

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>e-mail: ncyganovskaa@gmail.com**SKALSKI Dariusz W.**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równem, m. Równe, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>e-mail: dska1ski60@gmail.com**PAVLYUK Yevgen**

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, m. Chmielnicki, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua**KULTURA FIZYCZNA I EDUKACJA ZDROWOTNA - ICH ZMIENNOŚĆ W UJĘCIU HISTORYCZNYM**

Proces cywilizacji i zmiany społeczno-kulturowe zachodzące we współczesnym świecie znajdują swoje odbicie w stanie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego populacji ludzkiej. Ludzkie ciało można porównać do skomplikowanego mechanizmu, którego niezawodne funkcjonowanie zależy od odpowiedniego utrzymania – właściwej diety i regularnych ćwiczeń fizycznych. Setki tysięcy lat temu nasi przodkowie całymi dniami poszukiwali orzechów i owoców, polowali w celu zdobycia mięsa i uciekali przed lwami i gepardami. Życie było ciężkie, a dieta składała się głównie z owoców, nasion, korzeni i jagód. Ludzie pierwotni musieli pokonywać duże odległości, by znaleźć wodę i żyli w ciągłym strachu przed atakiem ze strony niebezpiecznych zwierząt lub innych wrogów. Żeby przeżyć i mieć potomstwo, musieli być zdrowi i sprawni fizycznie. Nasze ciała nie zmieniły się od epoki kamiennej, choć żyjemy w epoce lotów kosmicznych. Coraz więcej jest dowodów naukowych na to, że obecny styl życia nie jest dla nas całkiem odpowiedni. Cało ludzkie może funkcjonować lepiej, dłużej być zdrowe i łatwiej znosić choroby, jeśli człowiek zmieni swoje zwyczaje. Równocześnie perspektywy rozwoju kultury fizycznej są ściśle związane z całością tej cywilizacji. Kultura fizyczna jest bowiem kulturą człowieka, a wszyscy, co dotyczy człowieka, zależne jest od wszystkich elementów składających się na tę cywilizację.

Słowa kluczowe: historia, sporty starożytne, zdrowie, Olimpiady i Paraolimpiady

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.3.15>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 17.08.2026

Прийнята до друку / Accepted 21.09.2026

Опубліковано / Published 30.09.2026

© TSYHANOVSKA Nataliia, SKALSKI Dariusz W., PAVLYUK Yevgen

1. WSTĘP

W Polsce, w pierwszych latach naszego stulecia, nastąpił rozwój metodyki wychowania fizycznego i zdrowotnego. Prowadzono walkę o polski system wychowania fizycznego, tworzone podstawy teoretyczne tego systemu, inicjowano badania naukowe. Prawie w każdej kulturze, systemie społeczno – politycznym i religijnym, obserwować możemy zabiegi wychowawcze, których celem było zachowanie odpowiedniej kondycji zdrowotnej dzieci, młodzieży i dorosłych. Pielęgnacja zdrowotna była w różnych okresach historycznych albo celem samym w sobie, albo też służyła celom magicznym. Był to proces mniej albo bardziej świadomy, celowy i planowy w zależności od poziomu rozwoju i kultury danego społeczeństwa. Cele edukacji zdrowotnej realizowane były w historii przez różne instytucje, organizacje, dyscypliny naukowe i ludzi. Powstały różne koncepcje wdrażania

programu edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży w kształceniu szkolnym. Na szczególną uwagę zasługują trzy z nich:

- według pierwszej program edukacji zdrowotnej miałby być realizowany poprzez przedmiot o nazwie „wychowanie fizyczne i zdrowotne” lub „kultura fizyczna i zdrowotna”, program miał prowadzić nauczyciel wychowania fizycznego,
- według drugiej, treść programu edukacji zdrowotnej zostały zebrane w ramach nowego przedmiotu „wychowanie zdrowotne, te treści miały być realizować przez szkolną pielęgniarkę lub nauczyciel wychowania fizycznego,
- według trzeciej, program ma być realizowany przez każdego nauczyciel w ramach swojego przedmiotu poprzez tzw. „ścieżkę międzyprzedmiotową”.

2. CEL BADAŃ

Zbadanie w jakim stopniu poziom zmienności w ujęciu historycznym kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej przeszedł proces do czasów współczesnych.

