

# Hartowania w realizacji prozdrowotnej wychowania fizycznego

Hartowanie jest zagadnieniem bardzo ważnym dla praktyki kultury fizycznej i profilaktyki zdrowotnej społeczeństwa, jednak ostatnio mocno zaniedbanym. Jest systemem przedsięwzięć ukierunkowanych na rozszerzenie i podwyższenie funkcjonalnych i potencjalnych możliwości człowieka, przeciwstawienie się niekorzystnemu działaniu na ustrój podstawowych czynników środowiska zewnętrznego. Bezpośrednim celem hartowania jest wzmocnienie organizmu, wzmożenie odporności na działanie zimna i zmian temperatury oraz wytworzenie odporności na choroby, przeziębienia. Proces hartowania ma duży wpływ na procesy fizjologiczne: wzrost przemiany materii, ukrwienie skóry zmęczenie, wyczerpanie. Dla organizmu dziecięcego konieczne jest systematyczne przyzwyczajanie go do ćwiczenia aparatu regulacyjnego za pomocą różnych zabiegów hartujących np. częstego wychodzenia zimą na powietrze, mycie zimną wodą, stosowanie niezbyt ciepłej kąpieli, korzystanie z kąpieli słonecznych i powietrznych, sen na otwartym powietrzu, ćwiczenia w salach o nieco niższych temperaturach niż sala lekcyjna. Dużą rolę w procesie hartowania odgrywa skóra. U dziecka naczynia krwionośne skóry mają elastyczne i miękkie ścianki, dlatego też mieszczą więcej krwi niż u człowieka dorosłego. Działając na skórę różnego rodzaju podrażnieniami wywołujemy w organizmie szereg zmian, które przyczyniają się do lepszego odżywiania tkanek, energiczniejszej przemiany materii, pobudzenia procesów cieplnych, a w związku z tym wpływają korzystnie na wzmocnienie zdrowia oraz zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu w zwalczaniu różnych szkodliwych wpływów. Hartowanie dziecka w sposób bardzo wyraźny odbija się zarówno na jego zdrowiu, jak i na rozwoju fizycznym, gdyż wykształcenie mechanizmów termoregulacyjnych ma duży wpływ na szereg ważnych funkcji życiowych, jak przemiany materii, krwioobieg itp. Najpotężniejszym środkiem hartującym są naturalne czynniki przyrody: słońce, powietrze i woda. Są to środki wszechobecne. z trzech wymienionych czynników powietrze jest czynnikiem najbardziej dostępnym. **Dziecko w wieku młodszoszkolnym powinno co dzień spędzać na powietrzu co najmniej 2 - 3 godziny, a przy dobrych warunkach atmosferycznych – dłużej.**

**Najważniejszym zadaniem wychowawczym jest przyzwyczajenie dzieci do przebywania na powietrzu bez względu na pogodę. Przebywanie na powietrzu stanowi najlepszy i najskuteczniejszy powszechny środek hartowania.** Przyczynia się do tak ważnej dla zdrowia intensywnej wentylacji płuc, zaostrza apetyt. Wywołuje też w organizmie wiele procesów, w wyniku których organizm uodparnia się przeciwko różnym chorobom infekcyjnym, a szczególnie przeciwko anginie i grypie. w hartowaniu powietrzem w połączeniu z ćwiczeniami fizycznymi należy stosować zasadę, że im młodsza jest osoba hartująca się, im niższa jest temperatura otoczenia, tym energiczniejsze należy wykonywać ćwiczenia ruchowe, tym intensywniejszą podejmować pracę. Zabiegami hartującymi w zakresie wykorzystania powietrza są oprócz ćwiczeń ruchowych, o których będzie mowa niżej, kąpiele powietrzne oraz sen na powietrzu. Sen na powietrzu oprócz dodatniego wpływu na organizm, zwiększa odporność przeciwko zakażeniom oraz chorobom dróg oddechowych, korzystnie wpływa na regulację cieplną organizmu. Efekt hartowania powietrzem jest skuteczniejszy, im większa powierzchnia ciała jest osłonięta lub im łatwiejszy jest dostęp powietrza do ciała przez ubiór. Drugim czynnikiem wpływającym również bardzo wydatnie na rozwój fizyczny dziecka jest woda i to zarówno jako czynnik fizyczny jak i chemiczny. Wpływ chemiczny wody polega na przenikaniu przez skórę rozpuszczonych lub zmieszanych z wodą substancji oraz wymywanie ich ze skóry. Najprostszym zabiegiem, który można przeprowadzić w każdych warunkach jest codzienne mycie się wieczorem chłodną wodą, mycie nóg, nacieranie ciała zimną wodą, natrysk i wreszcie zimna kąpiel w rzece, stawie, morzu jako znakomity zabieg hartujący, który działa dodatnio na układ krążenia, narządy oddychania, trawienie, samopoczucie. Stosując hartujące zabiegi wodne należy pamiętać o następujących zasadach: Nie należy do wody wchodzić, gdy ciało jest oziębione

