

## SPIS TREŚCI

I. Wstęp.....	7
II. Materiał i metody badań.....	18
II.1. Charakterystyka środowiska.....	18
II.2. Organizacja badań i materiał badawczy .....	18
II.3. Metody badań .....	19
II.4. Metody opracowania statystycznego wyników badań .....	22
III. Omówienie wyników badań.....	23
III.1. Analiza poziomu rozwoju cech somatycznych badanych .....	23
III.2. Omówienie poziomu zdolności motorycznych i wydolności fizycznej badanych kobiet .....	28
III.3. Analiza związków wybranych czynników stylu życia z budową somatyczną i sprawnością fizyczną badanych.....	33
III.4. Analiza wybranych czynników składających się na jakość życia badanych.....	45
III.5. Analiza motywów skłaniających do systematycznej aktywności ruchowej.....	51
IV Dyskusja.....	54
V Teoretyczne podstawy treningu zdrowotnego (projekt autorski).....	59
VI Wnioski .....	63
VI Piśmiennictwo .....	64
Streszczenie Pracy .....	70
ANEKS.....	72