

CZARNECKI Dawid

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-6953-3951>

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

e-mail: ncyganovskaa@gmail.com

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, Równe, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

e-mail: dskalski60@gmail.com

KOWALSKI Damian

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4083-5710>

e-mail: dskalski60@gmail.com

PAVLYUK Yevgen

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet

<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>

e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA A POCZUCIE JAKOŚCI ŻYCIA U SENIORÓW W TURYSTYCE GÓRSKIEJ

Wśród najważniejszych czynników które mają istotny wpływ na stan zdrowia, a także długość życia należy wymienić sprawność fizyczną (AF). Sprawność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Istnieje powszechne przekonanie, że sprawność fizyczna jest jedną z ważniejszych kategorii warunkujących prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Po piątej dekadzie życia odczuwalne są jego trudy. Obniża się wydolność fizyczna, stan psychiczny. Dokuczliwe są trudności z koncentracją oraz przyswajaniem nowych informacji. Dlatego należy dbać o kondycję fizyczną i psychiczną, ponieważ przedłuża to okres sprawności. Prowadzenie aktywnego stylu życia wiąże się bowiem z wieloma korzyściami. Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Systematyczna aktywność fizyczna jest bardzo silnym biologicznym stymulatorem i należy do głównych determinant zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Aktywność fizyczna wiąże się oczywiście z bardzo zróżnicowanym wydatkiem energetycznym, w zależności od intensywności ruchu/wysiłku fizycznego, jego czasu trwania, temperatury otoczenia czy masy ciała osoby wykonującej wysiłek fizyczny. Poprzez sprawność fizyczną osób starszych określa się zdolności motoryczne całego ciała, a także jego samodzielność w wykonywaniu różnych aktywności. Udowodniono, że osoby sprawne fizycznie, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy.

Sprawność fizyczna seniora jest zależna np. od jego trybu życia i aktywności fizycznej, jaką podejmował we wcześniejszych fazach życia. Nawet u osób z obniżoną wydolnością można ją podwyższyć dzięki uprawianiu turystyki, która skłania do aktywności ruchowej. Poprzez turystykę ludzie starsi mogą zrealizować swoje pasje i marzenia, poszerzyć system wartości, opierając go na doznaniach kulturalnych i estetycznych. Mogą urozmaicać swoje życie, odrywając się od codziennej rutyny, a często i samotności. Turystyka pozwala zdobyć nowe wiadomości o świecie, dzięki czemu człowiek rozwija się i posiada większą świadomość otoczenia, wzmacnia swoje poczucie wartości oraz pewności siebie. Człowiek starszy dzięki aktywności turystycznej wolniej się starzeje i dłużej pozostaje sprawny. Można powiedzieć, iż jest to pewna forma terapii, która aktywizuje myślenie, ułatwia nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, zapobiega samotności. Turystyka powinna być stałym elementem zdrowego i aktywnego stylu życia ludzi starszych.

Słowa kluczowe: zdrowie, styl życia, sprawność fizyczna, turystyka góraska

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.80>

Wstęp

W dzisiejszych czasach, wiele osób prowadzi zawrotne tempo życia. Głównym priorytetem jest rozwój zawodowy oraz osiągnięcie sukcesu, a rodzina i aspekty życia osobistego pozostają na drugim planie. Chroniczny brak czasu powoduje, iż

społeczeństwo często zapomina o tym, jak ważne jest aktywne spędzanie wolnego czasu. Ruch jest niezbędny w życiu człowieka, wpływa korzystnie na psychikę, poprawę ogólnej sprawności układu ruchu i innych układów, poprawę metabolizmu, jak również warunkuje prawidłowy rozwój somatyczny. Jest on wykorzystywany w

profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania fizycznego, rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii. Rekreacja i turystyka jako formy aktywności fizycznej są bardzo ważnym elementem w podwyższaniu wydolności fizycznej starszego człowieka, w poprawianiu jego kondycji zdrowotnej i psychicznej. Wieloletnie badania wskazują, że większą umieralnością charakteryzują się osoby z najniższą wydolnością fizyczną. To czy człowiek jest sprawny na starość zależy m.in. od trybu życia, jaki prowadził, a także aktywności fizycznej w latach młodości i dojrzałych. Rozwijanie i utrzymywanie sprawności fizycznej są możliwe w każdym wieku. Warto uświadomić sobie konieczność podejmowania działań prowadzących do dbania o siebie i swoje zdrowie. Należy tylko pamiętać, aby formy rekreacyjne dostosować do wieku, możliwości fizycznych, psychicznych i zdrowotnych, do własnych zainteresowań i oczekiwań.

Sprawność fizyczna

Sprawność fizyczna ogólna to określony poziom rozwoju, wykształcenie cech motorycznych bądź też ujętych kompleksowo struktur ruchu [12]. Sprawność ruchowa to umiejętność władania swoim aparatem ruchu, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych [4]. Wzrost sprawności ruchowej uzależniony jest od nabytych umiejętności i doświadczeń osobistych. Sprawność fizyczną można określić jako aktualną możliwość wykonywania wszelkich czynności ruchowych oraz wyrobienia cech motorycznych takich jak: siły, szybkości, zręczności i innych uzdolnień motorycznych. Sprawność fizyczna jest nieodzownym elementem ludzkiego życia [15]. Odwołując się do przysłowia „w zdrowym ciele zdrowy duch” można spojrzeć na zdrowie w sposób bardziej holistyczny. Człowiek zdrowy – a w związku z tym również sprawny fizycznie – to człowiek posiadający zdolność do pokonywania wielorakich przeszkód, problemów, sytuacji kryzysowych. Sprawność fizyczna jest przez wielu autorów różnie rozumiana i niejednakowo definiowana. W 1968 r. WHO przyjęła definicję sprawności fizycznej, określając ją jako „zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej” [9].

Drabik J. określa sprawność fizyczną - jako właściwość złożoną, zależną od płci, wieku, budowy ciała, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, poziomu rozwoju

zdolności motorycznych, motywacji, stanu psychicznego, wydolności narządów rodzaju pracy, treningu, stylu życia i innych czynników [3]. Natomiast Denisiuk L. rozumie sprawność fizyczną jako aktualne możliwości wykonywania czynności ruchowych wymagających znacznego zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, zręczności, zwinności i innych cech motorycznych. Sprawność jest efektem wyćwiczenia powodującego przestrojenie regulacyjnych funkcji układu nerwowego i zmianę czynności całego organizmu. W końcowym efekcie stosowania treningu następuje podniesienie poziomu sprawności poszczególnych cech motorycznych. Wskazuje na termin „sprawność motoryczna” - jako poziom rozwoju cech motorycznych, będących efektem wyćwiczenia [2]. Szopa J. ujmuje sprawność fizyczną jako całość możliwości i umiejętności człowieka umożliwiających efektywne wykonywanie wszelkich działań ruchowych [16]. Z kolei Osiński W. proponuje zamiast terminu „sprawności fizycznej” stosowanie terminu „sprawności motorycznej”, uznając go za pojęcie o bardziej ogólnym zasięgu niż sprawność fizyczna. „Sprawność motoryczna” definiowana jest jako stopień uzewnętrznienia poziomu oraz struktury osobniczych uwarunkowań (potencjalnych możliwości) do wykonywania czynności ruchowych. Określa nie tylko poziom motorycznych zdolności, ale także umiejętności ruchowych oraz współzależności i powiązań między nimi [12].

