

Spis treści

Uwagi wstępne.....	5
--------------------	---

Rozdział I

WYBRANE ZAGADNIENIA TEORETYCZNE REKREACJI RUCHOWEJ NA TLE JEJ ROZWOJU HISTORYCZNEGO W POLSCE

(*Andrzej Dąbrowski*)

1.1. Tradycje wychowania do rekreacji w Polsce do roku 1920	7
1.2. Rekreacja ruchowa w 20-leciu międzywojennym.....	16
1.3. Rekreacja ruchowa w Polsce po 1945 roku.....	22
1.3.1. Rekreacyjne formy kultury fizycznej w programach organizacji młodzieżowych i społecznych.....	25
1.4. Wartości i cele edukacji do rekreacji ruchowej	31
1.5. Podstawowe pojęcia teorii rekreacji ruchowej	36
1.6. Pozaszkolna rekreacja ruchowa w świetle ponowoczesnych trendów pedagogicznych	
1.6.1. Pojęcie kultury fizycznej, społeczny zasięg jej pozaszkolnych form i znaczenie dla wychowania młodzieży.....	42
1.6.2. Ponowoczesność jako nurt reformatorski w światowej polityce, gospodarce i edukacji	43
1.6.3. Ponowoczesność w amerykańskiej pedagogice krytycznej oraz jej europejskie i polskie edycje.....	44
1.6.4. Znaczenie ponowoczesnych trendów pedagogicznych dla wychowania w rekreacji ruchowej w Polsce.....	46

Rozdział II

SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZE UWARUNKOWANIA REKREACJI RUCHOWEJ

2.1. Wychowanie do rekreacji ruchowej w rodzinie (<i>Anna Dąbrowska, Joanna Kalecińska</i>)	49
2.2. Rola szkoły we wdrażaniu do rekreacji ruchowej uczniów (<i>Elżbieta Biernat, Anna Dąbrowska</i>).....	59
2.2.1. Wychowanie do rekreacji ruchowej alternatywnym programem edukacyjnym	59
2.3. Organizacje działające na rzecz wychowania do rekreacji ruchowej (<i>Bartłomiej Krynicki</i>).....	69
2.4. Środki masowego komunikowania a rekreacja ruchowa (<i>Krzysztof Jankowski</i>)	76

2.5. Rekreacja ruchowa osób dorosłych (<i>Jolanta Lisowska</i>).....	88
2.6. Rekreacja ruchowa osób „trzeciego wieku” (<i>Ewa Kozdroń</i>).....	108
2.6.1. Aktywność ruchowa w stylu życia, wzmacnianiu zdrowia i profilaktyce starzenia.....	115
2.6.2. Zmiany potrzeb, postaw, motywów i barier w okresie starości	121
2.6.3. Pozyskiwanie osób starszych do uczestnictwa w rekreacji ruchowej	127
2.7. Kompetencje instruktora rekreacji ruchowej (<i>Anna Dąbrowska</i>).....	135

Rozdział III

REKREACJA RUCHOWA Z PERSPEKTYWY WYBRANYCH NAUK

3.1. Rekreacja fizyczna w zwierciadle filozofii (<i>Jerzy Kosiewicz</i>).....	140
3.2. Psychologia w rekreacji – zarys problematyki (<i>Alicja Gorący</i>).....	161
3.3. Organizacyjne aspekty rozwoju rekreacji ruchowej w Polsce (<i>Jolanta Żyśko, Andrzej Smoleń</i>).....	177
3.3.1. Ogólna charakterystyka systemu organizacyjnego rekreacji ruchowej w Polsce	177
3.3.2. Charakterystyka działalności podstawowych jednostek organizacyjnych rekreacji ruchowej w Polsce.....	185
3.4. Fizjologiczny aspekt uczestnictwa w rekreacji ruchowej (<i>Bożena Wit</i>)	194
3.4.1. Biologiczna reakcja człowieka na wzmożoną aktywność fizyczną	194
3.4.2. Intensywność wysiłku a wybrane formy aktywności rekreacyjnej	198
3.4.3. Efekty zdrowotne systematycznego uczestnictwa w wysiłku rekreacyjnym	209