

Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie
Wydział Zarządzania i Turystyki

Magdalena Drozdowicz

Nr albumu: 9284

Rekreacja ruchowa kobiet po 50 roku życia z Tarnowa

Praca licencjacka

na kierunku: turystyka i rekreacja

w zakresie: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

Praca wykonana po kierunkiem

dr Daniela Puciato

Katedra Turystyki i Rekreacji

Tarnów, lipiec 2011r

WSTĘP	3
1. POJĘCIE REKREACJI	5
1.1. DEFINICJE REKREACJI.....	5
1.2. PODZIAŁ REKREACJI.....	7
1.3. FUNKCJE I CELE REKREACJI	8
1.4. FORMY I ŚRODKI STOSOWANE W REKREACJI.....	10
1.5. METODY STOSOWANE W REKREACJI	15
1.6. ZASADY STOSOWANE W REKREACJI	19
2. ROLA REKREACJI W ŻYCIU KOBIET PO 50 ROKU ŻYCIA	22
2.1. OKRESY ŚREDNIEJ DOJRZAŁOŚCI I STAROŚCI W ROZWOJU ONTOGENETYCZNYM CZŁOWIEKA.....	23
2.2. WPŁYW REKREACJI NA POZYTYWNE ZMIANY W ORGANIZMIE W PROCESIE STARZENIA SIĘ	24
2.2.1. ASPEKT PSYCHICZNY	25
2.2.2. ASPEKT FIZYCZNY	29
2.2.3. ASPEKT SPOŁECZNY	32
3. METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ	34
3.1. CEL PRACY.....	34
3.2. MATERIAŁ BADAŃ I METODY BADAWCZE.....	34
4. STAN AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ KOBIET PO 50 ROKU ŻYCIA Z TARNOWA	35
4.1. CHARAKTERYSTYKA BADANYCH KOBIET.....	35
4.2. WYNIKI BADAŃ.....	38
5. ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI	50
BIBLIOGRAFIA	52
STRESZCZENIE	54
SPIS RYSUNKÓW, TABEL	55
ZAŁĄCZNIK	56

Wstęp

Życie we współczesnym świecie wymaga ciągłego dbania o zachowanie zdrowia. W ostatnich latach zdecydowanie wzrosło zainteresowanie tzw. zdrowym stylem życia. Coraz więcej kobiet zdaje sobie sprawę, że o swoją cielesność należy dbać nie tylko w celu troski o atrakcyjny wygląd, ale również, by lepiej funkcjonować w sferze psychicznej i społecznej. Z tego między innymi powodu coraz większy procent osób podejmujących różnorodne formy aktywności ruchowej stanowią kobiety. Decyzja zmiany stylu życia na zdrowszy i bardziej aktywny ma istotne znaczenia dla zaangażowania i konsekwentnych poczynań, czego następstwem jest przekonania o celowości i sensie podejmowania wysiłku. Kobieta, która sama przekonała się niegdyś o korzyściach, jakie daje systematyczny ruch i zdrowa dieta, będzie lepiej zmotywowana, licząc na podobne, bądź lepsze owoce swoich działań. Ważną rolę odgrywa także aspekt poprawy zdrowia. Jest on istotnym czynnikiem motywującym do podjęcia systematycznego uczestnictwa w rekreacji ruchowej.

Zdrowie jest najcenniejszą wartością człowieka, jednak nie jest stanem statycznym, dlatego należy je chronić, doskonalić oraz przywracać. Od zawsze poszukuje się sposobów na to, by zachować je jak najdłużej. Do najprostszych sposobów na jego zachowanie zalicza się aktywność ruchową. Zdrowie człowieka zależy przede wszystkim od niego samego. W zakresie stylu życia należy dążyć do promowania takich zachowań, jak przestrzeganie rygorów zrównoważonej diety, regularna aktywność fizyczna oraz zdobywanie i wykorzystywanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Należy pamiętać, że podejmowanie aktywności oraz posiadanie wyrobionych nawyków zdrowego trybu życia jest bezcenne i prowadzi do czerpania radości ze zdrowia i życia. Jak mówi powiedzenie: „Dobry stan zdrowia jest lepszy niż największe bogactwo”. Chcąc cieszyć się zdrowiem i dobrą sprawnością ruchową należy dbać o nią już od najmłodszych lat.

Praca składa się z czterech rozdziałów. Zawierają one w części teoretycznej opis zagadnień związanych z rekreacją ruchową i ogólną aktywnością, jej rolą w życiu codziennym, a także analizy tej aktywności w przypadku kobiet, uzupełnionej badaniami empirycznymi.

W pierwszym rozdziale, dotyczącym ogólnych zagadnień związanych z tematem pracy, wyjaśnione zostały definicje rekreacji, jej podział, funkcje oraz cele, metody, formy, środki i zasady stosowane w rekreacji ruchowej.

W rozdziale drugim przeprowadzona została analiza roli rekreacji ruchowej w życiu kobiet po 50 roku życia. Omówione zostały etapy życia w jakich znajduje się badana populacja tj. okres wieku średniej i późnej dojrzałości oraz wpływ rekreacji na pozytywne zmiany w organizmie w procesie starzenia się. Rozdział ten zawiera także omówienie procesu starzenia się oraz jego rodzaje. Przeprowadzona została też analiza aspektów rekreacji tj.: aspekt psychiczny, fizyczny i społeczny. Opracowane zostały także motywy oraz bariery uprawiania rekreacji.

Rozdział trzeci zawiera metodologię badań przyjętą w pracy. Przedstawiony został w nim cel pracy, materiał badań oraz zastosowane metody badawcze.

Czwarty rozdział to analiza aktywności ruchowej kobiet w wieku 50 lat i więcej mieszkających w Tarnowie. Rozdział ten zawiera zestawienie wyników przeprowadzonych badań wraz z ich analizą.

1. Pojęcie rekreacji

Systematyczna rekreacja ruchowa jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia, hamującym rozwój wielu chorób cywilizacyjnych.

Na przestrzeni ostatnich lat liczni przedstawiciele nauk społecznych i filozofowie dokonywali próby jednoznacznego określenia definicji rekreacji ruchowej. W poszukiwaniu uniwersalnej definicji opracowano wiele teorii podejmujących próby wskazania czym jest i co dostarcza nam systematyczna aktywność ruchowa.

1.1. Definicje rekreacji

Ruch, jako bardzo wartościowa forma wypoczynku i rozrywki, towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Jednak współczesny świat i styl życia staje na drodze aktywnego spędzania czasu. Obecnie ludzie posiadają coraz mniej czasu wolnego. Kiedy znajdują czas poza obowiązkami zawodowymi, domowymi, itp. wolą spędzić go angażując się w inne zajęcia niż aktywność ruchowa. Efektem tego jest prowadzenie nieodpowiedniego trybu życia, co z kolei prowadzi do hipokinezji, czyli niedoboru ruchu. Hipokinezja jest zjawiskiem cywilizacyjnym, o dużym zasięgu, prowadzącym do nieodwracalnych zmian w organizmie człowieka. Efektem rozwoju hipokinezji są trudności w poruszaniu się. Lekarstwem na to może być właśnie rekreacja ruchowa. W połączeniu z właściwą dietą i wypoczynkiem zapewnia sprawność i zdrowie na dłużej¹.

Słowo „rekreacja” wywodzi się z języka łacińskiego, od czasownika „*recreo*”, gdzie „*re*” oznacza powtórzenie czynności lub powrót do stanu pierwotnego, oraz *creo*, (-*are*, -*avi*, -*atum*,) oznaczający czynność tworzenia².

Podejście przedstawione w książce Teresy Wolańskiej definiuje rekreacje jako „różnego rodzaju zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych”³. Według Andrzeja Dąbrowskiego rekreacja ruchowa lub fizyczna nazywana też sportem dla wszystkich to: „wszelkie akceptowane społecznie formy fizycznej aktywności ludzi, mające miejsce w czasie wolnym, podejmowane

¹ *Ruch to zdrowie*, www.ultrasport.pl, z dnia 21.01.2011 r.

² Kopaliński W.: *Podręczny słownik wyrazów obcych*, WP, Warszawa 1996 s. 217.

³ Wolańska T.: *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, AWF Warszawa 1997, s. 59.

dobrowolnie, bezinteresownie i dla przyjemności, służące odnowie i umacnianiu sił człowieka, jego innej od codziennej, aktywnej i różnorodnej samorealizacji o cechach zabawy, realizowanej indywidualnie, w grupach, lub traktowanej jako zjawisko społeczne i globalne”⁴. Z kolei według Marii Kwileckiej rekreacja ruchowa to: „zjawisko różnego rodzaju zajęć aktywizujących ruchowo, sportowo, turystycznie, zabawowo, którym człowiek oddaje się z własnej chęci, w czasie wolnym dla realizacji potrzeb wewnętrznych”⁵.

W dzisiejszych czasach rekreacja posiada trzy znaczenia. Po pierwsze rozumiana jest jako zespół zachowań, które człowiek realizuje w czasie wolnym. W skład rekreacji, tak rozumianej, wchodzi czynności które wykonywane są dla przyjemności lub własnego pożytku ale nie są zajęciami obligatoryjnymi. W tym przypadku istotny jest wolnoczasowy charakter czynności a nie rodzaj czy forma⁶. W drugim znaczeniu to intensywnie rozwijające się, w zasięgu światowym, zjawisko społeczno kulturowe, spowodowane wzrostem ilości czasu wolnego oraz formy zachowań ludzi związane z tym wzrostem. Zjawisko to związane jest z dynamicznym rozwojem cywilizacji i gwałtownym rozwojem przemysłowienia. Natomiast w trzecim znaczeniu jest to proces wypoczynku, regeneracji sił i usuwanie skutków zmęczenia spowodowanych pracą zawodową.

Nie ma jednej, ogólnie przyjętej definicji, która w sposób ujednoczony określałaby termin rekreacja, jednak każda jej standardowa wersja mówi, że jest to „forma działania dobrowolnie wybrana przez człowieka ze względu na osobiste zainteresowania i dla własnej satysfakcji, podejmowana poza obowiązkami zawodowymi i domowymi, w czasie wolnym od pracy, jest stałym i pochodnym elementem czasu wolnego, a ten z kolei naturalnym i koniecznym dopełnieniem pracy”⁷.

⁴ Dąbrowski A.: *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2006, s. 11.

⁵ Kwilecka M.: *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, WSE, Warszawa 2006, s. 9.

⁶ Kielbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W.: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF, Poznań 2001, s. 13.

⁷ Toczek – Werner S.: *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2005, s. 10.

1.2. Podział rekreacji

Dla celów praktycznych został przyjęty podział rekreacji na czynną i bierną. Rekreacja czynna to wszelkiego rodzaju działania wymagające wysiłku psychicznego lub fizycznego. Ma na celu zmusić człowieka do angażowania się w różne formy aktywności społecznych, poznawczych i artystycznych. Rekreacja bierna, to z kolei, wszelkiego rodzaju działania, które nie wymagają zaangażowania własnego – są to zachowania pasywne. Zaliczyć tu można m.in.: opalanie, słuchanie muzyki, oglądanie telewizji czy sen. Umowny charakter tego podziału przejawia się w tym, że czynności ludzie w rzeczywistości różnią się poziomem aktywności oraz przewagą obciążenia fizycznego lub psychicznego.

Generalnie przyjęty został podział rekreacji na: ⁸

- a) Rekreację ruchową, inaczej fizyczną która obejmuje wszelkie formy działalności ruchowo – fizycznej. Często nazywana „sportem dla wszystkich”. Można zaliczyć tu: ćwiczenia ruchowe i rytmiczne, gry i zabawy, rekreację twórczą, która kształtuje osobowość i ma wpływ na sferę emocjonalną człowieka. Jej formy działalności to: plastyczna, muzyczna, teatralna itp.,
- b) Rekreację kulturalno – rozrywkową- to rodzaj rekreacji obejmujący takie formy jak: czytelnictwo , rozrywka umysłowa, gry towarzyskie, koła naukowe itp.,
- c) Rekreację poprzez działalność społeczną, gdzie zalicza się wszelkie działania podejmowane dobrowolnie, w czasie wolnym na rzecz innych osób.
- d) Rekreację ruchową osób starszych, zgodnie z prozdrowotnym celem, podzielono na: rekreację ruchową skierowaną na kreację zdrowia realizowaną przez programy interwencyjne i specjalistyczne, rekreację ruchową ukierunkowaną na zapobieganie pierwotne różnych chorób oraz rekreację ruchową w prewencji wtórnej różnych schorzeń.

⁸ Napierała M., Muszkiewicz R., Żukow W., Sikorska A.: *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*, Bydgoszcz 2009, s.66.

1.3. Funkcje i cele rekreacji

Rekreacja pełni w życiu każdego człowieka wiele funkcji. Jednak każda z nich ma różne znaczenie w różnych okresach życia człowieka.

Tabela 1. Charakterystyka funkcji rekreacji

Funkcja rekreacji	Opis
Zdrowotna	Funkcja ta traktuje rekreację jako powinność każdego człowieka oraz jako niezbędny czynnik w profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych
Regeneracyjna	Utożsamia rekreację z wypoczynkiem, regeneracją sił do pracy, odnową sił biopsychicznych
Antyrewolucyjna	Przeciwdziałanie procesom starzenia się
Rozrywkowa	Poszerzanie wiedzy o świecie i otaczających zjawiskach, poznawanie nowych miejsc oraz wzajemne stosunki z nimi, dobra zabawa oraz możliwość uczestnictwa w różnych zorganizowanych zajęciach
Kompensacyjna	Wyrównywanie wszelkiego rodzaju braków i niedociągnięć występujących w życiu codziennym
Kreacyjna	Twórcze spełnianie się w zajęciach i formach, których realizacja jest nie możliwa w czasie zajętych obowiązkami. Rekreacja w tym przypadku jest działaniem twórczym, formą eksploracji świata czego efektem jest rozwój harmonijny człowieka
Katartyczna (od <i>katharsis</i> – oczyszczenie)	Pozwala na odreagowanie, ucieczkę od codzienności, kłopotów, Jest to swoiste „oczyszczenie wewnętrzne” organizmu
Integracyjna	Możliwość poznawanie nowych ludzi spoza kręgu domowego, zawodowego. Zawieranie przyjaźni z ludźmi z innych środowisk. Rekreacja jest skutecznym sposobem na nawiązywanie nowych, trwałych więzi interpersonalnych
Adaptacyjna	Pomoc w dostosowaniu się do nowych warunków środowiska naturalnego i kulturowego, pomoc w przystosowaniu się organizmu do wzmożonego wysiłku
Stymulatywna	Wspomaganie i pobudzanie rozwoju psychicznego i fizycznego człowieka

Emancypacyjna	Uwolnienie od szeregów, narzucanych człowiekowi, przez współczesną cywilizację - niepisanych norm społecznych, nakazów i zakazów (moralnych, prawnych i etycznych)
Ekonomiczna	Dbanie o kondycję psychofizyczną obniża wydatki na ewentualne leczenie się
Spółeczno – ideologiczna	Kreowanie odpowiednich wzorców zachowań rekreacyjnych, pożądanych społecznie i ważnych dla jednostki
Lokalizacyjna	Umiejętność i sposób spędzania czasu wolnego, rodzaje aktywności rekreacyjnej lokalizują człowieka w przestrzeni (kwestia statusu, prestiżu)
Korektywna	Przeciwdziałanie i niwelowanie wszelkich odchyłeń w rozwoju fizycznym człowiek

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Demel M., Humen W.: Wprowadzenie do rekreacji fizycznej, Sport i Turystyka, Warszawa 1970, s. 11.

Wymienione wyżej funkcje rekreacji ruchowej wynikają z jej specyfiki. Istotą rekreacji jest natomiast aktywność dostarczająca zadowolenie, radość i umożliwiająca relaks, odprężenie i obniżenie poziomu samokontroli emocjonalnej, odmiennosc w stosunku do obowiązków i codziennych czynności oraz ról zawodowych i społecznych pełnionych na co dzień, dobrowolność czyli poczucie swobody wyboru oraz możliwości działania zgodnie z własnymi preferencjami, zabawa i rozrywka czyli podejmowanie działań dla samej przyjemności oraz bezinteresowność - rozumiana jako brak ekonomicznych motywów przy podejmowaniu działań rekreacyjnych.

Cele rekreacji to zaspokojenie potrzeby ruchu niezbędnego dla utrzymania zdrowia oraz osiągnięcie przyjemności z wysiłku.

Tabela 2. Charakterystyka celi rekreacji

Cele rekreacji	Charakterystyka
Wypoczynkowy	Zaspokajanie podstawowych potrzeb, odprężenie, spokój, ucieczka od codziennych problemów i ograniczeń
Restytucyjny	Zaspokojenie potrzeby odnowy, odtworzenie sił psychofizycznych
Zabawowy	Zaspokojenie potrzeby rozrywki
Kondycyjny	Zaspokojenie potrzeby utrzymania dobrej sprawności fizycznej oraz próba zachowania jej na dłuższy okres

Sportowo – wyczynowy	Zaspokojenie potrzeby sukcesu we współzawodnictwie z innymi ludźmi lub w walce z samym sobą
Poznawczo – kształtujący	Zaspokojenie potrzeby zdobywania wiedzy, nowych doświadczeń, znajomości oraz potrzeby poznawania świata.
Utylitarny	Zaspokojenie potrzeby osiągnięcia pozarekreacyjnych korzyści

*Źródło: Opracowani własne na podstawie: Napierala M., Muszkiewicz R., Żukow W., Sikorska A.:
Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki, Bydgoszcz 2009, s.49.*

1.4. Formy i środki stosowane w rekreacji

Działalność, która obejmuje indywidualne lub zespołowe wykonywanie czynności, przynoszących, przez wykorzystanie ruchu, rozrywkę, odpoczynek, zdrowie, sprawność nazywamy rekreacyjną działalnością ruchową. Czynności wchodzące w jej skład to motoryczne zachowania rekreacyjne. W praktyce te zachowania nazywane są rekreacyjnymi formami aktywności ruchowej.

W związku z różnorodnością zainteresowań i potrzeb ludzkich rekreacyjne formy aktywności ruchowej są bardzo różne. Wśród form istnieje pewna współzależność, dlatego żadna klasyfikacja nie jest dokładna ani wyczerpująca.

W literaturze przedmiotu rekreacyjne formy aktywności ruchowej klasyfikuje się według kilku kryteriów. Niżej podany podział rekreacyjnych form aktywności ruchowej ma istotne znaczenie praktyczne. Wiedza na ich temat stanowi podstawę działań rekreacyjnych.

Tabela 3. Podział form aktywności ruchowej

Podział form aktywności ruchowej ze względu na:	Klasyfikacja:
Wysiłek	Relaksacyjne Średnio intensywne Intensywne
Porę roku	Letnie, Zimowe Całoroczne
Stopień trudności	Łatwe Średnio trudne Trudne
Miejsce realizacji	Plenerowe W budynkach Boiskowe

Źródło: Toczek – Werner S.: Podstawy rekreacji i turystyki, AWF, Wrocław 2005, s. 50-52.

Każda działalność rekreacyjna występuje w różnych formach organizacyjnych. Pod pojęciem formy organizacyjne rozumie się sposób organizacji zajęć (czynności) rekreacyjnych. Jest to podstawą kolejnej klasyfikacji ze względu na⁹: wielkość grupy (indywidualne, zespołowe), stopień zorganizowania, charakter struktur wewnątrzgrupowych (zajęcia spontaniczne - indywidualne i w grupach, zajęcia zorganizowane - indywidualne i w grupach).

