

## CHARACTERIZATION OF INFLUENCE OF PHYSICAL BACKGROUND LEVEL ON DINAMICS (ANUAL AND MINUTE) INDEXES OF MENTAL STUDENTS CAPACITY

Oleg DULIBA, Anatoly MAGLOVANY, Volodymyr KNOMYSHYN, Olexandr NOVITSKY, Mariyn DUMANSKY

*Lviv state medical University named of Danilo Galitsky*

In the scientific paper is explained the questions that have connection with influence of physical background level on students mental capacity results.

It is detected that the students who have training in special sport groups have higher level of physical background and better results of the mental capacity. It is determined the positive influence of physical background level on mental capacity results improving of the students.

## ZACHOWANIA ZDROWOTNE STUDENTÓW ZAMIEJSCOWEGO WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Kunegunda WŁOSTOWSKA

*Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej*

### Wprowadzenie

W ostatnich latach ochrona zdrowia oraz zapobieganie patologii jest nie tylko terenem działalności aktywności różnych specjalistów i organizacji społecznych, ale coraz częściej przedmiotem pogłębionej refleksji naukowej i empirycznych prac badawczych.

Ważną sytuacją zdrowotną społeczeństwa napawa niepokojem w związku z coraz większą liczbą tzw. chorób cywilizacyjnych. Niektóre źródła podają, że obecny stan medycyny określa jedynie 10% wariacji przyjętych wskaźników oceny zdrowia, a pozostałe 90% zależy od czynników znajdujących się poza kontrolą medycyny. Najważniejszy jest indywidualny styl życia, a także warunki społeczne i ekologiczne. Zdrowie nie jest zjawiskiem statycznym, że można je kształtować, rozwijać, że może mieć «lepsze zdrowie» a więc poddaje się stopniowaniu (lepsze zdrowie, gorsze zdrowie), było i może być i zmieniło całkowicie filozofię myślenia o zdrowiu, oraz dało podstawę do działań na jego rzecz. Jednym z wielu działań służących utrzymaniu i zachowaniu zdrowia jest wypracowanie właściwych zachowań zdrowotnych oraz zmiana sposobów myślenia o zdrowiu i skuteczność kontroli nad własnym zdrowiem.

### Cel badań

Głównym celem przeprowadzonych przeze mnie badań jest rozpoznanie zachowań zdrowotnych studentów Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

Postawiono w związku z tym następujące pytania badawcze:

1. Jakie działania podejmują badani na rzecz zdrowia?

2. Jak rozumieją badani pojęcie „zdrowy styl życia”?
3. Jak badani się odżywiają?
4. Jaki jest stosunek badanych do nałogów i używek?
5. Jakie działania podejmują badani w zakresie kontroli zdrowia i leczenia?

