KULTURA FIZYCZNA A WSPÓŁCZESNY STYL ŻYCIA

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СУЧАСНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ

PHYSICAL CULTURE AND CONTEMPORARY LIFESTYLE

Dariusz Skalski[1], Bogdan Kindzer[2], Elżbieta Skalska[3], Karolina Brzoskowska[1]

[1] Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej - Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska
[2]Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina
[3]Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach (woj. pomorskie), Polska

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, promocja aktywności fizycznej, styl życia, zdrowie, nawyki zdrowotne.
Ключові слова: фізична культура, популяризація фізичної активності, спосіб життя, здоров'я, здорові звички.
Key worlds: physical culture, promotion of physical activity, lifestyle, health, health habits.

Streszczenie
Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Kultura fizyczna zmienia się na przełomie lat. Nasze społeczeństwo w różny sposób bierze udział w aktywnościach fizycznych. Wraz z rozwojem medycyny rośnie przekonanie jak ważna dla życia ludzkiego jest aktywność. W XXI wieku czas spędzamy głównie siedząc, wiele ludzi zauważa ten problem i podejmuje się ćwiczeń. Od przynajmniej 20 lat w krajach wysoko uprzemysłowionych mówi się wręcz o epidemii „lenistwa ruchowego", która jest nie tylko skutkiem tych udogodnień, ale i niedocenianiu znaczenia wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka. Promocja zdrowia, aktywnego trybu życia i zdrowej diety przekonała do siebie już wiele osób. Dziedzina, która umożliwia i dysponuje środkami umożliwiającymi społeczeństwu kontrolę nad zdrowiem psychofizycznym i fizycznym to kultura fizyczna. Edukacja zdrowotna głównie kojarzy nam się z lekcjami wychowania fizycznego w szkołach publicznych i niepublicznych od najmłodszych lat. Stosunek uczniów do lekcji WF jest bardzo zróżnicowany i uwarunkowany wieloma czynnikami. Wyniki badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2005-2006 wykazały, że większość (ok 88 procent) uczniów gimnazjów bardzo lubiło lub lubiło te lekcje. Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój. Kultura fizyczna jest to 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.

Резюме

Регулярна фізична активність зміцнює здоров'я, нейтралізує стрес, формує тіло і дозволяє регулярно відновлювати фізичні та розумові сили. Фізична культура змінюється з роками. Наше суспільство бере участь у фізичній діяльності різними способами. Разом з розвитком медицини зростає віра в те, наскільки важлива фізична діяльність для життя людини. У 21 столітті ми проводимо час переважно сидячи, багато людей помічають цю проблему і займаються фізичними вправами. Що найменше 20 років у високоіндустріальних країнах вже говорять про епідемію «моторної ліні», яка є не лише результатом комфорту, але й недооцінюванням важливості фізичних зусиль для здоров'я людини. Багато людей вже переконані у зміцнення здоров'я, активному способі життя та здоровому харчуванні. Фізична культура є тим полем, яке дає можливість і має засоби, які дозволяють суспільству контролювати психофізичне та фізичне здоров'я. Ми пов'язуємо медичну освіту переважно з уроками фізкультури в державних та приватних школах з раннього віку. Ставлення учнів до уроків фізкультури дуже різноманітне і залежить від багатьох чинників. Результати дослідження, проведеного у 2005-2006 навчальному році, показали, що більшості (близько 88 %) учнів молодших класів середньої школи ці уроки дуже сподобалися або сподобалися. Фізична активність стимулює і підтримує розвиток особистості. Фізична культура - це сукупність форм поведінки, які відповідають правилам і стандартам поведінки, прийнятим у певному соціальному середовищі, які спрямовані на турботу про здоров'я людини, поліпшення їх ставлення, правильному психофізичному розвитку.

Summary

Regular physical activity promotes health, neutralizes stress, shapes the body and allows you to regularly renew physical and mental strength. Physical culture changes over the years. Our society participates in physical activities in various ways. Along with the development of medicine, the belief in how important activity is for human life is growing. In the 21st century, we spend our time mainly sitting, many people notice this problem and take up exercise. For at least 20 years in highly industrialized countries, there has even been talk of an epidemic of "motor laziness", which is not only the result of these amenities, but also underestimating the importance of physical effort for human health. The promotion of health, an active lifestyle and a healthy diet has already convinced many people. The field that enables and has the means to enable society to control psychophysical and physical health is physical culture. We associate health education mainly with physical education lessons in public and private schools from an early age. The attitude of students to PE lessons is very varied and depends on many factors. The results of the research carried out in the 2005-2006 school year showed that the majority (about 88 percent) of lower secondary school students liked or liked these lessons very much. Physical activity stimulates and supports development. Physical culture is the set of behaviors that follow the rules and standards of conduct adopted in a given social environment and are aimed at caring for human health, improving their attitude, correct psychophysical development and the results of these behaviors.

