LOKALNIE · OPINIA

NIE CHCEMY SIĘ RUSZAĆ – O KULTURZE FIZYCZNEJ POLAKÓW

Krzysztof Głowacki · 8 września 2023



W debacie publicznej poświęca się sporo czasu na analizowanie różnych aspektów kondycji społeczeństwa. Stan religijności, zamożności czy zdrowie psychiczne Polaków są częstymi, medialnymi zagadnieniami. W zbiorowisku ważnych i ciekawych tematów dość rzadko dyskutowany jest stan kultury fizycznej narodu. W myśl zasady „w zdrowym ciele zdrowy duch", silny organizm sprzyja rozwojowi cech duchowych i umysłowych. Niski poziom wytrenowania i związana z nim nadwaga prowadzą do szeregu negatywnych konsekwencji. Warto więc pochylić się nad kondycją fizyczną naszego społeczeństwa AD 2023, szczególnie że możemy mieć powody do niepokoju. Wiele wskazuje na to, że Polska jest w czołówce krajów, w których kultura fizyczna podupada.

Młodzież coraz słabsza

Wydany niedawno raport podsumowujący II edycję programu „WF z AWF – Aktywny powrót uczniów do szkoły po pandemii" odsłania trendy, widziane przez trenerów, nauczycieli WF-u i fizjoterapeutów od lat. Program miał na celu wdrożenie dzieci i młodzieży do większej aktywności fizycznej po okresie pandemii, przy okazji dostarczając wartości porównawczych dla parametrów motorycznych zbieranych w prze-

szłości.

> Analizy tych danych pokazują, że jest coraz gorzej. Zaobserwowano m.in. kilkuprocentowo większą przeciętną masę ciała w stosunku do badań z 2010 r. czy kilkunastoprocentowy spadek przeciętnej wytrzymałości biegowej dzieci i młodzieży (w kategorii najstarszej młodzieży aż 20%!). Średnie BMI, czyli stosunek masy ciała do kwadratu wysokości wzrosło o 2-5%, przesuwając wiele dzieci ponad próg masy nieprawidłowej.

Systematyczne pogarszanie wyników jest widoczne również w innych testach, takich jak np. zwis na drążku. Wagi problemu dodaje fakt, iż badania z przeszłości, do których porównywano aktualne wyniki młodzieży, były prowadzone na populacji ogólnej, zaś obecny program był adresowany do uczniów chętnych do uczestniczenia w zajęciach dodatkowych. Możemy się spodziewać, iż w grupie uczestniczących w projekcie ministerialnym znajdują się uczniowie ponadprzeciętnie chętni do uprawiania sportu i rekreacji. Okazuje się, że kilkanaście lat wystarczyło, aby w zauważalny i istotny sposób odnotować spadek sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży szkolnej. Należy też mieć świadomość, że wpisuje się to w długotrwałą tendencję obniżania przeciętnych wyników sportowych i nie można wszystkiego zrzucić na karb koronawirusowej izolacji, lockdownów i nauczania zdalnego.

Dane odnośnie aktywności fizycznej dorosłej populacji Polaków również nie napawają optymizmem. Nie wdając się w szczegóły, z 65% społeczeństwa nie uprawiającym żadnej formy regularnej aktywności fizycznej jesteśmy w ogonie Unii Europejskiej, w której ta sama wartość wynosi 45%.

CZYTAJ TAKŻE: **System ochrony zdrowia potrzebuje różnych zawodów medycznych**

Ruch potrzebny jak tlen

Nasz organizm jest niejako stworzony do tego, aby być w ruchu. Przewaga czynności intelektualnych nad fizycznymi, towarzysząca społeczeństwom rozwiniętym, doprowadziła do stanu, w którym naturalnych form ruchu doświadczamy stosunkowo mało. W takiej sytuacji na kluczowe miejsca piramidy ludzkich potrzeb wysuwa się dostarczenie koniecznej pracy mięśni za pomocą sportu bądź rekreacji. Wydaje się oczywistym, że aktywność fizyczna jest czynnikiem sprzyjającym zdrowiu, a wyżej przedstawione dane powinny martwić każdego troszczącego się o wspólnotę narodową czytelnika.

Dla jasności komunikacji (a przy okazji ku krzewieniu kultury fizycznej) należy w tym miejscu wytłumaczyć, co rozumie się przez aktywność fizyczną. Ile właściwie potrzebujemy się ruszać? Na to pytanie coraz to dokładniejszych odpowiedzi udzielają naukowcy, próbując ustalić potrzebne normy ruchu dla przeciętnego człowieka. Według aktualnego stanu wiedzy, zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia, dorośli ludzie (w wieku 18-64 lat) powinni wykonywać minimum 150-300 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego na tydzień lub 75-150 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień, bądź też mieszankę obu powyższych.

Umiarkowany wysiłek fizyczny rozumiemy jako wykonywany w zakresie 50-70% tętna maksymalnego. Wyrażenie intensywności wysiłku w procentach maksymalnego obciążenia oznacza, iż dla każdego optymalny wysiłek może być nieco inny. Dla młodego dorosłego może oznaczać np. spokojny trucht, zaś dla

osoby w wieku przedemerytalnym adekwatną aktywnością będzie dynamiczny spacer bądź spokojna jazda na rowerze. Ponadto zaleca się minimum 2 razy w tygodniu trening siłowy, uwzględniający duże grupy mięśniowe. Należy podkreślić, że wytyczne te odnoszą się do utrzymania stanu zdrowia dorosłego człowieka, nie zaś do jego poprawy. Dla osiągania dodatkowych korzyści należy zwiększyć przedstawione powyżej „dawki" ruchu.

Korzyści zdrowotne z odpowiedniej aktywności fizycznej dotyczą wielu aspektów funkcjonowania człowieka i warto w tym miejscu wymienić kilka z nich. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, udaru mózgu, cukrzycy, wielu typów nowotworów oraz innych schorzeń. Ćwiczenia fizyczne są efektywną interwencją w przypadku depresji i zaburzeń lękowych oraz są skuteczną prewencją wielu problemów psychicznych. Ludzie aktywni fizycznie deklarują większy poziom zadowolenia z życia niezależnie od wieku. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna podnosi jakość funkcjonowania ludziom chorującym na wiele chorób przewlekłych, jak np. stwardnienie rozsiane czy choroba wieńcowa.

> Wiedza o zdrowym stylu życia nie jest utajniona i każdy może z niej skorzystać. Zdajemy sobie jednak sprawę, iż człowiek nie jest stworzeniem zupełnie racjonalnym, więc pomimo tego, że wiemy coraz więcej o potrzebie ruchu, to konsekwentnie gnuśniejemy.

Kultura fizyczna

Jeżeli czytelnik już zorientował się, że aktywność fizyczna jest naprawdę ważna, a jako Polacy nie prezentujemy się w tym aspekcie najlepiej, to warto zastanowić się nad przyczynami takiego stanu rzeczy. Głównym źródłem miernej kondycji fizycznej społeczeństwa wydaje się być niski poziom tego, co podręczniki nazywają „kulturą fizyczną".

Zgodnie z definicją Encyklopedii PWN, kultura fizyczna to „część kultury narodowej, obejmująca wiedzę, wartości, zwyczaje, działania podejmowane w celu zapewnienia właściwego rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także w celu zachowania oraz przywracania jego zdrowia". Upraszczając, pod tym terminem kryją się obyczaje i wzorce zachowań dotyczące aktywności fizycznej społeczeństwa. Podobnie jak inne aspekty kultury zbiorowej, jest ona kształtowana przez wiele różnych czynników. Bazując na podręcznikowych składowych kultury fizycznej (wychowanie fizyczne, sport, turystyka, rekreacja, rehabilitacja ruchowa), pochylmy się nad tym, co powoduje narodowy spadek chęci do ruchu.

Wychowanie fizyczne

Zbyt często w polskich szkołach lekcje WF-u polegają na rzuceniu piłki przez nauczyciela, rozdzieleniu się uczniów na dwie drużyny i grze w siatkówkę bądź piłkę nożną. Zbyt często również te lekcje są traktowane przez dyrekcję i wychowawców jako najlepszy czas na zorganizowanie spotkania z psychologiem, pedagogiem czy na apel szkolny. Lekcje wychowania fizycznego niestety często pozostają w mentalności zarządzających szkołami oraz rodziców jako okazja dzieci do „wybiegania się". Tymczasem ten przedmiot powinien stanowić ważny element w procesie dydaktycznym, gdyż często to właśnie wtedy młody człowiek może mieć jedyną w życiu okazję do zainteresowania się sportem czy rekreacją. Jeżeli WF jest traktowany jako okazja do pograniа w piłkę, to najczęściej jest atrakcyjny tylko dla tych, którzy i tak

przejawiają zainteresowanie sportem.

