

**Joanna Rodziewicz-Gruhn, Larysa Głazyrina, Wiesław Pilis**

Instytut Kultury Fizycznej Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

## Zdrowotne znaczenie współczesnych form rekreacji ruchowej podejmowanych przez ludzi w różnym wieku w Polsce

**Słowa kluczowe: zdrowie, formy rekreacji ruchowej, wypoczynek czynny, młodzież**

## Health meaning of contemporary recreation forms undertaken by people in various age in Poland

**Key - words: health, forms of motor recreation, active leisure, youth**

### **Abstract**

The main purpose of this report is to present motor recreation health values, especially those which can be practised during the whole life. The main focus was on given form of recreation and its meaning for physical efficiency, motor apparatus, raising motor activity, relaxing and stress and any threats for health and life elimination. If motor recreation is at health promotion basis, the access to sport facilities, motor games and plays fields, shall be made as well as providing possibility of participating in everyday motor plays, physical and activities close to place of living. Youth shall be offered a possibility of taking participation in group sports corresponding to their interests and physical conditions. Recreation education shall be an inseparable element of comprehensive education in school.

### **Wstęp**

Korzystny wielostronny wpływ zwiększonej aktywności ruchowej na stan zdrowia człowieka polega na usprawnianiu czynności narządów i układów, przez co pojawiają się zmiany adaptacyjne [2, 9, 20, 24]. Wśród korzystnych skutków zwiększonej aktywności ruchowej na szczególną uwagę zasługują: zwiększenie wydolności i sprawności fizycznej, zmniejszenie zagrożenia tzw. „chorobami cy-

wilizacyjnymi”, tj. osteoporozą, niektórymi nowotworami, otyłością czy cukrzycą II typu [4, 26, 29, 41]. Prawidłowe dozowanie obciążeń opóźnia procesy starzenia i podnosi odporność [16].

Rekreacja fizyczna jest formą czynnego wypoczynku i są to zajęcia: ruchowo-sportowe, turystyczne, zabawy ruchowe, tańce, spacery itp., którym człowiek oddaje się z własnych chęci, w czasie wolnym dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności i rozwoju własnej osobowości. Jest ona traktowana jako wyraz dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną [37, 40]. Zajęcia w czasie wolnym powinny przede wszystkim sprzyjać zdrowiu i socjalizacji, stanowić źródło satysfakcji i samorealizacji. Rekreacyjna działalność ruchowa współczesnego człowieka jest zjawiskiem kompensacyjnym wobec zagrożeń dla jego zdrowia. Podejmowana rekreacja ruchowa w różnych okresach życia jest też formą aktywności społecznej, którą charakteryzuje określone zachowania. Dzięki zachowaniom rekreacyjnym człowiek może w każdym wieku swojego życia realizować swoje potrzeby [28, 37, 40].

Najwyższą aktywnością typu rekreacyjnego mogą się poszczycić kraje: Finlandia (29, 9%), Niemcy (19, 9%) oraz Hiszpania (17, 6%). Najniższe wyniki charakteryzują Polskę (5, 9%) oraz Węgry (6, 9%) [7]. Z raportu CBOS-u z 2001 roku [6] zamieszczonego na stronach internetowych wynika, że tylko 33% dorosłych Polaków podejmuje systematycznie rekreację ruchową (raz w tygodniu lub częściej, mężczyźni czynią to częściej niż kobiety). Mieszkańcy dużych miast i osoby z wyższym wykształceniem są bardziej aktywni ruchowo niż mieszkańcy małych miast i wsi oraz osoby posiadające wykształcenie średnie i podstawowe. Najbardziej popularnymi formami rekreacji ruchowej w naszym kraju są: jazda na rowerze, wycieczki piesze, zespołowe gry sportowe, pływanie [6, 30, 31, 39]. Do mniej popularnych form rekreacji podejmowanych przez osoby dorosłe należą: ćwiczenia na siłowni, kulturystyka, sporty zimowe, gra w tenisa. Nadal mało popularne są aerobik i callanetics. Do najmniej popularnych form rekreacji ruchowej należą: jazda konna, boks i inne sporty walki, jazda na wrotkach lub na deskorolce.

