

RÓŻNE RODZAJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ*D. Sieradzki, 3 rok**Promotor – A. Żurawski, doctor, docent**Wyższa szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku*

Pod pojęciem aktywności fizycznej rozumie się jakikolwiek ruch ciała, który wiąże się z kurczeniem się mięśni i zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego. Tego rodzaju definicja może dotyczyć wszelkich form aktywności fizycznej, a więc [1, s. 53]:

1. rekreacji – rozumianej jako uprawianie amatorskie wszelkich dyscyplin sportowych oraz tańca;
2. zawodowego uprawiania sportu – a więc trenowania jakiejś dyscypliny sportowej w sposób profesjonalny.

Aktywność fizyczną można również podzielić na taką, która jest zintegrowana z transportem oraz taką która jest uprawiana w domu i jego okolicy.

Literatura przedmiotu dzieli również aktywność fizyczną na aktywność w czasie wolnym, aktywność podczas prac domowych, aktywność podczas pracy zawodowej, a poza tym na różne inne składniki oddziaływujące na bilans energetyczny ustroju.

Badacze wychowania fizycznego podkreślają ścisły związek aktywności fizycznej oraz jakości życia. Każdy bowiem człowiek wymaga regularnego wysiłku do optymalnego funkcjonowania oraz unikania chorób. Deficyt ruchu związany zaś z np. siedzącym trybem życia i małą wydolnością fizyczną uważa się za istotne czynniki ryzyka rozwoju chorób układu krążenia bądź np. zaburzeń metabolicznych [2, s. 19].

Aktywność fizyczna dotyczy wszystkich czynności, które wiążą się z wysiłkiem fizycznym oraz ruchem, podczas których, zwłaszcza w trakcie ćwiczeń fizycznych (sport), jak i wysiłku wiążącego się z codziennymi czynnościami (chodzenie, jazda na rowerze), przyspiesza się praca serca oraz oddech, a także pojawia się uczucie ciepła. Uprawianie sportu od najmłodszych lat, a także wszelkie pozytywy z nim związane sprzyjają nawykowi wpływającym na zachowanie zdrowego trybu życia w latach późniejszych. Aktywność fizyczna jest także bardzo pomocna w walce ze stresem, zapewnieniu ogólnego dobrego samopoczucia, a także osiągnięciu prawidłowej masy ciała i obniżaniu ryzyka chorób przewlekłych.

Wśród różnych form aktywności fizycznej jedną z popularniejszych jest jazda na rowerze, w której spora część populacji dostrzega wiele korzyści. Rower, oprócz kondycji, która stanowi nadrzędny cel tego typu aktywności, wymaga również wysokiej koordynacji ruchów, sprawnego balansowania ciałem, dobrej oceny odległości, a także krótkiego czasu reakcji. Wydolność podczas jazdy rowerowej ma charakter tlenowy, a więc organizm podczas wielogodzinnej pracy korzysta z tłuszczowych rezerw energii. Jazda na rowerze wpływa więc wszechstronnie na rozwój organizmu, co z resztą potwierdzają liczne badania na ten temat na całym świecie [3, s. 57].

Inną bardzo powszechną formą aktywności ruchowej jest narciarstwo, szczególnie zjazdowe. W Polsce, według różnych danych, na nartach w sposób mniej lub bardziej regularny jeździ około czterech milionów ludzi, a może być ich znacznie więcej, sądząc po ilości sprzedawanego sprzętu narciarskiego. Narciarstwo, zarówno zjazdowe, jak i biegowe charakteryzuje się występowaniem niezwykle dynamicznych czynności ruchowych i wysiłku, co w ogromnym stopniu determinowane jest umiejętnościami związanymi ze sprawnością ruchową. Dynamika wysiłku, który odbywa się jednocześnie w kilku płaszczyznach wymaga bardzo rozwiniętego zmysłu równowagi, a także odporności na gromadzące się w płynie komórkowym, międzykomórkowym oraz we krwi metabolity, powstające podczas pracy beztlenowej oraz wysoki poziom tolerancji tych zmian. Narciarstwo wpływa również na

takie sprawy jak koncentracja uwagi, szybkość i trafność podejmowanych decyzji, a także wydolność beztlenową, związaną z uprawianiem narciarstwa na wysokościach [3, s. 36].

