

Kultura fizyczna w pracy nad sobą

Kojarzenie ze sobą kultury fizycznej i pracy nad sobą budzić może u osób zaangażowanych w jedną lub w drugą dziedzinę aktywności pewne wewnętrzne opory i wątpliwości, zarówno natury teoretycznej, jak i praktycznej. Bo oto kultura fizyczna jawi się w postaci wspaniałych widowisk sportowych, wielkich sylwetek sportowców, radości i satysfakcji płynącej z uprawianej aktywności ruchowej, zaś praca nad sobą, która wiąże się niewątpliwie z trudem i osobistym wyrzeczeniem, dla wielu niewtajemniczonych w istotę owej pracy jest jakimś niezrozumiałym i nienaturalnym „cierpiętnictwem”. Ponadto pojawiają się tu stare i nowe kontrowersje teoretyczne dotyczące wzajemnych relacji między sportem, kulturą fizyczną i wychowaniem fizycznym. Już sam temat tej refleksji zawiera w sobie niebanalny dylemat: czy chodzi tu faktycznie o kulturę fizyczną spożytkowaną w pracy nad sobą, na przykład w pracy studenta nad własnym rozwojem, czy też może jego praca nad sobą ma wartość jedynie w obrębie kultury fizycznej i jej rozwoju? Dążąc do rozwikłania tych kwestii, warto zatrzymać się na ich oglądzie z perspektywy teorii wychowania, jako że ta właśnie subdyscyplina pedagogiczna wydaje się najbliższa i wychowaniu fizycznemu, i pracy nad sobą. Opowiadając się za pierwszym sensem sformułowanych związków, trzeba będzie konsekwentnie poszukiwać takich argumentów, które mogą jednocześnie stanowić odpowiedź na dwa podstawowe problemy: 1) *Jaki jest sens pracy nad sobą w dziedzinie wychowania fizycznego?* oraz 2) *Jakie może mieć znaczenie kultura fizyczna człowieka dla jego pracy nad sobą?* W zarysowany w ten sposób obszar refleksji w pierwszej kolejności wpisują się wstępne uwagi dotyczące wychowania fizycznego i kultury fizycznej.

1. Wychowanie fizyczne jako dziedzina teorii wychowania

Wychowanie fizyczne jest jedną z wielu dziedzin wychowania, obok wychowania moralnego, estetycznego, umysłowego, religijnego czy patriotycznego¹. Ten podział wychowania związany jest z odmiennością procesów kształtowania

¹ Por. M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Impuls, Kraków 2003, s. 267-304.

się i rozwoju różnych dyspozycji osobowościowych człowieka. Inaczej bowiem przebiegają procesy wychowania mające na celu ukształtowanie np. wrażliwości estetycznej, a inaczej muszą być organizowane procesy rozwijające wrażliwość moralną czy sprawność fizyczną. Tak więc struktura osobowości człowieka i jej właściwości wyznaczają specyfikę oddziaływań wychowawczych. Dziedziny wychowania mają także swoje uzasadnienie w różnorodności i naturze aktywności człowieka, która to aktywność przebiega różnych sferach rzeczywistości. Dziedzina wychowania fizycznego obejmuje niezwykle bogate przejawy form aktywności ludzkiej. Aktywność jednostki w omawianej dziedzinie może mieć swoje źródło w organizmie, w jego potrzebach, ale także we wzorach zachowań, aspiracjach i oczekiwaniach społecznych, które spotyka się w tym obszarze rzeczywistości.

Zachowania człowieka mają charakter psychospołeczny, bo są ukształtowane w grupie społecznej i poprzez grupę, w tym sensie są czymś zewnętrznym, pozaorganicznym². Takie stanowisko zajął Florian Znaniecki w swojej socjologicznej koncepcji wychowania fizycznego. Pod tym terminem rozumiał część składową wychowania, która miała być zabezpieczeniem przez grupę bezpośrednich warunków pożądanego rozwoju fizycznego swoich członków oraz stymulowaniem tego rozwoju.

„Wychowanie fizyczne – pisał – w najogólniejszym znaczeniu tego słowa, polega na urabianiu typów fizycznych zgodnie z wymaganiami społecznymi”³.