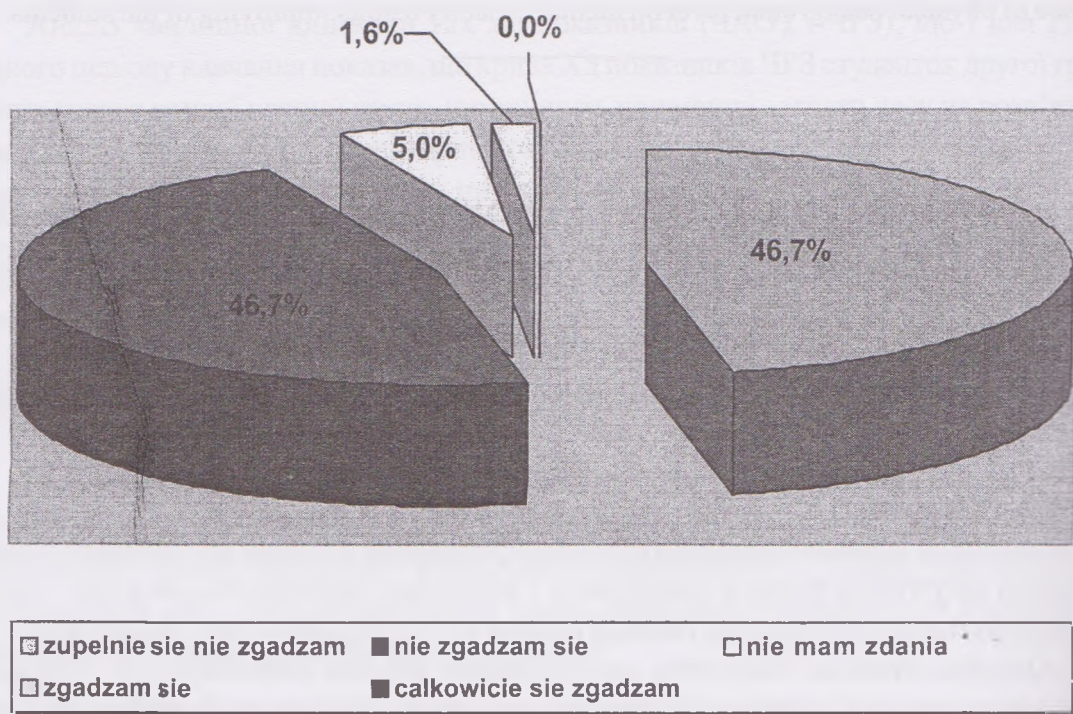
#### Materiał i metody badań

Do zebrania odpowiedzi na wyżej postawione pytania badawcze zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem następujących narzędzi: Kwestionariusz ankiety pt. „Ja - moje zdrowie - sport» i Skala Postaw PRO – ZET (opracowane w Katedrze Nauk Humanistycznych AWF Warszawa)

Badaniami objęto 120 osobową grupę studentów I roku studiów-76 mężczyzn i 44 kobiety.

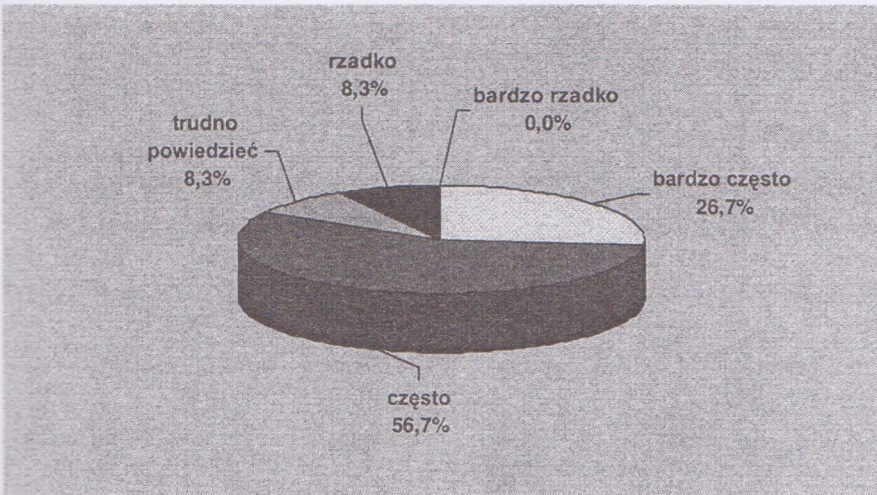
#### Działania na rzecz zdrowia

Rycina 1 znajdująca się poniżej charakteryzuje troskę badanych o własne zdrowie.



Ryc. 1. „Przejmowanie się własnym zdrowiem jest bez sensu, gdyż i tak nie mamy na nie wpływu”

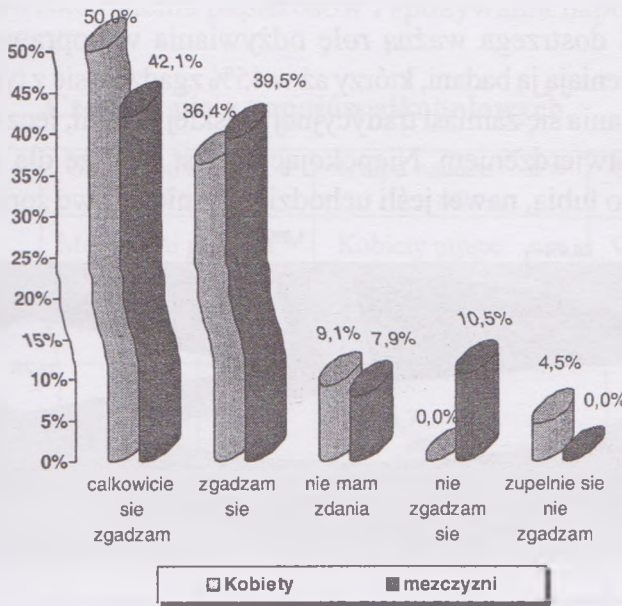
Badani, pytani o to czy troska o zdrowie może być uzasadniona u ludzi starszych – „młodym jest niepotrzebna” odpowiadają, że „nie zgadzają się” z tym się z tym stwierdzeniem (51%), „zupełnie się nie zgadzają” (40%). Ze stwierdzeniem, że każdy ponosi odpowiedzialność za stan swojego zdrowia, gdyż przez odpowiednie zachowania mogą na niego wpływać - „całkowicie zgadza się” 40% badanych, 46,7% „zgadza się”, „nie ma zdania” 3,3%, a 8,3% „nie zgadza się”. Prawie połowa badanych (48,3%) stwierdza, że denerwuje ich niefrasobliwość ludzi, którzy nie myślą o swoim zdrowiu, a nieliczni odpowiadają negatywnie (8,4%). Przy stwierdzeniu, „że nienawidzę”, gdy ludzie wciąż rozprawiają o swoim zdrowiu zdania były podzielone, ponieważ 31,7% odpowiada „nie”, również taki sam procent badanych odpowiada, że „trudno powiedzieć”, a 30%, że „tak”. Równomiernie rozłożyły się wyniki odpowiedzi na pytanie, czy „żyją intensywnie”, nie oszczędzając specjalnie swojego zdrowia?, część badanych (35%) odpowiada, że „rzadko”, 21,7%, często, a około 30% stwierdziło, że „trudno powiedzieć”. Aż połowa badanych odpowiada, że dba o ciało często. 28,3 % bardzo często, tylko 6,7% badanych stwierdza, że „rzadko”.



Ryc. 2. Dbalosc o zdrowie.

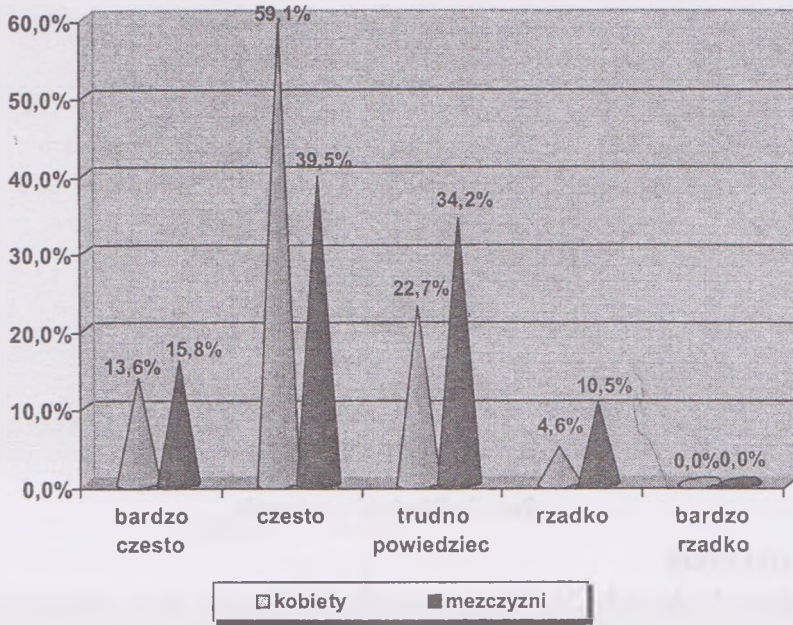
**Zdrowy styl zycia**

Pocad polowa badanych (51,7%) „nie zgadza sie” z tym, ze to, co nazywa sie „zdrowym stylem zycia” to jedynie kwestia aktualnej mody i nie ma wiekszego wplywu na stan zdrowia, a 22,7% „zupełnie sie z tym nie zgadza” co obrazuje rycina 3.



Ryc. 3. Aktywny wypoczynek daje lepsze efekty niz bierny.

