

SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY	5
1. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA REKREACJI RUCHOWEJ	7
1.1. Pojęcia rekreacja ruchowa	7
1.2. Rodzaje i formy rekreacji ruchowej	9
1.3. Wychowanie do rekreacji ruchowej	11
1.4. Czynności i formy wychowania do rekreacji ruchowej	14
1.5. Metody wychowania do rekreacji ruchowej	15
1.6. Metody mające wpływ na stosunek do rekreacji ruchowej	18
2. INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ – POŻĄDANE CECHY	
ZAWODOWE	27
2.1. Postulowana sylwetka osobowościowa	27
2.2. Cechy sprawnościowe	30
2.3. Cechy kierunkowe	34
2.4. Autorytet	35
3. METODY I TECHNIKI BADAŃ STOSOWANE W DZIEDZINIE	
REKREACJI RUCHOWEJ	37
3.1. Ogólna charakterystyka metod badań	37
3.2. Zastosowanie metod badań w dziedzinie rekreacji ruchowej	40
3.3. Charakterystyka wybranych metod badań rekreacji ruchowej	43
3.4. Charakterystyka wybranych technik badań rekreacji ruchowej	57
4. PRZYKŁADY BADAŃ EMPIRYCZNYCH W REKREACJI RUCHOWEJ	96
4.1. Czynniki determinujące wychowanie dziecka w rodzinie i szkole do rekreacji ruchowej	96
4.2. Studenckie uczestnictwo w rekreacji	111

4.3. Spożytkowanie czasu wolnego na zajęcia ruchowe przez ludzi dorosłych	122
4.4. Adaptacja do zawodu instruktora rekreacji ruchowej	126
4.5. System wartości a pozycja zawodowa instruktora rekreacji ruchowej	142
4.6. Wartość wykonywanej pracy zawodowej w świadomości badanych instruktorów rekreacji ruchowej i ich uwarunkowania	157
4.7. Instruktor rekreacji ruchowej w oczach rekreantów	174
4.8. Kierunki rozwoju badań naukowych rekreacji ruchowej w działalności samorządów	194
5. ŚRÓDKI DYDAKTYCZNE W REKREACJI RUCHOWEJ	205
6. SŁOWNIK TERMINOLOGICZNY ZWIĄZANY Z REKREACJĄ RUCHOWĄ	255
WYKAZ WYBRANEJ BIBLIOGRAFII NA TEMAT REKREACJI RUCHOWEJ	299
 Aneks: wypis o rekreacji ruchowej z Ustawy o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r.	 307