

Eksperti alarmują o plagach wśród polskich dzieci: masowych zwolnieniach z lekcji wychowania fizycznego, najszybszemu tyciu wśród wszystkich krajów europejskich i systematycznie pogarszającej się sprawności. Odpowiedzią na te problemy jest m.in. program Aktywne Szkoły MultiSport, w którym wzięło już udział 2,5 tysiąca uczniów szkół podstawowych i średnich.

Plaga zwolnień lekarskich?

Ministerstwo Edukacji i Nauki przeprowadziło badania, z których wynika, że aż 30 procent uczniów nie chodzi na lekcje wychowania fizycznego z powodu zwolnień lekarskich. Uzyskanie zwolnienia dla dziecka nie jest dla rodzica żadnym problemem - wystarczy wizyta u lekarza pediatry. Siedzący tryb życia wpływa na spadek ogólnej sprawności młodego pokolenia, w dodatku polskie dzieci tyją najszybciej w Europie - alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Co więcej, ludzie nie są ewolucyjnie przystosowani do radzenia sobie z długotrwałym stresem w pozycji siedzącej – a to dotyczy wielu uczniów. Tymczasem odpowiednia dawka ruchu poprawia funkcjonowanie mózgu, wpływając pozytywnie na koncentrację, pamięć oraz kreatywność najmłodszych.

W celu zachęcenia polskich dzieci do uprawiania aktywności fizycznej powstał program Aktywne Szkoły MultiSport uruchomiony w 2017 roku przez Benefit Systems. Od 2022 roku za realizację programu odpowiada Fundacja MultiSport. W ramach programu wykwalifikowani trenerzy oraz instruktorzy prowadzą zajęcia sportowe dla uczniów w wieku 12-19 lat w klubach fitness należących do Benefit Systems. W tegorocznej, pierwszej po pandemii edycji programu, bierze udział 15 szkół z Warszawy, Pruszkowa i Piastowa.

Zdrowy tryb życia i ruch fizyczny

„Aktywne Szkoły MultiSport” to flagowy program, który za cel ma zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, budowanie zdrowszego stylu życia i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym, których przyczyną jest brak ruchu. Tomasz Półgrabski, Prezes Zarządu Fundacji MultiSport, wspomina że program odniósł sukces i z całą pewnością będzie kontynuowany, dołączając kolejne szkoły i miasta.

W planie treningów są między innymi ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność oraz trening funkcjonalny w formie stacyjnej, czyli uwzględniający kilka punktów, w których wykonuje się konkretne zadania. Intensywne ćwiczenia wszechstronnie wzmacniają mięśnie bez rozbudowywania masy mięśniowej.

Do wyboru są 4 moduły zajęć sportowych: zajęcia sprawnościowe cross, body&mind z elementami jogi, pilatesu i ćwiczeń zdrowego kręgosłupa, połączenie tańca i fitness oraz zajęcia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową z wykorzystaniem innowacyjnego urządzenia Blazepod poprawiającego cechy motoryczne i czas reakcji.

W zaledwie 3 miesiące w programie wzięło udział ponad 2500 osób, dla których 26 trenerów przeprowadziło prawie 800 godzin zajęć w 11 klubach Zdrofit. Łączna liczba wejść wyniosła prawie 14 tysięcy. W planach jest rozszerzenie działań o kolejne 9 województw w 2023 roku. Projekt otrzymał dofinansowanie ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Źródło: niepelnosprawni.pl