

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
Университет Экономики в Быдгощи

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И
РЕАБИЛИТАЦИИ В XXI ВЕКЕ**

Коллективная монография

**MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF RECREATION
AND REHABILITATION IN THE TWENTY-FIRST CENTURY**

Collective monograph

Чита
Забайкальский государственный университет
2019

УДК 796:008:61
ББК 75.110:71.065.2:51.1(2)2
ББК Ч511.0:Ч 106.52Р
С568

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом Забайкальского
государственного университета

Рецензенты:

А. К. Серёдкин, зам. министра физической культуры и спорта
Забайкальского края

А.М. Мироманов, д. мед. н., доцент, первый заместитель министра
здравоохранения Забайкальского края

Авторы:

Б.С. Будаев, А. Бямбаа, С.В. Власова, А.Е. Далаева, С.С. Добровольский,
В.В. Дычко, Е.А. Дычко, Е.И. Кокова, С.Т. Кохан, Ю.С. Клименко,
А.Л. Крамаренко, О.В. Лимаренко, П.Ц. Марков, Т.В. Молчанова, Е.В. Намоконов,
Н.Ю. Пальчикова, В.В. Пономарев, А. Скалий, Д. Скалски, Т. Скалий, М. Формела,
Ю.Ю. Шурыгина, Н.А. Шемякина.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И

С586 РЕАБИЛИТАЦИИ XXI ВЕКА: коллективная монография / Забайкал. гос.
ун-т; под ред. С.Т. Кохана, А.Скалия. – Чита: ЗабГУ, 2019. – 324 с.: ил. – 43

ISBN:978-83-65507-27-3

ISBN:

В коллективной монографии рассмотрены актуальные вопросы
рекреационных и реабилитационных мероприятий. Отмечены разнообразные
факторы, влияющие на их успешную деятельность. Данная работа
раскрывает проблемы, поиски их решения, пути развития рекреации и
реабилитации и оценку её деятельности.

Работа предназначена для педагогов, ученых, медицинских работников,
специалистов работающих в сфере реабилитации и рекреации, студентов, а
также всех тех, кто заботится о своем здоровье.

УДК 796:008:61
ББК 75.110:71.065.2:51.1(2)2
ББК Ч 511.0:Ч 106.52:Р

ISBN:978-83-65507-27-3:

© Университет Экономики в Быдгощи

ISBN

© Забайкальский государственный
университет, 2019

Оглавление

Предисловие.....	6
Введение.....	9
Глава 1.Современные аспекты активной рекреации в XXI веке.....	18
1.1. Безопасность в контексте физического воспитания и санитарного просвещения в развитии современных обществ (Д. Скалки, М. Формела, А.Скалий).....	18
1.2. Значение социальной мобильности в безопасности жизнедеятельности и здравоохранительном воспитании (Д. Скалки, М. Формела, А. Скалий).....	34
1.3. Педагогические аспекты рекреационных мероприятий для студентов вуза (О. В. Лимаренко, В.В. Пономарев, Е. И. Кокова).....	50
1.4. Роль возрастных и половых факторов в физической культуре и охране здоровья (Д. Скалки, М. Формела, Т. Скалий).....	76
1.5. Рынок труда в физической культуре и безопасность в здравоохранении (Д. Скалки, М. Формела, А. Скалий).....	90
1.6. Стил ь жизни и физическая культура в аспекте здравоохранительного образования и безопасности жизнедеятельности (Д. Скалки, М. Формела, Т. Скалий).....	104
Глава 2. Современные аспекты реабилитации в XXI веке.....	113
2.1. Комплексная нейродинамическая коррекция в реабилитации детей с церебральным параличом (Т.В. Молчанова, С.Т. Кохан).....	113
2.2. Модель питания как определяющий фактор риска для фертильного здоровья молодых женщин (П.Ц. Марков).....	129
2.3. Новые инновационные технологии медикаментозной и физической реабилитации пациентов с диабетом 2 типа с развившейся макроангиопатией нижних конечностей (Е.В. Намоконов, Н.А. Шемякина, А.Е.Далаева).....	155
2.4. Развитие системы реабилитации в Республике Бурятия (Ю. Ю. Шурыгина, Б. С. Будаев).....	166
2.5. Реабилитация в спорте: проблемы и перспективы (С. В. Власова).....	179
2.6. Современные особенности реабилитационных мероприятий в Монголии (А. Бямбаа).....	200
2.7. Физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием нетрадиционных средств (С.С. Добровольский, Н.Ю. Пальчикова, А.Л.	288

Рекреация детерминируется не только объективной потребностью организма студента в восстановлении своего психофизического баланса, но и потребностями в усвоении социальных норм и правил рекреативного поведения; потребностью в освоении социокультурного пространства рекреации; потребностью в овладении ресурсами рекреативно-досуговой инфраструктуры вуза.

Результатом рекреации для студентов вуза выступает улучшение психофизического потенциала; оптимизация социально-психологических отношений; развитие установок на социально-допустимое рекреативное поведение; освоение среды вуза как социокультурного пространства личностного развития студента; формирование рекреативной культуры студента.

