

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1	
Podstawowe pojęcia z zakresu ekologii człowieka	9
1.1. Elementy ekologii człowieka w wychowaniu fizycznym, fizjoterapii i turystyce	9
1.2. Człowiek wobec środowiska	11
1.3. Ekologiczna charakterystyka głównych form gospodarki człowieka	12
1.3.1. <i>Etap zbieracko-łowiecki</i>	12
1.3.2. <i>Etap rozwoju rolnictwa</i>	13
1.3.3. <i>Ekologia żywienia</i>	14
1.3.4. <i>Środowisko biogeograficzne</i>	16
1.3.5. <i>Klimat</i>	17
1.3.6. <i>Promieniowanie</i>	20
1.4. Człowiek a środowisko atmosferyczne	20
1.5. Ekologiczne aspekty chorób	22
1.6. Problemy adaptacji	23
1.7. Rytm biologiczne	29
Rozdział 2	
Wybór metod antropometrycznych stosowanych w kulturze fizycznej	37
2.1. Działy antropometrii i podstawowe przyrządy antropometryczne	37
2.2. Punkty antropometryczne	43
2.3. Pomiary ciała	46
2.4. Wskaźniki proporcji i dystrybucji tkanki tłuszczowej	52
2.5. Wskaźniki wagowo-wzrostowe	55
Rozdział 3	
Postawa ciała człowieka	57
3.1. Czynniki warunkujące postawę ciała	57
3.2. Morfologiczne uwarunkowania postawy ciała	59
3.3. Fizjologiczne uwarunkowania postawy ciała	66
3.4. Środowiskowe uwarunkowania postawy ciała	69
3.5. Rozwój postawy ciała w filogenezie	71
3.6. Zmiany postawy ciała w ontogenezie	73
3.7. Wybrane metody oceny postawy ciała	76
Rozdział 4	
Podstawowe pozycje ciała człowieka przyjmowane podczas pracy, wypoczynku i aktywności fizycznej	83
4.1. Rodzaje pozycji ciała człowieka	83

4.2. Charakterystyka podstawowych pozycji ciała przyjmowanych podczas pracy i wypoczynku	84
4.3. Podstawowe pozycje ciała podczas aktywności sportowo-rekreacyjnej	89

Rozdział 5

Zagadnienia motoryczności człowieka	107
5.1. Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka	107
5.1.1. <i>Specyfika ludzkiej motoryczności</i>	<i>110</i>
5.2. Struktura motoryczności	112
5.2.1. <i>Koncepcja motoryczności wg Szopy</i>	<i>112</i>
5.2.2. <i>Koncepcja motoryczności wg Raczka</i>	<i>114</i>
5.3. Charakterystyka strony potencjalnej motoryczności	116
5.3.1. <i>Predyspozycje (istota i podział)</i>	<i>116</i>
5.3.2. <i>Zdolności motoryczne podstawowe (istota, zmienność ontogenetyczna, ocena, kształtowanie)</i>	<i>120</i>
5.3.3. <i>Umiejętności ruchowe (istota i podział)</i>	<i>135</i>
5.4. Charakterystyka strony efektywnej motoryczności	136
5.4.1. <i>Idea, treść i forma ruchu</i>	<i>137</i>
5.4.2. <i>Cechy ruchu (istota i podział)</i>	<i>137</i>
5.4.3. <i>Sprawność fizyczna a sprawność motoryczna</i>	<i>139</i>

Rozdział 6

Podstawowe ruchy człowieka stosowane w ćwiczeniach	141
6.1. Nazwy części ciała występujące w definiowaniu podstawowych ruchów	141
6.2. Podstawowe ruchy wykonywane częściami ciała	141
6.3. Podstawowe ruchy wykonywane całym ciałem	152

Rozdział 7

Rekomendowane populacyjne testy sprawności fizycznej	159
7.1. Testy służące do oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej	159
7.1.1. <i>Zmodyfikowany wrocławski test sprawności fizycznej, Bożeny Sekity dla dzieci w wieku 3-7 lat</i>	<i>159</i>
7.1.2. <i>Europejski Test Sprawności Fizycznej „Eurofit”</i>	<i>161</i>
7.1.3. <i>Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej</i>	<i>166</i>
7.1.4. <i>Test Chromińskiego</i>	<i>168</i>
7.1.5. <i>Test Coopera</i>	<i>171</i>
7.2. Testy umożliwiające ocenę sprawności fizycznej osób dorosłych starszych	172
7.2.1. <i>Test tkkf sprawności fizycznej dla dorosłych, S. Pilicza i J. Żmudzkiego</i>	<i>172</i>
7.2.2. <i>Fullerton Test (Senior Fitness Test – sft)</i>	<i>174</i>

7.3. Testy uniwersalne umożliwiające ocenę sprawności fizycznej osób w różnym wieku	180
7.3.1. <i>Test Minimalnej Sprawności Fizycznej Krausa-Webera</i>	180
7.3.2. <i>Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory</i>	181
7.4. Testy służące do oceny koordynacyjnych zdolności motorycznych.....	186
7.4.1. <i>Testy do oceny zdolności kinestetycznego różnicowania</i>	186
7.4.2. <i>Testy do oceny zdolności orientacji przestrzennej</i>	187
7.4.3. <i>Testy do oceny zdolności szybkiej reakcji</i>	188
7.4.4. <i>Testy do oceny zdolności zachowania równowagi statycznej i dynamicznej</i>	189
7.4.5. <i>Testy do oceny zdolności rytmizacji</i>	191
7.4.6. <i>Testy do oceny zdolności sprzężenia ruchów</i>	192
7.4.7. <i>Testy do oceny zdolności dostosowania (przebudowy) ruchów</i>	193
7.4.8. <i>Testy do oceny zdolności wysokiej częstotliwości ruchów</i>	193
Piśmiennictwo	195
Spis rycin	203
Spis tabel	207
Spis fotografii	209