

# **Sprawność fizyczna i motywacje kobiet uprawiających aerobik.**

**Streszczenie.....3**

**Wstęp.....4**

**Rozdział I.**

**Charakterystyka aerobiku.**

1.1. Rys historyczny.....6

1.2. Rodzaje aerobiku.....8

1.3. Znaczenie aerobiku dla zdrowia.....20

**Rozdział II.**

**Metodologia badań**

2.1. Cel, przedmiot, pytania badawcze oraz hipotezy badawcze.

2.2. Materiał i organizacja badań.....32

2.3. Metoda i technika badań.....32

**Rozdział III.**

**Wyniki badań.**

3.1 Ocena sprawności fizycznej badanych.....38

3.2. Określenie motywów uprawiani aerobiku.....46

**Podsumowanie.....50**

**Wnioski.....52**

**Piśmiennictwo.....56**

Uwaga: Brak formularza ankiety.