

się kształtowanie pozytywnej postawy wobec kultury fizycznej, nauczanie konkretnych umiejętności i technik sportowych, przekazując wiedzę praktyczną potrzebną podczas całonocnych zabiegów o własną sprawność i pomnażanie zdrowia, oraz stwarzając atmosferę życzliwą i dającą odprężenie, budując pozytywne emocje [10].

Dlatego ważne jest, jaki stosunek ma student do zajęć ruchowych, jakich umiejętności nauczył się podczas zajęć szkolnych, które będą przydatne do wykorzystania zarówno w czasie wolnym po nauce, jak i w przyszłości, a także jaką posiadał wiedzę o znaczeniu ruchu stosowanego systematycznie dla zdrowia i kondycji psychicznej [4,9].

Wynika stąd, że ogromnie ważna jest indywidualna praca nad sobą każdego ze studentów, w celu poprawy swoich możliwości wysiłkowych. Możliwości te powinny być dostrzeżone i odpowiednio ocenione. W myśl tych zasad, należałoby zastosować względnie obiektywne metody pomiaru i oceny poziomu wydolności fizycznej [5].

Celem pracy jest określenie poziomu wytrzymałości krążeniowo – oddechowej za pomocą próby biegu wahadłowego testu Eurofit [5] studentów studiów zaocznego etapu magisterskiego i porównanie tych wyników z badaniami poziomu wytrzymałości studentów Instytutu Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Akademii Techniczno – Rolniczej w Bydgoszczy, Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie oraz uczniów Technikum Rolniczego. Realizacja powyższego celu możliwa jest po uzyskaniu odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jaki poziom wytrzymałości krążeniowo – oddechowej posiadają studenci i studentki studiów zaoczných?
2. Czy poziom wytrzymałości krążeniowo – oddechowej różni się od poziomu studentów studiujących na innych uczelniach i w innym systemie studiów?

MATERIAŁ I METODY

Praca została oparta na badaniach, którymi objęto 146 studentów (38 kobiet i 108 mężczyzn) I roku studiów magisterskich zaoczných Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

WYNIKI BADAŃ

Średnia wieku badanych studentek wynosi 25 lat. Największy udział procentowy ma grupa w wieku od 20 do 30 lat i wynosiła 84%. W wieku od 30 do 40 lat było 34% badanych studentek. Tylko jedna osoba miała powyżej 40 lat, co stanowi 2,60% grupy badanej. Średnia wieku badanych studentów wynosi 25,5 roku. Największą wartość procentową mają studenci w przedziale wiekowym od 20 do 30 lat i wynosi ona 93,5%. W wieku od 30 do 40 lat było 5,0% badanych. Jeden student, będący w przedziale wiekowym powyżej 40 lat, co stanowi 0,92% badanych.

Średnia masa ciała badanych studentek wynosi 57,36 kg. Największą grupę stanowiły studentki o masie ciała w przedziale od 55 do 60 kg, co wynosi 68,42% badanych. Kobiety o masie poniżej 55 kg stanowią 25,0%, a około 10,0% legitymuje się masą ciała powyżej 60 kg. Średnia masa ciała badanych studentów to 79,11 kg. Największy udział procentowy ma grupa o masie ciała w przedziale od 70 do 80 kg i wynosi on 43,51%. Mężczyźni w przedziale od 80 do 90 kg. Stanowią 34,25% badanych. Studenci ważący poniżej 70 kg – 12,03%, a 10,0% to studenci w przedziale powyżej 90 kg.

W ocenie wydolności fizycznej ważnym czynnikiem jest poziom aktywności studentów, czyli udział w zajęciach ruchowych (forma aktywności).

Tabela 1. Procentowy udział badanych kobiet ze względu na aktywność ruchową

Lp.	Poziom aktywności	Studentki		Studenci	
		n	%	n	%
1	Tylko zajęcia programowe	30	78,94	59	54,62
2	Sporadycznie	3	7,89	8	7,40
3	3 razy w tygodniu	5	13,15	18	16,66
4	Zajęcia dodatkowe, trenuje	-	-	23	21,29

Największą wartość procentową mają studentki, które uczestniczą w ciągu tygodnia tylko w zajęciach programowych i wynosi ona 78,94%. Około 20,0% badanych uczestniczy w dwóch lub trzech zajęciach dodatkowych. Natomiast wśród studentów największą wartość procentową mają ci, którzy uczestniczą w ciągu tygodnia tylko w zajęciach programowych i wynosi ona 54,62%. Tylko 7,40% osób uczestniczy w dwóch zajęciach dodatkowych, a 16,66% osób uczęszcza 3 razy w tygodniu na zajęcia dodatkowe. Natomiast 21,29% badanych studentów uczestniczy w zajęciach dodatkowych i trenuje.