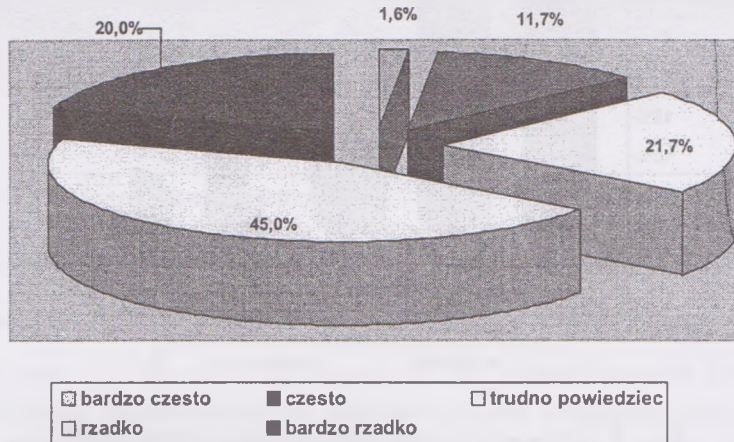
Większość badanych (53,4%) cieszy się, że żyje, nikt nie odpowiedział „nie”, co świadczy o pozytywnym podejściu do swojego życia. Przeszło połowa badanych (55%) odpowiada, że nie są nieszczęśliwi przez większość czasu, a 20% stwierdza, że „zdecydowanie nie”, tylko 10% odpowiada „tak”. Większość (68,3%) jest pogodzonych z samym sobą, tylko 8,3% jest innego zdania. Podzielone opinie wystąpiły w odpowiedziach na stwierdzenie, że „czas wolny spędzam najchętniej przed telewizorem”, „z książką lub z bliskimi mi ludźmi”, gdyż 21,8% studentów odpowiada, że „rzadko”, a około 33,3%, że „często” tak spędzają wolny czas, 33,3% odpowiada, że trudno określić. Aż połowa studentów określa swój styl życia jako „bardzo aktywny”, 46,7% jako „dość aktywny”, a tylko 3,3% swój styl życia nazywa „nieaktywnym”. Badani (28,4%) uważają swój styl życia za zdrowy, „raczej tak” odpowiada 62,3%, a „nie zdrowy” styl życia prowadzi 1,7% ankietowanych. (Ryc. 4)



Ryc. 4. Czy prowadzisz zdrowy styl życia?

### Odżywianie

Większość ludzi dostrzega ważną rolę odżywiania w poprawnym funkcjonowaniu organizmu podobnie oceniają ją badani, którzy aż w 45% zgadzają się z tym, że należy lansować zdrowy sposób odżywiania się zamiast tradycyjnej polskiej kuchni, lecz około 30% studentów nie zgadza się z tym stwierdzeniem. Niepokojącym jest fakt, że dla większości badanych (65%) jedzenie tego, co lubią, nawet jeśli uchodzi to za niezdrowe sprawia przyjemność.



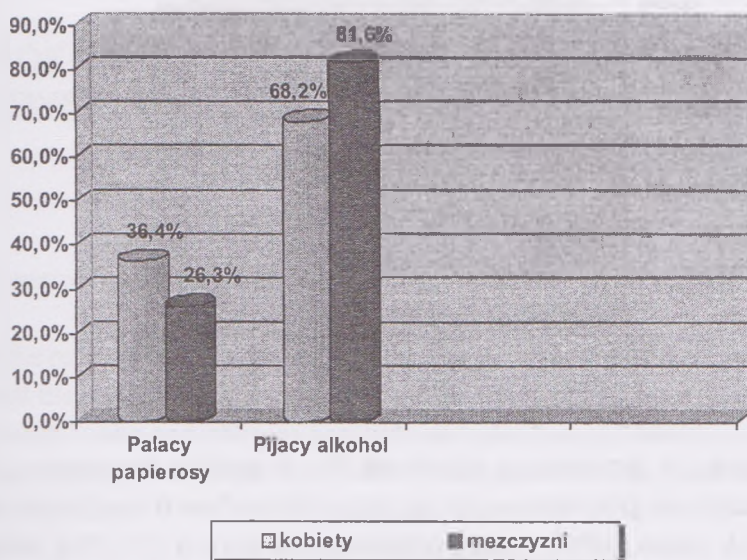
Ryc. 5. Kieruje się wskazaniem dietetyków przy wyborze posiłków.

Ponad połowa ankietowanych (53,4%) często spożywa coś, co im smakuje, nie licząc kalorii ani przeciwwskazań zdrowotnych. Tylko 18,3% odżywia się racjonalnie. Badani w 33,3% odpowiedzi określili swój sposób odżywiania jako „zdrowy”, 53,3% jako „czasami niezdrowy”, a 6,7% jako „nie zdrowy”.

### Nałogi i używki

Palenie tytoniu jest największym pojedynczym czynnikiem zagrożenia zdrowia w Polsce. Każdy wypalony papieros skraca życie o 5 - 5,5 min., a regularnie wypalana paczka dziennie o 3 lata. Początki nałogu przypadają niestety często na okres nauki w szkole średniej. Wśród badanych 31,3% pali papierosy. Bardzo negatywnym zjawiskiem jest spożywanie alkoholu.

Неприємним, więc wydaje się fakt, iż 74,9% badanych przyznaje się do picia alkoholu. Najczęściej spożywanym przez mężczyzn napojem alkoholowym jest piwo (77,8%), wódka (22,2%). Kobiety piją piwo (75%), drinki (18,7%), wino (6,2%). (Ryc. 6 i tab. I)



Ryc. 6. Zjawisko palenia papierosów i spożywania napojów alkoholowych.

Tabela 1.

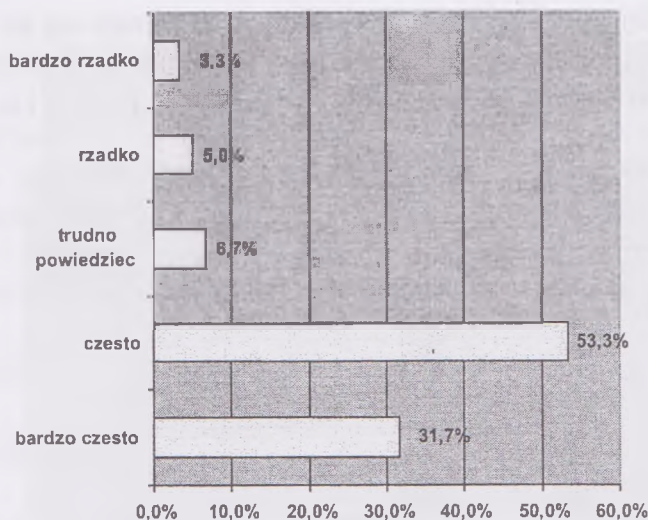
### Częstość picia napojów alkoholowych.

Częstość picia alkoholu	Grupa badana n = 76		Grupa badana n = 44		Grupa badana n = 120	
	Mężczyźni pijący n = 62		Kobiety pijące n = 30		Grupa pijąca n = 92	
	%	ogółem	%	ogółem	%	ogółem
Kilka razy w tygodniu	12,9	4	6,7	1	10,9	5
Kilka razy w miesiącu	54,8	17	73,3	11	60,9	28
Kilka razy w roku	32,3	10	20	3	18,2	13

Badani (56,7%) starają się unikać miejsc, w których używa się narkotyków, niestety uważają, że „narkotyki w niewielkich ilościach nie stanowią zagrożenia dla zdrowia”.

### Aktywność ruchowa

Optymistycznie wyglądają wyniki badanych i ich postawy wobec aktywności ruchowej, ponieważ aż 51,7% uważa, że lansując zdrowy styl życia trzeba koniecznie upowszechnić również uprawianie sportu. Około 68,4% ankietowanych twierdzi, że w profilaktyce zdrowotnej należy przywiązywać większą wagę do sportu masowego. Zdania podzieliły się na to, czy zalecane przez lekarzy codzienne ćwiczenia ruchowe są zbyt nudne, by wykonać je serio? Nie zgodziło się z tym 38,3% badanych, a potwierdziło 20%. Około połowa badanych (46,7%) twierdzi, że rekreacyjne uprawianie sportu jest źródłem ogromnej radości.



Ryc. 7. *Uprawianie sportu rekreacyjnie.*

Badani twierdzą, że poświęcają około od 3 – 6 godzin tygodniowo na sport. Do najczęstszych przyczyn nie pozwalających na aktywnie ruchowo spędzanie wolnego czasu badani zaliczyli: brak czasu (44%), brak środków materialnych (20,7%), brak wytrwałości (9,8%), stan zdrowia (9%), brak bazy do ćwiczeń (8,1%).

