

Czy aktywność fizyczna studentów jest koniecznością?

Prozdrowotne aspekty aktywności ruchowej.

mgr Jerzy Rudzik

mgr Jerzy Chrzanowski

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Streszczenie

Aktywność fizyczna to podstawowe zachowanie prozdrowotne. Aktywność fizyczna może wpływać na stan zdrowia społeczeństwa. Wysiłek fizyczny mobilizuje funkcje całego organizmu. Uczelnie wyższe powinny stwarzać możliwości i skłaniać studentów do dbałości o swoją aktywność ruchową.

Słowa kluczowe: zdrowie, studenci, działania prozdrowotne, aktywność ruchowa, młodzież akademicka.

Abstrakt

Physical activity is a basic pro-health behavior. Physical activity may have a significant influence on the health status of the society. Physical activity mobilizes function of the entire body. Schools of Higher should create possibilities and induce students to care about their physical health.

Key words : health, students, pro-health activities, physical activity, academic youth.

Współczesna nauka udowodniła znaczenie aktywności ruchowej dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka. Naukowcy przekonują, że brak dostatecznej aktywności fizycznej, szczególnie w młodym wieku, prowadzi do zaburzeń rozwojowych i może być przyczyną wielu schorzeń. Doskonalenie się struktur organizmu w miarę wykonywania pracy fizycznej, to wyraz tendencji do wytwarzania i utrzymania stanu homeostazy jako przejawu przystosowania się organizmu do warunków środowiskowych.

Jednym z najważniejszych w kompleksie bodźców powodujących zachwianie stanu równowagi psychofizycznej jest hipokinezja, czyli uboga aktywność fizyczna.

Siedzący tryb życia, przebywanie w dusznych i zadymionych pomieszczeniach, nie stwarzają korzystnych warunków do uruchomienia mechanizmów odpornościowych organizmu i dostosowania budowy i funkcji narządów do poziomu zapewniającego normalną sprawność psychofizyczną. W takiej sytuacji znajduje się przeważająca większość współczesnego społeczeństwa, zwłaszcza dzieci, młodzież szkolna i akademicka.

Niedostateczna aktywność ruchowa upośledza rozwój sprawności i wydolności fizycznej. Cechami szczególnie zaniedbanymi u współczesnej młodzieży jest

wytrzymałość i siła, co w konsekwencji odbija się niekorzystnie na sprawności funkcjonowania układu krążenia /6/.

Ruch jest biologicznym nakazem. Dzieje świata dowodzą, że pełnym zdrowiem cieszą się organizmy aktywne ruchowo. Aktywność ruchowa od najwcześniejszych lat do późnego wieku tworzy społeczeństwo zdrowe i odporne na zewnętrzne szkodliwe czynniki. Zygmunt Gilewicz nazywa bodźce ruchowe „najlepszym regulatorem i modelatorem wszystkich funkcji ustroju” /2/.

Czy sprawność fizyczna, czyli umiejętność rozwiązywania przez człowieka w sposób efektywny zadań ruchowych jest potrzebą, czy koniecznością? A może wręcz świadomym działaniem, wzbogacającym wiadomości, doskonalącym umiejętności i sprawności, które łącznie będą wyznaczać prozdrowotne zachowania młodzieży.

Sprawność fizyczna jest dla prawidłowego rozwoju człowieka tak samo ważna i potrzebna jak rozwój intelektualny i duchowy. Dbałość o odpowiednią kondycję fizyczną nie tylko warunkuje dobre samopoczucie i utrzymanie organizmu w zdrowiu, ma również znaczący wpływ na kształtowanie charakteru, nabywanie nawyków aktywnego spędzania wolnego czasu, zdrowego trybu życia. Aktywność fizyczna powinna być wtopiona w styl życia, nie powinna być czymś odświętnym, od czasu do czasu, musi towarzyszyć człowiekowi na co dzień i możliwie przez całe życie.

Kilka przykładów. Tlen to paliwo inteligencji. Brak dostatecznego ciśnienia cząstkowego tlenu w mózgu wyłącza jego działalność bioelektryczną. Zbyt mała pojemność życiowa płuc poraża nasz mózg, tak jak zatrute powietrze, alkohol i nikotyna, albo nokautujący cios /4/. Żadne laboratorium świata nie jest w stanie wyprodukować leku rozwijającego pęcherzyki płucne, od stanu których zależy zaopatrzenie mózgu w tlen. Uczynić to może jedynie ruch. W przeważającej części społeczeństwa panuje przekonanie, że o zdrowiu rozstrzyga przemysł farmaceutyczny, ale to „ruch zastępuje wiele leków, ale wszystkie leki świata nie zastąpią ruchu”. Światowej sławy uczony, chirurg-ortopeda, prof. dr Wiktor Dega głosił, że „życie jest ruchem, a ruch jest życiem” /5/. Co najmniej połowa naszego społeczeństwa cierpi na otyłość, a jeden kilogram nadwagi skraca życie człowieka 2-4 miesiące. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że codzienne spożywanie w nadmiarze tylko 100 kalorii, daje przyrost wagi o 1,5 dkg, co w ciągu miesiąca wynosi już ok. 0,5 kg, a roku nawet do 5 kg. Jak temu przeciwdziałać? Odpowiedź jest prosta. Należy zmienić tryb życia ludzi - z siedzącego na aktywny, zastosować środki występujące w kulturze fizycznej, mające moc profilaktyczną, zapomnianą w medycynie, która skupia się na leczeniu choroby.

