

**Władimir Chodinow**

## **UMIĘJĘTNE WYKORZYSTANIE INFORMACJI O STANIE ZDROWIA I PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO STUDENTÓW**

Dzięki uzyskanym wynikom badań studenci Katedry Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Uniwersytetu Technologicznego w Radomiu na podstawie testu EUROFIT w ramach Ogólnopolskiego badania uzyskały informacje o swojej sprawności fizycznej, a także budowie somatycznej na tle populacji polskiej w tym samym przedziale wiekowym. Uzyskana diagnoza pomoże badanym młodym ludziom ukierunkować wysiłki na poprawę swoich słabszych stron w sprawności fizycznej, wybrać odpowiednią dyscyplinę sportu dla osiągnięcia sukcesu życiowego.

**Słowa kluczowe:** sport, studenci, sprawność fizyczna, testy, wyniki, siła mięśni.

**Celem** tej pracy jest zbadanie sprawności fizycznej studentów Katedry Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Politechniki Radomskiej, a także określenie budowy somatycznej i porównanie do populacji polskiej [Stupnicki R; Przewęda R; Milde K.] Przeprowadzone badania, a właściwie ich wyniki, pozwolą na dokładne zobrazowanie poziomu sprawności fizycznej studentów. Oceniając ten poziom studenci poznają słabe i mocne strony swojej sprawności fizycznej. Dzięki temu z większą świadomością i pewnością będą mogli poprawiać zdolności, które są na niższym poziomie.

Biorąc pod uwagę, iż współczesne pokolenie dzieci i młodzieży ma łatwiejszy dostęp do kultury fizycznej, a tym samym do aktywności w czasie wolnym, kontrola i uzyskiwanie tą drogą informacji o poziomie i możliwościach poprawy sprawności motorycznej nabiera szczególnego znaczenia, tym bardziej, że może podnieść motywację do uprawiania ćwiczeń tak sportowych, jak i rekreacyjnych.

Narastanie tzw. chorób cywilizacyjnych, zagrożeń ekologicznych jest ściśle związane z obniżaniem się aktywności fizycznej. Narasta, więc, zainteresowanie poprawą aktywności fizycznej lub utrzymaniem sprawności fizycznej, którą już posiadamy. Aby działania człowieka względem udoskonalenia sprawności fizycznej, odniosły żądany skutek należy przestudiować wyniki badań, które dają nam pełny obraz zależności budowy somatycznej od sprawności fizycznej, a tym samym zdrowiem.

Na podstawie przedstawionych wyżej rozważań i dociekań teoretycznych z całą pewnością można stwierdzić, iż wszyscy, którzy są związani ze sportem, wychowaniem fizycznym i zdrowiem winni być bezpośrednio zainteresowani poziomem i testowaniem sprawności fizycznej dzieci i młodzieży

Pomiar sprawności motorycznej, obok wymienionych korzyści praktycznych dostarcza także danych niezbędnych do konstrukcji programów nauczania.

Praca ta zawiera krótka charakterystykę pojęć; sprawności fizycznej, rozwoju somatycznego oraz metody oceny sprawności fizycznej i rozwoju somatycznego.

**Material** badawczy przedstawiony jest w formie syntetycznych tabel i wykresów. Wyniki badań mają na celu wyciągnięcie wniosków, które będą wykorzystane przez studentów, a także prowadzących zajęcia do oceny, a także poprawy swojej sprawności fizycznej.

Termin sprawności fizycznej jest właściwością bardzo złożoną. Zależy on od płci, wieku, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, budowy ciała, sprawności aparatu ruchu, wydolności narządów, poziomu rozwoju zdolności motorycznej, trybu życia, siły woli, motywacji stanu psychicznego, pogody, temperatury, pory roku itp. pojęcie sprawności fizycznej składa się z trzech głównych składników: organicznego, motorycznego i kulturowego

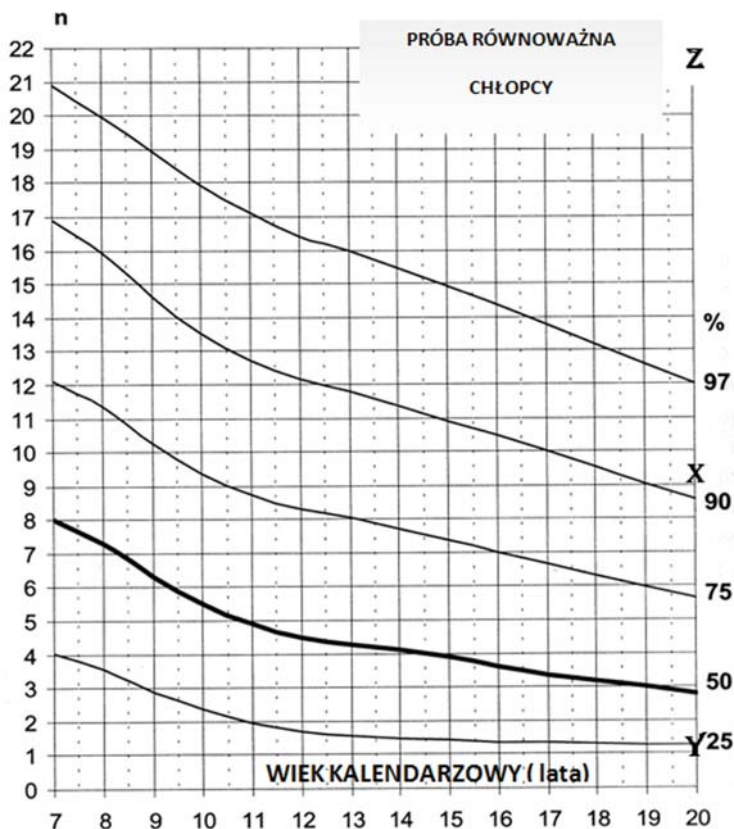
Tabela 1

*Badani studenci katedry wychowania fizycznego i zdrowotnego*

<b>LP</b>	<b>Badany</b>	<b>Wiek</b>	<b>Wysokośćciała</b>	<b>Masaciała</b>
1	Nr 1	20	174	56,4
2	Nr 2	20	179	75,4
3	Nr 3	22	178	77,9
4	Nr 4	20	179	83,1
5	Nr 5	21	180	72,8
6	Nr 6	20	172	67,6
7	Nr 7	21	176	91,4
8	Nr 8	19	190	79,5
9	Nr 9	21	170	60,8
10	Nr 10	21	182	70,3
11	Nr 11	20	185	72,0
12	Nr 12	20	177	77,4
13	Nr 13	20	187	76,6
14	Nr 14	20	170	72,6
15	Nr 15	21	179	72,4
16	Nr 16	20	170	68,2
17	Nr 17	21	175	72,4
18	Nr 18	20	191	99,3
19	Nr 19	20	176	84,2
20	Nr 20	23	173	80,5
21	Nr 21	20	175	57,4
22	Nr 22	22	187	80,4
23	Nr 23	20	178	65,5
24	Nr 24	19	182	66,7
25	Nr 25	20	192	86,5
26	Nr 26	22	182	87,1
27	Nr 27	22	186	79,0
28	Nr 28	21	180	70,0
29	Nr 29	19	181	82,5
30	Nr 30	21	176	69,3
31	Nr 31	20	171	73,4
32	Nr 32	20	180	66,2
33	Nr 33	20	184	71,1
34	Nr 34	20	187	79,8
35	Nr 35	20	186	81,3
36	Nr 36	20	200	87,5
37	Nr 37	20	187	79,7
38	Nr 38	21	190	70,9
39	Nr 39	20	179	88,2
40	Nr 40	21	170	74,1

Kontynuowane tabela 1

41	Nr 41	20	185	79,1
42	Nr 42	20	179	69,4
43	Nr 43	20	175	69,1
44	Nr 44	23	180	76,2
45	Nr 45	19	186	79,3
46	Nr 46	21	183	74,7
ŚREDNIA		20,5	180,5	75,5
Min		19	170	56,4
Max		23	200	99,3