Wstęp

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 to powiedzenie ma szczególne znaczenie. Dla niektórych osób, jest sposobem na życie, dla innych to odskocznia 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, 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, wpływa pozytywnie 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 ruchowa. 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, poprawę samopoczucia, naukę radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem również korzystnie wpływa na postępy w nauce (zarówno oceny, zachowanie jak i koncentrację uwagi), zmniejsza poziom leku, a nawet obniża stany depresyjne [8].

Współczesna kultura fizyczna

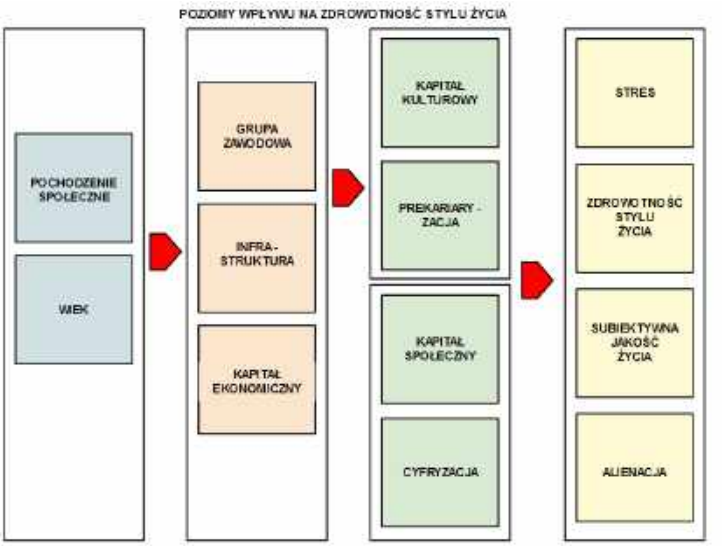
Kultura fizyczna – ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań. Formy uczestnictwa w kulturze fizycznej: wychowanie 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 [18]. Współczesna kultura fizyczna rozpatrywana jest pod kontem, nie tylko zdrowotnym i ogólnorozwojowym, ale przede wszystkim pod kontem możliwości, jakie nam stwarza odpowiednio przegotowana zdrowa, wysportowana, odporna na stres sylwetka. W niektórych sektorach społecznych, jest wymagany obowiązek uprawiania aktywności sportowej. U osób uprawiających czynną aktywność ruchową można zaobserwować zwiększoną wydolność organizmu względem wykonywanej pracy. Systematyczne uprawianie 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 zmianami, dlatego zmienia postawę swojego ciała, doskonali swój aparat ruchowy, przystosowując go do potrzeb społecznych, gromadzi doświadczenia i wiedzę dotyczącą pielęgnacji ciała [2]. Oznacza to, że niema jednego, jasno określonego czynnika, który ma wpływ na współczesną kulturę fizyczną, ponieważ jest to zjawisko złożone, które dotyka różnych sfer aktywności człowieka. Dbałość 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 „kultura fizyczna" jest sklasyfikowanie dokonane przez Z. Krawczyka, który pisze o kulturze fizycznej, że jest to: całokształt środowiska kształtowanego przez człowieka zgodnie z jego możliwościami, potrzebami i wartościami oraz kultura fizyczna to system wartości, działań oraz ich efektów w dziedzinie cielesnej aktywności człowieka zależnych od zewnętrznych warunków i stymulowanych przez społeczne potrzeby [5]. 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 [1]. Współczesne uczestniczenie w kulturze fizycznej daje człowiekowi poczucie osobistego wpływu na rozwój psychoruchowy. Zmiany, które zachodzą w życiu kulturalnym, społecznym i gospodarczym mają swoje odniesienie we współczesnej kulturze fizycznej, szczególnie w śród ludzi biznesu, dla których zgrabna sylwetka fizyczna, 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



Wyk. 1. Współczesny styl życia.
Źródło: https://docplayer.pl/docs-images/48/24876976/images/108-0.png (12.01.2021r). [10]

Styl życia, socjologiczny całokształt cech charakterystycznych dla zachowania się jednostki lub zbiorowości (środowiska społecznego, kręgu towarzyskiego, grupy wiekowej, mieszkańców kraju itp.), ujawniający się zwłaszcza w życiu

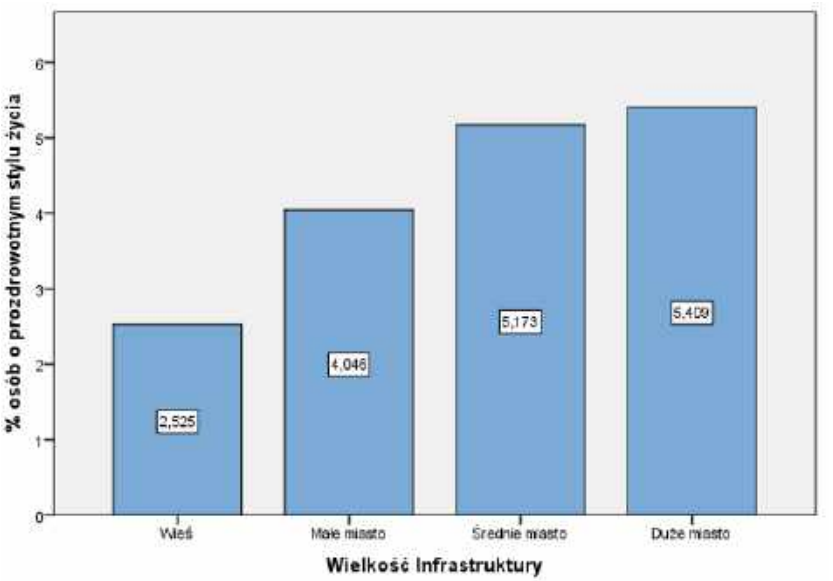
codziennym (w postawach wobec pracy, sposobach spędzania wolnego czasu, konsumpcji, stroju, stosunkach międzyludzkich itp.):

- badacze stylu życa akcentują codzienność zachowań, chodzi bowiem przede wszystkim o zachowania powtarzalne, rutynowe,
- w skład stylu życia wchodzą, 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 głównych 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 [11],
- człowiek tworzy swoją tożsamość poprzez konstruowanie wizualnego image swojego ciała [6].

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 [7]. Styl życia na przestrzeni lat ulega zmianie, 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. 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 [9]. Człowiek jest istotą społeczną, dlatego z socjologicznego punku 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 być rozpoznaną, do której klasy społecznej przynależy. Każdy człowiek posiada swój system wartości wg. którego funkcjonuje w społeczeństwie. Trzeba jednak pamiętać, że te wartości u każdego człowieka mogą być i są różne. Wpływa na to wiele czynników społeczny, chociażby środowisko, w którym dana jednostka społeczna wzrasta, jakie dostaje wzorce. Styl życia wpływa mocno na jakość życia jednostki społecznej. To w jaki sposób człowiek dba o swoje zdrowie, czy uprawia sprawność fizyczną, czy stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, czy korzysta z systemu badań profilaktycznych, wpływa na jakość życia zarówno jednostki 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 społeczeństwa estetycznego i hedonistycznego wzorów kultury fizycznej, zwiększenie prestiżowej roli i znaczenia konsumpcji sportowej w konsumpcji kulturalnej społeczeństwa uruchomienie się w społeczeństwie nieformalnej kontroli społecznej i związanej 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 odsetek osób uznających prawdę, że na zdrowie mają decydujący wpływ 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 czyn-

nego uczestnictwa w kulturze sportowej [3]. Z pojęciem współczesny styl życia ściśle jest powiązane pojęcie zdrowy styl życia. W obecnym społeczeństwie możemy rozróżnić różnice w prowadzonym stylu życia pod względem podziału na infrastrukturę, z której wywodzi się dana jednostka społeczna. Możliwości, które nam stwarza życie w środowisku wiejskim, a życie w środowisku miejskim najlepiej można zobaczyć na wykresie przedstawionym poniżej.



