

“Ruch w życiu człowieka”

Tematy poruszane w artykule:

1. Aktywność fizyczna w różnych codziennych sytuacjach.
2. Ruch i muzyka.
3. Ruch jako lekarstwo na zły humor.
4. Aktywność fizyczna w kształtowaniu charakteru.
5. Aktywność fizyczna a uroda i sprawność.
6. Aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą – wycieczki.

1. Aktywność fizyczna w różnych codziennych sytuacjach.

Co to jest aktywność fizyczna?

Aktywność fizyczna jest to „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”.



Jakie są zdrowotne korzyści poprzez aktywności fizycznej?

- *Zwiększa wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- *Wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, zwiększenie objętości wyrzutowej serca i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych, przez co zmniejsza się ryzyko miażdżycy i zapadalność na chorobę niedokrwienną serca.
- *Redukuje o około 20-30 proc. ryzyko udaru mózgu.
- *Poprawia funkcje poznawcze organizmu. Wpływa na polepszenie procesów logicznego myślenia, poprawę koncentracji uwagi oraz pamięć.
- *Jest jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia nadwagi i otyłości, wpływa na poprawę przemiany materii. Aktywność fizyczna to niezbędny element zarządzania kaloriami, w którym energia przyjęta wraz jedzeniem jest zużywana przez organizm.

*Zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2, poprzez zwiększenie wrażliwości tkanek na działanie insuliny, co poprawia jej skuteczniejsze działanie. Regularne ćwiczenia ułatwiają wyrównanie glikemii, zwiększają zużycie glukozy przez pracujące mięśnie, a także mają istotny wpływ na zmniejszenie masy ciała.

Piramida aktywności fizycznej



Ile procent Polaków wykonuje aktywność fizyczną?

Z danych 2018 roku przeprowadzonych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki wynika, że zaledwie 20 proc. Polaków spełnia kryteria WHO dotyczące minimalnej aktywności fizycznej w wolnym czasie – co najmniej 150 minut umiarkowanego albo 75 minut intensywnego wysiłku tygodniowo.

2. Ruch i muzyka

Jak ważna może być muzyka w kształceniu człowieka?

Muzyka jako jedna z dziedzin sztuki odgrywa ogromną rolę w życiu każdego człowieka. Muzyka powinna stanowić dla współczesnego człowieka pewien rodzaj odprężenia psychicznego, wzbogacać jego doświadczenia, wpływać na

wszechstronny rozwój osobowości, rozwijać uczucia i wyobraźnię, dostarczać dużo radości i piękna.

W dzisiejszym świecie słyszy się, że dużo kobiet lub dzieci uczęszcza na zajęcia zumbi. Zumba zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Jest to również kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: corrido, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie tańcami latynoskimi, ale także tańcem brzucha.



W świecie kobiet słyszy się, że niektóre z nich wykonują fitness. Fitness jest rodzaj gimnastyki rekreacyjnej. Ten rodzaj gimnastyki można również nazwać dbaniem o sprawność ciała, ale także troską o wszystkie aspekty naszego życia: sposób zachowania, nawyki żywieniowe, aktywność w życiu codziennym, unikanie używek, odpowiednie proporcje pomiędzy pracą i wypoczynkiem, odporność na sytuacje stresowe, regularność codziennych zajęć i cała gama pochodnych zachowań wpływających na poziom zadowolenia z życia.



Inną popularną formą aktywności jest CrossFit. CrossFit jest to program treningu siłowego i kondycyjnego, który opiera się na wzroście dziesięciu najważniejszych zdolności siłowych. Podczas ćwiczeń rozwija się siłę i masę mięśni, aby wzmocnić siłę ruchu mięśni.



