

KSZTAŁTOWANIE OSOBOWOŚCI JAKO PODSTAWOWE ZADANIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAJACH NIEMIECKOJĘZYCZNYCH

Powszechnie uważa się, że „sport kształtuje charakter” Z pewnością systematyczne treningi uczą wytrwałości, dyscypliny i efektywnego dążenia do celu. Nie udowodniono jednak dotychczas w sposób empiryczny, iż uprawianie sportu wpływa bezpośrednio na kształtowanie się poszczególnych cech osobowości¹. Na osobowość, zdefiniowaną przez Philipa Zimbardo, jako „złożony zbiór własności psychicznych, które wpływają na charakterystyczne wzorce zachowań jednostki, niezmiennie czasowo i sytuacyjne”², oddziałują wrodzone cechy anatomiczno-fizjologiczne, aktywność własna jednostki, środowisko oraz nauczanie i wychowanie³. Nasuwa się zatem pytanie, czy systematyczny udział w szkolnej edukacji fizycznej ma wpływ na kształtowanie się osobowości uczennic i uczniów. Wychowanie fizyczne, mające na celu wspieranie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz „wprowadzenie ich w kulturę ruchu, zabawy i sportu”⁴, uważane jest przez teoretyków i praktyków za fundamentalny element wychowania młodego pokolenia, gdyż obok sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych kształtuje również „kompetencje społeczne i rozwój moralny, redukuje agresję oraz wychowuje

¹ M. Müller, M. Schmidt, A. Conzelmann (2012), *Sport und Selbstkonzeptentwicklung – Musteranalysen als methodische Implikation personorientierter Ansätze*, „Spektrum”, 24: 17-40.

² P.G. Zimbardo (1999), *Psychologia i życie*, Warszawa: 519.

³ M. Przetacznikowa, G. Makiełło-Jarża (1989), *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa.

⁴ Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (1998), *Pädagogische Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*, Düsseldorf.

całościowo”⁵. Dokumenty dotyczące szkolnego wychowania fizycznego wszystkich niemieckojęzycznych krajów zawierają zapisy obejmujące zadanie szkolnej kultury fizycznej, jakim jest kształtowanie osobowości młodego człowieka. Choć edukacja w systemie niemieckim posiada strukturę zdecentralizowaną, to zadanie dotyczące kształtowania osobowości ucznia poprzez udział w lekcjach wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych zapisane jest w podstawach programowych poszczególnych krajów związkowych. Tak np. w ramowym programie nauczania wychowania fizycznego Berlina, możemy przeczytać, że „lekcje wychowania fizycznego wpływają pozytywnie na indywidualne kształtowanie się cech osobowości. Wspierają rozwój silnej woli, jak i chęci do podejmowania wysiłku oraz ryzyka. Równocześnie dążenie do poprawy własnych wyników oraz przeżywanie indywidualnych sukcesów wzmacniają samoocenę uczennic i uczniów”⁶. Dokument leżący u podstaw sportu szkolnego w Nadrenii Północnej Westfalii, kraju związkowego uznawanego w kwestii organizacji szkolnej kultury fizycznej za wzór do naśladowania, zawiera zapis podkreślający jej wartość: „wychowanie fizyczne w szczególności sposób wspiera rozwój indywidualnych preferencji i zdolności oraz kształtuje pewność siebie i osobowość ucznia”⁷. Zapis w ramowym planie nauczania kraju związkowego Szlezwik Holsztyn również zaznacza specyficzną wartość wychowania fizycznego. Czytamy tu, iż „dla kształtowania osobowości dzieci i młodzieży, szczególnie w celu rozwoju pewności siebie i samooceny, płaszczyzna cielesna, związana z zabawą i sportem, odgrywa równie ważną rolę, jak płaszczyzna umysłowa”⁸. W Austrii wychowanie fizyczne jest także uznawane za wartościowy przedmiot szkolny, który odgrywa kluczową rolę w wychowaniu młodego pokolenia. „Aktywność ruchowa i sport wspierają uczennice i uczniów w kształtowaniu indywidualnej osobowości, m.in. poprzez wzmacnianie pewności siebie, determinacji i chęci do wysiłku”⁹. Program nauczania wychowania fizycznego szwajcarskiego kantonu St. Gallen przewiduje ponadto efekty wynikające z działalności wychowawczej. „Zdrowotna aktywność ruchowa i działalność sportowa odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu całościowej osobowości. Z tego wynika

⁵ M.E. Ewing, L.A. Gano-Overway, C.F. Branta, V.D. Seefeldt (2002), *The role of sports in Youth development*. W: M. Gatz, M.A. Messner i in. [red.], *Paradoxes of youth and sports*, New York.

⁶ *Senatsverwaltung für Bildung, Schule und Sport* (2006), *Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I*, Berlin.

⁷ *Landesinstitut für Schule und Weiterbildung* (1998), dz. cyt.

⁸ *Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein* (1997), *Lehrplan für die Sekundarstufe, I*: 16.

⁹ *Bundesministerium für Bildung* (2006), *Lehrplan für Bewegung und Sport*: 1.

odpowiedzialne zachowanie względem własnej osoby, społeczeństwa oraz przyrody”¹⁰. Zaznacza się również wpływ szkolnej edukacji fizycznej na rozwój takich cech osobowości, jak odpowiedzialność, samodzielność i pewność siebie oraz kompetencji społecznych, np. solidarności, zdolności komunikacyjnych i umiejętności rozwiązywania konfliktów. W programie kantonu Thurgau czytamy, że wychowanie fizyczne „wspomaga refleksję i realną ocenę własnych możliwości. Uczennice i uczniowie poznają możliwości rozwoju swojego ciała i rozwijają wiarę w siebie dzięki sukcesom sportowym”¹¹.

Analizując powyższe zapisy można stwierdzić, iż wychowanie fizyczne w krajach niemieckojęzycznych uważane jest za szczególnie przedmiot szkolny, w ramach którego stwarzane są niepowtarzalne sytuacje, dzięki którym wspiera się m.in. kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania, przygotowuje dzieci do oszacowania i podejmowania ryzyka, kształtuje odwagę, pewność siebie i samoocenę. Dzięki tym różnorodnym zadaniom wychowanie fizyczne w sposób wyjątkowy przyczynia się do osiągnięcia podstawowego zadania szkoły, jakim jest przygotowanie uczennic i uczniów do życia. „Ukierunkowanie na ruch i działanie umożliwia uczennicom i uczniom zdobywać doświadczenie w sposób bezpośredni (odczuwalny). Dzięki temu przedmiot wychowanie fizyczne ma specyficzny i niezastąpiony udział w edukacji, a pośród całości wszystkich przedmiotów szkolnych fundamentalne znaczenie”¹². Wysoki status przedmiotu odzwierciedla się nie tylko w podstawowych dokumentach oświatowych, ale również w dużej liczbie różnorodnych projektów promujących aktywny styl życia (np. „Poruszona Szkoła”¹³), licznych dofinansowaniach badań prowadzonych w dziedzinie szkolnej kultury fizycznej, prężnej współpracy związków sportowych z szkołami oraz możliwości wyboru wychowania fizycznego jako elementu egzaminu dojrzałości¹⁴.

Perspektywy pedagogiczne

Ważnym elementem planowania i realizacji lekcji fizycznej edukacji są tzw. „perspektywy pedagogiczne”. Koncepcja związana z tym pojęciem, wprowadzona początkowo w wymienionym już wcześniej kraju związkowym Nadrenia

¹⁰ GBS (2010), *Schullehrplan Sport*, St. Gallen: 5.

¹¹ www.tg.lehrplan.ch (dostęp 11.12.2016).

¹² *Senatsverwaltung für Bildung, Schule und Sport* (2006), dz. cyt.: 9.

¹³ A. Thiel, H. Teubert, Ch. Kleindienst-Cachay (2013), *Die Bewegte Schule auf dem Weg in die Praxis: Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation*, Bielefeld.

¹⁴ *Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg. Abiturbestimmung Sport*, Stuttgart.

Północna Westfalia, zyskała uznanie licznych teoretyków i praktyków i znalazła zastosowanie w niemalże wszystkich krajach związkowych Republiki Federalnej Niemiec, w Luksemburgu¹⁵ oraz w nieco odmienionych wersjach w Szwajcarii¹⁶ oraz Austrii¹⁷. Zakłada się, że treści realizowane w ramach wychowania fizycznego mają opierać się o sześć perspektyw pedagogicznych¹⁸:

Doskonalenie zdolności spostrzegawczych, poszerzenie doświadczeń ruchowych

Umiejętności zmysłowe człowieka rozwijają się dzięki zadaniom, które są stawiane przed jego zmysłami. Szkoła ma przeciwdziałać jednostronnej koncentracji spostrzegawczości na dominujących w dzisiejszych czasach formach widzenia i słyszenia, wprowadzając różnorodne, odpowiednie do rozwoju oddziaływanie na wszystkie zmysły. Zadania ruchowe realizowane w ramach lekcji wychowania fizycznego powinny stymulować spostrzeganie westybularne, kinestetyczne i taktylne oraz wspierać ich integrację.

