

DĘBSKI Sławomir Stanisław

Akademia Nauk Stosowanych im. Ks. J. Popiełuszki w Grudziądzu, Polska
Academy of Applied Sciences Fr. J. Popiełuszko in Grudziądz, Poland

<https://orcid.org/0000-0002-0287-695X>

e-mail: drslawomirstanislawdebski@gmail.com

TOMPOROWSKA Jolanta

Akademia Nauk Stosowanych im. Ks. J. Popiełuszki w Grudziądzu, Polska
Academy of Applied Sciences Fr. J. Popiełuszko in Grudziądz, Poland

<https://orcid.org/0000-0002-0899-2521>

e-mail: tom.jol@wp.pl

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO WYZWANIE WSPÓŁCZESNOŚCI – WYBRANE ZAGADNIENIA

W sensie ontologicznym nowoczesność jest sposobem istnienia kogoś lub czegoś [1]. Nowoczesność w sensie prakseologicznym jest gałęzią badań naukowych, która zajmuje się metodami wszelkich celowych działań ludzkich [2]. Nowoczesność w sensie aksjologicznym jest nauką o wartościach [3]. Jeśli aktywność fizyczna poddawana jest pogłębionym badaniom i analizom, to cechuje ją wyraźny dualizm w sensie ontologicznym, będący konsekwencją potrzeb. Z jednej strony aktywność fizyczna poprawia kondycję fizyczną człowieka i wzmacnia organizm, a z drugiej powoduje wzrost i regenerację neuronów, co usprawnia procesy intelektualne, czyli percepcję człowieka. Tylko połączenie aktywności fizycznej z nauką może przynieść oczekiwane efekty edukacyjne na każdym poziomie kształcenia. W sensie pragmatycznym jasno zdefiniowanym celem aktywności fizycznej są wyniki sportowe jednostki lub zespołu. Prowadzi to często do stosowania metod treningowych lub wspomagania się produktami zewnętrznymi, tj. środkami chemicznymi, a także medycznymi i żywieniowymi, które wykorzystują m.in. formy biologiczne, takie jak transfuzje krwi. Efekty są następujące: z aksjologicznego punktu widzenia aktywność fizyczna ukierunkowuje działanie z wyłączeniem wszelkich innych wartości poza sukcesem. Sukces kreuje rzeczywistość, jest generowany przez kwestie interdyscyplinarne z możliwością naruszenia zdrowia ludzkiego w imię idei wygrywania ponad wszystko. Taki sukces może prowadzić do dehumanizacji sportu i dehumanizacji istot ludzkich. Koncepcja humanizmu i fair play jest stopniowo tracona. Powyższe pytania stanowią podstawę dochodzenia, które staje się wyzwaniem badawczym.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; sport; dehumanizacja życia sportowego

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.24>

1. WPROWADZENIE

Wszelka aktywność ruchowa to termin, który od dawna jest zakodowany w europejskim i światowym systemie informacyjnym jako "aktywność fizyczna"; jest on komunikatywny i dość jednoznaczny. Aktywność fizyczna jest kluczowym i integrującym elementem zdrowego stylu życia. Bez niej nie jest możliwa żadna strategia na rzecz zdrowia, jego zachowania i poprawy, a u dzieci - prawidłowego rozwoju. Jej niedobór - ale także nadmiar - jest przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. Jest również ważnym czynnikiem określającym sprawność fizyczną człowieka. Jak widać z powyższego, sprawność fizyczna może być w pewnym stopniu obiektywnym wyznacznikiem aktywności fizycznej, a zwłaszcza jej poziomu. Utrzymanie lub poprawa zdrowia wymaga systematycznej aktywności i jej optymalnego poziomu dla każdej osoby. Systematycznej, czyli zaplanowanej w cyklu dnia, tygodnia, roku; ciągłej i rytmicznie dozowanej. Jest to szczególnie ważne dla rozwoju dzieci i

młodzieży, dla których optymalny poziom aktywności to taki, który zaspokaja ich potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój. Potrzeby te są całkowicie zindywidualizowane, tj. zróżnicowane w zależności od etapu rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej i czynników genetycznych [4].

1. Ludzka aktywność ruchowa jest cechą biologiczną, ale jej formy są zdeterminowane społecznie. Wyróżniamy następujące formy ludzkiej (fizycznej) aktywności ruchowej zawodową - związaną z wykonywaniem czynności zapewniających warunki egzystencji, osobistą - związaną z wykonywaniem czynności higienicznych i samoobsługowych, rekreacyjną - mającą na celu przyspieszenie procesu odbudowy sił biologicznych i zdolności twórczych człowieka, która jest jedną z form samorealizacji człowieka i wypełnienia jego czasu wolnego, często w kontakcie z innymi ludźmi, a więc radością bycia razem, rehabilitacyjny - mający charakter terapeutyczny, kompensujący

negatywne skutki innych aktywności, sportowy - specyficzny, związany z różnymi dyscyplinami sportowymi i zawodami [5].

