

# Fitness jako współczesna forma rekreacji ruchowej

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji o tej pracy, to proszę pisać - [kontakt](#)

praca magisterska / ALMAMER, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie / Kierunek: Gospodarka Turystyczna / oceniona na bdb

Praca wraz załącznikami liczy 71 stron, czcionka 14, pojedyncze odstępy między wierszami.

Wstęp

Rozdział 1: Wprowadzenie do problematyki fitness i systematyka form rekreacji ruchowej

- 1.1. Narodziny fitness
- 1.2. Początki ruchu fitness w Polsce
- 1.3. Etymologia słowa fitness
- 1.4. Definicje fitness
- 1.5. Rola fitness w czasach współczesnych
- 1.6. Główne formy rekreacji ruchowej – podział i charakterystyka
  - 1.6.1. Rekreacja ruchowa
- 1.7. Fitness jako szczególna forma rekreacji ruchowej
  - 1.7.1. Formy fitness
  - 1.7.2. Komponenty treningu fitness

Rozdział 2: Metodyka fitness

- 2.1. Sprawność fizyczna
  - 2.1.1. Kształtowanie sprawności fizycznej w toku zajęć fitness
  - 2.1.2. Główne zagrożenia sprawności fizycznej
- 2.2. Sprawność psychiczna
- 2.3. Sposoby odżywiania

## Rozdział 3: Analiza rynku fitness

3.1. Analiza udziału kobiet w rekreacji ruchowej

3.2. Rynek fitness w liczbach

## Rozdział 4: Analiza i interpretacja ankiety dotyczącej uprawiania rekreacji ruchowej

4.1. Działalność Klubu „X”

4.2. Analiza i interpretacja wyników ankiety

Podsumowanie

Załączniki:

1. Załącznik nr 1: „Ankieta dotycząca uprawiania rekreacji ruchowej w Klubie „X”

Spis rysunków i tabel

Literatura

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis