

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Promocji Zdrowia

Zakład Rekreacji i Turystyki kwalifikowanej



# Teoria sportu

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Krzysztof Prusik, prof. nadzw. dr hab.,  
e-mail: prusik@hot.pl



# Podstawowe pojęcia dotyczące motoryczności człowieka



**Motoryczność człowieka** — całościowy kształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka.

Główne cele związane z motorycznością:  
dążenie do zwiększenia skuteczności ruchów człowieka;  
podniesienie efektywności nauczania ruchu;  
zastosowanie ruchu jako środka stymulacji rozwoju.



Podział motoryczności:

produkcyjna — związana z wytwarzaniem rzeczy i pracą;

sportowa — służąca doskonaleniu ciała;

wyrazowa (ekspresyjna) — służąca przekazywaniu informacji.

Możliwości wyćwiczenia stanu motorycznego  
zależą od:


wieku,

płci,

predyspozycji kondycyjnych,


predyspozycji kulturalnych (budowa ciała),

uzdolnień ruchowych – są to właściwości  
wrodzone ujawniające się w trakcie uczenia  
się w postaci łatwego przyswajania nowych  
form ruchu.

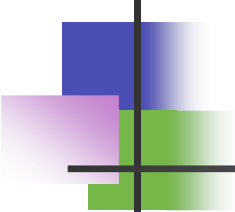


Szybkość w rozumieniu cechy motoryczności żywego organizmu określa się jako zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków przejawach czasu. Szybkość jako cecha motoryczna ma tylko jeden wymiar: czas.

Szybkość polega na przemieszczaniu fragmentów ciała, lub też całego ciała w jak najkrótszym czasie, a zatem wymaga zdolności wykonywania szybkich skurczów mięśniowych, które mogą mieć charakter reakcji na nagłe i niespodziewane bodźce, bądź też mogą stanowić cykliczny łańcuch ruchów tak charakterystycznych np. w ruchach lokomocyjnych. Zarówno w pierwszym jak i w drugim przypadku szybkość zależy od siły oraz od częstotliwości skurczów czynnych, te czynniki są połączone ze sprawnością i czynnościową ruchliwością układu nerwowego.



**Siła** to zdolność do pokonania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Jest podstawową cechą motoryczną, najlepiej określającą poziom sprawności. Kształtuje się ona wraz z rozwojem cech somatycznych, dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego i coraz większą aktywnością hormonalną młodego organizmu. Rozwój i poziom siły w dużym stopniu uwarunkowane są typem budowy ciała, który zdeterminowany jest czynnikami genetycznymi. Siła pełni dominującą rolę w sprawności fizycznej. Wszelka działalność fizyczna człowieka wymaga siły. Wpływa ona na szybkość ruchu, wytrzymałość oraz zręczność.



**Wytrzymałość** jest to, uwarunkowana stanem całego organizmu, zdolność do wykonywania długotrwałych wysiłków o określonej intensywności bez objawów wyczerpania (120-160 skurczów serca na minutę). Wytrzymałość zależy od układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, oraz od takich czynników psychicznych jak silna wola i motywacja. Rozwijanie wytrzymałości, a więc jej kształtowanie w sposób systematyczny i przemyślany, powinno rozpoczynać się jeszcze w fazie przedpokwitaniowej. Największe przyrosty wytrzymałości u dziewcząt obserwuje się w wieku 12 lat.