

OD AUTORÓW

CZĘŚĆ PIERWSZA ZNACZENIE RUCHU W ONTOGENEZIE - KONCEPCJA HEALTH-RELATED FITNESS

- I. Znaczenie ruchu dla funkcjonowania organizmu człowieka - wprowadzenie do rekreacji ruchowej
- II. Ontogeneza - wiadomości ogólne
- III. Rozwój ruchowy człowieka w ontogenezie - okresy postnatalne
- IV. Ewolucja poglądów na temat celowości kształtowania sprawności fizycznej podwaliną koncepcji health-related fitness (H-RF)

CZĘŚĆ DRUGA ZWIĄZKI POTRZEBNE DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU - ELEMENTY ŻYWIENIA

- V. Przegląd podstawowych związków organicznych potrzebnych do budowy i funkcjonowania organizmu człowieka - składniki pokarmowe
- VI. Witaminy jako składniki regulacyjne

CZĘŚĆ TRZECIA ELEMENTY FIZJOLOGII OGÓLNEJ I WYSIŁKU FIZYCZNEGO

- VII. Wysiłek fizyczny - pojęcie i klasyfikacja
- VIII. Energetyka pracy mięśniowej i pojęcie wydolności fizycznej
- IX. Elementy układu nerwowego i pobudliwość
- X. Regulacja neurohormonalna
- XI. Automatyzm serca oraz wpływ wysiłku na układ krążenia (wiadomości podstawowe)
- XII. Podstawy termoregulacji
- XIII. Zmęczenie organizmu i jego przyczyny
- XIV. Podstawy treningu
- XV. Trening sportowy a trening rekreacyjny

CZĘŚĆ CZWARTA RUCH A ZDROWIE

- XVI. Funkcja aktywności ruchowej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych
- XVII. Rekreacja ruchowa i turystyka uzdrowiskowa w służbie rehabilitacji. Zastosowanie wybranych form rekreacji, jako czynnika podtrzymującego efekty terapeutyczne na późnym etapie usprawniania leczniczego

LITERATURA