

# 94% dzieci ma problem z podstawowymi umiejętnościami ruchowymi

13 kwietnia 2025

Spadek kondycji fizycznej dzieci i młodzieży trwa od lat 1990. i eksperci alarmują o możliwych groźnych konsekwencjach tego trendu. Szczególnie niepokojący jest spadek ich wydolności krążeniowo-oddechowej. Eksperci AWF postulują szereg wieloaspektowych systemowych zmian, m.in. w lekcjach WF-u w najmłodszych klasach, które będą motywować dzieci do regularnej aktywności fizycznej.



„Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży niestety jest w Polsce w stanie bardzo złym. Nie tylko w Polsce, bo w wielu krajach. W zasadzie możemy w tej chwili już nie mówić o bardzo złym stanie, tylko musimy mówić o bardzo, bardzo złym stanie, czyli alarmować, że w zasadzie od lat 1990. następuje drastyczny spadek kondycji fizycznej” – mówi agencji Newseria prof. dr hab. Bartosz Molik, rektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Stołeczna uczelnia od kilkadziesiąt lat bada kondycję

fizyczną dzieci i młodzieży. Jak wskazuje ostatnie badanie prowadzone na ponad 100 tys. dzieci w ramach projektu „WF z AWF”, uruchomionego w czasie pandemii, ich sprawność fizyczna wyraźnie obniżyła się w porównaniu do wyników z 2010 roku. Trwający od dziesięcioleci trend pogłębiła dodatkowo pandemia. Jak mówi rektor AWF, w ostatniej dekadzie dzieci stały się cięższe średnio o 2–4 kg. Dodatkowo u 20–25 proc. chłopców i 15–17 proc. dziewcząt zdiagnozowano otyłość brzuszna. U obu płci odnotowano kilkuprocentowe obniżenie wytrzymałości biegowej, ale najbardziej niepokojący jest istotny spadek wydolności krążeniowo-oddechowej. „Prawie wszystkie dzieci nie posiadają fundamentalnych umiejętności ruchowych i nie spełniają kompetencji ruchowych. One w zasadzie nie spełniają kompetencji, które są przypisane do podstawy programowej z wychowania fizycznego” – podkreśla prof. Bartosz Molik.

Fundamentalne Umiejętności Ruchowe w Sporcie (FUS) to zestaw testów opracowanych w celu oceny takich podstawowych umiejętności jak bieganie, skakanie, rzucanie itp. Okazało się, że dla zdecydowanej większości dzieci czynności takie jak skakanie przez skakankę, kopnięcie piłki, bieg przez płotki, kozłowanie w ruchu czy przewrót w przód stanowią problem. „To są proste testy, których nie analizujemy pod kątem ilościowym, czyli ile razy przeskoczyłem przez skakankę, tylko analizujemy, czy potrafię wykonać daną czynność. Do każdej próby mamy pięć różnych kryteriów, dzięki czemu dziecko uzyskuje od 0 do 5 pkt. Kiedy dostaje pełne 5 pkt, to znaczy, że ta próba jest wykonana w sposób odpowiedni, perfekcyjny. Właśnie analiza fundamentalnych umiejętności ruchowych dzieci w wieku od 6. do 12. roku życia pokazała, że 94 proc. dzieci nie spełnia fundamentalnych umiejętności ruchowych, czyli nie ma odpowiednich kompetencji, żeby być osobą sprawną” – mówi rektor AWF w Warszawie.

WHO zaleca dzieciom i młodzieży codziennie średnio 60 min aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dziennie. Jak wskazuje, w 2010 roku 81 proc. młodego

społeczeństwa nie spełniało ówczesnych zaleceń w tym zakresie, a w ciągu kolejnej dekady nie zanotowano prawie żadnej poprawy. „Przyczyną jest przede wszystkim dynamiczny rozwój cywilizacji, czyli telefony, komputery, tablety, które odciągają dzieci od podwórka, od dodatkowych zajęć aktywności fizycznej. Zawsze mówię, może trochę prowokacyjnie, że jestem z chowu podwórkowego lat 80. Teraz dzieci niechętnie na podwórku grają w piłkę, bo mają zupełnie inne atrakcje. Stąd też musimy znaleźć rozwiązanie motywujące dzieci. Innym aspektem są rodzice i ich motywacje. Rodzice mają duże ambicje, chcieliby, żeby dzieci poszły do dobrych szkół, żeby były bardzo wykształcone, zapominają trochę o aktywności fizycznej. Zmarginalizowanie jej roli powoduje, że może mamy coraz bardziej wykształcone społeczeństwo, ale jednocześnie mniej zdrowe. Już wiemy, i to dane statystyczne pokazują, że nasze społeczeństwo będzie żyło coraz krócej” – mówi prof. Bartosz Molik.

Regularna aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie w profilaktyce i leczeniu chorób niezakaźnych, przede wszystkim chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 czy nowotworów. Jest także istotna dla zdrowia psychicznego, zapobiegając osłabieniu funkcji poznawczych oraz objawom depresji i lęku. W kontekście młodych osób ważny jest również wpływ aktywności fizycznej na zdolność koncentracji i przyswajania wiedzy.

Eksperti programu „WF z AWF” przygotowali konkretne rekomendacje, które mogą pomóc walczyć ze zjawiskiem spadku kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Dotyczą one kompleksowych i systemowych rozwiązań na różnych szczeblach społeczeństwa: począwszy od rządu i ministerstw, przez szkoły i nauczycieli, na rodzicach kończąc. Jak podkreślają, ważnym aspektem poprawy kondycji fizycznej i zdrowia, wzorem innych krajów, jest potrzeba wdrażania tzw. alfabetu ruchowego. Umożliwia on zmianę podejścia do aktywności fizycznej, zajęć wychowania fizycznego w szkole, a przede wszystkim daje możliwość nabywania nawyku regularnej potrzeby aktywności

fizycznej. „Przede wszystkim musimy złamać stereotyp WF-u jako zajęć kształcących sportowców. My chcemy, żeby WF był elementem zajęć profilaktycznych, a tak naprawdę żeby spełniał rolę zajęć, które umożliwiają dziecku nabieranie nawyku zdrowego stylu życia, czyli regularnej potrzeby aktywności fizycznej. My chcemy, żeby nasze dzieci lubiły zajęcia WF-u, radowały się nimi, natomiast żeby to nie były zajęcia spontaniczne, czyli macie piłkę i grajcie, tylko zajęcia ukierunkowane, które nauczą fundamentalnych umiejętności ruchowych” – mówi rektor AWF.

Eksperti AWF przygotowali „Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6–12 lat”, przewodnik, w którym nauczyciele poznają całą koncepcję, która jest już szeroko rozwijana i wdrażana w systemach edukacyjnych m.in. w Kanadzie, Australii, Wielkiej Brytanii, USA czy Irlandii. Dostarcza im też niezbędnych informacji o ćwiczeniach, sposobie ich wykonania i oceny, sposobach na motywowanie uczniów. „Głównie chodzi o klasy 1–3, kiedy dzieci powinny być odpowiednio zmotywowane, ukierunkowane, żeby nabyły fundamentalne umiejętności ruchowe. Tego nie ma, ponieważ w tych klasach zajęcia WF-u najczęściej prowadzą nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, czyli osoby nie do końca przeszkolone do prowadzenia zajęć WF-u. W momencie, kiedy 90 proc. tych dzieci nie osiąga podstawy programowej, nie spełniają fundamentalnych umiejętności ruchowych, dochodzą do klasy czwartej, a tam mamy nauczyciela WF-u, który zaczyna wymagać od tych dzieci coraz więcej. Wtedy często czują się wykluczone, słabsze, być może otyłe, mają jakieś dodatkowe ograniczenia i stąd pojawia się zwolnienie z WF-u i brak motywacji do aktywności fizycznej” – wyjaśnia prof. Bartosz Molik.

Jedną z rekomendacji przedstawionych przez ekspertów AWF na podstawie badań FUS jest realizowanie zajęć wychowania fizycznego przez absolwentów kierunku wychowanie fizyczne (licencjatów i magistrów wychowania fizycznego) lub też

obowiązek systemowych i regularnych szkoleń podnoszących poziom wiedzy i umiejętności nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. Wskazano także na upowszechnianie aktywności ruchowej w formie zajęć dodatkowych, m.in. w sport klubach, odpowiednio zaprojektowanych działań edukacyjnych i profilaktycznych, aktywizujących do regularnych, rodzinnych, międzypokoleniowych aktywności, a także na rozbudowę możliwości fizycznego dostępu do zajęć ruchowych w miejscach atrakcyjnych w bezpośredniej okolicy zamieszkania.

Zdjęcie: [Stefan\\_Schranz](#) (CC0)

Źródło: [Newseria.pl](#)