Celem niniejszego doniesienia jest przedstawienie walorów zdrowotnych różnych form rekreacji ruchowej, szczególnie tych, które można uprawiać w ciągu całego życia. W omówieniu problemu zwrócono uwagę na znaczenie określonej formy rekreacji w podniesieniu wydolności organizmu, usprawnieniu aparatu ruchu, podniesieniu motoryki, odprężeniu i eliminacji stresu oraz eliminację zagrożeń dla zdrowia i życia.

## Omówienie

### Aerobik

Nazwa aerobik pochodzi od greckiego słowa powietrze *aer*– powietrze, tlen i *bios* – życie, a w fizjologii termin ten oznacza rodzaj przemian energetycznych z wykorzystaniem tlenu i w największym stopniu mający miejsce w wysiłku wytrzymałościowym [1, 5, 22, 23]. W wąskim znaczeniu pojęcie aerobik określa ryt-

micznie wykonywane ćwiczenia o charakterze gimnastyczno-tanecznym przy muzyce. Obecnie w aerobiku wykorzystuje się serie odpowiednio powiązanych układów choreograficznych, które są kombinacją kroków tanecznych i innych ćwiczeń ruchowych obejmujących chód, bieg, skoki, rozciąganie i ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych (takich jak mięśnie brzucha, bioder, pośladków i ramion). Głównym zadaniem ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym (aerobowym) jest podniesienie poziomu wydolności tlenowej. Ćwiczenia te zwiększają tolerancję wysiłkową, regulują ciśnienie tętnicze, poprawiają profil lipidowy krwi, zapobiegają chorobom układu krążenia, zaburzeniom hormonalnym, osteoporozie i otyłości, modelują sylwetkę. Udział w tych formach ruchu biorą głównie kobiety. Najczęściej ćwiczy się 3–5 razy w tygodniu przez 15–60 minut nieprzerwanie przy intensywności na poziomie częstości skurczów serca (60–90% HRmax). Ważne jest, aby ćwiczenia sprawiały przyjemność i działały odprężająco [1, 22, 23].

### **Callanetics**

Jest to system ćwiczeń wyszczuplających i gwarantujących wysoką formę, który w latach 90. XX wieku stworzyła Callan Pinney. Rozpowszechnił się w USA i w innych krajach. Propagatorzy callanetics podkreślają, że podnosi on wydolność organizmu, ujędrnia ciało i korzystnie koryguje sylwetkę i może mieć wpływ na korzystniejszą samoocenę i akceptację własnego wyglądu. Na cały program ćwiczeń składają się ćwiczenia wyszczuplające i ujędrniające ramiona, korygujące talię, brzuch i pośladki, wzmacniające mięśnie rąk, nóg i pleców oraz całego ciała. Biorąc pod uwagę specyfikę ćwiczeń, aby nie doprowadzić do niedokrwienia pracujących mięśni i nadciężenia więzadeł, należy organizm przygotować do tego intensywnego wysiłku. Ćwicząc samodzielnie, należy bardzo ściśle stosować się do założeń metodyczno-programowych [27].

### **Spinning (jazda na rowerze stacjonarnym)**

Tę formę ruchu można nazwać „aerobikiem na rowerze”, jest to bowiem jazda na rowerze stacjonarnym w rytm muzyki [22, 23]. Jest ona jedna z wielu form, jakie można uprawiać w klubach fitness, spinning jest uważany za prosty i bezpieczny trening aerobowy. Nie wymaga on od uczestników umiejętności tanecznych czy ruchowych. Spinning mogą trenować ludzie w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej, pod kierunkiem instruktora. Ludzie podejmujący tę formę rekreacji uważają, że spinning to dużo więcej niż trening wytrzymałościowo-siłowy, to praca nad własnym ciałem, pełny relaks pozwalający opanować stres. Do korzyści zdrowotnych wynikających z uprawiania spinningu można zaliczyć między innymi: zwiększenie wydolności fizycznej, zapobieganie nadciśnieniu, chorobie wieńcowej, usprawnienie aparatu ruchu, redukcję otyłości, polepszenie ogólnej kondycji psychofizycznej organizmu.

## Kulturystyka

System ćwiczeń siłowych (body building) jest bardzo popularny. Sprzyja tej sytuacji szeroko rozbudowana sieć siłowni i wytwórni sprzętu do ćwiczeń siłowych, bardzo bogata oferta specjalnych odżywek proteinowo-witaminowych, konkursy i mistrzostwa kulturystyczne i bogata reklama w środkach masowego przekazu [19]. Piękna muskulatura może też wzmocnić poczucie własnej wartości, szczególnie u młodzieży. Generalnie uprawianie kulturystyki podnosi ogólną sprawność, zwiększa siłę i wytrzymałość siłową mięśni, wzmacnia kości i aparat stawowy. Wpływa istotnie na całokształt procesów metabolicznych. Umiarkowane ćwiczenia kulturystyczne mogą wpływać korzystnie na pracę serca, ciśnienie krwi, podwyższać poziom hemoglobiny czy obniżyć poziom cholesterolu. Osoby uprawiające kulturystykę są bardziej zmotywowane do przestrzegania odpowiednich zaleceń żywieniowych i higienicznego trybu życia. Uprawianie kulturystyki niesie za sobą także pewne zagrożenia, mianowicie przesadne skupienie uwagi nad własnym ciałem może młodego człowieka odsunąć od innych sfer życia (nauka, praca), zaburzać prawidłowe relacje z otoczeniem. Bardzo intensywne ćwiczenia kulturystyczne często wzmagane dodatkową suplementacją leków i substancji dopingujących mogą prowadzić do zaburzeń psychicznych i niedoskonałości somatycznych, tj.: podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi, pogorszenia względnej kapilaryzacji mięśni szkieletowych, zaburzeń pracy serca i układu krążenia, pogorszenia profilu lipidowego krwi, upośledzenia pracy wątroby i nerek [19].

## Gry i zabawy ruchowe

Gry i zabawy ruchowe dobrane do wieku dziecka są bardzo popularną formą aktywnego wypoczynku, które można podzielić na: gry i zabawy bieżne, rzutne, kopne i skoczne [3, 15, 34]. Są one zazwyczaj różnorodne i pełne nie tylko ruchu, ale treści intelektualnej. Zabawy ruchowe charakteryzują się określoną, mniej lub bardziej złożoną i stałą strukturą, posiadają określone reguły i wykorzystują naturalne możliwości ruchowe dziecka. Większość zabaw ruchowych związana jest z ruchami wykonywanymi przy pomocy dużych grup mięśniowych. Wiele zabaw ruchowych zawiera w sobie przynajmniej jeden rodzaj ćwiczeń fizycznych takich jak: chodzenie, bieganie, skoki, rzuty, bieganie na czworaka, pełzanie i ćwiczenie z przyborem. Zabawy mają ogromny wpływ na rozwój psycho-ruchowy dziecka. Zaspakajają naturalną potrzebę ruchu, wpływają na zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni, koordynację i zręczność ruchów. Zabawy ruchowe wpływają korzystnie na poziom przemiany materii, pracę i właściwość fizjologiczne układu oddechowego, aparat ruchu, narządy zmysłów (zwłaszcza wzrok, słuch i dotyk), przyczyniają się również do rozładowania napięć, redukują rozdrażnienie i nerwowość. Zabawy ruchowe uczą współpracy z grupą, podejmowania szybkich decyzji, radzenia sobie w trudnych sytuacjach kontrolowania własnych emocji, koncentracji uwagi, spostrzegawczości, logicznego myślenia. Rozwijają uwagę, pamięć i twórczą wyobraźnię oraz kształtują silną wolę dziecka. Kształtują również ce-

chy charakteru, takie jak: samodzielność, pomysłowość, panowanie nad sobą, dokładność, zdyscyplinowanie i inne.

