

Podsumowanie programu Aktywne Szkoły Multisport

ID artykułu: 56821 / 6754

URL: <http://www.publikuj.org/56821>

Czy dzieci faktycznie nie chcą i nie lubią się ruszać? Z badań przeprowadzonych w ramach projektu Aktywne Szkoły MultiSport (ASM) wynika, że 79 proc. uczniów szkół podstawowych uważa, że ruch to dobra zabawa. Jednocześnie eksperci szacują, że jedynie 24 proc. dzieci w Polsce spełnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, ćwicząc co najmniej godzinę dziennie. Sprawność młodego pokolenia z dekady na dekadę systematycznie spada. Te statystyki można jednak odwrócić. Udowadnia to program Aktywne Szkoły MultiSport, który zmobilizował do ruchu ponad 9 tysięcy uczniów z Dolnego Śląska.

Aktywne Szkoły MultiSport to program, który przez ostatni rok prowadzony był w 35 dolnośląskich szkołach podstawowych. Jego celem jest inspirowanie dzieci, rodziców i nauczycieli do wprowadzenia większej ilości aktywności fizycznej do codzienności uczniów szkół podstawowych.

- W każdej szkole, która zakwalifikowała się do pierwszego etapu programu, przeprowadziliśmy warsztaty z udziałem nauczycieli, rodziców, przedstawicieli lokalnych samorządów i przede wszystkim dzieci. Wspólnie zastanawialiśmy się co możemy zrobić, by szkoła i jej najbliższe otoczenia sprzyjały codziennej aktywności. Siłą tego projektu jest właśnie to, że od początku działamy razem i każdy głos się liczy. W czasie warsztatów, każda ze szkół opracowała tzw. plan treningowy, czyli zestaw rozwiązań takich jak aktywna droga do szkoły, aktywne przerwy czy lekcje na piłkach do pilatesu. W większości były to niskobudżetowe rozwiązania, które jak się okazało, przyniosły świetne efekty mówi Jakub Kalinowski, prezes Fundacji V4Sport, która realizuje projekt.

Najnowszy pomiar sprawności fizycznej polskich dzieci

Wszystkie dzieci biorące udział w Turnieju ASM dwukrotnie wzięły udział w teście sprawności EuroFit, który opiera się na 9 prostych ćwiczeniach sprawnościowych (m.in. skok w dal z miejsca, bieg wytrzymałościowy, próba równowagi, zwis na drążku). Pomiar przeprowadzony na początku i na końcu projektu pozwolił ocenić postępy dzieci i efektywność samego programu.

Aż 86% szkół biorących udział w programie poprawiło poziom sprawności fizycznej swoich uczniów. Tym samym można powiedzieć, że w ciągu pół roku odzyskały 43 proc. sprawności fizycznej (mierzonej wynikami prób EuroFit), którą w latach 1999-2009 utracili ich rówieśnicy.

Wyniki testu sprawnościowego z programu Aktywne szkoły MultiSport można porównać z danymi gromadzonymi od ponad 30 lat przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

- Dzięki tym pomiarom wiemy, że dzieci w 1979 roku były o jeden procent sprawniejsze, niż ich koledzy urodzeni 10 lat później i o 2 procent sprawniejsze od rówieśników urodzonych 20 lat później. Wydawać się może, że jeden procent to stosunkowo niewielka zmiana. Jednak już wyjściowy poziom sprawności fizycznej nie jest zadowalający. Jeśli tendencja spadkowa się utrzyma, to niebawem sprawność fizyczna nawet 60 proc. dzieci w Polsce może być na słabym lub bardzo słabym poziomie zaznacza dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania aktywności Fizycznej, AWF Warszawa.

Jednym z ćwiczeń, na których opera się pomiar sprawności fizycznej jest zwis na drążku. W 2018 r. chłopcy w wieku 10, 5 lat byli w stanie utrzymać się w zwisie na drążku prawie 8 sekund, to blisko 4 sekundy krócej niż ich rówieśnicy w 2009 r. i o ponad 7 sekund krócej niż w 1999 roku.

- Dzieci biorące udział w projekcie Aktywne Szkoły MultiSport w ciągu 152 dni zdołały jednak znacząco poprawić wyniki w tym ćwiczeniu. Na początku projektu chłopcy (10, 5 lat) poprawili swój wynik o ponad sekundę dodaje dr Janusz Dobosz.