> Statystyki pokazują, że o ile małe dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach ruchowych, to w WF-ach na poziomie szkół średnich nie uczestniczy aż 30% uczniów.

Pokazuje to, że zaangażowanie dzieci jest duże w momencie rozwojowym, w którym potrzeba ruchu jest dla nich czymś naturalnym. W wieku nastoletnim, gdy większą rolę w spędzaniu wolnego czasu zaczynają odgrywać uwarunkowania kulturowe, wielu uczniów rezygnuje z podejmowania wysiłku. Warto też zwrócić uwagę, że statystyki nie pokazują poziomu zaangażowania tych, którzy ćwiczą na lekcjach. Doświadczenie pokazuje, że często z WF-u nie wychodzi się nawet lekko spoconym, więc ciężko mówić o uprawianiu aktywności fizycznej. Jeżeli rodzice nie wszczepią takiemu „niećwiczącemu" dziecku jakichkolwiek zainteresowań związanych z ruchem, to młody człowiek wchodzi w dorosłość bez podstawowych intuicji i nawyków związanych ze sportem i rekreacją. Typowa systemowa szkoła, w której od początku do końca programu nauczania widnieje przedmiot „wychowanie fizyczne", wypuszcza ludzi kompletnie niewychowanych fizycznie.

Sport

Rozwój fizjologii wysiłku, technologii i duże pieniądze związane z popularnością wielu dyscyplin przyczyniły się do znacznej profesjonalizacji sportowców. Wpłynęło to na wzrost poziomu sportu profesjonalnego i bicie wielu dotychczasowych rekordów. Ostatnich kilkanaście lat w Polsce to również dynamiczny rozwój infrastruktury sportowej. Niezmiennie duża popularność sportu, piękne boiska i hale nie przyciągają jednak na tyle, żeby zachęcać masowo młodzież do ich użytkowania. Mamy do czynienia z sytuacją paradoksalną. Poprawa osiągnięć sportowców profesjonalnych zbiegła się w czasie ze spadkiem wyników przeciętnego człowieka. Stworzyło to specyficzną polaryzację – profesjonaliści kompletnie odjechali ludziom nietrenującym zawodowo sportu w kwestii możliwości fizycznych. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu, w czasach sprzed dużych pieniędzy w sporcie i sprzed spadkiem naturalnej konieczności ruchu, nie było to oczywistością. W rozważaniach dotyczących tej gałęzi kultury fizycznej można jednak być optymistą. Sport jest medialny i przyciąga, a wielu znanych i popularnych sportowców angażuje się w promocję zdrowego stylu życia. Ważne jednak, aby nie okazało się to kolejnym paradoksem. Według raportu Eurobarometru, 11% osób deklarujących brak ruchu uważa, że regularny sport jest dla nich „zbyt drogi", a 7% „nie lubi rywalizacji". Tak pokaźna grupa, przynajmniej deklaratywnie, nie uprawia żadnych form aktywności fizycznej z powodu złej wizji sportu. Modnie i drogo ubrani, uśmiechnięci i otoczeni profesjonalnymi sztabami sportowcy często mogą budzić nieufność i wrażanie nieprzystawania do warunków przeciętnego człowieka. Tymczasem do spełnienia minimum potrzebnego dla zdrowia i dobrego samopoczucia nie trzeba mieć markowych dresów, butów z węglową podeszwą i prywatnego dietetyka. Wystarczy stary, wysłużony rower, wytarte trampki albo siłownia plenerowa. Warto, aby sport profesjonalny nie oderwał się zupełnie od sportu amatorskiego, uprawianego dla zdrowia i przyjemności.

Turystyka i rekreacja

Duże znaczenie w degeneracji kultury fizycznej z pewnością odgrywa ekspansja świata cyfrowego, zawłaszczającego coraz więcej aspektów świata „realnego". Przeniesienie pracy, rozrywki, życia towarzyskie-

go czy zakupów do internetu odbiera nam wiele naturalnych form ruchu.