Migasiewicz J. definiując sprawność fizyczną, określa ją jako właściwość uwarunkowaną stanem całego organizmu, a nie tylko aparatu ruchowego i nabytymi umiejętnościami. W tym rozumieniu wg Migasiewicza, człowiekiem sprawnym jest ten, kto aktualnie potrafi chodzić, biegać, rzucać, dźwigać oraz wykonywać mniej lub bardziej skomplikowane czynności w zmieniających się warunkach otoczenia. Sprawność fizyczna wyznacza rzeczywiste miejsce w codziennym bytowaniu człowieka, w jego zawodowej działalności i szeroko rozumianych kontaktach międzyludzkich, jest niezbędnym warunkiem zachowania zdrowia, a także zwolnienia procesów inwolucyjnych [9]. Według Howley i Franks celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko wystąpienia chorób. Jak można zauważyć, z wyżej wymienionych przykładów, termin sprawności fizycznej rozumiany w

wieloraki sposób ma jeden wspólny element - bycie sprawnym w życiu codziennym i zawodowym [6] Sprawność fizyczną rozpatruje się w trzech powiązanych ze sobą kategoriach. Są to:

- 1) zdolność motoryczna umożliwiająca wykonanie zadania ruchowego (to to, co człowiek „może wykonać”),
- 2) umiejętności ruchowe (człowiek „umie wykonać”),
- 3) motywacje i chęci (człowiek „chce wykonać”).

Definicję sprawności fizycznej dopełniają jej składowe, które są najczęściej badane dla określenia jej poziomu. Są to:

- 1) wytrzymałość krążeniowo-oddechowa i moc,
- 2) siła mięśni i ich wytrzymałość,
- 3) koordynacja wyrażona gibkością, zwinnością, szybkością i równowagą.

Do składników sprawności fizycznej najmocniej związanych ze zdrowiem zalicza się wytrzymałość, siłę i gibkość [8].

Zdrowie oraz sprawność fizyczna i psychiczna predysponują do indywidualnych osiągnięć zawodowych, zadowolenia z życia rodzinnego oraz zdobywania pozycji społecznej [11]. Okres emerytalny to czas satysfakcji z osiągnięć i dokonań, odpoczynku, cieszenia się dorobkiem życia – co określane jest jako „pomyślnie starzenie się” [10]. Przesłanką pomyślnego starzenia są wcześniejsze inwestycje we własne zdrowie, w czynniki sprzyjające jego pomnażaniu oraz eliminacja szkodliwych oddziaływań chorób, urazów i środowiska. Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślnie starzenie się jest regularna aktywność ruchowa [7].

Turystyka górską w aspekcie osób starszych

Słowo turystyka należy do obiegowych pojęć prawie wszystkich krajów współczesnego świata, jednak nie ma jednej powszechnie przyjętej definicji. W szerszym znaczeniu, które prezentuje Międzynarodowy Słownik Turystyczny, turystyka to „podróże odbywane dla przyjemności, wypoczynku lub leczenia – pieszo lub jakimkolwiek środkiem lokomocji” [4]. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Turystyki (World Tourist Organization, WTO), turystyka to ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, zawodowych lub innych, nie dłużej niż rok bez

przerwy poza swoim codziennym otoczeniem, z wyłączeniem wyjazdów, w których głównym celem jest aktywność zarobkowa. Turystyka jest formą czynnego wypoczynku poza miejscem stałego zamieszkania. Istotą turystyki jest ruch i zmiana miejsca, tak więc przez turystykę rozumiemy ogół zjawisk związanych z czasową zmianą środowiska, wynikającą z motywów poznawczych, rekreacyjnych, dokonywaną w czasie wolnym [1]. Turystyka odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka, w tym także seniora. Starość kojarzy się przeważnie z ograniczoną sprawnością fizyczną, część osób w podeszłym wieku nadal śmiało korzysta z uroków turystyki górskiej (a nawet wysokogórskiej). Znając swoje ograniczenia, wybierają miejsca łatwo dostępne... choć nie zawsze. Nie powinno się oceniać sprawności fizycznej zależnie od wieku – zdarza się przecież spotkać na szlakach na przykład ponad sześćdziesięcioletnich biegaczy! Także wśród wspinaczy istnieje reprezentatywne grono dojrzałych, od którego możemy się nadal wiele nauczyć. Potrzeby osób w podeszłym wieku są mocno zróżnicowane i zależą od ogólnego stanu organizmu, trybu życia, występowania dolegliwości zdrowotnych, które razem wpływają na aktualną wydolność fizyczną. Jeżeli akurat nie mamy do czynienia ze starszą osobą, która „urodziła się z plecakiem”, do wyjścia w góry nastawiamy się ostrożnie. Przede wszystkim zadbajmy o to, żeby senior nie przebywał na szlaku sam. Towarzystwo jest nie tylko gwarantem zachowania dobrego humoru, ale też stałej opieki i szybkiej reakcji w razie jakichkolwiek problemów[5].