2. Koncepcja prozdrowotnego stylu życia jest bezpośrednio związana ze zdrowiem, stąd potrzeba promowania prozdrowotnego stylu życia [6]. Oprócz zachowań związanych ze zdrowiem, prozdrowotny styl życia obejmuje wartości i postawy, które ludzie kształtują w odpowiedzi na warunki panujące w ich środowisku społecznym, kulturowym i gospodarczym. Odnosi się do zróżnicowania społecznego poprzez stratyfikację stylów życia w oparciu o wybory i preferencje kulturowe, które są istotne dla zdrowia. W świetle wyników badań nad stylem życia, niezależnie od statusu społecznego grupy, zachowania związane ze zdrowiem (dieta, aktywność fizyczna, stosowanie używek, praktyki seksualne) są również ważne w określaniu stylu życia określonych grup lub społeczności. Ograniczenia w wyborze stylu życia związane są nie tylko z uwarunkowaniami społecznymi i kulturowymi, ale także zależą od stanu organizmu i jego funkcjonowania.

3. Kategorię stylu życia należy rozpatrywać w odniesieniu do kultury i jej wzorców, a także w odniesieniu do stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej jednostki. Taki sposób rozumienia wolności wyboru w ramach stylu życia wydaje się uzupełniać wszelkie analizy. Zwraca się również uwagę na potrzebę stosowania indywidualnych i dynamicznych ocen stanu zdrowia. Oceniając stan zdrowia, nie należy mówić o dobrostanie psychofizycznym jako stanie permanentnym, ale raczej o odporności na energochłonne wysiłki, które nieuchronnie prowadzą do pogorszenia stanu zdrowia, oraz o zdolności do relatywnie szybkiego przywracania zdrowia, czyli o prawidłowym procesie regeneracji sił. Jednocześnie rytm, w jakim ten proces utraty i odzyskiwania sił zachodzi, powinien być zróżnicowany w zależności od indywidualnych cech. Takie spojrzenie na zdrowie stwarza miejsce dla aktywności fizycznej, której celem jest m.in. zwiększenie wydolności fizycznej organizmu, szybka regeneracja sił i dobre samopoczucie psychofizyczne. Zachowania zdrowotne mogą mieć różny wpływ na zdrowie: pozytywny lub negatywny. Rozróżnia się zachowania prozdrowotne (prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, dobre relacje interpersonalne, radzenie sobie ze stresem,

czystość ciała i otoczenia oraz bezpieczeństwo) i zachowania szkodzące zdrowiu (palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu, nadużywanie narkotyków), a także brak ochrony przed narażeniem na substancje toksyczne i niewystarczającą ochronę przed nadmiernym nasłonecznieniem. Najczęściej rozważanymi zachowaniami zdrowotnymi są następujące klasyczne zachowania związane ze zdrowiem: dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu i spożywanie alkoholu. Nie osiągnięto konsensusu co do priorytetu tych zachowań. Ta lista zachowań pokrywa się z koncepcją zdrowego stylu życia przyjętą przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Najwięcej zachowań związanych z realizacją prozdrowotnego stylu życia wymieniono w badaniach europejskich. Należą do nich m.in. zaprzestanie palenia tytoniu, ograniczone spożycie alkoholu, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie (ze szczególnym naciskiem na spożywanie pełnowartościowego śniadania i niepodjadanie między posiłkami), bezpieczne zachowania seksualne, unikanie stresu i umiejętności radzenia sobie z nim, umiarkowana ekspozycja na słońce, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, specjalne badania profilaktyczne oraz samobadanie ciała, np. piersi u kobiet. Wszystkie podejścia podkreślają znaczenie aktywności fizycznej. Jaki styl życia może skutecznie przeciwdziałać cywilizacyjnym zagrożeniom dla zdrowia współczesnego człowieka i pomóc mu łatwiej radzić sobie ze stresem? Zakładamy, że styl, w którym aktywność fizyczna jest częścią systemu wartości, obejmuje nowoczesność, a nie tylko tradycjonalizm, aktywność kulturalną, a nie tylko konsumpcję kulturalną, i ceni możliwość samorealizacji oprócz dóbr materialnych. Nie tylko "posiadania" (choć to też jest ważne), ale "bycia" osobą, która jest w stanie dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością społeczną za te wybory. W tym sensie aktywność fizyczna wnosi zupełnie nowe wartości do oczekiwanych we współczesnych warunkach stylów życia, tzw. stylów samorealizacji. Określając perspektywy zmiany stylu życia zauważa się, że aktywność fizyczna jest aktywnością, która ma potencjał szybkiego rozwoju. Ten rodzaj aktywności, który może stać się "ważnym elementem różnych stylów życia przyszłości", omawiany jest w powiązaniu z problemami zdrowotnymi, profilaktyką zdrowotną i sposobami

przeciwdziałania patologii społecznej, a więc z problemami przezwyciężania stresu [7]. W życiu chodzi o zdolność człowieka do rozróżniania pojęć pracy i aktywnego wypoczynku oraz traktowania czasu przeznaczanego na te dwa różne obszary aktywności jako własnego problemu i osobistego wyboru. Moje zdrowie i zdrowie innych, a także troska o jego zachowanie, to także mój problem i mój wybór. Szkoła i rodzina powinny uczyć takiego wyboru postępowania w dbaniu o własne zdrowie. Od tego, na ile jestem zdrowy i czy potrafię aktywnie wypoczywać, zależy efektywność mojej pracy, a nawet sukces zawodowy i życie osobiste. Coraz więcej mówi się i pisze o edukacji dla rozwoju. Wydaje nam się, że uczestnictwo w wychowaniu fizycznym, rozumianym jako wychowanie do rozwoju psychofizycznego i kulturowego jednostki, a także wychowanie przez ruch do kształtowania potrzeb zmiany życia osobistego z biernego na aktywne, twórcze, samorealizacyjne, z dobrostanem zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wpisane w rozwój każdej jednostki, spełnia te warunki. O uczestnictwie w wychowaniu fizycznym możemy myśleć metaforycznie jako o jedności w różnorodności, jedności zdrowego i twórczego życia w harmonii z przyrodą, która budowana jest także poprzez edukację i różnorodność, czyli dla edukacji tym, czym dla przyrody jest ochrona bioróżnorodności. A przecież uczestnictwo w wychowaniu fizycznym jest związane nie tylko z przyrodą, ale szerzej z ekorozwojem, a edukacja zdrowotna, która jest tak ściśle powiązana z tym uczestnictwem, jest podstawą promocji zdrowia. Miejsce aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia wskazuje na zakres wzajemnego przenikania się wychowania fizycznego i zdrowotnego, obejmującego wszystko, co wiąże się ze świadomością wartości zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem własnym ciałem, zrozumieniem korzyści zdrowotnych płynących z ruchu oraz kształtowaniem nawyków rekreacyjnych.

