

УДК 008.12 ( 438. 31)

## PROMOCJA PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA MIESZKAŃCÓW KRAKOWA NA PRZYKŁADZIE KLUBU PODWAWELSKI

**Dorota LIPKA-NOWAK, Dorota DUDEK, Jarosław OMORCZYK**

*Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, POLSKA*

**ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МІШКАНЦІВ МІСТА КРАКІВ НА ПРИКЛАДІ КЛУБУ „PODWAWELSKI”. Дорота ЛІПКА-НОВАК, Дорота ДУДЕК, Ярослав ОМО-РЧИК. Академія фізичного виховання у Кракові, ПОЛЬЩА**

**Анотація.** До головних компонентів здорового способу життя належить фізична активність, котру ідентифікують із фізичною культурою, рекреацією, туризмом. Для популяризації туризму й рекреації, а отже і здорового способу життя є багато можливостей. Метою нашого дослідження було представлення повного асортименту можливостей і обґрунтування користі, яку дає реалізація програми клубу „Podwawelski”. Головна його діяльність зосереджена на активних формах руху, спорту й рекреації, навчально-тренувальних зборів. Усі ці форми пропагують не лише для молодих людей фізичну активність як компонент здорового способу життя.

**Ключові слова:** спорт, рекреація, спосіб життя, фізична активність.

Współcześnie wadliwy styl życia człowieka ma uzasadniony wpływ na większość jego problemów zdrowotnych. Stosowanie używek, niewłaściwe odżywianie, stres, przeciążenia psychiczne, ciągły pośpiech nie pozostają obojętne wobec zdrowego funkcjonowania organizmu. Aby ten stan zahamować a nawet zmienić człowiek musi zacząć inwestować w siebie, w swój świadomy, wszechstronny rozwój i zdrowie. Nowa koncepcja zdrowia i jego promocji zaproponowana została w 1984 r. przez Regionalne Biuro Europejskiej Światowej Organizacji Zdrowia WHO Regional Office for Europe. Health Promotion-Concept and Principles, i określała 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 (Kuński 2000).

Jak podaje Koniarek, istnieją dwa podejścia do badań związanych z problematyką zdrowia-choroby : orientacja patogeniczna i salutogeniczna (Koniarek i wsp. 1993). Przedstawiciele pierwszego kierunku, podejmując działania związane z prewencją, kierują swą uwagę na zapobieganie konkretnym chorobom przez identyfikację i eliminowanie czynników uznawanych za patogenne. Wśród zwolenników orientacji salutogenicznej istnieje pogląd iż należy rozpoznać i aktywizować te właściwości, które sprzyjają zdrowiu. Mówi się również o komplementarności oby kierunków. Przywrócenie zdrowia czyli dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego jednostki wymaga wskazania i wyeliminowania czynników zakłócających go, jak również określenia czynników sprzyjających aktywnemu radzeniu sobie ze stresorami, ponieważ nie można ich wyeliminować. W promowaniu zdrowia wszelkie działania powinny być skierowane na modyfikację komponentów stylu życia człowieka. Jednym z podstawowych, na które w środowisku człowieka najłatwiej oddziaływać jest aktywność ruchowa identyfikowana z szeroko pojętą kulturą fizyczną (Kuński 2000). Właściwie ukierunkowany proces edukacji do aktywnych form ruchowych powinien uczyć dokonywania świadomych wyborów i działań, rezygnując z nawyków, stereotypów i schematów. W upowszechnianiu rekreacji i turystyki, a przez nie prozdrowotnego stylu życia człowieka istnieje wiele możliwości. Głównym celem artykułu jest przybliżenie szerokiej oferty zajęć, ukazanie możliwości i korzyści jakie niesie realizacja programu Klubu Podwawelski. Zasadniczym jego elementem są aktywne formy ruchowe, sportowe i rekreacyjne, obozy i warsztaty, wszystkie są doskonałym sposobem promowania wśród młodych ludzi i nie tylko aktywności ruchowej – komponentu prozdrowotnego stylu życia.

**Material i metoda.** Opracowanie jest analizą prowadzonych badań i obserwacji programu zajęć Klubu Podwawelski pod kątem ich przydatności w promocji aktywnych form ruchowych. Obserwacji poddano zajęcia organizowane dla dzieci, młodzieży i dorosłych w okresie rocznego

planu szkolnego. Przyjęto założenie, iż propozycje programu rekreacyjnego i turystycznego są doskonałym sposobem promowania prozdrowotnego stylu życia.

**Wyniki i omówienie.** Klub Podwawelski, rozpoczął swą działalność na jednym z krakowskich osiedli dokładnie dziesięć lat temu. Swą propozycję programową kieruje do szerokiego grona odbiorców wśród których znajdują się dzieci, młodzież i dorośli. Realizując szeroki program rozwoju sportu, rekreacji i turystyki, Klub współpracuje z licznymi placówkami, ośrodkami i organizacjami z całej Polski jak również skupia wybitnych fachowców z wielu dyscyplin. Utytułowana kadra trenerów i instruktorów wśród których należy wymienić Mistrzów Polski, vice Mistrzów Pucharu Świata, zdobywców IV miejsca w Mistrzostwach Świata, stwarza najlepsze warunki do samorealizacji oraz motywuje do osiągania założonych celów poprzez szeroko pojętą aktywność ruchową. Klub zrzesza ponad 400-stu członków, prowadząc zajęcia w sześciu sekcjach sportowych i rekreacyjnych: fitness, siłownia, taniec nowoczesny, rock'n'roll akrobatyczny, tenis stołowy, karate.

Tabela 1

**Zestawienie ilości uczestników poszczególnych sekcji sportowych i rekreacyjnych w roku 2009/2010**

LP	Nazwa sekcji	Kobiety	Mężczyźni	Razem liczba uczestników
1.	Fitness	160	-	160
2.	Siłownia	-	30	30
3.	Taniec nowoczesny	46	2	48
4.	Rock'n'Roll Akrobatyczny	104	28	132
5.	Tenis stołowy	6	27	33
6.	Karate	1	16	17
	RAZEM	317	103	420

Z analizy tabeli 1 wynika iż spośród 420 uczestników zajęć, jedynie 103 osoby to płeć męska, która zdecydowanie wybiera zajęcia siłowe, taniec, karate i tenis stołowy. Przeważająca ilość kobiet uprawia rekreacyjnie fitness i taniec.

Charakterystyka zajęć sportowo-rekreacyjnych:

Rock'n'Roll Akrobatyczny

Rock'n'Roll akrobatyczny to trudna i specyficzna dyscyplina z dziedziny sportów tanecznych. Szereg sytuacji trudnych związanych z treningiem, startem w zawodach, oraz sama specyfika rozgrywania zawodów, wymagają od zawodników specjalnej sprawności fizycznej i psychicznej, perfekcyjnego opanowania technicznego figur tanecznych i elementów akrobatycznych. Rock'n'rolla akrobatyczny to dyscyplina sportu o złożonej technice dwóch odmiennych aktów ruchu : tańca i akrobatyki. Specyfika tej dyscypliny, w której musi ze sobą współpracować para zawodników, wymaga od nich wszechstronnego przygotowania ogólnego i specjalnego. Układy wykonywane są stacjonarnie frontem do widzów, sędziów (dotyczy par sportowych) w liniach prostopadłych po tzw. „krzyżu +”, charakter dyscyplinie nadaje dynamiczna muzyka liczona na 4/4, gdzie akcent przypada na 1 i 3 uderzenie. Zasady współzawodnictwa określają przepisy World Rock'n'Roll Confederation (WRRC) i Polskiego Związku Rock'n'Rolla Akrobatycznego (PZRA).

Rock'n'roll akrobatyczny odniósł wielki sukces na World Games w Akita w 2001 i został uznana za oficjalny sport światowy. Należy również do dyscyplin oczekujących na przyznanie miana dyscypliny olimpijskiej. W 2009 na World Games w Kaohsiung w Tajwanie po raz pierwszy wystąpiła polska para Anna Miadzielec i Jacek Tarczyło z Klubu Mega Dance Zielona Góra, można powiedzieć, że jest to przełomowy moment dla polskiego rock'n'rolla. W składzie komisji sędziowskiej wytypowanej przez Światową Federację Rock'n'Rolla (WRRC) znalazł się polski sędzia

międzynarodowy, Prezes Polskiego Związku Rock'n'Rolla Akrobatycznego (PZRA), Alojzy Nowak (Lipka-Nowak D. 2010).

Sekcja rock'n'rolla akrobatycznego jest wiodącą w Klubie Podwawelskim. W krakowskim Klubie trenują wielokrotni Mistrzowie Polski, vice Mistrzowie Pucharu Świata i Europy.

Najważniejsze sukcesy na świecie:

- § I miejsce World Cup Joanna Rybak – Maciej Kosek
- § III miejsce World Cup Ewa Szostek – Łukasz Nędzka
- § II miejsce European Cup Karolina Gucwa – Maciej Kosek
- § II miejsce Puchar Pragi Formacja Seniorek „Charlie Dance”

Trenerami par są Dorota Lipka-Nowak i Alojzy Nowak zdobywcy IV i V miejsca w Mistrzostwach Świata.

Tenis stołowy.

Tenis stołowy jest jedną z najpopularniejszych gier na świecie, biorąc pod uwagę liczbę zawodników uprawiających ten sport.

- 乒乓球 (Ping Pong Qiu) to oficjalna nazwa tenisa stołowego w Chinach, Hongkongu i na Tajwanie.

- 卓球 (Takkyu) to oficjalna nazwa tenisa stołowego w Japonii.

Trenerem sekcji tenisa stołowego w Klubie Podwawelski jest Tomasz Janik jeden z czołowych krakowskich zawodników. W sekcji trenują najlepsi zawodnicy w kategorii żaków – Krzysztof Kapik, żaczek – Angelika Janik i młodziczek – Paulina Krzysiek. Tenis stołowy jest masowo uprawianą dyscypliną rekreacyjną która cieszy się szerokim powodzeniem od lat najmłodszych do wieku średniego. Stoły do ping-ponga i rozgrywki można znaleźć na wielu osiedlach, w większości ośrodków wczasowo-rekreacyjnych, w terenie: parki, baseny itd.

Taniec nowoczesny.

Technika ta charakteryzuje się dużą dynamiką, różnorodnością stylów, zawiera elementy freestylu polegające na improwizacji tanecznej. Pełne energii i pozytywnej wibracji układy pozwalają na indywidualny rozwój tancerzy. Choreografie mają oryginalny niepowtarzalny „klimat” taneczny, zawierają elementy hip-hopu, funky, lockingu, poppingu, breaka, haus-dance. Taniec nowoczesny wymaga od tancerza niezwyklej koordynacji i ekspresji ruchów, które muszą być bardzo wyraziste. Aby stać się dobrym tancerzem nowoczesnym, należy również opanować podstawy tańca klasycznego. Trenerem sekcji jest Ligia Dzik .

Fitness, siłownia

Jedna z definicji pojęcia fitness mówi nam, iż jest to zdolność przystosowania się, stała gotowość do podejmowania działań jak i również przydatność życiowa oznaczająca bycie fit. W tłumaczeniu z języka angielskiego oznacza bycie się w dobrej formie, a dokładniej w szczytowej formie poprzez odpowiedni trening. Do poziomu fit dochodzi się poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej, przed którymi stawiamy zróżnicowane cele, w zależności od: płci, wieku, stanu zdrowia, zainteresowań, potrzeb oraz poziomu sprawności fizycznej.

Inna definicja podawana publicznie na [www.fit.pl](http://www.fit.pl) określa fitness jako: „dynamiczny stan (system) poszukiwań dobrego samopoczucia z punktu widzenia psychologicznego i socjologicznego, w połączeniu z dążeniem do osiągnięcia maksymalnej (dla jednostki) sprawności fizycznej- poprzez różnorodne formy ruchowe dostosowane do możliwości, gustu, oczekiwań tej jednostki, która tym samym bierze odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenie własnego organizmu.”

Nie ma wątpliwości, że fitness niesie ze sobą wiele korzyści wynikających z uprawiania tego rodzaju aktywności fizycznej. Grocka-Kubiak (2002) w swojej książce pod tytułem: ”Aerobik czy fitness” uszeregowała korzyści według następujących czynników:

1. Czynniki kompensacyjne mają za zadanie wyrównać braki ruchu wynikające z siedzącego trybu życia, bądź jednostajnej formy obciążenia w pracy zawodowej.
2. Czynniki kondycyjne aktywizują do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej i utrzymania odpowiedniego poziomu sprawności.
3. Czynniki kształtujące budują ciało, kształtują osobowość.

4. Czynniki estetyczne wpływają na dbałość o wygląd zewnętrzny, budowę ciała, ubiór, sposób poruszania się itp.

5. Czynniki zapobiegawcze związane są z podnoszeniem sprawności organizmu, a przy tym większej odporności na różnego rodzaju choroby, dolegliwości i proces starzenia się organizmu.

6. Czynniki neutralizujące związane są z obniżeniem poziomu stresu zawodowego i przeciążenia psychiczne.

7. Czynniki zaspokajające związane są z zaspokajaniem szerokiego rodzaju potrzeb uzależnionych osobniczo.

8. Czynniki integrujące związane są z nawiązywaniem nowych znajomości w grupie ćwiczebnej, klubie, wymiana informacji, doświadczeń itp.

9. Czynniki zabawowy wiąże się z częstym w zajęciach fizycznych elementem zabawy, który pozwala na pokonanie bariery niechęci do wysiłku fizycznego i efekt autentycznej zabawy.

Prowadzone w Klubie zajęcia fitness dzielimy na :

- Cardio – step, aero-dance, Hi-Low,
- Muscle – siłownia, trening obwodowy,
- Cardio&Muscle – TBS, BS,
- Pilates – classic, balloning ball, body ball.

Wykwalifikowaną kadre instruktorów tworzą absolwenci AWF Kraków wieloletni szkoleniowcy ruchu fitness : Anna Pokrzyk, Tomasz Nosal, Katarzyna Bajorska, Karolina Banaś, Justyna Porwit, Dorota Lipka-Nowak, Alojzy Nowak.

Karate:

„Zwycięstwo samo w sobie nie jest w karate tradycyjnym celem ostatecznym. Karate tradycyjne jest sztuką samoobrony, która wykorzystuje wyłącznie i w najbardziej skuteczny sposób ciało ludzkie. Znajdują w nim zastosowanie głównie techniki bloków, ciosów, uderzeń i kopnięć, w połączeniu z innymi powiązanych z nimi ruchami”(Statut ITKF, Artykuł 1, Ustęp 1.3). Poprzez karate tradycyjne człowiek zyskuje środki do poszerzenia i pogłębienia swych zdolności fizycznych i umysłowych. Dzięki ciągłemu poszukiwaniu doskonałości technicznej następuje wszechstronny rozwój możliwości jednostki ludzkiej. Podczas gdy osiągnięcie kolejnych szczebli w hierarchii sportowej jest sprawą wyłącznie doskonalenia techniki, poszukiwania karate tradycyjnego nie napotykają na drodze swego rozwoju żadnych ograniczeń. Jedyne istniejące granice to zdolność człowieka do poszerzania sfery swych możliwości oraz potencjał w dążeniu do nowych osiągnięć, a i te należy ustawicznie próbować przekraczać. Reasumując karate rozwija człowieka niemal, że pod każdym względem. Z jednej strony kształtuje jego psychikę tak, że karateka jest w stanie przezwyciężyć każdą przeszkodę życiową, z drugiej strony jest to sztuka samoobrony, w której ręce i nogi poddawane są permanentnym ćwiczeniom, w wyniku których atakującego z zaskoczenia przeciwnika można zneutralizować poprzez zastosowania siły fizycznej zbliżonej w skutkach do działania broni. Prowadzącym sekcje w Klubie jest Sensei Józef Pietras. Wśród wielu propozycji aktywności ruchowej Klub Podwawelski promuje wyjazdy turystyczne, organizując obozy letnie i zimowe dla dzieci i młodzieży. Uczestnikom zapewnia się ciekawy program zajęć połączony z dobrą zabawą i zdobywaniem nowych umiejętności. Gry i zabawy terenowe, obcowanie z przyrodą, poznawanie nowych miejsc, oraz nawiązywanie znajomości to obok komponentu aktywności ruchowej ważny czynnik psychiczny w prozdrowotnym stylu życia. Młody człowiek charakteryzuje się nie do końca jeszcze uformowaną osobowością, 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, niejednokrotnie nie potrafi go przezwyciężyć w efekcie popada w nerwice, frustracje i inne zaburzenia psychiczne. Obcowanie z przyrodą oderwanie się od codziennych problemów podczas wyjazdów turystycznych może ułatwić osiągnięcie równowagi psychicznej, zaburzonej przez sytuacje stresogenne (Gracj J., Sankowski T., 2001). Pomocny może też być drugi człowiek, integracja i solidarność grupy nastawiona na jeden cel, wspólny front działania, życzliwość i dobra atmosfera

towarzysząca wyjazdom grupowym. Charakterystyczne dla wyjazdów turystycznych, gier i zabaw terenowych są różnorodne sytuacje oraz częste działanie w trudnych warunkach. Doświadczenia tego typu kształtują charakter, hart ducha, wytrwałość, siłę woli i osobistą odwagę, pomagają przeciwstawiać się przeciwności losu (Gracz J., Sankowski T., 2001). Dodatkową działalnością Klubu Podwawelski jest organizacja imprez masowych. Należy tu wymienić imprezy o zasięgu lokalnym, ogólnopolskim oraz wielkie imprezy międzynarodowe jak np. World Cup i European Cup w Rock'n'Rollu Akrobatycznym, który już ósmy raz będzie organizowany w Krakowie w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Zainteresowanie zawodami tanecznymi jest bardzo duże, widowiskowość tej dyscypliny sporu wiąże się z postrzeganiem jej jako zjawiska wywołującego szereg reakcji społecznych. Można uznać przełom XIX i XX wieku za moment wyeksponowania zjawiska sportu jako łatwej w odbiorze rozrywki. Spektakl sportowy stał się jedną z form uczestnictwa w kulturze (Ambroży D. 2009). Podając za Matuszewiczem (1990) „widowisko sportowe jest zdarzeniem społecznym dostępnym percepcji wzrokowej o charakterze rozrywkowo-rekreacyjnym zaistniałym z racji organizowanej rywalizacji sportowej, przebiegającej zgodnie z uznanymi regułami, w którym uczestniczą jako strony interakcji zawodnicy, sędziowie, organizatorzy oraz widzowie tworzący widownię”. Do podstawowych elementów widowiska sportowego można zaliczyć: zawodników jako głównych jego aktorów, zdarzenie sportowe z całym splotem kombinacji ruchowych i reguł gry oraz odbiorców widowiska (Ambroży D. 2009). W postrzeganiu przedstawię sportowych wiodącą rolę odgrywa pierwiastek estetyczny. Estetyka sportu zawiera całokształt wartości wizualnych postrzeganych zmysłami, jak również zespół środków i metod naukowych, służących poznaniu i jakościowemu kwalifikowaniu tych wartości (Lipoński W. 1981). Głównymi cechami estetyki sportu są: wewnętrzne przeżycia człowieka uczestniczącego w walce sportowej, ujawniające się w jego ruchach, gestach i mimice, ukształtowanie się proporcji ludzkiego ciała pod wpływem ćwiczeń fizycznych, zewnętrzny sposób objawiania się wysiłku sportowego oraz wrażenia i reakcje odbiorców widowiska sportowego (Lipoński W. 1981). Wszystkie elementy estetyki sportu posiadają cechy wyrazowe ujawniające ekspresyjną stronę wysiłku, ujętą w większości sportów w formę widowiska (Ambroży D. 2009).

**Wnioski.** Wszystkie formy aktywności ruchowej są atrakcyjną alternatywą dla bezczynnego spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży. Uczestnictwo w nich niesie ze sobą wiele korzyści. Przede wszystkim zaspakajają specjalne potrzeby rozwojowo-zdrowotne ludzi w różnym wieku, rozbudzają zainteresowania aktywnym wypoczynkiem, stwarzają warunki do prawidłowo rozumianego współzawodnictwa, umożliwiają ocenę własnej sprawności fizycznej. Jako czynnik wychowawczy kształcą cechy charakteru wolę, umiejętność współdziałania w grupie ludzi, pozytywne postawy, dyscyplinę, opanowanie i wytrwałość.

