

SPIS TREŚCI

HUMANISTYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

RYSZARD BOTWINA

Efektywność wizualizacji w uczeniu układu choreograficznego w aerobiku tanecznym metodą analityczną i syntetyczną 9

MAREK GRACZYK

Tendencja motywacyjna a styl radzenia sobie ze stresem w sytuacji trudnej u młodych zawodników gier zespołowych 19

*MAREK GRACZYK, MARTYNA BIŃKOWSKA, TADEUSZ HUCIŃSKI,
ALICJA PĘCZAK-GRACZYK*

Konsekwencje psychologiczne wypadków na torze żużlowym 33

WŁODZIMIERZ STAROSTA

Jak należy rozumieć biologiczne minimum dziennej aktywności ruchowej i jego znaczenie dla zdrowia człowieka? 49

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

ANNA DROŻDŻAL

Sposoby spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży szkół waleckich (doniesienie z badań) 69

*DOROTA GROFFIK, KAREL FRÖMEL, IZABELA ZAJĄC-GAWŁAK,
JACEK POLECHOŃSKI*

Możliwości zwiększania aktywności fizycznej wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych z wykorzystaniem krokomierza 79

INGA KORDEL

Rozwój cech somatycznych i sprawności motorycznej dzieci w wieku 7 – 15 lat z Zielonej Góry 93

ROBERT PODSTAWSKI, KRZYSZTOF BORYSŁAWSKI, EWELINA GRYMUZA

Ocena związków pomiędzy rozwojem fizycznym a zdolnościami szybkościowymi dzieci z klas I-III dla potrzeb sprawiedliwego formułowania wymagań wobec uczniów na zajęciach w-f (na przykładzie uczniów ze Szkoły Podstawowej w Szydłowie) 103

<i>WIOLETTA SZCZEPANIAK</i> Specyfika zajęć pływania niemowląt i małych dzieci.....	115
<i>ŁUKASZ WÓJCIK</i> Żonglerka jako propozycja niekonwencjonalnej formy aktywności ruchowej na lekcjach wychowania fizycznego i nie tylko.....	125

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA STUDENTÓW

<i>STANISŁAW HOJDA</i> Sprawność motoryczna rozpoczynających studia na kierunku wychowanie fizyczne we Wszechnicy Świętokrzyskiej w roku akademickim 2008/2009...	139
<i>DANUTA UMIASTOWSKA, LILA PŁAWIŃSKA</i> Podejmowanie udziału w różnych formach ruchu przez studentów turystyki i rekreacji	151
<i>ROBERT PODSTAŃSKI, EWA SIEMANOWSKA, KRYSTYNA A. SKIBNIEWSKA</i> Characteristics of changes in speed abilities of the first year female students of Warmia and Mazury University in Olsztyn (2000–2006)	159
<i>JACEK POLECHOŃSKI, DOROTA GROFFIK, IZABELA ZAJĄC-GAWŁAK, ADAM MACHWIC</i> Aktywność fizyczna podczas tanecznej gry komputerowej.....	171
<i>JOANNA RODZIEWICZ-GRUHN, JANUSZ WOJTYNA</i> Charakterystyka morfologiczna i społeczna oraz kondycja zdrowotna studentów Akademii im Jana Długosza w Częstochowie.....	183
<i>MICHAŁ TARNOWSKI, JOANNA BIŻEK-TARNOWSKA</i> Geografia wyjazdów i doświadczeń turystycznych studentów wychowania fizycznego III roku Instytutu Kultury Fizycznej.....	193
<i>HANNA ŻÓŁTOWSKA, DANUTA UMIASTOWSKA</i> Podejmowania udziału w różnych formach ruchu przez słuchaczy szczecińskich szkół policealnych.....	205

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DOROSŁYCH

<i>JOLANTA ADACH, OLGA ADACH, GRZEGORZ CHODKIEWICZ</i> Jazda na rowerze jako bezpieczna forma rekreacji dla osób w każdym wieku	215
<i>NATALIA BALICKA, RYSZARD BOTWINA</i> Wizualizacja w doskonaleniu celności forehandu top-spinowego u początkujących tenisistek stołowych	227

<i>KATARZYNA GÓRNIK, EWA SZCZEPANOWSKA, ROMAN DROZDOWSKI, TOMASZ URBANIAK</i>	
Wpływ ćwiczeń fizycznych typu fitness na poprawę wydolności fizycznej kobiet	237
<i>RENATA ŚLEBODA, MONIKA PIECHOCKA-MRÓWCZYŃSKA</i>	
Rola nauczyciela w nauczaniu pozycji hatha jogi	251
<i>JÓZEF TATARCZUK, RYSZARD ASIENKIEWICZ, ARTUR WANDYCZ, ANDRZEJ CACEK, RADOSŁAW WALCZAK</i>	
Zmienność sezonowa wybranych struktur somatycznych i określonych zdolności motorycznych studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego	263
<i>JACEK THOMAS</i>	
Rekreacyjna aktywność ruchowa pierwszych szeregowych zawodowych Wojsk Lądowych	277
<i>EWA WINNIK</i>	
Aktywne spędzanie czasu wolnego podczas wakacji w gminie Rewal	287
<i>IZABELA ZAJĄC-GAWLAK, DARIUSZ POŚPIECH, JACEK POLECHOŃSKI, DOROTA GROFFIK, MIROSLAVA PRIDALOVÁ, ALEŠ GÁBA, JANA PELCLOVÁ</i>	
Stopień otluszczenia oraz dystrybucja tkanki tłuszczowej w zależności od poziomu aktywności fizycznej słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach i Chorzowie	293

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

<i>GRZEGORZ BIELEC, PIOTR MAKAR</i>	
Wpływ obciążeń treningowych na prędkość maksymalną i technikę pływania stylem motylkowym	305
<i>EWA DYBIŃSKA, DANIEL WIDŁO</i>	
Analysis of kinematic parameters applicable to special skills of 13-year-old swimmers	317
<i>TADEUSZ RYNKIEWICZ, MATEUSZ RYNKIEWICZ, PIOTR ŻUREK, NATALIA NIEWOLNA, HENRYK KOS, WŁODZIMIERZ STAROSTA</i>	
Zdolność zachowania równowagi statycznej i jej zmiany pod wpływem specjalistycznego wysiłku o narastającej intensywności u kajakarzy	327
<i>ARKADIUSZ WOŁOSZYN, JOANNA KURIAŃSKA-WOŁOSZYN, BOGUSŁAW PATROŚ</i>	
Wybrane motywy rezygnacji dzieci i młodzieży ze sportowego szkolenia żeglarskiego na przykładzie byłych zawodników MKS „Szkuner” Myślibórz	337