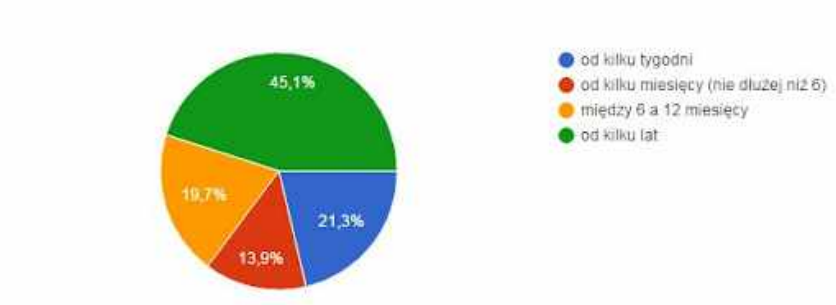
Wyk. 2. Podział procentowy osób o zdrowym stylu życia ze względu na wielkość infrastruktury.
Źródło: https://docplayer.pl/docs-images/48/24876976/images/108-0.png (12.01.2021r). [10]

Jak widzimy środowisko społeczno-kulturowe ma bardzo duży wpływ na wyznaczanie i proporcje stylów życia w środowiskach społecznych. Współczesne przemiany dotyczą przenikania się 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 [4].

Styl życia w współczesnej kulturze fizycznej

Współczesna kultura fizyczna bardzo mocno powiązana jest 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 kontem budowania wizerunku firmy społecznie odpowiedzialnej. Współczesna kultura fizyczna oparta jest na mocno rozpowszechnionym coachingu, usługi trenerów uczących, 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 uprawiania aktywności fizycznej. Współczesna kultura fizyczna i styl życia, który z niej wynika przyczyniły się do tego, że coraz większe grupy społeczne ćwiczą systematycznie.



Wyk. 3. Podział procentowy aktywności fizycznej.
Źródło: [12] https://lh3.googleusercontent.com/proxy/degFfDb6-Lt_P-F-NHvR5PRLbu4pnU8nU9ewdkr_flYtNdkWB8XkJr8YYBkZFRhj1LTu3oSeUu06y-Hq0cy-dKSLr7v7EHzPZavmppMaPkqWLGQ9_Y_MQG0LigGjIfKTa8KCA9k (12.01.2021r).

Współczesność tak jak każda z epok, stworzyła pewne wzorce zachowań, w śród różnych grup społecznych. Największe zagrożenie wzbudza współcze-

sny styl życia dzieci i młodzieży. Współczesny rozwój technologiczny oraz łatwość nawiązywania kontaktów za pomocą nowinek technologicznych mocno ogranicza sferę ruchową dzieci i młodzieży. Zdrowy styl życia w śród 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 temat edukacji zdrowotnej. 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, czy to 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, młodzieży edukację zdrowotną, bo to ona kształtuje nasz styl życia. Pozytywne wzory zachowań, które zostają zaszczepione pozwalają zbudować silną jednostkę społeczną, 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 [13]. 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 współczesna 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. Środki te często są groźne dla zdrowia.

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 [14]. 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 [15]. Widzimy duże rzesze młodych ludzi jak i osób w różnym przedziale wiekowym, którzy są bardzo aktywni fizycznie. Szczególnie jest to mocno widoczne 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 jednostka społeczna 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 [16]. 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 jest dominacja 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. Chcą doświadczać pozytywnych przeżyć emocjonalnych związanych z uprawianiem sportu. Często są to sporty ekstremalne lub wyczynowe, które wiążą się z budowaniem napięcia emocjonalnego, naturalny 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 spor, buduje się naturalna bariera immunologiczna, chroniąca organizm przed wpływem negatywnych czynników z otoczenia. W obecnych czasach podejmowanie aktywności fizycznej to integralny ele-

ment 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 poniżej pokazuje podział procentowy czynników, które mają największy wpływ na zdrowie jednostki lub całych grup społecznych.



Wyk. 4. Podział procentowy czynników, które mają największy wpływ na zdrowie jednostki lub całych grup społecznych.
Źródło:[13]
https://lh3.googleusercontent.com/proxy/A7hCfEERSjFXBQRQSEL7ATq8sGo5XcEhM4QCZvTS2XhCa4lBlZxiBrEa7dKUBX97JftZrEaY40KKLivSHaWm3Xv7nmJs85QoiJxScETEDNjtRczKuXJZ4AyPUFRxv0aig7ofovM_jmWq23cOEFKG2mSLb6XYXx5FNKvkuR-_1z0eCP-iCwdamTqXF_wMMw (14.01.2021r)

