

SPORT JAKO ELEMENT KULTURY, A EDUKACJA ZDROWOTNA
SPORT AS AN ELEMENT OF CULTURE AND HEALTH EDUCATION

СПОРТ ЯК ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВ'Я

Zabolotna O.¹, Skalski D.², Formela M.³, Nesterchuk N.⁴, Grygus I.⁴

¹Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Ticzyny

²Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

³Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni

Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich

⁴Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych,
Instytut Ochrony Zdrowia

<http://doi.org/10.5281/zenodo.3383746>

Анотації

Sport jest pojęciem powszechnym, a zarazem wieloznacznym. Odkrywając coraz to inne jego definicje, w encyklopediach czy słownikach, można się przekonać, że określa go wiele przymiotników, np. masowy, wyczynowy, kwalifikowany, zawodowy, rekreacyjny, amatorski, szkolny, akademicki itp. Ta różnorodność odmian nazewnictwa jak i samego sportu znajduje odzwierciedlenie w literaturze fachowej i w potocznej opinii. Różnie też jest definiowane pojęcie sportu, w jego ogólnym, jak i syntetycznym ujęciu, wielość publikacji na ten temat powoduje, iż czasem trudno jest ustalić o jak pojmowanym sporcie są rozważania w określonej publikacji. Zasadna, więc wydaje się celowość podjęcia dyskusji na temat istotnych cech sportu, jego desygnat, jedynie jemu przynależnych, które mogłyby być podstawą do syntetycznej, logicznej definicji tego pojęcia.

Słowa kluczowe: sport, kultura, edukacja zdrowotna, bezpieczeństwo.

Sport is a universal and at the same time ambiguous concept. Discovering more and more of its definitions, in encyclopedias or dictionaries, you can see that it is defined by many adjectives, eg mass, professional, qualified professional, recreational, amateur, school, academic etc. This variety of naming and sporting variations is reflected in professional literature and colloquial opinion. The notion of sport is also defined differently, in its general and synthetic approach, the multiplicity of publications on the subject causes that it is sometimes difficult to determine how the sport understood is the considerations in a specific publication. It seems reasonable, therefore, to discuss the essential features of sport, its designatum, only those that belong to it, which could be the basis for a synthetic, logical definition of the concept.

Key words: sport, culture, health education, safety.

Спорт – це загальне та неоднозначне поняття. Відкриваючи все більше і більше його визначень, в енциклопедіях або словниках, ви можете побачити, що він визначається багатьма прикметниками, наприклад, масовим, змагальним, кваліфікованим, професійним, рекреаційним, аматорським, шкільним, академічним тощо. Ця різноманітність різновидів номенклатури та саме спорту відображена у фаховій літературі та наступній думці. Поняття спорту також визначається по-різному, в його загальному та синтетичному підході кількість публікацій на цю тему спричиняє, що іноді важко визначити, наскільки сприйняття видів спорту є міркуваннями в даній публікації. Тому здається розумним починати обговорення важливих особливостей спорту, його позначення, лише належності до нього, що могло б стати основою для синтетичного, логічного визначення цього поняття.

Ключові слова: спорт, культура, охорона здоров'я, безпека.

Wstęp. Słowo „sport” wywodzi się „z ludowej łaciny używanej pod koniec Imperium Rzymskiego”, kiedy organizowano dla ludności miast gry i zabawy poza murami. Określono je terminem *disporto* co określa poza brama (*sporta* – brama, a przedrostek *dis* – poza). Do Anglii sport został przeniesiony po najeździe normańskim (1066 r.). W XVIII w. pojmowano go jako „całokształt współzawodnictwa o

charakterze zabawowym”. We Francuskiej formie (1776 r.) określany jako *dis porte* oznaczał podjęcie czynności rekreacyjnych. We frazeologii niemieckiej sport pojawił się w 1826 r.

W Polsce termin ten znaleźć można w jednoaktówce Konstantego Gaszyńskiego pt. „Wyścigi konne w Warszawie” (1826 r.):

„Polska w drodze postępu kołem leci chyżem,
Stanęliśmy na równi z Anglią i Paryżem:
Mamy wyścigi konne, sport wzmaga się wszędzie,
A jeśli rząd pozwoli i Jockey Club będzie”

Dawniej miano sportu określano wszelkie zabawy, a węższym znaczeniu oznaczał on gry i rozrywki na wolnym powietrzu, zwłaszcza łowiectwo, wędkarstwo, łucznicstwo oraz wioślarstwo i narciarstwo.¹

Współczesna definicja sportu mówi o tym, że sport to: „świadoma, dobrowolna działalność człowieka, podejmowana głównie dla zaspokojenia potrzeby zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się w drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych”².

Według *Ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie* sport to „wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego. Sport wraz z wychowaniem fizycznym i rehabilitacją ruchową składają się na kulturę fizyczną”³.

Sport możemy podzielić na:

- sport wyczynowy – jest to forma działalności człowieka, podejmowana dobrowolnie w drodze rywalizacji dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych,
- sport profesjonalny – rodzaj sportu wyczynowego uprawianego w celach zarobkowych.

W sporcie uprawianym w ramach rekreacji, rozumianej tu, jako odrębne pojęcie, brak jest elementu rywalizacji, zawiera się on w ramach czynności, poza pracą czy nauką, które są wykonywane w miejscu zamieszkania czy pobytu, co różni ją z kolei od turystyki – podróży w celu poznawania świata i ludzi. W niektórych ujęciach sport to również kultura fizyczna, dbanie o własne ciało, podziwianie piękna zawodników uprawiających dane dyscypliny sportu⁴.

Sportowe ujęcie historyczne. Powszechnie wiadomo, że sport rozgrzewał emocje ludzkie już w czasach starożytnych. Ćwiczenia typu sportowego uprawiane w starożytności, przede wszystkim służyły podnoszeniu sprawności żołnierskiej. Igrzyska rzymskie służyły głównie celom widowiskowym. W średniowieczu znane były gry i zabawy będące elementem wychowania rycerskiego, rozwijały się ludowe formy gier i różnych ćwiczeń (zapasy, biegi). Początkowo uprawianie sportu było przeznaczone głównie dla osób pochodzących z kręgów arystokratycznych. Pochodzący z biedniejszych sfer ludzie mogli brać udział w zmaganiach sportowych, o ile mieli czas oderwania się od codziennych obowiązków⁵. Już w V w p.n.e. sport stał się jedną z najważniejszych części składowych wychowania młodych Greków. Nastąpiła swoista demokratyzacja sportu – gdzie rodzina musiała zapewnić jedynie minimum środków. Program samych igrzysk był bardzo zróżnicowany. Odbywały się biegi na różnych dystansach – od jednego stadionu (ok. 192 m), aż nawet do dwudziestu czterech. Oprócz biegów rzucano dyskiem oraz oszczepem, uprawiano pięściarstwo i zapasy. Dużą popularnością cieszyły się wyścigi rydwanów zaprzęganych w dwa bądź cztery konie. Na samych igrzyskach po zwycięstwie dany zawodnik otrzymywał zaledwie symboliczny dar w postaci wieńca, jednak miasta, które reprezentowali zwycięscy ofiarowywały im spore sumy pieniędzy oraz uzyskiwali liczne przywileje. Praktycznie od początku istnienia igrzysk pojawiła się tendencja do zawodowego uprawiania sportu. Każdy młody Grek był wówczas poddawany wieloletnim ćwiczeniom pod okiem wykwalifikowanych specjalistów. Podobnie z resztą jak dzisiaj, na sukces zawodnika pracuje sztab ludzi, w tym m.in. masażyści czy też lekarze⁶. W średniowieczu również rozwijały się niektóre sporty wywodzące się z dawnych zapasów o charakterze rytualnym jak na przykład sumo w Japonii czy odbijanie drewnianą rakieta piłki z

¹ S. Fundowicz, *Prawo sportowe*, wyd. Wolters Kluwer SA, Warszawa 2013 str. 15;

² Encyklopedia Powszechna PWN. wyd. Wydawnictwo Naukowe PWN, 1986, 439 – 440;

³ Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie, Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857

⁴ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Sport>

⁵ M. B. Michalik, *Kronika sportu*, wyd. Kronika, Warszawa 1993;

⁶ <http://www.eszkola.pl/historia/sport-w-starozytnej-grecji-6002.html>

piórami, który jest odpowiednikiem dzisiejszego badmintonu⁷.

