

# AZS jako organizacji promująca prozdrowotny styl życia

praca z AWF: 125 stron z kwestionariuszem ankiety, mnóstwo literatury

Wstęp 2

Rozdział 1. Akademicki Związek Sportowy – historia organizacji i jej działalność 4

1.1. Działalność Akademickiego Związku Sportowego (AZS) 4

1.2. Historia Akademickiego Związku Sportowego (AZS) 13

Rozdział 2. Kultura fizyczna i sport w życiu współczesnego człowieka 24

2.1. Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie fizyczne człowieka 24

2.2. Wpływ aktywności ruchowej na sferę psychiczną 29

2.3. Wpływ aktywności ruchowej na wychowanie 31

2.4. Prozdrowotny styl życia 38

Rozdział 3. Aktywność fizyczna w środowisku akademickim 45

Rozdział 4. Model współczesnej młodzieży – zagrożenia 55

Rozdział 5. Badania własne 66

5.1. Przedmiot i cel badań 66

5.2. Problemy badawcze 67

5.3. Metody, techniki, narzędzia badawcze 69

5.4. Teren badań, populacja, dobór grupy 77

Rozdział 6. Wyniki badań własnych 82

Zakończenie 107

Bibliografia 109

Spis tabel	116
Spis wykresów	118
Aneks	119

## **Wstęp**

Wśród wielu zagrożeń i wyzwań współczesnej cywilizacji jednymi z bardziej niebezpiecznych – w szczególności dla populacji dzieci i młodzieży – są zagrożenia ekologiczne, zmurszałe i stare instytucje społeczne (w tym również oświatowe) lekceważone choroby społeczne (w tym wiele nałogów, sedenteryjny tryb życia i bierne zachowanie ludzi) brak tolerancji dla inności, głębokie tkwienie w starych przyzwyczajeniach i sposobie życia nie dopuszczającym zmian w dotychczasowym stylu życia, zamykanie się w skorupie izolującej od dookoła szerzących się niesprawiedliwości, egoizmu i zmaterializowania. Rodzi to choroby typu alienacja, apatia, narkomania, bunty, agresja, terroryzm, tortury, a nawet zbrodnie. Konsekwencją dotychczasowego rozwoju cywilizacyjnego jest głęboki kryzys obejmujący świat we wszystkich jego dziedzinach: egzystencjalnej, ekonomicznej, społecznej, politycznej, świadomościowej. Zapominamy przy tym o głębokiej prawdzie, że „inwestowanie w ludzi jest dużo ważniejsze niż inwestowanie w maszyny”.

A inwestowanie w ludzi, to przede wszystkim inwestowanie w ich świadomość i wszechstronny rozwój, a tym samym inwestowanie w ich zdrowie. Zdrowie nie jest celem samym w sobie. Promowanie zdrowia jest procesem ciągłym, adresowanym do ludzi, którzy uznali potrzebę zmiany swego sposobu życia w trosce m. in. o przeciwdziałanie zagrożeniom cywilizacyjnym. Aby ukształtowały się te potrzeby, do świadomości ludzi muszą dotrzeć braki w zakresie ich warunków życia i narastających zagrożeń. Oni muszą je dostrzec i odnieść również do siebie. Promowanie zdrowia musi się odbywać w atmosferze osobistego wyboru i społecznej odpowiedzialności. W procesie tym ludzie winni dojrzywać do kontroli nad stanem własnego zdrowia, tzn. uświadamiać sobie zagrożenia, podejmować decyzje

przeciwdziałające im oraz działać w myśl tych ustaleń. A to wszystko rodzi stres.

Celem pracy jest przedstawienie Akademickiego Związku Sportowego jako organizacji krzewiącej prozdrowotny styl życia.

Praca składa się z sześciu rozdziałów.

W pierwszym rozdziale opisany jest Akademicki Związek Sportowy – historia organizacji i jej działalność.

Rozdział drugi dotyczy kultury fizycznej i sportu w życiu współczesnego człowieka, a więc zawarte są tam takie zagadnienia jak: wpływ aktywności ruchowej na zdrowie fizyczne człowieka, wpływ aktywności ruchowej na sferę psychiczną, wpływ aktywności ruchowej na wychowanie oraz prozdrowotny styl życia.

W rozdziale trzecim opisana jest aktywność fizyczna w środowisku akademickim.

W rozdziale czwartym przedstawione są zagrożenia modelu współczesnej młodzieży.

W rozdziale piątym opisana jest metodologia badań własnych, a więc: przedmiot i cel badań, problemy badawcze, metody, techniki, narzędzia badawcze oraz teren badań, populacja, dobór grupy.

W rozdziale szóstym przedstawione są wyniki badań własnych.

Jednym z najważniejszych problemów dzisiejszej filozofii i strategii życia jest troska o zdrowie. Znaczenie tego problemu wyznaczają działania człowieka na własną szkodę przez nieprzestrzeganie zasad zdrowego sposobu życia. Dlatego wychowanie zdrowotne wyjaśnia ludziom, że ich styl życia, a także stan środowiska są głównymi determinantami zdrowia człowieka w dużym stopniu zależnymi od niego samego. Jest rzeczą uznaną w oparciu o dowody naukowe, że jednym z

czynników zdrowia pozytywnego jest adekwatna aktywność fizyczna. Tak więc potrzeba powszechnej i skutecznej promocji zdrowia i idea „sportu dla wszystkich” mogą wspólnie stawić czoła tym zagrożeniom stawić czoła tym zagrożeniom. Pryzmat zdrowia przydaje „sportowi dla wszystkich” większej rangi społecznej. Nie jest już on postrzegany jako tylko przyjemna zabawa, ale jako właśnie coś bardzo wskazanego, a nawet niezbędnego dla zdrowia i kulturalnego wypoczynku.

Znamieniem dzisiejszego „sportu dla wszystkich” jest aktywność ruchowa wtopiona w styl życia osób w różnym wieku. Popiera go i promuje Światowa Organizacja Zdrowia, stowarzyszenia kardiologów i wiele instytucji naukowych. Na świecie promuje się narodowe programy aktywności fizycznej dla pomnażania zdrowia, dla profilaktyki chorób cywilizacyjnych w tym m. in. choroby niedokrwiennej serca, nadwagi, cukrzyca, osteoporozy, chorób zwyrodnieniowych.

Dostęp obywateli do różnych form rekreacji oraz do placówek „sportu dla wszystkich” uwarunkowana jest koncepcją państwa. Funkcje naszego państwa w odniesieniu do sportu określić można w odniesieniu do rekreacji fizycznej osób dorosłych jako skrajnie liberalną. Konsekwencją tego są negatywne skutki dla dostępu dużej części naszego ubogiego społeczeństwa do aktywnych, opartych na formach sportowych i rekreacyjnych formach wypoczynku i kultury wolnego czasu. Asymetria redystrybucji dochodów państwa pozbawiła sektor rekreacji „sportu dla wszystkich” znaczącego udziału w podziale dochodu narodowego na rzecz sportu wyczynowego i sportu dzieci i młodzieży. W sektorze publicznym i społecznym występuje bardzo powolne dostosowywanie się do warunków rynkowych i niski standard usług w stosunku do przekazywanych środków.

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis