

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (32) 4/2016





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (32) 4/2016

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-64559-10-5

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Leonard Nowak; dr hab. Ryszard Asienkiewicz prof. UZ; dr hab. Małgorzata Bronikowska prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak prof. AWF; dr hab. Jan Konarski prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak prof. AWF; dr hab. Mariusz Lipowski prof. AWFIS; dr hab. Tomasz Lisicki prof. UZ; dr hab. Maria Nowak; dr hab. Tadeusz Rynkiewicz prof. UW-M; dr hab. Marek Sawczuk prof. US; dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF; dr hab. Anna Zwierzchowska prof. AWF; dr Robert Nowak; dr Piotr Zarzycki

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Joanna Ratajczak

Profilaktyka wcześniactwa i niskiej masy urodzeniowej w szkolnej edukacji zdrowotnej.... 5

Danuta Umiastowska

Aktywność fizyczna i psychiczna jako sposób przygotowania się do roli sprawnego seniora..... 11

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Małgorzata Fortuna, Jacek Szczurowski, Iwona Demczyszak, Anna Konieczna–Gorysz, Dorota Cichoń

Ocena adaptacji układu krążenia u kobiet 34–35-letnich w spoczynku oraz w wysiłku fizycznym w stanie równowagi dynamicznej 19

Maciej Zawadzki

Autorska koncepcja ćwiczeń hydrokinezyterapeutycznych w przypadku skolioz niskostopniowych..... 27

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Ryszard Asienkiewicz

Dymorfizm cech somatycznych i proporcji ciała oraz sprawności motorycznej młodzieży Uniwersytetu Zielonogórskiego w świetle wielkości zamieszkiwanego środowiska..... 39

Joanna Cholewa, Marcin Kunicki, Jarosław Cholewa, Beata Rafalska

Aktywność fizyczna kobiet cierpiących na chorobę Parkinsona 53

Joanna Kuriańska-Wołoszyn, Arkadiusz Wołoszyn

Zachowania prozdrowotne studentek a wymagania zawodu pedagoga..... 61

Tomasz Lisicki

Zainteresowanie studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego aktywnością fizyczną..... 71

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

<i>Katarzyna Antosiak-Cyrak, Małgorzata Habiera, Damian Jerszyński, Krystian Wochna, Katarzyna Sobczak, Jerzy Ciereszko, Krzysztof Pietrusik</i> Zmienność globalnej koordynacji ruchowej u 12-letnich chłopców uprawiających piłkę nożną w półrocznym cyklu treningowym.....	83
<i>Damian Jerszyński, Krystian Wochna, Jerzy Ciereszko, Katarzyna Antosiak-Cyrak, Małgorzata Habiera, Katarzyna Sobczak, Krzysztof Pietrusik, Rafał Gozdewski</i> Wpływ eksperymentalnego treningu wizualizacji ruchu na zmiany techniki pływania kraulem na grzbiecie u dzieci we wstępnym etapie.....	91
<i>Anna Maszorek-Szymala</i> Rodzice animatorami aktywności sportowej łódzkich gimnazjalistów.....	109
<i>Katarzyna Sobczak, Katarzyna Antosiak-Cyrak, Joanna Apolinarska, Jerzy Ciereszko, Małgorzata Habiera, Damian Jerszyński, Krzysztof Pietrusik, Krystian Wochna</i> Profil motywacyjny rodziców kierujących dziećmi w wieku niemowlęcym na naukę pływania.....	119



Tomasz Lisicki

Uniwersytet Zielonogórski

Zainteresowanie studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego aktywnością fizyczną

Słowa kluczowe: studenci I roku, szkoła
wyższa, aktywność fizyczna

Wstęp

Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka została obszernie i szczegółowo opisana w wielu pracach naukowych. Tym niemniej nadal pojawiają opracowania, podkreślające między innymi walory zdrowotne tej aktywności oraz rolę, jaką odgrywa w profilaktyce upowszechniania chorób cywilizacyjnych. W efekcie temat ten doczekał się również szeregu opracowań, przybliżających czytelnikom znaczenie podejmowania systematycznej i racjonalnej aktywności fizycznej oraz zawierających wskazówki dla zainteresowanych utrzymaniem i doskonaleniem zdrowia.

Dlatego podczas opracowywania koncepcji tych badań za celowe uznano skoncentrowanie się przede wszystkim na poznaniu aktywności fizycznej studentów w okresie ich nauki w szkole średniej i na pierwszym roku studiów. Zakładano, że zebranie takich informacji umożliwi określenie wpływu szkoły wyższej na tę aktywność. Zgromadzone tą drogą informacje powinny ułatwić pracownikom studiów wychowania fizycznego i sportu, jak również innym komórkom organizacyjnym w uczelni, między innymi opracowywanie planów zajęć, ewentualnie ich korygowanie oraz dokonywanie innych zmian umożliwiających studentom kontynuowanie aktywności fizycznej na dotychczasowym poziomie.

W oparciu o rezultaty tej diagnozy, łatwiej będzie sprecyzować i popularyzować wśród studentów wiedzę sprzyjającą działaniom podejmowanym w trosce

o zdrowie własne oraz publiczne. Poza tym, uzyskanie takich informacji może ukierunkować działania władz uczelni zdecydowanych uatrakcyjnić programy studiów.

Celem badań było dokonanie diagnozy zachowań studentów pierwszego roku studiów stacjonarnych Uniwersytetu Zielonogórskiego wobec wymogów zdrowego stylu życia. W tej pracy diagnoza jest rozpatrywana wyłącznie w aspekcie aktywności fizycznej.

Koncepcja i organizacja badań własnych

Badaniami, przeprowadzonymi w roku akademickim 2013/2014, objęto młodzież podejmującą studia stacjonarne w Uniwersytecie Zielonogórskim. Ograniczenie badanej grupy do studentów pierwszego roku wynikało głównie z następujących przesłanek:

- młodzież podejmująca studia nie przejęła jeszcze w pełni zwyczajów i nawyków cechujących młodzież akademicką, zatem prezentowane przez tę grupę poglądy można uznać za właściwe dla absolwentów szkoły średniej,
- zebrane w ten sposób opinie mogą pomóc w modyfikacji programów oraz sposobów ich realizacji, szczególnie dotyczących aktywności fizycznej;
- postulaty kierowane pod adresem władz Uczelni mogą ułatwić wdrożenie ewentualnych zmian, które miałyby na celu uatrakcyjnienie oferty Uniwersytetu Zielonogórskiego, dla obecnych i przyszłych studentów Uczelni, zgodnych z oczekiwaniami zebranymi podczas przeprowadzonych badań.

W badaniach starano się uzyskać odpowiedzi na pytania:

1. Jakie formy spędzania czasu wolnego preferują studenci rozpoczynający studia?
2. Jakie zainteresowanie studentów wzbudza możliwość udziału w oferowanych akademickich fakultatywnych zajęciach aktywności fizycznej?
3. Jak jest zainteresowanie studentów możliwością uzyskiwania wiedzy o aktywności fizycznej?

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, przy wykorzystaniu opracowanego w tym celu kwestionariusza anonimowej ankiety.

Badaną grupę stanowiło 384 studentów I roku studiów stacjonarnych Uniwersytetu Zielonogórskiego, w tym 233 kobiety (61%) oraz 151 mężczyzn (39%). Respondenci byli studentami pięciu wydziałów.

Każde ze spotkań z badaną grupą rozpoczynało się od przedstawienia celu badań, oczekiwań prowadzących badania oraz warunków wypełniania kwestionariusza anonimowej ankiety. Badania w każdej grupie studenckiej prowadzono według jednolitego instruktażu.

Wyniki badań

Preferowane formy spędzania czasu wolnego

Relatywnie niewielka grupa studentów (35%) i studentek (31%) podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym. Wśród ujętych w tabeli 1 preferowanych form spędzania czasu wolnego, ankietowani najczęściej wskazywali dwie: spotkania ze znajomymi oraz słuchanie muzyki. Aktywność fizyczna sytuowała się w połowie zestawienia (odpowiednio: 5 i 6 miejsce).

Tabela 1.

Preferowane formy spędzania czasu wolnego przez studentów [%]¹

formy spędzania czasu wolnego	mężczyźni	kobiety
spotkania ze znajomymi	65	70
korzystanie z komputera	63	44
słuchanie muzyki	60	55
sen	50	39
aktywność fizyczna	35	31
oglądanie telewizji	35	30
spacery	22	46
praca zarobkowa	20	20
nauka	20	28
czytanie	18	30
shopping	7	25

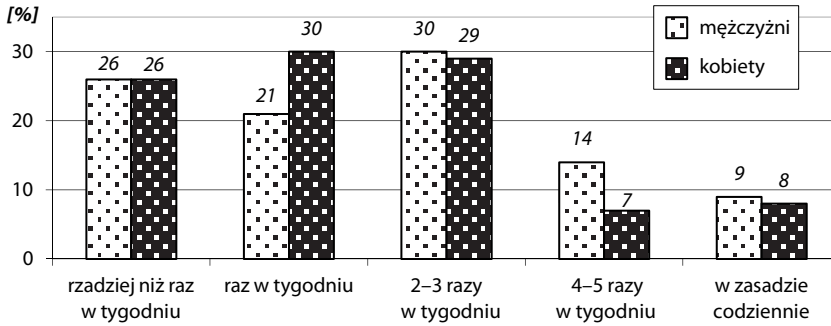
Uwaga: kolejność form podano według frekwencji odpowiedzi mężczyzn. Wyniki nie sumują się do 100%, bowiem każdy ankietowany mógł podać kilka odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne.

Aktywność fizyczna studentów w czasie wolnym

Ankietowanych, którzy przyznali, że podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym zapytano o jej częstotliwość w tygodniu. Okazało się, że najlicniejsza grupa podejmuje ją 2-3 razy w tygodniu. Niepokoić może również liczna grupa respondentów (prawie połowa ogółu badanych), którą cechuje sporadyczna aktywność fizyczną – raz w tygodniu lub rzadziej. Natomiast najmniej liczna grupa respondentów poświęca swój czas wolny na aktywność fizyczną w zasadzie codziennie – ryc. 1.

¹ „Praca zarobkowa” i „nauka” nie są formami spędzania czasu wolnego, ale autor uznał za celowe dołączyć je do zestawienia zgodnie z odpowiedziami studentów. Wskazują, w dużej mierze, co wpływa na ograniczenie czasu wolnego respondentów.

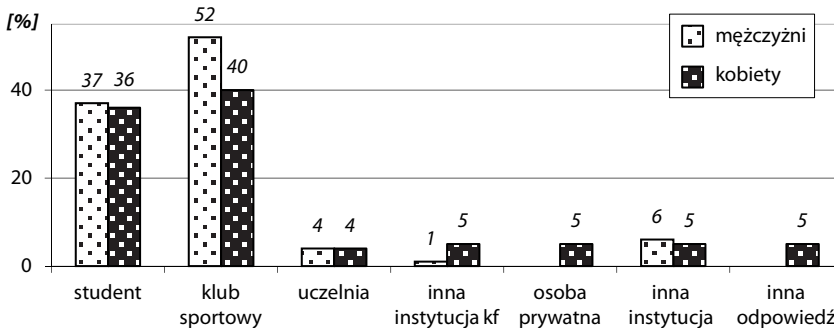


Rycina 1. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne.

Organizatorzy zajęć aktywności fizycznej

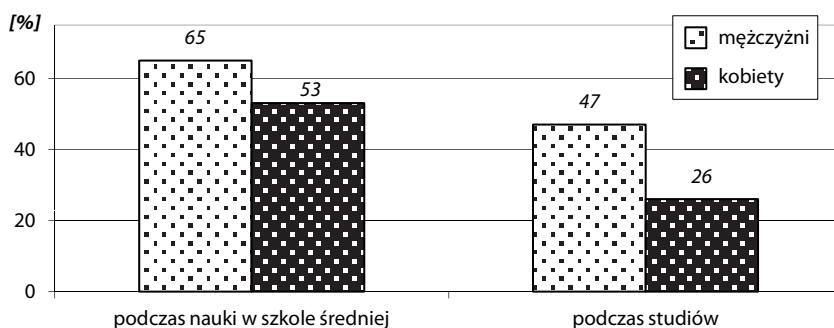
Studenci zapytani o to, kto był organizatorem ich aktywnie spędzanego czasu wolnego, najczęściej wskazywali klub sportowy (mężczyźni – 52%, kobiety – 40%). Najrzadziej natomiast organizatorem była inna instytucja kultury fizycznej – mężczyźni oraz uczelnia – kobiety. Zebrane dane przedstawia rycina.



