

Spis treści

Wstęp	7
Introduction	11

Rozdział 1

Znaczenie rekreacji

1.1. Istota i pojęcie rekreacji	15
1.2. Pojęcie czasu wolnego	18
1.3. Klasyfikacja form rekreacji	23
1.4. Funkcje rekreacji	30

Rozdział 2

Uwarunkowania uprawiania rekreacji ruchowej

2.1. Rodzaje i istota motywacji	37
2.2. Uczestnicy rekreacji ruchowej	39
2.3. Korzyści wynikające z rekreacji fizycznej	44
2.4. Motywy i bariery uczestnictwa w rekreacji ruchowej	47

Rozdział 3

Uprawianie rekreacji ruchowej przez studentów Wydziału Ekonomicznego SGGW

3.1. Problem, cel, metoda i charakterystyka badanej próby	55
3.1.1. Problem badawczy	55
3.1.2. Cel badań	56
3.1.3. Metody i organizacja badań	57
3.1.4. Charakterystyka badanej populacji	58
3.2. Poziom aktywności fizycznej studentów	62
3.3. Motywy uprawiania rekreacji ruchowej	73
3.4. Najbardziej popularne formy aktywności ruchowej	76
3.5. Bariery w uprawianiu rekreacji ruchowej	80
Podsumowanie i wnioski	87
Summary and conclusions	89

Bibliografia	91
Od Recenzentów	97
Kwestionariusz ankiety	99
Wykaz tabel	111
Wykaz rysunków	112
Wykaz wykresów	113