

Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną.

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut. Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność ^[1].

Institucjonalno - administracyjny schemat kultury fizycznej



Rys.1 Kultura fizyczna.

Koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie :

- celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne;
- dzięki tej sprawności maleje ryzyko występowania problemów zdrowotnych;
- sprawność ta zapewnia zdolność do prowadzenia codziennej aktywności z wigorem i żwawo;
- oparta jest o istnienie konkretnych, uchwytnych czynników i ich proporcji, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność ^[2].

Rozwój fizyczny to trzy grupy odrębnych jakościowo procesów: rozrostu, zróżnicowania i dojrzewania. Rozrost - to zwiększenie się wymiarów ciała i jego masy, rozróżnienie obejmuje:

- a. przebudowę struktury komórek i tkanek,
- b. grupowanie się tkanek w określone układy i zespoły,
- c. dostrajanie się poszczególnych układów i zespołów do pozostałych i formowanie się ogólnych kształtów i proporcji organizmu.

Dojrzewanie - to doskonalenie się poszczególnych układów organizmu.

Wyżej wymienione procesy są nierozłącznymi elementami składowymi rozwoju fizycznego organizmu. Rozwój ten jest możliwy dzięki pobieraniu z zewnątrz odpowiednich dawek materiału budulcowego i energetycznego, chociaż nie są to jedyny warunki prawidłowego rozwoju fizycznego jednostki. Charakteryzując rozwój fizyczny dziecka w okresie wczesnoszkolnym uwzględniono takie czynniki jak: mięśnie, stawy, aparat ruchowy, narządza wewnętrzne (serce i płuca), przemiana energetyczna.

Ruch, wysiłek fizyczny powoduje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów organizmu człowieka:

- w układzie ruchu- aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kości: wzrastanie kości u dzieci: zapobiega i koryguje wady postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła: następuje przyrost roboczy mięśni, poprawnie ulega przekrwieniu mięśni, zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych: zwłaszcza napięcie siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń.
- przemiana energetyczna- u dzieci w wyróżnionym okresie znacznie intensywniejsza niż u dorosłych, na skutek większej żywotności rosnących komórek i wysokiego spoczynkowego zapotrzebowania kalorycznego.

Aktywność ruchowa, sport jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Istnieje konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały. Wiemy, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch, że wychowanie fizyczne, sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, ma wychowywać, jednoczyć ludzi^[3].

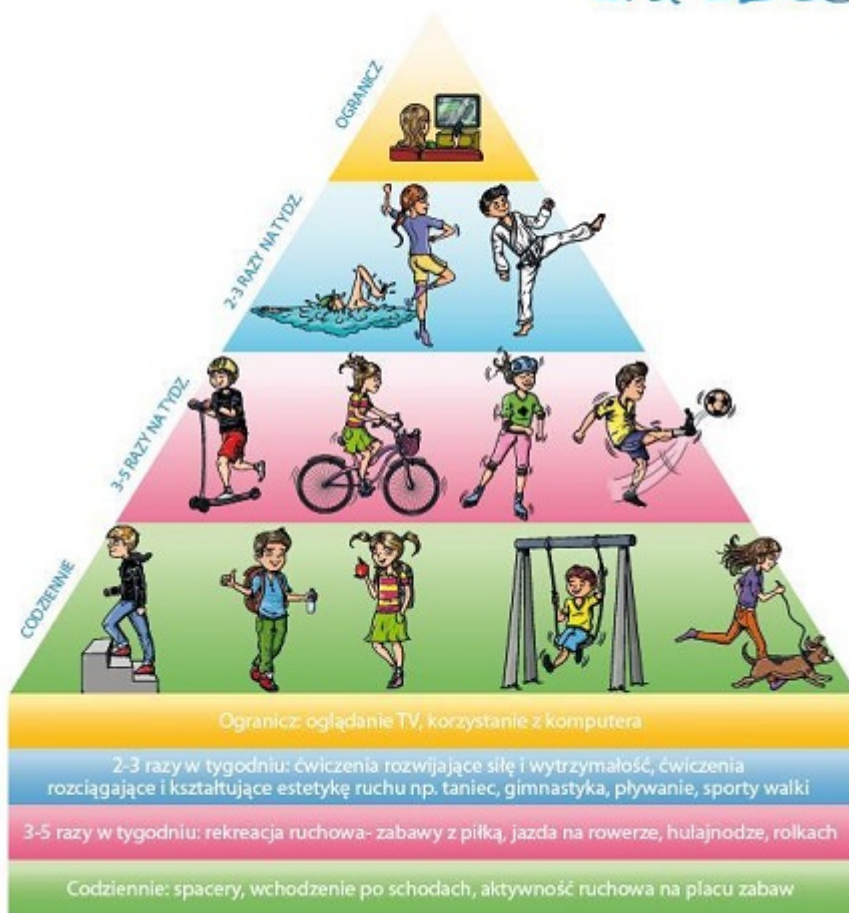
Korzyści wynikające z aktywnego trybu życia jest wiele. Obejmują one min.: układ krwionośny, oddechowy, odpornościowy. Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, wspomaga sprawność intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie.

Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca). Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest: zmniejszenie zdolności uczenia się przemęczenie fizyczne i psychiczne kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja^[4].

Znany jest i podkreślany w piśmiennictwie pogląd, że na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice, a szczególnie cenne jest uprawianie różnych form ruchu w rodzinie. Poziom aktywności fizycznej młodzieży w czasie wolnym w dużym stopniu zależy od świadomości, ale także poziomu wiedzy i sytuacji materialnej rodziców. Stwierdzono, że dzieci rodziców aktywnych są częściej (niż dzieci rodziców nieaktywnych) aktywne ruchowo.

Piramida obrazuje prawidłowy rozkład różnych form aktywności fizycznej pozwalający na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i zdrowia. Formy aktywności znajdujące się na dole piramidy powinny być wykorzystywane częściej (codziennie) niż aktywność znajdująca się bliżej wierzchołka piramidy, czyli czynności niewymagające aktywności fizycznej, które należy ograniczać. Aby skutecznie zachęcić dzieci i młodzież do zainteresowania się aktywnością fizyczną, ćwiczenia powinny być przyjemne i zróżnicowane, obejmować lekcje wychowania fizycznego i SKS w szkole oraz aktywność sportową lub rekreacyjną w czasie wolnym. Na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci ogromny wpływ ma wiedza, motywacja i aktywność rodziców, którzy poprzez dawanie dobrego przykładu i organizowanie rodzinnych, rekreacyjnych zajęć sportowych oraz branie w nich udziału z dziećmi, a także zachęcanie do aktywności fizycznej w domu, szkole i z przyjaciółmi, kształtują postawy prozdrowotne i wyrabiają w dzieciach nawyk aktywnego odpoczynku.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Ryc. 2. Piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży ^[5].

Przygotował:
dr n. med. Ireneusz Skawina

Piśmiennictwo:

1. <http://www.sp12.miasto.zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf>, aktualizacja z dnia 03.05.2011.
2. Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczącego zdrowego stylu życia, (Red) M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia Warszawa 2008, ss 198-199.
3. A. Bodasińska , S. Bodasiński, Zdrowie w systemie wartości fair play. Wychowanie fizyczne i Zdrowotne, 2001, nr 3 s. 31.
4. <http://oswiata.sanepid.olsztyn.pl/wp-content/uploads/2010/08/Poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-dzieci-przedszkolnych-i-wczesnoszkolnych.pdf>, aktualizacja z dnia 06.06.2009.
5. <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-i-wczesnoszkolnym>