

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Rozdział 1	
CZYNNIKI PRZYRODNICZE A ROZWÓJ PSYCHOMOTORYCZNY	13
1.1. Zespoły bioklimatyczne	14
1.1.1. Zespół solarny	15
1.1.2. Zespół termiczny	17
1.1.3. Zespół neurotropowy	19
1.1.4. Zespół chemiczny	20
1.2. Wody	22
1.3. Rzeźba terenu	23
1.4. Szata roślinna	25
1.5. Fauna	26
1.6. Walory przyrodniczo-krajobrazowe	28
Rozdział 2	
OGRANICZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W ZAMKNIĘTYCH OBIEKTACH SPORTOWO-REKREACYJNYCH	30
2.1. Zagrożenia mikrobiologiczne i pyłowe	30
2.2. Sztuczne elementy wyposażenia wewnątrz	32
2.3. Ujednoliczenie warunków termiczno-wilgotnościowych	33
2.4. Hałas	35
2.5. Sztuczne oświetlenie	35
Rozdział 3	
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W ŚRODOWISKU PRZYRODNICZYM	37
3.1. Formy aktywności fizycznej	38
3.2. Intensywność aktywności fizycznej	38
3.3. Sezonowość aktywności fizycznej	42

Rozdział 4	
INFRASTRUKTURA SPORTOWO-REKREACYJNA	
W ŚRODOWISKU PRZYRODNICZYM	45
4.1. Obiekty i urządzenia sportowo-rekreacyjne w przyrodzie w ujęciu historycznym	45
4.2. Istniejące i projektowane obiekty zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego w przyrodzie.....	48
4.3. Zielona sala gimnastyczna jako element zagospodarowania obszarów przyrodniczych	50
4.4. Ekologiczne rozwiązania w zakresie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.....	52
4.5. Prawne ograniczenia zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego obszarów przyrodniczych	55
4.6. Opinie dotyczące zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego obszarów przyrodniczych	59
Rozdział 5	
POSTAWY WOBEC AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	
W ŚRODOWISKU PRZYRODNICZYM	61
5.1. Środowisko naturalne jako czynnik stymulujący rozwój postaw pożądanych.....	62
5.2. Środowisko antropogeniczne jako czynnik stymulujący rozwój postaw niepożądanych	66
Rozdział 6	
OGRANICZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W ŚRODOWISKU PRZYRODNICZYM	69
6.1. Przekraczanie chłonności naturalnej	71
6.2. Nieadekwatny do potrzeb poziom infrastruktury sportowo-rekreacyjnej	72
6.3. Ograniczona dostępność komunikacyjna	73
6.4. Prawne ograniczenia sportowego i rekreacyjnego użytkowania obszarów przyrodniczych	74
6.5. Morfologiczne nieprzystosowanie terenu do określonych form aktywności fizycznej.....	76
6.6. Zagrożenia biotyczne	76
6.6.1. Zagrożenia zdrowotne w zbiorowiskach roślinnych.....	76
6.6.2. Ryzyko reakcji alergicznych.....	77
6.6.3. Rośliny parzące	79
6.6.4. Toksyczne grzyby	80
6.6.5. Wiatrołomy i śniegołomy	80
6.6.6. Zagrożenia odzwierzęce	81
6.7. Zagrożenia abiotyczne	82
6.7.1. Czynniki klimatyczne	83
6.7.2. Fazy pogodowe o niekorzystnym oddziaływaniu zdrowotno-kondycyjnym ..	86

6.7.3. Hałas.....	88
6.7.4. Naturalne zanieczyszczenia atmosfery.....	89
6.7.5. Antropogeniczne zanieczyszczenia atmosfery	90
PODSUMOWANIE	98
BIBLIOGRAFIA	102
SPIS TABEL	119
SPIS RYSUNKÓW	120
STRESZCZENIE.....	121
SUMMARY	122