

Spis treści

Wykaz skrótów	7
Wstęp	9
1. Badany problem w świetle literatury	13
1.1. Zachowania zdrowotne młodzieży w stylu życia	13
1.2. Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka	17
1.2.1. Pojęcie aktywności fizycznej	21
1.2.2. Poziom aktywności fizycznej młodzieży szkolnej	26
2. Metodologiczne aspekty badań własnych.....	33
2.1. Cel pracy i pytania badawcze	33
2.2. Materiał badań	34
2.3. Metody badań	35
2.3.1. Metoda sondażu.....	36
2.3.2. Metody i wskaźniki statystyczne.....	38
2.4. Teren, organizacja i przebieg badań.....	38
3. Analiza wyników badań	41
3.1. Zmiany poziomu aktywności fizycznej uczniów w kolejnych okresach roku szkolnego	41
3.2. Determinanty poziomu aktywności fizycznej uczniów z uwzględnieniem wartości ilościowych	47
3.2.1. Determinanty aktywności fizycznej dziewcząt z uwzględnieniem wartości ilościowych.....	54
3.2.2. Determinanty aktywności fizycznej chłopców z uwzględnieniem wartości ilościowych	61
3.3. Determinanty aktywności fizycznej uczniów z uwzględnieniem wartości jakościowych poziomów aktywności fizycznej	66
3.3.1. Determinanty aktywności fizycznej dziewcząt z uwzględnieniem wartości jakościowych poziomów aktywności fizycznej	69

3.3.2. Determinanty aktywności fizycznej chłopców z uwzględnieniem wartości jakościowych poziomów aktywności fizycznej	72
3.4. Sedentarny tryb życia – siedzenie.....	75
3.5. Aktywność fizyczna uczniów w opinii nauczycieli wychowania fizycznego	79
4. Dyskusja	89
5. Wnioski	101
Piśmiennictwo.....	103
Aneks.....	119
Streszczenie	130