3. METODY

Do przeprowadzenia badań użyto analizy dostępnej literatury w aspekcie socjologicznym oraz analizy różnych opracowań naukowych, szczególnie z okresu starożytnego aż do czasów współczesnych.

4. WYNIKI – PRZEGLĄD W UJĘCIU HISTORYCZNYM

Sporty starożytnego Egiptu nie miały charakteru systematycznego. Uprawiano je okazjonalnie, zależały od upodobań poszczególnych władców i arystokratów, a nie od stałych zasad funkcjonowania społeczeństwa, jak to się działo wieki później w Grecji. Wielu przedstawicieli elit egipskich najwyraźniej uwielbiało współzawodniczyć z innymi, zwykle indywidualnie, gdyż gry zespołowe były nieliczne i ledwie dostrzegalne w ułamkach dawnej egipskiej sztuki. Niemniej jednak właśnie gry egipskie są pierwszym potwierdzonym śladem podziału na drużyny i to w związku z religijnym podziałem na bogów zła i dobra. Walki wręcz były najbardziej rozpowszechnioną formą współzawodnictwa w starożytnym Egipcie, a największą popularnością cieszyły się zapasy, tak wśród młodzieży, jak i dorosłych. Walczący na kije są często uzbrojeni w rodzaj małej tarczy, przymocowanej rzemieniami do jednej ręki. Służyła ona do ochrania twarzy przed uderzeniami przeciwnika. Walki odbywały się zwykle na pojedyncze kije lub zwoje papirusów, ale zdarzają się też wizerunki walk, w których każdy przeciwnik, ma dwa kije w rękach. Kije są różnej długości i grubości. Z punktu widzenia historycznego, nie sposób ustalić momentu w którym człowiek opanował sztukę pływania, a potem wyodrębnienia form współzawodnictwa. Wiadomo też, że pływanie było elementem wyszkolenia wojsk asyryjskich. Było również rzeczą naturalną, że Egipt, kraj położony nad potężną rzeką, jaką jest Nil, rozwinął sztukę żeglowania i pływania. W latach ok. 2470-2320 p.n.e. sztuka pływania była znana i ceniona wśród żeglarzy rzecznych i marynarzy egipskich. Sztuka wioślarstwa była ważnym elementem życia codziennego społeczeństwa, które osiedliło się nad Nilem, natomiast biegi

Egipcjan były w celach militarnych lub myśliwskich, ale nie ma mowy o współzawodnictwie. Jazda konna w Egipcie była słabo rozwinięta. Koń pojawia się tam na przeł. XVII i XVI w. p.n.e. i wykorzystywano go głównie jako siłę dwukołowych rydwanów. Staroegipskie słowo *htr* oznaczało jednocześnie konia i wóz bojowy zaprzęgnięty w konie. Stąd w staroegipskich tekstach często nie wiadomo, o jakim rodzaju jazdy z użyciem w koni mowa – wierzchem czy rydwanem” [1]. Większość egipskich gier w piłkę jest związana z zabawami dziecięcymi lub grą kobiet. Archeologowie odnaleźli wiele piłek w grobowcach przy mumiach dziecięcych. Wykonane one były z ubitej trzciny lub trawy i obszyte skórą na czerwono. Były to przeważnie graczy wyrzucających do siebie piłkę podczas siedzenia „na barana” na plecach osób niebiorących udziału w grze. W okresie Średniego Państwa nauka strzelania z łuku stanowiła element wychowania synów faraonów i arystokracji. W egipskich hieroglifach znak łucznika to także klęczący żołnierz z łukiem. Łuków używano oczywiście również podczas polowań. Antyczna Grecja jest ojczyzną terminologii sportowej. Określenie sytuacji współzawodnictwa lub ćwiczeń cielesnych z pewnością istniały w kulturach wcześniejszych niż helleńska, jak egipska czy mezopotamska. Nie dotrwały do naszych czasów. Dopiero Grecy wytworzyli podstawy sportu i wychowania na tyle autonomiczne, że powstały w ich obrębie oryginalne i liczne wyrazy oraz zwroty, które swymi wpływami, razem z agonistyką, sięgają naszych czasów i w zasadzie wszystkich języków europejskich. Przykłady zachowań nieetycznych w starożytnym sporcie greckim. W antycznej Olimpii, obok alei pomników wystawianych zwycięzcom, istniała inna, o wymowie dokładnie odwrotnej, aleja hańby. Młodzi Rzymianie, choć wychowywani w duchu sprawności fizycznej, funkcję bawienia tłumu pozostawiał cyrkowym gladiatorom. Znajdowało to oczywiście odbicie w systemie wychowania obywatelskiego. System ten nie uwzględniał udziału młodego Rzymianina w igrzyskach, nie były one jego elementem. System ten po prostu przygotowywał młodzieńca bezpośrednio do służby państwu, czy to do służby wojskowej czy zawodowej i urzędniczej. Mniej więcej od założenia Rzymu w 753 r. aż do poł. III w. p.n.e. dominowało tu wychowanie domowe. Dzieci do lat 7 były wychowywane przez matkę. Dziewczeta pozostawały pod

