

JAROSŁAW BOHDANOWICZ
WSP w Bydgoszczy

KULTURA FIZYCZNA W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Wiek dwudziesty zapisze się jako okres gwałtownego rozwoju nauki i techniki nie mający precedensu w historii ludzkości. Eksplozja odkryć we wszystkich dziedzinach nauki i natchmiastowe wdrażanie ich do praktyki, doprowadziły do radykalnych zmian w egzystencji człowieka. To co jeszcze kilkadziesiąt, czy nawet kilkanaście lat temu wydawało się zwykłą fantazją, dziś stało się codzienną rzeczywistością. Loty kosmiczne, możliwość przemieszczania się w ciągu kilku godzin z kontynentu na kontynent, przeszczepy niemal wszystkich organów ludzkich, całkowicie zautomatyzowane linie produkcyjne, oto tylko niektóre przykłady. Jednocześnie w najbliższej perspektywie przewiduje się powszechne uodpornienie przeciwko chorobom zakaźnym, budowę wysoce sprawnych sztucznych narządów, jak serce, nerka, kończyna, aparatów zastępujących słuch, wzrok itd. (3, 4). Rozwój badań nad strukturą genów i nad regulacją ekspresji umożliwi ich ewentualną korektę w komórkach płciowych. Dzięki temu będzie można zapobiegać dziedziczeniu wielu chorób (3).

Spółczesność ludzkie stworzyło imponującą cywilizację materialno-techniczną. Niestety, żywiołowy postęp techniczny i rozwój przemysłu obok niewątpliwych osiągnięć wniósł także uboczne elementy, które stanowią duże zagrożenie nie tylko dla dalszego rozwoju, ale nawet istnienia obecnej cywilizacji. Należy do nich degradacja środowiska naturalnego, a w szczególności powietrza, gleby, wody; nieodpowiednie, bo zbyt kaloryczne odżywianie, hipokinezja, hałas, by wymienić tylko podstawowe. W efekcie zaznaczył się wyraźny wzrost zachorowań na takie choroby jak miażdżyca, cukrzyca, nerwice, nowotwory, dyskopatie, nadciśnienie, dla których przyjęto nazwę chorób cywilizacyjnych.

Skalę zagrożeń zdrowotnych w odniesieniu do naszego kraju ilustrują dane zawarte w Raplocie Rządowej Komisji Ludnościowej (1), z których wynika, że wskaźnik nadumieralności mężczyzn w naszym kraju należy do największych w świecie i odnotowywany jest stały jego wzrost w porównaniu do lat pięćdziesiątych. Nadumieralność mężczyzn w wieku lat 45 wzrosła o około 70 %, a w wieku lat 30 aż o 140 % (1).

Przyszłość ludzkości zależy od stopnia w jakim potrafi się ona przeciwstawić zagrożeniom typu biologicznego, psychologicznego i społecznego związanym z obecnym etapem rozwoju cywilizacji. Problemem naszych dni, jest ochrona środowiska naturalnego i walka z chorobami cywilizacyjnymi. Powstała bowiem sytuacja, mająca znamiona kryzysu o globalnym charakterze. Wymaga ona szybkiego wdrożenia różnych środków przeciwdziałających niekorzystnym zjawiskom.

Akcja ochrony zdrowia człowieka, jeśli ma być skuteczna, musi być wieloaspektowa. Jednym z podstawowych aspektów może i powinna być szeroko rozumiana kultura fizyczna. Stanowi ona bowiem potężny zespół bodźców kształtujących biologiczną wartość ludzi, usuwających ujemne skutki naszego stylu życia i pracy, przyczyniających się do przyspieszenia regeneracji sił i rehabilitacji (6).

W nauce funkcjonuje kilka definicji kultury fizycznej. Wydaje się jednak, że dwie z nich, a mianowicie M. Demela i Z. Krawczyka są najbardziej bliskie naszym rozważaniom. M. Demel wychodząc z przesłanek aksjologicznych uważa, że (5 s. 38) „kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka,

zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności i urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych, mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju”. Zgodnie z takim ujęciem, „masowa kultura fizyczna” to powszechna higienizacja życia, a nawet „medycyna dla wszystkich”, szkoła pracy nad sobą, nad zdrowiem, sprawnością, urodą.

