

## Miejsce gimnastyki we współczesnym szkolnym wychowaniu fizycznym

**Streszczenie.** Wychowanie fizyczne jest formą uczestnictwa dzieci i młodzieży w kulturze fizycznej i stanowi jej szczególną część. Obok sportu i rekreacji fizycznej, wychowanie fizyczne ma na celu przygotowywać młode pokolenie do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Przygotowanie to jest jednak różnie rozumiane. Pierwotnie zajęcia ruchowe w szkole miały na celu gimnastykę ciała w intencji wzmocnienia zdrowia ćwiczącej młodzieży, by w ten sposób przygotować ją do aktywnego życia. Obecnie zgodnie z humanistyczną koncepcją wychowania fizycznego ma ono na celu kształtować osobowość wychowanka, jego postawy i przekonania wobec kultury fizycznej. Zmiana ta przynosi znaczące konsekwencje dla efektów i jakości zajęć fizycznych.

W artykule podjęto dyskusję nad jakością współczesnego wychowania fizycznego w kontekście dokonanej zmiany pedagogizującej jego cele, a w ślad za tym treści.

**Słowa kluczowe:** wychowanie fizyczne, gimnastyka, sprawność fizyczna

## Place of gymnastics in modern school physical education

**Abstract.** Physical education is a form of youth participation in physical culture and it is a special part of it. Apart from sports and physical recreation, physical education aims to prepare the young generation to participate in physical culture. However, this preparation is understood differently. Originally, movement classes at school were aimed at body gymnastics with the intention of strengthening the health of exercising youth, thus preparing them for an active life. Currently, according to the humanistic concept of physical education, it aims to shape the personality of the pupil, his attitudes and beliefs towards physical culture. This change has significant implications for the effects and quality of physical education.

The article discusses the quality of modern physical education in the context of the pedagogical changes made in its goals and, consequently, its content.

**Key words:** physical education, gymnastics, physical fitness

---

\* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, e-mail: [pawel.lawniczak@now.uni.lodz.pl](mailto:pawel.lawniczak@now.uni.lodz.pl)

## Wstęp

Sformułowana w tytule alternatywa: gimnastyka czy wychowanie fizyczne, nie jest jedynie przedstawieniem problemu pozornego, sztucznego, nieistniejącego w rzeczywistości, jakby się mogło na pozór wydawać. Nie jest głosem mającym na celu jedynie sprowokować i zatrzymać uwagę czytelnika. Stanowi próbę podjęcia rzeczowej dyskusji na temat istoty wychowania fizycznego – jego podstaw teoretycznych i przesłania, jakie niesie. Chodzi tu o najbardziej podstawową refleksję na temat celów stawianych przed wychowaniem fizycznym jako zinstytucjonalizowanym, społecznym działaniem w ramach systemu edukacji ogólnej, jak również szerzej – refleksję dotyczącą teleologii i metodologii, jako ogólnej koncepcji (strategii) formułowania i osiągania celów kształcenia i wychowania.

Wiedza na temat, czym jest wychowanie fizyczne, a czym gimnastyka, jest dobrze ugruntowana w powszechnej świadomości. Powszechnie wiadomo, że wychowanie fizyczne to jeden z przedmiotów szkolnej edukacji, zaś gimnastyka to ogół ruchów wykonywanych najczęściej dla zdrowia. To oczywiście funkcjonujący w świadomości społecznej stereotyp myślowy, ujmujący rzecz w sposób skrótowy, uproszczony i zabarwiony wartościująco. Do takiego identyfikowania obu pojęć w dużej mierze przyczynił się stan edukacji fizycznej w szkole, innymi słowy chodzi o niski poziom i jakość wychowania fizycznego. W tym miejscu należałoby odwołać się do przekazywanych studentom studiującym nauki o kulturze fizycznej, studentom wychowania fizycznego i sportu, ustaleń teoretycznych. Wbrew pozorom bowiem zakres niewiedzy w tej dziedzinie jest powszechny i dotyczy również osób wykształconych, pedagogów i lekarzy, osób z tytułami naukowymi, przedstawicieli środowisk opiniotwórczych.

A zatem powtórzmy, wymienione w tytule pojęcia są powszechnie bez problemu identyfikowalne. Niemal każdy potrafi powiedzieć, czym jest (co to jest) wychowanie fizyczne i co to jest (czym jest) „gimnastyka”, łącząc te terminy niemal zawsze ze sprawnością fizyczną, młodzieżą i szkołą. Zawartość merytoryczna takich wypowiedzi jest jednak dalece niepełna lub niepoprawna. To, co zdaje się oczywiste i obszernie wyjaśnione, w rzeczywistości wcale takie nie jest. Powszechnie natomiast funkcjonuje stereotypowe rozumienie tych zagadnień.

W odniesieniu do każdego z omawianych pojęć należy sformułować pytania, które będą pełnić kluczową rolę w analizie, tak w zakresie ich funkcjonowania w szerokiej świadomości społecznej, jak i na potrzeby rzeczowej dyskusji o ich istocie.

## Pytania o „wychowanie fizyczne”

Na początku musi paść pytanie „co to jest i – po co jest wychowanie fizyczne?” Z pewnością okaże się, że udzielane odpowiedzi znacznie się różnią. Większość pytanym będzie wskazywała na sprawność fizyczną i zdrowie młodzieży jako przedmiot oddziaływania. Część będzie podnosić walory rekreacyjne aktywności

fizycznej jako niezbędny element czasowego oderwania się od obarczającej ciężką pracą szkolnej rzeczywistości („poważnych przedmiotów”). Jeszcze inni powiedzą o możliwości poznania różnych sportów i gier sportowych, jaką stwarzają zajęcia wychowania fizycznego lub wprost – możliwości „pogimnastykowania” czy „wYGimnastykowania się”. Z przytoczonymi możliwymi wypowiedziami na temat wychowania fizycznego można się spotkać w wielu realnych sytuacjach, te pochodzą z badań naukowych realizowanych na potrzeby prac dyplomowych, licencjackich, magisterskich powstających pod kierunkiem autora. Ukazują one sposób postrzegania przez ogół ważnego składnika edukacji, jakim jest wychowanie fizyczne, ukazując niski, odbiegający od oczekiwanego poziom. To stwierdzenie powinno stać się punktem wyjścia do odpowiedzi na pytanie o przyczynę takiego stanu rzeczy i możliwe skutki. Drugą równorzędną grupą są następujące pytania: jakie jest to wychowanie fizyczne; jak zapamiętywane są przez uczestników zajęcia wychowania fizycznego; jakie treści zawierają w sobie te zajęcia; co się na nich dzieje?