Formy rekreacji należy rozumieć jako sposoby prowadzenia i organizowania procesu działalności rekreacyjnej. Formy rekreacyjne można podzielić na trzy samodzielne grupy: struktury organizacyjne aktywności ruchowej, uwarunkowania czasoprzestrzenne oraz formy dydaktyczne prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

Struktury organizacyjne aktywności ruchowej dzielą się na: formy indywidualne, zespołowe, formy rekreacji rodzinnej i formy masowe.

Indywidualne formy rekreacji ruchowej charakteryzują się bardzo dużym zróżnicowaniem programowym. Dobór ich zależy od indywidualnych potrzeb uczestnika rekreacji. Formy te dzielą się na cztery podgrupy: formy o dominancie somatycznej, formy o dominancie psychicznej, formy rekreacji twórczej oraz formy kulturowo – rozrywkowe.

Formy o dominancie somatycznej, gdzie zaliczamy: zabawy i gry rekreacyjne, sporty rekreacyjne, małe formy turystyki, formy o charakterze profilaktyczno – leczniczym, hobby.

Formy o dominancie psychicznej, czyli dalekowschodnie systemy samorealizacji, ćwiczenia relaksacyjne. Formy rekreacji twórczej, w których wyróżniamy: zajęcia: muzyczne, plastyczne, fotograficzne, filmowe, motoryzacyjne, modelarskie, techniczno – radiowe i inne oraz formy kulturalno – rozrywkowe czyli czytelnictwo, rozrywki umysłowe takie jak kolekcjonerstwo, zgadywanki lub spotkania literackie, radio i telewizja, film, teatr, imprezy towarzyskie, imprezy kulturalne i artystyczne – występy estradowe, koncerty, bale itp.

Z kolei formy zespołowej aktywności ruchowej dzielimy na: formy gimnastyczne (aerobik, stretching, gimnastyka ogólnospornościowa, gimnastyka w wodzie), gry sportowe (piłka wodna, plażowa, siatkowa itp.), gry rekreacyjno – ruchowe (tenis ziemny, tenis stołowy, kręglarstwo itp.), rekreacyjne ćwiczenia terenowe (ścieżki

⁹ Toczek – Werner S.: *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2005, s. 50-52.

zdrowia, terenowe gry rekreacyjne, marsze i biegi, biegi na orientację (atletyka terenowa), profilaktyczno – usprawniające (dla osób z nadwagą, dla kobiet przed i po porodzie, dla konkretnych grup wiekowych, zapobiegające schorzeniom), korekcyjno – kompensacyjne (małe formy turystyki, warsztaty, szachy, jeździectwo, taniec, wędkarstwo itp.).

Kolejną strukturą organizacyjną aktywności ruchowej są formy rekreacji rodzinnej. Zaliczyć należy do nich uczestnictwo w aktywności ruchowej w domu, w plenerze, na terenie obiektów sportowych, udział w imprezach, festynach a także różne ćwiczenia rodziców z dziećmi.

Formy masowe z kolei obejmują duże rekreacyjne imprezy, festyny, pokazy i widowiska sportowo – rekreacyjne.

Uwarunkowania czasoprzestrzenne wyznaczają przede wszystkim zadania metodyczne stawiane przed realizatorami i organizatorami działalności rekreacyjnej a także tworzą określone ramy tej działalności. Dzielimy je na kryteria czasowe i przestrzenne. Pod pojęciem kryteria czasowe rozumiane są możliwości organizowania zajęć w czasie przerw rekreacyjnych w pracy, po pracy, w ramach urlopu wypoczynkowego lub podczas weekendu. Można wyróżnić tu formy okresowe i zajęcia systematyczne.

Formy okresowe są organizowane i prowadzone jednorazowo lub cyklicznie. Ich celem jest krzewienie różnych form rekreacji, rozwijanie zapotrzebowań społecznych oraz dostarczanie wiedzy na temat korzyści płynących z uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Do form tego typu zaliczyć należy: festyny rekreacyjne, imprezy sportowo – rekreacyjne, spartakiady, rajdy, spływy, akcje masowe, wczasy sportowo – rekreacyjne, obozy, szkolenia i kursy, aktywne formy wypoczynku weekendowego, zawody i turnieje sportowe. Formy te wymagają dokładnego przygotowania i realizacji programu oraz atrakcyjnej animacji. Systematyczne zajęcia to formy których uczestnicy świadomie zmierzają do uzyskania określonych celów rekreacyjnych (np. kształtowanie ciała, poprawa zdrowia, poprawa sylwetki, rozwój sprawności fizycznej). Do form systematycznych zajęć zalicza się: kluby zainteresowań, punkty poradnictwa i animacji, stałe zespoły ćwiczebne, ćwiczenia w czasie przerw w pracy i inne.

Charakteryzując kryteria przestrzenne uwzględnić należy elementy środowiska i terenu takie jak:

- a) Uwarunkowania terenowe (organizowanie rekreacji ruchowej w miejscu zamieszkania, szkole, zakładzie pracy, ośrodku wypoczynku)

- b) Uwarunkowania środowiskowe: środowisko przyrodnicze: (ukszałtowanie terenu, zalesienie, rozmieszczenie wód) i środowisko sztuczne (otwarte – parki, stadiony, ścieżki zdrowia, boiska, drogi rowerowe itd., kryte – pływalnie, sale gimnastyczne, hale sportowe).

Formy dydaktyczne dotyczą przede wszystkim sfery organizacyjnej. Ich głównym zadaniem jest określenie możliwości i sposobu prowadzenia zajęć. Wyróżnia się następujące formy dydaktyczne: zabawowa, problemowo – zadaniowa, ścisła, obwodowo – stacyjna, toru przeszkód, improwizacji ruchowej, sportowa – współzawodnictwa.

Forma zabawowa jest formą atrakcyjną nie tylko dla dzieci i młodzieży ale również dla osób dorosłych. Można ją podzielić, ze względu na charakter czynności i sposób prowadzenia zajęć na formy: klasyczne (obejmują szeroki zakres grup zabaw ruchowych), naśladowcze (odtworzenie zjawisk związanych z przyrodą, zachowaniem zwierząt, naśladowanie wykonywanej przez ludzi pracy, odtwarzanie funkcjonowania urządzeń technicznych itp.) i opowieści ruchowej (prowadzona na podstawie wątku tematycznego).

Forma problemowo – zadaniowa jest formą w której zadaniem uczestnika jest szybkie podjęcie decyzji o taktyce przyjętej w problemie ruchowym. W przypadku tej formy istotne jest samodzielne poszukiwanie przewidywanego wyniku oraz tworzenie nowych, własnych rozwiązań.

Forma ścisła stosowana jest przede wszystkim przy ćwiczeniach gimnastycznych, rytmiczno muzycznych czy jazz gimnastyce. Polega na wykonaniu ćwiczenia ruchowego w sposób dokładny i ściśle sprecyzowany. Ważnym elementem formy ścisłej jest powtarzanie określonych czynności ruchowych, przy czym należy określić ilość tych powtórzeń.

Forma obwodowo – stacyjna, której celem jest podniesienie atrakcyjności zajęć oraz zwiększenie ich intensywności, polega na „wykonywaniu ćwiczeń o określonej dynamice ruchu i wyznaczonej ilości powtórzeń, na stacjach ćwiczeń zlokalizowanych na obwodzie”¹⁰.

Forma toru przeszkód jest formą pomocniczą przy kształtowaniu zdolności motorycznych przy pomocy różnych przyborów pomocniczych. Tak jak i formy

¹⁰ Kielbasiewicz – Drozdowska I.: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienie podstawowe)*, AWF, Poznań 2001, s.234.

obwodowo – stacyjnej, jej celem jest podniesienie atrakcyjności zajęć oraz ich intensyfikację.

Kolejną formą dydaktyczną stosowaną w rekreacji ruchowej jest forma improwizacji ruchowej. Ma ona na celu stwarzanie kreatywnego podejścia do ćwiczeń ruchowych. Ma duży wpływ na wzrost zainteresowania do samodzielnego uczestnictwa w zajęciach a także pozwala na udział w zajęciach w sposób spontaniczny. Forma improwizacji ruchowej łączy się z takimi formami ruchu jak: opowieść ruchowa, pantomima, taniec, inscenizacja itp. Forma ta cechuje się przede wszystkim dynamiką i ekspresją.

Ostatnią z form jest forma sportowa – współzawodnictwa. Przejawia się ona uczestnictwem w konkursach, mistrzostwach, turniejach czy różnego rodzaju zawodach sportowych. Ma na celu mobilizację uczestników i stwarzanie klimatu rywalizacji.

Środki dydaktyczne to „obiekty, urządzenia, przyrządy, przybory oraz pomoce naukowe świadomie wykorzystywane do osiągnięcia celów rekreacji”¹¹. Zatem środki rekreacji to wszystko to, co umożliwia, ułatwia i zabezpiecza działanie, więc zespół ćwiczeń, procedur, czynności, przedmiotów i urządzeń przy których udziale oddziałuje się na organizm człowieka z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań i w określonych celach.

Urządzenia i obiekty plenerowe są podstawowym zapleczem terenowym decydującym o atrakcyjności zajęć rekreacyjnych. Wykorzystanie obiektów plenerowych i urządzeń zależne jest od pór roku i charakterystycznych dla nich rodzajów sportów. Istotną rolę w rozpowszechnianiu działalności rekreacyjnych odgrywać mogą Centra Rekreacyjne. Stanowią one bardzo ciekawą propozycję uczestniczenia w programach całorocznej aktywności ruchowej. W skład wyposażenia wspomnianych Centrów wchodzi m.in. boiska do gier rekreacyjnych rampy, tory rolkowe, rowerowe, boiska do tenisa, urządzenia do ćwiczeń i wiele innych. Obiekty tego typu pozwalają na uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych bez względu na porę roku oraz warunki atmosferyczne. Do urządzeń stałych w sali zaliczyć należy liny, kraty, tramy, tablice i inne konstrukcje do gier sportowych, drabinki, żerdzie.

Kolejnymi środkami dydaktycznymi są przyrządy i przybory. Ich dobór zależny jest od właściwości formy rekreacji. Do przyrządów zaliczyć można: urządzenia przenośne do mini -gier rekreacyjnych, stoły do tenisa stołowego, zestawy do

¹¹ Kielbasiewicz – Drozdowska I.: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienie podstawowe)*, AWF, Poznań 2001, s. 229.

gimnastyki itd. Przybory to: piłki do gier sportowych, obręcze, skakanki, laski, szarfy, piłki lekarskie, woreczki itp.

Środki pomiarowe to urządzenia służące do wykonywania pomiarów danych zjawisk. Zaliczamy tu stopery, oznaczniki, taśmy miernicze, spirometry, wagi lekarskie, sprzęt komputerowy cykloergometry, ciężarki gimnastyczne itp.

Środki do przekazu informacji to np.: podręczniki, poradniki, instrumenty muzyczne, sprzęt audiowizualny (np. magnetofony, video, pianino), taśmy z nagraniami. Inne elementy materialne to np.: nawierzchnie sal lub boisk, naturalne przeszkody oraz śnieg, lód, woda itp.

Środowisko przyrodnicze jest bardzo ważnym i istotnym środkiem rekreacji, ze względu na funkcję prozdrowotną. Jego elementy naturalne (tj. lasy, wody, gleby itd.) są „nośnikami” fizycznych bodźców, które równoważą stan istnienia organizmu człowieka, jak i stan ten zmieniając¹².

1.5. Metody stosowane w rekreacji

Metody rekreacji to inaczej zespół czynności, środków i form wykorzystywanych w odpowiedni sposób tak aby osiągnąć założony cel działalności rekreacyjnej. Za ich pomocą uczestnicy zajęć opanowują przekazywaną im wiedzę oraz zdobywają umiejętności i nawyki ruchowe. Jest to, inaczej mówiąc, sposób pracy nauczyciela rekreacji z uczestnikiem, tak aby osiągnąć zamierzony cel lub efekt.

Metody stosowane w rekreacji dzielimy na:

- 1) metody nauczania – uczenia się czynności ruchowych (rekreacyjnych)
- 2) metody kształtowania zdolności motorycznych
- 3) metody wychowawcze
- 4) metody organizowania i prowadzenia zajęć
- 5) socjotechniczne metody upowszechniania rekreacji

Metody nauczania – uczenia się czynności rekreacyjnych precyzują sposoby opanowania określonych umiejętności i nawyków ruchowych. Stosowanie ich, w sposób celowy i świadomy, prowadzi do opanowania danych umiejętności ruchowych. W przypadku nauczania czynności ruchowych można stosować metody specyficzne i niespecyficzne. Metody niespecyficzne stosuje się w pierwszej części

¹² Jethon Z.: *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, AWF, Wrocław 1994, s. 72.

nauczania. Polegają one przede wszystkim na zastosowaniu instrukcji słowno - pokazowej.

Metody niespecyficzne dzieli się na:

- a) słowne
- b) oglądowe
- c) działania praktycznego
- d) oddziaływania sensorycznego

Metody słowne są podstawowym środkiem porozumiewania się nauczyciela rekreacji z uczniem. Służą przekazaniu informacji o danej formie aktywności, danej czynności, sposobie wykonania i o podstawach systematycznego wykonania w formie słownej. Metoda ta powinna ukazać, w sposób jednoznaczny, zadanie ruchowe.

Metody oglądowe polegają na pokazie ruchu bądź obrazu, opierają się na bezpośredniej lub pośredniej obserwacji. Pokaz i demonstracja ćwiczeń ma dwie funkcje, bardzo istotne w procesie uczenia się: funkcję motywującą i funkcję nauczającą¹³. Metody oglądowe stosuje się zazwyczaj przy nauczaniu ruchów prostych. Dzięki możliwości częściowego ujęcia ruchu, proces uczenia jest przyspieszony oraz istnieje możliwość dokładnej analizy trudniejszych działań ruchowych i eliminowanie powstałych błędów. Metoda oglądowa poszerza percepcyjne zdolności człowieka oraz pozwala w sposób sprawny opanować układ ruchowy.

Metody działania praktycznego polegają na praktycznym wykonywaniu czynności ruchowych. Pozwala to na szybkie i prawidłowe ich opanowanie. Ma zastosowanie w przypadku doskonalenia ruchu.

Metody oddziaływania sensorycznego polegają na nauczaniu przy pomocy dotyku i słuchu w zakresie tempa i rytmu itp.

Metody specyficzne dotyczą ściśle dydaktyki, konkretnych ćwiczeń ruchowych. Stosuje się je ze względu na możliwość wyboru, usprawniających proces nauczania działania ruchowego środków treningowych.

Do metod specyficznych zalicza się metody:

- a) syntetyczną
- b) analityczną
- c) kompleksową

¹³ Czabański B: *Kształcenie psychomotoryczne*, AWF, Wrocław 2000, s. 176.

Metoda syntetyczna (całościowa) polega na nauczaniu danego ruchu bądź ćwiczenia bez naruszenia jego zasadniczej struktury. Pomaga w szybkim zrozumieniu danego ruchu. Jej stosowanie zalecane jest głównie przy nauczaniu osób sprawnych ruchowo, dzieci i młodzieży. Metoda syntetyczna jest szczególnie przydatna przy nauczaniu podstawowych – naturalnych form ruchu takich jak skoki, biegi itp.

Metoda analityczna (cząstkowa) polega na nauczaniu danej czynności ruchowej elementami czyli na podziale ćwiczenia na części składowe i nauczaniu ich każdej z osobna. W końcowej fazie łączy się wszystkie elementy w całość tworząc pełną strukturę zadania ruchowego. Metoda analityczna jest stosowana przy nauczaniu osób o małych uzdolnieniach ruchowych.

Metoda kompleksowa (analityczno – syntetyczna) polega na połączeniu obu wyżej wymienionych metod z akcentem na jedną z nich. Łatwiejsze elementy zadania naucza się metodą syntetyczną, natomiast trudniejsze analityczną.

Metody kształtowania zdolności motorycznych to inaczej metody treningowe. Stosuje się je przede wszystkim w kształtowaniu siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej. Ze względu na charakter wysiłku wyróżnia się 7 metod: metoda krótkotrwałych - maksymalnych wysiłków, metoda wielokrotnych wysiłków, metoda ciągła, metoda powtórzeniowa, metoda zmienna, metoda interwałowa oraz metoda startowa.

Metody krótkotrwałych maksymalnych wysiłków, nazywana inaczej metodą atletyczną, polega na dozowaniu oporu zaczynając od 60% ciężaru maksymalnego.

Metoda wielokrotnych wysiłków jest metodą wykonywaną do granicznego zmęczenia, realizowaną w trzech możliwościach: ćwiczenia wykonywane w jednej serii (ilość serii jest niewielka) do granicznego zmęczenia, ćwiczenia do maksymalnego zmęczenia wykonywane tylko w ostatniej serii oraz ćwiczenia w każdej serii wykonywane do granicznego zmęczenia.

Metoda ciągła jest metodą stosowaną przede wszystkim w przypadku kształcenia zdolności wytrzymałościowych. Polega na długotrwałym wysiłku przy niewielkim obciążeniu.

Ze względu na czynniki wpływające na strukturę metody ciągłej, takie jak: czas trwania i intensywność wysiłku, można podzielić ją na: metodę ciągłą jednostajną oraz ciągłą o zmiennej intensywności.

Metoda powtórzeniowa jest kolejną z metod treningowych. W jej ramach kształtowana jest intensywność mechanizmów beztlenowych odnosząc się do wytrzymałości krótkiego czasu.

Metoda zmienna stosowana jest do rozwoju siły, wytrzymałości i szybkości. Polega na zmianie tempa ćwiczeń, prędkości ruchu oraz wielkości napięć mięśniowych.

Metoda interwałowa, stosowana do rozwijania wytrzymałości, polega na rozkładzie podstawowego dystansu na krótsze odcinki do wielokrotnego pokonywania z większą szybkością niż na całym dystansie.

Metoda startowa jest ostatnią z metod treningowych. Stosuje się ją w celu udoskonalenia zdolności motorycznych przy stosowaniu systemu testów, sprawdzianów oraz uczestnictwie w zawodach czy turniejach.

Metody wychowawcze mają na celu wychowanie do rekreacji wywołujące pożądane zmiany w osobowości człowieka oraz modyfikacje i dostarczanie wzorów postępowania. Wyróżniamy tu metody:

- a) wpływu osobistego
- b) wpływu sytuacyjnego
- c) wpływu społecznego
- d) samowychowawcza

Metodę wpływu osobistego stosuję się w przypadku zarówno dzieci jak i osób dorosłych. Rozumie się ją jako odbieranie wzorca zachowań prezentowanych przez instruktora i odbieranie w sposób bezpośredni oddziaływania w formie np.: zachęty słownej, aprobaty, dezaprobaty, sugestii czy perswazji.

Metoda wpływu sytuacyjnego to metoda której celem jest nawiązanie do sytuacji mającej miejsce w przeszłości i na jej podstawie próba dokonania odpowiedniego wyboru drogi która zaspokoi dane potrzeby.

Metoda wpływu społecznego jest społecznym oddziaływaniem na uczestnika. Polega na stworzeniu w obrębie grupy klimatu zdrowej rywalizacji. Dzięki temu jednostka zostaje zmotywowana do systematycznego udziału w zajęciach.

