



Postawa jest ważna!

2024-03-20

- Gdy dziecko ma 14-15 lat może być już za późno, by odwrócić niektóre zwyrodnienia, a to będzie mieć negatywne konsekwencje do końca życia - twierdzi Krzysztof Augustyn, dyrektor Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego. W rozmowie z Tadeuszem Mordarskim mówi, kiedy, po co i w jaki sposób zadbać o kondycję fizyczną dziecka.

Czym się różni KSOS od profesjonalnego klubu sportowego?

Krzysztof Augustyn: U nas zajęcia są bezpłatne i prowadzą je nauczyciele, którzy mają ukończone studia magisterskie wychowania fizycznego, czyli nie zwykli instruktorzy, lecz pedagodzy z kwalifikacjami instruktorskimi. Mają szerokie spektrum wiedzy, dzięki któremu ukierunkowują prawidłowy rozwój dziecka. I to jest największa wartość KSOS - ludzie w nim pracujący.

Niektórzy rodzice uważają, że ważniejsze od wychowania fizycznego są matematyka czy geografia. Często wręcz odwodzą dziecko od uprawiania sportu, przymuszając je do ślęczenia nad książkami.

Nauka matematyki, geografii czy biologii jest oczywiście bardzo ważna, ale w żadnym wypadku nie wyklucza uprawiania sportu. Wręcz przeciwnie, oferta KSOS doskonale uzupełnia to, czego dziecko uczy się w szkole w czasie lekcji. Później uczeń ma czas właśnie na sport i rekreację. Proszę pamiętać, że dobrostan fizyczny bardzo mocno rzutuje na to, jak przyswajamy wiedzę. Dobrym przykładem są sportowcy, którzy - osiągając znakomite sukcesy w sporcie wyczynowym - jednocześnie kończą studia czy piszą doktorat. Robert Korzeniowski zdobył cztery złote medale igrzysk olimpijskich, a na studiach wiodł prym w zaliczaniu kolokwii i egzaminów. Justyna Kowalczyk zrobiła doktorat na krakowskiej AWF. Wiem, że u części rodziców pokutuje przekonanie, że siedzenie z podręcznikiem to najważniejsza część edukacji, ale brak ruchu spowoduje, że ich dzieci, już jako osoby dorosłe, będą spędzały mnóstwo czasu w rozmaitych poradniach czy przychodniach lekarskich i wydawały sporo pieniędzy na leczenie czy rehabilitację. W naszym życiu mamy dwa tzw. złote okresy, jeśli chodzi o rozwój motoryczny. Pierwszy, w wieku 5-6 lat, bo wtedy jest już dobrze rozwinięta koordynacja ruchowo-nerwowa. Drugi, gdy mamy 11-12 lat, bo właśnie wtedy na całe życie zapamiętujemy wyuczone wzorce ruchowe przedstawiane nam przez instruktorów podczas zajęć. Nie można więc przegapić tych dwóch etapów. Niestety, nie wszyscy rodzice są tego świadomi. Gdy dziecko ma 14-15 lat może być już za późno, by odwrócić niektóre zwyrodnienia, a to będzie mieć negatywne konsekwencje do końca życia.

W jaki sposób?

Będziemy mieć większe ryzyko schorzeń cywilizacyjnych, tj. cukrzyca czy zawał serca. Będziemy mniej skoordynowani, co może objawiać się w bardzo zwyczajnych sytuacjach. Osoba, która unikała wufu, z większym prawdopodobieństwem przewróci się na chodniku i złamie sobie rękę. Bo jeżeli dziecko jest usportowione, to wie chociażby, jak upaść. Ma też mocniejsze mięśnie i kości, dzięki czemu dochodzi do mniejszych urazów. Nasi specjaliści wyłapują też wady postawy u dzieci i pracują



w sposób skoordynowany. Sam jestem ojcem trójki dzieci i wiem, że my, rodzice, nie mam dziś za dużo czasu, dlatego pewne rzeczy przerzucamy niejako na nauczycieli, pedagogów. W Ośrodku mamy znakomitych profesjonalistów, którzy pomagają prawidłowo ukształtować młodzież: uczymy, wychowujemy i opiekujemy się nimi. A naszą perełką są zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, podczas których pedagodzy i magistrzy fizjoterapii mają czas, by podejść do każdego dziecka i zdiagnozować ich wady podstawy. Rodzice mogą mieć pewność, że te wady zostaną wyłapane i skorygowane.

W którym momencie rodzic powinien posłać dziecko na gimnastykę korekcyjną?

Właśnie w tym momencie, gdy czyta te słowa. Dziecko nie musi mieć żadnych objawów, niedoborów. Wystarczy, że rodzic chce, by jego pociecha miło spędziła czas, bezpłatnie korzystając z wielu aktywności fizycznych. Obligatoryjnie jednak rodzic powinien posłać dziecko na gimnastykę korekcyjną, gdy widzi, że dziecko ma jakieś problemy: krzywo stawia stopy, kolana mu „uciekają” do środka, ma płaskostopie, okrągłe plecy, garbi się, ma skrzywienie boczne kręgosłupa. Dzieci i młodzież mają coraz więcej wad postawy. W ostatnim czasie rozwija się u nich nawet zwyrodnienie kciuków, co ma swoją przyczynę w bezustannym korzystaniu ze smartfonów. Cierpi na tym także kark, odcinek szyjny kręgosłupa, bo korzystając ze smartfonu, pochylamy się do przodu. Ma to fatalny wpływ na naszą całą postawę. Gimnastyka korekcyjna i w ogóle aktywność fizyczna jest świetnym „lekarstwem” na tego typu problemy.

Krzysztof Augustyn – dyrektor Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego, doktor nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel i trener klasy mistrzowskiej lekkoatletyki. Organizator wielu imprez sportowych, w tym dyrektor sportowy Igrzysk Europejskich 2023