W dalszej kolejności należy zapytać o sprawność fizyczną: co to jest i jak bardzo jest istotna, ważna, potrzebna; jaka być powinna? W końcu postawmy pytanie, jaka jest w tym wszystkim rola wspomnianej gimnastyki? Ostatecznie przecież zajęcia wychowania fizycznego odbywają się nie gdzie indziej tylko na sali gimnastycznej i określane są jako „gimnastykowanie się”.

Wszystkie te i ewentualnie jeszcze inne pytania stawiane przed wychowaniem fizycznym prowadzą do postawienia zasadniczej kwestii – uzasadnienia istnienia wychowania fizycznego jako przedmiotu w szkole, odpowiedzi sobie na pytanie o rolę, jaką pełni w systemie kształcenia. Po co są lekcje wychowania fizycznego? Czy mają pełnić funkcję jakiegoś niezbędnego czynnika uzupełniającego, swoistego katalizatora procesu dydaktyczno-wychowawczego? Czy zostały wprowadzone (i są?!) po to, by podnosić efektywność tego procesu? Czy może chodzi o coś więcej, mianowicie o **wychowanie w pełnym tego słowa znaczeniu, o kształtowanie wychowanka, jego osobowości we wszystkich aspektach**. Skoro tak, to należy przyznać wychowaniu fizycznemu dość istotną rolę w edukacji w ogóle. Nie jest ono tylko po to, aby zapewnić relaks i odpoczynek pomiędzy lekcjami z różnych przedmiotów, uczynić pobyt w szkole znośniejszym i przyjemniejszym, bardziej odpowiadającym zabawowej naturze dziecka. Należy je uznać za poważny przedmiot programowy, spełniający ważny cel. Beztraska zabawa i radość z uczestnictwa, z czym kojarzone są zajęcia wychowania fizycznego, odgrywają istotną rolę, jednak nie jako cel, ale środek do realizacji celu nadrzędnego.

To podstawowe rozróżnienie powinno posłużyć za punkt wyjścia do wszelkich dyskusji o wychowaniu fizycznym.

## Krótką historia wychowania fizycznego

W tym miejscu należy cofnąć się w nieodległą przeszłość, kiedy obydwa te pojęcia: wychowania fizycznego i gimnastyki, stosowano wymiennie, odnosiły się do tej samej sytuacji. Oznaczały, ujęte w szkolnych programach edukacyjnych,

zajęcia ruchowe, mające na celu podnoszenie sprawności fizycznej w intencji poprawy ogólnego stanu zdrowia dzieci i młodzieży.

Zajęcia te określane były wówczas i będą jeszcze długo później jako gimnastyka. Termin gimnastyka na określenie zajęć fizycznych jako jednej z lekcji ujętych w programie szkolnym, stosowany jest w mowie potocznej do dzisiaj. Mówimy więc o zajęciach gimnastycznych, o lekcji gimnastyki, o stroju na gimnastykę (jako wymaganym, obowiązkowym). Utrwalonym w języku reliktem jest nazywanie sali do zajęć fizycznych salą gimnastyczną. W taki charakterystyczny, wyróżniający się obiekt wyposażona jest obecnie każda szkoła. Nazwa tego budynku jednocześnie zaświadcza o początkach zajęć fizycznych w szkole – o ich idei, przesłaniu, celu i treści.

Drugi (w kolejności chronologicznej) z terminów – wychowania fizycznego – utrwalał się stopniowo, najpierw w formalnym nazewnictwie i wszelkich zapisach, a dopiero później w języku obiegowym. Współcześnie to właśnie wychowanie fizyczne jest tą nazwą, którą posługujemy się na określenie szkolnych zajęć fizycznych realizowanych (a jakże!) na sali gimnastycznej.

Kończąc te wstępne wyjaśnienia terminologiczne, należy dodać, że historia nazwy „gimnastyka” liczy sobie ok. 2500 lat. Przez cały ten okres oznaczała ona ruchy ciała i związany z nimi wysiłek fizyczny. Jednak na przestrzeni czasu pojęciem gimnastyki zaczęto określać także specyficzne działania wychowawcze polegające na kształtowaniu ciała i kształceniu ruchowym, jak też cały dorobek w tej dziedzinie. Współcześnie stosuje się pojęcia wychowania fizycznego i kultury fizycznej. Dla odmiany historia nazywania szkolnych zajęć fizycznych, lekcji realizowanych na potrzeby kształcenia ruchowego, wychowaniem fizycznym liczy sobie zaledwie kilkadziesiąt lat. Zgodnie z chronologią więc najpierw należałoby zająć się szczegółowo gimnastyką jako terminem pierwotnym w analizowanym zagadnieniu<sup>1</sup>.

## Co to jest „gimnastyka”?

W przypadku gimnastyki mamy do czynienia z szeregiem skojarzeń, które powstają wraz z użyciem tego terminu w różnych okolicznościach i sytuacjach. Możemy tu mówić o różnych perspektywach patrzenia na gimnastykę: z perspektywy ćwiczeń fizycznych, ich istoty i funkcji; gimnastyce w ramach sportu; gimnastyce z perspektywy funkcjonowania i zdrowia organizmu ludzkiego.

Ze względu na cel, przeznaczenie, gimnastyka definiowana jest jako ćwiczenia poszczególnych części ciała, z reguły o charakterze gibkościowym, mające na celu rozciągnięcie, uelastycznienie, zwiększenie możliwości zakresu ruchów w poszczególnych obszarach ciała. Z perspektywy sportu, gimnastyka to dyscyplina sportowa o charakterze „artystycznym”, polegająca na wykonywaniu trudnych do określenia i zarazem imponujących ćwiczeń z przyborem o charakterze

<sup>1</sup> R. Wroczyński, *Powszechnie dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Ossolineum, Wrocław 1985.

tanecznym do muzyki, albo ćwiczeń na przyrządach. Tym samym identyfikuje się sport gimnastyczny z gimnastyką artystyczną lub akrobatyką, co wskazuje na mocno zawężoną wiedzę w tym przedmiocie.

Gimnastykę postrzega się też z perspektywy zdrowotnej – jako ćwiczenia dzieci, szczególnie tych młodszych, o charakterze korekcyjno-kompensacyjnym, prowadzone w ramach dodatkowych zajęć szkolnych, jak i z perspektywy ściśle medycznej – jako ćwiczenia zlecane przez lekarza intensyfikujące powrót do zdrowia po doznanym i wyleczonym urazie, przebytej chorobie, operacji itp.<sup>2</sup>

Istnieje też szereg skojarzeń z gimnastyką w użyciu czynnościowym. Mówimy zatem o „gimnastykowaniu się” – kiedy jakaś czynność przychodzi z trudem, o „wygimnastykowaniu” – kiedy wskazujemy na umiejętności wykonywania trudnych ewolucji akrobatycznych, „fikołków”, „salt”, „gwiazd”, różnorodnych ćwiczeń na „drażkach”, „kozlach”, „batutach”. Mówimy też o „gimnastyce szarych komórek”, kiedy mamy do rozwiązania jakiś niełatwy problem, zadanie o charakterze teoretycznym.