4. Aktywność fizyczna jest skutecznym środkiem realizacji imperatywu pracy nad sobą, który jest istotą samokształcenia i samodoskonalenia. Wychowanie fizyczne dostarcza edukacji zdrowotnej bogatego arsenału narzędzi do realizacji jej nadrzędnych celów, a mianowicie samej rzeczywistości zdrowia, w tym podnoszenia poziomu aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna przejawia się we wszystkich obszarach kultury fizycznej - wychowaniu

fizycznym, sporcie, rekreacji ruchowej i rehabilitacji ruchowej - a głównym środkiem realizacji tych celów jest ruch w postaci różnorodnych ćwiczeń. Różnią się one charakterem, formą i stopniem tożsamości. Co ważne, racjonalnie dobrane i realizowane ćwiczenia fizyczne oraz mobilny styl życia przyczyniają się do zdrowia - choć w różnym stopniu i nie zawsze same w sobie. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, że cele zdrowotne stanowią integralną część ogólnych wartości wychowania fizycznego [8].

5. Wyniki międzynarodowego badania HBSC [9] pokazują, że w 2019 r. w Polsce tylko 35% uczniów w wieku 11-15 lat miało zadowalający poziom aktywności fizycznej (1 godzina dziennie całkowitej, co najmniej umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu). Odsetek ten wynosił średnio 34% w 35 badanych krajach (od 47% wśród chłopców w Irlandii do 12% wśród dziewcząt we Francji). Badania pokazują korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży: zwiększone szanse na osiągnięcie optymalnego (genetycznie zaprogramowanego) rozwoju fizycznego, poprawę zdrowia psychicznego i samopoczucia, zmniejszenie lęku i depresji oraz zwiększenie poczucia własnej wartości (szczególnie u dzieci z niską samoocena, takich jak dzieci z autyzmem). Nie ułatwia tego rywalizacja, zapobieganie niektórym chorobom wieku dziecięcego (otyłość, zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego), redukcja czynników ryzyka wczesnego rozwoju chorób przewlekłych, które ujawniają się w późniejszym okresie życia (głównie miażdżyca i osteoporoza), a także możliwość aktywności fizycznej przez całe życie. W wyniku badań i dyskusji narodziła się koncepcja prozdrowotnej aktywności fizycznej, zbliżona do coachingu zdrowia, w ramach której w kręgach interesariuszy dyskutowany jest zalecany poziom aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży (na podstawie wyników badań przeprowadzonych m.in. w Anglii, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych). Zalecany poziom to 60 minut dziennie skumulowanej (całodziennej) aktywności fizycznej, co najmniej o umiarkowanej intensywności; minimalny poziom to co najmniej 30 minut powyższej aktywności fizycznej, wykonywane co najmniej dwa razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i zwinność (w tym poprzez stymulowanie rozwoju szczytowej masy kostnej,

która kształtuje się w 80-90% przypadków do 18 roku życia) [10].

6. Zdajemy sobie sprawę, że różne formy aktywności fizycznej silnie konkurują z różnymi formami spędzania wolnego czasu, które są atrakcyjne dla młodych ludzi, promowane przez media i są ogólnie dostępne lub elitarne dla niektórych grup, a zatem są ich charakterystyczną cechą. Wiele z nich nie wymaga żadnego wysiłku fizycznego [11]. A potrzeby rozwojowe nastolatków wymagają odpowiedniej dawki codziennej aktywności fizycznej. W związku z tym opracowywane są różne strategie zachęcające młodych ludzi do aktywności fizycznej. Obejmują one następujące obszary penetracji pedagogicznej: badanie i uwzględnianie uwarunkowań aktywności fizycznej zróżnicowanych ze względu na płeć i środowisko, rozpoznawanie potrzeb młodych ludzi w zakresie aktywności fizycznej w danym środowisku i przygotowywanie propozycji w tym zakresie, dających im wybór (miejmy nadzieję, że korzystny dla zdrowia), zwracanie szczególnej uwagi na grupy zagrożone brakiem aktywności fizycznej przez całe życie, zwłaszcza dziewczęta w wieku 12-18 lat, starszą młodzież (16-18 lat), młodzież z rodzin o niskim statusie ekonomicznym i społecznym), nadanie większego znaczenia monitorowaniu i ewaluacji aktywności fizycznej niż pomiarowi sprawności fizycznej (co jest powszechną praktyką w szkołach), stworzenie nowej roli dla nauczycieli wychowania fizycznego, którzy są zainteresowani aktywnością fizyczną dla wszystkich, a nie tylko wynikami sportowymi najsilniejszych, powiązanie aktywności fizycznej młodzieży w szkole z aktywizacją środowiska rodzinnego w tym zakresie oraz z działaniami w społeczności lokalnej.