Ta najczęściej wymieniana zmiana w stylu życia współczesnego człowieka nie jest jednak jedynym czynnikiem wpływającym na sposób rekreacji. Istotne spadki średniej wydolności fizycznej obserwujemy bowiem od ery przedinternetowej i wydają się mieć związek z przemianami ekonomicznymi. Przyczyną spadku mobilnych form spędzania wolnego czasu może być przede wszystkim wzrost zamożności i upowszechnienie konsumpcyjnego stylu życia, w którym często nie ma czasu na tak błahe rozrywki, jak chodzenie po lesie czy pływanie w jeziorze. Ze wszystkich omawianych w niniejszym tekście ten aspekt kultury fizycznej jest najtrudniejszy do zmiany, gdyż ma charakter głęboko cywilizacyjny. Świat rozwinięty daje zwyczajnie ciekawsze i łatwiejsze rozrywki, które często nie wymagają ruszenia się poza ściany własnego domu.

OGLĄDAJ TAKŻE: Każdy Polak na terapię – szkodliwa moda czy ratunek dla depresyjnej młodzieży? Konstanty Pilawa

Rehabilitacja ruchowa

We wspomnianym już raporcie Eurobarometru 17% respondentów nie uprawiało żadnej formy aktywności fizycznej z powodu „niepełnosprawności lub choroby", a kolejne 11% z powodu „obawy przed kontuzją". Tymczasem zdecydowana większość form niepełnosprawności i chorób nie jest przeciwwskazaniem do aktywności ruchowej, a jedynie wymaga jej stosownej adaptacji. Co więcej, najczęściej wysiłek fizyczny jest wręcz formą lekarstwa i łagodzenia objawów, o czym świadczą liczne badania naukowe i powstające na ich bazie wytyczne. Również obawa przed kontuzją nie usprawiedliwia unikania ruchu. Brak ruchu sumarycznie w dużo większym stopniu grozi uszkodzeniem ciała niż regularny i adekwatny do poziomu wytrenowania wysiłek. Nie jesteśmy w stanie zupełnie uniknąć sytuacji losowych, które mogą doprowadzić do kontuzji, a mocniejsze ciało jest lepiej przystosowane do przyjęcia dużych obciążeń. Ta wiedza powinna być szerzona zarówno na poziomie wychowania fizycznego (o czym wyżej), jak również na poziomie profilaktyki zdrowotnej w gabinetach lekarzy i fizjoterapeutów. Kiepska dostępność usług medycznych nie pomaga w szerzeniu profesjonalnej wiedzy nt. tego, jak nie szkodzić i polepszać swój stan zdrowia. Przez brak potwierdzenia autorytetem tego, iż możemy i powinniśmy być aktywni, intuicyjnie unikamy obciążania organizmu w obawie przed zrobieniem sobie krzywdy.

Wnioski

Większość wątków powyższych rozważań można by rozwijać do kolejnych artykułów i raportów, a płynące z nich wnioski implementować do różnych aspektów życia publicznego. Wiele jest do zrobienia w kwestiach wychowania fizycznego, promocji sportu i rekreacji, walki z cyfrowymi uzależnieniami czy poprawy kondycji systemu ochrony zdrowia. Jak we wszystkich kwestiach związanych z kulturą, najważniejsze działania trzeba zacząć od samego siebie i swojego otoczenia. Jeżeli sami nie będziemy aktywnie gospodarować wolnego czasu ani zabierać naszych dzieci na zajęcia sportowe, a czas ze znajomymi będziemy spędzać wyłącznie na piciu piwa w domowym zaciszu, to żadne wielkie projekty edukacyjne i polityczne nie są w stanie zmienić niepokojących tendencji do zaniku kultury fizycznej w Polsce.

fot: pixabay

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/nie-chcemy-sie-ruszac-o-kulturze-fizycznej-polakow/

DOBRA ANALIZA WYMAGA CZASU

Rzetelny tekst to dni pracy: źródła, dane, redakcja. Każda wpłata pozwala nam przygotować kolejny. Nawet niewielka kwota ma znaczenie.

WSPIERAM ANALIZY

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć