

SPIS TREŚCI

I. Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej	
— Ryszard Winiarski	6
1. Istota rekreacji ruchowej oraz jej znaczenie w życiu człowieka	6
2. Biospołeczne uwarunkowania aktywności rekreacyjnej	8
3. Socjologiczne problemy czasu wolnego i rekreacji	9
4. Psychologiczne podstawy działalności rekreacyjnej	11
5. Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych	13
6. Psychospołeczne skutki uprawiania rekreacji ruchowej	16
II. Motoryczność w różnych fazach życia człowieka	
— Ryszard Przewęda	17
1. Ogólny obraz ontogenezy	17
2. Linia rozwoju ruchowego	17
3. Etapy ontogenezy	21
4. Motoryka okresu niemowlęcego	22
5. Okres poniemowlęcy i przedszkolny	23
6. Wiek szkolny	24
7. Okres pokwitania	24
8. Motoryczność człowieka dorosłego	26
9. Starość	29
III. Wydolność fizyczna	
— Bożena Wit	32
1. Cechy budowy somatycznej	33
2. Potencjał energetyczny	35
3. Termoregulacja	38
4. Koordynacja nerwowo-mięśniowa	39
5. Czynniki psychologiczne i motywacja	40
6. Czynniki genetyczne i środowiskowe	40
7. Inne czynniki wpływające na wydolność fizyczną	40
IV. Fizjologiczne efekty treningu fizycznego	
— Anna Jegier	44
1. Fizjologiczna klasyfikacja wysiłków fizycznych	44
2. Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na układ krążenia	47
3. Wpływ aktywności ruchowej na układ ruchowy i układ kostny	49
4. Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na układ oddechowy ...	50

5. Zmiany treningowe objętości i składu krwi	50
6. Wpływ aktywności ruchowej na reakcje hormonalne	52
7. Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na reakcje immunologiczne i układ odpornościowy	53
8. Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne	54
V. Systematyczna aktywność ruchowa w promocji zdrowia i profilaktyce chorób – Anna Jegier	56
1. Promocja zdrowia i profilaktyka chorób	56
1.1. Promocja zdrowia	57
1.2. Profilaktyka chorób	58
1.3. Promocja zdrowia a prewencja chorób — różnice pojęć	59
2. Systematyczna aktywność ruchowa w profilaktyce wybranych jednostek chorobowych	60
2.1. Choroba niedokrwienna serca	60
2.1.1. Systematyczna aktywność ruchowa w prewencji choroby niedokrwiennej serca	62
2.1.2. Dawkowanie wysiłku fizycznego w pierwotnej prewencji choroby niedokrwiennej serca	63
2.1.3. Dawkowanie wysiłku fizycznego w profilaktyce wtórnej choroby niedokrwiennej serca	65
2.2. Nadciśnienie tętnicze	67
2.2.1. Aktywność ruchowa w prewencji nadciśnienia tętniczego ...	67
2.3. Astma oskrzelowa	68
2.3.1. Systematyczny wysiłek w astmie oskrzelowej	69
2.4. Otyłość	69
2.4.1. Aktywność ruchowa w prewencji otyłości	70
2.5. Cukrzyca	71
2.5.1. Aktywność ruchowa w prewencji upośledzonej tolerancji glukozy i pełnoobjawowej cukrzycy	71
2.6. Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa	72
2.6.1. Systematyczna aktywność ruchowa w prewencji zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa	73
2.7. Osteoporoza	73
2.7.1. Aktywność ruchowa w osteoporozie	74