Krawczyk (13 s. 147), wychodząc z perspektywy behawiorystycznej uważa, że kultura fizyczna to „względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową i zdrowie człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań. Jako taka wiąże się ona integralnie ze zjawiskami wychowania, higieny osobistej i społecznej, pracy i wypoczynku oraz dążeniem do poprawy materialnych i psychicznych warunków ludzkiego bytowania”.

Według H. Grabowskiego (9) kryterium oceny poziomu kultury fizycznej jest zarówno świadomość potrzeb i możliwości swego ciała, jak i odpowiednie zachowania służące ich realizacji, a także relatywne do tych potrzeb i możliwości – rezultaty owych zachowań. Kryteria te są względem siebie komplementarne, nie podlegają hierarchizacji oraz odnoszą się w jednakowym stopniu zarówno do pojedynczych ludzi, jak i całych zbiorowości, a nawet całych pokoleń.

Istotnym atrybutem kultury fizycznej jest aktywność fizyczna, czyli ruch. W medycynie jest on od dawna traktowany jako lek, który jednak skutkuje tylko wtedy, gdy jest stosowany we właściwej dawce. Zbyt mała dawka jest nieskuteczna, ale zbyt duża może być szkodliwa.

Powiedzenie „ruch to zdrowie” ma pełne pokrycie w nowoczesnych badaniach patofizjologicznych i klinicznych. Zagadnienie wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka jest szeroko opisywane w literaturze światowej. W zależności od intencji i zainteresowań autorów rozpatruje się je z dwóch punktów widzenia. Jedni interesują się problemem zmian w organizmie pod wpływem hipokinezji, czyli zmniejszonej aktywności fizycznej (3, 4, 11, 17), inni natomiast badają rolę ćwiczeń fizycznych w utrzymywaniu funkcji czynnościowych ustroju (7, 16, 17, 18). Wszyscy jednak autorzy zgodni są co do tego, że ruch jest potrzebą biologiczną ludzi, jest elementarną podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego.

W organizmach pozbawionych ruchu zachodzą procesy patologiczne, organizmy te chorują i szybciej starzeją się. Zdaniem H. Szwarz (18) i innych autorów praca mięśni doskonali morfologicznie i czynnościowo wszystkie tkanki i narządy, przeciwdziała chorobom i opóźnia występowanie zaburzeń metabolicznych. Ograniczenie aktywności ruchowej, obok niewłaściwego odżywiania stanowi główną przyczynę powstawania chorób metabolicznych takich jak miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu (17). Zdaniem A. Dawidowicza (3), A. Eberharda (8) ćwiczenia fizyczne stanowią istotny czynnik z punktu widzenia profilaktyki i terapii tych chorób. Ruch, w opinii H. Szwarz (17) może być także skutecznym środkiem terapii chorób psychicznych czy nerwic. W. Romanowski i A. Eberhardt (7) twierdzą, że umiarkowane wysiłki wpływają na wzrost odporności immunologicznej, stanowiąc barierę dla wielu chorób. A. Dawidowicz (3) podaje, że intensywna praca fizyczna może zastąpić 20 jednostek insuliny w ciągu doby.

Wzmógłony wysiłek fizyczny powoduje szybszą przemianę materii oraz rozbudowę krążenia obocznego w sercu, co w sumie chroni przed zawałem, albo przyczynia się do łagodniejszych jego skutków. Zdaniem Dawidowicza (3), powikłania miażdżycowe występują w stanie niskiej aktywności ruchowej o 10–15 lat wcześniej w porównaniu z ludźmi o dużej aktywności.

Korzystne zmiany zachodzące w układzie krwionośnym prześledził również S. Kozłowski (12) twierdząc, że u osób systematycznie ćwiczących zwiększa się o 10–25 % ilość krwi krążącej, obniżeniu ulega ciśnienie krwi, a także tętno, przy jednoczesnym zwiększeniu objętości wyrzutowej serca. U osób tych występuje także wzrost masy mięśniowej, przyczyniający się do wzrostu maksymalnego pochłaniania tlenu przez ustrój, a zwiększająca się ilość substancji organicznych i soli mineralnych w kościach powoduje, że układ szkieletowy staje się bardziej wytrzymały i odporny na urazy mechaniczne.

