

10. Gant-Johnson C., Price G. E.(2000), *Comparing students with high and low preferences for tactile learning*, „Education”, vol. 120, No. 3, s. 581- 585.
11. Graf S., Viola S. R., Leo T., Kinshuk (2007), *In-Depth Analysis of the Felder-Silverman Learning Style Dimensions*, „Journal of Research on Technology in Education”, vol. 40, No. 1, s. 79-93.
12. Hawk T.F., Shah A.J. (2007), *Using Learning Style Instruments to Enhance Student Learning*, „Decision Sciences Journal of Innovative Education”, vol. 5, No.1, s. 1-19.
13. Honigsfeld A., Dunn R.(2003), *High School Male and Female Learning – Style Similarities and Differences in Diverse Nations*, „The Journal of Educational Research”, vol.96, No. 4, s.195-205.
14. Kaczmarek U., Smulczyńska A., Grzesiak-Gasek I.(2010), *Style uczenia się studentów stomatologii*, „Dental and Medical Problems”, t.47, nr 2, s. 193-198.
15. Lasitha S., Tharanga F., Chaturaka R., Senaka R. (2013), *Learning styles and approaches to learning among medical undergraduates and postgraduates*, „BMC Medical Education”, vol. 42, s. 1-6.
16. Lovelace M.K. (2005), *Meta-Analysis of Experimental Research Based on the Dunn and Dunn Model*, „The Journal of Educational Research”, vol. 98, No.3, s. 176-183.
17. Rayneri L.J., Gerber B.L.(2004), *Development of a Student Perception Inventory*, „Roeper Review”, vol. 26, No. 2, s.90-96.
18. Stevenson J., Dunn R.(2001), *Knowledge Management And Learning Styles: Prescriptions for Future Teachers*, „College Student Journal”, vol. 35, No. 4, s. 483-490.
19. Stout D.E., Ruble T.L. (1991), *The Learning Style Inventory and Accounting Education Research: A Cautionary View and Suggestions for Future Research*, „Issues in Accounting Education”, vol. 6 No. 1, s. 41-52.
20. Szejnberg A., Hurek J.(2002), *Kwestionariusz VARK i jego zastosowanie do rozpoznawania preferencji sensorycznych studentów. I. Ogólna charakterystyka narzędzia badawczego. Wstępne wyniki badań*, [w:] *Profil učitele chemie II.*, red. Martin Bilek, Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus , Hradec Králové, s.108-113.
21. Szejnberg A.(2002a), *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław.
22. Szejnberg A. (2002b), *Uczę się najlepiej. Kwestionariusz VARK do rozpoznawania preferencji do uczenia się*, „Gazeta Szkolna”, nr 38, s. 9.
23. Szejnberg A. (2003), *Porównanie preferencji środowiskowych PEPS do uczenia się studentów polskich i amerykańskich* (niepublikowany raport z badań).
24. Szejnberg A.(2007), *Środowisko proksemiczne komunikacji edukacyjnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole.
25. Szejnberg A., Jasiński T.L.(2014), *Szkoła przyjazna wszystkim. Edukacja zdrowotna - środowisko fizyczne - klimat społeczny*, Wydawnictwo Naukowe NOVUM, Płock.
26. Woynarowska-Soldan M., Tabak I. (2013), *Zachowania prozdrowotne nauczycieli i innych pracowników szkoły*, „Medycyna Pracy”, t. 64, nr 5, s. 659-670.

Tadeusz L. Jasiński (1), Władimir G. Tkachuk (2), Arefev Valery G. (3)

(1) **Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku (Polska)**

(2) **(3) Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова м. Київ (Україна)**

PORÓWNANIE DEKLAROWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ U STUDENTEK WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z POLSKI I FIZYCZNEJ KULTURY Z UKRAINY

Rezultaty przeprowadzonych badań ukazały, że studentki WF z Polski i FK z Ukrainy przejawiają podobne zachowania w sferze AF. Podstawową formą ich aktywności fizycznej okazało się pływanie i fitness, a w drugiej kolejności: gra w piłkę siatkową i długie spacerowanie oraz wycieczki piesze. Dla co drugiej studentki wychowania fizycznego z Polski i fizycznej kultury z Ukrainy wartością uczestnictwa w AF, było to, że „podnosi sprawność fizyczną” i „pozwala przebywać ze znajomymi”. Częstość podejmowania aktywności fizycznej (AF) dla ¾ studentek z Polski, to dwa lub trzy razy w tygodniu. Natomiast u studentek z Ukrainy, 1/3 z nich uczestniczyła w AF fizycznej 4 razy w tygodniu, a co piąta 3 razy w tygodniu. Dla znakomitej większości respondentek inspiracją do uczestnictwa w AF były one same. Podobnie same lub z koleżankami uczestniczyły w AF. Stosunek rodzin badanych do podejmowanej przez nie AF wśród studentek z Polski był dwubiegunowy. Z jednej strony rodzina zachęcała badane do podejmowania aktywności fizycznej, a z drugiej – obojętny. Z kolei u studentek z Ukrainy ¼ ich rodzin zachęcało badane do AF. W kilku przypadkach odnotowano stosunek rodziny do AF „obojętny” i „wrogi”. Możliwości uprawiania AF (ruchowej, sportowej) respondentki na ogół oceniały jako bardzo duże (możliwość korzystania z pływalni, hali sportowej, stadionu, klubu fitness, siłowni, parku czy ścieżek rowerowych) i duże. Co trzecia studentka z Polski oceniła swoje możliwości do uprawiania AF jako dostateczne, a trzy ich koleżanki z Kijowa – jako „nienajgorsze” i „wszystkie”. W wyniku analizy statystycznej różnice statystycznie istotne dotyczyły częstości preferowanych form uczestnictwa badanych w AF i oceny wartości AF dla badanych.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna kobiet, kultura fizyczna, formy AF