3. Ruch jako lekarstwo na zły humor.

Może ktoś z was słyszał takie zdanie jak “Taniec leczy rany”? Jest to jeden ze sposobów leczenia psychiatrycznego. Kiedy nas coś boli na przykład strata bliskiej osoby niektóre osoby tworzą własną choreografię, do ulubionej muzyki przez to uwalniają z siebie złe emocje. Taniec relaksuje, uwalnia od stresu, leczy depresję. Ruch i rytm mogą być sposobem na uzyskanie harmonii ciała i umysłu. Ułatwiają poznanie siebie i porozumienie z innymi ludźmi. Terapia tańcem, czyli choreoterapia, nie uczy figur, lecz pozwala odnaleźć własny rytm i uwolnić się od codziennych napięć.



A jaki taniec najbardziej pomaga nam właśnie wyrzucić złe emocje?

Okazuje się, że spośród tak wielu istniejących rodzajów tańca, niektóre działają bardziej terapeutycznie niż inne. Pewne badanie na przykład dowiodło, że tango jest doskonałe dla osób ze zdiagnozowaną depresją i chorobą Parkinsona. Co więcej, tańczenie upraszcza nasz sposób myślenia.

4. Aktywność fizyczna w kształtowaniu charakteru.

Kształcenie charakteru zaczyna się od dziecka. Dzieci pozyskują tą samą wiedzę jak dorośli tylko w pewnych stopniach wiekowych. Tak samo jest z cechami charakteru, zarówno dziecko jak i dorosły może mieć te same cechy charakteru. Ale czy dziecko może kształtować swój charakter poprzez sport? Oczywiście, że tak. Co ciekawe, dzieciaki wchłoną wiedzę w taki sposób, że pewne zachowania staną się dla nich naturalne. W dorosłym życiu nie będą się obawiały podejmowania ryzyka, bo z doświadczenia będą wiedzieć, że sobie poradzą. Nie będzie przerażać ich perspektywa wielu tygodni ciężkiej pracy, by osiągnąć swój cel. Dorośli, którzy byli aktywni od wczesnych lat życia, z pewnością nie będą mieli też obaw przed wprowadzaniem zmian, jeśli dojdą do wniosku, że coś w życiu im nie odpowiada. Nie będą polegać na innych i liczyć na łut szczęścia. Zamiast tego, sami zaczną działać w określonym kierunku. Zauważalne będą także łagodniejsze reakcje na stres – sport uczy dzieci radzenia sobie z presją, krytyką innych i porażkami. Sport to także sposób na przekazanie wartości, które

dziecko samoistnie „chłonie” poprzez treningi i współzawodnictwo – uczciwość, umiejętność pracy w grupie czy szacunek do innych ludzi.

Jakie sporty, gry pomagają w kształceniu charakteru?

*Gry zespołowe (piłka nożna, piła ręczna, koszykówka itp.)

*Sporty walki

Sporty indywidualne

*Sporty ekstremalne

5. Aktywność fizyczna a uroda i sprawność.

Aktywność fizyczna a uroda

Aktywność fizyczna i uroda są ze sobą mocno powiązane. Skóra czerpie wiele korzyści z uprawiania sportu. Duże znaczenie ogrywiają zachodzące wówczas zmiany hormonalne, pocenie się, zwiększony przepływ krwi, czy regularne stymulowanie mięśni. Kiedy ćwiczymy poprawia się krążenie krwi, do komórek skóry szybciej przedostają się substancje odżywcze oraz tlen. To dzięki temu łatwiej jej jest przeciwstawić się szkodliwemu działaniu czynników zewnętrznych. Lepsze ukrwienie i natlenienie wspomaga odnowę skóry i poprawia jej koloryt, zmniejszając jednocześnie efekty starzenia się i zmęczenia. Kiedy ćwiczymy pod wpływem wytwarzanego ciepła, rozszerzają się pory. Pocąc się natomiast, oczyszczamy skórę z toksyn i nadmiaru łoju, które się w nich nagromadziły. Pamiętajcie jednak aby zawsze mieć przy sobie delikatne chusteczki oczyszczające i zmyć spoconą skórę twarzy, zanim pory zaczną się obkurczać. Kiedy wybieracie się na trening, zrezygnujcie również z makijażu. O wiele trudniej jest usunąć wraz z potem kolorowe kosmetyki, których resztki bardzo łatwo zatrzymują się w gruczołach łojowych, tworząc zaskórniki. Lepsze krążenie i dotlenienie organizmu podczas ćwiczeń wzmacnia również nasze włosy. Przedostające się do mieszków włosowych substancje odżywcze stymulują ich wzrost i regenerację. Dzięki temu włosy stają się zdrowsze i piękniejsze. Jeśli aktywność fizyczna jest dla nas formą relaksu i niweluje stres, będą też mniej łamliwe i zmniejszy się częstotliwość ich wypadania. Piękne dłonie są naszą wizytówką, niestety zbyt często zapominamy nie tylko o ich pielęgnacji, ale również o tym, że one podobnie jak reszta naszego ciała również potrzebują odpowiedniej porcji ćwiczeń, by dłużej zachować młodość. Aby

