

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	7
<b>KONCEPCJA I ORGANIZACJA BADAŃ – <i>Tomasz Lisicki</i></b>	
Przesłanki podjęcia badań i ich cel .....	11
Metody i narzędzia badawcze .....	12
Przesłanki wyboru prób sprawności fizycznej .....	12
Materiał (uczestnicy badań) .....	13
Stopień urbanizacji miejscowości stałego miejsca zamieszkania oraz typ ukończonej szkoły średniej .....	16
Organizacja badań .....	17
Opracowanie i sposób prezentacji wyników badań .....	20
<b>NAWYKI ŻYWIENIOWE STUDENTÓW – <i>Tomasz Lisicki</i></b>	
Wprowadzenie .....	21
Przegląd piśmiennictwa .....	22
Wyniki badań .....	25
Regularność spożywania głównych posiłków .....	25
Przyczyny nieregularnego spożywania głównych posiłków .....	28
Inne uwarunkowania higieny żywienia studentów .....	28
Dyskusja .....	31
Podsumowanie .....	33
<b>AKTYWNOŚĆ RUCHOWA STUDENTÓW – <i>Danuta Umiastowska, Tomasz Lisicki</i></b>	
Wprowadzenie .....	35
Przegląd piśmiennictwa .....	36
Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w szkole średniej .....	36
Aktywność ruchowa w czasie wolnym podczas nauki w szkole średniej i w uczelni .....	36
Wyniki badań .....	39
Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego w szkole średniej .....	39
Opinie o wychowaniu fizycznym w szkole średniej .....	40
Aktywność ruchowa w czasie wolnym podczas nauki w szkole średniej i w uczelni .....	42
Dyskusja .....	46
Podsumowanie .....	47

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA STUDENTÓW – Danuta Umiastowska**

Wprowadzenie .....	49
Przegląd piśmiennictwa .....	49
Wyniki sprawności fizycznej studentów .....	51
Sprawność fizyczna studentów w punktach według skali T .....	55
Profile sprawności fizycznej .....	58
Sprawność fizyczna a inne zmienne .....	62
Sprawność fizyczna w samoocenie studentów .....	63
Dyskusja .....	65
Poziom siły mięśni obręczy barkowej .....	65
Poziom siły eksplozywnej nóg .....	66
Poziom siły mięśni brzucha .....	66
Poziom zwinności .....	67
Poziom gibkości .....	67
Podsumowanie .....	67

**ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE STUDENTÓW – Danuta Umiastowska**

Wprowadzenie .....	69
Przegląd piśmiennictwa .....	69
Wyniki badań .....	71
Dyskusja .....	83
Podsumowanie .....	84

**ANTYZDROWOTNE ZACHOWANIA****MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ – Tomasz Lisicki, Jan Patok**

Wprowadzenie .....	85
Przegląd piśmiennictwa .....	85
Alkohol .....	86
Nikotyna .....	86
Narkotyki .....	87
Wyniki badań .....	89
Alkohol .....	89
Nikotyna .....	90
Narkotyki .....	92
Dyskusja .....	95
Podsumowanie .....	97

**OCZEKIWANIA STUDENTÓW WOBEC AKADEMICKICH ZAJĘĆ  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – Tomasz Lisicki, Mirosław Piątek**

Wprowadzenie .....	99
Przegląd piśmiennictwa .....	99
Wyniki badań .....	102
Obligatoryjność a dobrowolność udziału w zajęciach wychowania fizycznego w uczelni .....	102
Uwarunkowania wyborów studentów .....	105
Zainteresowanie studentów udziałem w akademickich fakultatywnych zajęciach aktywności ruchowej .....	106
Dyscypliny sportowe preferowane przez studentów podczas fakultatywnych akademickich zajęć aktywności ruchowej .....	107
Zainteresowanie uzyskiwaniem wiedzy o aktywności ruchowej .....	109
Dyskusja .....	110
Podsumowanie .....	111

**OCZEKIWANIA STUDENTÓW W ZAKRESIE****PROFILAKTYKI ZAGROŻEŃ ZDROWIA – Tomasz Lisicki, Anna Wróblewska**

Wprowadzenie .....	113
Przegląd piśmiennictwa .....	114
Warunki higieniczne w uczelni .....	114
Zainteresowanie uzyskiwaniem wiedzy o zdrowiu .....	114
Wyniki badań .....	117
Ocena warunków umożliwiających dbanie o higienę osobistą w uczelni .....	117
Zainteresowanie uzyskiwaniem wiedzy o zdrowiu .....	119
Dyskusja .....	125
Podsumowanie .....	127

**PODSUMOWANIE I WNIOSKI – Tomasz Lisicki .....****BIBLIOGRAFIA .....****ANEKSY .....****WYKAZ RYSUNKÓW .....****WYKAZ TABEL .....****WYKAZ ANEKSÓW .....****SUMMARY .....**