Konferencja organizowana jest przez MSCDN we współpracy z Uniwersytetem Technologiczno-Humanistyczny 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.

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 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

Phoca PDF

Konferencja pt. „Trening zdrowotny w szkolnym procesie wychowania fizycznego” odbędzie się zdalnie w dniu 19 listopada 2021 (16.30 – 20.15) roku przy wykorzystaniu Microsoft Teams.

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**).

Zainteresowanych prosimy o zalogowanie się na stronie MSCDN: MSCDN

Szczegółowych informacji udziela kierownik szkolenia: – dr Robert Makuch, e-mail: robert.makuch@mscdn.edu.pl

Phoca PDF