### **Bieganie**

Realizowane często w szkole jest naturalną formą ruchu, można ją podejmować indywidualnie lub uprawiać zespołowo. Tę formę rekreacji można uprawiać na specjalnie wytyczonych ścieżkach, można samemu dobierać sobie trasę, np. w parku, w lesie. Bieganie może dostarczyć wielu przyjemności, wolności, spełnienia, kontaktu z przyrodą. Bieganie usprawnia pracę płuc, serca i krwioobiegu, zwiększa wytrzymałość, pomaga zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej, pozwala odreagować stres, poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne [18]. Bardzo często ludzie regularnie biegający starają się stosować dietę bogatą w witaminy i sole mineralne i ubogą w tłuszcze. Rozpoczynając bieganie należy pamiętać o dawkowaniu wysiłku, zgodnie z możliwościami fizjologicznymi organizmu. Można bieganie w środowisku naturalnym uzupełnić treningiem na siłowni. Przy wyborze miejsca biegania należy zwrócić uwagę, aby podłoże było miękkie, najlepiej biegać po podłożu naturalnym, unikać nawierzchni asfaltowych, betonowych czy nierównych chodników.

### **Jazda na rowerze**

Jazda na rowerze to jedna z najpopularniejszych i najczęściej uprawianych w ostatnich latach wytrzymałościowych form rekreacji przez młodych ludzi. Te formę rekreacji można uprawiać w klimatycznych warunkach Polski przez 8–9 miesięcy w roku. Systematycznie i rekreacyjnie uprawiana jazda na rowerze wpływa oczywiście na stan sprawności fizycznej, kondycję psychofizyczną, opóźnia zmiany inwolucyjne, jest na pewno istotnym elementem profilaktyki otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, decyduje o poziomie zahartowania organizmu, redukuje masę ciała i zawartość tłuszczu [12]. Na rowerze możemy swobodnie jeździć przez kilka godzin bez przerwy, przy indywidualnych obciążeniach. Jazda na rowerze zapewnia kontakt z przyrodą i doznania natury estetycznej, stwarza możliwości szybkiego przemieszczania w terenie, dotarcia do ciekawych miejsc.

### **Jazda konna**

Jazda konna staje się coraz bardziej popularną formą rekreacji aktywnej uprawianej w plenerze, na świeżym powietrzu w różnych warunkach pogodowych [11, 10]. Pozwala ona nie tylko na kontakt z naturą, usprawnia motoryczność człowieka, kontakt z koniem pozytywnie działa na psychikę, bowiem dostarcza dużo emocji i wrażeń. Jazda konna nie tylko spełnia funkcje rekreacyjne, ale również terapeutyczne.

W trakcie jazdy konnej następuje optymalizacja napięcia mięśniowego, zmniejszenie spastyczności mięśni, wygaszanie utrwalonych nawyków ruchowych, przyjęcie odpowiedniej postawy, poprawa równowagi i koordynacji ruchowej.

wej, nadto stymulowany jest zmysł dotyku, wzroku, słuchu, węchu i czucia głębokiego, poprawia się orientacja przestrzenna [8, 17, 41].

Jest to forma rekreacji ruchowej, która może być podejmowana bez względu na wiek, Oddziałuje nie tylko prozdrowotnie, ale również wychowawczo na młodego człowieka, wymaga bowiem wypełniania określonych obowiązków wobec konia (czyszczenie, karmienie, opieka). W naszym kraju istnieją bardzo dobre warunki do uprawiania turystyki konnej [17].

