

SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY	5
1. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA REKREACJI RUCHOWEJ	7
1.1. Pojęcia rekreacja ruchowa	7
1.2. Rodzaje i formy rekreacji ruchowej	9
1.3. Wychowanie do rekreacji ruchowej.....	11
1.4. Czynności i formy wychowania do rekreacji ruchowej.....	14
1.5. Metody wychowania do rekreacji ruchowej.....	15
1.6. Metody mające wpływ na stosunek do rekreacji ruchowej	18
2. INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ - POŻĄDANE CECHY ZAWODOWE	27
2.1. Postulowana sylwetka osobowościowa.....	27
2.2. Cechy sprawnościowe	30
2.3. Cechy kierunkowe.....	34
2.4. Autorytet.....	35
3. METODY I TECHNIKI BADAŃ STOSOWANE W DZIEDZINIE REKREACJI RUCHOWEJ	37
3.1. Ogólna charakterystyka metod badań.....	37
3.2. Zastosowanie metod badań w dziedzinie rekreacji ruchowej	40
3.3. Charakterystyka wybranych metod badań rekreacji i ruchowej.....	43
3.4. Charakterystyka wybranych technik badań rekreacji i ruchowej	57
4. PRZYKŁADY BADAŃ EMPIRYCZNYCH W REKREACJI RUCHOWEJ	96
4.1. Czynniki determinujące wychowanie dziecka w rodzinie i szkole do rekreacji ruchowej	96
4.2. Studenckie uczestnictwo w rekreacji.....	111

4.3. Spożytkowanie czasu wolnego na zajęcia ruchowe przez ludzi dorosłych.....	122
4.4. Adaptacja do zawodu instruktora rekreacji ruchowej.....	126
4.5. System wartości a pozycja zawodowa instruktora rekreacji ruchowej.....	142
4.6. Wartość wykonywanej pracy zawodowej w świadomości badanych instruktorów rekreacji ruchowej i ich uwarunkowania.....	157
4.7. Instruktor rekreacji ruchowej w oczach rekreantów.....	174
4.8. Kierunki rozwoju badań naukowych rekreacji ruchowej w działalności samorządów	194
5. ŚRODKI DYDAKTYCZNE W REKREACJI RUCHOWEJ.....	205
6. SŁOWNIK TERMINOLOGICZNY ZWIĄZANY Z REKREACJĄ RUCHOWĄ.....	255
WYKAZ WYBRANEJ BIBLIOGRAFII NA TEMAT REKREACJI RUCHOWEJ	299
 Aneks: wypis o rekreacji ruchowej z Ustawy o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r.....	 307