Na początku XIX w. zaczęły powstawać sportowe formy organizacyjne – kluby, które najpierw miały charakter ekskluzywny, później rozpowszechniły się w środowisku mieszczańskim. W drugiej połowie XIX w. przystąpiono do opracowywania przepisów określających warunki rozgrywania poszczególnych konkurencji sportowych. Dynamiczny rozwój sportu współczesnego datuje się na koniec XIX w., a zwłaszcza od roku 1896 – wskrzeszenia idei igrzysk olimpijskich. Rozwój klubów doprowadził do powstania w poszczególnych państwach związków sportowych zrzeszających kluby i towarzystwa zajmujące się daną dyscypliną sportu, a następnie międzynarodowej federacji dla poszczególnych dziedzin sportu.

Za początek zorganizowanego sportu w Polsce przyjmuje się założenie Towarzystwa Gimnastycznego Sokół (1867 Lwów). Na początku XX w. zaczęły powstawać kluby sportowe, m.in. Pogoń i Czarni we Lwowie, Cracovia i Wisła w Krakowie, Warta w Poznaniu, Polonia w Warszawie. Zapoczątkowały też działalność samodzielne organizacje sportowe w środowisku robotniczym, m.in. na Śląsku, w Łodzi, Warszawie. Bujny rozwój sportu w Polsce datuje się od odzyskania niepodległości i utworzenia m.in. Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Sport w edukacji zdrowotnej. We współczesnym świecie sport jest uprawiany przez szerokie rzesze ludzi oraz stanowi formę powszechnego widowiska, angażującego emocjonalnie miliony kibiców. Sport jest ważnym czynnikiem integrującym różne środowiska społeczne, o zasięgu lokalnym, regionalnym i międzynarodowym.

Powszechność sportu przyczyniła się do rozwoju budownictwa sportowego (m.in. hale sportowe, korty tenisowe, kryte pływalnie) oraz produkcji sprzętu sportowego na skalę przemysłową, a w niektórych dyscyplinach, jak żeglarstwo, sport samochodowy, motocyklowy i motorowodny, także do postępu technicznego i odkryć konstrukcyjnych.

Ciągły rozwój sportu stworzył konieczność rozwinięcia odpowiednich badań naukowych, w

poszczególnych dyscyplinach naukowych wyodrębniły się kierunki specjalistyczne, jak fizjologia sportu, medycyna sportu, psychologia sportu, pedagogika sportu, socjologia sportu, teoria treningu sportowego.

Kształceniem wysoko kwalifikowanych kadr w zakresie sportu zajmują się szkoły wyższe (w Polsce Akademia Wychowania Fizycznego), które prowadzą również odpowiednie badania naukowe. Na całym świecie ukazuje się wiele periodyków i książek poświęconych sportowi, zarówno popularyzujących sport, instruktażowych, beletrystycznych, naukowych i innych⁸.

Sport i wszystko co się wokół niego dzieje niewątpliwie związane jest z edukacją zdrowotną, która ma tak ogromne znaczenie, tak iż śmiało można stwierdzić, że jest wielkim wyzwaniem dla całego świata, albowiem inwestycja w postawy prozdrowotne jest bardzo opłacalna w perspektywie całego życia człowieka. Winno się ją rozpoczynać jak najwcześniej, gdyż prowadzona już w przedszkolu daje bardzo korzystne rezultaty⁹.

Następnie oczywiście powinna być kontynuowana w szkole, choć efekty czasami nie są zadowalające, ale to powinno skłaniać to do poszukiwań możliwości jej optymalizacji. Dużym wyzwaniem jest umiejętne prowadzenie edukacji zdrowotnej wśród studentów, szczególnie na uczelniach wychowania fizycznego, rozpoczynając m.in. od wyjaśnienia podstawowych pojęć z tego zakresu¹⁰.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym i komplementarnym elementem promocji zdrowia. Dzieje się tak, dlatego, że niezbędnym warunkiem, aby ludzie uczestniczyli w działaniach promocyjnych, dokonywali zmian w swoim stylu życia oraz środowisku jest posiadanie przez nich odpowiednich kompetencji, które uzyskują w procesie edukacji. Edukację zdrowotną definiuje się, zatem jako proces, w którym ludzie uczą się

⁸ M. B. Michalik, Kronika sportu, wyd. Kronika, Warszawa 1993

⁹ E. Syrek, K. Borzucka-Sitkiewicz, Edukacja zdrowotna, Pedagogika wobec współczesności, wyd. WAIp, Warszawa 2009;

¹⁰ J. T. Marcinkowski, T. Kobrańska, Ocena skuteczności programu profilaktycznego ukierunkowanego na młodzież dotyczącego uzależnień: „Drugi Elementarz, czyli Program Siedmiu Kroków”. Śląskie Dni Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego, Zabrze-Szczyrk 2002: 105;

⁷ R. Wroczyński, Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu, wyd. BK, Wrocław 2003;

dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją¹¹.