Wprowadzenie/ Potocznie panuje przekonanie, że „Kraje Europy Wschodniej” zamieszkuje narody mało aktywnym fizycznie. Tę tezę potwierdzają rezultaty międzynarodowych badań dotyczących stanu zdrowia, stylu życia, poziomu tzw. czynników ryzyka i oczekiwanej długości życia ludności krajów Europy Zachodniej oraz mieszkańców Polski, Rosji i Węgier. Zaobserwowane różnice okazały się istotne na niekorzyść tych ostatnich. Przyjmuje się, że w Europie Zachodniej 6 na 10 osób podejmuje aktywność fizyczną (AF). W Skandynawii 9 na 10 osób deklaruje AF. Natomiast w Polsce niewielki odsetek dorosłych kobiet i mężczyzn (3 - 10%) wykazuje zadowalający poziom aktywności fizycznej. Dowodzi się, że ponad 90 % ogółu badanych Polaków prowadzi typowo „siedzący” tryb życia. Ponadto AF naszego społeczeństwa jest okazjonalna, najczęściej sprowadza się do spacerów, jazdy na rowerze i sporadycznym wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Badania Józefa Drabika (1997) wykazały wyraźnie większą aktywność fizyczną mężczyzn niż kobiet w każdym przedziale wiekowym. Kobiety, zwłaszcza pracujące zawodowo, często czują się zwolnione z obowiązku podejmowania AF. Odwieczny problem – brak miejsca, czasu i pieniędzy. A tak naprawdę brak chęci.

Liczne środowiska i organizacje wychodzą z inicjatywą zachęcania kobiet w różnym wieku do podejmowania aktywności fizycznej. Na przykład Wielka Ogólnopolska Kampania Aktywności Fizycznej „Postaw serce na nogi” jest jednym ze sposobów propagowania AF. Akcja jest adresowana głównie do kobiet, których jak wspomniano AF jest niezadowolająca i mniejsza niż u mężczyzn. Pokłosiem takich działań są również artykuły dostępne także w Internecie. I tak Ewa Maria Peliwo (2010) prezentuje opracowanie pt „Aktywność fizyczna - droga do zdrowia i sukcesu w życiu każdej kobiety”, w którym opisuje korzyści płynące z prawidłowej aktywności fizycznej, jak i propozycje ćwiczeń na każdą okazję. Podobnie Lidia Irla (2009) z dużym zapałem zwraca uwagę kobiet na problemy wynikające z braku AF, a zarazem korzyści z podejmowania ćwiczeń fizycznych (zwłaszcza na świeżym powietrzu). Przekonuje kobiety, że: aktywność fizyczna daje szczęście choćby przez fakt, że uruchamia wydzielanie endorfin – „hormonów szczęścia” – zaliczanych do tzw. chemii miłości. Prezentowane w niniejszej pracy wyniki stanowią fragment obszernych badań, których celem było poznanie aktywności ruchowej i rekreacyjnej oraz nawyków racjonalnego żywienia, przejawianych przez studentki wydziałów wychowania fizycznego z Polski i Ukrainy. W omawianym przypadku założono, że istniejące podobieństwa i uwarunkowania kulturowe obu narodów uwidocznią się także w przejawianych zachowaniach młodzieży „usporto-wionej” w sferze ich aktywności fizycznej (ruchowej). Zatem zasadniczym celem tych badań była próba odpowiedzi na następujące pytania:

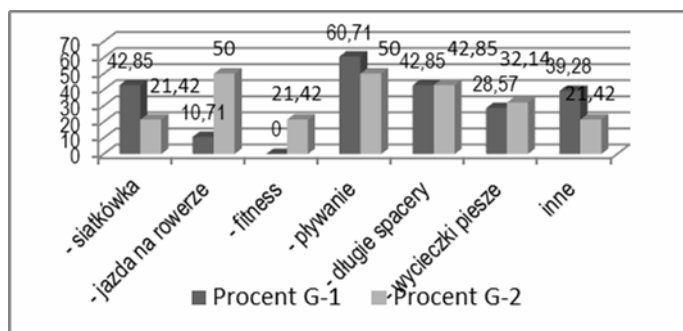
- 1) Czy istnieją różnice w przejawianej AF studentek WF z Polski i Ukrainy?
- 2) Jakich obszarów dotyczą ewentualne różnice oraz czy są one istotne statystycznie?

Metoda badań. W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Technika stanowił kwestionariusz ankiety opracowany specjalnie na potrzeby niniejszej pracy. Ankieta zawierała pytania zamknięte – odpowiedź na nie polegała na dokonaniu wyboru podanej odpowiedzi oraz otwarte z możliwością wpisania własnych przemyśleń w pozycji „inne”.

Charakterystyka badanych. W badaniu brały udział studentki (n = 56) z kierunku nauczycielskiego wydziału Wychowania Fizycznego SWPW w Płocku (n = 28) i Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова в Кієві (n = 28). Wśród dziewcząt z Polski 20 studiowało w systemie stacjonarnym 8 w niestacjonarnym. Dbając o jednorodność próby w grupie dziewcząt z Ukrainy 6 wyłączono z badań ze względu na wiek powyżej 28 lat. Ponad 80 % respondentek było stanu wolnego (panna). W grupie studentek z polski 5 z nich było mężatkami, a wśród dziewcząt z Kijowa tylko dwie były zamężne. Wiek studentek zawierał się w przedziale od 18 do 25 lat (M + 20,428; SD = 1,605).

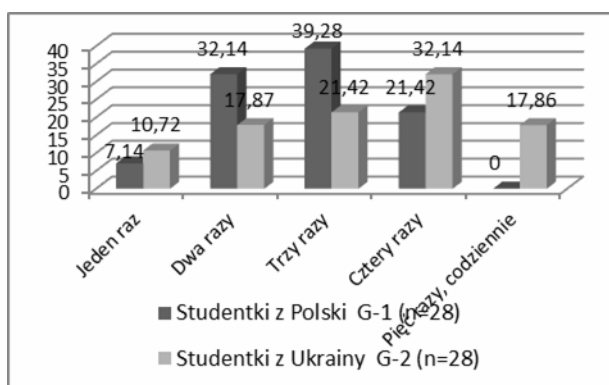
Aktywność zawodowa badanych okazała się zróżnicowana w wyodrębnionych grupach kobiet. W pierwszej grupie studiujących na kierunku wychowanie fizyczne w SWPW w Płocku ok. około 1/5 studentek pracowała zarobkowo w charakterze: nauczyciela, „pracownika biurowego”, ratownika wodnego, wychowawczyni przedszkolnej. Wśród dziewcząt z Kijowa ok 1/2 z nich pracowała. W pierwszej kolejności jako trener (instruktor, wykładowca): lekkoatletyki, piłki nożnej, następnie jako nauczyciel fizycznej kultury, instruktor fitnessu, asystentka na uczelni, instruktorka i ratowniczką na basenie. Pojedyncze studentki z tej grupy, jako sposób zarobkowania podały: operator komputerowy, „zajmuję się sportem profesjonalnie”, jedna z badanych pracowała jako kelnerka.

Wyniki. Analiza przejawianych form aktywności fizycznej (AF) badanych ukazała nieznaczne ich zróżnicowanie w wyodrębnionych grupach studentek. Respondentki z wydziału WF z Polski w pierwszej kolejności jako dominującą formę ich AF podały pływanie (60,71 %). W drugiej kolejności: grę w piłkę siatkową i długie spacery oraz wycieczki piesze (po – 42,85 %). Trzy studentki swoje uczestnictwo w AF ograniczyły do udziału w zajęciach z fitnessu (czyli, intensywne ćwiczenia aerobowe przy muzyce). Natomiast wśród studentek z Kijowa dominowały dwie formy aktywności fizycznej: pływanie (50 %) i fitness (50 %). Około 1/3 studentek z Ukrainy dominującą formę AF były długie spacery i wycieczki piesze. Dla co piątej z tych dziewcząt główną formą AF była gra w siatkówkę. Poza wymienionymi formami AF, ok. 40 % studentek z Polski i ok. 1/5 z Ukrainy podały „inne” formy AF. W pierwszej grupie były nimi: biegi, taniec, gimnastyka, a także nurkowanie, joga, tenis stołowy i ziemny, jazda konna, jazda na rolkach itd. Z kolei wśród kobiet z Ukrainy – aerobik, lekkoatletyka, biegi, futbol, basketball. Procentowy rozkład częstości przejawianych form AF u badanych ilustruje ryc. 1. Odpowiedzi respondentek dotyczące powodów uczestnictwa w aktywności fizycznej, które stanowiły dla nich najwyższą wartość, ujawniły stosunek badanych do AF. W tym przypadku okazało się, że dla co drugiej studentki wychowania fizycznego z Polski i Ukrainy uczestnictwo w aktywności fizycznej było ważne dlatego, że „podnosi ona sprawność fizyczną” (G1 i G2 = 60,71,2 %) i „poprawia stan zdrowia” (G1 = 50,00 % i G2 = 67,85 %). Dla 1/2 studentek z Polski AF jest ważna również dlatego, bo „pozwała przyjemnie spędzić czas wolny”. Nieliczne studentki z obu badanych grup (2 - 3 badane) uważały, że uczestniczenie w AF „pozwała przebywać ze znajomymi”. Częstość podejmowania aktywności fizycznej (AF) w tygodniu dla studentek wychowania fizycznego, zarówno z Płocka jak i dla ich koleżanek studiujących w Kijowie okazała się zróżnicowana. W pierwszej grupie 3/4 respondentek uczestniczyło w różnych formach aktywności fizycznej dwa lubi trzy razy w tygodniu (G1, 2x = 32,14 % i 3x G2 = 39,28 %).



Ryc. 1. Histogram częstości odpowiedzi dotyczących form aktywności fizycznej

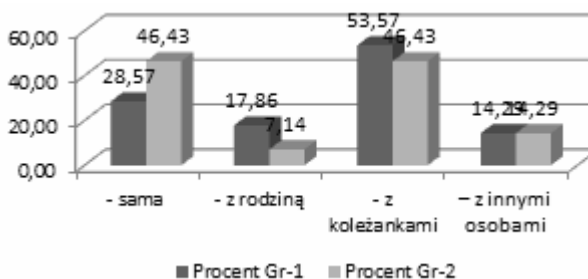
Co się tyczy studentek z Ukrainy, to zaobserwowano, że ok 1/3 z nich uczestniczyła w aktywności fizycznej 4 razy w tygodniu, a co piąta 3 razy w tygodniu ($G2,4x = 32,14\%$ i $G2,3x = 21,42\%$). Różnicujące badanych okazało się to, iż prawie co piąta studentka wychowania fizycznego z Kijowa podejmowała aktywność fizyczną 5 razy w tygodniu lub codziennie. Niemniej okazało się również, że wśród studentek z Ukrainy niemal 1/3 z nich uczestniczyła w AF jeden raz w tygodniu. Analizowane dane ilustruje ryc. 2.



Ryc. 2. Częstość podejmowania przez badane aktywności fizycznej w tygodniu

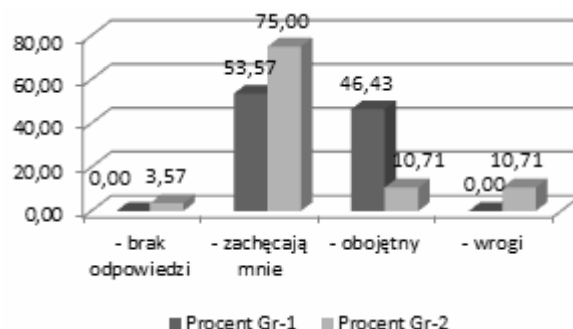
Zamiar uczestnictwa w AF (ruchowej, sportowej) dla znakomitej większości respondentek był spowodowany przez nie same. W tym przypadku nie odnotowano znaczących różnic, gdyż odsetek częstości samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej okazał się podobny zarówno w grupie studentek z Płocka, jak i z Kijowa ($G1 = 85,72\%$ i $G2 = 71,42\%$). Nieliczne badane z Gr - 1, podejmowały aktywność fizyczną za sprawą namowy ze strony znajomych (10,71%), jedna studentka z inspiracji rodziny. W drugiej grupie (G2) co trzecia badana podejmowała AF z inicjatywy rodziny (28,58%). Żadna z respondentek nie uczestniczyła w AF za sprawą mediów lub innych osób (np. za namową nauczyciela wychowania fizycznego).

Porównywalne odpowiedzi udzieliły respondentki oceniając częstość podejmowania AF z innymi osobami. W wyodrębnionych grupach studentki najczęściej brały udział w AF z koleżankami lub same ($G1 = 28,57\%$ i $G2 = 46,43\%$). Nieliczne badane AF podejmowały ze znajomymi lub z rodziną ($G1$ i $G2 = 14,28\%$). Szczegółowy rozkład częstości AF z innymi osobami ilustruje ryc. 3. Stosunek rodzin badanych kobiet i dziewcząt do podejmowanej przez nie aktywności fizycznej okazał się zróżnicowany. Wśród studentek z Polski był dwubiegunowy. Z jednej strony rodzina zachęcała badane do podejmowania aktywności fizycznej – takich wypowiedzi było ok. 60%, a z drugiej, stosunek rodziny do ich AF był obojętny ($G1 = 46,43\%$). Z kolei u studentek z Ukrainy ¼ ich rodzin zachęcało badane do AF.