1.4. Пол и возраст и физическая культура и безопасность здоровья

1.4. Gender and age and physical culture and health safety

Abstract: It has been known for a long time that security is an ambiguous concept and interdisciplinary. When considering issues, it would seem quite distant from him, such as sport, we find many dependencies that point to the correlations and connections between these distant themes. The very definition of security says that it is a state consisting of the absence of threats, and at the same time allowing the realization of the necessary and desirable needs of every person and entire social groups. In today's fast-growing world, in which the security environment is evolving and is dynamically changing, thinking, imagination and human knowledge, ways of feeling and reacting to security, do not keep up with these changes, hence education, education for safety becomes an indispensable element. but above all, safety culture. Therefore, considering security in terms of sport, health education and health is the most justified, but also necessary. After all, health is a pillar of human functioning, without it one can not achieve further higher

needs. Poles practicing sport are motivated by various motivations - they usually exercise for health and pleasure. A large group of respondents - almost every second practicing sports - undertakes physical activity mainly to improve well-being, to relieve stress, to be in good shape. It can also be observed that there are different motivations for practicing particular sports disciplines. Running, swimming, gymnastics, fitness, cycling - these are sports that are primarily cultivated for health. However, pleasure is the main reason for practicing such sports as: dance, hiking, football, winter sports and volleyball.

„Bezpieczeństwo oznacza pewien stan obiektywny polegający na braku zagrożenia, dla istnienia, rozwoju i normalnego funkcjonowania człowieka, odczuwany subiektywnie przez jednostki i grupy.”⁷² Jest to pewien układ różnych sytuacji, faktów i zdarzeń oraz stanów rzeczy niezależnych od ludzi, a zarazem jak najbardziej od nich zależnych, jest ono podstawową i najpilniejszą potrzebą, od niego zaczyna się wszystko poczynając od wartości duchowych na materialnych kończąc.⁷³ Bezpieczeństwo niesie za sobą wiele aspektów i ma wiele skomplikowanych oblicz, które są pełne wyzwań i ryzyka, a zarazem szans na uwarunkowania życia i rozwoju ludzi.⁷⁴ W dzisiejszym szybko rozwijającym się świecie, w którym również środowisko bezpieczeństwa ulega ewolucji i dynamicznie się przeobraża, myślenie, wyobrażenia i wiedza człowieka, sposoby odczuwania bezpieczeństwa i reagowania na nie, nie nadążają za tymi zmianami, stąd nieodzownym elementem staje się edukacja, edukacja dla bezpieczeństwa, ale przede wszystkim kultura bezpieczeństwa.⁷⁵ Mówiąc o kulturze bezpieczeństwa możemy ją rozpatrywać w trzech kategoriach:

- sposób myślenia o bezpieczeństwie,

⁷² Leszczyński M., Bezpieczeństwo społeczne Polaków wobec wyzwań XXI wieku, Difin Warszawa 2011, s. 19.

⁷³ Leszczyński M., Bezpieczeństwo..., s. 19.

⁷⁴ Szweda E., Bezpieczeństwo społeczności lokalnych najbliżej człowieka, Difin Warszawa 2016, s. 159.

⁷⁵ Szweda E., Bezpieczeństwo społeczności lokalnych..., s. 159.

- odczuwanie bezpieczeństwa,
- sposoby osiągania bezpieczeństwa.⁷⁶

W literaturze przedmiotu możemy znaleźć odniesienia dotyczące elementów składowych poczucia bezpieczeństwa, na które składa się również moralność, dobroć i miłość, skierowane nie tylko ku sobie i swoim potrzebom, ale również na zewnątrz, w stronę drugiego człowieka. Tak rozumiane poczucie bezpieczeństwa, poprzez kulturę bezpieczeństwa, jest stanem pożądanym i koniecznym do wypracowania nie tylko u jednostek, ale u całego społeczeństwa.⁷⁷

Bezpieczeństwo jest podstawową potrzebą każdego człowieka zarówno w aspekcie bezpieczeństwa narodowego i wewnętrznego, ale najbardziej w aspekcie indywidualnym każdej jednostki, tj. bezpieczeństwa osobistego, zdrowotnego oraz możliwości rozwijania się. Szczególnie dla sportowców i osób uprawiających sport zasadniczego znaczenia nabierają kwestie bezpieczeństwa zdrowotnego. To właśnie oni narażeni są na kontuzje i urazy, a zdrowe i sprawne ciało, przy udziale niezachwianej psychiki jest niezbędne do trenowania, startowania i zwyciężania w zawodach sportowych. Termin „zdrowie” w literaturze definiowany jest bardzo różnie, jednak ogólnie rzecz biorąc rozumiemy przez niego stan pełnej sprawności fizycznej, społecznej i psychicznej. Patrząc dalej, można zdefiniować zdrowie jako stan nieobecności choroby lub niepełnosprawności. Z perspektywy fizjologicznej natomiast mówimy o pełnej zdolności organizmu do zachowania równowagi pomiędzy nim samym, a środowiskiem zewnętrznym, zdolności do właściwego reagowania na zmiany środowiska i możliwości adaptacji do tych zmian.⁷⁸

⁷⁶ Szweda E., Bezpieczeństwo społeczności lokalnych..., s. 161.

⁷⁷ Szweda E., Bezpieczeństwo społeczności lokalnych..., s. 161.

⁷⁸ D. Skalski, M. Formela, M. Tuz, D. Pożarski, D. Czarnecki, Kształtowanie się zawodów w kulturze fizycznej. Wybrane aspekty bezpieczeństwa zdrowotnego, [w:] Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce. Tom 5, red. naukowa [w:] Moskwa, S. Przybylski, D. Skalski (Red. naukowa), Akademia Wychowania i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2018, s. 27.

Edukacja zdrowotna

Jednym z warunków utrzymania i doskonalenia zdrowia jest troska i dbałość o ciało. Zdrowie „stanowi podstawę wszelkich działań wychowawczych na rzecz ciała.”⁷⁹

Zdaniem Józefa Tischnera człowiek ma obowiązek troszczyć się o ciało. „Jest ono dla niego wielką wartością, ponieważ jest narzędziem myślenia, kochania, modlitwy. Człowiek nie może zapominać o elementarnych potrzebach własnego ciała. Oddajcie ciału to, co mu się należy. Nie mniej, nie więcej.”⁸⁰ W zestawie treści edukacji zdrowotnej pierwszym obszarem tematycznym jest dbałość o ciało, które prawdopodobnie najwcześniej zainteresowało człowieka. Stało się przedmiotem kultury między innymi ze względu na przypisywane mu wartości. Człowiek u zarania dziejów uprawiał ćwiczenia fizyczne i sporty, traktował je jako przyjemność i źródło sił witalnych. O kulturze fizycznej pisze Władysław Tatarkiewicz, że „jest dbałością psychiki o ciało.”⁸¹ Każda jednostka prezentuje wysoki lub niski, własny określony poziom kultury fizycznej i należy ją odnaleźć w samym sobie, a zwłaszcza w stylu życia, zdrowiu, w swoich nawykach i obyczajach. Wychowanie fizyczne to współcześnie wychowanie do dbałości o ciało. Podobnie Henryk Grabowski kulturę fizyczną uznaje za ogół uznawanych wartości, przyjętych zachowań dotyczących przymiotów ludzkiego ciała.⁸² Zakres tematyczny edukacji zdrowotnej jest bardzo szeroki. Zależy on od środowiska, okresu życia i specyficznych potrzeb różnych grup ludzi, a ze względu na zmieniające się potrzeby żywieniowe dotyczy ludzi we wszystkich cyklach życia, zwłaszcza na gruncie rodziny. To najczęściej rodzice decydują o tym, co, kiedy i jak dziecko je, co wpływa na jego awersje smakowe. Również w szkole powinna

⁷⁹ A. Krawański, Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowanie fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2003, s.188.

⁸⁰ J. Tischner, Jak żyć?, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1995, s. 76.

⁸¹ W. Tatarkiewicz, Parerga, Warszawa 1977, s. 79.

⁸² H. Grabowski, Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, Kraków 2000, s. 22.

być prowadzona edukacja żywieniowa. Prawidłowe żywienie jest jednym z podstawowych czynników rozwoju fizycznego. Zachowania żywieniowe ukształtowane w dzieciństwie i młodości decydują o sposobie żywienia w dalszych latach. Obecnie dzieci i młodzież są bardzo podatne na wpływ reklam produktów spożywczych, a producenci, zwłaszcza słodocy, bardzo skutecznie to wykorzystują. Niewątpliwie jeszcze bardziej druzgocące jest promowanie przez media mody na szczupłą sylwetkę kobiecą, której ulegają nastolatki, ale nie tylko. Wiele też zależy od tego, co człowiek rozumie pod pojęciem kobiecości oraz co jest np. kanonem piękna płci żeńskiej? Młode dziewczyny odchudzają się mimo prawidłowej masy ciała. Zwiększone przyrosty masy ciała, zwłaszcza po pierwszej miesiączce są zjawiskiem fizjologicznym w okresie dojrzewania u dziewcząt. Tkanka tłuszczowa pełni wiele ważnych funkcji w organizmie, jej odpowiednia ilość chroni prawidłowy rozwój układu rozrodczego, a nieuzasadnione stosowanie diet może powodować niedobory witamin i składników mineralnych oraz zaburzenia wzrastania. Zwiększa się również w takim przypadku ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn

Wrażliwość, łagodność, opiekuńczość to charakterystyczne zachowania kojarzone z kobiecością, a obawa mężczyzn przed byciem zdominowanym przez kobiety utrudnia im przyjmowanie właśnie takich postaw. Czy przyjmowanie przez mężczyzn obowiązków domowych i rodzicielskich ma wpływ na ich udział w rekreacji? Z pewnością w odpowiedzi na utratę uprzywilejowanej pozycji wywołuje wiele negatywnych uczuć. „Rodzi się nieodparte wrażenie, że płeć pozostaje przekleństwem, dzisiaj częściej dla mężczyzn niż dla kobiet.”⁸³ We współczesnej kulturze płciowość staje się rodzajem obsesji, źródłem frustracji, a przede wszystkim świadectwem kompleksów. Udział w rekreacji

⁸³ M. Kwilecka, Z. Brożek, Bezpośrednie funkcje rekreacji, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2007, s.251.

fizycznej stwarza okazję do podkreślenia męskości. Dzieje się tak dzięki dbałości o kondycję i sprawność oraz zgrabną sylwetkę. Ciało mężczyzny jest przedmiotem obserwacji. Barry Glassner twierdzi, że ponowoczesne dyskursy fitness negują tradycyjne podziały, na to co męskie i żeńskie.⁸⁴ Fitness angażuje w równym stopniu obie płcie, nie jest już symbolem równouprawnienia i aktywizacji kobiet. Ciało postrzegane jako esencja męskości, oznaka autorytetu, siły fizycznej można obserwować na przykładzie kulturystyki,⁸⁵ można jednak powiedzieć, że jest to raczej ciało „zaprojektowane”. Niewątpliwie uprawianie kulturystyki niesie również pozytywne korzyści, przede wszystkim przyciąga uwagę ze względu na wygląd zewnętrzny i sprawność fizyczną oraz uczy unikania niezdrowych nałogów i przyzwyczajzeń. Wizerunek ciała, a raczej mięśni odgrywa w kulturystyce ogromną rolę, nie ważne jest jaki wzrost ma osoba, ale istotne jak wyrzeźbione jest jej ciało. Podobnie jest w łyżwiarstwie, a tam jeszcze dodatkowym elementem przykuwającym uwagę do ciała są obcisłe i podkreślające sylwetkę stroje, które odsłaniają dużą powierzchnię ciała. W takiej sytuacji sylwetka w oczywisty sposób poddawana jest ocenom estetycznym. Należy zauważyć, iż silną presję odczuwają kobiety, które uprawiają sporty, gdzie niska waga jest istotnym czynnikiem.⁸⁶ Na tej kanwie wielu sportowców pragnie schudnąć, aby zbić wagę przed zawodami, jednak szybka utrata masy może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Na potrzeby zawodów (boks, kulturystyka), aby obniżyć wagę, sportowcy stosują szybkie metody utraty masy ciała, min. post, odwodnianie się, wywoływanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających. W taki sposób sportowiec może uzyskać pożądany wygląd jednak ze szkodą dla swojej wydolności. W przypadku mężczyzn, którzy są sportowcami dochodzi

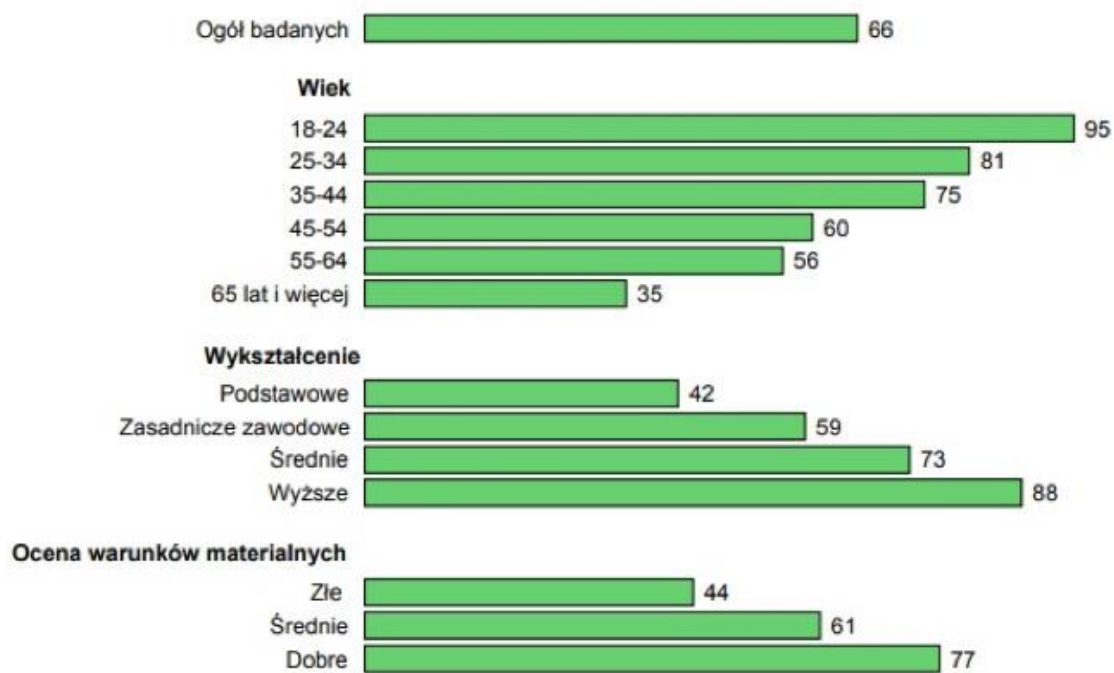
⁸⁴ R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny*, Studia humanistyczne, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 276.

⁸⁵ Z. Melosik, *Kryzys męskości w kulturze fizycznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006, s. 132.