Metoda samowychowania występuje w przypadku kiedy uczestnik przez inspiracje czerpane od instruktora bądź z własnej chęci rozpoczyna czynności wychowawcze i „poznawczo-prakseologiczne”¹⁴.

¹⁴ Kielbasiewicz – Drozdowska I.: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienie podstawowe)*, Poznań 2001, s. 243 – 244.

Metody organizowania i prowadzenia zajęć są najważniejszym zadaniem dydaktycznym. Celem ich jest: usprawnienie toku procesu dydaktycznego, rozplanowanie zajęć w czasie, stworzenie atrakcyjnego przebiegu zajęć, wytworzenie odpowiedniej atmosfery na zajęciach oraz zachowanie bezpieczeństwa na zajęciach.

Socjotechniczne metody upowszechniania rekreacji to:

- a) animacja
- b) poradnictwo

Inna klasyfikacja metod stosowanych w rekreacji została zaproponowana przez Strzyżewskiego. Jego klasyfikacja wyróżnia następujące metody¹⁵:

- 1) metody reproduktywne (odtwórcze), do których zalicza się: metodę naśladowczą, metodę zadaniową oraz metodę programowanego uczenia się
- 2) metody prokreatywne (usamodzielniające), czyli: metoda zabawowo naśladowcza, metoda zabawowa klasyczna, metoda bezpośredniej celowości ruchu oraz metoda programowane usprawnianie się,
- 3) metody kreatywne, czyli: metody problemowe oraz metody ruchowej ekspresji twórczej

1.6. Zasady stosowane w rekreacji

Zasady stosowane w rekreacji to ogólne normy postępowania, które określają w jaki sposób należy realizować zadania dydaktyczne i wychowawcze aby osiągnąć zamierzone efekty. Wyróżniamy tu dwie grupy: dydaktyczne zasady nauczania oraz zasady kształcenia i wychowywania do rekreacji

Dydaktyczne zasady nauczania to:

1. Zasada świadomości – określa cel działania i zastosowanie praktyczne, jest sposobem ujmowania czynności i zadań w procesie rekreacyjnym. Pokazuje, że bardzo ważne jest zrozumienie celu i funkcji rekreacji ruchowej.
2. Zasada aktywności – określa stosunek uczestniczących osób do zajęć. Jest poniekąd uwarunkowana zasadą świadomości, ponieważ uczestnik w pełni uświadomiony na temat możliwości jakie daje rekreacja, jest skłonny do zwiększenia swojej aktywności.

¹⁵ Strzyżewski S.: *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996, s. 141-142.

3. Zasada systematyczności – ma na celu przede wszystkim określenie zdrowotnych i programowych potrzeb uczestnictwa w zajęciach. Polega na stopniowaniu trudności, czyli wprowadzaniu zadań ruchowych od najłatwiejszych do bardziej złożonych oraz naukę elementów nieznanymi na bazie elementów znanych.
4. Zasada wszechstronności – polega na doborze przez instruktora środków zapewniających możliwość wszechstronnego rozwoju, zarówno w sferze motorycznej, intelektualnej, jak i społeczno – moralnej.
5. Zasada pogłębliwości - jest zasadą mającą na celu wywołanie wyobrażeń ruchowych oraz wzbudzenie w uczestniku chęci do ich naśladowania. Instruktor prezentując daną czynności ruchową powinien wykonać to bezbłędnie i dokładnie, tak aby pokaz był wzorem i zachętą.
6. Zasada dostępności – w przypadku tej zasady bardzo ważne jest określenie wieku, płci, zainteresowań, uwarunkowań oraz cech indywidualnych uczestnika w celu dostosowania dokładnych zadań, środków, metod i form do indywidualnych potrzeb i uzdolnień.
7. Zasada zdrowotności – mówi o zdrowotnym charakterze ćwiczeń rekreacyjnych. Indywidualnie dobrane formy ćwiczeń mają pozytywny wpływ na zdrowie człowieka, jego rozwój oraz wspomagają przystosowanie się do określonych warunków środowiska. Ponadto odpowiednie ćwiczenia fizyczne stosowane mogą być w rehabilitacji ruchowej.
8. Zasada trwałości – jej celem jest opanowanie i doskonalenie zadania ruchowego, tak aby wykonywanie go mogło mieć miejsce w innych warunkach. Ważne w tym przypadku jest wielokrotne powtarzanie danej czynności. Konsekwencją jest minimalizacja wysiłku psychofizycznego przy następnych powtórzeniach. Należy pamiętać, że nie powinno się uczyć kilku nowych zadań ruchowych w tym samym czasie.

Zasady kształcenia i wychowania do rekreacji to¹⁶:

1. Zasada humanizacji i indywidualizacji procesu dydaktycznego - stawia na pierwszym miejscu uczestnika zajęć. Zgodnie z tą zasadą instruktor powinien w sposób indywidualny odnosić się do uczestnika czyli tworzyć program ćwiczeń zgodny z potrzebami i oczekiwaniami. Zasada humanizacji

¹⁶ Kielbasiewicz – Drozdowska I.: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienie podstawowe)*, Poznań 2001, s. 236.

i indywidualizacji, wywołując wzrost motywacji, decyduje o skuteczności procesu dydaktycznego

2. Zasada integracji kształcenia i wychowania- ujmuje w sobie działania, których celem jest osiągnięcie odpowiednich nawyków, umiejętności oraz przekonań. Głównym celem tej zasady jest połączenie dwóch aspektów: subiektywnego i obiektywnego. Aspekt subiektywny informuje o potrzebach nauczania i doskonalenia czynności ruchowych, natomiast aspekt obiektywny uwarunkowany jest społecznymi i środowiskowymi oczekiwaniami.
3. Zasada łączenia teorii z praktyką – polega na wiązania ze sobą wiedzy naukowej z praktyką, pozwalając przy tym poznać własne potrzeby i możliwości psychofizyczne. Informując uczestnika o korzystnym wpływie ćwiczeń na organizm, rozwija się jego zainteresowanie dalszym uczestnictwem.
4. Zasada różnicowania treści i form kształcenia – jest kolejną zasadą wpływającą na sferę psychiczną człowieka albowiem, stosując różne formy i treści kształcenia, proces dydaktyczny staje się atrakcyjniejszy i bogatszy
5. Zasada permanentnej edukacji – czyli inaczej niekończącej się edukacji, określa niekończący się proces czynnego uczestnictwa w rekreacji oraz „potrzebę stałej gotowości do poszerzania własnych umiejętności ruchowych oraz wiedzy teoretycznej wzbogacającej uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych”¹⁷.
6. Zasada zachowania bezpieczeństwa na zajęciach - jest zasadą określającą, że instruktor jest odpowiedzialny za zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich uczestników zajęć. Jego obowiązkiem jest stosowanie wszelkich środków mogących zapobiec niepotrzebnym wypadkom.

W toku działań rekreacyjnych ważne jest stosowanie wszystkich wyżej wymienionych zasad, albowiem są one ze sobą ściśle powiązane.

¹⁷ Kielbasiewicz – Drozdowska I.: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienie podstawowe)*, Poznań 2001, s. 236.

2. Rola rekreacji w życiu kobiet po 50 roku życia

Starzenie się ludzkiego organizmu jest naturalnym fizjologicznym etapem życia. Jest procesem obniżania się aktywności biologicznej organizmu.

Rekreacja, jak i każda aktywność, jest ważna w życiu współczesnego człowieka bez względu na wiek. Wiek w którym znajdują się kobiety, o których mowa w tym rozdziale, jest okresem końca wieku dorosłego i początku wieku starczego. Proces starzenia się człowieka charakteryzuje się różnym tempem. Wiek danej osoby nie jest równoznaczny z wiekiem kalendarzowym dlatego nie można jednoznacznie określić kiedy rozpoczyna się okres wieku starczego. O procesie starzenia się decydują między innymi czynniki genetyczne, środowiskowe, przebyte choroby a także tryb życia. Proces ten może mieć różny przebieg. Obecnie wyróżnia się: starzenie pomyślne, starzenie zwyczajne i starzenie patologiczne.

Starzenie pomyślne, inaczej zwane prawidłowym lub fizjologicznym, ma miejsce w przypadku gdy występuje zwolnienie procesów starzenia względem ogólnie przyjętego modelu. Starzenie prawidłowe uwarunkowane jest w znacznym stopniu czynnikami genetycznymi, środowiskowymi, zdrowotnymi oraz prowadzonym trybem życia. Niżej przedstawiona tabelka wykazuje wybrane podstawowe czynniki warunkujące pomyślne starzenie się.

Tabela 4. Czynniki wpływające na pomyślne starzenie się

Czynniki pomyślnego starzenia się	Charakterystyka
Spokojne życie	Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, uwolnienie od stresu
Satysfakcja życiowa	Zaspokojenie potrzeby spełnienia i wykonania własnych celów, poczucie zadowolenie ze swojego życia
Niezależność	Możliwość samodzielnego życia, samowystarczalność
Zdrowie psychiczne	Zachowanie sprawności psychicznej i władzy umysłowej, co pozwala na samodzielne podejmowanie decyzji
Zdrowie	Utrzymanie ciała w jak najlepszej sprawności
Zabezpieczenie finansowe	Niezależność materialna
Walka ze starzeniem	Walka z procesami starzenia się, nie poddawanie się zmniejszaniu sprawności fizycznej i intelektualnej

Hobby	Kontynuacja aktywnego spędzania czasu wolnego oraz dalsze rozwijanie własnych zainteresowań
Kontakty społeczne	Możliwość uczestnictwa - funkcjonowania w życiu społecznym, utrzymywania kontaktów z ludźmi

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Kaczmarczyk M., Trafialek E.: Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie”, Via Medica, tom 15, nr 4

Starzenie zwyczajne to „proces starzenia zachodzący bez współistnienia chorób”¹⁸. Jest równoznaczne z względnie przyjętym modelem. Natomiast starzenie patologiczne jest procesem przyspieszonego starzenia się oraz pogorszenia jakości życia.

Liczne badania potwierdzają, że u osób, które są mniej aktywne fizycznie, w znacznie większym stopniu występują procesy starzenia się patologicznego. Dziedzina wiedzy zajmująca się badaniem i analizą procesu starzenia to gerontologia (z greckiego: „geon” – starzec i „logos” – nauka). Gerontologia „zajmuje się opisem, wyjaśnianiem i modyfikacją fizycznych, psychicznych, socjalnych, historycznych i kulturowych aspektów starzenia się i starości, włącznie z analizą istotnego dla starzenia się i konstytuującego je otoczenia oraz instytucji”¹⁹. Gerontolodzy potwierdzają, że aktywność fizyczna korzystnie wpływa na długość życia a także na poprawę wydolności fizycznej²⁰.

2.1. Okresy średniej dojrzałości i starości w rozwoju ontogenetycznym człowieka

Wielu badaczy zgodnie twierdzi, że istota ludzka jest złożonym i trudnym do zdefiniowania zjawiskiem. Dlatego, jak już wspomniane było wcześniej, ciężko określić jest jednoznaczne wiekowe ramy starości.

Podejmując się opisu okresu średniej dojrzałości i starości w rozwoju ontogenetycznym należy najpierw wyjaśnić znaczenie słowa ontogeneza. Jest to bowiem „rozwój organizmu od momentu powstania do naturalnej śmierci”²¹. W ontogenezie nie ma

¹⁸ Wieczorkowska – Tobis K.: *Zmiany narządowe w procesie starzenia*”, UM, Poznań 2008, s. 2.

¹⁹ Błędowski P.: *Lokalna polityka społeczna wobec starości i ludzi starszych*, SGH, Warszawa 2001, s.10.

²⁰ Kozdroń E.: *Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim. Propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych*, AWF, Warszawa 2006, s. 23.

²¹ Słownik Współczesnego Języka Polskiego, Warszawa 2001, s. 684.

określonego momentu od którego można powiedzieć, że zaczyna się starość. Etap przechodzenia z okresu średniej dojrzałości do etapu wieku starości jest pojęciem indywidualnym i w dużej mierze zależy od człowieka.

Przyjmuje się, że okres średniej dojrzałości zaczyna się około 40-45 roku życia. W tym okresie pojawiają się pierwsze oznaki starzenia się. Względnie zrównoważone są procesy kataboliczne i anaboliczne. Jest to dla wielu kobiet ciężki okres ponieważ przynosi ze sobą świadomość śmiertelności ciała. Kobieta w tym okresie zaczyna dostrzegać zmiany swojej sprawności oraz zmiany pozycji w społeczeństwie. Dla wielu jest to etap przygnębiający w którym ma problemy z akceptacją samego siebie.

Przejście na etap wieku późnej dojrzałości czyli inaczej starości ma miejsce około 50-55 roku życia. Etap ten trwa aż do śmierci. Starzenie się organizmu jest złożonym procesem, na który istotny wpływ ma funkcjonowanie układu nerwowego, odpornościowego i wydzielania wewnętrznego. Procesy starzenia nie są, jak wiele osób uważa, objawem choroby jednak znacznie ułatwiają jej występowanie. Są etapem w którym zachodzą zmiany w funkcjonowaniu i strukturze organizmu powoli powodujące ograniczenia i upośledzenia. Zmiany te są wynikiem zmniejszania się masy tkanek na skutek szybszych niż odnowa i regeneracja procesów katabolicznych. Na wpływ szybkości starzenia się organizmu ma przede wszystkim wpływ podłoże genetyczne. Oprócz tego człowiek sam decyduje o tempie starzenia się własnego organizmu poprzez m.in.: tryb życia jaki prowadził w młodości i wieku dojrzałym, stres, odżywianie, troskę o zdrowie, nałogi oraz aktywność ruchową podejmowaną w przeszłości i obecnie²².

2.2. Wpływ rekreacji na pozytywne zmiany w organizmie w procesie starzenia się

Ruch i dbałość o zdrowie towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Jest nieodłącznym elementem pozwalającym sprawnie przejść przez ontogenetyczne fazy rozwoju. Regularna aktywność ruchowa, odpowiednie odżywianie oraz higieniczny tryb życia powinny być promowane przez każdego człowieka, bez względu na wiek, płeć, status społeczny czy stan zdrowia. Aby przez długie lata człowiek mógł cieszyć się

²² Czernicka M.: *Dlaczego się starzejemy?*, Biologia w szkole 2007, nr 2, s. 14-18.

z dobrej kondycji psychofizycznej niezbędna jest odpowiednia aktywność na stałe wpisana w styl życia człowieka. Ma to szczególną rolę w przypadku osób starszych.

Uprawianie rekreacji bezpośrednio wpływa nie tylko na samopoczucie i kondycję ale na sferę psychiczną, fizyczną a także społeczną.

2.2.1. Aspekt psychiczny

Każdy człowiek, podejmujący się uprawiania rekreacji ruchowej musi dysponować czasem wolnym a także możliwością wykorzystania go zgodnie z własnymi upodobaniami. Uprawianie rekreacji musi mieć dla danej osoby jakąś wartość gdyż podejmowana jest ona z własnej woli, bez przymusu innych. Współcześnie wielu osobom brakuje czasu wolnego a co za tym idzie brakuje odpowiedniej dawki ruchu, kontaktu z przyrodą bądź innymi ludźmi. Ponad to przeciążenie psychiczne, stres czy niehigieniczny tryb życia a także niewłaściwe odżywianie prowadzą do wielu dolegliwości nazywanych chorobami cywilizacyjnymi. W walce z nimi szczególną rolę odgrywa właśnie rekreacja.

Przede wszystkim uprawiając rekreację pomagamy neutralizować stresy i przeciążenia psychiczne. Ruch pozwala człowiekowi zrelaksować się, odprężyć, zapomnieć o problemach, dostarcza radość, zadowolenie a także obniżenie poziomu samokontroli emocjonalnej. Systematyczna aktywność kształtuje zarówno ciało jak i osobowość oraz stymuluje rozwój. Poprzez udział w zajęciach rozwijają się liczne zainteresowania. Ma również wpływ na zaspokojenie różnych potrzeb i bierze udział w zapobieganiu występowania chorób i dolegliwości. Człowiek uczęszczający na zajęcia ruchowe lub uprawiający rekreację indywidualnie ma poczucie swobody wyboru i możliwości działania zgodnie z własnymi zamiłowaniem i preferencjami. Podsumowując: udział w zajęciach rekreacyjnych powinien być dobrowolnie i bezinteresownie podejmowanym źródłem przyjemności i odmianą od codziennych zajęć.

Podejmowanie rekreacji ruchowej ma psychologiczne uwarunkowania do których zalicza się:

- a) temperament
- b) chęć zaspokojenia potrzeb
- c) motywację
- d) emocje

e) stres

Decyzję o podjęciu uczestnictwa w zajęciach ruchowych każdy musi podjąć dobrowolnie. Jednak wpływ na nią ma wiele czynników. Jednym z ważniejszych czynników psychospołecznych jest typ temperamentu, czyli inaczej styl bycia i zachowania. Podziału temperamentu na cztery kategorie dokonał Hipokrates, już w czasach starożytnych. Wyróżnił on typy takie jak: melancholik, flegmatyk, sangwinik oraz choleryk. Poniżej przedstawiona została tabela podziału typów temperamentu wg. Czajkowskiego.

Tabela 5. Charakterystyka cech temperamentu

Typ temperamentu	Cechy temperamentu
Melancholik	Typ słaby, o słabych procesach zarówno pobudzenia, jak i hamowania. Mało odporny na działanie silnych bodźców, pobudzających i hamujących, bierny. Bardzo wrażliwy, zbyt silne bodźce mogą doprowadzić do zaburzeń w zachowaniu.
Flegmatyk	Typ silny, zrównoważony, powolny. Odnacza się dużą siłą i równowagą procesów nerwowych przy ich małej ruchliwości. Odporny na mocne bodźce i sytuacje trudne, reaguje spokojnie i powolnie, wykazuje wyraźną niechęć do zmiany sytuacji, działania, programów ; szczególnie nie lubi zmian nagłych, niespodziewanych i niezapowiedzianych.
Sangwinik	Człowiek ruchliwy, szybki, łatwo przystosowujący się do zmiennych sytuacji. Bez trudu przyjmuje nagłą zmianę programu działania, łatwo przechodzi od jednej działalności do innej, odporny na trudne warunki życia.
Choleryk	Duża siła zjawisk nerwowych ze znaczną przewagą procesów pobudzenia; wybuchowy, niecierpliwy, nieopanowany, nie potrafi czekać, skłonny do wybuchów złości, odznaczający się dużą energią życiową i przebojowością. Uporczywy w działaniu, często bardzo egocentryczny, dążący do panowania i dominowania.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Pilawska A., Pilawski A., Pertyński W.: Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, GWSH, Katowice 2003, s. 51.

Drugim ważnym podziałem jest podział na introwertyków i ekstrawertyków. Introwertyk jest osobą nie interesującą się światem zewnętrznym, skupiającą się głównie na własnych wewnętrznych przeżyciach. Jest to człowiek zamknięty w sobie, niechętnie nawiązujący kontakty z innymi. Ekstrawertyk natomiast to człowiek posiadający dużą potrzebę działania, łatwo nawiązujący kontakty z innymi. Ekstrawersja wyraża się w kierowaniu zainteresowań i uwagi na świat zewnętrzny.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na decyzję o podjęciu uczestnictwa w zajęciach ruchowych jest motywacja. Według Współczesnego Słownika Języka Polskiego motywacja to: „czynnik powodujący czyjeś działanie, zachęcający do robienia czegoś, uzasadniający czyjeś postępowanie”²³.

