

## Wstęp

Dokonujące się w społeczeństwie przeobrażenia, rozwój nauki i techniki stawiają jednostkę ludzką w skomplikowanych sytuacjach, wymagających od niej często zmian postawy wobec siebie i otaczającego ją środowiska. Zmieniający się świat nie tylko wyznacza, ale wręcz narzuca kierunki działań, niezbędne w przygotowaniu jednostki do życia na miarę nowych czasów i warunków zaistniałych w kulturze, gospodarce, technice i innych dziedzinach życia społecznego. Wynikające stąd zagrożenia to przede wszystkim zjawisko hipokinezy, choroby cywilizacyjne oraz życie w permanentnym stresie.

Kultura fizyczna współczesnych społeczeństw powinna być obszarem szczególnej dbałości polityków i rządów państw, gdyż – we właściwym sobie zakresie – pozwala sformułować odpowiedź na pytanie, jak radzić sobie z tymi zagrożeniami. Na każdym etapie rozwoju człowieka ogrywa ona ogromną, wciąż niedocenianą rolę. Wspomaga rozwój dzieci i młodzieży, niweluje negatywne wpływy środowiska, pomaga w zapobieganiu i leczeniu wielu schorzeń, spowalnia procesy starzenia się. Jest niezbędna w procesach integracji społecznej oraz wychowaniu młodych pokoleń.

W niniejszej publikacji zebrane zostały artykuły, których autorzy w sposób wszechstronny i wnikliwy przedstawiają problemy współczesności w odniesieniu do zasad zdrowego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem czynnika, jakim jest aktywność fizyczna. Poruszono wiele ciekawych kwestii związanych z pozytywnym wpływem ruchu na ludzki organizm, począwszy od wczesnego dzieciństwa, a na okresie dorosłości i starości kończąc. Problematykę tę przeanalizowano na podstawie danych dotyczących przestrzegania zasad zdrowego żywienia w środowisku młodzieży szkolnej, częstości podejmowania aktywności ruchowej przez osoby starsze, sposobów spędzania wolnego czasu czy wreszcie kwestii uczestnictwa w sporcie kwalifikowanym.

Redaktorzy mają świadomość, że przedstawione opracowanie nie w pełni zaspokaja potrzeby poznawcze czytelników w zakresie zagadnień dotyczących kultury fizycznej i zdrowotnej, niemniej mają nadzieję, że odbiór publikacji będzie pozytywny, a treści w niej zawarte staną się cennym materiałem do dalszych badań i dyskusji w środowiskach naukowych, wśród nauczycieli, trenerów i wychowawców oraz osób niezwiązanych zawodowo z kulturą fizyczną.

Redaktorzy