W każdym społeczeństwie funkcjonują wzory i normy, wedle których podejmowane są działania zmierzające do zapewnienia członkom społeczeństwa rozwoju właściwości fizycznych. Ten socjologiczny pogląd, którego nie sposób tu szerzej prezentować, pozwala zrozumieć istotę, wagę i znaczenie wychowania fizycznego, tak w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym.

Istnieje jeszcze trzeci powód, dla którego wyodrębnienie poszczególnych dziedzin wychowania uznać należy za uzasadnione. Mianowicie są to względy teoretyczno-formalne i praktyczne⁴. W pierwszym przypadku chodzi o lepsze poznanie określonego fragmentu rzeczywistości społeczno-wychowawczej (żeby lepiej poznać dany fragment całości, trzeba go, przynajmniej teoretycznie, z tej całości wydzielić, ale jednocześnie w ten sposób lepiej poznaje się ową całość). W drugim zaś brane są pod uwagę realia życia społecznego wyrażające się w podziale zadań wychowawczych ze względu na ich odmienną specyfikę, w instytucjonalizacji działalności edukacyjnej i specjalizacji zawodowej.

² F. Znaniecki, *Socjologia wychowania*, t. 2, Naukowe Towarzystwo Pedagogiczne, Warszawa-Lwów 1930, s. 118.

³ Tenże, *Socjologia wychowania*, t. 2, PWN, Warszawa 1973, s. 221.

⁴ Por. H. Muszyński, *Zarys teorii wychowania*, PWN, Warszawa 1976, s. 195.

W praktyce działalność wychowawcza jest podejmowana przez różne instytucje, grupy społeczne, organizacje i stowarzyszenia. Istnieje oczywista różnica między funkcjonowaniem np. szkoły a działalnością klubu sportowego, między ofertą domu kultury a propozycjami wycieczek organizowanych przez biuro turystyczne, ale istota realizowanych funkcji osobotwórczych pozostaje ta sama. Podział wychowania na poszczególne dziedziny, stosowane kryteria klasyfikacji, powody i racje uzasadniające wyodrębnienie wychowania fizycznego z całokształtu oddziaływań wychowawczych – wszystko to ma zawsze charakter pewnej konwencji. Dziedziny wychowania są wyłaniane na podstawie zabiegów sztucznych, a to pociąga za sobą konieczność rozpatrywania zjawisk i problemów swoistych i szczegółowych (właściwych dla danej dziedziny) w perspektywie ogólnych właściwości i immanentnych cech wychowania. Oznacza to dalej konieczność respektowania ogólnych prawidłowości dotyczących działalności wychowawczej, także w organizacji procesów osobotwórczych wzbudzanych w obrębie określonej dziedziny. I tak pojawia się zasadnicza teza tego opracowania. Otóż, wszelka izolacja dziedzin wychowania od integralnej i strukturalnej ich całości, odniesionej do całej osoby człowieka i jego całościowej aktywności, jest zawsze niekorzystna, a czasami groźna dla pełnego i harmonijnego rozwoju indywidualnego oraz przygotowania do wartościowego życia w społeczeństwie.

Wychowanie fizyczne jako składnik wychowania realizowane jest poprzez tworzenie warunków dla przejawiania przez dzieci, młodzież i dorosłych wielorakich form aktywności fizycznej. Będą to zarówno formy łatwe do zastosowania, formy rekreacji fizycznej, takie jak na przykład: wycieczki piesze i rowerowe, zabawy ruchowe i terenowe, formy sportowo-zabawowe, a także spacer, udział w dyskotekach oraz niektóre prace fizyczne wykonywane w domu lub podejmowane na rzecz szkoły czy środowiska⁵, jak i bardziej złożone, wymagające specjalistycznego przygotowania, aby mogły być uprawiane bezpiecznie i pożytecznie, jak na przykład obozy wędrownie czy turystyka kwalifikowana⁶. W zakres teorii i praktyki wychowania fizycznego wchodzi także wychowanie przez aktywność sportową, choć współcześnie problematyka ta (zwłaszcza, gdy dotyczy ona sportu zawodowego) zdecydowanie przekracza granice tej dziedziny, a staje się obiektem zainteresowań interdyscyplinarnych, z ekonomią i politologią włącznie. Opisywana tu dziedzina obok ogólnych

⁵ Por. M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, s. 304; a także A. Wiech, Z. Wiech, *Poradnik dla wychowawców świetlic szkolnych*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1971; *Wychowanie fizyczne na koloniach i obozach letnich*, red. M. Niewiadomski, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1977.

