

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.

Spółeczeństwa rozwinięte borykają się z plagą chorób cywilizacyjnych. Jedną z ich przyczyn jest brak regularnej aktywności fizycznej. Ruch nie tylko wzmacnia ciało, ale także poprawia nastrój.

1. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie:

Aktywność fizyczna i właściwa dieta to 2 podstawowe czynniki, które odpowiadają za zachowanie zdrowia oraz prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Ćwiczenia powodują, że włókna mięśniowe stają się grubsze (zwiększa się masa mięśniowa), bardziej wytrzymałe (zwiększa się siła mięśni) i odporne na zmęczenie. Ruch sprzyja też wzrostowi gęstości kości (zwiększa się warstwa istoty zbitiej, ilość substancji organicznych i soli mineralnych, zmienia układ beleczek kostnych), dzięki czemu są mocniejsze i mniej podatne na urazy mechaniczne.

Dzięki aktywności fizycznej sprawniej działa również układ krwionośny. Zwiększa się ukrwienie narządów i poprawia zaopatrzenie komórek w tlen i substancje odżywcze, usprawnia system odbioru zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii. Ruch mobilizuje układ odpornościowy, dlatego osoby uprawiające sport rzadziej chorują, łagodniej przechodzą choroby i szybciej wracają do zdrowia. Regularna aktywność fizyczna przyspiesza spalanie rezerw tłuszczu, pomaga walczyć ze zbędnymi kilogramami, utrzymać prawidłową masę ciała. Systematyczne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności redukuje ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, zawał serca.

W wielu miastach istnieją ścieżki zdrowia z urządzeniami umożliwiającymi uprawianie różnych form rekreacji ruchowej.



Aktywność fizyczna to relaks dla organizmu. Wydzielane w czasie ruchu endorfiny, tzw. hormony szczęścia, poprawiają samopoczucie, zwiększają motywację do działania, obniżają poziom stresu, mogą też zapobiegać stanom depresyjnym lub znacznie je ograniczać. Czynne uprawianie sportu hartuje psychicznie: uczy, jak pokonywać trudności, przezwyciężać własną słabość, radzić sobie ze zmęczeniem, wykorzystywać sukcesy i porażki. Osoby uprawiające

sport są na ogół pogodne, optymistyczne i dobrze czują się w grupie. Treningi to okazja do nawiązywania nowych znajomości i utrwalania starych, do współpracy i zdrowej rywalizacji.

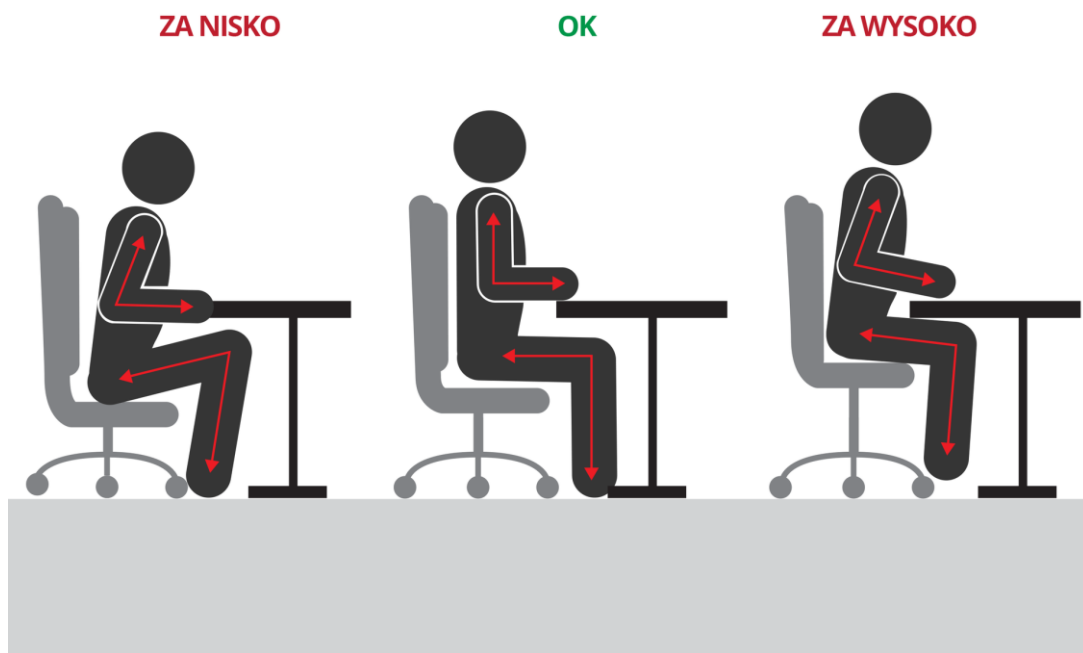
Sport, uprawiany zarówno zawodowo, jak i rekreacyjnie, uczy systematyczności oraz odpowiedzialności za siebie i innych, kształtuje postawy życiowe pozwalające realizować codzienne obowiązki. Należy pamiętać, że każdy wysiłek fizyczny powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości ćwiczącego.



