Aktywność fizyczna i umysłowa ludzi starszych

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji o tej pracy, to proszę pisać - kontakt

75 stron i 73 pozycje w bibliografii

Wstęp 2

Rozdział 1. Rekreacja drogą do dłuższego życia człowieka 5
1.1. Wstęp do rekreacji – podstawowe pojęcia 5
1.2. Czym jest rekreacja ruchowa? 7
1.3. Rozwój psychospołeczny. Czym jest i dlaczego jest tak ważny? 12
1.4. Ostatni okres ontogenezy człowieka 17
1.5. Gerontologia i profilaktyka gerontologiczna 21

Rozdział 2. Zdrowotne, społeczne i psychologiczne znaczenie aktywności seniorów 25
2.1. Starość biologiczna i psychospołeczna 25
2.2. Jakie są typowe schorzenia dla wieku starczego 31
2.3. Bariery jakie uniemożliwiają aktywność w wieku sędziwym 34
2.4. Jakie postawy, potrzeby i motywy odzwierciedlają ostatni okres starości 39

Rozdział 3. Aktywizacja osób starszych do rekreacji ruchowej i umysłowej 46
3.1. Czym jest i jaki ma wpływ andragogika wieku podeszłego na pozyskiwanie osób starszych do rekreacji ruchowej 46
3.2. Jak można rozwiązać problem nadmiaru czasu wolnego 54
3.3. Uniwersytet III wieku. Czym jest i jaki ma znaczenie dla osób starszych 63

Zakończenie 67

Bibliografia 69
Spis rysunków 74
Spis tabel 75

Wstęp

Motywem podjęcia niniejszego tematu pracy jest zależność, iż aktywność fizyczna i umysłowa zawsze sprawia radość tym, którzy dobrze wiedzą dlaczego, jak i gdzie oraz w jakich warunkach te specyficzne w swoim wszechstronnym oddziaływaniu na człowieka formy aktywności uprawiać i w jakich kierunkach je rozwijać. Z pewnością do takiej grupy należą ludzie starsi. I to z pewnością jest interesujące czyli jakie są formy aktywności fizycznej i umysłowej ludzi starszych, jaką odgrywa ona rolę i w jaki sposób można zachęcić osoby starsze do działania.

Następnym powodem podjęcia niniejszego tematu pracy jest to, iż w kolejnych etapach późnej dorosłości pojawiają się różnorodne zmiany, które mogą na wiele sposobów zostać zrównoważone czy złagodzone dzięki wewnętrznym zasobom jednostki i dzięki wsparciu otoczenia. Jednak najważniejszym zadaniem ostatniego okresu w życiu człowieka jest całościowa integracja różnych aspektów życia, ze szczególnym uwzględnieniem różnorodnych form aktywności.

Celem niniejszej pracy jest zaprezentowanie zagadnienia aktywności fizycznej i umysłowej ludzi starszych.

Praca składa się ze wstępu, trzech rozdziałów i zakończenia.

W pierwszym rozdziale zawarte są podstawowe pojęcia w zakresie rekreacji, a więc: czym jest rekreacja ruchowa, rozwój psychospołeczny – czym jest i dlaczego jest tak ważny, ostatni okres ontogenezy człowieka oraz gerontologia i profilaktyka gerontologiczna. Rekreacja zajmuje ważne miejsce w życiu coraz większej liczby ludzi, zarówno w kontekście zaspokajania potrzeb codziennych, jak i możliwości jej wykorzystania w przyszłości. Jej fenomen, jako zjawiska natury społecznej i

ekonomicznej, znany jest od niepamiętnych czasów, ale w kształcie, w jakim ujmują ją aktualne definicje, stanowi zjawisko stosunkowo nowe. Współczesne rozumienie rekreacji ukształtowało się w toku przemian cywilizacyjnych, których najbardziej symptomatycznymi elementami były rozwój świadomości społecznej oraz postęp techniczny.

