

Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego, Uniwersytet Łódzki,
Faculty of Health and Physical Education, University of Lodz

PAWEŁ KIJO, ARKADIUSZ KAŻMIERCZAK,
ANNA MAKARCZUK, TADEUSZ SZEWCZYK

Physical efficiency of students as the future leaders of Health

Aktywność fizyczna studentów przyszłych liderów zdrowia

Prawie dwa i pół tysiąca lat temu Arystoteles głosił, że nic tak nie rujnuje życia człowieka, jak ciągle bezruch. W słowach tych uwidacznia się znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia. Bez niej niemożliwa jest strategia zdrowia, jego zachowanie i zwiększanie. Można zatem uznać, że aktywność fizyczna jest w znacznym stopniu miernikiem zdrowia.

Współczesna cywilizacja zagraża zdrowiu człowieka poprzez niekorzystne zjawiska będące konsekwencją współczesnej organizacji życia społecznego i warunków pracy. W ostatnich latach u dzieci i młodzieży występuje coraz więcej chorób cywilizacyjnych spowodowanych ubogą aktywnością ruchową, która jest przyczyną upośledzonej motoryczności i wydolności fizycznej. W zasadzie tylko stała, systematyczna i optymalnie intensywna aktywność fizyczna stanowi warunek zapobiegania tym chorobom, podnosi również poziom sprawności fizycznej i walorów zdrowotnych organizmu ludzkiego. Dobrze przystosowany do życia człowiek – to człowiek zdrowy i radosny, odporny na zachorowania, sprawny fizycznie, wyposażony w niezbędny zasób nawyków i umiejętności życiowych, przystosowany do środowiska materialnego, zdolny do pokonywania trudności. Ogólnie rzecz biorąc, aktywność ruchowa całego społeczeństwa, w tym szczególnie dzieci i młodzieży jest nieodzowna. Jest to najtańszy, najpowszedniejszy i najwszechstronniejszy środek stymulujący rozwój, zwiększający możliwości adaptacyjne, dający większe poczucie bezpieczeństwa i radości oraz zdecydowanie zwiększający odporność organizmu (Drabik J, 1995).

Kluczowe znaczenie w propagowaniu zdrowego stylu życia, wyrażającym się między innymi aktywnością fizyczną w czasie wolnym, w szkolnym systemie pełni zapewne nauczyciel wychowania fizycznego określany niekiedy liderem zdrowia.

Nauczyciel wychowania fizycznego i zdrowotnego to osoba, której zadaniem jest kształcenie sprawności fizycznej i psychomotorycznej oraz rozwijanie sfery poznawczej i emocjonalno - motywacyjnej poprzez aktywność ruchową. Podmiotem pracy nauczyciela jest człowiek bardzo młody, który ulega wielu przemianom biologicznym i osobowościowym. Aby w pełni realizować się w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego i zdrowotnego należy nie tylko przekazywać wychowankom treści programu nauczania, ale umieć z nimi współpracować, rozmawiać i bawić się. Tak funkcjonujący nauczyciel może urzeczywistnić nakreśloną przez Macieja Demela wizję nauczyciela wychowania fizycznego, który „będzie uczył jak żyć zgodnie z normami higieny, jak kształtować ciało, doskonalić zdrowie i pielęgnować urodę...Będzie to więc światły doradca i przyjaciel młodzieży, taki za którym młodzież chodzi, do którego zwraca się z wielkimi kłopotami małych ludzi” (Demel M., 1973).

