

Rola aktywności fizycznej w całościowym utrzymaniu zdrowia

prof. AWF dr hab. Michał Bronikowski
Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej

AWF Poznań

Słabość współczesnych systemów edukacji

- **Brak** teoretycznych i metodologicznych **kompetencji** w planowaniu, organizowaniu, monitorowaniu i ocenianiu **efektów pedagogicznych** (wychowawczych) [Masthoff 1981, Sulisz 2007].
 - Zredukowanie nauczania do przekazywania wiedzy (instrumentalizm), a wymagań do podporządkowania (dyscyplina) [Ravegno 1995]. Strategia „**nauczania podającego**” czy strategia „**nauczania poszukującego**”? [Banasiak 1997, Strykowski i wsp. 2003].
 - **Brak spójności i konsekwencji w kontrolowaniu i ocenianiu osiągnięć** uczniów (brak: „wyzwań”, systematycznego monitorowania postępów, edukowania do samodzielności, tworzenia, podejmowania i organizowaniu czasu z pożytkiem dla zdrowia).
 - **Brak** umiejętności **refleksji krytycznej** wynikający z braku doświadczania tego rodzaju sytuacji edukacyjnych, nierozwijanego poczucia autonomiczności (wewnętrz-sterowność i zewnętrz-sterowność ludzi?) [Riesman 1953].
-



Problemy z jakością lekcji WF

- ▶ skoncentrowanie na fizyczności
- ▶ nauczanie tylko podstawowych umiejętności
- ▶ realizacja celów tymczasowych, bieżących
- ▶ brak angażowania procesów poznawczych
- ▶ archaiczne metody nauczania
- ▶ faworyzowanie uczniów najsprawniejszych
- ▶ niska intensywność lekcji

Zaległości z rozwoju motorycznego w wieku młodzieńczym można 'odrobić' w późniejszych dekadach jedynie w **20-30%**

- ▶ [Prus, Zajac, Cholew, 1997, Rozwój wytrzymałości w różnym wieku]

Obserwowane zagrożenia związane z uczeniem się w wieku 6-9 lat

MOTORYKA DUŻA:

- ▶ mała sprawność ruchowa całego ciała
- ▶ trudności z opanowaniem jazdy na hulajnodze, dwukołowym rowerze, wrotkach, łyżwach, nartach
- ▶ niechęć do zabaw ruchowych i lekcji w-f (trudności z wykonywaniem niektórych ćwiczeń, np. układów gimnastycznych)

MOTORYKA MAŁA (RĄK):

- ▶ obniżona sprawność ruchowa rąk
- ▶ trudności w zakresie czynności samoobsługowych związanych z ubieraniem się, myciem i jedzeniem (nożem i widelcem)

LATERALIZACJA:

- ▶ utrzymywanie się oburęczności lub obuocznosci

ORIENTACJA W SCHEMACIE CIAŁA I W PRZESTRZENI:

- ▶ trudności z określaniem własnych części ciała jako prawe-lewe, np. odróżnieniem prawej i lewej ręki, strony ciała
 - ▶ trudności z określaniem położenia przedmiotów względem siebie, np. droga na prawo, drzwi na lewo
 - ▶ pisanie liter i cyfr zwierciadlane i/lub zapisywanie wyrazów od prawej do lewej strony
-



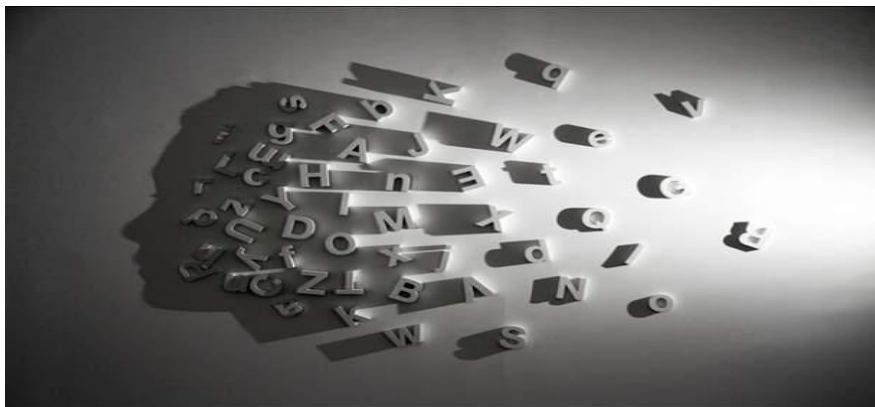
Sensomotoryczna deprywacja

- ▶ Dzieci pozbawione dopływu właściwych bodźców (zarówno słuchowych, wzrokowych, jak i ruchowych) **rozwijają się wolniej, a często i gorzej.**
 - ▶ Zjawisko deprywacji sensorycznej uwidacznia się w późniejszych etapach rozwoju z coraz większą siłą i prowadzi do **zaburzeń społecznych** (np. nieśmiałości w kontaktach z innymi ludźmi czy **obniżonego poczucie własnej wartości**).
-