## Po co jest wychowanie fizyczne?

Tak jak w przypadku gimnastyki problemem jest jej postrzeganie stereotypowe, utrwalone w świadomości społecznej, odbiegające od rzeczywistej treści, tak w przypadku wychowania fizycznego problem leży w uświadomieniu sobie jego celów. Szkolne zajęcia wychowania fizycznego mają, w zależności od oczekiwań, dostarczyć „dawki ruchu” po angażujących intelektualnie, poważnych zajęciach lub zagwarantować młodzieży „proste kręgosłupy”. Wymienione tu sformułowania funkcjonują w języku powszechnie i rozumiane są dosłownie przy określaniu celów wychowania fizycznego. Rzadko kto natomiast zauważa, że wychowanie fizyczne, zgodnie ze swoją nazwą, ma przede wszystkim wychowywać. To, w jaki sposób powinien się ten proces odbywać i czego dotyczyć, dowiadujemy się z opracowań Macieja Demela: *Propedeutyka wychowania fizycznego* i *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, które ukazały się odpowiednio w 1965 i 1973 roku, a więc pół wieku temu. Jednak wiedza na ten temat jest znana jedynie nauczycielom wychowania fizycznego i to nie wszystkim. Poza nimi, na terenie szkoły, w której to wychowanie fizyczne jest realizowane, wśród nauczycieli pozostałych przedmiotów niewiele na ten temat wiadomo. Wiedza ta (o celu, funkcji, roli wychowania fizycznego) wśród szerokich kręgów społecznych, spoza edukacji, jest marginalna. Z jednej strony wina za taki stan rzeczy tkwi w samym przedmiocie wychowania fizycznego, w ramach którego tej fundamentalnej, podstawowej wiedzy nie przekazuje się skutecznie wychowankom. Dwanaście lat systematycznej edukacji fizycznej nie pozostawia w ich świadomości tego zasadniczego przekazu o kształtowanych przez cały ten czas postawach: wobec własnej cielesności,

<sup>2</sup> P. Ławniczak, *Funkcje zdrowotno-rozwojowe i wychowawcze gimnastyki dziecięcej – założenia a rzeczywistość*, [w:] *Zdrowie – ruch – fair-play*, red. Z. Żukowska, R. Żukowski, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2001, s. 169–178.

wobec zdrowia i sprawności fizycznej, wobec aktywności fizycznej jako fundamentu tegoż zdrowia i sprawności fizycznej, wobec szeroko rozumianej własnej kultury fizycznej.

Wychowanie do kultury fizycznej, w intencji przygotowania do aktywnego w niej uczestnictwa, z pożytkiem dla podstawowej wartości, jaką jest zdrowie, czyli jeden z filarów ludzkiego szczęścia – nie jest praktycznie obecny w społeczeństwie. Tylko nieliczne osoby są w stanie tak uzasadnić potrzebę wychowania fizycznego.

Tymczasem świadomość celów stawianych przed działalnością w określonej dziedzinie ma dla niej znaczenie decydujące. Brak tej świadomości w dziedzinie edukacji, z jednej strony weryfikuje w określony sposób jej jakość, z drugiej zaś generuje wielorakie negatywne skutki. W przypadku wychowania fizycznego skutki te lokują się w obszarze kultury fizycznej społeczeństwa. Przekładają się na jej funkcjonowanie, styl życia jednostek, jak i całego społeczeństwa, znajdując swój ostateczny wyraz w kondycji fizycznej, zdrowiu fizycznym społeczeństwa, i tym samym – kosztach społecznego funkcjonowania i perspektywach rozwojowych w wymiarze społecznym i szczęściu osobistym w wymiarze jednostkowym.

Czy jest to wina jakości wychowania fizycznego, doboru realizowanych treści, czy obiektywnej trudności związanej z osiągnięciem tak sformułowanego celu? Odpowiedzi na te pytania w obydwu przypadkach są twierdzące, zatem kwestie te winny stać się przedmiotem szerokiej dyskusji i podstawą do formułowania rozwiązań.

## **Sprawność fizyczna – czym jest, jej cel, jaka być powinna?**

Jeszcze inny problem wiąże się z definiowaniem sprawności fizycznej. Tu czynnikiem determinującym jest świadomość własnego stanu fizycznego i poziom oczekiwań w zakresie tejże sprawności. Te z kolei wyznaczają codzienne potrzeby w tym zakresie, skądinąd współcześnie bardzo przecież ograniczone. W efekcie pojmowanie sprawności fizycznej zredukowane jest faktycznie do braku widocznych deficytów czy wręcz ułomności utrudniających codzienne funkcjonowanie.

Nie musimy chodzić, bo jesteśmy wożeni, nie mówiąc o bieganiu, które zostało wyeliminowane z naszych „cywilizowanych (?)” zachowań, nie musimy też wchodzić, bo są windy, które nas wwiozą, nie musimy dźwigać – robi to dźwig, w ogóle nie musimy męczyć się, fizycznie pracując. Robią to za nas wyspecjalizowane sprzęty i urządzenia, chronią nas od tego wyspecjalizowane regulacje. Zwolnienie nas z niemal wszystkich codziennych czynności wymagających wysiłku fizycznego, powodujących większe bądź mniejsze zmęczenie i tym samym testujących na bieżąco naszą sprawność fizyczną, szybciej bądź po dłuższym czasie, pozbawiło nas zarówno źródła informacji o własnym stanie fizycznym, jak i wiedzy o stanie pożądanym. Wiedza o właściwym poziomie sprawności fizycznej

– czyli takim, którego poszczególne parametry oscylują w granicach norm fizjologicznych, a nie poza nimi – jest wyznaczona własnymi oczekiwaniami w odpowiedzi na wymagania środowiska, w którym funkcjonuje współczesny człowiek. W obliczu opisanych wcześniej realiów należy ją uznać za bardzo wypracowaną.

Taki stan świadomości dorosłych rzutuje na dzieci. Zadowolenie ze stanu fizycznego własnych pociech, nawet gdy ich sprawność fizyczna kwalifikuje się raczej do pilnej i intensywnej interwencji kompensacyjno-korekcyjnej, a nawet rehabilitacyjnej, jest powszechne wśród rodziców. Co więcej, poczynienie w tym zakresie jakichś uwag krytycznych przez, dajmy na to, nauczyciela wychowania fizycznego, jest traktowane jako krzywda godząca w dobra osobiste – „przecież mojemu dziecku nic nie brakuje, ma wszystko i rozwija się prawidłowo”. Sprawność fizyczna dzieci, nad którą załamują ręce specjaliści (podejmujący szkolenie sportowe w różnych dyscyplinach sportu oraz niektórzy wuefiści), wśród rodziców nie tylko nie budzi jakiegokolwiek obawy, niepokoju czy niezadowolenia, ale jest wręcz uważana za w pełni satysfakcjonującą. Tego rodzaju niedoskonałości u swoich dzieci, w przeciwieństwie do innych, jak np. umiejętności w zakresie języków obcych, rodzice z reguły nigdy nie chcą dostrzec, sądząc – i słusznie – że są za nią odpowiedzialni przede wszystkim oni.