Obserwować, aby w porę wystąpiło zaczerwienienie skóry Stosować zasadę: im woda jest zimniejsza, tym zabieg powinien trwać krócej Następnym niezmiernie ważnym czynnikiem wydatnie wpływającym na prawidłowy rozwój fizyczny dziecka jest słońce i to zarówno widzialne promienie słoneczne, jak i niewidzialne: nadfioletowe, podczerwone. Wzmacnia ono siły i odporność dziecka na różne zarazki chorobotwórcze. Pod wpływem promieni słońca wytwarza się w skórze czynna witamina D - przeciwkrzywicowa. Wpływa dodatnio na cały organizm, poprawia się samopoczucie dziecka, powoduje wzrost chęci do pracy, apetyt, sen. Wzmacnia się odporność organizmu na zakażenie. Hartowanie za pomocą słońca polega zazwyczaj na tym, że odpowiednio ubrane dzieci biorą udział w ćwiczeniach, grach ruchowych odbywających się na powietrzu i słońcu oraz stosowaniu tak zwanych

kąpeli słonecznych. Najodpowiedniejszym miejscem do kąpeli słonecznych jest plaża nad morzem lub rzeką, suchy plac zasłonięty od wiatrów. Kąpiele słoneczne są cennym środkiem wzmacniającym organizm dziecka, zdrowieniu po przebytych chorobach zakaźnych. Jako środek działający energetycznie, kąpiel słoneczna nie może być stosowana u dzieci wycieńczonych, bardzo anemicznych, chorych np. na gruźlicę płuc, kości. Jednym z czynników hartowania jest ruch, czyli cenny bodziec rozwoju nie tylko pod względem fizycznym, ale i psychicznym. Bieg, skok, rzut, zabawa, gra, taniec stanowią więc bodziec najbardziej korzystny nie tylko do rozwoju organów wewnętrznych (serce, płuca), a także mają wpływ na rozwój układu kostnego i mięśniowego. Pełnej wentylacji płuc sprzyja ruch na świeżym powietrzu. w takich warunkach szczyty płucne uodparniają się na ataki zarazków gruźliczych.

Ruch powoduje też wzrost parametrów siły, wytrzymałości, szybkości, mocy, koordynacji i innych cech motoryczności, podnosi ogólną sprawność fizyczną, a tym samym wzmacnia zdrowie i daje dobre samopoczucie.

Każda z aktywności ruchowych prowadzona na zewnątrz budynku zwiększa odporność ustroju na działanie niekorzystnych dla zdrowia temperatur. Do aktywności tych zaliczyć można: marsze i biegi w terenie, jazda na nartach i łyżwach, żeglowanie i wiosłowanie, wspinaczka górską itd. Odbywamy je w środku pól lasów i wód powierzchniowych, na boiskach oraz lodowiskach. Prowadzenie takich ćwiczeń powoduje długotrwałe zwiększenie natężenia przemiany materii, ułatwiających utrzymanie równowagi bilansu cieplnego w otoczeniu o niskiej temperaturze. Towarzyszy im też praca mięśniowa, która działa na cały organizm dziecka, jednak różne formy ruchu, zależnie od natężenia tej pracy i charakteru wywierają mniejszy lub większy wpływ na poszczególne organy i funkcje organizmu oraz przebiegające w nich procesy.

Przy prowadzeniu z dziećmi zabaw i ćwiczeń ruchowych należy zanalizować dane zajęcie pod względem zarówno wychowawczym jak i ruchowym, Wykorzystać w pełni dostęp powietrza i słońca przy odpowiednim wymiarze czasu, Umieścić je w sposób właściwy w planie dnia, Dobrać zabawy odpowiednio do pory roku, warunków terenowych, atmosferycznych uwzględniając rozwój i stan zdrowia dzieci, Umiejętnie przeprowadzić zajęcie. Powinno się jak najwięcej ćwiczeń przeprowadzać na dworze. Bez ruchu, bez zabawy, bez uprawiania sportu nie sposób było by wyobrazić sobie pełnego rozwoju dziecka. Ruch umiejętnie dokonywany, dobierany, zwiększony jest szczególnie cennym bodźcem rozwojowym nie tylko pod względem fizycznym, ale

i psychicznym. Przy regulowaniu czasem przebywania dzieci na powietrzu należy brać pod uwagę stan pogody, temperaturę powietrza i siłę wiatru. Im niższa jest temperatura powietrza, tym żywsze musi być tempo przeprowadzanych zabaw lub ćwiczeń. Jeśli nastąpi sytuacja odwrotna można dłużej przebywać na powietrzu, a nasilenie ruchu powinno być słabsze. Następnym istotnym elementem dla zapewnienia zdrowia i rozwoju dzieci jest organizacja zajęć ruchowych na powietrzu. Zabawy o ruchu intensywniejszym należy przeplatać zabawami spokojniejszymi, mniej ruchliwymi. Jeśli więc np. prowadziliśmy ruchliwą zabawę bieżną albo skoczną, silnie pobudzając pracę serca i płuc, to dla odpoczynku zastosowaliśmy np. zabawę rzutną z trafieniem do celu albo ćwiczenie w utrzymaniu równowagi, w których ruch jest umiarkowany. Specjalną formę zabaw stanowią zabawy na śniegu i lodzie. Gdy przyjrzymy się saneczkowaniu z punktu widzenia zdrowotnego to zauważymy, że spełnia dużą wartość. Oprócz ogólnych korzyści zdrowotnych ma jeszcze i to znaczenie, że praca organizmu podlega tu korzystnej regulacji. Podchodzenie pod górkę połączone z pracą dużych grup mięśniowych pobudza do intensywnego działania płuc i serca, a moment zjazdu przynosi automatycznie odpoczynek. Natomiast charakter zabaw na lodzie polega głównie na ćwiczeniu zmysłu równowagi w różnych formach ruchu. Zabawy te doskonałą sprawność nerwowo ruchową dziecka, wyrabiają zręczność, śmiałość, decyzję, a dzięki działaniu zimnego czystego powietrza w połączeniu z ruchem są niezmiernie cennym środkiem hartującym.

Stwierdzam, że ruch jest niezmiernie ważnym elementem dla wszechstronnego rozwoju dziecka i odporności na choroby. Wszelkie zabiegi hartujące, poza walorami natury wzmacniającej, zapobiegawczej mają jeszcze duże znaczenie wychowawczo - higieniczne, przyzwyczajają dzieci do korzystania ze świeżego powietrza, wody, słońca i ruchu, do znoszenia różnych warunków atmosferycznych, do przełamywania własnej niechęci i oporu do początkowo nieprzyjemnych wrażeń związanych z niektórymi zabiegami. w wyniku hartowania dzieci są wesole, pełne życia. z tego też powodu hartowanie ustroju należy rozpocząć od wczesnego dzieciństwa.

mgr Grażyna Chowańska