Podstawowe rodzaje potencjalnych trudności w pracy z dzieckiem

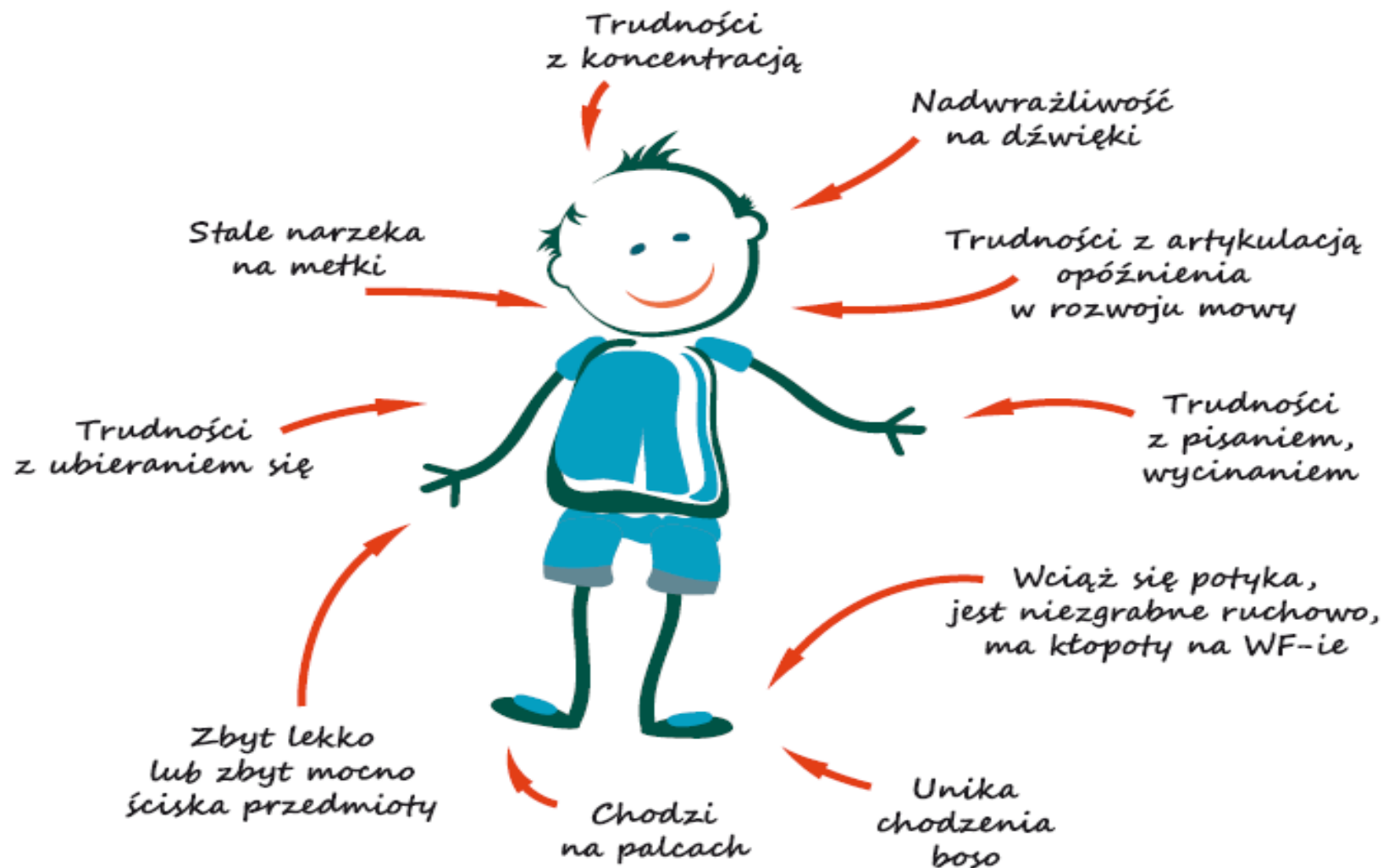
- Dzieci z trudnościami wychowawczymi
- Dzieci z trudnościami kinestetycznymi
- Dzieci z trudnościami w nauce
(dysleksja, dysortografia, dysgrafia, dyskalkulia)



Kłopoty z myśleniem w czasie AF



Dziecko – mały problem czy wielkie wyzwanie?



Czasami sami wywołujemy problem - pogoń za 'wynikiem'



SKOK W DAL Z ROZBIEGU DLA DZIEWCZĄT (w cm)

KLASA	OCENA					
	poniżej miernego	mierny	dostateczny	dobry	b.dobry	celujący
IV	do 210	211 - 240	241 - 272	273 - 312	313 - 347	od 348
V	do 230	231 - 261	262 - 283	284 - 333	334 - 369	od 370
VI	do 255	256 - 283	284 - 315	316 - 355	356 - 389	od 390

SKOK W DAL Z ROZBIEGU DLA CHŁOPCÓW

KLASA	OCENA					
	poniżej miernego	mierny	dostateczny	dobry	b.dobry	celujący
IV	do 233	234 - 275	276 - 312	313 - 353	354 - 394	od 395
V	do 250	251 - 286	287 - 323	324 - 367	368 - 417	od 418
VI	do 270	271 - 316	317 - 343	344 - 384	385 - 435	od 436






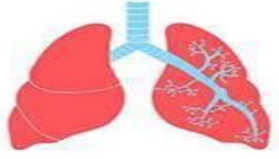





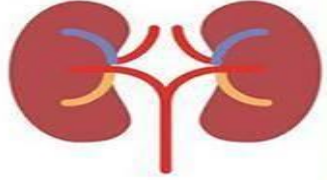
A czasami problem jest poza naszą (Nauczycieli) kontrolą




Kampania "Jeden strzał wystarczy"
UNICEF Chile dotycząca
cyberprzemocy wygrała konkurs
Międzynarodowy Festiwal
Kreatywności 2015" w Cannes.
Trzy egzekucje

I jeszcze do tego ten nasz narodowy emocjonalny 'charakter'

Jak emocje szkodzą twojemu ciału?

