

WSTĘP	5
ROZDZIAŁ I	
WPROWADZENIE DO ZAGADNIENI ZWIĄZANYCH Z REKREACJĄ	11
Definicje i pojęcia związane z rekreacją	13
Kategorie zachowań rekreacyjnych i formy rekreacji	27
Uczestnictwo w kulturze a rekreacja	37
Wychowanie do rekreacji	38
ROZDZIAŁ II	
WYPOCZYNEK JAKO FUNKCJA REKREACJI	41
Rola snu w odtwarzaniu sił witalnych	47
Relaksacja i relaks jako formy wypoczynku	49
Fizyczne zabiegi odnowy biologicznej jako forma restytucji	50
Rekreacja ruchowa i wypoczynek aktywny	54
ROZDZIAŁ III	
WYPEŁNIENIE CZASU WOLNEGO JAKO FUNKCJA REKREACJI	61
Czas wolny i jego funkcje. Rekreacja w czasie wolnym	63
Wygospodarowanie i zagospodarowanie czasu wolnego oraz jego determinanty	66
Czas wolny dzieci i młodzieży	74
Czas wolny w dobie globalizacji i dominacji kultury masowej	80
ROZDZIAŁ IV	
ZDROWOTNE FUNKCJE REKREACJI	87
Rekreacja jako stały element zdrowego stylu życia	93
Zdrowotne znaczenie ruchu	97
Edukacja zdrowotna a edukacja do rekreacji	106
ROZDZIAŁ V	
KOREKTYWNO-KOMPENSACYJNA FUNKCJA REKREACJI	111
Korektywa i kompensacja w wieku rozwojowym	116
Korektywno-kompensacyjna wartość rekreacji osób w wieku produkcyjnym	121
Kompensacyjno-korektywne funkcje rekreacji w wieku starszym	125
Wartość rekreacji osób z upośledzeniem umysłowym	132
Korektywno-kompensacyjna wartość rekreacji osób niepełnosprawnych ruchowo	138

ROZDZIAŁ VI

SOCJALIZACYJNA FUNKCJA REKREACJI	151
Kontrola społeczna zachowań rekreacyjnych	153
Socjalizacja zachowań rekreacyjnych w instytucji i poza nią	154
Socjalizacja postaw i wartości zdrowotnych w czasie wolnym	166

ROZDZIAŁ VII

LUDYCZNA FUNKCJA REKREACJI	175
Rekreacja jako zabawa	181
Rozrywkowy charakter naszych czasów	188
Konsumpcyjny charakter zabawy i rozrywki	192
Liminalność zabawy – czyli kiedy zabawa nie jest rekreacją	196

ROZDZIAŁ VIII

POLSKIE I EUROPEJSKIE WZORY AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ. BADANIA WŁASNE	201
Wprowadzenie	201
Materiał i metoda	209
Stwierdzenia i wnioski	211
Podsumowanie	215
PODSUMOWANIE	219
INDEX NAZWISK	227
BIBLIOGRAFIA	231