

Marian Marcinkowski

Zakład Pedagogiki

Wydział Artystyczno–Pedagogiczny UAM w Kaliszu

WYCHOWANIE W KULTURZE FIZYCZNEJ ELEMENTEM PROFILAKTYKI AGRESJI I PRZEMOCY

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, edukacja, agresja, przemoc

Streszczenie: W humanistycznie zorientowanym wychowaniu fizycznym ciało jest traktowane jako wartość socjokulturowa. Ludzka aktywność w sferze kultury fizycznej nabiera coraz większej wagi. W kulturze europejskiej wyróżnia się następujące wzory kultury cielesnej: estetyczny, hedonistyczny, ascetyczny, higieniczny, agoniczny i zręcznościowy. W stylu życia młodych Polaków najpowszechniejsze są wzory: estetyczny, hedonistyczny i agoniczny. Udział dzieci i młodzieży w kulturze fizycznej jest pożądanym ze względu na zaspokajanie potrzeby aktywności fizycznej, co sprzyja obniżaniu poziomu agresji u jednostki. Przyczynia się to także do wytworzenia pozytywnej postawy w stosunku do innych osób i grup rówieśniczych, internalizacji systemu wartości i przekonań, przeniesienia ducha walki i współzawodnictwa na teren obiektów sportowych oraz uczy właściwego użycia reguł moralnych i norm współżycia, jak również wzajemnego szacunku.

EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE AS AN ELEMENT OF PREVENTION AGAINST AGGRESSION AND VIOLENCE

Key words: physical culture, education, aggression, violence

Summary: In a humanistic oriented theory of physical education the body is treated as a socio-cultural value. Human activity in the sphere of physical culture grows in importance especially with reference to their wishes and experiences. In the European culture we can differentiate between following patterns for somatic culture: esthetic, hedonistic, ascetic, hygienic, agonistic and agility oriented. In the lifestyle of Polish youth such patterns as esthetic, hedonistic and agonistic ones are mostly very highly recognized. Participation of children and youth in physical culture is favourable for satisfying the need for physical activity, which contributes to lowering the level of aggression of an individual. It also creates positive attitudes towards other people and peer groups, brings closer systems of values and beliefs, transfers the spirit of fight and competition onto sports facilities, teaches also the use of moral rules and coexistence norms, as well as mutual respect.

Dla każdej dziedziny ludzkiej aktywności charakterystyczny jest specyficzny system wartości, ukształtowany pod wpływem długotrwałych oddziaływań czynników społeczno-kulturowych i innych. Na przykład w różnych epokach i kulturach odmiennie przedstawiała się aksjologia ciała, któremu przypisywano wartość instrumentalną lub też wartość wysoce autoteliczną⁷⁰. Człowiek ma ciało, a więc ma cielesne potrzeby i cechuje go dążenie do fizycznego przetrwania. Jednakże właściwością ludzkiej kondycji jest także i to, że – jak zauważa E. Fromm – „oprócz sfery biologicznego czy materialnego przetrwania istnieje również sfera charakterystyczna wyłącznie dla człowieka, którą można określić jako wykraczającą poza przetrwanie czy też pozaużytkową. (...) Nieużyteczne popędy człowieka są wyrazem fundamentalnej i typowo ludzkiej potrzeby związku z innymi ludźmi i naturą oraz potwierdzania siebie w tych związkach”⁷¹. Szczególny wpływ na postawy wobec ciała mają wzory kultury somatycznej, które ukształtowały się w tradycji europejskiej i obecnie możemy obserwować różne przejawy ich funkcjonowania w społeczeństwie⁷².

Tradycyjnie w stylu życia młodzieży największym uznaniem cieszą się wzory estetyczny, hedonistyczny i agonistyczny. Ograniczone znaczenie mają wzory higieniczny i sprawnościowy, które są co prawda realizowane, ale raczej nie przeżywane. Wzór higieniczny, od dziesiątków lat propagowany przez środowiska lekarskie i oświatowe, doczekał się masowej realizacji w związku z postępowaniem cywilizacji i zasadniczą zmianą warunków życia i pracy w społeczeństwie zurbanizowanym. Związany jest z przestrzeganiem w życiu codziennym zasad higienicznych służących zachowaniu zdrowia. Wzór sprawnościowy realizowany jest w przeważającej części w formie zinstytucjonalizowanej bądź to podczas obligatoryjnych zajęć w szkole, bądź też w trakcie zajęć przygotowujących do pracy zawodowej (na przykład w policji, wojsku, cyrku, teatrze itd.). Realizowany jest więc on raczej jako obowiązek aniżeli forma realizacji spontanicznych, swobodnych zainteresowań. Z tego powodu wzór ten jest aprobowany przez większość młodych ludzi, ale raczej bez szczególnego zaangażowania emocjonalnego.

