

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechnika Opolska
Faculty of Physical Education and Physiotherapy Technical University of Opole

BOŻENA KRÓLIKOWSKA, BOGUSŁAWA GRACZYKOWSKA, JAN SZYGUŁA

***Touristic and Recreational Meetings as a Way of Promoting
a Healthy Lifestyle Among Teenagers***

**Imprezy turystyczno-rekreacyjne jako sposób promocji
prozdrowotnego stylu życia młodzieży**

Współcześnie większość problemów zdrowotnych wynika z wadliwego stylu życia człowieka, któremu nie są obce pośpiech, przeciążenia psychiczne, stres, niewłaściwe odżywianie się, stosowanie wszelkiego typu używek, hipokinezja. Aby ten stan zmienić człowiek musi zacząć inwestować w siebie, a dokładniej w swoją świadomość, wszechstronny rozwój i zdrowie. Nowa koncepcja zdrowia i jego promowania zaproponowana przez Regionalne Biuro Europejskiej Światowej Organizacji Zdrowia w 1984 roku określiła zdrowie jako „wartość dzięki której jednostka, czy grupa mogą z jednej strony realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji, a z drugiej zmieniać lub radzić sobie ze środowiskiem”[5]. Przyjęto, że zdrowie uznane za wartość, można zdobyć i osiągnąć poprzez aktywny stosunek do niego, poprzez tworzenie go i wzmacnianie jego potencjału, czyli jego promocję. Promowanie zdrowia wiąże się z potrzebą zmiany sposobu życia człowieka, a ta pojawi się wówczas, gdy do ludzkiej świadomości dotrą braki w zakresie warunków tego życia i narastających zagrożeń cywilizacyjnych. W promowaniu zdrowia działania powinny skoncentrować się na modyfikacji komponentów stylu życia człowieka. Jednym z podstawowych, na które w środowisku młodzieży najłatwiej oddziaływać jest aktywność ruchowa identyfikowana z szeroko pojmowaną kulturą fizyczną [5]. Oprócz realizowania obowiązkowych i nadobowiązkowych treści wychowania fizycznego i sportu w szkole uczniowie powinni nabywać kompetencje – wiedzę i umiejętności z zakresu rekreacji (zwłaszcza plenerowej) i turystyki aktywnej w toku celowego i przemyślanego procesu poza szkołą. Właściwie ukierunkowany proces edukacji do aktywnych form ruchowych, w którym funkcjonują pozytywne wzorce winien uczyć dokonywania świadomych wyborów i działań, rezygnując z automatycznych nawyków, stereotypów i schematów [8]. W upowszechnianiu turystyki i rekreacji, jako sposobów aktywnego spędzania wolnego czasu istnieje wiele możliwości. Jedną z nich są plenerowe imprezy turystyczno-rekreacyjne. Ciekawą propozycją w tym zakresie wydaje się promować Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej w Srebrnej Górze. Celem pracy jest próba przybliżenia organizowanych przez Centrum imprez z zakresu plenerowej aktywności turystyczno-rekreacyjnej oraz ukazanie korzyści, jakie niosą one dla potencjalnego odbiorcy.

MATERIAŁ I METODA

Opracowanie jest analizą przeprowadzonych obserwacji plenerowych imprez turystyczno-rekreacyjnych pod kątem ich przydatności w programowej ofercie skierowanej do młodzieży a promującej aktywne formy wypoczynku. Obserwacji poddano imprezy organizowane w Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej w Srebrnej Górze przez okres od czerwca do września 2004 roku. Skoncentrowano się głównie na programie realizowanym podczas gier terenowych. Przyjęto założenie, że imprezy tego typu są doskonałym sposobem promowania prozdrowotnego stylu życia

OMÓWIENIE

Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej (CTN) zlokalizowane jest na terenie Srebrnej Góry – turystycznej miejscowości Kotliny Kłodzkiej, oddalonej około 30 kilometrów od Kłodzka i 80 kilometrów od Wrocławia. Powstało w 1993 roku. Inicjatorami przedsięwzięcia była grupa młodych osób, w gronie których znalazł się również dzisiejszy główny szef Centrum Romuald Motyka, bazą wydzierżawione od PTTK górskie schronisko turystyczne. W poszukiwaniu alternatywnych form czynnego wypoczynku w plenerze stworzono bardzo interesującą, jak na owe czasy, jedną z nielicznych w Polsce ofertę z zakresu turystyki aktywnej i sportu dla wszystkich. Program ramowy opierał się na wykorzystaniu wszelkich możliwych walorów turystycznych Srebrnej Góry – miejscowości, której początki i nazwa związane są z odbywającym się tutaj od XIV do XVI wieku wydobywaniem rudy srebra. Powstałe wówczas sztolnie kopalniane, z których najdłuższa liczyła sobie około 500m długości przetrwały do czasów współczesnych, stanowiąc ważny punkt realizacji programu Centrum. W latach 1765-1777 na polecenie austriackiego cesarza Fryderyka Wielkiego na górującej nad miastem Srebrnej Przełęczy (zewewnętrzne pasmo Sudetów, 586 m n.p.m.) oddzielającej Góry Bardzkie (na południu) od Gór Sowich (na północy) wybudowano potężną twierdzę, składającą się z kilku fortów i bastionów. Do chwili obecnej, pozostała część fortyfikacji jest główną atrakcją turystyczną regionu i zajmuje naczelnie miejsce w ofercie Centrum. Mieści się w niej również inna ciekawostka Srebrnej Góry – trzydziestometrowe wiadukty pozostałość po dawnej kolejce zębatej, pierwszej na Dolnym Śląsku, uruchomionej w 1902 r. Walorem towarzyszącym w realizacji wszystkich punktów programu Centrum jest też środowisko naturalne – góry z porastającymi je kompleksami leśnymi, szlaki turystyczne, ścieżki rowerowe, trasy dla narciarstwa biegowego, itp. [7]. Program bazowy CTN opracowany w oparciu o powyższe atrakcje uwzględnia zwiedzanie twierdzy i jej podziemi, zjazdy na linie z wiaduktu dawnej kolejki zębatej, wyprawy do sztolni dawnych kopalni srebra, wyprawy do ekologicznie czystych lasów Gór Bardzkich i Sowich. Oferta znacząco odróżniała się od już istniejących na rynku, charakteryzowała ją nowatorstwo i niekonwencjonalność. Organizatorzy zdecydowali się zaadresować ją do ludzi młodych począwszy od młodzieży szkół gimnazjalnych promując jako aktywną formę wypoczynku „z przygodą” w plenerze. W swoim ujęciu była ciekawym uzupełnieniem programu dydaktyczno-wychowawczego realizowanego na co dzień przez szkoły. Początki jak zwykle nie były łatwe, pomogła odpowiednio prowadzona promocja, a także atrakcyjne ceny usług. Z czasem reklamę tworzyli kolejni uczestnicy zadowoleni z pobytu w Srebrnej Górze. Popularność miejsca, systematycznie rosła. Centrum rozwijało się, co znalazło odbicie w oferowanym programie, ciągle pojawiają się nowe pomysły. Dziś więcej uwagi poświęca się formom aktywnego wypoczynku wakacyjnego dla młodzieży oraz weekendowego i urlopowego dla całych rodzin. Uczestnikom proponuje się dobrą zabawę w plenerze połączoną z nauką nowych umiejętności i poznaniem elementów form ekstremalnych, które mogą stać się życiową pasją, m.in. jazdę konną, wspinaczkę skałkową, strzelanie z broni pneumatycznej, zajęcia alpinistyczne, poznawanie sztolni, wyprawy z elementami survivalu. Wszystkie zajęcia prowadzi kadra Centrum – instruktorzy z profesjonalnymi uprawnieniami, a przy tym pasjonaci w swoich dziedzinach [10].

