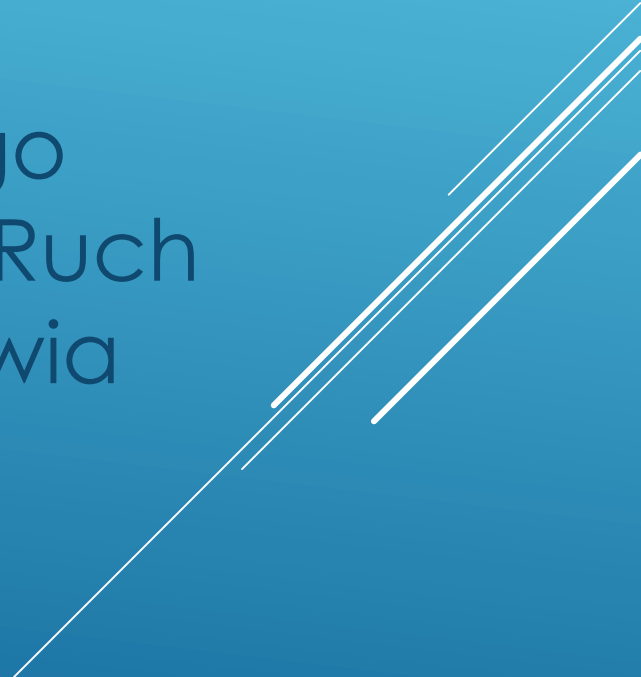


Jakub Grabski

WPŁYW SPORTU NA ROZWÓJ MŁODEGO CZŁOWIEKA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA- CO TO JEST?

Aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem, w czasie których czynność twojego serca przyspiesza się i szybciej oddychasz. Ruch nie tylko wzmacnia ciało, ale także poprawia nastrój.

Three parallel white lines of varying lengths are positioned diagonally in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.



Masz zgrabną sylwetkę

Twoje ruchy są harmonijne

Jesteś „na luzie”

Dysponujesz dużą siłą mięśni

Nie chorujesz

Masz wytrzymały organizm

Umiesz organizować swój czas

Rozładowujesz stresy podczas ćwiczeń

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

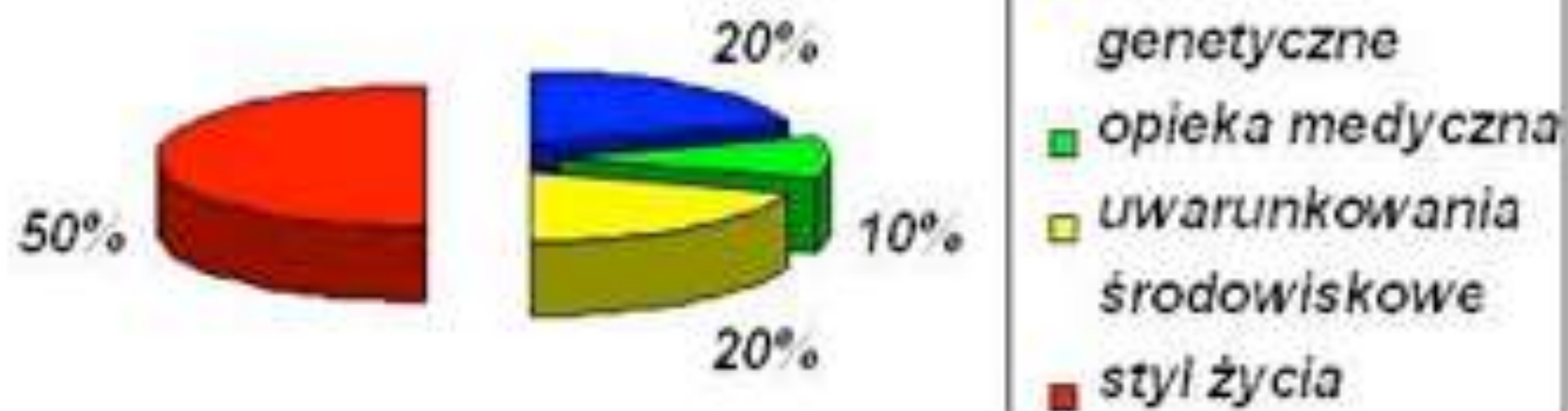
Aktywność fizyczna i właściwa dieta to 2 podstawowe czynniki, które odpowiadają za zachowanie zdrowia oraz prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny.