Swoista dla człowieka postawa dysponowania ciałem, kontrolowania od „wewnątrz” oraz z „zewnątrz” (a więc poprzez zobiektywizowane w społeczeństwie normy, zasady, wzory) stanowi „głęboko osadzoną w problematyce ludzkiej istoty orientację polegającą na wartościowaniu ciała, na podporządkowaniu go światu wartości i powinności”⁷³. W takim ujęciu ciało traktowane jest nie tylko jako sposób bycia człowieka, lecz także jako czynnik odniesiony do tych wartości, które organizują życie społeczne i nadają mu określony sens. Czyniąc ciało wartością socjokulturową sprawiamy, iż działania „na ciało” czy też „poprzez ciało” obciążone zostają określonymi znaczeniami i kryteriami

⁷⁰ W obrębie każdej z tych zasadniczych orientacji pojawiły się odmiennie sposoby patrzenia na to, co cenne i godne troski człowieka. Dobrą ilustracją tego zjawiska jest pojęcie „piękno”, adoptowane zarówno przez estetykę, jak i pedagogikę. Ta ostatnia na przykład afirmując antyczny ideał „kalókatii” (gr. „*kalós kai agathós*” - piękny i dobry), traktuje piękno (ducha i ciała) jako wartość w procesie wychowawczym. W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań 1996, s. 49.

⁷¹ E. Fromm, *Rewolucja nadziei*, Poznań 2000, s. 97 i 99.

⁷² Z. Krawczyk, *Kultura fizyczna*, [w:] *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport*, Warszawa 1997, ss. 11-29.

⁷³ I. Bittner, *Kultura fizyczna jako sfera psychofizycznej aktywności człowieka: Studia teoretyczno-metodologiczne*, Łódź 1995, s. 60.

wartościującymi. Tym sposobem aktywność człowieka w sferze kultury fizycznej nabiera szczególnego znaczenia w odniesieniu do pragnień i zamiarów, przeżyć i doświadczeń jednostki. W przekonaniu A. Giddensa, obecnie w sposób szczególnie „*stajemy się odpowiedzialni za projekt własnego ciała i /.../ w pewnym sensie jesteśmy zmuszeni je projektować, tym bardziej, im bardziej posttradycyjne są warunki społeczne, w których żyjemy*”⁷⁴.

Jakościowe zmiany w procesie doskonalenia cielesności człowieka najwyraźniej dostrzec można na tle ewolucji poglądów na istotę wychowania fizycznego. Wystąpiły jej następujące zasadnicze etapy: 1) „wychowanie” (kształtowanie) ciała, 2) wychowanie poprzez ciało, 3) kształtowanie ciała „i” wychowanie oraz 4) wychowanie w trosce o ciało (wychowanie do kultury fizycznej)⁷⁵. Trzy pierwsze etapy są wyrazem tradycyjnego spojrzenia na to, czym ma być wychowanie fizyczne i zwykle przypisuje się je do tzw. orientacji biologistycznej w teorii tego wychowania. Ostatnia koncepcja, tj. „wychowanie w trosce o ciało” wywodzi się ze zorientowanej pedagogicznie (i humanistycznie) teorii wychowania fizycznego, którą odróżnia od innych podejść traktowanie wychowania przede wszystkim jako wywoływanie pozytywnych zmian w świadomości jednostki oraz kształtowanie właściwych postaw i nastawień wyznaczających zachowania człowieka w stosunku do swej fizycznej (cielesnej) postaci. Tym sposobem wychowanie w trosce o ciało daje się scharakteryzować ostatecznie nie tyle zastosowaniem określonej techniki, co raczej – zgodnie z duchem „*Manifestu o Wychowaniu Fizycznym*”⁷⁶ - stanem umysłu, w związku z czym niezbędne staje się odwołanie do systemu wartości jednostki.

