

S P I S T R E Ś C I

	str.
Wprowadzenie	7
1. Zagadnienia podstawowe	10
1.1. Wpływ rozwoju społeczno-ekonomicznego i cywilizacji na psychikę oraz społeczne uwarunkowania współczesnego człowieka	10
1.2. Przedmiot i zadania psychologii, pedagogiki i socjologii, jako nauk o regulacji, ukierunkowaniu i przebiegu stosunku jednostki ze środowiskiem	14
1.2.1. Przedmiot i zadania psychologii	16
1.2.2. Przedmiot i zadania pedagogiki	18
1.2.3. Przedmiot i zadania socjologii	19
1.2.4. Znaczenie wiedzy psychologicznej, pedagogicznej oraz socjologicznej dla teorii i praktyki rekreacji ruchowej	21
1.3. Fizjologiczne podłoże oraz mechanizmy funkcjonowania psychiki człowieka	22
1.3.1. Rola układu nerwowego w regulacyjnej funkcji psychiki	22
1.3.2. Odruchowy charakter funkcjonowania psychiki	24
1.4. Wybrane metody poznawania jednostki ludzkiej oraz środowiska i ich znaczenie dla działalności instruktora rekreacji	25
1.4.1. Obserwacje	26
1.4.2. Eksperyment	27
1.4.3. Wywiady, ankiety, kwestionariusze	28

	str.
1. 5. Ćwiczenia i pytania sprawdzające	29
2. Procesy psychiczne, jako podstawowe mechanizmy regulacji stosunku jednostki ludzkiej ze środowiskiem	30
2.1. Procesy poznawcze	31
2.1.1. Wrażliwo-spostrzeżeniowy charakter poznania i orientacji w otoczeniu	31
2.1.2. Uwaga, pamięć oraz wyobrażenia jako podstawowe czynniki poznania i orientacji jednostki w otoczeniu	34
2.1.2.1. Uwaga	34
2.1.2.2. Pamięć i wyobrażenia	35
2.1.3. Myślenie jako źródło pośredniego i uogólnionego poznania rzeczywistości	38
2.1.4. Ćwiczenia i pytania sprawdzające	40
2.2. Emocje i motywacja jako elementy odzwierciedlenia oraz mechanizmy regulacji stosunku jednostki ze środowiskiem	40
2.2.1. Procesy emocjonalne	40
2.2.2. Procesy motywacyjno-sprawcze	43
2.2.3. Ćwiczenia i pytania sprawdzające	51
3. Psychologiczne, pedagogiczne oraz socjologiczne założenia i zasady nauczania i wychowania w procesie rekreacji ruchowej	51
3.1. Psychologiczna i pedagogiczna analiza procesu uczenia się z uwzględnieniem specyfiki uczenia się motorycznego	51
3.1.1. Charakterystyka procesu uczenia się	52

	str.
3.1.2. Umiejętności oraz nawyki ruchowe jako ich istotne komponenty	55
3.1.3. Podstawowe zasady nauczania rekrea- cyjnych czynności ruchowych	59
3.1.4. Wpływ stylu kierowania zespołem rekreacyjnym na przebieg i skuteczność jego wychowawczej i dydaktycznej działalności	63
3.1.5. Ćwiczenia i pytania sprawdzające	69
3.2. Osobotwórcza rola rekreacji ruchowej . . .	70
3.2.1. Struktura osobowości oraz jej podsta- wowe elementy składowe	78
3.2.1.1. Zainteresowania jako czynnik poznaw- czego i motywującego ukierunkowania osobowości	79
3.2.1.2. Uzdolnienia i zdolności jako czynnik sprawnego działania człowieka	83
3.2.1.3. Temperament jako wyznacznik dynamiki funkcjonowania psychiki ludzkiej	85
3.2.1.4. Charakter jako system zasad i działań wyrażających stosunek człowieka do rzeczywistości	89
3.3. Rola rekreacyjnej działalności ruchowej jako czynnika uspołecznienia oraz integracji społecznej	91
3.4. Ćwiczenia i pytania sprawdzające	97
4. Wybrane psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej	98
4.1. Rekreacja ruchowa jako istotny element stylu życia współczesnej rodziny	98

	str.
4.2. Rola rekreacji ruchowej w życiu ludzi starszych	105
4.3. Psychoterapeutyczne oraz socjotera- peutyczne znaczenie rekreacji ruchowej w życiu współczesnego człowieka	111
4.4. Ćwiczenia i pytania sprawdzające	117
Piśmiennictwo	118