

**Maria Nowakowska,
Zdzisława Pińczykowska**

WYCHOWANIE FIZYCZNE I ZDROWOTNE W OCENIE STUDENTÓW UNIwersYTETU ŁÓDZKIEGO

*„Zdrowie jest podstawowym warunkiem
aktywnego działania, rozwoju fizycznego
i intelektualnego a tym samym osiągnięciem
radości życia ...”*

Maria Klamut, Jerzy Woy-Wojciechowski (1994)

Istotą wszelkiej kultury jest wychowanie, kształtujące również kulturę fizyczną sprzyjającą rozwojowi fizycznemu i promocji zdrowia. Problemy związane z ochroną zdrowia przyciągają uwagę tak lekarzy, antropologów jak i nauczycieli wychowania fizycznego. W wypowiedziach Demela 1980 — świadoma i aktywna troska o rozwój i zdrowie, to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała. To umiejętność organizowania czasu z największym pożytkiem tak dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Warunkiem pełnego, wartościowego uczestnictwa w kulturze fizycznej jest wg. naszej opinii co najmniej zadowalający stan zdrowia.

Przedstawiamy skromny wycinek badań, których materiał stanowią pomiary i wywiady zebrane wśród 2000 studentów: na latach studiów I-IV (1236 kobiet, 746 mężczyzn). W badaniach uwzględniono wszystkie wydziały Uniwersytetu: Biologii i Nauk o Ziemi, Ekonomiczno-Socjologiczny, Filologiczny, Filozoficzno-Historyczny, Matematyczny, Fizyczno-Chemiczny, Nauk o Wychowaniu, Prawa i Administracji oraz Zarządzania.

Materiał zebrano w 1995 roku. Pomiary i wywiady w ankiecie audytoryjnej przeprowadzono w czasie trwania roku akademickiego 1995/96.

Z testów sprawdzianowych uwzględniono test Pilicza, który jest zbiorem kil-

kunastu prób sprawnościowych, określających normy sprawności fizycznej dla ludzi od 20-go roku życia. Drugim był test Coopera (Janowski 1985), który jest jedną z najpopularniejszych prób oceny wydolności organizmu. Wywiad obejmował pytania o środowisko, w którym wychowali się studenci oraz samoocenę zdrowia. Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie sondażowej dotyczyły:

- a) autooceny stanu zdrowia studenta
- b) czy postrzegany jest związek między zdrowiem a sprawnością fizyczną
- c) czy aktywność fizyczna zależna jest od warunków środowiskowych i społeczno-bytowych
- d) wpływ ćwiczeń fizycznych na kondycję
- e) wpływ aktywności ruchowej na wyniki w nauce
- f) w jakim okresie edukacyjnym winny odbywać się zajęcia ruchowe
- g) wykorzystania czasu wolnego podczas studiów.

Wyniki badań zestawiono w tabelach 1 - 7.

Jak wynika z przeprowadzonych wcześniej badań, czynnikami modyfikującymi uczestnictwo w kulturze fizycznej są: zdrowie, czynniki społeczno-demograficzne (wiek, płeć) oraz środowisko (Nowakowska, Nowakowski 1992, Wanat 1997).

W charakterystyce badań studentów uwzględniono ich pochodzenie terytorialne i społeczne. Studenci Uniwersytetu Łódzkiego rekrutują się z dużych miast. Jest ich 51,1%. Pochodzenie społeczne studentów zostało określone na podstawie wykształcenia rodziców. Badani studenci w większości rekrutują się z rodzin o wykształceniu średnim i wyższym (77,2%).

Sprawność i wydolność organizmu

Wśród cech charakteryzujących badaną zbiorowość uwzględniono wyniki testów Pilicza i Coopera (Janowski 85). Największa liczba badanych mieści się w przedziale średniej sprawności i wydolności fizycznej organizmu (tab. 1, 2).

Tabela 1. Ocena sprawności fizycznej studentów Uniwersytetu Łódzkiego na podstawie testów Pilicza

Sprawność fizyczna	Badani studenci	
	N	%
wysoka	542	27,1
średnia	1286	64,3
niska	139	7,0
Razem	1967	98,4

N - liczba badanych

Tabela 1 a. Samoocena zdrowia

Stan zdrowia	Badani studenci	
	N	%
zły	16	0,8
średni	367	18,4
dobry	1206	60,3
bardzo dobry	387	19,4
Razem	1976	98,9

Tabela 2. Samoocena zdrowia a sprawność fizyczna studentów

Samoocena zdrowia	Sprawność fizyczna			Ogólnie	
	wysoka	niska	średnia		
	N	N	N	N	%
Bardzo dobra	206	163	15	384	19,7
Dobra	280	832	78	1190	61,2
Przeciętna	42	276	41	359	18,4
Zła	4	5	4	13	0,7
N	532	1276	138		
%	27,3	65,6	7,1	1946	100,00

PEARSON'S $R \sim 0,28$ ETA: zdrowie $\sim 0,29$ sprawność $\sim 0,29$

Samoocena zdrowia

Analiza autooceny zdrowia studentów nie pozwala na wyciąganie jednoznacznych wniosków. Uzyskane w trakcie badań wyniki stwierdzają, że zdecydowanie częściej studenci oceniają swój stan zdrowia jako dobry i bardzo dobry 80%. Natomiast ocena zdrowia zróżnicowana środowiskowo i bytowo nie wykazuje istotnego związku ze stanem zdrowia studentów (tab. 3).

Tabela 3. Samoocena zdrowia badanych studentów w zależności od środowiska lokalnego, w jakim się wychowali

Środowisko lokalne	STAN ZDROWIA									
	Bardzo dobry		Dobry		Przeciętny		Zły		Ogólnie	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Wielkie miasto	252	12,9	588	30,2	162	8,3	4	0,2	1006	51,6
Miasto średnie	95	4,9	430	22,0	133	6,8	8	0,4	660	34,1
Osada - wieś	35	1,8	176	9,0	66	3,4	2	0,1	279	14,3
Razem	382	19,6	1194	61,2	361	18,5	14	0,7	1951	100,0

PEARSON'S $R \sim 0,13$ ETA środowisko $\sim 0,14$ ETA zdrowie $\sim 0,14$

Motywacje studentów do uprawiania ćwiczeń fizycznych

Badani studenci deklarują, że zajęcia wychowania fizycznego wpływają w pierwszej kolejności na lepszą kondycję — uważa tak 65%, na poprawę samopoczucia fizycznego — około 60% studentów. Negatywne skutki ćwiczeń stwierdza co dwudziesty piąty student. Kobiety zwracają uwagę na poprawę sylwetki (tab. 4). Potwierdzają to badania studentów Uniwersytetu Łódzkiego (Nowakowska, Nowakowski 1992).

Tabela 4. Samoocena zdrowia a wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm — w opiniach studentów

Samoocena zdrowia	Lepsze samopoczucie				Poprawa kondycji			
	Tak	Nie	RAZEM		TAK	NIE	RAZEM	
			N	%			N	%
Bardzo dobra	286	119	387	19,6	275	112	387	19,6
Dobra	705	501	1206	61,1	800	406	1206	61,0
Przeciętna	191	175	366	18,5	198	169	376	18,6
Zła	9	7	16	0,8	8	8	16	0,8
N	1173	802	1975		1281	695	1976	
%	59,4	40,6	100,00		64,8	35,2	100,00	

PEARSON'S

0,10

-0,11

ETA:

zdrowie 0,10

zdrowie 0,11

lepsze samopoczucie 0,11

lepsza kondycja 0,12

Samoocena zdrowia	Negatywne skutki			
	TAK	NIE	RAZEM	
			N	%
Bardzo dobra	14	373	387	19,6
Dobra	33	1173	1206	61,0
Przeciętna	29	338	367	18,6
Zła	2	14	16	0,8
N	78	1898	1976	
%	3,9	96,1	100,00	

PEARSON'S

0,07

ETA:

zdrowie 0,7

negatywne skutki 0,11

Wpływ aktywności ruchowej na wyniki w nauce

Aktywność ruchowa przeciwdziała zmęczeniu psychicznemu, uczy organizacji pracy i skuteczności w działaniu. Uodparnia na stresy, rozładowuje napięcia

psychiczne. Potwierdza to Wanat (1997). Znaczna część badanej młodzieży postrzega pozytywny związek między aktywnością ruchową a procesem uczenia się (tab. 5). Co czwarty student nie ma zdania czy taki związek istnieje.

Tabela 5. Wpływ aktywności ruchowej na naukę według opinii badanych studentów

Odpowiedź	Zajęcia ruchowe powodują						Brak związku	
	utrudniają naukę		zmęczenie fiz.		w.k.u.*		N	%
	N	%	N	%	N	%		
TAK	36	1,8	613	30,7	355	17,8	517	25,9
NIE	1963	98,2	1387	69,3	1644	82,2	1481	74,1
Razem	1999	100,0	2000	100,0	1999	100,0	1998	100,0

N — liczba badanych

w.k.u.* — większą koncentrację umysłu

Okres edukacyjny, w którym winny odbywać się zajęcia ruchowe, według opinii studentów

Istota ludzka od zarania dziejów przyzwyczajona była do aktywnego trybu życia. Na drodze dużego wysiłku fizycznego kształtowały się biologiczne losy człowieka. Wychowanie fizyczne powinno trwać przez całe życie, dla własnych potrzeb człowieka. Uważa tak 80% badanych studentów (tab. 6). Szczególnie duże znaczenie mają ćwiczenia fizyczne w okresie dorastania a szczególnie w szkole ponadpodstawowej (84,5% wypowiedzi studentów).

Tabela 6. Okres edukacyjny, w którym winny odbywać się zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów

Odpowiedź	Przedszkole		Szkoła podstawowa		Szkoła ponadpodst.		Szkoła wyższa	
	N	%	N	%	N	%	N	%
TAK	1399	69,9	1681	84,1	1708	85,4	1584	79,2
NIE	601	30,1	319	15,9	292	14,6	416	20,8
Razem	2000	100,0	2000	100,0	2000	100,0	2000	100,0

N — liczba badanych

Formy spędzania czasu wolnego przez studentów

Różne formy rekreacji fizycznej są najbardziej skuteczną formą odnowy sił biologicznych i psychicznych człowieka. Kształcąca się młodzież to ci wszyscy,

k którzy w przyszłości będą wpływać na różne systemy wartości, takie jak zdrowie, praca zawodowa czy też życie rodzinne (Rzepka 87). Studenci przedstawiając własne formy spędzania czasu wolnego stwierdzają, że najczęściej poświęcają go na czytanie, gry w karty, rozmowy — jest to bierny relaks i tak uważa 76% badanych. Formy aktywności ruchowej przejawiają się w codziennych spacerach uprawianych przez co drugiego badanego, 41,6% woli dyskoteki, a co trzeci student proponuje wycieczki (tab. 7).

Tabela 7. Formy spędzania czasu wolnego przez studentów

Odpowiedź	Bierny relaks		Imprezy kulturalne		Formy aktywności ruchowej			
					Dyskoteki		Spacery	
	N	%	N	%	N	%	N	%
TAK	1516	75,8	1377	68,9	832	41,6	1138	56,9
NIE	484	24,2	623	31,1	1168	58,4	862	43,1
RAZEM	2000	100,0	2000	100,0	2000	100,0	2000	100,0

Odpowiedź	Formy aktywności ruchowej					
	Wycieczki		Codzienne ćwiczenia		Obozy sportowe	
	N	%	N	%	N	%
TAK	684	34,2	340	17,0	152	7,6
NIE	1316	65,8	1660	83,0	1848	92,4
RAZEM	2000	100,0	2000	100,0	2000	100,0

N — liczba badanych

Wyniki badań świadczą niewątpliwie o dużym zapotrzebowaniu studentów na różnorodne formy ruchu, które w dużej mierze stara się zaspokoić Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UŁ podczas pierwszych lat studiów.

Ważnym argumentem przemawiającym za kontynuacją aktywnego trybu życia w przyszłości jest: zachowanie do późnych lat życia dobrej dla danego wieku sprawności fizycznej organizmu, co wpłynie także pozytywnie na ogólny stan zdrowia człowieka. Mądra polityka promocji zdrowia — jak uważają Klamut i Woy-Wojciechowski (1994) — może zapewnić utworzenie społeczeństwa rozumiejącego, iż o zdrowie będące naszym skarbem oraz kondycję fizyczną musimy dbać sami.

Bibliografia

- Cendrowski Z., 1987, *W sprawie powszechnej edukacji zdrowotnej*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, Nr 8, 279-281.
- Demel M., 1980, *Wychowanie fizyczne z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego*, „Pedagogika”, pod redakcją Suchodolskiego.
- Janowski M., 1985, *Testy sprawności fizycznej*, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 41-63.
- Klamut M., Woy-Wojciechowski J., 1994, *Promocja zdrowia w Polsce*, Problemy Lekarskie R. XXXIII, 3-4.
- Nowakowska M., Nowakowski R., 1992, *Rola kultury fizycznej w opiniach studentów Uniwersytetu Łódzkiego*, Materiały konferencyjne, Rzeszów.
- Rzepka J., 1987, *Stan i nowe kierunki wychowania zdrowotnego*, Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 8, 290.
- Wanat S., 1997, *Kultura zdrowotna i sprawność młodzieży*, „Kultura Fizyczna” 1-2, 11.

SUMMARY

Maria Nowakowska
Zdzisław Pińczykowski

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH IN VIEW OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF ŁÓDŹ

The main purpose of our experiment was to make known how deep students are interested in physical culture. Basis for our research was provided by students opinions regarding physical exercises taking into account health aspect. Researches took place in 1995 year.

2 000 students from first till fourth year from each department of University of Łódź were inquired.

The results of our researches and the statistical analysis confirm great need among students for different kinds of physical exercises and the importance of it in lifetime.