Z tej perspektywy, mgliste pojęcie o właściwym poziomie sprawności fizycznej i jej wyznacznikach, kryteriach, jak również wymaganych dla niej zachowaniach, może być powodowane nie tyle niewiedzą, kompletną indolencją, choć to ją się dostrzega, ile niechęcią w dostrzeżeniu prawdy spowodowaną własnym egoizmem i lenistwem. Świadomość w tym zakresie musiałaby pociągnąć za sobą konieczność zapewnienia swojemu dziecku odpowiednich warunków do aktywności fizycznej jako podstawy jego prawidłowego rozwoju i sprawności. Co więcej, przyjęcie do świadomości określonych faktów z zakresu sprawności fizycznej i jej uwarunkowań oznaczałoby konieczność wykazania się własną aktywnością i determinacją w wywołaniu u swojej pociechy odpowiednich zachowań, postawieniem przed nią wymagań, jak również, a może przede wszystkim, przed sobą. To zaś oznacza wysiłek i rezygnację ze spokoju, jaki daje wiecznie zajęte i pracujące z komputerem dziecko. Przekonanie o prawidłowo rozwijającym się – nierobiącym nic złego – dziecku, a tym samym o właściwie pełnionej przez siebie roli rodzicielskiej, w połączeniu z brakiem konieczności stałego zajmowania się własną pociechą, stanowi istotne źródło komfortu osobistego i ogólnego błogostanu. Wejście w konflikt z dzieckiem, bo do tego często rzecz się sprowadza, gdy stawiamy pewne ograniczenia (w korzystaniu z komputera) na rzecz określonego, w naszym przekonaniu wartościowego, wysiłku (np. poświęconego na aktywność fizyczną), jest dla wielu rodziców barierą, której nie podejmują się pokonać w imię fałszywie i egoistycznie pojmowanej miłości, lub też z racji otwarcie deklarowanej własnej bezsilności.

Równocześnie, niejako w reakcji na przedstawiony mechanizm, jesteśmy świadkami zjawiska przeciwstawnego – rosnącego aktywnego zainteresowania sprawnością fizyczną własnego dziecka, wąskiego jak na razie, ale stale poszerzającego się grona rodziców. Grupa ta składa się po części z osób o większej

świadomości w kwestii aktywności i sprawności fizycznej, z reguły wyznaczonej własnym sportowym doświadczeniem, po części zaś (i tych jest więcej) chęcią ukazania poprzez własne dziecko osobistego statusu i przynależności do społecznej elity. Ta, na pierwszy rzut oka niezbyt czysta, motywacja jest w tym przypadku i użyteczna (poprzez swoją skuteczność), i pożyteczna. W dążeniu do osobistego poczucia „dania własnemu dziecku wszystkiego”, a czasami z chęci pochwalenia się przed znajomymi, że dla dobra swojego dziecka robi się wszystko, rodzice ci wybierają dla swoich pociech zajęcia ruchowe, sporty, w ich mniemaniu najwłaściwsze.

Aktywność fizyczna stała się współcześnie przejawem prestiżu, nobilitującym społecznie. Nie można już mieć i prezentować przed otoczeniem własnego dobrego samopoczucia, satysfakcji z własnej pozycji społecznej, nie podkreślając przy tym własnej aktywności fizycznej<sup>3</sup>. Zjawisko rosnącego zainteresowania własną (i własnych dzieci) aktywnością fizyczną jest, co oczywiste, szczególnie widoczne w środowiskach i grupach społecznych dobrze sytuowanych. Można to zaobserwować, porównując uwarunkowania aktywności sportowo-rekreacyjnej wybranego środowiska z tymi, jakie są charakterystyczne dla bogatych środowisk wielkomiejskich, szczególnie Warszawy, gdzie liczba instytucji oferujących zorganizowane zajęcia aktywności fizycznej jest zdecydowanie większa.

Aktywność, zaangażowanie rodziców w podejmowaniu działań przejmujących niejako w całości zadania szkoły w tym zakresie czasami przybiera przesadne rozmiary. Przesada ta wyraża się w wynajdywaniu dla swoich dzieci jak największej liczby różnorodnych form aktywności (gimnastyka, sporty walki, taniec, balet, basen, surwiwal), bez liczenia się z możliwościami dziecka, nie mówiąc o jego odczuciach. W skrajnych przypadkach da się zauważyć wręcz swoistą rywalizację, ściganie się, kto więcej swojemu dziecku jest w stanie dać i poświęcić.

## Problematyka – uzasadnienie celu analiz

Z przedstawionego powyżej wprowadzenia, będącego w efekcie krytycznym opisem trzech dziedzin funkcjonujących w obszarze kultury fizycznej, wynika, że z każdą z nich wiążą się pewne niejasności, stereotypy czy wręcz przekłamania, będące konsekwencją braku elementarnej wiedzy. Powyższy opis miał na celu zdefiniowanie dylematów związanych z funkcjonowaniem tych trzech dziedzin jako kategorii pojęciowych i obszarów praktyki w kulturze fizycznej. To z kolei winno stać się podstawą do podjęcia próby uporania się z problemem niskiej świadomości społecznej w zakresie znaczenia i roli analizowanych zagadnień, jako jednym z wyznaczników poziomu kultury fizycznej. Tak zakreślony cel analiz teoretycznych ma szczególny sens dla prowadzonego dyskursu nad stanem i przyszłością kultury fizycznej i jej – jak to określił Maciej Demel – kursu propeudeutycznego, jakim jest wychowanie fizyczne.

<sup>3</sup> P. Ławniczak, *Aktywność ruchowa wobec jakości życia*, [w:] *Wychowanie Fizyczne w kontekście międzynarodowym*, red. P. Kijo, Kolegium Nauczycielskie w Zgierzu, Zgierz 2013, s. 217–234.



Podjęcie takiej analizy wynika z najgłębszego przekonania autora, popartego wynikami licznych badań, o istnieniu problemu niskiej świadomości społecznej w odniesieniu do omawianych zagadnień, jak i negatywnym wpływie takiego stanu rzeczy na praktykę i funkcjonowanie w kulturze fizycznej.

