

Wychowanie fizyczne, nie tylko fikołki ?

Od kilkudziesięciu lat spotykamy się z refleksją pedagogiczną twierdzącą, że wychowanie fizyczne oraz każda inna szkolna aktywność fizyczna pozwalają na uzyskiwanie korzyści edukacyjnych. I na tym się kończy. Samo twierdzenie to za mało. W oczywisty sposób taka aktywność wpływa na poprawę parametrów krążeniowo oddechowych, wydolność fizyczną, wytrzymałość, siłę. Korzystnie oddziałuje na główne komponenty masy ciała i ich dystrybucje. Są to zmiany oczywiste i powszechnie znane, które towarzyszą nam niezależnie od wieku. Jednak to, na czym dzisiaj coraz częściej skupia swoją uwagę świat nauki, to fakt, iż swoisty algorytm planowanej aktywności fizycznej o odpowiedniej intensywności, częstotliwości stosowania i określonym czasie trwania w sposób wymierny wpływa na poprawę funkcji wykonawczych. Istotne zmiany w tym zakresie w odpowiedzi na aktywność fizyczną w największym stopniu wykazują osoby młode. Wiadomo obecnie z całą pewnością, że pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego (a wśród młodych osób ten rodzaj pobudzenia przeważa nad hamowaniem) w naturalny sposób powinien być kompensowany poprzez ruch. Istotnie redukuje silną projekcję katecholamin. Ignorowanie takiego mechanizmu wiąże się z patofizjologicznymi zmianami już na poziomie komórkowym. Tymczasem niezmiennie od kilku dekad obserwujemy tendencje systemu nauczania zmierzające do „ukrzesłowienia” uczniów. Komu z nas nie wybrzmiewają do dziś srogie słowa nauczyciela: *Nie biegaj!*. Popadamy w pułapkę, świadomi potencjalnych konsekwencji, wynikających z nabycia ewentualnego urazu przez ucznia lub w obawie przed odpowiedzialnością i ścieżką postępowania...

Trzeba wreszcie dostrzec szczególną rolę wychowania fizycznego nie tylko z perspektywy kompetencji fizycznych, ale także, jako istotnej determinanty zaangażowania we wszelkie formy aktywności w ciągu całego życia. Wprawdzie nie ma naukowych dowodów na to, że aktywność fizyczna wpływa na długość życia, ale wiadomo, że jako istotny składnik jakości życia wymiernie wpływa na lata wolne od chorób i niedołężności. Zapewnia też zdolność angażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią. W aspekcie społecznym, z uwagi na obecną długotrwałą izolację, może odgrywać ważną rolę w kształtowaniu wielu czynników, między innymi w nawiązywaniu relacji społecznych. Wśród deklarowanych czynników warunkujących podejmowanie aktywności fizycznej to właśnie możliwość nawiązywania nowych znajomości, spotkania się z innymi osobami wymieniane są na pierwszym miejscu. W kontekście doświadczenia pandemii może przyczynić się w konkretny sposób do niwelowania przyszłych kosztów społecznych nauczania zdalnego i braku rzeczywistej interakcji z rówieśnikami.

Zwykle wszelkie poruszane kwestie dotyczące wychowania fizycznego są na tyle powierzchowne, że odnoszą się wyłącznie do jego nośnika, jakim jest ciało. Naturalnie ten strukturalny system narządów jest fundamentem do tworzenia zmysłów i osobowości, słowem

fenotypu. Dlatego też mówiąc o WF-ie, jako przedmiocie szkolnym, uwagę należałoby również koncentrować na pojęciu „wychowanie”. Procesie nieuchwytnym odmiennie niż wynik sportowy, ale wyrażającym etyczną reprezentację oddziaływania nauczyciela zawartej w zasadach fair play, health related fitness oraz idei Coubertin'a gdzie "szeroko pojęty olimpiizm jest szkołą moralnej szlachetności i czystości".

Wreszcie to nauczyciel wychowania fizycznego odpowiada w szkole za największą wśród innych nauczycieli infrastrukturę, posiada interdyscyplinarną wiedzę, którą powinien ustawicznie poszerzać i odwoływać się do bieżących osiągnięć świata nauki, stąd ważna rola tej grupy pedagogów, której nie należy sprowadzać wyłącznie do teorii biomechaniki.