



RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

- 1. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA - KAŻDA PRACA WYKONANA PRZEZ MIĘŚNIE SZKIELETOWE, CHARAKTERYZUJĄCA SIĘ PONAD SPOCZYNKOWYM WYDATKIEM ENERGETYCZNYM
- 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST TO WYRAZ OKREŚLONEJ POSTAWY WOBEC WŁASNEGO CIAŁA, ŚWIADOMA I AKTYWNA TROSKA O SWÓJ ROZWÓJ, SPRAWNOŚĆ I ZDROWIE, TO UMIEJĘTNOŚĆ ORGANIZOWANIA I SPĘDZANIA CZASU Z NAJWIĘKSZYM POŻYTKIEM DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO
- 3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W ASPEKCIE FIZJOLOGICZNYM JEST SKŁADOWĄ OGÓLNEGO WYDATKU ENERGETYCZNEGO, OBOK METABOLIZMU SPOCZYNKOWEGO, SPECYFICZNEGO DYNAMICZNEGO DZIAŁANIA POKARMU I WZRASTANIA ORGANIZMU. W ASPEKCIE BEHAVIORALNYM JEST WOLICJONALNYM RUCHEM CIAŁA W PRZESTRZENI LUB WYSIŁKIEM PRZECIWDZIAŁAJĄCYM SIŁOM ZEWNĘTRZNYM

- **SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA TO OKREŚLONY POZIOM ROZWOJU, WYKSZTAŁCENIE CECH MOTORYCZNYCH, BĄDŹ TEŻ UJĘTYCH KOMPLEKSOWO STRUKTUR RUCHU. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SPECJALNA POLEGA NA ZAAWANSOWANIU W WYKSZTAŁCENIU SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH W OKREŚLONYCH DYSCYPLINACH, CZY TEŻ KONKURENCJACH SPORTOWYCH. SPRAWNOŚĆ RUCHOWA, WEDŁUG POWYŻSZEGO AUTORA, TO UMIEJĘTNOŚĆ WŁADANIA SWOIM APARATEM RUCHU, DZIĘKI Opanowaniu PODSTAWOWYCH NAWYKÓW RUCHOWYCH. WZROST SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ UZALEŻNIONY JEST OD NABYTYCH UMIEJĘTNOŚCI I DOŚWIADCZEŃ OSOBISTYCH. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ MOŻNA OKREŚLIĆ JAKO AKTUALNĄ MOŻLIWOŚĆ WYKONYWANIA WSZELKICH CZYNNOŚCI RUCHOWYCH ORAZ WYROBIENIA CECH MOTORYCZNYCH TAKICH JAK: SIŁY, SZYBKOŚCI, ZRĘCZNOŚCI, I INNYCH UZDOLNIEŃ MOTORYCZNYCH. SPRAWNOŚĆ RUCHOWA I FIZYCZNA STANOWIĄ MOTORYCZNOŚĆ I OBRAZUJĄ REZULTATY ROZWOJU ONTOGENETYCZNEGO. W PROBLEMATYCE DOTYCZĄCEJ ROZWOJU FIZYCZNEGO SZCZEGÓLNEGO ZNACZENIA NABIERAJĄ ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE ROZWOJU MOTORYCZNEGO, GDYŻ ROZWÓJ TEN WŁAŚNIE ODZWIERCIEDLA SZEREG NASZYCH ZACHOWAŃ**

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



- PŁYWANIE, BIEGANIE, JAZDA NA ROWERZE – TO TYLKO NIEKTÓRE Z MOŻLIWOŚCI, JAKIE DAJE NAM SPORT. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST BARDZO WAŻNA, ZARÓWNO W ŻYCIU MŁODYCH OSÓB, JAK I STARSZYCH. WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE UPRAWIANIE SPORTU NIE TYLKO WPŁYWA NA ŁADNĄ SYLWETKĘ I DOBRĄ WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU, ALE RÓWNIEŻ ZAPOBIEGA WIELU CHOROBYM. DLATEGO W KAŻDYM WIEKU NALEŻY SIĘ RUSZAĆ W MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI.

- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (RUCHOWA) JEST PODSTAWOWYM STYMULATOREM ROZWOJU PSYCHOSOMATYCZNEGO CZŁOWIEKA. ROZWIJA ONA DYSPOZYCJE ZWIĄZANE M.IN. Z UMIEJĘTNOŚCIAMI RUCHOWYMI, ZDOLNOŚCIAMI MOTORYCZNYMI, POSTAWĄ CZY ZAHARTOWANIEM CIAŁA**
- **ELEMENTARNYM SKŁADNIKIEM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, JEST RUCH MIĘŚNIOUY. KORZYSTNE ZMIANY W ORGANIZMIE, ZALEŻĄ OD ODPOWIEDNIEJ INTENSYWNOŚCI BODŹCÓW RUCHOWYCH ORAZ INNYCH CZYNNIKÓW WPŁYWAJĄCYCH NA ORGANIZM. BRAK AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, ZBYTNIE JEJ OGRANICZENIE JAK I JEJ NADMIAR SĄ SZKODLIWE DLA ORGANIZMU**
- **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JEST REGULATOREM PROCESÓW ORGANICZNYCH MŁODEGO ORGANIZMU. RUCH, WZMACNIA USTRÓJ MŁODEGO CZŁOWIEKA, KSZTAŁTUJĄC I USPRAWNIAJĄC WSZYSTKIE JEGO UKŁADY; W SZCZEGÓLNOŚCI UKŁAD RUCHOWY, KRAŻENIA, ODDECHOWY, NERWOWY, WEGETATYWNY I DOKREWNY. ĆWICZENIA FIZYCZNE POBUDZAJĄ DOJRZEWANIE OŚRODKÓW RUCHOWYCH W MÓZGU, PRZEZ CO POPRAWIAJĄ ROZWÓJ SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ. WZRASTA SZYBKOŚĆ PRZEWODZENIA BODŹCÓW NERWOWYCH, USPRAWNIA SIĘ KOORDYNACJA RUCHÓW ORAZ EKONOMIKA PRACY. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA, NIEZBĘDNA JEST RÓWNIEŻ W PROCESIE PRZYSTOSOWANIA DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARUNKÓW ŻYCIA I PRACY, ŚRODOWISKA MATERIALNEGO I SPOŁECZNEGO, WYSIŁKU FIZYCZNEGO ORAZ POKONYWANIA TRUDNOŚCI DNIA CODZIENNEGO.**

POZYTYWNY WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

- *AKTYWNOŚĆ RUCHOWA: PODEJMOWANIE W RAMACH WYPOCZYNKU CZYNNEGO*
- *RÓŻNEGO RODZAJU ZABAW, ĆWICZEŃ I RÓŻNYCH DYSCYPLIN SPORTU, DLA REKREACJI I ZDROWIA, POPRAWY*
- *ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ, SPECJALNYCH SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNYCH, ZAPOBIEGANIA*
- *POWSTAWANIU CHORÓB CYWILIZACYJNYCH (POPRAWA SPRAWNOŚCI UKŁADU KRAŻENIA, RUCHOWEGO,*
- *ODDECHOWEGO, PRZECIWDZIAŁANIA STRESU PSYCHICZNEGO), ZWIĘKSZENIA STYMULACJI KORZYSTNYCH*
- *WPŁYWÓW NA ZDOLNOŚĆ DO PRACY FIZYCZNEJ I UMYSŁOWEJ.*

- DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
- EMILKA PAWŁOWSKA