opieką matki aż do dorosłości. Uczyły się tkania, szycia, czynności domowych. Natomiast chłopców przejmowali ojcowie, którzy uczyli ich umiejętności gospodarskich, jeśli tylko to na wsi – rolnych, jeśli w mieście – rzemieślniczych. Chłopiec ogólnie musiał opanować sztukę utrzymywania się, następnie podstawy władania bronią. W szczególnej estymie było władanie krótkim mieczem i strzelanie z łuku [1]. Tym, czym kultura Rzymu najsilniej zapisała się pamięci historycznej o wszelkiego typu igrzyskach, były oczywiście pojedynki gladiatorów. Zaliczenie ich do historii sportu zawsze budziło i wciąż budzi poważne kontrowersje. Walczono przecież w nich na śmierć i życie. Boje toczyli gladiatorzy, którzy otrzymali swą nazwę od najczęściej wykorzystywanej broni, jaką stanowił krótki, obosieczny miecz długości ok. 0,6 m pochodzenia celtyckiego, noszący nazwę *gladius* [1]. Walki dzielono na dwie kategorie: ciężkozbrojnych i lekkozbrojnych. Najbardziej znana walką typu ciężkozbrojnego był pojedynek gladiatorów identycznie uzbrojonych w miecz lub włócznię oraz tarczę w kształcie owalnym. Każdy miał na głowie hełm z ozdobnym pióropuszem i przyłbicą oraz ochraniacz na lewą nogę. Były też walki organizowane na wierzchowcach lub na wozach bojowych. Jedną z form walk były konne szarże zbrojnych gladiatorów. Nosili oni kolczugi typu wschodniego i hełmy z przyłbicami bez otworów na oczy. Walki toczono zatem na oślep, co miało wywołać większe emocje wśród widzów. Instytucja walk gladiatorów poczęła upadać w IV w. w miarę jak zyskiwało na znaczeniu chrześcijaństwo. Ostatecznie upadły pod koniec VII w. w wyniku zdecydowanej postawy Kościoła chrześcijańskiego. Odrodzenie stało się świadkiem upadku i zaniku sportów epoki feudalnej, głównie turniejów, którym w średniowieczu wysoki prestiż nadała klasa rycerska. Brutalny charakter dawniej turniejów nie pasował do coraz bardziej wyrafinowanego obyczaju dworskiego. Proste, turniejowe nacieranie na siebie końmi w szrankach przestawało bawić, zwłaszcza damy dworu. Pojawia się sztuka odbywania pokazów konnych, wyszukanych figur, zwodów i kroków paradnych na komendę. Popularność gier w piłkę stała się w XVII w. tak ogromna, że w niektórych miastach notable co roku, z reguły, przed sezonem” i „, na wszelkim wypadek”, kazali publicznie obwieszczać przy akompaniamencie werbli

