

*Maria E. Pyzik, Joanna Rodziewicz-Gruhn,  
Wiesław Pilis*

### **OCENA PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ PRZEZ MŁODZIEŻ Z UKRAINY I BIAŁORUSI**

Najpoważniejszym zagrożeniem dla zdrowia współczesnego człowieka jest ograniczenie codziennej aktywności ruchowej. Liczne doniesienia wskazują na to, że redukcja aktywności ruchowej prowadzi do obniżenia wydolności fizycznej, opóźnia rozwój, wpływa negatywnie na procesy adaptacji [1,4] i jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych. Wg Kozłowskiego: „Jedyną — jak się wydaje — drogą profilaktyki — opisanych tu zagrożeń biologicznych wynikających z jednego tylko czynnika charakteryzującego życie współczesnego, a zapewne w jeszcze większym stopniu przyszłego człowieka — mianowicie z ograniczenia aktywności ruchowej- będzie świadome poświęcanie wolnego czasu na zajęcia związane z aktywnością ruchową o znacznej intensywności” [4].

W przypadku aktualnej sytuacji krajów środkowo- i wschodnioeuropejskich właściwy styl życia może częściowo zmniejszyć negatywne skutki zdrowotne związane z niskim poziomem opieki medycznej i trudną sytuacją materialną.

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie wyników badań nad zdrowiem i aktywnością ruchową młodzieży szkół białoruskich i ukraińskich, które porównano z danymi z Raportu Zdrowia Młodzieży Szkolnej w Polsce i innych krajach [5].

#### **Materiał i metoda**

W latach 1995 – 1997 przeprowadzono badania na Ukrainie. Objęły one 151 uczniów szkoły polskiej ze Lwowie oraz 524 gimnazjalistów ze Lwowa i Iwanofrankowska. W latach 1998–1999 przeprowadzono ankietę wśród 408 uczniów ze szkoły polskiej w Grodnie oraz wśród 408 gimnazjalistów z Grodna. Ogółem przeprowadzono analizę odpowiedzi ankietowych 578 chłopców i 640 dziewcząt w wieku 11–15 lat. W badaniach wykorzystano kwestionariusz „moje

zdrowie” zaadaptowany do warunków polskich przez zespół B. Woynarowskiej z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie [5].

## Wyniki badań i ich omówienie

Samoocena stanu zdrowia uwarunkowana jest samowiedzą o stanie zdrowia, na którą wpływają między innymi, świadomość stanu zdrowia, wyniki badań lekarskich i opinie innych ludzi. Wykorzystując metodę kwestionariuszową samooceny zdrowia można porównywać stan zdrowia różnych grup ludzi, w tym również populacji dziecięcych i młodzieżowych.

Badani oceniali stan zdrowia w trzech kategoriach: „jestem bardzo zdrowy”, „zdrowy”, „nie bardzo zdrowy”. Wyniki w procentach wskazań przedstawiono w tabeli 1.

Dziewczeta gorzej oceniają swój stan zdrowia niż chłopcy i dotyczy to wszystkich badanych grup z wyjątkiem szkoły polskiej w Grodnie. Jest to prawidłowość postrzegana przez innych autorów [2, 3, 5]. Największe różnice w ilościach wskazań „jestem nie bardzo zdrowy” między dziewczętami a chłopcami odnotowano wśród młodzieży gimnazjalnej z Białorusi. Najwięcej wskazań świadczących o niskiej ocenie zdrowia uzyskano wśród gimnazjalistek z Grodna (33% – 37%). Zaobserwowano, iż we wszystkich grupach z wyjątkiem uczennic z ukraińskich gimnazjów trzynastolatki niezależnie od płci najkorzystniej oceniają własne zdrowie. W przeciwieństwie do wyników przedstawionych w pracach innych autorów nie stwierdzono, by wraz z wiekiem zwiększały się ilości gorzej oceniających swoje zdrowie. Uzyskane wyniki porównano z danymi zawartymi w raporcie z badań nad zdrowiem młodzieży szkolnej w Polsce [5]. Młodzież ukraińska i białoruska częściej niż rówieśnicy w Polsce sądzi, że nie jest „bardzo zdrowa”. Również odsetki oceniających korzystnie własne zdrowie są blisko dwukrotnie wyższe wśród młodzieży polskiej.

Dokonanie samooceny sprawności fizycznej przez uczniów jest łatwiejsze ze względu na możliwości stałego jej kontrolowania na zajęciach wychowania fizycznego. Wyniki sprawdzianów, poczucie trudności wykonywanych ćwiczeń, jak i opinie nauczyciela wpływają na subiektywną ocenę własnych możliwości. Badani oceniali swą sprawność w czterech kategoriach: „bardzo dobra”, „dobra”, „dość dobra” i „zła”. Wielkości procentowe wskazań zestawiono w tabeli 1. Wysoko swoją sprawność oceniają uczniowie ukraińskich gimnazjów oraz szkoły polskiej w Grodnie, nieco gorzej uczennice z gimnazjów Grodna i Ukrainy. Opinie dziewcząt są gorsze niż chłopców, z wyjątkiem uczennic polskiej szkoły średniej w Grodnie. Uczennice gimnazjum białoruskiego częściej wystawiają złą ocenę swej sprawności niż gimnazjalistki z Ukrainy. Nie stwierdzono zależności między wiekiem badanych a wynikami samooceny. W porównaniu do młodzieży polskiej zwracają uwagę liczniejsze wśród badanych od 3

Tabela 1. Samoocena stanu zdrowia i sprawności fizycznej w procentach wskaźni

	Ukraina								Białoruś								Polska			
	Szkoły polskie				Gimnazja				Szkoły polskie				Gimnazja							
	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15
<b>Chłopcy</b>																				
Samoocena zdrowia																				
Bardzo zdrowy	<b>21</b>	-	24	19	<b>12</b>	9	22	6	<b>18</b>	20	17	-	<b>15</b>	18	10	17	<b>29</b>	31	31	25
Zdrowy	<b>60</b>	-	62	57	<b>72</b>	66	73	75	<b>64</b>	60	66	-	<b>70</b>	66	79	66	<b>64</b>	61	64	67
Nie bardzo zdrowy	<b>19</b>	-	14	24	<b>16</b>	25	5	19	<b>18</b>	20	17	-	<b>15</b>	16	11	17	<b>7</b>	8	5	8
Samoocena sprawności																				
Bardzo dobra	<b>19</b>	-	9	29	<b>16</b>	16	27	6	<b>27</b>	25	30	-	<b>17</b>	18	16	17	<b>33</b>	38	38	25
Dobra	<b>53</b>	-	67	38	<b>38</b>	41	42	31	<b>48</b>	55	40	-	<b>56</b>	48	58	61	<b>45</b>	47	42	46
Dość dobra	<b>21</b>	-	19	24	<b>41</b>	43	24	56	<b>15</b>	10	20	-	<b>19</b>	21	21	17	<b>19</b>	13	18	26
Zła	<b>7</b>	-	5	9	<b>5</b>	-	7	7	<b>10</b>	10	10	-	<b>8</b>	13	5	5	<b>3</b>	2	2	3
<b>Dziewczęta</b>																				
Samoocena zdrowia																				
Bardzo zdrowy	<b>9</b>	-	19		<b>8</b>	16	9	-	<b>14</b>	11	17	-	<b>10</b>	14	15	2	<b>16</b>	26	19	13
Zdrowy	<b>65</b>	-	62	68	<b>65</b>	63	59	74	<b>70</b>	69	70	-	<b>55</b>	49	52	63	<b>66</b>	60	66	71
Nie bardzo zdrowy	<b>26</b>	-	19	32	<b>27</b>	21	32	26	<b>16</b>	19	13	-	<b>35</b>	37	33	35	<b>15</b>	14	15	16
Samoocena sprawności																				
Bardzo dobra	<b>11</b>	-	8	13	<b>11</b>	24	6	4	<b>42</b>	17	67	-	<b>10</b>	14	11	6	<b>27</b>	38	27	16
Dobra	<b>64</b>	-	65	64	<b>51</b>	37	70	44	<b>42</b>	66	19	-	<b>46</b>	54	41	41	<b>48</b>	44	54	48
Dość dobra	<b>12</b>	-	11	13	<b>33</b>	39	22	39	<b>13</b>	11	14	-	<b>30</b>	19	30	41	<b>22</b>	16	20	32
Zła	<b>13</b>	-	16	10	<b>5</b>	-	2	13	<b>3</b>	6	-	-	<b>14</b>	13	18	12	<b>3</b>	2	2	4

