

SPIS TREŚCI

WSTĘP – Wiesław Siwiński, Beata Pluta	5
---	---

Część pierwsza

WPROWADZENIE DO REKREACJI

Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska – Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji	9
Andrzej Dąbrowski – Zarys rozwoju rekreacji fizycznej w Polsce	28
Wiesław Siwiński – Podstawowe zagadnienia rekreacji ruchowej	54

Część druga

SPOŁECZNE PODSTAWY REKREACJI

Wiesław Siwiński – Pedagogika czasu wolnego i jej związki z rekreacją	81
Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska – Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji	95
Agata Wiza – Kompetencje instruktora rekreacji	112

Część trzecia

BIOLOGICZNE PODSTAWY REKREACJI

Zbigniew Drozdowski – Biologiczne podstawy rekreacji	141
Tadeusz Rychlewski – Fizjologiczne podstawy rekreacji	168

Część czwarta

EKONOMICZNE UWARUNKOWANIA ROZWOJU REKREACJI

Krzysztof Kasprzak – Zagospodarowanie przestrzenne terenów rekreacyjnych	197
Stefan Bosiacki – Marketing w rekreacji	255

Część piąta

METODYKA REKREACJI RUCHOWEJ. WYBRANE ZAGADNIENIA

Beata Pluta – Metodyka rekreacji ruchowej	289
Małgorzata Woźniewicz-Dobrzyńska – Gry i zabawy rekreacyjne	362