

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. Стиль 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

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. Niemała 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

achieve economic success. Scientists began to be interested in professional sport in the mid-1950s, mainly in American publications, and in Europe economists addressed the subject nearly 20 years later. The popularity of broadly understood physical culture has led to many professions closely related to these areas of life, including a physiotherapist, dietitian, physiotherapist, sports doctor, trainer, teacher and many others that really translate into the level of health of the society's fitness.

„Kultura fizyczna w Polsce stanowi integralną część życia społecznego, a jej charakterystyczną cechą jest powszechność. W naszym społeczeństwie wszechstronny rozwój fizyczny, wysoka sprawność ruchowa oraz formy rekreacji i rekuperacji sił dla zachowania równowagi psychicznej ludzi pracy i uczącej się młodzieży występują jako zjawiska całkowicie zamierzone. Ten społeczny charakter kultury fizycznej wymaga od jej głównych organizatorów tworzenia jednolitego frontu działania”⁹⁶. Podstawą współczesnej kultury fizycznej jest sport, zabawy i gry ruchowe oraz turystyka, stanowiące zasoby form ruchu, z których profesjonaliści układają wzory aktywności fizycznej, przydatne m.in. z punktu widzenia społecznego, biologicznego i psychicznego. To właśnie „zasoby” kultury fizycznej tworzące moralną, emocjonalną, intelektualną i fizyczną stronę osobowości człowieka nazywamy wychowaniem fizycznym, które ma na celu szeroko rozumiane kształtowanie człowieka⁹⁷. W przestrzeni sportu i kultury fizycznej oraz osób się nimi zajmujących wykształciło się wiele zawodów ściśle związanych z wieloma innymi aktywnościami i obszarami życia człowieka. Niewątpliwie kwestie bezpieczeństwa zdrowotnego są sprawą priorytetową podczas omawiania zagadnień sportowych.

Kultura fizyczna

⁹⁶ W. Trybus, Organizacja sportu szkolnego [w:] Sport w szkole, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1966, s. 3.

⁹⁷ A.Liedke, K.Właźnik, Kultura fizyczna w klasach 1-3. Przewodnik metodyczny, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1983, s. 6-7.

Kultura fizyczna według definicji jest dziedziną kultury podmiotowej, której przedmiotem jest ciało. Jest ona zjawiskiem wielowartościowym, ponieważ istnieje wiele powodów dla których powinno się rozwijać, doskonalić czy poprawiać swoje ciało. W takim kontekście pojęcie kultury fizycznej można rozumieć jako: ogół uznawanych wartości, utrwalonych zachowań i ich rezultatów dotyczących ludzkiego ciała. Według Demela Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Analogicznie do innych wartości kulturowych mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie. Natomiast Z. Krawczyk uważa, że jest to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową i zdrowie człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań. Jako taka wiąże się ona integralnie ze zjawiskami wychowania, higieny osobistej i społecznej, pracy i wypoczynku oraz dążeniem do poprawy materialnych i psychicznych warunków ludzkiego bytowania.

Natomiast A. Wohl podaje, iż kultura fizyczna to całokształt dorobku społecznego w dziedzinie pielęgnacji ciała, to całokształt systematycznie stosowanych środków natury sprawnościowej, wychowawczej, higienicznej i rozrywkowej, wpływających na rozwój fizyczny ludzi, rozwój ich aparatu ruchowego oraz przystosowanie tegoż aparatu do wszechstronnych potrzeb osobowości ludzkiej w danych warunkach rozwoju życia społecznego.

Bezpieczeństwo zdrowotne w kulturze fizycznej

Termin „zdrowie” traktowany jest bardzo różnie w literaturze przedmiotu i przedstawiany na wiele sposobów, ale ogólnie rzecz biorąc można poprzez niego rozumieć stan sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. W węższym ujęciu można powiedzieć, że zdrowie to stan

nieobecności choroby lub niepełnosprawności. Natomiast z perspektywy stricte fizjologicznej jest to pełna zdolność organizmu do zachowania równowagi pomiędzy nim samym, a środowiskiem zewnętrznym, zdolność do właściwego reagowania na zmiany środowiska i możliwość adaptacji tych zmian. Zagadnieniami zdrowia naukowo zajmuje się higiena, natomiast przywracaniem i utrzymaniem go zajmuje się medycyna⁹⁸.