Badania naukowe wskazują, że zadowolający poziom aktywności fizycznej cechuje: 70% dzieci 6-7 letnich, 20-30% uczniów w wieku 11-15 lat, i tylko 10% dorosłych (Narodowy Program Zdrowia 1996-2005). Dlatego pierwszym celem operacyjnym tego programu jest „zwiększenie aktywności fizycznej ludności”. Zrealizować go można poprzez wykształcenie u dzieci i młodzieży – w trakcie procesu kształcenia i wychowania - nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych. W związku z tym istotne znaczenie ma postawa do aktywności

fizycznej kandydatów na nauczycieli wychowania fizycznego i zdrowotnego (liderów zdrowia), którzy w zasadzie będą odpowiedzialni za stan świadomości przyszłych pokoleń. Upraszczając można stwierdzić, że jaką potrzebą aktywności fizycznej charakteryzują się studenci wychowania fizycznego i zdrowotnego, tak będą wpływać na swoich wychowanków (Kijó P., 2004). Istota została zawarta w słowach J.W. Dawida: „Nauczyciel chcąc dawać innym – musi sam wiele posiadać, chcąc kształcić innych – musi być gruntownie wykształconym, chcąc czynić innych lepszymi – musi sam być dobrym”

Celem podjętych badań było określenie poziomu aktywności fizycznej przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego i zdrowotnego (liderów zdrowia), a w szczególności znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

- czy studenci charakteryzują się systematyczną aktywnością fizyczną w czasie wolnym;
- czy na poziom aktywności fizycznej ma wpływ wiek (rok studiów);
- jakie są uwarunkowania aktywności fizycznej przyszłych liderów zdrowia;
- jakie formy spędzania czasu wolnego preferują studenci – przyszli liderzy zdrowia.

MATERIAŁ

Badania przeprowadzono wiosną 2004 roku wśród studentów Kolegium Nauczycielskiego w Zgierzu i Łowiczu oraz Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi.. Ogólnie zbadano 180 osób (77 studentek i 103 studentów) studiujących specjalność wychowanie fizyczne i zdrowotne (tabela 1). Wszyscy badani studiowali w trybie dziennym.

Tabela 1. Liczba badanych studentów

Rok studiów	Studenci	Studentki	Razem
I	43	33	76
II	27	21	48
III	33	23	56
	103	77	180

METODA

Do uzyskania informacji dotyczących aktywności fizycznej studentów przyszłych liderów zdrowia zastosowano metodę sondażu diagnostycznego - kwestionariusz ankiety. Składał się on z osiemnastu pytań o charakterze zamkniętym i półotwartym.

WYNIKI BADAŃ I ICH OMÓWIENIE

Poddając analizie zebrane wyniki badań dotyczące aktywności fizycznej przyszłych liderów zdrowia (wykres 1, 2) należy stwierdzić, że jej jakość zmienia się w zależności od roku studiów. Systematyczne uczestniczenie w niej, niestety wykazuje tendencję malejącą wraz z wiekiem na korzyść spontanicznego (nieregularnego) uczestnictwa. Ważne jest jednak, by przyszli liderzy zdrowia wykazywali się taką postawą, która wskazuje na systematyczność działań, co jest przykładem godnym naśladowania wśród dzieci i młodzieży. Negatywnym obrazem jest okazjonalne uczestniczenie w różnych formach aktywności ruchowej przed uzyskaniem kwalifikacji zawodowych. Sytuacja ta może powodować u przyszłego nauczyciela brak autorytetu, jeśli chodzi o przekazywanie walorów aktywności ruchowej w czasie wolnym. Wymownym obrazem jest sposób spędzania czasu wolnego przez badaną grupę (wykres 3). Jej wyniki wskazują na zmniejszanie zainteresowania aktywnością fizyczną na rzecz innych aktywności. Być może sytuacja ta wynika z innych potrzeb studenckich, chociażby związanych z koniecznością pracy zarobkowej. Ważną rolę w kształtowaniu świadomości zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną pełni plan i program studiów, który w zasadzie powinien umacniać określone postawy tak, by kończący studia nie tylko wiedzieli i umieli korzystać z form ruchowych ale przede wszystkim stosowali je w działaniu.