proklamacje zakazujące gry. Gdy jedne miasta sprzeciwiały się grze, inne, inne pozostające jednak w wyraźnej mniejszości, nie tylko zakazów nie wydawały, ale po cichu, zwykle za pośrednictwem cechów rzemieślniczych, grę bardziej lub mniej otwarcie popierały. Nim upadła Rzeczpospolita szlachecka, ważny krok w kierunku wprowadzenia wychowania fizycznego do szkół uczyniła także powołana do życia w 1773 r. Komisja Edukacji Narodowej (KEN), właśnie jedyna taka w ówczesnej centralnej Europie świecka władza oświatowa. Miał rację wielki działacz i edukator oświeceniowy Stanisław Staszic, gdy porównując pierwsze efekty działalności KEN do innych krajów [1]. Czas był jednak krytyczny, Polsce groziła utrata niepodległości, więc nic dziwnego, że Staszic w formułowaniu zasad podnoszenia sprawności fizycznej na pierwszym planie stawiał wyszkolenie wojskowe, niepozbawione jednak elementów zabawy, właściwej dzieciom i młodzieży. Sytuację populacyjną pogarszały liczne wojny, pustoszące ziemie polskie, fale głodu i epidemii, chociaż te ostatnie były typowe i dla innych krajów europejskich. Rozbiory uniemożliwiły pełną realizację zamysłów Komisja Edukacji Narodowej, ale mimo braku niepodległości państwa, wielu pedagogów kontynuowało jej oświeceniowe tradycje.

Sport w czasach współczesnych

Na przełomie XIX i XX wieku powstały nowe koncepcje kształcenia i wychowania, które w krótkim czasie zyskały dużą popularność, a niektóre znalazły zastosowanie w praktyce oświatowej. Większość objęto terminami: w pedagogice amerykańskiej – progresywizm, a w Europie – nowe wychowanie lub nowa szkoła. Nowe wychowanie bazowało na przemyślanej psychologicznie, serdecznej opiece każdego dziecka. W tym duchu doskonalono metody nauczania oraz wychowania szkolnego i pozaszkolnego. Nowa pedagogika – pajdocentryzm, pedagogika kultury, personalizm, egzystencjalizm, psychologia indywidualna itp. – miała charakter pedagogiki humanistycznej, tzn. opowiadała się po stronie dziecka jako człowieka i jego niezbywalnych praw do szacunku, szczęśliwego dzieciństwa i edukacji. W myśli pedagogicznej następuje zwrot w kierunku pełnego oparcia wychowania na potrzebach rozwoju psychiki i intelektu dziecka. W dziedzinie wychowania fizycznego zmierza się do tego, aby ćwiczenia były interesujące dla uczniów, aby rozwój fizyczny łączyć z

wszechstronnym oddziaływaniem na organizm i psychikę. Wychowanie fizyczne ma na celu również wzmagać procesy społecznego zespolenia grup uczniowskich, a także ożywiać ich związki ze środowiskiem naturalnym (np. wycieczki) i społecznym (m.in. współpraca ze środowiskiem lokalnym). System dydaktyczno-wychowawczy szkoły oparł na zasadzie uczenia się przez działanie, która umożliwia wykorzystanie naturalnej aktywności dziecka i zapewnia równoczesny rozwój indywidualności ucznia z jego uspołecznieniem. Wychowanie uważał za funkcję społeczną. Jego zdaniem szkoła powinna ułatwić dziecku poznanie życia społeczeństwa w trakcie aktywnego zdobywania wiedzy o kolejnych etapach rozwoju społecznego i cywilizacyjnego. W tym ujęciu wychowanie obejmuje również: zabawy dziecięce, konstrukcje, posługiwanie się narzędziami pracy, kontakt z przyrodą oraz aktywność społeczną dziecka. Sport traktowany był jako istotny element wychowania dzieci i młodzieży. Refleksja teoretyczna o sporcie istnieje od najdawniejszych czasów. W starożytności wychowanie fizyczne (sport) traktowane było na równi z innymi dziedzinami kształcenia i wychowania. Dostrzegano w nim społeczne wartości sportu (system ateński, spartański). Sport był jednym z wyznaczników tożsamości etnicznej, politycznej, moralnej i światopoglądowej. W średniowieczu trudno byłoby dostrzec ślady kultury sportowej w ideałach i obyczajach tej epoki. Miała ona charakter klasowy i utożsamiano ją przede wszystkim z wychowaniem rycerskim. Okres odrodzenia jest okresem rekonstrukcji starożytnej kultury fizycznej. W dobie oświecenia priorytetem było wychowanie człowieka użytecznego, stąd też dowartościowane zostało wychowanie fizyczne. Elementy sprawnościowe i zdrowotne zostały wprowadzone do programów edukacyjnych. Pozytywistyczny zwrot ku naturalizmowi i empiryzmowi w znacznym stopniu przyczynił się do ekspansywnego rozwoju kultury fizycznej. Dopiero w XIX wieku wychowanie fizyczne nabrało cech przedmiotu nauczanego w szkole (system amerykański, angielski, niemiecki, szwedzki). W wieku XX nastąpił dalszy rozwój sportu, który współcześnie traktowany jest jako istotny, a nawet dominujący komponent kultury. Ważnym elementem międzynarodowej współpracy na polu kultury fizycznej po II wojnie światowej jest UNESCO. Organizacja ta