Test sprawności fizycznej to dopiero początek

- W czasie trwania programu udało nam się osiągnąć znacznie więcej niż tylko poprawę wyników testu. Koordynatorzy ASM w szkołach z przekonaniem mówią, że zmiany zapoczątkowane w czasie trwania programu będą kontynuowane w szkole tłumaczy Jakub Kalinowski.

W ramach programu powstał też szereg publikacji mających służyć zarówno rodzicom, jak i nauczycielom. Są to m.in. Podręcznik dobrych praktyk, który docelowo ma zgromadzić wszystkie ciekawe inicjatywy podejmowane przez szkoły, czy zestaw ćwiczeń opracowanych pod kątem testu EuroFit, które dzieci mogą wykonywać samodzielnie, lub z niewielką pomocą dorosłych w domu, na co dzień.

Ruch to zdrowe ciało i bystry umysł

Aktywność fizyczna wspiera rozwój psychofizyczny dzieci. Stymuluje prawidłowy rozwój układu kostnego i mięśniowego. Rozwija koordynację ruchową i funkcje poznawcze.

- Odpowiednia dawka aktywności fizycznej poprawia funkcjonowanie mózgu, wpływając pozytywnie na koncentrację, pamięć i kreatywność dzieci. Wszystkie te elementy ułatwiają najmłodszym przyswajanie wiedzy - mówi dr Aneta Górską-Kot, specjalista pediatra.

Aktywność fizyczna to także najprostsza metoda profilaktyki.

- Ruch nie bez przyczyny jest naturalną potrzebą dzieci. Aktywność fizyczna nie tylko stymuluje rozwój fizyczny i psychiczny dzieci, ale także buduje ich zdrowie na przyszłość, obniżając ryzyko wystąpienia takich chorób cywilizacyjnych jak otyłość, cukrzyca typu II, czy nadciśnienie tętnicze. Badania pokazują, że obecnie co dziesiąty drugoklasista ma nieprawidłowe wartości ciśnienia tętniczego, a wskaźnik ten związany jest z poziomem nadwagi i otyłości - zaznacza dr Aneta Górską-Kot.

Tymczasem badania HBSC z 2018 r. pokazują, że zaledwie 21 proc. dziewcząt i 24 proc. chłopców w wieku 11 lat podejmuje godzinną, zaplanowaną aktywność fizyczną każdego dnia, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia.

- Aktywność fizyczna przy tak wielu pozytywnych skutkach dla organizmu, nie powinna być postrzegana jako przykry obowiązek, a realna inwestycja w zdrowie. Tymczasem z badań przeprowadzonych w ramach programu Aktywne Szkoły MultiSport wynika, że wciąż do 20 proc. dzieci nie bierze udziału w lekcjach WF-u - podkreśla Adam Radzki, Członek Zarządu Benefit Systems, firmy będącej pomysłodawcą i fundatorem projektu Aktywne Szkoły MultiSport.

Aktywność fizyczna dostosowana do preferencji dzieci

- Po wielu doświadczeniach zdobytych w czasie realizacji programu, postanowiliśmy oddać głos samym zainteresowanym i zapytać właśnie dzieci jak to jest - czy dzieci naprawdę nie lubią się ruszać? Nic podobnego. Z badania dowiadujemy się m.in., że aktywność fizyczna najmłodszym kojarzy się przede wszystkim ze swobodną formą spędzania czasu wolnego i dobrą zabawą, która jest najlepszym motywatorem do ruchu dla 79 proc. dzieci - podkreśla Jakub Kalinowski.

Zgodnie z oczekiwaniami dzieci test sprawnościowy Aktywnych Szkół MultiSport oparty został na bajkowej fabule. Uczniowie przystępując do testu, wkraczają w kolorową Galaktykę Bezruchu. Podczas wykonywania ćwiczeń stawiają czoła rozleniwionym potworom. Każde ćwiczenie łączy w sobie multimedialną technologię i interaktywną zabawę, ubraną w kolorowe grafiki.

Więcej inspirujących informacji na temat programu odnaleźć można na stronie internetowej

