

SOCJOLOGICZNE ASPEKTY KULTURY FIZYCZNEJ WSPÓŁCZESNEJ RODZINY W OKRESIE PANDEMII

СОЦІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ РОДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Dariusz Skalski¹, Igor Grygus², Oksana Zabolotna³, Bogdan Kindzer⁴

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska*

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych, Instytut Ochrony Zdrowia, Równe, Ukraina*

³*Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyuczyny, Umań, Ukraina*

⁴*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5510483>

Streszczenie

Kultura fizyczna jest bardzo ważnym elementem w naszym życiu. To ona sprawia, że człowiek prawidłowo się rozwija. Rodzina pełni podstawową instytucję wszystkich społeczeństw, a jednocześnie jest pierwszym miejscem, gdzie odbywa się nasza socjalizacja, w tym socjalizacja kultury fizycznej, bez względu na wiek i ze względu na zdrowie. Życie człowieka nieustannie się zmienia, coraz więcej pracy człowiek spędza komputerem, a wolny czas spędza przed telewizorem. Dodatkowo pandemia wielu ludzi zatrzymała w domu i spowodowała deficyt ruchowy. Cierpi na tym psychika i ciało człowieka. Coraz częściej człowiek skarży się na ból w kręgosłupie, dopadają go choroby cywilizacyjne, chociażby takie jak cukrzyca czy otyłość. Do tego człowiek nie ma czasu o zadbanie zbilansowanej diety. Dlatego tak ważna jest aktywność fizyczna, której rola jest wyjątkowa – właśnie ważna w prewencji chorób cywilizacyjnych. Brak regularnych ćwiczeń jest przyczyną rozwoju wielu chorób przewlekłych. Wysiłek fizyczny powoduje bardzo korzystne zmiany również w całym układzie ruchu, zwiększając masę i siłę mięśniową. Ponadto wysiłek fizyczny wzmacnia i stabilizuje stawy człowieka, zwiększając ich zakres ruchomości, wzmacnia, także przyczepy, ścięgna i więzadła. Należy pamiętać o tym, że wysiłek fizyczny zapobiega zwyrodnieniom stawów. Rodzina jest podstawowym miejscem, gdzie kształci się osobowość dziecka, kultura, charakter, wzorce zachowań. Rodzina powinna zapewnić dziecku wiedzę na temat edukacji zdrowotnej i zapewnić warunki do prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego. To właśnie rodzina powinna się zatroszczyć, aby aktywne spędzanie czasu wolnego. Niestety znajdują się nadal takie rodziny, które postanawiają biernie korzystać z czasu wolnego, np. oglądając telewizję. Rodzice dla dzieci są wzorem do naśladowania, więc to oni powinni być prekursorami aktywnej formy spędzania wolnego czasu. Jeśli rodzic nie da przykładu swoim zachowaniem to dziecko również będzie wołało bierną „rozrywkę”. Trzeba jednak pamiętać, iż należy być konsekwentnym w swoim zachowaniu, trzeba z dzieckiem stale uczestniczyć w aktywnościach fizycznych i starać się ukazać jak najwięcej zalet. Niestety są i takie rodziny, które stale praktykują „bierną aktywność”, a dodatkowo ulegają swoim dzieciom i zwalniają je z lekcji wychowania fizycznego. Wystarczy poświęcić kilkanaście minut w ciągu dnia, aby poprawić sylwetkę, zdrowie, działanie wielu układów i narządów. Tak na wprost kultura fizyczna – aktywność fizyczna to środek do osiągnięcia lepszej jakości życia.

Kluczowe słowa: socjologia, kultura fizyczna, współczesna rodzina, pandemia, aktywność fizyczna, choroby cywilizacyjne, rozwój człowieka.

Physical education is a very important element in our lives. It makes a person develop properly. The family is the basic institution of all societies, and at the same time it is the first place where our socialization takes place, including the socialization of physical culture, regardless of age and health. Human life is constantly changing, more and more work is spent on the computer, and he spends his free time in front of the TV. Additionally, the pandemic stopped many people at home and caused a motor deficit. The psyche and the human body suffer from it. More and more often a person complains of pain in the spine, he is hit by civilization diseases, such as diabetes or obesity. In addition, man does not have time to take care of a balanced diet. That is why physical activity is so important, the role of which is unique - important in the prevention of civilization diseases. Lack of regular exercise causes many chronic diseases to develop. Exercise causes very beneficial changes also in the entire motor system, increasing muscle mass and strength. Moreover, physical effort strengthens and stabilizes the human joints, increasing their range of motion, and also strengthens the attachments, tendons and ligaments. It should be remembered that physical exercise prevents degeneration of joints. The family is the primary place where the child's personality, culture, character and behavior patterns are developed. The family should provide the child with knowledge about health education and provide conditions for proper mental and physical development. It is the family that should take care of spending free time

actively. Unfortunately, there are still families that decide to passively use their free time, e.g. watching TV. Parents for children are role models, so they should be the precursors of active forms of spending free time. If the parent does not set an example by his behavior, the child will also prefer passive "entertainment". However, you should remember that you should be consistent in your behavior, you must constantly participate in physical activities with your child and try to show as many advantages as possible. Unfortunately, there are also families that constantly practice "passive activity", and additionally give in to their children and release them from physical education lessons. It is enough to spend several minutes a day to improve the figure, health, and the operation of many systems and organs. Straight ahead, physical culture – physical activity is a means to achieve a better quality of life.

Key words: sociology, physical culture, modern family, pandemic, physical activity, diseases of civilization, human development.

Фізичне виховання – дуже важливий елемент у нашому житті. Це змушує людину правильно розвиватися. Сім'я – це основний інститут усіх суспільств, і водночас це перше місце, де відбувається наша соціалізація, включаючи соціалізацію фізичної культури, незалежно від віку та стану здоров'я. Життя людини постійно змінюється, все більше роботи проводиться за комп'ютером, а весь вільний час проводиться перед телевізором. Крім того, пандемія зупинила багатьох людей вдома та спричинила руховий дефіцит. Від цього страждає психіка і людське тіло. Все частіше людина скаржиться на біль у хребті, її вражають цивілізаційні захворювання, такі як діабет або ожиріння. Крім того, у людини немає часу подбати про збалансоване харчування. Ось чому так важлива фізична активність, роль якої унікальна – важлива для профілактики цивілізаційних хвороб. Відсутність регулярних фізичних вправ є причиною багатьох хронічних захворювань. Фізичні зусилля викликають дуже корисні зміни також у всій руховій системі, збільшуючи м'язову масу та силу. Більш того, фізичні зусилля зміцнюють і стабілізують суглоби людини, збільшуючи їх діапазон рухів, а також зміцнюють зв'язки, сухожилля та м'язи. Слід пам'ятати, що фізичні вправи запобігають дегенерації суглобів. Сім'я – це першочергове місце, де формується особистість, культура, характер і моделі поведінки дитини. Сім'я повинна дати дитині знання про санітарну освіту та забезпечити умови для належного психічного та фізичного розвитку. Саме сім'я повинна подбати про активне проведення вільного часу. На жаль, все ще є сім'ї, які вирішують пасивно використовувати вільний час, наприклад, дивитися телевізор. Батьки для дітей є прикладом для наслідування, тому вони повинні бути попередниками активних форм проведення вільного часу. Якщо батьки не подають приклад своєю поведінкою, дитина також вважатиме за краще пасивні «розваги». Однак ви повинні пам'ятати, що ви повинні бути послідовними у своїй поведінці, ви повинні постійно брати участь у фізичних навантаженнях зі своєю дитиною і намагатися показати якомога більше переваг. На жаль, є також сім'ї, які постійно займаються «пасивною діяльністю», а також додатково поступаються своїм дітям і звільняють їх від уроків фізичної культури. Досить витратити кілька хвилин на день, щоб поліпшити фігуру, здоров'я та роботу багатьох систем та органів. Безпосередньо, фізична культура – фізична активність є засобом досягнення кращої якості життя.