Istnieje jednak znaczna zależność pomiędzy poziomem motywacji, a skutecznością działania. Informuje o tym prawo Yerkesa – Dodona, inaczej zwane zasadą odwróconego U, mówiące, że: zarówno za niski, jak i za wysoki poziom motywacji obniża skuteczność działania.

Tabela 6. Typy motywacji osób uprawiających rekreację ruchową, wg. Winiarskiego

Typ motywacji	Charakterystyka
Aktywnościowo - hedonistyczny	Wpływa przede wszystkim na osoby posiadające biologiczną potrzebę ruchu. Aktywność ta daje przyjemność, nie służąc przy tym realizacji żadnych celów zewnętrznych.
Relaksowo - katartyczny	Wybór zajęć wynika z potrzeby ucieczki od codzienności, kłopotów. Rekreacja w tym przypadku rozumiana jest jako sposób na rozładowanie napięcia i stresu.
Zdrowotno – higieniczny	Wybór zajęć wynika z potrzeby utrzymania lub poprawy stanu zdrowia, sprawności, sylwetki czy urody.
Społeczno – towarzyski	Wybór zajęć wynika z potrzeby kontaktu z innymi ludźmi, poszukiwania przyjaźni, miłości czy przynależności.
Emocjonalny	Wybór zajęć wynika z potrzeby przeżycia silnych wrażeń czy emocji związanych z ryzykiem, walką z samym sobą i własnymi słabościami.
Ambicjonalny	Wybór zajęć często wynika z potrzeby dowartościowania się, sprawdzenia własnych sił i potrzeby bycia zauważonym wśród otaczającego społeczeństwa.
Poznawczo – kształcący	Wybór zajęć wynika z potrzeby rozwijania zainteresowań, zamiłowań, chęci poznania świata.

Źródło: http://tkkf.pila.pl/pliki/fio/psycholog_aspekty_rekreacji.pdf

²³ Słownik Współczesnego Języka Polskiego, Warszawa 2001, s. 537.

Ważnymi czynnikami są również poziom inteligencji, zamożność, ilość wolnego czasu a także dostęp do urządzeń rekreacyjnych²⁴.

Emocje powstają na skutek zaburzenia równowagi organizmu. Udział w rekreacji ma bardzo duży wpływ na powstawanie emocji. Zakłócenie równowagi wiąże się z emocjami negatywnymi, natomiast przywracanie stanu równowagi ma związek z emocjami pozytywnymi.

Stres towarzyszy człowiekowi niemal każdego dnia. Indywidualną sprawą jest odporność na stres. Dla jednych coś może być bardzo stresujące, a dla innego człowieka będzie to coś naturalnego. Wraz z doświadczeniem człowiek staje się bardziej odporny na stres. Obniżenie napięcia, opanowanie stresu i poczucie kontroli jest bardzo ważne przy podejmowaniu rekreacji ruchowej.

W przypadku rekreacji czynnikami wywołującymi stres są przede wszystkim

- a) czynniki fizyczne, do których zaliczamy: temperaturę, hałas, wilgotność itp.,
- b) czynniki chronobiologiczne wyznaczają rytm biologiczny i okołodobowy człowieka,
- c) czynniki psychiczne, do których zaliczamy nadmierny wysiłek fizyczny, choroby, zakłócenia,
- d) czynniki socjologiczne, do których zaliczamy np. umiejętność funkcjonowania w grupie

Analizując problem podejmowania rekreacji napotkać można również na ograniczenia, czyli tak zwane bariery rekreacji. Ich korzenie znajdują się w psychice człowieka. Wśród nich wyróżnić można: barierę psychologiczną, poznawczą, ideologiczną i kulturową.

Bariera psychologiczna pojawia się w przypadku braku odpowiedniej motywacji bądź motywacji nietrwalej, słabych aspiracji czy lęku przed ośmieszeniem. Bariera poznawcza jest wynikiem braku odpowiednich wiadomości dotyczących roli rekreacji w życiu i rozwoju człowieka. Przełamanie jej polega na uświadomieniu wartości jakie daje aktywny styl życia i pokazaniu rekreacji jako niezbędnego elementu życia współczesnego człowieka. Bariera ideologiczna jest natomiast wynikiem akceptowania powszechni przyjętych poglądów i postaw o niewielkiej wartości aktywności. Bariera

²⁴ Pilawska A., Pilawski A., Pertyński W.: *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, GWSH, Katowice 2003 s. 51-53.

kulturowa pojawia się z kolei w przypadku ukształtowanych wzorców zachowań w społeczeństwie²⁵.

We współczesnym świecie ludzi „postrzegają siebie przez pryzmat własnej fizyczności”²⁶. Coraz częściej wygląd jest podstawą sukcesu człowieka, ma to wpływ oczywiście na motywacje kierującą do dbania o własne ciało. Niebagatelne znaczenie, w przypadku aspektu psychicznego, mają również osoby z własnego środowiska. Przejawia się to przede wszystkim w komunikatach kierowanych w naszą stronę. Również samoocena, czyli postawa wobec siebie, przyczynia się znacznie do procesu kształtowania własnego wizerunku. Trafne są tutaj słowa: „Poczucie własnej wartości jest nieodłącznym aspektem postrzegania ciała. Jeśli nie lubimy siebie jako osoby, to prawdopodobnie nie polubimy swojego ciała. Można się zatem spodziewać, że jeśli nie lubimy ciała, to raczej nie będziemy zachwyceni sobą”²⁷.

2.2.2. Aspekt fizyczny

Każdy ruch podejmowany przez człowieka prowadzi do licznych zmian adaptacyjnych w organizmie. Aktywność ruchowa wpływa na każdy układ znajdujący się w organizmie. Systematyczna aktywność uprawiana pod różnymi formami wpływa korzystnie na funkcjonowanie wszystkich układów organizmu. Zmiany te zależą w znacznym stopniu od rodzaju i intensywności podejmowanego wysiłku.

Wpływ ćwiczeń na układ oddechowy jest mniejszy niż na inne układy jednak również przynosi wiele korzystnych zmian. W przypadku osób systematycznie uprawiających ćwiczenia rekreacyjne można zaobserwować, w porównaniu z osobami nie trenującymi, wzrost pojemności życiowej płuc (VC). U osób starszych ma miejsce usztywnienie klatki piersiowej poprzez zwapnienie żeber. Natomiast systematyczne ćwiczenia fizyczne zwiększają jej ruchomość oraz siłę mięśni oddechowych. U osób ćwiczących obserwuje się także wzrost maksymalnej wentylacji płuc. Korzystnym zmianom ulegają również wskaźniki dynamiczne oceniające rezerwy wentylacyjne płuc. Zmniejsza się też czynnościowa przestrzeń martwa. W przypadku osób

²⁵ Siwiński W: *Lęki u osób dorosłych na zajęciach sportowo rekreacyjnych i ich podłoże*, Roczniki Naukowe AWF, nr 49, s.119-129.

²⁶ Szczepański M., Pawlica B., Śliz A.: *Potyczki psyche i soma. Elementy socjologii ciała i aktywności fizycznej*, UO, Opole 2010, s. 33.

²⁷ Papadopoulos L.: *Lustereczko, powiedz przecie... Rewolucja w myśleniu o własnym wyglądzie*, Znak, Kraków 2005, s.20.

trenujących widoczny jest zwiększony przepływ krwi przez płuca, mający wpływ i ułatwiający wymianę gazową poprzez zwiększenie stosunku wentylacji pęcherzykowej do włósczkowego przepływu krwi przez płuca. Następuje również zwolnienie rytmu oddechowego oraz usprawnienie czynności oddechowych przepony²⁸.

Ćwiczenia rekreacyjne, w przypadku układu krążenia, zwiększają przepływ krwi przez mięśnie, płuca i skórę. Pojemność minutowa serca w czasie wysiłków dynamicznych zwiększa się proporcjonalnie do potrzeb organizmu w zaopatrzenie na tlen²⁹. Jednym z podstawowych efektów systematycznych ćwiczeń jest zwolnienie tętna czyli spoczynkowej częstości skurczów serca. U osób trenujących ma ona wartość poniżej 60 uderzeń na minutę - natomiast u osoby dorosłej nie ćwiczącej jej wartość wynosi około 72 uderzenia na minutę. Pod wpływem systematycznych ćwiczeń zwiększa się gęstość naczyń krwionośnych w pracujących mięśniach o około 30-50%, zwiększa się także średnica dużych naczyń krwionośnych górnych lub dolnych kończyn. Ma miejsce także lepsze zaopatrywanie tkanek w składniki odżywcze oraz tlen, wzrost mioglobiny w mięśniach, powiększenie pojemności tlenowej organizmu oraz wzrost ilości krwinek czerwonych i hemoglobiny. Podsumowując, zmiany zachodzące w układzie krążenia tj. sercu, naczyniach krwionośnych mają bardzo istotne znaczenie w profilaktyce chorób tego układu. Ćwiczenia fizyczna uznawane są za skuteczną metodę leczenia choroby wieńcowej, nadciśnieniowej, cukrzycy, otyłości oraz wielu innych.

Ruch ma korzystny wpływ także na krew, co widoczne jest w zmianach powysiłkowych. W sposób korzystny ruch wpływa na składniki lipidowe osocza, a to w przyszłości może zapobiegać rozwojowi miażdżycy. Powoduje zwiększenie stężenia lipoproteidów frakcji HDL, zmniejszenie zawartości lipoproteidów LDL, VLDL, cholesterolu oraz poziomu trigliceroli. Pod wpływem systematycznych ćwiczeń zmniejsza się wrażliwość na działanie insuliny. Zmiany zachodzące we krwi w czasie wysiłków przyczyniają się również do zwiększenia potreningowej objętości krwi o 15-20% powodując tym samym zwiększenie objętości wyrzutowej serca. Zmniejszają się również powysiłkowe zmiany w stężeniu mleczanu, amoniaku i pirogronianu, ilość glukozy we krwi utrzymuje się na stałym poziomie a całkowita ilość białek we krwi zwiększa się.

²⁸ Aktywność fizyczna a starzenie się organizmu , www.mdurlik.wordpress.com, z dnia 8.04.11 r.

²⁹ Eberhardt A.: *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2007, s.65.

Ćwiczenia rekreacyjne w przypadku układu dokrewnego powodują zmniejszenie aktywacji wysiłkowej układu współczulno - nadnerczowego, zmniejszenie wydzielania adrenaliny i noradrenaliny w trakcie wysiłków oraz lutopiny, folitropiny i prolaktyny, wzrost wydzielania androgenów w nadnerczach oraz endogennych peptydów opioidowych. Zmianie ulega także wrażliwość tkanek na działanie hormonów, a u kobiet zwiększa się stężenie hormonów płciowych we krwi w czasie wysiłku.

Zmiany zachodzące w mięśniach pod wpływem ćwiczeń fizycznych zależą głównie od siły skurczów, rodzaju wysiłku oraz intensywności. W komórkach mięśniowych ma miejsce zwiększenie potencjału tlenowego. Zmianie ulega również liczba i objętość mitochondrium aktywność enzymów które biorą udział w procesach tlenowych a także zawartość hemoglobiny. W przypadku rekreacji ruchowej gdzie przede wszystkim stosuje się ćwiczenia dynamiczne o charakterze wytrzymałościowym nie występuje przyrost masy mięśniowej³⁰.

Pod wpływem ćwiczeń liczne zmiany zachodzą również w układzie ruchu i układzie kostnym. Dzięki systematycznym ćwiczeniom w układzie kostnym zachodzą zmiany zarówno czynnościowe jak i anatomiczne. Bardzo ważny, z punktu widzenia stanu zdrowia, jest wzrost masy tkanki kostnej oraz jej stopień mineralizacji. Podczas treningu dochodzi do wzrostu siły, która uzyskiwana jest podczas maksymalnego skurczu dowolnego, zwiększa się precyzja i szybkość ruchu, a to z kolei zmniejsza koszt energetyczny wykonywanej pracy. Następuje wzrost ukrwienia i odżywiania stawu oraz pobudzenie kałek maziowych. Zwiększa się odporność na urazy mechaniczne. Ponad to mięśnie wzmacniają się a co za tym idzie wzmacnia się ruchomość w stawie. Poprawa widoczna jest również w przypadku ruchomości kręgosłupa³¹.

Kolejny układ w organizmie człowieka na który istotny wpływ mają ćwiczenia to układ trawienny. Pierwszym, i najczęściej przekonującym do aktywności skutkiem, jest obniżenie masy ciała u osób otyłych. Następuje zmniejszenie poziomu cukru we krwi dzięki lepszej utylizacji glukozy. Zwiększeniu ulega zapas glikogenu w wątrobie oraz ma miejsce lepsza przemiana węglowodanów, białek i tłuszczu.

Ostatnim z omawianych układów organizmu jest układ nerwowy. W jego przypadku ćwiczenia ruchowe wpływają na poprawę percepcji wzrokowej oraz na

³⁰ Eberhardt A.: *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2007, s. 97-98.

³¹ Kozdroń E., Targosińska P., Szczypiorski P.: *Zmiany w układzie ruchu osób starszych pod wpływem aktywności ruchowej*, Wychowanie Fizyczne i Sport 2001, nr 1, s.286-287.

koordynacje psychoruchową. Korzystny wpływ widoczny jest również w przypadku poprawy pamięci i procesów umysłowych czyli usprawnione przewodnictwo. Rozwija się pamięć ruchowa i szybkość. Zmniejsza się odczuwanie bólu poprzez wydzielane w czasie wysiłku endorfiny. Mają one także wpływ na poprawę nastroju i uczucie zadowolenia po zakończeniu wysiłku. Ćwiczenia pobudzają pracę ośrodkowego układu nerwowego, ma miejsce rozwój dodatkowych gałązek nerwowych³².

Ruch jest podstawą zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego. W przypadku organizmów pozbawionych ruchu mają miejsce procesy patologiczne a organizmy te częściej chorują i szybciej się starzeją.

Reasumując: systematyczne ćwiczenia mają wpływ na cały organizm i jego narządy. Osoby prowadzące aktywny styl życia dłużej zachowują sprawność i samodzielność. Poprawie ulega stan zdrowia, ma miejsce odprężenie psychiczne, co prowadzi do zadowolenia i przyjemności. Przede wszystkim następuje zahamowanie postępu zmian inwolucyjnych.

2.2.3. Aspekt społeczny

Wyżej omawiane aspekty: psychiczny i fizyczny odnoszą się do pojedynczego człowieka. W tym podrozdziale omówiony zostanie aspekt społeczny, określający wzajemną zależność człowieka i jego otoczenia społecznego oraz ich wpływowi na udział w rekreacji.

W sferze społecznej ruch również odgrywa bardzo istotną rolę. Rekreacja ruchowa ułatwia przystosowanie się do zmieniających się w szybkim tempie warunków życia poprzez, jak wspomniane było wyżej, rozładowanie stresu czy zapobieganie chorobom. Kształtuje stosunki międzyludzkie poprzez integrację społeczną, układy towarzyskie na zorganizowanych zajęciach ruchowych czy poprzez pogłębianie więzi rodzinnych. Wśród czynników społecznych wpływających na poziom aktywności można wyróżnić m.in.: pochodzenie społeczne, wykształcenie, wysokość zarobków, miejsce zamieszkania czy charakter i wielkość otaczającego środowiska. Widocznym zjawiskiem jest uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ruchowych osób o podobnym statusie społecznym.

³² Zinkowski A.: *Wpływ aktywności ruchowej i treningu na organizm i zdrowie człowieka*, www.zs3reymonta.oswiata.org.pl, z dnia 08.04.11 r.

Rola rekreacji we współczesnym społeczeństwie wspomaga relacje społeczne, aktywność społeczną. Pozwala na konfrontację z innymi osobami poprzez współzawodnictwo. Daje okazję do zabawy, świętowania i spotkania z ludźmi. Atutem też jest duża pomoc w asocjacji i komunikowaniu się z innymi. Rekreacja niweluje różnice między ludźmi oraz integruje grupy społeczne.

Reasumując – rekreacja ruchowa wpływa na sferę psychiczną, biologiczną a także społeczną. Systematyczna aktywność jest łatwym sposobem na poprawę jakości życia. W przypadku osób starszych jest sposobem na poprawę ogólnego samopoczucia, polepszenia zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego oraz zachowanie niezależnego trybu życia. Wpływ rekreacji widoczny jest również w przypadku pomocy w opanowaniu określonych stanów i chorób tj. stres, cukrzyca, otyłość. Pod jej wpływem zmniejszeniu ulega ryzyko zachorowania na niektóre choroby, takie jak np.: nadciśnienie tętnicze, osteoporozę czy chorobę wieńcową. Rekreacja pomocna jest również w leczeniu stanów bólowych oraz przy minimalizacji skutków pewnych niesprawności. Ponad to, oprócz korzyści fizjologicznych i psychologicznych, do efektów społecznych zaliczyć można m.in. zwiększenie zdolności osób starszych do dalszej pracy oraz zmniejszenie kosztów opieki zdrowotnej. Należy pamiętać, że regularna aktywność wskazana jest dla osób w każdym wieku. Na zakończenie pragnę przytoczyć bardzo trafne słowa: „Niejeden lek można zastąpić ruchem, lecz ruchu nie można zastąpić żadnym lekiem”.

3. Metodologiczne podstawy badań

3.1. Cel pracy

Celem pracy jest charakterystyka rekreacyjnej aktywności ruchowej u kobiet po 50 roku życia mieszkających w Tarnowie. Cel ten uszczegółowiono do następujących pytań badawczych:

1. Jak często badane kobiety podejmują aktywność ruchową i jaka jest jej intensywność?
2. Jaka jest objętość podejmowanej, przez respondentki, aktywności fizycznej?
3. Jaka jest samoocena sprawności fizycznej i stanu zdrowia ankietowanych kobiet?
4. Jakie są główne motywy, przejawy i przeszkody w podejmowaniu aktywności ruchowej badanych kobiet?
5. Czy aktywność ruchowa wpływa korzystnie na samopoczucie respondentek?
6. Czy podaż usług rekreacyjnych w Tarnowie jest wystarczająca?

