

Rola sportu w życiu młodzieży.

Wstęp.....4

Rozdział I

Istota zjawiska sportu

1.1 Historia i definicja sportu..... 5

1.2 Kultura fizyczna10

1.3 Cel w sporcie13

1.4 Sport i zdolności przystosowawcze i użyteczne społecznie..... 15

Rozdział II

Aktywność fizyczna wśród licealistów

2.1 Podstawowe zadania i cele wychowania sportowego młodzieży..... 16

2.2 Wałory wychowania sportowego21

2.3 Jak sport pomaga odreagować negatywne emocje?..... 26

Rozdział III

Metodologia badań własnych

3.1 Przegląd badań znaczenia sportu w wychowaniu młodzieży.....
27

3.2 Cel badań29

3.3 Problemy, zmienne i wskaźniki..... 30

3.3 Wyniki badań..... 34

Zakończenie..... 40

Bibliografia..... 42

Spis tabel..... 44