Rycina 2. Organizatorzy zajęć aktywności fizycznej studentów

Źródło: opracowanie własne.

W zajęciach aktywności fizycznej podczas nauki w szkole średniej, poza obowiązkowymi lekcjami wychowania fizycznego, uczestniczyła zdecydowana większość mężczyzn oraz co druga kobieta. Po podjęciu studiów aktywność fizyczną w czasie wolnym kontynuował znacznie mniejszy odsetek zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Szczególnie wyraźny spadek zauważalny jest wśród kobiet. Zestawienie wyników przedstawia rycina 3.

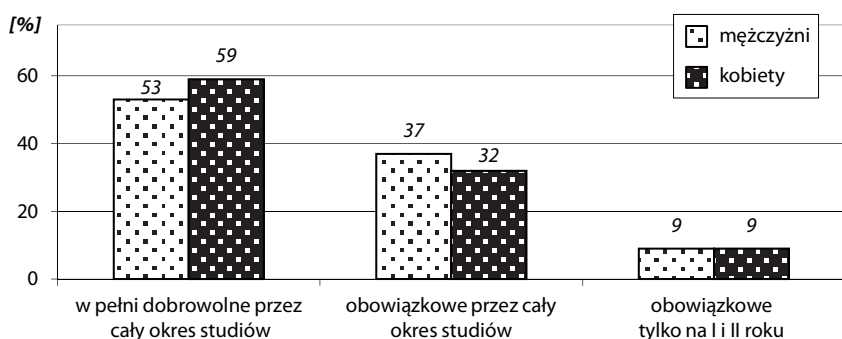


Rycina 3. Uczestnictwo w zajęciach aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne.

Obligatoryjność czy fakultatywność akademickich zajęć wychowania fizycznego

W odpowiedzi na jedno z pytań w ankiecie studenci mieli wyrazić swoją opinię dotyczącą oczekiwań związanych z akademickimi zajęciami wychowania fizycznego. Najliczniejsza grupa kobiet i mężczyzn, ponad połowa, opowiedziała się za dobrowolnością uczestnictwa w tych zajęciach. W przybliżeniu, co trzeci mężczyzna i co trzecia kobieta opowiedzieli się za obowiązkowymi zajęciami przez cały okres studiów. Tylko co jedenasta studentka i również co jedenasty student Uniwersytetu chcieliby, żeby zajęcia wychowania fizycznego były obowiązkowe, ale tylko podczas I i II roku studiów – ryc. 4.



Rycina 4. Oczekiwania wobec akademickich zajęć wychowania fizycznego.

Źródło: opracowanie własne.

Studenci najczęściej wybierali dobrowolne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego przez cały okres studiów. Zapytani o przyczyny wyboru zajęć wychowania fizycznego najczęściej wskazywali na mniejsze zapotrzebowanie na aktywność fizyczną podczas studiów oraz niski poziom sprawności fizycznej. Ta-

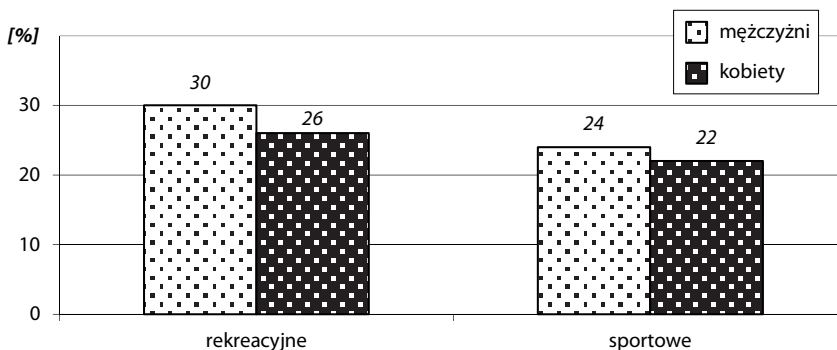
kiej odpowiedzi udzieliło w obu przypadkach po 18% mężczyzn. Najwięcej kobiet (13%) wskazało na zamiar samodzielnego decydowania o sposobie spędzania czasu wolnego.

Wypełniając ankietę, studenci poproszeni zostali również o swoją opinię na temat realizacji programu zajęć. Większość badanych osób wskazała na samodzielne wybieranie dyscyplin z zakresu oferowanych przez uczelnię. Takiej odpowiedzi udzieliła większość ankietowanych: 52% mężczyzn oraz 60% kobiet. Tylko 18% studentów oraz 11% studentek opowiedziało się za jednolitym programem dla wszystkich studentów. Tym razem bardzo wysoki odsetek respondentów uchylił się od udzielenia odpowiedzi (odpowiednio: 30% i 29%).

Kolejne pytanie dotyczyło opinii na temat wychowania fizycznego podczas studiów. Generalnie 70% mężczyzn i 63% kobiet pozytywnie ocenia te zajęcia. W tej grupie największy odsetek mężczyzn i kobiet (odpowiednio: 47% i 41%), uważa, iż są to zajęcia potrzebne i odpowiada im ich program oraz przebieg. Odmiennego zdania („zajęcia w utrudniają studiowanie”) jest co piąty student (21%) i co szósta studentka (17%). Pozostali (9% i 20%) nie udzielili jednoznacznej odpowiedzi.

Zainteresowanie udziałem w fakultatywnych zajęciach aktywności fizycznej

Propozycja udziału w akademickich zajęciach fakultatywnych o charakterze rekreacyjnym cieszyła się umiarkowanym zainteresowaniem respondentów – ryc. 5. Zamiar udziału w oferowanych zajęciach wyraził prawie co trzeci student i co czwarta studentka zielonogórskiej Uczelni. Największa grupa mężczyzn (53%), jak i kobiet (49%) nie była zainteresowanych udziałem w tych zajęciach. Relatywnie duża grupa respondentów uchyliła się od udzielenia jednoznacznej odpowiedzi.



Rycina 5. Zainteresowanie studentów udziałem w akademickich zajęciach fakultatywnych

Źródło: opracowanie własne.

Możliwość udziału w akademickich zajęciach fakultatywnych o charakterze sportowym spotkała się z jeszcze mniejszym zainteresowaniem niż możliwość

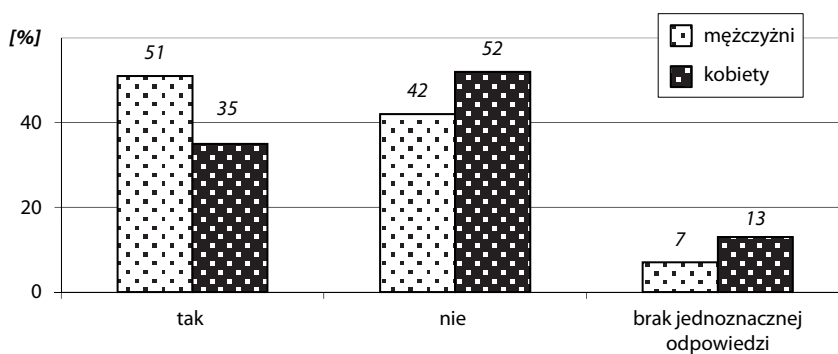
udziału w zajęciach o charakterze rekreacyjnym. Zamiar uczestnictwa w tych zajęciach wyraził, w przybliżeniu, co czwarty mężczyzna oraz co piąta kobieta. Ponownie najliczniejsza grupa mężczyzn (57%) i kobiet (62%) nie była zainteresowanych udziałem w tych zajęciach.

Zainteresowanie uzyskiwaniem wiedzy o aktywności fizycznej

W niniejszej pracy analizę zdrowotnych zachowań młodzieży akademickiej rozpoczynającej studia poszerzono o zagadnienie zainteresowania uzyskiwaniem i pogłębianiem wiedzy o aktywności fizycznej. Uzyskane wyniki oraz przegląd dostępnych badań wskazują na relatywnie małe zainteresowanie badaczy tą problematyką [za: Lisicki 2002]. Zatem i z tego powodu należałoby poznać oczekiwania młodzieży akademickiej i, w miarę istniejących możliwości, starać się realizować te oczekiwania, w zakresie deklarowanym przez młodzież.

Starano się poznać oczekiwania badanej młodzieży akademickiej wobec Uniwersytetu, poprzez określenie ich zainteresowania uzyskiwaniem wiedzy o aktywności fizycznej, ale bez oferowania szczegółowej tematyki i formy takich zajęć.

Zainteresowanie uzyskiwaniem takiej wiedzy wyrazili, w przybliżeniu, co drugi mężczyzna (51%) i co trzecia kobieta (35%). Jednak liczna grupa mężczyzn i ponad połowa kobiet nie byli zainteresowani poszerzaniem, bądź aktualizacją swojej wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej – ryc. 6.



Rycina 6. Oczekiwania dotyczące uzyskiwania wiedzy o aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja

Najczęściej wybieranymi formami spędzania czasu wolnego przez studentów I roku Uniwersytetu Zielonogórskiego są formy bierne. Wśród ankietowanych studentów z 14 polskich uczelni aktywność fizyczną w czasie wolnym podejmowało tylko 33% mężczyzn i 19% kobiet i sytuowała się ona na szóstym miejscu wśród preferowanych form [1]. Są to wyniki zbliżone do uzyskanych w Uniwersytecie Zie-

lonogórskim. Najczęściej wskazywano na klub sportowy jako organizatora zajęć aktywności fizycznej.

Badani mężczyźni aktywność fizyczną podejmują najczęściej 2-3 razy w tygodniu, kobiety – raz w tygodniu. Wyniki badań innych autorów cechuje rozpiętość wyników i relatywnie rzadkie podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym przez studentów pierwszego roku. Z badań J. Patoka i współautorów [2] wynika, że połowa studentów Uniwersytetu Gdańskiego podejmowało ją 2-3 razy w tygodniu. Natomiast zdecydowana większość studentów Akademii Medycznej w Poznaniu (70,5%) z takiego spędzania wolnego czasu korzystała tylko raz w tygodniu [3], a w Pomorskiej Akademii Medycznej – 46,4% mężczyzn [4]. Z kolei w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Lesznie ponad połowa badanych studentek I roku (58,5%) swój wolny czas 3-4 razy w tygodniu poświęca na aktywność fizyczną [5]. Gdyby jednak do oceny aktywności fizycznej studentów przyjąć test przesiewowy MVPA (Moderate-to-Vigorous Physical Activity)² zaproponowany przez amerykańskich naukowców [6], to jego warunku nie spełnia większość młodzieży Uniwersytetu Zielonogórskiego i innych uczelni poddawanych takim badaniom.

Część studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego zaniechała aktywności fizycznej po rozpoczęciu studiów. Takie zachowanie częściej cechuje kobiety. Wyniki innych badań, przeprowadzonych w różnych typach szkół wyższych [1, 7, 8], również wskazują na malejący odsetek młodzieży podejmującej aktywność fizyczną w czasie wolnym lub kontynuującej treningi sportowe po rozpoczęciu studiów.

Badani studenci najczęściej proponują, żeby zajęcia wychowania fizycznego były dobrowolne przez cały okres studiów. Zapewne następstwem błędów popełnianych podczas prowadzenia lekcji wf na niższych stopniach edukacji jest próba uniknięcia przez młodzież udziału w zajęciach wychowania fizycznego w uczelni. Według D. Umiastowskiej [9] do ćwiczeń zniechęca skromna oferta uczelni, a studenci postrzegają akademickie obligatoryjne zajęcia wychowania fizycznego jak kolejne lekcje wf w szkole.

Niepokoić może niewielkie zainteresowanie studentek i studentów udziałem w fakultatywnych zajęciach aktywności fizycznej. Porównanie uzyskanych rezultatów w Uniwersytecie z wynikami innych badań, realizowanych w różnych środowiskach studenckich, wskazuje na malejące zainteresowanie młodzieży podejmującej studia udziałem w ofercie uczelni [7, 8, 10, 11]. Opinię o malejącej częstotliwości uczestnictwa w zajęciach sportowych, potwierdzają również dane Głównego Urzędu Statystycznego i Akademickiego Związku Sportowego [za: 12]. Można przypuszczać, że taka sytuacja jest związana z pogarszającym się wizerunkiem wychowania fizycznego w oczach uczniów szkół średnich i studentów [9]

² Zakłada on, że aktywność fizyczna podejmowana przynajmniej pięć razy w ciągu tygodnia zaspokaja potrzeby młodzieży szkolnej.

oraz problemem rosnącej liczby uczniów uzyskujących wielomiesięczne zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego [13].

Relatywnie niewielkie zainteresowanie udziałem w oferowanych studentom fakultatywnych zajęciach wychowania fizycznego jest zbliżone do wyników innych badań [7, 8, 12]. Na podstawie deklaracji wówczas ankietowanych można przyjąć, że przede wszystkim rygory studiów zmuszają znaczną część z nich do rezygnacji z udziału w dodatkowych zajęciach, w tym m.in. w oferowanych fakultatywnych zajęciach wychowania fizycznego.

Zainteresowanie dość dużej grupy studiujących wzbudziła propozycja udziału w zajęciach umożliwiających aktualizację i pogłębianie wiedzy o aktywności fizycznej. Jednak wyniki innych badań sygnalizowały większe zainteresowanie uzyskiwaniem wiedzy z tego zakresu przez studentów uczelni trójmiejskich i uczelni medycznych [7, 8]. Przed laty pojawiały się głosy sygnalizujące, że wychowanie fizyczne w akademiach medycznych nie uzupełnia zawodowej wiedzy studentów [14]. Z kolei E. Rutkowska [15] ostrzegała przed marginalizacją wychowania fizycznego w tym typie uczelni, postrzeganego głównie przez pryzmat sprawności fizycznej studentów.

Podsumowanie i wnioski

Studenci preferują bierne formy spędzania czasu wolnego. To niepokojący wynik, bowiem inni autorzy podkreślają, że wraz z upływem lat studiów na ogół maleje częstotliwość i czas poświęcany na podejmowanie aktywności fizycznej przez studiujących, ale przede wszystkim maleje odsetek młodzieży uwzględniającej aktywność fizyczną w czasie wolnym.

Propozycja uczestnictwa w zajęciach fakultatywnych o charakterze rekreacyjnym i sportowym cieszyła się niewielkim zainteresowaniem respondentów.

Możliwość poszerzania lub aktualizowania wiedzy o aktywności fizycznej spotkała się z umiarkowanym zainteresowaniem ankietowanej młodzieży, głównie studentek.

Wyniki badań pozwalają zatem wysunąć wniosek, że warto byłoby poszerzać ofertę fakultatywnych zajęć sportowych i rekreacyjnych w Uniwersytecie Zielonogórskim. Wzbogacenie oferty powinno zaowocować liczniejszym udziałem studentów, jeżeli zajęcia będą oferowały różnorodne dyscypliny sportowe i takie pory odbywania, które nie będą kolidowały z innymi obowiązkami zainteresowanych studentów.

Uzyskane wyniki oraz opinie innych autorów wskazywałyby na konieczność organizowania zajęć wychowania fizycznego w taki sposób, aby w efekcie udziału w nich studenci akceptowali aktywność fizyczną jako środek gwarantujący utrzymanie i doskonalenie zdrowia.

Wdrożenie przedstawionych propozycji nie byłoby kosztownym wzbogaceniem oferty zajęć fakultatywnych Uniwersytetu, a mogłoby sprzyjać bardziej przychylnemu postrzeganiu Uczelni przez kolejne roczniki kandydatów na studia.

Wskazane byłoby coroczne przeprowadzanie takich sondaży, które pozwolą władzom zainteresowanych wydziałów i Uniwersytetu dostosować ofertę zajęć aktywności fizycznej do potrzeb młodzieży akademickiej.

Piśmiennictwo

1. Umiastowska D., Lisicki T. (2012). *Aktywność ruchowa studentów*, w: T. Lisicki (red.), *Zachowania zdrowotne i sprawność fizyczna studentów – studium badawcze*. Zielona Góra, Uniwersytet Zielonogórski, 35-48.
2. Patok J., Jasiński M., Ożarowski P., Drabik J., Szymański P. (1997). *Aktywność fizyczna studentów I roku Uniwersytetu Gdańskiego*. „Kultura Fizyczna” 7, 10-11.
3. Bartkowiak L. (2001). *Zdrowy styl życia w poglądach studentów wydziału farmaceutycznego*. „Problemy Medycyny Społecznej” 34, 56–62.
4. Umiastowska D., Węgrzyn E. (2006). *Kultura fizyczna studentów rozpoczynających studia w uczelniach szczecińskich*, w: *Człowiek i środowisko przyrodnicze Pomorza Zachodniego, Aktywność fizyczna osób w różnym wieku – teoria i praktyka*. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, cz. II, 158-164.
5. Loga A. (2000). *Aktywność fizyczna poza obowiązkowymi zajęciami studentów PWSZ w Lesznie*, w: W. Osiński, R. Muszkieta (red.) *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych*. Poznań, AWF, 211-217.
6. Prochaska J.J., Sallis J.F., Long B. (2001). *A physical activity screening measure for use with adolescent in primary care*. „Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine” 155, s. 554–559.
7. Lisicki T. (2002). *Ogólna sprawność fizyczna oraz postawy wobec profilaktyki zdrowotnej i aktywności ruchowej studentów I roku studiów*. Gdańsk, AWFIS.
8. Lisicki T. (2006). *Studenci I roku akademii medycznych wobec wymogów zdrowego stylu życia*. Gdańsk, AWFIS.
9. Umiastowska D. (2007). *Zmiana modelu akademickiego wychowania fizycznego w świetle badań uczestnictwa szczecińskich studentów w kulturze fizycznej*. Rozprawy i Studia (t. DCCXLVIII) 674. Szczecin, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
10. Kijo P. (2004). *Aktywność ruchowa studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego Uniwersytetu Łódzkiego*, w: D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Szczecin, Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, t. 8, 72-79.
11. Mardak J., Sołtysik M. (2002). *Aktywność rekreacyjno-turystyczna a czas wolny studentów Wrocławia*. „Człowiek i Ruch”. Wrocław, AWF, PTNKF, 2(6), 89-100.
12. Lisicki T. (2004). *Aktywność ruchowa studentów. Potrzeby społeczne – stan – warunki realizacji*. Gdańsk, AWFIS.
13. Gutkowska-Wyrzykowska E. (2009). *Zwolnienia lekarskie – jeden z dylematów szkolnej kultury fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 10, 37-38.

14. Fijewski A. (1998). *Postawy studentów medycyny wobec kultury fizycznej i zdrowotnej*. „Kultura Fizyczna” 1/2, 21-24.
15. Rutkowska E. (1995). *Założenia i rzeczywistość wychowania fizycznego w akademii medycznej*, w: K. Obodyński (red.), *Kultura fizyczna studentów – jej stan i perspektywy rozwoju*. Rzeszów, WSP, 145-152.

INTEREST IN PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS OF ZIELONOGÓRSKI UNIVERSITY

Summary

Keywords: *first year students, higher education, physical activity.*

The purpose of the research carried out in 2012/2013 was to diagnose first year full-time students' attitude towards healthy lifestyle. In that paper diagnosis concerns only physical activity.

In the research there was used diagnostic poll method. The questionnaires were filled in by 384 first year full-time students of Zielonogórski University including: 233 women (61%) and 151 men (39%).

Majority of students (men – 65% and women - 55%) undertake physical activity in their free time, the biggest group 2-3 times a week. Respondents prefer passive ways of spending their free time. After undertaking their studies, physical activity was continued by lesser number of both men and women. More than half of the number of the respondents was willing to participate in physical education classes. Suggestion of participation in physical education faculties as well as possibility of extending knowledge about that subject caused a moderate interest of the respondents.

Translated by Anna Poznańska