Niezbędna jest kompensacja deficytu aktywności ruchowej. Każdy, nawet umiarkowany, ale stosowany w miarę regularnie i z coraz większym natężeniem wysiłek, zapobiega niekorzystnym zmianom metabolicznym w organizmie.

Praca nad własnym ciałem przyniesie korzyści naszemu zdrowiu, poprawi samopoczucie, pozwoli zaakceptować własne ciało, a także może być źródłem nieznanych dotąd przyjemności.

Będą c człowiekiem sprawnym i zdrowym łatwiej o wszystko.

Poglądy na treść i zakres wychowania fizycznego są zróżnicowane. Ogólnie jednak przeważa opinia, że jest ono podstawą /Jędrzej Śniadecki/, a nawet warunkiem /Zygmunt Gilewicz/ prawidłowego i pełnego rozwoju osobowości. Ujęcie to wydaje się trafne, gdyż charakterystyczne czynniki wychowania fizycznego, wśród których wybija się ruch mięśniowy, kształtują somatyczną podstawę stanów aktywności człowieka /2/.

Okres studiów jest ostatnim momentem w życiu młodego człowieka, kiedy może on wyrabiać pozytywne nawyki związane z dbaniem o własne ciało.

Student żąda, by traktować go podmiotowo. Chce wpływać na swoje zainteresowania i pasje. Często zdaje sobie sprawę z oddziaływania na niego /teraz i w przyszłości/ niekorzystnych bodźców, np. nadmierne napięcia psychiczne, używki, zanieczyszczenie środowiska, czy mało aktywny sposób spędzania wolnego czasu przy telewizorze, komputerze, kuflu piwa i dostrzega, że zrównoważyć to można aktywnością fizyczną uprawianą w ulubionych przez siebie formach.

Ale spojrzenie na kształt kultury fizycznej na polskich uczelniach wyższych nie zawsze jest spójne z oczekiwaniami studentów i możliwościami uczelni. Doświadczenia krajów zachodnich w tym zakresie są zdecydowanie bogatsze. Kultura fizyczna jest tam utożsamiana z promowaniem zdrowia, aktywnego wypoczynku, preferuje motywacyjne podejście do uczestnictwa w zajęciach.

Przypomnijmy. Wymiar szkolnego wychowania fizycznego to 4 godziny przez 12 lat edukacji. Obowiązkowe wychowanie fizyczne dla studentów z uwagi na wymiar i formy realizacji, nie jest żadną ofertą w tym zakresie. 60 godzin w ciągu studiów z punktu widzenia młodego człowieka, jest śmieszną namiastką rzeczywistych potrzeb. Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego są zaliczane wg kryterium obowiązkowości a nie umiejętności.

Studenci powinni mieć przedstawioną ofertę zajęć płatnych i bezpłatnych, organizowanych przez znakomitych specjalistów. I najlepiej w czasie wolnym studenta. Bo wychowanie fizyczne między anatomią a biochemią to nic innego jak stres, a sport po zajęciach to autentyczny relaks. Zapytajcie studentów gdzie chcieliby nauczyć się pływać, tańczyć, grać w tenisa, jeździć na nartach, żeglować - na zajęciach wychowania fizycznego organizowanych przez uczelnię, czy też prywatnie w mieście. Ja wątpliwości nie mam, w większości wybiorą pierwsze rozwiązanie.

Jesteśmy stworzeni do tego, by poruszać się i pracować, a po trudach dnia codziennego - umiejętnie wypoczywać, odnawiając swe siły do wydajnej pracy - sztuki tworzenia.

Każdy dzień należy wykorzystać z pożytkiem dla umysłu i mięśni zgodnie z zasadą - *mens sana in corpore sano* - zdrowy duch /rozum/ w zdrowym ciele.

Pigułki na zdrowie nigdy nie będziemy mieli. Regenerację powszechnego zdrowia musimy zaczynać od młodzieży szkolnej, poprzez młodzież akademicką, dopóki jest ona jeszcze uchwytna dla masowego wychowania fizycznego.

Naszą rolą jest pobudzać świadomość studentów, że ćwiczą dla siebie, swojego zdrowia, wyglądu, samopoczucia, że przyszłość ma aktywny styl życia. Bo przyszli absolwenci polskich wyższych uczelni będą stanowić elitę intelektualną społeczeństwa i wpływać na losy świata XXI wieku. Powinni oni poza wysokimi kwalifikacjami zawodowymi być dobrze ubrani, wychowani i przede wszystkim - zdrowi, sprawni fizycznie, wysportowani - jednym słowem troska o własny wizerunek winna stać się dla nich sprawą pierwszoplanową.

Aktualny stan studenckiej kultury fizycznej nie zadawała nikogo i znacznie odbiega od standardów europejskich. Studenci mogą być ważnym „kołem zamachowym” dla zmiany myślenia o sprawach zdrowia, higieny i sprawności fizycznej polskiego społeczeństwa.

1. Demel M.: Kultura fizyczna w aspekcie zdrowia. Wychowanie Fizyczne i Zdrowie. 1992, z. 3, s.76 - 79.
2. Gilewicz Z.: Teoria Wychowania Fizycznego. Sport i Turystyka, Warszawa, 1984
3. Goliant A.: Współczesna cywilizacja a zdrowie człowieka. PZWL, Warszawa, 1997.
4. Kozłowski S.: Fizjologia wysiłków fizycznych. PZWL, Warszawa, 1980
5. Romanowski W., Eberhard A., Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. PZWL, Warszawa, 1982.
6. Wolańska T., Aktywność fizyczna a zdrowie. Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, tom III, Warszawa 1995.