

SPIS TREŚCI

Wstęp	19
 Rozdział I	
WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA KONDYCJĘ OSÓB W RÓŻNYM WIEKU	
 Ireneusz E. Thomas	
Charakter organizacji czasu wolnego, na przykładzie wczasów pracowniczych i lokalnych ośrodków kulturalno – oświatowych woj. rzeszowskiego w okresie PRL	25
 Ireneusz E. Thomas	
Robotnicza proveniencja terminu wczasów – czasu wolnego na kilku europejskich przykładach	33
 Karolina Majewska, Małgorzata Woźniewicz–Dobrzyńska	
Teoretyczny model działania w sytuacji rekreacyjnej	41
 Dariusz Migdałek	
Ogólna sprawność fizyczna dzieci uprawiających rekreacyjnie judo .	51
 Justyna Forjasz, Małgorzata Kuchnio	
Wpływ rekreacyjnego uprawiania piłki nożnej na budowę ciała 17–letnich chłopców.	61
 Anna Mucha, Łukasz Kryst	
Nadwaga a aktywność fizyczna młodzieży bielskiej	71
 Zygmunt Sawicki	
Znaczenie zdrowia jako motywu aktywności sportowo-rekreacyjnej młodzieży niemieckich liceów ogólnokształcących.	79
 Ewa Szczepanowska, Janusz Merski, Katarzyna Górnik, Lila Pławińska, Roman Drozdowski	
Otyłość i nadwaga a turystyczna i rekreacyjna aktywność fizyczna człowieka – wybrane problemy	87
 Piotr Kunysz, Urszula Sabat	
Zmiany wskaźnika BMI oraz składu ciała snowboardzistów w efekcie 5 dniowego szkolenia snowboardowego w warunkach wysokogórskich	107

Małgorzata Karpowicz, Ryszard Strzelczyk, Krzysztof Karpowicz	
Zmiany poziomu wydolności osób o zwiększonej aktywności fizycznej	117
Kinga Michnik, Marta Stępień - Słodkowska, Anna Słowik – Gabryelska	
Rekreacja i fizykoterapia osób przebywających w Ośrodkach Rehabilitacyjno – Wypoczynkowych „Adhara” w Sarbinowie oraz „Nadmorski” w Mrzeżynie	127
Mirosław Mrozkowiak	
Postawa ciała w płaszczyźnie strzałkowej mężczyzn w wieku 18 lat regionu warmińsko-mazurskiego. Zakresy normatywne parametrów krzywizn fizjologicznych	135
Dariusz Lenart	
Zróznicowanie budowy somatycznej i sprawności fizycznej mężczyzn w aspekcie aktywności sportowej.	143
Piotr Zarzycki, Jacek Grobelny	
Prozdrowotne potrzeby turysty inspiracją do podejmowania wędrówek górskich.	155
Rafał Gotowski	
Motywacja uprawiania turystyki kwalifikowanej wśród członków Klubu Turystyki Pieszej PTTK „Wędrownik” w Bydgoszczy.	165
Piotr Borowik, Magdalena Łomzik -Borowik	
Zdrowie psychiczne i jazda konna	175
Mariusz Posłuszny	
Zastosowanie hipoterapii w leczeniu mózgowego porażenia dziecięcego	181
Anna Słowik-Gabryelska, Marta Stępień-Słodkowska, Kinga Michnik	
Aktywność sportowa młodzieży jako element profilaktyki uzależnień od substancji psychoaktywnych	197
Mieczysław Bytniewski	
Ocena wpływu czynników stresogennych na zdrowie w opinii studentów	205
Jolanta Mogiła- Lisowska, Bartłomiej Ociepka	
Rekreacyjna aktywność ruchowa w stylu życia narkomanów	215

Rozdział II

UCZESTNICTWO KOBIET W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Mirosław Mrozkowiak

Postawa ciała w płaszczyźnie strzałkowej, kobiet w wieku 18 lat regionu
warmińsko - mazurskiego. Zakresy normatywne parametrów krzywizn
fizjologicznych (doniesienie z badań) 229

