

Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Badany problem w literaturze przedmiotu	13
1.1. Sytuacja kobiety we współczesnej rodzinie	13
1.2. Rekreacja fizyczna w czasie wolnym kobiet	30
2. Metodologia badań	55
2.1. Cel badań.....	55
2.2. Pytania i hipotezy badawcze	56
2.3. Metody i organizacja badań	57
2.4. Materiał (charakterystyka badanej grupy)	63
2.5. Charakterystyka badanego środowiska	69
3. Analiza wyników	79
3.1. Budżet czasu i jego treści	79
3.1.1. Czas wolny w dobowym budżecie czasu.....	80
3.1.2. Miejsce aktywności ruchowej w strukturze innych zajęć czasu wolnego	87
3.1.3. Formy rekreacji fizycznej.....	90
3.2. Determinanty aktywności ruchowej kobiet	94
3.2.1. Małżeństwo a udział kobiet w rekreacji fizycznej.....	94
3.2.2. Macierzyństwo a uczestnictwo kobiet w rekreacji fizycznej.....	103
3.2.3. Czynniki sprzyjające wypoczynkowi i rekreacji fizycznej kobiet.....	109
3.2.4. Bariery uczestnictwa kobiet w rekreacji fizycznej.....	117
3.3. Postawy kobiet wobec wybranych aspektów życia	124
3.3.1. Praca zawodowa a rodzina w opinii badanych	125
3.3.2. System wartości badanych	135
3.3.3. Potrzeby i oczekiwania kobiet wobec czasu wolnego	139
3.4. Rekreacja fizyczna w świadomości badanych	142
3.4.1. Zalety rekreacji fizycznej w życiu rodzinno-zawodowym.....	143
3.4.2. Motywy uczestnictwa kobiet w rekreacji fizycznej	147
3.4.3. Rola aktywności ruchowej w samorealizacji i dobrym samopoczuciu.....	150

3.4.4. Rekreacja ruchowa w kontekście zdrowia	157
Dyskusja i wnioski	163
Piśmiennictwo	179
Spis rycin	190
Spis tabel	191
Streszczenie	192
Summary	194
Załączniki	197