

CZARNECKI Dawid

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

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

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

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

dariuszskalski60@gmail.com

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina

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

PAVLYUK Yevgen

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet

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

e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Kobiet PO 65 ROKU ŻYCIA

Ewolucja cywilizacyjna i progres w medycynie przyczyniły się do wydłużenia życia człowieka. Nieznane kiedyś metody leczenia oraz nowoczesne środki farmaceutyczne zdecydowanie przedłużają zdolności osobnicze do zachowania sprawności fizycznej w zakresie układu krążenia, oddechowego i narządu ruchu. Zmiany te powodują zauważalną zmianę podejścia do życia, a także chęć aktywnego uczestniczenia w wielu zajęciach grupowych, dla których wcześniej nie znajdowano czasu ze względu na obciążenie innymi obowiązkami zawodowymi. Można zaobserwować, że wielu ludzi realizację swoich postanowień i pasji zostawia na wiek emerytalny. Aby te plany mogły być realizowane trzeba być do tego odpowiednio przygotowanym, nie tylko mentalnie, ale i fizycznie. W dalszym etapie życia wykorzystujemy nabytą wcześniej wydolność. Niestety stan ten nie jest nam dany na całe życie. Tak jak w każdym żywym organizmie, tak po 21 roku życia rozpoczynają się procesy starzenia, które w początkowej fazie są cyklem niezauważalnym. Po piątej dekadzie życia odczuwalne są jego trudy [14]. 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. Trend jakim jest aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na kondycję zdrowotną, regenerację sił fizycznych i psychicznych [6].

Systematyczna aktywność fizyczna jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego, dobrego stanu zdrowia, ważnym aspektem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, a także istotnym elementem terapii chorób i zaburzeń. Liczne badania dowodzą także, że odpowiednio dozowana aktywność ruchowa jest w stanie wyraźnie zmniejszyć negatywny wpływ procesu starzenia się, i jak najdłużej utrzymać zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne [7]. Podejmowanie różnych form aktywności ruchowej daje także możliwość poznania nowych ludzi, a tym samym większą pewność w kontaktach społecznych [4].

Słowa kluczowe: sport, zdrowie, seniorzy, edukacja

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.19>

1. 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 warunkują prawidłowy rozwój somatyczny. Jest on wykorzystywany w profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania fizycznego,

rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii.

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna zwana również aktywnością ruchową bądź motoryczną według Caspersena, Powella i Christensona jest „każdym ruchem ciała wyzwalanym przez mięśnie, który powoduje wydatek energetyczny” [12]. Według Żukowskiej, aktywność fizyczna jest spójną i zasadniczą jednostką zdrowego trybu życia, bez której prawidłowy rozwój u dzieci nie jest możliwy. Brak aktywności ruchowej bądź jej nadmiar może prowadzić do wielorakich powikłań, chorób oraz nieodwracalnych zmian w naszym organizmie [17]. Jest ona nieodłącznym

elementem naszego życia, dzięki któremu zapobiega się chorobom, w tym coraz częściej występującej otyłości. Natomiast brak aktywności ruchowej w życiu może doprowadzić m.in. do patologii na tle psychicznym [16]. Analizując doniesienia z literatury, należy stwierdzić, iż niedostateczny poziom aktywności fizycznej jest ściśle skorelowany z wyższym poziomem występowania chorób, co z kolei przyczynia się do prawie dwóch milionów przedwczesnych śmierci rocznie na całym świecie. Według Guskowskiej[5], aktywność motoryczna ma nieoceniony wpływ na zdrowie psychiczne człowieka. Autorka twierdzi, że „aktywność ruchowa może być istotnym narzędziem obniżenia napięcia emocjonalnego i minimalizowania negatywnych emocji doświadczanych przez jednostkę w konfrontacji ze stresorami”. Z kolei można wymienić szereg pozytywnych płynących z podejmowania aktywności fizycznej. Zaliczyć do nich można: zmniejszenie masy tłuszczowej wraz ze wzrostem masy mięśniowej, zmniejszenie wysokiego stężenia insuliny, poprawę sprawności, poprawę samopoczucia, stanu emocjonalnego i psychicznego, utrzymanie prawidłowego reżimu dietetycznego oraz obniżenie ciśnienia tętniczego wraz z tętnem. Warto również wspomnieć o korzyściach płynących z uczestnictwa w aktywności fizycznej. Należą do nich: zapobieganie rozwojowi chorób i różnorodnych zaburzeń, lepsze samopoczucie, zmniejszenie stresu, lęku oraz różnych odchyżeń od normy dotyczących zdrowia psychicznego, zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości, poprawa poziomu zdrowotnego oraz zwiększenie sprawności fizycznej [2]. Ruch pod wieloma postaciami jest również wskazany dla osób w podeszłym wieku. Pozwala on na zahamowanie procesu starzenia się. Odgrywa kluczową rolę w usprawnieniu układu krwionośnego oraz spowalnia zmiany jakie zachodzą w naszym organizmie z racji upływu lat. Często stanowi podporę i pomaga ustabilizować różnorakie schorzenia, takie jak np.: nadciśnienie, otyłość, osteoporoza, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, oraz miażdżyca [10].

Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingów czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje

priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia każda osoba powinna podejmować aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 minut dziennie [8].

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyśpiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się[15]. Jest to dość szeroka definicja i obejmuje ona wszelkie formy aktywności fizycznej, tj. rekreacyjną aktywność fizyczną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Howley i Franks przyjmują, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne [12]. Aktywność ruchowa jest nierozdzielny i integralnym elementem zdrowia każdego człowieka, a zarazem stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka, a szczególnie rozwijających się dzieci i młodzieży. Pozwala ona również w skuteczny i łatwy sposób radzić sobie ze stresem oraz zapewnić niezbędną człowiekowi pogodę ducha, poprzez podniesienie w obiegu krwi endorfiny- hormonu szczęścia [1]. Szeroki wybór form aktywności fizycznej pozwala na to, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Wiele z nich może być przejawiane grupowo bądź indywidualnie, zarówno w zamkniętych obiektach sportowych jak i na otwartej przestrzeni.

Jedną z najpopularniejszych, najtańszych oraz najprostszych form jest spacer. Na spacer można się wybrać niezależnie od pory roku czy pogody, wystarczy ubrać się odpowiednio do panujących warunków atmosferycznych. Spacer pozytywnie wpływa na samopoczucie, np.

poprzez obniżenie hormonu stresu, co przekłada się na opóźnienie procesów starzenia się [10]. Zaleca się spacerowanie codziennie przez około 30 min, w umiarkowanym tempie. Zimą należy zwiększyć ostrożność, aby uniknąć upadku [13]. Zbliżoną formą do spaceru jest nordic walking, który jest dynamicznym marszem z kijkami. Podobnie jak i w przypadku spaceru może on być wykonywany we wszystkich warunkach pogodowych, przez starsze oraz młodsze pokolenie. Forma ta angażuje około 90% wszystkich mięśni.

Dzięki właściwościom fizycznym środowiska wodnego możliwe jest uzyskanie odciążenia kręgosłupa. Dzięki rozluźnieniu mięśni i więzadeł przykręgosłupowych oraz obręczy barkowej i biodrowej możliwa jest również elongacja kręgosłupa. Prawidłowo prowadzone ćwiczenia powinny skutkować zmniejszeniem kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej – poprzez cofnięcie barków i linii brzucha. Naprzemianstronna praca kończyn dolnych może istotnie wzmocnić osłabione mięśnie brzucha oraz pośladków. Taki rodzaj ruchu korzystnie wpływa na poprawę krążenia krwi w kończynach dolnych, ponadto zwiększa zakres ruchu w stawach skokowych i stymuluje mięśnie wysklepienia stopy. Wykonywanie odpowiedniego wzorca ruchowego kończyn dolnych, np. podczas pływania stylem klasycznym, może zwiększyć rozciągnięcie przywodzicieli kończyn dolnych oraz korzystnie wpłynąć na poprawę ruchomości w stawach biodrowych. Naprzemianstronna lub symetryczna praca ramion w pozycji leżenia tyłem pomaga wzmocnić mięśnie grzbietu, rozciągając jednocześnie mięśnie klatki piersiowej. Podczas pływania koordynujemy pracę ramion z oddychaniem, angażując różne tory oddechowe [3].