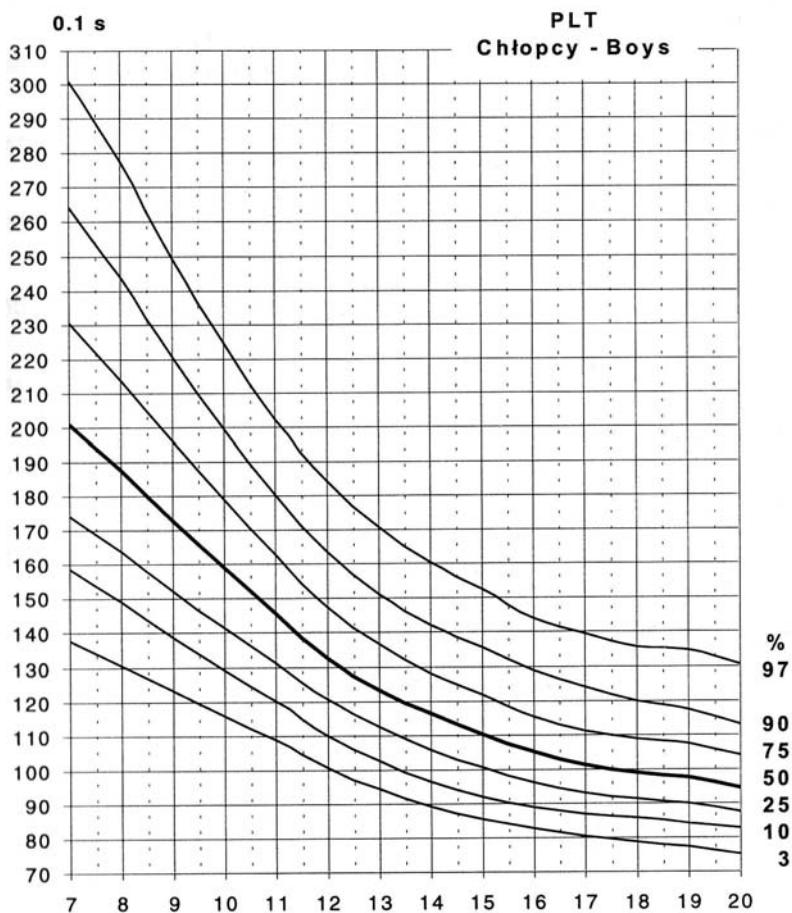


Wyniki studenci (wiek 20 lat): x – średni (9,1 razy);  
y – najlepszy (1 razy); z – najgorszy (31 raz)

**Wykres 1.** Siatka centylowa (porównanie wyników studentów do populacji polskiej) – postawa równoważna [Lewa noga] (chłopcy)

Chłopcy studiujący w Katedrze Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego osiągnęli słaby średni wynik poziomu równowagi na nodze lewej, który znajduje się nieznacznie powyżej 90 centyla.