Zdrowie ściśle wiąże się z kwestiami bezpieczeństwa, które definiujemy jako podstawową potrzebę każdego człowieka zarówno w szerokim aspekcie bezpieczeństwa narodowego i wewnętrznego oraz w aspekcie indywidualnym każdej jednostki, tj. bezpieczeństwa osobistego, zdrowotnego oraz możliwości rozwijania się. Szczególnie dla sportowców istotne są kwestie bezpieczeństwa zdrowotnego. To właśnie oni narażeni są na liczne kontuzje i urazy, a zdrowe i sprawne ciało oraz niezachwiana psychika są niezbędne do trenowania, startowania i zwyciężania w zawodach sportowych. Ponieważ obecnie bardzo ważny dla społeczeństwa jest rozwój osobisty i zawodowy to troska o własne zdrowie nabiera coraz większego znaczenia. To właśnie zdrowie umożliwia podjęcie i wykonywanie pracy, która jest gwarantem możliwości utrzymania pożądanego poziomu życia i rozwoju. Stąd też powstały pojęcia „promocja zdrowia”, „promocja zdrowego stylu życia”, które oznaczają, że o zdrowie należy się troszczyć i o nie dbać.

Sport jest to aktywność dostępna dla jednostek o ponad przeciętnych predyspozycjach i aspiracjach w zakresie sprawności motorycznych, umożliwiająca zaspokojenie potrzeb samorealizacji na drodze współzawodnictwa i dążenia do osiągnięcia maksymalnych rezultatów w zakresie sprawności fizycznej i ruchowej. Natomiast wychowanie fizyczne, to świadoma i zamierzona działalność ukierunkowana na wytworzenie

⁹⁸ M. Bierkus, D. Skalski, P. Lizakowski, Bezpieczeństwo zdrowotne w aspekcie aktywności fizycznej. Wybrane problemy, Gdynia – Koszalin – Skarszewy 2017, t. 2, s. 28.

właściwego zespołu postaw i nastawień przekazywania podstawowych wiadomości, a także dążenie do hartowania na bodźce środowiska oraz zdobywanie sprawności i wydolności oraz właściwej postawy ciała. Jest jednym ze składników wychowania ogólnego które wykorzystuje odpowiednie środki, wpływa na ukształtowanie stanu osobowości człowieka.

Współczesne cele wychowania fizycznego ukierunkowane są na wspieranie rozwoju społecznego, fizycznego i poznawczego. Pate i Hohn (1994) za misję wychowania fizycznego uznali „przygotowanie dzieci i młodzieży do fizycznie aktywnej dorosłości”. Wyróżnili następujące cele wychowania fizycznego:

- wspieranie osiągnięć w zakresie umiejętności ruchowych,
- promocja poprawy sprawności fizycznej,
- wspieranie poznawczego uczenia,
- wspieranie rozwoju społecznego,
- wspieranie świadomości kulturowej i kulturalnej,
- wspieranie osiągnięć szkolnych,
- wspieranie i przygotowanie do całożyciowej aktywności fizycznej i utrzymanie sprawności⁹⁹.

Natomiast według Osińskiego (2011) cele wychowania fizycznego dotyczą następujących aspektów:

- postawy i motywacje – prosomatyczne i prospołeczne,
- wiedza i zrozumienie,
- umiejętności doskonalenia i władania ciałem,
- sprawność i kondycja fizyczna¹⁰⁰.

Rynek pracy w sporcie i jego charakterystyka

⁹⁹ https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Wychowanie_fizyczne (dostęp 05.11.2018 r.)

¹⁰⁰ https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Wychowanie_fizyczne (dostęp 05.11.2018 r.)

Sport jako zjawisko społeczne jest dziedziną bardzo zróżnicowaną i podlega wielu modyfikacjom wynikającym z rozwoju cywilizacji i zmian społecznych, kulturowych, technologicznych, a także ekonomicznych. W dzisiejszych czasach sport podlega komercjalizacji i profesjonalizacji, co prowadzi do przekształcenia się go z bez troskłej zabawy w konkurowanie sportowców i klubów sportowych w celu osiągnięcia sukcesu ekonomicznego. Naukowcy zaczęli interesować się sportem profesjonalnym w połowie lat 50 ubiegłego wieku, głównie były to publikacje amerykańskie, w Europie ekonomiści zajęli się tematem prawie 20 lat później.

Swoistość rynku sportowego można przedstawić w następujący sposób:

- silnie zróżnicowane są organizacje sportowe jako podmioty działające na rynku sportu po stronie podaży,
- cele organizacji sportowych są zdecydowanie bardziej różnorodne niż cele przedsiębiorstw działających w innych branżach,
- profesjonalne kluby sportowe z jednej strony bardzo z sobą konkurują, a z drugiej są od siebie zależne,
- decyzje osób kierujących organizacjami sportowymi są błyskawicznie komentowane zarówno przez kibiców, jak i media,
- rynek sportu jest rynkiem podwójnie dualnym,
- organizacje sportowe działają równocześnie na rynku sportu (nabywcami produktów są indywidualni konsumenci) i rynku reklamowo-sponsoringowym (nabywcy instytucjonalni), gdyż wpływy ze sprzedaży produktów sportu nie pozwalają na pokrycie wydatków klubów, więc stosują one dwa modele biznesu,
 - B2C (Business-to-Consumers) i B2B (Business-to-Business), na rynku sportu niezbędne jest sprzedawanie produktów na rynku pierwotnym (w czasie widowiska sportowego na stadionach) i na rynku wtórnym (sprzedaż produktów sportu za pośrednictwem mediów),

- produkty, oferowane przez organizacje sportowe są zróżnicowane w zależności od tego, czy są kierowane do konsumentów (kibiców sportowych) czy też do nabywców instytucjonalnych (firm prowadzących marketing przez sport czy stacji telewizyjnych),

- kibice sportowi jako nabywcy mają swe specyficzne cechy, charakteryzują się przywiązaniem i lojalnością wobec klubu i zwykle chcą mieć wpływ na jego funkcjonowanie,

- rynek sportu jest rynkiem regulowanym, czyli kluby,

- przedsiębiorstwa muszą uwzględniać nie tylko przepisy ogólnie obowiązujące, ale także szczególne dotyczące sportu¹⁰¹.

Dostawcami na rynku sportowym są między innymi:

- sportowcy,
- kluby sportowe,
- ligi sportowe,
- organizatorzy imprez sportowych,
- krajowe związki sportowe,
- międzynarodowe federacje sportowe,
- krajowe komitety olimpijskie,
- międzynarodowy komitet europejski.

Jak widać zróżnicowanie tych podmiotów jest duże, tak samo jak ich cele działania i sposoby podejmowania decyzji. Podstawowym celem przedsiębiorstw działających w różnych branżach i na różnych rynkach jest optymalizacja zysku udziałowców czy akcjonariuszy. Jednak jednego celu dla organizacji sportowych nie da się sprecyzować. Są one różne, zależne od rodzaju organizacji sportowej, jak też od strategii zarządzania nią. Oczywiście jest tu mowa tylko o sporcie profesjonalnym, gdyż cele sportu masowego czy młodzieżowego, to zupełnie inna kwestia. Tak więc próbując

¹⁰¹ A. Sznajder, Charakterystyka rynku profesjonalnego, gospodarka narodowa nr 10/2007, s. 47-48.

określić rodzaje celów organizacji sportu profesjonalnego trzeba wymienić następujące:

- zwycięstwa sportowe,
- zyski,
- satysfakcja prezesów z zarządzania klubem czy inną organizacją sportową mogącą się poszczycić wieloma trofeami sportowymi,
- kształcenie młodych sportowców i stwarzanie młodzieży szansy rozwoju fizycznego,
- integracja środowiska lokalnego.¹⁰²

„Różnorodność celów może być zagrożeniem dla organizacji sportowych, jeśli ich menedżerowie nie potrafią ustalić hierarchii wartości i relacji między kilkoma celami. Ze względu na istotę sportu i cechy kibiców sportowych, jak i osób zwykle bardzo zaangażowanych w wydarzenia sportowe decyzje menedżerów są natychmiast komentowane i oceniane przez opinię publiczną oraz dziennikarzy, dostarczających kibicom informacji na temat ich klubów. Wśród specjalistów w dziedzinie biznesu sportowego można się nawet spotkać z bardzo obrazowym określeniem, wskazującym na to, że menedżerowie sportu działają jakby w przezroczystym akwarium. Taka sytuacja rzadko występuje w działalności przedsiębiorstw funkcjonujących na innych rynkach. Ta cecha nie dotyczy jednak w wielu przypadkach zasobów finansowych organizacji sportowych, szczególnie w Polsce. Ta swoistość biznesu sportowego powoduje konieczność stosowania takich narzędzi marketingu, które są niezbędne w tego typu organizacjach. Takim narzędziem umożliwiającym komunikowanie się organizacji sportowych z otoczeniem są działania public relations.”¹⁰³

Wychowanie fizyczne – edukacja i możliwości zatrudnienia

¹⁰² Na temat celów klubów piszą: [Foster, Greyser, Walsh, 2006, s. 8].