Wiedza na temat sensu, istoty lub wprost, funkcji, jaką pełni wychowanie fizyczne, celów stawianych przed tą dziedziną szkolnej edukacji, jest dalece niewystarczająca, by można było prawidłowo realizować proces edukacji fizycznej, jak i edukacji w ogóle. Przyjmując, że końcowe efekty procesu kształcenia są pochodną świadomości jego celów i aktywności wychowanka wywołanej tą świadomością, można też przyjąć, iż jakość wychowania fizycznego mierzona jego efektywnością musi być bardzo niska. I tak jest w rzeczywistości.

## Wychowanie fizyczne w ogniu krytyki

Krytyka jakości wychowania fizycznego jest niemal powszechna we wszystkich grupach będących stronami procesu szkolnej edukacji. Z zawartości zajęć wychowania fizycznego, tego, co się na nich dzieje, niezadowoleni są też sami uczniowie. Przy czym nie podoba im się zarówno przymus robienia czegoś, co określają jako „trudne”, „męczące” i „niepotrzebne”, jak i wykonywanie ciągle czegoś, co uznają za „nudne”. Ich rodzice z kolei krytykują wychowanie fizyczne za to, że przesadnie angażuje dzieci (męczy i tak już przemęczone pracą dzieci) w stosunku do potrzeb, nie uwzględniając znaczenia innych ważniejszych rzeczy – tzw. „poważnych” przedmiotów, umiejętności w zakresie języków obcych itp. Czynią to często nie wprost, niewerbalnie, ale zawsze „efektywnie” – to znaczy realnie sytuując wychowanie fizyczne na nierównoprawnej, niższej pozycji. Jest też niewielka grupa rodziców, którzy krytykują wychowanie fizyczne za coś przeciwnego – mianowicie za brak wymagań, i tym samym wartościowych treści.

Krytyka wychowania fizycznego płynie także ze strony środowiska szkolnych wychowawców, tzn. nauczycieli pozostałych, poza wychowaniem fizycznym, przedmiotów szkolnych oraz dyrekcji, dla których jest to przedmiot w sposób oczywisty nierównorzędny, by nie powiedzieć egzotyczny, na terenie pedagogicznej rzeczywistości. Czynią to, akcentując problemy organizacyjne (w planie zajęć), jakie stwarza przedmiot wychowania fizycznego, nie dostrzegając w ogóle jego wychowawczej funkcji w wychowaniu, a tym bardziej własnej wychowawczej roli w tym zakresie. Nie rozumieją i nie dostrzegają wartości zawartych i realizowanych, w większym lub mniejszym stopniu, w treści zajęć WF. Brak (wypadnięcie) zajęć z jakiegoś powodu czy, z drugiej strony, indywidualna nieobecność na tym przedmiocie nie pociąga za sobą żadnych realnych strat, w przeciwieństwie do wypadnięcia innych, „istotnych, ważnych” lekcji, gdzie w takiej sytuacji podnoszona jest kwestia, że „nie zdążymy z programem”. Zarysowany tu stosunek szkoły jako zbiorowości nauczycieli, pedagogów do wychowania fizycznego jest powszechnie dostrzegany przez bezpośrednich uczestników – uczniów i pośrednich obserwatorów, jest też widoczny w badaniach nad rzeczywistością szkolnego wychowania fizycznego.

Uogólniając poruszone kwestie, można przyjąć, że przyczyną mało sprzyjającego nastawienia „ciała pedagogicznego” do spraw wychowania fizycznego jest stan kultury fizycznej w społeczeństwie. Poziom wiedzy i umiejętności, sprawność i przejawiane zachowania, zainteresowania, a nade wszystko postawy w obszarze kultury fizycznej osób odpowiedzialnych za edukację młodzieży, nie odbiegają przecież w niczym od reszty społeczeństwa.

Wychowanie fizyczne i jego jakość krytykowane są także przez samych wychowawców, nauczycieli wychowania fizycznego – oczywiście w specyficzny, z uwagi na własną pozycję, sposób. Nie podnosząc zastrzeżeń w stosunku do własnej pracy, co zrozumiałe, negatywnie wypowiadają się o jej efektach, winiąc za to warunki realizacji, na które składają się: problemy współczesnej młodzieży i jej stale pogarszająca się sprawność, jej zainteresowania i zachowania, leżące niejako na antypodach spraw wychowania fizycznego i sportu, brak zrozumienia ze strony środowiska (rodziców i innych istotnych dla wychowania grup) dla swojego przedmiotu i ogólny brak właściwej atmosfery dla wagi spraw wychowania fizycznego.

Bez względu na kierunek, z którego płyną krytyczne uwagi wobec wychowania fizycznego, zawsze mają one wymiar negatywny, niszczący dla idei i praktyki szkolnej edukacji fizycznej – nie pomagają w dokonywaniu zmian naprawczych, a deprecjonują, obniżają rangę przedmiotu, jego prestiż w relacji do pozostałych i w wymiarze ogólnym.

## Cele wychowania fizycznego – perspektywa historyczna

Rozważania nad stanem wychowania fizycznego z pewnością zostaną wzbogacone, gdy uwzględni się perspektywę historyczną. W tym celu należy odwołać się do poglądów Macieja Demela z lat 60. i 70. XX wieku. Sformułowany przez niego zarzut w stosunku do ówczesnego wychowania fizycznego sprowadzał się do braku pełnienia wychowawczej roli przez eksponowanie celów sprawnościowych kosztem celów wychowawczych, odnoszących się choćby do kształtowania postaw prozdrowotnych, oraz nastawienie na wyczyn sportowy i tym samym ograniczenie odbiorców do wąskiej grupy najsprawniejszych, z pominięciem większości.

Gwoli prawdy i sprawiedliwości należy przyznać, że istotnie wychowanie fizyczne, jak i sport (cała kultura fizyczna) pełniły w tym czasie, w szczytowym okresie funkcjonowania ustroju totalitarnego, funkcje propagandowe. Dzięki swoim właściwościom, zaletom i wartościom kultura fizyczna doskonale nadawała się do pokazywania wielkości dokonań socjalistycznego ustroju. Szerokie oddziaływanie i niemal powszechna akceptowalność szczególnie wśród młodzieży, predestynują szczególnie sport do wykorzystywania w celach promocyjnych, tak rzeczy, jak i idei, zarówno w przeszłości, jak i współcześnie. Włączenie wychowania fizycznego w system selekcji i naboru zawodników do sportu stanowiło wówczas naturalną konsekwencję realizacji ideologicznych celów. To jednak, co należy zauważyć, to fakt, że na wykorzystywaniu wizerunku sportu i wychowania

fizycznego do forsowania nieprawdziwego, zakłamanego w swej istocie wobec społeczeństwa, ideologicznego przekazu, korzystały obydwie wymienione obszary kultury fizycznej. Wydaje się, że dla dobra (prawdziwości, rzetelności) i jasności formułowanych sądów należy akurat w tym przypadku oddzielić ocenę jakości funkcjonowania wychowania fizycznego i sportu wówczas, od osobistego, z wielu przyczyn naturalnie negatywnego, stosunku do ideologii komunistycznej.

