

Realizacja funkcji aktywności ruchowej w czasie wolnym studentów WSWFiT i UwB w Białymstoku

Dorota Kozłowska¹, Ewa Wyszczelska-Oksień², Patrycja Rutkowska³

¹ Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

² Uniwersytet w Białymstoku

³ Studenckie Koło Naukowe Organizacji Turystyki i Rekreacji WSWFiT w Białymstoku

Wprowadzenie

Przemiany społeczne zachodzące w kraju oraz tempo dokonujących się na świecie zmian powodują konieczność zmodyfikowania stylu życia każdego człowieka. Procesy te powinny objąć zwłaszcza ludzi młodych, którzy często próbując dostosować się do otaczającej rzeczywistości, zmieniają swoją hierarchię wartości. Badacze zauważają, iż niepokojące jest obniżenie się poziomu cech motorycznych młodzieży pod koniec studiów. Wprawdzie sport, wychowanie fizyczne i turystyka lokowane są na stosunkowo wysokich pozycjach w hierarchii studenckich wartości, to jednak z reguły są to najczęściej wartości uznawane, rzadziej odczuwane, a jeszcze rzadziej realizowane. Ponadto, w pracach dotyczących partycypacji kulturalnej młodzieży akademickiej, bardzo rzadko uczestnictwo w kulturze fizycznej rozpatrywane jest jako integralny element studenckiego stylu życia, co składa się na fakty potwierdzające **sytuację problemową**.

Charakterystyka funkcji aktywności ruchowej

Aktywność ruchowa odgrywa ogromnie ważną rolę w każdym okresie życia człowieka. Jednym z podstawowych haseł aktywności ruchowej jest wszechstronny i harmonijny rozwój osobowości człowieka. Aktywności ruchowej przyświeca wiele celów: przede wszystkim prawidłowy rozwój fizyczny oraz wypoczynek, rozrywka i przyjemność. Uaktywnienie ruchowe wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania organizmu. Aktywność ruchowa w życiu człowieka może spełniać wiele ważnych funkcji:

1. Funkcja stymulatywna - Maciej Demel uznany badacz w zakresie KF, rekreacji i czasu wolnego w latach 70 - tych funkcję tę opisuje jako: „nawiązanie do rozwoju osobniczego, mając za zadanie zapewnić optimum bodźców, którymi środowisko naturalne nie zawsze dysponuje, dla podniesienia ogólnej dynamiki rozwojowej. Aktywność ruchowa jest, więc głównym stymulatorem biologicznym, zaś układ ruchowy jest regulatorem procesów rozwojowych ustroju” [1]. H. Grabowski w połowie lat 90 - tych funkcję stymulatywną określa jako: „pobudzenie czynności organizmu, w konsekwencji prowadząc do jego rozwoju. W okresie młodości występuje zjawisko autostymulacji, czyli spontanicznej, nie wynikającej z innych poza głodem ruchu potrzeb, aktywności ruchowej dzieci i młodzieży, która w miarę upływu czasu stopniowo wygasa. Wraz z wiekiem następuje spadek aktywności ruchowej, a jej funkcja stymulatywna w wieku dojrzałym „polega głównie na dostarczaniu organizmowi bodźców podtrzymujących stan osiągniętego w poprzednim okresie rozwoju fizycznego i motorycznego przez jak najdłuższy okres życia” [2]. Najnowszy opis powyższej funkcji w swoich publikacjach wskazują

E. Biernat i E. Kozdroń według których „funkcja ta polega na wspomaganie naturalnego, biologicznego rozwoju człowieka bodźcami i sytuacjami wychowawczymi, ułatwiającymi pełną realizację potencjalnych genetycznych możliwości człowieka” [3].

Zatem można założyć na podstawie analizy materiałów, iż wspólnym mianownikiem funkcji stymulatywnej jest głównie wspomaganie naturalnego rozwoju bodźcami wychowawczymi oraz pobudzenie czynności organizmu do podniesienia ogólnej dynamiki rozwojowej.

2. Funkcja adaptacyjna - H. Grabowski twierdzi, że dzięki aktywności ruchowej organizm człowieka potrafi przystosować się do zmiennych warunków środowiska i do zmiennych zadań ruchowych, jakie stawia przed nim życie. Przystosowaniu temu podlega budowa ciała i funkcje organizmu. W okresie rozwoju aktywność ruchowa podwyższa tolerancję ustroju na działanie wszelkich bodźców generowanych przez środowisko zewnętrzne. W okresie dojrzałości wspomaga proces przystosowania się do życia i warunków pracy zawodowej, natomiast w okresie starzenia się łagodzi skutki zmian trybu życia w związku z ograniczoną sprawnością i wydolnością organizmu w wyniku zmian starczych [2]. Według T. Knopa (2004) aktywność ruchowa spełnia funkcję adaptacyjną poprzez polepszanie i ułatwianie przystosowania się człowieka do szybko zmieniających się warunków środowiska życia [4]. Jeszcze inaczej interpretują tę funkcję E. Biernat i E. Kozdroń opisując adaptację jako funkcję aktywności ruchowej polegającą na przygotowaniu człowieka do oczekujących go zadań życiowych, adaptacji organizmu do zmian aktywności i do zmiennych wpływów środowiska (fizycznego, chemicznego, biologicznego, społecznego). Zdolność do adaptacji należy do najbardziej istotnych cech życia i warunkuje przetrwanie [3].

Podsumowując można stwierdzić, że funkcja adaptacyjna aktywności ruchowej polega głównie na przygotowaniu organizmu do zadań życiowych, adaptacji do zmiennych warunków środowiska i pracy, budowaniu ciała oraz na likwidacji odchyleń od rozwoju oraz obejmuje działania zdrowotno – profilaktyczne.

