

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Podstawowe pojęcia związane z rekreacją ruchową	13
1. 1. Rekreacja a czas wolny	13
1. 2. Rekreacja a aktywność fizyczna	15
1. 3. Trening zdrowotny a obciążenia w rekreacji ruchowej	17
1. 4. Cele i funkcje rekreacji ruchowej.....	21
1. 5. Formy i środki stosowane w rekreacji ruchowej.....	22
1. 6. Metody stosowane w rekreacji ruchowej	25
2. Znaczenie rekreacji we współczesnym świecie.....	27
2. 1. Cywilizacja jako zagrożenie egzystencji ludzkiej	27
2. 2. Korzyści „dla ciała”	31
2. 3. Korzyści „dla ducha”	35
2. 4. Aktywność fizyczna na różnych etapach życia człowieka.....	38
2. 5. Ruch jako środek psychoterapeutyczny.....	40
2. 6. Znaczenie aktywności fizycznej dla płci pięknej	44
3. Kobieta jako uczestniczka rekreacji ruchowej.....	50
3. 1. Początki sportu kobiet.....	50
3. 2. Czy sport kobiet jest zaprzeczeniem ich kobiecości?	55
3. 3. Dlaczego mniej kobiet niż mężczyzn jest aktywnych fizycznie?	57
3. 4. Tożsamość fizyczna a dostosowanie do zmian życiowych	62
3. 5. Czy kulturystki przekraczają granice „piękna”?	65
4. Rekreacja ruchowa jako forma zachowań prozdrowotnych	69
4. 1. Podejście do kategorii „zdrowie”	69
4. 2. Pojęcie dobrostanu (<i>well-being</i>)	73
4. 3. Zdrowie a zachowania (pro)zdrowotne	75
4. 4. Teorie i modele wyjaśniające zachowania prozdrowotne.....	77
4. 5. Promocja zdrowia	84
4. 6. Atrakcyjność fizyczna, czy piękno = zdrowie?	89
4. 7. Poza granicami zdrowej aktywności fizycznej.....	91

5. Projekt badań nad rekreacją ruchową kobiet	
w aspekcie motywów zachowań prozdrowotnych	94
5. 1. Problematyka badań: cel, pytania i hipoteza badawcza	94
5. 2. Procedura badań	99
5. 3. Badane parametry rekreacji ruchowej	100
5. 4. Metody badań motywów zachowań prozdrowotnych	101
5. 4. 1. Motywacyjna funkcja celu	102
5. 4. 2. Biologiczne podłoże zachowań prozdrowotnych	103
5. 4. 3. Społeczne podłoże zachowań prozdrowotnych	104
5. 4. 4. Przeświadczenie o skuteczności własnych działań	105
5. 4. 5. Obraz własnej osoby	105
5. 4. 6. Podstawowe cechy osobowości	106
6. Statystyka badanych parametrów rekreacji ruchowej	108
6. 1. Tygodniowa liczba godzin	108
6. 2. Liczba form rekreacji	109
6. 3. Rodzaj form rekreacji	110
6. 4. Okres uczestnictwa w rekreacji ruchowej	111
6. 5. Zależności pomiędzy poszczególnymi parametrami	112
7. Motywacyjna funkcja celu	
a uczestnictwo kobiet w rekreacji ruchowej	115
7. 1. Cele do osiągnięcia i plany realizacyjne a działanie	115
7. 2. Charakterystyka celów rekreacji ruchowej kobiet	121
7. 3. Perspektywa czasowa celów	126
7. 4. Wymiary celu	133
7. 4. 1. Ważność celu	134
7. 4. 2. Oczekiwanie, że cel zostanie osiągnięty	135
7. 4. 3. Konflikt celu rekreacji z innymi celami	138
7. 5. Wymiary działania celowego	140
7. 5. 1. Wkładany wysiłek	141
7. 5. 2. Wytrwałość w dążeniu do celu	142
7. 5. 3. Zadowolenie z pracy na rzecz celu	144
7. 6. Cel a działanie celowe w rekreacji ruchowej kobiet	146
8. Biologiczne podłoże zachowań prozdrowotnych	154
8. 1. Wiek a uczestnictwo w rekreacji ruchowej	154
8. 2. Parametry antropologiczne a aktywność fizyczna	161
8. 3. Biologiczne podstawy zachowania	173
8. 3. 1. Reaktywność emocjonalna	175
8. 3. 2. Wrażliwość sensoryczna	177
8. 3. 3. Wytrzymałość	178
8. 3. 4. Aktywność	180

8. 3. 5. Żwawość	182
8. 3. 6. Perseweratywność	184
8. 3. 7. Profil temperamentalny a rekreacja ruchowa kobiet	185
9. Społeczne podłoże zachowań prozdrowotnych	190
9. 1. Struktura rodziny	190
9. 2. Relacje interpersonalne	195
9. 2. 1. Zależność od partnera w osiąganiu celów rekreacji	197
9. 2. 2. Wsparcie ze strony partnera	199
9. 2. 3. Związek emocjonalny z partnerem	202
9. 3. Wykształcenie	204
9. 4. Przeszłość sportowa	206
9. 5. Towarzystwo innych osób na zajęciach	209
9. 6. Zalecenia lekarza	210
10. Przeświadczenie o skuteczności własnych działań	
 w rekreacji ruchowej	213
10. 1. Siła przekonania o własnych możliwościach	213
10. 2. Samoskuteczność a działanie i spodziewane efekty	221
11. Obraz własnej osoby a podejmowanie aktywności ruchowej	227
11. 1. <i>Jaka jestem?</i> – samoopis a zaangażowanie w rekreację	227
11. 2. <i>Jaka chciałabym być?</i> – motywujące „ja idealne”	237
11. 3. Siła oddziaływania potrzeby zmiany siebie	243
12. Uczestnictwo kobiet w rekreacji ruchowej	
 a podstawowe cechy osobowości	248
12. 1. Model „Wielkiej Piątki”	248
12. 1. 1. Neurotyczność	250
12. 1. 2. Ekstrawersja	254
12. 1. 3. Otwartość na doświadczenie	258
12. 1. 4. Ugodowość	261
12. 1. 5. Sumienność	263
12. 2. Profil osobowości a rekreacja ruchowa kobiet	267
13. Motywy uczestnictwa kobiet w rekreacji ruchowej	
 – weryfikacja modelu teoretycznego	270
Zakończenie	277
Bibliografia	280
Streszczenie	299
Summary	301