

Spis treści

Przedmowa (<i>Introduction</i>)	9
--	---

Rozdział 1

Tadeusz Kasperczyk, Józef Węglarz

Ruch jako czynnik, środek i forma – wiadomości wstępne	11
1.1. Wiadomości wstępne (<i>Introductory information</i>)	13
1.2. Tkanki ustroju ludzkiego (<i>Human tissues</i>)	15
1.2.1. Tkanka nabłonkowa (<i>Epithelial tissue</i>)	15
1.2.2. Tkanka łączna (<i>Connective tissue</i>)	16
1.2.3. Tkanka mięśniowa (<i>Muscle tissue</i>)	17
1.2.4. Tkanka nerwowa i glej (<i>Nervous tissue and glia</i>)	18
1.3. Wpływ ruchu i innych czynników na organizm (<i>The influence of physical activity and of other factors on human organism</i>)	19
1.4. Środki fizjoterapii (<i>Physiotherapy means</i>)	21
1.5. Metody (<i>Methods</i>)	25
1.6. Formy w aktywności fizycznej (<i>Forms of physical activity</i>)	28
1.6.1. Ustalenia wstępne w świetle definicji (<i>Preliminary findings in view of the definition</i>)	28
1.6.2. Formy organizacyjne (<i>Organizational forms</i>)	28
1.6.3. Formy przy nauczaniu ruchu (<i>Forms in teaching physical activity</i>)	29
1.7. Podsumowanie (<i>Summary</i>)	32
1.8. Literatura (<i>Literature</i>)	33
1.9. Literatura uzupełniająca (<i>Additional literature</i>)	34

Rozdział 2

Tadeusz Kasperczyk

Rozwój ruchów w ontogenezie	39
2.1. Proces mielenizacji i inervacji (<i>The process of myelination and innervations</i>)	41
2.2. Kalendarz neurologiczny I (<i>Neurological calendar I</i>)	42
2.3. Okresy rozwoju motorycznego człowieka po urodzeniu (<i>The periods of human motor development after birth</i>)	43

2.4. Rozwój równowagi i postawy ciała (<i>The development of balance and body posture</i>)	44
2.5. Kalendarz neurologiczny II (<i>Neurological calendar II</i>)	47
2.6. Odruchy okresu noworodkowo – niemowlęcego (<i>Reflexes of the newborn and infant period</i>)	48
2.7. Etapy rozwoju motorycznego od okresu przedszkolnego do okresu starzenia się. <i>The stages of motor development from the pre-school period to the period of ageing</i>	50
2.8. Literatura (<i>Literature</i>)	52
2.9. Literatura uzupełniająca (<i>Additional literature</i>)	53

Rozdział 3

Dariusz Mucha

Motoryczność człowieka	59
3.1. Antropomotoryczne ujęcie ruchów człowieka (<i>Anthropomotor approach to human movements</i>)	59
3.2. Strona potencjalna motoryczności (<i>The potential side of motor skills</i>)	63
3.2.1. Predyspozycje morfologiczno-strukturalne (<i>Morphological-structural predispositions</i>):	64
3.2.2. Predyspozycje energetyczne (<i>Energetic predispositions</i>):	64
3.2.3. Predyspozycje koordynacyjne (<i>Coordination predispositions</i>)	65
3.2.4. Predyspozycje psychiczne (<i>Mental predispositions</i>):	65
3.3. Zdolności motoryczne (<i>Motor skills</i>)	65
3.3.1. Zdolności szybkościowe (<i>Speed skills</i>)	66
3.3.2. Zdolności siłowe (<i>Strength skills</i>)	66
3.3.3. Zdolności wytrzymałościowe (<i>Endurance skills</i>)	66
3.3.4. Zdolności koordynacyjne (<i>Coordinations skills</i>)	66
3.4. Strona efektywna motoryczności (<i>The effective side of motor skills</i>)	67
3.5. Ocena sprawności fizycznej (<i>The evaluation of physical fitness</i>)	69
3.5.1. Test Eurofit (<i>Eurofit Test</i>)	72
3.6. Ocena sprawności fizycznej osób w wieku starszym (<i>The evaluation of physical fitness of elderly people</i>)	79
3.6.1. Senior Fitness Test (<i>Senior Fitness Test</i>)	80
3.7. Pomiar zakresu ruchów w stawach – metoda SFTR (<i>Measuring joint motions and positions – SFTR method</i>)	80
3.8. Ocena siły mięśni testem Lovetta i Krausa-Webera (<i>The evaluation of muscle strength with Lovett and Kraus – Weber Test</i>)	84
3.8.1. Test Lovetta (<i>Lovett Test</i>)	84
3.8.2. Test Krausa – Webera (<i>Kraus – Weber Test</i>)	88
3.9. Wybrane testy sprawności fizycznej w ujęciu historycznym (<i>Selected tests of physical fitness in historical approach</i>)	92