Tabela 2. Częstotliwość ćwiczeń związanych z dużym wysiłkiem fizycznym w tygodniu w procentach wskazań

	Ukraina								Białoruś								Polska			
	Szkoły polskie				Gimnazja				Szkoły polskie				Gimnazja				ogółem	11	13	15
	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15	ogółem	11	13	15				
<b>Chłopcy</b>																				
<b>Ćwiczy w tygodniu</b>																				
4 razy i częściej	<b>30</b>	-	18	43	<b>63</b>	72	55	63	26	25	27	-	<b>27</b>	27	32	22	<b>45</b>	46	50	40
2 – 3 razy	<b>53</b>	-	57	48	<b>25</b>	19	35	19	36	37	36	-	<b>46</b>	39	47	53	<b>33</b>	35	32	31
1 raz, rzadziej, nigdy	<b>17</b>	-	25	9	<b>12</b>	9	10	18	38	38	37	-	<b>27</b>	34	21	25	<b>22</b>	19	18	29
<b>Liczba godzin w tygodniu</b>																				
4 godziny i więcej	<b>23</b>	-	14	33	<b>20</b>	38	15	6	<b>30</b>	22	39	-	<b>25</b>	30	26	19	<b>29</b>	27	34	27
2 – 3 godziny	<b>58</b>	-	62	57	<b>27</b>	16	33	37	<b>17</b>	16	17	-	<b>32</b>	32	37	27	<b>33</b>	30	32	35
1 godzina, mniej, wcale	<b>19</b>	-	14	24	<b>53</b>	46	52	57	<b>53</b>	62	44	-	<b>43</b>	38	37	54	<b>38</b>	43	33	39
<b>Dziewczeta</b>																				
<b>Ćwiczy w tygodniu</b>																				
4 razy i częściej	<b>16</b>	-	20	13	<b>40</b>	58	22	39	<b>13</b>	17	9	-	<b>15</b>	12	22	12	<b>29</b>	35	31	21
2 – 3 razy	<b>51</b>	-	50	52	<b>40</b>	24	59	39	<b>32</b>	36	29	-	<b>39</b>	40	30	47	<b>32</b>	35	33	28
1 raz, rzadziej, nigdy	<b>34</b>	-	30	35	<b>20</b>	18	19	22	<b>55</b>	47	62	-	<b>46</b>	48	48	41	<b>39</b>	30	36	51
<b>Liczba godzin w tygodniu</b>																				
4 godziny i więcej	<b>24</b>	-	31	16	<b>14</b>	16	6	21	<b>7</b>	8	5	-	<b>13</b>	7	28	14	<b>27</b>	25	30	26
2 – 3 godziny	<b>25</b>	-	19	32	<b>22</b>	24	20	22	<b>20</b>	11	30	-	<b>28</b>	21	19	43	<b>56</b>	56	53	59
1 godzina, mniej, wcale	<b>51</b>	-	50	52	<b>64</b>	60	74	57	<b>73</b>	81	65	-	<b>59</b>	72	53	43				

do 18% wskazania niskiej oceny własnej sprawności. Blisko jedna trzecia chłopców i dziewcząt z Polski uważa, że ich sprawność jest bardzo dobra. Wśród badanych z Ukrainy i Białorusi, poza uczniami ze szkoły polskiej w Grodnie, oceniających wysoko swą sprawność jest zdecydowanie mniej (10 — 16%). W tabeli 2 zestawiono dane charakteryzujące aktywność fizyczną badanej młodzieży w czasie wolnym. Przedmiotem analizy stały się częstości wskazań młodzieży podejmującej ćwiczenia ruchowe przynajmniej 4 razy w tygodniu. Największą grupę młodzieży deklarującej udział w ćwiczeniach stanowią 11-letni gimnazjaliści z Ukrainy (72% chłopców i 58% dziewcząt). W gimnazjach więcej młodzieży deklaruje częstszy udział w intensywnych ćwiczeniach niż w szkołach polskich Białorusi i Ukrainy. Zainteresowanie takimi ćwiczeniami jest częstsze wśród uczniów mieszkających na Ukrainie. Niepokoją wysokie odsetki uczniów deklarujących udział w ćwiczeniach tylko 1 raz w tygodniu, rzadziej lub nigdy. Najwięcej zarówno dziewcząt, jak i chłopców o niskiej aktywności odnotowano wśród uczniów ze szkół na Białorusi (27% — 55%).

