

# Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm dziecka

Badania naukowe potwierdzają, że dzieci, które regularnie wykonują ćwiczenia fizyczne i spędzają czas wolny na aktywnych zabawach i grach, rozwijają się szybciej i lepiej. Sport wpływa dobroczynnie na mineralizację kośćca i tym samym powoduje wzrastanie kości, a także zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych- wzrasta ich siła i sprężystość.

Zdrowe serce dziecka, aby prawidłowo się rozwijać, potrzebuje krzepiącego wysiłku fizycznego. W przeciwnym razie nie jest ono zdolne do silnych skurczów, a w rezultacie staje się słabsze, co negatywnie przekłada się na dotlenienie tkanek i całego organizmu dziecka. Mięsień sercowy u osób wysportowanych z każdym uderzeniem wysyła do naczyń krwionośnych znacznie więcej krwi, niż u osób prowadzących siedzący tryb życia. Warto podkreślić, że dzięki temu podnosi się pojemność tlenowa krwi. Serce stymulowane regularnym wysiłkiem rozrasta się, a jego praca staje się ekonomiczniejsza, a także o wiele lepiej radzi sobie w momencie wytężonej pracy fizycznej. Osoba dorosła, która od najmłodszych lat prowadzi fizycznie bierny styl życia, będzie miała osłabiony układ sercowo-naczyniowy i tym samym turniej jej będzie tolerować jakikolwiek wysiłek.

Aktywne gry i zabawy poprawiają pracę układu oddechowego, szczególnie gdy odbywają się na łonie natury. Pomaga to dostarczyć większą ilość tlenu do organizmu dziecka, a głębokie wdechy i wydechy w trakcie zabaw pozwalają na pozbywanie się dwutlenku węgla, wprowadzając do płuc świeże powietrze. W pozycji siedzącej nasz organizm nie jest w stanie głęboko oddychać, tym samym powietrze dociera jedynie do środkowych części płuc, skąd szybko jest wydychane. Natomiast podczas energicznych zabaw nasze pocięchy oddychają częściej i głębiej – następuje prawidłowa wentylacja płuc, co chroni przed chorobami płuc, a w szczególności przed gruźlicą. Ponadto ruch zmienia objętość klatki piersiowej – staje się ona szersza, a żebra zwiększają swoją elastyczność, powiększa się pojemność płuc, a to z kolei przekłada się na skład krwi: dzięki obfitym napływom życiodajnego tlenu i składników odżywczych, zwiększa się liczba czerwonych i białych krwinek oraz poziom hemoglobiny we krwi.

Nie bez znaczenia jest również wpływ aktywności ruchowej na układ pokarmowy małego sportowca, dzięki niej polepsza się perystaltyka jelit, a co za tym idzie, poprawia się przemiana materii. Dodatkowo ćwiczenia rozwijają mięśnie brzucha, które są istotne dla prawidłowego zdrowia m.in. w trakcie oddychania umożliwiają one branie głębokich oddechów. Co więcej, sprawne mięśnie brzuszne wspomagają wypróżnianie się.

Zdrowy tryb życia pozytywnie przekłada się również na pracę systemu nerwowego. I tak neurony otrzymują więcej składników odżywczych i tlenu, przez co poprawia się szybkość przewodzenia bodźców nerwowych. Usprawnia się także koordynacja: warto jest przyjrzeć się ruchom maluchów, które poruszają się jeszcze niezgrabnie i niezdarne, a wielkość stawianych przez nie kroków różni się od siebie. Podobnie zachowuje się starsza osoba, która uczy się zjeżdżać na nartach – ruchy są tak samo niezgrabne, ciało natomiast przechyliło się do przodu, próbując utrzymać równowagę.

