

Jolanta E. Kowalska, Arkadiusz Kaźmierczak
Wydział Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Łódzki

**Rola kultury fizycznej w zaspokajaniu potrzeb człowieka nowoczesnego na przykładzie
słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku**
**The role of physical education in meeting the needs of modern man on the example of
students of the University of the Third Age**

Opublikowano (Published); J.E.Kowalska, A. Kaźmierczak, Rola kultury fizycznej w zaspokajaniu potrzeb człowieka nowoczesnego na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, (W:) Kultura fizyczna w społeczeństwie nowoczesnym (red.), Z.Dziubiński, K.W. Jankowski, Wydawnictwo Salezjańska Organizacja Sportowa RP 2009, s. 555-563.

Wstęp

Korzyści z aktywnego i systematycznego uczestnictwa człowieka w kulturze fizycznej są znane – jakość życia we współczesnym społeczeństwie uzależniona jest przede wszystkim od dbałości o własne i innych zdrowie.

W I połowie XX w. ludzie starsi stanowili stosunkowo niewielki odsetek ludności świata, w Polsce było to 8%. Przeważały rodziny wielopokoleniowe, w których na jedną osobę starszą przypadało kilkoro ludzi młodszych i dzieci, tak więc osoby starsze znajdowały w nich pomoc i opiekę. Zmiana sytuacji demograficznej i modelu rodziny po II wojnie światowej sprawiły, że coraz większa liczba ludzi samotnie dożywa późnej starości. Istotnym czynnikiem wpływającym na tę sytuację jest dynamiczny rozwój nauki i techniki, a zatem i medycyny - stosowanie coraz lepszych metod diagnostycznych i leczniczych oraz prowadzenie badań profilaktycznych spowodowało wydłużenie średniego wieku życia zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Pociągnęło to za sobą konieczność różnorodnych świadczeń na rzecz tej części populacji i postawiło nowe zadania przed polityką społeczną.

W latach siedemdziesiątych rozpoczęto próbę włączania osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, tak aby mogli oni aktualizować swoją wiedzę, mogli aktywnie

uczestniczyć w procesach zachodzących wokół nich, w środowiskach, w których żyją, by zachować i zwiększyć ich sprawność intelektualną, psychiczną i fizyczną. Niebagatelną tutaj rolę odgrywało i odgrywa dzisiaj również uczestnictwo w kulturze fizycznej.

Starzenie się ludności na świecie i w Polsce

Czas życia człowieka zmienił się na przestrzeni lat. Na proces ten miał niewątpliwie wpływ rozwój cywilizacji. Przeciętny czas życia człowieka na przełomie wieków XX i XXI wydłużył się prawie o połowę.

W obecnym stuleciu, które charakteryzuje się m.in. bezprecedensowym przedłużeniem życia ludzkiego, obserwuje się stały wzrost liczby osób powyżej 60 roku życia, z jednoczesnym zaznaczeniem się przewagi kobiet w tej grupie wiekowej. Sytuacja ta stanowi poważne wyzwanie dla polityki socjalnej państw, bowiem dotychczas tego typu zjawisko społeczne nie występowało. Trzeba było budować specjalne programy gwarantujące dostęp do specjalistycznych usług socjalnych i zdrowotnych, sprzyjających zdrowemu starzeniu się oraz społecznie i ekonomicznie użytecznemu życiu ludzi starych.

W wielu krajach, zarówno rozwiniętych, jak i rozwijających się to zjawisko, zwane starzeniem się społeczeństwa, będące skutkiem wydłużenia się trwania życia ludzkiego i malejącego przyrostu naturalnego, nasiliło się - starzenie się społeczeństwa to proces polegający na systematycznym wzroście liczby osób starszych w ogólnej strukturze ludności¹.

Według danych ONZ² populację uważa się za starą, jeśli ponad 7% ogółu ludności ukończyło 65 lat. Obecnie na świecie 10% ludności ma 60 i więcej lat, zakłada się, że do 2050 r. w tym wieku będzie co piąta osoba. W Polsce współczynnik ten przekroczył 12% - sytuacja demograficzna w naszym kraju jest zbliżona do pozostałych państw europejskich i należy liczyć się, iż liczba starszych z roku na roku będzie rosła. A to będzie wymagało planowania i organizowania takich działań pomocy społecznej, które zabezpieczą różnorodne potrzeby tej grupy wiekowej.