¹⁰³ A. Sznajder, charakterystyka sportu profesjonalnego, Gospodarka Narodowa nr. 10/2007. s. 50.

Wiele osób uważa, że studenci kierunku „wychowanie fizyczne” głównie ćwiczą, poprawiają swoje ciało nie zważając na potrzeby i rozwój umysłu. Okazuje się to jednak nie prawdą. Sprawność ciała jest oczywiście istotna, sprawdzana zwykle przy przyjmowaniu na studia, jednak jest to tylko element wielkiej całości. Bo absolwent tego kierunku ma uczyć innych w jaki sposób dbać o ciało i jak się nim zajmować, by służyło jak najdłużej.

Studia na tym kierunku są dla osób o bardzo różnych planach zawodowych. Wybierają je nie tylko sportowcy, ale i osoby planujące pracę pedagogiczną, trenerską, organizatorzy aktywności fizycznej, osoby zainteresowane prowadzeniem własnej działalności lub pragnące zatrudnić się w już funkcjonujących instytucjach związanych z kulturą fizyczną. Kierunek ten, posiada w sobie wiele nauk społecznych oraz przyrodniczych. Idealnym kandydatem na studia na „wychowaniu fizycznym” byłby pasjonat z misją przekazywania tej pasji dalej. By to mu się udało potrzebne będą umiejętności pedagogiczne oraz właściwe podejście do drugiego człowieka. Kandydaci muszą też się odznaczać zdolnościami do analizy, by móc ocenić prognozę rozwoju dla każdego z podopiecznych i ustalić plan postępowania w taki sposób, aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty, nie przynosząc przy tym szkody.

W trakcie studiów dominującymi powinny być zajęcia praktyczne, ale również teorii nie da się uniknąć. Poruszane są zagadnienia z dziedziny anatomii i antropologii, fizjologii, biochemii, pedagogiki, psychologii i socjologii, psychologii aktywności fizycznej, teorii sportu, zabaw i gier ruchowych, metodyki wychowania fizycznego, sportów indywidualnych i zespołowych, ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych, edukacji zdrowotnej, turystyki szkolnej i wielu innych. Wszystko po to, by absolwent był w stanie kompetentnie oddziaływać środkami fizycznymi na organizm i środkami społecznymi na osobowość w celu zaspokojenia potrzeb swoich podopiecznych w zakresie rozwoju ruchowego i by przygotować ich do

dalszej dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną po zakończeniu edukacji. Po ukończeniu studiów można znaleźć pracę w instytucjach oświatowych, w gałęziach administracji samorządowej i państwowej, które są odpowiedzialne za szerzenie kultury fizycznej. W instytucjach badawczych i organizacjach społecznych, a po ukończeniu specjalności nauczycielskiej w szkołach na wszystkich poziomach edukacyjnych.

Praca i edukacja w sektorze rehabilitacji

Wykształcenie fizjoterapeuty obejmuje wiele dziedzin. Nie bez przyczyny mówi się, że studia fizjoterapeutyczne to połączenie medycyny i kierunków sportowych. Warto spojrzeć na listę przedmiotów, które znajdują się w planach studiów na uczelniach różnych typów. Fizjoterapeuta musi znać dziedziny takie jak:

- psychologia,
- anatomia palpacyjna,
- biomechanika,
- terapia manualna,
- kinezyterapia,
- fitness,
- pływanie terapeutyczne,
- masaż leczniczy.

Specjalista fizjoterapii po ukończeniu tego kierunku posiada przygotowanie zawodowe do samodzielnej pracy z osobami chorymi i niepełnosprawnymi, przede wszystkim w zakresie stosowania czynników naturalnych (fizykalnych) w profilaktyce oraz w celach leczniczych. Posiada wiedzę do: podtrzymywania i przywracania sprawności i wydolności osób utraconej wskutek różnych chorób lub urazów, do wykonywania badań diagnostycznych i kontrolowania efektywności procesu rehabilitacji medycznej, prowadzenia badań i włączania się w prace zespołów badawczych, kierowania zespołem terapeutycznym, organizacji i zarządzania

placówkami prowadzącymi działalność fizjoterapeutyczną, szkolenia zawodowego w zakresie procedur fizjoterapeutycznych i nauczania przedmiotów zawodowych.

