

MARIA MAKRIŚ
PIOTR LESIAKOWSKI

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA STUDENTÓW UCZĄCYCH SIĘ
W POMORSKIEJ AKADEMII MEDYCZNEJ
I POLITECHNICE SZCZECIŃSKIEJ**

1. Wstęp

Ruch jest podstawowym stymulatorem prawidłowego rozwoju fizycznego człowieka. Od jego nasilenia oraz prawidłowego kierunku wykorzystania zależy zarówno sprawność fizyczna, jak i równowaga psychiczna. Ruch jest też czynnikiem przysparzającym wielu emocji, których każdy z nas potrzebuje, aby usatysfakcjonować własne „ja”.

Aktywność ruchową traktuje się jako czynnik warunkujący utrzymanie zdrowia. Jej wzrost „może spowodować zwiększoną odporność, pełniejszą równowagę neurohormonalną i ów stan wewnętrznej siły, będącej wyrazem zrównoważonych funkcji psychoneurwowych” (Romanowski, Eberhard 1972, s. 33).

W podobnym tonie wypowiadał się w swoich rozważaniach W. Osiński (1990, 1991). Aktywność ruchową uznał za podstawowy stymulator rozwoju psychosomatycznego człowieka i jego główny czynnik fizycznego oddziaływania.

Okres studencki ma szczególne zabarwienie emocjonalne; młodzi ludzie chcą być postrzegani jako mądrzy, o wysokiej sprawności fizycznej oraz pięk-

nej budowie ciała. Patrząc na życie sportowe studentów można przewidzieć ich wygląd, kiedy będą już szanowanymi lekarzami, inżynierami, ekonomistami itd.

Celem niniejszych badań jest ocena aktywności ruchowej i zainteresowań sportem studentów Pomorskiej Akademii Medycznej i Politechniki Szczecińskiej.

2. Materiał i metody badań

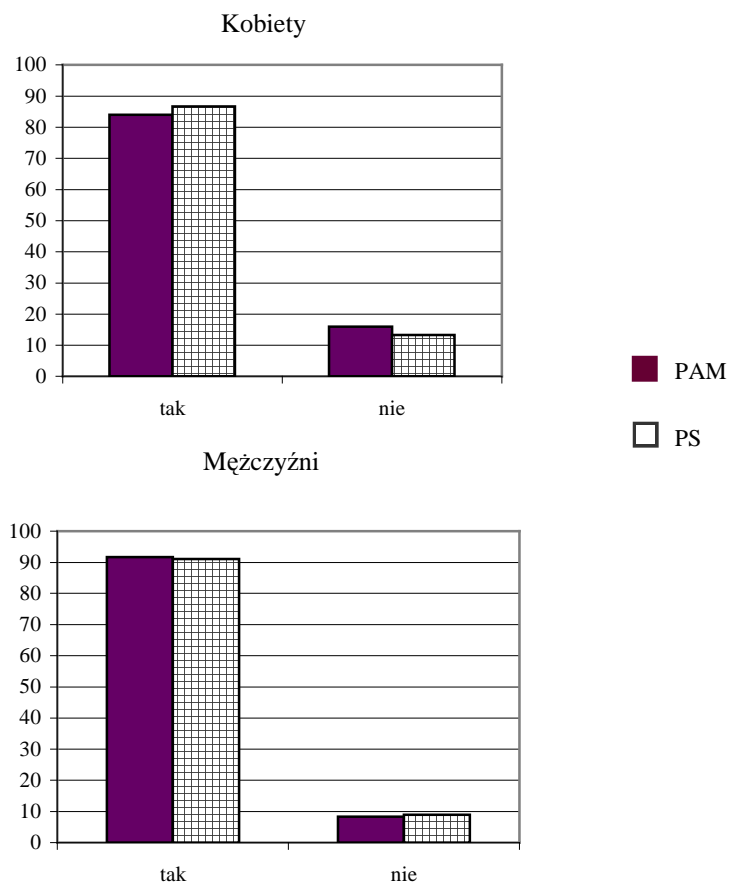
Badania przeprowadzono wiosną 2002 r. wśród 90 studentów Pomorskiej Akademii Medycznej (45 kobiet i 45 mężczyzn) oraz 90 studentów Politechniki Szczecińskiej (45 kobiet i 45 mężczyzn) w wieku 19–21 lat. Pomocą w zebraniu materiałów posłużył sondaż diagnostyczny w postaci ankiety. Pytania ankiety podzielono na trzy grupy. Pierwsze sześć pytań dotyczyło oceny własnej sprawności oraz opinii o zajęciach wychowania fizycznego i bazy sportowej uczelni. Kolejne trzy pytania odnosiły się do samej aktywności ruchowej, a ostatnie trzy miały wykazać zainteresowanie sportem wśród badanej grupy studentów.