Bardzo rozwijającym aktywność i sprawność fizyczną człowieka sportem jest również łyżwiarstwo, które jest dyscypliną nieco zaniedbywaną i mało dostrzeganą, choć bardzo chętnie w Polsce uprawianą rekreacyjnie. łyżwiarstwo posiada wiele form i specjalności – od szybkiego, poprzez hokej, aż po tańce na lodzie, czyli łyżwiarstwo figurowe. Dzięki uprawianiu tej dyscypliny można ukształtować przede wszystkim koordynację ruchową, wydolność, a także wrażliwość kinestetyczną, w tym głównie czynność zmysłów równowagi. Jest to bardzo istotne dla każdego człowieka, gdyż utrata równowagi może przyczyniać się do powstawania wielu groźnych zaburzeń zdrowia [4, s. 40].

Świetną dyscypliną sportową rozwijającą bardzo wiele aspektów aktywności fizycznej są wszelkie sporty lekkoatletyczne, szczególnie zaś bieganie. Przede wszystkim bieganie nie wymaga żadnej specjalnie przygotowanej infrastruktury, a więc nie ma zewnętrznych ograniczeń uprawiania tej formy ćwiczeń. Ponadto bieganie znakomicie stymuluje cały organizm oraz jest bardzo uniwersalne, gdyż każdy dobiera sobie indywidualnie właściwą wielkość obciążenia. Bieganie wpływa na ograniczenie chorób krążenia, obniżenie masy tłuszczowej ciała, poprawę samopoczucia i wydolności. Dzięki uprawianiu tej dyscypliny sportowej poprawia się sprawność układu oddechowego, wewnątrzwydzielniczego, immunologicznego. Wpływa na mniejszą ilość chorób, lepsze zaangażowanie w pracę i życie społeczne. Poprawia samopoczucie i wpływa na łatwiejsze znoszenie wszelkich niedogodności [3, s. 37].

Istotną kwestią, będącą składową aktywności fizycznej jest sprawność ruchowa. Pod tym pojęciem rozumie się umiejętność władania swoim aparatem ruchu, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych. Wzrost sprawności ruchowej uzyskuje się poprzez nabyte umiejętności oraz osobiste doświadczenia.

W pojęcie aktywności fizycznej wpisuje się również sprawność fizyczna. Jest to ogólny poziom rozwoju, wykształcenie cech motorycznych lub kompleksowo ujętych struktur ruchu. Specjalna sprawność fizyczna z kolei polega na zaawansowanym wykształceniu sprawności oraz umiejętności technicznych w różnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych. Sprawność fizyczna jest więc aktualną możliwością wykonywania wszelkich czynności ruchowych i wyrobienia cech motorycznych, a więc siły, szybkości, zręczności, wytrzymałości. Wraz ze sprawnością ruchową tworzy motoryczność oraz obrazuje rezultaty rozwoju ontogenetycznego człowieka [5, s. 34].

Sprawność ruchową można rozwijać poprzez kształtowanie niemal każdego rodzaju aktywności fizycznej. Bardzo wielki wpływ na rozwój sprawności ruchowej mają takie dyscypliny sportowe jak gimnastyka czy akrobatyka. Dzięki ich trenowaniu możliwe jest przygotowanie do korzystania z orientacji przestrzennej oraz posługiwania się własnym ciałem. Z doświadczeń tych dziedzin korzystają np. współczesne ćwiczenia fitness, mające na celu poprawę koordynacji ruchów, a także wydolności wszechstronnej sprawności fizycznej [6, s. 14].

Bibliografia

1. Kuściuczuk J., Krajewska-Kułąk E., Okurowska B., Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 1/2016.
2. Kosmol A, Morgulec-Adamowicz N, Molik B., Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej [w:] Kosmol A, Morgulec-Adamowicz N, Molik B., Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2015.
3. Zatoń M., Hebisz P., Hebisz R. (2010), Fizjologiczne podstawy treningu w kolarstwie górskim, AWF, Wrocław.
4. Starosta W. (2003), Motoryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie, Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki, AWF, Warszawa.
5. W. Osiński: Antropomotoryka. Podręczniki Nr 49. Poznań: AWF, 2003.
6. Derra C. (2005), Trening autogeny dla każdego, Amber, Warszawa.