7. Ogólnie przyjmuje się, że ćwiczenia zwiększają mózgowy przepływ krwi, co również zwiększa podaż tlenu, energii i składników odżywczych. Jednak ważne jest, aby pamiętać, że ćwiczenia przede wszystkim zwiększają poziom białka BDNF, tak zwanego neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i łączenie nowych neuronów [12]. Dzieciństwo i okres dojrzewania to najbardziej wpływowy okres naszego życia. Po urodzeniu mózg dziecka waży średnio 350 g, ale pod koniec pierwszego roku życia waży 1000 g, czyli niewiele mniej niż mózg osoby dorosłej (średnio 1300 g). W tym czasie tworzą się i reorganizują połączenia synaptyczne. Proces ten zachodzi

naturalnie podczas uczenia się nowych umiejętności. Tworzenie i reorganizacja neuronów jest integralnym aspektem rozwoju układu nerwowego. Na wczesnych etapach rozwoju układu nerwowego liczba neuronów przekracza rzeczywiste potrzeby. Podobnie, początkowo powstaje nadmierna liczba synaps i, podobnie jak w przypadku neuronów, te, które nie są wystarczająco aktywne, podlegają eliminacji. Wczesne doświadczenia odgrywają ogromną rolę w tworzeniu połączeń mózgowych. Chociaż większość połączeń powstaje poprzez genetycznie zaprogramowane interakcje chemiczne, aktywność neuronów i pobudzenie synaptyczne (stymulacja, doświadczenie, bogate środowisko) na końcowych etapach tworzenia mózgu odgrywają ważną rolę w tworzeniu funkcjonalnych połączeń [13]. Badania pokazują, że to, czego dana osoba doświadcza, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się i moduluje połączenia neuronalne [14]. Dlatego też odpowiednia stymulacja przyczynia się do powstawania procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców można osiągnąć poprzez przebywanie w tak zwanym wzbogaconym, stymulującym środowisku. Takie środowisko zapewnia różnorodne stymulujące sytuacje, aby wzbudzić ciekawość poznawczą podmiotu, zapewnia możliwości eksploracji środowiska i angażowania się w różne czynności motoryczne.

8. Wymagające środowisko promuje zmiany neurobiologiczne, które można zmierzyć zarówno w sferze zewnętrznej, behawioralnej, jak i na poziomie komórkowym lub w samych strukturach mózgu. Zmiana ta przejawia się w aktywacji słabych synaps, zwiększeniu liczby procesów dendrytycznych i zwiększeniu liczby kolców dendrytycznych, a także w zwiększeniu neurogenezy. Dotychczasowe badania wykazały, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na osiągnięcia szkolne i lepsze wyniki egzaminów [15]. Pierwsze wyniki badań w tym zakresie uzyskano we Francji w latach 50. ubiegłego wieku, kiedy to typowy program szkolny, tj. lekcje "umysłowe", został zredukowany o 26% na rzecz rozszerzonego wychowania fizycznego i różnych zajęć sportowych. Zauważono, że dyscyplina uczniów poprawiła się, stali się oni bardziej odpowiedzialni, a frekwencja w szkole wzrosła. Co ważne, nie odnotowano spadku wiedzy uczniów z przedmiotów "umysłowych" [16]. Potwierdzają one, że zapewnienie przerywanej aktywności fizycznej w ciągu dnia

szkolnego, takiej jak aktywne przerwy, poprawia wyniki w nauce, ma pozytywny wpływ na uwagę, zachowanie i promuje zdrowie dzieci. Wyniki randomizowanych badań kontrolowanych dostarczają dalszych dowodów na pozytywny związek między sprawnością fizyczną a wynikami w nauce, przy czym aktywność fizyczna w połączeniu z zajęciami szkolnymi zwiększa lub pomaga utrzymać wyniki w nauce i zmniejsza niepożądane zachowania [17]. Zostało to zbadane przez naukowców w latach 2008-2009, którzy przeprowadzili 2-letnie randomizowane badanie z grupą kontrolną 1490 dzieci w wieku przedszkolnym. Grupa interwencyjna (dzieci, które ćwiczyły), która spędzała 90 minut tygodniowo na intensywnej aktywności fizycznej, poprawiła swoje ogólne wyniki w szkole i uzyskała wyższe wyniki w teście inteligencji Wechslera, zwłaszcza w podskalach mierzących umiejętności czytania, ortografii i arytmetyki. Grupa kontrolna, która realizowała standardowy program nauczania, nie wykazała takich wyników. Dalsze badania wykazały, że niższa sprawność fizyczna wiąże się z gorszymi wynikami szkolnymi w czytaniu i matematyce. Wyniki te ilustrują zatem związek między aktywnością fizyczną, jej atrybutami, takimi jak sprawność fizyczna, a wynikami szkolnymi.

