

Wstęp

Rozdział 1. Znaczenie czasu wolnego dla człowieka i formy jego zagospodarowania

- 1.1. Istota i sposoby spędzania czasu wolnego
- 1.2. Czynniki determinujące sposoby spędzania czasu wolnego
- 1.3. Czas wolny a nowe technologie

Rozdział 2. Uwarunkowania zdrowego stylu życia

- 2.1. Charakterystyka zdrowia oraz pojęcia fitness i wellness
- 2.2. Główne determinanty zdrowego stylu życia
- 2.3. Choroby cywilizacyjne i zagrożenia wynikające z prowadzenia niezdrowego stylu życia

Rozdział 3. Aktywność fizyczna jako kluczowy czynnik utrzymania zdrowia

- 3.1. Uwarunkowania aktywności fizycznej
- 3.2. Prozdrowotne zalecenia aktywności fizycznej
- 3.3. Korzyści regularnej aktywności fizycznej
- 3.4. Narzędzia wykorzystywane do oceny aktywności fizycznej

Rozdział 4. Rozwój psychofizyczny człowieka w okresie wczesnej dorosłości

- 4.1. Ogólny rozwój człowieka
- 4.2. Rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny w okresie wczesnej dorosłości
 - 4.2.1. Ogólna charakterystyka rozwoju fizycznego
 - 4.2.2. Rozwój fizyczny w okresie wczesnej dorosłości
 - 4.2.3. Rozwój psychiczny i społeczny w okresie wczesnej dorosłości
 - 4.2.4. Zagrożenia rozwoju psychicznego i społecznego w okresie wczesnej dorosłości

Rozdział 5. Rola i znaczenie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej

- 5.1. Nowe technologie w sporcie i rekreacji – przegląd dotychczasowych osiągnięć naukowych
- 5.2. Rozwiązania oparte na nowych technologiach, wykorzystywane w sporcie i rekreacji
- 5.3. Trendy nowoczesnych technologii w sporcie i rekreacji

Rozdział 6. Metodyka badań własnych

- 6.1. Cel pracy i postawione pytania badawcze
- 6.2. Dobór próby i organizacja badań
- 6.3. Metoda badań
 - 6.3.1. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej – IPAQ (wersja długa)
 - 6.3.2. Autorski kwestionariusz dotyczący stosowania w sporcie i rekreacji nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych
 - 6.3.3. Metody analizy statystycznej
- 6.4. Charakterystyka badanej zbiorowości

Rozdział 7. Poziom aktywności fizycznej studentów – analiza wyników badań

- 7.1. Tygodniowa deklarowana aktywność fizyczna studentów
- 7.2. Zróżnicowanie poziomu aktywności fizycznej w zależności od czynników demograficzno-społecznych
- 7.3. Poziom bezczynności ruchowej studentów
- 7.4. Odsetek studentów wypełniających prozdrowotne zalecenia aktywności fizycznej

Rozdział 8. Zachowania i preferencje studentów w zakresie wsparcia aktywności sportowo-rekreacyjnej nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi – wyniki badań własnych

- 8.1. Wykorzystanie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej studentów
- 8.2. Motywy wyboru określonych technologii informacyjno-komunikacyjnych
- 8.3. Ocena wybranych funkcjonalności technologii stosowanych w procesach wsparcia aktywności fizycznej

Zakończenie

Bibliografia

Spis tabel i rysunków