włączyła się w sprawy sportu i wychowania fizycznego późno bo w latach 60, za pośrednictwem Międzynarodowego Komitetu Sportu i Wychowania Fizycznego, składającego się z rotacyjnie zmienianych przedstawicieli 18 krajów. Komitet ten ma charakter doradczy i inicjujący w sprawach sportu i wychowania fizycznego. Rok 2006 został ogłoszony przez ONZ i UNESCO rokiem sportu. Najnowszą inicjatywą UNESCO jest podniesienie rangi sportów tradycyjnych i ludowych jako formy kultury ludzkiej. Odbывало się wiele konferencji i konsultacji, w wyniku których ustalono zasady dla przyszłej *Karty sportów i gier tradycyjnych*. Gromadziła ona gry i zabawy ruchowe różnych krajów pod takim kątem, by dany sport niósł w sobie jakąś część przesłania kultury społeczności innego kręgu cywilizacyjnego czy regionalnego.

Paraolimpiady i olimpiady specjalne

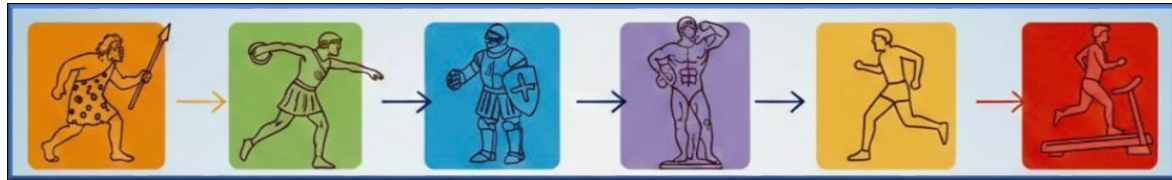
Niepełnosprawność fizyczna, zwłaszcza wynikająca z kalectwa fizycznego lub niepełnosprawności intelektualnej, przez wieki była powodem izolacji i dyskryminacji części społeczeństwa, która zwiększa się w miarę rozwoju cywilizacji i jej negatywnych następstw. W XIX w. powstały w licznych krajach, przeważnie Zachodnich, instytuty głuchoniemych, inwalidów wojennych, niewidomych itd., które starały się uporać z problemem przez zapewnienie poszkodowanym specjalistycznej opieki w izolowanych, przystosowanych do tego ośrodkach. Dopiero jednak XX w. zaczęto dostrzegać jako problem społeczny, którego nie należy eliminować z widoku, lecz podjąć wysiłek integracyjny i rehabilitacyjny dotkniętych niepełnosprawnością ludzi [2]. Tragiczne konsekwencje II wojny światowej w postaci ogromnych rzesz inwalidów wojennych wpłynęły na znaczny postęp w masowej rehabilitacji osób niepełnosprawnych i przyspieszenie w rozwoju sportu niepełnosprawnych. Zaczęła się rozwijać ortopedia, protetyka kończyn, techniczne środki kompensujące niepełnosprawność ruchową, jak wózki inwalidzkie, znane od dawna, ale teraz coraz doskonalsze technicznie i lżejsze. W 1960 r. igrzyska odbyły się po raz pierwszy w Rzymie, tuż po odbywających się tam igrzyskach olimpijskich. Udział w zawodach wzięło ok. 400 zawodników z 23 krajów. Uczestników zawodów, które określono jako „igrzyska olimpijskie niepełnosprawnych”. Kanadyjskie doświadczenia zostały wykorzystane podczas