Kultura fizyczna integruje jedność psychofizyczną człowieka, ujawnia wartości ducha i ciała, wzmacnia i dynamizuje motywacje spontaniczne oraz wspiera formy aktywności ku wartościom autotelicznym. Stanowi ona inspirację wzmacniającą u jednostek poczucie wartości cenionych i stanowi ekspresję autentycznych potrzeb ludzkich. Ruch jest naturalną fizjologiczną potrzebą człowieka występującą w ciągu całego życia. Jego deficyt ujemnie wpływa na ogólną sprawność fizyczną i przemianę materii oraz zmniejsza odporność na zmęczenie i choroby. Ćwiczenia ruchowe stymulując działalność kory mózgowej eliminują napięcia nerwowe, kształtują i podtrzymują właściwą postawę psychiczną człowieka. Dzięki tym ćwiczeniom możemy oddziaływać „poprawczo” na wiele zaburzeń somatycznych, np. niwelować otyłość, różne postacie niedorozwoju i opóźnień motorycznych, a nawet nerwice. Umiejętnie stosowane i systematycznie prowadzone ćwiczenia ruchowe zapobiegają także różnym typom „niezgrabności, zwłaszcza niezgrabności ataktycznej, synkinetycznej i apraktycznej oraz niezgrabności z zażenowania (emocjonalnej - wg podziału Wallona). Ćwiczenia koordynacyjne i gry ruchowe uprawiane od najwcześniejszego dzieciństwa mogą w wielu wypadkach nie dopuścić do wykształcenia się niezręczności dyskoordynacyjnej, zarówno przestrzennej, jak i czasowej (zwanej też - anarchią ruchów). Uprawianie sportów rozwijających siłę, zręczność i wytrzymałość daje poczucie pewności i bezpieczeństwa i w ten sposób zapobiega grupie nerwic o charakterze lękowym. Turystyka oraz gry i zabawy ruchowe mogą natomiast oddać duże usługi w

⁷⁴ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa 2001, s. 142.

⁷⁵ W. Osiński, op. cit., s. 38.

⁷⁶ *Światowy Manifest o Wychowaniu Fizycznym*, „Kultura Fizyczna” 1972, nr 1, ss. 29-34.

zapobieganiu nerwicom z natręctwami i urojeniami, które z chwilą ujawnienia się są źródłem niezręczności refleksyjnej”⁷⁷.

Opanowanie zbyt silnych reakcji uczuciowych, wyrabianie dyscypliny wewnętrznej oraz umiejętności samooceny i samokontroli są łatwiejsze do realizacji dzięki systematycznej, racjonalnie dawkowanej aktywności fizycznej. Osobista satysfakcja płynąca z uprawiania ćwiczeń cielesnych jest istotnym komponentem komfortu psychicznego. Dobra kondycja psychiczna jednostki jest z kolei fundamentalnym czynnikiem warunkującym właściwe reakcje człowieka wobec otoczenia, a tym samym współokreślającym skomplikowaną sieć stosunków interpersonalnych. Podejmowanie aktywności ruchowej pozwala na zachowanie zdrowia, poznanie siebie, rozwój cech osobowościowych oraz kształtowanie sprawności i wydolności fizycznej. Uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej stwarza też możliwości wypoczynku psychicznego i relaksu, utrzymywania niezbędnych kontaktów społecznych, atrakcyjne spędzanie czasu wolnego i regulowanie programu dnia, integrację rodzinną i grupową oraz zaspokajanie potrzeb natury estetycznej i kulturowej⁷⁸. Kultura fizyczna – w przekonaniu Bittnera - integruje jedność psychofizyczną człowieka, ujawnia wartości ducha i ciała oraz wzmacnia i dynamizuje motywacje spontaniczne, wspiera formy aktywności ku wartościom autotelicznym. Respektując zasady rozwoju indywidualnego, ludzkiej twórczej działalności, stanowi ona inspirację wzmacniającą u jednostek poczucie wartości cenionych i „stanowi ekspresję autentycznych potrzeb ludzkich, których realizacja służy człowiekowi i jego samorealizacji”⁷⁹. Ważne jest przy tym, że bezpośrednie motywy podejmowania różnych form aktywności ruchowej są zwykle niezależne od podstawowych potrzeb życiowych człowieka, a postanowieniom i działaniom w tym względzie towarzyszą z reguły dodatnie emocje.

Sfera kultury fizycznej w wyjątkowy sposób łączy w sobie szereg cech typowych dla innych dziedzin naszego działania, między innymi dla procesów pracy produkcyjnej (doskonalenie, współzawodnictwo) czy zabawy (ruchowy charakter, spontaniczność, radosne przeżycia) itd. Niektóre z tych cech charakterystycznych na przykład dla sportu „są tak skondensowane, że wysuwa się on na czoło zjawisk kultury fizycznej, narzuca się wyobraźni już choćby dlatego, że przeciętność nie leży w naturze ludzkiej. Dlatego każdy system wychowawczy, który usiłuje okiełznać sport, a zwłaszcza limitować wysiłek i pęd do rekordu, okazuje się mało realny i mija z psychiką młodzieży”⁸⁰. Na szczególne emocjonalno – wolicjonalne aspekty kultury fizycznej zwraca naszą uwagę B. Suchodolski stwierdzając, że różni się ona zarówno od odpowiedzialnej pracy, jak i od zabawy; wymaga wysiłku i wyęczenia wszystkich sił, niekiedy aż do ostatecznych granic wytrzymałości; daje jednocześnie żywiołową przyjemność, chociaż wymaga ryzyka. „Kultura fizyczna jest tą postacią życia, w której człowiek walczy z innymi naprawdę i nie naprawdę zarazem; w której wzmaga do ostateczności wysiłek współzawodnictwa, chociaż jest to tylko gra, może nawet tylko zabawa. Zwycięstwo nie niszczy tu przeciwnika, chociaż jest jak najbardziej pożądane i staje się prawdziwym zwycięstwem oklaskiwanym przez tłumy. Ale przecież jest to zwycięstwo w jakichś innych wymiarach,

⁷⁷ M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa 1970, s. 69.

⁷⁸ K. Zuchora, *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Warszawa 1980, s. 14.

⁷⁹ I. Bittner, *Filozoficzne podstawy refleksji o kulturze fizycznej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1997, nr 1-2, s. 251.

⁸⁰ M. Demel, A. Skład, op. cit., s. 19.

niż to, które przynosi walka prawdziwa; jest to zwycięstwo koleżeńskie, zwycięstwo sportowe”⁸¹.

Bogate formy współzawodnictwa sportowego wdrażają młodzież do uspołecznionego współżycia, a sama rekreacja fizyczna może również odgrywać doniosłą rolę w procesie integrowania poszczególnych środowisk. W trakcie wspólnego uprawiania różnych zespołowych zajęć rekreacyjnych (głównie gier i zabaw) zaspokajane są liczne potrzeby jednostki, w tym między innymi potrzeba kontaktu. Pośrednie (odmienne od fizycznych) formy tego kontaktu, takie jak przejawy życzliwości, serdeczności, aprobaty itp. stają się warunkiem prawidłowego funkcjonowania osobowości. Warto w tym miejscu zwrócić także uwagę na rozrywkowe znaczenie rekreacji fizycznej, która wiąże się z hedonistyczną wartością ćwiczeń ruchowych. Wartość tę trafnie określa J. Huizinga⁸² podkreślając, iż zabawie towarzyszą uczucia napięcia, radości oraz świadomość „odmienności” od „zwyczajnego życia”. W odróżnieniu od pozostałych dziedzin kultury fizycznej (wychowanie fizyczne, sport i rehabilitacja), w których zwykle pojawiają się różnorakie zewnętrzne okoliczności motywujące nas do podejmowania ćwiczeń fizycznych, w przypadku rekreacji możemy mówić jedynie o realizacji naszych osobistych potrzeb w zakresie aktywnego wypoczynku i usprawniania ciała. Sytuacja ta decyduje o intensywności i pozytywnym charakterze przeżywanych emocji, czyni naszą aktywność fizyczną płaszczyzną autentycznej wszechstronnej samorealizacji i pełnego zaspokajania aktualnie odczuwanych potrzeb związanych między innymi z samooceną i poczuciem własnej wartości. Rekreacja fizyczna stanowi tę szczególną kategorię rozrywki, która pociąga większość dzieci i młodzieży. Z tych też względów może ona skutecznie ograniczać dominację rozrywki o charakterze bierno-konsumpcyjnym oraz wypełniać czas wolny młodzieży zgodnie z potrzebami wychowawczymi.

Aktywność ruchowa pozwala również w sposób najkorzystniejszy - bo likwidujący bezpośrednie przyczyny - wyzwać się z kompleksów, jakie często wynikają z niskiej sprawności fizycznej czy nadmiernej otyłości. Podejmowanie tej aktywności pozwala na poznanie siebie i rozwój cech osobowościowych oraz kształtowanie sprawności i umiejętności ruchowych warunkujących wiele czynności intelektualnych. Umożliwia ono także nawiązywanie kontaktów społecznych i uzyskanie odpowiedniej pozycji społecznej w grupie rówieśniczej⁸³. Sprawność fizyczna i stosowne umiejętności umożliwiają uczestnictwo w zabawach i formach rekreacji dających radość i zadowolenie z życia.

Na szczególną uwagę zasługuje także wyjątkowa rola różnych form aktywności ruchowej w zaspokajaniu potrzeby osiągnięć, która jest jednym z mechanizmów motywacyjnych wywodzących się m.in. z dążenia do podtrzymywania i wzmacniania samoakceptacji. Ważnym czynnikiem określającym właściwości mechanizmu dążenia do osiągnięć wydaje się być sposób wzmacniania sukcesów i karania niepowodzeń⁸⁴. Dla działań w sferze kultury fizycznej typowy jest ten pierwszy sposób, który przez

⁸¹ B. Suchodolski, *Perspektywy rozwoju kultury fizycznej w warunkach nowoczesnej cywilizacji*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1959, nr 3.

⁸² J. Huizinga, *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Warszawa 1967.

⁸³ Konfrontacja własnej sprawności z rówieśnikami stanowi istotne kryterium samooceny jednostki. Empirycznie stwierdzono, że dzieci 9-10 letnie, które zajmują wysokie lokaty w świetle badań sprawności motorycznej, są bardziej aktywne, pomysłowe i umieją lepiej współżyć z innymi. Zob. na ten temat m. in. E. B. Hurlock, *Rozwój dziecka*, Warszawa 1961.

⁸⁴ J. Reykowski, *Osobowość*, [w:] *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, Warszawa 1978, s. 801.

większość psychologów uznawany jest za skuteczniejszy w formowaniu mechanizmu dążenia do osiągnięć. W przypadku karania niepowodzeń rozwija się szczególnie silny lęk przed porażką i człowiekowi bardziej zależy na tym, by jej uniknąć, niż na tym, by uzyskać sukces. Taka tendencja nie sprzyja osiąganiu dobrych wyników w dziedzinie aktywności sportowo – rekreacyjnej, w której istotne znaczenie mają emocje budowane na pozytywnym obrazie własnej osoby. W sferze kultury fizycznej formowanie mechanizmu dążenia do osiągnięć może być także następstwem modelowania zachowań. Jednostka może przejmować postawy w toku częstego kontaktowania się, w tym zwłaszcza wspólnego uprawiania ćwiczeń sportowo – rekreacyjnych z osobami znaczącymi charakteryzującymi się silnym dążeniem do osiągnięć.

Innego typu doświadczenia emocjonalne mają miejsce w zaspokajaniu potrzeby dominacji (dążenia do przewagi nad innymi), która jest immanentną cechą rywalizacji sportowej. Zdarza się, że ludzie doświadczają silnych negatywnych reakcji emocjonalnych (np. poczucia bezradności, poczucia lęku czy poniżenia) w przypadku, gdy nie są dość silni lub sprawni fizycznie, aby sprostać sytuacji współzawodnictwa. Poczucie słabości może budzić się u nich także w związku ze złym przygotowaniem lub brakiem określonych predyspozycji czy zdolności. I odwrotnie, jednostka silna i sprawna fizycznie ma liczne okazje do przeżywania dodatnich emocji związanych z poczuciem przewagi, mocy itp. Podkreślić należy jednak, że właśnie w sferze kultury fizycznej istnieją doskonałe warunki do zaspokajania potrzeby dominacji. Wielość dyscyplin sportowo – rekreacyjnych, od typowo fizycznych („siłowych” i „sprawnościowych”) po „intelektualne” (np. szachy, brydż), gwarantuje możliwie najszerszemu kręgowi osób odnalezienie własnej drogi do osiągania sukcesu i uzyskiwania przewagi nad innymi.

Analizy psychofizycznej aktywności człowieka w sferze kultury fizycznej wymagają szczegółowego rozpatrzenia ze względu na swoistość i szczególną rolę działań samorealizacyjnych, w których „ujawnia się potrzeba aktywności oraz potrzeba jej ekspresji”⁸⁵. Analizy owe powinny zatem objąć te formy ludzkiego postępowania, które stanowią istotny element kultury fizycznej rozumianej jako całość aktywności ruchowej podejmowanej “świadomie i celowo dla pomnażania zdrowia, rozwoju, sprawności fizycznej i urody podporządkowanych wzorowi osobowości wszechstronnej, harmonijnej i dynamicznej”⁸⁶. Niekiedy pojawia się w związku z tym przekonanie, że ruch powinien być zewnętrznym przejawem stanów psychicznych człowieka w myśl zasady „jak wewnątrz, tak i na zewnątrz”. Podejmowanie aktywności fizycznej daje zatem wiele okazji do kontrolowania owych przejawów, stwarza możliwości wykonywania bądź unikania ruchów „o mocnych efektach dramatycznych, nieoczekiwanych, wykonywanych z pasją, a nawet przerysowanych, karykaturalnych, groteskowych, ale też lirycznych, pełnych smutku, zadumy, a nawet egzaltacji”⁸⁷.

Aktywność ruchowa z jednej strony daje jednostce doskonałą okazję do bycia naturalnym w sposobie przeżywania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji, z drugiej jest „czymś w rodzaju klapy bezpieczeństwa, nader ważnej dla zdrowej egzystencji”⁸⁸. Badania psychologiczne od dawna potwierdzają, że odpowiednie

⁸⁵ I. Bittner, *Filozoficzne podstawy ...*, s. 241.

⁸⁶ Z. Krawczyk, *Globalne i selektywne rozumienie kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna w kategoriach wartości*, red. Z. Krawczyk, Warszawa 1989, s. 8

⁸⁷ M. Demel, A. Skład, op. cit., s. 48.

⁸⁸ E.R.Hilgard, *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1968, s. 271

wyładowanie emocjonalne daje korzystne rezultaty. Różne formy aktywności ruchowej, zwłaszcza wymagające dużego emocjonalnego zaangażowania (na przykład gry i zabawy o charakterze rywalizacyjnym) mogą odgrywać ważną rolę w procesie kontroli emocjonalnej, która wcale nie musi wiązać się z koniecznością wypierania się swych emocji. Przegrywając w rywalizacji sportowej możemy być przecież rozczarowani i nie musimy udawać, że jesteśmy mimo wszystko zadowoleni. Jednocześnie rozczarowanie to nie musi jednak przerażać się w chęć agresywnego odreagowania na rywala, który wygrał. Mając świadomość przyczyn i przejawów wzburzenia emocjonalnego, nie stajemy się ofiarą swoich emocji, lecz osiągamy kontrolę nad nimi. Umiejętność panowania nad swoimi emocjami jest szczególnie cenna w środowiskach, w których w sposób niemal ciągły mamy do czynienia z sytuacjami stresogennymi. Ważne jest zatem upowszechnianie wśród dzieci i młodzieży niezbędnej wiedzy i postaw wobec aktywności ruchowej podejmowanej między innymi w celu łagodzenia stanów napięć emocjonalnych.

Kultura fizyczna, a w jej ramach przede wszystkim sport jest ważnym elementem resocjalizacji osób osadzonych⁸⁹. Nie ulega wątpliwości fakt, że funkcje resocjalizacyjne sportu, w miejscach odosobnienia zwane także sportową psycho- i socjoterapią, objawiają się w trzech podstawowych formach spełnienia: po pierwsze, jest to dziedzina współtworząca skuteczną terapię w warunkach więziennych, rozumiana jako zjawisko fizjologiczne; po drugie, sport jest też środkiem terapii, czyli elementem funkcjonalnym, jakby mechanizmem animującym terapię; i po trzecie: sport współuczestniczy z innymi zjawiskami w tworzeniu odniesień resocjalizacyjnych. Dzieje się tak dlatego, że przede wszystkim poprzez sport można skutecznie zmniejszać impulsywność w zachowaniach więźniów, ponieważ sport wiąże i ukierunkowuje agresję osób osadzonych. Należy tutaj zaakcentować szczególnie istotne w tym względzie funkcje sportów grupowych (zespołowych), które stwarzają impuls do współpracy między uczestnikami rywalizacji.