Wśród imprez turystyczno-rekreacyjnych znajdujących się w ofercie programowej Centrum, a promujących aktywny styl życia młodego człowieka na uwagę zasługują gry terenowe. W ostatnich latach ta zapomniana już nieco forma przeżywa swój renesans. Zaspokajając potrzeby: odmienności od codziennego życia i odreagowania stresów z nim związanych oraz spełnienia pragnienia emocji w innym środowisku zdobywa coraz większe grono zwolenników [2, 3, 8]. Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej realizowane gry terenowe: *Kopalnie srebra* oraz *Alicja w krainie czarów* opiera o główne atrakcje turystyczne Srebrnej Góry oraz swój program bazowy z zakresu aktywnych form ruchowych. Fabuła pierwszej została stworzona wykorzystując miejscową legendę o zamieszkującym dawną sztolnię duchu Skarbka. Uczestnicy podzieleni na kilka zespołów dowiadują się, że zostali sprzedani Skarbkowi do jego kopalni srebra jako robotnicy. Mają jednak szansę wykupić się jeśli w jeden dzień wszystkie grupy zbiorą odpowiednią ilość srebra. Każda grupa ma do przejścia taką samą drogę i te same zadania do wykonania, m.in. poszukiwanie srebra w sztolniach, opuszczenie na linie jednego z uczestników grupy do głębokiej studni, zbudowanie piramidy z ludzi, przeprawa mostem linowym przez rzekę, wspinaczka w skałkach, strzelanie z łuków. Wszystko odbywa się w lasach Gór Bardzkich. Poprawnie wykonane zadanie honorowane jest otrzymaniem bryłki srebra potrzebnej do złożenia okupu – jeśli grupa zbierze potrzebną ilość srebra grę kończy się wspólną biesiadą w kopalni Skarbka. W drugiej grze, jej uczestnicy dzięki odpowiedniej scenerii oraz sztuce aktorskiej prowadzących in-

strukturów przenoszą się w fantastyczny świat powieści *Alicja w krainie czarów* i znajdują się po „drugiej stronie lustra”. Zadaniem ich jest przejście przez „bajkowy leśny ogród” i odnalezienie kluczyka umożliwiającego powrót na właściwą stronę lustra. Po drodze muszą wykonać określone zadania według otrzymywanych wskazówek – zadaniami są elementy programu bazowego Centrum, inną jest tylko aranżacja ich przeprowadzenia przygotowana na potrzeby scenariusza imprezy. Odnalezienie kluczyka jest okazją do wydania przez Alicję ostatniego balu dla uczestników [10]. Obydwie przedstawione propozycje, realizowane w CTN spełniają założenia gier terenowych – są integralnie związane z warunkami w plenerze, miejsce ich przeprowadzenia decyduje o treści i ostatecznym kształcie programu. Jak zwykle w grach terenowych główną składową jest ruch, który odbywając się w środowisku naturalnym w sposób szczególny wpływa na stan zdrowia uczestników. Stwarza im większe możliwości ruchowe nie tylko ze względu na swoje urozmaicenie (różnorodność form ruchowych), ale także dzięki swojej przestrzenności oraz możliwości pokonywania większych przestrzeni [4]. Uczestnicy chcąc wypełniać zadania wynikające z treści gier muszą przemieszczać się w terenie, co przekłada się na podejmowany przez nich wysiłek fizyczny, często o znacznej intensywności. Za jego pośrednictwem kształtują składowe swojej sprawności i wydolności fizycznej, wzmacniają m.in. potencjał mięśniowy ich organizmu, zwiększa wentylacja płuc, obniża masa ciała [8]. Zdarza się, iż nie są świadomi wielkości swojej pracy i związanego z nią zmęczenia, gdyż jego objawy hamowane są przez wyzwalone emocje. Udział w grach terenowych wiąże się z przebywaniem w plenerze, częste w zmiennych warunkach atmosferycznych i klimatycznych. Taka sytuacja może przyczynić się do hartowania organizmu i łatwiejszej jego adaptacji w zmieniającym się środowisku. Za źródło oddziaływań prozdrowotnych przyjmuje się tutaj czyste, nie zatrute chemicznie powietrze lasów, gór, wodę oraz słońce [4].