Ключові слова: соціологія, фізична культура, сучасна сім'я, пандемія, фізична активність, хвороби цивілізації, розвиток людини.

Wstęp. Kultura fizyczna jest bardzo ważnym elementem w naszym życiu. To ona sprawia, że się prawidłowo rozwijamy. „Promowanie i kształtowanie postaw prozdrowotnych powinno odbywać się na wszystkich etapach rozwoju człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem okresu wczesnej edukacji (wiek przedszkolny 3–5 lat i młodszy wiek szkolny 7–12 lat), gdyż są to etapy w rozwoju dziecka najbardziej sprzyjające rozwojowi osobowości, wzorów zachowań i nawyków ruchowych”¹. Rodzina jest podstawowym miejscem, gdzie kształci się osobowość dziecka, kultura, charakter, wzorce zachowań. Rodzina powinna zapewnić dziecku wiedzę na temat edukacji zdrowotnej i zapewnić warunki do prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego. „Trafność i efektywność wychowania zdrowotne-

go w rodzinie zależy od: poziomu wykształcenia rodziców i ich świadomości w dziedzinie celów jakie przyświecają omawianej edukacji. Statusu społeczno-ekonomicznego rodziny i jej liczebności, wieku zarówno rodziców jak i członków rodziny, a także kondycji zdrowotnej i psychicznej rodziny oraz ewentualnie występujących nałogów wśród rodziców”². Na jakość kultury fizycznej w rodzinie ma wpływ wiele czynników. Rodzice muszą być świadomi, że dziecko już od narodzin ich naśladuje i tak naprawdę wiele zależy od nich samych jak „pokierują” swoim dzieckiem. Okres pandemii jest wyjątkowo niecodziennym czasem, podczas którego na nowo nie tylko trzeba uczyć się żyć, ale również pielęgnować kulturę fizyczną w swoich rodzinach.

¹ A. Poczarska-Dec. *Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych*. Rozprawy Społeczne, 2011, Tom V, Nr 1, s. 102.

² A. Poczarska-Dec. *Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych*. Rozprawy Społeczne, 2011, Tom V, Nr 1, s. 103.

Rodzina: podziały i definicje

Rodzina pełni podstawową instytucję wszystkich społeczeństw, a jednocześnie jest pierwszym miejscem, gdzie obywatel się nasza socjalizacja¹. „Każdy człowiek jako przedstawiciel homo sapiens jest i żyje w rodzinie tak zakorzenionej, że przyjmuje ją jak coś oczywistego. Rodzimy się w rodzinie, przyjmujemy w rodzinie pierwszą socjalizację, pierwsze dostosowanie się do życia w społeczeństwie łączymy z rodziną, przeżywamy również pierwszą w rodzinie instytucjonalizację². Wielu z nas na co dzień nie zdaje sobie sprawy z różnorodności podziału rodziny. Na przestrzeni wieków podziały te ulegały i nadal ulegają znacznym zmianą. Zapewne jest to spowodowane rozwojem cywilizacyjnym. Przychodząc na świat to rodzice pomagali nam się tam „nie zgubić”. Od dziecka słysząc słowa rodzina myślimy w pierwszej kolejności o rodzicach i rodzeństwie. Większość definiuje rodzinę jako grupę społeczną opartą na małżeństwie, więzi pokrewnych. Janusz Szczepański określa rodzinę jako małą, pierwotnie złożoną grupę ludzi, które łączy związek małżeński i rodzicielski, a dodatkowo więź międzyosobnicza.³ Stanisław Kawula twierdzi, że to para małżeńska posiadająca potomstwo⁴. Muzaffer Sherif określa rodzinę „jako grupę, która jest formacją społeczną i składa się z pewnej liczby jednostek pozostających w określonych pozycjach, rolach w stosunku do siebie i która ma własny system wartości oraz normy regulujące zachowanie jednostek w sprawach ważnych dla grupy, a zatem rodzice i dzieci występują w określonych rolach i zajmują określone pozycje w strukturze wewnętrznej rodziny”⁵. Słownik pedagogiczny twierdzi, że rodzina to mała grupa społeczna składająca się z rodziców i ich dzieci. Według socjologicznego ujęcia w słowniku

społecznym rodzina to podstawowa grupa społeczna. Jest wiele podziałów rodziny, a sama jej definicja jest trudna do określenia. Według polskiej socjolog Barbary Szackiej ta trudność może wynikać z dwóch czynników. Pierwszy to biologiczne pokrewieństwo, a drugi nawiązuje do zamieszkania we wspólnym gospodarstwie domowym. Te dwie części poprzez braku tożsamości nie pozwalają jednoznacznie określić kryteriów definiujących rodzinę⁶. Podsumowując na przestrzeni wieków modele rodziny uległy ewolucji. Najbardziej przełomowy był XX wiek, gdzie zmieniała ona się z pokolenia na pokolenie. Miało na to wpływ wiele czynników, np. emancypacja kobiet, oddziaływanie mediów społecznych, rewolucja obyczajowa, kultura masowa. Obecnie najbardziej powszechny model rodziny to heteroseksualne małżeństwo mające potomstwo.

Funkcje rodziny

Rodzina jest jedną z najmniejszych instytucji społecznych, wielu naukowców wykonuje różnego rodzaju badania/doświadczenia na jej temat. Jest to na tyle ciekawy temat do przeprowadzania badań, ponieważ, rola rodziny podobnie, jak i w przypadku jej podziału jest niejednoznaczna. Rodzina może pełnić swoje zadania w różnych obszarach życia. W społeczeństwie rodzina pełni następujące funkcje:

- funkcja prokreacyjna – pozwala na zaspokojenie emocjonalno-rodzicielskich potrzeb współmałżonków oraz na biologiczne przetrwanie społeczeństwa;
- funkcja seksualna – jest społecznie akceptowaną formą współżycia płciowego;
- funkcja ekonomiczna – pozwala na zagwarantowanie bezpieczeństwa materialnego rodzinie, w jej skład wchodzi następujące podfunkcje: produkcyjna, zarobkowa, gospodarcza i usługowo-konsumpcyjna;
- funkcja opiekuńczo-zabezpieczająca – polega na zabezpieczeniu środków niezbędnych do życia oraz sprawowaniu opieki nad niepełnosprawnymi lub chorymi członkami rodziny;
- funkcja socjalizacyjna – jest realizowana w dwóch wymiarach: jako przygotowanie dzieci do samodzielnego życia i pełnienia ról społecznych oraz jako wzajemne dostosowanie swoich zachowań i cech osobowości przez współmałżonków;

¹ socjalizacja [łac. socialis ‘społeczny’] – proces przejmowania przez jednostkę wiedzy, kompetencji komunikowania, umiejętności psychospołecznych, a także systemu wartości i norm, wynikający z oddziaływania środowiska społ.; Maria Oleś, Encyklopedia PWN.

² O. Zabolotna, D. Skalski, M. Formela, D. Kowalski, N. Nesterchuk, I. Grygus. (2019). *Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna*. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). №4, 2019, s. 37.

³ J. Szczepański. *Elementarne pojęcie socjologii*. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa, 1970, s. 70.

⁴ S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke. *Pedagogika rodziny*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009, s. 13.

⁵ Ibidem

⁶ B. Szacka. *Wprowadzenie do socjologii*. Warszawa, 2003, s. 372.

- funkcja stratyfikacyjna – polega na nadawaniu przez rodzinę pozycji społecznej swoich członków (ma istotne znaczenie szczególnie w społeczeństwach kastowych, takich jak np. w Indiach);

- funkcja rekreacyjna – polega na zaspokojeniu potrzeb odpoczynku, relaksu, rozrywki;

- funkcja emocjonalna – polega na zaspokojeniu potrzeb emocjonalnych;

- funkcja kulturowa – przekazywanie dzieciom dziedzictwa kulturowego poprzez zapoznanie ich z dziełami sztuki, literatury, zabytkami i innymi cennymi relikami przeszłości¹.

Natomiast socjolog Zbigniew Tyszka wyróżnia 10 funkcji rodziny: „materialno-ekonomiczną, opiekuńczo-zabezpieczającą, prokreacyjną, legalizacyjno-kontrolną, socjalizacyjną, klasową, kulturalną, rekreacyjną, seksualną, towarzyską, emocjonalną iekspresyjną”². Jeszcze inne funkcje rodziny przedstawia Stanisław Kowalski. Wyodrębnić można trzy podstawowe funkcje rodziny: prokreacyjną, wychowawczą i gospodarczą. Wyodrębnić można trzy podstawowe funkcje rodziny: prokreacyjną, wychowawczą i gospodarczą. Funkcja prokreacyjna rozumiana jest jako zaspokajanie potrzeby seksualnej i rodzicielskiej małżonków. Zapewnia trwałość biologiczną rodzinie i społeczeństwu. Funkcja wychowawcza polega na stworzeniu przez członków rodziny optymalnych warunków do właściwego przebiegu procesu socjalizacji dziecka. Funkcja ekonomiczna to utrzymanie dobrobytu, a także dbanie o realizację aspiracji życiowych poszczególnych członków. Wszystkie trzy funkcje są od siebie zależne³. Jest jeszcze wiele podziałów funkcji rodziny. Jednak w tej pracy nie sposób napisać o wszystkich. Na koniec przedstawię 10 funkcji pełnionych przez rodzinę według socjologów:

- reprodukcyjną – rodzina podtrzymuje biologiczną ciągłość społeczeństwa, jest bowiem najmniejszą grupą społeczną, która rekrutuje swoich członków przez rozwód przyczynia się tym samym do podtrzymania trwałości innych, szerszych od niej ludzkich zbiorowości,

- socjalizacyjną – rodzina zapewnia ciągłość kultury, jest pierwszym miejscem, w którym

jednostka zapoznaje się z kulturowym dziedzictwem społeczeństwa: językiem, wartościami, normami, obyczajami, standardami moralności,

- opiekuńczą – rodzina zabezpiecza dzieci w związku z ich niesamodzielnością oraz innych swoich członków w przypadkach nieradzenia sobie przez nich z przeciwnościami losu lub niemożności zaspokojenia potrzeb,

- emocjonalną – rodzina dostarcza rodzicom oraz ich dzieciom emocjonalnego wsparcia, zaspokajają także potrzebę miłości,

- seksualną – rodzina jest instytucją regulującą stosunki seksualne między ludźmi dorosłymi,

- ekonomiczną – rodzina jest instytucją zapewniającą swoim członkom rozmaite zasoby materialne, a jej członkowie mają wyznaczony odpowiedni zakres działań gospodarczych, związanych z wiekiem i płcią,

- stratyfikacyjną – rodzina wyznacza odpowiedni status społeczny swoim członkom i przyczynia się do utrwalania systemu stratyfikacyjnego w społeczeństwie, odgrywa rolę konserwującą społeczeństwo,

- identyfikacyjną – rodzina określa miejsce jednostki w społeczeństwie, stanowi dla niej punkt życiowego startu, a zatem również decyduje o jej statusie przypisanym, możliwościach jednostki i podstawowych barierach, jakie przypuszczalnie, z uwagi na fakt,

- urodzenia w tej, a nie innej rodzinie, napotyka na życiowej drodze, jednostka jest identyfikowana z własną rodziną pochodzenia przez innych, czasem jednak od tej identyfikacji pragnie uciec,

- integracyjno-kontrolną – rodzina kontroluje działania jej członków poprzez organizację ich życia w myśl ustalonych w ramach danego społeczeństwa, a egzekwowanych przez domowników reguł postępowania oraz dyscyplinuje ich za sprawą cyklicznych świąt rodzinnych i ustalonego rytmu dni,