#### Bibliografia

1. *Ambroży D.* Wartości gimnastyki. / Ambroży D., Kraków . EAS, 2009.
2. *Gracz J.* Psychologia w rekreacji i turystyce. / Gracz J., Sankowski T. Poznań : AWF, 2001.
3. *Koniarek J.* Kwestionariusz orientacji życiowej. / Koniarek J. [i wsp.] // Przegląd psychologiczny. – 1993. – №4.
4. *Królikowska B.* Imprezy turystyczno-rekreacyjne jako sposób promocji prozdrowotnego stylu życia młodzieży. / Królikowska B. [i wsp.] // *Annales Medicinae Sectio D „Promocja zdrowia w hierarchii wartości”*. – Lublin, 2005. – Vol. LX, Suppl. XVI, n. 3. – S. 124 – 127.
5. *Grocka-Kubiak E. G.* Aerobik czy Fitness. / Grocka-Kubiak E. G. – Poznań, 2002.
6. *Kuński H.* Promowanie zdrowia. / Kuński H. – Łódź, 2000.
7. *Lipka-Nowak D.* Psychologiczne aspekty tańca sportowego-wpływ sytuacji trudnych na dobrostan. / Lipka-Nowak D., Perzyńska-Biskup A., Kapik-Gruca K. // *Wpływ zdrowego i niezdrowego stylu życia na dobrostan*. / pod red. K. Turowskiego. – Lublin : NeuroCentrum, 2008. – S. 113-121.
8. *Lipoński W.* Estetyka sportu. / Lipoński W. // *Kultura Fizyczna*. – 1981. – №11/12.
9. *Matuszewicz Cz.* Widowisko sportowe, Analiza psychospołeczna. / Matuszewicz Cz. – Warszawa, 1990.

## **PROMOCJA PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA MIESZKAŃCÓW KRAKOWA NA PRZYKŁADZIE KLUBU PODWAWELSKI**

**Dorota LIPKA-NOWAK, Dorota DUDEK, Jarosław OMORCZYK**

*Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, POLSKA*

**Streszczenie.** Do podstawowych komponentów prozdrowotnego stylu życia zalicza się aktywność ruchową identyfikowaną z kulturą fizyczną, rekreacją i turystyką. W upowszechnianiu turystyki i rekreacji, a przez nie prozdrowotnego stylu życia człowieka istnieje wiele możliwości. Głównym celem artykułu jest przybliżenie szerokiej oferty zajęć, ukazanie możliwości i korzyści jakie niesie realizacja program Klubu Podwawelski. Zasadniczym jego elementem są aktywne formy ruchowe, sportowe i rekreacyjne, obozy i warsztaty, wszystkie są doskonałym sposobem promowania wśród młodych ludzi i nie tylko aktywności ruchowej – komponentu prozdrowotnego stylu życia

**Słowa kluczowe:** sport, rekreacja, styl życia, aktywność ruchowa.

## **PROMOTION OF A PRO-HEALTHY LIFESTYLE OF KRAKOW CITIZENS BASED ON THE EXAMPLE OF THE PODWAWELSKI CLUB**

**Dorota LIPKA-NOWAK, Dorota DUDEK, Jarosław OMORCZYK**

*Academy of Physical Education in Cracow, POLAND*

**Annotation.** Main component of healthy lifestyle is physical activity which is identified with physical culture, recreation and tourism. There are many possibilities to make tourism and recreation more popular, consequently, to make a pro-healthy lifestyle more popular. The main aim of the article is to present a wide range of activities, possibilities and advantages associated with the programme prepared by the Podwawelski Club. Its main elements include active physical, sports and recreational activities, camps and workshops; and all of them are excellent methods to promote physical activity as a component of a pro-healthy lifestyle among young and older people.

**Key words:** sport, recreation, lifestyle, physical activity.