

Książka poświęcona jest ocenie fizycznej aktywności młodych ludzi. Szczególna uwaga skoncentrowana jest na aktywności w czasie wolnym, stąd też przedstawiona jest koncepcja czasu wolnego i sposobów jego wykorzystania. Drugim przedmiotem rozważań w książce są nowoczesne technologie, które zrewolucjonizowały życie człowieka we wszystkich dziedzinach, w tym także w zakresie aktywności fizycznej. Przedstawiono wyniki badań na temat wiodących urządzeń wsparcia aktywności sportowo–rekreacyjnej oraz najpopularniejsze wykorzystywane aplikacje mobilne, jak również częstotliwość korzystania z nich. Wskazano zależności pomiędzy poziomem aktywności fizycznej a zakresem korzystania z technologii.

Praca skierowana jest przede wszystkim środowiska akademickiego, zarówno nauczycieli akademickich, jak i studentów. Szczególnie wartościowa może być dla pracowników i studentów kierunków Wychowania Fizycznego, Treningu, Turystyki i rekreacja. Jest też wartościowym źródłem informacji dla branży oferującej mobilne aplikacje, jak i inne technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające aktywność fizyczną. Jest również przeznaczona do środowiska nauczycielskiego prowadzącego zajęcia z wychowania fizycznego. Ze względu na ważny i aktualny temat będzie przedmiotem zainteresowania osób uprawiających aktywność fizyczną i posługujących się nowoczesnymi technologiami, w szczególności mobilnymi aplikacjami.

Jadwiga Berbeka

prof. dr hab., kierownik Katedry Turystyki na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie. Główne obszary zainteresowań naukowych i badawczych: rynek turystyczny, zachowania konsumentów na rynku turystycznym, branża spotkań i wydarzeń, społeczne aspekty turystyki. Jest członkiem Adventure Tourism Research Association, od wielu lat współpracuje z Polskim Stowarzyszeniem Stacji Narciarskich i Turystycznych. Autorka i współautorka ponad stu publikacji poświęconych problemom turystyki.

Krzysztof Lipecki

dr, pracownik naukowy Katedry Turystyki Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Główne obszary zainteresowań naukowych i badawczych: teoria treningu sportowego, kinezylogia oraz aktywność fizyczna. Autor i współautor ponad trzydziestu publikacji naukowych z zakresu aktywności fizycznej, sportu i rekreacji.

dr hab. Henryk Duda, prof. nadz. AWF w Krakowie:

Książka (...) jest wartościowym studium napisanym z dużym znawstwem poruszanego problemu, omawiającym w sposób wyczerpujący i twórczy prezentowane zagadnienia (...). Jestem przekonany, że stanowić ona będzie cenną pozycję dla teorii i praktyki aktywności ruchowej w celach prozdrowotnych.

Spis treści:

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 beczynności 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