

**SPEKTRUM PEREGRYNACJI
PO KULTURZE FIZYCZNEJ
DLA MISTRZÓW
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

pod redakcją
Marcina Białasa
i Dariusza W. Skalskiego

**SPEKTRUM PEREGRYNACJI
PO KULTURZE FIZYCZNEJ
DLA MISTRZÓW
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego

praca zbiorowa
pod redakcją naukową
Marcina Białasa i Dariusza W. Skalskiego

Gdańsk 2022

ROZDZIAŁ 2

WSPÓŁCZESNA KULTURA FIZYCZNA A STYL ŻYCIA

Dariusz W. Skalski⁽¹⁾, Igor Grygus⁽²⁾, Elżbieta Skalska⁽³⁾, Liudmyła Rybak⁽⁴⁾

⁽¹⁾ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

⁽²⁾ Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równem

⁽³⁾ Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach

⁽⁴⁾ Lwowski Narodowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego we Lwowie

Wprowadzenie

Kultura fizyczna w obecnych czasach to już nie tylko lekcje wychowania fizycznego, lecz szeroko rozwinięta promocja aktywności fizycznej. Od lat wiadomo, że „ruch to zdrowie”, jednak w dzisiejszych czasach zdanie to ma szczególne znaczenie. Dla niektórych osób jest sposobem na życie, dla innych odskocznią od dnia codziennego, a dla jeszcze innej grupy ludzi to po prostu niezbędna konieczność, która gwarantuje im funkcjonowanie w społeczeństwie. Niestety, są jeszcze takie środowiska społeczne, dla których kultura fizyczna nie przedstawia żadnych wartości i jeżeli nie jest obowiązkowa, to nie jest obecna w ich życiu. Pozytywny wpływ aktywności fizycznej jest nieoceniony dla komfortu życia człowieka. Sport sprzyja rozwojowi organizmu i zachowaniu zdrowia, aktywność fizyczna rozwija mięśnie, wpływa na odpowiednią postawę i kształt kości, wspiera układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, pozytywnie wpływa na samopoczucie i pomaga w samoakceptacji siebie. Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój m.in. somatyczny poprzez rozwój mięśni, przez co zwiększa się ich siła i sprężystość, wspomaga budowanie i wzmacnianie siły kości, co wpływa na ich mineralizację, wzmacnia oraz stabilizuje stawy, a także poprawia koordynację ruchową. Aktywność ruchowa odpowiada również za harmonijny rozwój (np. proporcjonalne przyrosty masy ciała), zwiększenie pojemności życiowej płuc, kształtowanie lepszej pracy serca, obniżenie ciśnienia

tętniczego krwi oraz kształtowanie dobrej sprawności fizycznej. Aktywność ruchowa odpowiedzialna jest również za rozwój psycho-emocjonalny m.in. poprzez poprawę pamięci i samopoczucia, naukę radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem, również korzystnie wpływa na postępy w nauce (zarówno na oceny, zachowanie, jak i na koncentrację uwagi), obniża poziom leku, a nawet zmniejsza stany depresyjne (Telak, Skalski, Zielińska, Czarnecki, 2020: 175-176).

Współczesna kultura fizyczna

„Kultura fizyczna – ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania, a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań.

Formy uczestnictwa w kulturze fizycznej:

- wychowanie fizyczne,
- sport,
- rekreacja,
- rehabilitacja medyczna,
- turystyka.

Czynniki uczestnictwa w kulturze fizycznej:

- stymulacja (funkcja rozwojowa) – pobudzanie czynności organizmu powodujące jego rozwój,
- adaptacja (funkcja przystosowawcza) – przystosowanie organizmu do otoczenia,
- kompensacja (funkcja wyrównawcza) – wyrównywanie deficytu niektórych bodźców,
- korektywa (funkcja naprawcza) – leczenie wad postawy.

Wartości ciała w kulturze fizycznej:

- zdrowotne,
- utylitarne,
- estetyczne,
- hedonistyczne,
- agonistyczne.

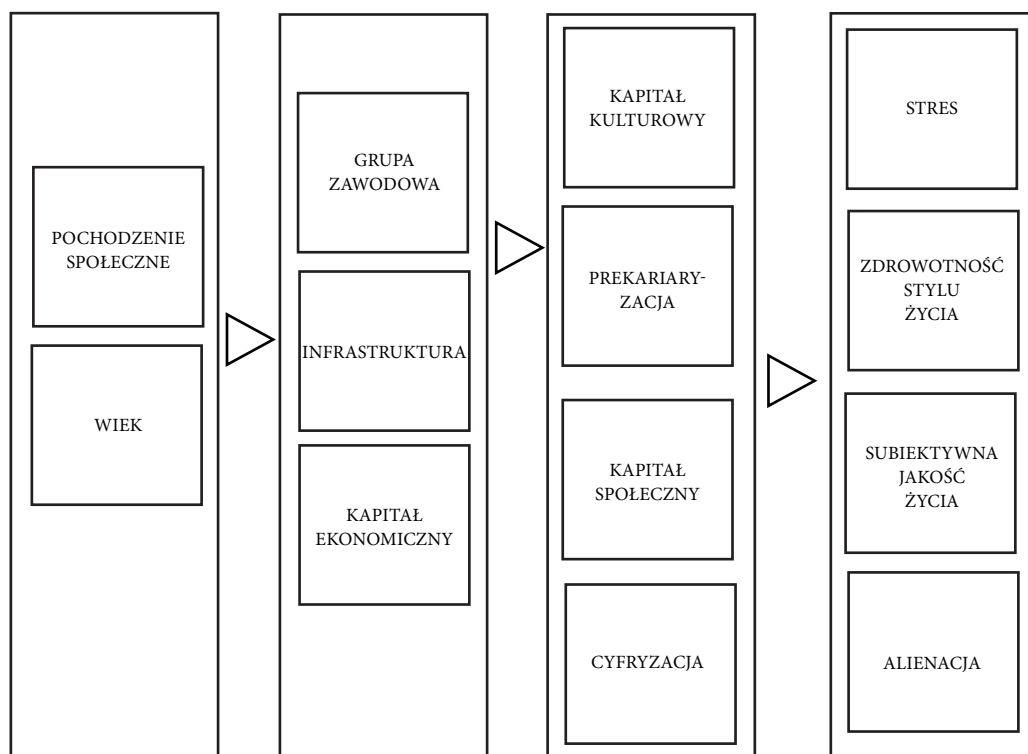
W Polsce program kultury fizycznej realizowany jest w szczególności poprzez zajęcia wychowania fizycznego w szkołach publicznych i niepublicznych” (*Kultura fizyczna*, 2021).

Współczesna kultura fizyczna rozpatrywana jest pod kątem nie tylko zdrowotnym i ogólnorozwojowym, ale przede wszystkim pod kątem możliwości, jakie stwarza odpowiednio przygotowana, zdrowa, wysportowana, odporna na stres sylwetka. W niektórych sektorach społecznych wymagany jest obowiązek podejmowania aktywności sportowej. U osób uprawiających czynną aktywność ruchową można zaobserwować zwiększoną wydolność organizmu względem wykonywanej pracy. Systematyczne podejmowanie sportowego wysiłku fizycznego ma bardzo korzystny wpływ na układ immunologiczny człowieka, dzięki czemu wzrasta odporność organizmu na zachorowania. W związku ze zmieniającymi się strukturami, jak również daleko idącym procesem zmian na świecie, człowiek – jako jego ogniwo – musi podążać za tymi przemianami, dlatego „zmienia postawę swojego ciała, doskonali swój aparat ruchowy, przystosowując go do potrzeb społecznych, gromadzi doświadczenia i wiedzę dotyczącą pielęgnacji ciała” (Demel, 1985: 603). Oznacza to, że nie ma jednego, jasno określonego czynnika, który ma wpływ na współczesną kulturę fizyczną, ponieważ jest to zjawisko złożone, które dotyka różnych sfer aktywności człowieka. Dbalność o sprawność fizyczną i o zdrowie nie wynika czasami z własnej potrzeby, lecz ze stylu życia, jaki kreują media. Słusznym i bardzo trafnym określeniem pojęcia „kultury fizycznej” jest sklasyfikowanie dokonane przez Zbigniewa Krawczyka, który pisze o kulturze fizycznej, że jest to „całokształt środowiska kształtowanego przez człowieka zgodnie z jego możliwościami, potrzebami i wartościami” (Krawczyk, 1997: 11-13) oraz „Kultura fizyczna to system wartości, działań oraz ich efektów w dziedzinie cielesnej aktywności człowieka zależnych od zewnętrznych warunków i stymulowanych przez społeczne potrzeby” (Krawczyk, 1997: 11-13).

Kulturę fizyczną w kategoriach wartości postrzega również Maciej Demel, który stwierdza, że kultura obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z „fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym otoczeniu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności i urody” (Demel, 1973: 38). Współczesne uczestniczenie w kulturze fizycznej daje człowiekowi poczucie osobistego wpływu na rozwój psychoruchowy. Zmiany, które zachodzą w życiu kulturalnym, społecz-

nym i gospodarczym mają swoje odniesienie we współczesnej kulturze fizycznej, szczególnie wśród ludzi biznesu, dla których zgrabna sylwetka, uroda oraz wysoka sprawność fizyczna są synonimem zdrowia i gwarancją sukcesów na polu zawodowym. Trendy, które nastały w kulturze fizycznej, w różnym stopniu wpływają na styl życia jednostek i całych grup społecznych.

Współczesny styl życia



Wykres 1. Poziomy wpływ na zdrowy styl życia

Źródło: opracowanie własne.

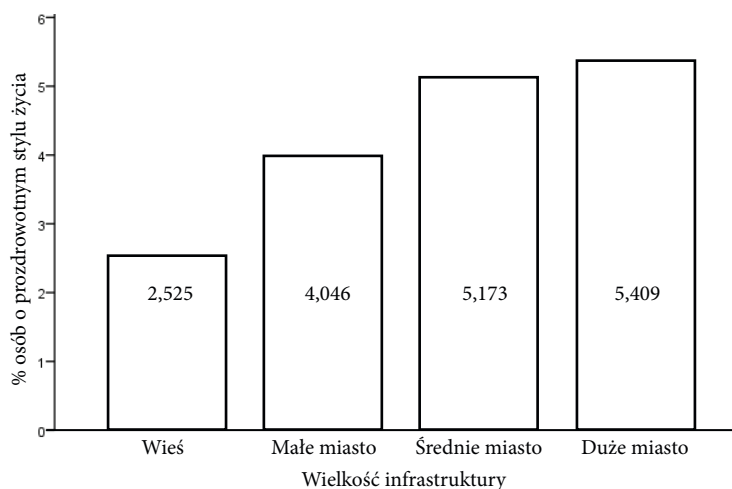
„Styl życia, socjol. całościowy kształt cech charakterystycznych dla zachowania się jednostki lub zbiorowości (środowiska społ., kręgu towarzyskiego, grupy wiekowej, zaw., mieszkańców kraju itp.), ujawniający się zwłaszcza w życiu codziennym (w postawach wobec pracy, sposobach spędzania wolnego czasu, konsumpcji, stroju, stosunkach międzyludzkich itp.); badacze s. ż. akcentują codzienność zachowań, chodzi bowiem przede wszystkim o zachowania powtarzalne, rutynowe

we; w skład s. ż. wchodzi, oprócz zachowań, także motywacje owych zachowań, powiązane z przypisywanymi im znaczeniami i wartościami oraz pewne funkcje rzeczy będących bądź celami, bądź środkami do celu, bądź zamierzonymi skutkami tych zachowań; styl życia jest jednym z gł. czynników różnicujących społeczeństwo i odróżniających społeczeństwa od siebie; u podstaw stylu życia znajduje się hierarchia wartości i potrzeb bądź utrwalona w tradycji i obyczaju, bądź przejmowana przez naśladowanie aktualnych mód” (*Styl życia*, 2021). „Człowiek tworzy swoją tożsamość poprzez konstruowanie wizualnego image swojego ciała” (Melosik, 1999: 89). Człowiek jako jednostka przechodzi od grupy do grupy społecznej, w poszukiwaniu swojego stylu życia. „Z socjologicznego punktu widzenia styl życia to sposób życia charakterystyczny dla różnych klas społecznych, warstw i grup. Jednostkowy sposób życia jest reprezentacją upodobań nawyków i zachowań grupy. Z psychologicznego punktu widzenia styl życia przedstawia się jako charakterystyczny dla jednostki sposób doświadczania, organizowania życia, zakorzeniony w jej świadomym i podświadomym rozwoju, a także w jej temperamencie. Jest to pojęcie wprowadzone do psychologii przez Alberta Adlera i dotyczy indywidualnego, swoistego dla danego człowieka sposobu bycia: ogół motywów, cech, zainteresowań, wartości, zachowania, sposobu spostrzegania świata i reagowania na niego. Z filozoficznego punktu widzenia styl życia jest najbliższym konkretnym i autentycznym doświadczeniem ludzi (Suchodolski, 1979: 49). Styl życia na przestrzeni lat zmienia się, jednak nie ulega wątpliwości to, że jest jednym i najważniejszym z czynników warunkujących zdrowie człowieka. „Styl życia społeczeństwa, pod wpływem ewoluujących w kolejnych pokoleniach preferencji wartości, podlegają stopniowym przemianom. Ta zmienność stylów życia wymaga refleksji nad wzorami kultury fizycznej i wzorami wartości młodzieży osób dorosłych i starszych. Ukształtowane w tradycji europejskiej wzory kultury fizycznej obecne są także w realizowanych współczesnych stylach życia wszystkich pokoleń. Dokonywane w obrębie kultury fizycznej wybory zależą od rodzaju i poziomu aktywności fizycznej, postaw wobec ciała, wieku, płci, wykształcenia” (Nowak, 2021: 91).

W wyróżnianych przez polskich socjologów klasycznych typach fizycznych wyłoniono „cechy pozytywne, sprzyjające rozwojowi człowieka, cechy budzące kontrowersyjne nastawienie oraz cechy zdecydowanie negatywne, zagrażające zdrowiu człowieka” (Nowak, 2021: 91). Człowiek jest istotą społeczną, dlatego z socjologicznego punktu widzenia, styl życia odnosi się do różnych grup, warstw

i klas społecznych. Często świadomie, jak i podświadomie, jednostka społeczna dąży do tego, aby po sposobie zachowania móc określić, do której klasy społecznej przynależy. Każdy człowiek posiada swój system wartości, według którego funkcjonuje w społeczeństwie. Trzeba jednak pamiętać, że wartości te u każdego mogą być i są różne. Wpływa na to wiele czynników społecznych, chociażby środowisko, w którym dana jednostka społeczna wzrasta i jakie dostaje wzorce. Styl życia znacząco wpływa na jakość życia człowieka. To, w jaki sposób dba on o swoje zdrowie, czy podejmuje aktywność fizyczną, czy stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, czy korzysta z systemu badań profilaktycznych, wpływa na jakość życia zarówno jednostek, jak i całych grup. Nasuwa się tu bardzo stare, mądre i nadal aktualne powiedzenie: „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. „Niezwykle ważną rolę odgrywają też czynniki kulturowe, wśród których na plan pierwszy wysuwają się następujące: dominacja w społeczeństwie estetycznego i hedonistycznego wzoru kultury fizycznej, zwiększenie prestiżowej roli i znaczenia konsumpcji sportowej w konsumpcji kulturalnej społeczeństwa, uruchomienie się w społeczeństwie nieformalnej kontroli społecznej i związanych z nią sankcji pozytywnych względem osób uczestniczących w aktywności sportowej i negatywnych względem osób nieuczestniczących w aktywności sportowej, wzrasta odsetek osób kierujących się prawdami racjonalnymi i empirycznymi, rezygnujących z interpretowania sukcesu ludzi w kategoriach determinizmu teologicznego lub biologicznego, na rzecz jednostkowego i zbiorowego działania ludzi, w tym także w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej, wzrost odsetka osób uznających prawdę, że decydujący wpływ na zdrowie mają działania profilaktyczne i styl życia, a nie działania o charakterze szpitalno-farmakologicznym. Przedstawione zmiany w sferze kulturowej mają ogromny bezpośredni lub bardziej pośredni wpływ na zachowania społeczeństwa w dziedzinie aktywności sportowej. Wpływ ten polega niejako na kulturowym przymusie symbolicznym, skłaniającym jednostki i zbiorowości do czynnego uczestnictwa w kulturze sportowej (Dziubiński, 2016: 20).

Z pojęciem „współczesnego stylu życia” ściśle powiązane jest pojęcie „zdrowego stylu życia”. W dzisiejszym społeczeństwie możemy wyodrębnić różnice w prowadzonym stylu życia pod względem podziału na infrastrukturę, z której wywodzi się dana jednostka społeczna. Możliwości, które stwarza nam życie w środowisku wiejskim i miejskim zaprezentowano na wykresie przedstawionym poniżej.



Wykres 2. Procentowy udział osób o zdrowym stylu życia w poszczególnych kategoriach wydzielonych ze względu na wielkość infrastruktury

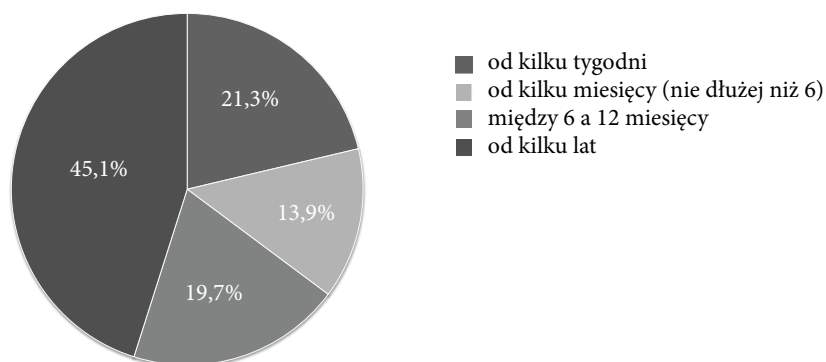
Źródło: opracowanie własne.

Jak widzimy, środowisko społeczno-kulturowe ma bardzo duży wpływ na wyznaczanie i proporcje stylów życia w środowiskach społecznych. Współczesne przemiany dotyczą przenikania sfery zawodowej do sfery prywatnej, wymuszają pewne zachowania względem siebie. „Stwierdza się, że style życia czy wybory dokonywane przez jednostki nie są przypadkowe i niezależne od struktury społecznej i kontekstu kulturowego, ale są przez nie wyznaczane. Takie aspekty jak na przykład wpływ norm społecznych, poziom kontroli nad własnym życiem, czy poczucie przynależności i możliwość otrzymania pomocy ze strony innych ludzi to kolejne aspekty, które stanowią elementy stylu życia, a zarazem pozostają w związku ze zdrowiem” (Kłos, 2014: 26-27).

Współczesna kultura fizyczna a styl życia

Współczesna kultura fizyczna jest bardzo mocno powiązana z medialnym sposobem promowania nowoczesnego stylu życia. Aplikacje mobilne dostarczają dziś wiedzę o zdrowiu, o sposobie modelowania własnego ciała oraz o zdrowym odżywianiu. Promowanie (zdrowego) stylu życia to bardzo intratny biznes. Wiele instytucji zajmuje się edukowaniem o współczesnym (zdrowym) stylu życia, ale

również wielu przedstawicieli świata biznesu jest zainteresowanych inwestowaniem w ten obszar, czy to z przyczyn czysto ekonomicznych, czy to pod kątem budowania wizerunku firmy społecznie odpowiedzialnej. Współczesna kultura fizyczna jest mocno oparta na rozpowszechnionym coachingu, usługach trenerów uczących tego, jak wypracować odpowiednią sylwetkę, jak radzić sobie ze stresem, jak dobrze i zdrowo gotować. Współczesna kultura fizyczna jest integralną częścią dającą gwarancję przynależności do określonej grupy społecznej. Coraz większe grupy społeczne w Polsce mają motywację do ćwiczeń fizycznych, do podejmowania aktywności fizycznej. Współczesna kultura fizyczna i styl życia, który z niej wynika, przyczyniły się do tego, że coraz większe grupy społeczne ćwiczą systematycznie.



Wykres 3. Od jak dawna ćwiczysz?

Źródło: opracowanie własne.

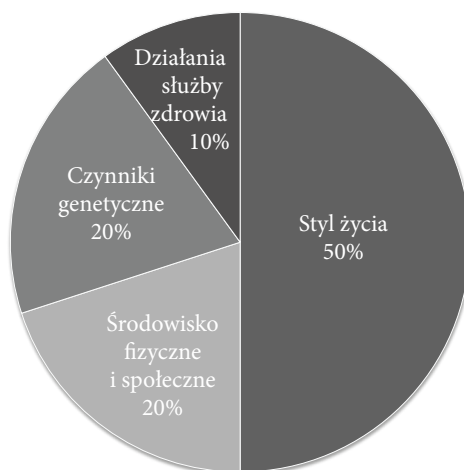
Współczesność, jak każda z epok, stworzyła pewne wzorce zachowań wśród różnych grup społecznych. Największe zagrożenie wzbudza współczesny styl życia dzieci i młodzieży. Rozwój technologiczny oraz łatwość nawiązywania kontaktów za pomocą technologicznych nowinek mocno ogranicza sferę ruchową dzieci i młodzieży. Zdrowy styl życia w odniesieniu do młodzieży jest warunkiem osiągnięć szkolnych, ma wpływ na poziom jakości życia. Współcześnie młodzież okazuje niewielkie zainteresowanie swoim zdrowiem. Wynikać to może z ograniczonej wiedzy na ten temat. Edukacja zdrowotna daje wzorce i ma wpływ na styl życia, który prowadzą różne grupy społeczne. Współczesna kultura fizyczna, a może styl życia, który obecnie jest promowany wśród dzieci i młodzieży, w dużej mierze zależy od wzorów zachowań, jakie są preferowane w danej grupie rówieśniczej.

Wszelkie zachowania zdrowotne ulegają modyfikacji przez całe życie. Wzorce, które zostały wytworzone w dzieciństwie, w wieku dojrzewania, przez środowisko społeczne, do którego w kolejnych etapach dorastania przynależymy, tj. rodzina, szkoła, grupy koleżeńskie, zostają z nami przez całe życie. Dlatego tak ważne jest, aby szerzyć wśród dzieci i młodzieży edukację zdrowotną, bo to ona kształtuje styl życia. Pozytywne wzory zachowań, które zostają zaszczerpione, pozwalają zbudować silną jednostkę, odporną fizycznie i psychicznie na sytuacje, które przyniesie życie. Aktywność fizyczna i spędzanie czasu wolnego, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, to jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Stymuluje rozwój motoryczny, fizyczny i psychospołeczny dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie mają tendencję do popadania w skrajności, z osób mało aktywnych fizycznie i mało atrakcyjnych wizerunkowo, często, aby podążyć za współczesną modą, zaczynają nadmiernie ćwiczyć np. w siłowni, są niecierpliwi i nastawieni na szybkie efekty, ćwiczą bardzo intensywnie, aby przyspieszyć efekty, zaczynają przyjmować środki (np. na przyrost masy mięśniowej), które często są groźne dla zdrowia.

Raport: Maleje aktywność fizyczna polskich nastolatków

W ciągu ostatnich kilku lat spadł odsetek nastolatków podejmujących aktywność fizyczną na umiarkowanym lub intensywnym poziomie – wykazał najnowszy raport z cyklicznego międzynarodowego badania HBSC, dotyczącego zdrowia i zachowań młodzieży. „Aktywność fizyczna jest zajęciem konkurencyjnym dla zachowań sedentarnych. Spada między innymi z tego powodu, że młodzi ludzie częściej używają urządzeń elektronicznych. Ma to jednocześnie pewne pozytywne strony, gdyż obserwujemy, że młodzi rzadziej podejmują zachowania ryzykowne – powiedziała dr Dzielska. Jej zdaniem można to tłumaczyć tym, że współczesne nastolatki rzadziej wychodzą z domu z przyjaciółmi, ale kontaktują się z nimi raczej za pośrednictwem internetu” (*Raport: Maleje...*, 2019). Widzimy dużo młodych ludzi, jak i osób w różnym przedziale wiekowym, które są bardzo aktywne fizycznie. Jest to mocno widoczne szczególnie w obrębie terenów zielonych, w parkach, na ścieżkach rowerowych. Jednak są to grupy osób w większości powyżej wieku adolescencji. Wynika to z tego, iż świadomość uczestnictwa w sporcie wynika z racjonalnego myślenia i lepszego wykształcenia, które człowiek nabywa wraz z wiekiem. „Ważnym elementem procesu przygotowania społeczeństwa do uczestnictwa w sporcie powszechnym jest wychowanie fizyczne

w szkole, w którym uczniowie uczestniczą na wszystkich poziomach edukacji, od szkoły podstawowej zaczynając, a na szkole wyższej kończąc. W Polsce czynione są wysiłki mające na celu takie zreformowanie systemu edukacji fizycznej w szkole, aby odpowiadał on z jednej strony na potrzeby i zainteresowania uczniów, z drugiej natomiast przygotowywał do realizacji cenionych wartości sportu w życiu dorosłym” (Dziubiński, 2013: 63). Uczestnictwo w aktywnym sporcie zależne jest również od infrastruktury ekonomicznej, która poniekąd stwarza możliwości rozwoju na gruncie sportowym. Nie oznacza to natomiast, że uczestnictwo w sporcie jest zjawiskiem powszechnym. Cały czas procesy zmian, które zachodzą w naszym społeczeństwie, sprzyjają zmianom zachowań i świadomości jego członków. Budzi się świadoma potrzeba aktywnego uczestniczenia w aktywności fizycznej. Tendencja do takich zachowań wynika z dominacji określonych w społeczeństwie idei, wzorów zachowań oraz elementów kulturowych w poszczególnych grupach społecznych. Współczesne społeczeństwo chce dbać o estetykę ciała zgodnie z obowiązującymi trendami kultury i tężyzny fizycznej. Osoby ćwiczące chcą doświadczać pozytywnych przeżyć emocjonalnych związanych z uprawianiem sportu. Często wybierają sporty ekstremalne lub wyczynowe, które wiążą się z budowaniem napięcia emocjonalnego, naturalnym wytwarzaniem adrenaliny. Stanowią motywację do dalszych działań. Systematyczna aktywność ruchowa zapobiega przewlekłym chorobom, aktywność ruchowa stanowi ekonomiczny sposób szybkiego powrotu do zdrowia. Wysiłek fizyczny odciąża nasz umysł od przeżytych sytuacji stresogennych. U osób systematycznie uprawiających sport buduje się naturalna bariera immunologiczna, chroniąca organizm przed wpływem negatywnych czynników z otoczenia. W obecnych czasach podejmowanie aktywności fizycznej to integralny element całodziennego rytmu człowieka. Wspólne zajęcia sportowo-rekreacyjne to sposób na nawiązywanie pozytywnych relacji międzyludzkich. Współczesna kultura fizyczna stanowi sumę zachowań w takich obszarach życia społecznego jak: kultura żywienia, kultura ruchu, kultura ekspresji ruchowej, kultura spędzania czasu wolnego, kultura dbałości o wygląd zewnętrzny (ciało). Wykres 4 pokazuje podział procentowy czynników, które mają największy wpływ na zdrowie jednostki lub całych grup społecznych.



Wykres 4. Obszary działalności człowieka w kontekście stylu życia

Źródło: opracowanie własne.

Styl życia to taki obszar, który można kontrolować i mieć na niego wpływ, w przeciwieństwie do uwarunkowań biologicznych czy służby zdrowia, na których funkcjonowanie jednostka nie ma bezpośredniego wpływu. Wiadomo, że wzory zachowań kształtowane są w procesie wychowania i socjalizacji w wyniku kontaktów z rodzicami i rówieśnikami, podczas nauki w szkole i poprzez środki masowego przekazu. Nabyty wzorzec zachowań może jednak ulec zmianie pod wpływem czynników społeczno-ekonomicznych, relacji społecznych, czy poprzez późniejsze doświadczenia.

Podsumowanie

Współczesna kultura fizyczna doskonale wpisuje się w obraz sumy zachowań w dziedzinie kultury ruchu, zajęć wolnoczasowych, żywienia, dbałości o ciało, o wygląd zewnętrzny, komunikowania się i ekspresji ruchu. Systematyczna sprawność fizyczna współczesnego społeczeństwa jest procesem ciągle rozwijającym się. Z jednej strony, coraz większe grupy podejmują aktywność fizyczną, z drugiej, dla pewnych kręgów społecznych jest ona nadal niedostępna. Ważnym problemem społecznym jest zróżnicowanie społeczne aktywności fizycznej. Pożądane jest jak najszersze podejmowanie przez społeczeństwo aktyw-

ności fizycznej, ponieważ pełni ona wiele funkcji zarówno ekonomicznych, jak i społecznych. Życie współczesnego człowieka jest ściśle związane z dobrodziejstwami cywilizacji i jej negatywnymi skutkami. Postęp techniczny spowodował wśród społeczeństwa nowy styl pracy, z silną potrzebą samorealizacji, z pełnym uznaniem dla profesjonalizmu oraz wysokimi aspiracjami. Powstało zjawisko nowego (współczesnego) stylu życia. Wiąże się to z wysokimi aspiracjami materialnymi i konsumpcyjnymi, prestiżowymi zawodami, podróżami po świecie, nową aktywną formą wypoczynku. We współczesnym stylu życia, dobre zdrowie oraz sprawność fizyczna są traktowane jako warunek podstawowych kompetencji społecznych i zawodowych. We współczesnym świecie nowego znaczenia nabrała profilaktyka i promocja zdrowia. Aktywność fizyczna skutecznie zapobiega rozwojowi różnych chorób układu krążenia, chorobom metabolicznym, a także chorobom narządu ruchu. U osób systematycznie ćwiczących poprawia się odporność organizmu. W czasie wysiłku fizycznego u osób trenujących wydzielają się endorfiny, które wywołują uczucie zadowolenia i poprawiają nastrój. Styl życia, który prowadzi jednostka czy całe grupy społeczne, jest ściśle powiązany z rozwojem współczesnej kultury fizycznej, ponieważ to właśnie ona jest środkiem do osiągnięcia odpowiedniego stylu życia, który zagwarantuje jednostce przynależność do odpowiedniej klasy społecznej. Współczesny styl życia to wyznacznik odpowiedniej drogi do osiągnięcia sukcesu na polu zawodowym, jak i na drodze socjalizacji. „Doktryna nowoczesnego wychowania fizycznego jest wynikiem ewolucji poglądów, począwszy od takich, w których dominowało przekonanie o potrzebie kształtowania jedynie ciała, aż do współcześnie obowiązującego wychowania w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność fizyczną” (Demel, 1985: 117). „Wychowanie młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Wychowanie jest procesem, który odbywa się w każdym momencie życia dziecka. Zadaniem szkoły jest wychowywanie dzieci i młodzieży do wartości” (Telak i in., 2020: 87); „Wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, które powinno być wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki dzieci i młodzieży” (Krawczyk, 1997: 65). „Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w holistyczną edukację człowieka, dając mu stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie

rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych” (Kłos, 2014: 85).

Bibliografia

- Demel, M. (1973). *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Warszawa: Sport i Turystyka.
- Demel, M. (1985). Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego). W: B. Suchodolski (red.). *Pedagogika. Podręcznik dla kandydatów na nauczycieli*. Warszawa: PWN.
- Dziubiński, Z. (2013). *Jakie społeczeństwo, taka kultura fizyczna*, <https://ppg.ibngr.pl/pomorski-przeglad-gospodarczy/jakie-spolescenstwo-taka-kultura-fizyczna> (dostęp 14.01.2021).
- Dziubiński, Z. (2016). Zmiana społeczno-kulturowa a renesans sportu powszechnego w Polsce. W: J. E. Kowalska, A. Maszorek-Szymala, A. Kaźmierczak, A. Makarczuk (red.). *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*. Łódź: Uniwersytet Łódzki.
- Kłos, J. (2014). *Zjawisko zdrowego stylu życia we współczesnym społeczeństwie polskim*. Poznań: Uniwersytet Medyczny.
- Krawczyk, Z. (1997). *Kultura fizyczna Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna – sport*. Warszawa: Instytut Kultury.
- Kultura fizyczna*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Kultura_fizyczna (dostęp 12.01.2021).
- Melosik, Z. (1999). Ponowoczesny świat konsumpcji. W: Z. Melosik (red.). *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*. Toruń-Poznań: Edytor.
- Nowak, M. A. (2013). *Wzory kultury fizycznej w stylu życia społeczeństwa polskiego*, <https://depot.ceon.pl/handle/123456789/9187> (dostęp 11.01.2021).
- Raport: Maleje aktywność fizyczna polskich nastolatków* (2019), <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C33688%2Craport-maleje-aktywnosc-fizyczna-polskich-nastolatkow.html> (dostęp 13.01.2021).
- Styl życia*, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/styl-zycia;3980878.html> (dostęp 12.01.2021).
- Suchodolski, B. (1979). *Kształt życia*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Telak, J., Skalski, D., Zielińska, E., Czarnecki, D. (2020). *Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna. Wybrane zagadnienia*. T. 3. Gdańsk: AWFIS.