


ROLA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY



Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój: fizyczny, duchowy, emocjonalny i społeczny.



Przez ruch dziecko ma możliwość poznawania siebie samego, własnego ciała i własnych możliwości, oszacowania swoich umiejętności, a także rozwijania wiary we własne siły oraz zdobywania w trakcie zabaw ruchowych społecznych doświadczeń z innymi osobami.

Aktywność ruchowa spełnia cztery podstawowe funkcje, do których zaliczamy:

- stymulację,
- adaptację,
- kompensację,
- korektywę.

RUCH JAKO CZYNNIK STYMULUJĄCY

Ruch pobudza rozwój organizmu. Dzięki niemu poprawia się motoryka i sprawność fizyczna człowieka:

- mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość, następuje wzmocnienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł,

RUCH JAKO CZYNNIK STYMULUJĄCY – C.D.

- ruch sprzyja mineralizacji kości,
- wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo- naczyniowy, powoduje wzmożoną akcję serca, które wzmacnia się i rozbudowuje; wysiłkowi fizycznemu towarzyszą skurcze mięśni, które ułatwiają krążenie krwi w organizmie,
- ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę, dzięki czemu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajanego tlenu; więcej go dociera do rozwijających się narządów,
- aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego; szybciej dojrzewają ośrodki mózgu zawiadujące ruchami (przyspiesza to rozwój motoryczności); jednocześnie następuje wzrost szybkości przewodzenia impulsów nerwowych, co usprawnia koordynację ruchową,
- dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę,
- ruch rozwija samodzielność dziecka,
- zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych; dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom,
- aktywność fizyczna wpływa na rozwój charakteru i osobowości.

RUCH JAKO CZYNNIK ADAPTACYJNY

- aktywność ruchowa rozwija zdolność przystosowania organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, ciśnienia, warunków atmosferycznych, trudności dnia codziennego, itp.
- przez ruch i ćwiczenia fizyczne można hartować organizm, czyli doprowadzać do podwyższania granicy tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska, a także kształtować odporność na czynniki psychiczne (np. stres) i społeczne.

RUCH JAKO CZYNNIK KOMPENSACYJNY

- aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników i szkodliwych.

RUCH JAKO CZYNNIK KOREKTYWNY

- działania korekcyjne, przy użyciu odpowiednio dobranej i sterowanej aktywności fizycznej, podejmowane są w tych przypadkach, gdy powstałe odchylenia rozwojowe można zlikwidować lub złagodzić przy użyciu ćwiczeń korekcyjnych. Funkcja korekcyjna jest funkcją terapeutyczną i leczniczą.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA MŁODZIEŻY



Długość i jakość życia zależy od stylu, w jakim je prowadzimy. Jednym z jego podstawowych komponentów jest aktywność fizyczna, co potwierdza opublikowana w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia nowa piramida żywienia. Jej bazą jest aktywność fizyczna, a zdrowy sposób odżywiania jest niezbędną kontynuacją ruchu.

Deficyt ruchu jest jednym z podstawowych czynników zagrożenia zdrowia, nie tylko fizycznego, ale także psychicznego.

Istnieją liczne badania pokazujące związek między depresją a brakiem aktywności ciała. Jest on szczególnie widoczny u dzieci w okresie dojrzewania, u których zachodzą zasadnicze zmiany. Takie dziecko musi przeobrazić swój świat dotychczasowych przyzwyczajeń w świat coraz bardziej poważnych zadań i obowiązków. W okresie dojrzewania dziecko jest często rozdrażnione, przeczulone na własnym punkcie, niezadowolone z siebie i ma zmienny nastrój. Wówczas aktywność fizyczna jest prostym sposobem na rozładowanie negatywnych emocji.



Bez wątpienia najlepszą formą aktywność ruchowej jest zabawa.

Podczas zabawy w dzieciach i młodzieży można kształtować ich własne postawy moralne i normy zachowania wobec rówieśników. Stopniowo zwiększa się u nich świadomość własnego ciała i jego możliwości oraz ograniczeń.

U niektórych młodych ludzi pojawia się potrzeba zmierzenia się ze sportem „na serio”. Regularna aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, taka o wysokiej intensywności i podejmowana na świeżym powietrzu, zapobiega chorobom, a przede wszystkim chorobom serca, które coraz częściej występują w wieku dojrzałym.

Mało aktywny tryb życia i niezdrowe odżywianie prowadzą do nadwagi, a następnie otyłości.



Instytut
Matki i Dziecka

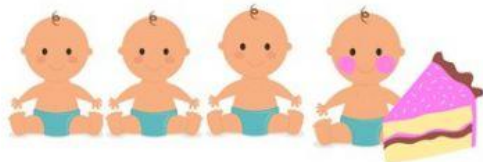


Instytut Kardiologii
IM. PRYMASA TYSIĄCLECIA
STEFANA KARDYNAŁA WYSZYŃSKIEGO

Czy to już epidemia otyłości w Polsce?

ok. **25 %**

3-latków
ma
nieprawidłową
masę ciała



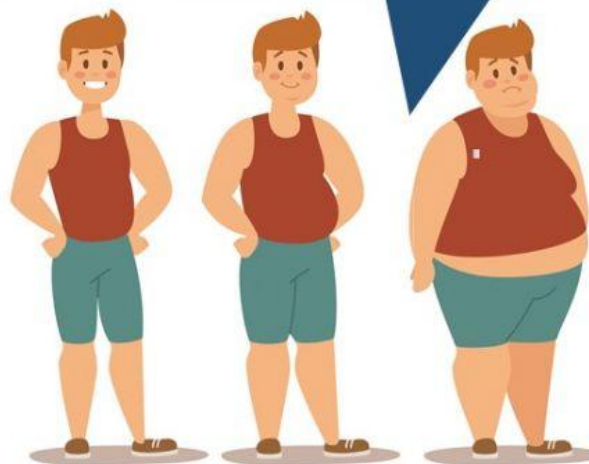
aż **1/3**
8-latków
ma nadwagę
lub otyłość



tylko u **15 %**
15-latków
występuje
nadwaga i
otyłość



W grupie **35-39-latków**
nadwaga i otyłość
występuje w połowie
populacji!
Problem ten dotyczy
70% mężczyzn w tym
wieku.



Pożądana aktywność fizyczna

Aby aktywność ruchowa przynosiła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna, a ćwiczenia wykonywane przez określony czas i z określoną intensywnością.

Zalecana dla dzieci i młodzieży minimalna dawka aktywności ruchowej do **jedna godzina dziennie dowolnego typu ruchu i zwiększonej intensywności.**

DZIECKO MOŻE UPRAWIAĆ KAŻDĄ DYSCYPLINĘ



© Can Stock Photo - csp27844461

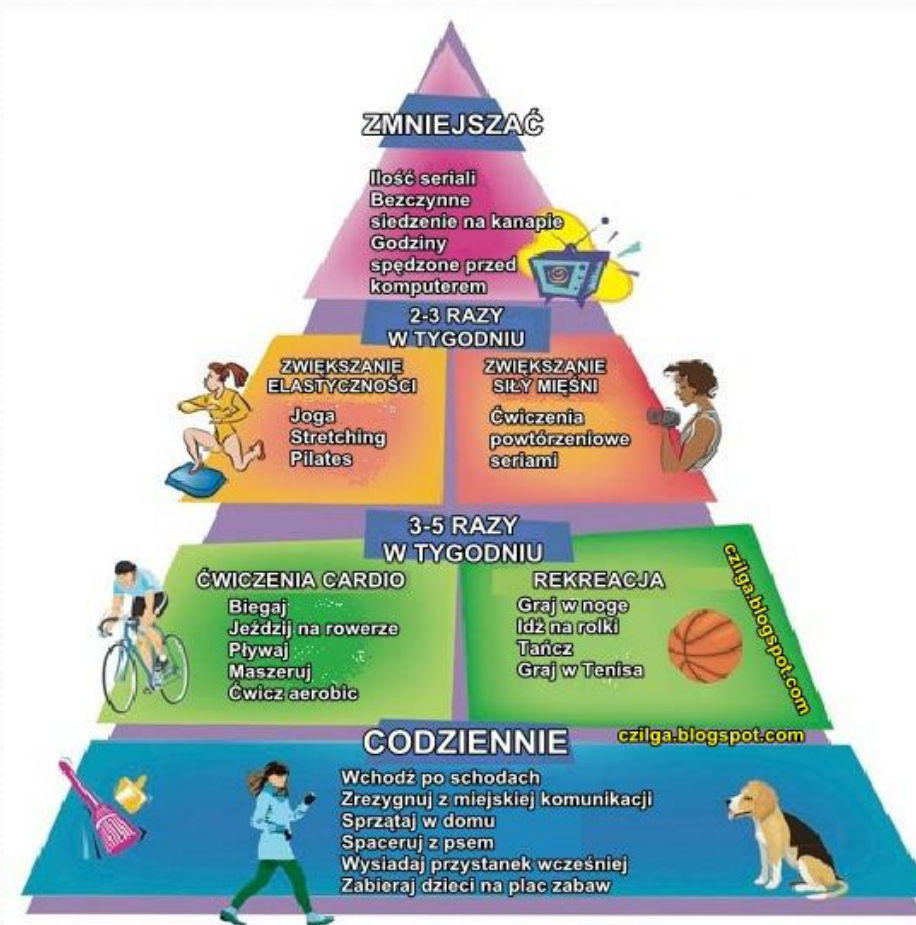


© Can Stock Photo - csp23877453

Aktywny tryb życia niesie ze sobą szereg korzyści. Osoby, które systematycznie uprawiają sport są nie tylko szczuplejsze, lecz także, dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu mają sprawniejszą pamięć i koncentrację. Szczególnie korzystny wpływ na nasze zdrowie ma ruch na świeżym powietrzu.



Zasady zdrowego stylu życia:



Codzienna porcja ruchu korzystnie wpływa na nasz organizm, lepiej działa nasz mózg i rzadziej chorujemy.

Zalety ćwiczeń ruchowych:

- mocne kości i mięśnie
- zdrowe serce
- szczupła sylwetka
- lepsze samopoczucie
- lepsza odporność



Naukowcy zbadali wpływ uprawiania sportów na długość życia - okazuje się, że ludzie, którzy częściej ćwiczą, żyją dłużej. Co więcej, ludzie, żyjący aktywnie, są szczęśliwsi, częściej się śmieją. Są bardziej zrelaksowani i rzadziej chorują.



CIEKAWOSTKA:

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jaka ilość i intensywność treningu odpowiada za spalenie np. pączka. Przeciętna drożdżówka ma około 330 kcal. Dla osiągnięcia podobnego wydatku energetycznego potrzeba np. około 70 minut szybkiego marszu, butelka coli (0,33 l) ma 139 kcal - jest to 30 minut marszu lub 14 minut wchodzenia po schodach.

Ruch jest w stanie zastąpić
każdy lek, lecz żaden lek
nie jest
w stanie zastąpić ruchu.
Ruch oraz aktywność
fizyczna są sprawą
najważniejszą,
są podstawą zdrowia.

ZACHĘCAJMY DZIECI I MŁODZIEŻ DO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

