



## 1. WPŁYW ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH NA ORGANIZM W OKRESIE ROZWOJU.

Niezależnie od rozwoju cywilizacyjnego, w każdej społeczności szczególną wagę przywiązywało się zawsze do wychowania młodego pokolenia. Ideał wychowawczy, związane z nim cele, środki, metody oddziaływań pedagogicznych wyłaniały się z potrzeb danej społeczności, były na miarę rozwoju i upowszechniania wiedzy o możliwościach i sposobach wpływu na rozwój osobniczy młodego pokolenia.

Współczesny świat charakteryzuje się szybkim rozwojem cywilizacyjnym. Równolegle obserwuje się występowanie wielu negatywnych zjawisk dotyczących społeczeństwa i jednostki. W związku z powyższym w dniu dzisiejszym przed wychowaniem stawia się szczególnie trudne zadanie. Nie wystarcza bowiem wychowanie i kształcenie, w kierunku adaptacji do właściwego pełnienia ról społecznych. Konieczne jest wychowanie przygotowujące do funkcjonowania w ciągle zmieniającej się rzeczywistości.

Każdy z nas ma świadomość jaką wartość ma nasze zdrowie i jak bardzo jest ono podatne na wpływy środowiska zewnętrznego. Możemy na co dzień obserwować jak gwałtownie wzrasta liczba chorób cywilizacyjnych, a współczesny człowiek staje się coraz mniej odporny na szkodliwy wpływ środowiska kształtującego nasz styl życia. Nasuwa się więc pytanie, czy istnieją szanse na zachowanie optymalnego stanu zdrowia? Jedynym sposobem na zdrowe życie jest sport, ruch, wysiłek fizyczny.

Ruch jest naturalną, fizjologiczną potrzebą człowieka występującą w ciągu całego jego życia, a przejawiającą się przez różne formy aktywności. Powoduje on przyrost masy mięśniowej, korzystnie oddziałuje na układ krążenia, oddechowy, kostno-stawowy, pokarmowy.

Mięśnie, stanowiące około 40% masy ludzkiego ciała, są głównym ośrodkiem metabolizmu, w nich produkuje się niezbędną do życia energię cieplną, a powstające w nich bodźce przenoszone są przez centralny układ nerwowy na narządy wewnętrzne i mają olbrzymie znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania poszczególnych układów, a tym samym dla całego organizmu. Ruch którego skutkiem są określone bodźce nerwowe, stanowi czynnik podtrzymujący życie, bowiem komórki pozbawione podnieć do aktywności ulegają zwyrodnieniu i giną. Stąd też brak ruchu powoduje spadek ogólnej masy mięśniowej, a co za tym idzie obniżenie sprawności fizycznej. Deficyt ruchowy ujemnie wpływa również na wentylację płuc, przemianę materii, zmniejsza odporność na zmęczenie i choroby, stwarza ryzyko deformacji fizycznej, jest przyczyną przedwczesnego starzenia się organizmu.

Ruch korzystnie wpływający na pracę wszystkich narządów wewnętrznych, jest również niezbędnym czynnikiem prawidłowego funkcjonowania psychicznego jednostki. Jest to związane ze ścisłą zależnością życia psychicznego od stanu morfologicznego, biofizycznego i biochemicznego mózgu, od zawartości we krwi hormonów i metabolitów tkankowej przemiany materii.

Każdy człowiek od dziecka ma naturalną potrzebę ruchu. Brak odpowiedniej zachęty i motywacji do systematycznego zaspokajania tej potrzeby prowadzi do jej wygasania. Aktywność fizyczna nabiera szczególnego znaczenia we współczesnych warunkach cywilizacyjnych. Towarzyszące człowiekowi na co dzień stresy, brak ruchu, jednostronny wysiłek fizyczny lub umysłowy, niewłaściwy sposób odżywiania się, zmiany środowiska naturalnego oraz inne czynniki prowadzą w konsekwencji do niekorzystnych zmian przystosowawczych. Zachodzi potrzeba zmiany stylu życia, w którym stałym elementem byłaby aktywność fizyczna jako źródło zdrowia, dobrego samopoczucia oraz radości życia.

Aktywność fizyczna w poszczególnych okresach życia spełnia różnorodne funkcje i ma różną intensywność.

W wieku dziecięcym jest ona ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu i kształtującą prawidłową postawę ciała, przyczynia się do wyrabiania cech motorycznych, oraz umożliwia nabycie wielu umiejętności ruchowych niezbędnych w dalszym życiu. U dzieci, a szczególnie u dorastającej młodzieży zróżnicowany rytm i tempo wzrastania oraz wzrostu ciężaru ciała jest przyczyną powstawania dysproporcji w budowie ciała. Przeobrażenia te stają się podłożem wielu zjawisk natury psychicznej i społecznej. Właściwie dobrany i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, koryguje zniekształcenia postawy, zwiększa odporność, kształtuje właściwe nawyki ruchowe.

W życiu dorosłego człowieka ruch staje się środkiem przeciwdziałającym skutkom dużego fizycznego i psychicznego obciążenia organizmu. Jest również istotnym czynnikiem przeciwdziałającym deformacjom, które mogą powstawać pod wpływem pracy zawodowej: koryguje postawę, usuwa zmęczenie obciążonych mięśni, wpływa na zachowanie aktywności fizycznej, opóźnia moment wystąpienia procesu fizjologicznego starzenia się organizmu.

Szczególnie duże znaczenie ruch ma w ostatnim okresie życia człowieka. Starzenie się organizmu jest procesem nieodwracalnym i nieuniknionym, lecz dzięki aktywności ruchowej proces ten można spowolnić, a tym samym przedłużyć młodość. Deficyt ruchowy powoduje szybsze starzenie się organizmu, które jest skutkiem pogarszania się procesów czynnościowych, zwolnienia i obniżenia przemiany materii, zanikania tkanek.

Ruch jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu w okresie dziecięcym i młodzieńczym, warunkiem utrzymania właściwej sprawności i wydolności psychofizycznej osób dorosłych, czynnikiem wydłużającym młodość i zapobiegającym przedwczesnemu starzeniu się. Stanowi elementarny nakaz biologiczny narzucony przez przyrodę dla dobra naszego organizmu zgodnie z powiedzeniem „ W zdrowym ciele zdrowy duch.”

Źródło: <https://rzekazdrowia.pl/znaczenie-ruchu-w-zyciu-czlowieka/>