

## Review paper

---

# PHYSICAL CULTURE PATTERNS IN THE LIFESTYLE OF THE POLISH SOCIETY

MARIA ALICJA NOWAK

*Eugeniusz Piasecki University of Physical Education in Poznań,  
Faculty of Physical Education in Gorzów Wielkopolski, Department of Physical Culture and Sport*

Mailing address: Maria Alicja Nowak, Faculty of Physical Education in Gorzów Wielkopolski, Department of Physical Culture and Sport, 13 Estkowskiego Street, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel.: +48 95 7279294, 108, fax: +48 95 7279100, e-mail: maria-nowak@wp.pl

### Abstract

Society's lifestyles, influenced by the evolving preferences of values of subsequent generations, are subject to gradual changes. This variation in lifestyles requires a reflection on the patterns of physical culture and values amongst the youth, adults and the elderly. Patterns of physical culture shaped in the European tradition are also present in the contemporary lifestyles of all generations. People's choices concerning physical culture depend on the type and level of their physical activity, attitudes towards of the body, age, gender and education. In the classic physical types distinguished by Polish sociologists we can identify positive traits conducive to human development, traits inducing controversial attitude, and clearly negative ones that are health-threatening.

In conclusion the paper puts forward a question about the direction of the development of physical culture patterns in future and the level of recognition of particular values by different generations. Some of the contemporary lifestyles arouse concerns of educators.

**Key words:** lifestyle, values, physical culture patterns

### Introduction

Lifestyle – “is a manifestation of a certain principle or principles in the choices made in everyday life, out of the range of behaviours possible in a certain culture” [1]. The style manifested in everyday life constitutes the basis for the distinction of individuals or groups from the wider social communities.

Individual lifestyle preferences are influenced by participation in physical culture, including “... a system of spontaneous and intentional behaviours, whose objective is the creation of the human body in accordance with accepted patterns ...” [2]. However, there are significant differences between the recognized patterns, which constitute some ideal behavioural rules desired in a given community, and the practiced ones, which include standards of behaviour and rules observed in the practice, as reflected in the real participation of adult Poles in physical culture [3, 4]. By comparing the recognized and the realized cultural patterns, conclusions can be drawn about the values perceived as important by people [5].

The value of the body is referred to the theory of the formation of physical types developed by Florian Znaniecki [6]. Znaniecki based his theory on the concept of humanistic coefficient, the theory of social systems and recognition of the processes of socialization and physical education as creative processes. The author distinguished the following types: hygienic (involving the development of health properties), geneonomic (importance of genetics for the quality and quantity of future generations), hedonistic (body as a value, a source of pleasant

and unpleasant experiences), moral-aesthetic (clothes, ornaments, appearance, physical activity habits, manner of eating etc.), physical-utilitarian (skill and habits as typical physical properties being the basis of any professional activity), and the sporting type (being a test of excellence in movement-sporting coordination). In this typology “... education that affects physical properties of future members, that is physical education in the broadest sense of the word, involves formation of physical types in accordance with the requirements of the society” [6]. Znaniecki's suggestions were far ahead of his times and could be realized much later; this is particularly true about the beginnings of the sociology of medicine and sport and sex education [7]. This theory has not become outdated. Contemporary sociologists, physical education theorists, educators, psychologists [8, 9, 10, 11, 12, 13] refer to these patterns, modifying and supplementing them in accordance with contemporary civilization changes. The human body, shaped in accordance with the cultural patterns existing in a particular society, can be the media of multiple values (vitality, health, hedonistic, fitness, agonistic). Acquisition of these values takes place by gaining cultural competences, through participation in physical activity [10, 14, 15].

The variability of the range of behaviours set by cultural patterns and standards of behaviour is a significant determinant of lifestyle changes. Patterns of physical culture shaped in the European tradition are to some extent alive and in force today, also in the lifestyle of Polish society [16].

### The aesthetic model

The aesthetic pattern is associated with one of the most important values – the category of beauty which functioned in the ancient axiology beside the idea of good and wisdom (*kalokagathia*). The Canons of beauty have changed in subsequent epochs; we can admire them in the works of art (sculpture, painting). The statues of athletes from the period of antiquity – discus thrower by Myron (460-450 BC) and a boxer resting after a fight (a bronze statue – about 50 BC) [17] – are examples of canons of beauty of the male body. The human body, which was characterized by harmony and the right proportion of its individual parts, is shown in a drawing by a Roman architect Marcus Vitruvius (1<sup>st</sup> century BC). The drawing was popularized by Leonardo da Vinci around 1490. Contempt for the body, on the other hand, found its expression in medieval asceticism. An example might be the painting of an ascetic dating from the 7<sup>th</sup> century AD, mortifying his body. The statue of David by Michelangelo (1475-1564), which corresponds to the ancient patterns, is considered to be one of the most important masterpieces of the Renaissance. The sculpture showing the figure of David preparing for battle, full of harmony and enormous inner strength, has aroused widespread admiration. A model of the beauty of the naked female body, in turn, is shown in the Renaissance nude “The Three Graces” (c.1504-1505) by an Italian painter Raphael Santi.

During the Renaissance the model of “created beauty” was originated (cosmetics and clothing), which has developed into a convention of alternative aesthetic patterns [16]. In these days this model takes a number of forms – from the most desirable ones – related to the acceptance of one's own body and the shaping of its form through physical activity and the use of diverse sports gear – to less desirable ones – related to the treatment of one's own body in an instrumental way, often involving a distorted image of the body (e.g. *bigorexia*). We can therefore speak about negative patterns or anti-patterns as they are called by Krawczyk [16]. Endeavours to achieve the desired appearance are fuelled by the changing fashion, requiring a specific style of dressing and makeup, but also tattoos, piercing, use of psychoactive substances and plastic surgery, which strongly affect the body. Until recently, only women were interested in plastic surgery. In recent years, more and more men seek to improve their appearance through surgery. Due to the lack of proper shape of the chest, calves and buttocks muscles they also seek to achieve the desired look by silicone implants, as well as tattoos imitating well shaped men's muscles. This is often accompanied by beautifying the body through piercing. Those who undergo procedures of anaesthetisation of the body believe they will result in an improvement of their wellbeing, self-esteem, and expression of their personality and beauty. People who devote a lot of attention to their appearance are stereotypically viewed by some people within the society as narcissistic and often mindless.

Despite public criticism they induce, activities leading to the improvement of the appearance of the body are practiced by both women and men. Today, the body has the status of a commodity which you can buy, fix, adjust, forget yourself and start to create it from the beginning “... it is a house, an asylum, something that you can control, unlike the untamed outside world” [18]. Perhaps that is why the body is for us such an important object of our actions.

Nowadays the cult of the female body is particularly significant, with the ideals promoted in the mass media. Striving to achieve the perfect figure leads to *anorexia* or *bulimia*; the desire to have a suntanned body can addict people to sunbathing (*tanorexia*). The dominance of the instrumental values of the body over the autotelic values becomes the cause of a number of behaviours that are against widely recognized patterns.

### The hedonistic model

For the creator of hedonism, Aristippus of Cyrene (c. 435-366 BC), the body constitutes the most important value, because it makes it possible to achieve happiness by experiencing sensual pleasures. A moderate version of hedonism could be observed in the Epicureans, who, in addition to pleasures associated with the body, appreciated also spiritual pleasure, conversation, aesthetic experience, etc. [19], which have many advocates today as well.

From ancient times, participation in games, pastimes or dances has been the most common source of pleasure. Fun and games have accompanied people in all epochs. The need for exercise and drawing satisfaction from various forms of physical activity is reflected in participation in physical recreation. Contemporary recreation is no longer merely a form of regeneration of physical strength after productive work, but is becoming a source of pleasure, new sensations, emotions, meeting the need for creativity [20], a search for new incitements which everyday life does not provide. Physical recreation is an important element of a contemporary person's lifestyle and an essential prerequisite for its quality.

