

**UCHWAŁA
MIĘDZYNARODOWEJ KONFERENCJI NAUKOWEJ:
• WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W BADANIACH
NAUKOWYCH
• STARZENIE SIĘ A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
RYDZYNA, POLSKA, 10-12 WRZESIEŃ 2009**

**RESOLUTION OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE:
• PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN RESEARCH
• AGING AND PHYSICAL ACTIVITY
RYDZYNA, POLAND, 10-12 SEPTEMBER 2009**

W zorganizowanej w dniach 10-12 września w Rydzynie, koło Leszna konferencji naukowej, wzięło udział ponad 140 uczestników z 18 krajów. Uczestnicy konferencji przyjęli niniejszą Uchwałę z głębokim przekonaniem, że wychowanie fizyczne i sport stanowią ważną część tradycji i dziedzictwa kulturowego każdego kraju. Medycznym, ekonomicznym i społecznym wyzwaniem lat ostatnich oraz nadchodzącej przyszłości są również potrzeby związane z promocją i tworzeniem warunków do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby w wieku starszym i podeszłym. Ludzie nie tylko chcą żyć dłużej, ale również chcą utrzymać niezależność i wysoką jakość życia.

Mimo uznania przez UNESCO, już wiele lat temu (1978 rok), wychowania fizycznego za podstawowe prawo człowieka w niektórych krajach systematycznie zmniejsza się jego rola w szkolnych programach. Z niepokojem odnotowujemy fakt, że proponuje się niekiedy nawet usunięcie lub znaczne zredukowanie liczby godzin z wychowania fizycznego. Niska jest też ranga zawodu nauczyciela wychowania fizycznego oraz brakuje obiektów i sprzętu sportowego. Po wszechnie – w tym i w Polsce – słaba jest świadomość roli wychowania fizycznego dla rozwoju fizycznego, emocjonalnego, społecznego oraz poznawczego dzieci i młodzieży. Jak dowodzą badania naukowe uczestnictwo w aktywności fizycznej jest też silnie skorelowane z innymi elementami zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży.

Zjawiska niepokojące dostrzega się w funkcjonowaniu sportu wyczynowego. Sport w swojej humanistycznej doktrynie opiera się na szlachetnych wartościach – równej, uczciwej i sprawiedliwej rywalizacji, poszanowania dla praw człowieka, pokojowej współpracy między ludźmi różnych krajów, ras i religii. Obecnie zbyt często w sporcie dostrzega się zjawiska łamania tradycyjnych wartości moralnych, reżyserii zwycięstw i porażek, korzystania ze środków niedozwolonych, szowinizmu tłumów, braku troski o zdrowie, przyzwolenia dla brutalności, itd. Wierzymy, że sport może i powinien pielęgnować najwyższe wartości moralne oraz być szkołą dobrego obyczaju i poszanowania dla drugiego człowieka.

Dramatycznie narastają w świecie choroby, których bezpośrednią przyczyną jest sedenteria trybu życia. Wiele badań naukowych wskazuje na znaczenie, jakie odgrywa aktywność fizyczna w prewencji chorób i zachowaniu funkcjonalnej niezależności. Istnieją dowody, że regularna aktywność fizyczna może przyczyniać się do wydłużenia długości życia. Tymczasem fizyczna nieaktywność i sedenteryjny tryb życia znajdują swoje konsekwencje w dramatycznym wzroście liczby osób z nadwagą oraz otyłych. Aktywność fizyczna jest związana z redukcją chorób serca, otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, depresji, upadków i różnych kontuzji. Aktywność fizyczna poprawia siłę mięśniową i wytrzymałość, co ma wyjątkowe znaczenie dla osób starszych, u

których ograniczenia w wykonywaniu codziennych czynności wynikają ze spadku poziomu sprawności fizycznej. Dodatkowo, aktywność fizyczna wpływa na liczne czynniki determinujące jakość życia, takie jak funkcje poznawcze i emocjonalne, zadowolenie z życia i uczucie dobrostanu, funkcje seksualne, funkcje społeczne, rekreację i status ekonomiczny.

Zwiększona aktywność fizyczna osób starszych wiąże się z znacznymi korzyściami społecznymi. Osoby starsze wnoszą w efekcie o wiele więcej do społeczeństwa. Aktywny fizycznie styl życia pomaga im w utrzymaniu niezależności i zwiększa możliwość uczestnictwa w pracy i życiu społecznym. Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia umożliwia społeczeństwu w większym zakresie korzystanie z bogactwa doświadczenia i wiedzy posiadanej przez seniorów.

WNIOSKI I ZALECENIA

1. Wychowanie fizyczne stanowi podstawowe prawo człowieka. Winno być prowadzone z uwzględnieniem potrzeb, i możliwie zainteresowań, wszystkich dzieci. Przyjmować się winno za cel główny przygotowanie wszystkich dzieci do aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia, jak i do rozwoju umiejętności ruchowych również w wieku dojrzłym i starszym.
2. Jakość wychowania fizycznego zależy w pierwszej kolejności od poziomu kwalifikacji oraz wiedzy, umiejętności i zdolności nauczycieli wychowania fizycznego. Szczególną uwagę należy położyć na przygotowanie nauczycieli prowadzących zajęcia ruchowe z dziećmi w pierwszych klasach szkół podstawowych.
3. Konieczne jest zagwarantowanie stosownego miejsca dla wychowania fizycznego w programach szkolnych oraz zapewnienie dzieciom i młodzieży szerszego dostępu do sprzętu i obiektów sportowych poza szkołą. W ten sposób rządy i społeczności lokalne winny ukazać swoje zrozumienie dla potrzeby troski o sferę sprawności, kondycji fizycznej i zdrowia oraz podkreślić wychowawczą rolę uczestnictwa w aktywności fizycznej w samej szkole, jak i poza szkołą.
4. Rozwój współczesnego wyczynu sportowego, intensywny trening i presja związana z oczekiwaniem podnoszenia na coraz wyższy poziom wyników sportowych wymagają stałego korzystania ze współczesnych zdobyczy nauk społecznych oraz biologiczno-medycznych, w celu przede wszystkim podniesienia poziomu opieki sportowo-lekarskiej oraz zabezpieczenia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego zdrowia sportowca.
5. Popularność sportu winna być wykorzystywana dla kształtowania wzorców pożądanego zachowań społecznych oraz ukazywania rzeczywistych

autorytetów i wartości moralnych. Należy podjąć największe wysiłki celem eliminowania ze sportu wyczynowego takich zjawisk, jak: korzystanie ze środków zabronionych, nieprzestrzeganie zasad fair play, obniżanie wartości integracyjnej, estetycznej i duchowej widowiska sportowego. Sport zdehumanizowany osłabia jego moralną i społeczną siłę oddziaływania.

6. Rządy i władze lokalne winny wspierać edukację zdrowotną, akcentując w niej istotną rolę aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia, kondycji fizycznej i w poprawie jakości życia w każdym wieku. Mają one też odpowiedzialność za tworzenie warunków ułatwiających uczestnictwo oraz bezpośrednio za poziom aktywności, zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i wśród osób dorosłych oraz w wieku starszym.
7. Uniwersytety i inne uczelnie wyższe powinny w edukacji studentów zwrócić większą uwagę na znaczenie aktywności fizycznej dla osób starszych. Należy też położyć nacisk na przygotowanie przyszłych badaczy i pracowników opieki zdrowotnej na podejmowanie problemów zaspokajania potrzeb aktywności fizycznej ludzi w starszym wieku.

* * *

The Scientific Conference, which was organized on 10-12 September in Rydzyna, Poland, was attended by over 140 participants from 18 countries. The participants of the Conference adopt this resolution with deep conviction that physical education and sport are an important part of the tradition and cultural heritage of every country. The needs related to promoting and creating conditions for undertaking physical activity by the elderly and people of advanced age constitute medical, economic and social challenges of recent years and foreseeable future. Not only do people want to live longer, but they also want to maintain independence and high quality of life.

