

SPIS TREŚCI

Wstęp

CZĘŚĆ I

SPORT I REKREACJA W ROZWOJU CYWILIZACYJNYM

Piotr Godlewski – Globalny i lokalny wymiar współczesnego sportu...	9
Zygmunt Waśkowski – Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie	23
Felicjan Bylok – „Zdrowy” styl życia jako determinanta zachowań konsumentów	33
Małgorzata Walczak, Jacek Gracz, Maciej Tomczak – Poszukiwanie doznań jako tendencja we współczesnej aktywności sportowo-rekreacyjnej	47
Paweł Kuźbik – Przemiany społeczno-demograficzne podstawą rozwoju sportu i rekreacji na przykładzie Bełchatowa	65
Paweł Eider, Michał Tarnowski – Znajomość regionalnych walorów krajoznawczych przez studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego	77
Jacek Gracz, Tomasz Zalewski – Bezpieczna aktywność sportowo-rekreacyjna w środowisku wodnym wyznacznikiem współczesnej cywilizacji	97
Joanna Saska-Dymnicka – Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych	113
Małgorzata Walczak, Maciej Tomczak – Struktura psychologicznych uwarunkowań wybranych aspektów aktywności fizycznej w świetle teorii samodeterminacji	127
Monika Sławek, Renata Śleboda – Joga i jej wartości w kształtowaniu zdrowego stylu życia	153
Ewa Koprowiak, Aleksandra Lubczyńska, Beata Nowak – Styl życia osób podejmujących wspinaczkę wysokogórską – wybrane aspekty	167

Paweł Chlipała, Ewa Frąckiewicz – Styl życia a aktywność sportowa i rekreacyjna na przykładzie studentów wybranych uczelni wyższych	179
Karolina Majewska – Tenisowa aktywność rekreacyjna a poczucie szczęścia mieszkańców Wielkopolski	197
Małgorzata Walczak, Maciej Tomczak – Poczucie jakości życia jako efekt zaspokojenia potrzeb psychologicznych i zróżnicowania motywacji do aktywności fizycznej	219
Małgorzata Woźniewicz-Dobrzyńska – Aktywność rekreacyjna kobiet w kształtowaniu stylu życia	241
Iwona Dudzik – Determinanty zachowań rekreacyjnych młodzieży w średnim wieku szkolnym	257
Ewa Koprowiak, Aleksandra Lubczyńska, Beata Nowak – Wpływ uprawiania szermierki na wybrane czynniki osobowościowe młodzieży	271
Zbigniew Borek, Jerzy Eider, Władysław Mynarski, Michał Rozpara, Daniel Puciato – Zakres i motywy podejmowania aktywności turystycznej przez młodzież w wieku 15–17 lat	285
Elżbieta Sieńko-Awierianów, Justyna Wesołowska – Edukacja szkolna a aktywność ruchowa	301
Iwona Olejnik – Aktywne formy spędzania wolnego czasu przez emerytów	313
Dominik Dąbrowski, Andrzej Soroka, Jarosław Żbikowski – Czas wolny i jego wykorzystanie w aspekcie aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych	327
Beata Florkiewicz, Teresa Zwierko, Justyna Krzepota, Wioletta Łubkowska, Jerzy Troszczyński – Styl życia mieszkańców miast i wsi w regionie zachodniopomorskim a baza sportowa i rekreacyjna	341
Alicja Drohomirecka, Jerzy Eider, Paweł Eider, Katarzyna Kotarska, Krzysztof Wilk – Styl życia mieszkanki Wałcza uczestniczących w zajęciach z fitnessu	353
Wojciech Bajorek, Paweł Król, Marian Rzepko, Aleksandra Nowak, Monika Sławek – Skuteczność wychowania do udziału w kulturze fizycznej przez turystykę w opiniach mieszkańców powiatu krośnieńskiego	369

Zbigniew Ossowski, Tomasz Taraszkiewicz – Ekonomiczne uwarunkowania podejmowania aktywności sportowej i rekreacyjnej w grupie seniorów w rejonie Trójmiasta	389
Dominik Dąbrowski, Andrzej Soroka, Jarosław Żbikowski – Bariery uczestnictwa w turystyce i rekreacji osób niepełnosprawnych z województwa lubelskiego w kontekście ich sytuacji materialnej	405
Agata Balińska, Monika Kowalska – Turystyka jeździecka jako forma turystyki kwalifikowanej	421
Joanna Baj-Korpak, Ewa Stępień, Jarosław Żbikowski, Tomasz Niżnikowski – Najpopularniejsze formy fitnessu w opinii kobiet uczestniczących w klubowych zajęciach	431
Izabela Drobnik-Kozakiewicz, Michał Sawczyn, Anna Szumilewicz, Aleksandra Zarębska – Psychospołeczne aspekty warsztatu zawodowego instruktorów fitnessu w ich opiniach a oczekiwania uczestniczek rekreacji ruchowej	443
Agata Niemczyk, Renata Seweryn – Aktywność rekreacyjno-sportowa odwiedzających Małopolskę. Wyniki badań empirycznych	459
Anna Korzeniewska – Udział mieszkańców powiatu wałęckiego w zajęciach sportowych i rekreacyjnych w 2010 roku	487

CZĘŚĆ II

ZDROWOTNE FUNKCJE SPORTU I REKREACJI

Anna Idzik, Marcin Idzik, Janusz Majewski – Zdrowie i jakość życia mieszkańców Polski w ujęciu regionalnym	497
Aleksandra Nowak, Monika Sławek, Paweł Król, Marian Rzepko – Zmiany w sprawności fizycznej młodzieży studiującej na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu w ciągu lat	511
Zbigniew Ossowski, Tomasz Taraszkiewicz – Zachowania zdrowotne a aktywność ruchowa kobiet w starszym wieku	521
Izabela Drobnik-Kozakiewicz, Stanisław Saczyn, Michał Sawczyn, Anna Szumilewicz, Aleksandra Zarębska, Joanna Zapolska – Analysis of motor abilities' progress among people realising fitness activities on regular basis	535

Izabela Drobnik-Kozakiewicz, Michał Sawczyn, Anna Szumilewicz, Aleksandra Zarębska, Joanna Zapolska – Wpływ dwunastotygodniowego zdrowotnego treningu fitness o charakterze aerobowym (Hi-Lo Impact Aerobik) i aerobowo-siłowym (Total Body Condition) na skład ciała i wydolność tlenową kobiet w średnim wieku	547
Izabela Drobnik-Kozakiewicz, Michał Sawczyn, Anna Szumilewicz, Aleksandra Zarębska, Anna Perzyńska-Biskup, Joanna Zapolska – Wpływ dwunastotygodniowego treningu zdrowotnego TBC (Total Body Condition) na siłę izometryczną kobiet w młodym, średnim i starszym wieku	563
Martyna Brychcy, Tomasz Kostyk, Patrycja Rąglewska – Wiosna – bolesne czy miłe wspomnienie zimowego szaleństwa karkono-skich snowboardzistów	581