⁶ Por. T. Łobożewicz, *Obozy wędrownie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1979; K. Przeclawski, *Socjologiczne problemy turystyki*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1979.

celów wychowania posiada także własne, swoiste, zadania i cele⁷. Oto niektóre z nich:

- Zapewnienie prawidłowego rozwoju fizycznego organizmu, sprzyjanie prawidłowej budowie ciała;
- Doskonalenie sprawności ruchowej i utrzymanie należytej kondycji fizycznej, jak również podnoszenie odporności organizmu na trudy i przeciwności;
- Ukazanie i przyswojenie wzorów konstruktywnego spędzania czasu wolnego oraz wyrabianie dobrych nawyków czynnej rekreacji;
- Wykształcenie potrzeby prowadzenia racjonalnego, z punktu widzenia zdrowia fizycznego i psychicznego, trybu życia.

Jednocześnie wypada zauważyć, w kontekście wyżej sformułowanej tezy, że uprawiana aktywność, wprawdzie swoista dla opisywanej dziedziny, oraz warunki, w jakich ona przebiega, nasycone są wartościami i treściami bardziej ogólnymi i uniwersalnymi niż sama „fizyczność” dziedziny. Dzięki temu wychowanie fizyczne doskonale służy realizacji celów właściwych także innym dziedzinom: wychowaniu estetycznemu, moralnemu czy patriotycznemu. Znaleźć tu można wartości poznawcze, społeczne, kulturalne i wiele innych wartości związanych z osobowością i charakterem człowieka, jak: hart, odwaga, samodzielność, koleżeńskość, obowiązkowość, dzielność itp. Na przykład⁸ mogą to być cele związane z turystyką, sportem czy obozownictwem:

- Wprowadzenie do nawiązywania właściwych kontaktów z przyrodą i naturalnym środowiskiem człowieka;
- Uwrażliwienie na piękno przyrody i świata kultury, wpojenie szacunku dla wytworów ludzkiej działalności;
- Przygotowanie do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym w sposób zgodny z obowiązującymi normami i wzorami kulturowymi;
- Kształcenie umiejętności harmonijnego współżycia i umocnienie stosunków współpracy, wzajemnego zrozumienia oraz postaw solidarności i zdrowej rywalizacji.

A zatem, potwierdza się słuszność tezy mówiącej o konieczności integralnego i całościowego postrzegania wychowania, nawet, a może przede wszystkim wówczas, gdy tę działalność odnosi się do dziedziny wychowania fizycznego.

⁷ Por. K. Denek, *Wakacyjne wędrowki młodzieży szkolnej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985, s. 15-17; *Wychowanie fizyczne na koloniach i obozach letnich*, s. 8-11.

⁸ Por. *Turystyka szkolna. Poradnik dla nauczycieli – kierowników wycieczek krajoznawczo-turystycznych młodzieży szkolnej*, Sport i Turystyka, Warszawa 1974, s. 30; T. Łobożewicz, *Obozy wędrowne*, s. 7-20; Z. Bielczyk, *Zasady organizowania wycieczek i obozów*, AWF, Warszawa 1970, s. 33 i nast.

Pojęciem wychowania fizycznego dawniej obejmowano te czynności, które służyły zapewnieniu zdrowia, tężyzny i sprawności ludzkiemu organizmowi. Współcześnie pojęcie to rozszerza swój zakres treściowy o nowy element: składnik ogólnej kultury człowieka. W tym nowym znaczeniu wychowanie fizyczne oznacza wychowanie przez kulturę fizyczną i dla niej. Istota tego wychowania przesuwa się na działania objęte sensem pojęcia

„kultury fizycznej, przez którą rozumie się to wszystko, co stosunkowi człowieka do własnego ciała nadaje charakter przejawów świadomej i aktywnej troski o własny rozwój fizyczny, sprawność cielesną i zdrowie, a także umiejętności rekreacji w sposób optymalnie służący własnemu zdrowiu biologicznemu i psychicznemu”⁹.

