

Politechnika Opolska  
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii  
Technical University of Opole  
Faculty of Physical Education and Physiotherapy

BOŻENA WOJCIECHOWSKA - MASZKOWSKA, MAGDALENA TATARUCH,  
RYSZARD MARCINÓW

***Sports interests and incentives to undertake physical efforts of the students  
of Technical University of Opole***

---

**Zainteresowania sportowe i motywacje do podejmowania wysiłku fizycznego  
studentów Politechniki Opolskiej**

Niski poziom aktywności ruchowej a nawet jej brak w wielu krajach Europy, również i Polski przybrał charakter epidemii. Szacuje się, że w tych krajach, u około 70% ludności jest ona niewystarczająca dla zapewnienia optymalnego stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

Pomimo postępu wiedzy na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie człowieka mało aktywny styl życia nie ulega znaczącym zmianom. Ograniczenie aktywności ruchowej jest niezgodne z potrzebami biologicznymi organizmu i niekorzystnie oddziałuje na zdrowie człowieka, powoduje powstawanie wielu chorób układu krążenia i oddychania często ze skutkiem śmiertelnym, sprzyja powstawaniu nadwagi i powstawaniu wad postawy.

Potrzeba ruchu jest najbardziej widoczna we wstępnym etapie rozwoju i okres ten jest najczęściej penetrowany przez badaczy, ale nie możemy zapomnieć jak ważna jest aktywność ruchowa w końcowym etapie rozwoju biologicznego i późniejszych etapach życia człowieka. Kluczowym problemem będzie więc uzyskanie odpowiedzi na pytanie: Czy i jakie formy aktywności ruchowej uprawia młodzież studiująca oraz co nimi kieruje przy wyborze rodzaju dyscypliny sportu?

**MATERIAŁ I METODY**

Materiał stanowią wyniki badań 151 studentów Politechniki Opolskiej (49 kobiet i 102 mężczyzn) większości kierunków technicznych (Mechanika, Budownictwo, Elektrotechnika itp.) Wszyscy uczestnicy badań uczestniczyli w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego. Średnia wieku badanych to  $21,5 \pm 3$  lata.

Podstawowym narzędziem badawczym był kwestionariusz wywiadu.

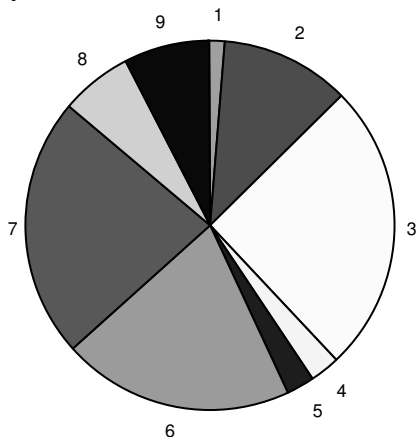
Celem analizy było uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

- Ilu studentów uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego?
- Jakie formy aktywności ruchowej są najczęściej przez nich uprawiane?
- Jakie motywy kierują badanymi przy podejmowaniu dodatkowej aktywności ruchowej?
- Czy badani są świadomi skutków uczestnictwa lub jego braku w zajęciach sportowo-rekreacyjnych?

## WYNIKI BADAŃ

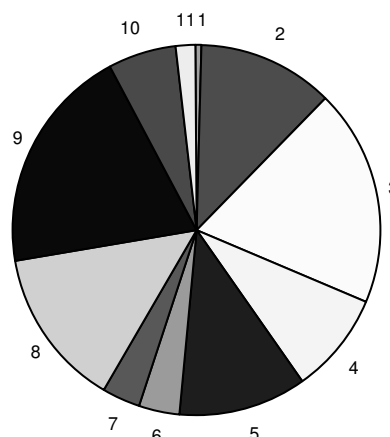
Analiza ankiet pozwala wyszczególnić wiele czynników określających rodzaje podejmowanych wysiłków fizycznych oraz wyznaczyć motywy uczestniczenia w aktywności fizycznej lub jej braku.

Większość (69%) ankietowanych studentów chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, ale sprawdzając motywy tego uczestnictwa tylko panowie (79 %) odpowiedzieli prawie jednako, że dbają o swoją sprawność fizyczną, stan zdrowia lub sprawia im to przyjemność. Wśród pań dosyć silny głos podniosła 36% grupa, stwierdzająca że przychodzą na zajęcia WF tylko dla dobrej oceny.



**Wykres 1. Najczęściej uprawiana dyscyplina sportu przez kobiety**

1. żadnego 1%
2. koszykówka 9%
3. siatkówka 20%
4. piłka nożna 2%
5. lekka atletyka 2%
6. pływanie 16%
7. aerobik 18%
8. jazda rowerem 5%
9. narciarstwo 6%



**Wykres 2. Najczęściej uprawiana dyscyplina sportu przez mężczyzn**

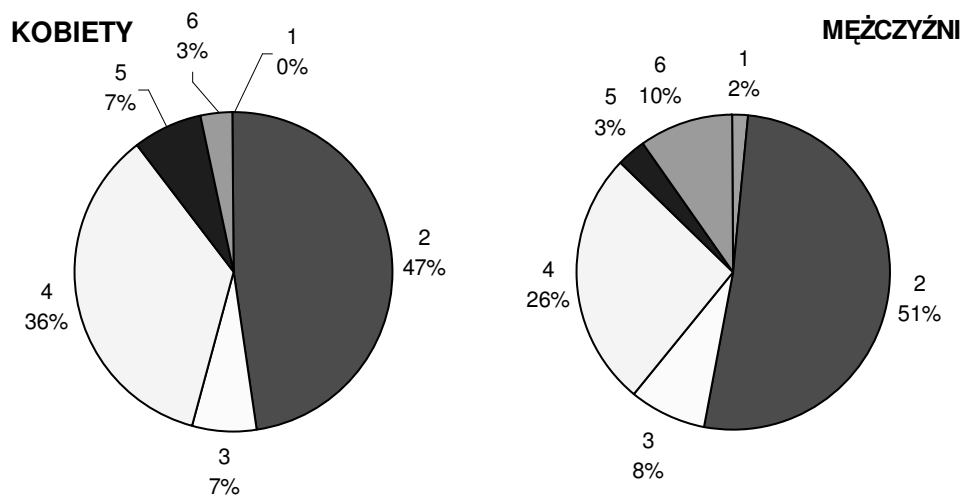
1. żadnego 0,5%
2. koszykówka 12,1%
3. siatkówka 18,9%
4. piłka nożna 9%
5. sporty siłowe 11,1%
6. lekka atletyka 3,7%
7. sporty walki 3,6%
8. pływanie 13,7%
9. jazda rowerem 20%
10. narciarstwo 6,3%
11. inne 1,6%

Aż 69% badanych kobiet i 50 % mężczyzn nie angażuje się w żadne pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe a zaledwie 17% kobiet i 26% mężczyzn uczestniczy w takich zajęciach raz w tygodniu.

Najchętniej wybieranymi dyscyplinami sportu przez mężczyzn była jazda na rowerze (20%), siatkówka (18,9%) oraz pływanie (13,7%). Panie najchętniej wybierały piłkę siatkową (20%), aerobik (18%) i podobnie jak panowie pływanie (16%).

Na pytanie, „Kto Twoim zdaniem miał największy wpływ na Twoją aktualną aktywność fizyczną?”. Mężczyźni odpowiadali – koledzy (32%), środowisko, rodzina (18,9%) oraz nauczyciel wf (17,2%). Kobiety najczęściej typowały otoczenie, rodzinę oraz nauczyciela wf (32,2%) natomiast trochę rzadziej kolegów (20,3%).

Przy odpowiedziach na pytanie o główne czynniki motywujące do systematycznego uprawiania aktywności ruchowej dosyć zgodnie odpowiadali, że świadomość uprawiania ruchu w kształtowaniu sprawności fizycznej (51% panowie, i 47% panie) oraz zdrowotne aspekty systematycznego uprawiania aktywności ruchowej (26% panowie i 36% panie).