Elżbieta Sieńko-Awierianów, Justyna Wesołowska

Wpływ edukacji szkolnej na podejmowanie aktywności ruchowej
w życiu dorosłym kobiet 237

Dariusz Lenart

Aktywność fizyczna a rozwój morfofunkcjonalny kobiet 245 ✓

Małgorzata Kuchnio, Justyna Forjasz,

Aktywność ruchowa a obrzęki u kobiet po mastektomii 255

Anna Słowik-Gabryelska, Martyna Kostka, Anna Krajewska-Pędzich, Marta Stępień-Słodkowska

Aktywność turystyczna kobiet w okresie menopauzy 261

Ewa Szczepanowska, Katarzyna Górnik, Roman Drozdowski

Charakterystyka udziału kobiet w zorganizowanej aktywności fizycznej
w ośrodku sportu i rekreacji – motywy i okoliczności. 271 ✓

Małgorzata Stanoch, Roman Celka

✓ Biospołeczne skutki uprawiania rekreacji ruchowej przez kobiety
w wybranych klubach fitness w Poznaniu 281

Katarzyna Prusik, Krzysztof Prusik, Zbigniew Ossowski, Karol Görner, Monika Wiech, Jakub Kortas, Hanna Słomska

Ocena sprawności fizycznej i zdrowia kobiet aktywnych fizycznie. 293 ✓

Zbigniew Ossowski, Katarzyna Prusik, Jakub Kortas, Monika Wiech, Krzysztof Prusik, Hanna Słomska

Siła mięśni ramion u kobiet w wieku starszym i jej implikacje
pod wpływem treningu zdrowotnego 303 ✓

Jakub Kortas, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Hanna Słomska, Monika Wiech

Zmiana poziomu wytrzymałości kobiet w wieku 60 – 75 lat
na przykładzie różnych programów treningowych 313

Monika Wiech, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Jakub Kortas, Hanna Słomska	
Zmiany wybranych pozytywnych mierników zdrowia u seniorów pod wpływem treningu Nordic Walking	323

Maria Lipko, Jolanta Mogiła- Lisowska	
Aktywny styl życia i jego znaczenie w walce z chorobami niezakaźnymi XXI wieku	331

Rozdział III

NOWOCZESNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Piotr Górski	
Wysokoalpejska turystyka motoryzacyjna, jako sposób na samorealizację dla każdego (rodziny, osób starszych i niepełnosprawnych) - analiza porównawcza uwarunkowań w kluczowych państwach alpejskich (Włochy, Francja, Austria, Szwajcaria)	343

Alicja Kaiser, Marek Sokołowski, Stanisław Bronowicki, Jana Juříková	
Turystyka rowerowa treningiem zdrowotnym dla rodziny	353

Wanda Staniewska-Zątek, Kuba Olejniczak	
Hortiterapia-ciągłe niedoceniana terapia w Polsce	367

Wioletta Bieńkowska	
SPA& Wellness jako nowoczesna forma wypoczynku i rekreacji . . .	379

Patrycja Gawlińska, Zbigniew Borek	
Ocena wybranych elementów nastawienia do aktywności fizycznej osób uprawiających rekreacyjnie jogę	389

Stanisław Bronowicki, Alicja Kaiser, Marek Sokołowski, Izabella Kaiser	
Ćwiczenia siłowe – kompletny trening ciała kobiet i mężczyzn . . .	397

Paweł Przybylski	
Nowa forma aktywności fizycznej w karate dla dzieci – Sound karate	415

Marek Sokołowski, Alicja Kaiser, Algirdas Čepulenas, Stanisław Bronowicki	
Nordic Walking – szansą zachowania zdrowia.	425

Bartosz Sikorski, Radosław Muszkieta, Janusz Brzozowski	
Nordic Walking jako nowoczesna i popularna forma treningu zdrowotnego i rekreacyjnego	441
Krzysztof Jakubiec	
Golf jako nowoczesna forma rodzinnej aktywności fizycznej	455
Paweł Przybylski, Tomasz Wiśniewski	
Sposób na życie – golf – droga zabawa czy dostępna dla każdego?	471
Krzysztof Jakubiec, Mikołaj Marciniak, Jan Konarski	
Golf jako nowa forma aktywności rodzinnej w Polsce	489