2. METODOLOGIA WSPÓLCZESNEGO POZNANIA

Zastosowano obserwację, analizę merytoryczną i literacką. Analiza systemowa to podejście badawcze w nauce, które uznaje koncepcję systemu i jego analizę za kluczowe dla zrozumienia badanych zjawisk. Analiza systemowa jest szczególnie odpowiednia do rozwiązywania złożonych problemów w szybko zmieniającym się środowisku, co jest typowe dla naszych czasów. Autorska metoda badań naukowych o nazwie " multidynamiczna interdyscyplinarna analityka sensoryczno-poznawcza " [18] [19] odegrała decydującą rolę, która pozwala nam uzyskać realne rozwiązania bez narzucania niepotrzebnych ograniczeń i zniekształceń, co wielokrotnie obserwujemy dzisiaj w różnych dyscyplinach nauki, które często tworzą fałsz lub niejasny obraz, pozbawiony szczegółów. Dla wyjaśnienia:

1. multidynamiczny, tj. multi - "wielość, mnogość lub obfitość czegoś" (uznajemy tu mnogość różnych czynników, często niemożliwych do określenia), dynamiczny - 1)

"poruszający, żywy, żywiołowy", 2) "powstający, poruszający się lub zachodzący w wyniku działania sił", 3) "związany z natężeniem siły dźwięku" (uznajemy tu różnorodność ruchu powstałego w wyniku procesu obejmującego różne czynniki, często niemożliwe do określenia);

2. interdyscyplinarny, tj. 1) "obejmujący dwie lub więcej dyscyplin naukowych", 2) "korzystający z osiągnięć kilku nauk";

3. analityka, czyli "nauka o analizowaniu pojęć i myśli";

4. zmysłowe, tj. "doświadczane przez zmysły".

5. poznawczy, tj. "zdobywanie wiedzy o czymś, także: zdobyta wiedza".

Metodologia ta jest zróżnicowanym, płynnym, wielokierunkowym i wieloczynnikowym procesem, który czerpie z dorobku wielu nauk w celu rozbiórki pojęć i idei w celu wygenerowania wiedzy, która ma umożliwić rozwiązywanie problemów o podobnym charakterze w podobnych warunkach. Została ona opracowana przez dr Sławomira Stanisława Dębskiego (współautor artykułu) i była wielokrotnie wykorzystywana w jego pracy naukowo-badawczej, z pozytywnymi rezultatami, ale odmiennymi od tych uzyskiwanych przez osoby posługujące się tylko jedną dyscypliną naukową i jej metodologią.

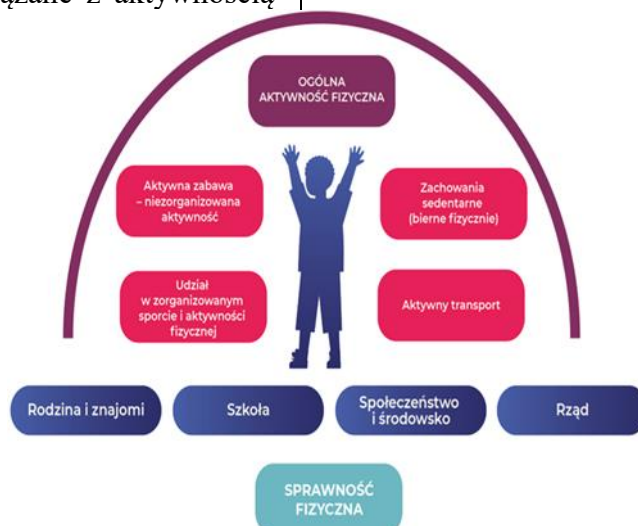
W konfrontacji z wynikami odkrył błędy dotyczące rzeczywistego stanu rzeczy w wielu dyscyplinach naukowych. Błędy te są najczęściej wynikiem przestarzałych, ale nadal utrzymywanych jako właściwe pojęć, definicji i metod, które są uważane za należące do określonych dziedzin i dyscyplin naukowych, często już znacznie odbiegając od faktów, obserwowanych gołym okiem.

3. DETERMINANTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

Na podstawie badania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w ramach programu Global Matrix 4.0 przedstawiono najnowsze kompleksowe dane dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, zebrane z wykorzystaniem wystandaryzowanej międzynarodowej metodologii Global Matrix 4.0 [20]. Raport zawiera analizę stanu różnych obszarów aktywności fizycznej, jej uwarunkowań i poziomu aktywności fizycznej, a także konkretne rekomendacje dotyczące

wspierania promocji aktywności fizycznej. Raport jest częścią projektu Global Matrix 4.0 opracowanego przez Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA). Głównym celem tej międzynarodowej inicjatywy jest międzynarodowe porównanie i współpraca w zakresie identyfikacji najlepszych praktyk w polityce promocji aktywności fizycznej. Global Matrix to "matryca", która kompleksowo podsumowuje obszary związane z aktywnością

fizyczną w krajach uczestniczących w inicjatywie AHKGA. W 2014 roku zespoły badawcze z 15 krajów uczestniczyły w pierwszej edycji Global Matrix 1.0. W czwartej edycji, której wyniki omówiono dla Polski w niniejszym raporcie, 57 krajów i regionów/jurysdykcji uczestniczyło w publikacji matrycy, a w październiku 2022 r. (Active Healthy Kids Global Alliance, 2021).



Rys 1 Obszary analizy aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w projekcie Global Matrix 4.0

Źródło: „Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce” w ramach projektu Global Matrix 4.0. Dokument wspierający polityki i programy w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w samorządach terytorialnych i rządzie, URM, Warszawa 2022.

Odsetek dzieci i nastolatków, którzy są umiarkowanie lub intensywnie aktywni przez co najmniej 60 minut dziennie, siedem dni w tygodniu 17,2% nastolatków w wieku 11-15 lat osiągnęło cel zgodnie z HBSC 2017/18 (Mazur i Małkowska-Szkutnik, 2018). Wśród przedszkolaków 19,3% 3-latków, 18,5% 4-latków, 15,8% 5-latków i 16,2% 6-latków spełniło zalecenia dotyczące 7-dniowego/60-minutowego MVPA w badaniu pilotażowym zleconym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki (Nałęcz i in., 2021). 10% 15-letnich dziewcząt spełniło zalecenie MVPA 7 dni/60 minut (Fijałkowska i in., 2018). 9,6% 17-letnich dziewcząt spełniło zalecenia MVPA w badaniu ekspansji HBSC (Mazur i in., 2020). Na podstawie powyższych danych szacuje się, że tylko 16,8% dzieci i młodzieży w Polsce jest umiarkowanie lub intensywnie aktywnych fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie, 7 dni w tygodniu.

Zalecenia

1. opracowanie polityk lub programów promujących aktywność fizyczną, zwłaszcza wśród mniej aktywnych grup, takich jak

dziewczeta, dzieci i młodzież niepełnosprawna, z rodzin o niskich dochodach i/lub zagrożonych marginalizacją oraz młodzież, w celu zmniejszenia związanego z wiekiem spadku aktywności fizycznej.

2. prowadzenie działań uświadamiających na temat znaczenia i korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także informacji na temat zaleceń dotyczących poziomu aktywności fizycznej i czasu spędzanego przed ekranem dla dzieci i młodzieży, skierowanych do rodziców, nauczycieli, pracowników służby zdrowia oraz samych nastolatków i dzieci.

3. dbanie o atrakcyjne przestrzenie, tereny zielone, place zabaw, podwórka, a także infrastrukturę do uprawiania różnych sportów i aktywnego transportu, gdzie priorytetem jest bezpieczeństwo dzieci i młodzieży.

4. zapewnienie i wspieranie możliwości aktywności fizycznej w szkołach i przedszkolach (w tym podczas przerw, transportu do szkoły, dostępu do sprzętu szkolnego po szkole, wysokiej jakości i atrakcyjnych zajęć wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych).

5 Monitorowanie włączenia finansowego dzieci i młodzieży poprzez regularne badania, w tym te uwzględniające grupy, które są niedostatecznie reprezentowane w badaniach krajowych (np. dzieci poniżej 10 roku życia, dzieci niepełnosprawne, dzieci mieszkające na obszarach wiejskich, mniejszości), oraz gromadzenie informacji na temat barier dla włączenia finansowego w celu opracowywania programów i polityk opartych na dowodach.

Odsetek dzieci i młodzieży uczestniczących w zorganizowanych zajęciach sportowych i/lub zajęciach wychowania fizycznego i rekreacji: 41,4% młodzieży w wieku 11-15 lat uczestniczyło w zorganizowanych sportach zespołowych i 26,4% w zorganizowanych sportach indywidualnych (52,3% młodzieży uczestniczącej w jakimkolwiek sporcie zorganizowanym, dane HBSC 2018 na podstawie obliczeń własnych) 62,4% uczniów klas drugich (7-8 lat) i 40,3% uczniów klas siódmych (12-13 lat) uczestniczyło w zorganizowanych zajęciach sportowych (Fijałkowska i in., 2019) Średni wynik zgodnie z przyjętą metodologią obliczeń wyniósł 54%.

Zalecenia

1. Rozwijanie programów i działań w zakresie sportu i zorganizowanej aktywności fizycznej skierowanych do odbiorców o największych potrzebach lub szczególnie niskim wskaźniku uczestnictwa. Wymaga to między innymi promowania zróżnicowanej siły roboczej (działaczy, trenerów) w sporcie i budowania potencjału organizacji zaangażowanych w promocję sportu wśród grup zmarginalizowanych lub mniej aktywnych.

2. wspieranie rozwoju organizacji sportowych (w tym klubów), w szczególności: w obszarze wykorzystania sportu jako narzędzia integracji społecznej, rozwoju umiejętności motorycznych i zdrowia (np. poprzez realizację programu "Kluby Sportowe dla Zdrowia" oraz "Edukacja Zdrowotna i Promocja Aktywności Fizycznej" HEPA), zamiast skupiać się wyłącznie na ich potencjale w sporcie wyczynowym.

3. skuteczne wykorzystanie wizerunku znanych lokalnych sportowców, którzy mogą stać się pozytywnymi wzorami do naśladowania, aby inspirować do uprawiania sportu i aktywności fizycznej. Ogólnie rzecz biorąc, potencjał sportu wyczynowego powinien być wykorzystywany w sposób ukierunkowany na

wpływ społeczny (np. promowanie uczestnictwa dzieci w sporcie zorganizowanym).

4. Warto rozszerzyć tradycyjne myślenie o wspieraniu zorganizowanego sportu na dyscypliny, które są szczególnie atrakcyjne dla dzieci i młodzieży (np. jazda na deskorolce) oraz zbierać dane na temat aktualnych trendów w aktywności sportowej dzieci.

5. wdrażanie programów skierowanych do całych rodzin, zwłaszcza tych, które ze względu na dostępność lub warunki ekonomiczne mają mniejsze możliwości samodzielnego uprawiania sportu.

6 Wzmocnienie ewaluacji obecnych programów promocji sportu, aby zrozumieć, w jakim stopniu osiągają one swoje cele. Większość ocen programów mających na celu promowanie sportu wśród dzieci i młodzieży nie prowadzi do poprawy.

4. WSKAZNIKI I UZASADNIENIE

Zastosowano trzy wskaźniki:

1) Odsetek szkół, w których większości ($\geq 80\%$) uczniów oferuje się obowiązkową liczbę lekcji wychowania fizycznego (dla stanu/terytorium/regionu/kraju). 91,5% uczniów klas II i 82,7% uczniów klas VII ukończyło obowiązkową tygodniową liczbę lekcji wychowania fizycznego. Średni wynik zgodnie z przyjętą metodologią obliczeń wyniósł 54%.

2) Odsetek szkół, które oferują możliwości zajęć pozalekcyjnych (innych niż wychowanie fizyczne) dla większości ($> 80\%$) swoich uczniów. Pozalekcyjne zajęcia sportowe dostępne dla uczniów na dwóch poziomach edukacji były organizowane w 66,7% szkół.

3) Odsetek szkół, w których uczniowie mają regularny dostęp do obiektów i sprzętu wspierającego aktywność fizyczną (np. place zabaw na świeżym powietrzu, boiska sportowe, wielofunkcyjne sale gimnastyczne, sprzęt w dobrym stanie). 87% uczniów miało dostęp do otwartych boisk sportowych poza godzinami lekcyjnymi, podczas gdy sale gimnastyczne są nieco mniej dostępne dla uczniów: 69,6% szkół zgłosiło, że są one dostępne dla uczniów.

Zalecenia

1 Promowanie ogólnoszkolnego podejścia do aktywności fizycznej - ogólnoszkolne podejście, które obejmuje priorytetowe traktowanie regularnych i wysokiej jakości lekcji wychowania fizycznego; zapewnianie zasobów wspierających zorganizowaną i niezorganizowaną aktywność fizyczną w ciągu

dnia (aktywna zabawa i rekreacja przed, w trakcie i po szkole); promowanie aktywnego transportu do i ze szkoły (np. bezpieczne ścieżki rowerowe, strzeżone parkingi rowerowe); włączanie aktywności fizycznej podczas przerw i lekcji; możliwości dla dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami; oraz

2 Organizowanie regularnych szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego i wychowawców wczesnoszkolnych w celu uatrakcyjnienia lekcji i podniesienia ich jakości.

3. prowadzenie działań mających na celu podkreślenie roli fitnessu w szkole, skierowanych do środowiska szkolnego i rodziców.

4. poprawa szkolnej infrastruktury sportowej, zapewnienie szkołom środków finansowych na zakup atrakcyjnego i różnorodnego sprzętu sportowego oraz stworzenie ciekawych otwartych przestrzeni w szkołach, które będą promować aktywną zabawę, w tym podczas przerw.

Międzynarodowe badania, a także analiza sytuacji w szkołach, wyraźnie wskazują na brak zainteresowania i zrozumienia znaczenia aktywności fizycznej dla rozwoju osobistego. Zamiast opracowywać programy profilaktyczne i edukacyjne z naciskiem na aktywność fizyczną dla dzieci i młodzieży w różnych możliwych formach, wdrażane są programy promujące różnorodność i akceptację, które obejmują otyłość wraz z brakiem zainteresowania sprawnością fizyczną. Dotyczy to zwłaszcza szkół niepublicznych.

5. ZAKOŃCZENIE

W obecnej sytuacji, gdy koncepcje aktywności fizycznej są ujednoczone w prawie wszystkich krajach, a badania wyraźnie pokazują, że istnieje korelacja między

aktywnością fizyczną a neurorozwojem, nie ma przeszkód, aby wspierać dzieci, młodzież i osoby starsze poprzez ruch. Pomimo tego, istnieje wyraźna tendencja spadkowa aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Mniejszy odsetek dzieci i młodzieży spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia. Takie obserwacje są trudniejsze do poczynienia w odniesieniu do siedzącego trybu życia (w tym czasu spędzanego przed ekranami), biorąc pod uwagę, jak szybko zmienia się ich charakterystyka. Po drugie, rozpowszechnienie aktywności fizycznej w społeczności wydaje się wzrastać szkoły. Obejmuje to między innymi poprawę infrastruktury dla działalności finansowej. Trudno powiedzieć, czy istnieje tendencja do uczestnictwa w zorganizowanych działaniach finansowych i sporcie, chociaż programy ministerialne i samorządowe wydają się mieć coraz większy zakres. Po trzecie, obserwujemy brak priorytetowego traktowania promocji aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na szczeblu centralnym i lokalnym. Aby poprawić aktywne finansowo zachowania dzieci i młodzieży w Polsce w przyszłości, potrzebni są liderzy i działania na znacznie większą skalę.

Obecne poglądy organizacji międzynarodowych na temat promowania aktywności fizycznej koncentrują się na wdrażaniu rozwiązań promujących codzienną aktywność fizyczną w różnych sytuacjach. Obejmują one jazdę na rowerze lub chodzenie do szkoły, zabawę w otwartych, bezpiecznych przestrzeniach publicznych oraz aktywność w szkole podczas przerw lub po lekcjach. Kontrastuje to z mało popularną w polskich samorządach ideą promowania aktywności fizycznej wyłącznie przez pryzmat infrastruktury sportowej i zamkniętej. Przeszkodą są lokalne zwyczaje i decydenci.

