

Ocena efektów treningu zdrowotnego wśród studentów wychowania fizycznego.

Wstęp.....2

Rozdział I

Ogólna charakterystyka treningu sportowego

1.1. Istota i pojecie treningu.....4

1.2. Rodzaje treningu.....7

1.3. Środki treningowe.....14

1.4. Wpływ treningu na wydolnosc fizyczna i miesniowa.....19

1.5. Metody treningowe.....24

Rozdział II

Podstawy metodologiczne badan własnych

2.1. Cel i przedmiot badan.....32

2.2. Pytania badawcze.....33

2.3. Metody, techniki i narzedzia badawcze.....34

2.4. Charakteryzacja grupy badawczej, organizacja i przebieg badan.....37

Rozdział III

Analiza wyników badan własnych.....39

Wnioski..... 51

Bibliografia..... 53

Spis schematów, tabel, wykresów..... 55

Aneks..... 57