3. Analiza ankiet

Na pytanie „Czy lubisz zajęcia WF?”, większość kobiet studiujących w PAM (84,5%) odpowiedziała twierdząco, podobnie jak ich koleżanki z PS (86,7%). Również zbliżonymi do siebie odpowiedziami charakteryzowały się wyniki mężczyzn. Tutaj widać jednak wyraźnie większe zamiłowanie do zajęć WF, bowiem aż 91,7% studentów PAM oraz 91,1% przyszłych inżynierów wypowiedziało się pozytywnie o zajęciach WF prowadzonych w ich uczelniach.

Wykres 1

Zamiłowanie do zajęć wychowania fizycznego (%)



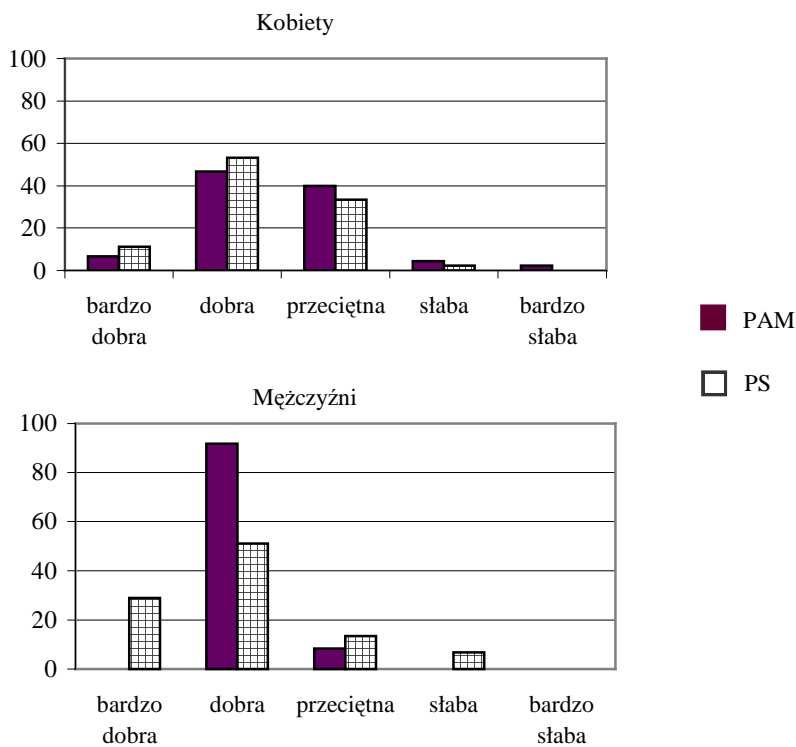
Drugie pytanie ankiety dotyczyło ulubionej dyscypliny sportowej. Największą popularnością wśród badanych studentek, zarówno PAM, jak i PS, cieszyła się siatkówka (odpowiednio – 27,3% i 23,8%) oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe (22,2% i 26,9%). Ważnym czynnikiem różniącym wyniki obu grup kobiet była popularność koszykówki: aż 14,3% studentek PAM wybrało tę dyscyplinę, co jest wielkością niemalże dwukrotnie wyższą od wskazań ich rówieśniczek z PS (7,5%). Wśród mężczyzn największym zainteresowaniem w środowisku lekarskim cieszyło się pływanie oraz siatkówka (po 28,6%). Z kolei ulubioną dyscypliną studentów PS była piłka nożna (30%), a następnie siat-

kówka (27,1%). Najmniejszym zainteresowaniem studenci PS darzą gimnastykę oraz lekkoatletykę (po 1,4%).

Swoją sprawność fizyczną obie grupy kobiet określały najczęściej jako dobrą (46,7% studentek PAM oraz aż 53,3% studentek PS). Jako przeciętną własną sprawność oceniła 40% przyszłych lekarek i 33,3% studentek PS. Żadna z ankietowanych kobiet studiujących w PS nie uznała swojej sprawności fizycznej za bardzo słabą. Wśród studentek PAM była taka osoba, co stanowiło 2,2% ankietowanych kobiet. Wśród mężczyzn natomiast aż 91,7% studentów PAM określiło swoją sprawność jako dobrą. Pozostali respondenci widzą siebie jako przeciętnie sprawnych fizycznie. Odpowiedzi studentów PS wyglądają podobnie, z tą różnicą, iż oprócz w większości dobrej oceny własnej sprawności (51,1%) pojawił się dość duży procent jej określeń jako bardzo dobrej (28,9%).

Wykres 2

Ocena własnej sprawności fizycznej (%)



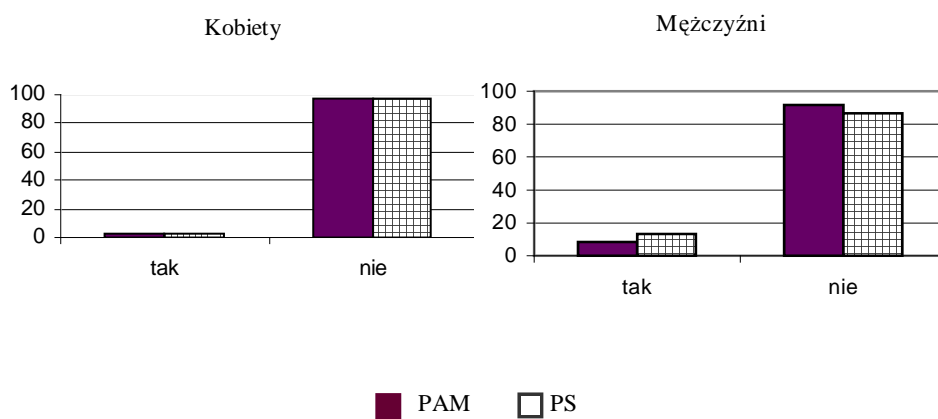
Kolejne dwa pytania dotyczyły udziału studentów w życiu sportowym uczelni lub klubów sportowych. Wśród kobiet odpowiedzi w obu badanych grupach były identyczne. Swój udział w życiu sportowym uczelni potwierdziło jedynie 2,2% ankietowanych. Spośród mężczyzn studiujących w PAM swoją przynależność do sekcji oraz klubów sportowych potwierdziło 8,3%. Pozostali, podobnie jak większość kobiet, swoją aktywność ograniczają do nieoficjalnych sposobów treningu własnej sprawności. Nieco większą grupę zwolenników treningów organizowanych przez uczelnię bądź kluby sportowe ma, według wyników ankiet, reszta studentów PS. Stanowiła ona 13,3% badanych.

Z analizy ankiet wynika, iż studentki PAM i PS mają nieco odmienne zdanie o dostępie do sal i sprzętu sportowego uczelni. Na tak postawione pytanie aż 88,9% studentek PAM odpowiedziało, że jest swobodny, a reszta (11,1%) uznała, iż są pewne trudności w dostępie do obiektów sportowych uczelni. 53,3% ankietowanych kobiet studiujących w PS zauważa swobodny dostęp do sportowego życia. Najmniej liczną grupę wśród studentek PS stanowią osoby przekonane o niedostępności uczelnianej bazy sportowej dla chętnych. Opinie mężczyzn różnią się w większym stopniu aniżeli odpowiedzi kobiet. Za swobodny uznało dostęp do obiektów sportowych swojej uczelni 58,3% przyszłych lekarzy. Pozostała część (41,7%) to jednostki, które zauważają pewne trudności. Zdania studentów PS są bardziej podzielone, bowiem oprócz dostępu swobodnego (55,5%) oraz z pewnymi trudnościami (40%) pojawiły się również odpowiedzi, które podkreślają dużą niedostępność (4,5%) obiektów.