Despite the fact that many years ago (1978) UNESCO identified physical education as one of the basic human rights, in some countries physical education is under challenge. It is sometimes suggested by authorities to reduce or even eliminate physical education classes in order to realize cost savings or to focus on other subjects considered to be more "academic". In many countries, physical education teachers are afforded low status within society. Furthermore, there is often a lack of sports equipment and facilities. The awareness of the significance of physical education for the physical, emotional, social and cognitive development of children and teenagers is very low, not only in Poland, but also worldwide. In contrast, numerous scientific studies have repeatedly found that participating in physical activity is strongly correlated with

numerous other elements of healthy lifestyle among children and teenagers.

Alarming phenomena can also be observed in the functioning of professional sport. Sport, in its humanistic doctrine, is based on noble values - equality, justice and fairness in competition, respect for human rights, peaceful cooperation between the people of different races, religions, and countries. Nowadays, it is very common in sport to break traditional moral values, arrange wins and defeats, and use illegal substances. Prejudice and poor sportsmanship by both spectators and competitors with little respect for ethics and sporting values too often characterizes modern sporting events. Participants in the 2009 Rydzyna Congress believe that sport can and should cultivate the highest moral values and be a role model of good customs and respect for others.

In recent decades we have observed a dramatic worldwide increase in the impact of diseases which are directly caused by sedentary lifestyles. Many scientific studies have demonstrated the role that physical activity plays in the prevention of chronic diseases and preservation of functional independence. There is now strong evidence that regular physical activity can help to increase life expectancy. In addition, physical inactivity and sedentary behavior is implicated in the alarming increase in overweight and obesity throughout the world. Physical activity has been shown to be associated with a reduction in cardiovascular diseases, obesity, hypertension, diabetes, osteoporosis, depression, falls, and various injuries. Physical activity also improves muscular strength and endurance which is especially important for older persons who face limitations in their ability to perform activities of daily living due to declines in fitness. In addition, physical activity impacts a number of variables related to overall quality of life, including cognitive and emotional function, life satisfaction and feelings of well-being, sexual function, social function, recreation and economic status.

Significant societal benefits are likely to be realized by increasing physical activity among older persons. Older persons have much to contribute to society. Physically active lifestyles help them to maintain their independence and optimize the degree to which they are capable of participating in work and social events. Promoting healthy and active lifestyles will enable the society to benefit from the wealth of experiences and wisdom possessed by seniors in a better way.

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS

1. Physical education is a basic human right. It should be conducted while taking into account the needs

and interests of all children. Physical education should focus on both preparing for physical activity and healthy living, as well as for developing motor skills and literacy. These benefits apply not only for children but also for adults and the elderly.

2. The quality of physical education depends mainly on the level of qualifications and the knowledge, skills, and abilities of physical education teachers. Special attention should be paid to the preparation of teachers charged with carrying out physical education classes in kindergarten and primary schools.
3. It is necessary to guarantee a proper place for physical education in school curricula and provide children and teenagers with wider access to sports equipment and facilities outside of school. In this way, governments and local communities can demonstrate their understanding for the need for physical education and health and emphasise the educational role of frequent participation in physical activity in and outside of the school setting.
4. The development of contemporary professional sport, intensive training and increasing financial and other pressures require the application of state-of-the-art advances in social, psychological, biological, and medical sciences in order to safeguard the health and well-being of athletes.
5. The popularity of sport provides us with an opportunity to shape the patterns of social behaviour and demonstrate real authority and moral values. The greatest efforts should be undertaken to eliminating the use of illegal substances, and towards implementing rules of fair play for all. We should re-emphasize the integrative, aesthetic and spiritual value of sporting events. Without these factors sport is dehumanized, it loses its moral and social value.
6. Governments and local authorities should support policies and programs which provide opportunities for physical activity participation for persons of all ages. These opportunities should include regular physical education classes for children, as well as increased programs and facilities for middle-aged and older adults.
7. Universities and colleges should place greater emphasis on educating students about the importance of physical activity for persons of all ages and abilities. Particular attention should be paid to preparing future generations of researchers and health professionals to help meet the needs of all citizens.