

## HUMANISTYCZNE WARTOŚCI KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU

W naszym społeczeństwie wszyscy możemy uprawiać dowolny sport czy ćwiczenia fizyczne, które wzmacniają zdrowie, poprawiają estetykę ciała, tworzą nowe więzi społeczne oraz stanowią pożądaną, zdrową i kreatywną formę spędzania czasu. Taka możliwość świadczy o powszechnej akceptacji humanistycznych wartości kultury fizycznej i sportu. Ich rodowód wywodzi się z kultury greckiej i nie można zapominać, że te wartości nie zawsze były akceptowane, że odrodziły się dopiero po epoce średniowiecza, gdzie – oprócz przypadku utylitarnych ćwiczeń różnych form walki – ćwiczenia fizyczne uważano często za ekspresję zła. Ciało było wtedy uznawane za więzienie duszy, godne było pogardy i biczowania, nie należało się nim zajmować ani go doskonalić. Zmiana stosunku do sportu i aktywności fizycznej, której celem jest zdrowie, doskonalenie ciała i szlachetno rywalizacja nie nastąpiła nagle. Był to długi i powolny proces towarzyszący rozwojowi humanistycznej myśli. Kulminował on odrodzeniem współczesnego olimpizmu w 1896 roku w Atenach.

W XX wieku sport i edukacja fizyczna uzyskały już tak znaczącą rangę, iż często charakteryzuje się go jako „wiek sportu”. Sport ukonstytuował się jako najbardziej fascynujący i złożony fenomen współczesnej kultury fizycznej. Oprócz spektaklu i emocji, które wzbudza, możemy zauważyć – z humanistycznego punktu widzenia – trzy uniwersalne wartości sportu:

(1) Oznacza on uznanie dla wysiłku człowieka w dążeniu do doskonalenia oraz rozwoju swojego talentu drogą programowanej pracy i odpowiedniego stylu życia;

(2) Oznacza akceptację współzawodnictwa z poszanowaniem konkurentów (rywalizację zgodną z regułami fair play) i sportową walkę w warunkach, które zapewniają wszystkim jednakowe szanse;

(3) Symbolizuje ideę pokoju, przyjaźni i równości między wszystkimi ludźmi świata niezależnie od różnic rasowych, religijnych, społecznych itp.

Przedstawiciele różnych prądów filozoficznych zwracają uwagę również na inne wartości sportu – takie jak: wizję i traktowanie ciała ludzkiego jako źródła kreatywności, przekonanie o niepodzielności psychofizycznej człowieka (jedność umysłu, ciała i ducha), wizję sportu jako ekspresji wiecznych wartości, tęsknot i oczekiwań ludzkich związanych z doświadczaniem zwycięstwa i porażki, siły i słabości, które wyznaczają zewnętrzne i wewnętrzne ograniczenia człowieka, wyznaczają możliwości doskonalenia oraz wiążą się z tendencją osiągnięcia tego, co dotychczas było niemożliwe.

Sport jest też czynnikiem twórczości w znaczeniu artystycznym i edukacyjnym – czynnikiem tworzenia osobowości. Sport może także oznaczać wyzwolenie źródeł agresji

akumulowanych przez społeczeństwa współczesnego świata i, w pewnym stopniu, może być cywilizowanym substytutem wojen.

Wartość sportu i ćwiczeń fizycznych jest uznana przez nauki medyczne oraz przez różne prądy pedagogiczne i oficjalne władze, które wprowadziły zwyczaj ćwiczeń w szkolne programy edukacji dla zdrowia. Możemy także zauważyć, jak sport wpłynął na nasz codzienny ubiór, który stał się bardziej wygodny i mniej formalny.

Kultura fizyczna i sport mają wielkie znaczenie dla rozwoju i zachowania naszego zdrowia oraz psychofizycznej sprawności, zagrożonych we współczesnej cywilizacji technicznej, która eliminuje drastycznie wszelki wysiłek fizyczny z codziennego życia i faworyzuje siedzący tryb życia (sedentaryzm). Skutkuje to chorobami cywilizacji, obniżeniem witalności i jakości życia, na co skutecznym lekarstwem jest ruch i sport w szerokim znaczeniu.

Sport i kultura fizyczna dość już powszechne we współczesnych społeczeństwach napotykać jeszcze trudności tam, gdzie humanizm nie dotarł w pełni. W niektórych krajach władze utrudniają uczestnictwo w zawodach sportowych kobietom, zdarzają się przypadki aresztowań zawodników i całych ekip – np. za uprawianie piłki nożnej w krótkich spodenkach. Dlatego nadal należy czynić starania o upowszechnienie filozoficznych podstaw kultury fizycznej oraz uniwersalnych wartości sportu.

Uprawiać sport i ćwiczenia fizyczne ze świadomością ich humanistycznych wartości oraz indywidualnych i społecznych korzyści, które one oznaczają, jest czymś szczególnie pożytecznym. Pozwala zarówno osobom dorosłym, jak dzieciom i młodzieży spędzać czas w sposób twórczy, pozwala generować zdrowie i witalność, przyczynia się do tworzenia bardziej harmonijnej, wszechstronnej oraz dynamicznej osobowości, uczy uczciwych zasad rywalizacji, higieny i poszanowania naszej cielesności.

Z praktycznego, zdrowotnego punktu widzenia należy stwierdzić, iż uprawianie różnych dyscyplin sportu i ćwiczeń przynosi odmienne efekty. Niektóre – jak np. pływanie, gry sportowe, jogging czy spinning rozwijają w dużym stopniu zdolności tlenowe, wytrzymałość i przyczyniają się w zdecydowany sposób do poprawy funkcjonowania i wydolności serca, naczyń krwionośnych oraz płuc. Dla odmiany trening siłowy rozwija system szkieletowo-mięśniowy i pozwala modelować ciało. Wiele sportów i sztuk walki zapewnia – oprócz umiejętności samoobrony – kompleksowy rozwój zarówno zdolności koordynacyjnych, jak i kondycyjnych. Istnieją także takie formy aktywności jak joga, które akcentują samoopanowanie, gibkość i umiejętności relaksacji. To bogactwo dyscyplin sportowych i różnych innych form ćwiczeń sprawia, iż każdy z nas może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie, aby w optymalny – dla zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia – sposób wykorzystać czas, którym dysponujemy.

## Piśmiennictwo

1. Corbin Ch. B., Welk G. J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007): *Fitness i wellness Kondycja, sprawność, zdrowie*. Wyd. Zysk i sk-a. Poznań.
2. Harasymowicz J.(2007): *Dla zdrowia i sprawności – styl życia oraz programy treningu*. W: *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* nr 12.
3. Krawczyk Z. (red.) (1997): *Kultura fizyczna sport*. Instytut Kultury. Warszawa.
4. Midgley R. (red.) (1979) *The complete encyclopedia of exercises*. Paddington Press. London.
5. Zuchora K. (red.) (2000): *Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie*. AWF. Warszawa.
6. Żukowska Z., Maszczak T., Sulisz S. (red.) (2000): *Ja – zdrowie – ruch*. Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej.