

Zmiany kondycji fizycznej młodego pokolenia Polaków i ich konsekwencje

Współczesne rozumienie pojęcia zdrowia uznaje kondycję fizyczną za jego składnik. Elementy kondycji fizycznej (rozwój fizyczny, sprawność fizyczna i wydolność robocza organizmu) są tego zdrowia składnikami i miernikami, i to zarówno w osobniczym jak i społecznym wymiarze.

Od 1979 roku obserwujemy w Polsce systematyczną poprawę wysokości i masy ciała chłopców i dziewcząt oraz przyspieszenie procesów dojrzewania organizmu. Do 1999 roku było to pozytywne zjawisko potwierdzające poprawę warunków życia. Jednak pierwsza dekada obecnego wieku przyniosła niewspółmierny w stosunku do poprawiania się wysokości ciała wzrost masy ciała uczniów polskich szkół. Gwałtownie zaczęła przyrastać liczba dzieci z nadwagą i otyłością stanowiąc podstawę negatywnej oceny zmian somatycznych.

Zmianom tym towarzyszyły początkowo (1979-89) pozytywne zmiany sprawności fizycznej. Jednak już od lat 90-tych ubiegłego wieku obserwuje się stopniowo coraz bardziej znaczące pogarszanie wyników w próbach sprawnościowych. W wielu przypadkach osiąga ono poziom znacznie niższy niż notowany w 1979 roku – w szczycie kryzysu ekonomicznego i politycznego w Polsce. Ta degradacja sprawności fizycznej jest szczególnie silna wśród najmłodszych dzieci, urodzonych na początku XXI wieku.

Nieprawidłowy rozwój fizyczny i zdegradowany rozwój motoryczny pociągają za sobą zaburzenia w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym. Równocześnie współczesne młode pokolenie kształtuje w okresie dzieciństwa i dojrzewania znacząco niższy kapitał kondycji fizycznej niż miało to miejsce pod koniec lat 70-tych. U progu dorosłości stanowi on istotnie mniejszy rezerwuar zdrowia i sił witalnych, z którego jednostki muszą czerpać przez całe życie. W połączeniu z niską aktywnością ruchową dorosłej części populacji powstają znaczące zagrożenia zdrowotne i społeczne. Wraz z obniżaniem się poziomu kondycji fizycznej wzrasta prawdopodobieństwo:

- szybszego wyczerpywania wymienionych zasobów;
- częstszej zachorowalności na choroby cywilizacyjne;
- szybszej utraty zdolności do pracy i opuszczania rynku pracy;
- wcześniejszego pojawienia się procesów inwolucyjnych;
- wcześniejszego wystąpienia, bardziej rozbudowanej i specjalizowanej opieki medycznej;
- niższej jakości życia;
- znaczących problemów egzystencjalnych, tak jednostek jak i grup społecznych.

Człowiek z pozycji wytwórcy produktu krajowego staje się w szybkim tempie klientem budżetu państwa. A to, przy znanych problemach demograficznych i przyjętych rozwiązaniach emerytalnych rodzi znaczące zagrożenia ekonomiczne. Sytuacja wymaga podjęcia natychmiastowych i szeroko zakrojonych działań zmierzających do zwiększenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, podniesienia efektywności szkolnego wychowania fizycznego oraz uruchomienia mechanizmów monitorowania kondycji fizycznej uczniów.

Dr Janusz Dobosz

AWF Warszawa, Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Nauk Humanistycznych i Społecznych

Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego i Korektywy