cieszyć się ich pięknem, wystarczy raz dziennie starannie je wymasować, nakładając odżywczy krem, a następnie kilkakrotnie napiąć i rozluźnić mięsie np. ściskając w dłoniach gumową piłeczkę.

Aktywność fizyczna a sprawność

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut. Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność.

Koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie :

- celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne;
- dzięki tej sprawności maleje ryzyko występowania problemów zdrowotnych;
- sprawność ta zapewnia zdolność do prowadzenia codziennej aktywności z wigorem i żwawo;
- oparta jest o istnienie konkretnych, uchwytnych czynników i ich proporcji, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność [2].

Rozwój fizyczny to trzy grupy odrębnych jakościowo procesów: rozrostu, zróżnicowania i dojrzewania. Rozrost - to zwiększenie się wymiarów ciała i jego masy, rozróżnienie obejmuje:

- a. przebudowę struktury komórek i tkanek,

- b. grupowanie się tkanek w określone układy i zespoły,
- c. dostrajanie się poszczególnych układów i zespołów do pozostałych i formowanie się ogólnych kształtów i proporcji organizmu.

6. Aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą – wycieczki.

Poprzez wycieczki w łono natury, człowiek może się uspokoić, zrelaksować, przemyśleć nurtujące pytania. Przyroda odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka, ponieważ poprzez kontakt ze świeżym powietrzem organizm człowieka się dotlenia. Dotlenienie organizmu bardzo dobrze sprzyja na mózg.

W dzisiejszych czasach bardzo modne są ćwiczenia w plenerach np. Joga. Asany, czyli pozycje jogi, działają na ciało w czterech płaszczyznach: ucisku, rozciągania, wzmacniania i relaksu. Dzięki nim aktywizujemy układ nerwowo-mięśniowy i nerwowo-gruczołowy, co przekłada się na jakość naszego zdrowia i sprawnego umysłu. Jeśli do tego dołączymy pranajamę, tj.

Wiele kobiet stosuje tą metodę w życiu codziennym. W gronie mężczyzn można znaleźć wspinaczkę górską. Podczas wspinaczki skałkowej czy na ściance, pracują głównie partie mięśniowe górnej części ciała. Najwięcej zadań mają mięśnie rąk, pasa barkowego, pleców i brzucha. Szczególne znaczenie odgrywają mięśnie przedramienia (zwłaszcza promienisto-łokciowy), naramienne i grzbietowe (zwłaszcza najszerszy). W gronie seniorów bardzo modnym sposobem spędzania aktywności fizycznej jest nordic walking.

Nordic walking przynosi korzyści podobne do spacerów czy joggingu, ale intensywniej rozwija mięśnie, pozwala spalić więcej kalorii i w mniejszym stopniu obciąża stawy. Aby zacząć, wystarczy para kijków, co nie jest dużym wydatkiem. Na początek warto też podpatrzeć technikę.

Warto też wybierać formę rekreacyjną poprzez wybranie się do lasu na spacer z psem lub z rodziną lub wypad w góry lub nad morze, aby lepiej dotlenić komórki mózgowe.