MARIOSPORT... TO COŚ WIĘCEJ

Data publikacji: 30.08.2016 15:30

''W zdrowym ciele zdrowy duch'' wiedzą o tym doskonale wszyscy miłośnicy pływania, które wzmacnia fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. MarioSport zaprasza na zajęcia nauki pływania w roku szkolnym 2016/2017. Dla dzieci i młodzieży uczęszczających na zajęcia pływania w MarioSport dodatkowo przeprowadzone bedą spotkania z dietetykiem na temat zdrowego odżywiania się.

Pływanie przynosi szereg dobroczynnych korzyści dla organizmu – o tym wie każdy, ale jakich konkretnie? Ruch pomaga skorygować negatywne skutki niezdrowego trybu życia. Jak to możliwe? Na nasze pytania odpowiada **Mariusz Siemasz**, długoletni zawodnik elitarnej Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Oświęcimiu, właściciel firmy **MarioSport.**

Redakcja: - Jakie korzyści czerpiemy z ruchu, z pływania na przykład?
Mariusz Siemasz: - Ogólnie aktywność fizyczna działa stymulująco na wielu płaszczyznach: **poprawia budowę i pracę mięśni** sprawiając, że stają się one bardziej wytrzymałe i elastyczne, **przyspiesza proces mineralizacji kości**, mobilizuje układ krążeniowo-naczyniowy oraz **aktywizuje układ oddechowy.** Z psychologicznego punktu widzenia **wzbogaca doświadczenia dziecka, ćwiczy pamięć i uwagę**, zachęca do uczestnictwa w grupie, sprzyjając zachowaniom prospołecznym oraz łatwiejszemu dostosowywaniu się do reguł, norm i zasad (szczególnie, jeśli taka aktywność ma miejsce w przedszkolu lub szkole).

A pod względem emocjonalności, jak pływanie działa na młodego człowieka?
– Ruch **pomaga kształtować odporność emocjonalną**, która pozwala młodemu człowiekowi znosić porażki i stres. Słowem - uprawianie sportu hartuje dziecięcego ducha. Dodatkowo zajęcia w grupie **uczą konstruktywnej pracy zespołowej,** zdrowej rywalizacji, zachęcają do zawiązywania przyjaźni. Dzięki przeżywanym czasem trudnościom, rozwijają pozytywne cechy charakteru (takie, jak wytrwałość, dokładność, ugodowość, odpowiedzialność, otwartość na doświadczenia). Co wiecej, dzięki zabawie ruchowej, zawierającej w sobie elementy rywalizacji, dzieci mają możliwość trenowania swojej wrażliwości emocjonalnej, w tym **odporności na frustrację**. Dowiadują się, że przegrana to nie zawsze porażka, a zwycięstwo nie zawsze oznacza sukces. Dzieci uczą się nawzajem sobie pomagać, wspierać w grupie, dopingować, motywować do większego zaangażowania i wysiłku, ale także pocieszać, uspokajać i tłumaczyć rzeczywistość w sposób niezagrażający samoocenie.

- Jakie jeszcze korzyści odnosimy, uprawiając pływanie?
- Ruch wpływa pozytywnie na leczenie drobnych dolegliwości oraz **kompensuje niekorzystne działanie bodźców zewnętrznych**, takich jak oglądanie telewizji czy korzystanie z komputera. Jednym z najważniejszych profitów wynikających z umiejętności pływania jest **zwiększone bezpieczeństwo** - zajęcia na basenie pozwalają dzieciom oswoić się z wodą, co procentuje brakiem strachu przed otwartymi zbiornikami. W skrajnych przypadkach **może nawet uratować życie** i choćby z tego jednego powodu warto zapewnić dziecku możliwość pozyskania umiejętności pływania.

Jak wyglądają zajęcia w MarioSport?
- Zajęcia są prowadzone w trzech miejscach – **w Szkole Podstawowej nr 4 w Cieszynie, na basenie UŚ w Cieszynie oraz na basenie Szkoły Podstawowej w Cisownicy**. Uczymy pływać w sposób profesjonalny i atrakcyjny już od 10 lat, mamy więc sprawdzone metody. Dzięki nauce u nas młodzi pływacy kodują sobie pozytywny obraz zajęć sportowych. Przekłada się to między innymi na ich aktywność na lekcjach WF-u, a jak wiadomo, niejedna gwiazda sportu została "wyłowiona z tłumu" właśnie na zajęciach wychowania fizycznego. Nasze nauczanie kładzie nacisk na wzmocnienie

Ale MarioSport to nie tylko pływanie?

- Nasza oferta jest jedyną, która łączy prowadzenie zajęć z pływania i **współpracę z dietetykiem**, który będzie prowadził spotkania z dziećmi i ich rodzicami na temat zdrowego odżywiania. To pilna potrzeba naszych czasów. Niestety, coraz więcej dzieci w Polsce ma problemy z otyłością i nadwagą. Fast food, podjadanie pomiędzy posiłkami, nieregularne posiłki, mało ruchu – to tylko niektóre z przyczyn nadwagi i otyłości u dzieci i dorosłych. Pojawiają się nawet w młodym wieku problemy z cholesterolem, zwyrodnieniami układu kostno-stawowego, miażdżycą, cukrzycą typu II. Cierpi nie tylko ciało, ale dusza otyłego dziecka - ruchy wielu dzieci otyłych charakteryzuje niezgrabność, brak rytmiczności, mała płynność i dynamiczność, bywają ofiarami niewybrednych, złośliwych żartów rówieśników. Mają niską samoocenę. Niestety - dziecko z nadwagą i otyłością zostaje zazwyczaj otyłym dorosłym. Optymalna dieta powinna zapewnić dziecku prawidłowy wzrost, dobre zdrowie i samopoczucie oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób wieku dorosłego. Jeśli rozpoczniemy profilaktykę stosunkowo wcześnie zarówno my, jak i nasze dzieci będziemy w stanie uchronić się przed cukrzycą i chorobami serca. Zachęcam więc do podjęcia decyzji o włączeniu regularnych zajęć ruchowych już teraz. Jesteśmy do Państwa dyspozycji, ciągle się dokształcamy, by jeszcze lepiej i atrakcyjniej uczyć Was i Wasze pociechy.

Na zajęcia pływania warto zapisać dziecko już teraz. Można szybko i wygodnie zrobić to poprzez stronę: http://www.mariosport.pl/nauka-plywania/

Kontakt:
MarioSport Siemasz Mariusz
ul. Ks. Świeżego 5/1
43-400 Cieszyn
tel. 667 787 984

Artykuł sponsorowany