### **Wodne sporty rekreacyjne**

Wodne sporty rekreacyjne pozwalają przyjemnie i racjonalnie spędzić wolny czas. Uprawianie tychże form uwarunkowane jest świadomą dbałością o własne zdrowie i ciało, profilaktyką geriatryczną i chorób cywilizacyjnych [21, 25]. Podstawową formą tej rekreacji jest pływanie, które może uprawiać każdy niezależnie od wieku i jest realizowane często w szkole na zajęciach z wychowania fizycznego. Pływanie spełnia funkcję zdrowotną, kompensacyjno-korekcyjną, rekreacyjną czy utylitarną. Wpływa bardzo korzystnie na rozwój fizyczny i sprawność dziecka, rozwija jego uzdolnienia ruchowe i kształtuje podstawowe cechy motoryczne: siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową, wzmacnia układ mięśniowy i zwiększa wydolność organizmu. Bardzo korzystnie wpływa na przemianę materii, pracę układów oddechowego i krążenia, na sferę psychiczną ćwiczącego, bowiem wyrabia takie cechy osobowości, jak: odwaga, zdyscyplinowanie, pracowitość, siłę woli, samodzielność. Uprawiane systematycznie kształtuje sylwetkę, koryguje wady postawy, opóźnia procesy starzenia [13, 25, 42]. Rekreacyjna funkcja pływania to możliwość odnowy organizmu, hartująca i uodparniająca go. Uprawiać pływanie można w pływalniach (krytych i otwartych), jeziorach, rzekach, morzu. Bardzo ważną funkcję zdrowotną odgrywają kąpiele morskie, zwłaszcza u dzieci, oprócz korzystnego oddziaływania fal morskich na aparat ruchu, ma miejsce wdychanie jonów jodu, chlorku sodu i innych składników chemicznych unoszących się nad plażą [15]. Trzeba jednak pamiętać, że brak rozwagi oraz umiejętności bezpiecznego korzystania z kąpielisk wodnych są przyczyną licznych bardzo groźnych dla zdrowia kontuzji a nawet utonięć. Aby temu zapobiec, należy jak największą ilość dzieci i młodzieży objąć nauką pływania.

Mniejszą popularnością w naszych warunkach geograficzno - klimatycznych cieszy się pływanie podwodne, aczkolwiek z roku na rok wzrasta liczba osób podejmujących tę formę rekreacji. Nurkowanie wymaga odpowiednich umiejętności pływackich, posiadania dobrej kondycji fizycznej, przygotowania sprawnościowego, trzeba też ponieść koszty związane z zakupem odpowiedniego sprzętu (maska, rurka oddechowa, kombinezon, płetwy itp.) i ewentualnego pobytu w miejscach gdzie panują korzystniejsze warunki geograficzno - klimatyczne dla realizacji tej formy rekreacji. Płetwonurek powinien znać zasady zachowania w wodzie oraz zjawiska w niej występujące, podstawowe mechanizmy fizjologiczne zachodzące w organizmie zanurzonego człowieka, znać procedury postępowania związane z wypadkami i urazami mogącymi wystąpić podczas pływania pod-

wodnego [25]. Osoba schodząca pod wodę musi być pewna, że jej wiedza, zdrowie i wyszkolenie nurkowe są wystarczające do bezpiecznego tam przebywania. Trzeba jednak pamiętać, że oprócz korzyści zdrowotnych, kontakt z podwodną przyrodą dostarcza wielu emocji, niezapomnianych wrażeń, daje poczucie wolności, wyciszenia. W ostatnich latach pojawiły się bardziej nietypowe formy pływania podwodnego, takie, jak: pływanie w wodach bieżących, w nocy, jaskiniach, w jeziorach górskich.

W połączeniu z odpowiednimi umiejętnościami pływackimi można uprawiać różne sporty wodne: kajakarstwo, żeglarstwo, windsurfing [17, 21, 25]. Kajakarstwo jest jedną z najbardziej popularnych i dostępnych form odpoczynku aktywnego nad wodą. To sport dla wszystkich kochających wodę, przyrodę i przygodę. Każdy może wybrać się kajakiem na trasę o dowolnie wybranej trudności – zarówno na spienione górskie potoki, poprzez wielkie jeziora, aż do spokojnych nizinnych rzek. Pływanie na kajakach dzięki długiemu przebywaniu w środowisku przyrodniczym daje możliwości szybkiej regeneracji fizycznej i psychicznej, wyrabia takie cechy charakteru, jak cierpliwość, samodzielność, współpraca z grupą, kształtuje postawy proekologiczne.

Windsurfing jest połączeniem tradycyjnej deski z żaglem. Ta dyscyplina wymaga mniejszych nakładów finansowych od tradycyjnego żeglarstwa, łatwy transport sprzętu, wystarczy mały akwen do żeglowania na desce. Można pływać na desce praktycznie w każdym wieku. Ta forma rekreacji wodnej daje dużo przyjemności, to bardzo dobry trening zdrowotny, podnosi poziom odporności i zahartowania organizmu. Żeglowanie na desce daje możliwość pełnego odprężenia fizycznego i psychicznego, doskonałego kontaktu z przyrodą.