	Gniew osłabia twoją wątrobę.	
	Smutek osłabia twoje płuca.	
	Zmartwienie osłabia twój żołądek.	
	Stres osłabia twoje serce i mózg.	
	Strach osłabia twoje nerki.	





Homeostaza czy heterostaza?

Choroba

Zdrowie



Deficyty odpornościowe

Zasoby odpornościowe

(właściwości fizyczne i biochemiczne, przekonania i postawy, wsparcie społeczne)

- Kluczową rolę dla poziomu zdrowia ogólnego odgrywa silne poczucie koherencji.
 - poczucie zrozumiałości – spójność doświadczeń,
 - poczucie zaradności – równowaga pomiędzy przeciążeniem a niedociążeniem;
 - poczucie sensowności – udział w podejmowaniu decyzji



A przecież tak niewiele potrzeba - tylko trochę ruchu każdego dnia 😊

After exercise,
people learn new
vocabulary **20%**
faster.



It improves
short-term memory,
reaction time
and **creativity.**



It increases
attention
span,
coordination
and **complex thinking.**



30% extra blood flow,
oxygen and glucose
to the brain **improves**
learning abilities.



Najlepiej przed nauką 😊



active kids learn better

physical activity at school is a win-win for students and teachers

GRADES:



STANDARDIZED TEST SCORES:

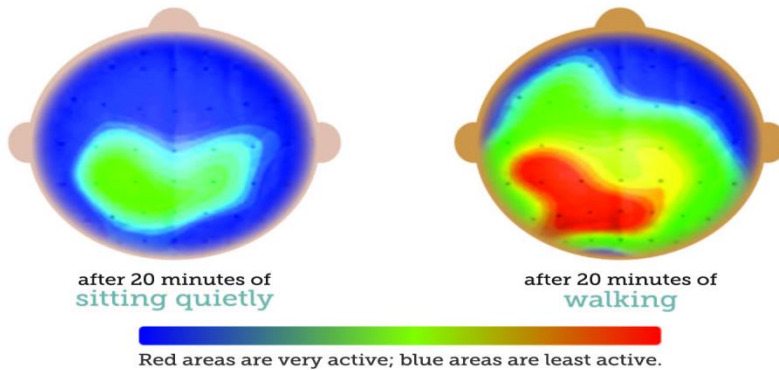


JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:



physically active kids have more active brains

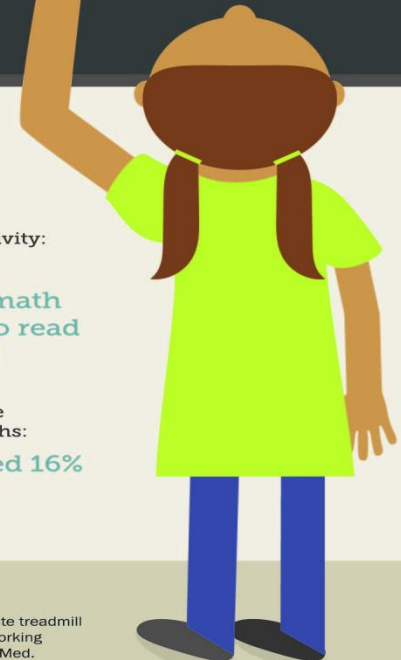
BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:



MORE RESULTS:

after 20 minutes of physical activity:
students tested better in reading, spelling & math and were more likely to read above their grade level

after being in a physically active afterschool program for 9 months:
memory tasks improved 16%

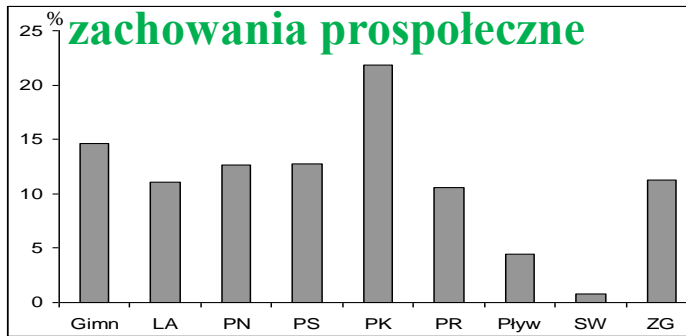


SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience.* 159(3):1044-1054. Kamijo K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10!: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larson P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 117(4): 1281-1290.

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at activelivingresearch.org/activeeducationbrief.

Badania wychowania fizycznego w Polsce

Konflikty na lekcjach wf Dyscyplina sportowa a zachowania prospołeczne



Ryc. 1. Liczba sytuacji konfliktowych przypadających na jednostkę lekcyjną w trakcie różnych rodzajów lekcji wf. Legenda: Gimn – Gimnastyka; LA – Lekkoatletyka; PN – Piłka nożna; PS – Piłka siatkowa; PK – Piłka koszykowa; PR – Piłka ręczna; Pływ – Pływanie; SW – Sporty Walki; ZG – Zabawy i gry ruchowe

Bronikowski M., Biniakiewicz B. i wsp. (2006) *Konfliktowość na lekcjach wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Sport (3)*

