

DANUTA UMIASTOWSKA

EWA SZCZEPANOWSKA

**OPINIE STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I FIZJOTERAPII O PODEJMOWANIU UDZIAŁU
W RÓŻNYCH FORMACH AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

(doniesienie z badań)

1. Wstęp

Zwiększająca się z roku na rok liczba osób podejmujących studia wyższe sprawia, że przedłużone zostaje realizowanie „obowiązkowego” wychowania fizycznego. W programach nauczania w części obowiązkowej dla wszystkich polskich uczelni określa się je w wymiarze co najmniej 60 godzin. Zatem wzrastająca liczba godzin wychowania fizycznego w zreformowanej szkole i zajęcia w uczelni stwarzają młodym ludziom lepsze podstawy do ukształtowania trwałych nawyków ruchowych.

Studenci podejmujący studia wychowania fizycznego i fizjoterapii są, zgodnie z założeniami programowymi tych kierunków, przygotowywani do stymulowania aktywności ruchowej innych osób oraz do stosowania ruchu jako środka profilaktycznego i leczniczego. Zatem grupa ta powinna być bardziej świadoma znaczenia ruchu w rozwoju człowieka, sprawniejsza fizycznie, a także powinna częściej niż inni studenci uczestniczyć w różnych formach ruchu. Czy tak jest rzeczywiście?

Należałoby skupić się na próbie zdefiniowania zakresu podstawowego pojęcia występującego w niniejszej pracy – aktywności ruchowej. Zgodnie z definicją przedstawioną przez Marię Tyszkową (1977, s. 13), przez aktywność trzeba rozumieć „wszelkie funkcjonowanie organizmu zarówno fizjologiczne, jak i psychiczne”. Zbigniew Drozdowski określił ją jako całokształt zachowań

i możliwości ruchowych ludzkiego organizmu związany z różnymi sposobami i formami przemieszczania się osobnika w przestrzeni bądź też przemieszczania się w stosunku do siebie różnych części ciała. Wymienia on pięć rodzajów aktywności ruchowej: zawodową, rekreacyjną, samoobsługową, rehabilitacyjną i sportową (Drozdowski 1992).

Dość często pojęcie aktywności ruchowej używane jest zamiennie z pojęciem aktywności fizycznej. Zdaniem J. Drabika (1995, s. 19–20), „Aktywność fizyczna jest czymś, co wszyscy dobrze znamy ale co jest trudne do zdefiniowania. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci prawidłowy rozwój. Jej niedostatek, ale i nadmiar jest przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. Jest też ważnym determinantem sprawności fizycznej”.

Aktywność ruchowa stanowi niezbędny warunek utrzymania zdrowia, stymuluje prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny każdego człowieka. Zmniejsza negatywny wpływ nadmiaru stresu na organizm, zapobiega występowaniu zaburzeń układu ruchu, a także zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne.

W prezentowanym materiale podjęto próbę udzielenia odpowiedzi na pytania: Jakie jest uczestnictwo studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii w różnych formach aktywności ruchowej? Co różnicuje podejmowanie przez studentów uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej? Czy uczelnia, w której studiowali badani, miała wpływ na ich aktywność ruchową?

2. Materiał i metoda badań

Badania zostały przeprowadzone w roku 2001 wśród studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego oraz w 2004 roku wśród studentów fizjoterapii z Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości w Wałbrzychu. Objęto nimi 282 osoby (Szczecin – 78 kobiet i 95 mężczyzn, Wałbrzych – 71 kobiet i 38 mężczyzn). Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, a wykorzystanym narzędziem badawczym anonimowy kwestionariusz ankiety opracowany w Zakładzie Metodyki Wychowania Fizycznego Instytutu Kultury Fizycznej US. Prezentowane wyniki są częścią opracowywanego materiału dotyczącego problemu kultury fizycznej studentów. Uzyskany materiał badawczy poddano analizie pozwalającej na określenie zależności statystycznych. Obliczono wskaźniki struktury informujące o tym, jaka część badanej zbiorowości posiada interesującą nas cechę badanej zmiennej. Istotność statystyczną określono na trzech poziomach wartości: $\alpha = 0,01$; $\alpha = 0,05$ oraz $\alpha = 0,10$. Porównania prowadzono z uwzględnieniem czynnika płci badanych oraz uczelni, w której studiują respondenci.

3. Wyniki badań i omówienie

Dokonana analiza ilościowa umożliwiła poznanie zaangażowania studentów – z podziałem na płeć badanych – w różne formy aktywności ruchowej, z uwzględnieniem takich czynników jak pora roku, dyscyplina sportowa czy częstotliwość ich podejmowania (tabele 1–5).

Mniej niż co dziesiąty student uczestniczy tylko w obowiązkowych zajęciach sportowych w uczelni. Najczęściej podejmowaną formą aktywności ruchowej są zajęcia na pływalni, częściej deklarowane przez studiujących fizjoterapię. Dużą popularnością u studentek i studentów cieszyła się jazda rowerem i indywidualne ćwiczenia w domu, a u mężczyzn – zajęcia w siłowni. W obu badanych środowiskach największe różnice (istotne statystycznie) odnotowano w podejmowaniu przez kobiety gry w piłkę oraz ćwiczeń w siłowni. Dużo częściej udział w tych formach deklarują studentki wychowania fizycznego ze Szczecina. Natomiast w wypadku mężczyzn stwierdzono zróżnicowane uczestnictwo w systematycznym treningu sportowym oraz w zajęciach na pływalni na korzyść studiujących fizjoterapię w Wałbrzychu (tabela 1).

Najpopularniejszą letnią formą ruchu u studentek i studentów jest pływanie oraz bieganie. Niepokoić może fakt, że aż 13,16% mężczyzn studiujących fizjoterapię nie podejmuje w tym okresie żadnej formy aktywności ruchowej (tabela 2).

Tabela 1

Uczestnictwo studentów w różnych formach zajęć ruchowych w ciągu całego roku [%]

Podejmowana forma ruchu	Kobiety		Z_{α}	Mężczyźni		Z_{α}
	WF	FT		WF	FT	
Tylko obowiązkowe zajęcia z wf w uczelni	10,26	11,27	0,20	4,21	7,89	0,86
Systematyczny trening w klubie sportowym	14,10	5,63	1,72*	5,26	18,42	2,39***
Zorganizowane zajęcia (aerobik, callanetics itp.)	21,79	21,13	0,10	9,47	7,89	0,29
Indywidualne ćwiczenia w domu	46,15	30,99	1,90*	38,95	39,47	0,06
Gra w piłkę (koszową, siatkową, nożną, ręczną)	34,62	9,86	3,60***	48,42	36,84	1,21
Jogging	20,51	8,45	2,07**	7,37	7,89	0,10
Jazda rowerem	48,72	42,25	0,79	32,63	50,00	1,87*
Zajęcia na pływalni	41,03	59,15	2,21**	32,63	57,89	2,69***
Ćwiczenia w siłowni	23,08	5,63	3,00***	42,11	44,74	0,28
Gra w tenisa ziemnego	7,69	8,45	0,17	6,32	5,26	0,23
Inne formy ruchu	14,10	14,08	0,00	14,74	7,89	1,07

WF – studenci wychowania fizycznego, FT – studenci fizjoterapii.

*** Istotność statystyczna na poziomie $\alpha = 0,01$; ** $\alpha = 0,05$; * $\alpha = 0,10$.

Tabela 2

Uczestnictwo studentów w zajęciach ruchowych w okresie letnim [%]

Podejmowana forma ruchu	Kobiety		z_{α}	Mężczyźni		z_{α}
	WF	FT		WF	FT	
Nie uczestniczę	3,85	5,63	0,52	3,16	13,16	2,19**
Pływam	74,36	69,01	0,72	64,21	68,42	0,46
Jeżdżę na rowerze	17,95	16,90	0,17	11,58	10,53	0,17
Biegam	55,13	39,44	1,93*	48,42	31,58	1,77*
Żegluję	10,26	2,82	1,81*	7,37	10,53	0,60
Gram w tenisa ziemnego	8,97	8,45	0,11	12,63	5,26	1,25
Coś innego	20,51	19,72	0,12	41,05	18,42	2,48**

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Tabela 3

Uczestnictwo studentów w zajęciach ruchowych w okresie zimowym [%]

Podejmowana forma ruchu	Kobiety		z_{α}	Mężczyźni		z_{α}
	WF	FT		WF	FT	
Nie uczestniczę	19,23	19,72	0,08	22,11	23,68	0,20
Jeżdżę na nartach	12,82	36,62	3,39***	17,89	34,21	2,03**
Jeżdżę na łyżwach	39,74	33,80	0,75	22,11	7,89	1,93*
Coś innego	44,87	30,99	1,74*	54,74	36,84	1,86*

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Zimą nieco większą aktywnością ruchową wykazują się kobiety. Brak ruchu o tej porze roku deklaruje zdecydowanie większa liczba respondentów niż latem. Możliwości terenowe, którymi dysponują studenci z Wałbrzycha, powodują, że wśród nich znalazła się zdecydowanie większa grupa korzystających z jazdy na nartach. Natomiast jazdę na łyżwach wybierały w zbliżony sposób kobiety z obu uczelni. Mężczyźni ze Szczecina częściej deklarowali uprawianie łyżwiarstwa niż ich koledzy z Wałbrzycha (tabela 3).

Tabela 4

Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej przez studentów [%]

Częstotliwość podejmowania zajęć	Kobiety		Z_a	Mężczyźni		Z_a
	WF	FT		WF	FT	
Codziennie	34,62	16,90	2,46**	31,58	13,16	2,18**
Raz w tygodniu	11,54	29,58	2,74***	9,47	15,79	1,04
Dwa razy w tygodniu	32,05	45,07	1,64*	26,32	42,11	1,78*
Częściej	21,79	7,04	2,05**	31,58	28,95	0,30

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Studiujący wychowanie fizyczne podejmują aktywność ruchową systematyczniej niż studiujący fizjoterapię. Co trzecia kobieta i mężczyzna z tego kierunku wykonuje ćwiczenia fizyczne codziennie. Natomiast wśród studentów fizjoterapii najliczniejsza jest grupa osób deklarujących podejmowanie ruchu dwa razy w tygodniu (tabela 4).

Tabela 5

Aktywność ruchowa studentów podczas nauki w szkole średniej [%]

Rodzaj podejmowanych zajęć ruchowych	Kobiety		Z_a	Mężczyźni		Z_a
	WF	FT		WF	FT	
Tylko lekcje wychowania fizycznego w szkole	19,23	52,11	4,21***	11,58	28,95	2,44**
Systematyczny udział w dodatkowych zajęciach	53,85	28,17	3,18***	40,00	44,74	4,73***
Systematyczny trening w klubie sportowym	26,92	16,90	1,47	48,42	28,95	2,05**
Zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego	0,00	5,63	1,75*	–	–	–

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Częstotliwość podejmowania ruchu u respondentów jest kontynuacją działań realizowanych w czasie nauki w szkole średniej. Co druga studentka i co czwarty student fizjoterapii deklarowali, że ich aktywność ruchowa w szkole ograniczała się tylko do lekcji wychowania fizycznego. Również w przypadku kobiet podobne proporcje utrzymują się w odniesieniu do udziału w systematycznych zajęciach dodatkowych. Wszystkie różnice są statystycznie istotne (tabela 5).

Podjęto także próbę uszeregowania motywów podejmowania aktywności ruchowej oraz źródeł motywowania – osoby lub środki masowego przekazu (tabele 6–8).

Motywy podejmowania ćwiczeń ruchowych przez mężczyzn nie są zróżnicowane ze względu na rodzaj uczelni, z której pochodzą badani. Ranking wybieranych motywów jest taki sam – odczuwanie przyjemności, a w dalszej kolejności troska o dobrą kondycję i zdrowie. W odniesieniu do kobiet odnotowano zróżnicowane wyniki w zależności od kierunku studiów. Studentki wychowania fizycznego najwyżej usytuowały motyw przyjemnościowy, a studentki fizjoterapii – utrzymanie dobrej figury. Ten motyw u studentek wychowania fizycznego znalazł się dopiero na piątym miejscu. W trzech najczęściej wymienianych przyczynach podejmowania ruchu przez kobiety występują różnice istotne statystycznie (tabela 6). Pewne kontrowersje może natomiast budzić motyw „konieczność zaliczenia przedmiotu” wybierany przez badanych (w przedziale od 7,69% do 12,68%), ponieważ osoby studiujące na tych kierunkach powinny się charakteryzować proaktywnymi postawami wobec zajęć ruchowych.

Tabela 6

Motywy podejmowania ćwiczeń ruchowych przez studentów [%]

Motywy podejmowanych zajęć	Kobiety		z_{α}	Mężczyźni		z_{α}
	WF	FT		WF	FT	
Sprawia mi to przyjemność	83,33	60,56	3,11***	83,16	73,68	1,24
Spotkanie towarzyskie	23,08	32,39	1,27	44,21	39,47	0,50
Korzyść dla zdrowia	60,26	64,79	0,57	68,42	55,26	1,43
Utrzymanie dobrej kondycji	76,92	57,75	2,50**	74,74	68,42	0,74
Utrzymanie dobrej figury	48,72	67,61	2,33**	37,89	31,58	0,69
Zaliczenie przedmiotu	7,69	12,68	1,01	9,47	7,89	0,29
Coś innego	6,41	–	–	12,63	2,63	1,75*

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Tabela 7

Osoby motywujące studentów do podejmowania ruchu [%]

Osoby motywujące do podejmowania ruchu	Kobiety		Z_a	Mężczyźni		Z_a
	WF	FT		WF	FT	
Koleżanki, koledzy	10,26	23,94	2,23**	30,53	26,32	0,48
Sympatia	16,67	14,08	0,44	13,68	10,53	0,49
Rodzeństwo	6,41	2,82	1,04	10,53	2,63	1,49
Rodzice	14,10	2,82	2,44**	13,68	7,89	0,93
Nikt	69,23	56,34	1,64*	51,58	57,89	0,66
Ktoś inny	10,26	7,04	0,69	13,68	7,89	0,93

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Studenci obu kierunków najczęściej nie są przez nikogo motywowani do aktywności ruchowej. Zdecydowanie częściej deklarują podatność na motywowanie przez innych studiujących wychowanie fizyczne (tabela 7). Czynnikiem motywującym do podejmowania ruchu są także środki masowego przekazu. Częściej powołują się na nie mężczyźni z obu kierunków i studentki fizjoterapii. Najpopularniejsze są audycje telewizyjne oraz artykuły prasowe (tabela 8).

Tabela 8

Wpływ środków masowego przekazu na udział studentów
w różnych formach ruchu [%]

Wpływ środków masowego przekazu na udział w zajęciach	Kobiety		Z_a	Mężczyźni		Z_a
	WF	FT		WF	FT	
nie	71,79	61,97	1,27	57,89	68,42	1,12
tak	28,21	38,03	1,27	42,11	31,58	1,12
Środki masowego przekazu wpływające na podejmowanie ruchu	Kobiety		Z_a	Mężczyźni		Z_a
	WF	FT		WF	FT	
radio	6,41	14,08	1,55	17,89	18,42	0,07
telewizja	23,08	29,58	0,90	36,84	31,58	0,57
prasa	14,10	29,58	2,30**	28,42	26,32	0,24

Objaśnienia jak w tabeli 1.

Prezentowaną analizę kończą opinie studentów na temat przydatności dobrej kondycji fizycznej w zawodzie, do którego przygotowują studia (tabela 9).

Tabela 9

Opinie studentów o znaczeniu dobrej kondycji i wysokiej sprawności fizycznej w przyszłym zawodzie [%]

Opinie studentów	Kobiety		z_{α}	Mężczyźni		z_{α}
	WF	FT		WF	FT	
Tak	94,87	98,59	1,26	86,32	89,47	0,49
Nie	–	–	–	8,42	7,89	0,10
Nie mam na ten temat zdania	5,13	1,41	1,26	5,26	2,63	0,66

Objaśnienia jak w tabeli 1.

4. Podsumowanie i wnioski

Wraz z wiekiem i podjętymi studiami zmieniają się zainteresowania różnymi formami ruchu. Być może stworzenie korzystniejszych warunków do podejmowania takich działań – np. inny czas wypełniania obowiązków związanych z nauką, często lepsze możliwości korzystania z obiektów sportowych, inne relacje personalne w grupach rówieśniczych – powoduje, że inaczej kształtuje się liczba studentów aktywnych ruchowo w porównaniu z tymi samymi osobami uczącymi się w szkole średniej (Umiastowska 2003). Wśród badanych studentów wałbrzyskich odsetek osób deklarujących udział tylko w zajęciach obowiązkowych zmniejszył się czterokrotnie w odniesieniu do udziału w lekcjach wychowania fizycznego w szkole. Natomiast u studentów szczecińskich zmniejszył się o połowę (tabela 1 i 5). Podejmowane formy ruchu są zróżnicowane w zależności od miejsca studiowania oraz płci badanych.

Różnice w motywach podejmowania ruchu jako formy spędzania czasu wolnego występujące wśród studentów i studentek pozwoliły podzielić badanych na dwie grupy. Studiujący wychowanie fizyczne (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) ułożyli przyczyny według następującej kolejności: 1) sprawia mi to przyjemność, 2) utrzymanie dobrej kondycji, 3) korzyść dla zdrowia, 4) spotkanie towarzyskie, 5) utrzymanie dobrej figury. Natomiast u kobiet studiują-

cych fizjoterapię na pierwszym miejscu znalazło się utrzymanie dobrej figury, a dalej korzyść dla zdrowia, przyjemność z uprawiania ruchu, utrzymanie kondycji i na ostatnim miejscu spotkanie towarzyskie. Korzystając z klasyfikacji wartości wychowawczych A. Folkierskiej w modyfikacji Z. Żukowskiej (Żukowska, 1990) zauważamy, że w grupie studentek wałbrzyskich dominują wartości zdrowotne (figura, zdrowie), natomiast u mężczyzn i studentek szczecińskich – wartości przyjemnościowe i zdrowotne (kondycja, wpływ na zdrowie).

Dokonana analiza ilościowa pozwala na sformułowanie następujących spostrzeżeń:

1. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej jest większa u studiujących wychowanie fizyczne, zarówno w okresie nauki w szkole średniej, jak obecnie.
2. Studenci fizjoterapii z Wałbrzycha częściej uczestniczą w systematycznym treningu sportowym niż studenci wychowania fizycznego w Szczecinie.
3. Czynniki płci różnicują podejmowanie przez mężczyzn zajęć na siłowni, a przez kobiety jazdy na łyżwach.
4. Warunki środowiskowe powodują, że badani z Wałbrzycha liczniej deklarują jazdę na nartach w okresie zimy.
5. Motywami podejmowania ruchu przez mężczyzn studiujących na obu kierunkach i kobiety studiujące wychowanie fizyczne są wartości przyjemnościowe oraz zdrowotne, w u studentek fizjoterapii przede wszystkim zdrowotne.

BIBLIOGRAFIA

- Drabik J. (1995): *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, cz. 1. AWF, Gdańsk.
- Drozdowski Z. (1992): *W sprawie podziału motoryczności człowieka uwag kilka*. *Kultura Fizyczna*, nr 9–10, s. 29.
- Tyszkowa M. (1977): *Aktywność i działalność dzieci i młodzieży*. WSiP, Warszawa.

- Umiastowska D. (2003): *Aktywność ruchowa szczecińskich studentów jako efekt szkolnego wychowania fizycznego*. W: W. Mynarski, J. Ślężyński (red.): *Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. AWF, Katowice, s. 75–80.
- Żukowska Z. (1990): *Socjalizacyjne wartości uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej*. *Kultura Fizyczna*, nr 3–4, s. 17–19.

**OPINIONS OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE
AND PHYSIOTHERAPY ON PARTICIPATION IN DIFFERENT FORMS
OF PHYSICAL ACTIVITY (a report from study)**

Summary

The aim of this study was to find an answer on following questions: What was the physical activity of students?, What kind of determinants did differentiate it?, What were their motives in undertaking physical exercises?

Studies were carried out in 2004 in part-time students of a Management and Enterprise College', direction Physiotherapy, in Wałbrzych (109 subjects) and in 2001 in part-time students of Institute of an Physical Culture of Szczecin University (173 subjects).

In this report the diagnostic poll was used, and the research tool was an anonymous questionnaire worked out in the Department of Methodology of Physical Education, Institute of Physical Culture.

Translated by Ewa Szczepanowska