

RUCH I WYSIŁEK FIZYCZNY

MOTION AND PHYSICAL EXERCISE

Józef Drabik*

* Prof., dr hab. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk, ul. Wiejska 1 Gdańsk

Słowa kluczowe: ruch, aktywność fizyczna, aktywność ruchowa, zdrowie, wysiłek fizyczny, sprawność fizyczna, kondycja fizyczna, ćwiczenie fizyczne

Key words: ruch, aktywność fizyczna, aktywność ruchowa, zdrowie, wysiłek fizyczny, sprawność fizyczna, kondycja fizyczna, ćwiczenie fizyczne

STRESZCZENIE • SUMMARY

Celem tych rozważań jest polemika z autorami dowolnie rozumianych, podstawowych pojęć z kultury fizycznej. Są one nie tylko tak właśnie rozumiane, ale też często bezpodstawnie utożsamiane i łączone. Do takich pojęć należą np. „aktywność ruchowa i aktywność fizyczna”, „sprawność i kondycja fizyczna”, „ruch i wysiłek fizyczny” i inne.

The aim of these considerations is to dispute with the authors of loosely defined basic terms from the field of physical culture. They are often not only loosely understood, but also often identified and joined together without any basis as well. Among these terms are e.g.: “movement activity and physical activity”, “physical fitness and physical shape”, “movement activity and health”, “movement and physical exercise” and others.

Już od kilku lat, głównie na łamach *Sportu Wyczynowego* do środowiska kultury fizycznej kierowane są dość nieoczekiwane apele: „...że należy pilnie powołać stały komitet zajmujący się nazewnictwem w naukach o kulturze fizycznej”.

Intrygujące jest to, że autor tych apeli nie będąc absolwentem żadnej akademii wychowania fizycznego przekonująco je uzasadnia. W tych nawoływaniach, systematycznie i z uporem maniaka powtarzanych nie znajduję ani zniecierpliwienia, ani poirytowania a raczej zdumienie. Zdumienie na bezkres bez troski w nieuprawnionym, nierzadko bezmyślnym używaniu specjalistycznych pojęć przez niektórych przedstawicieli kultury fizycznej.

Jak dotąd nie zauważyłem, by cytowany wyżej apel został w jakiegokolwiek formie podjęty. Być może, że są tego jakieś powody. Pewne jest natomiast, że w mętnej wodzie ryba czuje się bezpieczniej. Jeżeli jest np. kilkadziesiąt definicji sprawności fizycznej, łącznie z taką: „to zdolność dostarczania energii do intensywnego treningu w sporcie lub wysiłku fizycz-

nym (pr. hab. 2005), czy ponad 300 definicji zdrowia, to w każdym przypadku ich użycia użytkownik nie ma powodu do niepokoju (naukowego).

W moim przekonaniu apel, chociaż niekoniecznie o „...stały komitet...” jest zasadny.

Panoszący się na co dzień w naszym kraju, zresztą nie od dziś, ale teraz wszechobecny, niedopuszczalny relatywizm i towarzyszący mu jazgoczący liberalizm niepostrzeżenie swoim bełkotem objął również kulturę fizyczną. Trzeba temu pustosłowiu bezwzględnie się przeciwstawiać, jak i relatywizmowi oraz liberalizmowi w ogóle.

Dlatego podejmuję próbę nawiązania do wspomnianego apelu. Nie podejmuję się (przynajmniej teraz) dyskusji terminologicznej z autorem apelu n.t. autorytatywnie podnoszonej przez niego, jako fizyka, „siły eksplozywnej”.

W powszechnym obiegu są bowiem pojęcia bardziej ogólne i podstawowe zarazem. Mam tu na myśli przede wszystkim obieg w ramach środowiska kultury fizycznej.

Do takich pojęć należy m.in. zlepek słów, dawno już użytych, ale i dzisiaj w wielu pracach dyplomowych, magisterskich, doktorskich i habilitacyjnych występujących - „ruch i wysiłek fizyczny (Kultura Fizyczna 1958,7, ale też praca zwarta (1984) i inne oraz prace habilitacyjne 2005, 2006).

Ruch to zmiana miejsca całego organizmu; lokomocyjny ruch (np. pełzakowaty); ruch mięśniowy (skurcz mięśnia); zmiana wzajemnego położenia elementów ciała [1] lub też zmiana położenia części ciała względem siebie, albo przemieszczenie całego ciała w przestrzeni [2].

Zatem, dla spełnienia znamion ruchu wymagany jest mniejszy lub większy wysiłek fizyczny. Nie ma ruchu bez wysiłku fizycznego i nie ma tego wysiłku bez ruchu.

Czy możliwy jest wysiłek fizyczny bez ruchu, skoro nawet skurcz izometryczny jest ruchem, wszak mamy tu do czynienia ze zmianą (mimowolną) położenia części ciała względem siebie?

Każdy ruch jest więc wysiłkiem fizycznym i odwrotnie. Zatem, jaki sens ma sformułowanie „ruch i wysiłek fizyczny” albo inne – „ruch a zdrowie”?

Czy „ruch” jako akt pojedynczy ma wpływ na zdrowie? Jeśli nie, to po co takie tytuły dzieł? Jedni mogą to odczuć jako skrót myślowy a inni jako wyraz nonszalancji lub ignorancji. Ze zdrowiem związane są czynności ruchowe systematycznie i wielokrotnie powtarzane, nazywane ćwiczeniami fizycznymi (2).

Te ćwiczenia stanowią o aktywności fizycznej. Właśnie! To kolejny problem terminologiczny – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa? Te dwa pojęcia stosowane są zupełnie dowolnie np. tytuł książki z 1974 roku „Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka”. Takie (tj. profilaktyczne) znaczenie ma bardziej suma różnych ruchów (aktywność ruchowa) czy ruchy systematycznie powtarzane tj. ćwiczenia fizyczne a więc aktywność fizyczna? To marsz, bieg, pływanie itd. czyli czynności ruchowe wielokrotnie powtarzane a więc ćwiczenia fizyczne mają profilaktyczne i terapeutyczne znaczenie.

Ponadto, co jest bardziej mierzalne – aktywność ruchowa czy aktywność fizyczna?

Czy w aktywności mięśniowej w kontekście owej profilaktyki kiedykolwiek oceniamy cechy ruchu (aktywności ruchowej), np. płynność, tempo, rytm, zakres (3), czy jego intensywność, objętość, koszt energetyczny? Zwykle to drugie a wręcz nigdy to pierwsze. Oceniamy więc ową aktywność wyłącznie jednostkami fizycznymi – godzinami, minutami, kilometrami, kaloriami. Oceniamy więc aktywność fizyczną a nie aktywność ruchową.

Czyż nie są to wystarczające różnice między aktywnością ruchową i aktywnością fizyczną, by tych pojęć nie utożsamiać albo przynajmniej je rozróżniać?

To nie znaczy, że nie ma aktywności ruchowej. Występuje ona w dwóch znaczeniach [3]:

- dla określenia pojedynczego konkretnego rodzaju zachowania się ruchowego i postępowania (np. gra w siatkówkę, chodzenie do pracy),
- dla oznaczenia sumy wszystkich zachowań ruchowych i postępowania ruchowego; tu może być motoryczność produkcyjna, artystyczna, sportowa.

Jest więc aktywność ruchowa, ale dopóki nie zaczniemy jej oceniać. Gdy wypełniamy ją ćwiczeniami fizycznymi lub przyłożymy do niej miary fizyczne, to poprawniej będzie nazywać ją aktywnością fizyczną.

Kierujemy tą aktywnością poprzez jej objętość i intensywność wyrażaną jednostkami fizycznymi.

Wracając do cytowanej wyżej definicji sprawności... To wielce oryginalne, wręcz przełomowe rozumienie sprawności fizycznej. Oznacza ono, że poszczególne zdolności motoryczne składające się na sprawność jako zdolność człowieka do: „dostarczania energii do intensywnego treningu...” dostarczają energii, tzn. np., że koordynacja (jest przecież zdolnością) dostarcza energii do mięśni, bo ta jest potrzebna do „intensywnego treningu”. Czy może być coś bardziej karkołomnego i jednocześnie tragicznego dla perspektywy nauk o kulturze fizycznej a zarazem przygnębiającego nauczycieli autora tej definicji? Czyżby oni nie uczyli go, że to dzięki różnym źródłom energii dostarczanej poprzez odpowiednie mechanizmy do mięśni możemy biec, skakać, pływać itd., słowem – być sprawnymi. Druga część cytowanej definicji sprawności jest niemal równie przygnębiająca – „w sporcie lub wysiłku fizycznym”.

Czyżby sport, o którym autor cytatu pisze (w znaczeniu „intensywnego treningu”) pozbawiony był wysiłku fizycznego? Czy ten sport i wysiłek fizyczny to inne światy?

Spójrzmy jeszcze na inną definicję sprawności (jednocześnie wydolności!): „Możliwością (do wykonania ruchu) jest wydolność, a ruch to sposób jego wykonania, czyli sprawność” (pr. hab. 2005). Czytelniku, proszę mnie tym razem zwolnić od komentarzy... Ten belkot jest nie do strawienia.

Kontynuując jednak ten wątek, zacytujmy ku satysfakcji autora wspomnianego na wstępie apelu następane zwroty: „promocja sprawności i kondycji fizycznej (pr. hab. 2006), „kondycji i sprawności”

(dzieło zwarte 1999), „wysokiej sprawności fizycznej i dobrej kondycji” (pr. hab. 2006), „parametry fizjologiczne i te świadczące o wydolności układu naczyniowo- sercowego” (pr. hab. 2005), „szybkość wykonywania ćwiczenia” (tamże), „ruch, sport, aktywność fizyczna jako składniki zdrowego stylu życia” (pr. zwarta 1997), „ćwiczą albo uprawiają sport” (pr. hab. 2005), „ćwiczenia i ruch” (tamże), „ pomiary aktywności ruchowej podczas meczu” (tamże), „sportem wyczynowym i ćwiczeniami fizycznymi” (inna pr. hab.), „wpływ aktywności i ćwiczeń fizycznych” (tamże).

Pytam zatem autorów tych zwrotów : Czy sprawność fizyczna i kondycja fizyczna to zupełnie inne pojęcia? Czy „parametry świadczące o wydolności” nie są „parametrami fizjologicznymi”? Czy to

są zupełnie inne „parametry”? Czy pojedyncze ćwiczenie ma szybkość? Czy jest tu częstotliwość ruchu – składowa szybkości? A może jest to prędkość?

Czy sport pozbawiony jest ruchu i aktywności fizycznej? Czy ci, którzy uprawiają sport jednocześnie nie ćwiczą? Czy ćwiczenie nie jest ruchem? Czy dystansem, w metrach, a więc jednostkami fizycznymi mierzymy aktywność ruchową czy raczej fizyczną?

Podsumowując, wypada wiedzieć o czym mówimy i piszemy:

- nie „ruch i wysiłek fizyczny” tylko „aktywność fizyczna”
- nie „ruch a zdrowie” tylko „aktywność fizyczna a zdrowie”
- nie „aktywność ruchowa” a raczej i częściej „aktywność fizyczna”.

PIŚMIENNICTWO • LITERATURE

[1] *Encyklopedia powszechna*, Warszawa, Wyd. Nauk. PWN, 1976.

[2] *2 Mała encyklopedia sportu*, Warszawa, Wyd. Sport i Turystyka, 1987.

[3] Szopa J, Mleczko E, Żak S: *Podstawy antropomotoryki*, Kraków, PWN, 1996.