
Spis treści

Zamiast wstępu – słowo od autorów	7
1. Początki rekreacji	9
2. Podstawowe pojęcia z zakresu rekreacji	27
3. Klasyfikacja i analiza form rekreacji	32
4. Rola turystyki w rekreacji. Podstawowe pojęcia związane z turystyką	46
5. Rodzaje i formy turystyki	51
6. Istota rekreacji fizycznej – jej funkcje i znaczenie w różnych okresach życia człowieka	60
7. Motywy podejmowania rekreacji fizycznej	79
8. Czynniki, środki i warunki rekreacji fizycznej	84
9. Bariery ograniczające rozwój rekreacji fizycznej	99
10. Współczesne podstawowe czynniki rozwoju rekreacji ruchowej ..	105
11. Zagospodarowanie przestrzenne terenów rekreacyjnych	110
12. Podstawowe pojęcia z zakresu czasu wolnego	116
13. Determinanty zachowań wolnoczasowych	124
14. Znaczenie i istota czasu wolnego i rekreacji dla społeczeństwa ..	134

15. Wartości i cele edukacji do rekreacji fizycznej	138
16. Instruktor rekreacji i jego rola	143
17. Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych	148
Zamiast podsumowania – aktywność rekreacyjna Polaków w świetle badań naukowych	156
Bibliografia	177