Definicja ta akcentuje nierozzerwalny związek, jaki powinien zaistnieć między kształceniem ciała a kształceniem psychiki. Wynika stąd, że koncentrowanie uwagi jedynie na sferze rozwoju fizycznego, traktowanej w sposób instrumentalny (a często tak się zdarza, gdy ważniejszy od osoby staje się wynik za wszelką cenę i upragniony sukces), uznać należy za jawne sprzeniewierzenie się sformułowanej już w starożytności idei wychowania fizycznego i kultury fizycznej: *mens sana in corpore sano*, a więc idei wychowania pełnego człowieka.

2. O sensie pracy nad sobą

Wspomniane wcześniej cele wychowania, zarówno te specyficzne dla omawianej dziedziny, jak i ogólne, można osiągnąć w dwojaki sposób: albo poprzez właściwą organizację aktywności fizycznej w postaci zajęć ruchowych, zawodów sportowych czy turystycznych, albo dzięki pracy nad sobą podejmowanej w ramach już uprawianego przez nich sportu, rekreacji ruchowej, turystyki i innych zajęć. Atrakcyjne ćwiczenia, treningi, imprezy sportowe czy zawody stanowią doskonałą okazję i zachętę do przejawiania aktywności własnej, mogą z powodzeniem służyć utrwalaniu tendencji do samokontroli, samokrytycyzmu i odpowiedzialności za siebie i własny rozwój. Dzięki zabiegom autokreacyjnym podejmowanym w sferze aktywności fizycznej istnieją duże, potencjalne możliwości rozwoju postaw intrapersonalnych, jak postawa dzielności, wytrwałości czy trzeźwości i wiele innych. Wszystko to jednak leży jedynie w polu szans i teoretycznie uzasadnionych prawidłowości, ale niekoniecznie musi zaistnieć w konkretnym, indywidualnym przypadku, o ile podmiot nie podejmie trudu pracy nad sobą, jeśli nie stanie się czynnikiem sprawczym własnego indywidualnego rozwoju. Bowiem każda postawa

⁹ M. Demel, S. Skład, *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1975, s. 13-14.

moralna, jako dyspozycja osobowościowa, wymaga usprawnienia i doskonalenia, podobnie jak ćwiczone są cechy fizyczne człowieka. Ponadto w omawianym obszarze występują realne zagrożenia dla zdrowia i życia człowieka, liczne pokusy i patologie, destruktywne wzory zachowań, którym łatwo poddać się lub zupełnie ulec. Tylko osoba sprawna fizycznie, mocna psychicznie i duchowo potrafi dać im odpór.

Wspólną, a jednocześnie najbardziej istotną cechą działań i zabiegów wchodzących w zakres pojęcia *praca nad sobą* jest sprawowana przez podmiot kontrola nad samym sobą i własnym zachowaniem. Samokontrola umożliwia jednostce rzeczywiście, tj. autonomiczne i świadome, kierowanie sobą oraz własnym rozwojem. Terminem *pracy nad sobą*, jako dobrze spełniającym funkcję komunikatywną, chętnie posługują się nauczyciele i wychowawcy, instruktorzy i trenerzy. Głównymi komponentami tej pracy jest samokształcenie i samowychowanie. Dla przejrzystości wyводу wypada ustalić, że

„samokształcenie jest to proces, czyli ciąg logicznie ze sobą powiązanych, ściśle zorganizowanych czynności osoby uczącej się, mający na celu samodzielne, bez bezpośredniego kierownictwa nauczyciela, przyswojenie sobie pożądaných informacji, umiejętności operowania tymi informacjami, sprawności intelektualnych i manualnych oraz wyćwiczenie zdolności poznawczych: spostrzegania, uwagi, wyobraźni, pamięci i krytycznego myślenia”¹⁰.

Natomiast drugi proces – określany jako

„samodzielne wyrabianie poglądów, przekonań i postaw na podstawie zdobytej wiedzy i przyjętej hierarchii wartości, a więc kształtowanie swojego charakteru moralnego, polegającego na zgodności postępowania, zgodności reakcji woli i reakcji emocjonalnych z przyjętą hierarchią wartości etycznych oraz samodzielne nabywanie kultury estetycznej i sprawności fizycznej – to proces samowychowania”¹¹.

