

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Rozdział I. Dzieje wzajemnych związków aktywności ruchowej i medycyny. Od antyku do odrodzenia	15
Poglądy greckich filozofów przyrody i lekarzy sankcjonujące ruch w terapii i profilaktyce • Rzymskie (Galena) koncepcje profilaktycznej roli ruchu • Magiczna i astrologiczna adaptacja antycznych wskazań zdrowotnych w średniowiecznej Europie • Wkład Arabów w rozwój nowego oblicza profilaktycznej wartości ruchu • Ku nowożytniej myśli filozoficznej na temat zdrowia i środków do jego utrzymania	
Rozdział II. Polskie dzieje wychowania zdrowotnego na tle tradycji uprawiania aktywności ruchowej. Od wieków średnich do XIX stulecia	56
Nadwiślańskie pierwociny wskazań zdrowotnych • Naukowe zagadnienia i problemy życia • Humanistyczne koncepty polskich lekarzy promujące aktywny sposób życia • Era poradników, encyklopedii i kompendiów medycyny popularnej • Aktywność ruchowa a zdrowie według lekarzy XVIII w.	
Rozdział III. Aktywność ruchowa „profilaktyką i terapią” na cywilizacyjne oraz społeczne dylematy XIX i początku XX wieku	102
1. Czynniki warunkujące zainteresowanie lekarzy promocją aktywności ruchowej w XIX w. i na początku XX w. 2. Znaczenie publicystyki higieniczno-zdrowotnej dla upowszechniania i urzeczywistniania aktywności ruchowej wśród Polaków. 3. O potrzebie uprawiania aktywności ruchowej • Wychowanie fizyczne podstawą zdrowia • Edukacja fizyczna kobiet • Gimnastyka jako remedium na „choroby szkolne” • Profilaktyczne znaczenie ruchu dla ludzi w wieku podeszłym	
Rozdział IV. Działalność lekarzy na rzecz rozwoju kultury fizycznej na ziemiach polskich w XIX i początkach XX wieku	177
Uzdrowiska miejscem leczniczo-profilaktycznego oraz rekreacyjnego stosowania ruchu • Kolonie letnie dla dzieci wakacyjną szkołą wychowania fizycznego • Zakłady gimnastyczne i ich rola dla rozwoju kultury fizycznej • „Park i kurs Jordana” zapowiedzią nowoczesnego ruchu rekreacyjnego i kształcenia kadr kultury fizycznej • U progu rozwoju nowoczesnej kultury fizycznej	

Zakończenie	275
Źródła i piśmiennictwo	283
Indeks nazwisk	308
The Health and Hygienic Aspects of Physical Education as Seen by Polish Physicians (until 1914). Summary	317