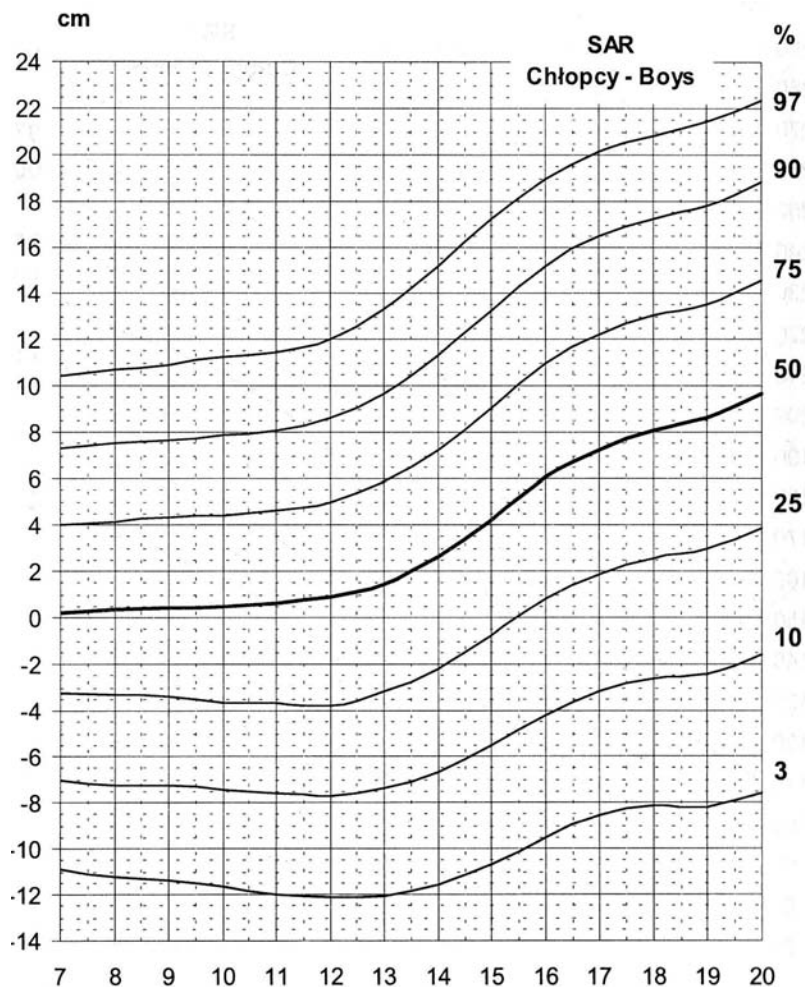
Dużo lepiej wypadł badany, którego wynik znajduje się nieco poniżej 25 centyla. Najlepszy wynik wśród badanych plasuje się dużo powyżej 97 centyla. Studentów cechuje słaby poziom równowagi na nodze lewej.



Wyniki studenci (wiek 20 lat): x – średni (101 s);  
y – najlepszy (75 s); z – najslabszy (125 s)

**Wykres 2.** Siatka centylowa (porównanie wyników studentów do populacji polskiej) – stukanie w krążki (chłopcy)

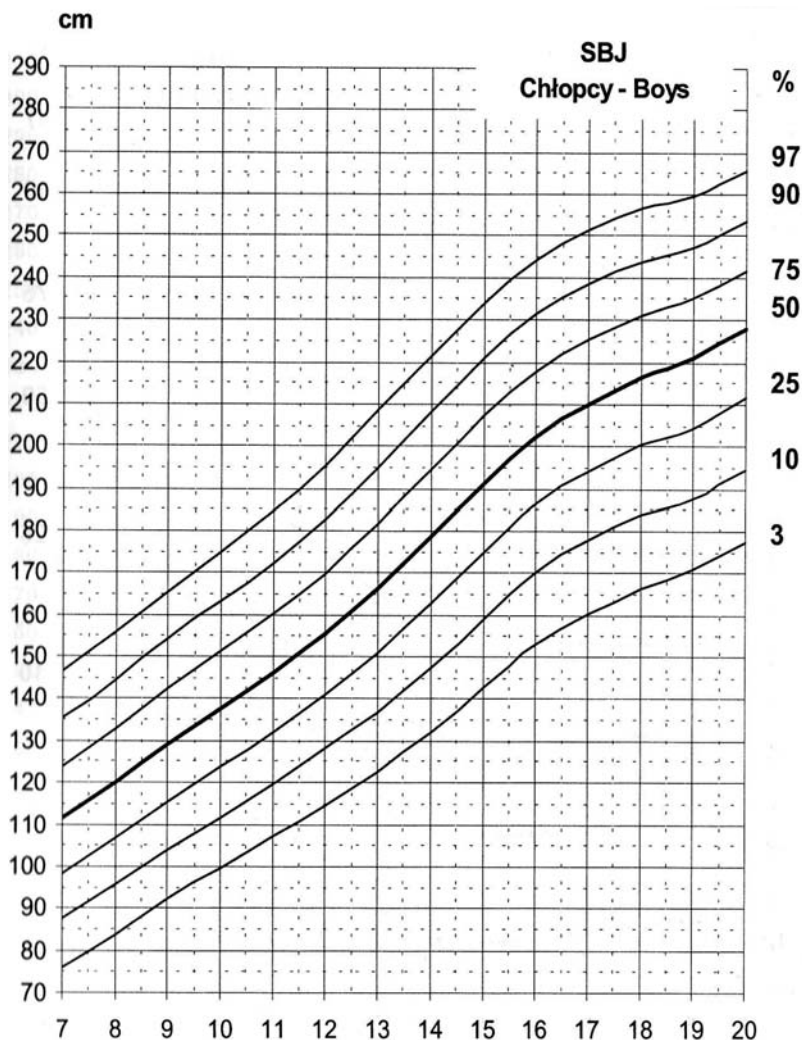
W próbie oceniającej szybkość ruchów ręki średni wynik badanych studentów jest pomiędzy 50 i 75 centylem, jest to nieznacznie lepszy wynik niż w badanej populacji polskiej. Najlepszy wynik wśród badanych studentów znajduje się na poziomie 3 centyla, a najslabszy wynik uzyskany przez badanych jest poniżej 97 centyla.



Wyniki studenci (wiek 20 lat): x – średni (13,3 cm);  
y – najlepszy (23 cm); z – najgorszy (3 cm)

**Wykres 3.** Siatka centylowa (porównanie wyników studentów do populacji polskiej) – skłon w siadzie (chłopcy)

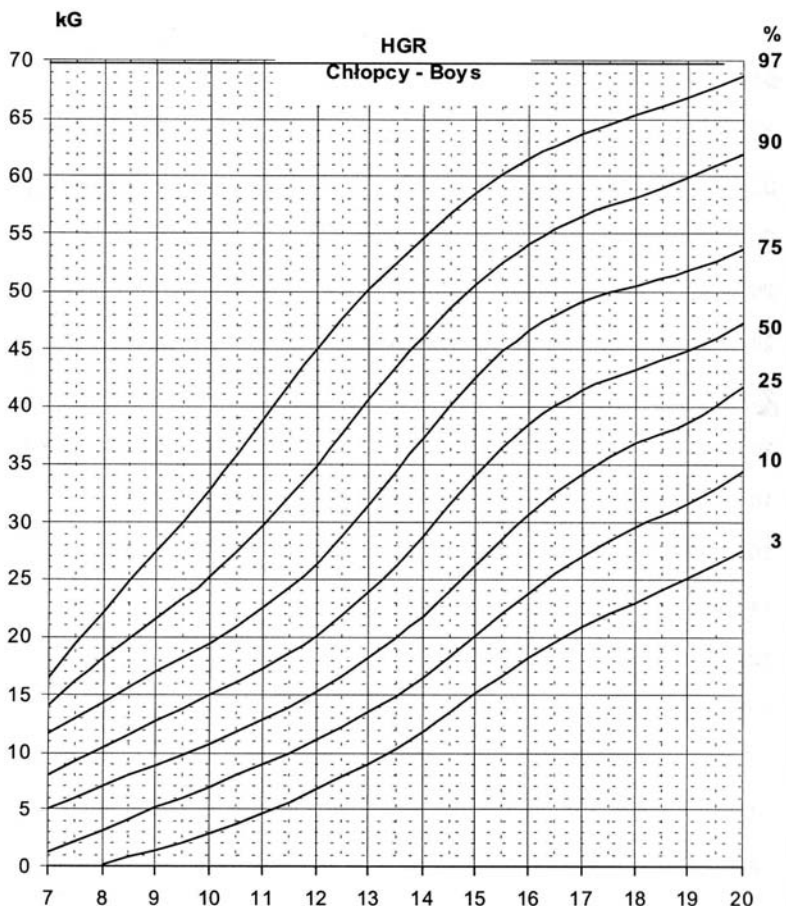
W próbie oceniającej gibkość średni wynik uzyskany przez studentów wynosi 13,3 cm i znajduje się pomiędzy 50 a 75 centylem, co stanowi lepszy wynik niż ten, uzyskany przez 50% populacji polskiej. Najgorszy wynik uzyskany w badanej grupie znajduje się poniżej 25 centyla, a najlepszy poniżej 97 centyla. Wyniki osiągnięte przez studentów znajdują się na poziomie troszkę wyższym niż wyniki 50% populacji polskiej.



Wyniki studenci (wiek 20 lat): x – średni (228,1 cm);  
y – najlepszy (270 cm); z – najłabszy (190 cm)

**Wykres 4.** Siatka centylowa (porównanie wyników studentów do populacji polskiej) – skok w dal z miejsca (chłopcy)

W próbie skoku w dal z miejsca średni wynik uzyskany przez chłopców wynosi 228,1 cm i znajduje się na linii 50 centyla. Taki wynik uzyskało 50% populacji polskiej. Najłabszy wynik osiągnięty przez badanych znajduje się pomiędzy 3 i 10 centylem, a najlepszy powyżej 97 centyla.



Wyniki. Studenci (wiek 20 lat): x – średni (55,2 kG);  
y – najlepszy (78 kG); z – najslabszy (46 kG)

**Wykres 5.** Siatka centylowa (porównanie wyników studentów do populacji polskiej) – siła dłoni (chłopcy)

Średni wynik uzyskany przez chłopców w pomiarze siły mięśni dłoni wynosi 55,2 kg i znajduje się nieznacznie powyżej 75 centyla, co wskazuje na dobry wynik osiągnięty przez niewielką liczbę chłopców z populacji polskiej. Najslabszy wynik uzyskany przez badanych znajduje się poniżej 50 centyla i jest to wynik dobry, a najlepszy leży dużo powyżej 97 centyla.

**Podsumowanie i wnioski.** Dzięki uzyskanym wynikom badań studenci Katedry Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Uniwersytetu Technologicznego Radomiu uzyskują informacje o swojej sprawności fizycznej, a także budowie somatycznej na tle po-

pulacji polskiej w tym samym przedziale wiekowym. Uzyskana diagnoza pomoże badanym młodym ludziom ukierunkować wysiłki na poprawę swoich słabszych stron w sprawności fizycznej, wybrać odpowiednią dyscyplinę sportu dla osiągnięcia sukcesu życiowego.

Chłopcy najwięcej uwagi powinni poświęcić również równowadze, która jest na poziomie słabym, a najmniej mięśniom tułowia, gdzie osiągnęli bardzo dobry wynik. Na poziomie średnim badani uzyskali wyniki w próbie mocy, w sile funkcjonalnej, a także w próbie zwinności. Na dobrym poziomie natomiast znajdują się wyniki uzyskane w próbie gibkości, siły mięśni dłoni. Poziom ogólną sprawności fizycznej chłopców studiujących w Katedrze Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego w Radomiu jest średni.

Studenci wychowania fizycznego na tle populacji polskiej najslabsze wyniki uzyskali w próbie równowagi, a najlepsze w próbie oceniającej siłę mięśni tułowia.

### **Piśmiennictwo:**

1. Denisiuk L. Rozwój sprawności motorycznej dzieci imłodzięży w wieku szkolnym / L. Denisiuk, H. Milcerowa. – Warszawa 1969.
2. Drabik Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej / J. Drabik. – Gdańsk, 1992.
3. Drabik J.: Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży idorosłych / J. Drabik. – Gdańsk, 1997.
4. Grabowski H. Eurofit / H. Grabowski, J. Szopa. – Kraków, 1991.
5. Przewęda R. Rozwój somatyczny i motoryczny / R. Przewęda. – Warszawa, 1981.
6. Raczek J. Motoryczność człowieka – nowe poglądy oraz ich znaczenie dla praktyki treningu / J. Raczek, W. Mynarski // Sport Wyczynowy. – 1988. – №5.
7. Sozański H.: Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży / H. Sozański. – Warszawa, 1985.
8. Stupnicki R. Centylowe siatki sprawności fizycznej polskiej młodzieży wg testów Eurofit / R. Stupnicki, R. Przewęda, K. Milde. – Warszawa, 2003.
9. Szopa J. Podstawy antropomotoryki / J. Szopa, E. Mleczek, S. Żak. – Kraków, 1999.
10. Trzeźniowski R. Miernik sprawności fizycznej uczniów i uczennic w wieku / R. Trzeźniowski. – Warszawa, 1963.
11. Trzeźniowski R. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieżyszkolnej w Polsce / R. Trzeźniowski. – Warszawa, 1990.
12. Wolański N. Metody kontroli i normy rozwoju dzieci i młodzieży / N. Wolański. – Warszawa, 1975.
13. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka / N. Wolański. – Warszawa, 1975.
14. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka / N. Wolański. – Warszawa, 1983.