Wyrażanie się za pomocą ciała, tworzenie ruchu

Kompetencje związane z tą perspektywą pedagogiczną polegają m.in. na pobudzaniu kreatywności uczennic i uczniów. Ludzkie ciało, a zwłaszcza ciało w ruchu, jest nosicielem wiadomości o ćwiczącej osobie. Przyjętym zadaniem rozwojowym wieku młodzieńczego jest nauka życia w zgodzie z własną cielesnością. Młodzież w wieku pokwitaniowym z jednej strony miewa kłopoty z akceptacją zmieniającego się w szybki sposób ciała, z drugiej definiuje się przez nie. Ważnym zadaniem w pracy z młodzieżą staje się nauka życia w zgodzie z własną cielesnością. To obejmuje również zdolność do krytycznego spostrzegania narzuconych (przez rówieśników, media, społeczeństwo) norm. Wychowanie fizyczne daje duże możliwości do poznawania możliwości ekspresyjnych ciała. Identyfikacja jednostki z własnymi możliwościami ruchowymi oznacza, że praca nad wyrażaniem się poprzez ruch jest zawsze również pracą nad samym sobą. W tej perspektywie pedagogicznej chodzi zatem o poszerzenie różnorodności indywidualnego repertuaru ruchowego poza granice ruchów instrumentalnych: zatem można bawić się ruchem, wyrażać się poprzez ruch, tworzyć ruch.

¹⁵ C. Schumacher (2010), *Auswirkungen von Mehrperspektivität auf die Unterrichtspraxis*, Berlin.

¹⁶ K. Ernst, W. Bucher (2005), *Eidgenössische Sportkommission ESK (Hrsg.), Lehrmittel Sporterziehung Band 1*, Bern.

¹⁷ BGBl. II Nr. 350/1997, <https://www.bmb.gv.at/schulen/recht/erk/> (dostęp: 05.12.2016).

¹⁸ D. Kurz (2002), *Pädagogische Perspektiven für den Schulsport*, „Körpererziehung” 50(2): 72-78.

Ryzykowanie i odpowiadanie za własne czyny

Ryzyko jest sytuacją sprawdzenia, wykazania się. Kto ryzykuje, ten z własnej decyzji stawia się w wymagającej sytuacji o nieznanym zakończeniu i stara się pokonać ją za pomocą własnych umiejętności. Młodzi ludzie szukają ryzyka, ponieważ chcą poznać własne granice. Każde ryzyko zawiera próby samokontroli i bodźce do doskonalenia i poszerzania swoich możliwości. Ryzykowanie jest ściśle związane z doświadczaniem lęku i radzeniem sobie z nim. Podczas lekcji wychowania fizycznego istnieje wiele możliwości poznawania swoich granic, nauczenia się pokonywania strachu oraz przyznania się przed samym sobą do swoich lęków. Zadaniem wychowania fizycznego jest kształtowanie w uczniach adekwatnej samooceny własnych możliwości i umiejętności samokontroli oraz wychowanie do odpowiedzialności za własne decyzje.

Doświadczenie, zrozumienie i samoocena własnego wysiłku

Jednym z głównych zadań szkoły jest wdrożenie dzieci do systematycznej pracy nad sobą. Dlatego wśród najważniejszych doświadczeń, które młodzież powinna wynieść z edukacji szkolnej, jest przekonanie, że systematyczne ćwiczenia – czy to umysłowe, czy ruchowe – przynoszą odczuwalne efekty. Uczęszczając na lekcje wychowania fizycznego uczeń stale otrzymuje możliwości podejmowania różnego rodzaju wysiłku. Po stronie nauczyciela leży obowiązek programowania edukacji fizycznej tak, by uczniowie stawali przed różnorodnymi, dopasowanymi do indywidualnych możliwości, zadaniami ruchowymi, w trakcie wykonywania których zwiększają repertuar własnych umiejętności, poprawiają swoją sprawność i w sposób świadomy oceniają efekty pracy. Ważne jest, by na pierwszym miejscu stawiać indywidualne progresy wynikowe, a nie ciągłe porównania z innymi. Celem takiego działania jest wzmocnienie zaufania we własne możliwości oraz doświadczenie tego, co można osiągnąć poprzez wysiłek, ćwiczenie, trening oraz odpowiedni styl życia.

Kooperacja, współzawodnictwo i komunikacja

Przez opinię publiczną młodzież jest oskarżana o drastycznie spadający poziom wartości społecznych. Wina za tą sytuację przesuwana jest z rodziny na szkołę, a ze szkoły na dom rodzinny. Od szkoły oczekuje się, aby kładła nacisk na wychowanie, stwarzała sytuacje do społecznego uczenia się oraz wdrażała do odpowiedzialności społecznej. Wśród wszystkich przedmiotów szkolnych wychowanie fizyczne ma pod tym względem wyjątkowy potencjał. Uczestnictwo w sporcie powoduje, że ludzie zbliżają się do siebie, mogą intensywnie przeżyć i doświadczyć współdziałania. Podczas lekcji wychowania fizycznego

można stwarzać sytuacje wymagające kooperacji, odpowiedzialności za drugą osobę lub zespół, czy odnalezienia się w różnych rolach. Prowadzenie procesu edukacji fizycznej z uwzględnieniem tej perspektywy pedagogicznej wymaga od nauczyciela dobrej znajomości i konsekwentnego stosowania metod wychowawczych, ale również kompetencji komunikacyjnych.

Wspomaganie zdrowia, kształtowanie świadomości wobec zdrowia

Rola oddziaływania szkolnej kultury fizycznej na wychowanie do zdrowego, aktywnego stylu życia jest niewątpliwa, a zadanie szkoły jasno określone: każdy uczeń musi być świadom, iż zdrowie jest ważną indywidualną i społeczną wartością. Dlatego wychowanie fizyczne stanowi fundament kultury fizycznej, a jego celem jest oddziaływanie na ucznia tak, by aktywność i dbałość o zdrowie stały się dla niego priorytetem. Ruch, zabawa i sport mogą stanowić podstawę do stabilizacji zdrowia, jeśli są wykorzystywane w odpowiedni i odpowiedzialny sposób: aktywność fizyczna, może być czynnikiem poprawiającym fizyczną wydolność oraz psychofizyczną odporność. Podczas sportowego działania doświadczamy fizycznego wysiłku i późniejszej regeneracji oraz ich znaczenia dla zdrowia. Można spostrzec i wytłumaczyć reakcje ciała, ukształtować emocjonalną stabilność oraz doświadczyć społecznej integracji. Co ważne, celem wychowania fizycznego powinno być kształtowanie świadomości, iż zdrowie stanowi najwyższą wartość.

Wychowanie fizyczne a samoocena ucznia

Analizując zapisy w podstawach programowych poszczególnych regionów krajów niemieckojęzycznych, można zauważyć częste pojawianie się pojęć „samoocena”, „pewność siebie” i „koncepcja siebie”. Naukowcy badający wpływ wychowania fizycznego i sportu na kształtowanie się osobowości dzieci i młodzieży zauważają związek pomiędzy uczestnictwem w kulturze fizycznej a rozwojem obrazu samego siebie. Zakłada się, że pewność siebie jest potrzebna w różnych sytuacjach życiowych, przede wszystkim wówczas, kiedy należy pokonywać trudności, rozwiązywać zadania lub dążyć do wyznaczonych celów. Cecha ta ma znaczący wpływ na wyniki w nauce i pracy¹⁹, a ponadto młodzież pewna siebie rzadziej sięga po używki i przemoc²⁰. Poprzez wysiłek

¹⁹ G.V. Caprara, C. Barbaranelli, C. Pastorelli, A. Bandura, P. Zimbardo (2000), *Pro-social foundations of children's academic achievement*, „Psychological Science”, 11: 302-306.

²⁰ M. Eisner, D. Ribeaud, S. Bittel (2006), *Prävention von Jugendgewalt. Wege zu einer evidenzbasierten Präventionspolitik*, Bern.

w sporcie młodzi ludzie mogą być docenieni i pochwaleni przez innych, nabrać wiary w siebie. Doświadczenie osiągnięcia wyników zawsze gorszych od reszty może jednak również zmniejszyć w znacznym stopniu pewność siebie. Dlatego na nauczycielu wychowania fizycznego ciąży odpowiedzialność za dobór zadań ruchowych, stopień ich trudności, metod i form. Oswald i wsp. podkreślają znaczenie indywidualizacji wymagań, informacji zwrotnej oraz podmiotowego traktowania podopiecznych²¹.

Najczęściej wymienianymi badaniami na temat związku wychowania fizycznego z osobowością ucznia są prace zespołu Achima Conzelmana. Szwajcarscy naukowcy z Uniwersytetu w Bernie przeprowadzili eksperyment pedagogiczny, którego celem było określenie wpływu lekcji wychowania fizycznego na osobowość uczennic i uczniów szkół podstawowych, w szczególności na koncepcje własnej osoby²². Okazało się, że indywidualizacja oceny wyników wspiera kształtowanie w uczniach pewności siebie. Przede wszystkim wspólna analiza osiągnięć ucznia oraz refleksyjne podejście do jego wyników i zachowań podczas lekcji wychowania fizycznego wpływają zarówno na ich poprawę, jak i na odbiór własnej osoby przez ucznia. Stwierdzono ponadto, iż większe sukcesy dydaktyczne i wychowawcze osiągnęte są wówczas, kiedy uczniowie w trakcie ćwiczeń otrzymują liczne informacje zwrotne oraz czas na refleksje. W trakcie eksperymentu uczniowie sięgali do specjalnych dzienniczków, w których notowali własne spostrzeżenia oraz informacje otrzymywane przez nauczyciela.

Do podobnych wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Bayreuth, badający wpływ zorganizowanych dla uczennic i uczniów zajęć sportowych na ich pewność siebie²³. Obok indywidualizacji wymagań i informacji zwrotnej, wśród elementów wpływających na efektywność zajęć wymienia się również współdziałanie uczennic i uczniów w planowaniu i realizacji zajęć. Badana młodzież w efekcie wzmocnienia pewności siebie poprzez udział w zajęciach sportowych deklaruje ponadto większą gotowość do nauki szkolnej.

Treści zalecane we wspomnianych programach nauczania wychowania fizycznego, nawiązujące do wymienionych wcześniej perspektyw

²¹ E. Oswald, S. Valkanover, A. Conzelmann (2013), *Die Implementation einer Intervention zur Veränderung des Selbstkonzepts im Sportunterricht*, „Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften”, 35(2): 255-273.

²² A. Conzelmann, M. Schmidt, S. Valkanover (2011), *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*, Bern.

²³ W. Brehm, P. Kuhn, C. Ströhla (2000), *Schulschikurse machen Schüler stark*, „DVS-informationen”, 15(4).

pedagogicznych, zostały w Niemczech podzielone na dziesięć działów form aktywności ruchowej, które obejmują:

1. Poznawanie własnego ciała i kształtowanie zdolności ruchowych.
2. Odkrycie zabaw i wykorzystywanie przestrzeni do zabawy.
3. Biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka.
4. Ruch w wodzie – pływanie.
5. Ćwiczenie na przyrządach – gimnastyka sportowa.
6. Taniec, wyrażanie się poprzez ruch – gimnastyka artystyczna, taniec.
7. Zabawy w grupach i zespołach – gry sportowe.
8. Ślizganie się, jeżdżenie – rolkarstwo, sporty wodne i zimowe.
9. Zapasy i mocowanie – sporty walki.
10. Uzyskiwanie wiedzy i zrozumienie sportu²⁴.

Jak łatwo zauważyć, lista form aktywności ruchowych będących treściami szkolnej edukacji fizycznej jest skonstruowana „luźno”. W większości działów tematycznych podane są dyscypliny sportu, np. pływanie czy lekkoatletyka, jednak pierwsza część nazwy danego działu jest sformułowana tak, by mogła objąć również nietypowe, nowoczesne formy aktywności, takie jak wspinaczka, parkour, breakdance, jazdę na deskorolce i inne, które bierze się pod uwagę chcąc wyjść naprzeciw zainteresowaniom współczesnej młodzieży²⁵. Zakłada się bowiem, że atrakcyjność lekcji stanowi podstawowy czynnik motywujący dzieci i młodzież do chętnego i świadomego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym.

Podsumowując należy stwierdzić, że wychowanie fizyczne w omawianych krajach jest ukierunkowane na kształtowanie cech osobowości i kompetencji, a głównym zadaniem szkoły jest przygotowanie uczennic i uczniów do życia w demokratycznym społeczeństwie. Jak wykazują badania, do osiągnięcia stawianych zadań nauczyciele muszą korzystać z odpowiednich metod pracy, stosować indywidualizację wymagań i informacje zwrotne, wspierać refleksyjność podopiecznych, traktować ich w sposób podmiotowy, dbać o atrakcyjność i różnorodność realizowanych treści.

Warto też podkreślić, że większość teoretyków i praktyków z Niemiec, Austrii i Szwajcarii zgodnie twierdzi, iż liczba empirycznych badań dotyczących związków pomiędzy wychowaniem fizycznym, rekreacją ruchową i sportem a kształtowaniem się osobowości dziecka i młodzieży jest zbyt mała, by móc ustalić jednoznaczne uogólnienia.

²⁴ Ministerium für Schule und Weiterbildung, *Wissenschaft und Forschung Nordrhein-Westfalen* (2001), *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I*, Düsseldorf.

²⁵ A. Lasleben (2009), *Trendsport im Schulsport. Eine fachdidaktische Studie*, Hamburg.