3. Funkcja kompensacyjno - korektywna - Maciej Demel przedstawia kompensację jako „zorganizowany system bodźców dopełniających oraz antybodźców, mających równoważyć ślepe działanie zbyt daleko posuniętej adaptacji. Jest procesem świadomego sterowania rozwojem, regulacji jego biegu [1]. Funkcja korektywna aktywności ruchowej polega na oddziaływaniu na wiele zaburzeń somatycznych, np. otyłość, różne postacie niedorozwoju i opóźnień motorycznych, a nawet nerwice [1]. Natomiast H. Grabowski twierdzi, iż aktywność ruchowa koryguje i przeciwdziała odchyleniom rozwojowym, które dotyczą: budowy i postawy ciała, przemiany materii, sprawności fizycznej i ruchowej, a także przygotowuje do

samodzielnej profilaktyki i korekcji po ukończeniu edukacji [2]. Z kolei T. Knop definiuje korektywę jako niwelację lub likwidację szeregu odchyleń w rozwoju, kompensację zaś jako możliwość wyrównywania szeregu braków występujących w życiu współczesnego człowieka. Odnosi się to szczególnie do braku aktywności fizycznej, braku kontaktu ze środowiskiem naturalnym oraz niezaspokojenia potrzeb ambicjonalnych i emocjonalnych [4]. Podobnie funkcję kompensacyjno - korektywną wyjaśniają E. Biernat i E. Kozdroń, w opinii których, korektywa polega na likwidowaniu i ograniczaniu zaniedbań w rozwoju człowieka poprzez konkretne działania w tym zakresie, mogące czasami zastąpić interwencję lekarza, bądź działać na zasadzie jej kontynuacji. Kompensacja z kolei jest funkcją polegającą na wyrównaniu braków w rozwoju fizycznym człowieka, powstałych w skutek długotrwałego siedzenia lub wykonywania jednostronnie obciążającej pracy [3].

Zatem podsumowując, można założyć na podstawie analizy materiałów, iż wspólnym mianownikiem funkcji kompensacyjno - korektywnej jest w głównej mierze likwidowanie ograniczeń rozwoju człowieka, mogących zastąpić interwencję lekarza, wyrównanie braków rozwoju fizycznego, odchyleń rozwojowych tj. otęłość, niedorozwój, opóźnienia motoryczne i nerwice.

4. Funkcja kreacyjna - według T. Knop funkcja ta wiąże się z dostarczaniem jakościowo nowych wrażeń i emocji, tworzeniem nowych systemów postaw, pomnażaniem zdrowia, jednym słowem kreowaniem nowych wartości w życiu człowieka [4].

5. Funkcja katartyczna - polega na „ucieczce” za pośrednictwem rekreacji ruchowej od codziennych kłopotów, obniżeniu poziomu samotności, uwolnieniu (odreagowaniu) stłumionych popędów i emocji. Następuje swoiste „wewnętrzne oczyszczenie organizmu” [4].

6. Funkcja integracyjna - aktywność ruchowa poprzez rekreację jest jednym ze skutecznych sposobów nawiązywania niejednokrotnie trwałych więzi interpersonalnych, opartych na stosunkach nieformalnych, integrujących ludzi o wspólnych zainteresowaniach, upodobaniach i nawykach spędzania wolnego czasu [4].

7. Funkcja społeczno - ideologiczna - rekreacja ruchowa może spełniać tę funkcję jako instrument celowej polityki państwa w skali makrospołecznej, czyli w stosunku do ogółu społeczeństwa, poprzez politykę ograniczania lub popierania kontaktów sportowych, przez wprowadzanie ułatwień lub utrudnień w turystyce międzynarodowej. Poprzez utrudnianie lub ułatwianie przepływu informacji można skutecznie kształtować nie tylko postawy indywidualne obywateli danego państwa, ale także ich świadomość zbiorową [4].

Badania w zakresie aktywności ruchowej

W tabeli 1 przedstawiono badania w zakresie aktywności ruchowej w uczelniach wyższych. Na potrzeby niniejszego artykułu ogólnie opisano powyższą problematykę. Na podstawie opisu wybranych wyników badań aktywności ruchowej można wskazać, iż studenci uczelni o charakterze niesportowym w większości spędzają biernie czas wolny. Przy tym najczęstsze zajęcia bierne stanowią oglądanie telewizji i czytanie książek. Aktywność ruchowa jest intensywna wśród studentów uczelni o charakterze sportowym i rekreacyjnym. Przy tym studenci

oprócz obowiązkowych zajęć ruchowych, czas wolny także najchętniej spędzają w ruchu grając w piłkę nożną, pływając, jeżdżąc na rowerze lub zajmując się fitness. Przyczyny, motywy i cele aktywnego spędzania czasu wolnego w powyższych badaniach zostały wskazane częściowo. Odmienność w wynikach badań może wynikać z różnic postrzegania celów przez studentów. Można domniemywać, iż studenci kierunków niesportowych zakładają jako cel główny osiągnąć jak największą wiedzę z zakresu wybranego kierunku studiów, natomiast studenci w/w poprzez uczestnictwo w zajęciach ruchowych obowiązkowych dostrzegają, iż celem głównym człowieka jest utrzymanie dobrej formy, kondycji i samopoczucia przez wiele lat dzięki aktywności ruchowej, a czerpanie wiedzy i uczenie się mogą traktować jako zajęcie dodatkowe lub równorzędne w stosunku do ilości zajęć ruchowych (tab. 1).

Material i metoda

W stosunku do problemu badań sformułowano następujący cel.

Celem badań było rozpoznanie poziomu realizacji funkcji aktywności ruchowej w czasie wolnym studentów WSWFiT oraz studentów UwB.

W formie **hipotezy ogólnej** założono, iż poziom realizacji funkcji aktywności ruchowej w czasie wolnym studentów uczelni sportowej kształtuje się na poziomie bardzo dobrym, zaś studentów uczelni niesportowej na poziomie uśrednionym.

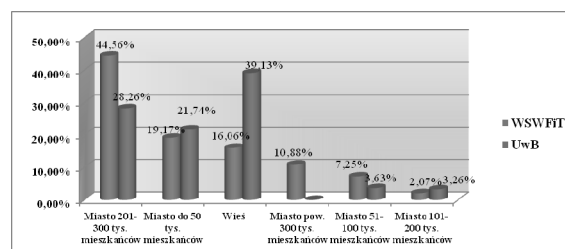
W stosunku do problematyki i celu zastosowano następujące pytania badawcze:

1. Na jakim poziomie realizowane są funkcje aktywności ruchowej wśród studentów WSWFiT oraz studentów UwB?
2. Na jakim poziomie aktywność ruchowa studentów WSWFiT odnosi się do dostarczania organizmowi bodźców podtrzymujących osiągniętą sprawność fizyczną w porównaniu ze studentami UwB?

Dla potrzeb badań posłużono się **metodą sondażu diagnostycznego, monografią pedagogiczną oraz analizą materiałów źródłowych**. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, w którym zastosowano skalę Likerta (5 poziomów od 0 najniższego do 4 wybitnego).

Charakterystyka badanych

Grupą badawczą byli studenci Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku oraz studenci Uniwersytetu w Białymstoku. Ankiecie poddanych zostało 285 badanych, w tym 193 studentów WSWFiT stanowiących 67,70% i 92 studentów UwB stanowiących 32,30% ogółu.



Ryc. 1. Miejsce zamieszkania badanych studentów

Źródło: opracowanie własne

Prawie połowa badanych studentów WSWFiT (44,56%) oraz ponad ¼ studentów UwB (28,26%) zamieszkiwało miasto o zaludnieniu 201-300 tys. mieszk. Prawie 1/5 studentów WF

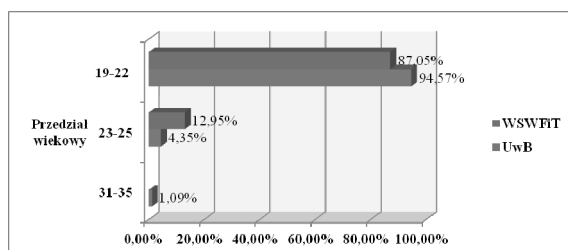
Charakter uczelni	Postawy studentów Nazwa uczelni rok badań	Bierna postawa wobec aktywności ruchowej	Rodzaj biernej aktywności ruchowej	Czynna postawa wobec aktywności ruchowej	Rodzaj preferowanej czynnej aktywności ruch.
Med.	AM w Warszawie (2002)	Okolo 1/3%	Telewizor, książka, komputer	Brak danych	Brak danych
Brak danych	Państwowe uczelnie wyższe w Warszawie i Olsztynie (2002)	Brak danych	Brak danych	50%	14,8%- uprawianie sportu (pływanie, siatkówka, koszykówka, piłka nożna), 33,4%- piesze wycieczki, 10,9%- wycieczki rowerowe
Med.	AM w Lublinie (2003)	Większość studentów prowadzi siedzący tryb życia	Brak danych	Nie wykazują dostatecznej aktywności ruchowej	Brak danych
Sport Kier.lek., socjol., psychol.	AWF Kraków i Katowice (2003) Uniwersytet Jagielloński (2003)	Od 49% do 58,8%	Oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie prasy (58,8%), słuchanie muzyki (50,9%), spotkania towarzyskie (49,5%), leżenie (49,1%)	40%	Od najprostszyc form spaceru (38,4%), sportów rekreacyjnych (37,3%), pływania (20,5%), do wykorzystania ofert wyspecjalizowanych gabinetów odnowy biologicznej (12,4%)
Med.	AM w Łodzi (2003)	Brak danych	Brak danych	Ogólna niska ocena aktywności ruchowej (ok.61%)	Brak danych
Med.	AM w Katowicach (2004)	Brak danych	Brak danych	49% regularnie uprawia sport	Brak danych
Med.	AM w Lublinie (2003)	61,2%	Telewizor, książka, komputer	27,8% (ponad 1/4)	Gra w piłkę, jazda na rowerze, pływanie, długie spacery
WFiz PWD	Uniwersytet w Łodzi (2002/2003)	Co ósma studentka PWD (10%) i co dwunasta studentka WFiz (7%) nie poświęca w ogóle czasu na zajęcia sportowo-rekreacyjne w czasie wolnym.	Brak danych	Oceniają swój styl życia jako bardzo aktywny (WFiz 68%) oraz aktywny (PWD 67%)	Brak danych
Brak danych	Uczelnie w Krakowie (2005)	Brak danych	Brak danych	51,7%	Brak danych
Sport.	AWF Kraków (2004)	Ok.32%	Brak danych	Ok. 68% studentów	Gry zespołowe, siłownia, fitness, pływanie, bieganie, sporty ekstremalne
Sport.	AWF Wrocław (2005)	Mniej niż 10%	Brak danych	Ponad 90% uczestniczy 3 i więcej razy/tydz. obow. zajęciach ruch. Ponad 42% mężczyzn i 21% kobiet dodatkowo uprawia różne dyscypliny sportu.	Gry zespołowe, pływanie, rower, siłownia, jogging, aerobic, spacery
Sport	AWFiS Gdańsk (2004)	Brak danych	Brak danych	68,26% kobiet i 66,19% mężczyzn codziennie uczestniczy w zajęciach ruchowych	Studentki- pływanie (69,84%), spacer (60,32%) i bieganie (53,97%), zaś studenci – grę w piłkę (85,61%), bieganie (64,03%) i pływanie (63,31%)
Med.	WAM w Łodzi (2002)	Brak danych	Dominują bierne formy wycieczki, a aktywność fizyczna znalazła się dopiero na piątym miejscu	Tylko 10,3% respondentów przeznacza przyn. 30 minut pięć razy w tygodniu na dodatkowe ćw., przy ponad 60% ćwiczących tylko 1-3 razy w miesiącu lub nie ćwiczących wcale	Zespołowe gry sportowe, pływanie i jazda na rowerze
Med.	AM Gdańsk (2007)	16,5% nie bierze udziału w sporcie rekreacyjnym	40% codziennie ogląda telewizję	Ponad 80%	Pływanie, rower, aerobic, bieganie
Sport.	AWF Gdańsk (2009)	Brak danych	Brak danych	94,8%	Aerobic/fitness, pływanie, taniec, jazda na rowerze/rolkach i siłownia
Razem ogólne wyniki badań przedstawiono w uczelniach: • 7 uczelni medycznych • 5 uczelni sportowych • 2 Uniwersytety • Państw. Wyższe Szkoły i uczelnie Krakowskie		Zwykle uczelnie medyczne	Zwykle oglądanie telewizji	Zwykle uczelnie sportowe	Najczęściej: piłka nożna, pływanie, rower, aerobic

Tab. 1. Aktywność ruchowa studentów wybranych uczelni na podstawie wyników badań z lat 2002 – 2009

Źródło: opracowanie na podstawie opublikowanych wyników badań z lat 2002-2009

(19,17%) oraz 21,74% studentów UwB pochodziła z miasta do 50 tys. mieszk. Wieś zamieszkiwało 16,06% badanych z WSWFiT oraz 39,13% badanych z UwB. Prawie wszyscy studenci WSWFiT (93,78%) oraz wszyscy studenci UwB zamieszkiwali województwo podlaskie. Tylko 5,18% studentów WF pochodziło z województwa warmińsko-mazurskiego. Załedwie 1,04% badanych z WSWFiT zamieszkiwało województwo mazowieckie (Ryc. 1).