Styl życia to taki obszar, który można kontrolować i mieć na niego wpływ. W przeciwieństwie do uwarunkowań biologicznych, czy służby zdrowia, na której funkcjonowanie, jednostka społeczna tak naprawdę 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 nabycie późniejszych 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, komunikowanie się i ekspresję ruchu. Systematyczna sprawność fizyczna współczesnego społeczeństwa jest procesem ciągle rozwijającym się. Z jednej strony, coraz większe grupy społeczne podejmują się aktywności fizycznej, z drugiej strony dla pewnych kręgów społecznych jest ona nadal niedostępna. Ważnym problemem społecznym jest zróżnicowanie społeczne aktywności fizycznej. Pożądane jest jak najszersze podejmowanie przez społeczeństwo aktywności fizycznej, ponieważ pełni ona wiele funkcji zarówno ekonomicznych jak i społecznych. Życie współczesnego człowieka ściśle związane jest z dobrodziejstwami cywilizacji i jej negatywnymi skutkami. Postęp techniczny spowodował wśród społeczeństwa nowy styl pracy, z silną potrzebę 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 społeczna 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 społecznej przynależność do odpowiedniej klasy społecznej. Współczesny styl życia to wyznacznik odpowiedniej drogi do osiągnięcia sukcesu na polu zawodowym jak i na drodze socjalizacji społecznej. 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 całożyciową aktywność fizyczną [17]. 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. 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 [17]. Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w holistyczną edukację człowieka, dając mu stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych [18].

Wnioski

Sposób na zdrowy styl życiaw ujęciu autorskim w zakresie codziennym o poranku każdego dnia:

- ***Umiarkowana poranna gimnastyka w formie spokojnej***, która pozwoli stopniowo wejść w rytm dnia, pobudzi układ krążenia wyzwalając produkcję endomorfin. Ćwiczenia nie powinny być gwałtowne, najlepiej należy wybrać ćwiczenia, które lubimy i tym samym możemy je wykonać. Przykładowe ćwiczenia to: krążenia ramion, krążenia stóp. Lekkie skłonu, kilka przysiadów i marsz w miejscu.
- ***Słuchanie optymistycznej ulubionej muzyki***, najlepiej własnej przygotowanej playlisty. Muzyka poprawia humor i dodaje energii, ma bezpośredni wpływ na nastrój, pobudzając ośrodkowy i autonomiczny układ nerwowy, a także wyzwala produkcję noradrenaliny, serotoniny, dopaminy – neuroprzekaźników regulujących samopoczucie.
- ***Wypicie jednej szklanki wody z cytryną*** *(ciepłej, o temperaturze ciała z sokiem z ½ cytryny; ewentualnie z dodatkiem imbiru lub miodu)*, najlepiej po wstaniu z łóżka (do 20 minut). W ten sposób zostanie pobudzony układ krążenia i metabolizm oraz wspomożone zostanie usuwanie toksyn z organizmu po nocnej regeneracji.
- ***Kąpiel – pobudzający prysznic***, co spowoduje przyjemne rozgrzanie ciała i wpłynie relaksująco na organizm. Można także tę kąpiel wzbo-

gacić o dermokosmetyki (olejki czy żele o działaniu odprężającym, według własnego uznania i zaleceń o braku przeciwwskazań).

- ***Śniadanie***, po godzinie od przebudzenia, które powinno być odżywcze, dostarczające od 25 - 30% energii codziennej własnej diety (przykładowo jeść: płatki, otręby, zbożowe produkty pełnoziarniste, dużo warzyw i owoców).

Sposób na zdrowy styl życia w zakresie codziennym systematycznie i regularnie:

- ***Należy unikać stresu,*** który jest jednym z najgroźniejszych czynników dla mózgu. Na co dzień mamy dużo powodów do zdenerwowania, których trudno uniknąć, więc wskazane są: stworzenie własnej strefy relaksu, codzienne poświęcenie czasu na odprężenie, spotkania w gronie serdecznych i życzliwych osób i rozrywka w ulubionej postaci.
- ***Należy zadbać o prawidłowy sen,*** odpowiednio długi, najlepiej o stałych porach, co pozwala organizmowi (mózgowi) na zgromadzenie energii.
- ***Należy jeść zdrowo,*** najlepiej według indywidualnych zaleceń podczas konsultacji z specjalistą w zakresie żywienia i dietetyki.
- ***Należy dużo się ruszać***, w miarę indywidualnych możliwości organizmu. Aktywność fizyczna świetnie dotlenia, odpręża, relaksuje i wycisza organizm. Ruch na świeżym powietrzu znacznie poprawia samopoczucie.
- ***Należy uczyć się nowych rzeczy***, chociażby codziennie czegoś nawet małego. Wpłynie to dobrą kondycję mózgu, który potrzebuje małego treningu. Zaleca się tu: czytanie książek, słuchanie muzyki klasycznej (poważnej), wymianę poglądów z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, rozwiązywanie krzyżówek czy gra w planszówki.

