

Janusz Szopa

Poniższy artykuł ukazał się w Biuletynie Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Turystyki w Częstochowie Nr 11-12/2005, str. 65-66

REKREACYJNE SYSTEMY POPRAWY ZDROWIA

Aby omówić rekreacyjne systemy poprawy zdrowia, należy podać uznane w świecie nauki pojęcia czym jest sprawność fizyczna i zdrowie. Według definicji podanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), pojęcia te można przedstawić równaniami:

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA = ZDOLNOŚĆ DO EFEKTYWNEGO
WYKONANIA PRACY MIĘŚNIOWEJ**

**ZDROWIE = BRAK CHOROBY I NIEDOŁĘSTWA + DOBRE
SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE I SPOŁECZNE**

Uznanym sposobem ćwiczeń ruchowych jest aerobik, rozumiany następująco:

**AEROBIK = ĆWICZENIA GIMNASTYCZNO-TANECZNE
STYMULUJĄCE UKŁAD KRAŻENIA I ODDYCHANIA W CELU
ZWIĘKSZENIA WYDOLNOŚCI TLENOWEJ ORGANIZMU**

Zaobserwowano następujące korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń aerobowych:

1. rozwój wytrzymałości mięśni,
2. poprawa koordynacji ruchowej,

3. odprężenie psychiczne.

Ministerstwo Edukacji i Nauki jako rekreację ruchową rozumie różne odmiany ćwiczeń fizycznych i psychicznych klasyfikowanych pod nazwą fitness. Słowo to po angielsku oznacza sprawność, a popularnie pod tym pojęciem rozumie się „drogę do zdrowia”. W nauce o kulturze fizycznej można znaleźć następujące przybliżenie jego znaczenia, objaśnione poniższym równaniem

$$\text{FITNESS} = \text{SPRAWNOŚĆ CIAŁA} + \text{SPRAWNOŚĆ UMYŚLU} + \text{SPRAWNOŚĆ PSYCHIKI}$$

Jest to więc świadome oddziaływanie ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz na sprawność umysłu [1-4].

Charakterystycznymi cechami zajęć fitness są:

1. uniwersalizm – mogą być one uprawiane przez całe życie, nie są oparte na jakichkolwiek specyficznych technikach sportowych,
2. pozasportowy ich charakter (jedynym przeciwnikiem jest własna słabość),
3. brak wymagań co do umiejętności specjalnych,
4. możliwość dopasowania typu i parametrów ćwiczeń do indywidualnych potrzeb uczestnika (wszechstronność),
5. rozwój osobowości w sferze fizycznej, psychicznej i emocjonalnej,
6. pozbywanie się stresu,
7. zwiększenie poczucia własnej wartości,
8. poprawa wyglądu,
9. możliwość nawiązywania kontaktów towarzyskich (aspekt społeczny),
10. niska cena,
11. powszechna dostępność.

Dalszym krokiem w globalizacji rekreacji, która może obejmować wszystkie aspekty osoby jest wellness rozumiane jako dobrostan. Pojęcie to można objaśnić następującym równaniem

$$\begin{aligned} \text{WELLNESS} &= \text{OPTYMALNE ZDROWIE} = \\ &= \text{HARMONIA WSZYSTKICH ASPEKTÓW ŻYCIA} = \\ &= \text{ODCZUWANIE DOBROSTANU FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO} \\ &\text{I SPOŁECZNEGO JEDNOSTKI} = \text{ZADOWOLENIE Z WŁASNEGO ŻYCIA} \end{aligned}$$

W skład wellness wchodzi fitness.

Jako składowe elementy treningu opisanego systemu rekreacji fizycznej jak i psychicznej wchodzi techniki relaksacyjno-koncentrujące oraz techniki ruchowe. Tym zagadnieniom poświęcono wiele specjalistycznych publikacji naukowych, po które można sięgnąć ale najważniejsza w tych zagadnieniach jest praktyka własna.

Literatura:

1. Gloger D. R., Anderson L. A., Character Education, 43 Fitness Activities for Community Building, Human Kinetics, 2003, str. 240,
2. Howley E. T., Franks B. D., Health/Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois, 1986, str. 377,
3. Maud P. J., Foster C., Physiological Assessment of Human Fitness, Human Kinetics, 1995, str. 294,
4. Olex-Mierzejewska D., Fitness, teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Fundacja AWF w Katowicach, Katowice, 2002.