Edukacja zdrowotna to proces wzajemnie ze sobą powiązanych elementów, w którego zakres wchodzi:

- wiedza o zdrowiu związana z funkcjonowaniem własnego organizmu,
- umiejętność zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- wiedza i umiejętność związane z korzystaniem z opieki zdrowotnej,
- wiedza o czynnikach środowiskowych, społecznych i politycznych wpływających na zdrowie.²²

Celem edukacji zdrowotnej jest przygotowanie dziecka do tego, aby było niezależnym, zdrowym i twórczym obywatelem, pobudzenie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia.

To również kształtowanie świadomości i rozumienia zdrowia, wiedzy o zdrowiu, czynnikach zwiększających potencjał zdrowia lub zagrażających zdrowiu.

W edukacji zdrowotnej ważne jest kształtowanie prawidłowej postawy wobec zdrowia własnego oraz zdrowia innych ludzi, a także rozwijanie umiejętności niezbędnej dla kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i radzenia sobie w nowych sytuacjach, podejmowanie własnych decyzji i wyborów¹³.

Świadomość sportowa społeczeństwa.

„Sport to zdrowie!” – znane przysłowie wyraża przekonanie o pozytywnym wpływie sportu na zdrowie jednostki.

W kampaniach społecznych, prozdrowotnych akcjach edukacyjnych, a także publikacjach naukowych przekonuje się o konieczności podejmowania regularnej aktywności fizycznej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.

Chęć dbałości o zdrowie stanowiła ważny aspekt, sprzyjający rozwojowi „sportu dla wszystkich”, którego idea narodziła się w drugiej połowie lat 60. XX w.

Sport powszechny wyraźnie odróżniono od sportu wyczynowego, związanego ze

współzawodnictwem sportowym i kładącego nacisk na osiągnięcie przez uczestników rywalizacji jak najlepszego wyniku sportowego.

Pomimo dużego znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia jednostki, większość badań wskazuje na jej niski poziom w naszym społeczeństwie.

Warto, zatem podjąć refleksję nad przyczynami fizycznej bierności Polaków i możliwościami poprawy poziomu aktywności naszego społeczeństwa.

Zasadne wydaje się także rozważenie czy motywy zdrowotne podejmowania aktywności fizycznej nie będą traciły na znaczeniu, a inicjatywy podejmowane w ramach promowania „sportu dla wszystkich” nie zaczną ulegać przemianom charakterystycznym dla współczesnego sportu kwalifikowanego¹⁴.

Mimo wskazanych trendów, barier i ograniczeń uczestnictwa w kulturze fizycznej, wydaje się, że poziom aktywności fizycznej naszego społeczeństwa będzie stopniowo wzrastał, a masowe imprezy sportowo-rekreacyjne zyskiwały na popularności.

Niezwykle istotne jest jednak promowanie prozdrowotnego uprawiania sportu i wdrażanie działań skłaniających do jej podejmowania, skierowanych do wszystkich, niezależnie od wieku, płci, kondycji fizycznej, miejsca zamieszkania lub statusu społecznego, a nie tylko do młodych, sprawnych i wysportowanych osób.

Istnieje konieczność kształtowania odpowiednich nawyków i zachowań prozdrowotnych, w tym systematycznej aktywności fizycznej zarówno wśród dzieci i młodzieży, osób dorosłych, jak i osób starszych.

Podkreślanie korzystnego wpływu regularnych ćwiczeń na stan zdrowia jednostki powinno być uwzględniane już na lekcjach wychowania fizycznego w szkole, które stanowią najszerzej dostępne źródło promocji aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży (Wytyczne UE... 2008: 26).

Niestety jednak jak wskazują poniższe dane uczniowie unikają uczestnictwa w lekcjach W-F, zwłaszcza dziewczynki, jest to niepokojąca tendencja, którą należy zwalczać już od najmłodszych lat szkolnych.