Biologicznie starzeje się każdy, choć tempo tego procesu podlega indywidualizacji osobniczej. Podobnie dzieje się ze starzeniem się psychicznym i społecznym. „Starość – pisze Rembowski - staje się nieubłaganym ludzkim przeznaczeniem. Może ono przebiegać w różny

¹ A. Leszczyńska - Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2005, s.7.

² A. Jaczewski (red.), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2005, s.296

sposób i mieć różne oblicze, tak różne, jak różni są ludzie. Może być w miarę pogodna, produktywna, twórcza, ale także może być smutna, uciążliwa, przykra”³.

Zgodnie z ustaleniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), za początek starości uznaje się 60 rok życia. Jest to stosunkowo łatwe do ustalenia ze względu na podlegający obiektywnemu pomiarowi wiek metrykalny, chronologiczny, kalendarzowy. Uwzględniony jest w stosunkach prawnych, urzędowych. Nie spełnia jednak kryterium uniwersalności i nie może być uznany przez gerontologów za obiektywny wskaźnik starości⁴.

Populację ludzi w wieku starszym dzieli się na podgrupy wiekowe, a kryteria podziału stanowi liczba przeżytych lat. Poglądy, co do liczby lat, które zaczynałyby i kończyły dany okres starości, zmieniały się w ciągu wieków. Literatura gerontologiczna zawiera wiele periodyzacji starości. Według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia starość dzielona jest na wiek podeszły (60 - 75 r.ż.), wiek starczy (75 - 90 r.ż.) i wiek sędziwy (długowieczność), rozpoczynający się po 90 r.ż.⁵.

Obecnie coraz większe znaczenie ma następująca periodyzacja okresu starości:

- 1) „młodzi starzy” (starość wczesna, wiek trzeci, wiek podeszły, young old) - od 60 do 74 r.ż. - w większości przypadków charakteryzują się znaczną sprawnością fizyczną i umysłową oraz samodzielnością społeczną i ekonomiczną. Są to osoby, które stopniowo przechodzą na emeryturę;
- 2) „starzy starzy” (starość późna, starość właściwa, wiek starczy, old old) - około 75 do 89 r.ż. - to według G. Garetta grupa ludzi szczególnie narażonych na urazy fizyczne, psychiczne i środowiskowe występujące w procesie starzenia się;
- 3) „długowieczni” (starość sędziwa, wiek sędziwy, longlife), powyżej 90 r.ż. - stanowią nieliczną grupę osób, będących niejako wzorem optymalnego starzenia się⁶.

Kultura fizyczna u osób starszych

Potrzeba ruchu jest uwarunkowana genetycznie, a jej nasilenie zmienia się w ciągu całego życia. Formy aktywności ruchowej zalecane i dostosowane do możliwości osób w wieku starszym są bardziej ograniczone niż w stosunku do młodzieży czy dzieci. Im sprawność danej osoby jest wyższa, bardziej regularnie i trwale ta osoba ćwiczyła, tym zasób dostępnych form jest większy⁷.

³ J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Warszawa-Poznań 1984, s. 5.

⁴ A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom 2000, s. 24.

⁵ B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa 2000, s. 36.

⁶ L. Frąckiewicz, B. Żakowska-Wachelko, *300 wiadomości o starości*, Katowice 1987, s. 39.

⁷ H. Szwarz, T. Wolańska, *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*, Warszawa 1988 s. 59.

Podstawową formą zdobywania sprawności i wydolności fizycznej jest regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych. Są sednem aktywności fizycznej, choć przybierają różne formy, tj. gimnastyka, pływanie, jazda na rowerze, spacer, i inne.

Przez gimnastykę dla celów rekreacyjnych rozumiemy bardzo szeroki zakres ćwiczeń, włączając w to ćwiczenia wolne, ogólnorozwojowe, rozluźniające, ćwiczenia gimnastyczne oddechowe, gimnastykę poranną⁸. Gimnastyka jest najczęściej wykorzystywaną formą rekreacji zarówno podejmowanej spontanicznie, indywidualnie, jak i w programach zajęć prowadzonych przez ośrodki rekreacyjno – rehabilitacyjne kultury fizycznej. Ćwiczenia gimnastyczne są nie tylko najpopularniejszą, ale i najdostępniejszą formą zajęć ruchowych dla osób w wieku starszym. Dzięki tym ćwiczeniom można uzyskiwać doskonałe efekty kształtujące aparat ruchu zwłaszcza wówczas, gdy stosowane bywają w sposób celowy i długotrwały.

Biegi, można uprawiać z korzyścią dla zdrowia do późnej starości. Bieg osób dorosłych jest często zły i to z kilku powodów. Przed wszystkim mają oni słabe mięśnie, w wyniku czego nie ćwiczone nie tylko słabną, ale nawet zanikają. Ludzie starsi powinni tak opanować sztukę biegania, by jak najdłużej i jak najlepiej uciekać przed starością.

Jazda na rowerze uprawiana dla przyjemności poprawia samopoczucie, uaktywnia przemianę materii, wzmacnia mięśnie, stwarza okazję do ruchu na świeżym powietrzu, gwarantuje zdrowy sen, poprawia apetyt, wpływa dodatnio na funkcjonowanie wegetatywnego układu nerwowego.

Gry rekreacyjne - ruchowe mają duże wartości i znaczenie w oddziaływaniu na osobowość oraz motorykę osób starszych.: mini-golf, kręgle, rzutki, są bardzo przydatne dla osób w wieku starszym z uwagi na małą intensywność wysiłku, bezpieczeństwo i łatwość techniki.

Rehabilitacja i rewalidacja znaczą to samo - jako przystosowanie się do normalnego życia w społeczeństwie osoby, która doznała utraty zdrowia i stała się inwalidą. Głównym celem rehabilitacji jest przeciwdziałanie skutkom niesprawności, wyrównanie i poziomu jakości życia, ułatwienie integracji ze środowiskiem oraz umożliwienie kontynuowania samodzielnego życia. W rehabilitacji można wyróżnić dwie podstawowe dziedziny: rehabilitację leczniczą i rehabilitację społeczną, zaś tę ostatnią dzieli się głównie na zawodową i środowiskową. Gdy mówimy o osobach starszych rehabilitacja lecznicza składa się z działań, których zadaniem jest utrzymanie jak najlepszego zdrowia i poprawa

⁸ H. Szwarz, T. Wolańska, *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*, Warszawa 1988 s. 62.

sprawności psychofizycznej. Rehabilitacja społeczna, zaś jest najważniejszą z dziedzin rehabilitacji z punktu widzenia pedagogiki. Zawiera ona działania mające na celu włączenie osoby niepełnosprawnej we wszelkie formy życia społecznego – są to działania przywracające możliwie najpełniejszą sprawność fizyczną, psychiczną, społeczną i zawodową osobie, która jest tych sprawności pozbawiona⁹.

Stan zdrowia wpływa w istotny sposób na możliwości korzystania z pewnych form aktywności lub na zakres ograniczeń. Zalecane wysiłki fizyczne można podzielić na: wytrzymałościowe, siłowe i szybkościowe z możliwością wszelkich kombinacji. Najbardziej wskazane dla osób starszych to długotrwałe, wykonywane w średnim tempie ruchy cykliczne o umiarkowanym charakterze jak: chód, trucht, pływanie, jazda na rowerze oraz specjalne ćwiczenia gimnastyczne utrzymujące lub poprawiające ruchomość w stawach kończyn i kręgosłupa. Pozostałe formy – oprócz wpływu ogólnie usprawniającego – są przyjemnym sposobem spędzania wolnego czasu w towarzystwie - kulturalnego formą wypoczynku i rozrywki.

Idea i powstawanie Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Określeniem „trzeci wiek” przyjęto nazywać lata życia następujące po osiągnięciu przez człowieka wieku emerytalnego, charakteryzujące się wycofaniem z czynnego życia zawodowego. Ta zmiana warunków życia wywołuje zwykle uczucie pustki i osamotnienia, spadek prestiżu w środowisku; pogarszająca się sytuacja materialna, nadmiar czasu wolnego i brak umiejętności jego wykorzystania to dalsze czynniki niewłaściwego nastawienia do starości ze strony otoczenia, a często i samych osób starszych.

Ze względu na dynamiczny rozwój techniki, który doprowadził do niezwykłego wzrostu liczby nowych odkryć i wynalazków oraz zalewu informacji, wiedza i umiejętności nabyte w dzieciństwie i młodości przestały wystarczać w dalszych okresach życia.

W *Międzynarodowym planie działania w kwestii starzenia się społeczeństw*, przyjętym przez Światowe Zgromadzenie ONZ na temat „Starzenia się społeczeństw” w 1982 r. w Wiedniu, znalazło się po raz pierwszy następujące zdanie: Instytucje państwowe, organizacje pozarządowe i środki masowego przekazu mają podjąć starania, aby osoby stare miały dostęp do wiedzy na różnym poziomie, aby nie musiały żyć z piętnem

⁹ A. Leszczyńska – Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie*, Olsztyn 2007, s. 135 - 136

upośledzenia fizycznego i psychicznego, a także nie były pozbawione zadań i uznania w swoim środowisku. W ten sposób ONZ zwróciło m.in. uwagę na edukację osób starszych.

W tradycyjnym modelu kształcenia ustawicznego nie wyznaczono jej osobnego miejsca. Odbiorcami oświaty pozaszkolnej były na ogół młodsze osoby dorosłe i ludzie w wieku średnim. To właśnie do nich adresowane były wszelkiego rodzaju kursy doksztalające i działalność szkół uzupełniających wiedzę, ale osoby starsze nie spotkały się z programami i metodami nauczania przeznaczonymi specjalnie dla nich, uwzględniającymi ich stan zdrowia i możliwości.

Problematyka ludzi starszych pozostaje wciąż w kręgu zainteresowań i zadań ONZ. Świadczy o tym dwukrotne już proklamowanie przez tę organizację – Roku Ludzi Starych oraz Dekady Osób Starych (1990-2000). Towarzyszyło temu powstawanie i uaktywnianie się coraz liczniejszych stowarzyszeń osób starych i grup działających na rzecz ludzi starych.¹⁰

W związku z tym rozpoczęto starania o włączenie ludzi starszych do systemu kształcenia. Rozpoczęto powoływanie tzw. Uniwersytetów Trzeciego Wieku - najpopularniejszej w ostatnich latach formy edukacji ludzi starszych, istotnej i potrzebnej z uwagi na zachodzące w świecie zmiany demograficzne i ich konsekwencje.

Pierwszy Uniwersytet tego typu powstał we Francji. Utworzył go w 1973 roku profesor nauk społecznych Pierre Vellas. Wkrótce zaczęły powstawać inne uniwersytety we Francji i w innych krajach Europy i świata. Dwa lata później powstała jedna z organizacji działających na rzecz ludzi starszych o nazwie Association International des Universites du Traisem Age (AIUTA) - Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jest ona międzynarodową organizacją skupiającą uniwersytety trzeciego wieku z całego świata. Jej celem są: promowanie edukacji osób starszych, wymiana wiedzy i doświadczeń pomiędzy uniwersytetami z różnych krajów, prowadzenie badań na temat edukacji dorosłych. Jej członkami są także trzy polskie uniwersytety: Lubelski UTW i dwa w Warszawie (UTW przy ul. Marymonckiej oraz Mokotowski UTW).¹¹

W Polsce pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał już w latach 70, a dokładnie w 1975 roku w Warszawie. Pomysłodawcą jego utworzenia była prof. Halina Szwarz. Uniwersytet działa do dziś i liczy sobie około 1120 członków. Obecnie w Polsce działa blisko 110 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które łącznie zrzeszają 25 tysięcy słuchaczy.

¹⁰www.koweziu.edu.pl/edukator/modules.php? - 53k

¹¹ www.utw.pl/utw_wloclawek.php - 25k

Najliczniejszą grupą słuchaczy może się poszczycić UTW z Krakowa, w którym liczba słuchaczy wynosi ponad 1800. W Polsce powstają trzy typy Uniwersytetów Trzeciego Wieku:

- działające w strukturach bądź pod patronatem wyższej uczelni, kierowane najczęściej przez pełnomocnika rektora danej uczelni,
- powołane przez stowarzyszenia prowadzące działalność popularnonaukową,
- inne, działające przy domach kultury, bibliotekach, domach dziennego pobytu, ośrodkach pomocy społecznej itp.