W podsumowaniu, nawet jeżeli człowiek ma za sobą dobrze przespaną noc, to warto dodać sobie odrobinę animuszu, aby zwiększyć efektywność pracy i codziennych obowiązków [19].

Piśmiennictwo

1. Demel M. *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Warszawa: Sport i Turystyka, 1973, s. 38.
2. Demel M., *Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego)*, [w:], Pedagogika Podręcznik dla kandydatów na nauczycieli, red. B Suchodolski, Warszawa: PWN, 1985, s. 603.
3. Dziubiński Z., *Pedagogiczny wymiar Kultury Fizycznej i Zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, red. A. Kazimierczak, J.E. Kowalska, A. Maszorek-Szymala, Łódź 2014.
4. Kłos J., *Zjawisko zdrowego styku życia we współczesnym społeczeństwie polskim*, Pracownia Socjologii Medycznej Katedra Medycyny Społecznej, Poznań 2014, s 26-27.
5. Krawczyk Z., *Kultura fizyczna Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna – sport*. Instytut Kultury, Warszawa 1997, s. 11-13.
6. Melosik Z., *Ponowoczesny świat konsumpcji*, [w:] Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji, red. Z Melosik, Toruń-Poznań: Edytor, 1999, s. 89.
7. Suchodolski B. *Kształt życia*, Warszawa: Nasza Księgarnia, 1979.
8. Telak J., Skalski D., Zielińska E., Czarnecki D. *Bezpieczeństwo, zarzadzanie, medycyna i kultura fizyczna. Wybrane zagadnienia Tom 3*, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2020, s. 175-176.

Źródła internetowe

9. https://depot.ceon.pl/handle/123456789/9187 (11.01.2021r).
10. https://docplayer.pl/docs-images/48/24876976/images/108-0.png (12.01.2021r).
11. https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/styl-zycia;3980878.html (12.01.2021r).
12. https://lh3.googleusercontent.com/proxy/A7hCfEERSjFXBQRQSEL7ATq8sGo5XcEhM4QCZvTS2XhCa4lBlZxiBrEa7dKUBX97JftZrEaY40KKLivSHaWm3Xv7nmJs85QoiJxScETEDNjtRczKuXJZ4AyPUFRxv0aig7ofovM_jmWq23cOEFKG2mSLb6XYXx5FNKvkuR-_1z0eCP-iCwdamTqXF_wMMw (14.01.2021r).
13. https://lh3.googleusercontent.com/proxy/degFfDb6-Lt_P-F-NHvR5PRLbu4pnU8nU9ewdkr_flYtNdkWB8XkJr8YYBkZFRhj1LTu3oSeUu06y-Hq0cy-dKSLr7v7EHzPZavmppMaPkqWLGQ9_Y_MQG0LigGjIfKTa8KCA9k (12.01.2021r).
14. https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C33688%2Craport-maleje-aktywnosc-fizyczna-polskich-nastolatkow.html (13.01.2021r).
15. https://naukawpolsce.pap.pl/sites/default/files/styles/strona_glowna_slider_750x420/public/201904/33030357_33030347.jpg?itok=D4U4ev46 (13.01.2021r).

16. https://ppg.ibngr.pl/pomorski-przeglad-gospodarczy/jakie-spoleczenstwo-taka-kultura-fizyczna (14.01.2021r).
17. https://pssetomaszowlubelski.pis.gov.pl/plikijednostki/wsselublin/pssetomaszowlubelski/userfiles/file/OZiPZ/trzymaj%20form%C4%99%20-%20znaczenie%20wychowania%20fizycznego.pdf (14.01.2021r).
18. https://pl.wikipedia.org/wiki/Kultura_fizyczna (12.01.2021r).
19. Opracowano na podstawie: *Sezon na Zdrowie*, Magazyn o Zdrowym Stylu Życia, nr 3/2021 (09-10-11), ISSN 2544-6010 [www.sezon-nazdrowie.pl].