

## REKREACJA RUCHOWA DLA SPOŁECZEŃSTWA – WYBRANE WSPÓŁCZESNE ASPEKTY

### ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ДЛЯ СУСПІЛЬСТВА – ВИБРАНІ СУЧАСНІ АСПЕКТИ

Dariusz Skalski<sup>1</sup>, Natalia Nesterchuk<sup>2</sup>, Elżbieta Skalska<sup>3</sup>, Bogdan Kindzer<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska*

<sup>2</sup>*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych, Instytut Ochrony Zdrowia, Równe, Ukraina*

<sup>3</sup>*Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II, Skarszewy, Polska*

<sup>4</sup>*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5510485>

#### Streszczenie

Kultura fizyczna, jej komponent składowy – rekreacja fizyczna jest bardzo ważnym elementem w naszym życiu, szczególnie w wieku dojrzałym. To ona sprawia, że człowiek prawidłowo się rozwija. Określa ją jako dobrowolne, masowe lub indywidualne uczestnictwo w kulturze fizycznej podejmowanie w czasie wolnym od obowiązków zawodowych. Podstawowym środkiem jest aktywność ruchowa. Rekreacja fizyczna ma korzystnie wpływać na sprawność motoryczną człowieka, jego wygląd zewnętrzny jako wartości estetycznej ciała i w konsekwencji pozytywnie oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia. Brak ruchu ujemnie wpływa na organizm. Powoduje między innymi osłabienie siły mięśniowej, obniżenia sprawności i odporności organizmu, zmiany zwyrodnieniowe w układzie szkieletowym, przyspiesza proces szybszego starzenia. Jest to socjalizacja kultury fizycznej, bez względu na wiek i ze względu na zdrowie. Definicja rekreacji ruchowej przedstawiana jest jako forma aktywności fizycznej, o charakterze sportowym, podejmowana dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych. Rekreacja ruchowa jest zatem rozrywką i stanowi rodzaj czynnego, aktywnego wypoczynku. W czasie wolnym od pracy rozwija osobowość, zainteresowania i aktywność człowieka. Jest pomocna w rozładowaniu napięcia nerwowego i neutralizuje stres, pomaga w wyciszeniu negatywnych emocji a także dostarcza pozytywnej energii i satysfakcji. Zapobiega powstawaniu wielu chorób, opóźnia procesy starzenia się, kształtuje ciało, regeneruje siły i zwiększa wydolność organizmu. Służy odbudowywaniu sił człowieka w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Sam czas wolny jest niezbędnym warunkiem do podejmowania wszelkich działań związanych z rekreacją ruchową. We współczesnym społeczeństwie to właśnie odpowiednia organizacja czasu wolnego a nie praca pozwala na samorealizację, rozwój osobowości, pasji i zainteresowań. To właśnie czas wolny daje społeczeństwu wolny wybór. Trzeba pamiętać, że należy być konsekwentnym w swoim zachowaniu, trzeba stale uczestniczyć w aktywnościach fizycznych i starać się ukazać jak najwięcej zalet. Wystarczy poświęcić kilkanaście minut w ciągu dnia na rekreację fizyczną, aby poprawić sylwetkę, zdrowie, działanie wielu układów i narządów. Tak na wprost kultura fizyczna – rekreacja fizyczna to środek do osiągnięcia lepszej jakości życia, ponieważ rekreacja przedstawia się jako odświeżanie ciała i umysłu do pracy przez pewne formy zabaw, gier lub relaksu. Owe odświeżenie ciała i umysłu bez względu na rodzaj wybranej rekreacji ma mieć korzystny wpływ na nasz organizm i samopoczucie. W sferze czasu wolnego powinniśmy podejmować działalność w zależności od celów, które chcemy osiągnąć.

**Kluczowe słowa:** rekreacja ruchowa, kultura fizyczna, społeczeństwo, aktywność fizyczna, czas wolny, formy rekreacji, turystyka aktywna.

Physical culture, its component – physical recreation is a very important element in our lives, especially in adulthood. It makes a person develop properly. It is defined as voluntary, mass or individual participation in physical culture in free time from professional duties. The basic measure is physical activity. Physical recreation is supposed to positively influence the motor efficiency of a human being, his external appearance as an aesthetic value of the body and, consequently, positively affect our physical and mental health. Physical activity is an essential part of a healthy lifestyle. Lack of exercise negatively affects the body. It causes, among others, weakening of muscle strength, lowering the efficiency and resistance of the body, degenerative changes in the skeletal system, and accelerating the aging process. It is the socialization of physical culture, regardless of age and health. The definition of physical recreation is presented as a form of physical activity, of a sport nature, undertaken for the purpose of relaxation and restoration of psychophysical strength. Therefore, physical recreation is entertainment and constitutes a kind of active, active rest. In his spare time, he develops a person's personality, interests and activity. It is helpful in relieving nervous tension and neutralizing stress, helps to calm down negative emotions and also provides positive energy and satisfaction. It prevents the emergence of many diseases, delays the aging process, shapes the body, regenerates strength and increases the efficiency of the body. It serves to rebuild human strength in the physical, mental and social spheres. Free time itself is an indispensable condition for undertaking any activities related to physical recreation. In modern society, it is precisely the appropriate organization of free time, and not work, that allows for self-realization, the development of personality, passions and interests. It is the free time that gives society free choice. You have to remember that

you must be consistent in your behavior, you must constantly participate in physical activities and try to show as many advantages as possible. It is enough to spend several minutes a day on physical recreation to improve your body shape, health, and the functioning of many systems and organs. Straight ahead, physical culture - physical recreation is a means of achieving a better quality of life, because recreation presents itself as refreshing the body and mind for work through some form of play, games or relaxation. This refreshment of the body and mind, regardless of the type of recreation chosen, is to have a beneficial effect on our body and well-being. In the sphere of free time, we should undertake activities depending on the goals we want to achieve.

**Key words:** physical recreation, physical culture, society, physical activity, free time, forms of recreation, active tourism.

Фізична культура, її складова – фізична рекреація, є дуже важливим елементом у нашому житті, особливо в зрілому віці. Це змушує людину правильно розвиватися. Вона визначається як добровільна, масова або індивідуальна участь у фізичній культурі у вільний від професійних обов'язків час. Основна складовою її є фізична активність. Передбачається, що фізична рекреація позитивно впливає на моторну активність людини, її зовнішній вигляд як естетичну цінність тіла і, отже, позитивно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я. Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя. Відсутність фізичних вправ негативно впливає на організм. Це викликає, серед іншого, ослаблення м'язової сили, зниження працездатності та опірності організму, дегенеративні зміни в кістковій системі та прискорення процесу старіння. Це є соціалізація фізичної культури, незалежно від віку та стану здоров'я. Визначення фізичної рекреації представлено як форму фізичної активності спортивного характеру, здійснену з метою розслаблення та відновлення психофізичних сил. Тому фізична рекреація – це розвага і є різновидом чинного, активного відпочинку. У вільний час вона розвиває особистість людини, її інтереси та активність. Вона допомагає зняти нервову напругу та нейтралізує стрес, допомагає заспокоїти негативні емоції, а також забезпечує позитивну енергію та задоволення. Вона запобігає появі багатьох захворювань, затримує процеси старіння, формує тіло, відновлює сили та підвищує працездатність організму. Вона служить для відновлення людських сил у фізичній, психічній та соціальній сферах. Вільний час сам по собі є неодмінною умовою для здійснення будь-якої діяльності, пов'язаної з фізичною рекреацією. У сучасному суспільстві саме відповідна організація вільного часу, а не робота дозволяє самореалізуватися, розвивати особистість, пристрасті та інтереси. Саме вільний час дає суспільству вільний вибір. Ви повинні пам'ятати, що потрібно бути послідовними у своїй поведінці, постійно брати участь у фізичних навантаженнях і намагатися показати якомога більше переваг. Досить витратити кілька хвилин протягом дня на заняття фізичною рекреацією, щоб покращити форму свого тіла, здоров'я та функціонування багатьох систем та органів. Прямо кажучи, фізична культура – фізична рекреація є засобом досягнення кращої якості життя, тому що відпочинок представляє себе як оновлення тіла та розуму для роботи за допомогою певних форм забав, ігор або релаксу. Це оновлення тіла та розуму, незалежно від обраного виду відпочинку, має сприятливо впливати на наш організм та самопочуття. У сфері вільного часу ми повинні займатися діями залежно від цілей, яких ми хочемо досягти.

**Ключові слова:** фізична рекреація, фізична культура, суспільство, фізична активність, вільний час, форми відпочинку, активний туризм.

**Wstęp. Rekreacja i czas wolny.** Etymologia słowa „rekreacja” wywodzi się od czasownika łacińskiego „recreo”. Prefiks reoznacza powtórzenie czynności, powrót do pierwotnego stanu, a rdzeń creo- czynność tworzenia<sup>1</sup>. W rozumieniu dosłownym oznacza stworzenie na nowo, wzmocnienie, przywrócenie do życia. Recreo- to czynność odtwarzania lub przywracania czegoś co istniało wcześniej<sup>2</sup>. Słowo rekreacja oznacza pokrzepiać, odtwarzać, odnawiać, ożywiać a także na nowo stworzyć (rekreacja). Znaczenie słowa można także wywodzić od "recreatio" tzn. powrót do zdrowia. Termin ten jest używany aktualnie w trzech znaczeniach: pierwsze znaczenie określa zespół zachowań, które realizowane są przez człowieka w czasie

wolnym. Drugie znaczenie utożsamiane jest z procesem wypoczynku tj. regeneracją sił z uzasadnieniem skutków zmęczenia. W trzecim znaczeniu rekreacja to rozwijające się zjawisko kulturowo społeczne, którego podstawą jest wykorzystanie wolnego czasu, jak i związane z nim formy zachowań ludzi<sup>3</sup>. Rekreacja fizyczna jako termin i zjawisko społeczne jest powszechnie znana i rozumiana, ale w literaturze poznajemy nieco różne jej definicje. Wszystkie jednak łączy czas wolny, korzyści biopsychospołeczne dla człowieka i dowolność w jej uprawianiu. Henryk Marek Kowalski definiując pojęcie rekreacji ruchowej określa ją jako dobrowolne, masowe lub indywidualne uczestnictwo w kulturze fizycznej podejmowanie w czasie wolnym od obowiązków zawodowych. Podstawowym środkiem jest aktywność ruchowa. Ma ona korzystnie wpływać

<sup>1</sup> Kopański W. *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*. Państwowe Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa, 1989.

<sup>2</sup> Dembowski M. *Podstawy rekreacji – wykłady*, 2017.

<sup>3</sup> <https://mfiles.pl/pl/index.php/Rekreacja>

na sprawność motoryczną człowieka, jego wygląd zewnętrzny jako wartości estetycznej ciała i w konsekwencji pozytywnie oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia. Brak ruchu ujemnie wpływa na organizm. Powoduje między innymi osłabienie siły mięśniowej, obniżenia sprawności i odporności organizmu, zmiany zwyrodnieniowe w układzie szkieletowym, przyspiesza proces szybszego starzenia<sup>1</sup>. Winiarski rekreację definiuje jako zespół zachowań, które podejmowane są poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi. Służą one wypoczynkowi, rozrywce oraz rozwojowi psychospołeczemu człowieka<sup>2</sup>. Rekreacja to różnego rodzaju zajęcia podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych<sup>3</sup>. Pojęcie to w polskiej tradycji historycznej miało cztery znaczenia. W języku staropolskim rekreacja była rozumiana jako poobiednie lub pokolacyjne towarzyskie posiedzenia, przyjacielskie pogawędki, rozmowy i przechadzki. Drugi zakres znaczeniowy określenia rekreacja związany był z aktywnym wypoczynkiem młodzieży po nauce w dawnych szkołach polskich. W XIX w. słowo rekreacja było używane również w znaczeniu wyjazdów do kurortów i cieplic w celach zdrowotno-wypoczynkowych. W dwudziestoleciu międzywojennym w szkolnym systemie oświatowym terminu rekreacja używano do określenia przerwy między lekcjami<sup>4</sup>. Obecna definicja rekreacji ruchowej w Polsce przedstawiana jest jako forma aktywności fizycznej, o charakterze sportowym, podejmowana dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych<sup>5</sup>. Rekreacja ruchowa jest zatem rozrywką i stanowi rodzaj czynnego, aktywnego wypoczynku. W czasie wolnym od pracy rozwija osobowość, zainteresowania i aktywność człowieka. Jest pomocna w rozładowaniu napięcia

nerwowego i neutralizuje stres, pomaga w wyciszeniu negatywnych emocji a także dostarcza pozytywnej energii i satysfakcji. Zapobiega powstawaniu wielu chorób, opóźnia procesy starzenia się, kształtuje ciało, regeneruje siły i zwiększa wydolność organizmu. Służy odbudowywaniu sił człowieka w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Sam czas wolny jest niezbędnym warunkiem do podejmowania wszelkich działań związanych z rekreacją ruchową. We współczesnym społeczeństwie to właśnie odpowiednia organizacja czasu wolnego a nie praca pozwala na samorealizację, rozwój osobowości, pasji i zainteresowań. To właśnie czas wolny daje nam wolny wybór.

Czas wolny to ten, który umożliwia nieskrępowany rozwój osobowości człowieka, realizację jego marzeń, dążeń i pragnień. Czas, który pozostaje do swobodnej dyspozycji na te czynności i zajęcia, które jednostka sama uważa za zajęcia czasu wolnego. To nie forma i rodzaj aktywności decydują o jej wolnoczasowości czy rekreacyjnym charakterze, a sposób traktowania i odbioru tej czynności przez jednostkę<sup>6</sup>. Wg definicji M. Kwieleckiej i Z. Brożek czas wolny to sfera swobodnej, nieskrępowanej działalności człowieka, czas przeznaczony na różne działania zapewniające wypoczynek, rozrywkę, poszerzenie wiedzy i posiadanych zainteresowań, rozwój zdolności twórczych, a więc czas, w którym uczucia przymusu są minimalne, czas czynności wybieranych zgodnie z naszym własnym rozumem, rozsądkiem i ochotą. Tak pojmowany czas wolny to sfera ludzkiego życia, na której nie ciąży żadne bezpośrednie zobowiązania i normatywne skrepowania, a więc czas autonomiczny, dyskrecjonalny, wykorzystywany przez człowieka dowolnie według jego własnych upodobań i możliwości, czyli czas całkowicie zależny od jednostki, bez względu na sposób jego wykorzystania<sup>7</sup>. Rekreacja jest stałym i pochodnym elementem czasu wolnego, a ten z kolei naturalnym i koniecznym dopełnieniem pracy<sup>8</sup>. Działalność rekreacyjną klasyfikowano w

<sup>1</sup> <http://saluber.pl/rekreacja-ruchowa/>

<sup>2</sup> Winiarski R. *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*. AWF Kraków, 1991.

<sup>3</sup> Wolańska T. *Leksykon - sport dla wszystkich, rekreacja ruchowa*. AWF Warszawa, 1997.

<sup>4</sup> Dudek D. *Pojęcie rekreacji w polskiej tradycji terminologicznej*. AWF Kraków, 2006, s. 27-49.

<sup>5</sup> Dz. U. z 2019 r. poz. 1468.

<sup>6</sup> Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. *Teoria i metodyka rekreacji*. AWF Poznań, 2001.

<sup>7</sup> Kwilecka M., Brożek Z. *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. WSE Warszawa, 2007.

<sup>8</sup> Toczek-Werner S. *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF Wrocław, 2006, s. 10.

zależności od form fizycznych, umysłowych bądź też z punktu widzenia zainteresowań. Zaproponowany podział jest dość płynny i w pewnym sensie umowny, gdyż w życiu codziennym każda jednostka ma do czynienia z różnymi rodzajami rekreacji, które zaspokajają jej potrzeby zgodnie z rozbudzonymi zainteresowaniami czy aspiracjami. Każdy człowiek jest inny i dlatego stworzono wiele różnych podziałów rekreacji<sup>1</sup>. Podejmując decyzję co do wykorzystania czasu wolnego musimy brać pod uwagę jego ilość, czy jest to czas wolny długi, średni czy krótki. Często jest to wyznacznikiem aktywności, których możemy się podjąć.

Czas wolny wraz z rekreacją samą w sobie pełnią podobne funkcje w życiu człowieka. Najważniejsze z nich to:

- Funkcja regeneracyjna – wypoczynek, regeneracja sił po pracy i obowiązkach domowych, odnowa sił biopsychicznych

- Funkcja rozrywkowa – dobra zabawa, rozrywka, różne typy i rodzaje gier i zabaw, miłe spędzanie czasu w odpowiednim towarzystwie

- Funkcja rozwojowa – rozszerzenie wiedzy o świecie, różnego typu zjawiskach, poznawanie nowych ludzi i miejsc

- Funkcja kompensacyjna – kompensacja, wyrównywanie wszelkiego typu „braków” i niedociągnięć; braku ruchu, zabawy, pozycji w grupie itp.

- Funkcja kreacyjna – twórcze spełnianie się w zajęciach, formach, rzeczach, których realizacja jest niemożliwa w czasie zajętych obowiązkami zawodowymi, społecznymi i rodzinnymi

- Funkcja katartyczna – „oczyszczająca”, pozwalająca na odreagowanie, ucieczkę od codziennych kłopotów, obniżenie poziomu samokontroli emocjonalnej

- Funkcja integracyjna – możliwość poznawania nowych ludzi spoza kręgu domowego i zawodowego, zawieranie przyjaźni, tworzenie grup, integracja

- Funkcja adaptacyjna – pomoc w przystosowaniu się do nowych warunków środowiskowych: zarówno środowiska naturalnego jak

i społeczno-kulturalnego, pomoc w przystosowaniu się organizmu do wzmożonego wysiłku

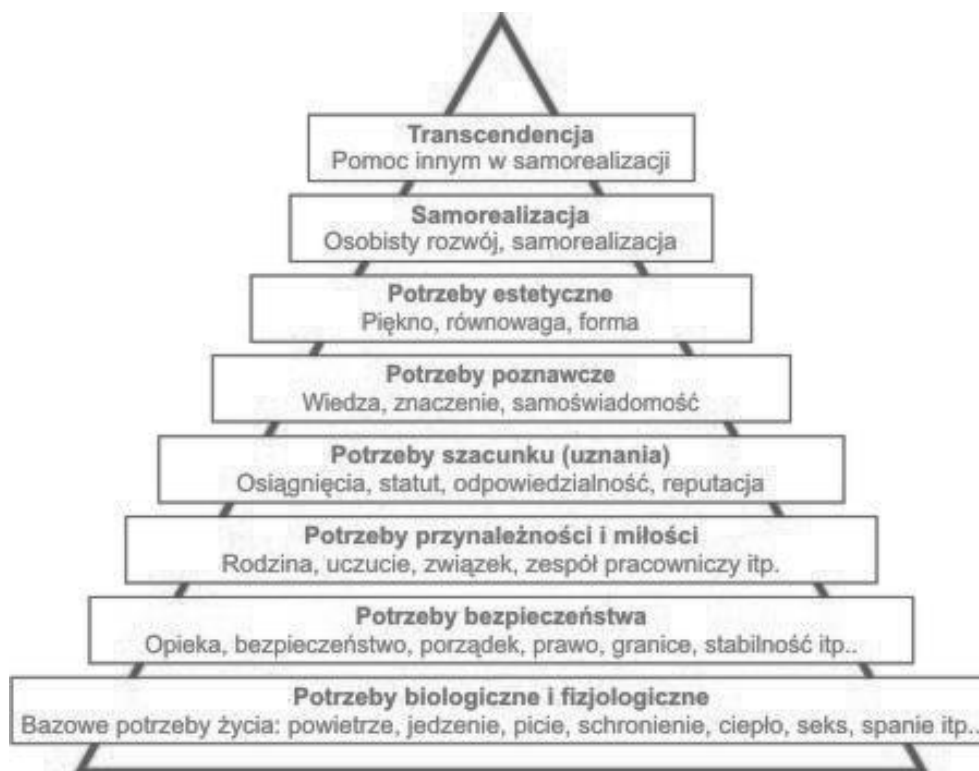
- Funkcja stymulacyjna – wspomaganie i pobudzanie rozwoju psychicznego i fizycznego człowieka<sup>2</sup>.

Dr Marek Dembowski w swoich materiałach wyróżnia funkcje: hedonistyczną, zdrowotną, wychowawczo-rozwojową, kształcącą-kreacyjną, etyczną, estetyczną, kompensacyjną, adaptacyjną i ekonomiczną. Rekreacja ruchowa (fizyczna) odnosi się do zespołu czynności związanych z ruchem i wysiłkiem fizycznym, mających za zadanie zapewnienie biologicznej sprawności organizmu, przy jednoczesnej poprawie funkcjonowania psychicznego i w sferze działalności społecznej. Można je traktować instrumentalnie jako środek dbałości o zdrowie, sylwetkę, sprawność i kondycję fizyczną. Stąd głównymi celami rekreacji fizycznej są: zaspokojenie potrzeb ruchu niezbędnego dla zdrowia, poprawa, utrzymanie i budowanie sprawności i wydolności fizycznej, równoważenie dobowego bilansu energetycznego organizmu człowieka, osiągnięcie przyjemności i zadowolenia z wysiłku fizycznego<sup>3</sup>. Widzimy zatem, że w zależności od zaspokajanych potrzeb, leżących po stronie natury człowieka rekreacja spełnia wiele różnych funkcji. Poprzez podejmowanie aktywności fizycznej możemy zaspokoić potrzeby zarówno niższego jak i wyższego rzędu. Myślę, że w odniesieniu do tematu zdrowia i rekreacji ruchowej warto odnieść się do piramidy potrzeb Abrahama Masłowa. Choć niektórzy uznają ją jako przestarzałą, osobiście uważam, że aspekcie zdrowia jako dobrostanu człowieka jest nadal aktualna i warta przypomnienia.

<sup>1</sup> Żmuda S. *Rekreacja w Aglomeracji Katowickiej*. ŚIN Katowice, 1979, s. 20.

<sup>2</sup> Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. *Teoria i metodyka rekreacji*. AWF Poznań, 2001, s. 19-20.

<sup>3</sup> Ciućmański B., Stanek L. *Zeszyty Naukowe Małopolskiej WSE Tarnów*. Tarnów, 2009, s. 180.



Rysunek nr 1. Piramida potrzeb Abrahama Maslowa.

Źródło: <https://poradniaonline.wordpress.com/2018/04/01/dopiero-po-zaspokojeniu-potrzeby-sytosci-bezpieczenstwa-ciepla-przychodzi-czas-na-potrzebe-wladzy-szukania-prawdy/>

W słowniku Webstera znaczenie rekreacji przedstawia się jako odświeżanie ciała i umysłu do pracy przez pewne formy zabaw, gier lub relaksu. Owe odświeżenie ciała i umysłu bez względu na rodzaj wybranej rekreacji ma mieć korzystny wpływ na nasz organizm i samopoczucie. W sferze czasu wolnego powinniśmy podejmować działalność w zależności od celów, które chcemy osiągnąć. Jednak sama rekreacja ruchowa przede wszystkim pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, które rozumiemy jako – stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności. W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia definicję uzupełniła o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także o wymiar duchowy<sup>1</sup>. Chcąc zatem dbać o siebie i zdrowie nie powinniśmy zaniedbywać własnych potrzeb biopsychosocjalnych. Praca nad sobą powinna być związana z wdrażaniem do zdrowego stylu życia i

odbywać się na wszystkich płaszczyznach jednocześnie. Na stronie instytutu Żywności i Żywienia można zapoznać się z najnowszą piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W aspekcie zdrowia i rekreacji ruchowej szczególnie istotny jest zapis odnoszący się do aktywności fizycznej. W opisie piramidy dla dzieci i młodzieży czytamy” bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.)”. W piramidzie dla osób dorosłych zaleca się codzienną aktywność fizyczną, co najmniej 30-45 minut dziennie a osoby w wieku starszym powinny zwrócić uwagę na codzienną aktywność fizyczną i umysłową oraz angażować się w każdą działalność społeczną, która daje satysfakcję<sup>2</sup>. Instytut uświadamia społeczeństwu jak ważna dla naszego zdrowia poza żywnością jest aktywność fizyczna. Tylko odpowiednio zestawiona z dobrze zbilansowanym żywnością pozwala zapobiec nadwadze i otyłości.

<sup>1</sup> Światowa Organizacja Zdrowia, WHO.

<sup>2</sup> <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-zywienia>



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Rysunek nr 1. Piramida zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej osób dorosłych.

Źródło: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>

Podsumowując powyższe przemyślenia, można stwierdzić, iż istotą rekreacji są następujące cechy:

- aktywność: która dostarcza zadowolenia, radości, miłych i przyjemnych wrażeń, dzięki którym mamy możliwość odprężenia i relaksu,
- dobrowolność: dająca poczucie swobody wyboru i możliwości podejmowania działań w zgodzie z własnymi wartościami, preferencjami i zamiłowaniem,
- odmienność: w stosunku do pełnionych codziennie ról zawodowych i społecznych,
- bezinteresowność: która przejawia się brakiem motywów natury ekonomicznej przy podejmowaniu zachowań rekreacyjnych,
- zabawa i rozrywka: możliwość ucieczki od codziennych problemów i przeniesienia się w rzeczywistość umowną, zabawy, gdzie obowiązują inne mniej surowe reguły i wartości<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <https://mfiles.pl/pl/index.php/Rekreacja>

- Rekreacja ruchowa jest więc działalnością celową, ukierunkowaną na podniesienie sprawności fizycznej, często przybierającą postać walki z samym sobą lub z innymi, zawierającą pierwiastek zabawy oraz niejednokrotnie ujętą w pewne reguły. W powszechnym użyciu sport tego typu nazywa się sportem rekreacyjnym, bądź też określane jest mianem sportu dla wszystkich. W tym rozumieniu ma to miejsce wtedy, gdy spontaniczna i systematyczna aktywność motoryczna jest z jednej strony zabawą, z drugiej zaś swoistą grą, w której dominuje swoboda, mimo określonego stopnia zorganizowania. Można powiedzieć, iż sport dla wszystkich posiada cechy tzw. sportu nieklasyfikowanego (osiągane podczas współzawodnictwa wyniki interesują jedynie uczestnika)<sup>2</sup>. Cechą charakterystyczną „sportu dla wszystkich” jest możliwość udziału dzieci, młodzieży, rodzin, osób

<sup>2</sup> Toczek-Werner S. *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF Wrocław, 2006.

dorosłych i osób w wieku emerytalnym. Każdy ma prawo do uczestnictwa w rekreacji ruchowej.

Formy rekreacji możemy podzielić ze względu na:

- intensywność wysiłku: relaksacyjne (spacery, wędkowanie, obserwacje przyrody); średniej intensywności (jazda na łyżwach, żeglowanie, gimnastykowanie); ćwiczenia intensywne (biegi, pływanie, aerobik),
- poziom trudności: łatwe (jazda na rowerze, biegi); średnie (siatkówka, pływanie, jazda na łyżwach); trudne – narciarstwo, wspinaczka,
- pory roku: letnie, zimowe, całoroczne (fitness, kręgle itp.),
- miejsce ćwiczeń: plenerowe, pod dachem, boiskowe,
- formy organizacyjne: indywidualne, zespołowe<sup>1</sup>.

Formy rekreacji są to sposoby organizacji i prowadzenia działalności rekreacyjnej. Rekreacyjne formy aktywności ruchowej są bardzo zróżnicowane, uwarunkowane są bowiem zainteresowaniami i potrzebami ludzkimi. Jednakże, istnieje wśród nich pewna współzależność, stąd żadna klasyfikacja i podziały nie mogą być dokładne i do końca wyczerpujące zagadnienie. W literaturze przedmiotu rekreacyjne formy aktywności ruchowej klasyfikuje się w różnorodny sposób<sup>2</sup>.

Ryszard Winiarski wyróżnia następujące formy rekreacji:

- Sportowe – sporty rekreacyjne, np. badminton, tenis, siatkówka, jazda konna, aerobik, golf, pływanie
- Turystyczne – turystyka aktywna, np. rowerowa, piesza, kajakowa, żeglarska, narciarska, nizinna, górską
- Hobbystyczne – amatorska działalność wytwórcza-myślistwo, wędkarstwo, grzybobranie
- Towarzyskie – tańce, zabawy i gry towarzyskie, gra w bilard, kręgle, brydża, clubbing
- Kulturalno-rozrywkowe – amatorska twórczość artystyczna, pobyt w wesołym miasteczku, parku rozrywki, parku tematycznym
- Wirtualne – interaktywne gry internetowe (tzw. Second Life), gry na konsolę Play Station, gry komputerowe.

Jednakże, bardziej obiektywny jest podział form rekreacyjnych na trzy podstawowe, samodzielne elementy składowe: organizacyjne

struktury aktywności ruchowej, uwarunkowania czasoprzestrzenne, dydaktyczne formy prowadzenia zajęć rekreacyjnych<sup>3</sup>. Pośród organizacyjnych struktur aktywności ruchowej wyróżniamy formy indywidualne, zespołowe i masowe oraz formy rekreacji rodzinnej. Rekreacja rodzinna obejmuje swą formą różnorodną aktywność ruchową rodziców z dziećmi m.in. w domu, w plenerze i na terenie obiektów sportowo-rekreacyjnych. Formy masowe to przede wszystkim widowiska sportowe, duże imprezy i festyny rekreacyjne. Zespołowe formy aktywności ruchowej – w których zespół ćwiczący jest podstawową jednostką metodyczno-organizacyjną, w ramach której odbywa się zorganizowane i systematyczne uprawianie rekreacji ruchowej. Dokonując klasyfikacji zespołowych form i ich rodzajów, można posłużyć się kilkoma odrębnymi kryteriami. A to, ze względu na:

- dominujący typ kontaktów społecznych: formalne, nieformalne,
- czas działalności: stałe (całoroczne), sezonowe, okazjonalne,
- charakter zaawansowania: kwalifikowane, popularne,
- uprawianą dyscyplinę: formy gimnastyczne (np. aerobic, callanetics, gimnastyka w wodzie itp.); gry sportowe (np. piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, piłka wodna itp.); gry rekreacyjno-ruchowe (np. tenis ziemny, tenis stołowy, kręglarstwo itp.); rekreacyjne ćwiczenia terenowe (np. marszobiegi, ścieżki zdrowia, atletyka terenowa, biegi na orientację itp.); wschodnie systemy samodoskonalenia (np. aikido, hapkido, kung-fu, ken-do, ju-jitsu, karate i inne); formy profilaktyczno-usprawniające (np. ćwiczenia dla osób z nadwagą, ćwiczenia dla kobiet po porodach, ćwiczenia zapobiegające schorzeniom zawodowym itp.); sporty wodne (np. pływanie, żeglarskie, kajakarstwo i inne); sporty zimowe (narciarstwo biegowe i zjazdowe, łyżwiarstwo, snowbord itp.); małe formy turystyki (np. jeździectwo, wędkarstwo itp.); inne (np. gry i zabawy świetlicowe – szachy, brydż, taniec itp.)<sup>4</sup>.

### **Rekreacja ruchowa we współczesnym społeczeństwie**

Przeobrażenia środowiska życia współczesnego człowieka dokonują się szybciej niż zdolności przystosowawcze ludzkiego organizmu.

<sup>1</sup> <https://mfiles.pl/pl/index.php/Rekreacja>

<sup>2</sup> Ciućmański B., Stanek L. *Zeszyty Naukowe Małopolskiej WSE Tarnów*, 2009, s.185.

<sup>3</sup> Oździński J. *Wybrane zagadnienia metodyki rekreacji ruchowej*, Poznań AWF, 2001.

<sup>4</sup> Ciućmański B., Stanek L. *Zeszyty Naukowe Małopolskiej WSE Tarnów*, Tarnów, 2009, s. 186-187.

Nieustannie modernizowana i usprawniana przez niego rzeczywistość zdaje się wymykać spod jego kontroli. Różne techniczne oraz elektroniczne rozwiązania służą wprawdzie ułatwianiu egzystencji oraz podnoszeniu jej komfortu, powodują jednak zarazem stopniową redukcję ogólnej aktywności ruchowej, niezbędnej jednostce do prawidłowego funkcjonowania biopsychospołecznego. Hypokineza wraz z rosnącym wciąż tempem życia wpływają istotnie na osłabienie odporności ludzkiego organizmu, który łatwo ulega czynnikom stresogennym i poddaje się różnym chorobom. W obliczu wspomnianych zagrożeń aktywny wypoczynek postrzegany bywa coraz powszechniej jako antidotum na zagrożenia cywilizacyjne, jako jeden z podstawowych sposobów odnowy sił witalnych i zachowania zdrowia, a więc środek podtrzymania i regeneracji biologicznych, psychicznych oraz społecznych wartości ludzkiej egzystencji<sup>1</sup>. Nowoczesna koncepcja człowieka uznając współzależność między somatycznym a psychicznym i społecznym funkcjonowaniem człowieka stawia teorii rekreacji ruchowej wytyczne dla formułowania ogólnych zasad racjonalnego wypoczynku opartego na aktywności fizycznej. Teoria rekreacji ruchowej stanowi obszar, na którym spotykają się różne dziedziny wiedzy o człowieku, zwłaszcza nauki przyrodnicze i społeczne, i na syntezie dorobku naukowego buduje swoje podstawy. Aktywności fizycznej przypisuje się ogromne znaczenie w życiu współczesnego człowieka. Uważa się, że kompensuje ona dwa główne czynniki zaburzające funkcjonowanie dzisiejszych społeczeństw: hipokinezę i stres. Aktywność ruchowa jest obok sposobu żywienia podstawowy element stylu życia, który według najnowszych badań jest w największym stopniu odpowiedzialny za stan zdrowia człowieka.<sup>2</sup> Społeczeństwo, które radzi sobie ze zmiennymi warunkami środowiska oraz z wigorem realizuje czynności życia codziennego i swoje aspiracje ma szansę na utrzymanie dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Zdrowie uznano za jeden z głównych determinantów dobrej jakości życia<sup>3</sup>.

Cywilizacja współczesna obok niezaprzeczalnych wartości, takich jak wzrost poziomu życia, pełniejsze i doskonalsze wykorzystanie sił przyrody dla potrzeb ludzkości,

poszerzenie horyzontów poznawczych człowieka, wzrost liczby wolnego czasu i inne, niesie wiele zagrożeń dla ludzkiego zdrowia. Wynikają one z między innymi z degradacji środowiska przyrodniczego, z zawrotnego tempa życia nadmiernie obciążającego system nerwowy, z ograniczenia wysiłku i aktywności ruchowej. Rozwój techniki, wszelkie udogodnienia cywilizacyjne ograniczają lub eliminują wysiłek fizyczny z codziennego życia. Ten deficyt ruchu wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie całego ludzkiego organizmu, wszystkich jego układów. Prowadzi do obniżenia się wydolności fizycznej, a tym samym obniżenia granic tolerancji na umiarkowane nawet wysiłki fizyczne związane z codziennym życiem i pracą. Powoduje to szybkie zmęczenie, zmniejszone możliwości adaptacyjne prowadzi do spadku ogólnej aktywności życiowej, obniżenia naturalnej odporności organizmu.

### **Uwarunkowania rekreacji ruchowej**

Człowiek współczesny ma coraz większe trudności w przystosowaniu się do szybko następujących zmian środowiska, za którymi nie nadążają mechanizmy adaptacyjne. Szalone tempo życia pośpiech, poczucie nienadążania za wymogami codziennego życia, zagrożenie utraty pracy, konkurencja trudności ekonomiczne wielu rodzin, to niektóre tylko czynniki powodujące napięcia, stresy i frustracje. Mimo, że zmiany warunków społecznoekonomicznych, osiągnięcia medycyny, farmakologii przyczyniły się do wydłużenia średniej długości życia i spadku śmiertelności, zwłaszcza dzieci i ludzi młodych, to jednak nie nastąpiła oczekiwana poprawa zdrowia, nasilają się coraz to nowe choroby cywilizacyjne<sup>4</sup>. Mamy wiele dowodów na to, że mała ruchliwość jest szkodliwa dla człowieka. Ludzie prowadzący siedzący tryb życia szybciej się starzeją, zmniejsza się wydolność ich układu krążenia i oddechowego oraz siła mięśni. Są oni przeważnie otyli, łatwo zapadają na różne choroby, a zwłaszcza na tak zwane choroby cywilizacyjne, jak wczesna miażdżyca tętnic z jej następstwami, otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nerwice i inne<sup>5</sup>.

Z uwagi na fakt, iż motywy i potrzeby są bardzo różne, wśród czynników kształtujących

<sup>1</sup> Maj B. *Społeczne uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomięskiej*, 2008.

<sup>2</sup> Kozdroń. E., Kochańczyk T. *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, TKKF Warszawa, 2008, s. 33-34.

<sup>3</sup> Karta Ottawska, 1986.

<sup>4</sup> Nałęcka D. *Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej*. TKKF Warszawa, 2008, s. 11.

<sup>5</sup> <https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/rehabilitacja/64660,rekreacja-fizyczna-w-chorobach-reumatycznych>



trendy w rekreacji i turystyce najczęściej wymienia się:

- czynniki demograficzne – spadek liczby urodzin, starzenie się społeczeństwa, mniejsze gospodarstwa domowe (zwiększająca się liczba jednoosobowych gospodarstw, czyli wzrastająca liczba osób samotnych, potocznie dziś nazywanych „singlami”), rozwój procesów migracyjnych;

- czynniki ekonomiczne – im wyższy poziom PKB, tym społeczeństwo ma więcej czasu wolnego, wzrost poziomu wynagrodzeń;

- styl i jakość życia – zwiększająca się mobilność społeczeństwa, bardziej elastyczny model pracy, podążanie w kierunku społeczeństwa „czasu wolnego” (skracanie czasu pracy), emancypacja kobiet (dotychczas kobiety miały mniej czasu wolnego, jednak jest tendencja do wyrównywania tych różnic wobec mężczyzn; posiadanie sprzętu AGD i RTV w gospodarstwie domowym sprzyja tej sytuacji) oraz zmiana modelu rodziny (2+1, 2+0, 1+1);

- świadomość i edukacja – zwiększająca się liczba osób posiadających wszechstronne wykształcenie na poziomie wyższym i średnim;

- rozwój techniki i szybkość zastosowań innowacji (na przykład, w transporcie); globalizacja, w tym zjawisko konsumpcjonizmu;

- inne<sup>1</sup>.

Stan zdrowia ludności jest efektem oddziaływania wielu czynników, wśród których najczęściej wymienia się: uwarunkowania biogenetyczne, uwarunkowania środowiskowe, styl życia, ochronę zdrowia. Do oceny zdrowia wykorzystuje się wiele mierników. Część z nich stanowią miary typowo demograficzne. Należą do nich przede wszystkim długość przeciętnego dalszego trwania życia oraz poziom umieralności mierzony współczynnikami zgonów dla ludności<sup>2</sup>. Przy planowaniu i programowaniu różnych form rekreacji, duże znaczenie ma znajomość czynników warunkujących zachowania wolnoczasowe człowieka. Zaliczamy do nich: czynniki biologiczne (stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej, poziom wydolności fizycznej, typ budowy somatycznej); czynniki psychiczne (osobowość, typ temperamentu, poziom inteligencji, postawa życiowa człowieka, struktura wartości, potrzeb i zainteresowań); czynniki społeczno-demograficzne (płeć, wiek, wykształ-

cenie, zawód i aktywność zawodowa, pozycja społeczna, miejsce w strukturze społecznej, styl i sposób życia); czynniki gospodarczo-ekonomiczne (sytuacja materialna, poziom dochodów, ilość wolnego czasu, dostępność urządzeń, obiektów i oferty rekreacyjnej)<sup>3</sup>. Najczęściej jednak uwarunkowania rekreacji dzielimy na biologiczne, psychologiczne i społeczne. Wszystkie czynności związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem mogą pomóc w zapewnieniu biologicznej sprawności organizmu, dodatkowo usprawniając psychofizyczne funkcjonowanie człowieka. Rozwijają zainteresowania i zwiększają możliwości jednostki.

### **Biologiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej**

Korzyści płynące z regularnego wykonywania wysiłku fizycznego polegają na usprawnianiu czynności wielu narządów i układów oraz na usprawnieniu przemian metabolicznych ustroju. Zmiany przystosowawcze rozwijają się nie tylko w układzie ruchowym, ale również w układzie krążenia, oddechowym, nerwowym czy wydzielania wewnętrznego. W efekcie dochodzi do zwiększenia wydolności i sprawności fizycznej organizmu oraz zmniejszenia ryzyka zgonu<sup>4</sup>. Osobowość człowieka rozwija się w trakcie jego życia, nie jest ukształtowana z chwilą narodzin. Istnieją jednak wrodzone zadatki anatomiczno-fizjologiczne wpływające na dalszy rozwój jednostki. Są nimi struktury nerwowe, warunkujące sprawności funkcjonowania analizatorów oraz wpływające na rozwój procesów poznawczych i zdolności. Na wrodzone zadatki składają się również właściwości układu nerwowego, wyrażające się w sile, ruchliwości i równowadze procesów pobudzania i hamowania, określane nazwą temperamentu. Człowiek od urodzenia wchodzi w skład grupy społecznej nawiązuje interakcje, czyli kontakty ze środowiskiem społecznym, podlega różnorodnym oddziaływaniom społecznym, co wpływa w decydujący sposób na kształtowanie się osobowości. Nie przyswajają sobie biernie wpływów środowiska. Ale poznaje świat, rozwija swe zdolności i zainteresowania, kształtuje potrzeby i postawy wchodząc ze środowiskiem w aktywny kontakt. Aktywność ta wywiera istotny wpływ na jego rozwój. Swoje zachowanie kształtuje on wykorzystując wzory dostarczane przez środowisko

<sup>1</sup> Lubowiecki-Vikuk A., Paczyńska-Jędrycka A. *Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych*. Poznań, 2010, s. 5.

<sup>2</sup> Kowalska J., Korporowicz W. *Zdrowie i jego ochrona*, SGH Warszawa, 2006, s. 29.

<sup>3</sup> Kozdroń E., Kochańczyk T. *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, TKKF Warszawa, 2008, s. 26.

<sup>4</sup> Kozdroń E., Kochańczyk T. *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, TKKF Warszawa, 2008, s. 34.

społeczne. Większość działań ludzkich (również działalność rekreacyjna) jest uwarunkowana dwuczynnikowo: biologiczne i społecznie. Budowa somatyczna, typ układu nerwowego, uzdolnienia ruchowe – to cechy, które sprawiają, że już w momencie urodzenia ludzie różnią się między sobą pod względem predyspozycji do uprawiania różnych form rekreacji ruchowej. Oczywiście w ciągu życia przez interakcję ze środowiskiem zewnętrznym cechy te rozwijają się. Uwarunkowania biologiczne stanowią ważne ale nie jedyne podłoże zachowań rekreacyjnych. Człowiek jest członkiem określonego społeczeństwa, jego działalność przebiega w określonym środowisku biospołecznym, z którego czerpie wzory i doświadczenia<sup>1</sup>.

Wzajemnie ze sobą powiązane procesy morfologiczne, fizjologiczne i motoryczne stanowią o osobniczym rozwoju człowieka, który trwa od narodzin do śmierci. To właśnie ruch stymuluje organizm do wzrastania i dojrzewania. Osiągany poziom sprawności i wydolności jest sprawą indywidualną każdego człowieka. Regularne uprawianie rekreacji pozwala nam zaobserwować pozytywne zmiany w układzie ruchu, krążenia i oddechowym. Ponadto sprzyja zachowaniu bilansu energetycznego, podnosi wrażliwość komórek mięśniowych na insulinę, zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby cywilizacyjne, nowotworowe, depresję, demencję i inne. Rekreacja ruchowa usprawnia funkcje poznawcze, poprawia jakość snu i redukuje niepokój, opóźnia procesy starzenia i pomaga w utrzymaniu homeostazy. Ważnymi czynnikami biologicznymi są m.in. waga (ciężar) ciała, wzrost, wielkość i proporcje różnych części ciała, wskaźnik BMI, typ sylwetki. Ocenie podlega również sprawność motoryczna, czyli: szybkość, siła, koordynacja ruchowa i wytrzymałość, zwinność, gibkość, skoczność, równowaga i moc. W sferze biologicznej człowieka uprawianie rekreacji ruchowej może przynieść ze sobą korzyści w funkcjonowaniu całego organizmu. Poprawia wydolność fizyczną, zwiększają tolerancję wysiłkową, pomaga w utrzymaniu optymalnej masy ciała. Aktywność ruchowa jest zatem niezbędna w prawidłowym rozwoju człowieka. Fakt ten wynika z historii rozwoju człowieka, który musiał ciężko walczyć o byt, co łączyło się z wykonywaniem dużych wysiłków fizycznych. Wysiłki te były jednak fizjologicznym bodźcem kształtującym wysoki poziom sprawności i

wydolności fizycznej. Organizm przystosowuje się bowiem do takich wysiłków, z jakimi człowiek ma do czynienia na co dzień. Rozwój techniki, automatyzacji produkcji oraz prac w gospodarstwie domowym pozbawiły współczesnego człowieka konieczności podejmowania wzmoczonej aktywności ruchowej. Zabrakło więc bodźców powodujących rozwój korzystnych zmian anatomicznych, czynnościowych i psychicznych koniecznych dla przystosowania się człowieka do zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego, w którym on żyje i pracuje<sup>2</sup>. Proces wychowania do rekreacji ruchowej realizowany zarówno w warstwie andragogicznej, jak i obejmujący młode pokolenie, powinien uwzględnić możliwości emocjonalnej samo-realizacji uczestników. Przyjemność czerpana z ruchowej aktywności, fizycznego zmęczenia, rywalizacji i współpracy z innymi, pokonywania własnych słabości i budowania wiary w siebie, może być ważną, propedeutyczną częścią drogi człowieka do rozumnej troski o swój rozwój, sprawność i zdrowie, do pełniejszego człowieczeństwa<sup>3</sup>.

### **Psychologiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej**

W ostatnich dekadach w krajach wysoko uprzemysłowionych obserwujemy istotny wzrost zainteresowania udziałem w rekreacyjnej aktywności ruchowej. Ludzie coraz częściej, coraz bardziej świadomie podejmują systematyczne ćwiczenia fizyczne, specjalnie zaplanowane, służące utrzymaniu i poprawie zdrowia oraz sprawności fizycznej. Istotne staje się zrozumienie, dlaczego ludzie podejmują taką aktywność, dlaczego jedni rozpoczynają ćwiczenia, podczas gdy inni wytrwale kontynuują tę aktywność przez wiele lat. Pod pojęciem motywacji rozumie się w psychologii mechanizmy odpowiedzialne za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania. Znajomość motywacji pozwala określić czynniki sprawcze (przyczynowe). Najprościej mówiąc motyw to siła pobudzająca organizm do działania i nadająca mu kierunek, przyjmując perspektywę podmiotu – specyficzny stan wewnętrzny, który charakteryzuje się poczuciem niespełnienia i gotowością do

<sup>1</sup> Nałęcka D. *Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej*. TKKF Warszawa, 2008, s. 9.

<sup>2</sup> <https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/rehabilitacja/64660,rekreacja-fizyczna-w-chorobach-reumatycznych>

<sup>3</sup> Dąbrowski A. *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Druk Tur Warszawa, 2006, s. 33.

podjęcia aktywności ukierunkowanej na określony cel<sup>1</sup>. Utrzymanie równowagi między jednostką ludzką a otaczającą ją rzeczywistością (przyrodniczą i społeczną) uwarunkowane jest funkcjonowanie mechanizmów regulacyjnych. Rola tych mechanizmów polega na odzwierciedleniu w psychice człowieka występujących w jego otoczeniu przedmiotów i zdarzeń oraz zachodzących między nimi stosunków. Autorzy wymieniają trzy rodzaje procesów psychicznych: procesy poznawcze, emocjonalne –uczucia oraz procesy motywacyjno-sprawcze. Między tymi trzema rodzajami procesów psychicznych zachodzi ścisła współzależność. Procesy poznawcze umożliwiają człowiekowi orientację w otaczającej go rzeczywistości. Orientacja elementarna możliwa jest dzięki prostym czynnościom poznawczym. Takim jak wrażenia i spostrzeżenia. Bardziej precyzyjna i skuteczna orientacja uwarunkowana jest czynnością myślenia, które umożliwia nie tylko odbiór informacji z otoczenia, lecz także wytwarzanie nowych informacji, co prowadzi do doskonalszej regulacji stosunków między jednostką a otaczającą ją rzeczywistością. Różne formy rekreacji ruchowej rozszerzają i pogłębiają kontakt człowieka z rzeczywistością, sprzyjają coraz lepszej orientacji w środowisku. Czynnikiem warunkującymi skuteczność poznania są: uwaga, pamięć i wyobraźnia oraz myślenie<sup>2</sup>. Czynniki psychiczne, czyli osobowość, typ temperamentu, postawa życiowa człowieka oraz struktura wartości, potrzeb i zainteresowań determinują nas do podejmowania różnych decyzji m.in. do uprawiania sportu, do aktywnego spędzania czasu wolnego, do czynnego lub biernego udziału w różnych wydarzeniach. Najważniejsze jest znalezienie własnej drogi podczas wdrażania do zdrowego stylu życia, bo tak jak nie ma dwóch takich samych osobowości tak też nie ma złotych środków do utrzymania odpowiedniej sprawności fizycznej i psychicznej. Każdy z nas jest inny i każdy dokonuje innego wyboru. Form rekreacji ruchowej jest wiele i każdy powinien znaleźć coś co sprawia mu przyjemność i jednocześnie pozwala w osiągnięciu zamierzonych celów w drodze po zdrowie. Rekreacja ruchowa wywiera bowiem korzystny wpływ na pamięć, sprawność

myślenia i wyobraźnię. Dostarcza szeregu emocji przyrodniczych i społecznych. Wszelkie podejmowanie aktywności fizyczne poprzedza proces motywacji, który zależny jest od indywidualnych potrzeb każdego człowieka. Najczęściej wskazywane motywy podejmowanie rekreacyjnej aktywności ruchowej to: zdrowie, masa ciała i wygląd fizyczny, zadowolenie, kontakty społeczne, poprawa samopoczucia psychicznego. Cel, który pragniemy osiągnąć budzi wewnętrzną motywację. Osoby, które wybierają bierną wypoczynek jako powody najczęściej podają brak czasu, zmęczenie, brak odpowiednich warunków, brak wiedzy i siły woli. Niekiedy jest to po prostu brak organizacji czasu i nieodpowiednia motywacja. W Polsce brak czasu wolnego jako główna przyczyna niepodjęcia się aktywności fizycznej również kształtuje się na pierwszym miejscu. Brak czasu pojawia się także jako kluczowa bariera uczestnictwa w raportach GUS z roku 2013 i IQS z roku 2015. Jednak w badaniach GUS (2013) na drugim miejscu wśród barier uczestnictwa pojawił się już inny problem, a mianowicie „brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego”, po których respondenci wymieniali kolejno „stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza” oraz wiek<sup>3</sup>.

To właśnie potrzeby motywują jednostki do określonych działań, które zmierzać będą w kierunku ich zaspokojenia. Potrzeby ludzkie takie jak: aktywności ruchowej, wypoczynku, relaksu, oderwania się od pracy i codziennych obowiązków, potrzeba zmiany, kontaktu z przyrodą, potrzeba sukcesu, samorealizacji czy przeżywania emocji determinują nas w znacznym stopniu do efektywnej rekreacji ruchowej. Badania Głównego Urzędu statystycznego z 2016 r. przedstawiają różne motywy podejmowania rekreacji ruchowej w Polsce. Główne odpowiedzi podane wśród badanych to uprawianie rekreacji ruchowej bez względu na wiek to m.in. dla zdrowia, dla przyjemności, rozrywki, dla podtrzymania kontaktów społecznych, dla lepszej kondycji i właściwej sylwetki.

<sup>1</sup> Kozdroń E., Kochańczyk T. *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, TKKF Warszawa, 2008, s. 39-40.

<sup>2</sup> Nałęcka D. *Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej*, TKKF Warszawa, 2008.

<sup>3</sup> Lenartowicz M., Dziubiński Z., Jankowski K. *Aktywni Polacy: dwie dekady uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej próba wyjaśnienia zmian*. AWF Warszawa, 2019.

Tabela 1. Główne motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej przez członków gospodarstw domowych

Główne motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej							
WIEK	Osoby uczestniczące razem	dla zdrowia, ze względu na zalecenie lekarza	dla przyjemności, rozrywki	dla utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki	ze względu na spotkania ze znajomymi	ze względu na uprawianie sportu lub rekreacji ruchowej w przeszłości	inne przyczyny
w odsetkach							
OGÓLEM	100	11,2	58,5	23,6	4,1	0,9	1,6
5–9 lat	100	5,3	81,2	8,1	2,5	0,9	2
10–14	100	4,1	75,4	12,9	4,3	1,9	1,3
15–19	100	2,4	60,3	27	6,7	1,4	2
20–29	100	3,9	58	31,4	5,5	0,5	0,7
30–39	100	8,3	56,9	28,1	3,6	1,6	1,6
40–49	100	11,1	55,7	28,4	3,2	0,6	1
50–59	100	18,8	55,3	20	3,3	0,4	2,1
60 +	100	31,7	40,5	21	3,7	0,4	2,7

Źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej-w-2016-r-,4,3.html>

### Społeczne uwarunkowania rekreacji

Sprawność fizyczna i dobre zdrowie, to czynniki, które w znaczącym stopniu wpływają na jakość życia człowieka. Niestety ani jedno, ani drugie nie jest nam dane raz na zawsze. Przeciwnie, wymaga dbałości i ochrony. To właśnie, dlatego uczestnictwo w sportach całego życia (rekreacji ruchowej), jest dzisiaj nie tylko prawem, ale i obowiązkiem każdego człowieka, niezależnie od jego wieku, płci, czy statusu społecznego. Wśród uwarunkowań rekreacji, obok czynników biologicznych i psychologicznych rozpoznajemy jeszcze społeczne. Należą do nich uwarunkowania ekonomiczne, organizacyjne, demograficzne, poznawcze, ideologiczne i kulturowe. Każda z tych determinantów może spełniać dwojaką rolę. Albo prowokuje, albo hamuje uczestnictwo w rekreacji ruchowej w różnych grupach i środowiskach społecznych<sup>1</sup>.

Współczesny postęp cywilizacyjny spowodował większe zainteresowanie aktywnościami wolnoczasowymi. Mynarski wskazuje m.in. na wzrost poziomu wykształcenia społeczeństw. Im

wyższy poziom wykształcenia, tym większa świadomość i troska o zdrowie, które zagrożone jest przez choroby cywilizacyjne. Pod koniec lat 80. XX wieku Winiarski wskazywał na fakt, że aktywność fizyczna nie tylko determinuje rozwój fizyczny człowieka, ale również jest warunkiem jego prawidłowego funkcjonowania. Rozwój nowych technologii pozwolił też na zwiększenie ilości czasu wolnego. Niegdyś obowiązywał 48-godzinny tydzień pracy, dzisiaj 40-godzinny. Dzięki rozwojowi techniki zwiększyła się mobilność ludzi, co oznacza łatwość przemieszczania się z mniejszego miasteczka bądź wsi do aglomeracji miejskiej, by skorzystać z usług centrów sportowych i rekreacyjnych. Postępowi cywilizacyjnemu towarzyszy także wzrost zamożności społeczeństw, co pozwala na realizację potrzeb związanych z zachowaniami wolnoczasowymi. Istotnym czynnikiem determinującym rozwój rekreacji jest czynnik urbanizacyjny, czyli przenoszenie się ludności ze wsi do miast. Ludność miejska jest bardziej aktywna fizycznie. Wynika to z faktu, że dostępność infrastruktury rekreacyjnej w miastach jest znacznie większa i bardziej zróżnicowana.

<sup>1</sup> Kozdroń E., Kochańczyk T. *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, TKKF Warszawa, 2008, s. 53.

Aktualnie widoczny jest trend odchodzenia od sportów zespołowych na rzecz indywidualnych dyscyplin sportowych. Jednocześnie nasila się tendencja do uczestnictwa w rekreacji na łonie natury<sup>1</sup>. Tempo życia współczesnego społeczeństwa, stres, ciągły pośpiech mają negatywny wpływ na układ nerwowy i relacje międzyludzkie. Ciągłe poczucie nienadążania, niemożności sprostanienia oczekiwaniom swoim i innych znacznie obniża odporność psychiczną co ogranicza zdolność sprawnego działania. Człowiek z natury dąży do rozwoju, jednakże przy tak ogromnym tempie życia pozbawiamy się wiary w siebie np. kiedy nie udaje nam się pełnić ról społecznych na najwyższym poziomie. Nieodpowiednia komunikacja interpersonalna, nieumiejętne radzenie sobie z emocjami oraz brak dystansu rodzi bezradność, gniew, depresję, lęk i agresję. Społeczeństwo coraz gorzej radzi sobie w sytuacjach, trudnych, stresujących czy konfliktowych. Rekreacja ruchowa może przyczynić się do zmniejszenia poziomu negatywnych odczuć, a nawet poprawić nastroj. Powinna być czynnikiem zapobiegającym. Na skutek podejmowania zadań motorycznych możemy zregenerować własne siły fizyczne i psychiczne. Regularna aktywność ruchowa (a zwłaszcza jej formy plenerowe) przebiegająca w atmosferze komfortu emocjonalnego, skutecznie rozładowuje napięcia, powoduje regenerację sił fizycznych i odprężenie psychiczne. Aktywizując człowieka przez pobudzenie jego aparatu ruchowego można osiągnąć pozytywne zmiany nie tylko w funkcjonowaniu jednostki jako istoty społecznej, umiejącej sprostać każdej, nawet najbardziej trudnej sytuacji życiowej<sup>2</sup>.

W rekreacji fizycznej nie dąży się do osiągnięcia rekordowych wyników, a ponadto nie trzeba ściśle przestrzegać przepisów gry, jak to ma miejsce w sporcie wyczynowym. Można więc dowolnie modyfikować przepisy gier i zabaw oraz wynajdywać nowe ich formy w zależności od potrzeb chorego. Uczestniczenie we wspólnych grach i zabawach wpływa korzystnie na samopoczucie, rozbudza wiarę we własne możliwości i zaspokaja naturalną dążność człowieka do

działania w grupie<sup>3</sup>. Wzorowym modelem aktywności fizycznej mogą się pochwalić kraje Dalekiego Wschodu, gdzie ruch jest warunkiem samodoskonalenia się. Wykonywaniu zadań i ćwiczeń ruchowych wtóruje ład i koncentracja, a osiągnięcie wewnętrznej równowagi oraz odczucie w sobie ciszy i spokoju jest głównym celem tych ćwiczeń. Działania te są wówczas skierowane na pełną harmonię formy i treści ruchu. Jest to związane z opanowaniem celowego spowolnienia aktywności fizycznej, zredukowaniem rywalizacji oraz osiągnięciem wewnętrznego spokoju<sup>4</sup>. Jedną z podstawowych potrzeb człowieka żyjącego w warunkach zurbanizowanej cywilizacji, której towarzyszą procesy dezintegracji społecznej, jest potrzeba osobistych kontaktów. Zajęcia rekreacyjne sprzyjają nawiązywaniu i zacieśnianiu więzów międzyludzkich, zaspokajają jedną z najistotniejszych potrzeb człowieka potrzebę kontaktów osobistych, zaakceptowania emocjonalnego przez innych ludzi. Właściwy ze społecznego punktu widzenia układ stosunków międzyludzkich w zespole posiada szczególne znaczenie dla pogłębienia więzi społecznej, sprzyja procesowi socjalizacji, którym socjologowie określają pozytywne zmiany zachodzące w jednostce pod wpływem środowiska społeczno-kulturowego. Zintegrowany społecznie zespół ludzi może sprostać znacznie wyższym wymaganiom niż grupa rozbita czy skłócona. Trwałość i spójność więzi będących miernikiem poziomu integracji zespołu rekreacyjnego, w znacznym stopniu zależy od tego, jak dalece zbieżne są cele i motywy indywidualne (członków zespołu) z celami i motywacją zbiorowości. Jak dalece przynależność do zespołu zaspokaja indywidualne potrzeby poszczególnych członków, umożliwia godzenie celów osobistych z celami grupy. Integracja wymaga umiejętności przystosowania się do wymagań grupy, czasem kosztem ograniczenia nadmiernych aspiracji własnych<sup>5</sup>. Uwarunkowania czasoprzestrzenne tworzą ramy działalności rekreacyjnej i wyznaczają zadania metodyczne dla jej organizatorów i realizatorów.

<sup>1</sup> Lubowiecki-Vikuk A., Paczyńska-Jędrycka M. *Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych*. Poznań, 2010, s. 9-10.

<sup>2</sup> Nałęcka D. *Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej*. TKKF Warszawa, 2008, s. 7.

<sup>3</sup> <https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/rehabilitacja/64660,rekreacja-fizyczna-w-chorobach-reumatycznych>

<sup>4</sup> Kwilecki K. *Rozważania o czasie wolnym wybrane zagadnienia*. GWSH Katowice, 2011, s. 28.

<sup>5</sup> Nałęcka D. *Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej*. TKKF Warszawa, 2008, s. 15.

Pośród czasowych i przestrzennych kryteriów wyróżnia się:

1) Kryterium czasowe, obejmujące:

• rekreacyjne formy okresowe (organizowane i przeprowadzane jednorazowo, będąc cyklicznie):

- akcje masowe,
- imprezy sportowo-rekreacyjne, festyny rekreacyjne, spartakiady, rajdy, spływy itp.,
- wczasy sportowo-rekreacyjne,
- obozy, kursy i szkolenia,
- zawody i turnieje sportowe,
- letnie i zimowe formy rekreacji uprawiane doraźnie,

• aktywne formy wypoczynku weekendowego,

• systematyczne zajęcia, w których uczestnicy zajęć sukcesywnie i świadomie zmierzają do uzyskania określonych efektów rekreacyjnych, m.in. ogólnej sprawności fizycznej, kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych, poprawy stanu zdrowia itp. W tym przypadku niezbędnym ogniwem realizacji zadań jest dysponujący wiedzą specjalistyczną i wysokim poziomem zaawansowania ruchowego, doświadczony instruktor. Pośród tego typu form rekreacji można wyróżnić: stałe zespoły ćwiczebne, kluby zainteresowań, punkty poradnictwa i animacji, ćwiczenia w czasie przerw w pracy itp.

2) Kryterium przestrzenne – uwzględniające elementy terenowe i środowiska w stosowaniu rekreacji:

• uwarunkowania terenowe:

• organizowanie rekreacji ruchowej w miejscu zamieszkania,

• organizowanie rekreacji ruchowej w szkole,

• organizowanie rekreacji ruchowej w zakładzie pracy,

• organizowanie rekreacji ruchowej w ośrodku wypoczynkowym,

• uwarunkowania środowiskowe:

• środowisko przyrodnicze (ukształtowanie terenu, las, jeziora, góry, itp.),

• środowisko sztuczne (parki, stadiony, ścieżki zdrowia, sale gimnastyczne, pływalnie, itp.)<sup>1</sup>.

Rekreacja jest formą, która trwa permanentnie. Wartość tego działania zależy jednak od stopnia zaangażowania się, od umiejętności wyboru najlepszych form zajęć rekreacyjnych, dających obok odprężenia, wypoczynku i rozrywki trwałe wartości społeczne, osobowościowe, które powinny być przedmiotem wychowania do rekreacji już od przedszkola<sup>2</sup>.

### **Podsumowanie**

Aktywność fizyczna jest nieodłączną częścią życia człowieka, należy do jego podstawowych potrzeb biologicznych i warunkuje zdolność prawidłowego funkcjonowania organizmu. Choć nie jest konieczna do przeżycia to stanowi nieodłączny element jego rozwoju, jest podstawą w utrzymaniu zdrowia, które nie jest nam przecież dane raz na zawsze. W obecnych czasach, mimo zwiększającej się ilości czasu wolnego sprawność społeczeństwa znacznie się obniża. Wszelkie formy rekreacji ruchowej podejmowane od najmłodszych lat przez dzieci, młodzież, osoby dorosłe i starsze zapobiegają hipokinezie i przynoszą wiele korzyści w sferach fizycznej, psychicznej i społecznej. Rekreacja fizyczna pobudza rozwój, podnosi wydolność, zapobiega schorzeniom, przeciwdziała wadom postawy, niweluje skutki stresu, hamuje procesy inwolucji i ułatwia zachowanie wewnętrznej równowagi ustroju. Rekreację możemy dzielić na czynną i bierną, na uprawianą w pomieszczeniach lub na świeżym powietrzu, można wymienić rekreację indywidualną, zespołową, masową i rodzinną, ale bez względu na podział niezaprzeczalnie wszyscy możemy korzystać z jej pozytywnego wpływu. W obliczu mnogości chorób cywilizacyjnych rekreacja coraz częściej staje się powinnością, zarówno względem siebie jak i całego społeczeństwa. Na wybór spędzania czasu wolnego wpływ mają nasze zainteresowania, hobby, wiek, płeć, wykształcenie, status ekonomiczny jak i miejsce zamieszkania. Choć świadomość potrzeby ruchu nadal rośnie to

<sup>1</sup> Ciućmański B., Stanek L. Zeszyty *Naukowe Małopolskiej WSE Tarnów*. Tarnów, 2009, s. 183-184, 186-187.