It has numerous functions: recreation, entertainment, cathartic, health-enhancing, educational, social, adaptive, compensatory, emotional, aesthetic [21]. At the same time, because of the infrequency of participation in various forms of recreation, medical statistics record a greater number of medical interventions caused by recreational activity, than it is the case with professional activity [22]. There is a need for education of society which would prepare them to participate in physical recreation in a safe way.

Recreation does not always take traditionally expected forms. In search of unknown pleasures, strong sensations and excitement, people take up extreme forms of activity [23]; men and women, young people, but also those in late adulthood. A parachute jump done by an 81-year-old female New Zealander, despite the arousal of various emotions and controversy, became a fact. The latest feat by F. Baumgartner, who after several attempts finally made a parachute jump from the stratosphere, earned him international fame.

Questions about the limits of human capabilities in the context of health, but also in connection with the fulfilment of lifetime wishes, being subject to much debate among experts in physical culture, medicine (including gerontologists) and sport, have become urgent and timely again. Extreme forms are still developing (regarded as recreation, sports, specific record mania) and it is difficult to assess today what kind of scope they will reach.

Another form of hedonism, not associated with physical activity, symptomatic of consumer society, is *shopaholism*, which involves: immediate achievement of pleasure without effort, incessant search for new consumer goods and new sensations (also on the Internet). Inconsistent with the essence of recreational activity is also seeking pleasure not in the sphere of kinetic sensations but in the realm of imagination (the Internet). Contemporary marketing and advertising are focused primarily on expanding these areas. Web games such as *Second Life* or computer games like *Kinect Sport-Dance* are supposed to prevent *hypokinesia* in Internet users. Limited by space, devoid of environmental stimuli, they are no substitute for a daily health-enhancing dose of exercise, especially with the growing average life expectancy and increasing disability of aging populations [24].

### The hygienic model

For the hygienic model (existential and utilitarian type) [16], the chief value is health. The existential type manifested in previous epochs – focused on man's fight against disease and death – was reflected in the rituals, magic, and sometimes survived in regional customs (existing today). An example might be the so called institution of Szeptucha, a specific folklore element of Podlasie. Szeptuchas' activity, which has lasted for many years and still continues to find its adherents, is limited to undoing diseases and finding their causes; usually they happen to be stress and overwork, and invariably the prescribed remedy is rest. With the development of schooling and education, as well as democratization and popularization of health care, the utilitarian hygienic type has penetrated all developing societies and obtained the greatest scope [8]. Nowadays, both types show a tendency to integrate. The holistic concept of health which sees health in several dimensions (physical, psychological, mental, emotional, social) [25] aims to build a universal hygienic pattern. Activities of the WHO and the National Health Programs are aimed at popularization of health. The NHP treats health as a means to improve the quality of life through the development of healthy lifestyle [26], preventive measures, measures for the safety of the general public and protection of individuals [27].

The theoretical basis for the maintenance of an individual's health and development until they are very advanced in age in conjunction with physical activity has been confirmed by the results of medical, biological and humanistic research. Physically active people live longer than those who prefer sedentary lifestyle. Physical activity can help an elderly person to avoid partial disability and total dependence on other people in the final 8-10 years of their life [24]. Under the influence of a 3-month program of aerobic exercise human brain has been observed to generate new neurons. New cells appear in the dentate gyrus of the hippocampus, which is in the area responsible for cognitive processes, learning, memory, divisibility and focusing of attention, as well as recollections and emotions. The exercised muscle sends chemical signals to the inside of the brain and the brain-derived neurotrophic factor BDNF is activated. It has been shown that loss of brain cells is not irreversible [28]. These developments contradict the traditional notion that through exercise one can only expect activation of blood circulation and improved oxygenation and nutrition of brain cells. The demonstrated relation between physical activity and direct working of the brain is of great importance in the argumentation for the sensibility of engagement in regular physical activity with regard to people of different ages.

Just like the lack of activity, excessive effort can be harmful to man's health, psychophysical well-being and social functioning. In economically developed societies some people exhibit exaggerated concern with their own health, expressed for example in excessive, bearing signs of addiction, observance of the principles of appropriate nutrition (orthorexia). Physical culture experts are also worried about the recently occurring addiction to physical exercise, which affects men more often than women [29]. Physical exercise, initially done for health-related reasons, can become a coercive behaviour and lead to addiction. Physical activity which loses its health-enhancing character, may cause difficulties in the familial, social and vocational spheres. Physical training does not only serve the improvement of a person's condition and shape, but also allows them to break away from the problems of everyday life. Perhaps this explains why sport can gain control (being compelled to engage in sport or recreational exercise) over one's current life. The extent of this phenomenon, however, is incomparably smaller than the quite commonly found lack of physical activity in our society.

### The ascetic model

The ascetic pattern is characterized by appreciation of spiritual values and depreciation of the value of the body. The pattern of Platonic kalokagathia has not been the only one. At the end of the Hellenistic period (323-30 BC) there was intensified criticism of the ideal of fitness and physical strength connected with competitive sport [30]. These threads of criticism of the body were followed by Aurelius Augustine 7 centuries later (4<sup>th</sup> century AD), who formed the basis for the philosophy of contempt and depreciation of the value of the body. In his opinion, carnal hedonism does not pursue the vocation of man. This had resulted in degradation of the position of carnality as well as of all the sciences whose objective was to gain knowledge of the natural world.

The ascetic pattern is present in contemporary culture. It manifests itself, for instance, in ascetic attitudes towards bodily needs, promoted "... in Catholic criticism of consumer societies, which lose, as it is made out, the spiritual values for the sake of the goods of the alienated technical civilization" [16]. Ascetic patterns can be found in physical training as well, e.g. in meditation combined with practicing yoga. There is also an extremely negative pattern reflected in the depreciation of the value of the body leading to disorders (anorexia, manorexia).

### The fitness model

"A warrior, an artisan, an artist, a home keeper, they all have to have their bodies or individual organs fit to perform their specific activities" – this is how the physical-utilitarian pattern, based on the appreciation of the value of physical fitness, was described by Florian Znaniński [6]. The value of utilitarian fitness in class societies was generally subordinated to production and military purposes [16]. The body was treated instrumentally. This kind of attitude toward physical fitness was due to the experiences of the Spartan educational model, and then the knightly education, which has its followers in present times (e.g. Knights Brotherhood of Kalisz Land, Brotherhood of Ruda Land). In fact, the same goals are pursued in physical education programs in the modern military. The development of military technology has somewhat reduced the importance of soldiers being physically fit. The importance of the production model in which utilitarian fitness is a value, has been declining in developed societies due to considerable replacement of manual work with machines. This pattern is more important in developing societies, where physical labour is treated instrumentally. Although contemporary productive labour is less often connected with physical fitness, the significance of physical recreation in maintaining and preservation of health is not declining. The utilitarian pattern of physical culture points to the social interests of countries in which the welfare of the nation depends on the health of individuals [26].

### The agonistic model

The most important value for the agonistic pattern is sporting fitness. This value is most fully realized during high-level competition, mainly during the Olympic Games. Initially the Games had a class character and were associated with aristocratic lifestyle. Sporting combat and rivalry were a property of this class [31, 32]. Over time, however, these patterns became universal in character and penetrated other classes. The agonistic pattern comprises on the one hand a competitor, and on the other a spectator. The first documented Games were held in 776 BC at Olympia in Greece. The oldest ancient Olympic discipline was dromos: a short run over a distance of one stadium.

In 648 BC pankration was included in the program of the ancient Olympics (a combination of boxing and wrestling). The only rules in this discipline forbade biting the opponent and attacking his eyes [33]. Apart from that, everything was permitted, and the competitor who no longer had the strength to fight could finish the fight at any moment by raising his hand. At subsequent Olympic Games the range of disciplines and events was regularly widened. The process of inclusion of new disciplines to the Games is still continuing.

Modern Olympic Games follow the tradition of the ancient Greek Olympics. Old disciplines have reappeared, but there are also a lot of new ones. There are female participants. Some rules have been modified and new ones have been created. Preparations for participation in Olympic Games begin in childhood. Nowadays sporting competition has become a symbolic expression of dominance in international contention, not only in areas connected with sport, but also in economics, politics and culture. Sport is not free from distortions, which since the first Olympic Games have been manifested in behaviour contrary to the spirit of sport, today referred to as inconsistent with fair play [34, 35, 36, 37, 38, 39, 40]. The desire to win at all costs with no regard to the principles and values of sport (fair play) has also been observed in areas outside sport. The politicization of sport, corruption, doping, racism, terrorism, unsporting behaviour or aggression were also known in the ancient times. Nowadays they find many conscious and unconscious followers. These behaviours involve players, coaches and sports officials [12, 32, 41, 42, 43]. They were present at London Olympic games in 2012 as well. The media kept us up to date on the latest great records and victories, but also on behaviours unworthy of Olympians (including Polish athletes). Unsporting attitudes also apply to a considerable group of spectators, especially soccer fans, during matches which were not at the highest level. Polish population has been shaped as a spectator society as far as physical culture is concerned (mostly TV), and this is not changing [2]. But its negative manifestations in the form of hooliganism at sports grounds and stadiums are more problematic and disturb other fans who would like to cheer their players in accordance with the principles of safety and fair play. But the spectacularity of sport may also produce a specific social phenomenon, as the one connected with the person of a famous ski jumper, called "małyszomania". This sporting spectacle unites Polish fans all over the world. This group, just like the volleyball fans, can serve as a model of properly understood spectatorship.

#### **What models of somatic culture dominate the lifestyles of youth and adults?**

The aesthetic pattern is particularly attractive to young people (mainly to academic youth) [4, 44, 45], who are willing to make a lot of sacrifices in order to achieve the desired body shape. The ideal of harmony, strength and physical fitness seems to have a dominant role in contemporary canons of the beauty of the body [18]. Youth recognizes and follows mostly the aesthetic and hedonistic patterns, and less often the agonistic one [5]. The agonistic pattern is fashionable among young people who practice sport (mainly men). This pattern often remains in the sphere of recognized values, which influences the enormous popularity of sports champions and winners of world competitions [29]. The hygienic pattern, in turn, is realized by youth in the programs of health education and physical education. These attitudes do not always stem from actually felt needs, but rather from the obligation, if we consider young people's absence from physical education classes which amounts to nearly 10.0% [46].

For adults and elderly people the hygienic pattern is one of the most significant (participation in physical culture in order to enhance health and physical fitness) [47, 48], but also for the

greater part of society the underestimation of the value of the body [16], which is sometimes based on the ascetic pattern. In recent years, the realization of the agonistic pattern can be detected in the attitudes of high-performance athletes aged over 35 [49]. Physical activity can also be a source of pleasure after 50 years of age [49].

A study into students' preferences of sports programs broadcast on television confirmed previous research [45, 51] showing that women prefer to watch sports which are aesthetic and artistic in character, with a low level of aggression, while men opt for violent martial arts, based on aggression and rivalry.

#### **What changes in the patterns of physical culture can we expect in the future?**

This question is about the evaluation and the choice of the value of the body; it is also a question about the effects of the shaping of health-oriented choices in youth, adults and the elderly. Sports education is necessary for the positive development of the body and other sides of human personality at the same time. Participation in broadly understood sport is not only a form of autotelic behaviour, but also instrumental behaviour, which must be interpreted both in terms of freedom of choice and obligation.

Recent years have seen technological developments in the field of rehabilitation being employed in qualified sport (the case of Oscar Pistorius), which makes it necessary to ask further questions: How far can we increase human capabilities by means of technological devices?

#### **Literature**

1. Siciński A. (2002). *Style of life. Culture. Choice*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN. [in Polish]
2. Krawczyk Z. (2000). *Sport in a changing society*. Warszawa: AWF. [in Polish]
3. Krawczyk Z. (1998). *Transformation of sport for all in post-industrial and industrial countries*. In J. Charzewski, H. Sozański, Z. Ważny (Eds.), *Sport promotion system* (pp. 27-34). Warszawa: AWF. [in Polish]
4. Krawczyk Z. (1997). Position of physical education in the global culture. In K.W. Jankowski, Z. Krawczyk (Eds.), *The values and patterns of youth's physical culture* (pp. 12-25). Warszawa: AWF. [in Polish]
5. Żiżka-Salamon D., Winiarski R. (2002). The values of the body considered and implemented by the school children of Krakow. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 46, 525-537. [in Polish]
6. Znaniecki F. (1973). *Sociology of Education, vol. II, Personal development of juveniles*. Warszawa: PWN. [in Polish]
7. Kluzowa K., Palus J., Wronicz J. (2011). *Sexual education in Poland and in the European Union*. *Wychowawca* 2011(6), 24-27. [in Polish]
8. Krawczyk Z. (1970). *Nature, culture and sports. Theoretical controversy in Poland*. Warszawa: PWN. [in Polish]
9. Krawczyk Z. (Red.) (1995). *Sociology of physical culture*. Warszawa: AWF. [in Polish]
10. Pawłucki A. (1996). *Pedagogy of the body*. Gdańsk: AWF. [in Polish]
11. Grabowski H. (1997). *The theory of physical education*. Warszawa: WSiP. [in Polish]
12. Osiński W. (2011). *The theory of physical education*. Poznań: AWF. [in Polish]
13. Kosiewicz J. (2000). *Physical culture and sport in the perspective of philosophy*. Studia i Monografie nr 83. Warszawa: AWF. [in Polish]

14. Pawłucki A. (1992). *Education as a cultural reality*. Gdańsk: AWF. [in Polish]
15. Zagórny S. (Red.) (2008). *Patterns of somatic culture and lifestyle*. Studia i Monografie z. 227. Opole: Politechnika Opolska. [in Polish]
16. Krawczyk Z. (2011). Body as socio-cultural fact. In Z. Dziubiński, Z. Krawczyk (Eds.), *Sociology of physical culture* (pp. 141-163). Warszawa: AWF. [in Polish]
17. Lipoński W. (2001). *Encyclopaedia of world sports*. Poznań: Oficyna Wydawnicza „Athena”. [in Polish]
18. Melosik Z. (1996). *The identity, the body and the power*. Poznań-Toruń: Wydawnictwo Edytor. [in Polish]
19. Kunicki B.J. (2002). *Physical culture of ancient Greece (ideology, philosophy, science)*. Monografie nr 317, Poznań: AWF. [in Polish]
20. Krawczyk Z. (2007). *Tourism and recreation. Studies and sketches*. Warszawa: Wydawnictwo AlmaMer. [in Polish]
21. Winiarski R.W. (Red.) (2011). *Recreation and leisure. Humanistic studies*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”. [in Polish]
22. Opaschowski H.W. (2006). Einführung in die Freizeitwissenschaft (pp.256). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
23. Gracz J., Bronikowski M., Walczak M. (2004). Recreation-creation-excitement, or in search of psychosocial point of recreational activity. *Kultura Fizyczna* 3-4,16-19. [in Polish]
24. Lord J.M. (2011). Stress, immunity and ageing. In 10<sup>th</sup> ISEI Symposium “Exercise and Immunity in Athletic Performance and a Healthy Life”, 10-13 July 2011. Oxford, England: St Catherine's College, University of Oxford.
25. Ewles L., Simnett I. (1985). *Promoting health. A practical Guide to Health Education*. Chichester, England: John Wiley.
26. The Council of Ministers. (2007). *National Health Programme 2007-2015. Resolution of the Council of Ministers No. 90/2007*, 15 May 2007 r. Retrieved August 4, 2007, from on the World Wide Web: /http://www.mz.gov.pl. [in Polish]
27. Leowski J. (2011). *Health Policy and Public Health*. (3<sup>rd</sup> ed.). Warszawa: CeDeWu. [in Polish]
28. Osiński W. (2011). Physical activity - can alter the brain? *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 4, 4-9. [in Polish]
29. Guszowska M., Rudnicki P. (2012). Mood changes in physically active men in situations of imagined discontinuation of physical exercises as an indication of the risk of addiction to physical exercises. *Polish Journal of Sport and Tourism* 19(1), 16-25.
30. Lipoński W. (1974). *Sport, literature, art*. Warszawa: SiT. [in Polish]
31. Veblen T. (1971). *The theory of the leisure class*. Warszawa: PWN. [in Polish]
32. Jankowski W.K. (2010). *Physical education of youth in the era of political changes*. Studia i Monografie nr 137. Warszawa: AWF. [in Polish]
33. Wroczyński R. (2003). *The common history of physical education and sport* (2<sup>nd</sup> ed.). Wrocław: Ossolineum. [in Polish]
34. Żukowska Z. (1996). *Fair Play – Sport – Education*. Warszawa: Biblioteka PTNKF, Wydawnictwo Estrella. [in Polish]
35. Żukowska Z., Żukowski R. (2000). *Olympic education in reforming the school*. Warszawa: AWF, Klub Fair Play PKOl, Wydawnictwo Estrella. [in Polish]
36. Żukowska Z., Żukowski R. (2002). *Activity – Health – Fair Play*. Warszawa: AWF, Klub Fair Play PKOl, Wydawnictwo Estrella. [in Polish]
37. Żukowska Z., Żukowski R., (2007). *The development of the idea of fair play - achievements and prospects*. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 3, 157-163. [in Polish]
38. Żukowska Z., Żukowski R. (2008). Promotion of fair play values in sport and education by method of counteracting manifestations of aggression. *Polish Journal of Sport and Tourism* 15(4), 149-157. [in Polish]
39. Żukowska Z., Żukowski R. (2010). Fair Play as a moral values in the Olympic Education. *Polish Journal of Sport and Tourism* 17(3), 139-146. [in Polish]
40. Lipoński W. (2012). *History of sports*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [in Polish]
41. Dudała J. (2004). *Fans-hooligans. The thing about Polish football fans. Sociological Studies*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”. [in Polish]
42. Sahaj J. (2007). *Fans of football. Historical-social study of the phenomenon of rooting*. Monografie nr 377, Poznań: AWF. [in Polish]
43. Łuczak M. (2010). Adverse events in the Olympic movement. Issues Outline. In J. Kwieciński, M. Tomczak (Eds.), *Some aspects of physical education in research* (pp. 8-27). Konin: PWSZ. [in Polish]
44. Myśliwska K. (2007). Health and Beauty in the axiological participants fitness classes. *Kultura Fizyczna* 5-6, 23-28. [in Polish]
45. Rogowska A. (2008). Patterns of somatic culture and sport preferences of students with different levels of physical activity. In S. Zagórny (Ed.). *Patterns of somatic culture and lifestyle*. Studia i Monografie nr 227, 89-112. Opole: Wydawnictwo PO. [in Polish]
46. Woynarowska B. (2007). *Health Education*. Warszawa: PWN. [in Polish]
47. Nowak M.A. (2008). *Physical activity in health promoting lifestyles of women*. Monografie nr 374. Poznań: AWF. [in Polish]
48. Nowak M.A. (2010). Relationships between the perception of the influence of physical activity on health and women's engagement in exercise or their physical passivity. *Polish Journal of Sport and Tourism* 17(3), 179-190.
49. Baker J., Horton S., Weir P. (2010). *The masters athlete. Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. London and New York: Routledge/ Taylor and Francis.
50. Zdebska H. (2012). Axiological dimension of physical activity in the 50+ age group. In J. Nowocień, K. Zuchora (Eds.), *Physical and social activity of third age persons* (pp. 237-245). Warszawa: AWF, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja „Centrum Edukacji Olimpijskiej”.
51. Coetzee D., Van Wyk J., Steyn B.J.M. (2006). Sensation seeking, gender and programme preferences in televised sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 28(2), 15-25.

Submitted: January 31, 2013

Accepted: February 18, 2013

# WZORY KULTURY FIZYCZNEJ W STYLU ŻYCIA SPOŁECZEŃSTWA POLSKIEGO

MARIA ALICJA NOWAK

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu,  
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim,  
Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu*

Adres do korespondencji: Maria Alicja Nowak, Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim, Katedra Teorii Wychowania i Sportu, ul. Estkowskiego 13, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel.: 95 7279294, 108, fax: 95 7279100, e-mail: maria-nowak@wp.pl

## Streszczenie

Style życia społeczeństwa, pod wpływem ewoluujących w kolejnych pokoleniach preferencji wartości, podlegają stopniowym przemianom. Ta zmienność stylów życia wymaga refleksji nad wzorami kultury fizycznej i wzorami wartości młodzieży, osób dorosłych i starszych. Ukształtowane w tradycji europejskiej wzory kultury fizycznej obecne są także w realizowanych współczesnych stylach życia wszystkich pokoleń. Dokonywane w obrębie kultury fizycznej wybory zależą od rodzaju i poziomu aktywności fizycznej, postaw wobec ciała, wieku, płci, wykształcenia. W wyróżnianych przez polskich socjologów klasycznych typach fizycznych wyłoniono cechy pozytywne, sprzyjające rozwojowi człowieka, cechy wzbudzające kontrowersyjne nastawienie oraz cechy zdecydowanie negatywne, zagrażające zdrowiu człowieka. Pracę kończy pytanie o kierunek rozwoju wzorów kultury fizycznej w przyszłości i poziom uznawania poszczególnych wartości przez różne generacje. Niektóre realizowane obecnie style życia wzbudzają niepokój pedagogów.

**Słowa kluczowe:** styl życia, wartości, wzory kultury fizycznej

## Wstęp

Styl życia – „jest przejawem jakiejś zasady (zasad) wyboru codziennego postępowania spośród repertuaru zachowań możliwych w danej kulturze” [1]. Przejawiający się w codziennym życiu styl stanowi podstawę wyróżnienia jednostek lub grup z szerszych zbiorowości społecznych.

Na preferowany styl życia ma wpływ uczestnictwo w kulturze fizycznej obejmującej m.in. „...system zachowań spontanicznych i intencjonalnych, których celem jest kreacja ciała ludzkiego zgodnie z przyjętymi wzorami...” [2]. Jednakże między wzorami uznawanymi - stanowiącymi pewne idealne, pożądane w danej zbiorowości reguły zachowań a praktykowanymi – obejmującymi standardy zachowań, reguły przestrzegane w praktyce – istnieją znaczne rozbieżności, znajdujące odzwierciedlenie w realnym uczestnictwie dorosłych Polaków w kulturze fizycznej [3, 4]. Porównując uznawane i realizowane wzory kultury można wnioskować o wartościach cenionych przez ludzi [5].

Do wartości ciała nawiązuje teoria urabiania typów fizycznych stworzona przez Floriana Znanięckiego [6]. Znanięcki oparł tę teorię na koncepcji współczynnika humanistycznego, teorii układów społecznych oraz uznaniu procesów socjalizacji i wychowania fizycznego za procesy twórcze. Autor wyróżnił następujące typy: higieniczny (obejmujący rozwój właściwości zdrowotnych), geneonomiczny (znaczenie genetyki w trosce o jakość i liczebność przyszłych pokoleń), hedonistyczny (ciało jako wartość, źródło doświadczeń przyjemnych i przykrych), obyczajowo-estetyczny (ubiór, ozdoby, wygląd zewnętrzny, przyzwyczajenia ruchowe, sposób jedzenia itp.), fizycznoutylny (zręczność i przyzwyczajenia jako typowe właściwości

fizyczne będące podstawą wszelkiego działania zawodowego i typ sportowy (będący sprawdzianem doskonałości koordynacji ruchowo-sportowych). W wyróżnionej typologii „...wychowanie wpływające na cielesne właściwości przyszłych członków, czyli wychowanie fizyczne w najogólniejszym znaczeniu tego słowa, polega na urabianiu typów fizycznych zgodnie z wymaganiami społecznymi” [6]. Propozycje Znanięckiego znacznie wyprzedziły tamte czasy i mogły być zrealizowane znacznie później; dotyczy to zwłaszcza zaczątków socjologii medycyny i sportu oraz wychowania seksualnego oraz [7]. Teoria ta nie straciła na aktualności – nawiązują do tych wzorów socjologowie, teoretycy wychowania fizycznego, pedagodzy, psycholodzy modyfikując je i uzupełniając wraz ze współczesnymi przemianami cywilizacyjnymi [8, 9, 10, 11, 12, 13]. Ciało człowieka – kształtowane zgodnie z wzorami kulturowymi obowiązującymi w określonym społeczeństwie – może stanowić nośnik wielu wartości (witalnych, zdrowotnych, hedonistycznych, sprawnościowych, agonistycznych). Nabywanie tych wartości odbywa się na drodze zdobywania kompetencji kulturowych, poprzez uczestnictwo w aktywności fizycznej [10, 14, 15].

Zmienność zakresu zachowań wyznaczanych przez wzory kulturowe i standardy zachowań są istotnymi wyznacznikami przemian stylu życia. Wzory kultury fizycznej ukształtowane w tradycji europejskiej – pozostają w pewnym stopniu żywe i obowiązujące współcześnie, także w stylu życia społeczeństwa polskiego [16].

### Wzór estetyczny

Ten wzór wiąże się z jedną z najważniejszych wartości – z kategorią piękna, która funkcjonowała w antycznej aksjologii obok idei dobra i mądrości (kalokagathia). Kanony piękna zmieniły się w kolejnych epokach; możemy je podziwiać w dziełach sztuki (rzeźbie, malarstwie). Pochodzące z okresu starożytności postaci atlety (dyskobol Myrona – 460-450 p.n.e. i pięściarza odpoczywającego po walce – statua z brązu – ok. 50 r. p.n.e.) [17] są przykładem kanonów piękna męskiego ciała. Ciało człowieka, które cechowała harmonia i właściwa proporcja poszczególnych jego części przedstawia rysunek architekta rzymskiego Marcusa Witruwiusza (I w. p.n.e.). Ten rysunek został upowszechniony przez Leonarda da Vinci około roku 1490. Natomiast pogarda dla ciała znalazła swój wyraz w średniowiecznym ascetyzmie. Przykładem może być obraz przedstawiający ascetę z 7 wieku n.e. umartwiającego swoje ciało. Za jedno z najważniejszych dzieł rzeźby renesansowej uważany jest posąg Dawida (nawiązujący do wzorów antycznych) autorstwa Michała Anioła (1475-1564). Dzieło obrazujące figurę Dawida przygotowującego się do walki, pełną harmonii i ogromnej, wewnętrznej siły wzbudzało i nadal wzbudza powszechny zachwyt. Natomiast wzór urody nagiego ciała kobiecego ukazuje renesansowy akt „Trzy gracje” (ok. 1504-1505) włoskiego malarza Rafaela Santi.

W okresie renesansu zapoczątkowano wzór „urody tworzonej” (kosmetyki i stroje), który rozwinął się współcześnie w konwencje alternatywnych wzorów estetycznych. Ten wzór przybiera dzisiaj różne formy – od tych najbardziej pożądanych – związanych z akceptacją własnego ciała i kształtowaniem jego formy poprzez aktywność fizyczną, wykorzystaniem urozmaiconych strojów sportowych – do mniej pożądanych – związanych z traktowaniem własnego ciała w sposób instrumentalny, często wiążący się z zaburzonym wizerunkiem tego ciała (np. bigoreksja). Można zatem mówić o wzorach negatywnych, antywzorach – jak pisze Krawczyk [16]. Osiągnięciu pożądanego wyglądu sprzyja zmieniająca się moda nakazująca określony styl ubierania się i makijażu, ale także mocno ingerujące w ciało tatuaże, piercing, stosowanie środków psychoaktywnych oraz operacje plastyczne. Do niedawna chirurgią plastyczną zainteresowane były kobiety. W ostatnich latach coraz częściej mężczyźni zmagają się z poprawą swojego wyglądu poprzez zabiegi chirurgiczne. Wskutek braku odpowiedniego zarysu mięśni klatki piersiowej, mięśni łydek i pośladków także oni zmagają się z uzyskaniem pożądanego wyglądu, poprzez implantację wkładek silikonowych, tatuaże imitujące dobrze ukształtowane mięśnie. Nierzadko towarzyszy temu upiększanie ciała poprzez kolczykowanie. Poddający się zabiegom estetyzacji ciała upatrują jej efektów w poprawie samopoczucia, samooceny, ekspresji osobowości i urody. Część społeczeństwa postrzega stereotypowo osoby poświęcające dużo uwagi swojemu wyglądowi jako narcystyczne, często bezmyślne. Pomimo wzbudzonej krytyki społecznej działania prowadzące do poprawy estetyki ciała są praktykowane zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Współcześnie ciało ma status towaru, który można kupić, naprawić, skorygować, zapomnieć siebie i zacząć tworzyć od początku, „... jest ono domem, azylem, czymś, co można kontrolować w przeciwieństwie do nieujarzmionego świata zewnętrznego” [18]. Być może dlatego ciało jest dla nas tak ważnym obiektem działań.

Kult kobiecego ciała w obecnych czasach nabiera szczególnego znaczenia – na tle lansowanych w mass mediach ideałów. Dążenie do uzyskania idealnej sylwetki prowadzi do anoreksji, bulimii; chęć posiadania opalonego ciała może uzależnić od słońca (tanoreksja). Dominacja instrumentalnych wartości ciała nad wartościami autotelicznymi staje się przyczyną wielu zachowań kłócących się z powszechnie przyjmowanymi wzorcami.

### Wzór hedonistyczny

Dla twórcy hedonizmu Arystypa (ok. 435-366 p.n.e.) z Cyreny ciało stanowi najważniejszą wartość, gdyż ono pozwala na osiągnięcie szczęścia poprzez doznawanie przyjemności zmysłowych. W umiarkowanej wersji hedonizm przejawiał się u epikurejczyków, którzy oprócz przyjemności związanych z ciałem cenili m.in. przyjemności duchowe, rozmowę, przeżycia estetyczne [19] znajdujące wielu zwolenników także dzisiaj.

Poczynając od starożytności, uczestnictwo w grach, zabawach, tańcach jest najczęstszym źródłem przyjemności. Gry i zabawy towarzyszą ludziom we wszystkich epokach. Potrzeba ruchu i czerpanie zadowolenia z różnorodnych form aktywności fizycznej przejawia się uczestnictwem w rekreacji fizycznej. Współczesna rekreacja przestaje być wyłącznie formą regeneracji sił fizycznych po pracy produkcyjnej, a staje się źródłem przyjemności, nowych wrażeń, emocji, zaspokajania potrzeby kreacji [20], poszukiwaniem nowych bodźców, których nie dostarcza codzienne życie. Rekreacja fizyczna jest ważnym elementem stylu życia współczesnego człowieka oraz istotnym warunkiem jego jakości. Pełni wiele funkcji: wypoczynku, rozrywki, katartyczną, zdrowotną, edukacyjną, społeczną, adaptacyjną, kompensacyjną, emocjonalną, estetyczną [21]. Jednocześnie – ze względu na sporadyczność podejmowania różnych form rekreacji – statystyki medyczne odnotowują większą liczbę interwencji lekarskich spowodowanych aktywnością rekreacyjną niż aktywnością zawodową [22]. Istnieje potrzeba wychowania społeczeństwa do bezpiecznego uczestnictwa w rekreacji fizycznej.

Nie zawsze rekreacja przyjmuje tradycyjnie oczekiwane formy. W poszukiwaniu nieznanych dotąd przyjemności, silnych wrażeń i ekscytacji podejmowane są ekstremalne formy ruchowe [23], zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, osoby młode, ale także osoby późnej dorosłości. Skok ze spadochronem 81-letniej mieszkanki Nowej Zelandii, pomimo wzbudzenia różnych emocji i kontrowersyjności stał się faktem. Ostatnie dokonania F. Baumgartnera, który po wielu próbach ostatecznie wykonał skok ze spadochronem ze stratosfery, przyniosły mu światową sławę.

Pytania o granice możliwości człowieka w kontekście zdrowia, ale i spełniania całościowych pragnień będące przedmiotem wielu dyskusji wśród znawców kultury fizycznej, świata medycyny (także gerontologów) i sportu, znowu stały się palące i aktualne. Formy ekstremalne nadal się rozwijają (traktowane w kategoriach rekreacyjnych, sportowych, swoistej rekordomanii) i trudno dzisiaj ocenić jaki będą miały zasięg.

Inną postacią hedonizmu, niezwiązanego z aktywnością fizyczną, symptomatycznego dla społeczeństwa konsumpcyjnego jest m.in. zakupoholizm, który wiąże się z: natychmiastowym osiągnięciem przyjemności bez wysiłku, nieustannym poszukiwaniem nowych dóbr konsumpcyjnych i nowych doznań (także w Internecie). W niezgodzie z istotą rekreacji jest także poszukiwanie przyjemności nie w sferze doznań kinetycznych, ale w sferze wyobraźni (Internet). Współczesny marketing i reklama są zorientowane przede wszystkim na poszerzanie tych sfer. Obecne na rynku interaktywne gry internetowe (np. Second Life), komputerowe, (Kinect Sport-Dance) mają m.in. zapobiegać hipokinezji internautów. Ograniczone miejscem, pozabawione bodźców środowiskowych nie zastąpią codziennej dawki ruchu służącej zdrowiu, zwłaszcza przy zwiększającej się przeciętnej długości życia ludzi i zwiększającej się niepełnosprawności starzejących się społeczeństw [24].

### Wzór higieniczny

Dla wzoru higienicznego (typ egzystencjalny i utylitarny) [16] naczelną wartością jest zdrowie. Przejawiający się w poprzednich epokach typ egzystencjalny – skoncentrowany na walce człowieka z chorobą i śmiercią – przejawiał się w rytuałach, magii, a czasami przetrwał w zwyczajach regionalnych (obecnych współcześnie). Przykładem jest tzw. instytucja Szep-tuchy – swoisty element folkloru podlaskiego. Jej rola – trwająca od wielu lat i znajdująca nadal zwolenników – ogranicza się do odczyniania chorób i odnajdywaniu ich przyczyn; zwykle bywa to stres i przepracowanie – niezmiennie wskazywany jest odpoczynek jako lekarstwo. Dzięki rozwojowi szkolnictwa i oświaty, a także demokratyzacji i upowszechnianiu służby zdrowia – typ higieniczny utylitarny przeniknął do wszystkich rozwijających się społeczeństw – i uzyskał największy zasięg [8]. Oba typy przejawiają obecnie tendencję do integracji. Holistyczna koncepcja zdrowia ujmująca zdrowie w kilku wymiarach (fizyczne, psychiczne, umysłowe, emocjonalne, społeczne) [25] zmierza ku budowaniu uniwersalnego wzoru higienicznego. Na upowszechnienie zdrowia skierowane są działania WHO i Narodowych Programów Zdrowia. NPZ [26] traktuje zdrowie jako środek poprawy jakości życia poprzez kształtowanie prozdrowotnego stylu życia, działania profilaktyczne, działania na rzecz bezpieczeństwa zdrowotnego ogółu ludności i ochrony jednostek [27].

Teoretyczne podstawy utrzymania zdrowia i rozwoju człowieka do późnej starości w powiązaniu z aktywnością fizyczną są potwierdzane wynikami badań medycznych, biologicznych, humanistycznych. Aktywne fizycznie osoby żyją dłużej niż osoby preferujące sedenteryjny tryb życia. Aktywność fizyczna może pomóc starszej osobie unikać w końcowych 8-10 latach życia częściowej niepełnosprawności i całkowitej zależności od innych osób [24]. Pod wpływem 3-miesięcznego programu ćwiczeń aerobowych – zaobserwowano, iż mózg ludzki wytwarza nowe komórki nerwowe i nowe neurony. Nowe komórki pojawiły się w tzw. zakręcie zębatym hipokampa, a więc w obszarze odpowiedzialnym za procesy poznawcze, uczenie się, pamięć, podzielność i skupienie uwagi oraz wspomnienia i emocje. Ćwiczący mięsień wysyła sygnały chemiczne do wnętrza mózgu; aktywizowany jest mózgowychodny czynnik wzrostu nerwów BDNF. Dowiedziano zatem, że utrata komórek mózgowych nie jest nieodwracalna [28]. Te osiągnięcia przeczą tradycyjnym poglądom, że dzięki ćwiczeniom można oczekiwać wyłącznie aktywizacji krążenia, lepszego dotlenienia i odżywienia komórek mózgowych. Wykazany związek między aktywnością fizyczną a bezpośrednią pracą mózgu ma istotne znaczenie dla argumentacji sensu podejmowania regularnej aktywności fizycznej w odniesieniu do osób będących w różnym wieku.

Nadmiar starań, tak jak i ich niedostatek może być szkodliwy dla zdrowia, dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz funkcjonowania społecznego człowieka. W społeczeństwach rozwiniętych gospodarczo obserwuje się nadmierną troskę o własne zdrowie wyrażającą się m.in. przesadnym, noszącym znamiona uzależnienia – stosowaniem zasad prawidłowego żywienia (ortoreksja). Troską specjalistów kultury fizycznej staje się także pojawiające się ostatnio uzależnienie od ćwiczeń fizycznych dotykające częściej mężczyzn [29]. Uprawianie ćwiczeń fizycznych, służących początkowo zdrowiu, może przerodzić się w zachowanie przymusowe i prowadzić do uzależnienia. Aktywność fizyczna zatracająca swój prozdrowotny charakter, może stać się przyczyną trudności w sferze rodzinnej, społecznej, zawodowej. Ruch służy poprawie nie tylko kondycji i sylwetki, lecz także pozwala oderwać się od problemów codziennego życia. Być może to jest przyczyna przejmowania kontroli przez sport (konieczność uprawiania sportu, ćwiczenia rekreacyjnego) nad bieżącym życiem człowieka. Za-

sięg tego zjawiska jest jednak nieporównywalnie mniejszy niż stwierdzany dość powszechnie niedostatek aktywności fizycznej naszego społeczeństwa.

### Wzór ascetyczny

Dla wzoru ascetycznego charakterystyczne jest ceniowanie wartości duchowych i deprecjacja wartości ciała. Wzór platońskiej kalokagathii nie był jedynym. U schyłku epoki hellenistycznej (323-30 r. p.n.e.) nasiliła się krytyka wiążącego się ze sportem wyczynowym ideału sprawności i siły fizycznej [30]. Do tych wątków krytyki ciała nawiązuje Aureliusz Augustyn – 7 wieków później – (IV w. n.e.) tworząc podstawy filozofii pogardy, deprecjacji wartości ciała. Jego zdaniem hedonizm cielesny nie służy realizacji powołania człowieka. Wyniknęła z tego degradacja pozycji cielesności jak i wszystkich nauk, które za cel poznania stawiały świat przyrodniczy.

Wzór ascetyczny – jest obecny we współczesnej kulturze. Przejawia się m.in. w ascetycznych postawach wobec potrzeb cielesnych, lansowanych „...w katolickiej krytyce społeczeństw konsumpcyjnych, gubiących, jak się głosi, wartości duchowe na rzecz dóbr wyalienowanej cywilizacji technicznej” [16]. W ćwiczeniach fizycznych można także odnaleźć wzory ascetyczne – w medytacjach połączonych z uprawianiem jogi, a także jako skrajnie negatywny wzór przejawiający się w deprecjacji wartości ciała wiodących ku chorobom (anoreksja, ma-noreksja).

### Wzór sprawnościowy

„Wojownik, rzemieślnik, artysta, gospodyni domowa muszą mieć ciała, lub poszczególne organy usprawnione do wykonywania swoich specjalnych czynności” – tak określił wzór fizyczno-uitylitarny, oparty na ceniowaniu wartości sprawności fizycznej – Florian Znaniecki [6]. Wartości sprawności utylitarniej w społeczeństwach klasowych z reguły podporządkowywano celom produkcyjnym i militarnym [16]. Ciało traktowano instrumentalnie. Takie podejście do sprawności fizycznej zawdzięczamy doświadczeniom spartańskiego modelu wychowawczego, a następnie wychowaniu rycerskiemu, które znajduje naśladowców w obecnych czasach (np. Bractwo Rycerskie Ziemi Kaliskiej, Bractwo Rycerskie Ziemi Rudzkiej). Te same w istocie cele przyświecają wychowaniu fizycznemu we współczesnym wojsku. Rozwój techniki wojennej niejako zmniejsza znaczenie sprawnościowych umiejętności żołnierzy. Znaczenie typu wzoru produkcyjnego, w którym sprawność utylitarna jest wartością – ze względu na znaczne zastąpienie prac ręcznych maszynami – wykazuje tendencję malejącą w społeczeństwach rozwiniętych. Ten wzór ma większe znaczenie w społeczeństwach rozwijających się, w których praca fizyczna traktowana jest instrumentalnie. Pomimo że współcześnie praca produkcyjna rzadziej wiąże się ze sprawnością fizyczną, to jednak znaczenie rekreacji fizycznej w podtrzymaniu i zachowaniu zdrowia nie maleje. Utylitarny wzór kultury fizycznej odwołuje się do społecznych interesów państw, w których dobro narodu zależy od zdrowia poszczególnych jednostek [26].

### Wzór agonistyczny

Najważniejszą wartością dla wzoru agonistycznego jest sprawność sportowa. Ta wartość najpełniej realizuje się w trakcie zawodów wysokiej rangi, a głównie w trakcie igrzysk olimpijskich. Początkowo igrzyska miały charakter klasowy i cechowały arystokratyczny styl życia. Walka i rywalizacja sportowa właściwa była tej klasie [31, 32]. Z czasem jednak wzory te przy-

jęły uniwersalny charakter przenikając do innych klas. Wzór agonistyczny obejmuje z jednej strony zawodnika, z drugiej widza. Pierwsze udokumentowane igrzyska odbyły się w roku 776 p.n.e. w Olimpii w Grecji. Najstarszą dyscypliną starożytnych igrzysk był dromos – bieg krótki na dystansie jednego stadionu. W 648 roku p.n.e. włączono do programu starożytnych igrzysk pankration (połączenie boksu z zapasami). Jedyne zasady w tej dyscyplinie był zakaz gryzienia przeciwnika oraz atakowania jego oczu [33]. Poza tym wszystko było dozwolone, a zawodnik, który nie miał sił już walczyć mógł zakończyć walkę w każdym jej momencie przez podniesienie ręki. Na kolejnych igrzyskach poszerzano regularnie zestaw dyscyplin i konkurencji. Proces włączania nowych dyscyplin do igrzysk nadal trwa.

Do tradycji starożytnych igrzysk greckich nawiązują nowożytny igrzyska olimpijskie. Pojawiły się stare dyscypliny, ale także wiele nowych. Uczestniczą w nich kobiety. Przepisy uległy modyfikacji bądź powstały nowe. Przygotowania do udziału w igrzyskach zaczynają się od dzieciństwa. Współcześnie agonistyka sportowa stała się symbolicznym wyrazem dominacji we współzawodnictwie międzynarodowym, nie tylko w sportowych sferach życia, ale także ekonomicznie, politycznie i kulturalnie. Sport nie jest wolny od wypaczeń, które od pierwszych igrzysk przejawiały się w zachowaniach niezgodnych z duchem sportu, dzisiaj określanymi jako niezgodne z ideą fair play [34, 35, 36, 37, 38, 39, 40]. Dążenie do zwycięstwa za wszelką cenę, z pominięciem zasad i wartości sportowych (fair play) ujawniło się także w sferze pozasportowej. Upolitycznienie sportu, korupcja, doping, rasizm, terroryzm, niesportowe zachowania, agresja nieobce były także w okresie starożytności. Współcześnie znajdują licznych świadomych i nieświadomych naśladowców. Te zachowania dotyczą zawodników, trenerów i działaczy sportowych [12, 32, 41, 42, 43]. Nie ominęły także igrzysk olimpijskich w Londynie w 2012 roku. Na bieżąco media informowały o kolejnych wspaniałych rekordach, zwycięstwach, ale także zachowaniach niegodnych olimpijczyków (w tym Polaków). Niesportowe postawy dotyczą także znacznej grupy kibiców, zwłaszcza piłki nożnej, w trakcie meczów na nie najwyższym poziomie. Społeczeństwo polskie jest ukształtowane w zakresie kultury fizycznej jako spektatorskie (najczęściej TV) i takim nadal pozostaje [2]. Ale jego negatywne przejawy w postaci chuligaństwa na boiskach i stadionach są bardziej problematyczne, utrudniające kibicowanie zgodnie z zasadą bezpieczeństwa, fair play.

Widowiskowość sportu, może stanowić także swoisty fenomen społeczny, związany z osobą znanego skoczka narciarskiego, określanym terminem „małuszomanii”. To widowisko sportowe jednoczy kibiców polskich na całym świecie. Ta grupa, podobnie jak kibice piłki siatkowej, mogą być wzorem właściwie pojętego spektatorstwa.

### Które wzory kultury somatycznej dominują w stylach życia młodzieży i dorosłych?

Wzór estetyczny jest szczególnie atrakcyjny dla osób młodych (częściej dla młodzieży studenckiej) [4, 44, 45], które skłonne są do wielu poświęceń, aby uzyskać pożądaną kształt ciała. Ideał harmonii, siły i sprawności fizycznej wydaje się mieć dominujące znaczenie we współczesnych kanonach urody ciała [18]. Młodzież uznaje i realizuje głównie wzory estetyczny, hedonistyczny, rzadziej agonistyczny [5]. Wzór agonistyczny jest modny wśród młodzieży uprawiającej sport (częściej mężczyźni). Ten wzór często pozostaje w sferze wartości uznawanych, co wpływa na ogromną popularność mistrzów sportu, zwycięzców zmagani światowych [29]. Natomiast wzór higieniczny realizowany jest przez młodzież w ramach programów wychowania zdrowotnego i wychowania fi-

zycznego. Te postawy nie zawsze wynikają z faktycznie realizowanych potrzeb, częściej raczej z obowiązku, jeśli uwzględnimy prawie 10,0% absencję młodzieży na lekcjach wychowania fizycznego [46].

Dla osób dorosłych i starszych ważne są głównie wzór higieniczny (uczestnictwo w kulturze fizycznej dla zdrowia i sprawności fizycznej) [47, 48], ale także w przeważającej części społeczeństwa niedoceniaenie wartości ciała [16], czasami oparte na wzorze ascetycznym. W ostatnich latach można dopatrywać się realizacji wzoru agonistycznego w postawach osób uprawiających sport wyczynowy po 35. roku życia [49]. Źródłem przyjemności może być także aktywność fizyczna osób po 50. roku życia [50].

Badania studentów dotyczące preferencji programów sportowych emitowanych w telewizji potwierdzają poprzednie [45, 51], iż kobiety wolą oglądać sporty o charakterze estetycznym, artystycznym, o niskim poziomie agresji, natomiast mężczyźni wybierają brutalne sporty walki, oparte na agresji i rywalizacji.

### Jakich przemian we wzorach kultury fizycznej możemy oczekiwać w przyszłości?

To pytanie jest pytaniem o ewaluację i wybór wartości ciała; to także pytanie o efekty kształtowania prozdrowotnych wyborów młodzieży, osób dorosłych i starszych. Wychowanie sportowe jest niezbędne dla pozytywnego kształtowania ciała i równoległe innych stron osobowości człowieka. Uczestnictwo w szeroko rozumianym sporcie jest nie tylko formą zachowań autotelicznych, ale także instrumentalnych, które winny być interpretowane zarówno w kategoriach swobody wyboru, jak i powinności.

Widoczne w sporcie kwalifikowanym zastosowanie w ostatnich latach osiągnięć technologicznych mających znaczenie rehabilitacyjne (przypadek Oscara Pistoriusa) wymusza postawienie kolejnych pytań: jak daleko można ingerować w ludzkie możliwości za pomocą urządzeń technologicznych?

### Piśmiennictwo

1. Siciński A. (2002). *Styl życia. Kultura. Wybór*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
2. Krawczyk Z. (2000). *Sport w zmieniającym się społeczeństwie*. Warszawa: AWF.
3. Krawczyk Z. (1998). Przeobrażenia sportu dla wszystkich w krajach postindustrialnych i industrialnych. W J. Charzewski, H. Sozański, Z. Ważny (Red.), *System upowszechniania sportu* (str. 27-34). Warszawa: AWF.
4. Krawczyk Z. (1997). Pozycja kultury fizycznej w kulturze globalnej. W K.W. Jankowski, Z. Krawczyk (Red.), *Wartości i wzory kultury fizycznej młodzieży* (str. 12-25). Warszawa: AWF.
5. Żiżka-Salamon D., Winiarski R. (2002). Wartości ciała uznawane i realizowane przez młodzież szkół krakowskich. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 46, 525-537.
6. Znaniński F. (1973). *Socjologia wychowania, t. II, Urabianie osoby wychowanka*. Warszawa: PWN.
7. Kluzowa K., Palus J., Wronicz J. (2011). Edukacja seksualna w Polsce na tle wybranych krajów Unii Europejskiej. *Wychowanie* 2011(6), 24-27.
8. Krawczyk Z. (1970). *Natura, kultura, sport. Kontrowersje teoretyczne w Polsce*. Warszawa: PWN.
9. Krawczyk Z. (Red.) (1995). *Socjologia kultury fizycznej*. Warszawa: AWF.
10. Pawłucki A. (1996). *Pedagogika wartości ciała*. Gdańsk: AWF.
11. Grabowski H. (1997). *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: WSiP.

12. Osiński W. (2011). *Teoria wychowania fizycznego*. Poznań: AWF.
13. Kosiewicz J. (2000). *Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii*. Studia i Monografie nr 83. Warszawa: AWF.
14. Pawłucki A. (1992). *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość*. Gdańsk: AWF.
15. Zagórny S. (Red.) (2008). *Wzory kultury somatycznej a styl życia*. Studia i Monografie z. 227. Opole: Politechnika Opolska.
16. Krawczyk Z. (2011). Ciało jako fakt społeczno-kulturowy. W Z. Dziubiński., Z. Krawczyk (Red.), *Socjologia kultury fizycznej* (str. 141-163). Warszawa: AWF.
17. Lipoński W. (2001). *Encyklopedia sportów świata*. Poznań: Oficyna Wydawnicza „Atena”.
18. Melosik Z. (1996). *Tożsamość, ciało i władza*. Poznań-Toruń: Wydawnictwo Edytor.
19. Kunicki B.J. (2002). *Kultura fizyczna antycznej Grecji (ideologia, filozofia, nauka)*. Monografie nr 317. Poznań: AWF.
20. Krawczyk Z. (2007). *O turystyce i rekreacji*. Studia i szkice. Warszawa: Wydawnictwo AlmaMer.
21. Winiarski R.W. (Red.) (2011). *Rekreacja i czas wolny*. Studia Humanistyczne. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”.
22. Opaschowski H.W. (2006). Einführung in die Freizeitwissenschaft. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
23. Gracz J., Bronikowski M., Walczak M. (2004). Rekreacja-kreacja-ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej. *Kultura Fizyczna* 3-4, 16-19.
24. Lord J.M. (2011). Stress, immunity and ageing. W 10th ISEI Symposium “Exercise and Immunity in Athletic Performance and a Healthy Life”, 10-13 lipiec 2011. Oxford, England: St Catherine's College, University of Oxford.
25. Ewles L., Simnett I. (1985). *Promoting health. A practical Guide to Health Education*. Chichester, England: John Wiley.
26. Rada Ministrów. (2007). *Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015*. Uchwała Rady Min. Nr 90/2007 z dnia 15.05.2007 r. Wyszukane 4 sierpnia 2007 na World Wide Web://http/www.mz.gov.pl.
27. Leowski J. (2011). *Polityka zdrowotna a zdrowie publiczne* (wyd. 3). Warszawa: CeDeWu.
28. Osiński W. (2011). Aktywność fizyczna – czy może zmieniać mózg? *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 4, 4-9.
29. Guszowska M., Rudnicki P. (2012). Mood changes in physically active men in situations of imagined discontinuation of physical exercises as an indication of the risk of addiction to physical exercises. *Polish Journal of Sport and Tourism* 19(1), 16-25.
30. Lipoński W. (1974). *Sport, literatura, sztuka*. Warszawa: SiT.
31. Veblen T. (1971). *Teoria klasy próżniaczej*. Warszawa: PWN.
32. Jankowski W.K. (2010). *Kultura fizyczna młodzieży w dobie przemian ustrojowych*. Studia i Monografie nr 137. Warszawa: AWF.
33. Wroczyński R. (2003). *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*. Wrocław: Ossolineum.
34. Żukowska Z. (1996). *Fair Play – Sport – Edukacja*. Warszawa: Biblioteka PTNKF, Wydawnictwo Estrella.
35. Żukowska Z., Żukowski R. (2000). *Edukacja olimpijska w reformującej się szkole*. Warszawa: AWF, Klub Fair Play PKOl, Wydawnictwo Estrella.
36. Żukowska Z., Żukowski R. (2002). *Ruch – zdrowie – Fair Play*. Warszawa: AWF, Klub Fair Play PKOl, Wydawnictwo Estrella.
37. Żukowska Z., Żukowski R. (2007). Rozwój idei fair play – osiągnięcia i perspektywy. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 3, 157-163.
38. Żukowska Z., Żukowski R. (2008). Promotion of fair play values in sport and education by method of counteracting manifestations of aggression. *Polish Journal of Sport and Tourism* 15(4), 149-157.
39. Żukowska Z., Żukowski R. (2010). Fair Play as a moral values in the Olympic Education. *Polish Journal of Sport and Tourism* 17(3), 139-146.
40. Lipoński W. (2012). *Historia sportu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
41. Dudała J. (2004). *Fani-chuligani. Rzecz o polskich kibicach. Studium socjologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
42. Sahaj J. (2007). *Fani futbolowi. Historyczno-społeczne studium zjawiska kibicowania*. Monografie nr 377. Poznań: AWF.
43. Łuczak M. (2010). Zjawiska niepożądane w ruchu olimpijskim. Zarys problematyki. W J. Kwieciński, M. Tomczak (Red.), *Wybrane aspekty kultury fizycznej w badaniach naukowych* (str. 8-27). Konin: PWSZ.
44. Myśliwska K. (2007). Zdrowie i uroda w systemie aksjologicznym uczestniczek zajęć fitness. *Kultura Fizyczna* 5-6, 23-28.
45. Rogowska A. (2008). Wzory kultury somatycznej i preferencje sportowe studentów o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej. W S. Zagórny (Red.), *Wzory kultury somatycznej a styl życia*. Studia i Monografie nr 227, 89-112. Opole: Wydawnictwo PO.
46. Woynarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN.
47. Nowak M. A. (2008). *Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet*. Monografie nr 374. Poznań: AWF.
48. Nowak M.A. (2010). Relationships between the perception of the influence of physical activity on health and women's engagement in exercise or their physical passivity. *Polish Journal of Sport and Tourism* 17(3), 179-190.
49. Baker J., Horton S., Weir P. (2010). *The masters athlete. Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. London and New York: Routledge/ Taylor and Francis.
50. Zdebska H. (2012). Axiological dimension of physical activity in the 50+ age group. W J. Nowocień, K. Zuchora (Red.), *Physical and social activity of third age persons* (str. 237-245). Warszawa: AWF, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja „Centrum Edukacji Olimpijskiej”.
51. Coetsee D., Van Wyk J., Steyn B.J.M. (2006). Sensation seeking, gender and programme preferences in televised sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 28(2), 15-25.

Otrzymano: 31.01.2013

Przyjęto: 18.02.2013