Kolejną formą, która nie wymaga wykorzystania żadnego specjalistycznego sprzętu jest bieganie. Angażuje ono dużą liczbę mięśni w ciele człowieka oraz wspomaga wytrzymałość i sprawność, a także może być praktykowane przez osoby w każdym wieku. Jazda na rowerze także zalicza się do bardzo popularnych form przejawiania aktywności fizycznej. Dzięki temu, że rower przejmuje masę ciała człowieka, jest on, zabezpieczeniem” dla stawów skokowych, kolanowych i biodrowych przed niekorzystnym obciążeniem. Wśród kobiet, coraz częściej wybieraną formą aktywności ruchowej jest fitness, wszechstronna

forma, nie wymagająca praktycznie żadnych umiejętności. Uczestnictwo w zajęciach nie jest w żaden sposób związane z rywalizacją i walką o jak najlepszy wynik. Dla wielu osób praktykujących fitness jest on swojego rodzaju ideą, ukierunkowaną na poprawę nie tylko zdrowia fizycznego, ale też psychicznego, emocjonalnego oraz umysłowego. W typologii zajęć fitness wyróżnia się: cardio (wzmocnienie układu krążenia), muscle (wzmocnienie mięśni i kształtowanie sylwetki), cardio & muscle (poprawa wydolności organizmu i wzmocnienie mięśni) i body & mind inaczej zwany cooling (trening ciała i umysłu) [10].

Regularne wykonywanie wysiłków fizycznych wywołuje szereg zmian w układach zaopatrujących mięśnie w krew, tj. krążeniowym i oddechowym. Zmiany te pojawiają się przede wszystkim podczas wykonywania wysiłków wytrzymałościowych i polegają na 17 zwiększeniu zdolności pobierania tlenu przez organizm. Dzieje się tak, ponieważ ulega zwiększeniu maksymalna wentylacja i pojemność dyfuzyjna płuc oraz pojawiają się zmiany w parametrach krążeniowych. Systematyczne ćwiczenia fizyczne sprawiają bowiem, że serce w spoczynku pracuje wolniej i bardziej ekonomicznie, a podczas wysiłku jest zdolne do znacznie większej pracy. Dzięki zwiększeniu dopływu krwi do serca, wydłużeniu czasu napełniania lewej komory i usprawnieniu jej czynności dochodzi do wzrostu objętości wyrzutowej serca. Większa ilość krwi wtłaczanej do krwioobiegu umożliwia lepsze zaopatrzenie komórek różnych narządów w transportowane przez nią substancje [9].

3. CEL PRACY I PROBLEMY BADAWCZE

Celem pracy było określenie poziomu aktywności fizycznej kobiet w wieku – po 65 roku życia. Chcąc osiągnąć powyższy cel sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie są motywy podejmowania aktywności fizycznej?
2. Jakie Formy aktywności fizycznej podejmujesz najchętniej?
3. Ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną?

4. MATERIAŁ, METODA BADAŃ I NARZĘDZIA BADAWCZE

Badaniami objęto sto kobiet po 65 roku życia. Respondentki zostały dobrane losowo oraz

zostały poinformowane o celu i przedmiocie badań. Wszystkie ankietowane są mieszkankami powiatu starogardzkiego. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego przy zastosowaniu kwestionariusza ankiety. Ankietowanym zapewniono pełną anonimowość i swobodę wyrażania swojej opinii. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety specjalnie opracowany na potrzeby tego badania. Badania realizowano w okresie wiosennym w sanatorium rehabilitacyjnym na terenie powiatu starogardzkiego. W badaniu zostały włączone kobiety, które dobrowolnie wyraziły zgodę na wypełnienie ankiety.

5. ANALIZA WYNIKÓW

Aby kobiety chętnie i regularnie podejmowały aktywność fizyczną potrzebna im jest odpowiednia motywacja. Z analizy danych

wynika, że najlepszą motywacją jest utrzymanie dobrej kondycji (43%). Niewiele mniej kobiet (35%) uznało za najlepszy motyw poprawę stanu zdrowia. Zdrowy styl życia ostatnimi czasy staje się coraz bardziej rozpowszechniany i łatwiejszy do osiągnięcia (29%), że to właśnie zdrowy styl życia motywuje panie do podejmowania aktywności fizycznej. Ucieczka od codzienności i stresów (20%). W dobie zabieganego społeczeństwa mało czasu znajduje się na spotkania ze znajomymi czy rodziną. Dlatego też podjęcie aktywności fizycznej jest motywacją do spotkań z ludźmi dla (15%). Dla 16 kobiet (13%) motywację stanowi zalecenie od lekarza lub fizjoterapeuty. Inne panie traktują aktywność fizyczną jako motywację do zawarcia nowych znajomości (6%). Zestawienie poszczególnych motywacji przedstawia tabela nr 1.

