

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	7
I. MOTORYCZNOŚĆ LUDZKA JAKO PRZEDMIOT TEORETYCZNEGO POZNANIA.....	9
1. Pierwsze refleksje i rozwój badań nad motorycznością człowieka.....	9
2. Kierunki badań nad motorycznością ze szczególnym uwzględnieniem poszukiwań prowadzonych na potrzeby wychowania fizycznego.....	11
3. Różne orientacje i subdyscypliny podejmujące problematykę sprawności fizycznej i motoryczności. Szczególne problemy antropomotoryki.....	14
II. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I MOTORYCZNOŚĆ CZŁOWIEKA: PODSTAWOWE POJĘCIA I ICH ASPEKTY.....	19
1. Sprawność fizyczna i jej znaczenie dla przejawów motoryczności człowieka.....	19
2. Koncepcja „ <i>health - related fitness</i> ” jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej.....	23
3. Motoryczność człowieka - różne koncepcje pojęciowe i klasyfikacyjne.....	37
III. ROZWÓJ MOTORYCZNY CZŁOWIEKA W PROCESIE ONTOGENEZY.....	51
1. Rozwój motoryczny w okresie noworodkowym i niemowlęcym.....	56
2. Rozwój motoryczny w okresie poniemowlęcym i przedszkolnym.....	59
3. Rozwój motoryczny w okresie młodszym szkolnym.....	65
4. Rozwój motoryczny w okresie pokwitania i młodzieńczym.....	67
5. Motoryczność wieku dorosłego i dojrzałego.....	72
6. Motoryczność a zjawisko starzenia się i okres starości.....	75
IV. GENETYCZNE UWARUNKOWANIA PREDYSPOZYCJI I ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH ORAZ PROBLEM WYTRENOWALNOŚCI.....	78
1. Współczesne kierunki poszukiwań oraz podstawy dziedziczenia wielogenowego.....	78
2. Ogólny przegląd metod badań.....	80
3. Wyniki badań nad genetycznymi uwarunkowaniami predyspozycji i osiągnięć motorycznych.....	84
4. Badania nad identyfikacją markerów genetycznych.....	88
5. Problem wytrenowalności oraz związek z genotypem.....	90
V. ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	94
1. Pojęcie środowiska i rodzaje czynników.....	94
2. Typy zmian przystosowawczych, ekosenasytywność a okresy sensytywne.....	95
3. Czynniki i metody pomiaru zróżnicowania środowiska społeczno-ekonomicznego oraz kulturowego.....	99
4. Wyniki badań nad społecznymi uwarunkowaniami sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.....	100
5. Oddziaływanie najbliższego otoczenia i form organizacyjnych na aktywność fizyczną.....	107
VI. MORFOLOGICZNE UWARUNKOWANIA MOTORYCZNOŚCI CZŁOWIEKA	110
1. Kinantropometria jako specyficzna dziedzina nauki. Teoretyczne podstawy badań . . .	110
2. Wielkość ciała osobnika a jego możliwości motoryczne - ogólne prawidłowości.....	112
3. Kierunki poszukiwań morfologicznych uwarunkowań sprawności motorycznej.....	113
4. Liniowość i nieliniowość powiązań parametrów morfologicznych i motorycznych . . .	115
5. Znaczenie poziomu odtuszczenia ciała dla sprawności motorycznej.....	119
6. Dojrzwianie i rośnięcie a zmiany w motoryce.....	122