Należy jednak pamiętać, że tę dyscyplinę mogą podejmować tylko osoby cieszące się dobrym stanem zdrowia. Do poważnych zagrożeń zdrowotnych zalicza się tu: ekspozycję ciała na działanie promieni słonecznych, może dochodzić do gwałtownego przechłodzenia organizmu, częste są też okaleczenia stopy, skręcenia stawów kolanowego i skokowego, bolesne stłuczenia. Pływający na desce powinni stosować odpowiedni ubiór i obuwie oraz kremy i maści zabezpieczające skórę przed działaniem promieni ultrafioletowych [25].

### **Turystyka kwalifikowana**

Turystyka jest jedyną formą ludzkiej aktywności, która zaspokaja zarówno potrzeby informacyjno-poznawcze, jak i potrzeby rozwoju i odnowy sił psychicznych i fizycznych poza miejscem stałego zamieszkania i pracy. Do cieszących się zainteresowaniem wśród osób w różnym wieku, form turystyki kwalifikowanej należą: turystyka piesza, konna, rowerowa, narciarstwo biegowe i zjazdowe, spływy kajakowe, żeglarstwo [17, 25]. Osoby uprawiające turystykę pieszą mogą podejmować aktywność ruchową w formie marszu lub marszobiegu. Wędrujący szybkim marszem turysta doznaje obciążeń fizycznych w zależności od stanu przygotowania wydolnościowego organizmu i terenowego ukształtowania szlaku. Ten rodzaj rekreacji daje również nieograniczone możliwości kontaktu z otaczającą przyrodą.

## Zimowe formy rekreacji

Sporty zimowe bogactwem form, odmian i rodzajów sprawiają, iż mogą być aktywnością fizyczną podejmowaną od młodych do późnych lat. Coraz większą popularnością cieszą się różnorodne formy rekreacji ruchowej z wykorzystaniem śniegu w postaci: narciarstwa biegowego i zjazdowego, snowboardu oraz turystyki narciarskiej [14, 25, 35].

Uprawianie narciarstwa rekreacyjnego nie stanowi ryzyka dla zdrowia, pod warunkiem opanowania bezpiecznej techniki jazdy i umiejętności poruszania się na stoku lub na trasie biegowej. Niewątpliwym walorem zdrowotnym różnych form rekreacji narciarskiej jest hartujące oddziaływanie czynników fizycznych (temperatury, ciśnienia atmosferycznego, promieniowania słonecznego, wilgotności powietrza) na organizm, podnoszących wydolność i sprawność fizyczną. Jazda na nartach w warunkach naturalnego środowiska dostarcza wielu emocji i wrażeń, daje dużo satysfakcji. Uprawiając różne formy narciarstwa można w pełni zregenerować siły psychiczne i fizyczne organizmu.

Przy wyborze tych formy rekreacji należy jednak wziąć pod uwagę własne uzdolnienia i umiejętności ruchowe. Nauka jazdy na nartach: biegowych, zjazdowych czy też na desce snowboardowej powinna się odbywać pod okiem instruktora. Należy uświadomić adeptom narciarstwa, że nieodpowiednia technika jazdy, niekorzystne warunki meteorologiczne, źle przygotowane trasy biegowe i zjazdowe i brak znajomości zasad udzielania pierwszej pomocy są przyczyną wielu urazów i poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia.

Łyżwiarstwo należy do grupy sportów uniwersalnych, który można uprawić niezależnie od wieku, pozycji społecznej i zawodowej. Jazda na łyżwach kształtuje niemal wszystkie zdolności koordynacyjne, jak i kondycyjne. Stąd, niepokojącym jest fakt wyraźnego obniżania się poziomu tej umiejętności u dzieci i młodzieży w ostatnich latach. Przyczyną tego jest zapewne mała liczba naturalnych lodowisk (w latach 1970–1980 były ich tysiące, niemal przy każdej szkole i osiedlu), brak instruktorów, niska popularyzacja tej dyscypliny w radiu i telewizji [33].