Perspektywy zatrudnienia to publiczne i niepubliczne placówki służby zdrowia, szpitale, przychodnie, poradnie specjalistyczne ośrodki i sanatoria rehabilitacyjne, placówki oświatowe, instytucje i organizacje prowadzące ogólną działalność prozdrowotną.

Rekreacja fizyczna jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej

Samo pojęcie rekreacji wywodzi się od łacińskiego słowa „recreo”, co oznacza „odnawiać”, „ożywiać”, „pokrzepiać” i służy do określenia różnorodnych form aktywności podejmowanych poza obowiązkami zawodowymi, domowymi społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia. Rekreacja to nie tylko przyjemne spędzanie czasu wolnego, ale również wykorzystywanie go w sposób społecznie pożyteczny i aprobowany – konstruktywny dla dalszego rozwoju osobowości. Jej celem jest zaspokojenie potrzeb ruchu potrzebnego dla zdrowia oraz osiągnięcie przyjemności z aktywności fizycznej.

Oto podstawowe cechy, które stanowią o istocie rekreacji fizycznej:

- musi mieć miejsce wyłącznie w czasie wolnym,
- jest całkiem dobrowolną formą zajęć,
- wypływa z potrzeb i zainteresowań człowieka,
- jest podejmowana w celu wypoczynku, rozrywki, kultury, a także dla rozwoju własnej osobowości,
- jest formą czynnego wypoczynku po pracy i nauce,
- jest ciekawym doświadczeniem, przygodą, okazją do poznania czegoś nowego,
- musi być przystępna, a jej cele powinny być osiągalne,
- musi być dostępna dla wszystkich,
- musi przynosić zadowolenie i radość z samego udziału,

- musi spełniać funkcje wychowawcze i samowychowawcze¹⁰⁴.

Badania udowodniły, że ludzie, którzy nie mają odpowiednich doświadczeń rekreacyjnych z czasów młodości, przenoszą codzienne zachowania w całkowicie odmienne ramy wypoczynku¹⁰⁵. W tym wypadku trudno sobie wyobrazić temat wartościowego spędzania czasu wolnego w oderwaniu od zadań, które w tej dziedzinie ma do spełnienia rodzina. Bo w końcu to od rodziców jako pierwszych dziecko powinno przejąć nawyk uprawiania aktywności ruchowej. To rodzice śledzą i stymulują rozwój motoryczny dziecka, oswajają je z wodą, śniegiem, terenem. To oni uczą je chodzić, pływać, jeździć na rowerze, a więc działalność rodziny w przygotowaniu dziecka do uczestnictwa w aktywności ruchowej powinna być wiodąca. W praktyce w warunkach polskich nie zawsze się tak dzieje i tylko oddziaływanie w późniejszym wieku przez instytucje do tego powołane (szkoła, kluby sportowe i inne) przywracają człowiekowi zrozumienie i nawyk aktywności ruchowej. W badaniach stwierdzono, że 70% młodzieży czerpie wzory spędzania czasu wolnego z domu rodzinnego, a większość pozostałych stwierdza, że podstawowego wzoru przyjętego w rodzinie nie pozbędzie się dziecko nigdy, nawet gdy dorośnie. Twierdzą oni też, że rekreacja będzie w przyszłości jedną z podstawowych funkcji, jaka pozostanie do spełnienia rodzinie. Szczególnej mocy nabierze slogan amerykańskich stowarzyszeń rekreacji mówiący: „Rodzina, która się bawi razem jest trwała”.

Okazuje się, że sport, jego miejsce i rola w życiu polskich rodzin, ma niską rangę. Na ten obraz składają się niskie wskaźniki aktywnego uprawiania sportu. Z przeprowadzonych badań wynika też, że edukacja rodzinna w kulturze fizycznej ogranicza się najczęściej do deklarowania

¹⁰⁴ Z. Krawczyk., *Kultura fizyczna w świadomości społecznej. Wartości i wzory zachowań*. „Roczniki Naukowe AWF w Warszawie” 1993, Tom XXXIV, s. 101.

¹⁰⁵ Z. Krawczyk, *Kultura fizyczna w świadomości społecznej. Wartości i wzory zachowań*. „Roczniki Naukowe AWF w Warszawie” 1993, Tom XXXIV, s. 101.

pozytywnych opinii wobec tej dziedziny życia. Pewną nadzieją jest tu fakt, że 96% badanych potwierdza wolę, aby ich dzieci uczestniczyły w rodzinnych formach kultury fizycznej. Jest wiele możliwości, aby upowszechnić rekreację rodzinną. Jedną z nich jest organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych dla rodziców i dzieci(młodzieży).

A zatem rekreacja fizyczna jest postacią rekreacji, w której podstawowym środkiem odnowy i doskonalenia jest aktywność ruchowa. Skuteczność tej rekreacji, a tym samym jej wartość, w głównej mierze zależy od systematycznego uprawiania.

Wśród czterech funkcji aktywności człowieka w dziedzinie kultury fizycznej (stymulacji, adaptacji, kompensacji i kolektywy), w przypadku rekreacji fizycznej na plan pierwszy wysuwa się jej funkcja kompensacyjna (wyrównawcza) wobec spadku - wraz z wiekiem-spontanicznej aktywności ruchowej oraz pogłębiającego się wraz z postępem cywilizacyjnym deficytu ilościowego i jakościowego motoryczności produkcyjnej.

Jeżeli rekreacja, w ogólnym rozumieniu, jest elementem kultury czasu wolnego to rekreacja fizyczna jest ponadto elementem kultury fizycznej. Można ją zdefiniować jako formę uczestnictwa w kulturze fizycznej ludzi głównie w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym, której celem jest renowacja, podtrzymywanie i pomnażanie zdrowia, sprawności fizycznej i urody ciała, a podstawowym środkiem jest aktywność ruchowa.

Jedną z bardziej znamienitych reakcji fizycznej jako formy uprawy ciała jest różnorodność motywów jej podejmowania. Mogą one wynikać z preferencji zdrowotnych, sprawnościowo-uitylitarnych, estetycznych. Skutki rzeczywiste aktywności rekreacyjnej nie muszą się ograniczać do jej założonych celów. Można np. uczestniczyć w rekreacji dla przyjemności, czerpiąc z niej korzyści zdrowotne i odwrotnie. Wychowanie do tak rozumianej rekreacji jest równoznaczne z wychowaniem fizycznym i oznacza intencjonalny proces oddziaływania na sferę poznawczą, emocjonalną i

motoryczną wychowanka w celu uświadomienia mu znaczenia różnych przejawów dbałości o ciało, ukształtowania pozytywnego w stosunku do jego potrzeb oraz wyposażenia w umiejętności służące ich zaspokojeniu. Nasuwają się tu oczywiste wnioski, iż jednym z zadań szkoły i szkolnego wychowania fizycznego jest wyposażenie wychowanka w wiedzę i umiejętności, które pozwolą mu odpowiednio zorganizować sobie czas wolny. A osiągnięcie wychowania do rekreacji w dużej mierze zależy od nauczyciela wychowania fizycznego, który powinien świadomie współdziałać z wychowankiem, imponując mu nowatorskim podejściem do lekcji i będąc dla niego przykładem nie wyniesionym z domu rodzinnego.

Podsumowanie

Analizując powyższe rozważania należy stwierdzić, że sport, kultura fizyczna, zdrowie i bezpieczeństwo są ze sobą ściśle związane. Skoro bezpieczeństwo jest jedną z najbardziej podstawowych potrzeb każdego człowieka, a z definicji wynika, iż ma ono zagwarantować człowiekowi stan braku zagrożeń, w którym można swobodnie realizować swoje cele życiowe, to dobry stan zdrowia jest do tego niezbędny, a co za tym idzie dalej, aby być zdrowym należy dbać o swoje ciało zarówno pod względem sprawności fizycznej jak i zdrowego stylu życia ze zdrowym odżywianiem na czele. Jest to jak widać reakcja sprzężona, gdzie zapewnienie właściwego poziomu jednego czynnika pozwala na osiągnięcie kolejnego, aż do najwyższej potrzeby tj. samorealizacji. Na kanwie dbałości o zdrowie i sprawność rozwinęło się wiele zawodów, które pozwalają na właściwe realizowanie tych zagadnień, począwszy od nauczyciela wychowania fizycznego, poprzez trenerów, samych sportowców zawodowych, aż po dietetyków, lekarzy czy fizjoterapeutów. Zawodów związanych ściśle ze sportem i aktywnością fizyczną jest bardzo dużo, a wszystkie te osoby są trwale wpisane w założenia dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego całemu społeczeństwu.