⁸⁶ A. Brytek – Matera, *Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała*, Difin, Warszawa 2010, s. 113.

do zmniejszenia produkcji testosteronu, stąd między dietą i chorobliwym głodem się istnieje bardzo cienka granica. Można zauważyć, że z jednej strony kultura masowa narzuca popularnie przyjmowany ideał piękna (kobieta powinna być drobna i szczupła), a z drugiej strony świat sportu wymaga od nich muskularnej, aczkolwiek często odbiegającej od kulturowego ideału sylwetki. Dlatego też często sportswomenki postrzegają one swoje ciało jako przeszkodę w byciu kobietą.⁸⁷ Zaburzenia obrazu ciała są zdecydowanie częstsze u kobiet niż u mężczyzn. Istnieje wyraźny kontrast - sportowa sylwetka kobiet może odbiegać znacząco od promowanego ideału, jednak wysportowana sylwetka u mężczyzn jest czymś pożądanym. Kobiety są bardziej narażone na zaburzenia odżywiania, jeżeli uczestniczą w zawodach wysokiej rangi. Jednak sport, kultura fizyczna i szeroko pojmowana aktywność są nie tylko domeną zawodowców, którzy uprawiają sport wyczynowo. Kultura masowa, media i portale społecznościowe prowadzą obecnie prozdrowotną kampanię zachęcającą do aktywności ruchowej każdego człowieka, sport stał się modny, uprawiają go gwiazdy, celebryci, politycy, a to daje motywację dla rzesz osób chcących coś w swoim życiu zmienić. Pospolite ruszenie w tym zakresie potwierdzają badania CEBOS-u przeprowadzone w 2013 roku, z których wynika, że 66% badanych uprawiało w ciągu minionego roku sport, z czego większość z nich to młodzi ludzie oraz osoby z wyższym wykształceniem. Najbardziej popularna jest jazda na rowerze, pływanie i bieganie. Ponadto na uwagę zasługuje motywacja do uprawiania sportu, 70 badanych wskazało, że ćwiczy dla zdrowia, ponad 60% dla przyjemności, a 47% dla własnej przyjemności.

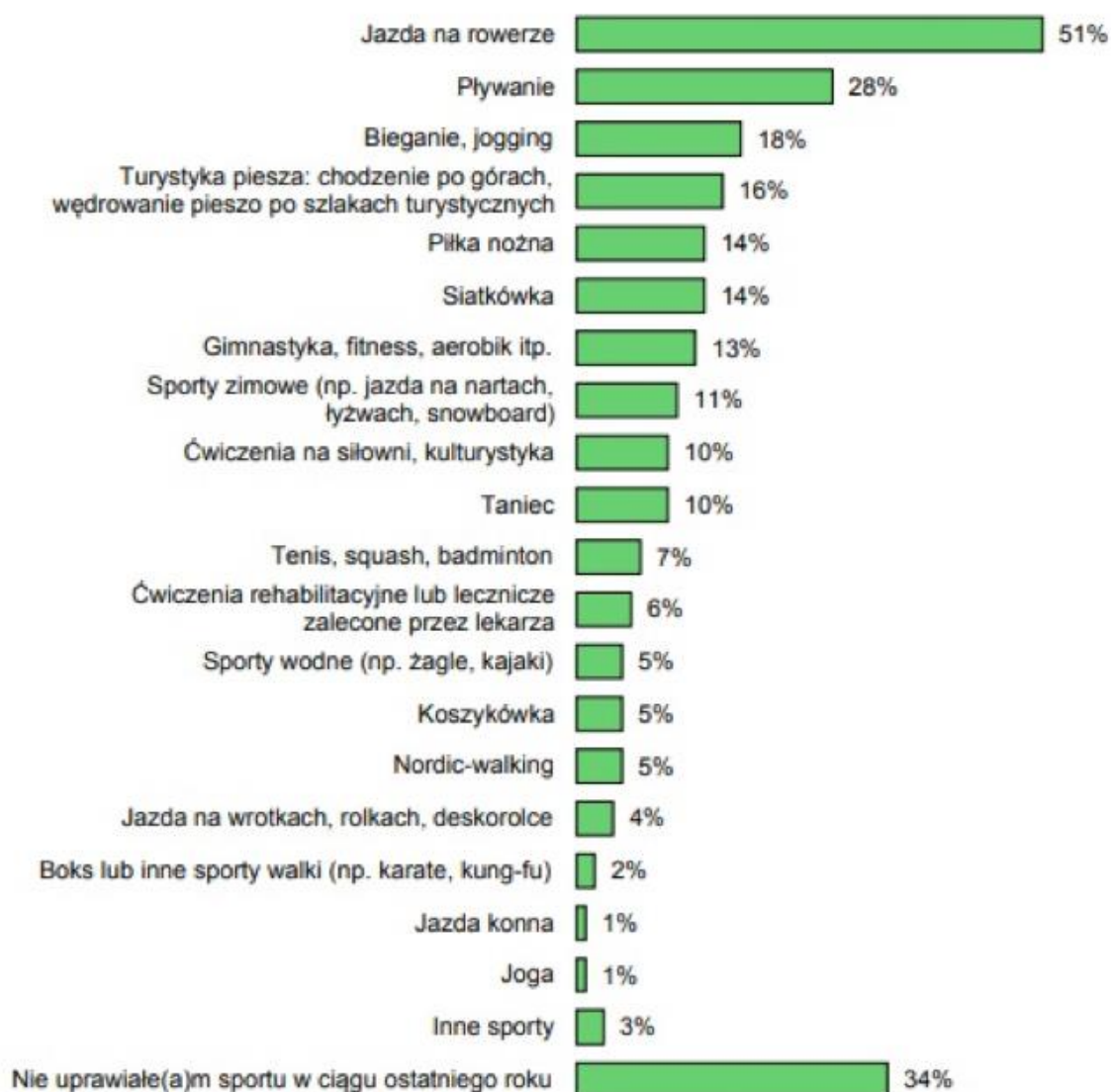
⁸⁷ Tamże, s. 109.