Forma aktywności ma wpływ na poziom wydolności fizycznej, czego dowodem są powyższe badania.

Tabela 2. Aktywność ruchowa a przebiegnięty dystans i V02max badanych studentek i studentów

Lp	Aktywność ruchowa	Studentki				Studenci			
		Odcinki		V02max		Odcinki		V02max	
		x	Sd	x	Sd	x	Sd	x	Sd
1	Tylko zajęcia programowe	59,08	9,62	36,32	3,39	39,90	6,60	29,66	2,97
2	Sporadycznie	74,00	4,00	41,43	1,23	54,00	2,00	34,63	0,61
3	3 razy w tygodniu	79,88	5,87	43,52	2,33	62,80	3,11	37,72	1,31
4	Zajęcia dodatkowe	82,87	4,45	44,16	1,37	-	-	-	-
5	Trenują	96,33	18,95	46,36	4,84	-	-	-	-

Z tabeli wynika, że aktywność ruchowa, czyli zajęcia praktyczne, ma ogromny wpływ na ilość przebiegniętych odcinków.

Określając wytrzymałość krążeniowo – oddechową ilością przebiegniętych odcinków to przy aktywności ruchowej wymuszonej zajęciami programowymi studentki uzyskały 39,9 odcinka przy odchyleniu standardowym wynoszącym 6,60, a studenci 59,8 odcinka – odchylenie standardowe 9,62. Zajęcia ruchowe wykonywane sporadycznie wpłynęły na wzrost poziomu wytrzymałości krążeniowo – oddechowej. Badani uzyskali następujące wyniki: studentki 54 odcinki, odchylenie standardowe to 2, a studenci 74 odcinki przy odchyleniu standardowym 4. Nastąpił wzrost o 14 odcinków u kobiet i o 15 odcinków u mężczyzn.

Systematycznie podejmowana aktywność ruchowa zwiększa wytrzymałość a tym samym ilość przebiegniętych odcinków. Osoby uczęszczające 3 razy w tygodniu na zajęcia ruchowe uzyskały następujące wyniki: kobiety 62,8 odcinków – odchylenie standardowe 3,11, natomiast mężczyźni uzyskali 79,88 odcinków przy odchyleniu standardowym wynoszącym 5,87.

Studenci uczęszczający na zajęcia dodatkowe znacznie podnieśli swoją wytrzymałość fizyczną, gdyż przebiegli oni 82,87 odcinków – odchylenie standardowe 4,45.

Studenci trenujący uzyskali 96,33 odcinków przy odchyleniu standardowym 18,95.

Rozwijana aktywność ruchowa ma w sobie wielki potencjał energetyczny objawiający się większą wytrzymałością, sprawiają, że osoby biegają dłużej.

Z powyższych danych wynika, że studenci uczęszczający nie tylko na zajęcia programowe ale również na dodatkowe uzyskali znacznie wyższe wyniki. W miarę zwiększania ilości zajęć ruchowych wzrastają także wyniki.

Zajęcia ruchowe (rekreacyjno – sportowe) realizowane przez badanych w różnych formach mają również wpływ na poziom wytrzymałości krążeniowo - oddechowej. Wykazała to analiza różnic na poziomie średnich arytmetycznych obliczona wartościami „to”. Badani trenujący (tylko w grupie studentów) uzyskali najwyższy poziom wytrzymałości krążeniowo – oddechowej. Średnio przebiegli oni 96 odcinków, a realizujący tylko zajęcia programowe 59 odcinków.

Aby poprawić swoją wytrzymałość krążeniowo – oddechową należy systematycznie uczestniczyć w różnych formach zajęć sportowo – rekreacyjnych.

W tabeli 3 przedstawiono i porównano wyniki badań własnych nad wytrzymałością krążeniowo – oddechową z wynikami badań przeprowadzonymi wśród studentów innych uczelni.

Tabela 3. Wytrzymałość krążeniowo – oddechowa w badaniach innych autorów

Lp	Badani	Kobiety	Mężczyźni
1	Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu [3]	41,0	63,0
2	Akademia Techniczno – Rolnicza w Bydgoszczy [2]	38,0	61,0
3	Technikum Rolnicze [3]	36,4	68,0
4	Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie [3]	-	60,0
5	Badania własne	44,0	70,0

Program studiów na kierunku Wychowanie Fizyczne wymaga od studenta aby posiadał on wysoki poziom sprawności, a tym samym również wytrzymałości krążeniowo – oddechowej. W oparciu o przedstawione dane można wnioskować, że studenci studiów zaocznych Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego są lepiej przygotowani do rekreacyjnych zajęć ruchowych niż studenci innych uczelni.

WNIOSKI

Przedstawione wyniki badań, analiza matematyczno – statystyczna weryfikują postawione pytania badawcze i pozwalają na postawienie następujących wniosków:

Mężczyźni (studenci) posiadają wyższą wytrzymałość krążeniowo – oddechową. Przebyli oni średnio 70 odcinków, a kobiety tylko 44 odcinki.

Najwyższy poziom wytrzymałości krążeniowo – oddechowej posiadają studentki systematycznie biorące udział w aktywności ruchowej. Studenci trenujący systematycznie przebiegli najdłuższy dystans. Aktywność ruchowa w różnych formach wpływa na poziom tej cechy.

studenci studiów zaocznych Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego są lepiej przygotowani do rekreacyjnych zajęć ruchowych niż studenci innych uczelni.

LITERATURA

1. Bielski J.: Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego. Agencja PROMO – LIDER, Warszawa 1996.
2. Bratkowska – Gołaszewska E.: Budowa somatyczna, sprawność motoryczna studentek i studentów I roku Akademii Techniczno – Rolniczej w Bydgoszczy. W: Kultura fizyczna studentów w okresie transformacji szkolnictwa wyższego w Polsce. Politechnika Warszawska, Warszawa 2000.

3. Bytniewski M.: Wpływ zajęć pozalekcyjnych na poziom wydolności fizycznej młodzieży. W. Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków. Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej pod patronatem Sejmowej Komisji Kultury Fizycznej i Turystyki. Biała Podlaska 30XI – 1XII . IWFIS, Biała Podlaska 2000, s. 209 – 215.
4. Drabik J. [1997]: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka. Wydawnictwo AWF.
5. Grabowski M., Szopa J.: Eurofit. Europejski Test Sprawności Fizycznej. AWF Kraków 1989.
6. Jegier A., Kuński H.: Ruch doskonali i uzdrowia serce, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Zarząd Główny, Fundacja „Serce masz jedno”, Warszawa 1993.
7. Jethon Z.: Niska aktywność ruchowa a zdrowie. PZWL, Warszawa 1994.
8. Kozłowski S. , Nazar K.: Wstęp do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa 1995.
9. Oja P.: Recepta na zdrowie ćwiczenia fizyczne – dozowanie wysiłków fizycznych. W: Aktywność fizyczna a zdrowie. Pod red. T. Wolańskiej PTNKF. Warszawa 1995.
10. Wolańska T.: Społeczno – wychowawcze wartości w cyklu życia człowieka. Monografie 287, AWF, Poznań 1990.

STRESZCZENIE

Promocja zdrowia jest pierwszym etapem podtrzymywania i polepszania zdrowia jednostki i całej populacji i ludzi, a więc ludzi zdrowych, żyjących w normalnych warunkach oraz pracujących w warunkach związanych z narażaniem zdrowia.

Celem pracy była ocena poziomu zdrowia poprzez poziom wytrzymałości biegowej, wydolności fizycznej studentów (osób dorosłych) studiów zaocznych etapu magisterskiego Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego.

Wyniki badań wskazują, że aktywność ruchowa ma duży wpływ na poziom wytrzymałości krążeniowo – oddechowej i wydolności fizycznej. Promocja zdrowia poprzez różne formy aktywności jest jednym z elementów zdrowia społeczeństwa.

SUMMARY

Functional exercises based on surveying frequency level of systoles can be used in research practice that deal with evaluating health.

Health promotion is the first stage in maintaining and improving health of an individual and whole population of people – those who live and function in normal conditions as well as those who work in health harmful conditions.

The purpose of the paper was to determine the level of health on basis of running endurance and physical efficiency of fourth and fifth year extramural students (adults) of Filial of Physical Education.

Research results indicate that physical activity significantly influence the level of circulatory and respiratory endurance as well as physical efficiency. Health promotion, by means of different forms of activities, is an important element, among many, of society health.