3.2. Materiał badań i metody badawcze

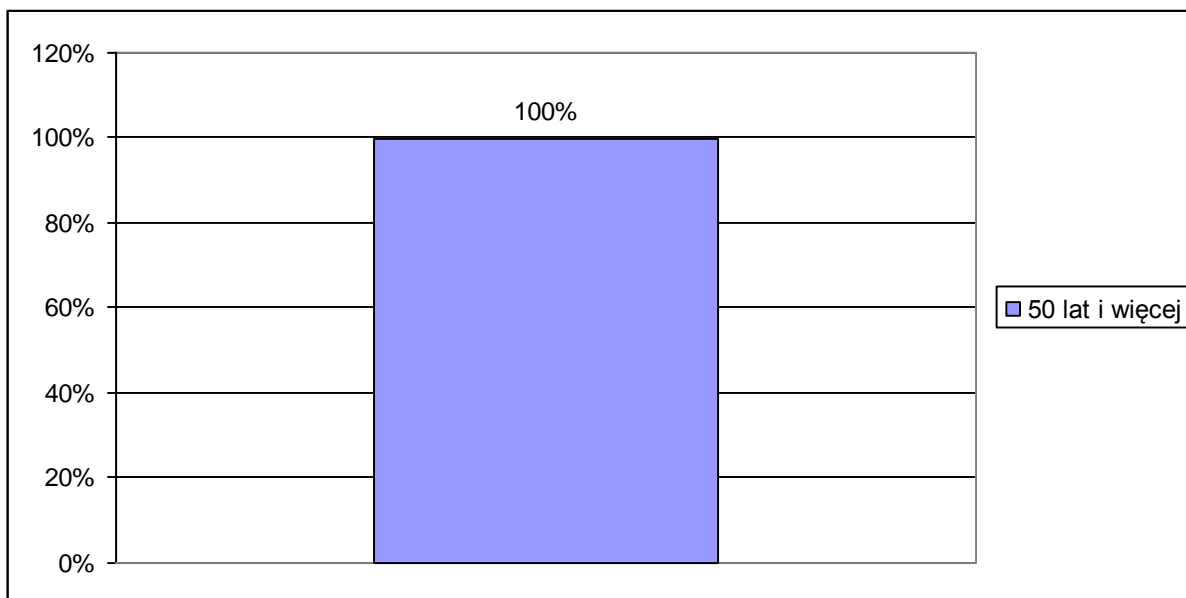
Problematyka badawcza pracy dotyczy uczestnictwa kobiet w rekreacji ruchowej. Badaniami objęto grupę 40 kobiet, w wieku powyżej 50 lat, mieszkających w Tarnowie. Badania zostały przeprowadzone w czerwcu 2010 roku. Uczestnictwo w nich było dobrowolne a charakter anonimowy. Kwestionariusz ankiety zawierał 16 pytań zamkniętych, dotyczących aktywności ruchowej oraz metryczkę.

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Po przeprowadzeniu badań dokonałam selekcji kwestionariuszy, w celu wyeliminowania tych, które zostały wypełnione w sposób niekompletny lub budzący zastrzeżenia odnośnie ich rzetelności, następnie przeprowadzono analizę struktury, obliczając liczebność i gęstość odpowiedzi na poszczególne pytania.

4. Stan aktywności ruchowej kobiet po 50 roku życia z Tarnowa

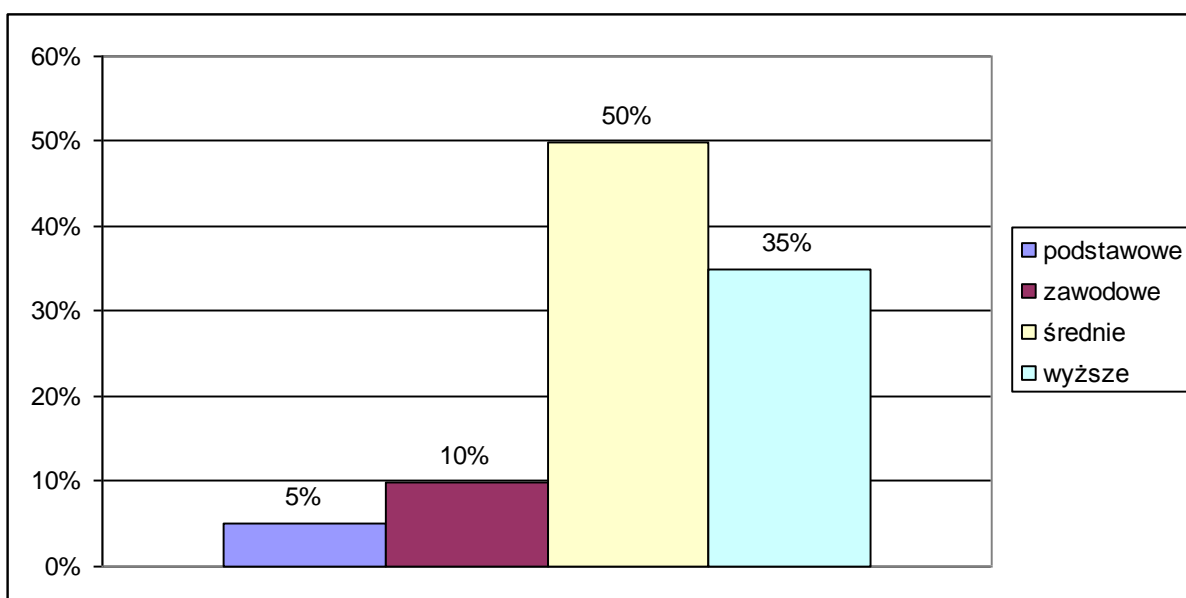
4.1. Charakterystyka badanych kobiet

Zważając na to, że kwestionariusz badawczy przeznaczony był dla kobiet po 50 roku życia, 100% ankietowanych udzieliło odpowiedzi „powyżej 50 lat” (rysunek 1). Kolejnym pytaniem poddanym analizie było pytanie o wykształcenie ankietowanych. Z udzielonych odpowiedzi wynika, że 50% grupy posiada wykształcenie średnie. Kolejna grupa, stanowiąca 35%, to osoby o wykształceniu wyższym. Mniejsza grupa ankietowanych (10%) posiada wykształcenie zawodowe. Tylko 5% respondentek to kobiety o wykształceniu podstawowym (rysunek 2). Z analizy wynika, że 77% grupy obecnie wykonuje pracę zawodową, a 23% to osoby bezrobotne (rysunek 3). Ostatnie pytanie metryczki dotyczyło dochodu ankietowanych (rysunek 4). Aż 34% ankietowanej populacji swój dochód określiło jako powyżej 1500 zł. Niewiele mniej, bo 28%, udzieliło odpowiedzi 800 – 1000 zł. Kolejna grupa, stanowiąca 20%, to osoby zarabiające 600 – 800 zł, natomiast 10% ankietowanych zalicza się do osób których dochód wynosi 1000 – 1500 zł. Z kolei 5% to osoby o zarobkach 300 – 600 zł, a 3% ankietowanych to osoby których dochód nie przekracza 300 zł.



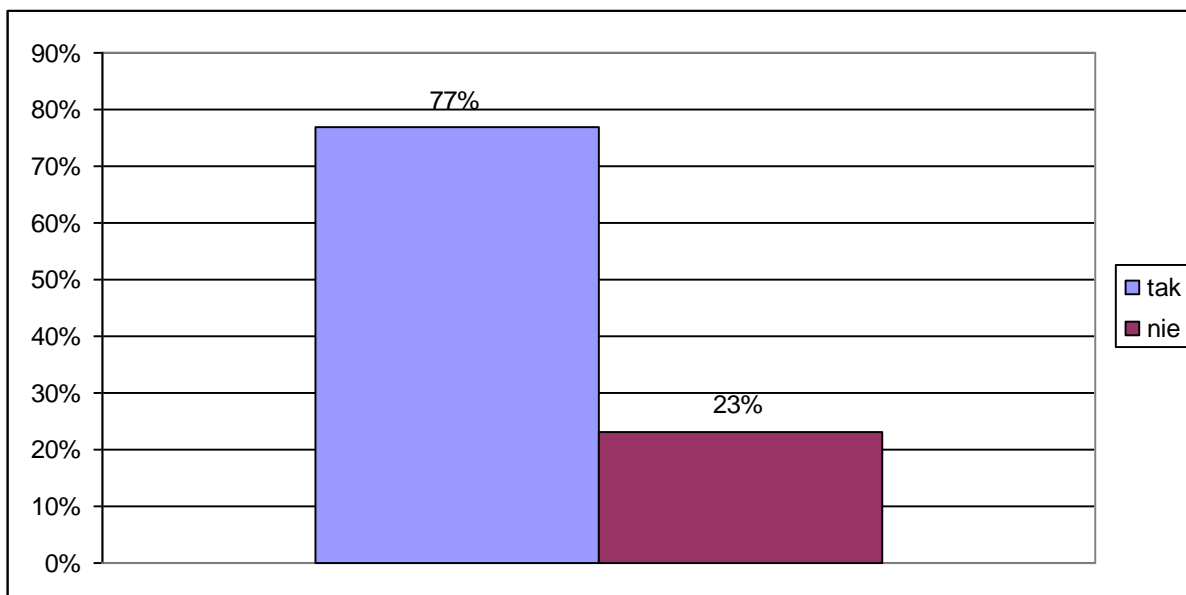
Rysunek 1. Wiek ankietowanych

Źródło: badania własne



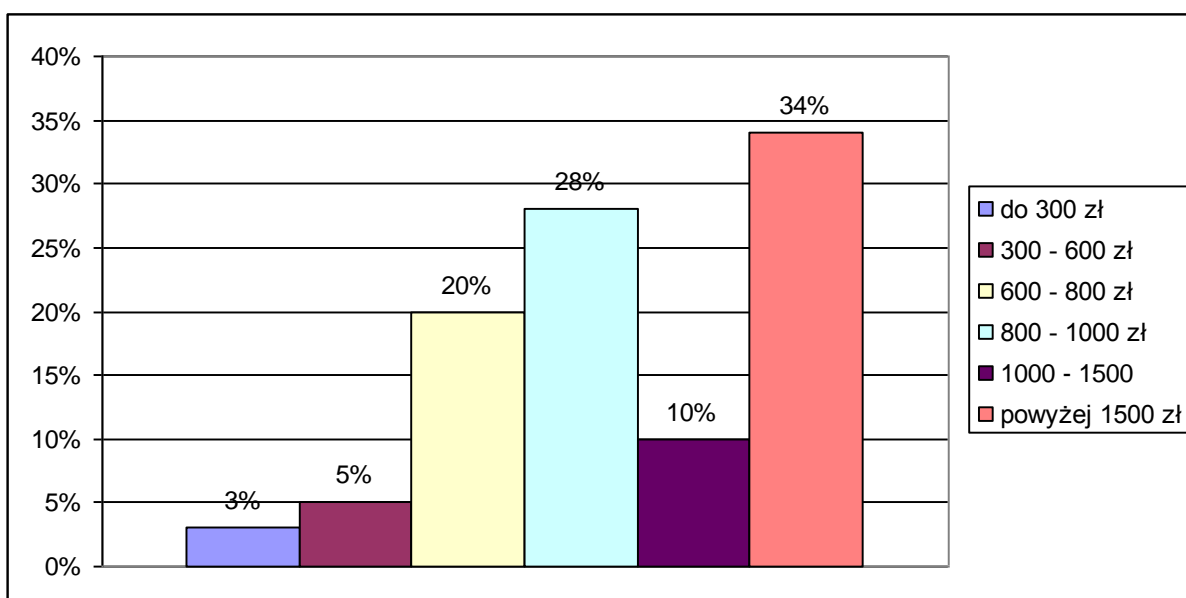
Rysunek 2.. Wykształcenie ankietowanych

Źródło: badania własne



Rysunek 3. Osoby pracujące zawodowo

Źródło: badania własne

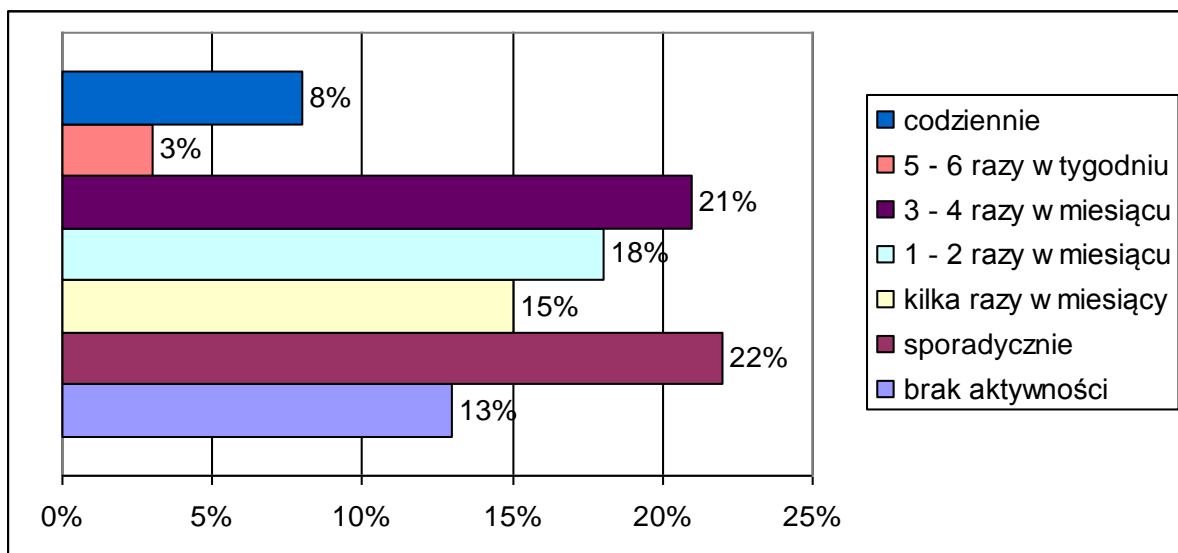


Rysunek 4. Dochód respondentek

Źródło: badania własne

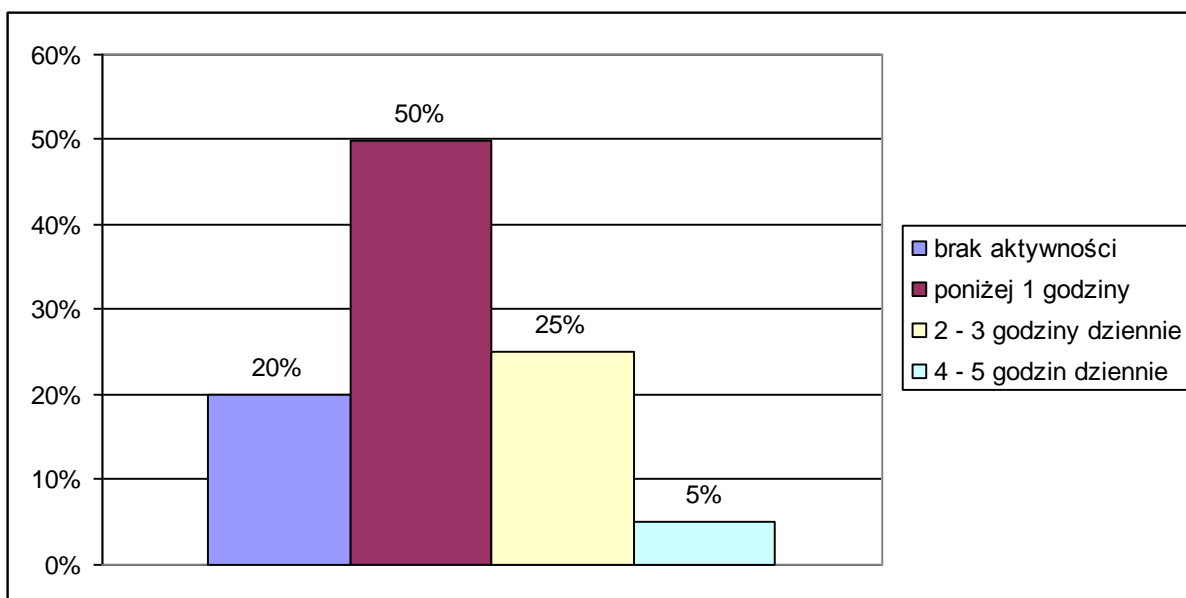
4.2. Wyniki badań

Na pytanie dotyczące częstotliwości podejmowania aktywności ruchowej 8% kobiet udzieliło odpowiedzi, że aktywność ruchową podejmują codziennie, 3% bierze udział w rekreacji 5-6 razy w tygodniu, 21% 3-4 razy w tygodniu a 18% podejmuje się jej 1 lub 2 razy w tygodniu. Kolejna grupa ankietowanych (15%) to osoby podejmujące aktywność kilka razy w miesiącu. Sporadycznie udział w rekreacji bierze 22% ankietowanych, natomiast całkowity brak aktywności wskazało 13% kobiet (rysunek 5). Połowa ankietowanych udzieliła odpowiedzi, że czas jaki poświęcają na różnego rodzaju ćwiczenia nie przekracza 1 godziny dziennie. Mniej, bo 25 % na ćwiczenia poświęca od 2 do 3 godzin dziennie. Tylko 5% ankietowanych na ćwiczeniach spędza aż 4 do 5 godzin. Natomiast 20% odpowiedziało, że w ogóle nie wykonuje żadnych ćwiczeń w ciągu dnia (rysunek 6). Prawie wszyscy ankietowani, bo aż 90 % udzieliło odpowiedzi, że chciałoby więcej czasu poświęcać na zajęcia ruchowe. Tylko 10% twierdzi, że czas jaki poświęcają na zajęcia ruchowe jest odpowiedni i nie chcieliby spędzać na tym większej ilości czasu (rysunek 7). Bardzo niską intensywność własnej aktywności fizycznej oceniło 28% respondentek. Niewiele mniej, bo 25% określa intensywność na poziomie niskim. Najwięcej, bo aż 39% twierdzi, że intensywność ich aktywności można określić jako średnią, 5% badanych twierdzi, że intensywność wykonywanych przez nich ćwiczeń jest wysoka, a tylko 3% uznało ją za bardzo wysoką (rysunek 9). Niemal co piąty (17%) ankietowany uważa, że jego aktywność ruchowa jest zdecydowanie za mała, kolejne 17% badanych twierdzi, że aktywność wykonywana przez nich jest za mała. Natomiast 13% twierdzi, że ich aktywność jest odpowiednia co do ich oczekiwań. Zbyt dużą aktywność fizyczną wskazało tylko 3% respondentek (rysunek 8).