Rys. 1.

Odsetki badanych deklarujących uprawianie sportów, ćwiczeń w ciągu ostatniego roku.⁸⁸

⁸⁸ https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (dostęp 17.10.2018 r.).



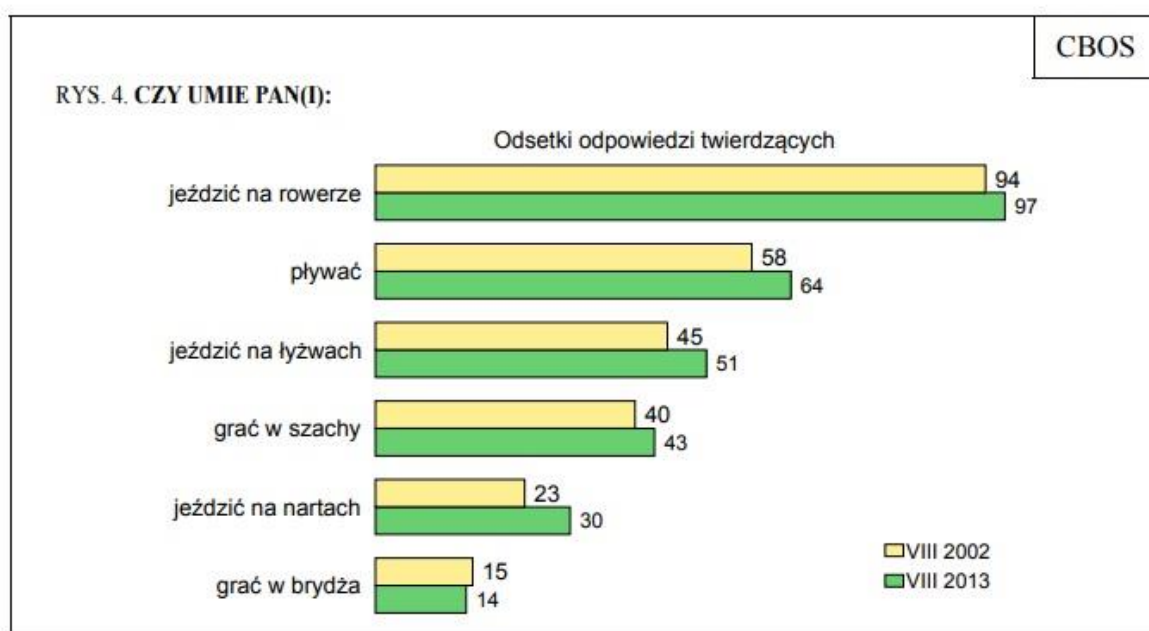
Rys. 2.

Jakie sporty uprawiał (a) Pan (i) w ciągu ostatniego roku (badani poproszeni zostali o wskazanie wszystkich uprawianych sportów, ćwiczeń)⁸⁹.

⁸⁹ https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (dostęp 17.10.2018 r.).



Rys. 3.
Deklarowane powody uprawiania sportów⁹⁰.



Rys. 4.
Czy umie Pan (i)⁹¹.

K. Garstka w badaniach dowodzi, że kobiety w średnim wieku uprawiające rekreacyjnie gimnastykę wyżej oceniają swoje ciało, są bardziej

⁹⁰ https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (dostęp 17.10.2018 r.).

⁹¹ https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (dostęp 17.10.2018 r.).

zadowolone z własnej sprawności fizycznej, pozytywniej oceniają swój wygląd, bardziej zabiegają o własne zdrowie. Aktywni mężczyźni bardziej zadowoleni są z własnej wagi i wzrostu. W porównaniu do mężczyzn nieuprawiających sportu mniej przejmują się własną wagą.⁹² Mężczyźni uprawiają sporty częściej i systematyczniej, poświęcają im więcej czasu, choć spacer i gimnastyka są popularne wśród kobiet. Natomiast wśród młodzieży największy jest udział zajęć aktywnych ruchowo, jednak systematycznie maleje on w starszych grupach ludności. Intensywność treningów osób w starszym wieku jest znacznie mniejsza w porównaniu ze sportowcami młodymi, a popularną formą aktywności wśród nich stał się marsz z kijkami nordic walking. Większość seniorów trenuje w grupach, co starszym ludziom pozwala na uniknięcie samotności i jest okazją do wyjścia z domu, okazją do przebywania z drugim człowiekiem i możliwością wymiany poglądów. Odwieczne pytanie – czy zdrowy styl życia jest szansą na długowieczność? Z licznych źródeł wynika, że organizm człowieka zaprojektowany jest na przeżycie 110-115 lat. Tak długie życie należy do wyjątków. Długowieczność należy do genów, czy wiąże się ze stylem życia? Zdrowie stanowi podstawę do osiągania celów życiowych, realizacji zamierzeń. Postrzegane jest jako ważniejsza niż inne wartości. Czyżby na pewno?