WNIOSKI

Przeprowadzone badania dotyczyły określenia poziomu aktywności ruchowej przyszłych liderów zdrowia. Zwrócono również uwagę na jej uwarunkowania oraz sposób spędzania czasu wolnego młodzieży akademickiej nabywającej kwalifikacje zawodowe związane z promocją zdrowego stylu życia.

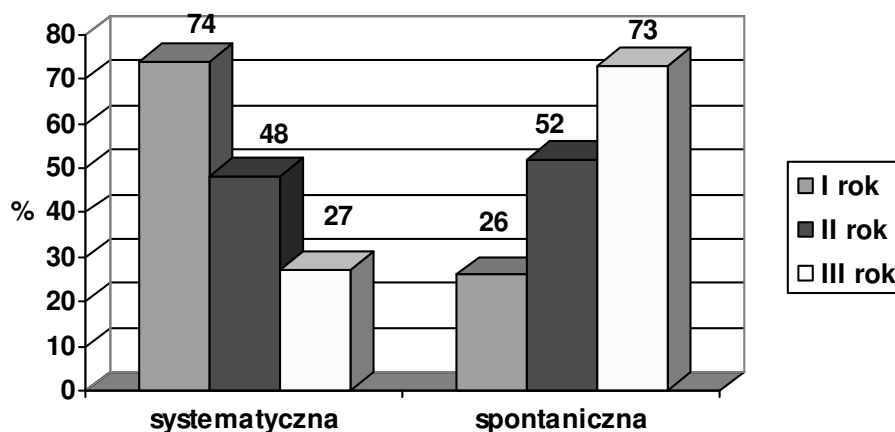
Uzyskane wyniki badań pozwoliły na wysunięcie następujących uogólnień:

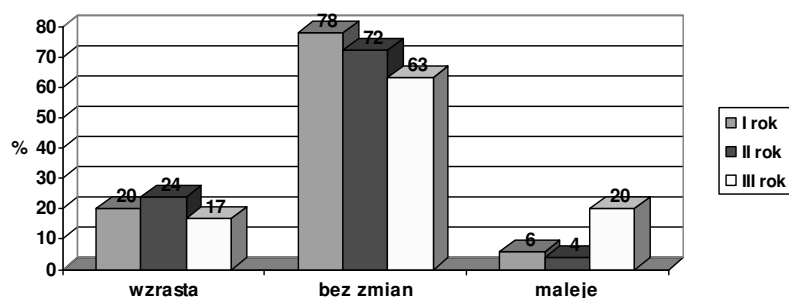
1. Studenci deklarują 100% aktywność fizyczną w czasie wolnym, przy czym jej jakość zmienia się wraz z rokiem studiów. Z systematycznej na I roku studiów przekształca się na spontaniczną (okazjonalną) na III roku studiów. Natomiast stwierdzają, że na ich stanowisko dotyczące wzajemnej relacji aktywności fizycznej i zdrowia nie ma wpływu czas (długość) studiowania. Może to wskazywać na fakt, że program studiów w zasadzie nie wzmacnia postaw studentów do uczestniczenia w kulturze fizycznej i zdrowotnej w czasie wolnym.
2. Uwidaczniają się również konkurencyjne sposoby spędzania czasu wolnego w stosunku do aktywności fizycznej. Wraz z długością studiowania, studenci swój czas wolny przeznaczają na pracę zarobkową, rozrywkę, spotkania towarzyskie i naukę. Zauważalne jest zwiększenie znaczenia tych wyborów w stosunku do aktywności fizycznej -szczególnie u kończących studia. Nie jest to sytuacja korzystna z uwagi na postawę przyszłych liderów zdrowia.
3. Reasumując, można stwierdzić, że należy zwiększać upowszechnianie szeroko pojętej aktywności ruchowej wśród młodzieży akademickiej a w szczególności wychowania fizycznego i zdrowotnego, gdyż jest to warunek zdrowego stylu życia, konieczny dla przyszłych liderów zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