Ilość czasu przeznaczanego na aktywność ruchową w ciągu tygodnia nie jest wystarczająca. Stosunkowo niewielu uczniów ćwiczy 4 godziny lub więcej w tygodniu. W grupach chłopców odsetki wskazań mieszczą się w granicach od 6% do 38%, a wśród dziewcząt od 5% do 31% (Tab. 2).

Odnotowano liczne wskazania przeznaczających na aktywność ruchową w ciągu tygodnia tylko 1 godzinę lub mniej. W grupach dziewcząt stanowią od 43% do 62%, chłopców od 14% do 62%. Badani chłopcy z Białorusi i Ukrainy w każdym wieku, podobnie jak chłopcy z Polski, ćwiczą w tygodniu częściej niż dziewczęta i poświęcają na tę aktywność więcej czasu.

Ukraińscy gimnazjaliści częściej niż ich rówieśnicy z Polski podejmują wysiłek, lecz jego intensywność mierzona ilością godzin ćwiczeń jest niższa. Gorzej też można ocenić uczestnictwo w aktywności fizycznej młodzieży ze szkół polskich we Lwowie. Podobnie młodzież z Białorusi u większości badanych charakteryzuje się mniej korzystnymi wartościami wskaźników oceniających podejmowanie intensywnych ćwiczeń.

## Wnioski

1. Dziewczęta ze szkół na Białorusi i w Ukrainie gorzej postrzegają swoje zdrowie niż chłopcy.
2. Nie stwierdzono istotnych różnic w opiniach na temat zdrowia w grupach wiekowych 11–15 lat.
3. Badani chłopcy ze wszystkich szkół oceniają własną sprawność fizyczną lepiej niż dziewczęta. Chłopcy również częściej podejmują ćwiczenia związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym.
4. Młodzież ze szkół na Ukrainie jest bardziej aktywna od rówieśników z Białorusi.

5. Różnice w podejmowaniu aktywności fizycznej przez uczniów ze szkół polskich i gimnazjów silniej zaznaczyły się wśród badanych z Ukrainy niż z Białorusi.

## Bibliografia

1. Goryński P., Łuczak E., *Samoocena stanu zdrowia dzieci i młodzieży*, w: *Antropologia a medycyna i promocja zdrowia*, red. A. Malinowski, B. Łuczak, J. Grabowska, WUŁ Łódź, 1996, s. 127 – 141.
2. Pilis W., *Profilaktyczne znaczenie aktywności ruchowej w ochronie zdrowia*, w: *Problemy rozwoju zdrowia edukacji prozdrowotnej i ekologicznej*, red. J. Rodziewicz-Gruhn, M. Pyzik, WSP Częstochowa 1995/96.
3. Rodziewicz-Gruhn, Pyzik M., Błasiak A., *Samoocena stanu zdrowia i aktywności ruchowej uczniów ze szkół średnich w Mińsku na Białorusi, Integracja systemowa wychowania ekologicznego, fizycznego i zdrowotnego*, red. Z. Chromiński, 1998, Człuchów, s. 99 – 103.
4. Kozłowski S., *Ustrój człowieka a ograniczenie aktywności ruchowej*, w: *Edukacja permanentna*, red. R. Wroczyński, PWN Warszawa 1973.
5. *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*, (red.) B. Woynarowska, Warszawa 1996, s. 13.

## SUMMARY

*Maria E. Pyzik, J. Rodziewicz-Gruhn, W. Pilis*

### ASSESSMENT OF UNDERTAKING MOTOR ACTIVITY BY ADOLESCENTS FROM UKRAINE AND BYELORUSSIA

The investigation was carried out in the years 1996–1999 and involved children and adolescents aged 11 to 15. The Ukrainian group included pupils of Lvov and Ivano-Frankovsk grammar schools as well as pupils of Polish and Ukrainian secondary schools in Lvov. The Byelorussian group included pupils of Polish secondary school and Byelorussian grammar school in Grodno. Young people from Ukraine assess their own physical fitness and health as higher than that of their Byelorussian peers. Pupils of Byelorussian schools are also less interested in physical activity, which is illustrated by lower frequency of undertaken physical efforts.