Literatura

- 1.2.3. Słownik języka polskiego PWN on-line <https://sjp.pwn.pl/>
4. Demel M., Pedagogika zdrowia, WSiP, Warszawa 1980. 3. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, Wyd. AWF, Gdańsk, s. 19-21.
5. Przewęda R., Promocja zdrowia poprzez wychowanie fizyczne, (w:) Karski J.K. (red.), Promocja zdrowia, Ignis, Warszawa 1999, s. 201.
6. Siciński A., Styl życia, kultura, wybór. Szkice, IFiS PAN, Warszawa 2002, s.21.
7. Żukowska Z., Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji, (w:) Pedagogika społeczna, t. 2, Marynowicz-Hetka E. (red.), Wyd. Naukowe PAN, Warszawa 2007, s. 534-552.
8. Kultura fizyczna i kultura zdrowotna współczesnego człowieka - podstawy teoretyczne i znaczenie praktyczne, red. Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008, s.10-19. Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Dębowska E., Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008, s.10-19.
9. Zembura P., Korcz A., Nałęcz H., Cieśla E. (2022). Wyniki Polskiego Raportu Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży za rok 2022. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19 (7), 4276.

10. Tomporowska J., Jaworska U., Skalski D.W., Dębski S. S. , Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia, Pomorska Szkoła Wyższa, Starogard Gdański 2022, s.107-110.
11. Rymarczyk K., Plastyczność mózgu dziecka - aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i poprawę wyników w nauce, WSiP, Warszawa 2017, s. 31-35; s. 37.
12. Ramachandran V. S. , Neuronauka o podstawach człowieczeństwa, UW, Warszawa 2017, s. 135.
13. Nelson A. J. , Effects of exercise training on dendrite morphology in the cardiorespiratory and locomotor centres of the mature rat brain, Journal of Applied Physiology, 2010, 108(6), 1582-1590.
14. <http://whwtwt.ps.f/n/.worwgw/.cloenatreninntg/dPiusbalbicilaittiieosn.sc/oBmr/apinrBogrreafminsg.ssh/tdmysllexia.html> /dostęp 11.01.2023/.
15. S.S. Dębski, Multidynamiczna interdyscyplinarna analityka sensoryczno-poznawcza [w:] Zdrowie, fizjoterapia, kultura fizyczna i pedagogika, Politechnika Pomorska w Starogardzie Gdańskim przy współudziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego we Lwowie, Starogard Gdański-Lwów 2022, s. 34-41.
16. S.S. Dębski, Kwestie bezpieczeństwa zdrowotnego w polskich normach prawnych. Anomalia wobec Konstytucji [w:] Rehabilitacja i wychowanie fizyczne oraz rekreacyjne aspekty rozwoju człowieka, Zeszyt naukowy nr 8, Równe, 2021, s. 150.
17. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0. Dokument wspierający polityki i programy w zakresie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w samorządach i administracji rządowej, URM, Warszawa 2022.
18. Globalny Sojusz na rzecz Aktywnych i Zdrowych Dzieci (2021). Matryca globalna 4.0. Global Alliance for Active Healthy Children. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
19. Aubert S., Barnes, J. D., & Demchenko, I. (2022). Wyniki karty aktywności fizycznej Global Matrix 4.0 dla dzieci i młodzieży: wyniki i analiza z 57 krajów. Journal of Physical Activity and Health.
20. Wytyczne WHO 2020 dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat: synteza dowodów. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 17(1).

Abstract

ДЕБСКИ Славомір Станіслав, Томпоровска Джоланта

МОТОРНА АКТИВНІСТЬ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ – ВИБРАНІ ПИТАННЯ

В онтологічному сенсі сучасність – це спосіб існування когось або чогось. Сучасність у праксеологічному розумінні — це галузь наукових досліджень, яка займається методами всіх навмисних людських дій. Сучасність в аксіологічному розумінні є наукою про цінності. Якщо фізична активність піддається поглибленому дослідженню та аналізу, то вона характеризується чітким дуалізмом в онтологічному сенсі, що є наслідком потреб. З одного боку, фізична активність покращує фізичний стан людини і зміцнює організм, а з іншого – викликає ріст і регенерацію нейронів, що покращує інтелектуальні процеси, тобто сприйняття людини. Лише поєднання фізичної активності та науки може принести очікуваний виховний ефект на будь-якому рівні освіти. У прагматичному сенсі спортивні результати індивіда чи команди є чітко визначеною метою фізичної активності. Це часто призводить до використання методів навчання або підтримки зовнішніми продуктами, тобто хімічними речовинами, а також медичними та харчовими продуктами, які використовують, серед іншого, біологічні форми, такі як переливання крові. Ефекти наступні: з аксіологічної точки зору фізична активність спрямовує дію, виключаючи всі інші цінності, крім успіху. Успіх створює реальність, він породжується міждисциплінарними проблемами з можливістю порушення здоров'я людини в ім'я ідеї перемоги понад усе. Такий успіх може призвести до дегуманізації спорту та дегуманізації людей. Поняття гуманізму та чесної гри поступово втрачається. Вищенаведені питання формують основу для дослідження, яке стає дослідницьким викликом.

Ключові слова: фізична активність; спорт; Дегуманізація спортивного життя

Стаття надійшла до редакції 20.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Dębski S. S., Tomporowska J. (2023) Aktywność ruchowa jako wyzwanie współczesności – wybrane zagadnienia. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 186-194.

Для нотаток