

Wpływ aktywności ruchowej na rozwój młodego człowieka

*„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte
nie zastąpią ruchu.”*

Wojciech Oczko, lekarz (1545-1608)

Zdrowie jest niewątpliwie wartością nadrzędną w życiu każdego człowieka. W zdrowiu upatrujemy podstaw szczęścia i chcielibyśmy zachować je jak najdłużej. Mówi się nawet, że ideałem byłoby: żyć długo i umierać zdrowym. Cierpienia, jakich doświadczamy wskutek chorób, zmieniają często życie w koszmar, nie pozwalają cieszyć się jego blaskiem i wspaniałościami. Zdrowie nie gwarantuje szczęścia, ale jest jednym z jego warunków. W Polsce, zwłaszcza ludzie młodzi okazują niewielkie zainteresowanie swoim zdrowiem, jego ochroną czy wzmacnianiem. Uznając, że zdrowie jest dobrem, to zdumiewa fakt bez troski i niedbałości o nie, bez względu na wiek czy płeć. Nad utrzymaniem dobrego stanu zdrowia należy pracować nieustannie, ponieważ zdrowie nie jest darem danym na całe życie. Hasło: Twoje zdrowie w Twoich rękach powinno być akceptowane przez wszystkich, a zależy ono w większym stopniu od sposobu życia niż od medycyny. Zdrowotne zachowania to czynnik decydujący o zdrowiu. Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest aktywność ruchowa, która staje się szansą na zdrowe życie. Człowiekowi w swej biologicznej egzystencji od momentu narodzin towarzyszy ruch, który jest nieodzownym elementem zdrowia.

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych składników zdrowego stylu życia. Pełni ona doniosłą rolę w podnoszeniu lub utrzymaniu odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej. Kształtowana w wieku szkolnym sprawność jest dość trudna do utrzymania przez całe życie. Potrzeba aktywności młodzieży z punktu widzenia potrzeb biologicznych i zdrowotnych wydaje się oczywista. Wysokie umiejętności ruchowe są atrybutem koniecznym do istnienia i prawidłowego rozwoju organizmu. Wychowanie fizyczne i sport w najbardziej widoczny sposób wpływają przede wszystkim na sprawność dzieci i młodzieży oraz stają się głównym czynnikiem ich rozwoju motorycznego. Stan sprawności fizycznej młodego pokolenia, czyli tych właściwości motorycznych, które

decydują o sposobie rozwiązywania różnorodnych zadań ruchowych wymagających pełnego zdrowia, stanowi podstawowe zadanie wychowania fizycznego i sportu oraz różnorodnych form rekreacji ruchowej. Poziom sprawności fizycznej zależy w dużym stopniu od trybu życia, a w nim od poziomu aktywności ruchowej. Uczestnictwo polskiej młodzieży szkolnej pozostawia jednak wiele do życzenia. A przecież wiadomo, iż wpływ działalności sportowej na dzieci i młodzież jest bardzo ważny, ze względu na jej psychiczne uwarunkowania. Osobowość człowieka, jej postawy wykształcają się bowiem już we wstępnych okresach edukacji szkolnej.

Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie

Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego.

Ekspert Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną dzienną normę ruchu dorosłego człowieka na 10 tys. kroków.

Według przeprowadzonych badań aktywności ruchowej nad określeniem ramowych potrzeb ilości ruchu w poszczególnych grupach wieku, określono je w sposób następujący:

a) chłopcy

- w wieku przedszkolnym – 6 godz. ruchu,
- w wieku młodszym szkolnym – 5 godz. 45 min. ruchu,
- w wieku starszym szkolnym – 5 godz. ruchu;

b) dziewczęta

- w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym – 5 godz. 15 min. ruchu,
- w wieku średnim szkolnym – 5 godz.,
- w wieku starszym szkolnym – 4 i pół godz.

Przyjęto i uznano za właściwe umożliwienie dzieciom minimum 4 godzin czynnej i zróżnicowanej aktywności ruchowej dziennie.

Aby sprawdzić jaki stosunek do aktywności ruchowej mają uczniowie w naszej szkole, opracowałam i przeprowadziłam ankietę. Łącznie przebadalam 50 uczniów z różnych klas IV-VI SP. Ankietowani uczniowie anonimowo odpowiadali na 8 pytań, dotyczących wykorzystania przez nich czasu wolnego, a przez to stosunku do aktywności ruchowej. Po podsumowaniu uzyskałam następujące wyniki:

1. Jaką ilością czasu wolnego dysponujesz w dni nauki szkolnej?

Najwięcej uczniów bo 36% dysponuje od 2-3 godzinami wolnego czasu w dni nauki szkolnej. Następnie 28% ma od 3-4 godzin wolnych, 20% ma tylko od 1-2 godzin i 16% posiada ponad 4 godziny wolnego czasu. Podsumowując można zauważyć, że w badanej grupie mamy stosunkowo dużo osób, które dysponują na co dzień dużą ilością czasu wolnego, który z kolei mogliby przeznaczyć na rozwijanie zainteresowań sportowych. W komentarzach uczniów znalazły się opinie, że ilość czasu wolnego w dni powszednie podyktowana jest porą roku i stopniem nasilenia obowiązków szkolnych i domowych.