„Przemiany ekonomiczne, gospodarcze, postęp techniczny i ekonomiczny sprawiły, że to właśnie ta grupa polskiego społeczeństwa najmniej zyskała na tych przeobrażeniach, jakie dokonywały się na świecie i w Polsce w ostatnich latach. Często osoby te musiały zrezygnować z dalszej edukacji, z przyczyn ekonomicznych czy losowych. W efekcie tego pozostają niezaspokojone takie potrzeby jak: potrzeba samokształcenia, potrzeba poznawania środowiska, potrzeba poszerzania wiedzy i umiejętności, potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań, potrzeba bycia uznanym za część społeczeństwa, grupy, potrzeba wypełnienia wolnego czasu, potrzeba utrzymywania więzi towarzyskich, potrzeba stymulacji psychicznej i fizycznej, a także możliwość realizacji młodzieńczych marzeń, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

Cele Uniwersytetów Trzeciego Wieku:

- upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych,
- aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych,
- poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów,
- ułatwianie kontaktów z instytucjami takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodkami rehabilitacyjnymi i innymi,
- angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska,
- podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów”.¹²

Uniwersytety są placówkami dydaktycznymi, w których programy i zakres działania są opracowywane i realizowane przy daleko idącej współpracy ze słuchaczami, którzy reprezentują na ogół optymalny model starszego człowieka, pełnego inwencji i cieszącego

¹² www.utw.pl/utw_wloclawek.php - 25k

się życiem. UTW umożliwiają im nawiązywanie nowych kontaktów społecznych, pomagają w przygotowaniu do starości przez zachowanie, a niekiedy przywrócenie życiowej aktywności, pomagają w rozbudzeniu i zaspokojeniu zainteresowań, rozbudzają wrażliwość na to co dobre, piękne i godne poznania.

Analizując funkcje jakie pełniły i pełnią Uniwersytety Trzeciego Wieku można uznać, że oprócz zadań dydaktyczno-naukowych mają one istotne znaczenie w szerzeniu profilaktyki gerontologicznej - w praktyczny sposób uczą jak żyć, aby dbać o zachowanie zdrowia, sprawność i wydolność psychofizyczną. Istnieje autentyczne zapotrzebowanie społeczne populacji osób starszych na tego rodzaju uczelnie, bowiem pragną one w sposób systematyczny pogłębiać swą wiedzę i pracować twórczo, wykorzystując różne formy aktywności intelektualnej, co można zaobserwować na przykładzie organizacji i działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w tym np. UTW w Warszawie.

Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H. Szwarc w Warszawie przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego posiada osobowość prawną (3 etaty administracyjne, 2 etaty dydaktyczno-naukowe CMKP, prace zleczone wykładowców i lektorów), a jej główna działalność opiera się na wolontariacie. Dla ponad 1.200 słuchaczy, wykłady odbywają się 2 razy w tygodniu, a ich tematyka obejmuje nauki: biologiczne i medyczne oraz humanistyczne (historia, literatura, psychologia, filozofia i in.).

Nauka Języków Obcych odbywa się na trzech poziomach w 6 językach, w zależności od stopnia zaawansowania.

Działają dwa Zespoły Terapeutyczne: psychoterapeutyczny i rehabilitacji geriatrycznej.

Prowadzone są prace w Zespołach Twórczych i Samokształceniowych (Literacki, Pamiętnikarski, Malarski, Wokalno-Muzyczny, Szkoła Rysunku, Biuletyn Informacyjny, Kursy Informatyczne.), które mają na celu m.in. wyzwalanie inicjatyw artystycznych i kształtowanie poczucia piękna.

Zespoły Rekreacji Ruchowej i Turystyki służą zapewnieniu aktywności fizycznej, która obok pracy umysłowej jest ważnym czynnikiem promującym zdrowie i zapobiegającym przedwczesnemu starzeniu. W ich ramach działają Zespół Gimnastyki oraz Basen.

Zespół Turystyczno-Krajoznawczy organizuje: wycieczki i spacer (do lasów i rezerwatów w okolicach Warszawy), jedno- i dwudniowe wycieczki autokarowe w okresie

wiosenno-letnim, obozy wrześniowe, wycieczki do zabytków architektonicznych i galerii, wyjazdy sanatoryjne i wypoczynkowe.

Działają również inne Zespoły, tj.: Zespół Ewidencji Słuchaczy, Zespół Pomocy Koleżeńskiej, Zespół Imprez Kulturalnych, Zespół Współpracy z innymi organizacjami i TW,

Zdzisław Sztajer - Prezes Zarządu Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarz przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie¹³ opublikował dane liczbowe i statystyczne za okres 30 lat działalności UTW w Warszawie, z których wynika, że wzrastająca liczba słuchaczy, w tym osób przekraczających 69. rok życia, słuchaczami we wszystkich latach są w większości kobiety, systematycznie wzrasta liczba słuchaczy z wykształceniem wyższym oraz grupa wdów i wdowców, a najliczniejsze grupy w badanych okresach stanowiły osoby reprezentujące zawody ekonomiczne.

Wnioski

Proces starzenia zależy w dużym stopniu od tego, w jaki sposób człowiek odnajdzie się w nowych rolach życiowych – jakie będzie jego miejsce w rodzinie, jak będzie postrzegany przez innych w nowoczesnym społeczeństwie.

Na proces starzenia ma wpływ postawa, jaką człowiek przyjmie w stosunku do tego okresu życia. Istnieją dwa podstawowe sposoby starzenia.¹⁴ Pierwszy sposób realizują ludzie, którzy cały czas tkwią w przeszłości i wszystko dookoła krytykują. Drugi oparty jest na odnajdywaniu drugiej młodości, należy przy tym pamiętać, że zdolność przystosowywania się do kolejnych etapów życia zależy – obok czynników genetycznych – od warunków życia i rodzaju pracy człowieka.

Urozmaicone formy zajęć sportowo – rekreacyjnych są korzystnym uzupełnieniem i wzbogaceniem ćwiczeń fizycznych. Rozpoczynanie aktywności ruchowej napotyka jednak na duże opory ze strony starszych osób. Utarło się przekonanie, że ten rodzaj zajęć mogą uprawiać raczej ludzie młodzi. Aby więc zachęcić do podjęcia aktywności ruchowej, warto rozpocząć od tańca, zwłaszcza do repertuaru klasycznego i sprzed lat, tańca ludowego i regionalnego.

W rekreacji fizycznej nie chodzi o zdobywanie rekordów ani o ścisłe przestrzeganie przepisów. Uczestniczenie we wspólnych grach i zabawach wpływa korzystnie na

¹³ Z. Sztajer, Idea powstawania i działalność uniwersytetów trzeciego wieku, KOWEZiU, Warszawa 2006, www.koweziu.edu.pl

¹⁴ A. Jaczewski (red.), Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2005, s.307-308

samopoczucie, rozbudza wiarę we własne możliwości i zaspokajają naturalną dążność do działania grupie.

Spacer i marsz są to godne polecenia formy aktywności ruchowej dla ludzi w starszym wieku, ponieważ są najbardziej naturalnymi formami ruchu, odgrywającymi ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób. Spacer jest najłatwiejszą i najlepszą metodą uwolnienia się z „letargu ruchowego” i ponownego odkrycia aktywności fizycznej. Spacer powinien stać się chlebem powszednim aktywności ruchowej w starszym wieku - są dobrą podstawą do dalszych ćwiczeń fizycznych służących podnoszeniu wydolności.

Tempo spaceru powinno być takie, by spacerujący nie odczuwał duszności. Podczas spacerów można wykonywać wiele prostych ćwiczeń fizycznych, które polepszają samopoczucie. Do ćwiczeń można dodać elementy szybkiego chodu lub nawet marszobiegów.¹⁵

Ostatecznym celem uczestnictwa w kulturze fizycznej w nowoczesnym społeczeństwie osób starszych jest poprawa jakości życia. Realizacja tego celu wymaga podejmowania działań edukacyjnych, wsparcia politycznego, ekonomicznego i środowiskowego, sprzyjających upowszechnianiu pożądanego stylu życia z aktywnością ruchową na czele - stającą się potrzebą, dostosowaną do możliwości ludzi starszych.

Bibliografia:

1. Chabor A., *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom 2000
2. Frąckiewicz L., Żakowska-Wachelko B., *300 wiadomości o starości*, Katowice 1987
3. Jaczewski A. (red.), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2005
4. Leszczyńska – Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie*, Olsztyn 2007
5. Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, Warszawa-Poznań, 1984
6. Rosławska, *Ruch przedłuża młodość*, Warszawa 2001
7. Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa 2000
8. Szwarc H., Wolańska T., *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*, Warszawa 1988

Strony internetowe:

1. Sztajer Z., *Idea powstawania i działalność uniwersytetów trzeciego wieku*, KOWEZiU, Warszawa 2006, www.koweziu.edu.pl
2. www.utw.pl

¹⁵ A. Rosławska, *Ruch przedłuża młodość*, Warszawa 2001, s. 31.