

Streszczenie

Zdrowie jest wymieniane jako jedna z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Jednym z kluczowych działań mających na celu zachowanie dobrego zdrowia, jest kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych. Uczelnie wyższe są dla większości młodych ludzi ostatnim etapem kształcenia określonych potrzeb, postaw społecznych, także wobec zdrowia.

Celem badań było opisanie zmian zachowań zdrowotnych studentów w trzyletnim procesie kształcenia na kierunku Turystyka i Rekreacja i opracowanie propozycji udoskonalenia programu kształcenia o treści z zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, zgodnie z Krajowymi Ramami Kwalifikacji, które staną się elementem optymalizującym ten proces.

Badaniu poddano studentów I, II i III roku kierunku Turystyka i Rekreacja, przed i po ukończeniu każdego roku studiów. Grupa osób badanych składała się z 6 podgrup. Na poziomie każdego rocznika liczba kobiet wynosiła 55, a mężczyzn 15 (łącznie 70 osób). W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki ankietowej, zweryfikowanym autorsko narzędziem – ankietą kanadyjską (Canada Fitness Survey, 1983). W skład badań weszły również 3 próby testu EUROFIT – siady z leżenia, postawa równoważna, próba gibkości oraz test biegu Coopera.

Analiza materiałów źródłowych polegała na opisie i porównaniu programów kształcenia na kierunku Turystyka i Rekreacja kilku uczelni. Opis i objaśnienie zmian wybranych wskaźników w trakcie trzyletnich studiów licencjackich odbył się za pomocą wnioskowania statystycznego w celu podsumowania zebranych danych oraz wyciągnięcia określonych zależności. Wszystkie analizy statystyczne wykonane przy użyciu oprogramowania StatSoft, Inc. STATISTICA, wersja 12,0. Poziom istotności statystycznej został ustalony jako $p < 0,05$. Rozkład danych wszystkich zmiennych w podgrupach został sprawdzony za pomocą testu Shapiro-Wilka (SW). Wartości w tabelach przedstawione są jako średnia \pm (X) i odchylenie standardowe (SD). Do zaprezentowania zmiennych użyto miar położenia i rozproszenia: średnia (X), odchylenie standardowe (SD), mediana (ME), zakres percentyli (5% do 95%) i współczynnika zmienności (V%). W celu ogólnej charakterystyki odpowiedzi badań ankietowych posłużono się tablicami liczości oraz tablicami wielodzielczymi. W celu weryfikacji istotności różnic pomiędzy badanymi próbami, użyto zależności od

zgodności rozkładu wyniku poszczególnych grup z rozkładem normlanym: testu parametrycznego t-studenta (b) lub adekwatnego testu nieparametrycznego (a), Manna-Whitney'a. Jako dodatkową miarę porównawczą grup zastosowano jedną z miar wielkość efektu eta kwadrat cząstkowe (ES).

Zestawiając wyniki dotyczące wytrzymałości (test Coopera), na wszystkich latach studiów zaobserwowano poprawę wyników i były na poziomie zadawalającym i dobrym w przypadku mężczyzn, oraz niskim i zadawalającym w przypadku kobiet. Deklarowana aktywność fizyczna w czasie wolnym (40-80 minut na tydzień) jest dawką nie przynoszącą żadnych korzyści dla zdrowia. Na podstawie przeprowadzonej analizy warto zwrócić uwagę na zależności między elementami zdrowego stylu życia, jak i aktywnością fizyczną przy zadeklarowanym wpływie grup przedmiotów, zwłaszcza zajęć ruchowych oraz przedmiotów z zakresu turystyki i rekreacji.

Optymalizacja procesu kształcenia na kierunku Turystyka i Rekreacja w zakresie udoskonalenia treści programowych, to propozycja wprowadzenia konkretnych efektów kształcenia z zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z zakresu nauk przyrodniczych, nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej oraz innych przedmiotów mogących wpływać na zmianę zachowań zdrowotnych, w tym zajęć o charakterze ruchowym.