

**Ewelina Gutkowska-Wyrzykowska,
Kazimierz Żegnałek**

**Edukacja fizyczna jako element
szeroko rozumianego
bezpieczeństwa narodowego**

Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa nr 2, 15-25

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

EDUKACJA FIZYCZNA JAKO ELEMENT SZEROKO ROZUMIANEGO BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Rzeczpospolita Polska jako państwo członkowskie silnych politycznie, militarnie i gospodarczo organizacji Sojuszu Północnoatlantyckiego i Unii Europejskiej – staje się coraz bardziej liczącym się uczestnikiem współpracy międzynarodowej.

Nadrzędnym celem działań państwa polskiego w dziedzinie bezpieczeństwa społecznego jest zapewnienie szybkiej i odczuwalnej poprawy jakości życia obywateli.¹

Współczesny świat to nie tylko różnorodność kultur, ale też złożona sytuacja polityczna. Dzisiejsza szkoła podejmuje próbą przybliżenia uczniom istoty bezpieczeństwa narodowego. Uczeń nabywa wiedzę z obszaru szeroko rozumianego bezpieczeństwa i umiejętności rozwiązywania problemów w sytuacjach zagrożenia i kryzysu.

Bezpieczeństwo narodowe jest to zdolność państwa do obrony terytorium zarówno przed atakami z zewnątrz, jak i wewnątrz. To stan zapewniający zarówno utrzymanie państwa oraz jego rozwój. Obowiązkiem władz jest zapewnienie obywatelom bezpieczeństwa za pomocą środków militarnych, politycznych i ekonomicznych. Nikt nie jest w stanie zagwarantować tego bezpieczeństwa na stałe, jest to długotrwały i nieustanny proces. Bezpieczeństwo narodowe jest to stan osiągnięty poprzez odpowiednio zorganizowaną obronę przed zagrożeniami przy użyciu sił i środków pochodzących z dziedzin działalności państwa (sektor kultury fizycznej).

Bezpieczeństwo nie jest sprawą dotyczącą tylko sił zbrojnych, ale całego społeczeństwa, gdyż teraz wojna nie ma charakteru tylko militarnego, ale istotny jest również jej aspekt polityczny, społeczny i ekonomiczny. Zaś te aspekty dotyczą każdego obywatela naszego kraju. Niezwykle ważne jest wszechstronne przygotowanie członków społeczeństwa, którzy w razie zagrożenia muszą podjąć szybkie i sprawne działania, a nie popadać w panikę.

Administracja samorządowa ma wiele zadań związanych z edukacją obronną. Jest to między innymi: przygotowanie ludności do powszechnego obowiązku obrony, informowanie społeczeństwa o zasadach współdziałania z organami wojskowymi, wypełnianie zadań ochrony cywilnej wykonywane przez szefa obrony cywilnej. Edukacja obronna ma na celu kształcenie obywateli w kwestii obrony oraz bezpieczeństwa. Zaczyna się ją wdrażać już od najmłodszych lat, poprzez – początkowo – wpajanie zasad patriotyzmu i poszanowania ojczyzny. Edukacja obronna to nie jest wyłącznie szkolenie kadry oficerskiej, lecz również wychowanie obronne realizowane w szkołach w ramach wielu przedmiotów nauczania między innymi wychowania fizycznego. Młodzież uczy się nie tylko o zasadach

¹ Strategia Bezpieczeństwa Narodowego RP z 13 listopada 2007 roku. Dokument oparty o art. 4a ust.1, pkt.1 ustawy z dnia 21 listopada 1967 roku o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej

zachowania w razie niebezpieczeństwa, katastrof, o obronie cywilnej, udzielaniu pierwszej pomocy, ale również – nabywa wiedzę dotyczącą patriotyzmu oraz rozwija swoją sprawność fizyczną. Edukując młodzież z zakresu bezpieczeństwa i obronności, możemy wierzyć, że w razie nagłego ataku społeczeństwo będzie wiedziało, co zrobić. Państwu bardzo zależy na świadomych i sprawnych obywatelach, którzy będą potrafili wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.

W zakresie zapewnienia bezpieczeństwa społecznego priorytetowym zadaniem jest tworzenie w państwie warunków zapewniających rozwój szeroko rozumianej bazy sportowej i zapewnienie dostępu do niej jak najszerszym kręgom społeczeństwa. Stały rozwój kultury fizycznej i związanej z nią wiedzy o celowości podnoszenia sprawności fizycznej, a tym samym stanu zdrowia społeczeństwa, jest ważnym czynnikiem wpływającym na bezpieczeństwo narodowe. Należy promować aktywność fizyczną, jako szczególny walor w szeroko pojmowanym systemie wartości indywidualnych i społecznych, służący wszechstronnemu rozwojowi człowieka.²

W dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości wszystko wokół nas ulega różnorodnym przemianom. Opinie, sądy i postawy ludzi nabierają wciąż innego znaczenia adekwatnego do kształtu i wymiaru współczesnego państwa. Są jednak pewne wartości uniwersalne, takie jak: ojczyzna, zdrowie narodu czy honor. Te wartości mieszczą się w polu działań objętych wpływem kultury fizycznej. Jako element stylu życia kultura fizyczna staje się fragmentem systemu wartości poszczególnych jednostek, jak i całego społeczeństwa odnośnie do tej sfery życia, jej doboru i uczestnictwa. Kultura fizyczna i stosunek do niej oznacza taki styl życia człowieka, w którym jest miejsce na dbałość o własne ciało, zdrowie, sprawność i wydolność organizmu. W takim rozumieniu kultura fizyczna charakteryzuje właściwości człowieka, jego sposób postępowania i stosunek do samego siebie, a także do innych ludzi, środowiska i świata symboli.³

Gwałtowne przemiany zachodzące niemal we wszystkich dziedzinach egzystencji społeczeństw objętych dynamicznym rozwojem dążą do takiego przeobrażenia życia, by stało się łatwiejsze i wygodniejsze, ale nie zawsze bezpieczniejsze. Jednak obok ogromnego postępu w rozwoju nauki i zaspokojenia rosnących potrzeb jednostki, pociągają one za sobą także szereg ujemnych skutków.

W rozwoju społeczeństwa decydującą rolę odgrywają ludzie wykształceni, kulturalni o wysokim poziomie moralnym, zdrowi, sprawni, którzy biorą aktywny udział w społecznych zmianach w nauce, technice czy też w sferze materialnej lub podnoszeniu świadomości społecznej. Ze zdrowiem bezpośrednio się łączy aktywność ruchowa człowieka, która jest realizowana przez różne formy wychowania fizycznego, sportu i turystyki.

Jednym z celów szkoły jest przygotowanie jednostki do życia w społeczeństwie. Po ukończeniu edukacji jednostka ma nie tylko być przygotowana do pracy zawodowej, ale również powinna być człowiekiem wszechstronnie rozwiniętym zarówno pod względem intelektualnym, jak i fizycznym. Szkoła powinna kształtować nastawienia młodych ludzi do problemu

² Ibidem

³ J. Derbich, *Świadomość potrzeb a rzeczywiste uczestnictwo w kulturze fizycznej studentów różnych środowisk akademickich*, (w:) *Kultura Fizyczna studentów jej stan i perspektywy rozwoju*, red. K. Obodyński, WSP. Rzeszów 1995, s. 49

bezpieczeństwa narodowego jako elementu życia w państwie polskim. Absolwent powinien być wyposażony w minimum wiedzy teoretycznej z zakresu bezpieczeństwa oraz podstawowe umiejętności ruchowe niezbędne do podtrzymania bądź doskonalenia sprawności fizycznej. W szkolnym systemie podkreślana jest z całą mocą kwestia podwójnej inspiracji do czynnego uczestnictwa młodego pokolenia w kulturze fizycznej. Pierwsza z nich wynika z przesłanek o charakterze przyrodzonym, wyrażającym się w dbaniu o zdrowie, sprawność fizyczną, wydolność, urodę, druga-ze względu na uwarunkowania społeczno-kulturowe.

Kultura fizyczna to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie urodę, fizyczną doskonałość i ekspresję człowieka – przebiegający według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań.⁴

Edukacja zdrowotna stanowi jeden z elementów edukacji fizycznej, a tym samym szkolnej kultury fizycznej. Stwierdzenia nauczycieli i badania naukowe wskazują, że poziom ogólnej sprawności fizycznej Polaków obniża się oraz stosunek społeczeństwa wobec współczesnych form kultury fizycznej nie jest dość pozytywny. Synchronizacja wychowania fizycznego z innymi rodzajami wychowania (umysłowego, estetycznego, moralnego) stanowi praktyczną realizację maksymy, wypowiedzianej przez J. Śniadeckiego, której treść jest następująca: „A lubo w doświadczeniu wychowania fizycznego czyli cielesnego, od umysłowego albo moralnego oddzielać nie należy i nie można, wszelako w nauce i rozumowaniu można je uważać osobno.”⁵

Uczestnictwo w kulturze fizycznej powinno sprzyjać rozbudzaniu przekonań o znaczeniu aktywności fizycznej w życiu człowieka, ponadto stworzyć człowiekowi szansę na kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia. Badania nad udziałem społeczeństwa polskiego w kulturze fizycznej zawsze są źródłem nowych informacji, pozwalają na weryfikację bądź potwierdzenie istniejących już sądów, opinii i przekonań, tym samym je wzbogacając i uzupełniając. Dlatego z tego także powodu problem ten pozostaje wciąż otwarty i warty zainteresowania ze strony badaczy.

W literaturze przedmiotu istnieje wiele prac opisujących kulturę fizyczną w społecznym systemie wartości społeczności polskiej. Jednymi z pierwszych, którzy podjęli problem zainteresowań kulturą fizyczną Polaków był S. Pilicz i E. Wasilewski,⁶ ponadto tematem tym zajmowali się: A. Wierzbicki,⁷ A. Grochal,⁸ J. Troszek,⁹ M. Bukowiec¹⁰ i wielu innych.

⁴ Z. Krawczyk, *Aksjologia ciała*, Roczniki Naukowe AWF. Warszawa 1979, s. 14-15

⁵ J. Śniadecki, *O fizycznym wychowaniu dzieci*. Wrocław 1956, s. 63

⁶ S. Pilicz, E. Wasilewski, *O zainteresowaniach wychowaniem fizycznym i sportowym młodzieży akademickiej*, „Kultura Fizyczna” 1959, nr 5

⁷ A. Wierzbicki, *Student, kibic i sportowiec. Z badań nad zainteresowaniami młodzieży akademickiej*, „Kultura Fizyczna” 1974, nr 11; *Niektóre poglądy studentów na wychowanie fizyczne*, „Kultura Fizyczna” 1970, nr 10.)

⁸ A. Grochal, *Próba zainteresowania studentów Akademii Górniczo-Hutniczej wychowaniem fizycznym i sportem*, „Kultura Fizyczna” 1970, nr 2)

⁹ J. Troszek, *Zainteresowania sportowe studentów*, „Kultura Fizyczne” 1973, nr 12

¹⁰ M. Bukowiec, *Zainteresowania sportowe oraz sprawność fizyczna studentów Akademii Górniczo-Hutniczej*, „Kultura Fizyczna” 1973, nr 10, s.

Te liczne badania potwierdzają, iż ruch stanowi nieodłączną część życia człowieka i jest niezbędny na każdym etapie jego życia. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluje wraz z wiekiem. Zaś zawsze pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących zdrowie, a tym samym gwarantującym bezpieczeństwo zdrowotne i fizyczne obywateli będącego składnikiem szeroko rozumianego bezpieczeństwa narodowego.

W trakcie aktywności ruchowej ujawniają się potencjalne możliwości jednostki związane ze sprawnością i wydolnością fizyczną oraz zdolnością przystosowania się. Jest to bowiem najtańszy, najpowszechniejszy, najwszechstronniejszy środek stymulujący rozwój, zwiększający wszechstronne możliwości adaptacyjne, dający większe poczucie bezpieczeństwa i radość oraz zdecydowanie zwiększający odporność organizmu. Ponadto wychowanie fizyczne i sport, będąc atrakcyjną i lubianą formą aktywności, wynikającą z „naturalnych” zainteresowań młodego pokolenia, odciąża ją od różnych szkodliwych trendów postępowania (palenie papierosów, picie alkoholu, narkomania itp.)

„W pełni uzasadnione stają się obawy, że stopniowa redukcja aktywności ruchowej człowieka prowadzić będzie do postępującego obniżenia się wydolności fizycznej. W tej sytuacji dla ludzi o małej aktywności ruchowej, tym samym o niskiej wydolności fizycznej, nawet umiarkowane wysiłki fizyczne związane z pracą zawodową i codziennym życiem, sięgać będą niejednokrotnie granic ich tolerancji, powodując zmęczenie i spadek ogólnej aktywności życiowej”. A co może stać się w wypadku zagrożenia bezpieczeństwa narodowego?

Pożądanym jest, aby młody człowiek część czasu wolnego wykorzystał na uczestnictwo w kulturze fizycznej. Uzasadnia to fakt, że aktywność ruchowa wywiera pozytywny wpływ na zdrowie somatyczne, psychiczne i społeczne jednostki. Jeśli aktywność fizyczna jest podejmowana systematycznie, wówczas prowadzi ona do pozytywnych zmian czynnościowych wielu układów ludzkiego organizmu, sprzyja poniesieniu poziomu sprawności fizycznej.

Aktywność fizycznej jest warunkiem zdrowia jednostki. Uprawianie ruchu powinno stanowić niezbędny element zachowań prozdrowotnych młodego pokolenia. Niezbędne wydaje się wychowywanie młodego człowieka w trosce o własne zdrowie, którego nieodłącznym elementem jest odpowiednia, systematyczna aktywność ruchowa, tak by w dorosłym życiu miał możliwość oddziaływania na nie, utrzymywania go i poprawiania. Ponadto sprzyja kształtowaniu cech współdziałania i życzliwego stosunku do rówieśników.

Wyniki licznych badań dowodzą, że „zwiększona aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych, ale i odpornościowych, adaptacyjnych, a także na prawidłowy przebieg szeregu procesów metabolicznych i hormonalnych ustroju rosnącego. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego, takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtuje ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrwałość w pokonywaniu trudności, sprzyja przyswajaniu norm społecznych i internalizacji wartości kulturowych”.¹¹

¹¹ Z. Chromiński, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1987, s. 13

Zahamowanie tego procesu, bądź jego ograniczenie może powodować zaburzenia natury psychicznej.

Istotnym i ważnym przedmiotem w szkole jest wychowanie fizyczne. Stanowi ono „zamierzoną i świadomą działalność ukierunkowaną na wytworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień, przekazywanie podstawowych wiadomości, a także na wdrażaniu do hartowania na bodźce środowiskowe oraz zdobywanie motorycznej sprawności, poprawę wydolności i postawy ciała, czyli kategorii, które wyznaczają zachowanie człowieka w stosunku do jego fizycznej postaci”.¹² Celem wychowania fizycznego jest więc „rozwijanie funkcji psychomotorycznej, dydaktycznej, zdrowotnej i relaksacyjnej. Doskonalenie ciała oraz wyrobienie u wychowanków takiego zasobu wiedzy, umiejętności, nawyków i postaw wobec kultury fizycznej, która w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia”.¹³ Szkoła ma być inspiratorem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

Wychowanie fizyczne powinno wychowywać, usprawniać, hartować, przynosić radość i odpoczynek, rozwijać zainteresowania, przyzwyczajając do zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim przygotować do dbałości o zdrowie po zakończeniu nauki w szkole. Poprzez wychowanie fizyczne i sport próbuje się wywrzeć pozytywny wpływ na zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, rozładowanie napięć psychicznych i społecznych, a co za tym idzie wpłynąć na rozwój tożsamości, koleżeństwa i współodpowiedzialności.

Człowiek musi mieć świadomość, że zdrowie jest niewątpliwie najważniejszą wartością o jaką powinien dbać na każdym etapie swojego życia.

Sam decydując jak jego życie będzie wyglądało i jakie wartości w nim będą najważniejsze, musi pamiętać, by kształtować życie według swoich zasad i przekonań.

Człowiek jest przede wszystkim istotą biologiczną. By żyć, musi wypełniać podstawowe prawo natury, jakim jest ruch. Gdzie kończy się ruch, zaczyna się śmierć. Aby zmniejszyć negatywny wpływ dzisiejszej cywilizacji na zdrowie potrzebny jest rozwój szeroko rozumianej kultury fizycznej. „Kultura fizyczna to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o rozwój sprawności i zdrowia, to umiejętność organizowania i spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego”.¹⁴

Zdrowie, jako wartość uznawana jest powszechnie, ale potrzeba troski o zdrowie pojawia się często dopiero w obliczu dolegliwości chorobowych.

Aktywność fizyczna bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie, sprawność, wydolność i samopoczucie człowieka. Poziom aktywności fizycznej społeczeństwa obok właściwego odżywiania, unikania nałogów, kontaktu z naturą i łagodzenia stresu jest pozytywnym miernikiem zdrowia. Wiadomo jednak, że konsumpcyjny styl życia pomnaża pasywne fizycznie zachowania człowieka.

Główne obszary oddziaływania aktywności fizycznej to:

- Zdrowy styl życia-sposób na dobre samopoczucie i czerpanie radości z życia, szansa na prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny w dzieciństwie i przedłużanie aktywnego niezależnego życia w starości,

¹² W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego*, Skrypt nr 93, AWF. Poznań 1990, s. 21

¹³ S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, AWF. Poznań 1990, s. 16

¹⁴ M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego*, PWN. Warszawa 1974, s. 13-14

- Zapobieganie chorobom-w tym zwłaszcza układu krążenia, które są główną przyczyną przedwczesnej niepełnosprawności i zgonów. Obniżona aktywność fizyczna jest też jednym z głównych czynników ryzyka miażdżycy, udaru, zapalenia stawów, cukrzycy, otyłości, osteoporozy, a także niektórych postaci raka,
- Radzenie sobie z lękami, niepokojem, ze stresami – których w nadmiarze dostarcza współcześnie codzienne życie. Aktywność fizyczna wpływa na redukcję depresji, lepszy nastrój, zwiększa zaufanie we własne siły,
- Terapia wielu zaburzeń i chorób-w tym otyłości, dystrofii mięśni, dychawicy oskrzelowej, zapalenia reumatycznego stawów i wielu innych.¹⁵

Poziom kultury fizycznej i edukacji obronnej społeczeństwa w znacznym stopniu uzależniony jest od wiedzy, umiejętności i postawy tych, którzy społeczeństwo wychowują.

Przetrwanie narodu w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa państwa zależy od zdrowia psychicznego i somatycznego obywateli, ich sprawności psychofizycznej, odporności na stresy, umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji. Wyrobienie tych cech i właściwości możliwe jest na płaszczyźnie kultury fizycznej i zdrowotnej oraz edukacji obronnej. A zatem im większy jest dostęp do kultury fizycznej obywateli, tym większy potencjał obronny społeczeństwa. Jako pierwsi dostrzegli to autorzy założeń programowych Komisji Edukacji Narodowej w 1773 roku. Mieli tę świadomość formułując tezę: „Należy mieć bacność na edukację fizyczną, która by układała młodego człowieka do rycerskich dzieł”. Niestety w publicznych debatach pomimo podnoszenia kwestii kultury fizycznej i psychicznej społeczeństwa zwłaszcza przedstawicieli młodego pokolenia marginalnie traktowana jest problematyka związków kultury fizycznej z edukacją obroną państwa. Należy dostrzec tę zależność.

Kultura fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników skuteczności działań w zakresie obronności. To sprawność fizyczna żołnierzy stanowi w dużym stopniu o sile armii, podobnie jak sprawność fizyczna obywateli odzwierciedla siłę narodu. Również członkom służb mundurowych do pracy potrzebna jest sprawność fizyczna, nie umniejszając roli odpowiedniej wiedzy na temat zagrożeń.

Wychowanie w kulturze fizycznej polega na współdziałaniu i wymaganiami rozwoju umysłowego, moralnego i estetycznego. Jest ważnym celem edukacyjnym, zarówno ze względu na potrzeby biopsychiczne uczestniczących w niej osób, jak i z uwagi na wartości społeczno – pedagogiczne wynikające z tego uczestnictwa. Wśród efektów wychowawczych kultury fizycznej najczęściej wskazywanych w literaturze, wymienia się takie cechy charakteru i woli, jak zrównoważenie i opanowanie, odporność psychiczną i wytrwałość, zdecydowanie, odwagę, świadome zdyscyplinowanie.

W kontekście wychowania w kulturze fizycznej, znaczącą rolę powinno spełniać wychowanie zdrowotne, pojmowane jako „krąg spraw wychowawczych skupiających wokół zdrowia”, stanowiące podstawy bezpieczeństwa zdrowotnego, które to jest jednym ze składowych szeroko rozumianego bezpieczeństwa narodowego.

Człowiek żyjący w obecnym świecie nie zdaje sobie sprawy z tego, że jego stan zdrowia warunkuje jakość jego życia, a tym samym może mieć pośredni

¹⁵ W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego*, Skrypt nr 93, AWF. Poznań 1990

wpływ na bezpieczeństwo narodowe. Nie wie jak aktywnie wpływać na własny potencjał zdrowotny. Tego typu umiejętności powinien przyswajać od najmłodszych lat swojego życia i to właśnie może umożliwić mu edukacja zdrowotna.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego obowiązującej od 1 września 2009 roku zapisano, że: „ważnym zadaniem szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku (postaw) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.¹⁶ Od kilku lat w szkołach zaczęto dość intensywnie interesować się stylem życia dzieci. Szczególny nacisk położono na problemy związane z nadwagą oraz wadami postawy.

Zdrowie „jest zjawiskiem obejmującym wzajemnie przeplatające się ze sobą aspekty fizyczne, psychiczne i społeczne. Stąd też wymaga ono ustawicznej pielęgnacji, umiejętności przywracania zakłóconej równowagi pomiędzy możliwościami przystosowania ustroju, a nieustannie dokonującymi się zmianami wewnątrzustrojowymi i środowiskowymi”.¹⁷

Zachowania zdrowotne, podobnie jak styl życia, są w znacznej mierze wyznaczone kontekstem społecznym i kulturowym, który kształtuje i jednocześnie ogranicza indywidualne wybory. Określone praktyki zdrowotne są więc nie tyle efektem zamierzonych działań, ile konsekwencją ich spójności z bardziej ogólnymi sposobami na życie.¹⁸

Edukacja zdrowotna jest prawem każdego człowieka. Dzięki niej człowiek ma możliwość uzyskiwania kompetencji do ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych ludzi.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi.¹⁹ Jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym dzieci i młodzież uczą się jak żyć, aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu;
- w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.²⁰

W obecnej rzeczywistości edukacyjnej przyjmuje się, że edukacja zdrowotna powinna polegać na równoległym działaniu dwukierunkowym: przekazywaniu wiedzy oraz kształtowaniu umiejętności, przekonań i postaw niezbędnych do zachowania i doskonalenia zdrowia.²¹

Celem edukacji zdrowotnej w rzeczywistości szkolnej jest pomoc uczniom w:

- poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu własnych problemów zdrowotnych („uczenie się o sobie”);

¹⁶ MEN, Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w szkołach podstawowych, gimnazjach i liceach, Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17

¹⁷ P. Różański, J. Lamiarowska, *Współczesne problemy zdrowotne młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2004, nr 5, s. 6-7

¹⁸ K. Borzucka-Sitkiewicz, *Promocja zdrowia...*, op. cit., s. 21

¹⁹ T. Williams, *Szkolne wychowanie zdrowotne w Europie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1988, nr 7-8, s. 195-197

²⁰ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa 2010, PWN, s. 103

²¹ B. Woynarowska, *Zdrowie i szkoła*. Warszawa 2000, s. 418-420

- zrozumieniu czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;
- rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- wzmacnianiu poczucia własnej wartości wiary w swoje możliwości;
- rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu;
- przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.²²

Osiągnięcie powyższych celów wymaga podejmowania wielu różnych działań w ramach programu dydaktycznego, wychowawczego i profilaktycznego szkoły.

Najważniejsze cechy współczesnej edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, to:

- uwzględnienie wszystkich wymiarów zdrowia (zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne) oraz czynników je warunkujących,
- wykorzystanie różnych okoliczności: formalnych i nieformalnych programów oraz sytuacji pedagogicznych, korzystanie z różnych możliwości i zaangażowanie osób w szkole i poza nią,
- uwzględnienie zainteresowań i potrzeb młodego pokolenia w zakresie edukacji zdrowotnej,
- dążenie do spójności informacji pochodzących z różnych źródeł,
- tworzenie wzorców ze strony osób dorosłych,
- tworzenie warunków do praktykowania zachowań prozdrowotnych w domu, przedszkolu i szkole,
- aktywne uczestnictwo w planowaniu i realizacji edukacji zdrowotnej.²³

W dotychczasowej praktyce edukacji zdrowotnej koncentrowano się głównie na zdrowiu fizycznym i umiejętnościach dotyczących higieny i pielęgnacji ciała, żywienia, profilaktyki chorób. Było to podejście prosomatyczne, szczególnie zaznaczone w wychowaniu fizycznym. Nowym podejściem w edukacji zdrowotnej, proponowanym przez WHO i UNICEF, jest uwzględnienie w niej umiejętności życiowych. Są one definiowane są przez WHO jako umiejętności umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, które pozwalają efektywnie radzić sobie z zadaniami i wyzwaniami codziennego życia.²⁴

Potrzeba uwzględnienia tego typu umiejętności w edukacji zdrowotnej jest uwarunkowana wieloma przyczynami, między innymi:

- przekonaniem, że dobre zdrowie i dobra jakość życia człowieka zależy w dużym stopniu od umiejętności radzenia sobie z emocjami, budowania motywacji i wytrwałości w dążeniu do celu oraz od umiejętność rozumienia siebie samego i innych ludzi,
- gwałtownymi zmianami społecznymi, gospodarczymi, ekonomicznymi we współczesnym, globalizującym się świecie, które stawiają przed ludźmi, także młodymi, wciąż nowe wymagania i wyzwania,

²² Ministerstwo Edukacji Narodowej (2009), Podstawa programowa z komentarzami, wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, tom 8. Warszawa, s. 56

²³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Poradnik* ..., op. cit., s. 10-11

²⁴ Ibidem, s. 12

- wzrost częstości zaburzeń i problemów psychicznych.²⁵

Warto podkreślić, że prowadzenie przez nauczycieli wychowania fizycznego zajęć dotyczących umiejętności życiowych może również sprzyjać rozwijaniu i doskonaleniu ich umiejętności osobistych i społecznych.

Kształtowanie pożądanej postawy wobec bezpieczeństwa państwa jest zadaniem złożonym, wymagającym od nauczycieli wielu zróżnicowanych działań względem wychowanka w zakresie sfery poznawczej, uczuciowo-emocjonalnej i behawioralnej. Objęcie wszystkich sfer działaniami wychowawczymi jest warunkiem niezbędnym tworzenia się trwałych postaw wobec państwa. Kształtowanie postaw, postrzegane jako dokonywanie zmian w osobowości wychowanka jest podstawowym zadaniem, istotą i głównym kryterium efektywności wychowania do uczestnictwa w poszczególnych obszarach życia człowieka

Kształtowanie postaw odbywa się w toku edukacji młodego pokolenia.

Czym zatem jest edukacja? Edukacja jest to ogół procesów i zabiegów oświatowych i wychowawczych, których celem jest wyposażenie wychowanka w wiedzę i umiejętności, a także ukształtowanie jego osobowości stosownie do uznawanych w danym społeczeństwie wartości i ideału wychowawczego. Rezultatem tych działań ma być wszechstronnie rozwinięta jednostka należycie ukształtowana pod względem umysłowym, społeczno-moralnym, zawodowym, kulturalnym i zdrowotno-fizycznym przystosowany do życia w warunkach szybko zmieniającej się rzeczywistości. Człowiek zaś uważany sam w sobie i sam dla siebie, jest doskonały, skoro jest kształtny, mocny i zdrowy”.²⁶ J. Śniadecki uważał, iż to jednak nie wystarczy do pełnego rozwoju człowieka. Jego zdaniem, ciało, jego budowa i zdrowie są dla samego człowieka, zaś jego towarzystwo wymaga wykształcenia zdolności i skłonności. Stąd też kształcić człowieka należy dwojako: po pierwsze „... tak, ażeby wszystkie części jego ciała były foremne i mocne, wszystkie zmysły doskonałe, wszystkie władze cielesne zupełne”.²⁷ Po drugie, bez względu na przymioty ciała należy kształcić umysł i serce człowieka. Wyodrębniając te dwie postaci wychowania (intelektualnego i moralnego) J. Śniadecki wyraźnie akcentuje społeczny charakter wychowania wynikający z faktu, że człowiek jest jednostką społeczną.

Edukacja fizyczna jest procesem złożonym, obejmującym zarówno fizyczne kształcenie, jak i fizyczne wychowanie, realizującym następujące zadania:

- 1) kształtowanie sprawności:
 - funkcjonalnej organizmu;
 - kondycyjno-koordynacyjnej;
- 2) kształtowanie umiejętności:
 - działania na rzecz zdrowia;
 - ruchowych utylitarnych;
 - sportowych;
 - wykorzystania opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno-sportowej;
- 3) przekazywanie wiadomości związanych z:
 - funkcjonowaniem organizmu;

²⁵ Ibidem, s. 12-13

²⁶ J. Śniadecki, *O fizycznym wychowaniu dzieci*, Zakład Imienia Ossolińskich, Wyd. PAN. Wrocław 1956, s. 7

²⁷ Ibidem

- kształtowaniem sprawności;
 - organizacją zajęć ruchowych w czasie wolnym.
- 4) działania wychowawcze związane z kształtowaniem:
- samodyscypliny;
 - nawyku samokontroli i samooceny;
 - poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka;
 - podstawy współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.²⁸

Zaniechanie masowej, pozaszkolnej kultury fizycznej zaliczyć należy do bardzo poważnych problemów, przed którymi stoi nasz kraj. Zagadnienie to posiada rozległe konsekwencje związane z funkcjonowaniem państwa i społeczeństwa (obronne, produkcyjne, zdrowotne, edukacyjne, kulturotwórcze). Każda z tych funkcji posiada fundamentalne znaczenie.