Zdrowie w okresie starości zależy od aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, umiejętności radzenia sobie ze stresem i innych czynników. Proces starzenia się jest nieuchronny. Iwanowicz pisze, że podjęcie aktywności fizycznej przez osobę starszą, stosowanie diety, rzucenie palenia, ograniczenie alkoholu może przyczynić się do wydłużenia życia.⁹³ Długowieczność jest zjawiskiem zależnym od wielu czynników i powiązań, a

⁹² K. Garstka, Wpływ uprawiania gimnastyki rekreacyjnej przez kobiety w średnim wieku na percepcję obrazu własnego ciała. Wychowanie fizyczne i sport, 4, 2000.

⁹³ E. Iwanowicz, Promocja zdrowia osób starszych, 2005, s.181-183

korzystne warunki środowiska i uwarunkowania genetyczne pozwalają przeżyć 100 lat w dobrej kondycji psychofizycznej.

Uwarunkowania psychologiczne

Ważnym elementem w podnoszonych kwestiach jest samoocena, która odnosi się do odczuć w stosunku do samych siebie. Co z poczuciem własnej skuteczności? Niewątpliwie dotyczy ona naszych przekonań w kwestii posiadanych umiejętności. Można nim manipulować w celu uzyskania poziomu zmagania. Jeżeli urodzony piłkarz ma trudności z psychologią sportu, jego efektywność będzie większa na boisku niż na sali wykładowej. Poczucie własnej wartości zdecydowanie wzrasta dzięki odnoszonym sukcesom. Aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na wiele obszarów. Pomaga w zwalczaniu zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz zaburzeń snu, m.in. rekreacyjne bieganie zmniejsza zaburzenia snu, a umiarkowany wysiłek fizyczny jest wskazany nawet u kobiet ciężarnych. Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na rozwój dziecka oraz kondycję fizyczną i psychiczną młodej mamy, oczywiście przyszłe mamy powinny zwrócić szczególną uwagę na rodzaj wybieranej aktywności, wskazane są spacerowanie czy pływanie, a unikanie sportów, które mogą wywołać znaczny uraz, np. surfing, wspinaczka, jazda konna. Ponadto regularna aktywność ruchowa obniża ciśnienie krwi, poprawia wydolność płuc, wzmacnia odporność organizmu. Można stwierdzić, że wypoczynek czynny bywa popularniejszy wśród ludności miejskiej niż wiejskiej, a zauważalny jest trend, że wzrost aktywności rekreacyjnej bywa wprost proporcjonalny do stopnia wykształcenia. W niektórych publikacjach możemy przeczytać, że nawet przynależność do klasy społecznej, dochody, wiek, sytuacja rodzinna, brak czasu i pieniędzy, transportu publicznego są głównymi przeszkodami w czasie wolnym kobiet. Wydaje nam się, że udział w zajęciach rekreacyjnych to przyjemne spędzanie czasu. Jednak pod tym kryje się coś więcej. To także budowanie tożsamości, wiary we własne siły. Dużym minusem naszego

społeczeństwa jest to, że szybko się poddaje i jest zniechęcane do zmian. Niestety często się zdarza, że czas wolny nie jest czasem wolności i niezależnego wyboru – bywa wyrazem nieświadomego podporządkowania stereotypom. Można zaryzykować stwierdzenie, że udział kobiet w zajęciach centrów fitness może być motywowany presją wizerunku szczupłego ciała. Niektóre kobiety myślą, że jeżeli kilka razy w roku pójdą na siłownię osiągną talię osy. Jak wyżej wspomniałam „coś za coś.” Obok pozytywnych stron wsparcia należy brać pod uwagę także jego negatywne aspekty. Związane są one z napięciem społecznym, napędzanym przez inne osoby udzielające wsparcia. Źródłem tego może być stawianie zbyt dużych wymagań osobom wspieranym, krytykowanie i ingerencja w prywatność. Zróżnicowanie społeczeństwa pod względem statusu społecznego jest cechą uniwersalną i istnieje we wszystkich krajach. Przyczyną nierówności we współczesnym świecie są także czynniki demograficzne. Często wspólną cechą jest ubóstwo i izolacja społeczna, a nierówności społeczne są główną przyczyną niewspółmierności w zdrowiu. Przeprowadzono ogromną liczbę badań, w których wykazano, że grupy o wyższym statusie mają lepsze zdrowie niż grupy o niższym statusie. Ludzie, którym wiedzie się lepiej mogą pozwolić sobie na wizyty w prywatnych gabinetach lekarskich, natomiast ci biedniejsi muszą czekać na nie czasami ponad rok. Tak samo wygląda kwesta kupna leków. Osoby z nizin społecznych stają przed wyborem: leki czy wyżywienie? Z czegoś muszą zrezygnować. Sytuacja wygląda identycznie, jeżeli chodzi o warunki mieszkaniowe. W grupie o niższym statusie jest znacznie większa zachorowalność na różne choroby, mniejsza urodzeniowa masa ciała, większa częstość zaburzeń rozwoju fizycznego dzieci. Występuje też nadużywanie alkoholu i tytoniu.⁹⁴ Edukacja zdrowotna osób znajdujących się w trudnej sytuacji społeczno-ekonomicznej powinna uwzględniać ich realia życia, subiektywne zagrożenia oraz potrzeby.