VII. TEORETYCZNE PRZESŁANKI PROCESU UCZENIA SIĘ I NAUCZANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH.....	127
1. Społeczne potrzeby uczenia się czynności ruchowych.....	127
2. Pojęcie uczenia się motorycznego.....	128
3. Etapy uczenia się oraz uczenie się nawykowe i uczenie się rozwiązywania problemu.....	131
4. Tworzenie współczesnych teorii i modeli uczenia się motorycznego.....	134
5. Determinanty przebiegu i efektów oraz gotowości do uczenia się motorycznego.	137
6. Nauczanie motoryczne w świetle potrzeb praktyki dydaktycznej.....	141
VIII. POMIAR W BADANIACH NAD SPRAWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I MOTO- RYCZNOŚCIĄ CZŁOWIEKA.....	149
1. Potrzeba definiowania badanego obiektu. Metody jakościowe a ilościowe.....	149
2. Określenie, właściwości i potrzeba pomiaru.....	150
3. Typy skal pomiarowych.....	152
4. Kryteria poprawności testów w badaniach nad sprawnością fizyczną i moto- rycznością.....	154
5. Klasyfikacje i uwagi krytyczne o metodzie testowej.....	166
IX. PRZYKŁADOWE METODY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (MOTO- RYCZNEJ).....	168
X. PODSTAWOWE PRZESŁANKI KONSTRUKCJI I REALIZACJI PROGRAMU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	183
1. Różnorodność potrzeb i ograniczenia w stanowieniu celów kształtowania spraw- ności fizycznej.....	183
2. Anaerobowy i aerobowy system dostarczania energii jako podstawa klasyfikacji typów wysiłku fizycznego.....	184
3. Metody oddziaływania wysiłkiem fizycznym.....	185
4. Zasady w realizacji programu treningu.....	188
5. Główne elementy w konstrukcji programu treningu.....	189
6. Struktura jednostki treningowej.....	192
7. Prowadzenie programu aktywności fizycznej.....	193
XI. ZDOLNOŚCI SIŁOWE I ZNACZENIE TRENINGU Z OPOREM (SIŁOWEGO).....	196
1. Potrzeby treningu siłowego, zagadnienie definicji i pomiaru.....	196
2. Zmienność w ontogenezie oraz znaczenie treningu w zależności od wieku i płci.	202
3. Zagadnienie adaptacji, efekty i ograniczenia w treningu siłowym.....	205
4. Wielkość obciążenia w treningu siłowym.....	207
5. Typy, reguły i różne cele treningu siłowego.....	209
6. Specjalne środki ostrożności.....	214
XII. ZDOLNOŚCI SZYBKOŚCIOWE (ANAEROBOWE) I ICH KSZTAŁCENIE.....	216
1. Anaerobowe (beztlenowe) źródła energii oraz pojęcie zdolności szybkościowych.	216
2. Elementarne formy przejawiania się szybkości oraz fazy zwiększania i stabilizacji prędkości.....	217
3. Zmienność zdolności szybkościowych (anaerobowych) w ontogenezie i ich uwarunkowania.....	219
4. Warunki skutecznego kształcenia zdolności szybkościowych (anaerobowych).	220
5. Kontrola poziomu szybkości i charakterystyk anaerobowych.....	222
XIII. ZDOLNOŚCI WYTRZYMAŁOŚCIOWE (AEROBOWE) I TRENING ZDROWOTNY.....	226
1. Znaczenie oraz pojęcie wydolności tlenowej i zdolności wytrzymałościowych.	226
2. Specyfika przemian i klasyfikacje wysiłków wytrzymałościowych.....	227
3. Ocena zdolności wytrzymałościowych.....	230

4. Ontogenetyczna zmienność wydolności tlenowej i zdolności wytrzymałościowych ...	232
5. Wskazania do rozwoju wytrzymałości i treningu zdrowotnego.....	234
XIV. GIBKOŚĆ CIAŁA - JEJ UWARUNKOWANIA, POMIAR, TRENING ORAZ ZNACZENIE.....	240
1. Gibkość ciała i jej uwarunkowania.....	240
2. Pomiar gibkości ciała.....	242
3. Trening gibkości ciała.....	245
4. Znaczenie gibkości w sporcie i codziennej aktywności życiowej oraz w przeciwdziałaniu bólowi kręgosłupa.....	251
XV. ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNE I ICH ZNACZENIE.....	253
1. Pojęcie zdolności koordynacyjnych i ich kryteria oceny.....	253
2. Neurofunkcjonalne uwarunkowania zdolności koordynacyjnych.....	256
3. Zagadnienia struktury zdolności koordynacyjnych.....	258
4. Zmienność koordynacyjnych zdolności motorycznych w ontogenezie.....	263
5. Warunki i sposoby skutecznego kształcenia koordynacyjnych zdolności motorycznych.....	265
6. Diagnostyka koordynacyjnych zdolności motorycznych.....	268
XVI. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W OPTYMALIZACJI MASY I SKŁADU CIAŁA ..	273
1. Pojęcie i ocena zjawiska nadwagi i otyłości.....	273
2. Typy otyłości oraz przyczyny występowania nadwagi i otyłości.....	277
3. Zasady i praktyka postępowania w dążeniu do redukcji masy ciała.....	279
4. Program ukierunkowany na przyrost masy ciała.....	283
5. Program ukierunkowany na poprawę składu ciała.....	284
XVII. SYMETRIA I ASYMETRIA A MOTORYCZNOŚĆ CZŁOWIEKA.....	286
1. Różne rodzaje asymetrii.....	286
2. Zagadnienie lateralizacji i ręczności.....	288
3. Zagadnienie uwarunkowań leworęczności i problem przeuczania.....	291
4. Ontogenetyczna zmienność lateralizacji.....	294
5. Metody badania lateralizacji.....	295
6. Symetria, asymetria i leworęczność w sporcie oraz problemy treningu symetryzacji ruchów.....	300
XVIII. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A STARZENIE SIĘ OSOBNIKA I POPULACJI...	302
1. Wzrost znaczenia problematyki ludzi starych.....	302
2. Poziom sprawności i aktywności fizycznej w populacji ludzi starszych.....	304
3. Test sprawności fizycznej dla osób starszych (<i>The Fullerton Functional Fitness Test</i>).....	308
4. Programy interwencyjne wspomagające funkcje organizmu i aktywność społeczną...	311
5. Ryzyko osteoporozy i możliwości ograniczenia jej skutków.....	314
6. Problemy obniżonej równowagi i upadków u osób starszych.....	317
XIX. OCENA POZIOMU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	320
1. Definicja aktywności fizycznej i ogólne klasyfikacje metod jej oceny.....	320
2. Metody pomiaru oparte na obserwacji i kwestionariuszach.....	321
3. Mechaniczne i elektroniczne mierniki ruchu.....	325
4. Metody oparte na pomiarze fizjologicznym.....	327
PÍŚMIENICTWO.....	331