

Fitness jako forma rekreacji ruchowej na przykładzie infrastruktury i rynku Poznania

Streszczenie2

Wstęp3

Rozdział 1.

Fitness formą rekreacji jako problem badań w świetle wybranego piśmiennictwa związanego z tematem pracy

1.1. Wyjaśnienie pojęć związanych z tematyką fitness5

1.1.1 Definicje rekreacji ruchowej i czasu wolnego6

1.1.2 Główne formy rekreacji ruchowej12

1.2. Fitness jako forma rekreacji ruchowej13

1.2.2. Definicje fitness15

1.2.3 Rola fitness w czasach współczesnych17

1.2.4. Formy fitness19

1.3. Wpływ uprawiania fitness na sprawność psychofizyczną25

1.3.1. Sprawność fizyczna25

1.3.1.1. Podział sprawności fizycznej30

1.3.1.2. Kształtowanie sprawności fizycznej w toku zajęć fitness32

1.3.2. Sprawność psychiczna w kontekście treningu fitness35

1.4. Sposób odżywiania a trening fitness37

1.4.1 Zaburzenia w odżywianiu się40

1.4.2. Konsekwencje palenia tytoniu42

Rozdział 2.

Metodologiczne podstawy pracy

- 2.1. Cele pracy44
- 2.2. Problem, pytania i hipotezy badawcze44
- 2.3. Metoda i technika badań48
- 2.4. Organizacja i przebieg badań50

Rozdział 3.

Wyniki badań i ich omówienie

- 3.1. Rynek fitness w liczbach56
- 3.2. Analiza rynku fitness w Poznaniu60
- 3.3. Analiza wyników ankiety dotyczącej uprawiania fitness
.....66

Podsumowanie i wnioski80

Bibliografia83

Spis tabel, wykresów i schematów86

Załączniki89

Załącznik nr 1.

Ankieta dotycząca uprawiania rekreacji ruchowej