

Aktywność fizyczna z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych / redakcja naukowa Jadwiga Berbeka, Krzysztof Lipecki ; autorzy: Jadwiga Berbeka, Zbigniew Borek, Krzysztof Borodako, Karol Görner, Krzysztof Lipecki, Michał Rudnicki. – Wydanie pierwsze. – Warszawa, 2019

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1	
Znaczenie czasu wolnego dla człowieka i formy jego zagospodarowania	13
1.1. Istota i sposoby spędzania czasu wolnego	13
1.2. Czynniki determinujące sposoby spędzania czasu wolnego	22
1.3. Czas wolny a nowe technologie	24
Rozdział 2	
Uwarunkowania zdrowego stylu życia	27
2.1. Charakterystyka zdrowia oraz pojęcia <i>fitness</i> i <i>wellness</i>	27
2.2. Główne determinanty zdrowego stylu życia	38
2.3. Choroby cywilizacyjne i zagrożenia wynikające z prowadzenia niezdrowego stylu życia	48
Rozdział 3	
Aktywność fizyczna jako kluczowy czynnik utrzymania zdrowia	61
3.1. Uwarunkowania aktywności fizycznej	63
3.2. Prozdrowotne zalecenia aktywności fizycznej	68
3.3. Korzyści regularnej aktywności fizycznej	76
3.4. Narzędzia wykorzystywane do oceny aktywności fizycznej	83
Rozdział 4	
Rozwój psychofizyczny człowieka w okresie wczesnej dorosłości	88
4.1. Ogólny rozwój człowieka	88
4.2. Rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny w okresie wczesnej dorosłości	90
4.2.1. Ogólna charakterystyka rozwoju fizycznego	91
4.2.2. Rozwój fizyczny w okresie wczesnej dorosłości	94
4.2.3. Rozwój psychiczny i społeczny w okresie wczesnej dorosłości	94
4.2.4. Zagrożenia rozwoju psychicznego i społecznego w okresie wczesnej dorosłości	98
Rozdział 5	
Rola i znaczenie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej	102
5.1. Nowe technologie w sporcie i rekreacji - przegląd dotychczasowych osiągnięć naukowych	103

5.2. Rozwiązania oparte na nowych technologiach, wykorzystywane w sporcie i rekreacji	110
5.3. Trendy nowoczesnych technologii w sporcie i rekreacji	114
Rozdział 6	
Metodyka badań własnych	118
6.1. Cel pracy i postawione pytania badawcze	118
6.2. Dobór próby i organizacja badań	119
6.3. Metoda badań	120
6.3.1. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej - IPAQ (wersja długa)	120
6.3.2. Autorski kwestionariusz dotyczący stosowania w sporcie i rekreacji nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych	124
6.3.3. Metody analizy statystycznej	125
6.4. Charakterystyka badanej zbiorowości	126
Rozdział 7	
Poziom aktywności fizycznej studentów - analiza wyników badań	131
7.1. Tygodniowa deklarowana aktywność fizyczna studentów	131
7.2. Zróżnicowanie poziomu aktywności fizycznej w zależności od czynników demograficzno-społecznych	136
7.3. Poziom bezczynności ruchowej studentów	140
7.4. Odsetek studentów wypełniających prozdrowotne zalecenia aktywności fizycznej	145
Rozdział 8	
Zachowania i preferencje studentów w zakresie wsparcia aktywności sportowo-rekreacyjnej nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi - wyniki badań własnych	149
8.1. Wykorzystanie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej studentów	150
8.2. Motywy wyboru określonych technologii informacyjno-komunikacyjnych	159
8.3. Ocena wybranych funkcjonalności technologii stosowanych w procesach wsparcia aktywności fizycznej	163
Zakończenie	171
Bibliografia	177
Spis tabel i rysunków	199