

Konferencja organizowana jest przez MSCDN we współpracy z Uniwersytetem Technologiczno-Humanistycznym im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu, Warszawskim Uniwersytetem Medycznym oraz Polską Federacją Nordic Walking.

Celem konferencji jest uświadomienie uczestnikom znaczenia roli treningu zdrowotnego w kształtowaniu sprawności ruchowej, a także jego wpływu na zmniejszenie występowania chorób cywilizacyjnych.

W programie konferencji uwzględniono następujące moduły:

1. Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – cele, zasady, koncepcje i systemy.

(dr Robert Makuch - Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Radomiu).

2. Ogólne zasady treningu funkcjonalnego jako treningu zdrowotnego w szkolnym procesie wychowania fizycznego.

(prof. nadzw. dr hab. Magdalena Wiącek-Zubrzycka - Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu).

3. Trening siłowy u dzieci i młodzieży – fakty na podstawie systematycznego przeglądu piśmiennictwa.

(dr Jakub Gąsior - Warszawski Uniwersytet Medyczny).

4. New Walking – następca Nordic Walking. Historia rozwoju marszu z kijkami.

(mgr Olgierd Bojke - Prezes Polskiej Federacji Nordic Walking).

Głównym zagrożeniem zdrowia społeczeństw krajów rozwiniętych, ale w coraz większym stopniu także krajów rozwijających się, są tzw. choroby cywilizacyjne (Fijałkowska, Oblacińska, Stalmach 2017 - *1). Podstawową determinantą tych chorób i wyzwaniem ostatnich lat jest narastająca nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży, które dodatkowo spotęgowała epidemia koronawirusa sars-cov-2. Jest to jeden z najpoważniejszych problemów rozwoju cywilizacyjnego, któremu należy przeciwdziałać.

Kwestia otyłości zazwyczaj jest wynikiem niskiej aktywności fizycznej i skutkuje ona negatywnym oddziaływaniem na sprawność fizyczną człowieka. Tendencja spadkowa poziomu sprawności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, ma ścisły związek z słabszym zdrowiem przyszłych pokoleń, ich samopoczuciem oraz ogólną jakością i długością życia. Dlatego też, tak istotne powinny być wszelkie działania ukierunkowane na regularne wykonywanie aktywności fizycznej, która istotnie poprawi sprawność fizyczną dzieci i młodzieży. Najnowsze rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO - World Health Organization) dotyczące aktywności fizycznej, dowodzą, że aktywność fizyczna jest nieodzowna dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych. Zalecenia opracowane przez naukowców ponadto podkreślają istotę znaczenia regularnego wykonywania ćwiczeń aerobowych i wzmacniających

mięśnie (World Health Organization 2020 - *2).

Prawidłowo realizowane zajęcia wychowania fizycznego powinny zapobiegać nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez pełnienie funkcji edukacyjnych, rozwojowych i zdrowotnych. Założenia podstawy programowej od ponad 10 lat skupiają się na koncepcji prozdrowotnej i promują edukację zdrowotną oraz trening zdrowotny (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej - *3). Odgrywają one ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów, a zadaniem szkoły jest kształtowanie prozdrowotnych postaw uczniów. Edukacja zdrowotna to ważne zadanie szkoły, polegające na rozwijaniu u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz kształtowanie umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Zajęcia wychowania fizycznego powinny stanowić podstawę codziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży oraz skuteczny instrument potęgowania potencjału zdrowotnego organizmu w czasie pozaszkolnym.

*1 - https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Raport%20COSI_kwiecie%C5%84.pdf

*2 - <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

*3 - <https://podstawaprogramowa.pl/files/D2017000035601.pdf>

Zainteresowanych prosimy o zalogowanie się na stronie MSCDN:

<https://system.mscdn.pl/zewnetrzne/biezacawiecej1/id/19339/o/w/Radom>

Szczegółowych informacji udziela kierownik szkolenia – dr Robert Makuch e-mail:

robert.makuch@mscdn.edu.pl