## Podsumowanie

Aby rekreacja ruchowa była podstawą promocji zdrowia, należy umożliwić dostęp do obiektów sportowych, terenów zabaw i gier ruchowych, zapewnić możliwość uczestniczenia w codziennych zabawach ruchowych, ćwiczeniach fizycznych i sportowych w pobliżu miejsca zamieszkania. Należałoby młodzieży stworzyć możliwość uczestniczenia w grupowych sportach odpowiadających ich zainteresowaniom i warunkom fizycznym. Warto jest podkreślić ważną rolę, jaką ma do odegrania w wychowaniu do rekreacji szkoła, a przede wszystkim nauczyciele. Przed takim zadaniem staje każdy nauczyciel wychowania fizycznego. Pierwszym problemem, z jakim się on styka, jest motywacja do czynnego uprawiania rekreacji i turystyki. Należy wskazać młodym ludziom zasadność wyboru tej właśnie alternatywy korzystania z czasu wolnego. Musi on stwarzać takie sytu-



acje, w których młody człowiek mógłby umieć odbierać sygnały własnego organizmu o potrzebie ruchu, respektować je i odpowiednio na nie reagować. Nauczyciel wychowania fizycznego musi uświadomić wychowankom, że ponoszą pełną odpowiedzialność za swoje zdrowie. Dlatego wychowanie do rekreacji powinno stać się przede wszystkim nieodłącznym elementem składowym wszechstronnego wychowania w szkole.

### Piśmiennictwo

- [1] Ambroży D., Ambroży T., 2001, *Fitness jako nowoczesne zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych i kreacja wartości ciała*. [w:] *Problemy współczesnej turystyki i rekreacji*. Zeszyty Naukowe nr 3, pod red. W. Niemca, WSiIZ w Rzeszowie.
- [2] Astrand P.O., 2000, *Dlaczego wysiłek?* Department of Physiology and Pharmacology, Karolinska Institute, Stockholm, Sweden, *Medicina Sportiva* 4, 83–100.
- [2] Błachy R., 2004, *Sporty wodne w rekreacji*, AWF Wrocław.
- [3] Bronikowski M., 2000, *Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*, AWF, Poznań.
- [4] Caspersen C. J., Powell K.E., Christenson G.M., 1985, *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research*, *Public Health Reports*, 100, 126–131.
- [5] Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A., *Aerobik: podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych*. AWF, Kraków 2003.
- [6] Dereczyński W., *Troska o sprawność fizyczną – sport, rekreacja i rehabilitacja*. <http://eduseek.interklasa.pl/artykuly/artukul/ida/2431/idc/2>.
- [7] Drygas W., Skiba A., Bielecki W., Puska., 2001, *Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich. Projekt East-West health Gap*, *Medicina Sportiva* 5, 119–128.
- [8] Głębocka E., 2002, *Hipoterapia na Partynicach*, *Konie i Rumaki*, 2, 44–45.
- [9] Haskell W.L., 1985, *Physical activity and health. Need to define the required stimulus*, *AM. J. Cardiol*, 5, 4–9.
- [10] Horodyńska E., 2000, *Rekreacja, czyli jazda dla przyjemności*, *Konie i Rumaki*, 16, 15.
- [11] Jagodziński M., 2000, *Wczasy przygodowe – jako atrakcyjna forma spędzania czasu wolnego*, *Kultura Fizyczna*, 3–4, 26–27.
- [12] Kaszubski M., 1998, *Rowerem po zdrowie*. Sport i Turystyka, Warszawa.
- [13] Kołodziej J., 1989, *Pływanie korekcyjne*, AWF, Kraków.
- [14] Krasicki Sz., 2005, *Sporty zimowe – strategia rozwoju. Badania naukowe – SIM 31*, AWF Kraków.
- [15] Kraszewska M., Rzepa A., 1998, *Gry i zabawy dzieci*. Sport dla wszystkich, 5.