Na zajęcia sportowe poza uczelnią uczęszcza 13,3% studentek PAM oraz 31,1% studentek PS. W przypadku studentów PAM sport poza uczelnią uprawia 33,3% ankietowanych. Na PS jest to większa liczba studentów, wahająca się w granicach 53,3%.

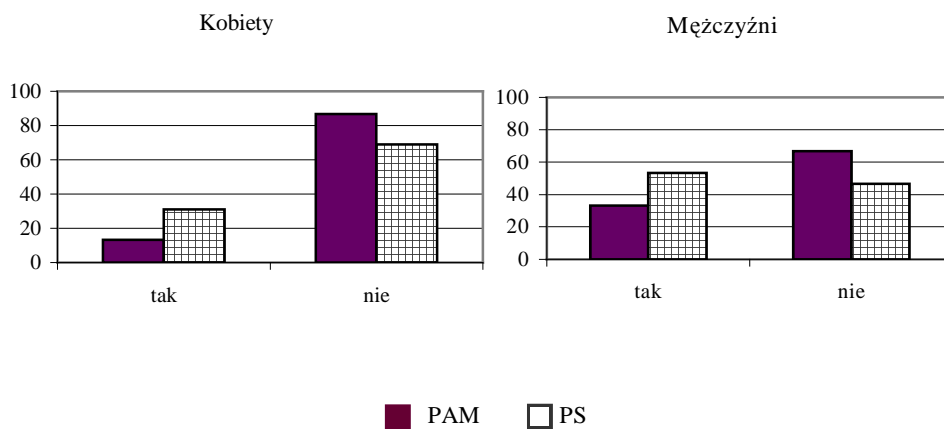
Wykres 3

Udział studentów w życiu sportowym uczelni lub innych klubów sportowych (%)



Wykres 4

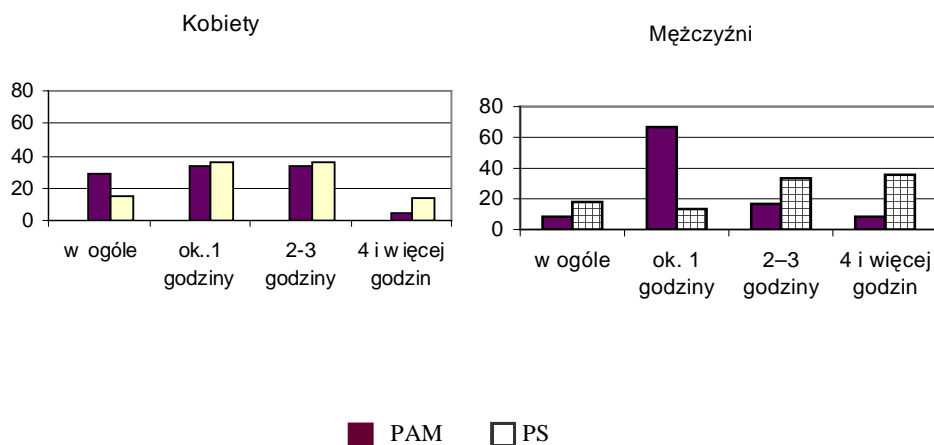
Poziom uczestnictwa w zajęciach sportowych poza uczelnią (%)



Z analizy odpowiedzi udzielonych na pytanie „Ile godzin tygodniowo (poza zajęciami WF) poświęcasz na uprawianie sportu?” wynika, że 29% studentek PAM i 15,6% studentek PS w ogóle nie uprawia sportu w czasie wolnym. Reszta ankietowanych kobiet uprawia sport regularnie, przy czym 33,3% studentek PAM oraz 35,6% PS czyni to około 1 godziny w tygodniu. Taką samą liczbę zwolenniczek w obu badanych grupach kobiet ma sport o łącznym czasie uprawiania 2–3 godzin w tygodniu (33,3%). 4 godziny i więcej czasu poświęca na zajęcia sportowe 4,4% ankietowanych studentek medycyny oraz 13,4% studentek PS. Mężczyźni, którzy poświęcają na sport ponad 4 godziny w tygodniu, stanowią 35,6% ankietowanych studentów PS i jedynie 8,3% przyszłych lekarzy. Grupa nie uprawiająca sportu to 8,3% (PAM) oraz 17,8% (PS). Pozostali badani określili swoją aktywność sportową poza uczelnią na średnim poziomie, przy czym 66,7% studentów PAM oraz 13,3% studentów PS poświęca mu około 1 godziny tygodniowo, a 16,7% przyszłych lekarzy i 33,3% przyszłych inżynierów – od 2 do 3 godzin.

