

WŁADYSŁAW PAŃCZYK

**WYCHOWANIE FIZYCZNE  
WEDŁUG ROZWOJOWO-ZDROWOTNYCH POTRZEB  
DZIECI I MŁODZIEŻY**

**(Physical education  
according to developmental and health needs of  
children and teenagers)**

Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski  
AWF Warszawa, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

**Słowa kluczowe:** pasywność fizyczna, potrzeby rozwojowe i zdrowotne, wychowanie fizyczne.  
**Key words:** physical passivity, developmental and health needs, physical education.

Niebezpiecznym efektem powszechnej recepcji ponowoczesnej kultury masowej i cywilizacji konsumpcyjnej w Polsce staje się między innymi pasywność fizyczna. Niechęć do aktywności fizycznej stwarza zjawisko dekompozycji potrzeb młodego pokolenia. Życie oparte na wzorach cywilizacji konsumpcyjnej nie zmusza do realizacji potrzeb, których efektem jest wspomaganie rozwoju i zdrowia młodego człowieka. Szkolne wychowanie fizyczne, jako jedyna edukacja zbliżona do tych zagadnień, winno się wyraźnie opierać na realizacji potrzeb rozwojowo-zdrowotnych współczesnych dzieci i młodzieży. Co więcej, realizacja tych potrzeb wydaje się być wyznacznikiem nowoczesności współczesnego wychowania fizycznego i ułatwieniem jego legitymizacji w reformowanej szkole.

A dangerous effect of common reception of post-modern mass culture and consumption civilisation in Poland becomes, among other things, physical passivity. A dislike of physical activity results in decomposition of needs of the young generation. Life based on models of consumption civilisation does not force one to carry out one's needs the effect of which is supporting the development and health of a young person. Physical education at school as the only education close to these issues, should base clearly on the carrying out of the developmental and health needs of contemporary children and young people. Moreover, realisation of these needs seems to

be a indicator of modern character of contemporary physical education and facilitation of its legitimisation in a reformed school.

## WPROWADZENIE

Współczesna szkoła często „gubi się” w zakresie realizacji wspomaganie rozwoju i zdrowia swoich uczniów. Na naszych oczach założenia reformy edukacji ulegają uplastycznieniu zgodnie z trendami cywilizacji konsumpcyjnej. Socjalizacja do tejże cywilizacji prawie wyłącznie posługuje się środkami pasywnej, masowej kultury obrazkowej. Wychowanie fizyczne stało się nieco archaiczną edukacją w wirtualnej szkole. Inaczej ujmując, wychowanie fizyczne przestało być potrzebą witalną – konieczną. Dorosły człowiek sam sobie, a dzieciom rodzice realizują potrzeby podstawowe, praktycznie bez ruchu, a tym bardziej bez wysiłku fizycznego. Potrzeba aktywności fizycznej pojawia się dopiero wtedy, kiedy rozwiniemy własną osobowość do tego stopnia, że zrozumiemy iż aktywność fizyczna dla żywego organizmu jest konieczną potrzebą biologiczną. Jeszcze refleksja nad teleologią edukacji każe nam stworzyć w szkole warunki dla aktywności fizycznej (cztery lekcje wychowania fizycznego w tygodniu, infrastruktura, nauczyciele, organizacja procesu a nawet ocena jego realizacji), ale obcość potrzeb aktywności fizycznej we wszystkich społecznościach szkolnych (uczniowie, nauczyciele, nadzór, rodzice) umożliwia w wielu szkołach działania pozorowane. Tak naprawdę poziom realizacji tej edukacji w szkole jest często wynikiem zaangażowania jednostek, niestety nie zawsze są nimi nauczyciele wychowania fizycznego. Tak więc wychowanie fizyczne we współczesnej szkole często ma tylko wartość potencjalną.

Niekiedy obserwujemy próby werbalnej realizacji założeń wychowania fizycznego. Więcej, część nauczycieli uważa, że jest to nowoczesna forma promocji aktywności fizycznej i zdrowia, kształtowania pozytywnych postaw. Nieporozumienie wynika z krytyki dotychczasowej biotechnicznej koncepcji wychowania fizycznego i całkowita zmiana na koncepcję humanistyczno-pedagogiczną, która w praktyce szkolnej utożsamiana jest głównie z pracą o charakterze werbalnym.

Ograniczenie aktywności ruchowej doprowadza do obniżenia sprawności i wydolności fizycznej, szczególnie u dzieci w młodszym wieku szkolnym [Pańczyk, 2004]. Niestety w znacznym stopniu są to już efekty pracy reformowanej szkoły. Szkoła, która miała być odencyklopedyzowana, dalej jest zbyt uciążliwa dla uczniów [Wojnarowska, Mazur, 2004]. Likwidacja lub wyraźne ograniczenie w edukacjach artystycznych i fizycznej powoduje wzrost odsetka uczniów, którzy szkoły nie lubią. Niestety nie dostrzegają w tym problemu dorosłe społeczności szkoły.

Niepokoją także wnioski z badań dotyczących pracy i swojego miejsca w szkole nauczycieli wychowania fizycznego [4]. Wydaje się, że legitymizacji w szkole potrzebuje nie tylko samo wychowanie fizyczne, ale i jego realizatorzy.