Ćwiczenia fizyczne, aby prowadziły do wszystkich wyżej wymienionych korzystnych zmian w organizmie człowieka, muszą być wykonywane umiejętnie, pod kontrolą lekarską, stosownie do indywidualnych predyspozycji i potrzeb danego człowieka oraz w odpowiednich warunkach. Przede wszystkim we właściwym dla człowieka środowisku, pozbawionym szkodliwych wpływów, jak np. zanieczyszczenia powietrza czy wody. Jest to problem niezwykle poważny.

Agencja Ochrony Środowiska USA udowodniła na podstawie badań, że nawet ludzie cieszący się pełnym zdrowiem, którzy uprawiają ćwiczenia w atmosferze tzw. średniego smogu, cierpią na schorzenia układu pokarmowego i oddechowego (20). Badania na Uniwersytecie Los Alamos prowadzone na zwierzętach poddawanych działaniu dwutlenku azotu (fotochemiczny składnik smogu) udowodniły, że smog znacznie pogłębia schorzenia układu pokarmowego i oddechowego (20). Wymowa tych faktów jest jednoznaczna. Rekreacja fizyczna odbywana w środowisku skażonym (na ulicach dużych miast, w pobliżu fabryk, hut itp.) jest szkodliwa ze zdrowotnego punktu widzenia. Najlepsze rezultaty uzyskiwane są wtedy, gdy ćwiczenia fizyczne odbywają się na łonie natury, w warunkach naturalnych np. w parkach, lasach itp. Ponownie więc wraca problem ochrony środowiska naturalnego, którym zająć się muszą także działacze kultury fizycznej. Jak istotna jest to sprawa świadczy fakt, iż w ostatnich 10 latach ilość wód przydatnych do celów rekreacyjnych zmniejszyła się o przeszło trzecią część. W wyniku zanieczyszczeń wody i pogarszającej się spławności ubyło około 44 % turystycznych szlaków wodnych, a żeglarskich aż około 70 %. Jednocześnie 50 % lasów polskich znajduje się w strefach stałego zagrożenia (10).


O ile korzystny wpływ ruchu na samopoczucie i zdrowie jest raczej przez ogół ludzi uznawany, o tyle ścisła zależność między rozwojem intelektualnym a systematycznie uprawianymi ćwiczeniami fizycznymi jest z pewnością zbyt mało uświadamiana i znana. Tymczasem światowej sławy uczony W. Romanowski stwierdził, że trening fizyczny powoduje zmiany w składzie chemicznym mózgu zwiększając jego możliwości funkcjonalne. Niejako dowodem praktycznym tego stwierdzenia mogą być wyniki słynnego eksperymentu „Demi-temps pedagogique” jaki przeprowadził francuski pedagog Max Forrestier. Polegał on na tym, iż uczniowie mieli tyle samo czasu na ćwiczenia fizyczne, co na wszystkie inne przedmioty nauczenia. W efekcie grupa eksperymentalna miała nie tylko wyższy poziom wskaźników fizjologicznych i mniejszą zachorowalność, ale także wyższe średnie oceny i lepsze wyniki prac kontrolnych w porównaniu do uczniów nie objętych eksperymentem.

Nieocenione usługi oddają ćwiczenia fizyczne w rehabilitacji i usprawnianiu osób niepełnosprawnych, a także co niezwykle ważne, w terapii osób uzależnionych od narkotyków lub alkoholu. Podkreśla się również korzystny wpływ ćwiczeń ruchowych na kształcenie osobowości, a w szczególności wykształcenie się takich pozytywnych cech psychiki jak: wytrwałość, dyscyplina wewnętrzna, panowanie nad sobą (17).

Poza tym, zdaniem Z. Krawczyka (13) kultura fizyczna może przeciwdziałać negatywnym tendencjom dezintegrującym obecne społeczeństwa, tworząc rozmaite płaszczyzny integracji: w zakresie małych grup, środowisk lokalnych czy nawet narodów lub państw.