<sup>2</sup> Kwilecka M., Brożek Z. Bezpośrednie funkcje rekreacji. WSE Warszawa, 2007, s. 39.

nadal społeczeństwo przedkłada rekreacji bierna nad aktywność fizyczną. W Polsce jak i na świecie kierunek zmian jest prawidłowy to daleko społeczeństwu do osiągnięcia celu jakim powinien być zdrowy styl życia. Poprawa wskaźników uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w ciągu ostatnich blisko dwudziestu lat poddanych tu analizie jest bardzo pozytywnym zjawiskiem. Wśród podstawowych przyczyn tej poprawy należałoby wskazać: skokowy wzrost odsetka osób z wyższym wykształceniem, znaczącą poprawę zamożności społeczeństwa, wzrost odsetka osób zatrudnionych w zawodach biurowych, migracje ludności z terenów wiejskich do miast, poprawę dostępności sprzętu i infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, wysoki poziom optymizmu i zadowolenia z jakości życia, nadanie uczestnictwu w sporcie i rekreacji ruchowej prestiżowego charakteru, uruchomienie pozytywnych sankcji wobec osób uczestniczących w sporcie i rekreacji ruchowej. Przyczyny poprawy wskaźników uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej wiążą się także z naśladowaniem, zwłaszcza przez członków klasy średniej, zachodniego stylu życia, którego ważnym elementem jest aktywne spędzanie czasu, praktyki prozdrowotne i mobilność w postaci spędzania czasu poza domem (Jacyno2013, s. 305). Dotyczy to zarówno wychodzenia z domu w celu uprawiania sportu czy fizycznej rekreacji, ale także uczestnictwa w kulturze wyższej, jedzenia posiłków poza domem czy wyjazdów turystycznych. Bardzo korzystną zmianą jest mniejsze znaczenie miejsca zamieszkania i stopnia zamożności jako czynników ograniczających uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej oraz poprawa infrastruktury sportowej. Można jednak zadać pytanie o to, czy nie dostrzegamy właśnie osiągnięcia przez polskie społeczeństwo swoistego nasycenia, które możliwe było głównie za sprawą czynników ekonomicznych i poprawy infrastruktury sportowej. Niepokojącym zjawiskiem jest to, że wielu Polaków nie ma jeszcze wiedzy i nawyku podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej. To prawdopodobnie głównie te osoby wskazują na brak czasu jako zracjonalizowaną przyczynę braku aktywności sportowo-rekreacyjnej i często nie dostrzegają rosnących możliwości uprawiania sportu i rekreacji ruchowej oraz znacząco rozbudowanej infrastruktury w zakresie sportu

powszechnego. Kolejnym problematycznym zjawiskiem, na które zwraca się uwagę w wielu badaniach i wiąże się z bardziej ogólnymi tendencjami społecznymi, jest indywidualizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych Polaków i niedostateczne wykorzystanie wspólnotowego potencjału sportu społecznego. Najczęściej podejmowane przez Polaków zajęcia sportowo-rekreacyjne nie wymagają uczestnictwa innych osób i współpracy zespołowej. Wiele do życzenia pozostawia także zasięg i sposób funkcjonowania niekomercyjnych rekreacyjnych klubów sportowych i stowarzyszeń sportowych. Gdy Polacy korzystają z usług i obiektów sportowych, to większość z nich robi to na zasadach komercyjnych, płacąc za swoje zajęcia, a nie korzystając z bezpłatnej i coraz lepszej infrastruktury sportowej. Wydaje się, że dalszy wzrost liczby uczestników i poprawa jakości uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej będzie wymagała dalszego długotrwałego kształtowania nowej kultury sportowej opartej na socjalizacji i edukacji sportowej oraz budowania nowych sportowych habitusów Polaków rodzinnego kapitału kultury sportowej lub kultury fizycznej. Pole sportu i rekreacji ruchowej w Polsce poszerza się i ulega coraz większemu wewnętrznemu zróżnicowaniu (zob. Lenartowicz 2012, 2016). Kształtowane są nowe postawy wobec ciała i cielesności, higieny, urody, odżywiania się czy wreszcie podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej i nadawania jej sensu. Wszystko to wymaga od badaczy bardziej pogłębionych, zarówno ilościowych, jak i jakościowych analiz tej sfery aktywności kulturowej Polaków oraz śledzenia dalszych kierunków zmian<sup>1</sup>.

Aktywność ruchowa wyraźnie zależy od poziomu wykształcenia. Osoby wykształcone są aktywne w większym stopniu niż osoby niewykształcone. Wpływa na to świadomość korzyści wynikających z uprawiania sportu w czasie wolnym, a także świadomość chorób oraz wielu innych dolegliwości związanych z brakiem aktywności. Jednocześnie społeczeństwo wykształcone chce dobrze wyglądać i dobrze się czuć, dlatego inwestuje w siebie. Związane jest to również nie tylko z dostępnością i możliwościami,

<sup>1</sup> Lenartowicz M., Dziubiński Z., Jankowski K. *Aktywni Polacy: dwie dekady uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej próba wyjaśnienia zmian*. AWF Warszawa,

ale także ze stylem życia i rodzajem wykonywanej pracy zawodowej. Osoby wykształcone najczęściej pracują umysłowo i nie są zaangażowane w wielki wysiłek fizyczny. Natomiast u osób gorzej wykształconych praca często związana jest ze znacznym wysiłkiem fizycznym, więc nie odczuwają one żadnej potrzeby uprawiania sportów w czasie wolnym. W 2003 roku CBOS przeprowadził badania dotyczące aktywności fizycznej wśród Polaków. Okazało się, że najrzadziej sport uprawiają osoby pracujące fizycznie na świeżym powietrzu. Przykładowo, aż 75% rolników nie jest aktywna ruchowo; wśród robotników kwalifikowanych jest to 59%. Najczęściej ćwiczenia fizyczne uprawiają przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencja oraz pracownicy umysłowi niższego szczebla. Wykształcenie rodziców ma istotne znaczenie w

kształtowaniu aktywności fizycznej dzieci. Dzieci pochodzące z inteligenckich rodzin są aktywniejsze od rówieśników wychowywanych w rodzinach robotniczych czy rolniczych. Wyjątek stanowi usportowione dziecko o zamiłowaniach rekreacyjnych zaszczerpionych przez szkołę czy kluby sportowe<sup>1</sup>. Po dniach wytężonej pracy lub nauki organizm potrzebuje odpoczynku. Rozwój przemysłu, postępująca urbanizacja i przekształcanie środowiska sprawiają, że coraz bardziej ceniony jest aktywny wypoczynek, z którym wiąże się zmiana otoczenia, uprawianie sportu lub rozwijanie zamiłowań nie związanych z pracą zawodową<sup>2</sup>. Rozsądnie i systematycznie uprawiana aktywność fizyczna należy do najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia, jakość życia i długowieczność gatunku ludzkiego<sup>3</sup>.

### Bibliografia

1. Ciućmański B., Stanek L. *Zeszyty Naukowe Małopolskiej WSE Tarnów*. Tarnów, 2009.
2. Dąbrowski A. *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. DrukTur Warszawa, 2006.
3. Dembowski M. *Podstawy rekreacji – wykłady*. 2017.
4. Dudek D. *Pojęcie rekreacji w polskiej tradycji terminologicznej*. AWF Kraków, 2006.
5. Dutkowski M. *Problemy turystyki i rekreacji. Tom 2*. Impuls Szczecin, 2009.
6. Dz. U. z 2019 r. poz. 1468.
7. Karta Ottawska, 1986.
8. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. *Teoria i metodyka rekreacji*. AWF Poznań, 2001.
9. Kopaliński W. *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*. Państwowe Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa, 1989.
10. Kowalska J., Korporowicz W. *Zdrowie i jego ochrona*, SGH Warszawa, 2006.
11. Kozdroń E., Kochańczyk T. *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. TKKF Warszawa, 2008.
12. Kwilecka M., Brożek Z. *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. WSE Warszawa, 2007.
13. Kwilecki K. *Rozważania o czasie wolnym wybrane zagadnienia*. GWSH Katowice, 2011.
14. Lenartowicz M., Dziubiński Z., Jankowski K. *Aktywni Polacy: dwie dekady uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej próba wyjaśnienia zmian*. AWF Warszawa, 2008.
15. Lubowiecki-Vikuk A., Paczyńska-Jędrycka A. *Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych*. Poznań, 2010.
16. Nałęcka D. *Materiały dla potrzeb szkolenia kadr kultury fizycznej*. TKKF Warszawa, 2008.
17. Oździński J. *Wybrane zagadnienia metodyki rekreacji ruchowej*. Poznań AWF. 2001.
18. Światowa Organizacja Zdrowia. WHO.
19. Toczek-Werner S. *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF Wrocław, 2006.
20. Winiarski R. *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*. AWF Kraków, 1991.
21. Wład P. *Geografia Człowiek gospodarzem Ziemi*. Wyd. Oświatowe Ortus, Warszawa, 2006.
22. Wolańska T. *Leksykon – sport dla wszystkich, rekreacja ruchowa*. AWF Warszawa, 1997.
23. Żmuda S. *Rekreacja w Aglomeracji Katowickiej*. ŚIN Katowice, 1979.

<sup>1</sup> Kwilecki K. *Rozważania o czasie wolnym wybrane zagadnienia*. GWSH Katowice, 2011, s. 20.

<sup>2</sup> Wład P. *Geografia Człowiek gospodarzem Ziemi*. Wyd. Oświatowe Ortus, Warszawa, 2006, s. 168.

<sup>3</sup> Dutkowski M. *Problemy turystyki i rekreacji. Tom 2*, Impuls Szczecin, 2009, s. 116.



**Źródła internetowe:**

1. <https://mfiles.pl/pl/index.php/Rekreacja>
2. <http://saluber.pl/rekreacja-ruchowa/>
3. <https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/rehabilitacja/64660,rekreacja-fizyczna-w-chorobach-reumatycznych>
4. [https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-](https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych)

[zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych](https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych)

5. <https://poradniaonline.wordpress.com/2018/04/01/dopiero-po-zaspokojeniu-potrzeby-sytosci-bezpieczenstwa-ciepla-przychodzi-czas-na-potrzebe-wladzy-szukania-prawdy/>

6. <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-zywienia>