Rekreacja jest wpleciona w całokształt życia człowieka, łącząc w sobie wszelkie wątki biologiczne, psychiczne, społeczne, ekonomiczne, a także religijne. Wyznaczając w wymiarze indywidualnym i społecznym hierarchie wartości, obowiązujące rodzaje i reguły zachowań oraz ideały dążeń ludzkich, rekreacja i turystyka odgrywają znamienną rolę w ciągu całego cyklu życiowego człowieka. Rekreacja, mimo jej zasadniczo personalnego wymiaru, zawsze ma miejsce w kontekście społecznym i jest związana z przyjęciem określonego wzoru zachowania. Wybór tego wzoru jest najczęściej zdeterminowany wiekiem i to nie tylko z powodu zmieniających się fizycznych oraz psychicznych możliwości organizmu, ale na skutek zaistnienia określonych sytuacji, w których człowiek w danym czasie swojego życia się znajduje.

W drugim rozdziale przedstawione są zdrowotne, społeczne i psychologiczne znaczenie aktywności seniorów, a więc: starość biologiczna i psychospołeczna, jakie są typowe schorzenia dla wieku starczego, bariery jakie uniemożliwiają aktywność w wieku sędziwym oraz jakie postawy, potrzeby i motywy odzwierciedlają ostatni okres starości. Życie każdego człowieka, bez względu na etap, nacechowane jest rosnącymi zagrożeniami. Jego osobnicza równowaga, która zależy od progu indywidualnej wrażliwości biologicznej i psychicznej oraz od rozmiarów zewnętrznej agresji, permanentnie jest zakłócana. Dzieje się tak z powodu nagromadzenia wielu szkodliwych czynników, takich m.in. jak hałas, przyspieszony rytm życia przy pogarszającej się jego higienie (fast food, siedzący tryb pracy i wypoczynku, brak aktywności sportowej, niedosypianie, przemęczenie, uzależnienia).

Wszystkie te czynniki zaburzają chronobiologię organizmu, tzn. wewnętrzny zegar biologiczny regulujący w sposób naturalny funkcjonowanie ludzkiego ciała. I tu dobrym rozwiązaniem jest podjęcie aktywności przez seniorów. Formą tejże aktywności może być rekreacja, do której zadań należy łagodzenie negatywnych skutków przemian ludzkiej populacji. Traktowana coraz częściej jako środek realizacji celów prozdrowotnych oraz jako źródło satysfakcji, autoekspresji i samorealizacji, rekreacja „wybiega" poza dziedzinę wyłącznie biologicznego oddziaływania na organizm człowieka. Czyni to je uniwersalną formą kultury fizycznej o wysokiej randze w hierarchii potrzeb ludzi w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności (rozumianej jako zdolność do efektywnego wykonywania pracy mięśniowej) i zdrowia (definiowanego jako stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu jednostki, a nie jedynie brak choroby czy kalectwa).

W trzecim rozdziale opisana jest aktywizacja osób starszych do rekreacji ruchowej i umysłowej, a więc: czym jest i jaki ma wpływ andragogika wieku podeszłego na pozyskiwanie osób starszych do rekreacji ruchowej, jak można rozwiązać problem nadmiaru czasu wolnego oraz uniwersytet III wieku – czym jest i jaki ma znaczenie dla osób starszych.

Na poszczególnych etapach cyklu życia człowiek może występować w wielu różnych rolach, z którymi wiążą się określone wpływy społeczne, poszukiwania i możliwości dotyczące czasu wolnego. W istocie rzeczy zespół tych ról może prowadzić do różnorodnych form zachowań rekreacyjnych, podejmowanych na danym etapie cyklu życiowego – w niniejszej pracy podjęta zostanie tematyka ludzi starszych. Odgrywając określone role (w wieku starszym jest to przykładowo rola dziadka) jednostka pozostaje pod wpływem różnych grup (rodzina, młodzi pełni energii wnukowie, aktywne fizycznie i umysłowo koleżanki). Wiąże się to z kolei z istotną kwestią hierarchii preferencji form uczestnictwa w rekreacji w sensie podporządkowania preferencji jednej osoby potrzebom i preferencjom innych.

Niezwykle istotne jest tu również zachęcenie ludzi starszych do podejmowania aktywności.

Praca została napisana w oparciu o dostępną literaturę przedmiotu, czasopisma, informacje internetowe oraz przemyślenia własne. Przykładem może tu być Psychologia rozwoju człowieka autorstwa H. Bee, Psychologiczne problemy starzenia się i starości autorstwa M. Cichockiej, Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa autorstwa T. Wolańskiej.

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę pisanie prac - sprawdzony serwis