In the analysis of the results of studies, female students of the Department of Physical Education and Health have received the information about their health and physical fitness, as well as somatic type of body structure, as part of the whole Polish research. The resulting conclusion will help female students to improve or eliminate weak parameters of their physical fitness. The sense of balance has been found to be the basic element in physical fitness. This implies the need to increase the training time to improve it. The level of speed involving



the upper extremities is in the intermediate level compared with the research peers throughout the country. Good results have been shown in agility, speed and flexibility.

**Key words:** sports, students, physical training, tests, results, strength of muscles.

*Отримано: 10.09.2015*

UDC 338.48-2-053.8: 338.482:314

**Jan Randak**

## **AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNO – REKREACYJNA SENIORÓW JAKO CZYNNIK READAPTACJI I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ**

Potrzeba prowadzenia aktywnego trybu życia, w tym turystyczno-rekreacyjnego ma zasadniczy wpływ na fizyczną i intelektualną sprawność. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych. Uczestnictwo seniora w rekreacji i turystyce to nie tylko szansa na podtrzymanie zdrowia fizycznego. To także możliwość realizacji zainteresowań, utrzymanie więzi z innymi ludźmi i racjonalnego wypoczynku. Daje zadowolenie z życia i pogodę ducha co często jest gwarancją pogodnej starości.

**Słowa kluczowe:** rekreacja, turystyka, senior, readaptacja, integracja społeczna.

**Wstęp.** Istotną konsekwencją zachodzących zmian społecznych i demograficznych jest rosnące zainteresowanie seniorów usługami rekreacyjnymi i turystycznymi. Starzenie się ludzkiego organizmu to naturalny fizjologiczny etap życia. Nie należy tego etapu przyspieszać niewłaściwym stylem życia lecz przeciwnie – trzeba zrobić wszystko, aby go opóźnić, zachowując jak najdłużej sprawność, samodzielność i niezależność.

Celem profilaktyki gerontologicznej według M. Szwarz jest dążenie do zachowania aktywności fizycznej i psychicznej do końca życia człowieka, przy równoczesnym eliminowaniu wszystkich biologicznych i społecznych czynników zagrożenia. Zdaniem M. Szwarz, kultura fizyczna, a przede wszystkim rekreacja ruchowa i rehabilitacja ruchowa zajmują istotne miejsce w profilaktyce gerontologicznej uznającej systematyczną aktywność ruchową za niezbędny czynnik zapobiegający przedwczesnej starości<sup>1</sup>.

Zdaniem Łobożewicz – kulturę fizyczną seniorów należy rozumieć jako czynnik podtrzymujący zdrowie, przedłużenie życia, zachowanie wydolności fizycznej i sprawności psychomotorycznej i społecznej, a także źródło radości i przyjemności<sup>2</sup>.

W wieku późnej dorosłości kultura fizyczna powinna być traktowana zarówno jako ogólnodostępna dziedzina konsumpcji, zaspoka-

<sup>1</sup> Kultura fizyczna wg definicji M. Demela i A. Składa – to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie oraz umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

<sup>2</sup> Dąbrowska G., Skrzek A., Kultura fizyczna ludzi starszych, [w:] Ludzie starzy w trzecim tysiącleciu. Szanse. Nadzieje. Potrzeby., red. W. Wnuk, Wrocław, 2002, s. 35-37