W prozdrowotnym stylu życia obok komponentu aktywności fizycznej mocno podkreśla się czynnik psychiczny. Cechą charakteryzującą młodego człowieka jest nie do końca jeszcze uformowana osobowość, przejawiająca się u niektórych nasileniem takich cech, jak: egocentryzm, egoizm, słabo rozwinięty krytycyzm w stosunku do siebie, brak umiejętności pokonywania trudności, wytrwałości w dążeniu do celu, brak samodzielności. Przy tym pojawia się pragnienie sukcesów, imponowania, do czego potrzebna jest silna wola. Człowiek będąc narażonym na stres, nie potrafi go przewyciężyć w efekcie popada w nerwice i inne zaburzenia psychiczne, ucieka w uzależnienia i nałogi, a nawet samobójstwo. Obcowanie z przyrodą w trakcie gier terenowych może ułatwić osiągnięcie równowagi psychicznej, zaburzonej przez sytuacje stresogenne, frustracje, czy depresje [1]. Skuteczną pomocą może też być drugi człowiek. Ważny jest jednak wspólny front działania. W grach terenowych proponowanych przez Centrum tylko poprzez integrację grupy możliwe jest odniesienie zwycięstwa. By to się stało konieczne jest nie tylko nastawienie na osiągnięcie celu ale zespołowa solidarność przekładająca się na pozytywne relacje w grupie. Życzliwa atmosfera podczas wykonywania poszczególnych zadań sprzyja nawiązywaniu i pogłębianiu trwałych przyjaźni. Dbanie o członków grupy, otoczenie opieką najbliższych daje komfort poczucia bezpieczeństwa. W tym kontekście gry terenowe organizowane przez Centrum spełniają ważny cel, uspołecznienia turystów [2]. Charakterystyczne dla gier terenowych jest częste działanie w trudnych sytuacjach, niesprzyjających warunkach przyrodniczych. Doświadczenia tego typu kształtują charakter, hart ducha, wytrwałość, silną wolę i osobistą odwagę, pomagają przeciwstawiać się przeciwnościom losu [1].

WNIOSKI

Wszystkie gry terenowe są atrakcyjną alternatywą dla zajęć w pomieszczeniach zamkniętych. Uczestnictwo w nich niesie ze sobą wiele korzyści. Zaspokajają specjalne potrzeby rozwojowo-zdrowotne współczesnej młodzieży, rozbudzają zainteresowania aktywnym wypoczynkiem, stwarzają warunki do prawidłowo rozumianego współzawodnictwa, umożliwiają ocenę własnej sprawności fizycznej oraz nawiązywanie współpracy i kontaktu z innymi ludźmi. Jako czynnik wychowawczy kształcą cechy charakteru, wolę, umiejętności współdziałania w grupie społecznej, pozytywne postawy, zdyscyplinowanie, opanowanie i wytrwałość.

Rekreacyjno-turystyczna aktywność plenerowa podlegając innym prawom, niż te, które obowiązują w życiu codziennym pozwala człowiekowi na odreagowanie stresów, daje poczucie swobody i beztrudnej zabawy. Wyzwala entuzjazm dostarczając energię do pokonywania problemów dnia codziennego, stanowi wspaniałą życiową przygodę, ale również jest doskonałym sposobem promocji nowego –

prozdrowotnego stylu życia. Z tych względów powinna znaleźć się w kręgach zainteresowań wszystkich organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży.