Jednakże kierowania własnym rozwojem nie sposób ograniczyć do wymienionych tu dwóch komponentów, ponieważ obejmuje ono wszelkie świadome decyzje i poczynania człowieka, które przyczyniają się do korzystniejszego ukształtowania jego osobowości, drogi życiowej, dorobku, kariery¹² (są to m.in. następujące czynności: wybór kierunku kształcenia bądź zawodu, wybór miejsca pracy, wybór grupy przyjaciół i kolegów, uczestniczenie w określonych organizacjach, decyzje dotyczące stanu cywilnego bądź rodzinnego,

¹⁰ Z. Matulka, *Pojęcie i formy kształcenia dorosłych*, w: *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, red. T. Wujek, PWN, Warszawa 1992, s. 206.

¹¹ Tamże, s. 206-207.

¹² Z. Pietrański, *Kierowanie własnym rozwojem*, Iskry, Warszawa 1977, s. 8.

wybór niektórych poważnych zadań zawodowych i innych, a także standardu i sposobu ich wykonania i inne). Z drugiej jednak strony, nie każda praca nad sobą może być uznana za samokształcenie czy samowychowanie. Dziewczyna, która, stojąc przed lustrem, cierpliwie i starannie układa swoje włosy, zapewne pracuje nad sobą, ale czy jest to już samowychowanie rozumiane jako praca nad charakterem, rozwojem moralnym, filozofią życia itp.? Albo chłopak – karateka, z zaparciem ćwiczący określony układ ruchów, ewidentnie pracujący nad swoją sprawnością fizyczną, czy podejmuje świadomie samokształcenie¹³ w znaczeniu samodzielnego przyswajania sobie nowej wiedzy i wyrabiania sprawności umysłowych oraz praktycznych, m.in. manualnych, a więc wykonuje czynności samodzielnego kształtowania swego intelektu, zdolności i umiejętności poznawczych, zainteresowań, zamiłowań i poglądów?

Tego typu dylematy są na stałe związane z dziedzina wychowania fizycznego i kultury fizycznej. Od sposobu ich rozwiązywania zależy jakość i efektywność oddziaływań wychowawczych i samowychowawczych, weryfikujących się w integralnym i harmonijnym rozwoju osobowości człowieka. Człowiek jest całością, stąd sfery fizyczna, psychiczna i duchowa jego osoby tworzą jedność. Przesadne akcentowanie w kształceniu tylko jednej z nich kosztem pozostałych zawsze jest ze szkodą dla pełnego indywidualnego rozwoju człowieka. Owej pożądaney jedności w sposób najlepszy służyć może praca nad sobą, o ile tylko główne jej składniki, samokształcenie i samowychowanie, zostaną odpowiednio zintegrowane, i jako takie, tworząc spójną całość procesów autokreacyjnych, obejmą swym wpływem całą osobowość. Obydwa procesy mają naturalną skłonność do łączenia się, ponieważ są ze sobą wielorako sprzęgnięte, wzajemnie się warunkują, co bynajmniej nie oznacza, że są tożsame, a także nie oznacza, że ich integracja dokonuje się automatycznie, bez świadomej ingerencji podmiotu. Doświadczenie uczy, że praca nad sobą w dziedzinie aktywności fizycznej często bywa „wyprana” z sensu pedagogicznego. Dzieje się tak wówczas, gdy praca ta jest wykonywana nieumiejętnie, gdy główny wysiłek podmiotu kierowany jest na opanowanie techniki zachowań ruchowych, w tym sportowych. Ponadto, bywa i tak, że pełny rozwój indywidualny jest wypaczony i dysharmonijny, gdy cały trud tej pracy nastawiony jest na realizację jedynie wartości instrumentalnych, hedonistycznych i utylitarnych. Taki styl pracy nad sobą zaburza indywidualny system wartości, bowiem preferując wartości „niskiego lotu”, zaniedbuje wartości transcendentne.

¹³ Por. Z. Matulka, *Metody samokształcenia*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1983, s. 3-10.

