

Adam Kozubal, Krzysztof Warchoń, Marian Rzepko,  
Paweł Ostrowski

# Radość na starość – edukacja na lekcjach wychowania fizycznego

## Wprowadzenie

Szybki postęp cywilizacyjny nieustannie zmienia uwarunkowania życia człowieka. Obecnie, w dobie nowoczesnych technologii, proces ten znacznie przyspieszył, co stawia przed społeczeństwem kolejne wyzwania w zakresie edukacji permanentnej. Szczególnie ważną częścią tego procesu staje się przygotowanie do starości, które powinno trwać we wszystkich okresach ontogenezy.

Współcześnie w krajach rozwiniętych ludzie żyją około 30 lat dłużej niż jeszcze 100 lat temu. Wpływ na taką sytuację ma m.in. poprawa w zakresie opieki zdrowotnej, w tym rozwój technologii medycznych, lepsze warunki higieniczno-sanitarne oraz większa świadomość w zakresie odżywiania i potrzeby aktywności fizycznej. Populacje mieszkańców rozwiniętych krajów Unii Europejskiej starzeją się, co wynika nie tylko ze wzrostu liczby ludzi starszych w stosunku do populacji ogólnej, ale równocześnie obserwuje się spadek wskaźnika urodzeń. Taka sytuacja stała się wyzwaniem dla wielu obszarów polityki społecznej i ekonomicznej<sup>1</sup>. Jednym z nich jest właściwie prowadzona edukacja prozdrowotna, która – wdrażana od najmłodszych lat – sprzyja regularnie podejmowanej aktywności fizycznej, a przez to ma wpływ na utrzymanie jak najdłużej sprawności, samodzielności i niezależności przez osoby powyżej sześćdziesiątego piątego roku życia. Według M. Niezabitowskiego, wypracowany podczas nauki szkolnej styl życia będzie miał konsekwencje w przyszłości, również po przejściu na emeryturę w postaci dobrej lub złej adaptacji do zmian<sup>2</sup>.

Ludność Polski jest obecnie wciąż statystycznie młodsza niż średnio we wszystkich krajach Unii Europejskiej, jednak od kilkunastu lat podobny proces

<sup>1</sup> K. Ginnakouris, *Ageing characterizes the demographic perspectives of the European societies*, Eurostat, Statistics in Focus, 2008, s. 1–11.

<sup>2</sup> M. Niezabitowski, *Ludzie starsi w perspektywie socjologicznej. Problemy uczestnictwa społecznego*, Katowice 2007, s. 11.

starzenia się populacji jest już zauważalny i społecznie odczuwalny. Tempo, w jakim przybywa seniorów sprawia, że w ciągu najbliższych dekad staniemy się prawdopodobnie jednym z najstarszych społeczeństw. Udział osób w wieku 65 lat i więcej w ogólnej populacji wzrósł w latach 2001–2018 do 17,1%. Przewiduje się, że w 2050 roku osoby w wieku 65 lat i więcej będą stanowiły 28,5% wszystkich obywateli Unii Europejskiej<sup>3</sup>.

### Rola wychowania fizycznego w edukacji ku starości

Andragog A. Kamiński uważa, że przysposabianie do starości może i powinno odbywać się w każdym wieku. Nie zawęża takiej edukacji do wybranych instytucji. Twierdzi, że może być realizowana w wielu placówkach (np. szkolnych, kulturalno-oświatowych, pomocy społecznej), różnych stowarzyszeniach oraz w kontaktach rodzinnych czy sąsiedzkich. Ważnym jest jednak, aby to zadanie przebiegało w sposób planowy i poprawny<sup>4</sup>.

W 1974 roku w Kanadzie opublikowano raport, opracowany przez ówczesnego ministra zdrowia Marca Lalonde'a. Dokument ten odnosił się do perspektyw zdrowotnych populacji ludności tego kraju, a równocześnie wprowadzał koncepcję pól zdrowia, stanowiących cztery nadrzędne kategorie, tzw. determinanty zdrowia. Spośród wielu różnych przebadanych czynników określono, że największe znaczenie dla kształtowania zdrowia ma:

- styl życia ludzi (55%),
- środowisko życia (20%),
- czynniki biologiczno-dziedziczne (15%),
- organizacja opieki zdrowotnej (10%)<sup>5</sup>.

Obecnie podkreśla się również, że wśród wielu determinant wpływających na pomyślne starzenie się największe znaczenie ma prowadzenie zdrowego stylu życia z odpowiednio dostosowanym do wieku poziomem aktywności fizycznej. Zachowanie sprawności fizycznej i psychicznej staje się więc jednym z podstawowych wyznaczników zdrowego starzenia się<sup>6</sup>. Dlatego warto dołożyć wszelkich starań, aby miarą jakości życia nie była jego długość, ale szeroko rozumiana aktywność, dająca wewnętrzną równowagę psychofizyczną. Niestety, zmiany środowiskowe i cywilizacyjne w coraz większym stopniu wywierają

<sup>3</sup> *Ageing Europe. Looking at lives of older people*, Eurostat, Tygodnik Gospodarczy PIE, 2019.

<sup>4</sup> A. Kamiński, *Szkice i studia pedagogiczne*, Warszawa 1978, s. 363–364.

<sup>5</sup> M. Lalonde, *A new perspective on the health of Canadians*, 1974.

<sup>6</sup> B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006, s. 179–180.

wpływ na styl życia ludzi, który staje się bardziej sedentarny. Do tego dochodzi częste pobudzenie organizmu spowodowane stresem, co w połączeniu z zanieczyszczeniem środowiska oraz wysoko przetworzoną żywnością powoduje powstawanie i rozwój licznych chorób tzw. cywilizacyjnych.

Mając powyższe na względzie, warto zastanowić się nad rolą wychowania fizycznego, jaką powinno spełniać w poszczególnych okresach edukacji szkolnej, uwzględniając edukację do starości. Odnosząc się do zapisów w obecnie obowiązujących podstawach programowych wychowania fizycznego na każdym etapie edukacji, warto podkreślić, że zawierają one wiele trafnych propozycji zbieżnych z potrzebą przygotowania do starości. Są to m.in. sformułowania kierunkujące nauczycieli na zagadnienia dotyczące: wychowania w trosce o ciało, zachęcania do całonocnej aktywności fizycznej, indywidualnego podejścia do uczniów ze względu na ich zróżnicowane możliwości oraz zachowania prozdrowotne. Jak jednak zauważa J. Węglarz, w realiach polskiej szkoły proces przekazywania wiedzy, „w jaki sposób i dlaczego należy dbać o ciało”, jest często nierealizowany lub traktowany marginalnie, bo nie ma tradycji rozmawiania z uczniami na lekcjach wychowania fizycznego. Zwraca on uwagę na to, że wielu nauczycieli nie rozumie, bądź nie widzi potrzeby procesu intelektualizacji, a o jakości lekcji w ich przekonaniu ma świadczyć obfitość i różnorodność ćwiczeń<sup>7</sup>.

Taka sytuacja powinna skłaniać do zastanowienia się, jak zachęcić nauczycieli do podejmowania rozmów o zdrowiu ze swoimi wychowankami i dostrzeżenia prospektywnej roli procesu wychowania fizycznego. Szczególnie ważne stało się to w okresie pandemii, gdy okazało się, że to, co aktualnie uczeń prezentował w zakresie swojej sprawności i konkretnych umiejętności technicznych miało dużo mniejsze znaczenie niż gotowość podejmowania z własnej inicjatywy jakiegokolwiek aktywności ruchowej w okresie nauki zdalnej.