Tabela nr 1.

Jakie są motywy podejmowania aktywności fizycznej?

Motywy	Odpowiedzi
Poprawa stanu zdrowia	35%
Utrzymanie dobrej kondycji	43%
Poznanie nowych ludzi	6%
Zalecenie lekarskie	14%
Ucieczka od stresów	20%
Zdrowy styl życia	29%
Spotkanie ze znajomymi, rodziną	15%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Dokonując analizy danych z tabeli 2, można zauważyć, że wśród respondentów dość duża grupa bierze udział w formie aktywności. Otrzymane wyniki wykazały, że zdecydowana większość badanych kobiet uprawia

systematycznie jakąś formę aktywności fizycznej. Z przytoczonych danych w tabeli nr 2 wynika, że w największym stopniu preferowaną formą aktywności fizycznej przez większość badanych kobiet są zajęcia nordic walking.

Tabela nr 2.

Preferowane formy aktywności fizycznej u kobiet

Formy	Odpowiedzi
Siłownia	9%
Spacery	25%
Fitness	13%
Pływanie	5%
Aeorobic	17%
Nordic Walking	30%
Inne	1%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

W odpowiedzi na pytanie „Ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną?” większość kobiet (43%) wskazała na odpowiedź „2-3 razy w tygodniu”. Natomiast reszta

respondentek podejmuje aktywność fizyczną więcej niż raz w tygodniu. Jedynie (8%) osób nie podejmuje jej w ogóle. Odpowiedzi te świadczą o coraz większym zaangażowaniu kobiet w

aktywne spędzanie czasu wolnego. Przyczyn niepodjęcia aktywności fizycznej przez badane kobiety jest wiele. Ale analizując wszystkie wątki można stwierdzić, że główną

barierę stanowi brak chęci, brak motywacji oraz choroba. Zestawienie częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej przedstawia tabela nr 3.

Tabela nr 3.

Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej

Częstotliwość	Odpowiedzi
Raz w tygodniu	10%
2-3 razy w tygodniu	43%
4 i więcej razy w tygodniu	29%
codziennie	10%
Nie podejmuje aktywności	8%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Z uzyskanych wyników można przypuszczać, że grupa stu przebadanych kobiet należy do osób, które aktywnie spędzają czas wolny i maksymalnie wykorzystują energię na wszelkie formy ruchowe. Jest to bardzo dobra prognoza na rozwój trendów związanych z promowaniem aktywności fizycznej u seniorów. Współczesny człowiek powinien wiedzieć, że ruch ze względów zdrowotnych i wychowawczych potrzebny jest każdemu, niezależnie od wieku.

6. PODSUMOWANIE

Wnioski Zdecydowana większość respondentek systematycznie poświęca czas na aktywność fizyczną. Najpopularniejsze formy aktywnego spędzania czasu wolnego to nordic walking oraz spacer. Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie dobrej kondycji. Zaś główną barierą uniemożliwiającą aktywne spędzanie czasu jest brak motywacji. Błędy z przeszłości mają duży wpływ na aktualne podejście do aktywnego i

zdrowego stylu życia badanych kobiet. Sprawność fizyczna kobiet po 65 roku życia jest na poziomie średnim. Większość respondentek wykazała, że aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na organizm człowieka.

Zdrowie to kondycja człowieka w wymiarze fizycznym, społecznym i psychicznym. Każdą z nich należy rozpatrywać jako aspekt zarówno w zakresie pozytywnym, jak i negatywnym. Zdrowiu pozytywnemu towarzyszy zdolność cieszenia się życiem i zdolność do podejmowania zadań. Nie jest to więc brak choroby. Zdrowiu negatywnemu towarzyszy chorobowość, a w skrajnych przypadkach przedwczesna śmierć. Prozdrowotna aktywność fizyczna odnosi się do takich elementów sprawności fizycznej, które podlegają oddziaływaniu pozytywnemu lub negatywnemu codziennych form aktywności fizycznej, co wpływa na stan zdrowia. Aktywność fizyczna może podnieść sprawność i zdrowie równocześnie.