3. O kulturze fizycznej człowieka

Tak jak rozważane wcześniej wychowanie fizyczne jest jedną z dziedzin wychowania ogólnego, tak kultura fizyczna jednostki jest szczególnym aspektem ogólnej kultury człowieka. Kultura osobista to przede wszystkim świat wartości, który człowiek poznaje, akceptuje i do którego przystosowuje się w procesach enkulturacji. W procesach tych przejmuje dziedzictwo kulturowe, czyli całokształt materialnego i duchowego dorobku poprzednich pokoleń, uczy się kultury¹⁴ i w ten sposób wrasta w życie kulturalne społeczeństwa¹⁵. W tym znaczeniu można przyjąć, że jednostka jest „nosicielem” uznawanych w społeczeństwie wartości, norm, zwyczajów, wzorów zachowań, tradycji czy idei. Wpływem enkulturacji podlegają wszyscy w różnym stopniu. Od strony psychologicznego ujęcia tych procesów i zjawisk społecznych dzieje się to głównie za sprawą procesów internalizacji zachowań i interioryzacji wartości kulturowych. Oba procesy odgrywają doniosłą rolę w rozwoju ludzkiej osobowości. Przechodząc na analizowany tu obszar aktywności ludzkiej, można go określić następująco:

„Wycinek rzeczywistości, na którym i na rzecz którego toczy się proces fizyczne-
go wychowania, określamy mianem kultury fizycznej”¹⁶.

Tak więc wszystkie wymienione wyżej procesy, przebiegające m.in. w obszarze kultury fizycznej, mogą być ukierunkowane i stymulowane w celu kształtowania, modyfikowania i rozwoju fizycznej sfery osobowości człowieka. Wspólnym efektem wpływów niezamierzonych i zamierzonych będzie zatem kultura fizyczna danej osoby. Kryteria kultury fizycznej osoby odnosić należy nie do efektów ćwiczeń czy poziomu sprawności technicznych, ale do jej trybu życia, ukształtowanych nawyków, przekonań, zamiłowań, wreszcie do konkretnych umiejętności w zakresie utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego¹⁷.

Ponieważ naczelną wartością w omawianym obszarze kultury jest ciało człowieka, postrzegane jako wartość autoteliczna, wobec której każda osoba przyjmuje określoną postawę, czego przejawem jest jej stosunek do własnego organizmu i jego potrzeb, to w kontekście tej wartości człowiek jawi się jako istota biologiczna, cielesna, fizyczna. Jednakże elementy rzeczywistości kulturalnej – jak pisał F. Znaniecki – posiadają zawsze naturę materialno-duchową,

¹⁴ F.W. Kron, *Grundwissen Pädagogik*, E. Reinhardt, München–Basel 2001

¹⁵ M.H. Herskovits, *Man and his Works. The Science of Cultural Anthropology*, Alfred A Knope, New York 1964.

¹⁶ M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego*, wyd. 3, PWN, Warszawa 1976, s. 13.

¹⁷ Por. tamże, s. 14.

a o ich swoistości decyduje przewaga jednego lub drugiego pierwiastka. Tak więc wartość ciała ludzkiego jest względna i mierzy się ją ostatecznie skalą wartości właściwych kulturze duchowej danej grupy społecznej.

„Ciało jest narzędziem umysłu i znaczenie jego zależy w zupełności od celów, do których człowiek go używa i metod, za pomocą których jest używane”¹⁸.

Jednocześnie F. Znaniecki uznawał autonomiczność wartości ciała ludzkiego i nie akceptował poglądu, że jest ono jedynie warunkiem świadomości czy podłożem innych wartości.

Socjologiczna teoria kultury fizycznej F. Znanieckiego stanowić może podstawę teoretyczną dla zrekonstruowania *kulturowej* koncepcji pracy nad sobą, odnoszącej się do fizycznej sfery indywidualnego rozwoju człowieka. W myśl tej koncepcji

„dobrowolne staranie się, aby własną osobę upodobnić do pewnego wzoru, nazywa się ogólnie samokształceniem”¹⁹.