Wykres 5

Rozmiary aktywności ruchowej w cyklu tygodniowym (%)

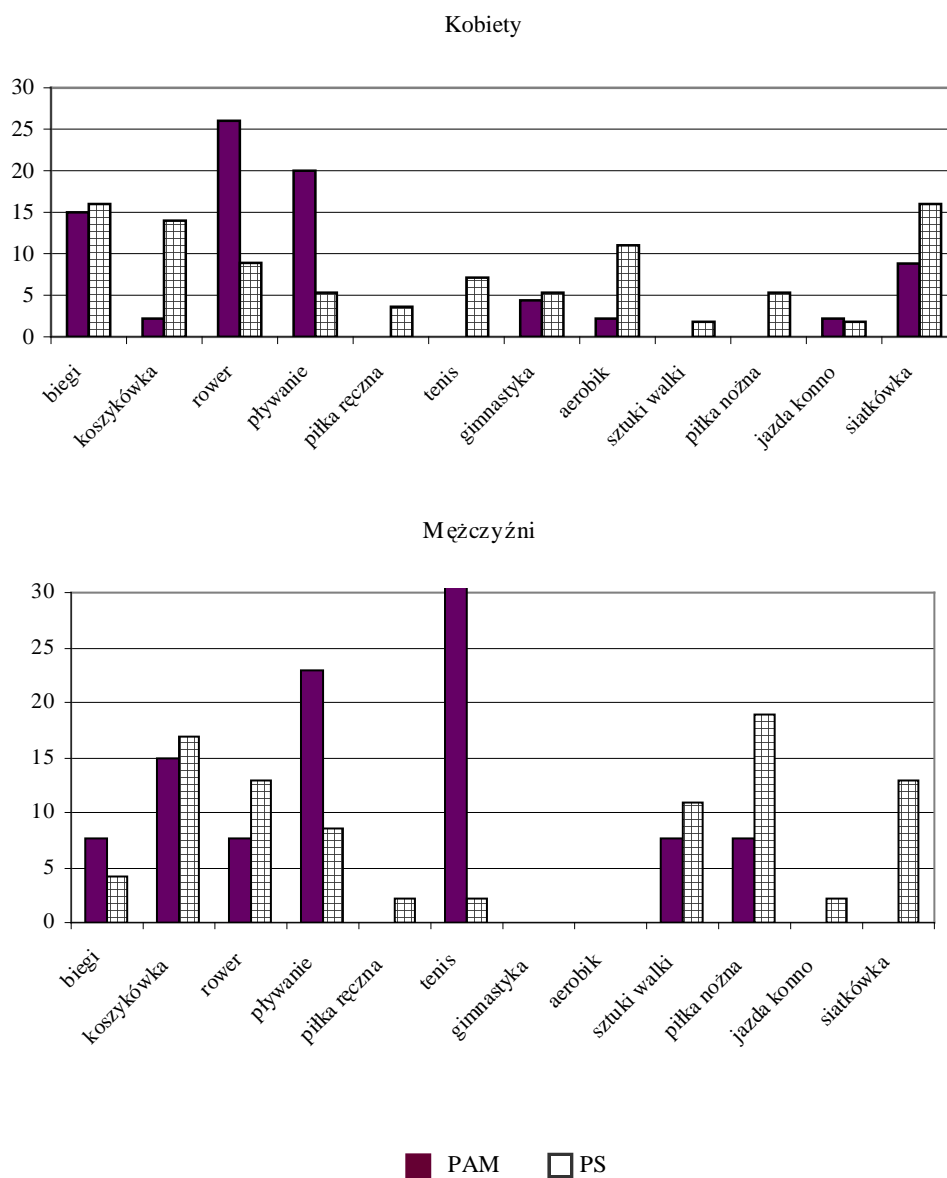


Najbardziej popularnym sportem wśród studentek PAM okazała się jazda na rowerze (26,1%) i pływanie (19,5%). Najmniej natomiast koszykówka, jazda konna oraz aerobik (po 2,2%). Patrząc na wyniki ankiet studentek PS widzimy ich największe zainteresowanie siatkówką oraz bieganiem (po 16,1%). Wyborami, które są najrzadziej wskazywane w tej grupie kobiet, okazały się zamiłowanie do sztuk walki oraz jazdy konnej. Wśród mężczyzn dyscypliną najchętniej uprawianą był tenis (30,8%) i pływanie (23,1%) u studentów medycyny oraz piłka nożna (19,1%) i koszykówka (17%) u studentów PS. Za najmniej popularne uznano piłkę nożną, biegi i jazdę na rowerze w środowisku lekarskim oraz piłkę ręczną i jazdę konną w przypadku studentów PS.