Dodatkowym utrudnieniem w realizacji zadań wychowania fizycznego jest fakt, że w niektórych częściach Polski wytworzył się tzw. „bezrobotny styl życia”. Bierność, a nawet apatia powodują masowe obniżanie się statusu materialnego, a co za tym idzie

i społecznego rodzin. Wiele dzieci z tych rodzin objawia zagubienie emocjonalne i brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym i fizycznej. Funkcja nauczyciela wychowania fizycznego obliguje go do budowy wszechstronnego warsztatu swojej pracy. Ubóstwo stwarza bowiem warunki dla rozszerzania się niepełnosprawności, dewiacji społecznych i utrudnia kontakty interpersonalne. Warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego w takich środowiskach wymaga poznania rzeczywistych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych w celu ich realizacji.

## PASYWNOŚĆ FIZYCZNA – POWSZECHNY ELEMENT STYLU ŻYCIA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

W Polsce skłonni jesteśmy łączyć przyczyny ekspansji pasywności fizycznej z przeobrażeniami społeczno-ustrojowymi, z upowszechnianiem się cywilizacji konsumpcyjnej, z **receptą wzorów masowej kultury Zachodu**. Przed ujemnymi społecznie następstwami wzorów kultury masowej i cywilizacji konsumpcyjnej przestrzegali w drugiej połowie XX w. B. Suchodolski [23] i J. Szczepański [24], upatrując ratunku w swoistej reglamentacji potrzeb ludzkich i krzewieniu horyzontalnego modelu rozwoju człowieka. Antropologiczna teoria konsumpcji Szczepańskiego dzieliła potrzeby ludzkie na główne i otoczkowe, broniąc sztucznego egalitaryzmu społecznego odrzucaniem tych drugich. Nie udało się, zgodnie z teorią *Nędzy historyzmu* K. Poppera [16], przekształcić społeczeństwa w imię ówczesnie obowiązującej inżynierii społecznej. Nostalgia za możliwością realizacji potrzeb otoczkowych przysłoniła rozumienie zagrożeń wynikających z ich masowej realizacji.

Trendów pasywnej kultury masowej nie przysłania w Polsce nawet wszechobecne bezrobocie. Więcej, odnotowano tzw. „bezrobotny styl życia” [8]. Z ich analizy wynika, że coraz częściej i bardziej nie chcemy niż nie potrafimy znaleźć się na konkurencyjnym rynku pracy. Wiąże się to bardzo często z nie uznawaną za zjawisko pejoratywne fizyczną pasywnością i ma następstwa w postaci konsumpcji na kredyt. Życie na kredyt stwarza w konsekwencji dramaty osobiste i rodzinne, kiedy okazuje się, że rynek pracy jest bezwzględny. Fascynacja konsumpcją masową być może jest zjawiskiem przejściowym. Tak przynajmniej sądzi K. Obuchowski [13], który w swojej *Psychologii dążeń ludzkich* stwierdził, iż „pierwsze pokolenia wychodzące z niedostatku cechuje fascynacja masową konsumpcją”.

Konsumeryzm opiera się głównie na mnożeniu potrzeb, powstawaniu „sztucznych potrzeb”, biorąc chociażby za przykład rozwój Stanów Zjednoczonych. Europejczykom mieszkającym w USA rzuca się w oczy straszliwa moc zbiorowych konformizmów rządzących obyczajami i życiem umysłowym silniej, niżby to mógł działać przymus policyjny. To szaleńcza technika reklamowa. Faktem jest, że powstawanie nowych potrzeb to warunek postępu społecznego [7], trudno zresztą dokładnie rozróżnić potrzeby, a tym bardziej ustalić katalog rzeczywistych potrzeb ludzkich na stałe, ale to nie powód, żeby nie rozróżniać potrzeb zupełnie.

L. Kołakowski [7], otwierając 60. Zjazd Chirurgów Polskich, powiedział tak: „Jesteśmy w fazie żarłoczości nieposkromionej. Może starczy nam mądrości, by wie-

dzieć, że jest to choroba, chociaż lekarstwa nie znamy. Jeśli jednak nam tej mądrości nie starczy, może to być choroba śmiertelna”. Konsumpcja, która jeszcze w czasach F. Znanieckiego była „sferą prywatności”, współcześnie stała się ideologią.

## SYMPTOMY PONOWOCZESNEJ KULTURY KONSUMPCYJNEJ

Ponowoczesną kulturę i konsumeryzm najogólniej charakteryzują niebezpieczne dla rozwoju i zdrowia człowieka zjawiska. Są to:

- niekontrolowany rozrost techniki i informacji medialnej,
- izolacja człowieka od natury,
- różnorodne, znaczne ograniczenie aktywności fizycznej człowieka.

Technika, która od lat była symbolem postępu, zamienia nam z czasem rzeczywistość w technopol. N. Postman pisze, że ideę postępu ludzkości zastąpiła idea postępu technicznego. Technika podlega niemal deifikacji [17]. Zafascynowani technicznymi ułatwieniami życia, bezkrytycznie ulegamy hipokinezji, bo technika jest symbolem nowoczesnej i modnej konsumpcji, a aktywność fizyczna wręcz odwrotnie kojarzy nam się z trudnym okresem dostępu do dóbr konsumpcyjnych. Technika bezsprzecznie ułatwia człowiekowi życie, ale w perspektywie jego rozwoju i zdrowia stwarza poważne zagrożenia. Równocześnie z ograniczeniem pracy fizycznej poprzez ułatwienia techniczne, współczesny człowiek atakowany jest ciągle przez nadmiar informacji medialnej. Media, narzędzia zbędnej i pożądanej informacji przez swoją mnogość i wszechobecność stwarzają „cywilizację krzyku i reklamy” [29], a duża część ich produktu „to poszukiwanie duchowości dla znerwicowanych”. Zagubieni w natłoku informacji, reklam i rad we wszystkich zakresach życia, płynących z mediów, ulegamy coraz częściej zjawiskom niepokoju, lęku i stresu.

Kolejnym bardzo niepokojącym zjawiskiem jest izolacja człowieka od środowiska naturalnego. Amerykańscy lekarze już przed laty stwierdzili, że problemy ekologiczne to tylko początek zła wynikający z izolacji od przyrody. „Istotą obecnego zagrożenia nie są zniszczone lasy, zatruta woda, ale wieloaspektowe perturbacje w psychice ludzkiej” – pisał I. Moltmann, a H. P. Sentmire, że „Amerykańska schizofrenia rodzi się z przeciwstawiania przyrody i cywilizacji technicznej”. W podobnym tonie wypowiedział się profesor planowania przestrzennego i architektury krajobrazu J. L. Mc Harg, że „Dziś jedynym miejscem w mieście, w którym człowiek i przyroda są w ścisłej harmonii, jest cmentarz” [1]. S. Zięba [28] z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego powiada, że „Człowiek współczesny utracił poczucie zdomowienia w przyrodzie”, cywilizacyjne trendy oddaliły go od korzeni jego rozwoju-przyrody. P. Herzt [za 5] współczesność określa jako „czasy strachu przed naturą”. Ratunkiem dla człowieka jest oczywiście przynajmniej częściowy powrót do natury. Powrót ten jednak nie jest taki łatwy chociażby dlatego, że próby socjalizacji do natury często realizujemy za pomocą środków charakterystycznych dla kultury i cywilizacji technicznej. J. Lipiec [11] przewiduje, że w przyszłości zmuszeni zostaniemy do połączenia kultury fizycznej i ekologicznej w kierunku tzw. „kultury naturalnej”, a nawet w obliczu zagrożeń ponowoczesnych przyszłej „kultury życia”.

## RUCH I BEZRUCH WOBEC ROZWOJU ORAZ ZDROWIA CZŁOWIEKA

Tak więc wyraźnie ujemną ocenę, z punktu widzenia wpływu na rozwój i zdrowie człowieka, mają zjawiska rozrastania się techniki i inwazji medialnej oraz izolacji jednostki od natury, ale najbardziej niebezpieczne wydaje się zjawisko znacznego ograniczenia ludzkiej aktywności fizycznej.

„Ruch jest potrzebą biologiczną zwierząt i ludzi, jest elementarną podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego. W organizmach pozbawionych ruchu zachodzą procesy patologiczne, organizmy te chorują i szybciej starzeją się. Wynika to z funkcji, jaką spełniają mięśnie w metabolizmie całego ustroju. Praca mięśni i ruch to nie tylko czynniki niezbędne do utrzymania sprawności i wydolności psychofizycznej osób dorosłych, lecz także bardzo istotny czynnik rozwoju wzrastającego organizmu. Wzrastanie i rozwój nie jest procesem mechanicznym wykorzystującym odżywianie i asymilację. Dla prawidłowego wzrastania, dla właściwego procesu syntezy żywej materii niezbędna jest naprzemienność asymilacji i dysymilacji, następowanie po sobie tak pobudzania i hamowania, pracy i wypoczynku. Procesy te nie mogą przebiegać prawidłowo w warunkach bezruchu lub ograniczonej aktywności ruchowej” [25]. Tak wysoka ocena ruchu nie jest odosobniona. Potwierdzają ją [19] pisząc, że ruch powoduje doskonalenie morfofunkcjonalne tkanek i narządów. Bezruch powoduje zanik aktywnych tkanek i mięśni, nerwów, narządów wewnętrznych, zmniejsza dopływ tlenu, zwalnia przemianę materii. W okresie wzrostu brak ruchu powoduje jego zahamowanie, nieharmonijny rozwój ciała (wady postawy), kalectwa z następstwami psychofizycznymi. Ujemnie wpływa na rozwój kośćca. Bezruch powoduje nieodwracalne zmiany w postaci przerosłów tkanki łącznej, odkładania kalogenu i innych złogów powodujących zwyrodnienia układu kostno-stawowego i narządów wewnętrznych. Brak ruchu i pracy fizycznej przyspiesza inwolucję poprzez obniżenie przemiany materii, zwiększone wydalanie wapnia, fosforu, potasu, azotu, sodu. Pojawiają się symptomy atrofii tkanek i narządów, np. zmniejszenia objętości serca, wyraźny spadek wydolności fizycznej – zmniejszenie pojemności życiowej i maksymalnej wentylacji płuc. Wzrasta częstość skurczów serca po wysiłku, a nawet w spoczynku, warunkowana zmniejszeniem objętości wyrzutowej serca, wydłuża się czas potrzebny na powrót serca do stanu sprzed zmęczenia. Zmniejsza się objętość płynów ustrojowych – krwi i hemoglobiny, płynu pozakomórkowego. Według H. Kuńskiego [10] brak ruchu utrudnia racjonalne wykorzystanie spożytych pokarmów, sprzyja otyłości i utrudnia jej leczenie, upośledza obwodowe krążenie krwi, osłabia ścięgna i mięśnie, zwiększa ryzyko uszkodzeń stawów, zmniejsza odporność na trudy życia codziennego.

W. Romanowski [19], porównując wskaźniki wielkości serca (porównanie ciężaru serca do ciężaru całego ciała), udowadnia, że serca ludzi żyjących pasywnie fizycznie są mniejsze w stosunku do serc ludzi pracujących intensywnie i aktywnych fizycznie. Podobnie jest z sercami zwierząt żyjących na wolności i zamkniętych w warunkach ludzkiej cywilizacji. U ludzi aktywnych mniejsza jest zapadalność na chorobę wieńcową, łatwiejsza możliwość wytworzenia krążenia obocznego w sercu, a więc i większe prawdopodobieństwo wyjścia z zawału, większa odporność na choroby nowotworowe, umiarkowany wysiłek fizyczny powoduje bowiem zwiększenie ilości białek odporno-

ściowych we krwi. Ruch zapobiega znikom cywilizacji, a więc otyłości i cukrzycy. „Wyzwolenie motoryczne”, a więc dobrowolne poddanie się pracy fizycznej lub ruchowi w formie przez siebie wybranej, uwalnia człowieka od napięć psychicznych, reakcji nerwowych, apatii i znużenia psychicznego. Dla człowieka hołdującego trendom współczesności, a więc dla wg S. Kozłowskiego [9] „człowieka siedzącego, przekarmionego i nadmiernie emocjonalnie pobudzonego”, ruch jest koniecznością biologiczną, zarówno w postaci profilaktycznej jak i terapeutycznej.

## WSPÓŁCZESNE STYLE ŻYCIA WYZWANIEM DLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Programowa walka z pasywnością fizyczną, a więc kształtowanie fizycznie aktywnego, chociaż częściowo zdrowszego stylu życia, jest nakazem chwili. Reformująca się szkoła i w jej ramach w dalszym ciągu osamotnione i zagubione wychowanie fizyczne nie odpowiada na rzeczywiste potrzeby rozwojowe i zdrowotne dzieci. Szkoła sprawdza się jedynie w werbalnych zadaniach wobec dzieci i młodzieży. Wychowanie fizyczne nie ma właściwego miejsca w szkole, brak mu poważnej legitymizacji. Rozdarte między biotechnicznym kształtowaniem bieżącej sprawności i umiejętności a humanistycznym kształtowaniem prospekcyjnych – pozytywnych postaw wobec całościowej aktywności fizycznej coraz częściej stara się jedynie werbalnie realizować te drugie.

## CZYNNIKI ROZWOJU I ZDROWIA CZŁOWIEKA

Współczesny człowiek jako „część przyrody” jest jednocześnie w dużym stopniu wytworem swojej cywilizacji. Jego rozwój jak i całe życie przebiega mniej lub bardziej w sferze natury i kultury. Wiele elementów tejże natury i kultury będących w jego otoczeniu, jak i samo wewnątrz jego organizmu wpływają czynnie na przebieg rozwoju i pośrednio na zdrowie. Nazwano je czynnikami rozwoju. Dla potrzeb wychowania fizycznego wydaje się słuszne połączenie czynników rozwojowych z czynnikami zdrowotnymi, co ułatwi teoretyczne rozumienie jak i praktyczne działanie nauczyciela-pedagoga wychowania fizycznego.

Czynniki regulujące rozwój podzielono na cztery grupy [26]:

- czynniki endogenne genetyczne – determinanty,
- czynniki endogenne paragenetyczne i niegenetyczne matki – stymulatory,
- czynniki egzogenne środowiskowe; środowiska naturalnego (ekologiczne) i społeczno-kulturowego (kulturowe) – modyfikatory,
- styl (tryb) życia (pracy, zabawy, wypoczynku, regeneracji sił itp.).

Analiza czynników rozwoju a pośrednio i zdrowia człowieka dla pedagoga wychowania fizycznego to nie tylko wartość poznawcza, ale przede wszystkim poszukiwanie możliwości pożądanego sterowania bodźcami-czynnikami. Nasz wpływ na rozwój i zdrowie zwiększa się zgodnie z powyższym układem grup czynników. Wiemy, że

genetyka jest niezależna od naszej woli. Nie jesteśmy też w stanie w ramach wychowania fizycznego wpływać na rozwój i zdrowie ucznia od tej strony. Wydaje się jednak, że już w zakresie wpływów czynników endogennych drugiej grupy (paragenetyczne i niegenetyczne czynniki matki – stymulatory) możemy pewne zabiegi czynić. Fetologia – nauka o rozwoju płodu – uczy nas, że proces wychowawczy może wywierać pewne wpływy na bardziej świadomą prokreację i właściwy wiek rodziców (szczególnie matki), jej właściwą higienę i zdrowie w okresie ciąży, przygotowanie fizyczne i psychiczne do ciąży i porodu, unikanie stresów i nałogów oraz pozytywne podejście do rodzicielstwa. Poziom sprawności i zdrowia a także „myśli oraz przeżycia matki podczas ciąży mają wpływ na rozwijające się dziecko – tak w dobrym, jak i w złym kierunku” [2].

## ŚRODOWISKO ORAZ STYL ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

Izolacja od natury, preferowanie pomieszczeń zamkniętych jest nadrzędną cechą środowiska życia dzieci i młodzieży. Bardzo wartościowe środowiska naturalne Polski są dla rozwoju i zdrowia niestety często tylko wartościowe potencjalnie. Zamknięte mikrośrodowiska, w których dzieci i młodzież przebywają każdego dnia łącznie ponad 90% czasu, charakteryzują się złymi dla rozwoju i zdrowia oddziaływaniami. Do nich należą: stała temperatura, tzw. syndrom chorych domów, hałas, nieodpowiedni skład powietrza, większe zapylenie [3]. Długotrwałe przebywanie w stałej temperaturze niezależnie od jej wahań w rytmie doby i roku powoduje z czasem odczuwanie temperatur wyższych, a przede wszystkim niższych, jako uciążliwości. W efekcie dłuższe przebywanie tych osób poza domem w niektórych porach roku grozi chorobą. Organizmy współczesnych dzieci (a także i dorosłych), żyjących w zamkniętych – mikroklimatycznych warunkach, tolerują wahanie temperatury w granicach 4-6 stopni C. Tak odhartowane organizmy domagają się klimatyzowanych pomieszczeń o temperaturze 22-25 stopni C. T. Łobożewicz już w 1987 r. [12] oceniał, że około 60% społeczeństwa stało się nadwrażliwe na zmiany pogody. Współcześnie jest to już zapewne  $\frac{3}{4}$  populacji. Nadwrażliwi reagują złym samopoczuciem albo chorobą. Przegrzane dzieci po wyjściu na zewnątrz reagują przeziębieniem. Z powodu braku ruchu, ciągłego przebywania w pozycjach siedzących dzieci odczuwają chłód nawet w pomieszczeniach zamkniętych. Stała temperatura to odhartowanie, to znaczne i długotrwałe osłabienie mechanizmów obronnych organizmu [21]. Dla takich dzieci zajęcia wychowania fizycznego na powietrzu są dyskomfortem, wiążą się z przykrymi przeżyciami, co jest łatwo wybacalne przez rodziców, nauczycieli i lekarzy, bo oni przecież podlegają tym samym prawom biologicznym, żyjąc w podobnych warunkach. Długotrwałe przebywanie w stałej temperaturze zamkniętych pomieszczeń obniża adaptabilność organizmów do nieco gorszych warunków.

Innym szkodliwym dla rozwoju i zdrowia elementem stylu życia dzieci i młodzieży jest nadmierne korzystanie z monitora telewizyjnego i komputerowego. Poza osłabieniem wzroku, wymusza ono przez kolejne godziny siedzącą pozycję ciała, zabiera czas wolny i nade wszystko ogranicza sen oraz przenosi go na późne godziny nocne.

Pewnym elementem stylu życia dzieci zawinionym przez dorosłych jest tzw. zespół czynników swoistych cywilizacji, a więc: stresujące obowiązki, nakazy i zakazy, uciążliwe bodźce psychiczne. Z jednej strony oczekiwanie konformizmu wobec dorosłych, a z drugiej potrzeba nieprzeciętnych sukcesów. Rodzi to depresje, frustracje, ucieczki w uzależnienia i nałogi, a nawet samobójstwa.

Reasumując z pozycji wychowania fizycznego wpływy środowiska i stylu życia dzieci i młodzieży na ich rozwój i zdrowie, należy stwierdzić, że charakteryzują je niezbyt rozwojowe i niezbyt zdrowotne zjawiska, takie jak:

- Powszechna hipokineza, a w niektórych przedszkolach i w kształceniu zintegrowanym często wręcz całkowity brak ruchu. Podobnie jest w wielu rodzinach.
- Niemal zupełny brak okazji do pracy, wysiłku fizycznego.
- Ciągłe życie w pomieszczeniach zamkniętych – nauka, zabawa, odpoczynek, czas wolny, sen i modlitwa odbywają się pod dachem. Rozwijający się organizm niemal całą dobę funkcjonuje w pomieszczeniach zamkniętych, o stałej zazwyczaj temperaturze, niskiej wilgotności powietrza, nadmiernym zapyleniu, sztucznym oświetleniu, często podwyższonym hałasie i wobec zazwyczaj niekorzystnie na organizm oddziałujących elementów budowy i wyposażenia pomieszczeń.
- Całkowity brak świadomego hartowania na przykre bodźce fizyczne i psychiczne.
- Wymuszona siedząca pozycja ciała, ograniczająca rozwój i dobre funkcjonowanie narządów wewnętrznych.
- Konformizacja i stresujące obowiązki, przeplatające się nakazy i zakazy, od długiego utrzymywania ciszy i bezruchu w grupach dzieci młodszych do napiętej uwagi, śledzenia ciągłych poleceń i opanowywanie obszernej wiedzy u dzieci starszych i młodszych.
- „Niewola monitorowa” – syndrom czasu, ale i edukacyjna konieczność. Monitor powoduje przysłowiowe „zaćmienie słońca”, niekorzystnie wpływa na wzrok, wymusza siedzącą pozycję ciała, uczy, ale i zabiera czas wolny, odwracając uwagę od spontanicznej aktywności fizycznej.
- Ograniczenie snu i przesuwanie go na późne godziny nocne.
- Brak organizacji czynnego (zdrowego) wypoczynku w rodzinie i szkole.
- Obniżanie się wieku inicjacji nikotynowej i alkoholowej, czasem jako ucieczka od stresu.
- Rozszerzające się zjawisko uzależnień od innych substancji psychoaktywnych.
- Ujemne wpływy stresu społecznego, wynikające z bezrobocia i ubóstwa, manifestujące się dysfunkcjonalnością rodziny nie będącej w stanie realizować emocjonalnych, a nawet witalnych potrzeb dziecka.
- Brak poczucia pewności wynikający z ograniczonego bezpieczeństwa na ulicy, w środowisku zamieszkania, a nawet w szkole.

Tak więc współczesna szkoła i rodzina zmienia w pewnym stopniu dzieciństwo z okresu beztroskiej zabawy, a co za tym idzie i spontanicznego rozwoju, w okres mizolnego, pełnego „uzasadnionych” ograniczeń przygotowania, możliwie jak najlepiej i najszybciej do „walki o byt i rywalizacji o luksus”. Taki styl życia stwarza zagrożenie dla wielu sfer rozwoju dziecka. Rzucenie niemal wszystkich sił i środków szkoły na szalę rozwoju umysłowego ucznia przynosi znaczne sukcesy, ale ciągle nie na miarę



potrzeb dorosłych społeczności szkolnych: nadzoru, nauczycieli i rodziców. Rzeczywiste potrzeby dzieci mimo ich pozornego upodmiotowienia w hasłach reformy ciągle przegrywają z potrzebami dorosłych kierujących edukacją. Konfrontacja potrzeb dzieci z ich opcją narzucaną przez dorosłe społeczności szkolne wydaje się konieczna chociażby ze względu na podstawowe zadanie szkoły – wspomaganie rozwoju i zdrowia dziecka.

### SPECJALNE POTRZEBY ROZWOJOWE I ZDROWOTNE WSPÓLCZESNYCH DZIECI

Podstawowym warunkiem powstawania motywacji człowieka są jego potrzeby. Potrzeby [Reykowski, 1977] są to właściwości istot żywych polegające na tym, że dla zachowania ich przy życiu, dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju konieczna jest stała wymiana ze środowiskiem: pobieranie z otoczenia różnych elementów i oddawanie otoczeniu produktów ich przemiany. A więc potrzeba jest to stan braku, którego uzupełnienie stanowi warunek niezbędny egzystencji i rozwoju. U człowieka wyróżniamy dwa rodzaje potrzeb:

- potrzeby warunkowane biologiczną strukturą organizmu,
- potrzeby warunkowane psychologiczną strukturą osobowości.

Potrzeby biologiczne wynikają z istoty życia. Natura życia polega na utrzymaniu równowagi biochemicznej, na niezmienności elementów składających się na żywy organizm. Dla zachowania tej niezmienności musi się odbywać stała wymiana materii między organizmem a środowiskiem. Wymiana ta, upraszczając, polega na pobieraniu pokarmów, płynów, tlenu, wydalaniu produktów przemiany materii. Konieczna jest też stałość środowiska wewnętrznego organizmu, a więc izolacja od czynników szkodliwych i poszukiwanie optymalnych warunków, np. termicznych, klimatycznych itp., umożliwiających utrzymywanie równowagi. Potrzeby są więc naturalną konsekwencją życia. Żywy organizm charakteryzuje się także zdolnością do rozwoju i rozmnażania. Te zdolności także stanowią źródło potrzeb zarówno tych wcześniej przedstawionych, jak i specyficznych. Człowiek rozwija się i rozmnaża, jeżeli spełnione są określone warunki.

Potrzeby psychiczne wynikają z psychologicznej struktury osobowości, a ta z kolei z sumy doświadczeń życiowych, które poprzez powtarzanie się określonych zdarzeń zostawiają w człowieku stan oczekiwania tego, co ma nastąpić, i programy jego określonych czynności. Potrzeby te to właściwości osobowości człowieka mające charakter wymagań, bez spełnienia których osobowość nie może prawidłowo funkcjonować, rozwijać się, tworzyć. Wśród potrzeb psychicznych są też potrzeby wynikające ze zdolności ludzkiej psychiki do przetwarzania informacji i dążenia do pewnych ideałów.

Konsumpcyjny styl życia wytwarza sztuczną strukturę potrzeb, nie mającą pozytywnego związku z prawidłowym rozwojem i wspomaganie zdrowia. Konieczne wydaje się poszukiwanie dróg określania rzeczywistych potrzeb dzieci w tym zakresie. Wstępnie można je określić jako specjalne potrzeby rozwojowo-zdrowotne współczesnych dzieci i młodzieży:

- potrzeba regularnej i w miarę intensywnej aktywności fizycznej w rytmie doby, tygodnia i roku,
- potrzeba hartowania i adaptacji do coraz powszechniejszych fizycznych i psychicznych trudności życiowych,
- potrzeba częstego kontaktu z naturą (edukacji ekologicznej) we wszystkich porach roku (korzystania ze słońca i otwartej przestrzeni chociażby np. dla przetwarzania witamin i prowitamin, osvajania z naturą, odpoczynku od wirtualnej rzeczywistości),
- potrzeba regulacji apetytu – zachowania proporcji energii uzyskanej ze spożywania żywności do energii wydatkowanej w czasie aktywności umysłowej i fizycznej,
- potrzeba rozładowania problemów emocjonalnych i psychicznych przez różne formy aktywności ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej w kontakcie z naturą. Jak pisze A. Passent [15] – stres najlepiej jest wypocić – tak zresztą od wieków uczą nas zwierzęta,
- potrzeba odnowy biologicznej (przynajmniej w rytmie tygodnia – weekend) organizmów rozwijających się w pomieszczeniach zamkniętych za pomocą różnego rodzaju aktywności, ale znowu głównie fizycznej, w naturalnych warunkach otwartej przestrzeni, niezależnie od pory roku,
- potrzeba wspomagania mechanizmów obronnych organizmu w okresach osłabienia – rekonwalescencji,
- potrzeba pełnej wiedzy o szkodliwościach nałogów, nadmiaru środków farmakologicznych, psychotropowych, wszelkiego rodzaju uzależnień oraz sztucznego budowania sprawności, wydolności i urody środkami cywilizacji konsumpcyjnej,
- potrzeba kształtowania silnej woli w pokonywaniu trudności życiowych,
- potrzeba ukształtowania pozytywnej postawy wobec wysiłku fizycznego – polubienia fizycznego zmęczenia,
- potrzeba praktycznego kształtowania umiejętności życiowych (life skills), w tym i praktycznych umiejętności życiowych, czyli posługiwania się własnym ciałem,
- potrzeba kształtowania umiejętności wykorzystywania okazji i tworzenia warunków dla systematycznej aktywności fizycznej w aspekcie późniejszych ról rodzicielskich, zawodowych i społecznych,
- potrzeba zachowania bezpieczeństwa w czasie różnych form aktywności życiowej,
- potrzeba atrakcji, zabawy, przygody, niespodzianki,
- potrzeba emulacji i zmierzenia się z trudnymi zadaniami,
- potrzeba poznawania swojej okolicy poprzez aktywną turystykę.