2. Prawidłowa postawa ciała podczas siedzenia:

Tryb życia współczesnego człowieka polega zwykle na wielogodzinnym siedzeniu – w ławce szkolnej, za biurkiem, przed komputerem, podczas jazdy samochodem. Uczniowie przeciętnie

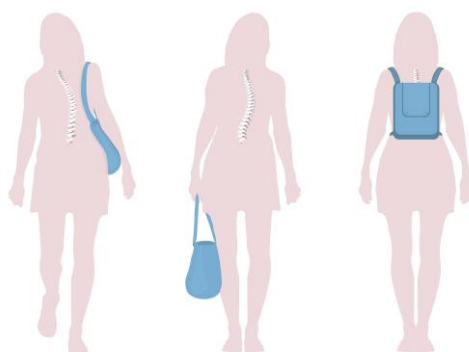
spędzają w szkole od 4 do 6 godzin; 2-4 godziny odrabiają lekcje, 2 godziny oglądają telewizję lub korzystają z komputera i ok. 1 godziny poświęcają na spożywanie posiłków. W tym czasie wiele grup mięśni jest nieaktywnych, a inne – nadmiernie obciążone. Z tego powodu ze szczególną starannością trzeba dobrać krzesło i biurko do własnego wzrostu. Siedząc, należy unikać garbienia się i długotrwałego pozostawania w nieprawidłowej pozycji, np. opierania się na podwiniętej nodze.



3. Chodzenie to sztuka:

Ekonomiczny (sprawny) chód nie jest oczywistą umiejętnością. Czasem chodząc, wykorzystujemy mięśnie i stawy niezgodnie z ich przeznaczeniem i angażujemy w ruch niepotrzebnie mięśnie i stawy, które zastępują te zwolnione z pracy. Elementy układu ruchu zużywają się wtedy szybciej i szybciej odczuwamy zmęczenie. To powoduje, że częściej unikamy ruchu, w wyniku czego spada nasza kondycja.

Noszenie szkolnej torby wymaga rozłożenia ciężaru na obie ręce (oba ramiona). Dlatego polecane są plecaki, które należy zakładać na oba ramiona, gdyż jednostronne obciążenie kręgosłupa może prowadzić do skoliozy.



4. Urazy i choroby układu ruchu:

Brak ruchu i nieprawidłowe odżywianie osłabiają kości i mięśnie oraz sprawiają, że stają się one podatne na urazy. Z tego powodu należy dostarczać organizmowi odpowiednich składników pokarmowych, z których najważniejsze to białka, sole wapnia, fosforu, magnezu oraz witamina D. Właściwa dieta ma znaczenie zwłaszcza w okresie wzrostu i kształtowania się szkieletu. Niedobór składników budulcowych kości może być przyczyną krzywicy. Dzieci pozbawione wymienionych składników pokarmowych mają słabe, podatne na deformacje kości. U dorosłych niedobór wapnia i witaminy D Indeks dolny 33 oraz zaburzenia hormonalne mogą prowadzić do osteoporozy. Dochodzi wówczas do stopniowego zaniku soli mineralnych i osłabienia kości, co zwiększa ryzyko złamań.

Brak codziennej gimnastyki, nadwaga, wady postawy, nieprawidłowa pozycja przy siedzeniu często prowadzą do dyskopatii. Polega ona na wysunięciu dysków, czemu towarzyszy silny ból i drętwienie kończyn.

Podsumowanie:

- Ludzki organizm nie jest przystosowany do spędzania większej części dnia w bezruchu.
- Brak aktywności fizycznej prowadzi do zaniku mięśni, które nie są w stanie utrzymać prawidłowej postawy ciała ani podołać większemu wysiłkowi fizycznemu.
- Aktywność fizyczna to najważniejszy element zdrowego stylu życia.
- Niewłaściwie dobrane obuwie i nadmierne obciążenie stóp mogą być przyczyną płaskostopia.
- Uprawianie sportu wymaga stosowania zasad profilaktyki urazowej.
- Pierwsza pomoc w przypadku skręcenia lub zwichnięcia stawu polega na unieruchomieniu kończyny i wezwaniu pomocy lekarskiej.
- W przypadku złamania kości kończynę należy unieruchomić i wezwać pomoc medyczną.
- Stosowanie środków dopingujących powoduje zaburzenia w pracy wielu narządów, a także zmiany psychiczne.