Dlaczego tak się dzieje? To proste, ośrodek ruchowy nerwu nie jest jeszcze nauczony do radzenia sobie z tym zadaniem, a komendy mózgu są wysyłane do niewłaściwych mięśni. W efekcie ruch jest nieskoordynowany, a całe ciało napina się niepotrzebnie. Stopniowo, poprzez ćwiczenia, system nerwowy uczy się nowych umiejętności i ruchy stają się bardziej precyzyjne, wykorzystywane są jedynie te mięśnie, które są niezbędne do wykonania danego ruchu. Ruch ten jest wolniejszy i bardziej wdzięczny.

Wreszcie, systematyczne uprawianie sportów, narciarstwo, regularne spacery rozwijają wytrzymałość. Zwiększenie sprawności fizycznej dzieci i młodzieży pomaga poprawić sprawność umysłową. Poprawia zdrowie psychiczne, wpływa na wyniki w szkole, zwiększa zdolność do pracy umysłowej. Badania naukowe dowiodły, że wydajność umysłowa klasy była wyższa na zajęcia, które następowały po lekcjach wychowania fizycznego niż przed WF.

Spacer, ćwiczenia i gry po lekcjach są dobrym sposobem przywracającym sprawność umysłową. Zapewnienie odpowiedniej ilości ruchu dla dzieci i młodzieży jest podstawą zdrowego stylu życia i gwarantem sukcesu w każdej dziedzinie życia. Co istotne, sport musi stać się integralną częścią naszego dnia, krótkotrwałe treningi nie są skuteczne i nie przynoszą rezultatów.

W dzisiejszym świecie pogłębia się przekonanie o potrzebie aktywności fizycznej, dobre nawyki zakorzenione już od najmłodszych lat pomagają cieszyć się zdrowiem i redukują ujemne wpływy cywilizacyjne.

## **Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie Twojego dziecka**

**Systematyczna aktywność ruchowa jest jednym z ważniejszych czynników pozwalającym zadbać o zdrowie. Rodzina pełni ogromną rolę w nauczaniu dzieci, jak być i pozostać aktywnym. Oznacza to, że osoby, które już w dzieciństwie aktywnie spędzały czas wolny, najprawdopodobniej będą brały czynny udział w rekreacji w okresie dorosłym. Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej i zaszczepienie w dziecku zamiłowania do ruchu będzie więc procentować w całym jego późniejszym życiu.**

Wśród najważniejszych korzyści wynikających dla zdrowia z uprawiania aktywności fizycznej wymienić można:

- poprawę ogólnej sprawności fizycznej,
- zwiększenie wydolności organizmu,
- wpływ na wzrastanie i mineralizację kości oraz wartość szczytowej masy kostnej,
- zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej,
- zwiększenie aktywności procesów metabolicznych, co pozwala na utrzymanie należytej masy ciała,
- wzmocnienie siły mięśniowej i koordynacji ruchów, co przyczynia się do zachowania prawidłowej postawy ciała,
- usprawnienie układu krążenia, polepszenie przepływu krwi w naczyniach krwionośnych całego organizmu,
- zachowanie w granicach normy ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku i obniżenie jego wartości w czasie wysiłku,
- podwyższenie stężenia HDL–cholesterolu (tzw. dobrego cholesterolu, chroniącego organizm przed miażdżycą) i obniżenie stężenia LDL–cholesterolu (tzw. złego cholesterolu, miażdżycorodnego),
- poprawę wykorzystania glukozy przez komórki,

- poprawę sprawności układu oddechowego poprzez zwiększenie zdolności pochłaniania tlenu,
- poprawę samopoczucia, zmniejszenie napięć i stresów,
- poprawę ogólnego stanu zdrowia.

### *Czy wiesz, że...*

Wartością rodzinnej aktywności ruchowej są nie tylko efekty zdrowotne, czy w przypadku rekreacji plenerowej kontakt z naturą, lecz przede wszystkim dobre samopoczucie psychofizyczne rodziców wynikające z satysfakcji i spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym.

W oparciu o artykuł dr Renaty Czarnieckiej, dr hab. N. biol. Jadwigi Charzewskiej

Autor artykułu: [dr Renata Czarniecka](#)prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska

