

Charakterystyka form rekreacji ruchowej osób pracujących fizycznie zamieszkałych na terenie gminy Włoszczowa.

Wstęp

Rozdział I

Teoretyczne podstawy rekreacji ruchowej

1. Rekreacja ruchowa – definicje i pojęcia
 - 1.1. Rekreacja ruchowa jako forma zachowań zdrowotnych
 - 1.2. Cele i funkcje rekreacji ruchowej
2. Formy rekreacji ruchowej
3. Bariery w rekreacji ruchowej
4. Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia
5. Znaczenie czasu wolnego w uprawianiu rekreacji ruchowej osób pracujących

Rozdział II

Metodologia badań własnych

1. Przedmiot i cele badań
2. Problemy i hipotezy badawcze
3. Zmienne i ich wskaźniki
4. Metody, techniki i narzędzia badawcze
5. Organizacja i przebieg badań

Rozdział III

Analiza badań własnych

1. Charakterystyka grupy objętej badaniem
2. Motywy podejmowania rekreacji ruchowej przez pracujących
3. Formy rekreacji ruchowej osób pracujących

4. Wpływ czasu wolnego na podejmowaną rekreację ruchową
5. Oferta rekreacyjna dostępna w gminie Włoszczowa
6. Podsumowanie i wnioski

Bibliografia

Spis tabel

Spis rycin

Aneks