PIŚMIENNICTWO

1. Gracz J., Sankowski T.: Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań 2001.
2. Łobożewicz T., Propedutyka turystyki, Warszawa 1997.
3. Łobożewicz T., Turystyka kwalifikowana, Warszawa 1988.
4. Łobożewicz T., Kogut R., (red). Turystyka aktywna, Warszawa 1999.
5. Kuński H., Promowania zdrowia. Łódź 2000.
6. Merski J., Turystyka kwalifikowana, Warszawa 2002,.
7. Migoń P., Ziemia Kłodzka przewodnik, Wrocław 2000.
8. Pańczyk W., Zielona recepta, Warszawa 1996.
9. Wolańska T., (red). Sport dla wszystkich. Wybrane dyscypliny, Warszawa 1997.
10. Wywiad z Romualdem Motyką kierownikiem Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej.

STRESZCZENIE

Nowa koncepcja zdrowia i jego promowania zaproponowana przez Regionalne Biuro Europejskiej Światowej Organizacji Zdrowia WHO Regional Office for Europe. Health Promotion – Concept and Principles. (1984 r.) określiła zdrowie jako „wartość dzięki której jednostka, czy grupa mogą z jednej strony realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji, a z drugiej – zmieniać lub radzić sobie ze środowiskiem”. Przyjęto, że zdrowie uznane za wartość, można zdobyć i osiągnąć poprzez aktywny stosunek do niego, poprzez tworzenie go i wzmacnianie jego potencjału, czyli jego promocję. Współcześnie większość problemów zdrowotnych wynika z wadliwego stylu życia człowieka, któremu nie są obce pośpiech, przeciążenia psychiczne, stres, niewłaściwe odżywianie się, hipokinezja. Aby ten stan zmienić niezbędna jest czynna postawa człowieka, jego włączenie się do działań modyfikowania swoich zachowań na prozdrowotne. Jednym z podstawowych komponentów prozdrowotnego stylu życia jest aktywność ruchowa identyfikowana z kulturą fizyczną, rekreacją, turystyką. Właściwie ukierunkowany proces edukacji do aktywności ruchowej, w którym funkcjonują pozytywne wzorce winien uczyć dokonywania świadomych wyborów i działań, rezygnując z automatycznych nawyków, stereotypów i schematów.

W upowszechnianiu rekreacji i turystyki, a przez nie prozdrowotnego stylu życia człowieka istnieje wiele możliwości. Jedną z nich jest organizowanie imprez turystyczno-rekreacyjnych. Spośród propozycji cieszących się dużym zainteresowaniem ze strony młodzieży, są wycieczki, obozy i warsztaty prowadzone w Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej w Srebrnej Górze. Głównym celem artykułu jest próba przybliżenia tych imprez i ukazania możliwości – korzyści, jakie niesie ich program. Zasadniczym jego elementem są aktywne formy ruchowe z zakresu turystyki kwalifikowanej, sportu i rekreacji – wszystkie są doskonałym sposobem promowania wśród młodych ludzi (choć nie tylko) aktywności ruchowej – komponentu prozdrowotnego stylu życia.

SUMMARY

A new concept of health and its promotion proposed by the World Health Organization and Regional Office for Europe, Health Promotion its concept and principles (1984) determined health as a value due to which an individual or a group can, on one hand, realize their ambitions, , achieve satisfaction and on the other hand, they can change or cope with their environment. Health is regarded as a value that can be achieved by an active attitude towards it and its promotion. Nowadays, the majority of our health problems result from a faulty lifestyle of a human whose hectic life is full of rush, psychological burden, stress, wrong diet and hypokinesia. To change it, an active approach of people seems to be necessary as they should participate in the modification of their behaviours. One of the components of a healthy lifestyle is a motorial activity identified with a physical culture, recreation and tourism. A properly directed process of education in a motorial activity supported by correct patterns should teach how to make conscious choices, take right measures and automatically give up bad habits, stereotypes and schemes.

There are many possibilities to promote recreation and tourism and in the same way, a healthy lifestyle. One of them can be recreational and touristic meetings. A form greatly preferred by the youth are excursions, camps and workshops organized by the Center of Unconventional Tourism in Srebrna Góra. The main aim of this article is the presentation of these meetings and their programmers. The basic element of the meetings like these are active motorial forms of qualified tourism, sports and recreation. They all constitute a perfect way of promoting motorial activity among not only young people.