kolejnej paraolimpiady, zorganizowanej tuż po igrzyskach olimpijskich w Montrealu (1976). Po raz pierwszy zaproszono do udziału zawodników niewidomych pozbawionych kończyn (do tej pory brali udział tylko zawodnicy sparaliżowani). W Polsce jak i w innych krajach dostrzegających sport niepełnosprawnych, pionierską działalność w tym zakresie zainicjował Polski Związek Nieśłyszących, organizujący zawody i współpracujący na tym polu z klubami pełnosprawnych. Na przykład w latach 50 i 60. Konflikty rasowe pojawiły się w sporcie od pierwszych chwil jego nowożytnego istnienia, zwłaszcza w boksie w XIX w., gdy po raz pierwszy dopuszczono po raz pierwszy Murzynów do walk i gdy każda walka ciemnoskórego zawodnika z białym miała podtekst współzawodnictwa rasistowskiego. Jedną z najistotniejszych czynników przyspieszających upadek rasizmu w skali międzynarodowej był ruch olimpijski, który na mocy *Karty olimpijskiej 2007* gwarantuje równość rasową. W 1928 r. powstanie Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej, która odegrała jedną z głównych ról w postępie wyników sportowych. Szczególnie ostro zjawisko to występowało w sportach siłowych, jak podnoszenie ciężarów, gdzie w drugiej połowie lat 80 i na pocz.90 odnotowano liczne przypadki używania niedozwolonych środków i idące za tym dyskwalifikacje. W niektórych dyscyplinach sportu, jak w kulturystyce, środki farmakologiczne stały się z niewielkimi ograniczeniami dozwolone. Najistotniejsza zmiana w polskim systemie kultury fizycznej lat 90 wiązała się z uchwaleniem ustawy o kulturze fizycznej w 1996 r. Sport i wychowanie fizyczne kilkakrotnie zmieniały swoje afiliacje. Po likwidacji Urzędu Kultury Fizycznej i Sportu włączono te sfery życia publicznego do kompetencji Ministerstwa Edukacji, by następnie ponownie w 2004 t. powołać Ministerstwo Sportu. Pierwszy historycznie poświęcony mecz piłki nożnej na ziemiach polskich odbył się 14 lipca 1894 r. między drużyną Sokoła Kraków i Sokoła Lwów. W 1919 r. powstał Polski Związek Piłki Nożnej działający na terenie całej Polski [3]. Od 1921 r. były przeprowadzane mistrzostwa Polski, co stało się podstawą rozgrywek ligowych. Zdrowie i sprawność fizyczna stanowiły wysoko cenioną wartość od zalania dziejów we wszystkich znanych kulturach, systemach społeczno – ekonomicznych, systemach wychowania, a także