- Ćwiczenia powodują, że włókna mięśniowe stają się grubsze (zwiększa się masa mięśniowa), bardziej wytrzymałe (zwiększa się siła mięśni) i odporne na zmęczenie.
- Ruch sprzyja wzrostowi gęstości kości (zwiększa się warstwa istoty zwartej, 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 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.

Zaopatrzenie narządów w krew

Obszar występowania naczyń krwionośnych	Przepływ krwi w spoczynku (ml/min)	Przepływ krwi podczas maksymalnego wysiłku (ml/min)
mózg	750	750
nerki	1 100	250
mięśnie szkieletowe	1 200	22 200
skóra	500	600

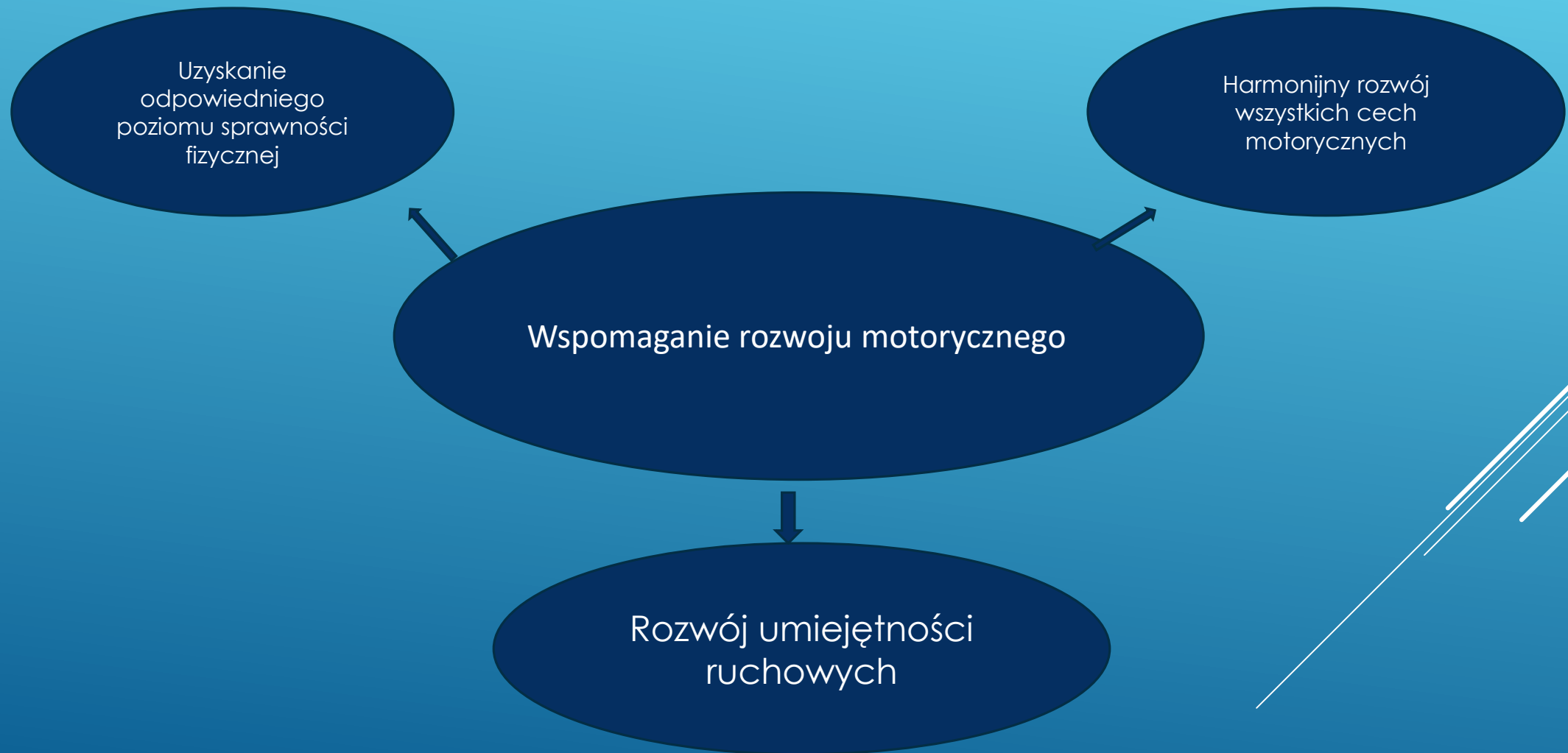
Uwarunkowania zdrowia (wg Lalondea)



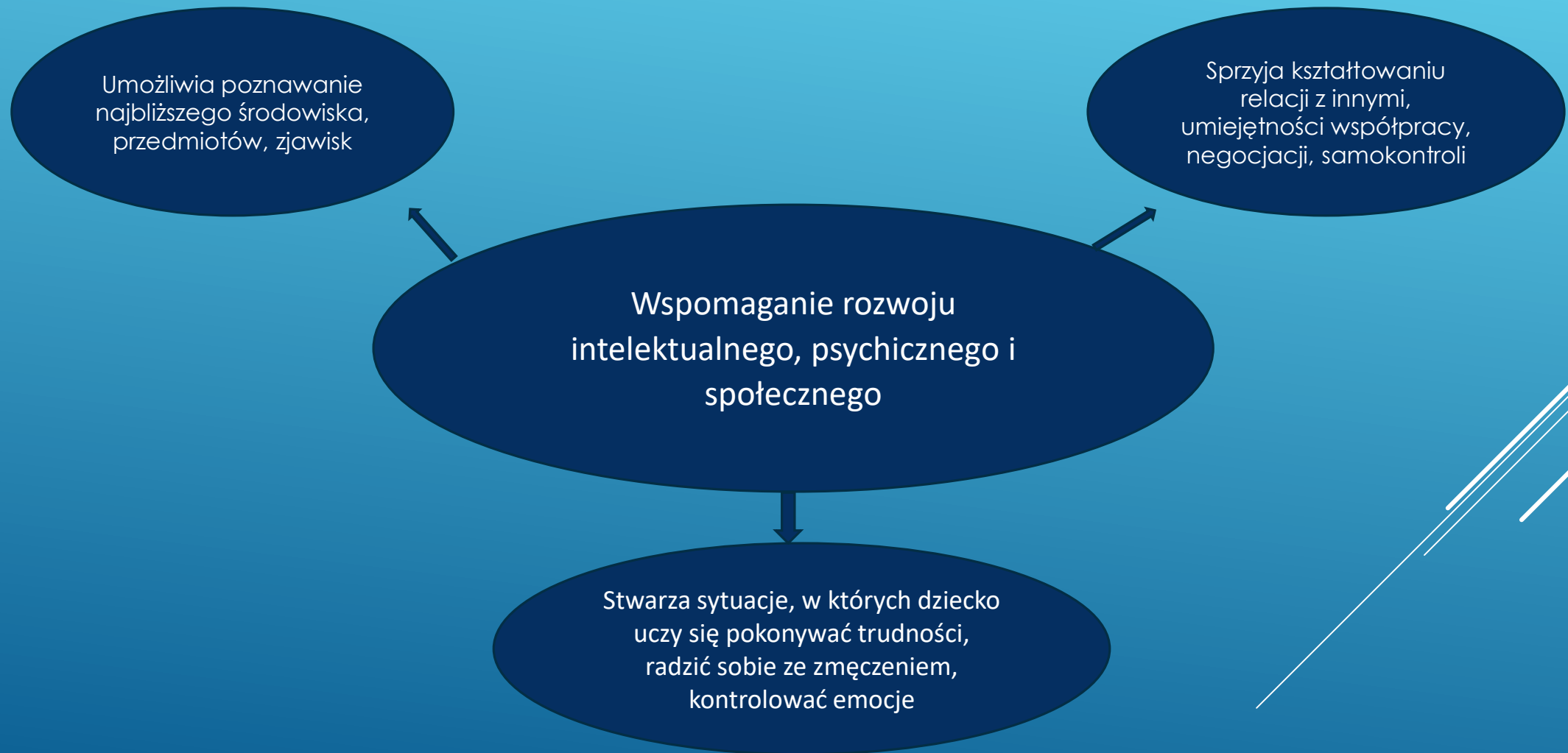
ZNACZENIE I FUNKCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W DZIECIŃSTWIE I MŁODOŚCI



