

SPORT I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Odpowiednio dawkowana aktywność fizyczna, w każdym wieku i na każdym etapie rozwoju człowieka, to najtańszy i najprostszy środek zwiększający wszechstronne możliwości adaptacyjne i odpornościowe ustroju.

W dalszym ciągu jednak świadomość roli, jaką może odegrać aktywność ruchowa w utrzymaniu zdrowia, prewencji rozlicznych chorób i skutecznym ich leczeniu, nie jest powszechna i doceniana ani przez lekarzy (specjalistów, lekarzy pierwszego kontaktu) i pozostałych pracowników służby zdrowia, urzędników państwowych decydujących o przydziale środków na rozwój i popularyzację tego elementu promocji zdrowia, ani przez społeczeństwo – czyli nas wszystkich – potencjalnych pacjentów.

Z pełną świadomością i naciskiem można w tym miejscu stwierdzić, że zapadalność na choroby cywilizacyjne, ich przebieg i statystyka śmiertelności pozostają od lat w ścisłej korelacji z uderzająco niskim poziomem aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa!

Liczne badania naukowe potwierdzają, że *„sport przynosi takie pożądane efekty jak: zapobieganie chorobie wieńcowej, normalizacja ciśnienia tętniczego, normalizacja i utrzymanie akceptowanej masy ciała (w tym prewencji nadwagi, otyłości i cukrzycy typu II), utrzymanie zadowalającego poziomu wydolności krążeniowo-oddechowej w chorobach płuc, utrzymanie sprawności kręgosłupa, utrzymanie lub poprawa dobrostanu psychofizycznego, utrzymywanie zadowalającej masy kostnej i profilaktyka osteoporozy, normalizacja profilu lipoprotein we krwi oraz kształtowanie i stabilizacja zadowalającej dla celów zdrowotnych wydolności tlenowej. Dodatkowo pozwala na kształtowanie dobrego samopoczucia i efektownej sylwetki, wyrobienie ogólnej sprawności ruchowej, gibkości, szybkości, wytrzymałości i elastyczności narządu ruchu. Ogólny stan zdrowia stabilizuje się, tolerancja wysiłkowa ulega doskonaleniu zarówno w życiu codziennym, jak i treningu sportowym. Aktywność ruchowa, oddziałując na cały organizm, przynosząc mu szereg dobroczynnych efektów zdrowotnych, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i umożliwia długotrwałą sprawność ruchową i intelektualną. Dodatkowo uodparnia nas przed nadmiernym przemęczeniem. Tak więc sport leży u fizjologicznego podłoża dla kreacji szeroko pojętego zdrowia psychofizycznego. Aktywność ruchowa, odpowiednio dawkowana, znalazła zastosowanie praktycznie w każdej specjalności medycznej jako pełnoprawny i skuteczny element profilaktyki, a także leczenia i rehabilitacji większości schorzeń i obrażeń. Ostatnio pojawiają się liczne doniesienia o bardzo pozytywnej roli sportu u osób z labilnym stanem psychicznym oraz u dzieci z upośledzeniem umysłowym”.*

Odpowiedzią na tę społeczną problematykę jest Konferencja Naukowo-Szkoleniowa nt. SPORT DZIECI I MŁODZIEŻY – ROLA MEDYCyny SPORTOWEJ zorganizowana przez Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej i Fundację Edukacji Medycznej, Promocji Zdrowia, Sztuki i Kultury „ARS MEDICA”, przy współudziale licznych Towarzystw Naukowych, instytucji i organizacji medycznych i sportowych. Spotkanie jest istotnym elementem ogólnopolskiej kampanii informacyjno-edukacyjnej, mającej na celu poprawę wyników polskich sportowców na arenie międzynarodowej, jak również dążenie do poprawy zdrowotności polskiego społeczeństwa, poprzez promocję i upowszechnianie aktywności ruchowej na każdym etapie rozwoju człowieka.

W ramach Konferencji przeprowadzone zostanie cykliczne szkolenie praktyczne dla lekarzy w ramach kursu „ABC medycyny sportowej”.

Konferencja będzie interdyscyplinarnym spotkaniem naukowym, w którym udział wezmą lekarze specjaliści z różnych dziedzin medycyny i przedstawiciele innych nauk związanych ze sportem, a także trenerzy, działacze sportowi, nauczyciele wychowania fizycznego, pielęgniarki szkolne i środowiskowe.

**Konferencja Naukowo-Szkoleniowa nt.
SPORT DZIECI I MŁODZIEŻY – ROLA MEDYCyny SPORTOWEJ**

1-2 czerwca 2007 r., godz. 10.00, Warszawa,
Centrum Olimpijskie, ul. Wybrzeże Gdyńskie 4

Tematy przewodnie:

1. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży gwarantem zdrowia publicznego.
2. Sport dzieci i młodzieży jako podstawa kreowania sukcesu w sporcie wyczynowym.