Wiek badanych studentów

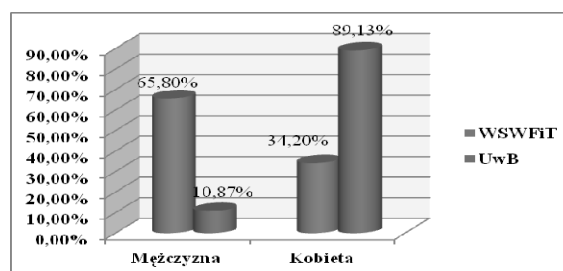


Ryc. 2. Wiek badanych studentów

Źródło: opracowanie własne

Najwięcej studentów mieściło się w przedziale wiekowym 19 – 22 lata, przy czym studenci WSWFiT stanowili w tej grupie wiekowej 87,05%, natomiast studenci UwB 94,57%. Studenci w wieku 23 – 25 lat stanowili: WSWFiT: 12,95%, natomiast studenci UwB 4,35%. Badaniem objęto także studentów w wieku 31 – 35 lat, jednak był to najmniejszy odsetek wśród wszystkich ankietowanych i stanowił 1,09% (ryc. 2).

Płeć badanych studentów



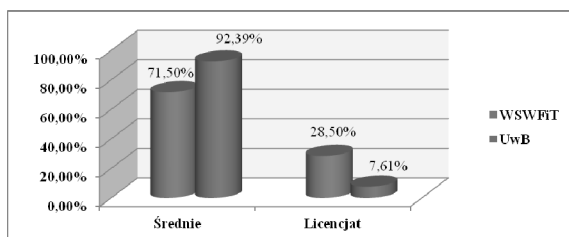
Ryc. 3. Płeć badanych studentów

Źródło: opracowanie własne

Pośród wszystkich przebadanych studentów WSWFiT 65,80% stanowili mężczyźni, natomiast pozostałą część studentów tej uczelni stanowiły kobiety (34,20%). Co dziesiąty badany student UwB to mężczyzna (10,87%), natomiast zdecydowaną większość badanych z UwB stanowiły kobiety (89,13%) (Ryc.3).

Poziom wykształcenia badanych studentów

Wykształcenie średnie (w trakcie realizacji studiów I stopnia) posiadało 71,50% badanych studentów WF oraz 92,39% studentów UwB. Wykształcenie licencjackie posiadało 28,50% studentów WSWFiT oraz 7,61% studentów UwB (Ryc. 4).



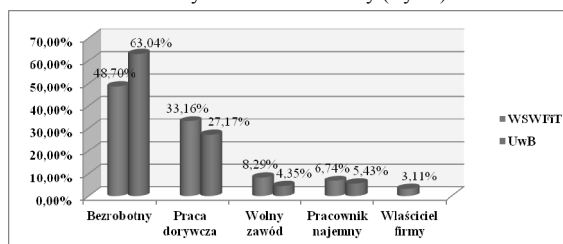
Ryc. 4. Poziom wykształcenia badanych

Źródło: opracowanie własne

Sytuacja zawodowa badanych studentów

Prawie połowę przebadanych studentów WF (48,70%) oraz 63,04% studentów UwB stanowili bezrobotni. Pracą dorywczą zajmowało się 1/3 studentów WSWFiT (33,16%) oraz 27,17% student UwB. Wolny zawód wykonywało 8,29% studentów WF

oraz 4,35% studentów UwB. Pracownikiem najemnym było 6,74% badanych z WSWFiT i 5,43% badanych z UwB. Własną firmę posiadało 3,11% studentów WF, natomiast żaden ze studentów UwB nie był właścicielem firmy (Ryc.5).



Ryc. 5. Sytuacja zawodowa badanych

Źródło: opracowanie własne

Realizacja funkcji aktywności ruchowej studentów WSWFiT oraz UwB

W poniższych tabelach przedstawiono poziom realizacji funkcji aktywności ruchowej w czasie wolnym studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku (tab. 2) oraz studentów Uniwersytetu w Białymstoku (tab. 3).

Opis wyników badań rozpoczyna się od poziomu realizacji funkcji aktywności ruchowej studentów WSWFiT, następnie studentów UwB. Poziom 3 (bardzo dobry) stanowił priorytet realizacji funkcji aktywności ruchowej na aktywne zachowania studentów w czasie wolnym, dlatego też wyniki badania zostały uszeregowane w kolejności malejącej poziomu bardzo dobrego studentów WSWFiT do wyników badań studentów UwB. Trzy pierwsze poziomy, jak i poziom ostatni opisano i przedstawiono poglądowo, natomiast poziom 3 opisano szczegółowo.

