

Spadek kondycji fizycznej dzieci i młodzieży trwa od lat 90. XX wieku 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.

Stołeczna uczelnia od kilkudziesięciu 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 brzuszną. U obu płci odnotowano kilkuprocentowe obniżenie wytrzymałości biegowej, ale najbardziej niepokojący jest istotny spadek wydolności krążeniowo-oddechowej.

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.

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.

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.

Eksperci 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.

Eksperci 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.

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

Coraz mniej ruchu, coraz więcej problemów zdrowotnych: Sprawność fizyczna dzieci ciągle spada

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 26, wrzesień 2024 13:52

Alicja Cisowska

Odsłony: 688

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.

Źródło: Newseria