

Aktywność fizyczna u osób w starszym wieku

Plan pracy mgr na specjalności Turystyka Uzdrowiskowa i Spa.

>W pracy odpowiemy na następujące pytania:

- 1) Co to jest aktywność fizyczna.
- 2) Formy aktywności z uwzględnieniem tych sprzyjających dla osób starszych. (m.in. taniec, nordic walking)
- 3) Podział grup wiekowych.
- 4) Jak badać u osób gibkość, wytrzymałość, równowagę, zwinność.
- 5) Równowaga i zwinność kształtują się podczas tańca.
- 6) Jak ruch wpływa na organizm człowieka (zmiany w poszczególnych układach).
- 7) Co wpływa na aktywność fizyczną (np. syt.materialna)
- 8) co daje uprawianie ruchu (np. wpływa na czynniki instrumentalne).

WSTĘP

ROZDZIAŁ I. ISTOTA I ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 1.1. Zakres pojęciowy aktywności fizycznej
- 1.2. Rola i znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju człowieka
- 1.3. Aktywność fizyczna w procesie starzenia się
- 1.4. Metody pomiaru aktywności fizycznej

ROZDZIAŁ II. FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SENIORÓW

- 2.1. Czynniki warunkujące podejmowanie aktywności fizycznej przez seniorów
- 2.2. Zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych
- 2.3. Charakterystyka programu PRR0S
- 2.4. Charakterystyka wybranych form aktywności fizycznej dla seniorów
 - 2.4.1. Gimnastyka usprawniająca
 - 2.4.2. Nordic Walking

2.4.3. Taniec

2.4.4. Wycieczki krajoznawcze

ROZDZIAŁ III. PODSTAWY METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

3.1. Przedmiot i cel badań

3.2. Problemy i hipotezy badawcze

3.3. Metody i techniki badań

3.4. Teren i organizacja badań

3.5. Charakterystyka próby badawczej

ROZDZIAŁ IV. MOTYWY I FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB STARSZYCH W ŚWIETLE WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

4.1. Motywy aktywności fizycznej

4.2. Formy aktywności fizycznej

4.3. Wnioski

ZAKOŃCZENIE

BIBLIOGRAFIA

SPIS TABEL I RYSUNKÓW

ANEKS

Analiza aktywności fizycznej osób w starszym wieku może obejmować badanie poziomu i rodzaju aktywności fizycznej, a także czynników, które mogą wpływać na jej poziom. Można również przyjrzeć się korzyściom zdrowotnym płynącym z aktywności fizycznej dla osób starszych, takim jak poprawa siły i wytrzymałości mięśni, poprawa koordynacji i równowagi, a także zmniejszenie ryzyka chorób takich jak cukrzyca, choroby serca i osteoporoza. Dodatkowo, warto przyjrzeć się barierom, które uniemożliwiają osobom starszym uczestnictwo w aktywności fizycznej oraz sposobom na ich przezwyciężenie.

Jeśli nie czujesz się na siłach, aby samodzielnie napisać swoją pracę i potrzebujesz w tym pomocy, to polecamy serwis [pisanie prac](#) - wszechstronna pomoc w pisaniu prac.