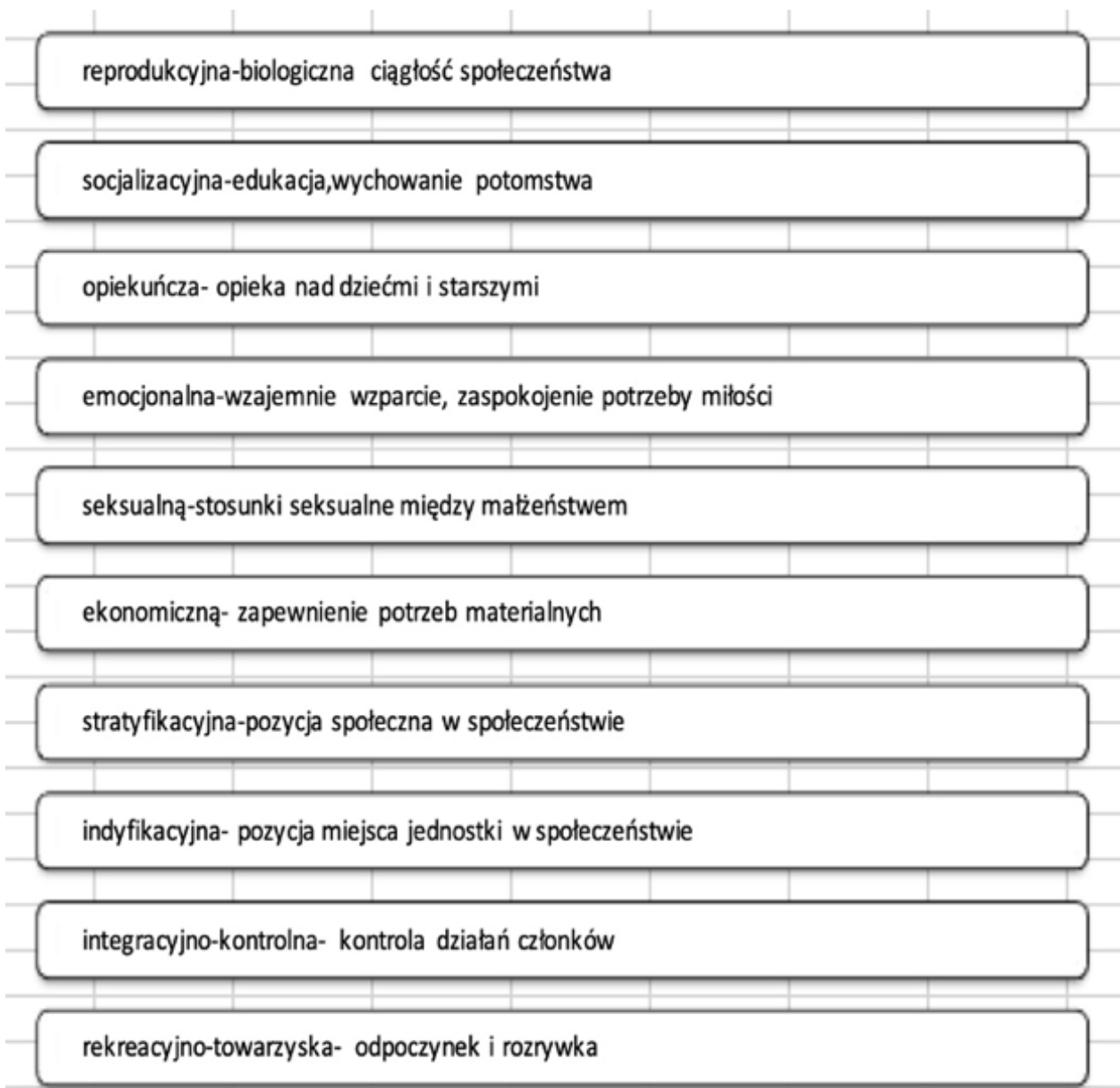
- rekreacyjno-towarzystką – rodzina jest instytucją, która zagospodarowuje swoim członkom czas wolny, organizuje rozrywkę i wypoczynek, a także wprowadza dzieci w świat powiązań towarzyskich, poprzez organizację, dawanie przestrzeni, finansowanie i kontrolę kontaktów z innymi ludźmi⁴.

¹ www.wos.net.pl/rodzina

² Z. Tyszka. *Socjologia rodziny*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1974, s. 61.

³ S. Kowalski. *Socjologia wychowania w zarysie*. PWN, s.116.

⁴ T. Szlendak. *Socjologia rodziny. Ewolucja historia, zróżnicowanie*. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa, 2010, s. 116, 117.



Rysunek nr 1. Funkcje rodziny.

Źródło: Opracowanie własne.

Wychowanie fizyczne w rodzinie

Funkcja rekreacyjna, towarzyska łączy się z elementem kultury fizycznej, która jest bardzo ważna w okresie rozwoju dziecka. Bowiem kształtuje organizm człowieka i jego funkcję. Dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia potrzebują ponadprzeciętną dawkę aktywności fizycznej. Jest to niezbędny czynnik, który stymuluje rozwój. Jeśli go nie będzie lub będzie występował w niedomiarze rozwój dziecka będzie opóźniony. Ruch jest nieodłącznym

elementem życia człowieka. Jest to spowodowane wrodzonymi potrzebami organizmu oraz nabytymi umiejętnościami. Aktywność fizyczna powinna być już rozwijana od najmłodszych lat, a pierwszymi nauczycielami powinni być rodzice. Znaczenie aktywności ruchowej idealnie określa cytat Wojciecha Oczko: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.” Specjaliści opracowali piramidę aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.



Rysunek nr 2. Piramida aktywności fizycznej.

Źródło: *blogspot.com*. [15.06.2018]¹

Najniższe „piętro” w piramidzie ukazują podstawowe formy ruchu, które są jednocześnie bezpośrednio związane z codziennymi czynnościami. Kolejno mamy takie czynności jak jazda na rowerze czy rolkach, gra w piłkę. Byłoby dobrze, gdyby te czynności były wykonywane 3-5 razy w ciągu tygodnia. 2-3 razy w tygodniu dziecko może pływać, tańczyć oraz uprawiać sporty walki. Na samej górze piramidy są formy wypoczynku, które należy ograniczać. Oczywiście są one również potrzebne, np. po intensywnym wysiłku jest potrzebna regeneracja, ale trzeba kontrolować dziecko. Zadaniem rodziców jest ustalenie odpowiednich ram czasowych na poszczególne aktywności. Wychowanie fizyczne jest stwarzaniem okoliczności sprzyjających kształtowaniu wrażliwości dziecka na potrzeby dbałości o cielesność i mających go wyposażyć w tzw. kompetencje aksjologiczne. w rezultacie tych zabiegów edukowany podmiot ma być osobą posiadającą umiejętności przydatne do czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, a więc posiadać tzw. dyspozycje instrumentalne. Powinien także rozumieć sens tej aktywności, czyli być wyposażony w dyspozycje kierunkowe. Spoiwem łączącym

fizyczne kształcenie i wychowanie mają być wiedza, która stanowi teoretyczne podłoże – jak kształtować swoje ciało i dlaczego istnieje taka potrzeba, oraz w jaki sposób należałoby w tym procesie uczestniczyć². Ważne jest, by uświadamiać dziecku jak bardzo ważna jest aktywność fizyczna na jego rozwój oraz dalsze życie. Henryk Grabowski wprowadził postawę prosomatyczną, czyli postawę pozytywnych nastawień do treści fizycznego wychowania jest efektem najbardziej pożądanym. Przedmiotem jej są takie wartości jak: zdrowie, uroda, sprawność fizyczna i inne³. Grabowski osadził ją jako cel wychowania fizycznego⁴.

Instytucjonalno-administracyjny podział kultury fizycznej

Kulturę fizyczną możemy dzielić na cztery podstawowe „odłamy”. Sport wypoczynkowy, czyli tzw. aktywny wypoczynek, wychowanie fizyczne-kształtowanie stosunku do ciała i fizycznego funkcjonowania, rekreacja ruchowa – dobrowolna forma aktywności fizycznej podejmowana w czasie wolnym, rehabilitacja ruchowa, czyli działanie osób trzecich, aby pomóc osobie niepełnosprawnej przywrócić maksymalną aktywność fizyczną.

¹ *blogspot.com* [15.06.2018]

² W. Osiński. *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań, 1996.

³ E. Dybińska, A. Kwiatkowska-Skwara. *Podstawy wobec kultury fizycznej i zachowanie zdrowotne młodzieży akademickiej Krakowa w aspekcie uwarunkowań osobniczych oraz społeczno środowiskowych*. Zdrowie i dobrostan, 2015, 1, s. 71.

⁴ H. Grabowski. *Teoria wychowania fizycznego*, Kraków, 1994.



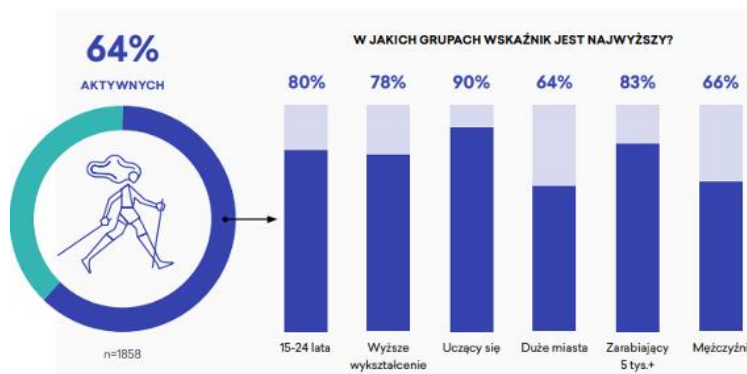
Rysunek nr 3. Instytucjonalno-administracyjny schemat kultury fizycznej.

Źródło: <http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/>

Sprawność fizyczna jest ukierunkowana na zdrowie. Jej zalety:

- celem jest pozytywne zdrowie fizyczne,
- maleje ryzyko występowania chorób,
- zapewnia zdolność do prowadzenia codziennych czynności żwawo i z wigorem,
- opiera się o istnienie konkretnych, uchwytów czynników ich proporcji, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność¹,

Kultura fizyczna w rodzinie. W poprzednich rozdziałach była już zawarta informacja, że kultura fizyczna jest szalenie ważna dla zdrowia. Ruch fizyczny w rodzinie zależy od jego członków, a każdy z nich jest odrębną jednostką. Z danych przedstawionych przez MultiSport Index za 2019 rok wynika, że w naszym kraju Polacy są coraz bardziej świadomi, że aktywność fizyczna wpływa na jakość życia fizycznego i psychicznego. W 2019 roku aktywność sportowa Polaków wynosiła 64%².



Rysunek nr 4. Osoby aktywne fizycznie w Polsce.

Źródło: Benefit systems, *Aktywnie po zdrowie, MultiSport Index, 2019, s. 11.*

Z wykresu możemy odczytać, że jedną z najbardziej aktywnych grup są osoby uczące się. Jednak tak liczny odsetek zapewne ma związek z tym, że jest to ich szkolny obowiązek. Chcąc, nie chcąc muszą ćwiczyć na lekcjach wychowania fizycznego. Wysoki procent jest również pośród grupy młodej, zapewne wiąże to się z coraz większą świadomością aktywności fizycznej na zdrowie i życie człowieka, ale również z chęcią atrakcyjnego wyglądu zewnętrznego. Młodzi rodzice są bardziej aktywni i przekazują to dalej w swoich rodzinach. W grupie zarabiających ponad 5000 złotych miesięcznie oraz z wyższym wykształceniem

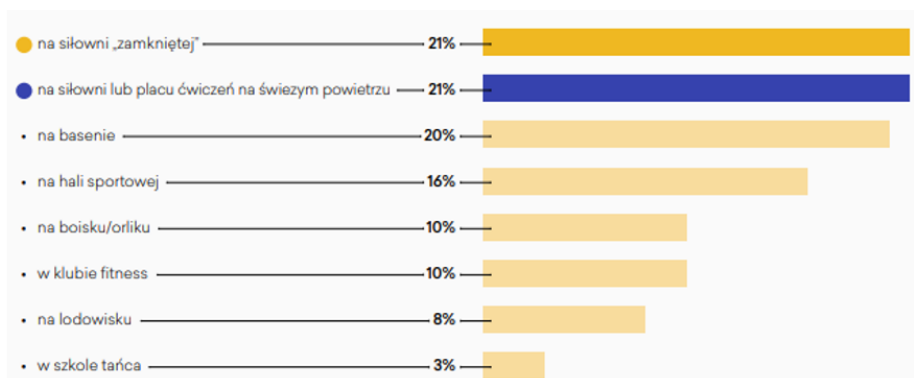
odsetek osób aktywnych fizycznie również jest wysoki. Ma na to wpływ całkowita świadomość ruchu na życie człowieka. Osoby wykształcone są świadome zalet, które płyną z regularnej aktywności fizycznej. W przyszłości, jeśli dwie osoby mające świadomość „potęgi ruchu” założą wspólnie rodzinę będą ją pielęgnowały, mając świadomość jak jest to istotne dla ich potomstwa. Trzeba pamiętać, że aktywność fizyczna to również spacer, wyjście z psem, wyjazd do parku narodowego czy lasu. Rodzina może wspólnie zorganizować sobie wyjazd spędzając wspólnie, przyjemnie czas, a jednocześnie zadba o swoje zdrowie i kondycję fizyczną oraz psychiczną.

¹ M. Jaros. *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2008, s. 198-199.

² Benefit Systems. *Aktywnie po zdrowie, MultiSport Index, 2019, s. 9.*

W 2019 roku 48% Polaków było aktywnych sportowo. Dominują młodzi mieszkańcy miast, z wyższym wykształceniem oraz osoby, których dochód przekracza 5000 zł miesięcznie. Polacy najczęściej do ćwiczeń wybierają siłownię, baseny i place ćwiczeń na świeżym powietrzu¹.

Podczas ćwiczeń np. na basenie bądź placach na świeżym powietrzu rodzina może spędzać razem czas i pielęgnować swoje więzi rodzinne. Aktywność fizyczna wywołuje hormony szczęścia. Taka forma spędzania czasu dla rodzin jest z pewnością bardzo ciekawa oraz wesoła. Dodatkowo korzystnie wpływa na relacje rodzinne.



Rysunek nr 5. Najpopularniejsze obiekty sportowe.

Źródło: *Benefit systems, Aktywnie po zdrowie, MultiSport Index, 2019, s. 2.*

To właśnie rodzina powinna się zatroszczyć, aby aktywne spędzanie czasu wolnego. Niestety znajdują się nadal takie rodziny, które postanawiają biernie korzystać z czasu wolnego, np. oglądając telewizję. Rodzice dla dzieci są wzorem do naśladowania, więc to oni powinni być prekursorami aktywnej formy spędzania wolnego czasu. Jeśli rodzic nie da przykładu swoim zachowaniem to dziecko również będzie wolało bierną „rozrywkę”. Trzeba jednak pamiętać, iż należy być konsekwentnym w swoim zachowaniu, trzeba z dzieckiem stale uczestniczyć w aktywnościach fizycznych i starać się ukazać jak najwięcej zalet. Niestety są i takie rodziny, które stale praktykują „bierną aktywność”, a dodatkowo ulegają swoim dzieciom i zwalniają je z lekcji wychowania fizycznego. Jednocześnie odbierając im jedyną formę aktywności fizycznej. Nie są świadomi nawet jaką krzywdę wyrządzają swojemu dziecku. Statystyki wskazują, że na lekcjach wychowania fizycznego nie ćwiczy 30% licealistów, 23% gimnazjalistów oraz 15% uczniów szkół podstawowych. Większość z tych zwolnień jest bezpodstawa. Skutkiem tak nieodpowiedzialnych zachowań rodziców jest tycie dzieci. Istotnym faktem jest to, iż polskie dzieci tyją najszybciej w Europie.

Najlepszą formą na propagowanie aktywności fizycznej jest szeroko rozumiana rekreacja. Jest to forma wypoczynku, wykonywana w czasie wolnym. Jest jednocześnie odpoczynkiem po pracy oraz rozrywką, zaspokaja i rozwija potrzebę wspólnoty². Rekreacja to forma na spędzanie wspólnego czasu w rodzinie. „W każdej rodzinie istnieją wspólne potrzeby; potrzeba wspólnego przebywania, integracji, współżycia, przeżywania, partnerstwa. W wychowaniu do rekreacji we wczesnym dzieciństwie podstawową rolę odgrywa rodzina – matka, ojciec, rodzeństwo oraz dziadkowie. Rodzina jest pierwszym środowiskiem socjalizacji i wychowania, która wprowadza małe dziecko w świat zabawy ruchowej, naucza prostych umiejętności sportowych po przez zabawę i różne gry ruchowe, jest także pierwszym środowiskiem wychowania zdrowotnego i ekologicznego poprzez rekreację fizyczną i turystykę”³.

Kultura fizyczna rodziny w okresie pandemii. Pandemia COVID-19, która rozpoczęła się 17 listopada 2019 w mieście Wuhan doprowadziła do tego, że w marcu wprowadzono szereg działań, który miał zmniejszyć rozprzestrzenianie się epidemii. Jednym z nich była izolacja społeczna. Ludzie byli zmuszeni do zmienienia swoich nawyków w związku z aktywnością fizyczną.

¹ Benefit Systems. *Aktywnie po zdrowie*. MultiSport Index, 2019, s.22, 24.

² Z. Krawczyk. *Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, PWN, s. 227.

³ O. Zabolotna, D. Skalski, M. Formela, D. Kowalski, N. Nesterchuk, I. Grygus. (2019). *Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna*. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). №4, 2019. S. 45.

Tabela nr 1. Częstotliwość ćwiczeń przed epidemią, a samopoczucie w czasie epidemii

Samopoczucie	Częstotliwość ćwiczeń							Codziennie
	Czasami	Raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	
Bardzo dobre	1	2	0	0	1	3	1	5
%kolumny	9,09%	66,67%	0,00%	0,00%	9,09%	33,33%	50,00%	31,25%
%wiersza	7,69%	15,38%	0,00%	0,00%	7,69%	23,08%	7,69%	38,46%
Dobre	5	0	2	4	4	5	0	4
%kolumny	45,45%	0,00%	50,00%	44,44%	36,36%	55,56%	0,00%	25,00%
%wiersza	20,83%	0,00%	8,33%	16,67%	16,67%	20,83%	0,00%	16,67%
Przeciętne	4	1	2	5	3	0	1	4
%kolumny	36,36%	33,33%	50,00%	55,56%	27,27%	0,00%	50,00%	25,00%
%wiersza	20,00%	5,00%	10,00%	25,00%	15,00%	0,00%	5,00%	20,00%
Złe	1	0	0	0	3	1	0	1
%kolumny	9,09%	0,00%	0,00%	0,00%	27,27%	11,11%	0,00%	6,25%
%wiersza	16,67%	0,00%	0,00%	0,00%	50,00%	16,67%	0,00%	16,67%
Bardzo złe	0	0	0	0	0	0	0	2
%kolumny	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	12,50%
%wiersza	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%

Źródło: Agnieszka Parfin, Krystian Wdowiak, Marzena Furtak-Niczyporuk, Jolanta Herda, Wpływ izolacji społecznej na poziom aktywności fizycznej oraz samopoczucie i stan psychiczny ludzi podczas pandemii koronawirusa COVID-19, Numer specjalny – SARS CoV-2, Pol J Public Health 2019(4), s. 129.

Tabela nr 2. Częstotliwość ćwiczeń przed epidemią, a samopoczucie w czasie epidemii

Samopoczucie	Częstotliwość ćwiczeń								Codziennie
	Wcale	Czasami	Raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	
Bardzo dobre	1	3	0	0	3	0	1	0	5
%kolumny	50,00%	37,50%	0,00%	0,00%	42,86%	0,00%	16,67%	0,00%	25,00%
%wiersza	7,69%	23,08%	0,00%	0,00%	23,08%	0,00%	7,69%	0,00%	38,46%
Dobre	0	1	0	3	3	3	4	2	8
%kolumny	0,00%	12,50%	0,00%	42,86%	42,86%	42,86%	66,67%	50,00%	40,00%
%wiersza	0,00%	4,17%	0,00%	12,50%	12,50%	12,50%	16,67%	8,33%	33,33%
Przeciętne	1	3	2	3	1	4	1	2	3
%kolumny	50,00%	37,50%	50,00%	42,86%	14,29%	57,14%	16,67%	50,00%	15,00%
%wiersza	5,00%	15,00%	10,00%	15,00%	5,00%	20,00%	5,00%	10,00%	15,00%
Złe	0	1	2	1	0	0	0	0	2
%kolumny	0,00%	12,50%	50,00%	14,29%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	10,00%
%wiersza	0,00%	16,67%	33,33%	16,67%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	33,33%
Bardzo złe	0	0	0	0	0	0	0	0	2
%kolumny	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	10,00%
%wiersza	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%

Źródło: Agnieszka Parfin, Krystian Wdowiak, Marzena Furtak-Niczyporuk, Jolanta Herda, Wpływ izolacji społecznej na poziom aktywności fizycznej oraz samopoczucie i stan psychiczny ludzi podczas pandemii koronawirusa COVID-19, Numer specjalny – SARS CoV-2, Pol J Public Health 2019(4), s.129

Tabela nr 3. I 4. Płeć i wiek a samopoczucie

Samopoczucie	Płeć		Samopoczucie	Wiek			
	Kobieta	Mężczyzna		11-21 lat	22-32 lata	33-43 lata	44-54 lata
Bardzo dobre	7	6	Bardzo dobre	3	6	1	3
%kolumny	14,29%	37,50%	%kolumny	25,00%	17,14%	8,33%	50,00%
Dobre	19	5	Dobre	3	14	5	2
%kolumny	38,78%	31,25%	%kolumny	25,00%	40,00%	41,67%	33,33%
Przeciętne	16	4	Przeciętne	4	11	5	0
%kolumny	32,65%	25,00%	%kolumny	33,33%	31,43%	41,67%	0,00%
Złe	5	1	Złe	1	3	1	1
%kolumny	10,20%	6,25%	%kolumny	8,33%	8,57%	8,33%	16,67%
Bardzo złe	2	0	Bardzo złe	1	1	0	0
%kolumny	4,08%	0,00%	%kolumny	8,33%	2,86%	0,00%	0,00%

Źródło: Agnieszka Parfin, Krystian Wdowiak, Marzena Furtak-Niczyporuk, Jolanta Herda, *Wpływ izolacji społecznej na poziom aktywności fizycznej oraz samopoczucie i stan psychiczny ludzi podczas pandemii koronawirusa COVID-19, Numer specjalny – SARS CoV-2, Pol J Public Health 2019(4), s.129.*

Z przeprowadzonych badań możemy wywnioskować, że najczęściej osób, które ćwiczyły przed epidemią w trakcie trwania epidemii określają swoje samopoczucie jako dobre. Jest to kolejny dowód na to, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na nasze zdrowie nie tylko fizyczne, ale również psychiczne. Izolacja z powodu pandemii spowodowała utrzymanie dotychczasowych nawyków związanych z aktywnością fizyczną.

Sport wypoczynkowy w okresie pandemii

Przez epidemię wiele imprez sportowych zostało odwołanych, powodem były/ są obowiązujące restrykcje. Spowodowało to, że wszelkie treningi, zajęcia sportowe się nie odbywały. Rodzice, którzy zawozili swoje dzieci na treningi, a czasem nawet im towarzyszyli musieli z tego zrezygnować. Z pewnością mogło to osłabić więzi na linii rodzic - dziecko, albo po prostu braku wspólnie spędzonego czasu, ponieważ każdy z nich zajmował się czymś innym, mogło brakować integracji. Rodziny często organizują wspólne wyjazdy na mecze swoich ulubionych klubów, co z pewnością umacnia ich relację. „Na 2020 rok było zaplanowanych na świecie 49,803 dużych (powyżej 5,000 kibiców) imprez sportowych, ale do końca marca, w związku z pandemią, odbyło się tylko 5,584 - niespełna 33 procent”¹. Niestety w Polsce odwołano wiele imprez sportowych, a

jeżeli się odbyły/odbywają to bez udziału publiczności. Ostatecznością zostaje oglądanie wydarzeń sportowych, co de facto również może działać pozytywnie na relacje rodzinne. Jednak często jest tak, że w domu ciężiej się do siebie zbliżyć i finalnie każdy ogląda (nawet często to samo) wydarzenie sportowe oddzielnie.

Wychowanie fizyczne w okresie pandemii

Dziecko jest obserwatorem, więc powinniśmy dać mu dobry przykład. „Na całość oddziaływań wychowawczych składają się zadania wynikające z wychowania społeczno-moralnego, zdrowotnego, umysłowego, estetycznego i sportowego”². Wychowanie w ruchu sportowym należy do spraw aktualnych, ponieważ często poddaje się ono opiniom społecznym. W każdym domu wychowanie fizyczne przebiega inaczej. Podczas domowej izolacji nadal mogliśmy ukierunkowywać postawy w stosunku do ciała i fizycznego funkcjonowania. Brak jakiegokolwiek spotkania z np. sąsiadami mógł negatywnie wpłynąć na relacje. Bowiemy mogą oni narzucić, brak edukacji fizycznej, co mogłoby wiązać się ze zbędnym konfliktem. Trzeba pamiętać, że rodzice mieli nad sobą szczególnie ważne zadanie, aby „poprowadzić” dziecko przez wiedzę o sporcie. Powodem tego było zamknięcie szkół, gdzie to pedagog jest „nauczycielem od

¹ Polsatsport.pl

² Z. Chromiński, *Metodyka sportu dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa, 1976, s. 16.

sportu”i to (według niektórych) on przekazuje wiedzę oraz czy jak dbać o siebie. Gdy podczas pandemii w rodzinie jest takie przekonanie może to skutkować w przyszłości zaburzeniami rozwoju dziecka.

Rekreacja ruchowa w okresie pandemii

Rekreacja ruchowa jest najprostszym sposobem na propagowanie sportu w rodzinie. W każdej rodzinie występują różne zapotrzebowania ruchowe. Najczęściej to dzieci potrzebują więcej ruchu, ale bywa też odwrotnie. Skutkiem tego jest m.in. różnice w wychowaniu, wykształceniu czy stanie zdrowia. Jednak w każdej rodzinie są takie

potrzeby jak: potrzeba wspólnego spędzenia czasu razem, integracji, współżycia, przeżywania, partnerstwa¹. Najczęstszym środkiem rekreacji jest zabawa, która jest również niezbędna do prawidłowego rozwoju. Często wybieramy zorganizowane wyjazdy, podczas których dużo spacerujemy, jeździmy na rowerze, czy pływamy. Ograniczenie wychodzenia z domu, a jednocześnie zamknięcie wszystkich miejsc rekreacyjnych uniemożliwiło ten sposób spędzania czasu. Aczkolwiek różnej rekreacji ruchowej możemy uczestniczyć w domu, wszystko zależy od pomysłu.

Tabela nr 5. Zmiany w sposobie spędzania czasu z dziećmi.

ZMIANY W SPOSOBIE SPĘDZANIA CZASU Z DZIEĆMI	
Spędzanie więcej czasu razem, więcej wspólnych zajęć niż wcześniej (czytanie książek, gry planszowe, zajęcia manualne, rozmowy, wspólne gotowanie/pieczenie, krzyżówki, oglądanie filmów, zabawy kreatywne), pozytywne odczucia odnośnie wpływu ograniczeń na ilość czasu spędzanego z dziećmi	51%
Więcej czasu spędzonego na wspólnej nauce i edukacji dzieci	15%
Nic lub niewiele się zmieniło	10%
Konieczność łączenia pracy z opieką nad dziećmi, mniej czasu "wolnego", więcej obowiązków, życie prywatne miesza się z zawodowym	8%
Cały czas spędzany w domu z dziećmi 24h/dobę	6%
Spędzanie czasu we własnym gronie, ograniczenie spotkań towarzyskich, brak kontaktu z innymi dziećmi	5%
Jest trudno, częstsze konflikty, napięcia, dużo czasu w domu, nuda, zmęczenie sobą	5%
Mniej wychodzenia na dwór	3%
Dzieci więcej grają na komputerze, oglądają filmy	2%
Brak pośpiechu	1%
Angażowanie dzieci w prace domowe	1%
Więcej bliskości fizycznej (przytulanie)	1%

Źródło: Urszula Markowska-Manista, Dominka Zakrzewska- Olędzka, Rodziny z dziećmi w nowej sytuacji epidemii koronawirusa, Raport z badania online, Polskie Stowarzyszenie im. Janusza Korczaka, Warszawa 2020, s.12.

¹ O. Zabolotna, D. Skalski, M. Formela, D. Kowalski, N. Nesterchuk, I. Grygus (2019). *Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna*. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). №4, 2019, s. 45.

Statystyki pokazują, że podczas epidemii rodziny spędzały więcej czasu ze swoimi dziećmi. Ponad 51% ankietowanych twierdzi, że wykonywali więcej wspólnych zajęć. Bardzo możliwe, że to zajęcia to była również rekreacja ruchowa. Podczas zamknięcia w domu nie powinniśmy dać się wciągnąć w tryb nudy czy rutyny. Dzieci powinny aktywizować rodziców do ruchu, a oni z kolei dawać wzór do naśladowania. Trzeba zaznaczyć, że sytuacja zamknięcia „w czterech ścianach” na każdego z nas nie jest komfortowa, nasze zdrowie psychiczne jest osłabione. A dodatkowy brak ruchu dokłada nam problemu. Wielu ludzi ma problem zdrowotne spowodowane zbyt małą aktywnością fizyczną lub jej brakiem. Rekreacja ruchowa w rodzinie daje wiele korzyści nawet w przyszłości m.in. rozbudza zamiłowanie do sportu, przyzwyczajają do aktywnego trybu życia, wzmacnia rodzinne więzi, stanowi dla dzieci wzór odniesienia.

Rehabilitacja zdrowotna w okresie pandemii

Mimo trwającej pandemii w Polsce robi się wszystko by była możliwość rehabilitacji zdrowotnej, ponieważ jest ona ważna dla zdrowia człowieka. Wielu z pacjentów odkłada rehabilitację na później lub całkowicie z niej rezygnuje. *„Niestety u pacjentów, którzy podczas pandemii nie zdecydowali się na rehabilitację po zabiegach, widoczne są nieprawidłowości - np. brak zakresu ruchomości stawów, czyli tzw. zrosty w stawach. Konsekwencją może być nawet ponowna operacja: artroliza, czyli uwalnianie stawu z tych zrostów. Musimy się też liczyć z wydłużonym procesem rehabilitacji: dojście do efektu, który wcześniej mógłby zostać osiągnięty w 3-4 miesiące, może zająć nawet rok lub więcej”¹. W przyszłości będzie to miało wpływ na większy odsetek ludzi, którzy nie są do końca sprawni oraz zwiększoną ilość operacji. To z kolei może doprowadzić do problemów rodzinnych, takich jak np. utrata pracy przez czasową lub stałą niezdolność do pracy. Problemy materialne mogą negatywnie wpłynąć na rodzinę, dochodzić może nawet do rozwodów. Są sytuację, że ktoś jest świadomy tego, jak ogromnie ważną rolę odgrywa rehabilitacja, ale kolejnym problemem pandemii braki w personelu medycznym. Wielu medyków zajęta jest COVID-19, przebywa na kwarantannie, bądź jest już zarażona korona wirusem.*

Podsumowanie

Aktywność fizyczna jest ważna w codziennym życiu, a podczas epidemii powinna zostać szczególnie wzmocniona, gdy pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Rozwijanie kultury fizycznej w rodzinach podczas pandemii jest utrudnione. Jednak rodzice powinni pamiętać, że:” ...od najmłodszych lat powinni rozwijać postawy zdrowotne i żyć w sposób, aby zyskać zaufanie dziecka i stać się ich autorytetem. „Najlepsze efekty wychowawcze, przyniesie wspólne poznawanie świata „oczami dziecka” i współuczestnictwo w zabawach, wykorzystując je jako środek do wczesnego rozwijania sprawności fizycznej i rozwoju biologicznego”². To właśnie rodzice jako pierwsi powinni przekazać dziecku, jak ważny jest ruch w ich życiu i rozwoju. Pandemia daje nam możliwość spędzania większej ilości czasu wspólnie, możemy to wykorzystać, by poprzez aktywność sportową uściślić swoje relacje rodzinne. Negatywna strona to ograniczenia, które za sobą niesie. Zamknięcie basenów, placów rekreacyjnych czy zakaz organizowania lub uczestnictwa w wydarzeniach sportowych znacząco ogranicza rodzinie wachlarz możliwości. Jednak to od nas samych zależy, jak wykorzystamy ten czas, uwzględniając następujące wnioski – założenia:

- brak regularnych ćwiczeń jest przyczyną rozwoju wielu chorób przewlekłych,
- wysiłek fizyczny powoduje bardzo korzystne zmiany również w całym układzie ruchu, zwiększając masę i siłę mięśniową,
- wysiłek fizyczny wzmacnia i stabilizuje stawy człowieka, zwiększając ich zakres ruchomości, wzmacnia, także przyczepy, ścięgna i więzadła,
- wysiłek fizyczny zapobiega zwyrodnieniom stawów,
- rodzina jest podstawowym miejscem, gdzie kształci się osobowość dziecka, kultura, charakter, wzorce zachowań,
- rodzina powinna zapewnić dziecku wiedzę na temat edukacji zdrowotnej i zapewnić warunki do prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego,

¹ carolina.pl

² O. Zabolotna, D. Skalski, M. Formela, D. Kowalski, N. Nesterchuk, I. Grygus (2019). *Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna*. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). - Рівне, 2019, ISSN 2522-1795, s. 47.

- należy być konsekwentnym w swoim zachowaniu, trzeba z dzieckiem stale uczestniczyć w aktywnościach fizycznych i starać się ukazać jak najwięcej zalet,

- wystarczy poświęcić kilkanaście minut w ciągu dnia, aby poprawić sylwetkę, zdrowie, działanie wielu układów i narządów,
- kultura fizyczna – aktywność fizyczna to środek do osiągnięcia lepszej jakości życia.

Literatura

1. Benefit Systems. *Aktywnie po zdrowie*, MultiSport Index, 2019, 22-24.
2. Chromiński Z. *Metodyka sportu dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa, 1976.
3. Dybińska E., Kwiatkowska-Skwara A. *Podstawy wobec kultury fizycznej i zachowanie zdrowotne młodzieży akademickiej Krakowa w aspekcie uwarunkowań osobniczych oraz społeczno środowiskowych*. Zdrowie i dobrostan, 2015.
4. Grabowski H. *Teoria wychowania fizycznego*, Kraków, 1994.
5. Jaros M. *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa, 2008.
6. Kawula S., Brągiel J., Janke A.W. *Pedagogika rodziny*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009.
7. Kowalski S., *Socjologia wychowania w zarysie*, PWN, 2000.
8. Krawczyk Z., *Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, PWN, 1998.
9. Osiński W. *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań, 1996.
10. Poczarska-Dec A. *Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w*

kształtowaniu postaw prozdrowotnych, Rozprawy Społeczne, 2011.

11. Szacka B. *Wprowadzenie do socjologii*, Warszawa, 2003.

12. Szczepański J. *Elementarne pojęcie socjologii*. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa, 1970.

13. Szlendak T. *Socjologia rodziny. Ewolucja historia, zróżnicowanie*, Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa, 2010.

14. Tyszka Z. *Socjologia rodziny*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1974.

15. Zabolotna O., Skalski D., Formela M., Nesterchuk N., Grygus I. (2019) *Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna. Rehabilitacyjny i fizykulturalno-rekreacyjny aspekt rozwoju człowieka (Rehabilitation & recreation)*. Рівне, 2019.

Źródła internetowe

1. carolina.pl [09.07.2018]
2. Polsatsport.pl [15.06.2019]
3. blogspot.com [23.08.2020]
4. www.wos.net.pl/rodzina [14.09.2019]