



Paweł Hofman: Kto odpowiada za (słabą) aktywność i sprawność sportową dzieci i młodzieży

data aktualizacji: 2025.02.02



Najnowszy raport Global Matrix 4.0 analizujący fizyczną aktywność i sprawność dzieci i młodzieży w 57 krajach nie zostawia złudzeń. Raport wystawił nam ocenę niedostateczną. Jesteśmy w ogonie Europy, który staje się coraz dłuższy.

Alarmująco niska ocena oparta na tysiącach testów wskazuje na **niebezpieczny trend rezygnacji ze sportu przez najmłodszych**. Rosnący **problem otyłości i nadwagi dotyka 30 % populacji**. Znak zależności między tymi obszarami jest bardzo widoczny. Zanurzenie się w czeluście internetu dopełnia **obawy o zdrowie młodego pokolenia**.

Zaledwie 11 % potrafi skakać przez skakankę, 1/5 populacji wykona w miarę poprawnie przewrót w przód i poradzi sobie z kozłowaniem piłki. Bardziej

skomplikowane ćwiczenia są dostępne tylko dla nielicznych jednostek najczęściej trenujących w klubach.

Optymizmem zaskakuje dostępność popołudniowa i **jakość bazy sportowej**. Samorządy wydają miliony, aby ten stan poprawić. Przyjęte przez nie strategie rozwoju sportu niezbędne przy pozyskiwaniu zewnętrznych środków na jego rozwój przyniosło wymierne efekty. Sumując - **jest gdzie ćwiczyć**, trzeba tylko znaleźć złoty środek, aby wypełnić chciejstwem te przestrzenie.

Jesteśmy bardzo tolerancyjni w akceptacji niedoborów fizyczności. Dotyczy to nie tylko dzieci i młodzieży. Ten **syndrom lekceważenia** jest obecny w rodzicach i szkolnej bezsilności. Pomimo ewaluacyjnych ostrzeżeń niewiele się zmienia. Cały proces badania zostaje na papierze. Pojedyncze akcje nie zmieniają przyzwyczajień. Po nich wszystko zostaje po staremu.

Zalecenia ewaluacji przegrywają z realiami oświaty. Czwierć wieku temu połamane podwórka z boiskami pełnymi kretowisk i trzepaków samoistnie dbały o fizyczność. Szkoły i kluby miały do dyspozycji dzieci na nieosiągalnym teraz poziomie sprawności.

Reprezentowanie szkoły na zawodach wymagało eliminacji wewnętrznych. Teraz łapanka wykorzystuje ucznia szkolonego w stowarzyszeniach sportowych, a miejsca na podium okupują zawodnicy z licencjami sportowymi. Rywalizacja w czasie lekcji skutkuje zwalnianiem ucznia i nauczyciela z zajęć szkolnych. To nie tylko dni bez realizacji podstawy programowej. To również **duży problem dla nauczycieli przedmiotowych, rodziców i zarządzających szkołami**. Ambitny uczeń zaczyna się buntować. Reakcja szkoły nie zawsze jest z nim. Zmiana w tym kierunku nie będzie łatwa. Musi jednak nastąpić, aby zlikwidować **dylemat: lekcja czy zawody?** Na wszystko jest odpowiedni bezkolizyjny czas. Rodzice chcą uczestniczyć w tym rozdaniu.

Wszelkie zmiany wymagają czasu. Przekonuję się o tym podczas popularyzacji projektu **„Ja też lubię biegać”** wśród przedszkoli i klas I-III szkół podstawowych w Iławie. Pojedyncze szkoły, przedszkola tylko dzięki aktywności jednostek znalazły sposób, aby **dotrzeć do dzieci**. Mamy jeszcze wiele do zrobienia w tym temacie, aby zwiększyć frekwencję w finalnym wymiarze.

Sprawności nie widać, dopóki nie musimy z niej skorzystać. Obnażona społecznie deprymuje w przypadku jej braku. Akceptacja jej niedoborów jest jak **nieproszony gość**. Denerwuje, ale tolerujemy jego obecność. Ważniejsze przedmioty wspieramy korepetycjami. Wyższy poziom sportowego wtajemniczenia nie łapie się w tej lidze. Młody człowiek rozsadza na wygodnej półce pozbawionej koordynacji w motorycznej ułomności cech.

Tylko 17 % dzieci i młodzieży jest aktywna umiarkowanie lub intensywnie przez godzinę przez 7 dni w tygodniu.

Powinniśmy rozszerzyć popularyzowanie aktywności szczególnie atrakcyjnej dla dzieci i młodzieży. Połączyć ją z promocją sportów całego życia: lekkiej atletyki, piłki siatkowej, nożnej, koszykowej, pływania. Ta inwestycja stwarza również możliwość wykorzystania wizerunku sportowego osób, które osiągnęły sukces także w niszowych dyscyplinach. Internet jest pełen ciekawych propozycji. Trzeba je tylko wyłowić z tej przestrzeni.

Sam przekaz internetowy jest dostępny publicznie, jednak zauważa go najczęściej tylko ta część społeczności, która sama jest sprawna. Pozostali przemykają po nim szukając innych wrażeń na portalach.

Wszystko, co dotyczy sportowej aktywności zaczyna się w domu. Aktywny rodzic podglądany przez dzieci wciąga je w świat sprawności. Brak jej w takim dostrzeganiu ustala pozycję dziecka w ocenie potrzeby własnej fizyczności. Przedszkole i szkoła w nauczaniu początkowym w zabawie „chodzi lisek koło drogi” - nie wypełni tej luki. Nauczyciele w klasach IV zauważają ten problem. Doceniają pracę na poziomie dydaktycznym. Buntują się jednak w przygotowaniu dzieci w aspekcie koordynacyjno-motorycznym.

Brak fundamentów, to poważna ryma na szkolnym wychowaniu fizycznym. **Otoczone kokonem komfortu dzieci same nie pokonają lęku przed zmęczeniem wynikającym z aktywności na lekcji w-fu i rywalizacji sportowej.** Szybszy rytm serca, przyśpieszony oddech wywołuje często **paniczne reakcje**. Rola nauczyciela wychowania fizycznego ma fundamentalne znaczenie, aby dzieci zrozumiały i zaakceptowały fizyczny wysiłek.

Szkoła powinna odważyć się **głośniejsz mówić o sprawności dzieci i młodzieży**. O następstwach iloczynu utraty zdrowia będących skutkiem jej braku. Musi wspierać nawet najmniejsze pluse zaangażowania.

Nauczyciele nie mogą upubliczniać indywidualnych ocen. Mogą jednak tworzyć dla rodziców zestawienia najczęstszych problemów związanych z lekcją w-fu. Szkolne wychowanie fizyczne **w teorii wygląda imponująco**. Podstawa programowa, to wielostronicowy dokument w którym mieści się wszystko w idealnym zaleceniu. W jego wartość sprawczą nie wierzy już chyba żaden nauczyciel wychowania fizycznego. W zderzeniu w planem lekcji tworzącym **tłok w szatni, walką o miejsce niezbędne do realizacji programu, higieną powysiłkową, intymnością zmiany stroju, krótką przerwą**, wykonanie szoruje po dnie. Prestiż nauczycielskiej specjalizacji gdzieś się w nim zamula.

Czy winny jest nauczyciel, szkoła, system oświaty, rodzic, samorząd, rząd? Nie ma pojedynczej odpowiedzialności. To zbiór naczyń połączonych.

Paweł Hofman

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/77157-pawel-hofman-kto-odpowiada-za-slaba-aktywnosc-i-sprawnosc-sportowa-dzieci-i-mlodziezy>