

Sport 2.0

Obecnie wystarczającą aktywność fizyczną stwierdza się jedynie u około 30 proc. chłopców oraz u 20 proc. dziewcząt. Jedną z przyczyn tego zjawiska jest fakt, że boisko i piłkę coraz częściej zastępuje tablet i gry komputerowe. Jak z tym walczyć? Rozwiązanie wydaje się naprawdę proste.

Marta Gapińska

Przez ostatnie 10 lat częstotliwość występowania nadwagi wśród dzieci w wieku 11–12 lat zwiększyła się z 10 do 19 proc., w wieku 13–14 lat wzrosła z 8 do 16 proc., a wśród piętnastolatków z 7 do 13 proc. Bezpośrednimi przyczynami tego stanu są złe odżywianie oraz zbyt mała aktywność ruchowa dzieci. Szkoły mają za zadanie kreować zdrowe nawyki w tym zakresie, a tym samym walczyć z epidemią nadwagi i otyłości. Zmiany stylu życia spowodowały, że dzieci spędzają w szkole coraz więcej czasu. Nierzadko w placówce przebywają dłużej niż pod opieką swoich rodziców. To tłumaczy rosnący wpływ personelu placówek na całościowy rozwój dziecka, w szczególności w klasach I–III szkoły podstawowej.

Z wielu postawionych oświacie zadań szkoły wywiązują się znakomicie. Są jednak takie, w których wyniki są wciąż niezadowolające i należy do tego grona wychowanie fizyczne, czy też ogólniej – aktywizacja ruchowa dzieci. Nie chodzi jednak o pogorszające się wyniki testów sprawnościowych dzieci, wykonywanych na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci (choć oczywiście jest niepokojące, że średnie osiągnięcia w poszczególnych grupach wiekowych stale się pogarszają). Prawdziwym sygnałem alarmowym jest postępująca z wiekiem absencja na zajęciach z wychowania fizycznego i stronięcie od wszelkich form aktywności sportowej. W połączeniu z niewłaściwym sposobem odżywiania, a także nieodpowiednim jakościowo i ilościowo odpoczynkiem

(a w szczególności snem), jest to prosta droga nie tylko do nadwagi czy otyłości, ale też do chorób typu cukrzyca czy schorzenia układu naczyniowo-sercowego (do niedawna przypisywane jedynie osobom o kilkadziesiąt lat starszym).

Jak to zmienić? Jak zachęcić dzieci i nastolatków do tego, by porzucili grę na konsoli na rzecz gry w świecie realnym? Jednym ze sposobów jest połączenie tych dwóch światów.

Skoro bowiem całkiem nieźle sprawdza się wprowadzenie nowych technologii na zajęcia typu przyroda czy historia, to dlaczego wychowanie fizyczne nie ma skorzystać z podobnych rozwiązań? Oczywiście nie chodzi o bieganie po sali gimnastycznej lub boisku z tabletem, lecz o wykorzystanie np. coraz bardziej

Rolą nowoczesnej szkoły jest otwarcie się na możliwości oferowane przez różnego typu urządzenia i wspólne, mądre wykorzystanie ich





powszechnych urządzeń typu opaski czy zegarki sportowe mierzące wybrane parametry wykonywanych ćwiczeń. Powodów, dla których przyniesie to oczekiwany wzrost zainteresowania zajęciami sportowymi, jest kilka.

Frajdą na miarę XXI wieku

W niedalekiej przyszłości dzieci w jeszcze większym stopniu niż dzisiaj będą dorastać w otoczeniu wirtualnego świata, który już w wielu aspektach przenika świat realny. Szczególnie istotne są więc projekty łączące te dwa światy i dlatego tak popularne są nie tylko media społecznościowe, lecz przede wszystkim gry, w których spotyka się realnych kolegów i koleżanki. Co więcej, widoczna jest też tendencja do dzielenia się publicznie wynikami czy osiągnięciami. Jak to daje możliwości dla popularyzacji aktywności fizycznej w szkole? Wyobraźmy sobie zadanie, np. tor przeszkód wykonywany podczas zajęć, ale monitorowany aplikacją komputerową poprzez opaskę na rękę dziecka. Wyniki osiągnięte przez ucznia pojawiają się natychmiast w rzeczywistości wirtualnej. To już ciekawa zmiana i urozmaicenie, a kto wie, co będzie dalej, biorąc pod uwagę wyobraźnię programistów. Wynik uzyskany na lekcji WF-u może być też zadaniem z gry komputerowej, koniecznym do wypełnienia pasjonującej misji. Ale nie warto zamykać się jedynie na działania jednoosobowe. Dzieci można przecież połączyć w grupy czy zespoły i w odpowiednim momencie, a przede wszystkim w odpowiednim wieku, wprowadzić dodatkową rywalizację sportową. Sprzęt pomoże mierzyć osiągnięcia i parametry psychomotoryczne, a oprogramowanie dołoży warstwę przygody, uzupełnianą odpowiednimi zadaniami. Taka lekcja i wypełniane zadania nie muszą się ograniczać tylko do 45 minut. Pomiar może trwać dalej, a zadania mogą wychodzić poza szkołę i zachęcać do dalszych ćwiczeń lub „pracy domowej”. Jak pokazały badania prowadzone w jednej z nowojorskich szkół, podobny eksperyment już po kilku tygodniach utrwalił u części badanych dzieci skłonność do utrzymywania stałego i odpowiednio wysokiego poziomu aktywności fizycznej. Tego typu aktywności są interesujące również dla dzieci wstydzących się zwyczajnych zajęć z WF-u i coraz częściej stroniących od nich. Wyzwania można tworzyć różne, a każde z nich może być dodatkową okazją do lekcji związanych z budowaniem poczucia własnej wartości czy tolerancji.