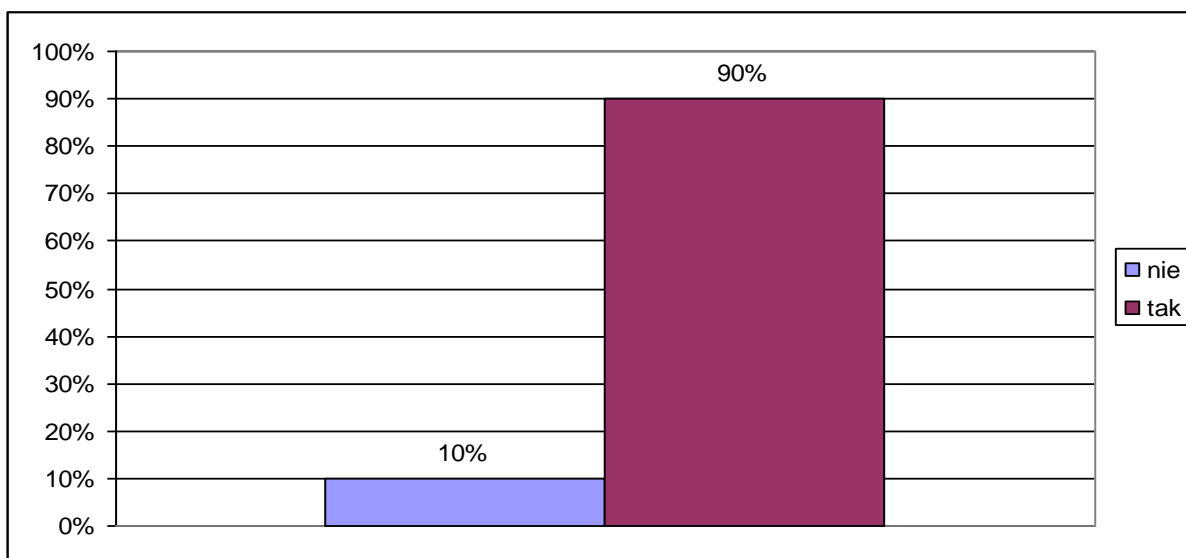
Rysunek 5. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej

Źródło: badania własne



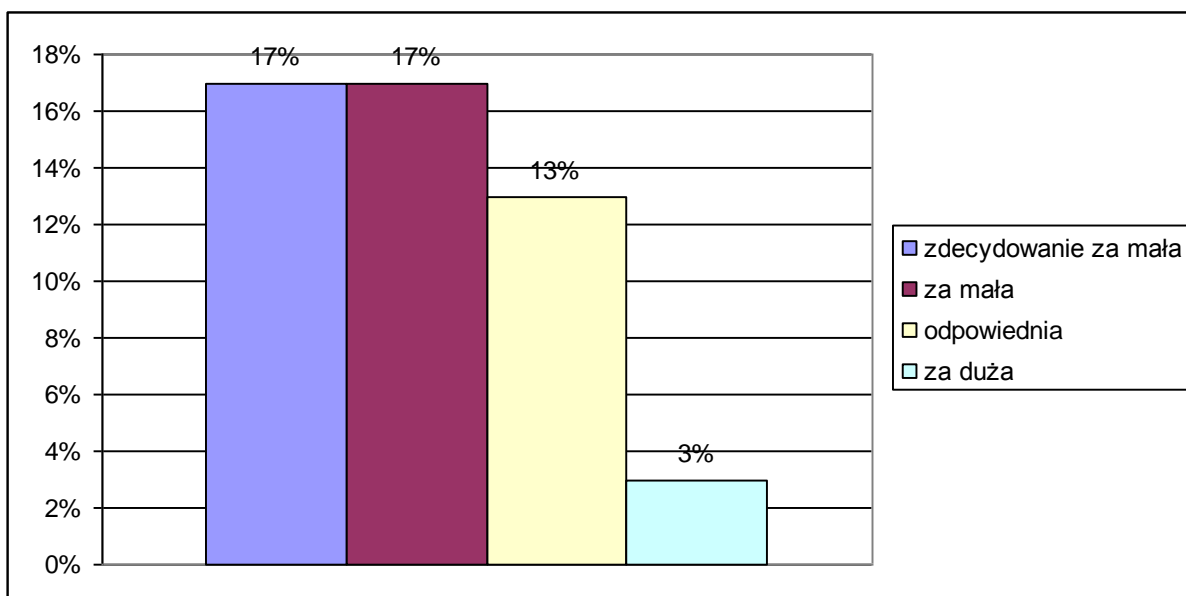
Rysunek 6. Czas poświęcony na ćwiczenia w ciągu jednego dnia

Źródło: badania własne



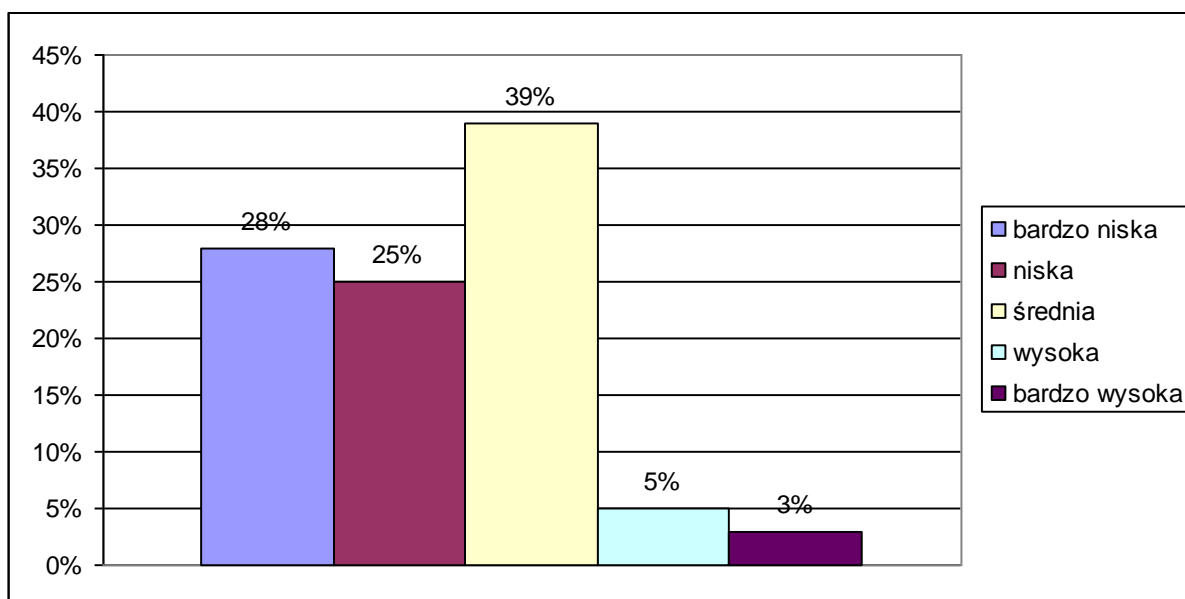
Rysunek 7. Chęć przeznaczania większej ilości czasu na zajęcia ruchowe

Źródło: badania własne



Rysunek 8. Indywidualna ocena aktywności ruchowej

Źródło: badania własne

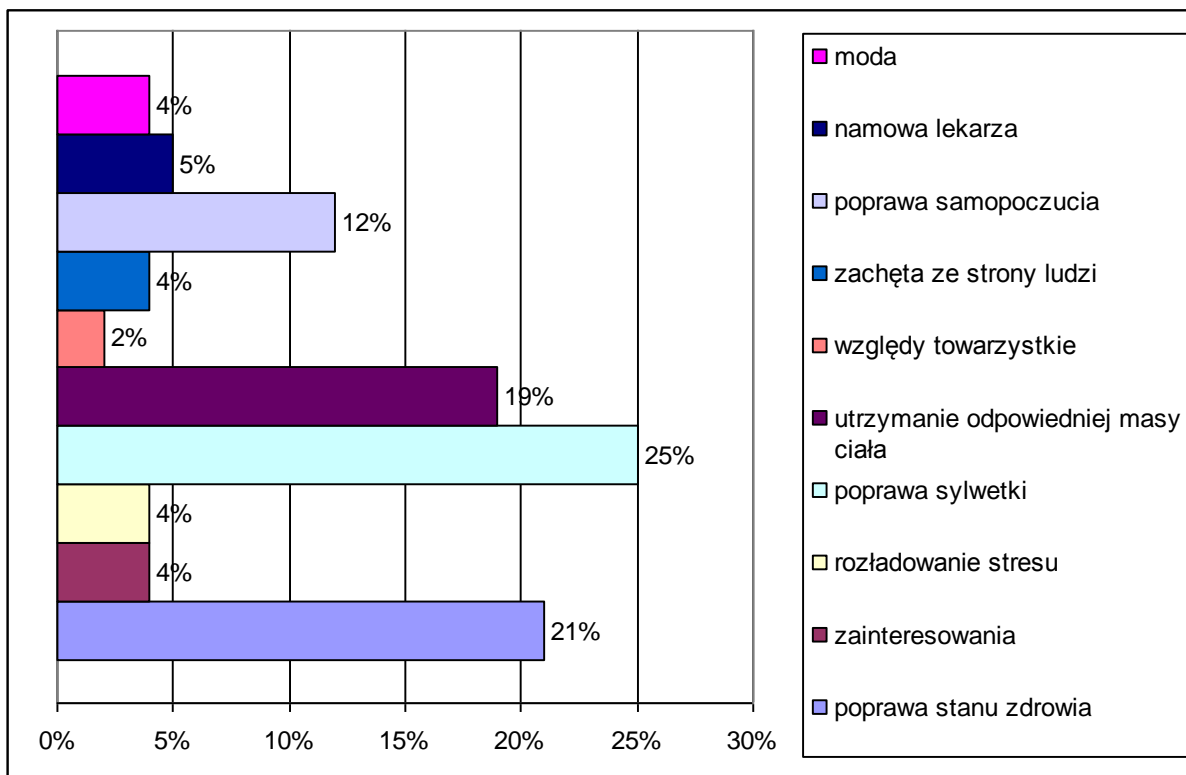


Rysunek 9. Ocena intensywności aktywności ruchowej

Źródło: badania własne

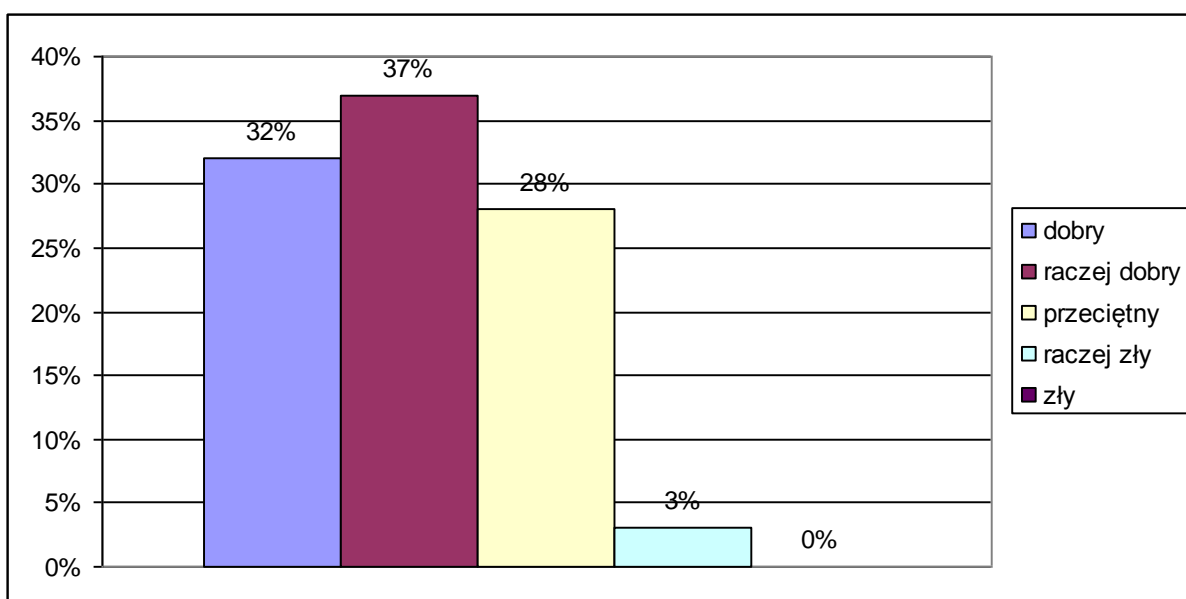
Najczęstszym motywem podejmowania aktywności ruchowej (25%) była poprawa sylwetki, 21% twierdzi, że głównym motywem dla którego podejmują się aktywności ruchowej jest poprawa stanu zdrowia, 19% zaś, że dzięki aktywności ruchowej i ćwiczeniom rekreacyjnym mają możliwość utrzymania odpowiedniej masy ciała. Dla poprawy swojego samopoczucia ćwiczy 12% badanych, 5% korzysta z aktywności ruchowej z powodów zdrowotnych, 4% wybrało z kolei: modę, zachętę ze strony innych ludzi, rozładowanie stresu lub zainteresowania. Dla 2% ankietowanych motywem ruchu są względy towarzyskie (rysunek 10). Największa część ankietowanych (37%) uważa swój stan zdrowia za raczej dobry. Niewiele mniej (32%) stwierdziło, że stan ich zdrowia można uznać za dobry. Z kolei 28% respondentek deklaruje, że ich stan zdrowia jest przeciętny. Tylko 3% grupy twierdzi, że stan ich zdrowia jest raczej zły. Nikt z ankietowany nie zaznaczył odpowiedzi o bardzo złym stanie zdrowia (rysunek 11). Większość ankietowanych (30%) jako główny przejaw swojej aktywności uważa spacer. Mniej, bo 23%, podejmuje się jazdy na rowerze. Kolejno 11% respondentek potwierdza udział w zajęciach z aerobiku, a 10% aktywność przejawia w pływaniu. Z całej grupy 9% potwierdziło, że aktywnie spędza czas biorąc udział w różnego rodzaju turystyce. Mniejsze grupy ankietowanych uznały następująco:

5 % spędza czas aktywnie poprzez gimnastykę, 3% poprzez taniec oraz bieganie, po 2% grupy aktywnie spędza czas chodząc na siłownię lub wykonując prace w ogródku, a tylko 1% swoją aktywność przejawia przez zajęcia z jogi lub grając w piłkę siatkową (rysunek 12). Największa grupa z ankietowanych, bo aż 21% uważa, że największą barierą przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności jest ich lenistwo. Prawie połowa mniej (11%) twierdzi, że winny jest brak odpowiednich nawyków, 10% stwierdziło, że nie posiadają odpowiedniej motywacji zachęcającej do podjęcia się ćwiczeń ruchowych. Po 9% z grupy określiło iż: zmęczenie, brak informacji o organizowaniu takich zajęć oraz ich stan zdrowia są przeszkodami stojącymi na drodze do aktywnego spędzania czasu wolnego. Wśród badanych 8% wybrało odpowiedź, że zbyt mała ilość czasu wolnego jest powodem nie podejmowania przez nich aktywności na poziomie na jakim by chcieli. Z kolei 7% grupa twierdzi, że koszty uczestnictwa w zajęciach ruchowych są zbyt wysokie oraz, że są nie są świadomi pozytywnych skutków i korzyści płynących z aktywnego spędzania czasu wolnego. Mniejsza grupa (5%) uznała, że w ich środowisku nie ma osób podejmujących taką aktywność dlatego wcześniej nie interesowali się nią. Tylko 4% wskazało na swoją nieśmiałość (rysunek 13). Największa grupa ankietowanych, bo aż 37%, twierdzi, że najwięcej czasu w ciągu dnia zajmuje im praca zawodowa oraz prace domowe (27%). Kolejna grupa, stanowiąca 14%, większość swojego dnia spędza korzystając z komputera, oglądając TV bądź słuchając radia. Aż 10% ankietowanych uważa, że najwięcej czasu zajmują im zakupy, a 5% uznało spotkania towarzyskie za pochłaniające najwięcej dziennego czasu. Mniejsze grupy respondentów uważa, że czas w ciągu dnia upływa im na: spacerach (3%), opiece nad wnukami (2%), pracach w ogrodzie (1%) oraz pracach społecznych (1%), (rysunek 14).



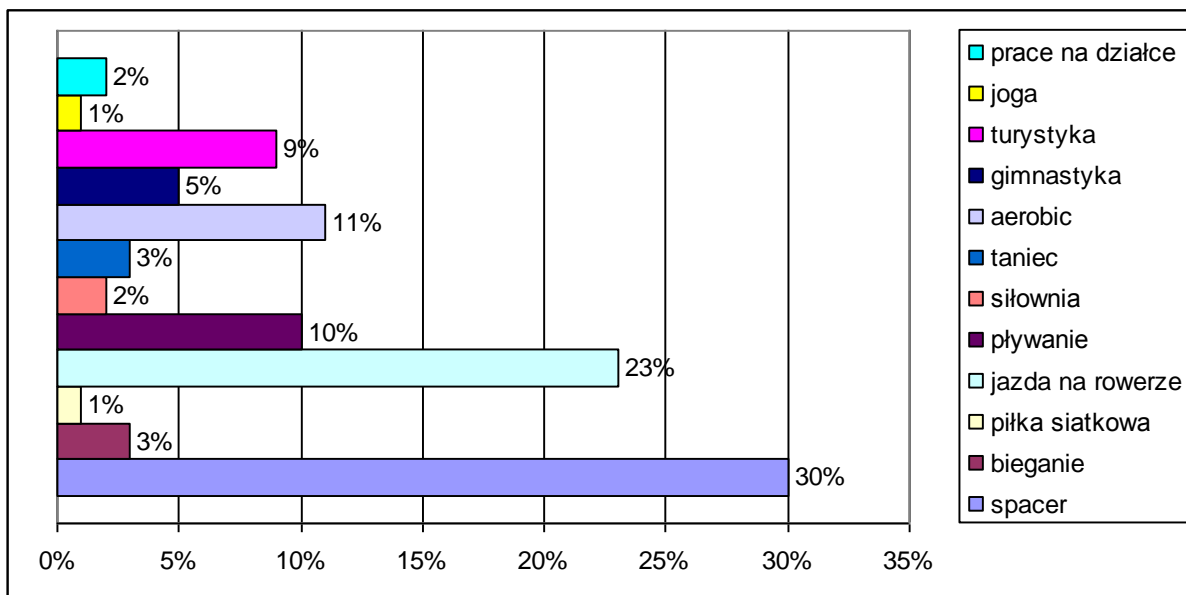
Rysunek 10. Główne motywy podejmowania aktywności ruchowej przez kobiety

Źródło: badania własne



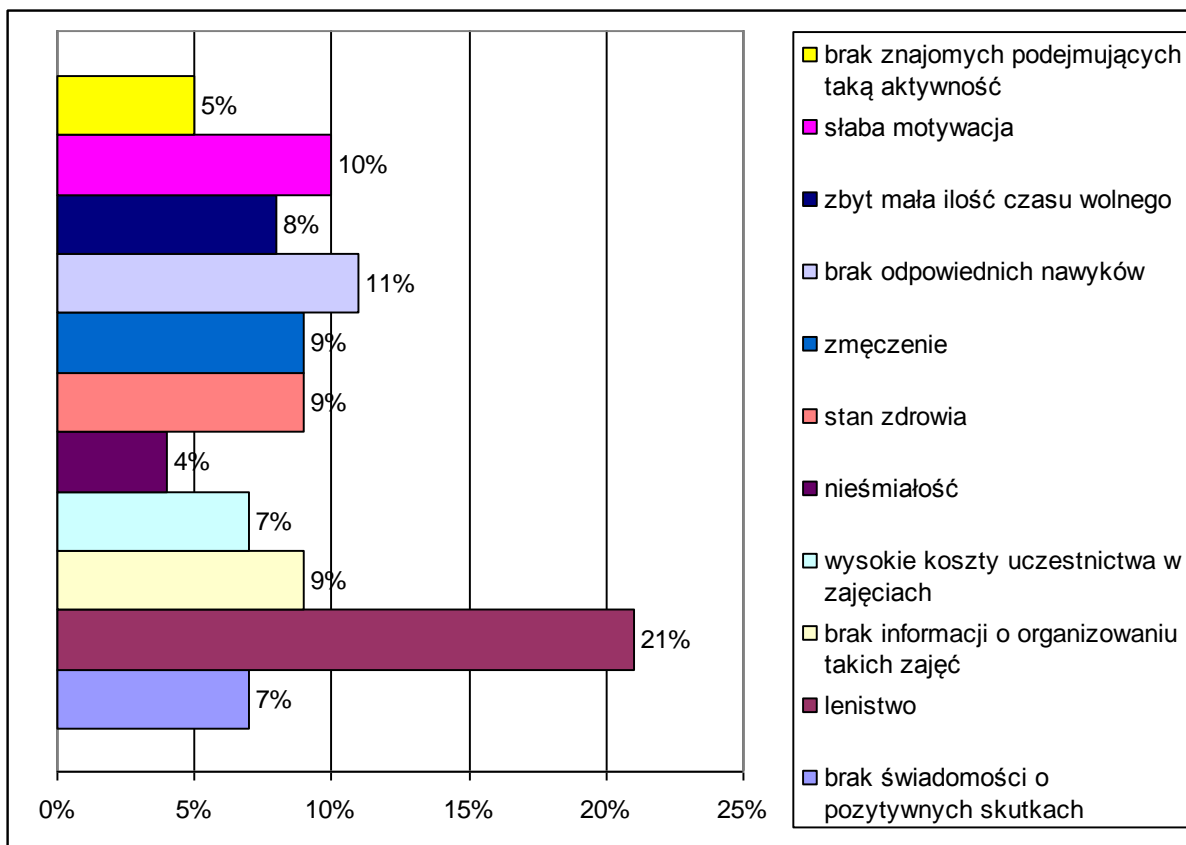
Rysunek 11. Indywidualna ocena stanu zdrowia