Termin ten, prawdopodobnie ze względu na tradycje językowe, polscy socjologowie F. Znaniecki i jego uczeń Władysław Okiński utożsamiali z samowychowaniem. A zatem pracę nad sobą rozumieć można jako dobrowolnie podejmowane zabiegi o charakterze psychofizycznym, mające na celu ukształtowanie lub udoskonalenie jakiejś właściwości fizycznej podmiotu, cennej z punktu widzenia wzoru fizycznego²⁰. Z kolei wzór fizyczny, jako zespół cech uznanych przez grupę, stanowi przesłankę wyodrębnienia następujących typów fizycznych²¹:

- A. typ higieniczny (uznane przez grupę właściwości zdrowotne osobników);
- B. typ geneomiczny (uznawane przez grupę właściwości rozrodcze);
- C. typ obyczajowo-estetyczny (uznane przez grupę właściwości ruchowe);
- D. typ hedonistyczny (uznane przez grupę właściwości ciała doświadczane przez siebie i innych);
- E. typ fizyczno-utylny (uznane przez grupę cechy osobników gwarantujące utrzymanie i rozwijanie materialnych warunków egzystencji grupy i realizowanie obronnych zadań grupy);

¹⁸ Por. z argumentacją, jaką przyjął Z. Krawczyk, interpretując socjologiczną koncepcję wychowania fizycznego F. Znanieckiego. Z. Krawczyk, *Natura, kultura – sport. Kontrowersje teoretyczne w Polsce*, PWN, Warszawa 1970, s. 182-192.

¹⁹ F. Znaniecki, *Socjologia wychowania*, t. 2, PWN, Warszawa 1973, s. 179.

²⁰ Tenże, *Wstęp do socjologii*, Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk, Poznań 1922, s. 389.

²¹ Tenże, *Socjologia wychowania*, t. 2, PWN, Warszawa 1973, s. 221-348.

F. typ sportowy (uznane przez grupę właściwości fizyczne osobników, wytworzone działalności i dla działalności sportowej rozumianej, jako czynności ruchowe nieużyteczne).

Z zestawienia typologicznego jasno wynika, że zarysowana syntetycznie koncepcja (tzw. twarda) jest koncepcją pracy nad sobą uprawianej w dziedzinie wychowania fizycznego i na rzecz kultury fizycznej.

Alternatywna koncepcja pracy nad sobą, która może być uprawiana w dziedzinie wychowania fizycznego i kultury fizycznej, to koncepcja rozwoju pełnej, integralnej osobowości człowieka. Koncepcja *osobowościowa* (tzw. miękka) zakłada, że aktywność fizyczna podmiotu przejawiana w obszarze kultury fizycznej może stać się inspiracją dla podejmowania pracy nad sobą nie tylko w obszarze kultury fizycznej, ale także w dziedzinie moralnej, estetycznej i duchowej. Teoretyczna podstawa tej koncepcji istnieje w filozoficznych i antropologicznych teoriach człowieka, wedle których człowiek jest jednością wielowymiarową, psycho-fizyczno-duchową, oraz w teoriach trójczynnikowych rozwoju osobowości Stefana Kunowskiego²² i Kazimierza Dąbrowskiego. Koncepcja ta zakłada, że

„praca nad sobą obejmować powinna zespół mniej lub bardziej zintegrowanych czynności, początkowo o charakterze psychofizycznym, które podmiot podejmuje w stosunku do siebie, i to w sposób autonomiczny, przebiegających w obszarze kultury fizycznej, z zamiarem udoskonalenia czegoś w sobie (intencja osobotwórcza), ale tak, aby po ich spełnieniu mógł stać się lepszy, niż był dotychczas, także pod względem moralnym, estetycznym czy duchowym (antycypacja skutków z punktu widzenia pożądanego wzoru lub ideału osobowości)”²³.

W koncepcji tej ważny jest moment inspiracji i wsparcia społecznego, których realne wyrazy jednostka miałaby możliwość doświadczyć w swoim środowisku. Ważną rolę odgrywa tu jakość kultury fizycznej, z której praca nad sobą wyrasta, czerpie swe siły, aby objąć swym wpływem całą osobę człowieka.

Trudno wyrokować, która koncepcja pracy nad sobą ma większe szanse upowszechnienia, która opcja zdobędzie więcej zwolenników i realizatorów. Zależać to już będzie od stanu kultury fizycznej społeczeństwa.

²² S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Wydawnictwo Salezjańskie, Łódź 1981, s. 201-287; K. Dąbrowski, *Zdrowie psychiczne*, PWN, Warszawa 1981, s. 46-62.

²³ Por. A.J. Sowiński, *Samowychowanie w interpretacji pedagogicznej*, Oficyna In Plus, Szczecin 2006, s. 31.

Bibliografia

- Bielczyk Z., *Zasady organizowania wycieczek i obozów*, AWF, Warszawa 1970.
- Dąbrowski K., *Zdrowie psychiczne*, PWN, Warszawa 1981.
- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, wyd. 3, PWN, Warszawa 1976.
- Demel M., Skład S., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1975.
- Denek K., *Wakacyjne wędrówki młodzieży szkolnej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985.
- Herskovits M.H., *Man and his Works. The Science of Cultural Anthropology*, Alfred A Knope, New York 1964.
- Krawczyk Z., *Natura, kultura – sport. Kontrowersje teoretyczne w Polsce*, PWN, Warszawa 1970.
- Kron F.W., *Grundwissen Pädagogik*, E. Reinhardt, München–Basel 2001.
- Kunowski S., *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Wydawnictwo Salezjańskie, Łódź 1981.
- Łobocki M., *Teoria wychowania w zarysie*, Impuls, Kraków 2003.
- Łobożewicz T., *Obozy wędrownie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1979.
- Matulka Z., *Metody samokształcenia*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1983.
- Matulka Z., *Pojęcie i formy kształcenia dorosłych*, w: *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, red. T. Wujek, PWN, Warszawa 1992.
- Muszyński H., *Zarys teorii wychowania*, PWN, Warszawa 1976.
- Pietraśiński Z., *Kierowanie własnym rozwojem*, Iskry, Warszawa 1977.
- Przeclawski K., *Socjologiczne problemy turystyki*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1979.
- Sowiński A.J., *Samowychowanie w interpretacji pedagogicznej*, Oficyna In Plus, Szczecin 2006.
- Turystyka szkolna. Poradnik dla nauczycieli – kierowników wycieczek krajoznawczo-turystycznych młodzieży szkolnej*, Sport i Turystyka, Warszawa 1974.
- Wiech A., Wiech Z., *Poradnik dla wychowawców świetlic szkolnych*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1971.
- Wychowanie fizyczne na koloniach i obozach letnich*, red. M. Niewiadomski, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1977.
- Znaniecki F., *Socjologia wychowania*, t. 2, Naukowe Towarzystwo Pedagogiczne, Warszawa–Lwów 1930.
- Znaniecki F., *Socjologia wychowania*, t. 2, PWN, Warszawa 1973.
- Znaniecki F., *Wstęp do socjologii*, Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk, Poznań 1922.

Streszczenie

Artykuł podejmuje refleksję nad relacją między kulturą fizyczną a pracą nad sobą, która dla wielu osób jawi się jako zagadnienie budzące wątpliwości i niekiedy wewnętrzny opór. Sport i aktywność fizyczna kojarzą się zwykle z widowiskowością, sukcesem i radością płynącą z ruchu, podczas gdy praca nad sobą bywa postrzegana jako trud, wyrzeczenie czy nawet niezrozumiałe „cierpiętnictwo”. Pojawia się tu również cały szereg pytań teoretycznych i praktycznych dotyczących wzajemnych powiązań sportu, wychowania fizycznego i szeroko rozumianej kultury fizycznej. Autor stawia więc istotny dylemat: czy chodzi przede wszystkim o wykorzystanie kultury fizycznej jako narzędzia pracy nad sobą, na przykład w rozwoju osobistym studentów, czy raczej o rozwój samej kultury fizycznej poprzez indywidualny wysiłek i zaangażowanie jednostki.

Słowa kluczowe: praca nad sobą, dziedziny wychowania, kultura fizyczna, samokształcenie, samowychowanie

Physical Culture in Self-Improvement**Abstract**

The article explores the relationship between physical culture and self-development, which for many people remains a source of doubt and inner resistance. Sport and physical activity are typically associated with spectacle, success, and the joy that comes from movement. At the same time, self-development is often perceived as effort, sacrifice, or even an incomprehensible form of “suffering.” This raises several theoretical and practical questions regarding the interconnections between sport, physical education, and physical culture in a broader sense. The author formulates a central dilemma: is the primary aim to use physical culture as a tool for self-development, for instance, in the personal growth of students, or instead to strengthen physical culture itself through the individual effort and engagement of each person?

Keywords: self-improvement, domains of education, physical culture, self-education, self-growth