Dynamika procesów lekcyjnych

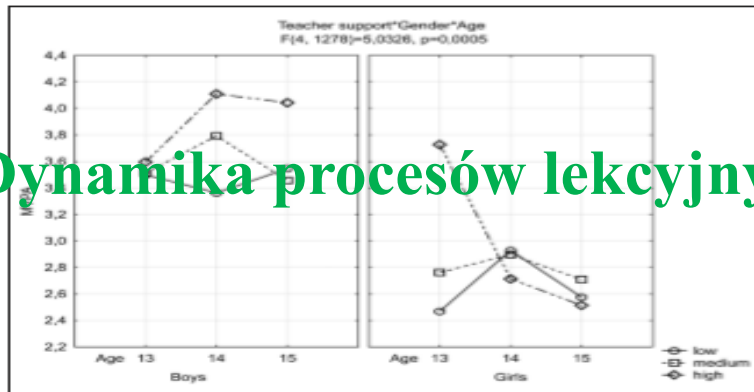
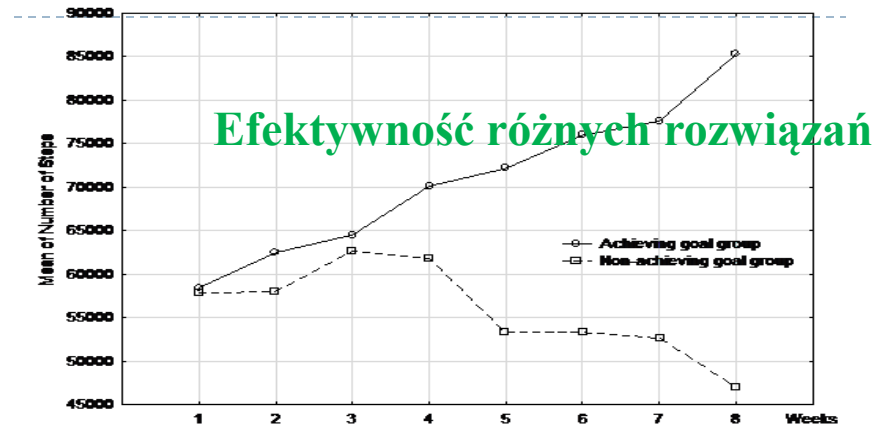


Fig. 2. Three-way ANOVA (teacher support in PE* gender* age) interaction effect.

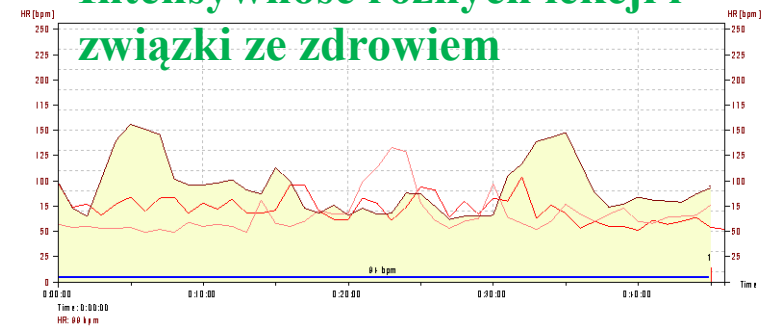
Bronikowski, Laudańska-Krzemińska, Bronikowska, Morina (2015) HOW IS CLASSMATE AND PE TEACHER SUPPORT ASSOCIATED WITH THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY? THE ROLE OF GENDER AND AGE

Grant EU130886/C/SER/KOS "Post graduate level training of trainers program in Physical Education and Sport" - Kosovo (M.Bronikowski i współ.)



Kantanista, Bronikowski, Laudańska-Krzemińska, Osiński (2014) Effects of pedometer-based walking intervention on psychological and biological variables in adolescent girls: Does achieving goals make a difference?

Intensywność różnych lekcji i związku ze zdrowiem



No	Exercise	Date	Sum of HR	Heart rate	Duration	Note
1.	200 i-01-25 09:05	200 i-01-25	95	12 / 101	0:58:00	nie ćwiczyły - ob biegi (30s)
2.	200 i-01-25 09:32	200 i-01-25	91	01 / 133	0:55:00	nie ćwiczyły - ob biegi (30s)
3.	200 i-01-25 10:50	200 i-01-25	99	01 / 150	0:55:00	piłka siatkowa - ob biegi (30s) kontrolni
4.						
5.						

Grant Indywidualny KBN nr 3 PO5D 04623 „Analiza intensywności lekcji wychowania fizycznego na przykładzie czterech toków” (M.Bronikowski)

Pozytywne zmiany

- ▶ Dużo naszych absolwentów wprowadza ‘powiew świeżości’ i nowe spojrzenie na wychowanie fizycznej do szkół – jak tylko....

- ▶ www.recallgames.com

- ▶ www.kreatywnynauczycielwf

- ▶ www.metodyka.awf.poznan.pl



15 ŻYCIOWYCH LEKCJI PŁYNĄCYCH Z UPRAWIANIA SPORTU



ZDROWY
I AKTYWNY
TRYB ŻYCIA



RADZENIE SOBIE
Z PRESJĄ



WYZNACZANIE
I OSIĄGANIE CEŁÓW



SZACUNEK I WŁAŚCIWY
SYSTEM WARTOŚCI



POKONYWANIE
TRUDNOŚCI



POKAŻUJE JAKIE
KORZYŚCI DAJE
PRACA ZESPOŁOWA



RADZENIE SOBIE
Z PORĄŻKAMI



PUNKTUALNOŚĆ



POKAŻUJE JAK WAŻNA
JEST SYSTEMATYCZNOŚĆ



SŁUCHANIE
WSKAZÓWEK



POKAŻUJE JAK WAŻNA
JEST CIĘŻKA PRACA



UCZENIE SIĘ
NA BŁĘDACH



UCZY JAK
BYĆ LIDEREM



UCZY, ŻEBY NIGDY
SIĘ NIE PODDAWAĆ



PEWNOŚĆ SIEBIE

Zresztą zmiana zależy od nas samych !