Ochrona zdrowia stanowi ważne ogniwo w łańcuchu cywilnego wsparcia logistycznego narodowych i sojusznicznych sił zbrojnych. Ważne zadania w dziedzinie bezpieczeństwa narodowego stoją przed edukacją obywatelską i edukacją fizyczną dzieci, młodzieży i dorosłych. Głównym celem w tym zakresie jest rozwijanie świadomości o powinnościach obywateli na rzecz bezpieczeństwa i obronności państwa, kształtowanie postaw patriotycznych oraz nabywanie wiedzy i umiejętności, sprawności niezbędnych do racjonalnego i skutecznego działania w warunkach pokoju i stanach nadzwyczajnych. Ponadto należy podjąć działania w zakresie przygotowania obywateli do realizacji zadań wynikających z sytuacji zagrożeń bezpieczeństwa narodowego.²⁹

Streszczenie

Ruch stanowi nieodłączną część życia człowieka i jest niezbędny na każdym etapie jego życia. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluuje wraz z wiekiem. Zaś zawsze pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących zdrowie, a tym samym gwarantującym bezpieczeństwo zdrowotne i fizyczne obywateli będącego składnikiem szeroko rozumianego bezpieczeństwa narodowego. Ten artykuł pokazuje możliwości przybliżenia uczniom istoty bezpieczeństwa narodowego poprzez szkolną kulturę fizyczną.

Summary

Physical activity is an inseparable part of human life. It is also a necessary factor affecting every stage of people's life. The significance of physical activity changes and evolves along with age but it always remains one of the most important health determinants. This physical activity guarantees health and physical safety of citizens which is a component of generally understandable national security concept. This article aims at familiarising students with the idea of national security through physical education subject at schools.

²⁸ Cz. Sieniek, K. Wiśniewska, *Planowanie pracy w szkole ponadpodstawowej*, Helvetica 1994, s. 8

²⁹ Strategia Bezpieczeństwa Narodowego RP z 13 listopada 2007 roku. Dokument oparty o art. 4a ust.1, pkt.1 ustawy z dnia 21 listopada 1967 roku o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej

Bibliografia

1. Borzucka-Sitkiewicz K., *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia*, Impuls. Kraków 2006
2. Bukowiec M., *Zainteresowania sportowe oraz sprawność fizyczna studentów Akademii Górniczo-Hutniczej*, „Kultura Fizyczna” 1973, nr 10
3. Chromiński Z., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1987
4. Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN Warszawa 1974
5. Derbich J., *Świadomość potrzeb a rzeczywiste uczestnictwo w kulturze fizycznej studentów różnych środowisk akademickich*, (w:) *Kultura Fizyczna studentów jej stan i perspektywy rozwoju*, red. K. Obodyński, WSP. Rzeszów 1995
6. Grochal A., *Próba zainteresowania studentów Akademii Górniczo-Hutniczej wychowaniem fizycznym i sportem*, „Kultura Fizyczna” 1970, nr 2
7. Krawczyk Z., *Aksjologia ciała*, Roczniki Naukowe AWF. Warszawa 1979
8. MEN, *Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w szkołach podstawowych, gimnazjach i liceach*, Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz.17
9. MEN, *Podstawa programowa z komentarzami, wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, tom 8. Warszawa
10. Osiński W., *Teoria wychowania fizycznego*, Skrypt nr 93, AWF. Poznań 1990
11. Pilicz S., Wasilewski E., *O zainteresowaniach wychowaniem fizycznym i sportowym młodzieży akademickiej*, „Kultura Fizyczna” 1959, nr 5
12. Różański P., Lamiarowska J., *Współczesne problemy zdrowotne młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2004, nr 5
13. Sieniek Cz., Wiśniewska K., *Planowanie pracy w szkole ponadpodstawowej*, Helvetica 1994
14. Strategia Bezpieczeństwa Narodowego RP z 13 listopada 2007 roku. Dokument oparty o art. 4a ust.1, pkt.1 ustawy z dnia 21 listopada 1967 roku o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej
15. Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, AWF. Poznań 1990
16. Śniadecki J., *O fizycznym wychowaniu dzieci*, Zakład Imienia Ossolińskich, Wyd. PAN. Wrocław 1956
17. Troszek J., *Zainteresowania sportowe studentów*, „Kultura Fizyczna” 1973, nr 12
18. Wierzbicki A., *Student, kibic i sportowiec. Z badań nad zainteresowaniami młodzieży akademickiej*, „Kultura Fizyczna” 1974, nr 11; *Niektóre poglądy studentów na wychowanie fizyczne*, „Kultura Fizyczna” 1970, nr 10
19. Williams T., *Szkolne wychowanie zdrowotne w Europie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1988, nr 7-8
20. Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki, PWN. Warszawa 2010
21. Wojnarowska B., *Zdrowie i szkoła*. Warszawa 2000