L.p.	FUNKCJE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	Poziom realizacji funkcji aktywności ruchowej									
		0-nie spełnia żadnych funkcji		1-w min. zakresie lub bardzo rzadko		2-na poziomie uśrednionym		3- na poziomie bardzo dobrym		4- na poziomie wybitnym	
		Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %
1.	INTEGRACYJNA	4	2,07%	20	10,36%	52	26,94%	96	49,74%	21	10,88%
2.	ADAPTACYJNA	0	0	9	4,66%	80	41,45%	84	43,52%	20	10,36%
3.	KREACYJNA	7	3,63%	25	12,95%	67	34,72%	78	40,41%	16	8,29%
4.	KOMPENSACYJNO-KOREKTYWNA	11	5,70%	30	15,54%	67	34,72%	69	35,75%	16	8,29%
5.	STYMULACYJNA	0	0	14	7,25%	103	53,37%	66	34,20%	10	5,18%
6.	KATARKTYCZNA-WĘWNETRZNE OCZYSZCZENIE	7	3,63%	38	19,69%	76	39,38%	61	31,61%	11	5,70%
7.	KOREKTYWNA	6	3,11%	34	17,62%	93	48,19%	56	29,02%	4	2,07%
8.	SPOŁECZNO-IDEOLOGICZNA	4	2,07%	66	34,20%	73	37,82%	32	16,58%	18	9,33%
RAZEM: 193		4,9	2,53%	29,5	15,3%	76,4	39,6%	67,8	35,13%	14,5	7,51%

Tab. 2. Poziom realizacji funkcji aktywności ruchowej studentów WSWFiT

Źródło: opracowanie własne

L.p.	FUNKCJE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	Poziom realizacji funkcji aktywności ruchowej									
		0-nie spełnia żadnych funkcji		1-w min. Zakresie lub bardzo rzadko		2-na poziomie uśrednionym		3- na poziomie bardzo dobrym		4- na poziomie wybitnym	
		Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %	Ilość osób	Udział %
1.	INTEGRACYJNA	12	13,04%	23	25%	29	31,52%	18	19,57%	10	10,87%
2.	ADAPTACYJNA	7	7,61%	23	25%	32	34,78%	27	29,35%	3	3,26%
3.	KREACYJNA	10	10,87%	24	26,09%	30	32,61%	26	28,26%	2	2,17%
4.	KOMPENSACYJNO-KOREKTYWNA	16	17,39%	24	26,09%	28	30,43%	20	21,74%	4	4,35%
5.	STYMULACYJNA	6	6,52%	27	29,35%	48	52,17%	9	9,78%	2	2,17%
6.	KATARKTYCZNA-WĘWNETRZNE OCZYSZCZENIE	13	14,13%	21	22,83%	33	35,87%	18	19,57%	7	7,61%
7.	KOREKTYWNA	8	8,70%	29	31,52%	31	33,70%	22	23,91%	2	2,17%
8.	SPOŁECZNO-IDEOLOGICZNA	21	22,83%	34	36,96%	24	26,09%	11	11,96%	2	2,17%
RAZEM: 92		11,62	12,63%	25,62	27,85%	31,9	34,7%	18,87	20,5%	4	4,35%

Tab. 3. Poziom realizacji funkcji aktywności ruchowej studentów UwB

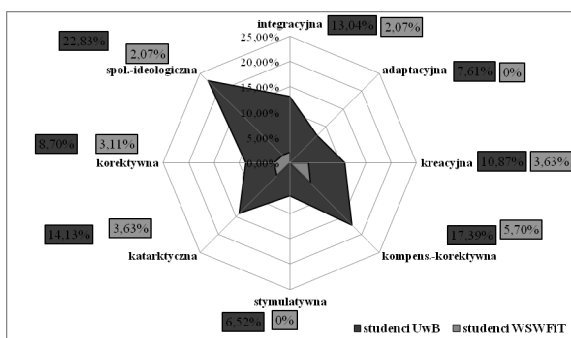
Źródło: opracowanie własne

Brak realizacji funkcji aktywności ruchowej (poziom 0)

Na podstawie wyników badań, przeprowadzonych wśród studentów dwóch uczelni: WSWFiT – jako uczelni sportowej i UwB jako uczelni niesportowej, można stwierdzić, iż brak realizacji funkcji aktywności ruchowej głównie dotyczył studentów UwB w stosunku do studentów WSWFiT.

Badania wykazały, iż aktywność ruchowa studentów WSWFiT w głównej mierze nie spełniała funkcji odnoszących się do **Kompensacji i korektywy** (5,70%). Pozostałe funkcje aktywności ruchowej nie dotyczyły prawie wcale studentów uczelni sportowej (od 0% do 3,63%).

W przeciwieństwie do studentów uczelni sportowej, aktywność ruchowa studentów UwB znacznie częściej i w większym udziale % nie spełniała w największym odsetku następujących funkcji: **Spoleczno-ideologicznej** (22,83%) i **Kompensacyjno-korektywnej** (17,39%). Dla nieco mniejszej liczby respondentów aktywność ruchowa nie spełniała funkcji: **Katarktycznej** (14,13%), **Integracyjnej** (13,04%). Najmniejszy odsetek studentów UwB nie spełniał wcale funkcji **Adaptacyjnej** (7,61%), a także funkcji **Stymulatywnej** (6,52%) (Ryc.6).



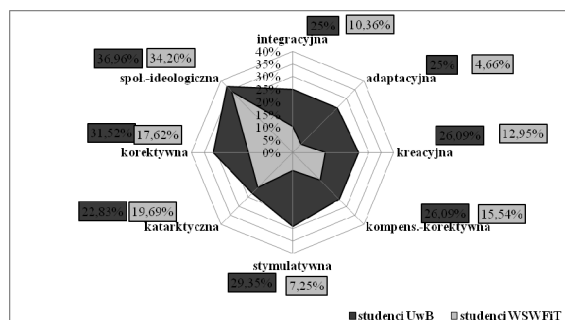
Ryc. 6. Brak realizacji funkcji aktywności ruchowej przez studentów: WSWFiT i UwB (poziom 0)

Źródło: opracowanie własne

Realizacja funkcji aktywności ruchowej w min. zakresie - sporadycznie (poziom 1)

Na podstawie przeprowadzonych badań można wnioskować, iż aktywność ruchowa niewielkiego odsetka studentów uczelni sportowej spełniała w minimalnym zakresie poszczególne funkcje (15,30% ogółu badanych). Największy odsetek stanowiły funkcje: **Spoleczno-ideologiczna** (34,20%), **Katarktyczna** (19,69%) oraz funkcja **Korektywna** (17,62%). Więcej niż co dziesiąty badany spełniał w minimalnym zakresie funkcję **Kreacyjną** (12,35%) oraz **Integracyjną** (10,36%). Funkcja **Adaptacyjna** aktywności ruchowej była sporadycznie spełniana przez 4,66% respondentów WSWFiT.