Przed planowaną wycieczką namówmy seniora na wizytę u lekarza, który nie tylko określi odpowiedni poziom dozwolonego wysiłku, ale skieruje na badania określające aktualny stan zdrowia organizmu starszej osoby. Dostosujmy plany do wszelkich już istniejących dysfunkcji (cukrzyca, wysokie ciśnienie, niewydolność serca itd. itp.), nie bagatelizując ich. Zgodnie z tą wiedzą wybierzmy odpowiedni rodzaj wysiłku. Osobom starszym, które mają duże ograniczenia ruchowe i zdrowotne, pozostaje korzystanie z kolejek górskich. Seniorom, dla których dozwolony jest umiarkowany wysiłek, można zaproponować zwiedzanie dolin. Sprawny fizycznie, zdrowy senior może pozwolić sobie na więcej. Choć takie osoby zazwyczaj mają dużą samoświadomość, jeżeli chodzi o wydolność ciała, optymalną

propozycją wydają się na przykład Czerwone Wierchy, Kasprowy Wierch czy Zawrat od strony Doliny Pięciu Stawów Polskich. Pamiętajmy, że starość to pojęcie względne. Wybierając się na wycieczkę z seniorem i dobierając trasę odpowiednio do jego możliwości, możemy przekonać się, że w każdym ciele mieszka młody duch [14].

Mając na uwadze uwarunkowania, jakie zaleca się przy uprawianiu turystyki górskiej przez osoby starsze, należy przestrzegać następujących zasad:

1. Przed rozpoczęciem tej formy turystyki zasięgnąć porady lekarskiej, by wyeliminować istnienie przeciwwskazań zdrowotnych.

2. Przed właściwym wyjściem w góry poprawić kondycję na nizinach.

3. Dozować stosownie do możliwości indywidualnych intensywność i czas trwania wysiłku na szlaku oraz stosować odpowiednio długie przerwy regeneracyjne.

4. Nie wyruszać na szlak samotnie.

5. Stosować wygodną odzież i obuwie i zabierać ze sobą odzież przeciwdeszczową.

6. Zabierać ze sobą napoje i pokarmy [13].

Pamiętając o wyżej wymienionych zaleceniach unikniemy kłopotów i zagrożeń podczas podróży, a uprawianie turystyki będzie przyjemne i bezpieczne. W kurortach górskich seniorzy mogą wzmocnić swoją odporność i wytrzymałość organizmu. Pobyt w górach nie jest jednak zalecany dla osób chorujących na nadciśnienie tętnicze krwi, chorobę niedokrwienną serca czy zapalenie oskrzeli. Z kolei odpoczynek w uzdrowiskach górskich korzystnie wpływa na przebieg takich schorzeń, jak kamica nerkowa czy choroba zwyrodnieniowa stawów [17].

Cel pracy

Celem pracy było przedstawienie sprawności fizycznej u seniorów wraz z korzyściami zdrowotnymi oraz wpływu górskiej aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie osób starszych.

Material, metoda badań i narzędzia badawcze

Badania przeprowadzono wśród 54 osób w wieku 60–70 lat zamieszkałych na terenie województwa pomorskiego. Średnia wieku wyniosła 66,5 lat. Wśród badanych 55% ogółu stanowiły kobiety, a 44% mężczyźni. W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, posługując się kwestionariuszem ankiety własnego autorstwa.