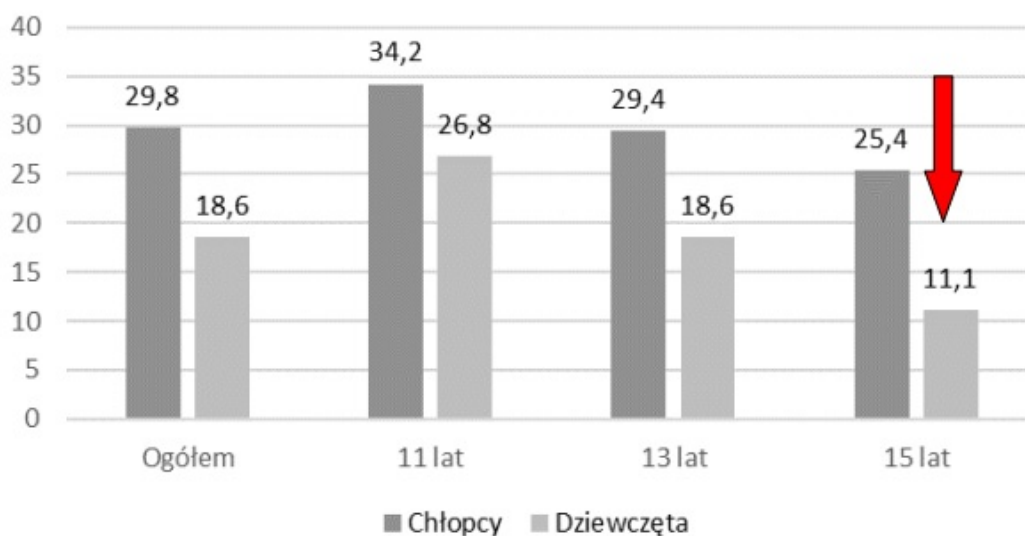
¹¹ B. Woynarowska, Edukacja zdrowotna, podręcznik akademicki, wyd. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, str. 129–137;

¹² <http://www.przedszkola.edu.pl/cele-i-zadania-edukacji-zdrowotnej.html>

¹³ <http://www.publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=11214>

¹⁴ Acta Universitatis Lodzianensis, Folia Sociologica nr 45/ Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. Leszczyńska, Aleksandra, wyd. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2013, str. 179–180.

Rysunek nr 1. Odsetek uczniów uczestniczących w lekcjach W-F w 2015 r.

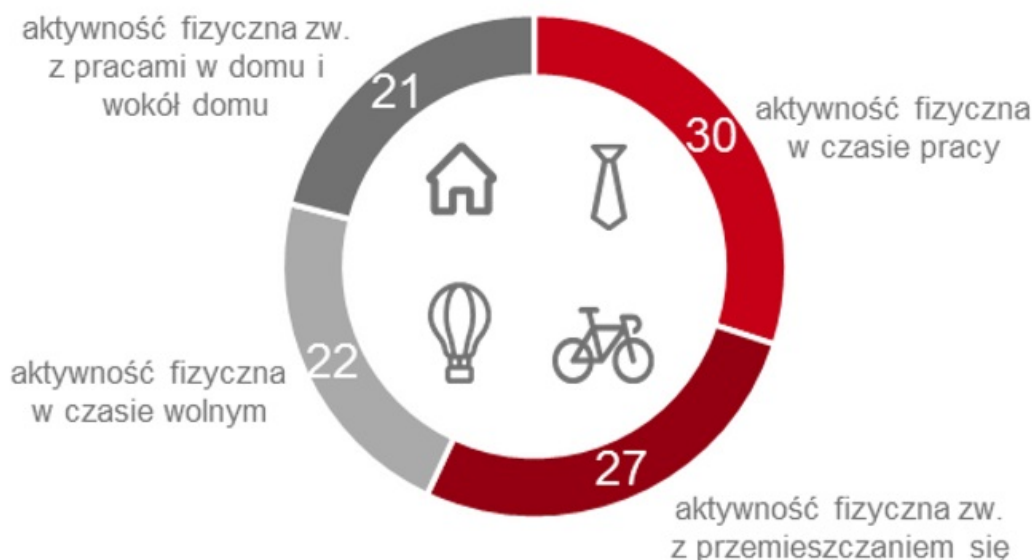


Źródło: W. Ostreża, *Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia*, Instytut Matki i Dziecka, Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, Warszawa 2017.