Podczas Konferencji prezentowane będą najistotniejsze problemy związane zarówno ze sportem wyczynowym, jak i szeroko pojętą aktywnością fizyczną społeczeństwa – w tym, przede wszystkim – w odniesieniu do sportu dzieci i młodzieży. Od dawna wiadomo, że odpowiednio kontrolowany sport dzieci i młodzieży jest podstawą kreowania późniejszych sukcesów w sporcie wyczynowym, a także w umacnianiu zdrowia publicznego. Dla krzewienia zdrowego stylu życia społeczeństwa, sport wśród dzieci i młodzieży ma niebagatelne znaczenie. Idea ta powinna łączyć działania różnych resortów, organizacji i instytucji na szczeblu centralnym i regionalnym.

Ważnym celem Konferencji jest ukazanie roli i znaczenia aktywności ruchowej w profilaktyce, a także w kompleksowym leczeniu i rehabilitacji najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych. Odpowiednio dawkowana aktywność fizyczna, w każdym wieku i na każdym etapie rozwoju człowieka, to najtańszy i najprostszy środek zwiększający wszechstronne możliwości adaptacyjne i odpornościowe ustroju. W dalszym ciągu jednak świadomość roli, jaką może odegrać aktywność ruchowa w utrzymaniu zdrowia, prewencji rozlicznych chorób i skutecznym ich leczeniu, nie jest powszechna i doceniana ani przez lekarzy (specjalistów, lekarzy pierwszego kontaktu) i pozostałych pracowników służby zdrowia, urzędników państwowych decydujących o przydziale środków na rozwój i popularyzację tego elementu promocji zdrowia, ani przez społeczeństwo – czyli nas wszystkich – potencjalnych pacjentów.

Z pełną świadomością i naciskiem można w tym miejscu stwierdzić, że zapadalność na choroby cywilizacyjne, ich przebieg i statystyka śmiertelności pozostają od lat w ścisłej korelacji z uderzająco niskim poziomem aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa!

Ambicją Komitetu Naukowego, Komitetu Organizacyjnego, Wykładowców i Uczestników Konferencji pod hasłem **SPORT DZIECI I MŁODZIEŻY – ROLA MEDYCYNY SPORTOWEJ** jest zmiana tej sytuacji.

Poziom naukowy i szkoleniowy spotkania, zaproszeni do udziału Goście i Wykładowcy, w większości najwybitniejsi przedstawiciele nauk medycznych i środowiska sportowego, bogaty i różnorodny przekrój zawodowy zaproszonych Uczestników, a także znaczący wymiar i przesłanie prospołeczne akcji sprawiają, że Konferencja powinna być postrzegana jako przedsięwzięcie ważne, o wysokiej randze naukowej i organizacyjnej.

Podczas spotkania poruszone zostaną istotne problemy, które mogą zostać wykorzystane w codziennej praktyce treningowej, w tym m.in.: psychologia sportu, praktyczne aspekty fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego, żywienie i suplementacja treningu, zagadnienie doping, sport osób niepełnosprawnych i in. (szczegółowy Program – na www.medsport.pl lub w Komitecie Organizacyjnym).

Organizatorzy:

- Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej
- Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej
- Fundacja Edukacji Medycznej, Promocji Zdrowia, Sztuki i Kultury „ARS MEDICA”
- Komisja Medyczna Polskiego Komitetu Olimpijskiego
- Komisja Kultury, Sportu i Turystyki Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie
- Klub Rotary Warszawa City
- Klub Rotary Warszawa Żoliborz

Uczestnicy: lekarze, naukowcy związani ze sportem, fizjoterapeuci, trenerzy, trenerzy odnowy, nauczyciele wychowania fizycznego, pielęgniarki szkolne i środowiskowe, działacze sportowi, zawodnicy i in.

Imprezy towarzyszące:

1. Zwiedzanie Centrum Olimpijskiego, Muzeum Sportu i in.
2. Badania medyczne (screeningowe) dla dzieci i młodzieży (m.in. spirometryczna ocena układu oddechowego, testy wydolnościowe, badania ortopedyczne – wady postawy i in.).

KOMITET ORGANIZACYJNY KONGRESU

01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34 (skr. 23)

Tel./fax: (0 22) 834 67 72, 405 42 72, tel. kom. 0 601-22-78-99

e-mail: nauka@medsport.pl, www.medsport.pl

Konto: Bank Zachodni WBK S.A. nr 13 1090 1014 0000 0001 0065 1943

Przewodniczący: dr n. med. Wiesław Tomaszewski