

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA WARTOŚCIĄ SPOŁECZNĄ

Człowiek już od narodzin zobowiązany jest do przestrzegania i zachowywania określonych przez społeczeństwo i kulturę, w jakiej się wychowuje, zasad, określanych mianem wartości. Pojęcie to występuje nie tylko w naukach społecznych, lecz także w teologii, etyce, filozofii czy wreszcie w naukach ścisłych takich jak: matematyka, ekonomia i logika.

Wskutek braku wyraźnych granic między naukami humanistycznymi zrodził się postulat stworzenia jednolitej teorii wartości, łączącej wszystkie dziedziny humanistyki. Realizacja tego postulatu wymagałaby przede wszystkim uporządkowania problematyki wartości w poszczególnych naukach, a w pierwszej kolejności eliminacji rozbieżności w określaniu pojęcia „wartość” K. Kotłowski twierdzi, że – „Opracowanie sensownej definicji wartości nie jest bynajmniej rzeczą łatwą, inaczej będzie ją formułował idealista, inaczej materialista lub spirytualista, a wśród nich inaczej socjolog, psycholog, filolog, ekonomista, historyk, czy wreszcie pedagog, bo jakość definicji wartości zależy od takiego czy innego stanowiska definiującego”¹. Różnorodność znaczeń tego pojęcia utrudnia jego prawidłowe zdefiniowanie i zoperacjonalizowanie. Zdaniem S. Jałowickiego wartość jest pojęciem komplementarnym lub przekładalnym na inne, takie jak: norma, ocena, dążenia, aspiracje. W wielu przypadkach pojęcia te częściowo się uzupełniają i dlatego niełatwo określić powstające między nimi relacje.

W naukach społecznych – zauważa G. Kloska – pojęcie wartość wprowadzane jest w sposób definicyjny i bezdefinicyjny. W pierwszym przypadku, znaczenie terminu określa definicja, która może być teoretyczna lub operacyjna.

Definicja teoretyczna ustala znaczenie pojęcia przyporządkowując mu inne terminy. Przykładem takiego określania pojęcia jest definicja K. Grzegorzcyka, która mówi, że wartość „jest to wyobrażone przez jednostkę przeżycie psychiczne, wiązane przez nią z zajściem w rzeczywistości sta-

¹ K. Kotłowski (1968): *Filozofia wartości a zadania pedagogiki*. Wrocław, s. 34.

nu nagrody”². Definicje operacyjne, które G. Kloska uznaje za najbardziej przydatne w pracach badawczych, w naukach społecznych, określają warunki i sposób identyfikacji wartości. J. Nowak przedstawia to następująco: „Dla uchwycenia wartości młodzieży służyć będą: wybór dążeń życiowych, dokonanych spośród szeregu możliwości przedstawionych w ankiecie i wybór pięciu z 40 przedstawionych w ankiecie cech, które charakteryzują ideał własnej osoby, oraz wzory koleżanki lub kolegi własnej płci”³.

Bezdefinicyjne wprowadzanie pojęcia wartości polega na określeniu znaczenia terminu przez badanie kontekstu, w którym występuje, przy jednoczesnym braku definicji. W pracach między innymi D. Riesmana i S. Nowaka pojawia się kontekstowa charakterystyka pojęcia wartość.

M. Misztal wyróżniła trzy kategorie definicji wartości:

- psychologiczne, które traktują wartości jako zjawiska indywidualne;
- socjologiczne, w których wartościom nadaje się wymiar społeczny;
- kulturowe, podkreślające uniwersalny wymiar wartości możliwie zewnętrznych wobec człowieka oraz dominujących w danym społeczeństwie.

Wartość w koncepcjach psychologów traktowana jest jako zjawisko psychiczne o charakterze poznawczym. J. Nowocień uważa, że wartości są zarówno wyznacznikiem kierunku rozwoju działalności człowieka, jak też sposobem interpretowania działalności innych ludzi. Wśród definicji tak określających wartość M. Misztal wyróżniła pięć kategorii.

Pierwsza z nich określa wartość jako element systemu przekonań jednostki o charakterze nienormatywnym. Definicje zaklasyfikowane do tej kategorii traktują wartość jako doznania psychiczne, będące skutkiem określonego stanu rzeczy. Znaczenie terminu wartość w tym ujęciu znacznie zbliża się do pojęcia „postawa” Zdaniem J. Koralewicz-Zębik „termin wartość odnosi się do zjawisk zachodzących w sferze świadomości ludzkiej, a zatem zaliczyć go można do terminów psychologicznej natury, wśród których znajdują się także postawy, potrzeby, aspiracje, motywy, wiedza, normy itp”⁴. Inną reprezentatywną w tej kategorii jest wspomniana wcześniej definicja K. Grzegorzcyka.

Definicje zaliczane do drugiej kategorii traktują wartość również jako element systemu przekonań jednostki, ale o normatywnym charakterze. W tym rozumieniu wartość posiada specyficzne cechy, umożliwiające łatwiejsze odróżnianie jej od ogółu przekonań. Koncepcja T. Pearsonsa, traktująca wartość jako przekonanie o tym, co godne pożądania, wydaje się być dobrym przykładem tej grupy.

2 K. Grzegorzcyk (1971): O pojęciu wartości w antropologii kulturowej. *Studia Socjologiczne* nr 1, s. 27.

3 J. Nowak (1966): Samoocena i usposobienia a wartości. *Studia Socjologiczne* nr 2, s. 199.

4 J. Koralewicz-Zębik (1974): *Wartości a struktura społeczna*. Wrocław, s. 33.

Kolejną grupę stanowią definicje, które określają wartość jako przekonania innych ludzi na temat stanu psychicznego, fizycznego lub działania jednostki uważane za godne pożądania. W tym ujęciu pojęcie wartości odnosi się do wewnętrznych stanów jednostki, natomiast wartością jest to, co zapewni zdrowie psychiczne i rozwój człowieka. Ten sposób definiowania i wyjaśniania tego terminu znajduje swoje odbicie w publikacjach m.in. K. Dąbrowskiego i A. Masłowa.

W następnej grupie definicji wartości rozumiane są jako przedmioty służące zaspokojeniu potrzeb jednostki, uwzględniające jej stany wewnętrzne i związane z nimi przedmioty zewnętrzne. W obrębie tej kategorii zaznaczają się dwa odmienne sposoby rozumienia wartości. Pierwszy z nich reprezentuje F. Znaniecki określający, wartość jako „przedmiot, któremu u podmiotu odpowiada psychologiczne zjawisko uczucia”⁵. Drugi sposób charakterystyczny jest dla poglądów S. Ossowskiego, który wyróżnia wartości-cele i wartości-środki. Wartość – jego zdaniem – to przedmiot ludzkich pragnień. Przedmiot w tym rozumieniu jest wartością nie dlatego, że za jego przyczyną powstają pragnienia i potrzeby, ale dlatego, że może on je zaspokajać.

Ostatnią kategorię definicji o charakterze psychologicznym stanowią te, które utożsamiają wartość z obserwowalnym zachowaniem jednostki. Z. Skorny uważa, że „wartości stanowią względnie trwałe składniki osobowości człowieka”⁶.

W ujęciu socjologicznym wartości przedstawiane są w szerszym kontekście wpływów grupy społecznej. W socjologii, podobnie jak w psychologii, nie ma jednolitej definicji wartości. A. Giddens – pisze, że wartości w socjologii to „idee dające ludziom poczucie sensu” będące „dla nich drogowskazem w interakcjach ze światem społecznym”⁷. Socjologiczne definicje wartości traktują je – zdaniem J. Nowocienia – jako przedmioty i przekonania warunkujące względnie podobne przeżycia psychiczne człowieka, poglądy określające godne pożądania cechy poszczególnych grup społecznych oraz rozpowszechniane w grupie społecznej przekonania uznane przez jej członków za godne pożądania i naśladowania.

Definicjami kulturowymi – zdaniem M. Misztal – są wszystkie te określenia wartości, które odnoszą się do powszechnie pożądanych dóbr i przekonań uznawanych przez większość członków w danym społeczeństwie. Punktem wyjścia do rozważań nad wartościami w tym ujęciu są: państwo, naród oraz wszelkie funkcjonujące w nim kręgi kulturowe. Wartości w tym znaczeniu – podaje J. Nowocień – obejmują: powszechnie pożądane przez społeczeństwo przedmioty o znaczeniu symbolicznym i niesymbolicznym, przekonania na

5 F. Znaniecki (1910): *Zagadnienie wartości w filozofii*. Warszawa, s.11.

6 Z. Skorny (1987): *Psychologia wychowawcza dla nauczycieli*. Warszawa, s. 52.

7 A. Giddens (2006): *Socjologia*. Warszawa, s. 45.

temat systemu wartości i norm uznanych za godne pożądania oraz akceptowane sądy normatywne i poglądy społeczne.

W teorii wychowania, jako jednej z dyscyplin pedagogicznych, wartość to – zdaniem J. Homplewicza – „wszystko to, co dla człowieka przedstawia się jako cenne, w co chce angażować swe wysiłki i wolę. To dążenie ku wartościom kształtuje człowieka, jest też w stanie przesądzać o jego wewnętrznym rozwoju, o jego przeżyciach, działaniach i całej postawie życiowej”⁸.

W zrozumieniu pojęcia wartości na użytek teorii wychowania pomoże wyjaśnienie sposobów ich istnienia, o którym mówią teoria obiektywistyczna i subiektywistyczna.

Według teorii obiektywistycznej – podaje M. Łobocki – wartości to właściwości przedmiotów istniejące niezależnie od oceny ludzi ich upodobań i zainteresowań. Wartościom przysługuje charakter absolutny i autonomiczny. Człowiek swoim postępowaniem stara się je urzeczywistnić, nie zmieniając ich ani nie ubogacając. Przykładem tego rodzaju wartości są: prawda, dobro, piękno i sprawiedliwość. Takie ujęcie wskazuje na pojmowanie wartości jako dobra samego w sobie.

Teoria subiektywistyczna – zdaniem M. Łobockiego – zakłada, że wartości są wytworem człowieka, jego potrzeb, pragnień i dążeń, tzn. są wyłącznie wartościami dla tego, który je stworzył. Zgodnie z tą teorią nie ma wartości samych w sobie, a więc istniejących obiektywnie. Wszystkie są rezultatem subiektywnych doznań (percepcji, odczuć) i zdaniem J. Mariańskiego są „subiektywnymi zjawiskami świadomości ludzkiej”⁹ Wartości w tym ujęciu są zmienne, zależne od czasu, miejsca i okoliczności oraz od tego, kto się do nich odnosi i w nich uczestniczy.

Współcześnie – stwierdza M. Łobocki – próbuje się podważać każdą z teorii istnienia wartości. Coraz wyraźniej zarysowuje się tendencja do traktowania wartości, z jednej strony jako zjawisk obiektywnych, tzn. wywoływanych przez cechy przedmiotów istniejących niezależnie od naszej świadomości, a z drugiej jako zjawisk subiektywnych, odczuwanych przez jednostkę i grupy ludzi. Przyjmuje się zatem, że wszelkim wartościom przysługuje charakter obiektywno-subiektywny (przedmiotowo-podmiotowy).

Badacze rzadko interesują się jedną wartością, przeważnie zajmują się wieloma różnymi wartościami, próbując jednocześnie określić jakie znaczenie ma każda z nich dla ludzi. Zdaniem S. Jałowieckiego „jednostkowy świat wartości składający się z wielości rzeczy, idei, osobników i grup ludzkich tworzy mniej lub bardziej spójny system”¹⁰. Zdefiniowanie terminu „system

8 J. Homplewicz (1996): *Etyka pedagogiczna*. Rzeszów, s.152.

9 J. Mariański (1989): *Wprowadzenie do socjologii moralności*. Lublin, s. 163.

10 S. Jałowiecki (1978): *Struktura systemu wartości*. Warszawa – Wrocław, s. 24.

wartości” przysparza badaczom podobnych trudności, jak ustalenie jedno-myślniej definicji wartości.

W. Panek za system wartości uznaje „strukturę uporządkowaną, względnie stabilną i spójną wewnątrznie”¹¹. W tak rozumianym systemie swoje miejsce znajdują akceptowane przez jednostkę wartości oraz te, które są według niej słuszne i pożądane.

Kształtowanie systemu wartości, zdaniem J. Nowocienia, następuje nie-ustannie w rozwoju ontogenetycznym. Działania dydaktyczno-wychowawcze w szkole i poza nią mają wpływ na jego ukształtowanie i rozwój. Akceptowany system wartości przez człowieka jest „wynikiem” pracy rodziców, nauczy-cieli, wychowawców gdyż to oni od najmłodszych lat życia dziecka prze-kazują mu podstawowe, najważniejsze wartości. Zdaniem Z. Cackowskiego są to wartości istniejące niezależnie od sytuacji, w której ludzie się znajdują i nazywa je uniwersalnymi. Zalicza do nich między innymi: życie, zdrowie, bezpieczeństwo, godność i pracę. Czynnikiem decydującym o postępowaniu człowieka jest uznawany przez niego system wartości, który determinuje cele życiowe. Człowiek w ciągu życia potrzebuje wielu wartości, ponieważ są one podstawowym kryterium dokonywanych wyborów w sytuacjach tego wyma-gających. Wraz z rozwojem osobniczym następuje naturalna weryfikacja ilo-ści uznawanych wartości jak również zmienia się ich znaczenie i ranga.

Jedną z pierwszych i najbardziej znanych, uznawanych obecnie za kla-syczną, jest klasyfikacja wartości E. Sprangera. W tym podziale przyporząd-kowano wartości do typów ludzi, którzy zmierzają do ich osiągnięcia. W kla-syfikacji tej znalazły się następujące grupy wartości podaję za J. Bielskim¹²:

- wartości poznawcze – istotne dla ludzi ceniących odkrywanie prawdy, jaką daje nauka, realizujących zainteresowania o charakterze intelektualnym;
- wartości estetyczno – artystyczne bliskie ludziom ceniącym piękno i harmonię;
- wartości społeczne – charakterystyczne dla ludzi opowiadających się za społecznym i bezinteresownym działaniem na rzecz innych, szczęście w ro-dzinie jest dla nich dużą wartością;
- wartości polityczne – reprezentowane przez ludzi ceniących władzę i wpływy;
- wartości religijne – prawda, której źródłem jest religia i wiara w Boga są charakterystyczną postawą ludzi ceniących te wartości;
- wartości moralne – istotne dla ludzi, których podstawowym kryterium postępowania jest system własnych przekonań, ceniących sobie takie cechy jak: sprawiedliwość, uczciwość, miłość i przyjaźń, odpowiedzialność, wier-ność i godność;

11 W. Panek (1988): *System wartości, wzory osobowe i potrzeby studentów*. Warszawa, s. 5.

12 J. Bielski (2005): Wartości, cele, kompetencje ucznia, podstawy programowe (w wycho-waniu fizycznym). *Lider* 12, s. 3-8.

– wartości witalne – charakterystyczne dla ludzi przywiązujących uwagę do zachowania zdrowia, prawidłowego rozwoju fizycznego i motorycznego jak również ceniących ładną sylwetkę ciała;

– wartości pragmatyczne – opowiadają się za nimi ludzie, dla których ważne są: praca, zaradność, talent i spryt;

– wartości materialne – ludzie ceniący te wartości dążą do konsumpcyjnego stylu życia, utrzymują kontakty z tymi, od których mogą oczekiwać dla siebie korzyści, istotne są dobra materialne, tzn. pieniądze, majątek oraz sława i kariera;

– wartości hedonistyczne – ważne dla tych, którzy lubią rozrywkę, seks i zabawę.

Obok wymienionych klasyfikacji wartości w naukach społecznych spotkamy wiele innych typologii w publikacjach m.in. R. Ingarden, S. Ossowskiego, Cz. Matuszewicza, S. Jałowieckiego, M. Misztal.

Dla pedagogiki jako nauki o procesie bycia i stawania się człowiekiem niewątpliwie jednym z wiodących zagadnień są wartości, które są inspiracją do formułowania celów nauczania i wychowania. Formułując cele wychowania niezbędne jest, zdaniem M. Łobockiego, odwoływanie się do wartości, zwłaszcza do tych o charakterze uniwersalnym, gdyż to one nadają sens celom wychowawczym. J. Czerny podkreśla, że „w należyтым wychowaniu należy przekazywać wartości nie jakiejś dowolnej opcji pogłądowej czy ideologicznej, lecz nade wszystko wartości ogólnoludzkie. Są to takie wartości, dzięki którym gatunek ludzki może przetrwać. Nie mogą to być wartości jakiegoś kręgu kulturowego, grupy etnicznej, jakiejś religii czy opcji politycznej. Muszą to być wartości, będące wartością wszystkich ludzi”¹³

W edukacji najważniejszą sprawą – zdaniem Cz. Banacha – „są wartości, kryteria i drogi ich wyboru oraz związany z nimi problem wzorca osobowego współczesnego i przyszłego Polaka”¹⁴. *Ustawa o systemie oświaty* z dnia 07.09.1991 roku ujmuje problematykę wartości w procesie kształcenia w wychowaniu następująco: „Nauczanie i wychowanie – respektując chrześcijański system wartości – za podstawę przyjmuje uniwersalne zasady etyki. Kształcenie i wychowanie służy rozwijaniu u młodzieży poczucia odpowiedzialności, miłości do ojczyzny oraz poszanowania dla polskiego dziedzictwa kulturowego, przy jednoczesnym otwarciu się na wartości kultur Europy i świata. Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotowując go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności”

13 J. Czerny (1998): *Zarys pedagogiki aksjologicznej*. Kraków, s. 20.

14 Cz. Banach (2001): *Wartości w systemie edukacji*. *Lider* nr 3, s. 3-5.

Zadaniem procesu wychowawczego jest wprowadzenie wychowanka w świat wartości i ukształtowanie w nim właściwej postawy wobec nich. Wychowawca, który spełnia to zadanie, powinien być zarówno osobą wspomagającą wychowanka w przystosowaniu go do określonego środowiska, jak też być przewodnikiem po świecie wartości. Wartości bowiem można uczyć wyłącznie postawą i czynem. Tylko wychowawca wierny wartościom, które chce przekazać wychowankom może odnieść sukces wychowawczy. Postępowanie wbrew głoszonym wartościom spowoduje utratę wiarygodności w oczach wychowanków, a znaczenie tych wartości może ulec zmianie. Nie można żądać od wychowanków czegoś, czego się samemu nie przestrzega.

Kultura fizyczna, jako jedna z dziedzin kultury globalnej, posiada specyficzne dla siebie kategorie wartości, które M. Demel wymienił w swojej definicji: „kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postawą i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te (...) odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody”¹⁵. O kulturze fizycznej jako systemie wartości pisał także Z. Krawczyk, który sprowadził ten termin do czterech względnie odrębnych typów:

1. „Kultura fizyczna jako całość kształt materialnego środowiska przekształcanego i kształtowanego przez człowieka na miarę jego możliwości, potrzeb i uznawanych wartości.

2. Kultura fizyczna jako system wartości, działań i ich efektów w dziedzinie aktywności cielesnej człowieka zależnych od zewnętrznych warunków i stymulowanych przez społeczne potrzeby.

3. Kultura fizyczna utożsamiana z kreacją i rekreacją ciała, a zatem rozumiana jako zespół form aktywności ruchowej, podejmowanych przez człowieka świadomie i celowo dla pomnażania zdrowia, rozwoju, sprawności fizycznej i urody, podporządkowanych wzorowi osobowości wszechstronnej, harmonijnej i dynamicznej.

4. Kultura fizyczna traktowana jako synonim sportu”¹⁶.

Najczęściej akceptowanym terminem jest, nawiązująca do trzeciego ujęcia przedstawionej typologii, następująca definicja kultury fizycznej Z. Krawczyka: „względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegającą według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań”¹⁷ W tym ujęciu treści i formy kultury fizycznej, do których zaliczymy: wychowanie

15 M. Demel (1973): *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Warszawa, s. 30.

16 Z. Krawczyk (red.) (1989): *Kultura fizyczna w kategoriach wartości*. Warszawa, s. 7.

17 Z. Krawczyk (1997): *Kultura fizyczna*. W: Z. Krawczyk (red.) *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna*. Warszawa, s.13.

fizyczne, sport wyczynowy, rekreację i rehabilitację, są społecznie zdeterminowane i mają określone funkcje społeczne.

Celem kształcenia i wychowania szkolnego jest nie tylko podniesienie poziomu wiedzy, rozwijanie sprawności i umiejętności ucznia, lecz również, zdaniem J. Bielskiego „przygotowanie go, poprzez przekazanie odpowiednich wartości, do całościowej troski o zdrowie i rozwój psychiczny i fizyczny”¹⁸ Szczególnie cenionymi i pożądanymi wartościami w edukacji szkolnej są wiedza, postawy prozdrowotne i prospołeczne, sprawność fizyczna i umiejętności ruchowe oraz wartości etyczne. W stawianiu celów wychowania fizycznego konieczne jest nawiązywanie do wartości, szczególnie do wartości autotelicznych. W szkolnym wychowaniu fizycznym człowiek uczestniczy przez krótki okres swojego życia, dlatego tak ważne jest aby przekazać mu wartości jakie niesie za sobą udział w kulturze fizycznej. Umiejętności ruchowe nabyte podczas edukacji szkolnej zanikają w miarę upływu lat, ale zdobyta wiedza na temat wartości sprawności fizycznej i zdrowia w życiu człowieka pozostaje. Wiadomości z tego zakresu nie są jednak wystarczające, aby być sprawnym należy jeszcze wykorzystywać je w systematycznej aktywności fizycznej. Wzrost poziomu sprawności fizycznej, wydolności i odporności organizmu – podkreśla H. Grabowski – „może być efektem pracy nad sobą, która zależy od wychowania”¹⁹ Po ukończeniu szkoły uczestnictwo w kulturze fizycznej zależy przede wszystkim – zdaniem J. Bielskiego – „od stanu świadomości człowieka na temat wartości witalnych związanych z ciałem”²⁰

Hierarchia uznawanych przez człowieka wartości jest jednym z podstawowych warunków wpływających na jego zachowania, motywy postępowania, styl życia oraz postawy i oceny innych ludzi. J. Bielski uważa, że jeżeli wartości estetyczne i witalne, znajdują się wysoko w uznawanym systemie wartościowania to taki człowiek (uczeń) będzie dbał o estetykę swojego ciała, o harmonijny rozwój fizyczny i umysłowy i o wysoką sprawność fizyczną.

Sprawność fizyczna zajmuje – zdaniem R. Przewędy – ważne miejsce w hierarchii wartości, aczkolwiek nie posiada już decydującej funkcji o codziennej egzystencji człowieka.

Pojęcie sprawności fizycznej jest powszechnie znane i bardzo często różnie rozumiane. Częścią wspólną wszystkich definicji są wzajemne powiązania zdolności motorycznych z umiejętnościami ruchowymi i stanem zdrowia, natomiast elementem je różniącym jest specjalizacja definiującego pojęcia. R. Trześniowski uważa, że jest ona złożoną właściwością osobniczą, uwarunkowaną płcią, wiekiem, stanem zdrowia, uzdolnieniami i umiejętnościami ruchowymi, budową ciała i wydolnością narządów wewnętrznych, a także siłą

18 J. Bielski, op. cit., s. 3-8.

19 H. Grabowski (2004): *Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli*. Kraków, s. 38.

20 J. Bielski, op. cit.

woli, motywacją do działania, trybem życia, pogodą, itp. To od jej poziomu w dużej mierze zależy samopoczucie, wiara we własne siły, wydajność pracy, biologiczna wartość społeczeństwa itp. Sprawnym fizycznie – zdaniem R. Trześniowskiego – jest ten, kto w różnych sytuacjach życiowych podejmie się i rozwiąże zadania ruchowe bez szkody dla organizmu. Inaczej sprawność fizyczną określa J. Szopa, którego zdaniem jest „to całość zdolności i umiejętności człowieka umożliwiających efektywne wykonywanie wszelkich zadań ruchowych”²¹. Na poziom sprawności fizycznej mają wpływ – zdaniem J. Nowocienia – nie tylko zasób opanowanych ćwiczeń ruchowych, budowa ciała i wydolność układów fizjologicznych, lecz także aktywny tryb życia. J. Drabik podkreśla, że sprawność fizyczna jest zdolnością daną każdemu człowiekowi raz na zawsze i to w jaki sposób będzie ją rozwijał i doskonalił zależy tylko od niego.

Z punktu widzenia psychospołecznego sprawność fizyczna – zdaniem S. Żaka – jest „ważnym elementem osobowości, swoistym wyróżnikiem społecznym i wyrazem sposobu życia”²². R. Przewęda uważa, że jest ona pożądaną wartością społeczną decydującą o codziennej zaradności ruchowej człowieka, umożliwiającą pracę i aktywny wypoczynek, ułatwiającą nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów międzyludzkich. W. Osiński podaje, iż współczesne definicje traktują sprawność fizyczną, jako właściwość, charakteryzującą zarówno poziom aktualnych możliwości ruchowych, jak też strukturalne i funkcjonalne podłoże codziennej aktywności ruchowej człowieka.

W teorii i praktyce kultury fizycznej w Polsce funkcjonują dwa pojęcia „sprawność fizyczna” i „sprawność motoryczna” z tendencją – podaje J. Drabik – do ogólnie przyjętego w europejskim i światowym systemie informacji, terminu „sprawność fizyczna”

Sprawność motoryczna – zdaniem J. Raczka – określa poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych oraz rodzaj istniejących współzależności i powiązań.

H. Sozański ujmuje sprawność fizyczną w szerszym znaczeniu i twierdzi, że jest ona odzwierciedleniem stanu narządów i funkcji ustroju wyrażającym się w efektywnym rozwiązywaniu wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowanym stopniem ukształtowania cech motorycznych.

Obie definicje wskazują na ocenę zdolności i umiejętności motorycznych człowieka, jednak druga dodatkowo łączy je z jego zdrowiem.

W 1968 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) powiązała definicję sprawności fizycznej ze zdrowiem. Był to wynik pracy światowych ekspertów powołanych na konferencję w Rzymie. Celem konferencji było m.in. ujedno-

21 J. Szopa (1996): Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności. W: *Podstawy antropomotoryki*. Kraków, s. 43.

22 S. Żak (1996): Somatyczne i rozwojowe uwarunkowania sprawności motorycznej – aspekty teoretyczne i implikacje praktyczne. W: J. Szopa i wsp., op. cit., s. 169.

liczenie definicji sprawności fizycznej. Ostateczna wersja, jaką zaproponowali eksperci WHO brzmiała, sprawność fizyczna to: „zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej”²³.

Sprawność fizyczna człowieka, będąc wskaźnikiem jego rozwoju i zdrowia jest w naukach o kulturze fizycznej głównym tematem licznych prac badawczych. Definiowaniem, wyjaśnianiem i określaniem znaczenia sprawności fizycznej dla człowieka zajmowali się między innymi: J. Drabik (1992), S. Drozdowski, Z. Drozdowski (1975), Z. Gilewicz (1964), W. Osiński (2003), R. Przewęda (1973, 1991, 2003), J. Raczek (1990), H. Sozański (1985), J. Szopa (1996), R. Trzeźniowski (1963, 1990).

R. Przewęda i R. Trzeźniowski wymieniają dwa sposoby rozumienia sprawności fizycznej. W pierwszym ujęciu sprawność fizyczna to „stopień efektywnego spożytkowania potencjału motorycznego, jakim dysponuje każdy człowiek”²⁴. Sprawniejszym fizycznie, w tym znaczeniu jest ten, kto potrafi w większym stopniu wykorzystać swoje możliwości ruchowe. W tak rozumianej sprawności fizycznej wyraźnie zaznacza się strona potencjalna i efektywna ludzkiej motoryczności. Do strony potencjalnej J. Szopa zaliczył predyspozycje, zdolności i umiejętności motoryczne, a do strony efektywnej – sprawność fizyczną i sprawność motoryczną. Ocena tak rozumianej sprawności fizycznej jest wyrażona wskaźnikiem informującym o wynikach pracy mięśniowej (strona efektywna motoryczności) w stosunku do osobniczych możliwości człowieka (potencjalna strona motoryczności). Sprawność fizyczna w tym rozumieniu przeciwstawia sobie wewnątrzosobnicze wartości: to co człowiek mógł osiągnąć, z tym co osiągnął. Ten sposób pojmowania sprawności fizycznej – zdaniem R. Przewędy i J. Dobosza – jest bliski pedagogom, ponieważ ocenia on indywidualne możliwości ucznia bez dokonywania międzyosobniczych porównań.

W drugim ujęciu sprawności fizycznej R. Przewęda wskazuje na jej aspekt społeczny i określa ją jako przejaw określonego trybu życia człowieka zgodnie z przyjętym przez niego systemem wartości, jako zdolność do efektywnego wykonywania pracy mięśniowej oraz jako zaradność ruchową sprawdzającą się w różnych sytuacjach w pracy, w sporcie i na co dzień. Inaczej mówiąc człowiek sprawny, to – zdaniem R. Przewędy – człowiek zaradny, który poradzi sobie w różnych sytuacjach codziennych. Zaradność ruchowa człowieka jest wyrazem jego przystosowania do życia w społeczeństwie i środowisku. W tak rozumianej sprawności wyniki czynności ruchowych są porównywane z rówieśnikami najczęściej przy użyciu populacyjnych układów odniesienia.

23 W. Osiński (2003): *Antropomotoryka*. Poznań, s. 19.

24 R. Przewęda, R. Trzeźniowski (1992): Przemiany sprawności fizycznej młodzieży w Polsce. *Wychowanie Fizyczne i Sport* nr 4, s. 3.

Sprawność fizyczna jako zaradność ruchowa – zdaniem R. Przewędy, J. Dobosza zawiera w sobie zintegrowany zespół następujących właściwości osobniczych:

- poziom zdolności motorycznych – „móc”,
- umiejętności ruchowych – „umieć”,
- motywacji i subiektywnego zaangażowania się w działaniach – „chcieć”

Pierwsza właściwość „móc” informuje o możliwościach motorycznych człowieka, które niezbędne są do wykonania zadania. Możliwości te, do których zalicza się: szybkość, siłę i wytrzymałość, zmieniają się, zarówno pod wpływem naturalnego rozwoju fizycznego, jak też pod wpływem treningu. Efekty wyćwiczenia tych właściwości są krótkotrwałe i należy je podtrzymywać systematyczną aktywnością fizyczną.

Druga z wymienionych właściwości „umieć” oznacza opanowanie określonych umiejętności ruchowych, niezbędnej wiedzy oraz doświadczenia nabytego w procesie nauczania. Wyuczone umiejętności są trwałe, jak np. jazda na rowerze, pływanie, i często decydują o zaradności ruchowej człowieka w życiu codziennym.

„Chcieć” jest to właściwość decydująca o zaangażowaniu człowieka w wykonanie określonego zadania ruchowego. Składają się na nią: motywacja, silna wola, nastawienie. Są one rozbudzane i ukierunkowywane w procesie wychowania w tym także w wychowaniu fizycznym. Tak więc do rozwijania i podnoszenia poziomu sprawności fizycznej w tym rozumieniu należy w równej mierze wykorzystywać wszystkie jej właściwości. Pamiętając jednocześnie o tym, że najbardziej trwałą jest – zdaniem R. Przewędy – trzecia, czyli efekty procesu wychowania, wyrażające się w postaci akceptowanego systemu wartości. W badaniach przeprowadzonych wśród młodzieży przez D. Kraszewską sprawność fizyczna zajęła 15 miejsce z 25 wartości wskazanych przez autorkę. Czołowe miejsce w hierarchii tej młodzieży zajęły: miłość, przyjaźń, rodzina i wykształcenie. Podobne wartości wymieniła też młodzież w badaniach K. Deneka, dla których najważniejsze są miłość, wiara w Boga, szczęście rodzinne i zdrowie.

Na sprawność fizyczną człowieka – zdaniem R. Przewędy – mają większy wpływ czynniki kulturowe niż czynniki bytowe. Uważa on także, że stymulatorów sprawności fizycznej należy szukać w sferze świadomości, motywacji i hierarchii wartości. Uznany „w dzieciństwie system wartości będzie rozstrzygać o stylu i trybie życia do późnej starości, między innymi wpłynie na preferowanie określonych zachowań ruchowych”²⁵ Sprawność fizyczna będąca wyrazem zaradności ruchowej człowieka jest – zdaniem R. Przewędy

²⁵ R. Przewęda (1991): O społecznych uwarunkowaniach sprawności fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Sport* nr 4, s.13.

– jednym z celów wychowania fizycznego w dzieciństwie i w młodości. Realizacja tego celu polega na równoczesnym usprawnianiu wychowanka i przygotowywaniu go do samodzielnej dbałości o swoją sprawność fizyczną w późniejszych latach jego życia.

Świat, w którym żyjemy, jest światem wartości, a życie samo w sobie jest procesem ich realizowania. Człowiek jako istota społeczna jest niejako skazany na ich realizację przez to nie może on od wartości uciec. Uznany przez człowieka system wartości i zakres jego realizacji decyduje o tym, czy jego życie będzie autentycznie ludzkie, czy też ulegnie degradacji.