**Wykres 3. Czynniki motywujące do systematycznego uprawiania aktywności ruchowej w grupie kobiet i mężczyzn; 1. Autorytet nauczyciela WF. 2. Świadome kształtowanie sprawności fizycznej. 3. Moda na uprawianie sportu. 4. Zdrowotne aspekty uprawiania aktywności ruchowej. 5. Akcje propagujące aktywność ruchową. 6. Inne.**

#### DYSKUSJA

Wyniki badań grupy studentów kierunków technicznych Politechniki Opolskiej w porównaniu, z np. badaniami CBOS z 1997 roku, wg których w jakiegokolwiek aktywności sportowo-rekreacyjnej bierze udział około 33% Polaków (Sas-Nowosielski 2003) nie możemy do końca uznać za niekorzystne. Martwić nas w tym momencie powinna ogólna tendencja malejących skłonności do podejmowania aktywności sportowo – rekreacyjnej (Charzewski 1997, Jethon 1992, Starosta 1995). Skoro do aktywności fizycznej „przynajmniej się” w grupie 23-latków około 40% studentów, czyli osób, które szczególnie powinny być świadome skutków braku aktywności ruchowej, to ile osób będzie aktywnych w późniejszym wieku.

Brak odpowiedniej „dawki” ruchu odgrywa bardzo istotną rolę, na każdym etapie życia człowieka, stanowi bowiem czynnik ryzyka wczesnego rozwoju otyłości, chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy, osteoporozy i innych schorzeń ujawniających się dopiero w późniejszych etapach życia (Drabik 1997, Jethon 1992, Starosta 1995, Umiastowska 1999).

Promocja zdrowego stylu życia, promocja aktywności fizycznej musi być celem głównym w wychowaniu na każdym etapie życia człowieka (Drabik 1997, Umiastowska 1999, Karkosz 1994). Promocja aktywności fizycznej wg Drabika to bardzo często „przebicie się przez barierę niemocy, niechęci, czasem wręcz wstrętu do ruchu, więc wszelkie sposoby mające na celu promocję aktywności fizycznej winny w pierwszym rzędzie uwzględniać sferę psychiczną.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Charzewski J. Aktywność sportowa Polaków. Warszawa, 1997.
2. Drabik J. Promocja aktywności fizycznej cz. III. AWF Gdańsk, 1997.
3. Jethon Z. Niska aktywność ruchowa a zdrowie. W: Promocja zdrowia. red. J. B. Karski i wsp. Warszawa 1992, s. 217-227.
4. Jopkiewicz A. Zmienność sprawności fizycznej mężczyzn oraz genetyczne i środowiskowe jej uwarunkowania. WSP Kielce 1998.
5. Karkosz K. Zainteresowania i aktywność sportowo-rekreacyjna młodzieży licealnej. Zeszyty metodyczne – naukowe. AWF Katowice. 1994, s 71-80.
6. Sas-Nowosielski K. Wychowanie do aktywności fizycznej. AWF Katowice 2003.

7. Starosta Wł. Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka, Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna. 1995, nr 5-6, s 74-87.
8. Strzyżewski S. Proces wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa, 1986.
9. Umiastowska D. Sterowanie aktywnością ruchową na różnych szczeblach edukacji szkolnej: Konferencja Naukowa Ruch jak lekarstwo za mało nie skutkuje za dużo szkodzi. Uniwersytet Szczeciński 1999, s. 170-176.

#### **STRESZCZENIE**

Pomimo ogromnego postępu wiedzy na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie człowieka mało aktywny styl życia nie ulega znaczącym zmianom. Ograniczenie aktywności ruchowej jest niezgodne z potrzebami biologicznymi organizmu i niekorzystnie oddziałuje na zdrowie człowieka, powoduje powstawanie wielu chorób układu krążenia i oddychania często ze skutkiem śmiertelnym, sprzyja powstawaniu nadwagi i powstawaniu wad postawy.

Kierując się potrzebą bliższego poznania wybranych uwarunkowań uczestnictwa studentów Politechniki Opolskiej w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz w pozalekcyjnych dodatkowych formach aktywności ruchowej. Podjęte badania miały na celu określenie czynników aktywizujących udział studentów w różnych formach aktywności ruchowej.

#### **ABSTRACT**

In spite of enormous progress of knowledge concerning the influence of physical activity to human health, the style of life that reveals rather a little activity has not changed much. Limitation of physical activity stands in opposition to human body biological needs; also, unfavourably it operates on human health causing many circulatory system diseases and breathing problems which quite often end up as lethal cases. Usually it is also conducive to faulty posture and overweight.

Having in mind the need to learn better the selected participation conditions of the students of Technical University of Opole in obligatory physical education classes as well as in extra-curriculum, additional forms of physical activity, a research was initiated to define the factors that can serve as incentives for the students to participate in different forms of physical activity.