Przykład idzie z góry

Drugim ważnym powodem, dla którego wprowadzenie rozwiązań z zakresu nowych technologii spowoduje wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną, jest danie w ten sposób możliwości naśladowania dorosłych. Warto pozwolić dzieciom (pod kontrolą) cieszyć się gadżetem, który widzą u rodziców, ulubionego sportowca czy nauczyciela. Dobrze przy tej okazji znaleźć również nowoczesną formę dla sprawdzonych gier i zabaw.

Trudno wyobrazić sobie, by szkoła zaszczepiła w dziecku skutecznie zdrowe nawyki, gdy w domu doświadcza ono czegoś zupełnie przeciwnego. Dlatego tak ważne jest, by edukacja nie dotyczyła tylko dzieci, lecz również dorosłych – zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Jeśli dzieci zobaczą w użytku nie tylko komputer czy smartfon, lecz również opaskę fitness czy smartfon wykorzystywany w trakcie uprawiania sportu, prawdopodobnie będą chciały podobną rzecz wypróbować same. Właśnie w takim momencie musi pojawić się osoba, która w sposób ciekawy, ale kontrolowany i bezpieczny im to umożliwi. To oczywiście dotyczy nie tylko nauczycieli WF-u. Jeśli nauczyciel np. geografii biega i używa popularnej aplikacji Endomondo, to trafnym rozwiązaniem może okazać się zaproszenie uczniów do grona znajomych i wzajemne „lajkowanie” swoich treningów. Jeśli dodatkowo startuje w zawodach biegowych, to nie zabraknie pola do dyskusji (jak się przygotować, co pić, co jeść itd.). Tym bardziej, że różnego typu zawody sportowe coraz częściej przeprowadzane są w dwóch wersjach: zwykle pierwszego dnia imprezy lub z samego rana odbywają się rywalizacje dla dzieci i młodzieży, a kolejnego dnia lub tego samego, ale około południa zawody dla dorosłych. Nie brakuje więc zajęć zarówno dla nastolatków, jak i maluchów.

Role nowoczesnej szkoły jest otwarcie się na możliwości oferowane przez różnego typu urządzenia i wspólne, mądre wykorzystanie ich. Dziś standardem są prezentacje multimedialne lub filmy przygotowywane przez uczniów (w wydaniu majowym nr 5 [029] pisaliśmy na temat tworzenia foniksów – przyp. red.). Dlaczego więc nie wykorzystać najnowszych osiągnięć technologicznych do zachęcania do aktywności fizycznej? Wszyscy na tym skorzystają. Jest to szczególnie ważne w świetle wypowiedzi takich jak ta prof. Jankowskiego, przewodniczącego Komisji Promocji Zdrowia Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, który wskazuje, że niezdrowy tryb życia polskich dzieci może w przyszłości spowodować zwiększenie liczby zawałów serca oraz udarów mózgu i zagrozić dalszemu wydłużaniu się średniej długości życia.

Bibliografia:

- PAP – Nauka w Polsce, *Liczba polskich dzieci z nadwagą wzrosła prawie dwukrotnie*, www.naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,405535,liczba-polskich-dzieci-z-nadwaga-wzrosla-prawie-dwukrotnie.html.

Marta Gapińska

Absolwentka Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania oraz Akademii Fotografii. Wieloletnia zawodniczka (tenis ziemny) MKT Łódź oraz Łódzkiego Klubu Sportowego. Instruktorka tenisa, współzałożycielka i koordynatorka projektów „Kids&Sport” oraz „Zdrowo i Sportowo” – akcji mających na celu aktywizację ruchową dzieci oraz edukację w zakresie zdrowego żywienia i odpowiedniej ilości i jakości snu. Publikuje artykuły na blogu kidsandsport.pl