

Spis treści

ROZDZIAŁ I PEDAGOGICZNE I PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ 9

Ryszard Botwina

Różnice w skuteczności kształtowania techniki sportowej za pomocą wizualizacji, hipnozy i hipnozy połączonej z oglądaniem swego ciała z zewnątrz 11

Ryszard Botwina, Renata Kuprel

Wizualizacja (metoda "sobowtóra") jako sposób obniżania lęku przed ekstremalnym zadaniem ruchowym. Przypadek niepełnosprawnego (powypadkowa utrata nogi) adepta kursu spadochronowego 17

Małgorzata Kitowska, Piotr Wójciak

Klasy integracyjne – forma akceptacji społecznej osób niepełnosprawnych ... 23

Renata Kuprel

Skuteczność wizualizacji w kształtowaniu techniki sportowej u niepełnosprawnych siatkarzy. Zagrywka tenisowa jako określone zadanie ruchowe 30

Renata Kuprel, Ryszard Botwina

Atak "z krótkiej piłki", jako element taktyki gry w siatkówce niepełnosprawnych. Skuteczność kształtowania jej za pomocą wizualizacji ... 36

Andrzej Pawlucy

Nauczyciel wychowania fizycznego - sługa różnych panów czy sługa dla siebie - przypadek polski 41

Leon Rak

Rozwój organizacyjny narciarstwa w Polsce w latach 1919 - 1939 49

Wacław Srokosz

Zasada pedagogiczna "przede wszystkim nie zniechęcać" do aktywności fizycznej w świadomości przyszłych instruktorów rekreacji 56

Paweł Smid

Współzycie społeczne w drużynie koszykarskiej 61

ROZDZIAŁ II ANATOMICZNE I FIZJOLOGICZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ 67

Justyna Forjasz, Małgorzata Kuchnio

Budowa ciała 11-letnich chłopców kandydatów do klasy wiosłarskiej na tle grupy rówieśniczej 69

Ignieszka Grochulska

Aktywność fizyczna osób po przebytym zawale mięśnia sercowego 74

<i>Katarzyna Jarska, Ewa Szczepanowska, Przemysław Panek</i> Przeglądowa analiza nadumieralności mężczyzn w Polsce w latach 1971 - 2003	79
<i>Agnieszka Kempnińska, Oktawian Knap, Monika Chudecka</i> Termowizja jako narzędzie badawcze w naukach biologicznych - teoria i praktyka	87
<i>Anna Lysak, Hanna Tomczak</i> Ograniczenia i trudności w realizowaniu programu aktywności fizycznej u osób otyłych	92
<i>Mirosław Mrozkowiak</i> Zróżnicowanie występowania postaw ciała prawidłowych, wadliwych i skolioz u dzieci i młodzieży w wieku 4 - 19 lat w wybranych regionach Polski	99
<i>Mirosław Mrozkowiak</i> Zróżnicowanie środowiskowe występowania postaw ciała prawidłowych, wadliwych i skolioz u dzieci i młodzieży od 4 do 19 lat w wybranych regionach Polski	105
<i>Mirosław Mrozkowiak</i> Zróżnicowanie płciowe występowania postaw ciała prawidłowych, wadliwych i skolioz u dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 19 lat w wybranych regionach Polski	110
<i>Tadeusz Rynkiewicz, Mateusz Rynkiewicz, Dariusz Cichocki</i> Próba określenia zależności pomiędzy pozycją podczas wiosłowania na kanadyjce a siłą statyczną	117
<i>Józef Tatańczuk, Ryszard Asienkiewicz, Artur Wandycz</i> Wiek menarche w zależności od warunków środowiskowych i wybranych czynników społecznych	123
<i>Jerzy Trzeciak, Małgorzata Kuchnio, Justyna Forjasz</i> Dymorfizm w wybranych cechach somatycznych kandydatów na studia wychowania fizycznego pochodzących ze środowiska miejskiego i wiejskiego	129
<i>Janusz Wojtyła, Joanna Rodziejewicz - Gruhn, Leon Rak</i> Biospołeczne aspekty oceny własnego zdrowia i sprawności fizycznej studentek Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie w okresie dorastania	135
ROZDZIAŁ III - PROPOZYCJE RÓŻNYCH FORM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ.....	145
<i>Jolanta Adach</i> Łyżwiarstwo – aktywność na zimę	147

<i>Ewa Kalamacka, Wacław Srokosz</i> Uczestnictwo w amatorskim zespole pieśni i tańca jako forma rekreacji i autorewalidacji osób starszych	152
<i>Małgorzata Kitowska</i> Turystyka i krajoznawstwo jako forma szkolnej aktywności dzieci i młodzieży - zarys w ujęciu historycznym	158
<i>Anna Poznańska, Paulina Traczyk</i> Taniec współczesny - rekreacyjną formą aktywności ruchowej	165
<i>Marek Rokita, Marina Grebieniucuk, Anatolij Skrypko</i> Wpływ poczucia rytmu na opanowanie techniki w tańcu sportowym	171
<i>Marek Rokita, Anatol Skrypko, Arina Rokita</i> Taniec towarzyski jako dyscyplina sportowa	177
<i>Piotr Zarzycki</i> Rozważania na temat współczesnych form pieszej turystyki górskiej	183
ROZDZIAŁ IV - AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH	191
<i>Grzegorz Bielec</i> Czynności metodyczne i aktywność ruchowa nauczycieli wychowania fizycznego podczas lekcji pływania	193
<i>Jolanta Derbich</i> Aktywność rekreacyjna jako element stylu życia rodziców młodzieży gimnazjalnej	200
<i>Krzysztof Jędrzejak</i> Psychologiczny model przygotowania funkcjonariuszy porządku prawnego do wykonywania zadań służbowych	208
<i>Piotr Lapiński</i> Wybrane dylematy moralne dotyczące podejmowania aktywności fizycznej przez osoby odbywające karę pozbawienia wolności	215
<i>Danuta Narożna</i> Aktywność ruchowa nauczycieli w wykorzystaniu czasu wolnego na przykładzie badań nauczycieli śluskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych	222
<i>Leszek Nowak</i> Próba oceny możliwości motorycznych ludzi starszych na przykładzie weteranów lekkiej atletyki	231
<i>Zbigniew Ossowski, Katarzyna Prusik, Krzysztof Prusik</i> Zmiany w poziomie wytrzymałości u kobiet w wieku 50 - 75 lat pod wpływem treningu zdrowotnego	238

<i>Anna Perzyńska - Biskup</i>	
Aktywność sportowa a formy wypoczynku urlopowego	243
<i>Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Krzysztof Prusik</i>	
Wpływ ukierunkowanego systemu ćwiczeń fizycznych na poziom funkcji równowagi ciała u kobiet w wieku 50 - 75 lat	248
<i>Werner Skipka</i>	
Erwachsene lernen Schwimmen	254
<i>Sylvia Toczek - Werner</i>	
Zróżnicowanie narodowościowe uczestnictwa kobiet w rekreacji ruchowej. Przypadek młodych Polek i Brytyjek niezależnych finansowo i rodzinie	256
<i>Barbara Wilk, Adam Juszczyk</i>	
Zajęcia usprawniające w kreacji zdrowia kobiet w wieku starszym	265
<i>Piotr Zarzycki, Wojciech Bigiel</i>	
Górska turystyka kajakowa – sylwetka i model zachowań turystycznych kajakarzy	272
<i>Piotr Zarzycki, Wojciech Bigiel</i>	
Motywy i bariery podejmowania kajakowej turystyki na rzekach górskich ...	278