Analiza wyników

Grupę ankietowanych stanowiło 54 osoby zamieszkałe na terenie województwa pomorskiego. Z przeprowadzonych badań wynika, że 44% respondentów stanowili mężczyźni, zaś 55% ankietowanych stanowiły kobiety. Z przeprowadzonych badań wynika, że 60% ankietowanych pochodziło z miasta, zaś ze wsi pochodziło 30% respondentów. Pozostali respondenci to mieszkańcy małych miasteczek poniżej 10 tys. mieszkańców (10%). 38% respondentów stanowili pacjenci z wykształceniem średnim, zaś 22% stanowili respondenci z wykształceniem wyższym, 16% z gimnazjalnym, 14% z podstawowym, a 10% posiadało wykształcenie zawodowe. U 31% ankietowanych w okresie od 2 do 3 lat poprzedzających badanie doszło do dysfunkcji narządu ruchu, zaś u 21% respondentów do dysfunkcji doszło w okresie od 3 do 4 lat temu. W zakresie pozostałych ankietowanych do uszczerbku w zakresie narządu ruchu doszło w okresie powyżej 4 lat (12%), poniżej 6 miesięcy (8%), w okresie pół roku do roku (10%) oraz od roku do 2 lat (18%) przed rozpoczęciem niniejszego badania. Respondentów zapytano o przebyte wcześniej urazy i dysfunkcje narządu ruchu. 39% pacjentów we wcześniejszym okresie czasu, przebyło powyżej dwóch dysfunkcji narządu ruchu, zaś w przypadku 31% respondentów obecnie leczona dysfunkcja była pierwszą. U pozostałych poprzedzały badanie odpowiednio 1 (10%) i 2 (20%) dysfunkcje. U 42% ankietowanych występują dysfunkcje układu kostno-stawowego, np.: zwichnięcia stawu biodrowego, stopa końskoszpotawa, schorzenia reumatyczne zwłaszcza gościec przewlekły postępujący oraz zeszywniające zapalenia stawów kręgosłupa, natomiast u 38% respondentów doszło do dysfunkcji pochodzenia mózgowego, np.: DPM, spastyczne i wiotkie niedowłady kończyn po wylewach do mózgu, zespoły ruchów mimowolnych oraz zaburzenia koordynacji ruchowej. Pozostali respondenci byli obarczeni dysfunkcjami pochodzenia rdzeniowego (18%) lub brakiem kończyn wrodzonym lub związanym z amputacją (2%). Według 91% ankietowanych odpowiednia sprawność fizyczna, wpływa na układ ruchu doprowadzając do wzrostu zakresu ruchomości stawów, zaś 27% respondentów uważa, że prowadzi ona do wzrostu elastyczności i sprężystości torebek stawowych oraz więzadeł, pozostałe dane przedstawia Tabela 1.

Tabela nr 1

Wiedza na temat wpływu aktywności fizycznej na układ ruchu w zależności od wykształcenia

Pytanie: Jak świadomość, iż ma Pan/i dysfunkcję narządu ruchu wpłynęła na Pana/i aktywność ruchową?

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie grupy wiekowe (%)
Żaden	-
Ukształtowanie powierzchni stawowych	48%
Wzrost wytrzymałości kości	52%
Wzrost zakresu ruchomości stawów	94%
Wzrost elastyczności i sprężystości torebek stawowych oraz więzadeł	48%
Inny	-

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Wśród respondentów aż 54% zadeklarowało, że schorzenia jakimi są obarczeni przeszkadzają im w uprawianiu sportu, zaś w przypadku 32% aktywność fizyczna może być realizowana pod kontrolą. Zaledwie 14% badanych nie było ograniczanych pod względem aktywności fizycznej przez schorzenia. Na pytanie, jak

świadomość, iż ma Pan/i dysfunkcję narządu ruchu wpłynęła na Pana/i aktywność ruchową, 55% ankietowanych odpowiedziało, że są mniej aktywni ruchowo, zaś 36 % pacjentów udzieliło odpowiedzi, że ich aktywność nie zmieniła się, pozostałe dane przedstawia tabela.

Tabela nr 2

Wpływ świadomości posiadania dysfunkcji narządu ruchu na aktywność ruchową a wiek

Pytanie: Jak świadomość, iż ma Pan/i dysfunkcję narządu ruchu wpłynęła na Pana/i aktywność ruchową?

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie grupy wiekowe (%)
Ćwiczę więcej, odkąd wiem, że mam dysfunkcję narządu ruchu	14%
Moja aktywność nie zmieniła się	36%
Jestem mniej aktywny/a ruchowo	55%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Zdaniem 82% ankietowanych aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie, zaś 18% respondentów nie było w stanie określić swego zdania. U 82% pacjentów

objętych badaniem aktywność fizyczna przyczyniła się do większej sprawności lub samodzielności w wykonywaniu codziennych czynności.

Tabela nr 3.

Wpływ sprawności fizycznej na zdrowia fizyczne i psychiczne

Pytanie: Czy sprawność fizyczna wpływa na poprawę Pana/i zdrowia fizycznego i psychicznego?

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie grupy wiekowe (%)
Tak	82%
Nie	18%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Aktywność fizyczna podejmowana na terenach górskich została przedstawiona w tabeli nr 4. Spośród ankietowanych ponad połowa stwierdziła, że odwiedza góry w celach rekreacyjnych (K – 62,5%, M – 54,8%). Natomiast cenionym walorem górskiego

otoczenia u mężczyzn był krajobraz (K- 37,5%, M- 42,5%). Respondenci wskazali również czyste powietrze jako istotny aspekt aktywności fizycznej na terenach górskich (K – 72%, M – 28%).

Tabela nr 4.

Jakie uwarunkowania skłoniły do podejmowania aktywności fizycznej na terenach górskich?

Kategorie odpowiedzi	Kobiety (%)	Mężczyźni (%)
Rekreacja	62,5%	54,8%
Walory górskiego otoczenia	37,5%	45,2%
Czyste powietrze	72%	28%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Niemal każda respondentka udzieliła takiej odpowiedzi. Znaczna część ankietowanych stwierdziła, że traktuje aktywność fizyczną na terenie górskim jako hobby (K – 62,5%, M – 67,7%), a ucieczka od codzienności była często podejmowanym motywem przez mężczyzn,

jednak kobiety nie zwracały na to szczególnej uwagi (K – 12,5%, M – 51,6%). Większość respondentów odczuwała pozytywny wpływ regularnego podejmowania aktywności fizycznej na terenie górskich a na samopoczucie (K – 87,5%, M – 74,2%).

Tabela nr 5.

Motywy aktywnego wypoczynku

Kategorie odpowiedzi	Kobiety (%)	Mężczyźni (%)
hobby	62,5%	67,7%
chęć poprawy lub utrzymanie stanu zdrowia	87,5%	74,2%
dbanie o wygląd	72%	28%
ucieczka od codzienności	12%	51%
możliwość kontaktu z przyrodą	54%	28%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Znaczna część respondentów czuła wyraźną poprawę ogólnego stanu zdrowia (K – 74,0%, M

– 70,0%). Natomiast lekką poprawę (M – 27,5%, K-19,2%). Nie czują poprawy (M – 2%, 1 %).

Tabela nr 6.

Wpływ wysiłku fizycznego na samopoczucie na terenach górskich

Kategorie odpowiedzi	Kobiety (%)	Mężczyźni (%)
Czuję wyraźną poprawę	74%	70%
Czuję lekką poprawę	27,5%	19,2%
Nie czuję poprawy	1%	2%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Analiza wyników

