

Spis treści

Wstęp	5
Pojęcia podstawowe	11
Biologiczne podstawy rekreacji ruchowej	27
Psychologiczne podstawy rekreacji ruchowej.....	50
Społeczne i kulturowe podstawy rekreacji ruchowej.....	65
Środowiskowe uwarunkowania rekreacji ruchowej.....	75
Formy, środki i metody rekreacji ruchowej	91
Programowanie i kontrola rekreacji ruchowej	103
Rekreacja ruchowa osób o specjalnych potrzebach	113
Badania naukowe w rekreacji ruchowej.....	122
Słowniczek	127
Próby sprawności	134
Bibliografia	139