2. Jak spędzasz wolny czas w dni powszednie?

Najczęściej powtarzającą się odpowiedzią było spędzanie czasu przy komputerze. Zaraz potem jest telewizja. Po 10% uczniów słucha muzyki i czyta książki. Tylko 12% uprawia sport. Zamierają kontakty towarzyskie, ponieważ tylko 3 osoby zaznaczyły spotkania z rówieśnikami. Opinie uczniów dotyczące spędzania czasu wolnego pokazują złożoność problemu pod względem wychowania do rekreacji ruchowej i sportu. W odpowiedziach zauważam największe zainteresowanie telewizją i komputerem. **Ubolewać należy nad faktem, że niewielka ilość badanych uprawia sport i na to poświęca swój wolny czas.**

3. Czy lubisz zabawy ruchowe?

Zdecydowana większość, bo 42 osoby bardzo lubią lub lubią zabawy ruchowe. Tylko 6% deklaruje, że nie lubi bawić się aktywnie.

4. Czy lubisz gry zespołowe?

Większość ankietowanych 78% lubi lub bardzo lubi gry sportowe. Tylko 10% stwierdziło, że nie przepada za grami sportowymi.

5. Jaki posiadasz w domu sprzęt sportowy?

Najczęściej powtarzającą się odpowiedzią było posiadanie przez ankietowanych różnego rodzaju piłek i rowerów. Uczniowie posiadają różnorodny sprzęt sportowy w swoich domach np. rakiety do tenisa stołowego, deskorolki, rolki, hulajnogi. Przykry jest fakt, iż mając tak różnorodny sprzęt sportowy, tak mało z niego korzystają.

6. Czy uważasz, że aktywność ruchowa jest Ci potrzebna?

Wśród ankietowanych świadomość potrzeby aktywności fizycznej jest duża, ponieważ tak uważa 84%. Jednak 6% stwierdziło, że nie potrzebują aktywności ruchowej. Po głębszej analizie, doszłam do wniosku, że jest to spowodowane małą sprawnością fizyczną i często otyłością.

7. Kto najczęściej zachęca Cię do aktywności ruchowej?

Niestety, wyniki dość niskiej aktywności ruchowej są spowodowane najprawdopodobniej małym zaangażowaniem rodziców. Tylko 10% osób wskazało swoich najbliższych, jako osoby zachęcające do uprawiania sportu. 78% uczniów wskazało nauczycieli w-f jako najczęściej zachęcających do aktywności ruchowej, 8% z nich zachęcają koleżanki lub koledzy.

8. Jak oceniasz swoją sprawność fizyczną?

Uczniowie pozytywnie wypowiedzieli się na temat własnej sprawności fizycznej 86% ankietowanych bardzo optymistycznie ocenia siebie. Nie znalazła się osoba, która byłaby niezadowolona ze swojej sprawności fizycznej.

(Wynikiem analizy było podjęcie dodatkowych działań podczas lekcji i zajęć pozalekcyjnych, mających na celu częste uświadamianie uczniom potrzeby aktywności fizycznej, ukazywanie możliwości korzystania z ruchu poza lekcjami wychowania fizycznego w formie spacerów, pieszych wycieczek i wycieczek rowerowych).

Podsumowanie

Od wczesnego dzieciństwa człowiek przejawia naturalną potrzebę ruchu. Ruch jest nieodłącznym elementem naszego życia, naszej egzystencji. Zaniedbania w postaci braku jego nawyku, zaowocują w przyszłości. Błędem jest czekanie na dorosłość by zrozumieć jakie korzyści niesie ze sobą aktywność ruchowa. Zatem brak w młodym wieku zachęty i warunków do systematycznego zaspakajania tej naturalnej potrzeby, doprowadzi do jej wygasania. **Stać, systematyczna i optymalna aktywność ruchowa, stanowi warunek ciągłego podnoszenia na wyższy poziom nie tylko sprawności fizycznej, ale przede wszystkim walorów zdrowotnych naszego organizmu.**

Opracowała:

Bibliografia

1. Bielski J., Życie jest ruchem. Warszawa 199
2. Chromiński Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Warszawa 1987.
3. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej, cz. III. Gdańsk 1997.
4. KasperczykT., Aktywność ruchowa jako składowa profilaktyki zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem układu odpornościowego. [W:] Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób, pod redakcją. E. Rutkowskiej, Lublin 1998.
5. Lewicki Cz., Edukacja zdrowotna – systemowa analiza zagadnień. Rzeszów 2006.
6. Lewicki Cz., Czynniki determinujące przebieg, jakość i efekty wychowania zdrowotnego dzieci 6-11-letnich w rodzinie. Rzeszów 2001.
7. Starosta W., Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia małego człowieka.[W:] Prozdrowotne wychowanie fizyczne i sport dzieci i młodzieży: materiały naukowe 18-21 października 1995 Warszawa-Spała, pod redakcją naukową
8. B. Dobrzyński, A. Dziak, K. Nazar, R. Lewicki, Warszawa 1996.
8. Maszczak T., 1995, "Wychowanie fizyczne i zdrowotne wobec zagrożeń cywilizacyjnych", Wychowanie fizyczne i zdrowotne.
9. Sroczyński W., 1983, "Uczestnictwo młodzieży szkolnej w kulturze fizycznej", Kultura fizyczna nr. 9-10.
10. Publikacje zamieszczone w internecie