Optymalnym rozwiązaniem jest aktywność w takich dziedzinach sportu, które niejako pozwalają więcej „doświadczyć”. Do dziedzin tych zaliczyć niewątpliwie należy prawie wszystkie rodzaje walk sportowych, polegające na starciu walczących stron, którymi mogą być albo dwie osoby (na przykład w judo, zapasach, karate, szermierce) lub dwa zespoły, w których wzajemne oddziaływanie sportowców „na cielesność” konkurentów jest również wysokie (między innymi w hokeju, rugby, piłce ręcznej lub nożnej). Interesujące spostrzeżenia na temat tego, czego doświadczyć może człowiek poprzez uprawianie zwłaszcza dziedzin sportu polegających na starciu dwóch ludzi przedstawił J.K.Harasymowicz: *w walce ujawniają się różne strony ludzkiej natury – lęk, agresja, duma, próżność, umiejętności, dyspozycje fizyczne, wiedza i współzależność między tymi cechami. Uczenie się sztuki walki pozwala spostrzec, że lęk przed porażką paraliżuje zdolności człowieka do prawidłowego, inteligentnego działania, że agresja zaciemnia poznanie, że próżność, brak dyspozycji fizycznych, wiedzy, wytrwałości i umiejętności są samobójcze !.../ Trening rozwija dyspozycje człowieka, pozwala*

⁸⁹ J. Dobrzeński, *Kultura fizyczna i jej uwarunkowania w resocjalizacji więźniów*, Gdańsk 1998. W doktrynie penitencjarnej funkcję sportu w procesie resocjalizacji często określa się jako pomocniczą (w więzieniach funkcję taką spełniają również działalność kulturalno-oświatowa, praca itp.).

*przewyciężyć mu lęk i kompleksy, które rodzą agresję wobec innych. Jest więc – wbrew pozorom – drogą do nieagresji*⁹⁰.

W przeszłości sport i pewne formy tzw. edukacji fizycznej należały do podstawowych środków rozwijania waleczności zarówno rycerstwa, jak i elit rządzących, a wraz z upowszechnieniem oświaty także młodzieży z pozostałych warstw społecznych. Doświadczenie zdobyte w toku walki sportowej i poprzez pewne formy ćwiczebne sprzyjało kształtowaniu waleczności niezbędnej w działaniach militarnych. Przeżywanie w potyczkach turniejowych faktu „bycia zwycięzcą nad konkurentem” lub „bycia przez niego pokonanym” sprzyjało rozwijaniu moralności ludzi bezpośrednio zaangażowanych w te formy rywalizacji. Tą drogą kształtowały się u nich postawy szacunku wobec osób, z którymi współzawodniczyli w zmaganiach turniejowych, co pośrednio sprzyjało również rozwijaniu postawy poszanowania wobec przeciwników w realnych pojedynkach czy bitwach. Właśnie częste doświadczanie szlachetnych przeżyć agonistycznych tworzyło przesłanki do stosowania przez tych ludzi godziwych metod i środków w walkach jakichkolwiek, a więc stanowiło dobry grunt do budowania idei etyki walki. Obecnie turnieje rycerskie ustąpiły w życiu społecznym miejsca powszechnym rozgrywkom sportowym (też niekiedy zwanym turniejami), które stanowią dziedzinę aktywności człowieka w sposób szczególnie podporządkowaną kryteriom sprawnościowo-etycznym. Turnieje sportowe są doskonałą okazją do rozwijania licznych cnót u osób biorących w nich udział, w tym zwłaszcza dzielności, wytrwałości i uporu w dążeniu do celu oraz woli i męstwa. W przypadku gier zespołowych pojawia się jeszcze nader istotna dla zagadnienia morale kwestia zgodnego współdziałania zawodników w celu odniesienia zwycięstwa drużynowego.

Od wielu lat zasadniczym zadaniem szkolnego wychowania fizycznego jest wprowadzanie młodych ludzi na „tereny” kultury fizycznej, w związku z czym należy szczególnie mocno akcentować propedeutyczną funkcję tego wychowania. Prawidłowe jej wypełnienie zależne jest jednak od właściwego ustrukturalizowania systemu wartości proponowanych w sferze tej kultury. Dostrzegając wagę tego problemu K. Zuchora pisze między innymi, iż *„drogowskazami wyznaczającymi nowe kierunki autokreacji człowieka są świadomość, postawy i motywacje, potrzeby i nawyki, umiejętności i sprawności. A nie odwrotnie, jak sądzą ci wszyscy, którzy oddają prymat środkom - ćwiczeniom, efektem doraźnym, wynikiem sportowym, ideałowi motorycznemu - nad intencjonalną działalnością pedagogiczną”*⁹¹. Powodzenie tak rozumianej repedagogizacji wychowania fizycznego w znacznym stopniu uzależnione jest od kompetentnego wykorzystania w programach tego wychowania wszystkich wartości kultury fizycznej. Jedyne takie podejście zapewnia wprowadzenie *„wychowanka całego i w całą kulturę fizyczną, niezależnie od posiadanej przez szkołę bazy i niezależnie od uzdolnień ruchowych uczniów. Część z nich można bowiem prowadzić przez teren gier i zabaw, część przez teren rekreacji, jeszcze innych przez teren turystyki lub przez tereny bardziej wyszukane, zajęte przez sport. Dla niektórych doświadczenia i życie wiązać się będą z wychowaniem zdrowotnym. Z wszystkimi można jednak osiągnąć wspólny cel, jakim jest wychowanie w duchu kultury fizycznej, w klimacie poszanowania dla jej wartości i z perspektywą ukształtowania twórczej postawy wobec własnego ciała i własnego życia, środowiska*

⁹⁰ J.K. Harasymowicz, *Filozofia karate*, „Argumenty” 1978, nr 50, s. 10.

⁹¹ K. Zuchora, op. cit., s. 292.

przyrodniczego i społecznego”⁹². Dostrzegając walory koncepcji wielości indywidualnych postaw wobec kultury fizycznej kształtowanych przez rodzinę i szkołę, należy przy jej upowszechnianiu formułować oczywiście zróżnicowane oczekiwania w stosunku do różnych sfer tej kultury.

Podsumowując należy podkreślić, że w humanistycznie zorientowanej teorii wychowania fizycznego traktuje się ciało jako wartość socjokulturową. Aktywność człowieka w sferze kultury fizycznej nabiera szczególnego znaczenia w odniesieniu do jego pragnień, przeżyć i doświadczeń. Wyróżniając w tradycji europejskiej estetyczny, hedonistyczny, agonistyczny, ascetyczny, higieniczny i sprawnościowy wzory kultury somatycznej zauważamy, że wśród polskiej młodzieży największym uznaniem cieszą się trzy pierwsze wzory. Uczestnictwo dzieci i młodzieży w kulturze fizycznej służy nie tylko zaspokajaniu potrzeby aktywności ruchowej, co przyczynia się do obniżenia poziomu agresji jednostki. Sprzyja ono również kształtowaniu pozytywnych nastawień do innych osób i grup rówieśniczych, przybliża systemy wartości i poglądów, przenosi ducha walki i rywalizacji na obiekty sportowe, uczy stosowania zasad moralnych i norm współżycia oraz wzajemnego poszanowania. Przedstawione walory aktywności ruchowej i uczestnictwa w kulturze fizycznej powinny być szeroko wykorzystywane w działalności profilaktycznej ukierunkowanej na obniżanie poziomu agresji i przemocy w środowiskach dzieci i młodzieży. Niewątpliwym atutem zalecanych działań jest ich powszechna dostępność, naturalność i atrakcyjność dla młodego pokolenia, a także możliwość ich inicjowania i prowadzenia nawet przez wychowawców nieprofesjonalnych.

BIBLIOGRAFIA:

- Bittner I., *Filozoficzne podstawy refleksji o kulturze fizycznej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1997, nr 1-2.
- Bittner I., *Kultura fizyczna jako sfera psychofizycznej aktywności człowieka: Studia teoretyczno-metodologiczne*, Łódź 1995.
- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa 1970.
- Dobrzeński J., *Kultura fizyczna i jej uwarunkowania w resocjalizacji więźniów*, Gdańsk 1998.
- Fromm E., *Rewolucja nadziei*, Poznań 2000.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa 2001.
- Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Warszawa 1967.
- Krawczyk Z., *Globalne i selektywne rozumienie kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna w kategoriach wartości*, red. Z. Krawczyk, Warszawa 1989.
- Krawczyk Z., *Kultura fizyczna*, [w:] *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport*, Warszawa 1997.
- Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań 1996.
- Zuchora K., *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Warszawa 1980.

⁹² Ibidem, s. 300.