

## Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży

Wspólnym celem szkoły i rodziny powinno być dobro dziecka, dbałość o jego harmonijny rozwój. Powszechny dostęp do nowoczesnych technologii (komputer, TV, DVD) i inne udogodnienia cywilizacji, środki komunikacji, automatyzacja zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym dzieci.

Coraz częściej film, gra komputerowa wypiera aktywne formy spędzania wolnego czasu czy zabawy na świeżym powietrzu. Badania donoszą, że 72 % młodzieży swój wolny czas spędza w domach. Niestety zmęczeni całotygodniową pracą rodzice również często spędzają czas z dzieckiem wybierając wypoczynek bierny tj. wyjście do kina, czy odwiedzin u znajomych. Efektem tego jest drastyczny spadek sprawności fizycznej wśród dzieci, lawinowo wzrastająca liczba dzieci z nadwagą i wadami postawy, spadek odporności i liczne choroby cywilizacyjne (głównie układu krążenia i nerwic). Nic więc dziwnego, iż profilaktyka chorób cywilizacyjnych za pomocą ruchu jest tematem szeroko dyskutowanym przez lekarzy, pedagogów i psychologów. Praca fizyczna, uprawianie sportu, turystyka, a także codzienna aktywność fizyczna to konieczność. Doskonałą okazją dostarczenia dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu jest szkolne wychowanie fizyczne, a także zajęcia sportowe pozalekcyjne.

Jednym z najważniejszych czynników powodujących choroby cywilizacyjne jest zmniejszona aktywność ruchowa, siedzący tryb życia a także brak kontaktu z przyrodą i nadmierne przeciążenie układu nerwowego. Wśród młodzieży szkolnej co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Plagą stają się coraz częściej występujące u dzieci i młodzieży wady postawy ciała, pojawiają się problemy chorób nowotworowych.

Zmiany jakie zachodzą w organizmie pod wpływem systematycznej aktywności ruchowej są ogromne. Wiele z nich objawia się już na pierwszy rzut oka. Są to prosta, szczupła sylwetka, lepsze umięśnienie, sprężysty chód, brak objawów zmęczenia przy pracy fizycznej, lepsze samopoczucie w dniach, w których inni czują się gorzej. W wyniku treningu uzyskuje się wyraźną poprawę podstawowych cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość.

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

- 1) w układzie ruchu** – aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kości; wzrastanie kości u dzieci i młodzieży; zapobiega i koryguje wady postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia

przyczepy, ścięgna i więzadła; zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych; zwiększa napięcie, siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń.

Poprawa umięśnienia ma wielkie znaczenie dla stabilizacji układu kostnego, systematyczne ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha prowadzą do wzmocnienia tzw. gorsetu mięśniowego, co likwiduje bądź łagodzi dolegliwości kręgosłupa zaliczane także do chorób cywilizacyjnych.

**2) w układzie krwionośnym** - systematyczny trening zwiększa liczbę erytrocytów i hemoglobiny; zwiększa liczbę leukocytów; zwiększa pojemność tlenową krwi; powoduje zwolnienie tętna do 40-50 uderzeń na minutę; zmniejsza ciśnienie skurczowe krwi; kształtuje ekonomiczniejszą pracę serca.

Serce zmuszane do częstszego wysiłku dostosowuje się do większych wymagań, rozrasta się, poprawia zdolność do transportowania krwi. Człowiek z wytrenowanym sercem nie męczy się z byle powodu i jest w stanie w każdej chwili podjąć i dobrze znieść każdy wysiłek.

**3) w układzie oddechowym** – aktywność ruchowa zwiększa pojemność życiową płuc; zwiększa głębokość oddechu a także zużycie tlenu i pułap tlenowy o około 25%; zmniejsza liczbę oddechów na minutę; zmniejsza wielkość długu tlenowego.

**4) w układzie nerwowym** – ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu przyspieszając tym rozwój motoryczności; powodują wzrost szybkości przewodzenia bodźców nerwowych; polepszają koordynację ruchową; zmniejszają poziom lęku; obniżają stany depresyjne oraz poprawiają jakość snu.

**5) w układzie hormonalnym** – aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na budowę i czynność przysadki mózgowej przez co może odgrywać rolę czynnika intensyfikującego rozwój fizyczny.

**6) w układzie immunologicznym** – wysiłek fizyczny wpływa na poprawę systemu obronnego i wzrost odporności na zachorowania.

Warto jeszcze przypomnieć, że uprawianie sportu powoduje zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej, co ma istotne znaczenie w profilaktyce otyłości.

Wychowanie fizyczne i sport są również czynnikami wspomagającymi rozwój u dzieci i młodzieży cech o charakterze społeczno – wychowawczym: uczy dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie oraz podporządkowania celów jednostki – celom grupy; uczy właściwie przeżywać sukcesy i porażki; uczy dyscypliny; kształci życzliwy stosunek do ludzi; przyczynia się do wzrostu zainteresowania współzawodnictwem, ale też i współdziałaniem, kształci silną wolę; uczy konsekwencji w osiąganiu celów; wpływa na prawidłowe kształtowanie się takich cech psychicznych, jak: refleks, inteligencja – prawidłowe rozumowanie, poprawna ocena sytuacji,

zdolność przewidywania i podejmowania decyzji; wpływa na samodzielność i inicjatywę; zwiększa odporność na zmęczenie itd.

Jak więc widać aktywność fizyczna ma wręcz zbawienny wpływ na zdrowie i rozwój człowieka. Zwłaszcza dzieci i młodzież, których potrzeby ruchowe są wielkie (średnio 5 godzin dziennie), powinny wykorzystywać każdą okazję do uprawiania różnego typu ćwiczeń. Niewątpliwie W-F w szkole daje takie możliwości i częściowo zaspokaja potrzeby ruchowe młodych ludzi. Niestety niektórzy uczniowie z różnych przyczyn unikają udziału w zajęciach fizycznych, a ich stosunek do ruchu i wysiłku fizycznego jest niechętny. Świadczy to o niskim poziomie świadomości młodzieży szkolnej co do roli aktywności ruchowej w naszym życiu. Dotyczy to również rodziców, którzy często przymykają oczy na mało aktywny tryb życia swych pociech, wyrządzając im w ten sposób wielką krzywdę. Ogromną rolę w rozwiązaniu tego problemu odgrywają nauczyciele W-F i wychowawcy. Ich zadaniem jest wyrobienie nawyku ruchu u swych podopiecznych oraz wyposażenie w taką wiedzę i umiejętności, żeby dbali o swe ciało, sprawność i zdrowie przez całe życie.

#### BIBLIOGRAFIA

Bielski J.: Życie jest ruchem, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.

Cendrowski Z.: Przewodźcą innym, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1997.

Chromiński Z.: Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1