

94% dzieci ma niski poziom sprawności fizycznej

30 maja 2023

Kondycja młodego pokolenia spada w zastraszającym tempie. Jak wynika z badań AWF, 94 proc. dzieci ma niewystarczający poziom sprawności fizycznej, co przekłada się na ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Według raportu Rzecznika Praw Dziecka ponad 17 proc. uczniów wymaga natychmiastowej pomocy związanej z poprawą kondycji fizycznej. Zachęcenie do aktywności sportowej jest celem programu Fundacji MultiSport, która organizuje dla szkół zajęcia sportowe w klubach fitness. „Taka alternatywna formuła lekcji WF może pomóc dzieciom zbudować zdrowe nawyki, które później będą kontynuowane w trakcie dorosłego życia” – mówi Tomasz Półgrabski, prezes fundacji.



Specjaliści z warszawskiego AWF przeprowadzili niedawno badania dotyczące podstawowych umiejętności ruchowych uczniów ze szkół w całej Polsce. Wzięli pod uwagę takie umiejętności jak bieg, skok, chwyt, rzut i umiejętność zachowania równowagi. Z ich obserwacji wynika, że 94 proc. dzieci ma niewystarczający poziom sprawności ruchowej, a 57 proc. nie potrafi skakać przez skakankę.

Zdecydowana większość dzieci z klas I–III nie umie wykonać przewrotu w przód (88 proc.) czy rzutu i chwytu odbitej od ściany piłki tenisowej (86 proc.). Nie lepiej jest w wyższych klasach: 78 proc. uczniów z klas VII–VIII ma problem z pokonywaniem przeszkód w biegu, a 74 proc. dzieci z klas IV–VI nie potrafi kozłować piłką. Co więcej, przebadane przez AWF dzieci w 2021 roku ważyły kilka kilogramów więcej niż ich rówieśnicy dekadę wcześniej.

„Co równie alarmujące, już 80 proc. dzieci i młodzieży skarży się na bóle kręgosłupa wynikające z długotrwałego bezruchu” – mówi agencji Newseria Biznes Tomasz Półgrabski, prezes fundacji. „Pojawiają się już określenia medyczne mówiące o chorobach cywilizacyjnych, takie jak gęsia szyja lub chociażby zachowania sedenteryjne wynikające z siedzącego trybu życia. Krótko mówiąc, kondycja kolejnych pokoleń jest coraz gorsza”.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka wynika, że co 10. uczeń II klas szkoły podstawowej praktycznie w ogóle nie jest aktywny fizycznie, wśród uczniów VI klas jest to 12 proc., a wśród starszej młodzieży – aż 27 proc. Rada Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka zarekomendowała położenie większego nacisku – zarówno przez nauczycieli, jak i rodziców – na budowanie prawidłowych nawyków podejmowania aktywności fizycznej. Jak podkreśla Tomasz Półgrabski, taki cel znalazł się także wśród priorytetów Fundacji MultiSport założonej przez Benefit Systems w 2021 roku.

„Naszą misją jest popularyzacja zdrowia i promocja aktywnego stylu życia wśród różnych grup społecznych. Szkodliwy wpływ bezruchu, a z drugiej strony wciąż funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy związane ze sportem dały nam motywację do realizacji projektów sportowo-edukacyjnych. Uważamy, że wszyscy bez względu na wiek czy możliwości psychofizyczne powinni mieć dostęp do nowoczesnej infrastruktury sportowej. Możliwość udziału w ciekawych, angażujących zajęciach jest niewątpliwie zmianą na lepsze” – mówi rozmówca.

Jedną z kluczowych inicjatyw fundacji, będącą odpowiedzią na zły stan kondycji fizycznej najmłodszych, jest program Aktywne Szkoły MultiSport kierowany do uczniów między 12. a 19. rokiem życia. W ramach działania programu wykwalifikowani trenerzy oraz instruktorzy prowadzą zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży w nowoczesnych klubach fitness, m.in. w sieci Zdrofit oraz podczas wydarzeń specjalnych, takich jak np. Poznań Run Expo, gdzie fundacja przeprowadziła „Lekcję WF-u z Mistrzami”.

„W ramach programu Aktywne Szkoły MultiSport mamy cztery rodzaje zajęć. Jednym z nich są zajęcia crossfit, czyli zajęcia sprawnościowe. Kolejne to zajęcia taneczne, czyli fitness połączony z tańcem. Trzeci rodzaj to ciało i umysł, czyli połączenie stretchingu, pilatesu i jogi, które służą między innymi wyciszeniu. Ostatnie to zajęcia na koordynację wzrokowo-ruchową” – wyjaśnia Sebastian Celej, trener personalny zaangażowany w program.

„Regularna aktywność fizyczna wpływa bardzo dobrze na rozwój psychofizyczny dzieci. Według danych z raportu „Młode głowy” ponad połowa uczniów deklaruje brak motywacji do działania. Wierzymy, że dostęp do regularnej aktywności fizycznej w nowoczesnych obiektach sportowych, a także atrakcyjna forma zajęć mogą to zmienić” – mówi Natalia Szulc, trenerka w programie. „Podczas treningu wydzielają się hormony szczęścia, czyli endorfiny, które poprawiają nasz nastrój. Według badań regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowań na depresję, poprawia neuroplastyczność mózgu, co może wpływać na poprawę wyników w nauce oraz wspomóc koncentrację”.

Program cieszy się dużym zainteresowaniem. Do tej pory zrealizowano ponad 1200 godzin treningów, a w dwóch edycjach programu wzięło udział już 5 tys. dzieci. Ponad 30 wykwalifikowanych trenerów i trenerek prowadzi zajęcia we współpracy z 20 szkołami w województwie mazowieckim i łódzkim w profesjonalnych klubach fitness. W planach jest rozszerzenie programu o kolejne lokalizacje.

„Od uczniów, którzy biorą aktywny udział w zajęciach i są przede wszystkim aktywni fizycznie, emanuje dużo pozytywnej energii i nie mają problemów w kontaktach z rówieśnikami. Widać, że ruch wpływa na nich bardzo pozytywnie” – mówi Radosław Bartoszewicz, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 1 w Pruszkowie, jednej ze szkół biorących udział w programie.

„Zajęcia podobają nam się głównie dlatego, że jest zupełnie inaczej niż na WF-ie w szkole, mamy więcej przyrządów, a zajęcia są o wiele ciekawsze” – dodaje Amelia, uczennica Szkoły Podstawowej nr 2 w Pruszkowie.

Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież od 5. do 17. roku życia powinny spędzać co najmniej 60 min dziennie na umiarkowanej bądź intensywnej aktywności fizycznej. Powinna ona obejmować zarówno ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, jak również wzmacniające mięśnie i kości (co najmniej trzy dni w tygodniu).

„Hipokinezja, czyli bezczynność ruchowa, została uznana przez Światową Organizację Zdrowia za jedno z kluczowych zagrożeń dla współczesnej cywilizacji. W przypadku dzieci i młodzieży sytuacja jest alarmująca, co piąte dziecko czuje się chore, wyczerpane i brakuje mu energii życiowej. Coraz więcej mówi się również o tym, że obecne pokolenie może żyć krócej ze względu na nieaktywny tryb życia” – mówi Tomasz Półgrabski.

Zgodnie z wytycznymi WHO dzieci powinny ograniczać czas przeznaczony na siedzący tryb życia, w szczególności ilość czasu spędzanego przed ekranami. Rzeczywistość jest jednak inna. Jak wynika z niedawnego raportu Fundacji Unaweza „Młode głowy”, obecnie jedna trzecia uczniów silnie odczuwa FOMO, czyli lęk przed odłączeniem od sieci, a blisko co piąty (17,5 proc.) odczuwa przemęczenie ekranowe.

„Sport na pewno jest alternatywą do tego, żeby nie spędzać tak dużo czasu przed telefonem i komputerem. Przede wszystkim

pozwała nam poprawić swoją kondycję i na pewno będzie nam pomagać, kiedy już będziemy starsi, bo nie będziemy mieć później tak wielkich problemów, jak mają dziś niektórzy dorośli” – mówi Natalia, uczennica Szkoły Podstawowej nr 2 w Pruszkowie.

Jak twierdzi Tomasz Półgrabski, aktywność fizyczna związana jest z dobrymi wzorcami: jeśli rodzice są aktywni i uprawiają sport, ich dzieci z dużym prawdopodobieństwem też pozostaną aktywne.

„Jak wynika z raportu MultiSport Index 2023, obecnie co trzeci dorosły Polak nie podejmuje absolutnie żadnej aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu. Mając to na uwadze, postanowiliśmy wziąć sprawy w swoje ręce i w ramach nowoczesnych zajęć WF-u pomóc dzieciom zbudować zdrowe nawyki, które później będą kontynuowane w trakcie całego życia” – podsumowuje prezes fundacji.

Zdjęcie: [Stefan_Schranz](#) (CC0)

Źródło: [Newseria.pl](#)