Bibliografia

1. Bодys-Cupak I, Grochowska A, Prochowska M. (2012). Aktywność fizyczna gimnazjalistów a wybrane wyznaczniki ich stanu zdrowia. *Probl Hig Epidemiol*, s.776-778.
2. Czarnecki D., Tsyhanovska N., Skalski D. W., Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia, Poznań-Charków 2023, s.51-53.
3. Giedl-Pieprzyc A., Kisiełewska I. (2010). Cięża i połów: ćwiczenia w wodzie, JET, Kraków, s.145.
4. Góreczka A., Garczyński W. (2017). Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury, „Heath and Sport”, s.123-125.
5. Guskowska M. (2005). Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s.201-203.
6. Hallal P. C., Victoria C. G., Azavedo M. R., Wells J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and Heath. A systematic review, *Sports Medicine*, No. 36, s.54.
7. Kaźmierczak U., Radzińska A., Dzierżanowski M. i in. (2015) Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze = The benefits of regular physical activity for the elderly, *Journal of Education, Health and Sport*, Vol. 5, No. 1, s.97-101.

8. Kozdroń E. (2008). Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej (w:) Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej, red. E. Kozdroń, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa, s.144-147.
9. Marcinkowski J. (2004). Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych (w:) Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, red. J. Czerwiński, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn, s. 41.
10. Makuch R., Mucha D., Janiszewska R., Ambroży T., Mochocki P., Mucha T. (2017). Aktywność fizyczna kobiet wieku 18-65 lat, Security, Economy & Law, s.156.
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, s.137-139.
12. Osiński W. (2003) Antropomotoryka, AWF, Poznań, s.121.
13. Szukiewicz D., Truszczyńska A. (2012). Fizjoterapia w ginekologii i położnictwie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
14. Wieczorkowska-Tobis K. (2008). Zmiany narządowe w procesie starzenia, Pathophysiology, nr 1.
15. Woynarowska B. (2007). Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa, s.21.
16. Wojtyła A., Biliński P., i. Bojar, Wojtyła K. (2011). Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, s.167-169.
17. Żukowska Z. (2008). Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka, [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymal, E. Dębowska (red.), WUŁ, Łódź, s.86.

Abstract

ЧАРНЕЦЬКИЙ Давід, СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК СТАРШЕ 65 РОКІВ

Еволюція цивілізації та прогрес медицини сприяли продовженню життя людини. Колись невідомі методи лікування та сучасна фармацевтика значно розширюють можливості людини підтримувати фізичну форму в області серцево-судинної, дихальної та опорно-рухового апарату. Ці зміни викликають помітну зміну підходу до життя, а також бажання брати активну участь у багатьох групових заходах, на які раніше не знаходилося часу через тягар інших професійних обов'язків. Можна помітити, що багато людей залишають виконання своїх рішень і пристрастей до пенсійного віку. Щоб ці плани втілювалися в життя, треба бути до цього належним чином підготовленим не лише морально, а й фізично. На пізніх етапах життя ми використовуємо набуту ефективність. На жаль, цей стан не дається нам на все життя. Як і в будь-якому живому організмі, після 21 року починаються процеси старіння, які на початковій стадії непомітні. Після п'ятого десятиліття життя відчуються його труднощі [14]. Знижується фізична працездатність і психічний стан. Докучують труднощі з концентрацією та засвоєнням нової інформації. Тому слід подбати про свій фізичний і психічний стан, оскільки це подовжує період тренування. Тенденція рухової активності позитивно впливає на здоров'я, відновлення фізичних і психічних сил. Систематичні заняття фізичною культурою є необхідною умовою правильного фізичного і психічного розвитку, міцного здоров'я, важливим аспектом профілактики цивілізаційних хвороб, а також важливою елементом у лікуванні захворювань і розладів. Численні дослідження також доводять, що правильно дозована фізична активність здатна суттєво зменшити негативний вплив процесу старіння та зберегти фізичне, психічне та соціальне здоров'я якомога довше [7]. Заняття різними формами фізичної активності також дають можливість познайомитися з новими людьми, а отже, більшу визначеність у соціальних контактах [4].

Ключові слова: спорт, здоров'я, люди похилого віку, освіта

Стаття надійшла до редакції 17.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Czarnecki D., Skalski D. W., Tsyhanovska N., Pavlyuk Y. (2023) Aktywność fizyczna kobiet po 65 roku życia. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 145-150.