Jak widać, wstępny zarys specjalnych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych ma charakter założeń kompensujących ujemne wpływy cywilizacji konsumpcyjnej i wytworzonego przez nią stylu życia. Realizacja zarysowanych potrzeb będzie zmierzać w kierunku szerokiej aktywizacji fizycznej w kontakcie z rozwojowymi i zdrowotnymi walorami środowiska naturalnego i społeczno-kulturowego.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE WEDŁUG POTRZEB DZIECI I MŁODZIEŻY

Postulowane wychowanie fizyczne nie ma być bezkrytycznym nawrotem do natury wg filozofii J. J. Rousseau. Antynomie natury i kultury nie mogą zmieniać orientacji człowieka w nieskończoność. Osobowość ludzka jest niepodzielna, nie potrafi bezboleśnie adaptować się do gwałtownych zmian środowiska i stylu życia.

**W teleologii** pozostają te same cele. Ważne wydają się być cele instrumentalne umożliwiające przynajmniej częściową poprawę sprawności i wydolności fizycznej oraz kształtowanie sprawności morfofunkcjonalnej.

**W zakresie treści i miejsca realizacji** wydaje się, że należy preferować zajęcia o charakterze przestrzennym z możliwością różnorodnych, sytuacyjnych zachowań ruchowych. Mogą to być treści o charakterze lekkoatletycznym, gimnastycznym czy gier drużynowych lub sportowych, ale organizowane w zmiennych warunkach. Raz będzie to gimnastyka w ramach rozgrzewki w lekcji salowej, innym razem rozgrzewka między drzewami na placu przyszkolnym lub pokonywanie przeszkód terenowych w ramach weekendowej imprezy rekreacyjno-turystycznej.

**W zakresie objętości, częstotliwości i intensywności zajęć** wskazania są jednoznaczne. Współczesny uczeń winien 4-6 razy w tygodniu być aktywny. Każda z tych aktywności winna przez około 30' być na tyle intensywna, żeby serce pracowało w tempie 160-180 uderzeń na minutę.

**W zakresie metod i form realizacji** wszystkie propozycje wydają się potrzebne z uwzględnieniem zróżnicowania wg różnych kryteriów (wiek, płeć, sprawność, wydolność, miejsce i warunki zajęć, treści programowe, założone cele). Wśród form konieczne są zajęcia w postaci wycieczek, rajdów, biwaków, spacerów terenowych, imprez rekreacyjno-turystycznych, zawodów sportowych i szczególnie treningów zdrowotnych uczących dozowania wysiłku i pomiaru jego intensywności oraz bieżącej oceny zachowań organizmu.

**W zakresie warsztatu pracy** pedagoga wychowania fizycznego potrzeba szerokiej interdyscyplinarnej wiedzy pozwalającej na wszechstronne działanie, ale i kompetencji praktycznych umożliwiających:

- rozpoznawanie rzeczywistych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych,
- budowę i realizację programu ich wspomaganie w ramach wychowania fizycznego,
- kształtowanie sprawności, wydolności, umiejętności ruchowych uczniów,
- kształtowanie zdrowego (aktywnego fizycznie) stylu życia uczniów na podstawie osobistego wzoru,
- organizację interdyscyplinarnego warsztatu pracy,
- współdziałanie ze wszystkimi społecznościami szkoły i z rodzicami w zakresie ciągłej ich pedagogizacji,
- współpracę z instytucjami i organizacjami oświaty zdrowotnej i szeroko rozumianej kultury fizycznej oraz z jednostkami wspomagającymi i sponsorującymi.

Powyższe założenia nie wydają się zbyt nowoczesne, a nawet mogą budzić krytykę postulowania nawrotu do biotechnicznej wersji wychowania fizycznego. Tak nie jest – nie postuluję rezygnacji z nowoczesnych celów prospekcyjnych, przestrzegam jedynie, że praktyka szkolna ostatnich lat jest przerażająca. Zawinił „nieszczęsny dar

wolności”, wzory konsumpcyjnej pasywności fizycznej i subiektywne odczytanie założeń teorii wychowania fizycznego, że jedynie ważne są cele prospekcyjne, których efekty sprawdzane będą w dalekiej przyszłości. Wychowanie fizyczne we współczesnej szkole, tak jak inne edukacje, często realizowane jest werbalnie także i dlatego, że od kilkunastu lat brak oceny efektów tej edukacji na wszystkich poziomach szkoły.