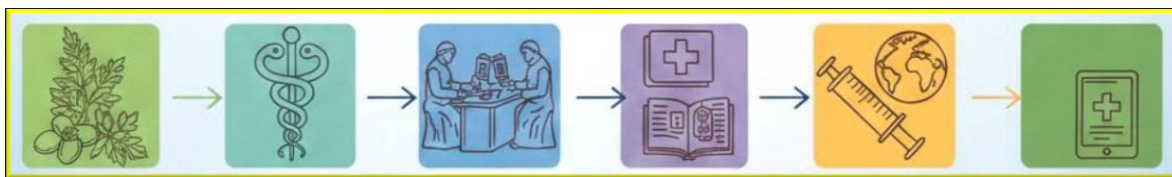
religiach, zaś idee edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia znane są od dawna, gdyż od wieków ludzie dbali o swoje zdrowie, stosując się do różnych zaleceń prozdrowotnych. W przeszłości nie używano terminu „edukacja zdrowotna”, a raczej higiena, wychowania zdrowotne, oświata zdrowotna [4]. W starożytności trudno mówić o systemie edukacji zdrowotnej we współczesnym znaczeniu, niemniej łatwo zauważyć, że wychowanie to było zawsze ukierunkowane na cel: ukształtowanie „idealnego” obywatela; w ideale tym zdrowie i sprawność fizyczna często stawiane było na pierwszym miejscu. Cel ten realizowano za pomocą różnych metod i środków, niekiedy bardzo drastycznych. Widać to na przykładzie wychowania w Sparcie, Atenach i Rzymie. Sparta (VII – III w. p.n.e.) dla zaspokojenia potrzeb społeczno – politycznych, było wychowanie obywatela bardzo pracowitego, wojowniczego związanego z życiem państwa. Miał to być człowiek silny, waleczny, zahartowany oraz posłuszny. Wychowaniem interesowali się wszyscy obywatele. Odpowiedni dobór małżeństw miał zapewnić zdrowe potomstwo. Słabowite zabijano i zrzucano je z góry Tajgetos. Sparta upadła ze względów politycznych, zawiódł jej system pedagogiczny. W Atenach zupełnie inny charakter miała edukacja zdrowotna. Sytuacja ekonomiczna zmuszała Ateńczyków do nawiązywania kontaktów z innymi krajami. Państwo dawało dużo swobody, ale stan zdrowia młodzieży i życie moralne wywierało presję na opieszłych rodziców. Dużą pomocą w przygotowaniu do życia służyła rodzinie szkoła. O rozwój psychiczny i fizyczny troszczyła się szkoła. Ruch i aktywność fizyczna stanowiły istotny składnik edukacji zdrowotnej w Atenach. Herodiulus w V w. p.n.e. działalność terapeutyczną opierał przede wszystkim na intensywnych ćwiczeniach. Gimnastykę uważano za naturalną zabawę i codzienny obowiązek obywatelski. W palestrze kultywowano ponadto biegi, skoki i rzuty. Jednak uprzywilejowana i najpowszechniejsza była nauka pływania. Starożytni Rzymianie doceniali też znaczenie gimnastyki dla zdrowia. W XVI wieku wstrzeźliwość, zdrowe pokarmy, ćwiczenia fizyczne. Ćwiczenia podnosiły sprawność umysłu oraz zapobiegają chorobom. W Polsce tamtych czasów praktyka zdrowotna – sanitarna nie odbiegała od norm europejskich. Poziom życia i higieny był zwyczaj niski i to zarówno wśród szlachty jak i mieszczaństwa i chłopstwa. Obserwowaliśmy tworzenie teorii

edukacji zdrowotnej. Największy wkład w rozwój wychowania zdrowotnego wniosła Komisja Edukacji Narodowej, którą edukacje nakazywała łączyć z edukacją fizyczną. Według KEN, edukacja fizyczna winna nawet częściowo wyprzedzać edukację rozumu, a wychowanie

fizyczne jest częścią wychowania narodowego. Nauczyciel bardzo dużo poświęcał czasu poświęcał sprawom zdrowia oraz wychowania fizycznego dzieci.



Rys. 1. Zmienność kultury fizycznej w ujęciu historycznym



Rys. 2. Zmienność edukacji zdrowotnej w ujęciu historycznym

5. PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Wiek XIX i XX na świecie przynosi nowe problemy edukacji zdrowotnej i higieny, przedmiotem zainteresowania higienistów stała się również szkoła jako instytucja masowa na skutek wprowadzenia obowiązku szkolnego dla dzieci. W okresie tym powstało pojęcie „chorób szkolnych”, do których zaliczano m.in. wady postawy, krótkowzroczność oraz niektóre choroby nerwowe. Starano się walczyć poprzez akcje społeczne jak: ćwiczenia ruchowe, masowe dożywianie, nadzór higieniczny i pomoc lekarską dla dzieci ubogich. Szkoły wspomagane były przez instytucje komunalne i prywatne. Należały

do nich, kolonie letnie, oraz kolonie warszawskie. W tym okresie coraz większa była współpraca i współdziałanie z lekarzami i pedagogami. Tworząc środowiska wspierające „zdrowie”, to nasuwają się następujące wnioski, które wymagają natychmiastowych działań w zakresie:

- edukacji,
- żywności i sąsiedztwa,
- mieszkania i sąsiedztwa,
- pracy i zatrudnienia,
- wsparcia i opieki społecznej,
- źródła energii i transportu [4].



Rys. 3. Środowiska wspierające zdrowie w ujęciu historycznym jak i współczesnej egzystencji

Ponadto należy utrzymywać ciało w dobrej kondycji, aby dłużej i lepiej nam służyło. Zdrowe ciało i pozytywne nastawienie do życia

sprawiają, że łatwiej poradzić sobie z napięciami i troskami współczesnej egzystencji.