Zachodzące zmiany demograficzne i ekonomiczne sprawiają, że szczególną uwagę należy przywiązać także do propagowania aktywności ludzi starszych. Niezbędna wydaje się zatem popularyzacja zajęć rekreacyjno-sportowych, rzeczywiście promujących wartości zdrowotne, a nie koncentrujących się na zdobyciu jak największej liczby sponsorów i

zainteresowania mediów. W przeciwnym wypadku imprezy „sportu dla wszystkich” w coraz większym stopniu będą przypominać komercyjne widowiska, charakterystyczne dla sportu wyczynowego, a autoteliczne wartości podejmowania aktywności fizycznej, w tym troska o zdrowie jednostki, tracić na znaczeniu¹⁵.

Rysunek nr 2. Procentowy udział aktywności sportowej Polaków.



Źródło: *Poziom aktywności fizycznej Polaków 2017*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Kantar Public 2017,

¹⁵ Tamże str. 187

Należy zauważyć, że sama aktywność fizyczna o zbiór otwarty wielu elementów, to rekreacyjne uprawianie sportu w czasie wolnym, ale również wszelkie formy ruchu związane z pracami domowymi, przemieszczaniem się i pracą zawodową.

Sport, a kultura oraz kultura zdrowotna.

Coraz częściej daje się słyszeć, że sport jest jednym ze zjawisk kultury takich jak teatr, film czy muzyka. W tej kwestii głosy są jednak podzielone. Filozofowie i badacze kultury zwracają uwagę na szereg różnic między tymi działaniami. Te różnice wydają się być bardzo poważne. W każdym razie ludzie na całym świecie uwielbiają sport i bardzo się nim interesują. Jest on znaczącym obiektem ich zainteresowań. Warto o tym pamiętać, ponieważ często jest tak, że to właśnie sport zajmuje czas, który ludzi dawniej przeznaczali na pójście do kina czy na koncert. Nie bez kozery mówi się, że jest coś takiego jak kultura fizyczna. Stanowisko, gdzie sport jest immanentną częścią kultury jest bardzo interesujące. Dużo lepiej będzie zająć się bardziej namacalną kwestią, jaką jest spędzanie czasu przez ludzi na meczach i widowiskach sportowych. Takie widowiska mają dużo wspólnego z koncertami lub występami teatralnymi. Również tutaj mamy aktorów oraz widownie obserwującą ich poczynania i zagrania. Sport i popisy sportowe są wreszcie opisywane przy pomocy języka zaczerpniętego z opisów wydarzeń artystycznych. Jak widać mamy tu do czynienia z wieloma problemami, które często są nie do rozwiązania. Musimy się z tym pogodzić i skonstatować jedynie to, że dla coraz większej liczby osób staje się zastępnikiem kultury. Nie chodzi tu tylko o oglądanie widowisk sportowych, ale również o aktywność sportową. Coraz więcej osób zamiast postawić na aktywność umysłową stawia na aktywność sportową. Nie ma w tym nic złego, a sama aktywność fizyczna czy też sportowa jest jak najbardziej pożądana. Ciało jest, co najmniej tak istotne dla człowieka jak jego umysł. Chciałoby się, żeby każdy człowiek miał tyle samo czasu na sport i pracę umysłową, ale współczesny świat wypełniony obowiązkami bardzo rzadko pozwala na komfort nie wybierania między tymi dwoma czynnościami. Miejmy nadzieję, że w przyszłości pod tym względem będzie dużo

lepiej¹⁶. Należy również przypomnieć, że sport to część kultury fizycznej w skład, której wchodzi także wychowanie fizyczne i rekreacja fizyczna. Działalność edukacyjna w sferze kultury fizycznej to przede wszystkim propagowanie określonego systemu wartości a nie nauczanie tylko i wyłącznie określonych ruchów. Warto uczyć świadomie, ponieważ sport jako ważny składnik kultury powinien spełniać nie tylko funkcje konsumpcyjne dla potencjalnego kibica, ale przede wszystkim rysować w umyśle odbiorcy pewien "wzór naśladowań". Sport zaczyna być traktowany bardzo szeroko, bo przyjęło się, że jest on porównywaniem się w kompetencjach psychomotorycznych dwóch lub więcej ludzi. Na tej płaszczyźnie do sportu zaliczamy żużel, sporty motorowe, F1, skakanie na rowerze, K1 itd. Zastanówmy się jednak, jakie wartości wyniesie osoba obserwująca te zmagania i jak te wartości będzie starała się urzeczywistnić w swoim życiu. Otóż w tego typu "sportach" rzadko spotykamy wartości uniwersalne takie jak szlachetność, uczciwość, tolerancja, empatia, szacunek. Te sporty w dużej mierze zostały wykreowane przez mass media. To się dobrze ogląda, dobrze sprzedaje, a widz niespecjalnie musi zastanawiać się, o co w tym wszystkim chodzi. Można śmiało nazwać te sporty "sportami kultury fizycznej niższego rzędu". Po drugiej stronie bieguny sytuują się sporty wyższej kultury, to jest żeglarstwo, siatkówka, szermierka, tenis, golf. Są to sporty, które same w sobie generują wszystkie właściwe wartości, o które jakże ciężko w obecnych czasach. Jakże różne emocje tworzą spektaklowi tenisowemu i meczowi żużlowemu. Nie da się tego połączyć, nie da się tego nawet porównać. Sport "wyższy" to także profilaktyka. Sport kreuje mistrzów, a Ci jako przykład zachęcają innych do aktywności fizycznej. Państwo powinno być szczerze zainteresowane tym, aby rozwijać przede wszystkim te dyscypliny, które dodatkowo obok wychowania fizycznego wytworzą w ludziach odpowiedni zestaw postaw w stosunku do własnego ciała jak i ducha. Ponadto zdrowe społeczeństwo to społeczeństwo, którego nie trzeba leczyć, a to kosztuje. Niestety wydaje mi się, że działalność

¹⁶<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HuWMgHQ4Y9sJ:www.victoza.pl/kultura-a-sport.pl>

publiczna nie jest ukierunkowana na te zagadnienia, szkoda ponieważ są bardzo istotne¹⁷.

Zakończenie. Sport dla większości Polaków ma duże znaczenie. Nie tylko uprawianie różnego rodzaju sportu daje nam przyjemność i szczęście w dążeniu do wyznaczonych celów. Sport staje się, co raz bardziej modny, coraz więcej osób możemy spotkać na siłowni, ćwiczących aerobik czy ostatnio modną zumbę. W dzisiejszych czasach wygląd ma duże znaczenie w środowisku, w którym żyjemy, więcej się ruszamy i staramy się wprowadzić zdrowy styl życia. Również w codziennym życiu mamy ze sportem do czynienia np. w programie telewizyjnym, co wieczór wiadomości sportowe i pogoda, które często stają się rytuałem. Innym przykładem może być niecierpliwość z jaką czeka się na mecz i kibicowanie ulubionej reprezentacji.

Podsumowując należy stwierdzić, iż polskie społeczeństwo staje się coraz bardziej aktywne sportowo. Proces ten przebiega wolno, ale systematycznie, tak, jak przebiegają inne procesy społeczne mające charakter ewolucyjny. W znaczącym stopniu szybkość dochodzenia do standardów europejskich w tym zakresie zależy od czynników społecznych (wykształcenie, zamożność), dominujących idei i wartości w kulturze (estetyka ciała, przyjemności kinetyczne, pozytywne doznania emocjonalne) oraz sprawności i adekwatności systemu edukacji fizycznej w szkole (innowacyjność, wykorzystanie cyberprzestrzeni, odpowiedź na potrzeby społeczne). Jeśli wymienione trzy agendy socjalizacji (społeczeństwo, kultura i edukacja fizyczna w szkole) osiągną wysoki stopień zbieżności, jeśli będzie mniej zmiennych zakłócających ten proces, to społeczeństwo nasze stanie się tak aktywne sportowo, jak aktywne są inne społeczeństwa zachodnie¹⁸. Edukacja zdrowotna to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją, aby zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu lub rehabilitacji, radzić sobie i

zmniejszać jej negatywne skutki¹⁹. Edukacja zdrowotna jest podstawą szkolnego programu profilaktyki. Jej celem jest pomoc uczniom w poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu własnych problemów zdrowotnych – zrozumieniu, czym jest zdrowie²⁰. Najprostszą receptą na zdrowie jest uprawianie sportu. Nie chodzi tu o wyczynowe uprawianie kolarstwa czy biegów w maratonach, ale przystosowaną do naszego trybu życia aktywność fizyczną. Dla jednych będzie to, więc jazda do pracy na rowerze, dla drugich pływanie czy częste spacerowanie. Jak zauważa Tomasz Sahaj uprawianie sportu daje same korzyści. Sport pomaga radzić sobie ze stresem, poprawia samopoczucie, ale również zmniejsza ryzyko zachorowań na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, zawał. Regularne ćwiczenia stanowią jeden z najskuteczniejszych sposobów zwalczania otyłości.

We współczesnym, w wysokim stopniu zurbanizowanym i zindustrializowanym społeczeństwie, aktywność fizyczna jest niezbędna, jako czynnik ochrony zdrowia. Podejmowana regularnie, gwarantuje prawidłowy rozwój, zdrowie i wysoką sprawność psychofizyczną²¹. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca 60 min codziennego wysiłku fizycznego, dla dzieci i młodzieży, licząc się z ich rozwojem motorycznym²². Osiągnięcie zamierzonych celów wymaga podejmowania różnorodnych działań w ramach programu dydaktycznego, wychowawczego i szkolnego. Jest to proces długotrwały, wymaga sporego wysiłku nauczycieli, jak również zaangażowania samych uczniów i ich rodziców, gdyż skuteczność edukacji zdrowotnej głównie zależy od tego, czy dzieci przeniosą do swego codziennego życia to, czego uczą się w szkole.

¹⁹ Barbara Woynarowska, *Edukacja zdrowotna podręcznik akademicki*, Wyd. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007 r. str. 103

²⁰ Barbara Woynarowska, Zbigniew Izdebski, Anna Kowalewska, Krystyna Komosińska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010 r. str. 229

²¹ Tadeusz Sahaj (2001), *Czy sport to zdrowie?* Refleksje filozoficzne, *Sport Wyczynowy*, nr 5–6, s. 73–83.

²² Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, *Sport to zdrowie*, 2008r. str.8, http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf

¹⁷ <http://www.gazetawroclawska.pl/artypk/492921,sport-jako-wartosc-kultury-czesc-i,id,t.html>

¹⁸ <http://ppg.ibnrg.pl/pomorski-przeglad-gospodarczy/jakie-spolczenstwo-taka-kultura-fizyczna>

Piśmiennictwo
Publikacje

1. Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica nr 45, *Sport to zdrowie. Refleksje o aktywności fizycznej Polaków*. (Red. naukowa A. Leszczyńska), Wyd. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2013.
2. *Encyklopedia Powszechna PWN*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1986.
3. Fundowicz S., *Prawo sportowe*, Wyd. Wolters Kluwer SA, Warszawa 2013.
4. Marcinkowski J. T., Kobrańska T., *Ocena skuteczności programu profilaktycznego ukierunkowanego na młodzież dotyczącego uzależnień. Drugi Elementarz, czyli Program Siedmiu Kroków. Śląskie Dni Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego*, Zabrze-Szczyrk, 2002.
5. Michalik M. B., *Kronika sportu*, Wyd. Kronika, Warszawa 1993.
6. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., *Pedagogika wobec współczesności, Edukacja zdrowotna*, wyd. WAiP, Warszawa 2009.
7. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna, podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
8. Woynarowska B., Izdebski Z., Kowalewska A., Komosińska K., *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2010.
9. Wroczyński R., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Wyd. BK, Wrocław 2003.

Źródła internetowe

1. www.lider.szs.pl/biblioteka/download.php?plik_id=1576&f=artykul_1576.doc
2. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Sport>
3. <http://www.eszkola.pl/historia/sport-w-starozytnej-grecji-6002.html>
4. <http://www.przedszkola.edu.pl/cele-i-zadania-edukacji-zdrowotnej.html>
5. <http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=11214>
6. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HuWMgHQ4Y9sJ:www.victoria.pl/kultura-a-sport.pl>
7. <http://www.gazetawroclawska.pl/artykul/492921,sport-jako-wartosc-kultury-czesc-i,id,t.html>
8. <http://ppg.ibngr.pl/pomorski-przeglad-gospodarczy/jakie-spolescenstwo-taka-kultura-fizyczna>
9. <http://www.gazetawroclawska.pl/artykul/492921,sport-jako-wartosc-kultury-czesc-i,id,t.html>
10. <http://ppg.ibngr.pl/pomorski-przeglad-gospodarczy/jakie-spolescenstwo-taka-kultura-fizyczna>
11. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, „Sport to zdrowie” 2008 r. str.8, http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf

Наукове видання

Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)

Науковий журнал
Національного університету водного господарства та природокористування
№4

Технічний редактор І. В. Захарчук

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ 21285-11085Р від 16.03.2015 р.
Засновник і видавець – Національний університет водного господарства
та природокористування
Формат 60x84 ¹/₈. Обсяг 8,37 ум. друк. арк., 7,94 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 88. Виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.