Konkludując, wydaje się, że budowanie u uczniów trwałych przekonań, że ciało jest wartością, o którą należy dbać w każdym czasie, jest jednym z trudniejszych wyzwań współczesnej polskiej szkoły. Zdajemy sobie sprawę, że obecnie placówki oświatowe nie są jedynym miejscem, gdzie można zdobywać wiedzę i kształtować kompetencje, jak było dawniej. Współczesne realia wskazują, że szkolnictwo nie zawsze nadąża z otwieraniem się na nowoczesne koncepcje nauczania. Dzieje się tak zapewne także w obszarze wychowania fizycznego, gdzie często pomija się możliwości wykorzystywania nowoczesnych technologii, chociażby do monitorowania aktywności fizycznej. Badanie przeprowadzone

<sup>7</sup> J. Węglarz, „Świeże spojrzenie” na wychowanie fizyczne, *Health Promotion & Physical Activity* 1 (2), 2018, s. 27-30

w styczniu 2021 roku na populacji 1500 nauczycieli wychowania fizycznego wykazało, że w szkolny sprzęt informatyczny niezbędny do prowadzenia nauki zdalnej nie zostało wyposażonych 60,3% nauczycieli, a przecież były to konieczne narzędzia do odbywania lekcji<sup>8</sup>. Równocześnie pandemia covid-19 wymusiła w pewien sposób znaczący wzrost umiejętności związanych z korzystaniem i obsługą nowoczesnych platform komunikacyjnych i wielu innych narzędzi cyfrowych. Wydaje się, że warto wykorzystać tę wiedzę i umiejętności, aby przekazać i ułatwić prowadzenie szeroko pojętej edukacji zdrowotnej wśród uczniów i rodziców. Nowoczesna technologia uatrakcyjniła często również prowadzone zajęcia, a w szczególności ułatwia realizację treści programowych związanych z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej i wydolności uczniów. Dlatego nauczyciele wychowania fizycznego powinni jak najszybciej zostać doposażeni w sprzęt typu tablet lub laptop (do codziennej pracy zdalnej i stacjonarnej) oraz dostęp do nowoczesnego oprogramowania. Należy oczywiście pamiętać, że wdrożenie nawet najlepszego programu niewiele znaczy, jeśli sami nauczyciele nie będą jego kompetentnymi realizatorami. Dlatego rzetelna praca oraz pozostanie otwartym (pomimo przybywającego stażu pracy) na nowatorskie pomysły i nowoczesne koncepcje nauczania dostosowane do obecnych realiów są dzisiaj z pewnością potrzebne.

Ogromny postęp cywilizacyjny wpływa bezpośrednio na życie społeczne, które podlega nieustannym zmianom. Wdrażane technologie wymuszają na ludziach poszukiwanie nowych wartości, metod i form postępowania wobec siebie i innych ludzi. J. Nowocien zwraca uwagę, że dotyczy to również wychowania fizycznego, które jest procesem ciągłej edukacji od urodzenia aż do śmierci, a o jego funkcjonowaniu decyduje aktywność fizyczna. Dlatego istotą szkolnej edukacji jest dążenie do wszechstronnego, pełnego rozwoju wychowanka w taki sposób, aby efekt dojrzałej osobowości był uwarunkowany troską o zdrowie i sprawność fizyczną, w tym także o sprawność w pracy zawodowej<sup>9</sup>.

## Zadania nauczyciela wychowania fizycznego

Znaczenie wychowania fizycznego podkreślono w międzynarodowej Konwencji o prawach dziecka: „Wszystkie dzieci mają prawo do najwyższego

<sup>8</sup> *Zdalne nauczanie w subiektywnej ocenie nauczycieli wychowania fizycznego*, Zakład metodyki Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Kolegium Nauk Medycznych Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2021.

<sup>9</sup> J. Nowocien, *Wychowanie fizyczne jako proces ciągłej edukacji*, [w:] *Szkolne wychowanie w dobie reform edukacyjnych*, Warszawa 2014, s. 25.

poziomu zdrowia, bezpłatnej i obowiązkowej edukacji elementarnej umysłowej i fizycznej, wypoczynku i czasu wolnego oraz zabawy”. W obszarze edukacji permanentnej w zakresie edukacji zdrowotnej, już od wczesnego etapu edukacji szkolnej, szczególną rolę powinni pełnić nauczyciele wychowania fizycznego. Wynika to z samego procesu wychowania fizycznego, który powinien stanowić uporządkowany ciąg działań nauczyciela i uczniów, powodujący u tych ostatnich zmiany w osobowości, które wyznaczają zachowanie się w stosunku do własnego ciała i jego potrzeb<sup>10</sup>.

Z pewnością więc zadania stawiane przed dzisiejszym nauczycielem prowadzącym lekcje wychowania fizycznego mają szczególną wagę. Jego rola, począwszy od pracy w klasach najmłodszych, jest nie do przecenienia. To on, obok rodziców, w największym stopniu od najmłodszych lat kształtuje styl życia, czyli zespół codziennych zachowań charakterystycznych dla danego człowieka lub grupy społecznej. To on podejmuje działania dydaktyczno-wychowawcze na wszystkich szczeblach edukacji wieku szkolnego, dzięki temu ma wpływ na wykształcenie odpowiednich mechanizmów psychofizycznych, takich jak motywacje, potrzeby i akceptowane wartości. Dzieci rodzą się z naturalną potrzebą ruchu i ciekawością poznawczą. Dlatego już w okresie młodszego wieku szkolnego nauczyciel, oprócz szerokiej wiedzy merytorycznej, powinien umieć wykorzystywać te cechy do rozwijania i utrwalania określonych nawyków ruchowych, które mogą stać się podstawą zdrowej i radosnej starości. Nauczyciele wychowania fizycznego winni mieć nieustannie na uwadze, aby być drogowskazem dla swoich wychowanków, inspirować i motywować ich do dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną, codziennie i w każdej sytuacji.

Szczególnym wyzwaniem jest kształtowanie u uczniów właściwej postawy w zakresie dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętność tworzenia zdrowego środowiska, czyli realizacja procesu edukacji zdrowotnej. Główne obszary tematyczne związane z tym zagadnieniem zostały wpisane do nowej podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego i obowiązują od 1 września 2009 roku<sup>11</sup>. Od tego czasu edukacja zdrowotna jest realizowana w szkołach na wielu przedmiotach. Dzięki temu również na lekcjach wychowania fizycznego możliwe jest zapoznanie z wieloma zagadnieniami do wychowania ku starości:

a) Przykładowe treści programu wychowania fizycznego z zakresu higiena osobista i zdrowie w klasach od I do III szkoły podstawowej:

<sup>10</sup> S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1986, s. 238.

<sup>11</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r.

- czym jest zdrowie?,
- higiena osobista,
- dobór stroju sportowego do zajęć ruchowych,
- znaczenie ruchu w życiu człowieka.

b) Przykładowe treści programu wychowania fizycznego z zakresu edukacji zdrowotnej w klasach od IV do VIII szkoły podstawowej:

Przykładowa tematyka lekcji edukacji zdrowotnej:

- aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie,
- wiek biologiczny a wiek kalendarzowy,
- monitorowanie codziennej aktywności fizycznej,
- piramida zdrowego stylu życia,
- hartowanie organizmu,
- stres i jego wpływ na zdrowie człowieka<sup>12</sup>.

c) Przykładowe treści programu wychowania fizycznego z zakresu edukacji zdrowotnej w szkole ponadpodstawowej:

- badania profilaktyczne, dlaczego warto je wykonywać (przykładowy kalendarz badań),
- charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych,
- przyczyny otyłości i jak jej uniknąć,
- zasady zachowania zdrowia według aktualnych zaleceń WHO,
- normy aktywności fizycznej w zależności od wieku i charakteru pracy zawodowej,
- negatywne skutki stosowania używek,
- samobadanie i samokontrola własnej sprawności i wydolności,
- tolerancja i szacunek w stosunku do osób starszych,
- zalety zdrowotne sportu dla wszystkich,
- racjonalne gospodarowanie czasem wolnym,
- instytucja zdrowia publicznego,
- prawa pacjenta<sup>13</sup>.

We współczesnym wychowaniu fizycznym rola nauczyciela w przygotowaniu młodego pokolenia do całonocnej aktywności fizycznej jest niezwykle istotna. To on powinien zaszczyć wśród uczniów potrzebę ruchu oraz umożliwić im zdobycie aktualnej, opartej na badaniach naukowych i odpowiedniej na danym etapie rozwoju wiedzy. Sprostać takim zadaniom może osoba, która posiada odpowiednią wiedzę nie tylko z zakresu rozwoju fizycznego człowieka

<sup>12</sup> K. Warchoń, *Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, Aktywność fizyczna i zdrowie*, Rzeszów 2017.

<sup>13</sup> K. Warchoń, *Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia*, Rzeszów 2019.

oraz szeroko rozumianego kształcenia zdrowotnego i sportowego oraz wysoki poziom umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych, ale także zwraca uwagę na aspekt wychowawczy. Równocześnie nauczyciel powinien sam być przykładem codziennej i całonocnej aktywności fizycznej; jeździć na wycieczki turystyczno-krajoznawcze z klasami, dojeżdżać do szkoły rowerem lub przychodzić pieszo, dbać o prawidłową masę ciała oraz uczestniczyć w różnych formach pozaszkolnego sportu. Takich działań może być oczywiście zdecydowanie więcej. Dużo zależy od pomysłowości i zaangażowania pedagogicznego, nie można wszystkiego wkładać w określone ramy, ale na pewno współczesny nauczyciel wychowania fizycznego powinien:

- brać udział w różnych formach dokształcania się, zdobywać wiedzę i nowe umiejętności, a równocześnie dzielić się swoim doświadczeniem i pomysłami,
- tak przygotowywać lekcje, aby można było choć w niewielkim stopniu indywidualizować prowadzone zajęcia,
- zwracać uwagę na intelektualizację oraz prospekcję,
- przekonywać uczniów do pewnych wartości kultury fizycznej i stałej troski o własną psychofizyczną sprawność, a szczególnie o konieczności całonocnej dbałości o zdrowie,
- unikać schematyzmu, urozmaicać zajęcia, przedstawiać różne formy ruchu i wykorzystywać różne metody i formy prowadzenia lekcji,
- współpracować z doradcami metodycznymi i metodykami z właściwych uczelni wyższych, uzgadniać z nimi program nauczania,
- zainteresować uczniów sportami całego życia, np. aktywnością rowerową, różnymi formami turystyki, tańca, sekcjami sportowymi itp.,
- być otwartym na nowoczesne technologie, możliwe do wykorzystania w kulturze fizycznej.

## Podsumowanie

Zaprezentowane w artykule spojrzenie autorów podkreśla wagę lekcji wychowania fizycznego w aspekcie przygotowania uczniów do różnych okresów życia. Proces ten ma również odnosić się do najpóźniejszego etapu, czyli starości człowieka. To duże wyzwanie dla współczesnego systemu edukacyjnego. Warto na koniec przywołać słowa znakomitego teoretyka wychowania fizycznego M. Demela, który twierdził, że istota nowoczesności w wychowaniu fizycznym tkwi w tym, iż do wychowania dociera się nie przez ciało do osobowości, lecz przez osobowość do ciała<sup>14</sup>. Dlatego, pomimo wielu już podjętych działań,

<sup>14</sup> M. Demel, *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, AWF Kraków 1998.

z pewnością nadal należy dostrzegać potrzebę „uatrakcyjniania” programów nauczania oraz form prowadzonych zajęć wychowania fizycznego. To „świeże spojrzenie” na rzeczywistość szkolną, wynikające ze współpracy środowiska naukowego z metodykami oraz nauczycielami praktykami, o czym pisał J. Węglarz, mogłoby z pewnością wzmocnić cały proces wychowania fizycznego<sup>15</sup>.

**dr Adam Kozubal** jest doradcą metodycznym z wychowania fizycznego PCEN O/Tarnobrzeg; **dr Krzysztof Warchoń** jest profesorem oświaty, doradcą metodycznym z wychowania fizycznego PCEN O/Przemysł; **dr Marian Rzepko** jest doradcą metodycznym z wychowania fizycznego PCEN O/Przemysł; **dr Paweł Ostrowski** jest doradcą metodycznym z wychowania fizycznego PCEN O/Rzeszów.

---

<sup>15</sup> J. Węglarz, „Świeże spojrzenie” na wychowanie fizyczne, [w:] „Health Promotion and Physical Activity” 1 (2), s. 27-30, 2018.