

# **Podstawy aktywności ruchowej**

Podstawy rekreacji

WYKŁAD V

# Podstawy biologiczne

- Truizm: człowiek jest organizmem biologicznym!
  - układ kostno-stawowy
  - układ mięśniowy
  - układ krążenia
  - układ oddechowy
  - układ nerwowo-hormonalny
  - układ pokarmowy
  - układ wydalniczy

# Podstawy psychologiczne

- Potrzeby:
  - fizjologiczne (odświeżanie ciała, rozładowanie napięcia)
  - bezpieczeństwa (poczucie zdrowia, wiara we własne siły)
  - przynależności (interakcje grupowe)
  - uznania (otoczenia ocena sprawności, wyników)
  - samourzeczywistnienia („filozofia ciała”)
  - wiedzy i rozumienia (poznanie zasad aktywności ruchowej)
  - estetyczne (poczucie piękna ruchu, własnego wyglądu)

# Typy motywacji

- Wg Winiarskiego:
  - aktywnościowo-hedonistyczny (biologiczna potrzeba ruchu)
  - relaksowo-kataryczny (ucieczka od codzienności, rozładowanie stresu)
  - zdrowotno-higieniczny (dbałość o zdrowie, sylwetkę)
  - społeczno-towarzyski (poszukiwanie więzi, przynależności grupowej)
  - emocjonalny (poszukiwanie silnych wrażeń)
  - ambicjonalny (potrzeba uznania, działanie na pokaz)
  - poznawczy (poszerzanie zainteresowań, nowe doświadczenia)

# Podstawy społeczno-kulturowe

- Rekreacja ruchowa jako ważny element zdrowego stylu życia
- Zdrowy styl życia – wielowymiarowe pojmowanie jednostki i zbiorowości ze szczególnym zaakcentowaniem efektywności
- Rekreacja ruchowa jako element socjalizacji

# Wyzwania społeczno-kulturowe

- Współczesna cywilizacja eliminuje użytkową aktywność fizyczną
- Mnogość pasywnych form realizacji czasu wolnego – społeczeństwo rozrywki
- Powszechność i niska cena wysokoprzetworzonej żywności
- Nadmiar środków słodzących i tłuszczów

# Podstawy Środowiskowe

- Jakość Środowiska naturalnego (np. tereny zielone)
- Sezonowość
- Jakość i dostępność infrastruktury (np. parki, ścieżki, boiska, otwarte siłownie)
- Liczba i aktywność instytucji (np. animatorzy, stowarzyszenia, kluby sportowe, amatorskie zawody sportowe)
- Wzorce społeczno-kulturowe