

## **Aktywność fizyczna (AF) młodzieży i młodych dorosłych – interdyscyplinarny model na rzecz ochrony zdrowia**

Na Wydziale Turystyki i Rekreacji (TiR) prężnie działa zespół badaczy zajmujących się problematyką prozdrowotnego stylu życia, eksplorowanego interdyscyplinarnie. Projekty o szczególnym znaczeniu społecznym dotyczą czynników chroniących młodzież o różnym poziomie AF przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Na podstawie badań sformułowane zostały wnioski, które aplikowano, jako projekt warsztatów psychoedukacyjnych *Don't worry be active*. Troskę o rozwijanie postaw prospołecznych młodzieży podkreśla partnerstwo Wydziału w Europejskim projekcie *Not only fair play* w ramach Programu Erasmus+.

Na Wydziale realizowane są projekty dotyczące wydolności i sprawności fizycznej młodzieży i młodych dorosłych o różnym poziomie AF. Badania dotyczą zmian zachodzących pod wpływem wysiłku fizycznego, a także działania wit. D3 na różne aspekty związane z AF oraz wskazują zależności między wysiłkiem fizycznym a składem ciała i procesami poznawczymi. Pracownicy Wydziału, wykorzystując nowoczesną aparaturę, prowadzą badania we współpracy z licznymi klubami i sportowcami. Realizacja projektu *8 kroków do mistrzostwa mentalnego w żeglarstwie* wspiera młodych żeglarzy. Projekt *Analiza lokomocji zawodników trenujących piłkę nożną* realizowany przy współpracy z klubami (Arka Gdynia, Olimpia Grudziądz, SMS Łódź) oraz ośrodkami badawczymi (Uniwersytet w Oradei, WSS w Łodzi) ma na celu indywidualizację kinematyki w piłce nożnej, co optymalizuje efektywność szkolenia młodzieży. Ważną częścią badań jest realizacja projektu pt. *Zdolności koordynacyjne i ich uwarunkowania w kształtowaniu mistrzostwa sportowego w gimnastyce sportowej* - finansowanego przez ministra właściwego do spraw nauki. Wyniki prowadzonych na Wydziale projektów upowszechniane w licznych publikacjach i wystąpieniach konferencyjnych.