

# SPIS TREŚCI

WSTĘP – Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska, Wiesław Siwiński ..... 5

## Część pierwsza

### WPROWADZENIE DO REKREACJI

Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska – Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji ..... 9

## Część druga

### SPOŁECZNE PODSTAWY REKREACJI

- Wiesław Siwiński – Pedagogika czasu wolnego i jej związki z rekreacją ..... 29
- Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska – Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji ..... 41
- Piotr Wiśniewski, Agata Wiza – Instruktor rekreacji i jego rola w pracy z grupą ..... 57

## Część trzecia

### BIOLOGICZNE PODSTAWY REKREACJI

- Wanda Staniewska-Zątek – Środowisko a rekreacja ..... 77
- Zbigniew Drozdowski – Biologiczne podstawy rekreacji ..... 93
- Tadeusz Rychlewski – Fizjologiczne podstawy rekreacji ..... 117
- Wojciech Chalcarz – Praktyczne wykorzystanie współczesnych zaleceń żywieniowych w kulturze fizycznej ..... 141

## Część czwarta

### EKONOMICZNE UWARUNKOWANIA ROZWOJU REKREACJI

- Krzysztof Kasprzak, Rafał Kurczewski, Beata Raszka – Zagospodarowanie przestrzenne terenów rekreacyjnych ..... 167
- Stefan Bosiacki – Marketing w rekreacji ..... 197

## Część piąta

### METODYKA REKREACJI RUCHOWEJ.

### WYBRANE FORMY REKREACJI RUCHOWEJ

- Jan Ozdziński – Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej ..... 225
- Jan Ozdziński – Organizacja imprez rekreacyjnych ..... 271
- Małgorzata Woźniewicz-Dobrzyńska – Gry i zabawy sportowe oraz rekreacyjne ..... 285