LUDZIE ODNOŚZĄCY SUKCES	LUDZIE NIE ODNOŚZĄCY SUKCESU
CODZIENNIE CZYTAJĄ 	CODZIENNIE PRZESIADUJĄ PRZED TV 
MOTYWUJĄ INNYCH 	KRYTYKUJĄ INNYCH 
DOKONUJĄ ZMIAN 	BOJĄ SIĘ ZMIAN 
WYBACZAJĄ INNYM 	SĄ ZAWISTNI 
DYSKUTUJĄ O IDEACH 	DYSKUTUJĄ O ŻYCIACH INNYCH 
NIEUSTANNIE SIĘ UCZĄ 	MYŚLĄ, ŻE WIEDZĄ JUŻ WSZYSTKO 
BIORĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE NIEPOWODZENIA 	WINIĄ INNYCH ZA SWOJE PORAŻKI 
MAJĄ POCZUCIE WDZIĘCZNOŚCI  WYZNACZAJĄ SOBIE CELE I DROGĘ BY JE OSIĄGNĄĆ 	MYŚLĄ SIĘ, ŻE WSZYSTKO IM SIĘ NALEŻY  BRAK IM CELU 

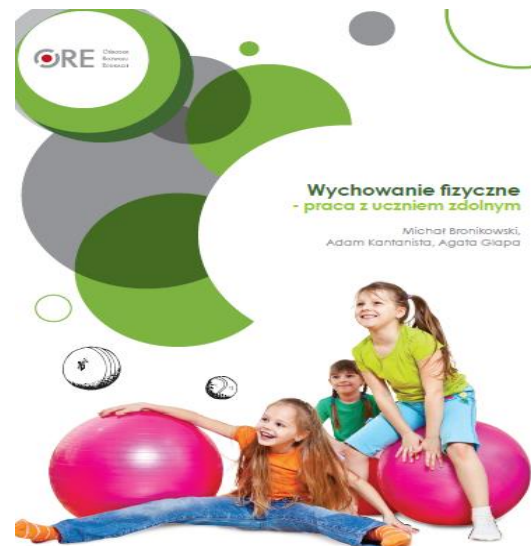
ODWAŻ - ZYC.EU

Projekty o znaczeniu społecznym

1. Zdrowe dzieci w zdrowej społeczności (2010)
(AWF Poznań i Miasto Poznań)



2. Uczeń zdolny (ORE)



3. Program zapobiegania chorobom cywilizacyjnym
w aspekcie nadwagi, otyłości i cukrzycy wśród
mieszkańców województwa opolskiego
(Urząd Marszałkowski, Opole).

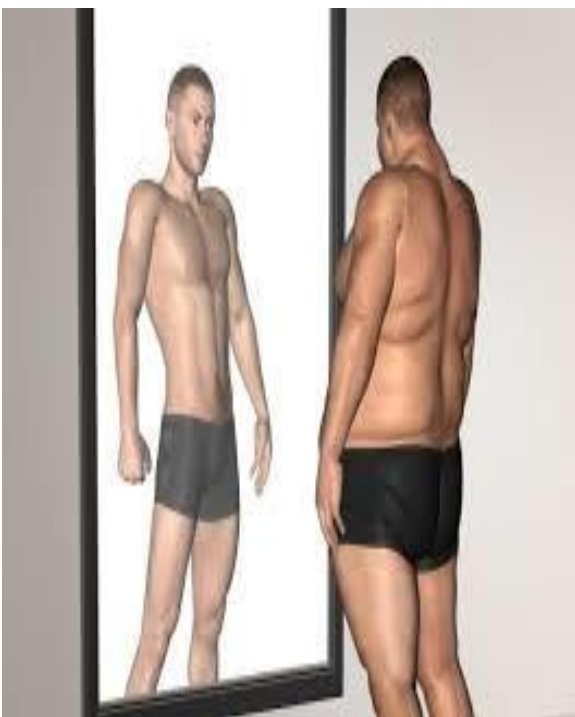
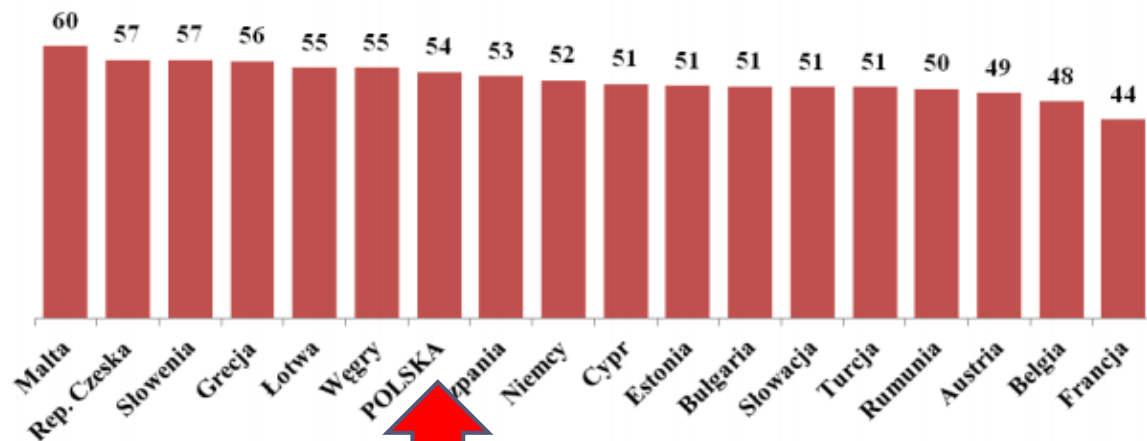
Problem nadwagi i otyłości w województwie opolskim



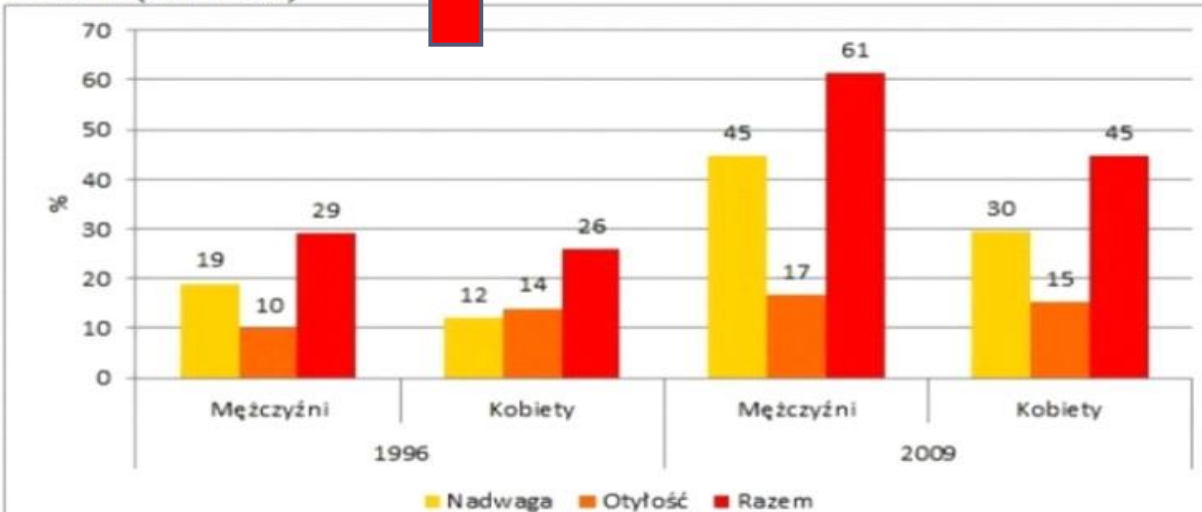
- ▶ Budżet – 22 mln zł
- ▶ Regionalny Program Operacyjny 2016-2020
- ▶ 80% dzieci i 60% populacji dorosłych w wieku 45-60 lat – razem ponad 200 tyś. ludzi objętych badaniami + interwencyjny program dla tych z nadwagą i otyłością

Problem otyłości w Polsce na tle innych krajów

Wykres 4. Odsetek osób dorosłych z nadmierną masą ciała



Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości w dorosłej populacji mieszkańców Polski w 1996 i 2009 r. (dane GUS)