ZNACZENIE I FUNKCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W DZIECIŃSTWIE I MŁODOŚCI



ZNACZENIE I FUNKCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W DZIECIŃSTWIE I MŁODOŚCI



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W RÓŻNYCH OKRESACH ROZWOJU DZIECKA

W pierwsze dwudziestu latach życia człowieka możemy zauważyć dwa zjawiska: młodzi ludzie stopniowo zmniejszają spontaniczną aktywność fizyczną oraz ujawnia się różnica w aktywności fizycznej chłopców i dziewczynek. Aktywność fizyczna młodzieży zmniejsza się wraz z wiekiem, a jej poziom jest istotnie niższy wśród dziewcząt niż wśród chłopców. Wśród 15-latków co dziesiąty chłopiec i aż co piąta dziewczynka są prawie całkowicie bierni fizycznie.

Okres wczesnego dzieciństwa (od urodzenia do około 6. r. ż.) charakteryzuje najbardziej dynamiczne tempo rozwoju motorycznego oraz ogromna ruchliwość dziecka.

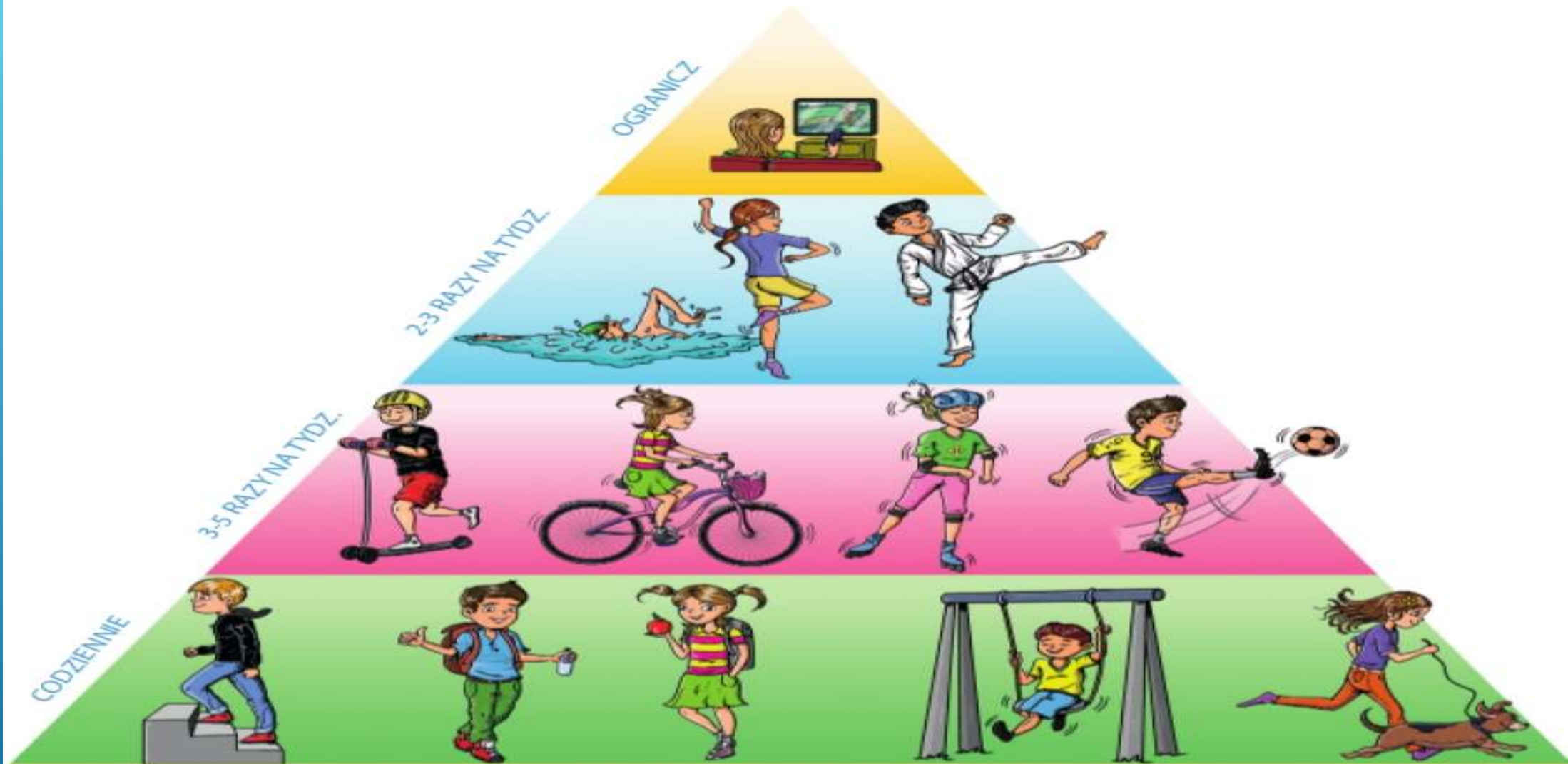


Młodszy wiek szkolny (6.–12. r.ż.)
charakteryzuje się nadal dużą
gotowością do ruchu, potrzebą
„wyżycia” ruchowego i dużą
spontaniczną aktywnością fizyczną.



W okresie dojrzewania płciowego (12.-18. r.ż.) następuje przejściowe zakłócenie rozwoju motorycznego (tzw. mutacja motoryczności).





Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa- zabawy z piłką, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach

Codziennie: spacer, wchodzenie po schodach, aktywność ruchowa na placu zabaw

CZY MŁODZI LUDZIE MOGĄ TRENOWAĆ PROFESJONALNIE?

Szkolenie sportowe jest zorganizowaną i celowo uporządkowaną działalnością, której celem jest przygotowanie zawodników do uzyskania maksymalnych wysiłków a sport młodocianych jest funkcją składową sportu wyczynowego.

Trening sportowy

- ▶ Trening sportowy to wieloletni, dynamiczny i bardzo złożony proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik poznaje, opanowuje i systematycznie doskonali technikę i taktykę swojej dyscypliny, kształtuje sprawność fizyczną oraz cechy wolicjonalne i osobowościowe.

Trening powinien być zawsze konstruowany stosownie nie tylko do celów sportowych, ale i osobniczych możliwości ustroju w danej fazie rozwoju:



Mówiąc o zasadach treningu dzieci i młodzieży używa się najczęściej dwóch pojęć:

1. Wczesna specjalizacja - to dążenie do możliwie najwcześniejszego przygotowania organizmu do specyficznych wymogów wąskiej specjalizacji ruchowej i funkcjonalnej,
2. Trening ogólnorozwojowy - celem jego jest równomierny rozwój cech i dyspozycji stanowiących fundament pod przyszłą specjalizację.



Wiek (lata)	DYSCYPLINA SPORTU
7-8 i wcześniej	PŁYWANIE, ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE, GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA I SPORTOWA (DZIEWCZĄT), TENIS
8-9 i wcześniej	AKROBATYKA, GIMNASTYKA SPORTOWA (CHŁOPCY), SKOKI DO WODY, SKOKI NARCIARSKIE, NARCIARSTWO ZJAZDOWE
9-10	DWUBÓJ ZIMOWY, NARCIARSTWO BIEGOWE, SKOKI NABATUCIE, ŻEGLARSTWO
10-11	ZAPASY, WIOŚLARSTWO, ŁYŻWIARSTWO SZYBKE, KOSZYKÓWKA, SIATKÓWKA, HOKEJ NA LODZIE, PIŁKA NOŻNA, PIŁKA RĘCZNA, PIŁKA WODNA, SZERMIERKA, ŁUCZNICTWO
11-12	KAJAKARSTWO, LEKKOATLETYKA, STRZELECTWO, JEŹDZIECTWO, PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY, SANECZKARSTWO
12-13	BOKS, KOLARSTWO
13-14	PODNOŚZENIE CIĘŻARÓW, STRZELECTWO ŚRUTOWE

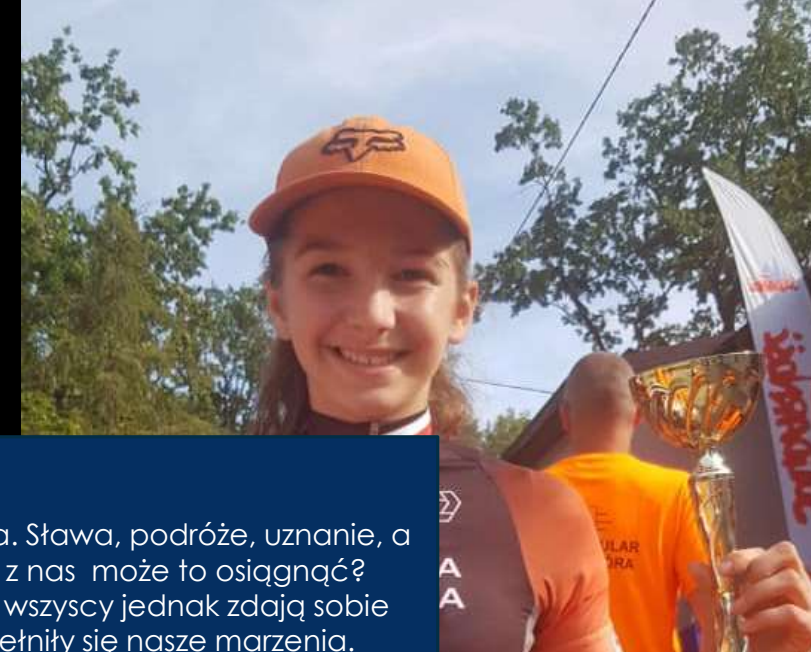
Orientacyjny wiek rozpoczynania treningu w grupach wszechstronnego przygotowania dla poszczególnych dyscyplin.

Objawy zmęczenia
powstające pod
wpływem
zróżnicowanych
obciążeń:

	ZMĘCZENIE UMIARKOWANE, OBCIĄŻENIE NIEDUŻE	ZMĘCZENIE DUŻE, OBCIĄŻENIE OPTYMALNE	ZMĘCZENIE BARDZO DUŻE, OBCIĄŻENIE KRANCOWE
WYDZIELANIE POTU	LEKKIE LUB ŚREDNIE W ZALEŻNOŚCI OD TEMPERATURY	SILNE, POWYŻEJ PASA	BARDZO SILNE, PONIŻEJ PASA
ODDECH	PRZYSPIESZONY, ALE RÓWNY	BARDZO SZYBKI	BARDZO SZYBKI, KRÓTKI, NIEREGULARNY
DOKŁADNOŚĆ RUCHU	NORMALNY	POCZĄTEK WYSTĘPOWANIA BŁĘDÓW, OBNIŻONA DOKŁADNOŚĆ, NIEPEWNOŚĆ	DUŻE BŁĘDY, ZAKŁÓCENIA W KOORDYNACJI, NIEDOKŁADNOŚĆ, NIEPEWNOŚĆ
KONCENTRACJA	NORMALNA, PEŁNA UWAGA PRZY OBJAŚNIENIACH	NIEUWAGA PRZY OBJAŚNIENIACH, OBNIŻONA PRZYSWAJALNOŚĆ W ĆWICZENIACH, OBNIŻONA ZDOLNOŚĆ RÓZNICOWANIA	WYRAŹNIE OBNIŻONA, NERWOWOŚĆ, WYDŁUŻONY CZAS REAKCJI
OGÓLNE SAMOPOCZUCIE	DOBRE, ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI	UCZUCIE SŁABOŚCI WMIĘŚNIACH, OBNIŻONA WYDOLNOŚĆ, WZMAGAJĄCE SIĘ OSŁABIENIE	DUŻE OSŁABIENIE, BÓLE W MIĘŚNIACH I STAWACH, KŁUCIE W KŁATCE PIERSIOWEJ, ZAWROTY GŁOWY
GOTOWOŚĆ DO WYSIŁKU	AKTYWNOŚĆ NORMALNA, GOTOWOŚĆ DO PEŁNEGO WYSIŁKU	OBNIŻONA AKTYWNOŚĆ, TENDENCJA DO WYDŁUŻANIA PRZERW	CHĘĆ ZUPEŁNEGO ODPOCZYNKU, BRAK GOTOWOŚCI DO KONTYNUOWANIA WYSIŁKU
NASTRÓJ	RADOSNY, DUŻA ŻYWOTNOŚĆ	LEKKO PRZYTĘLUMIONY, ALE RADOSNY, JEŚLI EFEKTY ZAJĘĆ ODPOWIADAJĄ OCZEKIWANIOM	UCZUCIE STRACHU PRZEDPONOWNYM OBCIĄŻENIEM, WYSTĄPIENIE WĄTPLIWOŚCI NAD CELOWOŚCIĄ ZAJĘĆ



Współczesny świat wyczynowy jest atrakcyjną ofertą dla naszego pokolenia. Sława, podróże, uznanie, a także pieniądze - to atrakcyjne atrybuty kariery sportowej. Ale czy każdy z nas może to osiągnąć? Niestety nie, chociaż oczywiście jest to w wielu przypadkach możliwe. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z ogromu pracy i wysiłku jaki musimy włożyć, by choć trochę spełniły się nasze marzenia.



JAKIE SĄ OSOBY UPRAWIAJĄCE SPORT?

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.

- ▶ <https://epodreczniki.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DohGDQ6Xy>
- ▶ <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jak-aktywnosc-fizyczna-wplywa-na-zdrowie-twojego-dziecka>
- ▶ <https://apmlodetalenty.pl/ruch-zdrowie-odzywianie/item/70-piramida-aktywnosci>
- ▶ https://www.mlodziejowasiatkowka.pl/planowanie-trening/szkolenie-dzieci-i-mlodziezy_127,1734.html
- ▶ <https://www.facebook.com/smsszklarska/photos/pcb.2303794769766841/2303793566433628/>

WYKORZYSTANE MATERIAŁY POCHODZIŁY Z NASTĘPUJĄCYCH STRON.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