Z powyższych stwierdzeń wynika, iż sprawność fizyczna seniora jest zależna np. od jego trybu życia i aktywności fizycznej, jaką podejmował we wcześniejszych fazach życia. Nawet u osób z obniżoną wydolnością można ją podwyższyć dzięki uprawianiu turystyki, która skłania do aktywności ruchowej. Nie da się osiągnąć tego celu bez świadomości, jak ważne jest uprawianie turystyki dla całego społeczeństwa. Dla osób starszych szczególnie polecana jest turystyka kwalifikowana, dlatego że seniorzy są bardziej aktywni podczas spaceru na łonie natury lub zwiedzając ciekawe miejsca niż np. w czasie regularnych ćwiczeń fizycznych. Do podejmowania aktywności fizycznej motywuje ich atrakcyjność danego terenu, możliwość wędrowania. Dzięki możliwościom, jakie daje dostosowanie wysiłku do możliwości fizycznych i zdrowotnych uczestników, większość seniorów wybiera tę formę aktywności. Wynika to z faktu, że ludzie starsi uważają ją za stosunkowo korzystną i dostępną oraz sprzyjającą dobremu samopoczuciu i zapobiegającą wielu chorobom

cywilizacyjnym. Aktywność fizyczna jaką wykonuje osoba starsza podczas uprawiania turystyki, jest jednym z czynników zapobiegających procesowi starzenia się. Niedobór ruchu powoduje natomiast osłabienie odporności organizmu, nasila rozwój chorób, pośrednio obniża sprawność psychiczną. Sprawność i wydolność fizyczna seniora zależą od: wydolności fizycznej, aktywności fizycznej czy zmian organicznych i czynnościowych, jakie powstają w wyniku przebytych chorób i różnych spowodowanych przez cywilizację czynników szkodliwych. Dzięki uprawianiu turystyki w tym turystyki górskiej osoby starsze mogą utrzymać, a nawet poprawić swoje zdrowie. Poprzez racjonalne uprawianie turystyki można spowolnić proces starzenia się organizmu oraz poprawić jakość „jesieni życia”.

Podsumowanie

Sprawność fizyczna wpływa na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego pacjentów tym samym polepszając indywidualne poczucie jakości życia. Sprawność fizyczna ma również pozytywny wpływ na efekty procesu rehabilitacji u pacjentów oraz pomaga pacjentom

samodzielnie wykonywać czynności dnia codziennego i umożliwia badanym utrzymanie przez dłuższy czas niezależnego trybu życia. Pacjenci posiadają wiedzę w zakresie sprawności fizycznej i zdrowego stylu życia. Poza aktywnością fizyczną turystyka oferuje istotne biowalory środowiska naturalnego (słońce,

woda, wiatr, różne rodzaje klimatu itp.) wpływające w inny sposób na stan zdrowia starszego turysty. Te czynniki sprzęgnięte umiejętnie ze sobą tworzyć mogą warunki do budowania znacznego potencjału zdrowotnego węższego już zdrowia ludzi starszych.

Bibliografia

1. Denek K. (1989). Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej. Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.
2. Denisiuk L., Milceroova H. (1962). Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Warszawa Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
3. Drabik J. (1995). Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa cz. I. Wydawnictwo Uczelniane Gdańsk.
4. Gierat T.W. (2013). Organizacja i zalecane formy turystyki dla osób starszych. W: J. Matejek, E. Zdebska (red.), Senior w rodzinie i instytucji społecznej. Kraków: Iris Studio.
5. Gorbaniuk J., Chuchra M. (2018) Aktywność fizyczna kobiet i mężczyzn w czasie wolnym od pracy, roczniki teologiczne, Lublin.
6. Howley E T, Franks B D. (1997). Health Fitness Instructors. Handbook: Champaign, III, Human Kinetics.
7. Kubińska Z., Pańczuk A. (2018). Potrzeby zdrowotne realizowane przez aktywność fizyczną osób starszych, Rozprawy Społeczne, 12(1).
8. Kuński H. (1999). Profil wydolności (sprawności) prozdrowotnej w indywidualizacji treningu zdrowotnego osób dorosłych. ZG TKKF, Warszawa.
9. Migasiewicz J. (2006). Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7-18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego. Praca habilitacyjna AWF we Wrocławiu, Wrocław.
10. Mucha B., Mucha M. (2021) Aktywność fizyczna w dobie pandemii Covid-19 [w:] W. Nowak, K. Szalonka, Zdrowie i styl życia. Ekonomiczne i społeczne i zdrowotne skutki pandemii, Wrocław.
11. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego, Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk pod red., W. Drygas M. Gajewska T. Zdrojewski (2021), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Warszawa.
12. Osiński W. (2011). Teoria wychowania fizycznego. Wydawnictwo AWF, Poznań.
13. Pilis A., Pilis K., Pilis W. (2010). Rola turystyki w życiu ludzi starszych, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Seria: Kultura Fizyczna 2010, z. IX.
14. Portal Tatrzański <https://portaltatrzański.pl/publicystyka/felietony/senior-w-tatrach,1146>
15. Skripko A., Biczysko G. (2017) Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży, Gorzów-Kalisz.
16. Szopa J., Mleczo E., Żak S. (2000). Podstawy Antropomotoryki, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa – Kraków.
17. Żukowska-Kowalska K., Józków P., Mędraś M. (2005). Medyczne aspekty turystyki i rekreacji. Wrocław: Wydawnictwo AWF.

Анотація

**ЧАРНЕЦЬКИЙ Давид, ЦИГАНОВСЬКА Наталія,
СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В., КОВАЛЬСЬКИЙ Даміан, ПАВЛЮК Євген**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ВІДЧУТТЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПІРСЬКОМУ ТУРИЗМІ

До найважливіших факторів, які суттєво впливають на здоров'я та тривалість життя, відноситься фізична підготовленість (ФП). Фізична підготовка є однією з основних складових здорового способу життя. Існує поширена думка, що фізична підготовленість є однією з найважливіших категорій, які визначають правильне функціонування організму людини. Після п'ятого десятиліття життя відчуються його труднощі. Знижується фізична працездатність і психічний стан. Труднощі з концентрацією та засвоєнням нової інформації викликають занепокоєння. Тому вам слід подбати про свій фізичний і психічний стан, оскільки це подовжує період вашої фізичної форми. Ведення активного способу життя має багато переваг. Переваги фізичної активності очевидні. Регулярна фізична активність є дуже сильним біологічним стимулятором і є однією з головних детермінант фізичного та психічного здоров'я людини. Його оптимальний рівень стимулює розвиток, задовольняє моторні потреби, зміцнює роботу серця, покращує гнучкість м'язів і суглобів, зміцнює м'язи і кістки. Звичайно, фізична активність пов'язана з дуже різноманітними витратами енергії, залежно від інтенсивності руху/фізичних вправ, їх тривалості, температури навколишнього середовища та маси тіла людини, яка виконує фізичні вправи. Фізична підготовленість людей похилого віку визначає моторику всього організму, а також його самостійність у

виконанні різних видів діяльності. Було доведено, що фізично підготовлені люди, порівняно з малоактивними людьми, насолоджуються кращим самопочуттям і менше схильні до психічних або фізичних розладів, таких як поганій настрій або головний біль.

Фізична підготовленість людини похилого віку залежить, наприклад, від її способу життя та фізичної активності, якою вона займалася на ранніх етапах життя. Навіть у людей зі зниженою фізичною формою його можна збільшити, займаючись туризмом, який стимулює фізичну активність. За допомогою туризму літні люди можуть реалізувати свої захоплення та мрії, розширити свою систему цінностей, спираючись на культурний та естетичний досвід. Вони можуть урізноманітнити своє життя, відірвавшись від повсякденної рутини і часто самотності. Туризм дозволяє отримати нову інформацію про світ, завдяки чому ви розвиваєтесь і краще усвідомлюєте своє оточення, зміцнюючи почуття цінності та впевненість у собі. Завдяки туристичній діяльності літні люди старіють повільніше і довше залишаються у формі. Можна сказати, що це форма терапії, яка активізує мислення, сприяє встановленню міжособистісних контактів, запобігає самотності. Туризм має бути постійним елементом здорового та активного способу життя літніх людей.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, фізична підготовленість, гірський туризм

Стаття надійшла до редакції 13.03.2024 р.