Projekt – Aktywni nie tylko on-line

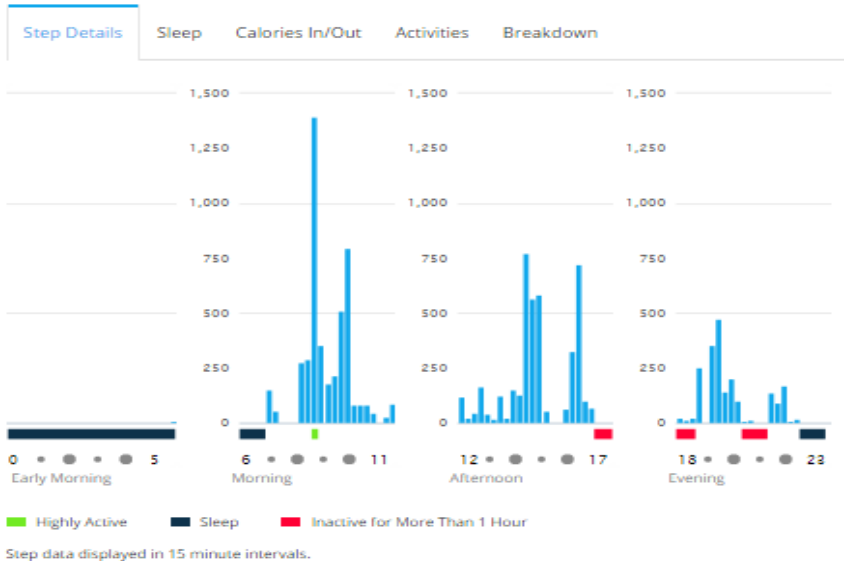
May 13, 2015



1,575
Total Calories

6.7 km
Total Distance

13,686
Avg Daily Steps



Wykorzystanie nowoczesnej technologii do celów pedagogicznych wf

Moja aktywność

Nowa aktywność +

A **B** DYSTANS
914.73 km

CZAS
3 dni 11:40:01

ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ
10.93 km/h

SPALONE KALORIE
29 598 kcal

Dystans

Czas

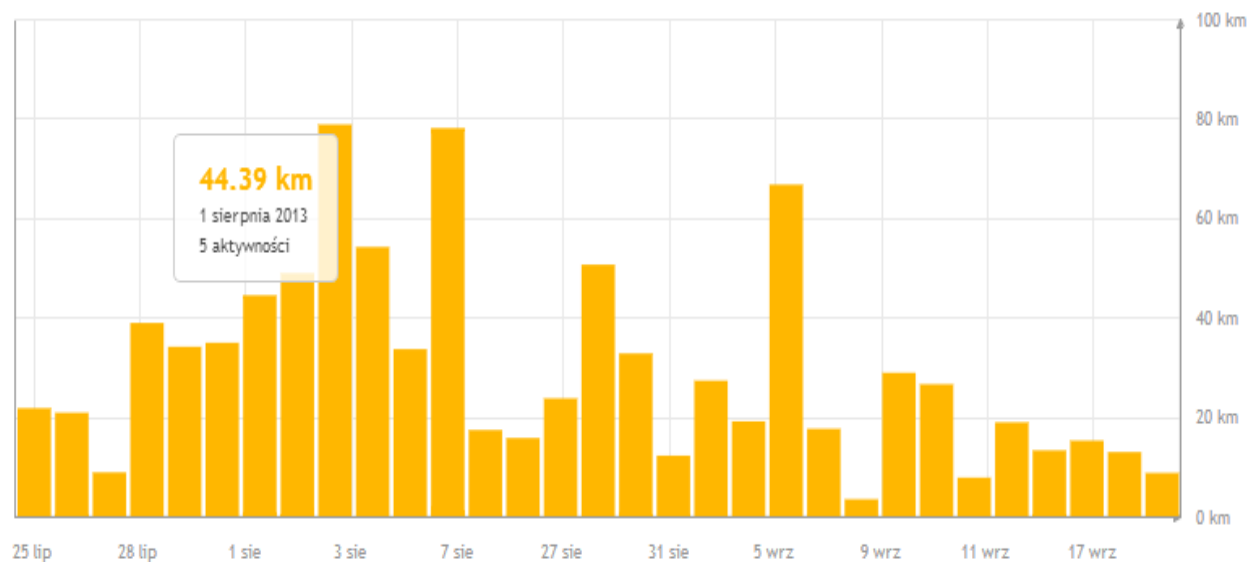
Średnia prędkość

Kalorie

Pokaż aktywności:

Od marzec 2013

Do wrzesień 2013



Zdrowie Polaków w liczbach

- ▶ Średnia długość życia w Polsce **72 lata** / w zdrowiu **58 lat**
(14 lat z problemami zdrowotnymi!)
- ▶ Średnia długość życia w Szwecji **79 lat** / w zdrowiu **71 lat**
- ▶ 33% dorosłych Polaków ma długotrwałe problemy zdrowotne
- ▶ 23% jest ma czasową niezdolność do pracy
- ▶ 56% odczuwa ból lub dyskomfort fizyczny codziennie
- ▶ **54% ma nadmierną masę ciała !**
częściej mężczyźni (63%) niż kobiety (43%)

[dane GUS, 2012]

Straty związane ze 'słabym' zdrowiem

Finansowe

- ▶ pokrycie zasiłku chorobowego (do 33 dni ZUS)
- ▶ brak pracownika w pracy (zastępstwo – koszty, przeszkolenie, mniejsza efektywność, wydajność, jakość?)

Społeczne

- ▶ pracodawca i pracownik w stresie (zależy od 'klimatu' kultury pracy w firmie)
- ▶ pracownik zastępujący w stresie (nie jego praca, kto zrobi za niego jego pracę, stres przeniesienia do nowych warunków, itd.)
- ▶ skutki długoterminowe – strach przed chorowaniem, przychodzenie do pracy nie w pełni zdrowym
- ▶ konieczność nadrabiania zaległości – podwyższony stres, długotrwałe obciążenie psychofizyczne
- ▶ obawa przed utratą pracy – brak odpoczynku od pracy nawet na wakacjach



Zdrowie a wydajność pracy

Kondycja psychofizyczna

- wydolność układu krążeniowo-oddechowego
- odporność układu nerwowego
- BMI



Sprawność fizyczna

- zdolność do wykonywania niektórych zadań ruchowych
- umiejętność wykonywania niektórych zadań ruchowych
- siła i wytrzymałość mięśniowa pozwala wykonać niektóre zadania

Żywnienie

- zbalansowana dieta

Regeneracja

- wypoczynek, aktywna rekreacja, odnowa biologiczna



Polaku jaki jest Twój poziom zdrowia ?

Płeć	Grupy wiekowe i minimalne dystanse w metrach						Wynik
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 i więcej	
Mężczyzna	poniżej dystansu do oceny słabej						bardzo słaby
Kobieta	poniżej dystansu do oceny słabej						
Mężczyzna	2200	2100	2100	2000	1850	1600	słaby
Kobieta	1900	1800	1700	1600	1500	1350	
Mężczyzna	2500	2400	2300	2200	2100	1900	zadowalający
Kobieta	2100	1900	1900	1800	1700	1550	
Mężczyzna	2750	2600	2500	2450	2300	2100	dobry
Kobieta	2300	2100	2000	2000	1900	1700	
Mężczyzna	3000	2800	2700	2600	2500	2400	bardzo dobry
Kobieta	2400	2300	2200	2100	2000	1900	
Mężczyzna	powyżej dystansu do oceny bardzo dobrej						doskonały
Kobieta	powyżej dystansu do oceny bardzo dobrej						

- **12-minutowy bieg – Test Coopera a ryzyko zawału ?**



Wybierz sekcję



Edukacja



Nauka



Kalkulator Sprawności
Fizycznej ▶

Debata o Edukacji
Fizycznej w Polsce ▶

Kim jesteśmy ?

Idea projektu wywodzi się z blisko 70-letniej tradycji ogólnopolskich, populacyjnych badań rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży prowadzonych przez AWF Warszawa i owocujących wyjątkowym w skali światowej

Kto jest na bieżąco ?

Google x Pracodawcy ostrożnie x e-Wydawnictwo | NCBKF x Małgorzata

← → ↻ <https://www.ncbkf.pl/ewydawnictwo/> ☆ 🔔 📄 📁

NCBKF
Narodowe Centrum
Badania Kondycji Fizycznej

Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Strona Główna Edukacja Nauka Monitoring e-Wydawnictwo | O Projekcie NCBKF Mapa Strony Kontakt

Zaloguj się / Zarejestruj się Szukaj...

e-Wydawnictwo NCBKF ISSN 2391-4947

Od redakcji O nas Zespół redakcyjny Materiały dla Autorów Kontakt

Biblioteka **Tablica** **Forum**

javascriptvoid(0);

e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej

Czy młodzi Polacy mają szansę na sukces sportowy (i nie tylko)?

Michał Bronikowski

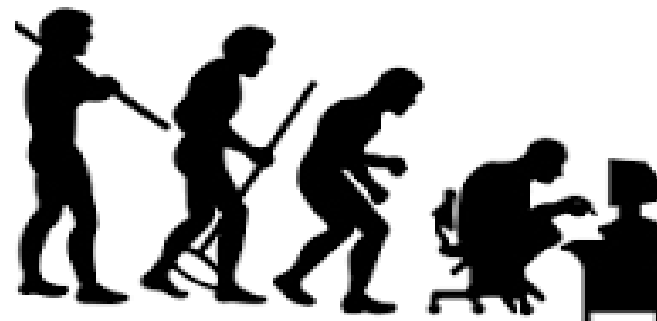
Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

STRESZCZENIE. Wychowanie kolejnych generacji młodych ludzi jest nie tylko obowiązkiem społecznym państwa, ale też jego szansą na dynamiczniejszy rozwój. Ważną rolę w tym procesie odgrywa edukacja. Im jakość edukacji jest lepsza tym lepiej przygotowani są młodzi ludzie do przeżycia „pokoleniowej pałeczki”. W tym procesie kulturowej transmisji wychowanie przez, i do ruchu, powinno odgrywać kluczową rolę. Nie ma czynnika edukacyjnego bardziej stymulującego rozwój sensoryczny dziecka w jego początkowych etapach życia niż kreatywna ekspresja ruchowa. Gdy ma ona miejsce w bezpiecznym i wspierającym środowisku, początkowo rodzinnym, a później szkolnym, staje się wyznacznikiem poczucia wartości i zachowań na całe życie. Choć rozwój każdego dziecka przebiega w sposób indywidualnie zróżnicowany to jednak pewne mechanizmy bywają dla wszystkich wspólne. Intelpekt i zdolności motoryczne mogą być albo aktywowane i rozwijane na miarę talentu dziecka, albo poniżej możliwości jego potencjału (np. przy zaburzeniach chorobowych). Niestety również niebezpieczną dla osiągnięcia optymalnego toru rozwojowego jest jakościowo słaba stymulacja edukacyjna. Czy przy niskim poziomie aktywności fizycznej młodzi ludzie w Polsce mają szansę konkurować z ich rówieśnikami na świecie np. w rywalizacji sportowej? Ale przecież sport to nie jedyna miara sukcesu. Czy będą zdolni do odnoszenia sukcesów w życiu, w tych dziedzinach, w których będą chcieli się rozwijać? Czy w wyniku braku odpowiedniej stymulacji sensorycznej we wczesnej młodości ich paup możliwości będzie ograniczony? Na te pytania i wiele innych starano się odpowiedzieć w artykule. Artykuł skierowany jest do rodziców, nauczycieli, i trenerów, do wszystkich tych, którzy mają, albo mogą mieć, wpływ na kształtowanie rozwoju dzieci. Wskazano w nim na pewne zależności, które mogą determinować tempo i jakość rozwoju dzieci w obszarze kultury fizycznej.

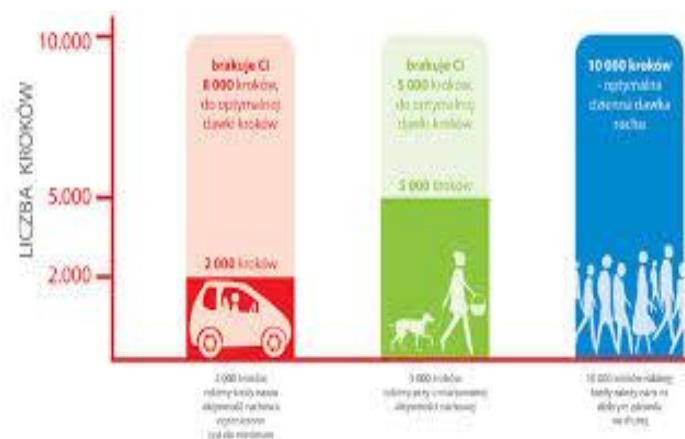
Wybór życiowej ścieżki zależy od nas samych

- ▶ **1 godzina przed TV = 30 minut mniej życia**
(codziennie z braku AF umiera 15 000 ludzi na świecie)
 - **co piąty przypadek choroby wieńcowej**
 - **co dziesiąty przypadek udaru**
 - **co siódmy przypadek cukrzycy typu II**
 - **co siódmy przypadek raka**
- ▶ **1 godzina AF = 2-5 godzin więcej życia !!!**
korzyści zdrowotne w każdym wieku
- ▶ **Film – Ścieżka zdrowa – ostatnie 10 lat życia !**

Szkolenie Rady Pedagogicznej albo projekt dla Urzędu Miasta? Chętnie 😊



Dziękuję za uwagę 😊



► Film - Motywowanie do AF