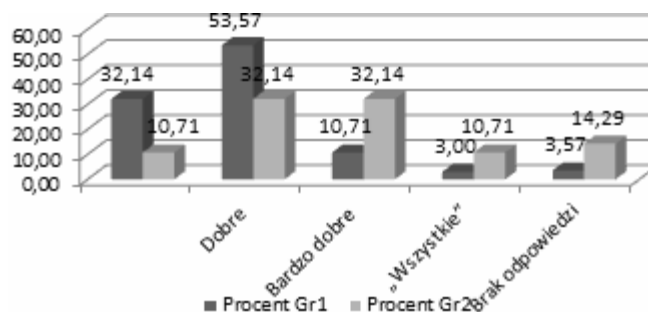
Ryc. 3. Rozkład procentowy częstości AF badanych z innymi osobami

W kilku przypadkach odnotowano stosunek rodziny do AF studentek „obojętny” i „wrogi”. Łącznie wypowiedzi takie mieściły się w granicach 10%. Rozkład procentowy danych dotyczących stosunku rodzin badanych do ich aktywności fizycznej ilustruje ryc. 4.



Ryc. 4. Stosunku rodzin badanych do ich aktywności fizycznej

Możliwości uprawiania AF (ruchowej, sportowej) respondentki na ogół oceniały bard-zo pozytywnie. Co 2 studentka określała je jako bardzo duże (możliwość korzystania z pływalni, hali sportowej, stadionu, klubu fitness, siłowni, parku czy ścieżek rowerowych) i duże (G1 = 53,57 % i 10,71 %, G2 = 32,14 % i 32,14 % odpowiedzi). Co trzecia studentka z Polski oceniła swoje możliwości do uprawiania AF jako dostateczne, a trzy ich koleżanki z Kijowa – jako „nienajgorsze” i „wszystkie”. Jedna studentka z G1 i 4 z G2 nie udzieliły od-powiedzi w tej kwestii. Szczegółową ilustrację omawianych danych stanowi ryc. 5.



Ryc. 5. Możliwości uprawiania AF w ocenie badanych

Porównanie istotności różnic rozkładów deklarowanej aktywności fizycznej u studentek wychowania fizycznego (fizycznej kultury) z Polski i Ukrainy

Przedstawiona powyżej analiza częstości odpowiedzi na temat przejawianej aktyw-ności fizycznej studentek Wydziałów Wychowania Fizycznego SWPW w Płocku i Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова w Kijowie nie pozwoliła jednoznacznie stwierdzić, czy zaobserwowane różnice w ich odpowiedziach są statystycznie istotne.

Wnikliwa analiza statystyczna rozkładów deklarowanej aktywności fizycznej u obu grup studentek wykazała, że w większości uzyskanych odpowiedzi różnice, choć widoczne, na korzyść studentek wychowania fizycznego z Płocka, okazały się statystycznie nieistotne. W celu określenia ewentualnych różnic w przejawianej AF u studentek WF z Polski i Ukrainy zastosowano nieparametryczny Test U Manna-Whitneya. W wyniku tej analizy zaobserwowano różnice statystycznie istotne w częstości szczegółowych odpowiedzi. Doty-czyły one różnic, co do częstości preferowanych form uczestnictwa badanych w AF i oceny ich wartości dla badanych. I tak okazało się, że studentki z Kijowa istotnie statystycznie częściej niż koleżanki z Płocka preferowały jako dominującą formę AF fitness ($p = 0,012$). Natomiast studentki wychowania fizycznego z Polski istotnie częściej, w porównaniu ze studiumjącymi w Kijowie uważały, że AF stanowi wartość, ponieważ „pozwała przyjemnie spędzić czas wolny” ($p = 0,040$). Szczegółowe dane z przeprowadzonej analizy zawiera tabela 1. W pierwszej kolumnie tabeli zamieszczono poszczególne numery stwierżeń wykorzystanego w badaniu kwestionariusza. Następujące oznaczenia: \sum rang - G1 i G2 (suma rang dla grupy 1 i 2), U, Z (wartości statystyki testu U) oraz p- poziom istotności różnicy ($p < 0,05$). W tabeli 1 pominięto stwierdzenia, dla których różnice między częstością wyborów odpo-wiedzi okazały się nieistotne statystycznie.

Tabela 1

Porównanie istotności różnic częstości odpowiedzi na temat deklarowanej aktywności fizycznej wśród studentek z Polski i Ukrainy Test U Manna-Whitneya

Zmienne	\sum rang - Gr1	\sum rang - Gr2	U	Z	p
C1-1-2	644	952	38	-2,515	0,012

Względem zmiennej: Grupa, (Gr 1, Polki, n - 28; G2; Ukrainki, n - 28); wyniki istotne z $p < 0,05$

Dyskusja Omówienie Aktywność fizyczna (ruchowa) jest jednym z podstawowych, obok prawidłowego odżywiania, czynników warunkujących zdrowie człowieka. Różne ujęcia definicyjne tego pojęcia prezentuje Józef Drabik (1997). Najczęściej przyjmuje się, że aktywność fizyczna to każda praca wykonana przez mięśnie szkieletowe, charakteryzująca się ponadspoczynkowym wydatkiem energetycznym. Pojmowana jest ona także jako obciążenie fizyczne, któremu jesteśmy poddawani na co dzień – w pracy domowej, zawodowej, w wolnym czasie (C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Christenson, 1985). Podobnie

uważają S. Kozłowski i K. Nazar (1999), dla których aktywność fizyczna to wysiłek fizyczny, czyli praca mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej zmian czynnościowych w organizmie.

Ograniczanie codziennej aktywności fizycznej, nasilające się wraz z rozwojem cywilizacji, jest realnym zagrożeniem dla zdrowia. Przekonanie, że narząd nieużywany przestaje spełniać swoją funkcję potwierdzają drastyczne zmiany we wskaźnikach fizjologicznych u osób, które np. były dłuższy czas unieruchomione wskutek kontuzji (W. Osiński 2001). Przyczyny chorób społecznych, takich, jak: zawał serca i choroba niedokrwienna, otyłość, choroba nadciśnieniowa i cukrzyca, widzi się przede wszystkim w hipokinezji, a więc niezaspokajaniu fizjologicznych potrzeb ruchowych człowieka, z wszystkimi zdrowotnymi skutkami tego zjawiska (Z. Cendrowski, 1996; J. Karski, 1999; F. Lwow, A. Milewicz, 2004) Ograniczona aktywność ruchowa jest wbrew naturze człowieka. Dzieje się tak dlatego, że współczesny człowiek odziedziczył genom, który powstał i rozwinął się u jego przodków prowadzących aktywny tryb życia. Znaczne ograniczenie wysiłku fizycznego w życiu codziennym i pracy prowadzi do nieprawidłowej ekspresji naszych genów i jest jednym z czynników przyczyniających się do występowania negatywnych zjawisk, do których należą m.in. choroby zwane cywilizacyjnymi (A. Jaskólski, 2002).

Z kolei, systematycznie podejmowana aktywność fizyczna powoduje wiele zmian korzystnych dla człowieka i widocznych gołym okiem. Są to zazwyczaj: prosta, szczupła sylwetka, mimo lepszego umięśnienia, energiczny, sprężysty chód, brak objawów zmęczenia przy pracy fizycznej, na ogół lepsze samopoczucie w dniach, w których inni czują się gorzej. Uzyskuje się także wyraźną poprawę w podstawowych cechach motorycznych, takich jak siła, szybkość i wytrzymałość. Korzystne zmiany zachodzą również w narządach wewnętrznych i tkankach. U dzieci i młodzieży ruch korzystnie wpływa na prawidłowe wzrastanie kości, a u osób starszych na poprawę ich struktury, przez co stają się bardziej odporne na urazy i lepiej się zrastają. Następuje także wzmocnienie i stabilizacja stawów. Pod wpływem treningu następują również zmiany w układach wewnętrznych. Poddawany systematycznym ćwiczeniom organizm doskonali czynność wątroby, gruczołów wydzielania wewnętrznego, gospodarkę hormonalną i aktywność enzymów. Poprawia się układ obronny, wzrasta odporność na zachorowania (Z. Cendrowski, 1996; F. Lwow, A. Milewicz, 2004). Zmiany w narządach wewnętrznych pod wpływem aktywności ruchowej wyrażają się głównie (choć nie wyłącznie) w postaci zwiększonej wydolności wysiłkowej organizmu. Wraz ze wzrostem masy i objętości serca, w następstwie intensywnych wysiłków, zwiększa się jego pojemność skurczowa i minutowa, umożliwiając lepsze zaopatrywanie pracujących tkanek w tlen i inne składniki odżywcze oraz sprawniejsze usuwanie produktów przemian energetycznych. Systematyczne wysiłki prowadzą również do zmian adaptacyjnych w układzie oddechowym. Zwiększa się m.in. pojemność życiowa płuc, następuje pogłębienie się oddechu przy równoczesnym zwolnieniu jego rytmu, a także zwiększają się potencjalne możliwości w zakresie maksymalnej wentylacji płuc (H. Grabowski, 1987). Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na rozwój somatyczny i wydolność fizyczną organizmu, ale także wzmacnia układ nerwowy oraz zwiększa zdolność do pracy umysłowej. Ćwiczenia i trening powodują lepsze znoszenie stanów napięć nerwowych i stresów, przywracają równowagę neurovegetatywną w układzie sercowonaczyniowym, wywołują szybsze ustępowanie złego samopoczucia i nastawień kompleksowych (W. Osiński, 2001). Wielostronny korzystny wpływ zwiększenia aktywności ruchowej na stan człowieka przejawia się także w jej bezpośrednim wpływie na przemianę materii, co ułatwia utrzymanie równowagi między ilością energii dostarczonej z pożywienia i wydatkowanej przez organizm, przyczyniając się do właściwej dystrybucji składników spożywanego pokarmu (J. Górski, 2001). Systematyczna aktywność dostosowana do indywidualnych potrzeb danej osoby wpływa stymulująco na wzrastanie i dojrzewanie w okresie dzieciństwa i młodości oraz na utrzymanie zdrowia i kondycji fizycznej w latach dorosłości. Stanowi naturalny środek spowalniania procesów starzenia się i łagodzenia objawów inwolucji osobniczej oraz łagodzenia dolegliwości nasilających się pod koniec życia (J. Karski, 1999). Wzbogaca także egzystencję człowieka, np. oferując nowe propozycje odpoczynku czynnego.

Pod koniec lat 80. XX stulecia Tadeusz Ulatowski (1987) zwracał uwagę na zaniedbywanie aktywności fizycznej zarówno przez dzieci, młodzież, jak i dorosłych. Tendencję do zmniejszania się aktywności fizycznej, obserwuje się w następnych latach życia. Zmniejsza się odsetek osób aktywnych fizycznie na poziomie intensywności poprawiającej i podtrzymującej funkcjonowanie układu krążenia, a wzrasta odsetek osób prowadzących siedzący tryb życia (K.E. Stephens, W.D. Van Huss, H.W. Olson, H.J. Montoye, 1984). Dowodzą tego również polskie badania w zakresie podejmowanej aktywności ruchowej Polaków zróżnicowanych ze względu na kategorie wiekowe. Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano, iż w zorganizowanych zajęciach sportowych bierze udział ok. 16% 25-latków, 7% 35-latków i 4 % 50-latków. Natomiast w grupie 25-latków 61 % mężczyzn i 67 % kobiet biernie spędza czas po pracy. Podobnie jest w grupie 35-latków i 50-latków. Z grupy 50-latków 6 % mężczyzn i 3,5 % kobiet uprawia sport, natomiast w grupie 35-latków nikteli liczby osób uprawiających sport w całej próbie sprawiły, że przy jej niewielkiej liczebności nie można było policzyć procentów (J. Charzewski, 1997). Rezultaty badań przeprowadzonych w latach 90 ubiegłego stulecia przez CBOS w Polsce, także wskazywały na niewielki odsetek (7 %) populacji dorosłych deklarujących systematyczne uprawianie ćwiczeń, natomiast spora-dycznie aktywność fizyczną podejmowało 29%, a 59% badanych w ogóle nie uprawiało żadnych ćwiczeń fizycznych (A. Ostrowska, 1999). W porównaniu do najbardziej aktywnych fizycznie populacji europejskich plasujemy się na dalekim miejscu. Zjawisko małej aktywności fizycznej, a więc i fatalnej kondycji fizycznej Polaków potwierdzają wyniki licznych badań (J. Charzewski, 1997). W tym upatruje się przyczyn występującego w naszym kraju zjawiska tzw. nadmieralności mężczyzn (J. Karski, 1999; F. Lwow, A. Milewicz, 2004). Brak aktywności fizycznej uważany jest za główny i niezależny czynnik choroby niedokrwiennej serca (G.F. Fletcher, S.N. Blair, J. Blumenthal, C. Casper-sen, B. Chaitman, S. Epstein, 1992). Mimo tego, ludzie niechętnie podejmują trening zdrowotny. Józef Drabik zauważa, iż „świadoma i aktywna praca nad własnym ciałem jest zjawiskiem rzadko spotykanym w wieku rozwojowym, dojrzałym i podeszłym” (J. Drabik 1997). W powszechnej świadomości nie zauważa się rozumienia skutków społecznych, ekonomicznych i psychologicznych braku dostatecznej AF. Nie dostrzega się korzystnego wpływu aktywności fizycznej, przede wszystkim u ludzi w wieku średnim i podeszłym, na wydłużenie ich życia, zapobieganie przedwczesnej śmierci i ciężkim chorobom (J. Karski 1999). Należy podkreślić pozytywny, a nawet ochronny wpływ AF na zdrowie i jakość życia, który został potwierdzony w badaniach naukowych.

Пowyższy krótki przegląd piśmiennictwa na temat AF i kondycji Polaków wyodrębnia się, gdy odniesiemy go wyłącznie do kobiet. W tym przypadku dostępne informacje są alarmujące. Mała AF i nienajlepsza kondycja fizyczna Polek już jest zauważalna. Znikomy od-setek czynnych zawodowo kobiet codziennie znajduje czas na ruch. Rezultaty prezentowanych badań własnych ukazały, że studentki WF z Polski i FK z Ukrainy przejawiają podobne zachowania w sferze podejmowanej AF. Analiza przejawianych form aktywności fizycznej (AF) badanych ukazała nieznaczne ich zróżnicowanie w wyodrębnionych grupach studentek. Respondentki z Polski w pierwszej kolejności jako dominującą formę ich AF podały pływanie. W drugiej kolejności: grę w piłkę siatkową i długie spacerowanie oraz wycieczki piesze. Natomiast wśród studentek z Kijowa dominiowały dwie formy aktywności fizycznej: pływanie i fitness. Najwyższą wartość uczestnictwa w aktywności fizycznej dla co drugiej studentki wychowania fizycznego z Polski i Ukrainy było to, że AF „podnosi sprawność fizyczną” i „pozwala przebywać ze znajomymi”.

Częstość podejmowania aktywności fizycznej (AF) w tygodniu dla studentek z Płocka jak i dla ich koleżanek studiujących w Kijowie okazała się zróżnicowana. W pierwszej grupie ¾ respondentek uczestniczyło w różnych formach aktywności fizycznej dwa lubi trzy razy w tygodniu. Wśród studentek z Ukrainy, zaobserwowano, że ok 1/3 z nich uczestniczyła w aktywności fizycznej 4 razy w tygodniu, a co piąta 3 razy w tygodniu. Dla znakomitej większości respondentek inspiracją do uczestnictwa w AF były one same. Podobnie same lub z koleżankami uczestniczyły w AF. Stosunek rodzin badanych kobiet i dziewcząt do podejmowanej przez nie AF wśród studentek z Polski był dwubiegunowy. Z jednej strony rodzina zachęcała badane do podejmowania aktywności fizycznej, a z drugiej - obojętny. Z kolei u studentek z Ukrainy ¾ ich rodzin zachęcało badane do AF. W kilku przypadkach odnotowano stosunek rodziny do AF studentek „obojętny” i „wrogi”. Możliwość uprawiania AF (ruchowej, sportowej) respondentki na ogół oceniały jako bardzo duże (możliwość korzystania z pływalni, hali sportowej, stadionu, klubu fitness, siłowni, parku czy ścieżek rowerowych) i duże. Co trzecia studentka z Polski oceniła swoje możliwości do uprawiania AF jako dostateczne, a trzy ich koleżanki z Kijowa – jako „nie-najgorsze” i „wszystkie”.

W wyniku analizy statystycznej (Test U Manna-Whitneya) zaobserwowano różnice statystycznie istotne w częstości szczegółowych odpowiedzi. Dotyczyły one różnic, co do częstości preferowanych form uczestnictwa badanych w AF i oceny ich wartości dla badanych.

LITERATURA

1. Caspersen C. J., Powell K.E., Christenson G.M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health*, 100, 126-31.
2. Cendrowski Z. (1996): *Będę żył 107 lat*. Agencja Promo-Lider, Warszawa.
3. Charzewski J. (1997): *Aktywność sportowa Polaków*. AWF, Warszawa.
4. Drabik J. (1997): *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*. AWF, Gdańsk.
5. Drabik J. (1997): *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*. AWF, Gdańsk.
6. Fletcher, G.F., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S. et al. (1992): Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity for all Americans. *Circulation*, 86, 2726 – 2730.
7. Górski J.(red) (2001): *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. PZWL, Warszawa.
8. Grabowski H. (1987): *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*. PAN, Wrocław.
9. Irla L. (2009): Aktywność fizyczna daje szczęście. W: kobieta.interia.pl
10. Jaskólski A. (2002): *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. AWF, Wrocław.
11. Karski J. (1999): *Promocja zdrowia*. IGNIS, Warszawa.
12. Kozłowski S., Nazar K. (1999): *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. PZWL Warszawa.
13. Lwow F., Milewicz A. (red) (2004): *Promocja Zdrowia. Podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych*. URBAN & Partner, Warszawa.
14. Osiański W. (2001): *Zarys teorii wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
15. Ostrowska A. (1999): *Styl życia a zdrowie*. IFIS PAN, Warszawa.
16. Peliwo E.M. (2010): Aktywność fizyczna - droga do zdrowia i sukcesu w życiu każdej kobiety. www.cindi.org.pl
17. Stephens K.E., Van Huss W.D., Olson H.W., Montoye H.J. (1984): *The longevity, morbidity, and physical fitness of former athletes – an update*. W: Exercise and Health. Hum. Kin. Publ.
18. Ulatowski T. (1987): *Z badań nad stanem kultury fizycznej w Polsce. Z warsztatów badawczych*. AWF, Warszawa.

Акчурін І.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОЗДОРОВЧО-ФІЗКУЛЬТУРНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СМГ

У статті представлено алгоритм оздоровчо-фізкультурної програми з фізичного виховання студентів СМГ, що передбачає формування потреби підтримання та збереження здоров'я, фізичного вдосконалення організму, набуття знань з гігієни та медичної допомоги. Забезпечить корекцію рівня здоров'я засобами фізичної культури та в системі самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: оздоровчо-фізкультурна програма, збереження здоров'я, корекція рівня здоров'я, здоровий спосіб життя.

Акчурин И.А. Оздоровительно-физкультурная программа по физическому воспитанию для студентов СМГ. В статье представлен алгоритм оздоровительно-физкультурной программы по физическому воспитанию