Powyższa legitymizacja, ale i ciągły monitoring efektów jest potrzebą konieczną. Przemawiają za tym następujące argumenty:

- aktywność fizyczna w przedszkolu i kształceniu zintegrowanym jest efektem dobrej woli niektórych nauczycieli,
- objętość i intensywność zajęć wychowania fizycznego są minimalne,
- sprawność i wydolność dzieci obniża się z każdym rokiem,
- zajęcia odbywają się praktycznie jedynie w zamkniętych pomieszczeniach,
- łatwość uzyskiwania zwolnień jest zadziwiająca,
- dzieci często zwalniane, praktycznie nie są w stanie uczestniczyć w procesie wychowania fizycznego,
- większość starszych dziewcząt i wielu chłopców to osoby „sprawne inaczej” nie zdając sobie z tego sprawy lub nie rozumiejąc zagrożenia,
- w tej swoistej „anomii” bierze bardziej lub mniej świadomie udział nadzór pedagogiczny, nauczyciele różnych edukacji, w tym i niektórzy wychowawcy fizyczni, rodzice i duża część dzieci; nie bez winy są też niektórzy lekarze,
- w wielu szkołach aktywność fizyczna dla rozwoju i zdrowia jest zjawiskiem obcym, w niektórych liczy się kilkuosobowa reprezentacja sportowa i zdobywane przez nią dyplomy, puchary i medale.

A przecież wg S. Kozłowskiego [9] poziom uzyskanej sprawności w młodości rzutuje na późniejsze życie i zdrowie. Wiek pierwszego zawału w Polsce ciągle się obniża. Coraz powszechniejsze są problemy okołoporodowe nawet młodych kobiet, z racji niskiego poziomu sprawności ciała, przygotowania kondycyjnego i zdrowotnego na okres ciąży i porodu. Prof. Fijałkowski postulował szkołę rodzicielstwa w miejsce szkoły rodzenia. Obniża się jakość życia emerytalnego z racji zbyt wczesnych zmian inwolucyjnych w organizmie. Pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej są normą niewielkiej części społeczeństwa i objawiają się często zbyt późno. Fascynacja konsumpcją przysłoniła potrzebę aktywności fizycznej na co dzień. Na naszych oczach ginie szkolne wychowanie fizyczne – to jest błąd. Miejmy nadzieję, że jego legitymizacja realizacją rzeczywistych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych ostudzi nasze fascynacje i pobudzi do aktywności fizycznej dla zdrowia.

## PIŚMIENNICTWO

1. Barbour J. G., 1979: Western man and environmental ethies. Attitudes toward nature and technology. Addison-Wasley, za: B. Suchodolski, Osobowość i alternatywy cywilizacji współczesnej. [W:] (red.) K. Dąbrowski, Zdrowie psychiczne. PWN, Warszawa.
2. Fijałkowski W., 1999: Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Poznań.
3. Fleming G., 1983: Klimat – środowisko – człowiek. PWRiL, Warszawa.

4. Frołowicz T., 2002: Edukacyjne intencje nauczycieli wychowania fizycznego. Między deklaracjami a działaniami. AWFIS, Gdańsk.
5. Janowska K., Mucharski P., 1999: Rozmowy na koniec wieku. Kraków.
6. Kołakowski L., 2000: Kultura i fetysze. PWN, Warszawa.
7. Kołakowski L., 2002: Niepokój wieku naszego. „Gazeta Wyborcza”, nr 28, s. 11.
8. Kowalski L., Pleśniak R., 2001: Bezrobotny styl życia. „Wprost”, nr 42, s. 30.
9. Kozłowski S., 1986: Granice przystosowania. Wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa.
10. Kuński H., 1985: Podstawy treningu zdrowotnego. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa.
11. Lipiec J., 1995: Człowiek wobec natury. Kultura fizyczna a kultura ekologiczna. [W:] Nauki o kulturze fizycznej wobec wyzwań współczesnej cywilizacji. Materiały konferencji z okazji 25-lecia AWF w Katowicach. AWF, Katowice.
12. Łobożewicz T i W., 1987: Sportowy poker z pogodą. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa.
13. Obuchowski K., 1996: Psychologia dążeń ludzkich. Warszawa.
14. Pańczyk W., 2004: Potrzeba legitymizacji aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. [W:] VI Sejmik szkolnej kultury fizycznej. Warszawa.
15. Passent A., 2004: Felieton „Twój Styl”, nr 6, s. 48.
16. Pooper K., 1989: Nędza historyzmu. Warszawa.
17. Postman W., 1995: Technopol. Triumf techniki nad kulturą. Warszawa.
18. Reykowski J., 1977: Z zagadnień psychologii motywacji. WSiP, Warszawa.
19. Romanowski W., Eberhardt A., 1972: Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. Warszawa.
20. Romanowski W., 1973: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii ruchu. AWF, Warszawa.
21. Sarkizow-Sierazini J. M., 1956: Podstawy hartowania. SiT, Warszawa.
22. Suchodolski B., 1972: Labirynty współczesności. Niewola i wolność człowieka. Warszawa.
23. Suchodolski B., 1979: Osobowość i alternatywy cywilizacji. [W:] (red.) K. Dąbrowski, Zdrowie psychiczne. PWN, Warszawa.
24. Szczepański J., 1981: Konsumpcja a rozwój człowieka. Wstęp do antropologicznej teorii konsumpcji. Warszawa.
25. Szwarc H., 1979: Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka. [W:] (red.) K. Dąbrowski, Zdrowie psychiczne. PWN, Warszawa.
26. Wolański N., 1977: Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa.
27. Woynarowska B., Mazur J., 2004: Postrzeganie środowiska psychospołecznego szkoły przez uczniów w Polsce i w innych krajach. Raport z badań. UW, Warszawa.
28. Zięba S., 1998: Dylematy bezpieczeństwa ekologicznego. Lublin.
29. Życiński J., 2000: Pożegnanie z Nazaretem. Gaudium, Lublin.