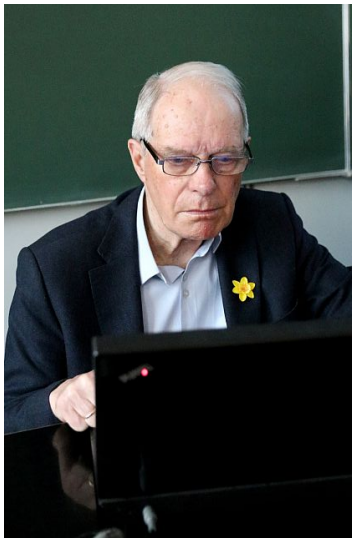


10 kwietnia 2018 r., w gmachu Akademii Górniczo-Hutniczej im. S. Staszica w Krakowie, odbyło się siódme w bieżącym sezonie spotkanie Oddziału Krakowskiego Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Krośnieńskiej. Podczas spotkania **prof. dr hab. Szymon Krasicki** wygłosił referat pt.: "**S port to zdrowie???**
".

Referent na podstawie swoich wieloletnich badań i studiów tematyki związanej z uprawianiem sportu omówił szereg czynników wpływających na zdrowie człowieka, a wynikających z uprawiania sportu.



Od najwcześniejszych lat jesteśmy zachęcani do uprawiania sportu. Podjęcie aktywności sportowej wzbudza jednak wiele pytań, a przede wszystkim jaki sport może uprawiać przeciętny człowiek? Referent stwierdził kategorycznie:

Sport profesjonalny (wyczynowy) - NIE!!!

Główny powód to dążenie do maksymalizacji wyników sportowych, a w związku z tym:

- zbyt duże obciążenia treningowe,
- wyczynowcy ŻYJĄ KRÓCEJ!!!
- zbyt wczesna specjalizacja powodująca zagrożenia w prawidłowym rozwoju dzieci.

Sport amatorski - TAK!!!



Rekreacja, aktywność fizyczna w czasie wolnym usprawnia wszystkie organy człowieka, co z jednej strony sprawia przyjemność, a z drugiej - prowadzi do lepszego zdrowia !!!".
Referent wskazał dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna dla życia człowieka i wymienił dwa podstawowe powody:
"Współczesny człowiek:

- odziedziczył genom, który rozwinął się u jego przodków prowadzących aktywny tryb życia;

- prowadzi siedzący tryb życia oraz posiada nienormalną ekspresję genów i nabył choroby cywilizacyjne (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca typu II, osteoporoza itd.)".



Wprowadzenie referent omówił korzystny wpływ aktywności fizycznej człowieka