Przedstawione wyżej uwagi dotyczące znaczenia kultury fizycznej w dobie współczesnej są tylko częścią tego problemu. Wydaje się jednak, że już na podstawie tych źródeł oczywistym staje się wniosek o konieczności propagowania kultury fizycznej i stałego podnoszenia jej poziomu w skali jednostkowej, jak i całego społeczeństwa. Szczególnego znaczenia nabiera ten problem w naszym kraju. Nie będzie bowiem można realizować nawet najlepszych programów reformy gospodarczej przedzawałowym sercem, zdegenerowanym mózgiem i bezsilnymi ramionami.

LITERATURA

- 
- (1) Barancewicz J.: Cienie cywilizacji. Służba zdrowia 1987, 51/52
 - (2) Bejaoui S.: Zdrowotne funkcje wzmożonej aktywności ruchowej człowieka. Kultura Fizyczna 1976, 11
 - (3) Dawidowicz A.: Postęp cywilizacji a kultura fizyczna. Wych.Fiz. i Sport 1969, 4
 - (4) Dawidowicz A.: Znaczenie aktywności fizycznej we współczesnym świecie. Kultura Fizyczna 1977, 11
 - (5) Demel M.: Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Sport i Turystyka, Warszawa 1973
 - (6) Drozdowski Z.: Trybuna profesorów. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1986, 4
 - (7) Eberhardt A., Romanowski W.: Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. Warszawa PZWL 1972
 - (8) Eberhardt A.: Wpływ zwiększonej aktywności ruchowej na odporność antyinfekcyjną organizmu człowieka. Materiały I Kongresu Naukowego Kultury Fizycznej i Sportu. Poznań 1979
 - (9) Grabowski H.: O kształceniu i wychowaniu. Ossolineum 1987
 - (10) Jagusiewicz A.: Walory turystyczne – degradacja i ochrona. Problemy 1984, 6
 - (11) Kozłowski S.: Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju człowieka, W; Wolański N.: Czynniki rozwoju człowieka. Warszawa PWN 1972
 - (12) Kozłowski S.: Fizjologiczne efekty rekreacji fizycznej. Kultura Fizyczna 1966, 2
 - (13) Krawczyk Z.: Studia z filozofii i socjologii kultury fizycznej. Sport i Turystyka. Warszawa 1978
 - (14) Romanowski W.: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii ruchu. Warszawa AWF 1973
 - (15) Strzyżewski W.: Kultura na wagę życia. Rekreacja fizyczna 1983, 3
 - (16) Szware H.: Rola kultury fizycznej w zapobieganiu procesom starzenia się i chorobom cywilizacyjnym. Roczniki Naukowe. Warszawa AWF 1968
 - (17) Szware H.: Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka, W: Dąbrowski K.: Zdrowie psychiczne. Warszawa PWN 1976
 - (18) Szware H.: Kultura fizyczna wobec aktualnych potrzeb ochrony zdrowia człowieka. Kultura Fizyczna 1981, 1
 - (19) Szware H., Wolańska T., Erdman L., Dawidowicz A.: Biomedyczne i społeczne aspekty rekreacji ruchowej w świetle współczesnych badań. Kultura Fizyczna 1980, 3
 - (20) H.J. Test Rekreacja Fizyczna 1988, 3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Резюме

Характерный для XX века технический прогресс, внёс, кроме фантастических достижений, радикально изменяющих условия существования людей, ряд новых угроз. Между другими, принадлежат к ним деградация естественной среды, неправильное питание, шум, гипокинезия. Они стали причиной явного роста заболеваний, которые принадлежат к болезням цивилизации. Как утверждают многие исследователи непременно существенную роль в профилактике этих болезней может сыграть широко понимаемая физическая культура. Она является также условием не только правильного физического развития, но и умственного. Может быть эффективным антидотом никотинового распространения, наркомании и алкоголизма. Проблема повышения уровня физкультуры является актуальной прежде всего в нашей стране, в которой за последние десять состояние здоровья общества снизилось.