Trzecią grupę pytań otwiera pytanie o osoby, które zachęcają studentów do uprawiania sportu. W grupie badanych kobiet uczęszczających na PAM w większości panuje swoista samomobilizacja. Grupę tę stanowi aż 66,7% ankietowanych. Bodźcem najsłabiej motywującym do aktywnego spędzania czasu są rodzice i koledzy (po 6,2%). Podobnie sprawa ma się u kobiet studiujących w PS. 78,7% spośród nich stwierdziło, iż największą motywację do uprawiania sportu każda z nich wykształca w sobie sama, bez udziału osób postronnych. Następnymi bodźcami są koledzy (14,9%) oraz nauczyciele WF (6,4%). Wśród mężczyzn 66,7% studentów PAM i aż 89% studentów PS indywidualnie mobilizuje się do aktywnego spędzania wolnego czasu. Drugim motywem u studentów PAM są argumenty przedstawiane przez rodziców (16,7%), a następnie nauczycieli oraz kolegów (po 8,7%). Wśród studentów PS poza samomobilizacją zdarzają się pojedyncze przypadki, w których przyczyną podjęcia przez nich ćwiczeń fizycznych są argumenty rodziców (2,2%).

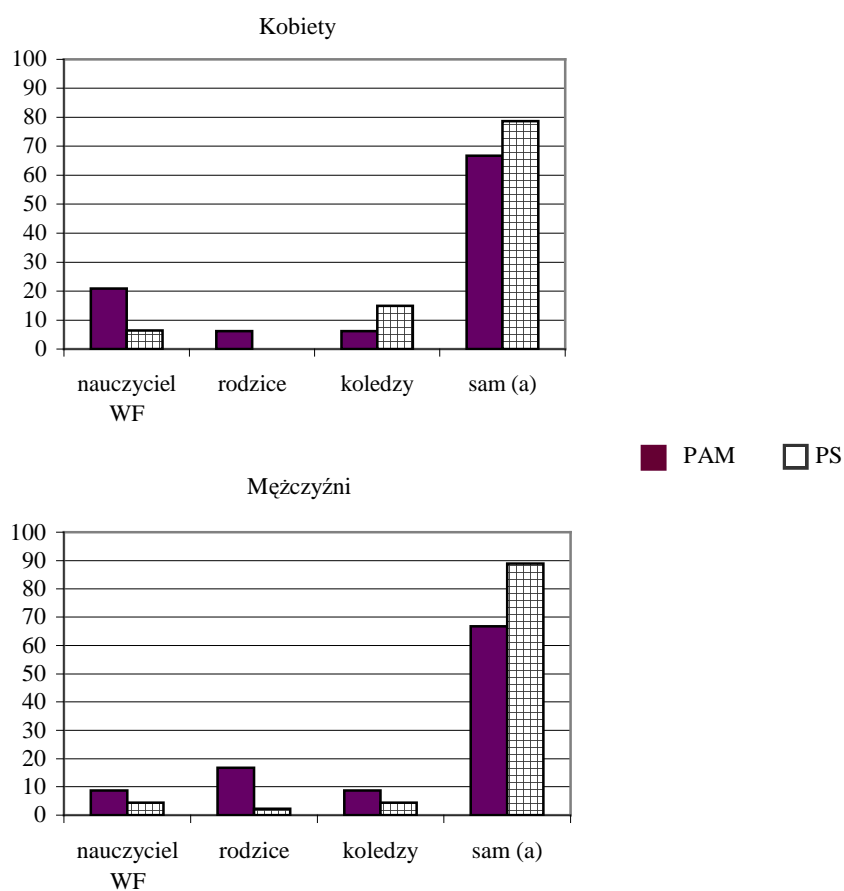
Wykres 6

Zakres najczęściej uprawianych dyscyplin sportowych (%)