⁹⁴ A. Ostrowska, Styl życia a zdrowie, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999.

Stwierdzono również, że uczniowie i studenci zaangażowani w sport, ale uprawiający go nie na poziomie elitarnym lub rekreacyjnie rzadziej cierpią na zaburzenia jedzenia niż ich koledzy nieuprawiający sportu. Sportowcy występujący publicznie stają się dla dzieci modelami ról, a także autorytetami. Podziw młodych ludzi budzi większość sportowców, którzy prezentują im wartość ciężkiej pracy, wytrwałości i współdziałania. W taki sposób świat sportu istotnie przyczynia się do zdrowego rozwoju młodzieży. Można zauważyć, że sportowcy odwiedzają szkoły i trenują młodzież, dla których jest to niewątpliwie ważne wydarzenie, na długo pozostające w ich pamięci. Jest też chęć do zmiany, do podjęcia odpowiednich kroków, aby zacząć trenować. Niestety zdarza się także, że osoby publiczne ze świata sportu mogą mieć negatywny wpływ przez swoje naganne zachowanie. W wielu dyscyplinach sportowych a pierwszy plan wysuwa się skojarzenie z agresją. Na pewno nie jest ona gniewem ani rywalizacją. Gniew jest emocją, a rywalizacja postawą. Jednak mogą one przyczynić się do pojawienia się agresji. Agresja jest zachowaniem, którego skutkiem jest sprawienie przykrości drugiej osobie.⁹⁵ Istnieje agresja instrumentalna, która ma miejsce, kiedy czyjeś zachowanie może wyrządzić krzywdę, jednak jego intencje są inne (np. uzyskanie punktu). Z agresją możemy spotkać się w boksie, trudno tam o jasne rozróżnienie między agresją wrogą a instrumentalną (dopuszczalną). Nie ma co ukrywać, że celem tego sportu jest skrzywdzenie przeciwnika. Do zaakceptowania byłaby chwilowa utrata panowania nad sobą boksera i próba skrzywdzenia przeciwnika, gdyby trzymał się on reguł, jego agresja zostałaby uznana za dopuszczalną. Uznane za agresję niedopuszczalną zostałoby ugryzienie przeciwnika albo uderzenie go w szyję.

Podsumowanie

⁹⁵ M. Jarvis, Psychologia sportu, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 47.

Kwestie bezpieczeństwa, zwłaszcza zdrowotnego są ściśle powiązane ze sportem i kulturą fizyczną. Nie bez przyczyny w polskim społeczeństwie funkcjonuje przysłowie – w zdrowym ciele zdrowy duch – gdyż ma to związek z wieloma płaszczyznami życia. Polacy uprawiając sport kierują się różnymi motywacjami – najczęściej ćwiczą dla zdrowia i dla przyjemności. Niemala grupa badanych – prawie co drugi uprawiający sport – podejmuje aktywność fizyczną głównie dla poprawy samopoczucia, by odreagować stres, być w dobrej formie. Można ponadto zaobserwować, że różne są motywacje do uprawiania poszczególnych dyscyplin sportu. Bieganie, pływanie, gimnastyka, fitness, jazda na rowerze – to sporty uprawiane przede wszystkim dla zdrowia. Natomiast przyjemność to główny powód uprawiania takich sportów jak: taniec, turystyka piesza, piłka nożna, sporty zimowe i siatkówka. Realizacja edukacji zdrowotnej i kultury fizycznej jest priorytetowym, ale jakże trudnym zadaniem. Należy jednak zauważyć, że na przestrzeni ostatnich kilku lat nastąpił wzrost aktywności fizycznej całego społeczeństwa, a co za tym idzie wzrósł komfort życia i poziom zdrowia.

1.5. Рынок труда в физической культуре и безопасность в здоровоохранении

1.5. Labor market in physical culture, and safety in health education

Abstract: Taking into account the changes taking place in society and the continuous growth of the role of sport and physical culture in everyday life of every human being, it is reasonable to consider how these issues fit into different spheres of functioning of modern people. It turns out that sport and physical activity is of great importance for health and development, and hence for the safety of citizens, especially in the area of health security. Nowadays, sport is commercialized and professionalised, which leads to the transformation from carefree play to competing athletes and sports clubs to