**Kamila Grochowy**

**(Politechnika Rzeszowska im. Ignacego Łukasiewicza, Polska)**

**ROZWÓJ KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE**

Sport jest częścią kultury każdego narodu. Kulturę fizyczną, z powodzeniem rozwijają społeczności zarówno dużych miast jak i małych miasteczek, a także wsi, co sprzyja nie tylko rozwojowi infrastrukturalnemu, ale także odnosi się do rozwoju intelektualnego poszczególnych jednostek. Od zawsze sport stał się integracyjną częścią rozwoju każdego społeczeństwa, co przekłada się nie tylko na poprawę jakości życia poszczególnych jednostek ale również na wzrost owych jednostek , zaangażowania człowieka w rożne sfery, począwszy od sportowej do politycznej. W nauce istnieje kilka definicji kultury fizycznej. M.Demel uważa, że „Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczna postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc –odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc cząstką światopoglądu i obyczaju” [1, s 38] Zgodnie z takim ujęciem „masowa kultura fizyczna” to powszechna higienizacja życia, a nawet „medycyna dla wszystkich”, szkoła pracy nad sobą, sprawnością i urodą. Krawczyk wychodząc z perspektywy behawiorystycznej uważa, że kultura fizyczna to „ względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka,przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorców, a także rezultaty owych zachowań” [2,s 43]. Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 roku o kulturze fizycznej definiuje ją jako „część kultury narodowej, chronionej przez prawo” i mówi,że „obywatele bez względu na wiek, płeć, wyznanie, rasę oraz stopień niepełnosprawności– korzystają z równego prawa do różnych form kultury fizycznej”[3, art 1].Zgodnie z powyższym aktem prawnym „kulturą fizyczną jest wiedza, wartości, zwyczaje,działania podejmowane dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego, wychowania,doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania oraz przywracania jego zdrowia. Podstawowymi celami kultury fizycznej jest dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli”[3, art. 3].

Istotnym atrybutem kultury fizycznej jest aktywność fizyczna czyli ruch, który jest dobry „na wszystko”, a co za tym idzie wychowanie fizyczne. Czym jest wychowanie fizyczne? Otóż, według Romana Trześniowskiego, wychowanie fizyczne - to przypadający na lata dzieciństwa i młodości proces przygotowania człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej w ciągu całego życia [4]. Jest to dział wychowania, który stosując typowe dla siebie fizyczne środki wychowawcze, głównie ruch, stawia sobie za cel kształtowanie przede wszystkim biologicznej strony osobowości człowieka, przy czym szczegółowe zadania wychowawcze realizuje w zorganizowanym procesie pedagogicznym.W rozwiniętych społeczeństwach sport stał się dobrem powszechnym, dostępnym w różnych formach – dostosowanie do możliwości i zainteresowań danego człowieka [5, s 4] .

Z definicji sportu, wynika, że sport i rekreacja są czynnikami kształtowania zdrowia i osobowości, rozwijania umiejętności, dobrych nawyków, a także bardzo dobrą formą spędzania wolnego czasu. Konsekwencją tego powinno być większe zainteresowanie jego rozwojem i upowszechnieniem różnych form sportu i rekreacji, gdyż wraz z rozwojem cywilizacyjnym, są one coraz ważniejszym elementem życia każdego obywatela.

We współczesnych społeczeństwach sport jest traktowany jako jedna z wartości kulturowych, mających duży wpływ na rozwój człowieka, jego zdrowia, ciała jak również na jakość życia. Żyjący na przełomie I i II wieku n. e. (60- 127) rzymski poeta satyryczny DecimusJuniusJuvenalis dobrze ujął związek między rozwojem fizycznym i duchowym „Mens sana in corporesano” („W zdrowym ciele zdrowy duch”). Powiedzenie „ruch to zdrowie” ma pokrycie w nowoczesnych badaniach patofizjologicznych oraz klinicznych. Rozwój współczesnej cywilizacji nie sprzyja jednak aktywności. Udogodnienia technologiczne takie jak środki komunikacji, możliwość korzystania z komputerów, maszyn, automatów zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w codziennym życiu każdego z nas. Bardzo dużo coraz to nowszych wynalazków i udogodnień eliminuje każdy zbędny ruch. Porównując nasze życie z życiem naszych przodków zauważamy, że jest w nim coraz mniej ruchu.Coraz więcej prac wykonuje się w pozycji siedzącej, kładąc większy nacisk na wygodę.Siedzący tryb życia powoduje, że ruszamy się coraz rzadziej. Rano wsiadamy do samochodu zaparkowanego tuż po naszym domem, jedziemy do pracy, a potem spędzamy kolejne osiem godzin w biurze, siedząc za biurkiem. Po powrocie relaksujemy się najczęściej przed telewizorem, tabletem lub komputerem. Tak wygląda scenariusz dnia większości z nas. Oczywistością jest, że uprawianie sportu ma duży wpływ na samopoczucie. Jednak wiele z nas zapomina o zaletach jego uprawiania i dlatego sport schodzi na drugi plan. Ważne jest zatem wprowadzanie zmian w stylu życia, którego głównym elementem powinien być przede wszystkim ruch, uprawianie jakiejkolwiek dyscypliny sportowej, w trakcie której mamy możliwość rozwijać się.

W Polsce, na chwilę obecną aż 93% ludzi przyznaje, że nie są systematyczni jeśli chodzi o uprawianie sportu [6, s.1]. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że ponad 60% Polaków w ogóle nie uprawia sportu tłumacząc, że nie ma na to czasu. Pod względem prowadzenia zdrowego trybu życia Polska znajduje się na jednym z ostatnich miejsc w Europie. Rozwój cywilizacyjny i urbanizacyjny w ostatnich latach wywarł duży wpływ na wzrost tempa życia i aktywności zawodowej, które utrwalają biernysposób spędzania wolnego czasu. Jednak coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólne samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne, pomaga opanować stres, otyłość i takie choroby, jak na przykład cukrzyca, zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (np. wieńcową, nadciśnienie, cukrzycę) i pomaga minimalizować skutki pewnych niesprawności. Wysiłek fizyczny powoduje korzystne zmiany również w układzie ruchu: zwiększa masę i siłę mięśniową, wzmacnia i stabilizuje stawy, zwiększa ich zakres ruchomości, wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła oraz zapobiega zwyrodnieniom stawów. Również zmiany zachodzące w układzie krwionośnym są bardzo korzystne. Prześledził to S. Kozłowski, twierdząc że u osób ćwiczących zwiększa się o 10-25|% ilość krwi krążącej, obniżeniu ulega ciśnienie krwi , a także tętno, przy jednoczesnym zwiększeniu objętości wyrzutowej serca. U osób tych występuje też wzrost masy mięśniowej, przyczyniający się do wzrostu maksymalnego pochłaniania tlenu przez ustrój, a zwiększająca się ilość substancji organicznych i soli mineralnych w kościach powoduje ,że układ szkieletowy staje się bardziej wytrzymały i odporny na urazy mechaniczne.

Aktywność fizyczna jest sposobem na uwolnienie się od całego szeregu narzuconych człowiekowi przez współczesną cywilizację zakazów i nakazów (prawnych, moralnych, etycznych) i dzięki niej można odreagować związane z nimi napięcia. Bardzo istotną wydaje się być funkcja integracyjna sportu, która jest przecież jednym ze skutecznych sposobów nawiązywania niejednokrotnie trwałych więzi interpersonalnych, opartych na stosunkach nieformalnych, integrujących ludzi o wspólnych zainteresowaniach, upodobaniach i nawykach spędzania wolnego czasu.

Problematyka sportu i rekreacji społeczeństwa polskiego jest obecnie jednym z szerzej dyskutowanych zagadnień, w ramach programów mających na celu poprawę zdrowia ludności.

Władysław Osmólski pisał ,, (…) wpływ ćwiczeń fizycznych nie ogranicza się do rozwinięcia mięśni, wytrzymałości oraz zręczności, ale sięga głębiej, tj. do usposobienia, charakteru i umysłu”[7, s 15-26]. Najważniejszym elementem kultury fizycznej jest wychowanie fizyczne, rozumiane jako proces kształtujący harmonijny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. Jest on podstawą całego późniejszego doświadczenia sportowego.

Władysław Pańczyk, uwzględniając potrzeby rozwojowo – zdrowotne młodego pokolenia, formułuje taką definicję wychowania fizycznego : ,,Wychowanie fizyczne jest to proces emocjonalnego i praktycznego kształtowania aktywnego fizycznie stylu życia, oparty na uświadamianiu i realizacji rozwojowych i zdrowotnych potrzeb człowieka środkami kultury fizycznej”[8, s 5]. Można zaobserwować powstawanie coraz to nowszych dyscyplin sportowych. Powstają różne kluby sportowe oraz stowarzyszenia, o charakterze lokalnym a później także międzynarodowym. Przykładem takiego międzynarodowego klubu było Stowarzyszenie Gimnastyczne „Sokół”, które powstało w 1862 roku w Pradze czeskiej, a wkrótce filie „Sokoła” zaczęły powstawać w całej Europie, w tym również i w Polsce. Amatorzy ćwiczący w klubach sportowych pragnęli zaprezentować swoje umiejętności przed szerszą publicznością, stąd powstała idea organizowania zawodów sportowych, a szczytem tej tendencji było reaktywowanie w 1896 roku z inicjatywy Francuza Pierra de Coubertina pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w Atenach. W dzisiejszych czasach przez większość sportowców igrzyska olimpijskie (organizowane co 2 lata) są traktowane jako najważniejsze zawody sportowe, na których walczą o złoty medal olimpijski.Zawody sportowe organizowane są w szkołach, klubach, przez zakłady pracy. Powszechne są najróżniejsze spartakiady młodzieżowe, zakładowe /dla młodzieży bardziej dojrzałej i ludzi w średnim wieku, ligi mistrzów itp. Współcześnie zdecydowanie najbardziej popularnym sportem jest jazda na rowerze (51%), a na drugim miejscu pływanie (28%). Inne stosunkowo popularne formy rekreacji to: bieganie (18%),turystyka piesza (16%), piłka nożna (14%), siatkówka (14%), gimnastyka, fitness, aerobik (13%) [6, s 1].

Na chwilę obecną można zaobserwować zmiany w podejściu do aktywnego stylu życia szczególnie w kręgach ludzi młodych. Coraz więcej ludzi z tego środowiska gra w tenisa lub uprawia inne gry sportowe, aerobik, ćwiczenia na siłowni, a sezonowo żeglarstwo, jazdę konną. Przyciąga ich tzw. klubowy sposób spędzania czasu wolnego, w którym ważną funkcję pełnią kontakty towarzyskie, wspólne zajęcia turystyczne i sportowo-rekreacyjne i dbałość o wygląd i urodę fizyczną. Siłownie, baseny, lodowiska, skateparki stają się dostępne i powszechne, na każdym osiedlu znajduje się przynajmniej jedno boisko. Nawet gdy idziemy na spacer możemy spróbować swoich możliwości na „mini siłowniach”, rozstawionych wzdłuż parków osiedlowych, gdzie można skorzystać z różnego rodzaju urządzeń sportowych. Buduje się coraz więcej wypożyczalni rowerów, nart, łyżew czy deskorolek, a nawet parków trampolin. Na każdym kroku mamy okazje do dostarczenia swojemu organizmowi dużej dawki endorfin. Sport staje się coraz bardziej modny i popularny.Prowadzi się wszechstronne badania naukowe, nie tylko medyczne, także nikt już nie kwestionuje znaczenia aktywności ruchowej dzieci i młodzieży oraz profilaktycznej i rekreacyjnej roli ruchu dla ludzi w wieku średnim i podeszłym. W dzisiejszych czasach zdrowie i sprawność fizyczna traktowane są jako warunek podstawowych kompetencji zawodowych i społecznych oraz środek do osiągnięcia lepszej jakości życia. Powiązania aktywności fizycznej ze zdrowiem dobitnie wykazują, że praca nad swoim ciałem i zdrowiem to obowiązek całodziennego rytmu życia człowieka. Formy aktywności fizycznej mogą być różne, od łagodnego joggingu do wyczerpującej gimnastyki, jednak niezależnie od wybranego typu ćwiczeń, jedno jest bardzo istotne i ważne, że trzeba wykonywać je przede wszystkim regularnie oraz czerpać z nich przyjemność oraz to, że wszystkie ćwiczenia powinny dawać nieograniczoną satysfakcję. Trzeba być świadomym, że tylko aktywny tryb życia pomoże nam długo cieszyć się dobrym zdrowiem, zadowoleniem i samopoczuciem. Systematyczna aktywność fizyczna współczesnych Polaków jest procesem stale rozwijającym się.To dobrze, że staje się niejako „stylem” życia współczesnego człowieka.Z jednej strony podejmuje ją coraz więcej osób, z drugiej zaś – dla pewnych kręgów społecznych jest ona nadal niedostępna. Wydaje się że istnieje konieczność propagowania kultury fizycznej i stałego podnoszenia jej poziomu w skali jednostkowej, jak i całego społeczeństwa.

**Literatura:**

1. Demel M.: Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Sport i turystyka,Warszawa1973.
2. Z. Krawczyk, Socjologia kultury fizycznej, AWF Warszawa 1995.
3. Ustawa z dnia 18.01.1996r. o kulturze fizycznej.
4. Trześniowski R., W kręgu podstawowych pojęć w dziedzinie kultury fizycznej, ,,Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 4.
5. Strategia rozwoju sportu w do roku 2015, Ministerstwo Sportu, Warszawa 2007.
6. CBOS Centrum Badania Opinii Społecznej. Komunikat badań. Warszawa wrzesień 2013.
7. Osmólski W., Zaniedbane drogi wychowania- zagadnienia wychowania fizycznego, Warszawa 1928.
8. Pańczyk W., Warchoł K., W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego, Rzeszów 2006.