Wykres 7

Źródła bodźców zachęcających do aktywnego spędzania czasu wolnego (%)

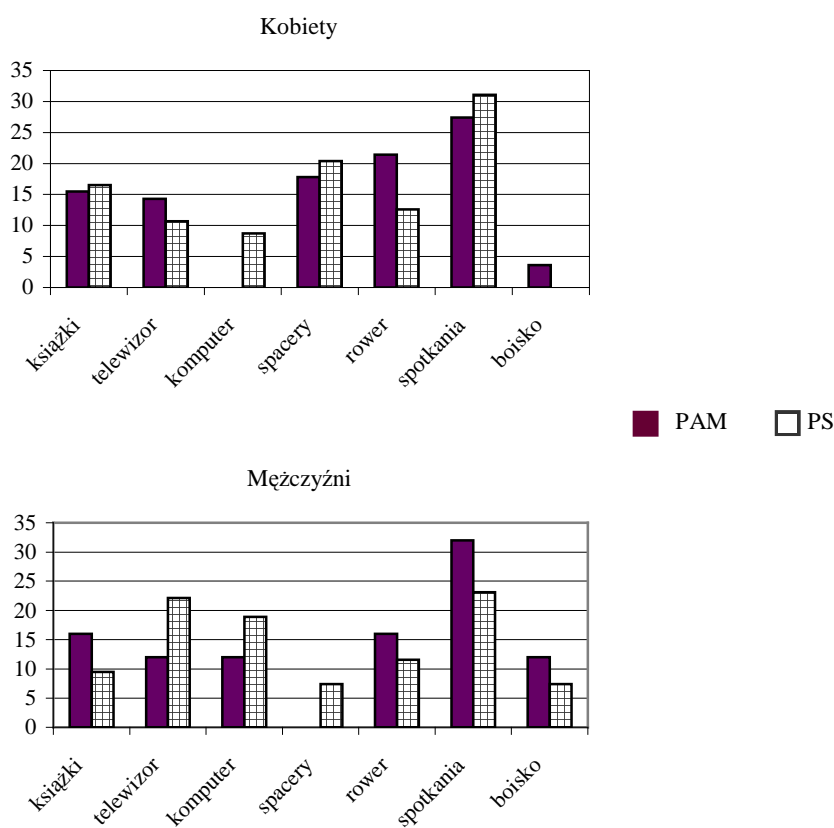


Dociekanie o formę najchętniej spędzanego wolnego czasu było przedmiotem kolejnego z pytań. Zebrane odpowiedzi pozwoliły na stwierdzenie, iż studentki PAM i PS najchętniej swój wolny czas poświęcają na spotkania z przyjaciółmi (27,4% – PAM, 31,1% – PS). Warto podkreślić, iż wśród kobiet mało popularne są czynne formy aktywności ruchowej, np. gra z koleżankami na boisku. Grupa przyszłych lekarek wskazała ją jedynie w 3,6% przypadków. Ten sam sposób spędzania czasu nie ma natomiast żadnego poparcia wśród ich koleżanek z PS. Wśród mężczyzn odpowiedzi na to pytanie są bar-

dziej zaskakujące. Otóż, najbardziej widoczny jest tutaj wzrost popularności biernych form spędzania czasu, takich jak oglądanie TV czy przesiadywanie przed komputerem. W grupie studentów PAM ten sposób spędzania wolnego czasu potwierdziło w sumie 24% ankietowanych. Jednak zdecydowanie bardziej niepokojące wyniki wystąpiły u studentów PS – aż 41% badanych wykazuje każdą nadarzącą się okazję, by usiąść przed TV, bądź komputerem (odpowiednio 22,1% i 18,9). Mimo dość wysokiej popularności powyższych form, na pierwszym miejscu w obu badanych grupach mężczyzn znalazły się spotkania z przyjaciółmi (32% studentów PAM, 23,1% studentów PS).