#### Kontrola zdrowia i leczenie

Około połowa badanych studentów (46,7%) uważa, że ludzie przestrzegający skrupulatnie zaleceń lekarskich żyją dłużej. Nie zgadza się z tym 18,3%. 60% napełnia przerażeniem niski poziom opieki zdrowotnej w Polsce, podobnie 63,3% nie boi się wizyt u lekarza, kontroluje systematycznie stan swojego zdrowia 40%, a rzadko to robi 26,7%.

## WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonej analizy wyników badań można wyciągnąć następujące wnioski:

- Większość badanych uważa prowadzony przez siebie styl życia jako zdrowy, a postawę wobec dbałości o zdrowie za pozytywną.
- Część badanych nie ma świadomości konieczności dbania o własne zdrowie, a swoją postawę wobec dbałości o zdrowie uważa za obojętną lub negatywną.
- Negatywnym zjawiskiem jest to, że ponad połowa studentów pije alkohol. Również niepokojące jest palenie papierosów przez znaczną część badanych. Zjawisko picia alkoholu i palenia papierosów jest mniejsze wśród kobiet niż mężczyzn.
- Większość badanych studentów uważa się za ludzi zdrowych, akceptujących swój wygląd, charakteryzujących się pozytywnymi postawami wobec dbałości o zdrowie.
- Ankietowani w przeważającej większości posiadają pozytywny stosunek do takich zagadnień jak rekreacja, sport i usprawnianie się. Większość podejmuje zajęcia ruchowe w celu poprawy sprawności fizycznej, wyglądu i stanu zdrowia.

## Piśmiennictwo

1. Demel M: (1978) *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa.
2. Maszczak T. (1995) *Wychowanie fizyczne i zdrowotne wobec zagrożeń cywilizacyjnych. Styl życia a zdrowie*, red. Z. Czapliski, W. Muzyka. Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, Olsztyn,
3. Pawełczyńska A: (1976) *Styl życia w epoce przemian - determinanty i układy odniesienia*.

(ред.) A. Siciński (red.) *Styl życia koncepcje i propozycje*. Warszawa. PWN.  
 4. Świąska Z., Misiuna M.: (1993). *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*, Warszawa.

## A GROUP OF 120 FIRST YEAR INTRAMURAL STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION IN BIALA PODLASKA WAS EXAM- INED.

Kunegunda WŁOSTOWSKA

*Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej*

The aim of the research was to define the wholesome attitudes of the students. The compiled results indicate that the majority of the examined students consider themselves to be sound people and accept their own looks and express positive attitudes toward health care. The questioned people in their majority present positive attitudes towards recreation, sport and own efficiency.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Ганна МАТУКОВА

*Криворізький державний педагогічний університет*

У зв'язку з підвищенням значення самореалізації людини у сучасному суспільстві фізична культура людини постійно зростає. Це зрозуміло, оскільки саме фізична культура:

- сприяє розвитку фізичних якостей здорової людини;
- профілактиці різних захворювань;
- вихованню стійкої психіки особистості ( якщо в цілому людина психічно здорова);
- сприяє розвитку загальної культури особистості;
- сприяє гуманістичного ставлення до оточуючого соціального середовища;
- сприяє успішному працевлаштуванню на ринку праці фахівців;
- сприяє вихованню особистості, якій притаманні позитивні емоції і відповідальні ставлення до праці і таке ін.

Висновки фізичної культури приділяється значна увага в різних закладах України (вищих навчально-виховні заклади, загальноосвітні школи, середні професійні училища, та вищі школи). Але, як показало наше дослідження – “Формування фізичної культури студентів ВНЗ у позааудиторний час”, – молодь, яка вступає у вищі школи, у своїй більшості вже мають відхилення від нормального стану здоров'я (наслідок дослідники знайшли відображення у наших попередніх статтях). Незначна кількість студентів 15 % від числа опитаних із задоволенням займається фізичною культурою в закладах і ВУЗі. Разом з тим, досить часто ми зустрічаємось з висновками