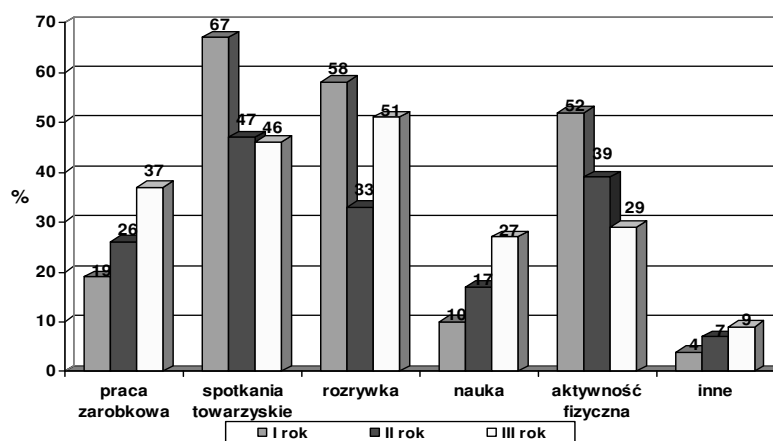
1. Demel M., Szkice krytyczne o kulturze fizycznej, Sport i Turystyka, Warszawa 1973
2. Drabik J., 1995, Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej człowieka, cz.1. AWF, Gdańsk
3. Kijo P., Aktywność ruchowa studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego Uniwersytetu Łódzkiego, w: Umiastowska D. (red.) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Szczecin 2004
4. Marcinkowski M., Aktywność ruchowa jako podstawowa forma zachowań wolnoczasowych studentów uczelni wojskowej, PTNKF i USz, Szczecin 2001
5. Skorupka E., Młodzież akademicka WSP w Zielonej Górze w świetle samooceny aktywności i sprawności fizycznej, PTNKF i USz, Szczecin 2001

Wykres 1. Uczestnictwo w aktywności fizycznej w zależności od czasu studiowania





Wykres 2. Zainteresowanie aktywnością fizyczną w zależności od czasu studiowania przyszłych liderów zdrowia



Wykres 3. Formy spędzania czasu wolnego przyszłych liderów zdrowia

STRESZCZENIE

Celem podjętych badań było określenie poziomu aktywności fizycznej przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego i zdrowotnego (liderów zdrowia). Badania przeprowadzono wiosną 2004 roku wśród studentów Kolegium Nauczycielskiego w Zgierzu i Łowiczu oraz Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi. Ogólnie zbadano 180 osób (77 studentek i 103 studentów) studiujących specjalność wychowanie fizyczne i zdrowotne. Wszyscy badani studiowali w trybie dziennym. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego – kwestionariusz ankiety. Na podstawie zebranego materiału badawczego można stwierdzić, że: aktywność fizyczna w czasie wolnym nie jest priorytetem przyszłych liderów zdrowia i ma w zdecydowanej mierze charakter spontaniczny. Zauważalne jest również jej obniżanie wraz z wiekiem (rokiem studiów). Zatem, należy wysunąć pytania: jacy będą przyszli liderzy zdrowia i jakie postawy kształcą w trakcie nabywania kwalifikacji zawodowych.

ABSTRACT

The aim of the research was to determine the level of physical efficiency of the future teachers of physical and health education (the leaders of health). The research was conducted in spring 2004 among the students of the College of Teachers in Zgierz and Łowicz and the Pedagogical College in Łódź. Altogether 180 students of physical and health education were examined (77 woman students and 103 students). They were all students of day courses. The method of diagnostic soundings was used in the research – a questionnaire. Basing on the collected material one should state that physical efficiency is not priority for the future leaders of health in their spare time and is a vast majority of cases has a spontaneous character. Moreover the level of physical efficiency decreases along with the age of students (the year of university studies). So two questions should be asked: What are the future leaders of health going to be like? And: What kind of background do they get while obtaining professional skills and qualifications.