Bibliografia

1. Lipoński W., *Historia Sportu*, PWN, Warszawa, 2018, s. 42, 132, 137, 380.
2. Krawczyk Z., *Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, PWN, Warszawa 1974, s. 78.
3. Woynarowska B., *Edukacja Zdrowotna*, PWN, Warszawa, 2007, s. 51.
4. Tsyhanovska N. 2025. *Proces wychowania i edukacja zdrowotna w czasach współczesnych (The process of upbringing and health education in modern times)*. W: Pedagogika i kultura fizyczna - współczesne spojrzenie. Monografia (Педагогіка та фізична культура - сучасний погляд. Монографія) Redakcja naukowa: (Наукове редагування): Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі), Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська), Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер). Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków i Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків і Львівського державного університету фізичної культури Івана Боберського, м. Львів, Starogard Gdański - Charków - Lwów / Старогард Гданський - Харків - Львів, 2025, s. 19.

Анотація

ЦИГАНОВСЬКА Наталія

Харківська державна академія культури, Харків, Україна

СКАЛЬСЬКІ Даріуш В.

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Україна

ПАВЛЮК Євген

Хмельницький національний університет, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСВІТА ПРО ЗДОРОВ'Я - ЇХНЯ ІСТОРИЧНА ВАРІАТИВНІСТЬ

Процес цивілізації та соціокультурні зміни, що відбуваються у сучасному світі, знаходять своє відображення у стані фізичного, психічного та соціального здоров'я населення. Людський організм можна порівняти зі складним механізмом, надійне функціонування якого залежить від належного догляду – правильного харчування та регулярних фізичних вправ.

Сотні тисяч років тому наші предки проводили свої дні в пошуках горіхів і фруктів, полюванні на тварин та рятуючись від левів і гепардів. Життя було важким, а раціон складався переважно з фруктів, насіння, коренеплодів і ягід. Первісні люди змушені були долати великі відстані в пошуках води та постійно остерігатися нападу небезпечних тварин або інших ворогів.

Щоб вижити та продовжити рід, вони повинні були бути здоровими й фізично витривалими. Наш організм практично не змінився з часів кам'яного віку, хоча сьогодні ми живемо в епоху космічних польотів. Дедалі більше наукових даних свідчить про те, що сучасний спосіб життя не зовсім відповідає природним потребам людини.

Людина в цілому може краще функціонувати, довше залишатися здоровою та легше переносити хвороби, якщо змінить свої звички. Водночас перспективи розвитку фізичної культури тісно пов'язані із загальним розвитком цивілізації. Фізична культура є частиною культури людини, а все, що стосується людини, залежить від усіх елементів, з яких складається ця цивілізація.

Ключові слова: історія, стародавні види спорту, здоров'я, Олімпійські ігри, Паралімпійські ігри.

TSYHANOVSKA Nataliia

Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

SKALSKI Dariusz W.

Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk, Poland

PAVLYUK Yevgen

Khmelnytskyi National University, Ukraine

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH EDUCATION - THEIR HISTORICAL VARIABILITY

The process of civilization and socio-cultural changes taking place in the modern world are reflected in the state of physical, mental and social health of the human population. The human body can be compared to a complex mechanism whose reliable functioning depends on proper maintenance – a proper diet and regular physical exercise. Hundreds of thousands of years ago, our ancestors spent their days searching for nuts and fruits, hunting for meat, and fleeing from lions and cheetahs. Life was hard, and the diet consisted mainly of fruits, seeds, roots, and berries. Primitive people had to travel long distances to find water, and they lived in constant fear of attack from dangerous animals or other enemies. In order to survive and have offspring, they had to be healthy and physically fit. Our bodies have not changed since the Stone

Age, although we live in the age of space flight. There is more and more scientific evidence that the current lifestyle is not quite right for us. The whole human being can function better, be healthy longer, and endure illness more easily if a person changes his habits. At the same time, the prospects for the development of physical culture are closely related to the whole of this civilization. Physical culture is the culture of man, and everything that concerns man depends on all the elements that make up this civilization.

Keywords: history, ancient sports, health, Olympics and Paralympics