Inaczej sytuacja przedstawiała się wśród studentów UwB (27,85% ogółu badanych). Każda z wymienionych funkcji aktywności ruchowej spełniana była w minimalnym zakresie lub sporadycznie według następującej ilości: od 36,96% studentów do 25% studentów. Aktywność ruchowa 1/3 badanych z UwB spełniała sporadycznie następujące funkcje: **Spoleczno-ideologiczną** (36,96%), **Korektywną** (31,52%) oraz **Stymulatywną** (29,35%) (Ryc.7).



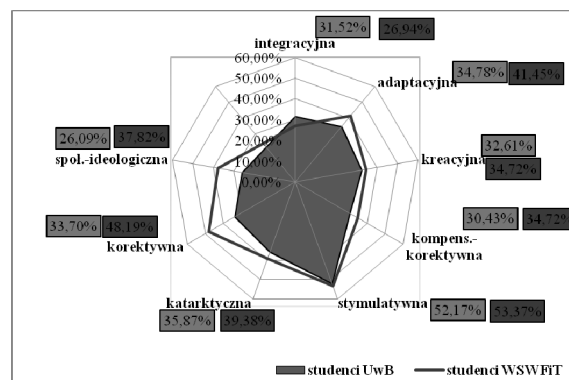
Ryc. 7. Realizacja funkcji aktywności ruchowej w zakresie minimalnym (sporadycznie) przez studentów: WSWFiT i UwB (poziom 1)

Źródło: opracowanie własne

Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie uśrednionym (poziom 2)

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, iż realizacja funkcji na poziomie uśrednionym w porównaniu dwóch grup badanych jest bardziej zbliżona, niż w poprzednich dwóch poziomach. Poszczególne funkcje aktywności ruchowej realizowane były na poziomie uśrednionym przez największy odsetek badanych w obu grupach w porównaniu z pozostałymi poziomami (WSWFiT 39,6% ogółu badanych; UwB 34,7% ogółu badanych). Najbardziej zbliżone wyniki były zauważalne w przypadku funkcji: stymulatywnej, kreacyjnej i kompensacyjno-korektywnej. Funkcje te w opinii dwóch grup badanych były realizowane na poziomie uśrednionym w podobnym odsetku studentów.

Dla ponad połowy studentów WSWFiT (53,37%) aktywność ruchowa spełniała na poziomie uśrednionym funkcję **Stymulatywną**. Prawie połowa studentów na średnim poziomie realizowała funkcję **Korektywną** (48,19%). Funkcje **Adaptacyjna**, **Katarktyczna** i **Spoleczno-ideologiczna** realizowano na poziomie uśrednionym przez ok. 40% respondentów. Funkcja **Kreacyjna** i **Kompensacyjno-korektywne** aktywności ruchowej była realizowana na poziomie uśrednionym przez ponad 1/3 badanych (34,72%). Najmniejszy odsetek badanych stanowiący 26,94%, deklarowało spełnianie funkcji **Integracyjnej** aktywności ruchowej na poziomie średnim.



Ryc. 8. Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie uśrednionym przez studentów: WSWFiT i UwB (poziom 2)

Źródło: opracowanie własne

Studenci UwB podobnie określili realizację funkcji aktywności ruchowej, wśród których największy odsetek badanych spełniał na poziomie uśrednionym również funkcję **Stymulatywną** (52,17%). Funkcje **Adaptacyjną** i **Katarktyczną**

aktywności ruchowej realizowało na poziomie uśrednionym ponad 1/3 badanych (ok.35%). Pozostałe funkcje aktywności ruchowej były realizowane w kolejności malejącej: **Korektywna** (33,70%), **Kreacyjna** (32,61%), **Integracyjna** (31,52%), **Kompensacyjno-korektywna** (30,43%) oraz funkcja **Spoleczno-ideologiczna** (26,09%) (Ryc. 8).

Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie bardzo dobrym (poziom 3)

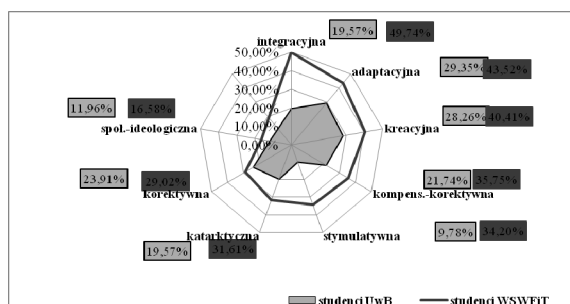
Studenci WSWFiT w prawie połowie (49,74%) bardzo dobrze realizowali **funkcję Integracyjną** odnoszącą się do nawiązywania trwałych więzi interpersonalnych, opartych na stosunkach nieformalnych, integrujących ludzi o wspólnych zainteresowaniach, upodobaniach i nawykach spędzania wolnego czasu, natomiast tylko 1/5 studentów UwB (19,57%) realizowało tę funkcję bardzo dobrze. Podobnie studenci uczelni sportowej określili **funkcję Adaptacyjną** aktywności ruchowej polegającą na przystosowaniu się do życia i warunków pracy zawodowej (43,52%), zaś studenci uczelni niesportowej w niespełna 1/3 (29,35%) realizowali tę funkcję na poziomie bardzo dobrym.

Funkcja Kreacyjna wiążąca się z dostarczaniem jakościowo nowych wrażeń i emocji, tworzeniem nowych systemów postaw i pomnażaniem zdrowia, realizowana była na poziomie bardzo dobrym przez 40,41% studentów WF i 28,26% studentów UwB.

Możliwość wyrównywania, poprzez uprawianie rekreacji, szeregu braków występujących w życiu współczesnego człowieka oraz korygowanie i przeciwdziałanie odchyleniom rozwojowym, jako **funkcję Kompensacyjno-korektywną** realizowało bardzo dobrze ponad 1/3 respondentów WSWFiT (35,75%) oraz ponad 1/5 respondentów UwB (21,74%).

Dużą różnicę można zaobserwować w realizacji **funkcji Stymulatywnej** na poziomie bardzo dobrym, odnoszącej się do dostarczania organizmowi bodźców podtrzymujących stan osiągniętego rozwoju fizycznego i motorycznego (studenci WSWFiT 34,20%, UwB 9,78%).

Funkcja Katartyczna polegająca na „ucieczce” za pośrednictwem rekreacji od codziennych kłopotów, obniżeniu poziomu samotności, uwolnieniu (odreagowaniu) stłumionych popędów i emocji, była realizowana na poziomie bardzo dobrym przez 31,61% badanych z WSWFiT oraz 19,57% badanych z UwB.



Ryc. 9. Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie bardzo dobrym przez studentów: WSWFiT i UwB (poziom 3)

Źródło: opracowanie własne

Funkcję Korektywną odnoszącą się do likwidacji i ograniczania zaniedbań w rozwoju człowieka, spełniało bardzo dobrze 29,02% studentów WF oraz 23,91% studentów UwB.

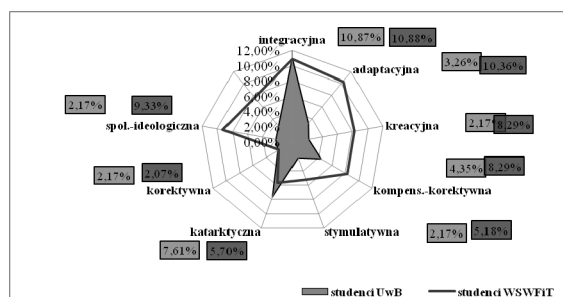
Funkcja Spoleczno-ideologiczna aktywności ruchowej, wiążąca się z polityką ograniczania lub popierania kontaktów

sportowych, wprowadzanie ułatwień lub utrudnień w turystyce międzynarodowej, była realizowana na poziomie bardzo dobrym przez 16,58% studentów uczelni sportowej i 11,96% studentów uczelni niesportowej (Ryc. 9).

Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie wybitnym (poziom 4)

Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie wybitnym dotyczyła w większym odsetku studentów WSWFiT (7,51%) w porównaniu ze studentami UwB (4,35%).

Na podstawie przeprowadzonych badań, można stwierdzić, że największa rozbieżność w realizacji funkcji aktywności ruchowej na poziomie wybitnym dotyczyła głównie funkcji **Adaptacyjnej** (WSWFiT 10,36%; UwB 3,26%) i **Spoleczno-ideologicznej** (WSWFiT 9,33%; UwB 2,17%). Natomiast najbardziej zbliżona była realizacja na poziomie wybitnym funkcji **Integracyjnej**, którą realizował co dziesiąty student z obu grup badanych (Ryc. 10).

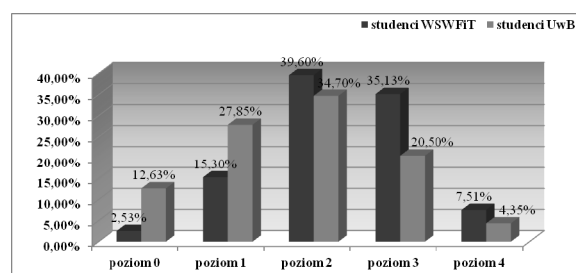


Ryc. 10. Realizacja funkcji aktywności ruchowej na poziomie wybitnym przez studentów: WSWFiT i UwB (poziom 4)

Źródło: opracowanie własne

Podsumowując realizację funkcji aktywności ruchowej, można stwierdzić, iż najlepiej były realizowane funkcje aktywności ruchowej przez studentów WSWFiT wg kolejności malejącej na poziomach: uśrednionym (39,60%), bardzo dobrym (35,13%), minimalnym (sporadycznym) (15,30%) oraz wybitnym (7,51%). Istniał nieznaczny odsetek badanych studentów, którzy wcale nie realizowali niektórych funkcji aktywności ruchowej (2,53%).

Na podstawie wyników badań studentów UwB można stwierdzić, iż funkcje aktywności ruchowej w czasie wolnym realizowane były wg kolejności malejącej: na poziomie uśrednionym (34,70%), minimalnym (sporadycznym) (27,85%), na poziomie bardzo dobrym (20,50%), wybitnym (4,35%). W przypadku aż 12,63% badanych nie były realizowane funkcje aktywności ruchowej (Ryc. 11).



Ryc. 11. Realizacja funkcji aktywności ruchowej w poszczególnych poziomach obu grup badanych

Źródło: opracowanie własne

Największa rozbieżność wśród obu grup badanych była zauważalna przy realizacji funkcji aktywności ruchowej (studenci WSWFiT w stosunku do studentów UwB) na poziomach:

1. Bardzo dobrym (różnica +48,93).
2. Uśrednionym (różnica +44,5).
3. Wybitna realizacja funkcji aktywności ruchowej (różnica +10,5)

Najmniejsza rozbieżność była zauważalna w przypadku realizacji funkcji aktywności ruchowej na poziomach:

4. Minimalnym (sporadycznym) (różnica +3,88).
5. Brak realizacji funkcji aktywności ruchowej (różnica -6,72) (tab. 4).

Funkcje aktywności ruchowej		Studenci WSWFiT	Studenci UwB	Różnice*
Poziomy realizacji funkcji aktywności ruchowej				
0-nie spełnia wcale	Ilość osób	4,9	11,62	-6,72
	Udział %	2,53%	12,63%	
1-w min. zakresie /sporadycznie/	Ilość osób	29,5	25,62	+3,88
	Udział %	15,3%	27,85%	
2-na poziomie uśrednionym	Ilość osób	76,4	31,9	+44,5
	Udział %	39,6%	34,7%	
3- na poziomie bardzo dobrym	Ilość osób	67,8	18,87	+48,93
	Udział %	35,13%	20,5%	
4- na poziomie wybitnym	Ilość osób	14,5	4	+10,5
	Udział %	7,51%	4,35%	

* Różnice w realizacji funkcji aktywności ruchowej studentów WSWFiT w stosunku do studentów UwB.

Tab. 4. Różnice poziomów realizacji funkcji aktywności ruchowej przez studentów WSWFiT i UwB

Źródło: opracowanie własne

Podsumowanie i wnioski

W odpowiedzi na pierwsze pytanie badawcze: *Na jakim poziomie realizowane są funkcje aktywności ruchowej wśród studentów WSWFiT oraz studentów UwB?*, na podstawie wyników badań, można stwierdzić, iż studenci WSWFiT w ogólnym zakresie realizowali funkcje aktywności ruchowej: na poziomie bardzo dobrym w 35,13% oraz uśrednionym 39,6%. Natomiast realizacja funkcji aktywności ruchowej przez studentów UwB na poziomie pożądanym była znacznie niższa: bardzo dobry w 20,5% oraz uśredniony w 34,7%.