Źródło: badania własne



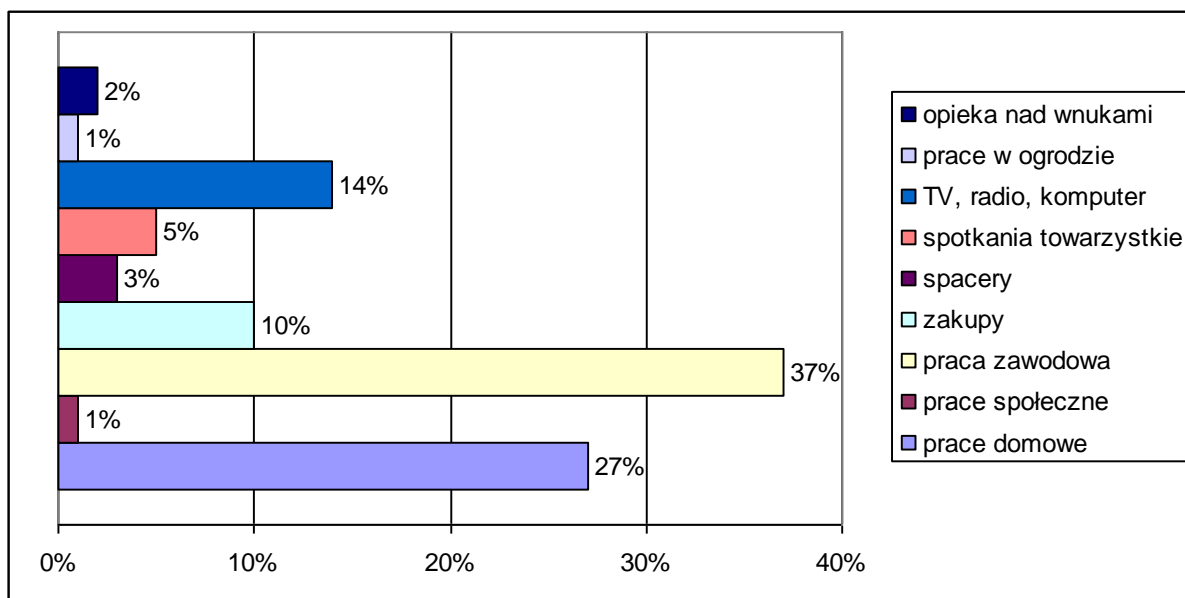
Rysunek 12. Przejawy aktywności ruchowej

Źródło: badanie własne



Rysunek 13. Przeszkody w podejmowaniu aktywności ruchowej

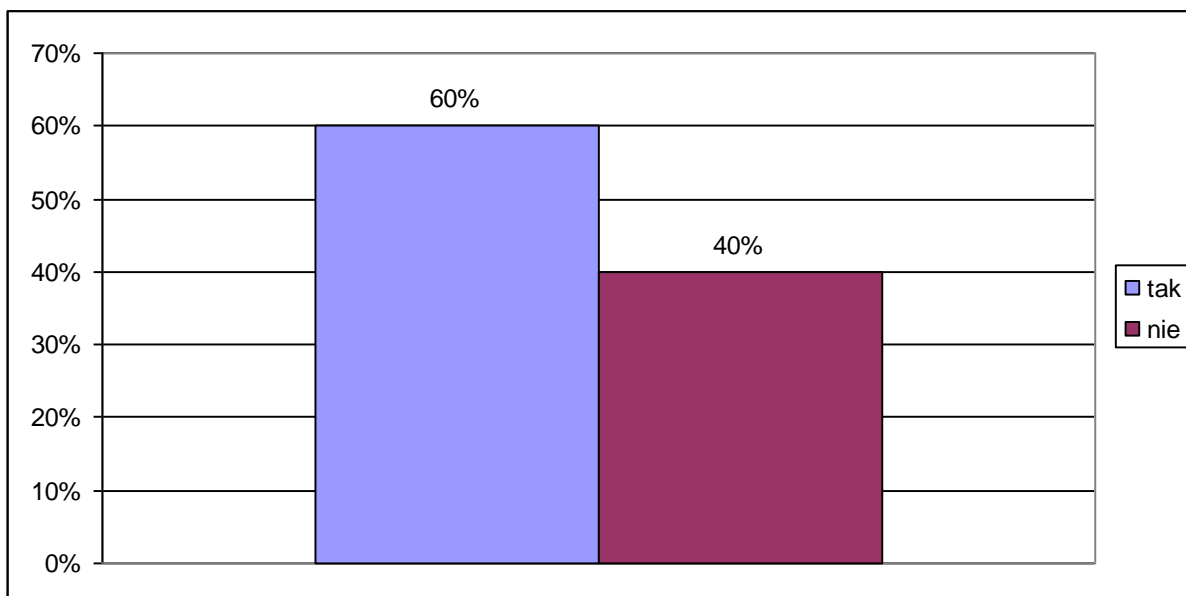
Źródło: badania własne



Rysunek 14. Czynności zajmujące najwięcej czasu w ciągu dnia

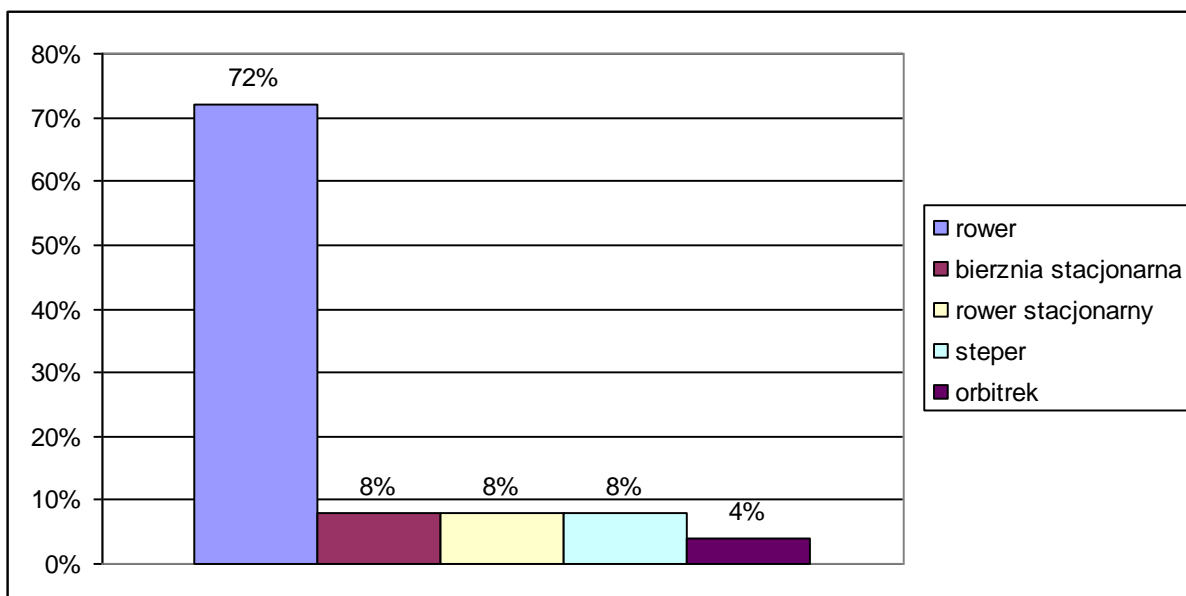
Źródło: badania własne

Aż 60% ankietowanych potwierdziło, że posiada swój własny sprzęt sportowy. Pozostali, stanowiący 40%, owego sprzętu nie posiada (rysunek 15). Wśród osób posiadających sprzęt sportowy 72% odpowiedziało, że jest to rower. Kolejno grupy stanowiące 8% odpowiedziały, że sprzęt jaki posiadają to: bieżnia stacjonarna, rower stacjonarny i stepper. Najmniejsza grupa (4%) udzieliła odpowiedzi, że posiadają sprzęt orbitrek, czyli urządzenie łączące w sobie funkcje roweru, stepera i bieżni (rysunek 16). Największa grupa respondentek, stanowiąca 72%, twierdzi, że aktywność ruchowa zdecydowanie ma korzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu kobiet po 50 roku życia. Mniej, bo 25% grupy, twierdzi, że aktywność raczej ma wpływ na organizm. Z kolei 3% udzieliło odpowiedzi, że nie posiadają wiedzy na ten temat (rysunek 17). Tylko 35% ankietowanych uczestniczy bądź uczestniczyło kiedykolwiek w zorganizowanych zajęciach ruchowych. Pozostała grupa, stanowiąca 65%, nie miała nigdy okazji uczestniczyć w takich zajęciach (rysunek 18). Aż 85% ankietowanych uważa, że uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ma duży wpływ na poczucie własnej wartości. Tylko 15% grupy twierdzi, że przez uczestnictwa w zajęciach nie można stać się osobą bardziej otwartą, pewną siebie i aktywną (rysunek 19).



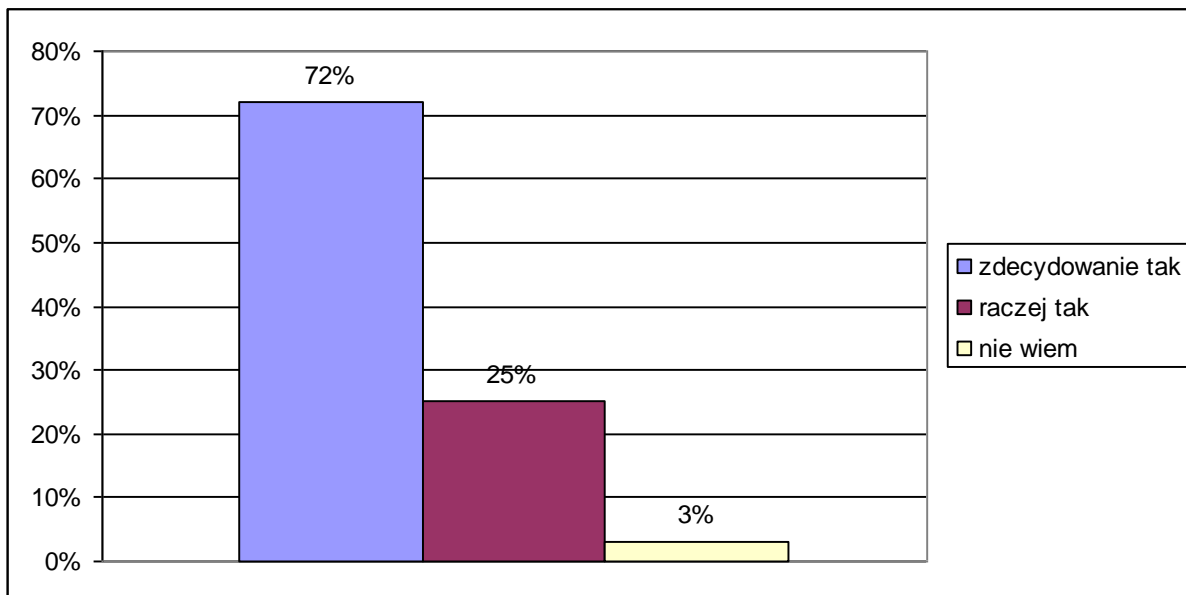
Rysunek 15. Posiadanie własnego sprzętu sportowego

Źródło: badania własne



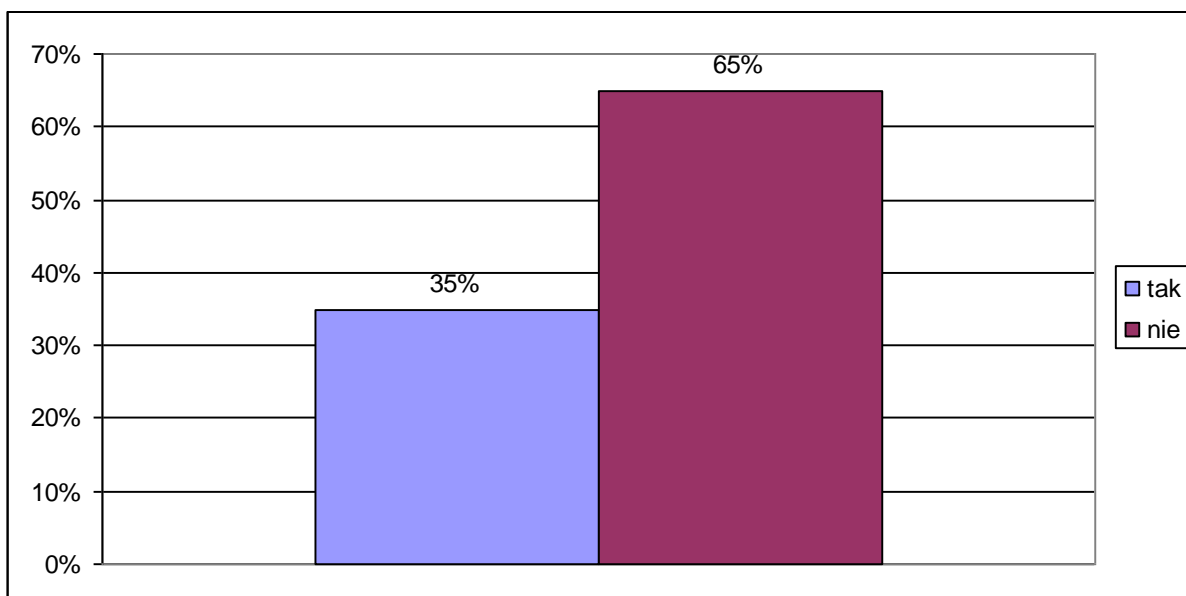
Rysunek 16. Sprzęt sportowy

Źródło: badania własne



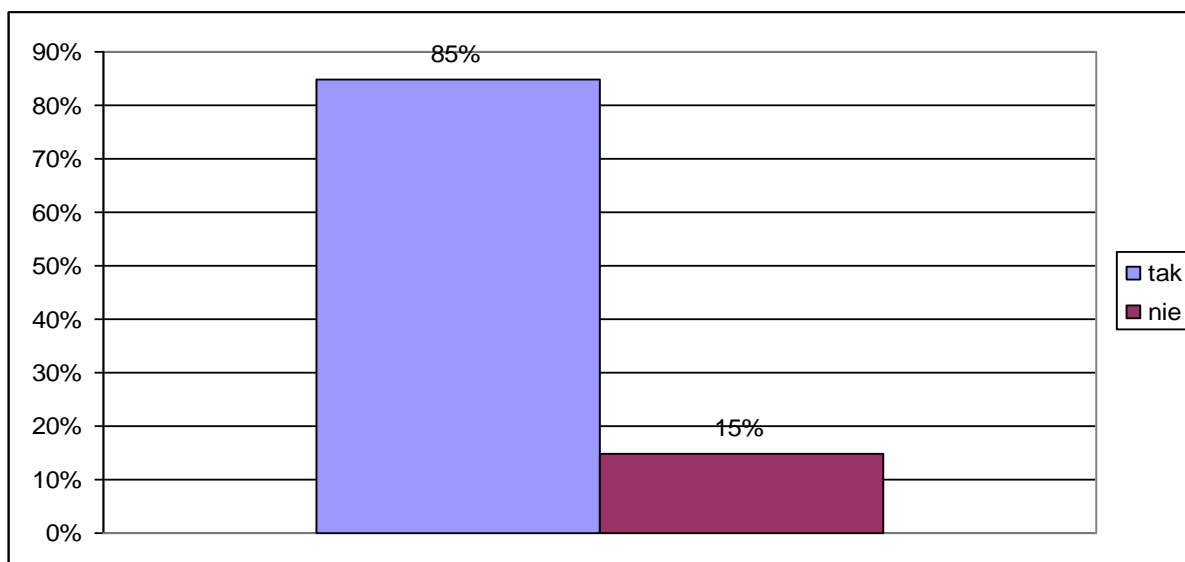
Rysunek 17. Opinia na temat korzystnego wpływu aktywności na funkcjonowanie organizmu

Źródło: badania własne



Rysunek 18. Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ruchowych

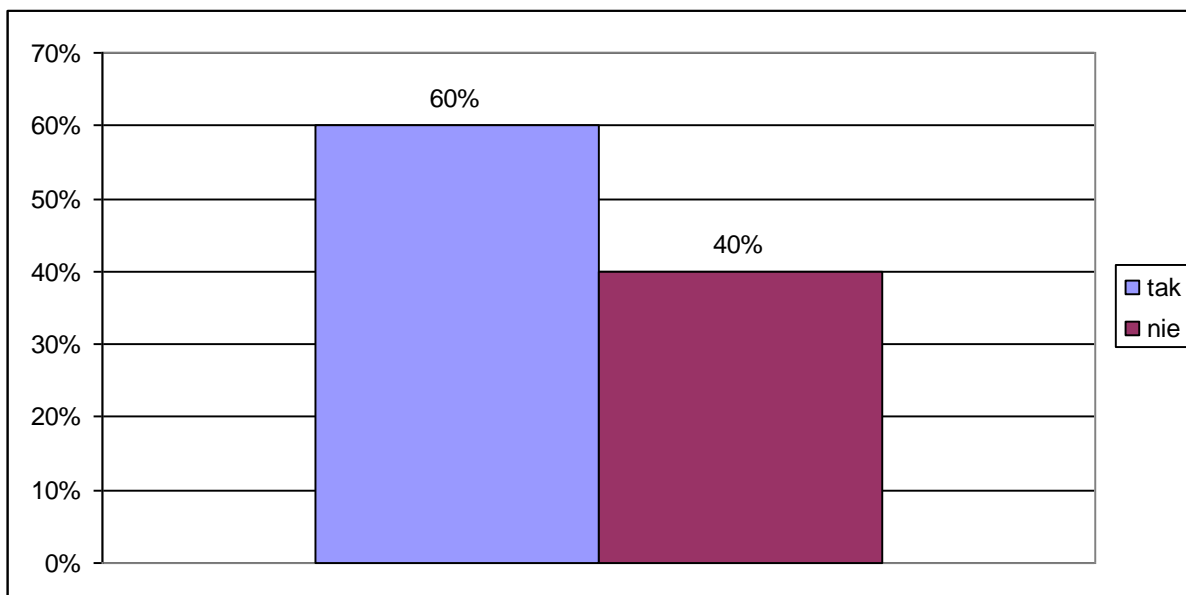
Źródło: badania własne



Rysunek 19. . Wpływ zajęć ruchowych na osobowość człowieka

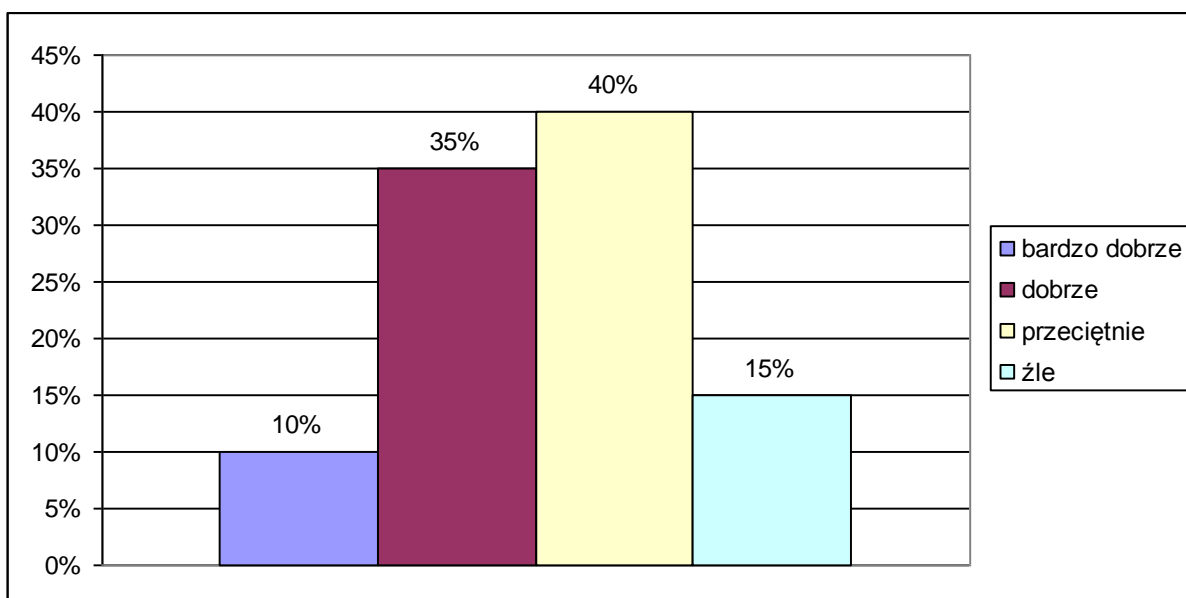
Źródło: badania własne

Większość, bo 60% ankietowanych, potwierdziło, że zna w mieście Tarnowie, miejsca lub ośrodki w których organizowane są zajęcia dla kobiet w wieku dojrzałym. Respondentki wskazywały najczęściej na: Fitness Klub Forma. Pozostała część grupy, stanowiąca 40%, nie zna żadnych miejsc w Tarnowie organizujących zajęcia dla dojrzałych kobiet (rysunek 20). Analiza odpowiedzi na pytanie 16, dotyczące atrakcyjności zajęć dla kobiet organizowanych przez różne ośrodki w Tarnowie ukazuje, że 40% ankietowanych uważa zajęcia te za przeciętne. Mniej, bo 35%, twierdzi, że zajęcia są prowadzone w sposób dobry. Kolejna grupa – 15% - uznała, że zajęcia te nie są prowadzone w atrakcyjny sposób oraz zaznaczyła odpowiedź „źle”. Tylko 10% ankietowanych, udzielając odpowiedzi „bardzo dobrze”, uważa, że zajęcia w Tarnowie są bardzo atrakcyjne (rysunek 21).



Rysunek 20. Znajomość ośrodków oferujących zajęcia ruchowe w Tarnobrzegu

Źródło: badania własne



Rysunek 21. Atrakcyjność zajęć dla kobiet organizowanych przez ośrodki w Tarnobrzegu

Źródło: badania własne

5. Zakończenie i wnioski

„Ruch – obok mowy – jest najpowszechniej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otaczającym światem”³³. Zdrowy i aktywny tryb życia powinien towarzyszyć każdemu, niezależnie od wieku. Należy pamiętać, że aktywne spędzanie czasu wolnego ma korzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. W dojrzałym wieku jest to przede wszystkim zalecane, albowiem przez ruch działa się na wszystkie układy organizmu człowieka, dzięki czemu nie tylko wspomagamy ich funkcjonowanie lecz także w łatwy sposób można poczuć się lepiej. Oprócz korzyści dla zdrowia fizycznego, aktywność poprawia zdrowie psychiczne. Uprawianie sportu to znakomity sposób na spędzenie wolnego czasu, zarówno indywidualnie jak i w towarzystwie. Badania naukowe dowodzą, że uprawiania różnego rodzaju aktywności wydłuża życie osobnika oraz zapobiega poważnym chorobom, które w XXI wieku są coraz częstszym zjawiskiem.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdza się co następuje:

1. Kobiety w wieku 50 lat i więcej, wbrew ogólnie przyjętym stereotypom, często podejmuje aktywność ruchową. W tym przypadku jako aktywność rozumie się, nie tylko uprawianie różnego rodzaju sportu, ale również wszelkie zajęcia, także życia codziennego. Intensywność tych zajęć została oceniona jako średnia.
2. Kobiety niemal codziennie poświęcają czas na aktywność. Choć najwięcej ankietowanych udzieliło odpowiedzi, że aktywność podejmują sporadycznie, z dalszej części ankiety wynika iż aktywność dnia codziennego tj. prace w ogródku, opieka i zabawa z wnukami itp. podejmowana jest codziennie.
3. Ankietowane kobiety uważają swój stan zdrowia, samopoczucie i sprawność ruchową jako dobrą bądź raczej dobrą.
4. Wśród głównych motywów aktywności ruchowej kobiet, przede wszystkim, należy wymienić poprawę sylwetki, poprawę stanu zdrowia, utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Aktywność przejawia się głównie w spacerach, jeździe na rowerze, pływaniu. Wiele kobiet dba też o zdrowie korzystając z zajęć aerobiku. Największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności przez

³³ W. Osiński: „Antropomotoryka”, AWF Poznań 2003, s. 9

kobiety jest lenistwo oraz brak odpowiednich nawyków. Wpływ na to ma również brak motywacji ze strony innych oraz zbyt mała ilość czasu wolnego.

5. Wszelka aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu oraz na poziom samopoczucia. Dzięki zajęciom ruchowym kobiety stają się bardziej pewne siebie i otwarte na kontakty w innymi ludźmi, co z kolei podnosi ich samoocenę.
6. Ankietowane kobiety określiły podaż usług rekreacyjnych w Tarnowie jako przeciętną.

Bibliografia:

1. BŁĘDOWSKI P: *Lokalna polityka społeczna wobec starości i ludzi starszych*, SGH, Warszawa 2001, ISBN 83-7225-166-5.
2. CZABAŃSKI B: *Kształcenie psychomotoryczne*, AWF, Wrocław 2000, ISBN 83-87389-41-1.
3. CZERNICKA M: *Dlaczego się starzejemy?*, Biologia w Szkole 2007, nr 2.
4. DĄBROWSKI A: *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2006, ISBN: 83-60197-18-0.
5. DEMEL M, HUMEN W: *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*, Sport i Turystyka, Warszawa 1970.
6. EBERHARDT A: *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2007, ISBN 978-83-60197-46-2.
7. JETHON Z: *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, AWF, Wrocław 1994, ISBN 83-85279-46-6.
8. KACZMARCZYK M, TRAFIAŁEK E: *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*, ViaMedica, tom 15, nr 4.
9. KIEŁBASIEWICZ– DROZDOWSKA I, SIWIŃSKI W: *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF, Poznań 2001, ISBN 83-86336-89-7.
10. KOPALIŃSKI W: *Podręczny słownik wyrazów obcych*, Rytm, Warszawa 1996, ISBN 83-7399-170-0.
11. KOZDROŃ E, TARGOSIŃSKA P, SZCZYPIORSKI P: *Zmiany w układzie ruchu osób starszych pod wpływem aktywności ruchowej*, Wychowanie Fizyczne i Sport 2002, nr 1.
12. KOZDROŃ E: *Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim: propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych*, AWF, Warszawa 2006, ISBN 83-89630-13-3.
13. KWILECKA M: *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, WSE, Warszawa 2006, ISBN 83-60197-15-6.
14. NAPIERAŁA M, MUSZKIWICZ R, ŻUKOW W, SIKORSKI A: *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*, Bydgoszcz 2009, ISBN 978-83-929551-2-2.
15. OSIŃSKI W: *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003, ISBN 83-88923-22-6.

16. PAPADOPOULOS L: *Lustereczko, powiedz przecie... Rewolucja w myśleniu o własnym wyglądzie*, Znak, Kraków 2005, ISBN 83-240-0538-2.
17. PILAWSKA A, PILAWSKI A, PERTYŃSKI W: *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, GWSH, Katowice 2003, ISBN 83-88402-31-5.
18. SIWIŃSKI W: *Lęki u osób dorosłych na zajęciach sportowo - rekreacyjnych i ich podłoże*, Roczniki Naukowe AWF, nr 49.
19. Słownik Współczesnego Języka Polskiego, Warszawa 2001
20. STRZYŻEWSKI S: *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996, ISBN: 978-83-02062-32-2.
21. SZCZEPAŃSKI M, PAWLICAB, ŚLIZ A: *Potyczki psyche i soma. Elementy socjologii ciała i aktywności fizycznej*, UO, Opole 2010, ISBN 978-83-7395-410-6.
22. TOCZEK – WERNER S: *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2005, ISBN 978-83-89156-64-8.
23. WIECZORKOWSKI – TOBIS K: *Zmiany narządowe w procesie starzenia*, UM, Poznań 2008.
24. WOLAŃSKA T: *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, AWF, Warszawa 1997, ISBN 83-87210-11-0.

Strony internetowe:

1. www.zs3reymonta.oswiata.org.pl - Wpływ aktywności ruchowej i treningu na organizm i zdrowie człowieka.
2. www.ultrasport.pl – Ruch to zdrowie.
3. www.mdurlik.wordpress.com - Aktywność fizyczna a starzenie się organizmu.

Streszczenie

Celem niniejszej pracy było ukazanie poziomu aktywności ruchowej kobiet po 50 roku życia z Tarnowa. Praca składa się z czterech rozdziałów. Zawierają one w części teoretycznej opis zagadnień związanych z rekreacją ruchową i ogólną aktywnością, jej rolą w życiu codziennym, a także analizy tej aktywności w przypadku kobiet, uzupełnionej badaniami empirycznymi. Badaniami objęto grupę 40 kobiet, w wieku powyżej 50 lat, mieszkających w Tarnowie. Badania zostały przeprowadzone w czerwcu 2010 roku. Uczestnictwo w nich było dobrowolne a charakter anonimowy. Do badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, iż kobiety w wieku 50 lat i więcej, wbrew ogólnie przyjętym stereotypom, często podejmują aktywność ruchową. Pod tym pojęciem znajduje się nie tylko uprawiania różnych sportów, ale także wszelkie zajęcia dnia codziennego. Kobiety niemal codziennie poświęcają czas na aktywność. W tym przypadku jest to także m.in. praca w ogródku, opieka i zabawa z wnukami oraz wiele innych. Wśród głównych motywów aktywności ruchowej kobiet, przede wszystkim, należy wymienić poprawę sylwetki, poprawę stanu zdrowia, utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Aktywność przejawia się głównie w spacerach, jeździe na rowerze, pływaniu. Wiele kobiet dba też o zdrowie korzystając z zajęć aerobiku. Największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności przez kobiety jest lenistwo oraz brak odpowiednich nawyków. Wpływ na to ma również brak motywacji ze strony innych oraz zbyt mała ilość czasu wolnego.

Od zawsze wiadomo, że systematyczna rekreacja ruchowa jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia, hamującym rozwój wielu chorób cywilizacyjnych. Ruch, jako bardzo wartościowa forma wypoczynku i rozrywki, towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Jednak obecnie ludzie posiadają coraz mniej czasu wolnego. Efektem tego jest prowadzenie nieodpowiedniego trybu życia, co z kolei prowadzi do hipokinezji. Efektem rozwoju hipokinezji są trudności w poruszaniu się. Lekarstwem na to może być właśnie rekreacja ruchowa, która wraz z właściwą dietą i wypoczynkiem zapewnić może sprawność i zdrowie na dłużej. Rekreacja pełni w życiu każdego człowieka wiele funkcji. Jednak każda z nich ma różne znaczenie w różnych okresach życia człowieka. Uprawianie sportu to znakomity sposób na spędzenie wolnego czasu, zarówno indywidualnie jak i w towarzystwie. Chcąc cieszyć się zdrowiem i dobrą sprawnością ruchową należy dbać o nią już od najmłodszych lat.

Spis tabel:

<i>Tabela 1. Charakterystyka funkcji rekreacji</i>	8
<i>Tabela 2. Charakterystyka celi rekreacji</i>	9
<i>Tabela 3. Podział form aktywności ruchowej</i>	10
<i>Tabela 4. Czynniki wpływające na pomyślne starzenie się</i>	22
<i>Tabela 5. Charakterystyka cech temperamentu</i>	26
<i>Tabela 6. Typy motywacji osób uprawiających rekreację ruchową wg. Winiarskiego</i> ..	27

Spis rysunków:

<i>Rysunek 1. Wiek ankietowanych</i>	36
<i>Rysunek 2. Wykształcenie ankietowanych</i>	36
<i>Rysunek 3. Osoby pracujące zawodowo</i>	37
<i>Rysunek 4. Dochód respondentek</i>	37
<i>Rysunek 5. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej</i>	39
<i>Rysunek 6. Czas poświęcony na ćwiczenia w ciągu jednego dnia</i>	39
<i>Rysunek 7. Chęć przeznaczania większej ilości czasu na zajęcia ruchowe</i>	40
<i>Rysunek 8. Indywidualna ocena aktywności ruchowej</i>	40
<i>Rysunek 9. Ocena intensywności aktywności ruchowej</i>	41
<i>Rysunek 10. Główne motywy podejmowania aktywności ruchowej przez kobiety</i>	43
<i>Rysunek 11. Indywidualna ocena stanu zdrowia</i>	43
<i>Rysunek 12. Przejawy aktywności ruchowej</i>	44
<i>Rysunek 13. Przeszkody w podejmowaniu aktywności ruchowej</i>	44
<i>Rysunek 14. Czynności zajmujące najwięcej czasu w ciągu dnia</i>	45
<i>Rysunek 15. Posiadanie własnego sprzętu sportowego</i>	46
<i>Rysunek 16. Sprzęt sportowy</i>	46
<i>Rysunek 17. Opinia na temat korzystnego wpływu aktywności na funkcjonowanie organizmu</i>	47
<i>Rysunek 18. Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ruchowych</i>	47
<i>Rysunek 19. . Wpływ zajęć ruchowych na osobowość człowieka</i>	48
<i>Rysunek 20. Znajomość ośrodków oferujących zajęcia ruchowe w Tarnowie</i>	49
<i>Rysunek 21. Atrakcyjność zajęć dla kobiet organizowanych przez ośrodki w Tarnowie</i>	49

Załącznik

Kwestionariusz ankietowy

Niniejsza ankieta ma na celu ocenę uczestnictwa w aktywności fizycznej kobiet po 50 roku życia. Wyniki ankiety zostaną wykorzystane wyłącznie do pracy licencjackiej na temat aktywności fizycznej kobiet po 50 roku życia. Ankieta jest ANONIMOWA. Proszę o rzetelne i szczerze odpowiedzi.

1. Jak często podejmuje Pani aktywność ruchową:
 - Codziennie
 - 5-6 razy w tygodniu
 - 3-4 razy w tygodniu
 - 1-2 razy w tygodniu
 - Kilka razy w miesiącu
 - Sporadycznie
 - Brak aktywności

2. Ile godzin dziennie zajmują Pani zajęcia ruchowe?
 - Brak aktywności
 - Poniżej 1 godziny
 - 2 – 3 godziny
 - 4 – 5 godzin

3. Czy chciała by Pani więcej czasu wolnego poświęcać na zajęcia ruchowe?
 - Tak
 - Nie

4. Czy uważa Pani, że Pani aktywność ruchowa jest:
 - Zdecydowanie za mała
 - Za mała
 - Odpowiednia
 - Za duża
 - Zdecydowanie za duża

5. Czy uważa Pani, że intensywność Pani aktywności ruchowej jest:
 - Bardzo niska
 - Niska
 - Średnia
 - Wysoka
 - Bardzo wysoka

6. Jakie Pani zdaniem są główne motywy podejmowania przez kobiety aktywności ruchowej (max 3 odpowiedzi):
 - Poprawa stanu zdrowia
 - Zainteresowania
 - Rozładowanie stresu
 - Poprawa sylwetki
 - Utrzymania odpowiedniej masy ciała
 - Względy towarzyskie
 - Zachęta ze strony ludzi

- Poprawa samopoczucia
- Namowa lekarza
- Moda
- Inne

.....

Inne

.....

Inne

.....

7. Jak Pani ocenia swój stan zdrowia?

- Dobry
- Raczej dobry
- Przeciętny
- Raczej zły
- Zły

8. Jakie są przejawy Pani aktywności ruchowej (max 3 odpowiedzi):

- Spacer
- Bieganie
- Piłka siatkowa
- Jazda na rowerze
- Pływanie
- Siłownia
- Taniec
- Aerobic
- Gimnastyka
- Turystyka
- Joga
- Inne
- Inne
- Inne

9. Jakie, Pani zdaniem, są przeszkody w podejmowaniu przez kobiety w wieku powyżej 50 lat aktywności ruchowej? (max 3 odpowiedzi)

- Brak świadomości jej pozytywnych skutków
- Lenistwo
- Brak informacji o organizowaniu takich zajęciach
- Wysokie koszty uczestnictwa w takich zajęciach
- Nieśmiałość
- Stan zdrowia
- Zmęczenie
- Brak odpowiednich nawyków
- Zbyt mała ilość czasu wolnego
- Słaba motywacja
- Brak znajomych podejmujących taką aktywność
- Inne:

.....

Inne

.....

Inne:

.....

10. Jakie czynności zajmują Pani w ciągu dnia najwięcej czasu?

- Prace domowe (gotowanie, sprząatanie itd.)
- Prace społeczne
- Praca zawodowa
- Zakupy
- Spacer
- Spotkania towarzyskie
- Oglądanie TV, słuchanie radia
- Inne

.....

11. Czy posiada Pani własny sprzęt sportowy?

Tak (jaki?)

.....

Nie

12. Czy Pani zdaniem podejmowanie aktywności ruchowej przez kobiety w wieku powyżej 50 roku życia korzystnie wpływa na funkcjonowanie organizmu?

- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Raczej nie ma wpływu
- Nie
- Nie wiem

13. Czy uczestniczy lub uczestniczyła Pani w zorganizowanych zajęciach sportowych:

- Tak
- Nie

14. Czy Pani zdaniem poprzez zajęcia w grupie można stać się osobą bardziej aktywną, otwartą, pewną siebie itd.?

- Tak
- Nie

15. Czy zna Pani miejsca lub ośrodki w Tarnowie w których organizowane są zajęcia ruchowe dla kobiet w dojrzałym wieku? Jeśli tak to jakie?

.....
.....

16. Jak Pani ocenia atrakcyjność zajęć dla kobiet w dojrzałym wieku oferowane przez obiekty w Tarnowie?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Przeciętnie
- Źle

17. Jaki jest Pani wiek?

- Poniżej 50 lat
- Powyżej 50 lat

18. Jakie jest Pani wykształcenie?

- Podstawowe
- Zawodowe
- Średnie
- Wyższe

19. Czy wykonuje pani obecnie prace zarobkową?

- Tak
- Nie

20. Jaki jest Pani dochód:

- Do 300 zł
- 300 – 600 zł
- 600 – 800 zł
- 800 – 1000 zł
- 1000 – 1500 zł
- Powyżej 1500 zł