Wykres 8

Formy najchętniej spędzanego czasu (%)



Ostatnie pytanie ankiety dotyczyło określenia idola sportowego. 66,7% badanych kobiet z PAM potwierdziło posiadanie takiej osoby. W przypadku porównywanej grupy ilość kobiet mających idola sportowego osiągnęła poziom 48,9%. Mężczyźni natomiast okazali się ludźmi bardziej zafascynowanymi osobowościami sportowymi. Ilość osób, które potwierdziły posiadanie jakiegoś wzorcowego sportowca, oszacowana została na 83,3% wśród studentów PAM oraz 68,9% przyszłych inżynierów. Dyscypliny, z których wywodzą się idole sportowi, to najczęściej skoki narciarskie oraz siatkówka i w nieco mniejszym stopniu piłka nożna.

4. Podsumowanie badań

Z analizy wyników ankiet wynika, iż studenci PAM i PS lubią uczęszczać na obligatoryjne zajęcia wychowania fizycznego. Najbardziej popularnymi dyscyplinami, które zafascynowały społeczność studencką obu uczelni, są w większości gry zespołowe, a w szczególności siatkówka i koszykówka, oraz jazda na rowerze. Wśród badanych osób z obu grup zdecydowaną większość stanowią studenci, którzy nie uczestniczą aktywnie w życiu sportowym uczelni i nie należą do żadnych klubów sportowych. Czas wolny wolą spędzać na spotkaniach z przyjaciółmi oraz, co jest niepokojące, przed monitorem komputera, bądź TV. Z ankiet wynika również, iż więcej czasu tygodniowo sportowym zabawom poświęcają studenci PS. Wpływa na to zapewne naukowy tryb życia studentów medycyny. Jednakże nie oddziałuje on na uosabianie się z postacią idola sportowego. Jeśli wierzyć odpowiedziom badanych osób, posiadanie idola deklarowała większość zarówno studentów PAM, jak i PS.

Po przeprowadzeniu ankiet stwierdzono, że podstawowym czynnikiem motywującym do aktywnego spędzania czasu jest u badanych osób samomobilizacja. Wiedząc, jak trudna jest to forma kontroli, nie powinien dziwić fakt coraz mniejszego zainteresowania młodzieży akademickiej aktywnym spędzaniem wolnego czasu.

5. Wnioski

1. Studentki i studenci obu uczelni chcą podejmować ćwiczenia fizyczne w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
2. Najczęściej uprawianymi formami ruchowymi w przypadku dziewcząt z PAM i PS są siatkówka, ćwiczenia muzyczno-ruchowe oraz jazda na rowerze. Mężczyźni natomiast uprawiają głównie gry zespołowe.
3. Aktywność ruchowa studentek PAM i PS oraz studentów PAM oszacowana została na średnim poziomie i realizowana jest w wymiarze 1–3 godzin w tygodniu. Studenci PS natomiast charakteryzują się wysokim poziomem aktywności ruchowej, którą utrzymują poświęcając 2–4 i więcej godzin w tygodniu na sport.
4. Najbardziej ulubionymi formami spędzania wolnego czasu wśród studentek oraz studentów PAM i PS są spotkania z przyjaciółmi.

Bibliografia

- Osiński W., 1990: *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
- Osiński W., 1991: *Zagadnienia motoryczności człowieka*. Poznań.
- Romanowski W., Eberhard A., 1972: *Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka*. PZWL, Warszawa.

PHYSICAL ACTIVITY OF THE STUDENTS WHO ARE LEARNING OF POMERANIAN ACADEMY OF MEDICINE AND POLYTECHNIC IN SZCZECIN

Summary

The subject of scientific research was the estimation of physical activity of the students of Pomeranian Academy of Medicine and Polytechnic in Szczecin in age from

19 to 21 years old. There was 180 examined 180 people (90 women, 90 men). The scientific research was led over at inquiry.

Results of the scientific research shows that students of Polytechnic in Szczecin are more sports active than students of Pomeranian Academy of Medicine. They are spent much more time for sport in a spare time. Unfortunately their main form of spare time are meet with friends and play the computer. Students of two groups approve that the main source of their sports motivation is a selfmobilization.

Taking into inquiry there was confirmed that students like a obligatory sports exercises. Team sports and tourist cycling was approved to a favorite sports.

Translated by Piotr Lesiakowski