W odpowiedzi na pytanie badawcze *Na jakim poziomie aktywność ruchowa studentów WSWFiT odnosi się do dostarczania organizmowi bodźców podtrzymujących osiągniętą sprawność fizyczną w porównaniu ze studentami UwB?* można stwierdzić, iż realizacja funkcji aktywności ruchowej odnoszącej się do dostarczania organizmowi bodźców podtrzymujących osiągniętą sprawność fizyczną była znacznie większa wśród studentów WSWFiT (34,20%) w porównaniu ze studentami UwB (9,78%). Jednocześnie odnosząc się do hipotezy ogólnej, można stwierdzić, iż potwierdziła się ona częściowo.

Podsumowując realizację funkcji aktywności ruchowej, można stwierdzić, iż różnica ich realizacji w ogólnym zakresie była szczególnie zauważalna na poziomie bardzo dobrym (ok.15%). Studenci WSWFiT znacznie częściej i w większym stopniu, w porównaniu ze studentami UwB, dostarczają

organizmowi poprzez aktywność ruchową bodźców podtrzymujących osiągniętą sprawność fizyczną.

Na podstawie przeprowadzonych badań można wskazać następujące wnioski:

1. Studentom z uczelni o charakterze niesportowym należałoby sukcesywnie uświadamiać ważność aktywności ruchowej w całym życiu, zachęcać ich do zajmowania się sportami rekreacyjnymi i przyczyniać się do większego udostępnienia wybranych form rekreacyjnych poprzez rozbudowę sal sportowych i dofinansowania zajęć ruchowych w toku pełnych studiów.
2. Kluby uczelniane AZS poprzez swoje programy edukacyjne powinny rozbudzać zainteresowania, potrzeby i aspiracje ruchowe studentów, wpływając tym samym na dokonywany przez nich wybór sposobów wykorzystania czasu wolnego.

Piśmiennictwo

1. Demel M. (1970) Teoria wychowania fizycznego. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa
2. Grabowski H. (1997) Teoria fizycznej edukacji. WSiP. Warszawa
3. Biernat E. Kozdroń E. (2008) Rekreacja i turystyka szkolna w procesie edukacji. Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie. Warszawa
4. Knop T. Rola i funkcje rekreacji we współczesnym świecie. <http://literka.pl/article/show/id/31595>, z dnia 5 listopada 2009r.
5. Duda B. (2005) Aktywność fizyczna studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku przykładem zdrowego stylu życia. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. ANNALES LUBLIN - POLONIA.VOL.LX, SUPPL.XVI, 84, SECTIO D, wydawnictwo internetowe, s. 387 – 390.
6. Kamiński A. (1965) Czas wolny i jego problematyka społeczno –wychowawcza. Zakład Narodowy Im. Ossolińskich. Wrocław-Warszawa-Kraków
7. Krzych Ł. (2004) Analiza stylu życia studentów Śląskiej Akademii Medycznej.Praca badawcza. Zdr. Publ., 114(1), wydawnictwo internetowe www.pjph.eu/artypub/pobierzPdf/id/1382, ss. 67 – 70.
8. Lipka - Nowak D., Dudek D. (2005) Styl życia i uwarunkowania zachowań zdrowotnych studentów. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. ANNALES LUBLIN - POLONIA. VOL.LX, SUPPL. XVI, 288. SECTIO D, wydawnictwo internetowe, ss. 284 – 288.
9. Miązek U., Chrzanowska M., Miązek Z. (2005) Aktywność fizyczna w stylu życia studentek w świetle zaleceń ekspertów promocji zdrowia. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. ANNALES LUBLIN - POLONIA. VOL.LX, SUPPL. XVI, 316. SECTIO D, wydawnictwo internetowe, ss.414 – 418.
10. Motylewski S., Lisowski J., Gątkiewicz M., Poziomska-Piątkiewicz E. (2006) Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Zdrowie Publiczne - Polish Journal of Public Health 116(2), wydawnictwo internetowe, ss.263 – 266.
11. Nieradko B., Borzęcki A.: (2003) Aktywność fizyczna, higiena snu i zagospodarowanie czasu w ciągu dnia przez studentów Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Lublinie. Ann UMCS. Sec D., 58(1): 358-361.
12. Ostrowska A., Szewczyński J.A. (2002) Zachowania zdrowotne studentów warszawskiej Akademii Medycznej.

- Wiadomości Lekarskie, 55 (supl.1 cz.2), wydawnictwo internetowe, ss. 831 – 835.
13. Uramowska - Żyto B., Kozłowska - Wojciechowska M., Jarosz A., Makarewicz - Wujec M. (2004) Wybrane elementy życia studentów wyższych uczelni w świetle badań empirycznych. Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 55(2), wydawnictwo internetowe, ss. 171 – 179.
 14. Pietryka - Michałowska E., Jędrych M. (2005) Wpływ sprawności i aktywności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. ANNALES LUBLIN - POLONIA. VOL.LX, SUPPL. XVI, 413. SECTIO D, wydawnictwo internetowe, ss. 341 – 347.
 15. Słonka K., Szpala A. (2005) Ocena zachowań zdrowotnych studentów AWF we Wrocławiu. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. ANNALES LUBLIN - POLONIA. VOL.LX, SUPPL. XVI, 482. SECTIO D, wydawnictwo internetowe, ss. 130 – 132.
 16. Stasiołek D., Jegier A.(2003) Aktywność ruchowa studentów medycyny. Nowiny Lekarskie, 72(2), wydawnictwo internetowe, ss. 140-142.
 17. Szyndera M. (2003) Czy styl życia studentów jest zdrowy? Badania codziennego i odświeżonego wypoczynku. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. ANNALES LUBLIN - POLONIA.VOL.LVIII, SUPPL.XIII, 254. SECTIO D, wydawnictwo internetowe, ss. 287 – 292.
 18. Winiarski R. (1989): „Wstęp do teorii rekreacji”. AWF. Kraków.