

Ú V O D

Zdravie, pohyb, výživa, ekológia a civilizácia sú v súčasnej dobe pojmy, s ktorými sa stretávame vo všetkých oblastiach života. Ich optimálna vzájomná väzba je predpokladom odpovedajúcej biologickej, psychologickkej a sociálnej stránky rozvoja osobnosti.

Zdravý organizmus reaguje bez obmedzenia výkonnosti i objektívnych kvalít zdravotného stavu na komplexné podnety a vplyvy rozmanitých činiteľov prostredia, vykazuje odolnosť voči negatívne pôsobiacim vonkajším činiteľom. Vyváženosť a harmónia v kalokagatickom ideálne telesne a duševne kultivovanej osobnosti má svoju platnosť ako v historickom kontexte, tak aj v súčasnej etape dynamických premien spoločnosti.

V období explózie civilizačných ochorení a porúch organizmu sa priam spontánne natíska otázka kompenzácie civilizačných vplyvov v životnom štýle moderného človeka. Vzhľadom k tomu, že jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov je nedostatok pohybu – hypodynamia, stáva sa vo vyspelých krajinách módnym trendom, tento krát zväčša v skutočne pozitívnom slova zmysle, pestovanie rozličných športových aktivít, počnúc snád' golfom a maratónskym behom končiac. Žiaľ naše obyvateľstvo pri často nekritickom osvojovaní si západných vzorov preferuje zväčša iba pasívne formy zábavy a oddych, kým túto zdravotne preventívnu aktivitu a jej spoločenské oceňovanie akoby vedome prehliadala.

Konštatovania o znižujúcej sa telesnej zdatnosti nášho obyvateľstva, a to aj v mladších vekových skupinách sa datujú približne už dve desaťročia. Predpokladáme, že na zanedbávaní pohybovej aktivity sa podieľa viacero faktorov, ako napr. preťaženosť v povinnej školskej dochádzke, zvyšovanie konkurenčného prostredia na trhu práce, agresívne vnucovanie pasívnych foriem prijímania informácií a zábavy najmä elektronickými médiami. Relatívna ekonomická dostupnosť motorových vozidiel a ich neúmerne využívanie, supľujúce aktívne formy pohybu.

Odpovedajúca podoba vyživovacích návykov, dostatočné zastúpenie pohybových aktivít, psychická pohoda sú činitele, ktoré podmieňujú zastavenie, prípadný obrat celého radu nepriaznivých ukazovateľov a trendov. Komplex týchto ukazovateľov, ich optimálne fungovanie a vzájomné ovplyvňovanie je predpokladom zachovania,

stabilizácie a rozvíjania primeranej kvality zdravia. Aktívny prístup k zdraviu a kvalite životného štýlu sa stáva povinnosťou celospoločenskou, ale predovšetkým individuálnou. Znamená to usmerňovať a ovplyvňovať zdravotný stav, životný štýl a teda aj kvalitu života.

Hľadáme recepty na zdravie. Recepty, pre ktoré nemusíme chodiť do ordinácie lekára. Poznáme ich mnoho. Recepty účinné a moderné. Jedným z nich je pohybová aktivita. Najrozšírenejší a najpoužívanejší je kondičný beh. Známy je hlavne aerobický program K. H. Coopera založený na vytrvalostnom behu a neskôr rozšírený o ďalšie aktivity, ako plávanie, jazda na bicykli či beh na lyžiach. Beh je predovšetkým doménou mužov. Mnohé ženy a dievčatá nemajú kladný vzťah k tejto pohybovej aktivite. V súčasnosti je mnoho iných pohybových aktivít, ktoré nahrádzajú kondičný beh a sú pre ženy atraktívnejšie. Jednou z nich je aerobik. Aerobik je najmodernejšia forma večného pokušenia každej ženy zostať mladou, mať radosť so života. Práve aerobik je jednou z foriem, ktorá sa rozmáha po celom svete so svojimi príťažlivými formami. Jeho cieľom je okrem iného aj dosiahnutie optimálneho rozvoja motorických, funkčných a somatických zmien v organizme.

O tom, aký účinok z hľadiska motorického, funkčného i somatického má tento progresívny druh rytmickej gymnastiky sa pokúsime zistiť v tejto práci.

Autorka