3.10. Literatura (<i>Literature</i>)	93
3.11. Literatura uzupełniająca (<i>Additional literature</i>)	95

Rozdział 4

Jacek Wilczyński

Układ równowagi ciała człowieka	101
4.1. Zarys anatomii i fizjologii układu równowagi (<i>An outline of anatomy and physiology of the balance system</i>)	101
4.1.1. Narząd przedsionkowo-ślimakowy	102
4.1.2. Przebieg drogi zmysłu równowagi	106
4.1.3. Kanaly półkoliste	107
4.1.4. Narząd otolitowy	109
4.1.5. Twór siatkowaty i jądra przedsionkowe	111
4.1.6. Móżdżek (<i>cerebellum</i>)	111
4.2. Sterowanie równowagą i postawą ciała (<i>Controlling balance and body posture</i>)	112
4.3. Badanie układu równowagi (<i>Examination of the balance system</i>)	120
4.3.1. Badanie podmiotowe równowagi (<i>Case history</i>)	122
4.3.2. Badanie przedmiotowe równowagi (<i>Physical examination</i>)	123
4.4. Metody badania równowagi – próby kliniczne na sprawność postawy i chodu (Held-Ziółkowska 2006). (<i>Methods of evaluation of balance – clinical trials of posture and walk fitness</i>)	129
4.4.1. Próby statyczne i półstatyczne (<i>Static and semi-static tests</i>)	130
4.4.2. Próby dynamiczne (<i>Dynamic tests</i>)	132
4.5. Literatura (<i>Literature</i>)	134
4.6. Literatura uzupełniająca (<i>Additional literature</i>)	137

Rozdział 5

Tadeusz Ambroży

Trening i jego istota	143
5.1. Trening (<i>Training</i>)	143
5.2. Selekcja sportowa (<i>Sport selection</i>)	146
5.3. Zawód trenera (<i>The job of the trainer</i>)	147
5.4. Metody treningowe (<i>Training methods</i>)	149
5.5. Zasady nauczania techniki (<i>Principles of teaching a technique</i>)	153
5.6. Zasady treningowe (<i>Training principles</i>)	153
5.7. Etapy szkolenia sportowego (<i>The stages of sports training</i>)	154
5.8. Zasada superkompensacji i odnowa biologiczna (<i>The supercompensation principle and biological regeneration</i>)	157
5.9. Struktura treningu (<i>The structure of training</i>)	162

5.10. Charakterystyka treningu sportowego z osobami niepełnosprawnymi (<i>Characteristics of sports training with disabled people</i>)	162
5.11. Literatura (<i>Literature</i>)	164
5.12. Literatura uzupełniająca (<i>Additional literature</i>)	165

Rozdział 6

Robert Walaszek

Wpływ aktywności fizycznej na organizm	168
6.1. Wprowadzenie (<i>Introduction</i>)	171
6.2. Wpływ aktywności fizycznej na układ mięśniowy (<i>The influence of physical activity on the muscular system</i>)	172
6.3. Wpływ aktywności fizycznej na układ kostno-stawowy (<i>The influence of physical activity on the skeletal and joint system</i>)	173
6.4. Wpływ aktywności fizycznej na układ krążenia (<i>The influence of physical activity on the circulatory system</i>)	175
6.5. Wpływ aktywności fizycznej na układ oddechowy (<i>The influence of physical activity on the respiratory system</i>)	177
6.6. Wpływ aktywności fizycznej na układ nerwowy (<i>The influence of physical activity on the nervous system</i>)	178
6.7. Wpływ aktywności fizycznej na układ trawienny (<i>The influence of physical activity on the digestive system</i>)	178
6.8. Wpływ aktywności fizycznej na układ moczowo-płciowy (<i>The influence of physical activity on the urogenital system</i>)	179
6.9. Wpływ aktywności fizycznej na przemianę materii (<i>The influence of physical activity on the metabolism</i>)	179
6.10. Wpływ aktywności fizycznej na układ odpornościowy (<i>The influence of physical activity on the immune system</i>)	180
6.11. Wpływ hipokinezy i akinezy na organizm (<i>The influence of hypokinesia and akinesia on the organism</i>)	180
6.12. Funkcje aktywności fizycznej w życiu człowieka (<i>The functions of physical activity in human life</i>)	182
6.13. Literatura (<i>Literature</i>)	184
6.14. Literatura uzupełniająca (<i>Additional literature</i>)	185
Spis rycin	188
Spis tabel	189

