

## **Wychowawczy aspekt zajęć wychowania fizycznego**

*Opracował: Grzegorz Czajka*

Rozpoczynając rozważania na temat aspektu wychowawczego zajęć wychowania fizycznego, musimy określić sobie, czym w ogóle jest wychowanie. Otóż najkrótsza definicja mówi o całokształcie wpływ wychowawcy na wychowanka, który ma na celu ukształtowanie człowieka pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym. Jak widzimy wychowanie nie jest „wycinkiem” oddziaływania na morale, osobowość czy fizyczność wychowanka. Aby mówić o wychowaniu, powyższe sfery muszą się przenikać i jakoby łączyć się w spójną całość.

Wychowanie fizyczne zaś to świadome i zamierzone działanie zarówno na ciało wychowanka, jak i oddziaływanie na osobowość, w celu wyrobienia nawyku troski o ciało i jego poszanowanie na kolejne lata życia.

Przez lata sport szkolny mylnie był utożsamiony z wynikami sportowymi, ciężką pracą z jednostkami „wybitnymi” pod względem sprawności fizycznej, wręcz „tresurą” młodego człowieka. Traktowanie przedmiotowe uczniów, i nie pozostawienie miejsca na ich inwencję twórczą, prowadziło do tego, że ludzie osiągając wiek dojrzały nie mieli dobrych wspomnień związanych z zajęciami wychowania fizycznego. Co za tym idzie, nie został w nich ukształtowany wzorzec aktywnego spędzania czasu wolnego. Z wyjątkiem wąskiej grupy ludzi uczestniczących w sporcie wyczynowym, rosły całe rzesze młodych ludzi niechętnie podchodzących do aktywności fizycznej.

Oczywiście wszystko jest sumą wielu składowych. Olbrzymią rolę do odegrania ma tutaj nauczyciel wychowania fizycznego, jak również środowisko szkolne, oraz dom rodzinny.

Już w czasach starożytnych zdawano sobie sprawę, że zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych zapewniało młodym zdrowie, dawało radość życia, zadowolenie i spokój wewnętrzny. Grecy rozumieli doskonale, że sama sprawność fizyczna nie stanowi ideału – musi łączyć się z pięknem moralnym. Tak zwana „Kalokagathia” (kolos – pięknem, agathos – dobry), Dlatego wpajano młodym ludziom zdrowe zasady moralne cechujące się skromnością i umiarkowaniem.

Wychowanie fizyczne to nie tylko siła, szybkość, wytrzymałość czy skoczność. To przede wszystkim poskromienie swoich słabości, dążenie do współpracy z partnerem, poszanowanie przeciwnika, a nie „wroga” w rywalizacji.

Jan Paweł II, wielki orędownik aktywności fizycznej, człowiek w pełni świadomy potężnego oręża sportu w wychowaniu młodych ludzi, mówił: *„ Niech ćwiczenia fizyczne będą częścią waszego poszukiwania wyższych wartości, które kształtują charakter i dają poczucie godności i sukcesu.”* Pokonywanie własnych słabości, zmaganie się z ułomnościami ciała, to podstawowe przesłanie zajęć wychowania fizycznego osób niepełnosprawnych, zawarte chociażby w rocie przysięgi olimpiad specjalnych: „ Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę silny w swym wysiłku”.

Znaczną rolę wychowawczą w procesie wychowania fizycznego odgrywają gry zespołowe. Oprócz swoich niewątpliwie rozrywkowych walorów, rozwijają one wartości społeczne: grupa, drużyna, zespół sportowy to doskonały teren różnorodnych procesów, więzi, relacji społecznych zachodzących między jednostką a zbiorowością.

Możemy, więc powiedzieć, że sport szkolny będzie procesem wychowania do życia społecznego. Zajęcia wychowania fizycznego kształtują również wartość estetyczno – artystyczne. Poprzez specyficzne ćwiczenia

przyczyniają się do rozwijania poczucia piękna, harmonii, rytmu, dokładności, tempa. Podczas zajęć wychowania fizycznego uczniowie poznają zasady, reguły, przepisy występujące w konkurencjach indywidualnych i zespołowych. Nabywają wiedzę na temat hartowania organizmu czy wpływu ćwiczeń fizycznych na poszczególne układy.

Znaczną rolę wychowawczą w procesie wychowania fizycznego młodego człowieka odgrywają zasady „fair play”. Prowadzenie rozgrywek sportowych, w których bardzo ważne jest: braterstwo, honor, przyjaźń, odpowiedzialność, sprawiedliwość, czy uczciwość. W tym miejscu należy podkreślić rolę i odpowiedzialność, jaka spoczywa na nauczycielach wychowania fizycznego. Błędy, wypaczenia, zachowania pozostające w sprzeczności z przyjętymi normami moralnymi, mogą prowadzić do negatywnych skutków wychowawczych.

Dlatego raz jeszcze chciałbym zwrócić uwagę na olbrzymią rolę wychowawczą etyki gentlemańskiej reguły fair play, uczącej poszanowania reguł gry, szacunku dla przeciwnika, zachowania równych szans w walce, przyznania się do błędu lub przewinienia.

Od wielu lat prowadzone są badania naukowe nad socjalizacyjnymi funkcjami sportu szkolnego i dostrzegane są jego walory. Według naukowców wychowanie fizyczne:

- Jest źródłem samorealizacji ucznia
- Jest źródłem radości i silnych przeżyć emocjonalnych
- Jest dla wielu uczniów płaszczyzną przyjaznych i życzliwych kontaktów z rówieśnikami
- Kształtuje umiejętność podporządkowania się jednostki grupie
- Uczy dzieci oraz młodzież dobrej organizacji
- Poprawia stan zdrowia

- Rozwijają obowiązkowość, dyscyplinę i systematyczność

W budowaniu wzorca aktywnego spędzania czasu, jako elementu zdrowego i szczęśliwego życia powinna służyć również postawa nauczyciela wychowania fizycznego. Autorytetem jest nauczyciel mądry, sprawny, a przede wszystkim aktywny fizycznie. Nauczyciel świadomy, że sukcesem nie należy wyłącznie nazywać dużej liczby medali poszczególnych jednostek na zawodach sportowych, różnych szczebli. Sukcesem przede wszystkim należy nazwać wychowanie rzeszy ludzi świadomych wpływu aktywności fizycznej na stan własnego zdrowia, kondycji psychicznej i poczucia własnej siły i wartości. Niech to będzie rekreacyjna jazda na rowerze, bieganie, pływanie, jazda na rolkach czy udział w grach zespołowych. Najważniejsze by aktywność fizyczna towarzyszyła nam przez całe życie i była jednym z najważniejszych elementów naszej „higieny psychofizycznej”.

#### *Bibliografia:*

1. *Bielski J., Życie jest ruchem, „Promo- Lider”, Warszawa 1996.*
2. *Barankiewicz J., Leksykon nauczyciela wychowania fizycznego i sportu szkolnego, Warszawa 1998.*
3. *Karłowicz M. Sport Szkolny- wyczyn, czy droga do zdrowia, „Lider”1997, nr 3.*
4. *Krawczyk Z., Kulturowe wartości sportu, Warszawa 1981.*
5. *Osmólski W., Zaniebane drogi wychowania- zagadnienia wychowania fizycznego, Warszawa 1928.*
6. *Pańczyk W., Warchoł K., W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego, Rzeszów 2006.*
7. *Przybysz A. O sporcie szkolnym i wychowaniu fizycznym jako szkole charakterów, Krosno*
8. *Warchoł A. Sport szkolny, Rzeszów*