- [16] Kuiński H., 1987, *Ruch i zdrowie*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.
- [17] Merski J., 2005, *Turystyka kwalifikowana*, WSE Warszawa.
- [18] Maciantowicz, 2002, *Bieganie: sposób na zdrowe życie*. AWF, Wrocław.
- [19] Mizieliński S., 1990 *Kulturystyka*. Sport i Turystyka, Warszawa.
- [20] Nazar K., 2002, *Czynność układu krążenia podczas wysiłku*, [w:] *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, J. Górski (red.), PZWL Warszawa, 220–230.
- [21] Nowacki M., 2002, *Uwarunkowania aktywności żeglarskiej*, AWF Poznań.
- [22] Olex-Mierzejewska D., 2002, *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, AWF Katowice.
- [23] Opoka D., 2004, *Fitness historia – organizacja – zarządzanie*, Polska Korporacja Menadżerów Sportu, Warszawa.
- [24] Osiński W., 2003, *Antropomotoryka*, AWF Warszawa.
- [25] Ostrowski A., 1992, *Wodne sporty rekreacyjne*, AWF Kraków.
- [26] Pilis W., 1995/96, *Profilaktyczne znaczenie aktywności ruchowej w ochronie zdrowia*. [w:] *Problemy rozwoju zdrowia, edukacji prozdrowotnej i ekologicznej*, (red.) Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M., Wydawnictwo WSP, Częstochowa.
- [27] Pinkney C., 1994, *Callanetics: rewelacyjny zestaw ćwiczeń kształtujący twoje ciało*. GeoCenter International, Warszawa 1994.
- [28] Preston H., Taylor S., 1981, *The family life cycle, leisure activities and residential area evaluation*, *Canadian Geographer* 25.
- [29] Rauramaa R., Tuomainen P., Vaisanen S., Rankinen T., 1995, *Physical activity and health-related fitness in middle-aged men*, *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 27, 707–712.
- [30] Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M., (2000) *Zajęcia sportowo rekreacyjne podejmowane w czasie wolnym przez uczniów ze szkół częstochowskich*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, PTA. Uniwersytet Szczeciński, s. 77–80.
- [31] Rodziewicz-Gruhn J, (2004), *Wpływ uwarunkowań morfologicznych i środowiskowych na zachowania rekreacyjne studentek*, [w:] *Akademicka Kultura Fizyczna wczoraj i dziś*, (red.) A. Nowakowski, S. Zaborniak), *Studia i Szkice z historii kultury fizycznej*, 2, Podkarpackie Towarzystwo Kultury Fizycznej, Rzeszów, s. 91–99.
- [32] Siwiński W., 1999, *Pedagogika czasu wolnego, rekreacji i turystyki*. PDW „Ławica”, Poznań 1999.
- [33] Starosta Wł., 2005, *Uczymy się jeździć na łyżwach*, OSGRAF Warszawa.
- [34] Trzeźniowski R., *Zabawy i gry ruchowe*. WSiP, Warszawa 1995.
- [35] Vysata K., 2004, *Sporty zimowe w turystyce i rekreacji*, Escerella, Warszawa.

- [36] Willmore J. H, Costill D.L., 1999, *Physical activity for health and fitness*. [w:] *Physiology of Sport and Exercise*, Champaign IL, Human Kinetics, 607–691.
- [37] Winiarski R., 1989, *Wstęp do teorii rekreacji*. AWF, Kraków 1989.
- [38] Winchsester P., Kendall K., Peters h., Sears N., Winkley T., 2002, *The effect of therapeutic horsebac riding on gross motor function and gait speed in children who are developmentally delayed*, *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 3–4, 37–50.
- [39] Wojtyna J., Pyzik M., Rodziewicz-Gruhn J., (2000) *Ocena uczestnictwa w rekreacji ruchowej studentek pedagogiki WSP w Częstochowie*. [w:] *Antropologia a medycyna i promocja zdrowia*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, s. 184–187.
- [40] Wolańska T., 1997, *Leksykon sport dla wszystkich- rekreacja ruchowa*. AWF, Warszawa.
- [41] Willmore J.H, Costill D.L., 1999, *Physical activity for health and fitness*. [w:] *Physiology of Sport and Exercise*, Champaign IL, Human Kinetics, 607–691.
- [42] Ziemińska A. (red.), 1991: *Zdrowie i wydolność fizyczna dzieci uprawiających pływanie*. AWF, Warszawa 1991.

Color profile: Disabled  
Composite Default screen



D:\\!!!\_PRACA\\KULTURA FIZYCZNA 7\\KULTURA\_FIZYCZ\_7\_RODZIEWICZ\_2.vp  
5 lutego 2008 13:20:04

