

Spis treści

1. Tendencje i uwarunkowania rozwoju współczesnej rekreacji i turystyki **Tendencies and factors of development of contemporary recreation and tourism**

1.1. Władysław Mynarski

Czynniki i prognozowane kierunki rozwoju rekreacji fizycznej. Factors and trends in the development of physical recreation

1.2. Irena Jędrzejczyk, Władysław Mynarski

Trendy rozwojowe w światowej i krajowej turystyce Trends in world and Polish tourism

1.3. Władysław Mynarski

Aktywny styl życia koniecznością! wyzwaniem dla współczesnych pokoleń Active life style as a necessity and challenge for today's generation

1.4. Teresa Socha

Zdrowotne aspekty rekreacji ruchowej kobiet Health aspects of recreation activities practiced by women

1.5. Krzysztof Sas-Nowosielski

Społeczne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej . The social determinants of undertaking of physical activity

1.6. Wacław Sonelski

Wychowanie przez przygodę Education Through Adventure

1.7. Władysław Mynarski, Piotr Yeltze

Ekstremalne formy aktywności ruchowej - aspekty terminologiczne, motywy podejmowania i klasyfikacje Extreme forms of physical activity — terminology, participation motives, and classifications

2. Charakterystyka wybranych form rekreacji i turystyki **Characteristic of the some forms of recreation and tourism**

2.1. Janusz Szopa

Rekreacja ruchowa poprzez jogę Movement recreation through yoga physical exercises

2.2. Andrzej Hadzik, Joanna Kantyka

Turystyka uzdrowiskowa jako forma turystyki zdrowotnej SPA tourism as a form of health tourism

2.3. Marzena Lamparska-Stobiecka

Geoturystyka w tradycyjnych regionach górniczych Geotourism on postindustrial areas and monumental mines

2.4. Grzegorz Mikrut, Grzegorz Sobota

Maratony rowerowe MTB jako forma sportu i aktywnej turystyki MTB bike marathons as a form of sport and active tourism

2.5. Władysław Mynarski, Michał Rozpara, Krzysztof Czapla

Trening zdrowotny jako wysublimowana forma rekreacji ruchowej Health-oriented leisure activities (training) as a sublime form of physical recreation

3. Wybrane zagadnienia badawcze w rekreacji i turystyce **Chosen research problems of recreation and tourism**

3.1. Władysław Mynarski, Bożena Królikowska, Michał Rozpara

Estymacja wydolności aerobowej studentów na podstawie wyników pomiaru wytrzymałości krążeniowo-oddechowej The estimation of the students' physical function on the grounds of a pendular run at the increasing pace

3.2. Michał Rozpara, Władysław Mynarski, Krzysztof Czapla

Szacowanie kosztu energetycznego aktywności fizycznej na podstawie badań kwestionariuszem IPAQ Estimation of the energy cost of physical activity using the International Physical Activity

Questionnaire (IPAQ)

3.3. Artur Magicra

Budowa somatyczna, sprawność i wydolność fizyczna oraz sposoby ich pomiarów u wspinaczy skalnych Anthropometry, fitness, anaerobic and aerobic power of rock climbers

3.4. Wiesław Garbaciak, Władysław Mynarski, Krzysztof Czapla, Michał Rozpara

Wydolność tlenowa studentów o zróżnicowanej aktywności fizycznej Physical efficiency in students involved in different levels of physical activity

3.5. Zbigniew Borek, Michał Rozpara, Władysław Mynarski

Zdrowotne aspekty stylu życia młodzieży studiującej w Politechnice Opolskiej Health aspects of lifestyle of students at Opole University of Technology

3.6. Jakub Bączek

Wybrane patologie w procesie wychowania do aktywności fizycznej na przykładzie młodych sportowców Selected pathologies in the process of physical recreation education based on the example of young athletes