Rozdział IV

TURYSTYKA I REKREACJA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Mirosław Furmanek	
Dostępność oferty krakowskich biur podróży dla osób niepełnosprawnych	503
Piotr Halemba, Ryszard Harmaciński	
Poziom uczestnictwa w turystyce młodzieży niepełnosprawnej w województwie śląskim	513
Aleksandra Lubczyńska, Beata Nowak	
Wpływ wybranych środowisk na uczestnictwo młodzieży niepełnosprawnej w rekreacji ruchowej	521
Mirosława Szark	
Świadomość osób niepełnosprawnych w zakresie możliwości ich aktywizacji ruchowej na terenie Bydgoszczy	535
Łukasz Jadczyk, Andrzej Wieczorek, Robert Śliwowski, Jacek Adrian, Michał Pietrzak, Marek Molewski	
Analiza skuteczności gry zawodników niepełnosprawnych uprawiających piłkę siatkową na siedząco	549
Tomasz Bauza, Krystian Wochna	
Rekreacja osób niepełnosprawnych na przykładzie gry w piłkę nożną osób niedosłyszących, głuchych i głuchoniemych	559

Magdalena Szczepańska, Honorata Ogonowska – Chrobrowska, Marek Jakubowski	
Ogrody i ścieżki zmysłów w procesie rekreacji i edukacji przyrodniczo- leśnej osób niewidomych i niedowidzących.	571
Magdalena Szczepańska, Honorata Ogonowska–Chrobrowska, Marek Jakubowski	
Nauczanie poprzez zabawę – Integracyjny Leśny Ogród Edukacyjny „Leśna Przygoda” w Nadleśnictwie Sieraków	585
Inez Bilińska	
Turystyka zdrowotna mężczyzn	599
 Rozdział V	
UCZESTNICTWO W TURYSTYCE I REKREACJI OSÓB STARSZYCH	
Inez Bilińska	
Turystyka uzdrowiskowa jako forma turystyki zdrowotnej osób starszych	607
Mirosława Szark, Hanna Żukowska	
Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego	613
Joanna Łuczak, Anna Rogacka	
Uczestnictwo w rekreacji ruchowej jako powinność życiowa seniora.	625
Danuta Żiżka–Salamon	
Aktywność fizyczna w realizacji potrzeb zdrowotnych osób starszych - słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Targu	635
Mirosława Szark, Hanna Żukowska	
Postrzeganie aktywności ruchowej jako istotnego elementu procesu odnowy psychomotorycznej przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy	645
Joanna Łuczak	
Wpływ Nordic Walking na aspekty zdrowotne i psycho-społeczne w życiu osób starszych	657
Zuzanna Maćkowiak, Monika Ciekot	
Intensywność wysiłku fizycznego w subiektywnej ocenie kobiet po 60 roku życia, uczestniczących w zajęciach aqua aerobiku.	669

Rozdział VI

ODŻYWIANIE SIĘ A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Piotr Dominik

Działalność prozdrowotna w pionie usług rekreacyjno-wypoczynkowych oraz gastronomicznych współczesnego hotelu. 677

Krzysztof Durkalec–Michalski, Joanna Suliburska, Jan Jeszka

Ocena stanu odżywienia i nawyków żywieniowych wybranej grupy studentów Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu 689

Mirosława Szark, Mirosława Cieślicka, Mariusz Klimczyk

Ocena świadomości wybranych zachowań zdrowotnych studentów kierunku turystyka i rekreacja Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Wiedza i zachowania w zakresie zaleceń żywieniowych. 699

Krzysztof Durkalec -Michalski, Joanna Suliburska, Jan Jeszka

Stan odżywienia a wydolność układu krążenia wybranej grupy studentów Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania oraz studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu 711