Krytyka pod adresem wychowania fizycznego sformułowana przez Macieja Demela miała charakter fundamentalny, włącznie z podważeniem jego zasadności jako składowej edukacji. Powstały trzy koncepcje modyfikacji funkcjonowania ćwiczeń fizycznych w programie szkoły, z których jedna zakładała eliminację wychowania fizycznego i zastąpienie go wychowaniem zdrowotnym. W teorii wychowania fizycznego dokonuje się rewolucyjna przemiana odnosząca się do aksjologii i teleologii tego przedmiotu nauczania. Sformułowana zostaje nowa koncepcja wychowania fizycznego, określana jako koncepcja humanistyczna. Aktualna do dzisiaj, eksponuje cele wychowawcze, traktując wychowanie fizyczne jako proces „urabiania osobowości” pod kątem troski o ciało.

Już nie prawidłowa postawa ciała, sprawność fizyczna czy zdrowie, ale zespół cech osobowych, które spowodują zainteresowanie aktywnością fizyczną i w ogóle własną fizycznością, jest celem wychowania fizycznego. Kształtowanie właściwych zainteresowań i postaw wobec aktywności fizycznej, formowanie osobowości skłonnej do zadbania o ciało, to nowa perspektywa teleologiczna dla wychowania fizycznego<sup>4</sup>.

Twórca humanistycznej koncepcji wychowania fizycznego Maciej Demel wywodzi cele wychowania fizycznego z osobotwórczych wartości tkwiących w wysiłku fizycznym, aktywności ruchowej i tych związanych z atmosferą rywalizacji, występujących w zajęciach wychowania fizycznego.

Spełniając logiczny wymóg dotyczący adresata procesu wychowawczego – jest nim wychowanek jako osoba – ukierunkowano cele wychowania fizycznego na jego osobowość jako całość. Otwarto niejako nową, całkowicie różniącą się w stosunku do poprzedniej, epokę w podejściu do wychowania fizycznego jako procesu. Stanowiąca swoisty „przewrót kopernikański” w podejściu do funkcjonujących w programach szkolnych zajęć ćwiczeń fizycznych, koncepcja ta od lat 80. XX wieku panuje niepodzielnie.

Można powiedzieć, że przewrót ten umieścił na dobre wychowanie fizyczne w obszarze szkolnej edukacji. Jako przedmiot nauczania uzyskuje ono pełnię praw. Odpowiadając na najistotniejsze potrzeby rozwijającego się organizmu, jednocześnie wychowuje w pełnym tego słowa znaczeniu.

---

<sup>4</sup> Zagadnienie to przedstawiono m.in. w opracowaniach i podręcznikach z zakresu teorii wychowania fizycznego: M. Demel, *Propedeutyka wychowania fizycznego*, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1965; M.M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*, PWN, Warszawa 1970; K. Zuchora, *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1980; W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.

## Rysy na „nowym” wychowaniu fizycznym

Nowa, humanistyczna perspektywa wychowania fizycznego zawiera jednak mankament, który można by określić jako strukturalny.

Cele ujęte w kategoriach postaw, przekonań, zamiłowań, do tego odnoszące się do bliżej nieokreślonej przyszłości, jako takie są nieweryfikowalne za pomocą wyobraźalnych wskaźników użytecznych do oceny ich realizacji. Tym samym proces dydaktyczno-wychowawczy pozbawiony został jednego z podstawowych elementów, jakim jest ocena efektów.

Stosownie do metodycznych i prakseologicznych wskazań dotyczących procesu kształcenia, formułowanie celów dla skuteczności (zakresu, poziomu) ich realizacji winno być odpowiednio konkretne i weryfikowalne. Tymczasem tutaj tak nie jest. Jak ocenić, i kto ma to zrobić, postawę wobec szeroko pojętej kultury fizycznej, jej poszczególnych składowych: postawy wobec własnego ciała, jego sprawności i budowy, higieny i zdrowia, różnych form aktywności ruchowej, wysiłku, pracy nad sobą, hartowania, wypoczynku itd.? Kiedy i za pomocą jakich narzędzi ocenić zainteresowania i zamiłowania? Co z rzetelnością i obiektywizmem takiej oceny? Czy w ogóle można mówić o ocenie tak sformułowanych celów, a jeśli nie, to czy dalej możemy mówić o procesie jako takim? Na pewno nie da się zweryfikować jakości, skuteczności podjętych działań. Nie da się ocenić stopnia realizacji celu, skoro ten cel jest sformułowany tak ogólnie czy wręcz abstrakcyjnie. Nie da się ocenić jakości pracy nauczyciela, bo nie postawiono mu konkretnych zadań.

Tymczasem ocena jakości działania ma znaczenie fundamentalne, polega na porównaniu osiągnięć z założeniami, określeniu stopnia realizacji przyjętego na wstępie celu. Nie mogąc wskazać na osiągnięcia, nie możemy też dokonać porównania.

Proces wychowania fizycznego jest zatem pozbawiony bardzo istotnego elementu, jakim jest ocena, a to oznacza, że nie wiemy o nim rzeczy najistotniejszej – czy i w jakim stopniu zrealizowano założone cele i czy w związku z tym zajęcia te miały jakikolwiek sens.

To najdalej idące pytanie, które nie jest powszechnie stawiane. Pytamy natomiast o korzyści płynące z zajęć wychowania fizycznego, o to, co one dały wychowankom na przyszłość, czego nauczyły, co ukształtowały, co im zawdzięczamy. I tutaj powszechnie mamy do czynienia z problemem w udzieleniu odpowiedzi. Lista korzyści okazuje się krótka, a często w ogóle ich nie można wymieniwać. Za to pojawia się krytyka. Za taki stan rzeczy odpowiedzialny jest powszechny (niestety także wśród nauczycieli i to nauczycieli wychowania fizycznego) brak pełnej świadomości w zakresie stawianych przed zajęciami wychowania fizycznego celów, której miejsce zajmuje mgliste zaledwie intuicyjne rozeznanie.

Zmiana związana z przyjęciem humanistycznej perspektywy w postrzeganiu istoty wychowania fizycznego przyniosła rozciągnięcie oczekiwań pod jego adresem. Odnoszą się one, i słusznie, do całej osobowości, wyznaczając odpowiednio wysoką pozycję w procesie kształtowania młodego człowieka. Niestety, dzieje się

to kosztem celów odnoszących się bezpośrednio do ciała – specyficznych dla aktywności ruchowej, której zajęcia fizyczne są poświęcone.

Są one deprecjonowane i celowo wręcz pomijane w kolejnych „zreformowanych” programach. Nie można więc oceniać osiągnięć w zakresie sprawności fizycznej, bo to mogłoby dyskryminować słabszych! Także ocena opanowanych umiejętności (wszak oparte są na sprawności) nie powinna mieć większego wpływu na ocenę końcową. W to miejsce jako przedmiot oceny pojawia się ogólnikowa aktywność, zaangażowanie czy postawa wobec zajęć wychowania fizycznego. Na koniec skala, która może być wykorzystywana w przedziale między oceną bardzo dobrą a dobrą (w ostateczności), bo uczeń nie powinien doświadczać porażek, a tylko sukcesy. Ta, w pewnym sensie przerysowana i momentami karykaturalna, diagnoza szkolnego wychowania fizycznego oparta jest na systematycznej wieloletniej obserwacji własnej i opiniach uczestników, absolwentów szkół, zbieranych na potrzeby badań do prac licencjackich i magisterskich przygotowywanych pod kierunkiem autora.

Jak się wydaje, dużą w tym zasługę ma odejście od naturalistycznego postrzegania wychowania fizycznego z celami adresowanymi do ciała na rzecz optyki humanistycznej – z postawionymi w miejscu celów pięknymi życzeniami zdrowia i szczęścia. Jednocześnie zapomniano jakby o tym, że sprawność, umiejętności, budowa ciała, to wartości, na których opierają się zainteresowania, zamiłowania, zachowania i postawy w kulturze fizycznej, służące w ostateczności temuż zdrowiu i oczekiwanemu szczęściu. Jest więc dla nich miejsce w treściach wychowania fizycznego. Co więcej, są one niezbędnym elementem osiągnięcia kierunkowych celów wychowawczych.

## Sprawność i umiejętności jako cel wychowania fizycznego

Nie podważając poglądu, że wychowanie fizyczne jest przede wszystkim właśnie wychowaniem, a więc czynnością zmierzającą do kształtowania osobowości, polegającą na wywoływaniu w tej osobowości trwałych, w naszym przekonaniu pozytywnych, nakierowanych na uznawane wartości, zmian, należy na nowo przyjrzeć się celom stawianym przed szkolnymi ćwiczeniami fizycznymi na początku ich zaistnienia w ramach lekcji w szkole.

Innymi słowy, niejako wrócić do naturalistycznej koncepcji zajęć ruchowych w szkole, które wtedy nazywały się gimnastyką i rzeczywiście zawierały treści gimnastyczne. Stanowiłoby to podstawę dla rozważań nad użytecznością wychowawczą, wykorzystywanego w tym działaniu, środka. Nieporozumienie dotyczy bowiem stosowanych w wychowaniu fizycznym sposobów, form działalności ruchowej, metod postępowania wychowawczego, wykorzystywanych treści i wszelkich czynników kształtowania człowieka – a więc właściwych środków w ujęciu Gilewicza<sup>5</sup>. Środków kształtowania odpowiednich dyspozycji osobowościowych do przejawiania właściwych wobec zdrowia postaw.

<sup>5</sup> Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, Sport i Turystyka, Warszawa 1964, s. 122–123.

Problem wychowania fizycznego związany z niską jakością tego procesu nie odnosi się bezpośrednio do takiego czy innego formułowania celów, nie odnosi się też do adresata oddziaływań wychowawczych, którym jest osobowość wychowanka, integralna, niepodzielna całość w relacji do własnej fizyczności. Problem wychowania fizycznego polega natomiast na dosłownym potraktowaniu celów i podejściu do ich realizacji w praktyce, na sprowadzeniu w praktyce oddziaływania wychowawczego do wpływania na sferę poznawczą i emocjonalną wprost, nie zaś za pomocą określonych środków natury fizycznej – ściśle zastosowanego ruchu.

W wychowaniu fizycznym w odniesieniu do stawianych przed nim celów mamy do czynienia z sytuacją, gdzie w sferze deklaratywnej, w sferze teorii wszystko jest oczywiste, w sferze działań, praktyki – już nie.

Uzasadniona skądinąd merytorycznie zmiana w podejściu do formułowania celów wychowania fizycznego skutkowałą zatarciem w świadomości roli właściwych wychowaniu fizycznemu środków i w konsekwencji odejściem od nich w praktyce.

Odejście od podlegających ocenie, sprecyzowanych w celach wychowania fizycznego konkretnych form ruchowych – takimi były osiągnięcia fizyczne w zakresie umiejętności i sprawności – pozbawiło proces wychowania fizycznego elementu kontroli i oceny, czyniąc je wadliwym w perspektywie dydaktycznej. Co więcej, niemożność faktycznej kontroli, spowodowana omówioną powyżej zmianą teleologiczną, wypaczyła proces wychowania fizycznego w kierunku faktycznego przyjęcia możliwości kształtowania postaw wobec ruchu z pominięciem ruchu.

Precyzyjniej rzecz ujmując, chodzi o obniżenie rangi ruchu w działaniach wychowawczych wychowania fizycznego, znaczenia jego rodzaju i formy. To, jaki to ruch, jakie jego formy są wykorzystywane na zajęciach wychowania fizycznego, stało się drugoplanowe, a nawet nieistotne. Konsekwencją jest erozja treści wychowania fizycznego polegająca na odejściu od treści obligatoryjnych na rzecz treści dobieranych fakultatywnie, głównie w oparciu o osobiste preferencje i zainteresowania prowadzącego je nauczyciela, jak też z drugiej strony całkowicie przypadkowe oczekiwania i pomysły uczniów. Co ciekawe, ten drugi przypadek jest podnoszony jako całkowicie prawidłowy, a nawet jedyny i właściwy przez wielu specjalistów wychowania fizycznego. Tymczasem wśród kryteriów doboru treści kształcenia zasadnicze miejsce ma kryterium naukowe, odnoszące się do zgodności z obiektywnymi ustaleniami, subiektywne i przypadkowe zainteresowania uczniów znajdują się po przeciwnej stronie listy. Co zaś się tyczy nauczyciela wychowania fizycznego, to nie jest on w żaden sposób rozliczany z tego, co faktycznie robił, zrobił i czego nauczył. Kontrola ogranicza się w jego przypadku do wpisanych tematów zajęć. Stanowi to oczywistą konsekwencję braku takich wymagań, które byłyby ujęte w formalne zapisy.

## Gimnastyka i sprawność fizyczna jako treść i cel wychowania fizycznego

Proces postępującej liberalizacji treści zajęć wychowania fizycznego datuje się na lata 70. i 80. XX wieku i powiązany jest z omówioną powyżej zmianą perspektywy teleologicznej. Rozpoczął się od eliminacji z obligatoryjnych wymagań w ramach wychowania fizycznego treści gimnastycznych w postaci konkretnych elementów i ćwiczeń opartych o poszczególne sprawności, głównie koordynacyjne, związane ze sterowaniem ruchem. Treści te zastąpione zostały przez wiele łatwiejsze w realizacji, bezpieczniejsze i zdecydowanie mniej wymagające w stosunku do kwalifikacji nauczyciela i jego zaangażowania w pracę, głównie przez siatkówkę, której udział w zajęciach sami uczestnicy oceniają na ponad 50%. W tym momencie warto przypomnieć lansowaną w tym czasie ideę mini gier sportowych, przedstawianych jako uniwersalny – najlepszy środek wychowania fizycznego, jako swoisty lek na wszystkie jego problemy i niedoskonałości.

Te wydarzenia zakończyły definitywnie epokę kształtowania sprawności w ramach wychowania fizycznego trwającą od pojawienia się w XIX wieku zajęć fizycznych w programach kształcenia. Od samego początku szkolne zajęcia fizyczne były ukierunkowane na sprawność fizyczną i zdrowie młodego pokolenia – takie zresztą było ich przesłanie i jedyny cel, dla którego zostały wprowadzone do programowych zajęć szkolnych.

Ideę kształcenia fizycznego w ramach wyznaczonych do tego specjalnych lekcji oparto na gimnastyce jako dynamicznie rozwijającym się od początku XIX wieku ruchu propagującym kształtowanie sprawności i tężyzny fizycznej, jako tzw. systemy gimnastyczne, głównie szwedzki i niemiecki. Ich adaptacja na potrzeby szkolnej edukacji zapoczątkowała wychowanie fizyczne, bez którego obecnie nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie szkoły.

Nie może zatem zaskakiwać fakt, iż treści gimnastyczne odnoszące się do sprawności i umiejętności stanowiły trzon tych zajęć. Jednak treści te w zajęciach szkolnych mają, poza historycznym, także uzasadnienie rzeczowe i merytoryczne. Gimnastyka dysponuje wszechstronnym i kompletnym arsenalem środków, metod i form kształtowania sprawności fizycznej i jest w tym względzie niezastąpiona. Bez gimnastyki, bez treści gimnastycznych nie jest możliwa jakakolwiek koncepcja, sukces jakiegokolwiek strategii edukacji fizycznej – wychowania fizycznego w szkole. Zarówno koncepcja biologistyczna z celami sprawnościowymi biofizycznymi, związana z nazwiskami pierwszych teoretyków wychowania fizycznego: Jędrzeja Śniadeckiego, Eugeniusza Piaseckiego, Zygmunta Gilewicz, jak też humanistyczna, prezentowana przez Macieja Demela, Krzysztofa Zuchorę, pozbawione gimnastycznych form ruchowych, tracą szansę na chociażby częściowe urzeczywistnienie.

Niejako na marginesie tych rozważań należy wspomnieć, że również w sporcie (w większości dyscyplin) nie można obejść się bez sprawności gimnastycznej w dłuższej perspektywie rozwoju poziomu sportowego i kariery. Bariera

sprawnościowa, jaka się pojawia, jest jednym z najistotniejszych – obok czynników zdrowotnych (tu także występują związki), psychicznych (przetrenowanie) – problemów szkolenia sportowego. Bariera sprawnościowa z dużym prawdopodobieństwem zatrzyma karierę sportową na odpowiednio niższym poziomie osiągniętych wyników.

Tymczasem treści gimnastycznych nie ma w wychowaniu fizycznym i to nie tylko w praktyce szkolnej, ale i w refleksji teoretycznej. Można rzec, iż gimnastyka jako zestaw stosowanych środków wychowania fizycznego została wyparta z rzeczywistości edukacyjnej. To o tyle wymowna konstatacja, że to gimnastyka znalazła się w szkole jako składowa systemu edukacji – przedmiot szkolny (a nie abstrakcyjne wychowanie fizyczne), dzięki swoim konkretnym walorom kształtującym sprawność fizyczną i zdrowie. Brak gimnastyki na zajęciach wychowania fizycznego to okoliczność o tyle zastanawiająca, że nic z korzyści sprawnościowych, zdrowotnych, jakie niosą ćwiczenia gimnastyczne, nie utraciło swej aktualności. Jest to tym bardziej zastanawiające, że sama gimnastyka jest definiowana jako „system specjalnie dobranych ćwiczeń fizycznych i metod będący podstawowym środkiem wychowania fizycznego, mający na celu dostarczanie bodźców rozwojowych ćwiczącym, wzmacnianie ich stanu zdrowotnego, przeciwdziałanie skutkom jednostronnych czynności ruchowych, a także przygotowanie do ruchowej specjalizacji w pracy i sporcie”<sup>6</sup>.

Podsumowując, należy stwierdzić, że nie istnieją żadne teoretyczne, rzeczowe i merytoryczne przesłanki pozwalające dyskredytować i dyskryminować ćwiczenia gimnastyczne i tym samym podważać miejsce i rolę gimnastyki w procesie wychowania fizycznego. Jest natomiast szereg argumentów przemawiających za ich użytecznością, mającą charakter ponadczasowy i uniwersalny. Pozwala to na postawienie tezy, wedle której gimnastyka jako „system specjalnie dobranych ćwiczeń i metod” stanowi podstawowy, uniwersalny środek wychowania fizycznego zarówno w jego naturalistycznej koncepcji – z celami zorientowanymi na biofizyczne kształtowania ciała w zakresie podstaw sprawności fizycznej i zdrowia, jak i w koncepcji humanistycznej – gdzie celem jest wychowanie do aktywności fizycznej jako zasadniczy przejaw uczestnictwa w kulturze fizycznej. W jednym i drugim przypadku, dzięki treściom pozwalającym na efektywne kształtowanie sprawności zgodnie z potrzebami we wszystkich okresach życia i jej wszechstronne precyzyjne monitorowanie, gimnastyka pozwala też na precyzyjną ocenę stopnia realizacji celu wychowania fizycznego, a to określa najlepiej jej użyteczność w procesie edukacji fizycznej.

<sup>6</sup> *Mała Encyklopedia Sportu*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1987, s. 176.



## Piśmiennictwo

- Demel M., *Propedeutyka wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Sport i Turystyka 1965.
- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1970.
- Gilewicz Z., *Teoria wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1964.
- Ławniczak P., *Aktywność ruchowa wobec jakości życia*, [w:] *Wychowanie fizyczne w kontekście międzynarodowym*, red. P. Kijo, Kolegium Nauczycielskie w Zgierzu, Zgierz 2013.
- Ławniczak P., *Funkcje zdrowotno-rozwojowe i wychowawcze gimnastyki dziecięcej – założenia a rzeczywistość*, [w:] *Zdrowie – ruch – fair-play*, red. Z. Żukowska, R. Żukowski, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2001.
- Mała Encyklopedia Sportu*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1987.
- Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.
- Wroczyński R., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Ossolineum, Wrocław 1985.
- Zuchora K., *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1980.