

Spis treści

Table of contents

Wprowadzenie	11
Introduction	11
 Z refleksji recenzenta	15
 Od studenta sprzed lat	25
 Twórczość naukowo-badawcza i działalność dydaktyczna Profesor Zofii Żukowskiej	27
1. Ważniejsze wydarzenia z życia zawodowego i aktywności społecznej Profesor Zofii Żukowskiej (<i>Jerzy Nowocień</i>)	27
2. Twórczość badawczo-naukowa prof. dr hab. Zofii Żukowskiej (<i>Jerzy Nowocień</i>)	29
3. Nauczyciel wychowania fizycznego jako przedmiot badań Profesor Zofii Żukowskiej (<i>Marcin Czechowski</i>)	35
4. Styl życia absolwentów uczelni wychowania fizycznego (<i>Hanna Kołolo</i>)	46
5. Profesor Zofia Żukowska o wychowawczych wartościach sportu (<i>Jerzy Królicki</i>)	53
6. Olimpizm – edukacja olimpijska – wolontariat w poglądach pedago- gicznych Profesor Zofii Żukowskiej (<i>Jerzy Nowocień</i>)	56
7. Fair play jako pedagogiczne wołanie SOS dla współczesnego sportu i świata w ujęciu Zofii Żukowskiej (<i>Anna Bodasińska</i>)	69
8. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia (<i>Jolanta Derbich</i>)	78
9. Doktorzy promowani przez Profesor Zofię Żukowską	83

Część 1. Starość jako zjawisko cywilizacyjne

Part 1. Old age as a civilization phenomenon

Zofia Żukowska, WWFiS-AWF Warszawa w Białej Podlaskiej

Osobowościowe i społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności fi- zycznej ludzi trzeciego wieku	89
Personal and socio-cultural determinants of the third age people's physical activity	89

Jerzy Nowocień, AWF Warszawa – WWF	
Wokół problematyki pozytywnego starzenia się człowieka	108
About problems of positive human aging	108
Barbara Bakalarz-Kowalska, WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim	
Uniwersytety trzeciego wieku instytucjonalnymi formami samorealizacji seniorów	127
Universities of the third age as institutional forms of senior citizens' self-realization	127
Ewa Kozdroń, AWF Warszawa – WTiR	
Aktywność rekreacyjna w wychowaniu ku starości	143
Recreation activity in education for the old age	143
Jerzy Chelmecki, Kajetan Hądzelek, AWF Warszawa – WWF	
Włodzimierz Humen (1904–1972), Halina Szwarc (1921–2002) – pionierzy aktywności fizycznej i rekreacji osób dorosłych i w trzecim wieku	152
Włodzimierz Humen (1904–1972), Halina Szwarc (1921–2002) – pioneers of adults' and third age persons' physical activity and recreation	152
Jolanta Derbich, AWF Warszawa – WWF	
Zajęcie jako profilaktyka i terapia w spowalnianiu procesów starzenia się seniorów	162
Exercises as prophylaxis and therapy in slowing down processes of ageing	162
Lucyna Stanek, AWF Kraków	
Jakość życia w procesie starzenia się i starości	178
Quality of life in the process of ageing and in the old age	178
Anna Maszorek-Szymala, Uniwersytet Łódzki	
Wychowanie do zdrowego stylu życia. Nauczyciel jako wzór zachowań prozdrowotnych przez całe życie	185
Education for healthy lifestyle. Teacher as a role model of health-oriented behaviours during the whole lifetime	185
Część 2. Aktywność fizyczna i sportowa osób trzeciego wieku	
Part 2. Physical and sports activity of third age persons	
Józef Lipiec, UJ	
Sport trzeciego wieku: potrzeby, szanse i wartości	199
Third age sport: needs, chances and values	199

Ks. Stanisław Kowalczyk, KUL

Kondycja somatyczno-psychiczna ludzi starszych a kultura fizyczna i sport	210
The relation between the elders' somatic and mental wellness and physical culture and sport	210

Monika Guszkowska, AWF Warszawa – WTiR

Aktywność fizyczna a nastrój i zadowolenie z życia kobiet w wieku późnej dorosłości	217
The relation between physical activity, mood and life satisfaction in the case of women in their late adulthood	217

Anna Ogonowska-Słodownik, Andrzej Kosmol, AWF Warszawa – WR

Porównanie aktywności fizycznej osób starszych w Polsce i Norwegii. .	228
Comparison between physical activity of the elders in Poland and Norway	228

Halina Zdebska, AWF Kraków

Aksjologiczny wymiar aktywności fizycznej w grupie wiekowej 50+. . . .	237
Axiological dimension of physical activity in the 50+ age group	237

Dmytro Poliszczuk, AWF Warszawa – WWF

Uwarunkowania i motywy uprawiania pływania przez osoby starsze. . .	246
Determinants and motives of practicing swimming by aged persons . . .	246

Krzysztof Klukowski, WSF Wrocław, WAT Warszawa,**Bartłomiej Szrajber, ANS Łódź,****Witold Furgal, WSSP Lublin**

Aktywność sportowo-rekreacyjna mężczyzn po 65 roku życia na przykładzie gry w tenisa	264
Sports and recreation activity of men after 65 exemplified by playing tennis	264

Danuta Umiastowska, Uniwersytet Szczeciński *

Aktywność fizyczna i styl życia studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku	273
Physical activity and lifestyle of students of a University of the Third Age	273

Tatiana Poliszczuk, Ewa Jankowska, Daria Broda, AWF Warszawa – WWF

Wpływ zachowań prozdrowotnych kobiet aktywnych fizycznie na jakość życia w różnych okresach wiekowych	282
Influence of physically active women's pro-health behaviours on the quality of life in different age periods	282

Jolanta E. Kowalska, Uniwersytet Łódzki	
Aktywność fizyczna słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Łodzi	305
Physical activity of female students of the University of the Third Age in Łódź	305
Marzenna Filipek-Sperska, AWFIS w Gdańsku	
Aktywność fizyczna osób starszych. A może jednak sport? – czyli cha- rakterystyka Ruchu Masters w judo	316
The elders' physical activity or sport after all? characteristics of the Masters Movement in judo	316
Justyna Post, AWF Warszawa – WTiR	
Aktywność fizyczna czynnikiem podtrzymującym zdrowie w procesie starzenia się	329
Physical activity as a health-maintaining factor during the process of ageing	329
Grzegorz Sadowski, AWF Warszawa – WWF	
Bieg po zdrowie – zalecaną formą aktywności fizycznej dla osób w wie- ku średnim i starszym	337
Running for health – a form of physical activity prescribed for the middle-aged persons and the elders	337
Tatiana Poliszczuk, Karolina Grześkiewicz, Maja Mańkowska, AWF Warszawa – WWF	
Profil sprawności prozdrowotnej i aktywności fizycznej kobiet w wieku 60–80 lat	342
The profile of health-oriented fitness and physical activity of women aged 60–80	342
Katarzyna Płoszaj, AWF Kraków	
Postrzeganie wartości olimpijskich przez osoby „trzeciego wieku”	358
Perception of olympic values by the „third age” persons	358
Krzysztof Zuchora, AWF Warszawa – WWF	
Bieg po zdrowie: przez zabawę do późnego wieku	364
Running for health: playing to the old age	364
Informacja o autorach tekstów	374