

Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja

Physical education,
sport and recreation

Redakcja naukowa

Walery Zukow
Mirosława Cieślicka
Marek Napierała
Radosław Muszkieta

Poznań - Bydgoszcz 2013

SERIA
Monografia nr 22/13

RECENZENCI

Prof. zw. dr hab. Pavol Bartik

Prof. zw. dr hab. Sergej Iermakow

WYDAWNICTWO
Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu

Liczba znaków: 301 500 (ze streszczeniami i okładką). Liczba grafik: 134 x 1 000 znaków (ryczalt) = 134 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 435 500 (ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 10,875 arkuszy wydawniczych.

DRUKARNIA
Perfekt Gaul i wsp. sp.j.
60-321 Poznań, ul. Świerzawska 1
www.perfektdruk.pl

Copyright by R. Muszkieta, W. Żukow, M. Napierała, M. Cieślicka
Poznań - Bydgoszcz, 2013

ISBN - 978-83-62750-14-6

Spis treści

Wstęp	4
<i>Aktywność fizyczna młodzieży z Gimnazjum nr 52 w Bydgoszczy</i> Małgorzata Gilka, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, Walery Zukow.....	5
<i>Karate – organizacja zawodów</i> Jarosław Magnuszewski, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, Walery Zukow	14
<i>Ocena wydolności fizycznej dziewcząt trenujących piłkę nożną za pomocą testu Coopera</i> Magdalena Kurkowska, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Walery Zukow	20
<i>Czynniki wspomagające proces nauczania pływania dzieci w wieku 9-12 lat</i> Aleksandra Kozak, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, Walery Zukow	29
<i>Wpływ przerwy wakacyjnej na sprawność uczniów w wieku 18 lat w Zespole Szkół Rolniczych Centrum Kształcenia Ustawicznego w Przemystce</i> Wojciech Jędrzejewski, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, Walery Zukow	45
<i>Sprawność ogólna i specjalna 12 i 13-letnich siatkarek z Klubu Sportowego „Culmen” Chelmno</i> Agnieszka Śniegowska, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, Walery Zukow	57
<i>Uczniowskie kompetencje z wychowania fizycznego w opinii nauczycieli województwa opolskiego</i> Cezary Kuśnierz	69
<i>Turystyka w Grudziądzu w opinii młodzieży z IV Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Wielkiego w Grudziądzu</i> Martyna Sobieszczyk-Modzelewska, Marek Napierała, Walery Zukow, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta,	83
<i>Częstość występowania wad postawy u dzieci z klas I-III szkoły podstawowej</i> Karolina Rosa, Radosław Muszkieta, Walery Zukow, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka	97
<i>Poziom zdolności motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym a uczestnictwo w zajęciach z pływania</i> Marcin Nowak, Radosław Muszkieta, Mirosława Cieślicka, Walery Zukow, Marek Napierała	127

Wstęp

Niniejsza monografia stanowi specyficzny i interesujący zestaw znaczących prac doświadczonych naukowców różnych uczelni związanych z naukami o kulturze fizycznej oraz studentów i absolwentów Instytutu Kultury Fizycznej Wydziału Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Współautorami publikacji są promotorzy prac studenckich, doktorzy i profesorowie wymienionych uczelni. Publikacje dotyczą wielu bardzo ciekawych problemów związanych ze zdrowiem, sportem, rekreacją, turystyką, sportem osób niepełnosprawnych, aktywnością ruchową ludzi w różnym wieku, współczesną edukacją w polskiej szkole, działalnością nauczycieli, trenerów i instruktorów sportu i rekreacji.

Mamy nadzieję, że monografia będzie stanowiła ważny wkład do dorobku nauk o kulturze fizycznej, a szczególnie w promocję młodych naukowców.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY Z GIMNAZJUM NR 52 W BYDGOSZCZY

**Małgorzata Gilka¹, Marek Napierała², Mirosława Cieślicka²,
Radosław Muszkieta², Walery Zukow²**

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy¹
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy²

Wstęp

Aktywność fizyczna jest integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji człowieka. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Jest ważna w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszelkie procesy w organizmie. Natomiast aktywność fizyczna w wieku szkolnym jest niezwykle istotna dla prawidłowego rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży oraz postrzegana jest jako profilaktyka wielu chorób. Poprzez wszelkie formy aktywności ruchowej, sportowej kształtują się prawidłowe nawyki odgrywające ważną rolę w życiu dorosłego człowieka (Drabik, 1997). W rękach każdego z nas w dużym stopniu leży zapobieganie chorobom i wzmacnianie naszej odporności, a działalność medyczna stanowi tylko uzupełnienie, ponieważ dotyczy zwalczania skutków złego trybu życia. Żadne środki medyczne nie zastąpią osobistej troski o własne zdrowie i odpowiedniego stylu życia gwarantującego jego dobrą kondycję. Większość chorób przewlekłych spowodowana jest niewłaściwym trybem życia, a w takich przypadkach medycyna często okazuje się bezradna. U dzieci i młodzieży odpowiedni poziom aktywności fizycznej ma kluczowe znaczenie dla rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego (Drabik, 2006). Poprzez „transfer” – przenoszenie wzorców i zachowań – warunkuje aktywność fizyczną w przyszłości. W wielu krajach istnieją opracowane przez ekspertów zalecenia, określające, jaki jest poziom aktywności fizycznej sprzyjający zdrowiu. U dzieci i młodzieży optymalny jej poziom to wysiłek o umiarkowanej intensywności trwający nie mniej niż 60 minut dziennie (Woynarowska i wsp., 2004). W tradycji polskiej pojęcie sportu nierozzerwalnie łączy się ze zdrowiem, świadczą o tym m.in. znane przysłowia np. „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Sport jest symbolem sprawnego ciała, bystrego umysłu, perfekcji ruchów. Jest również przeciwwagą dla nudy, możliwością działania w grupie, łączy w sobie elementy rywalizacji i współdziałania, oceny swoich możliwości i porównania siebie z innymi, jest też wartością wychowawczą, przygotowującą młodzież do dorosłego życia. Niestety, jak wykazują liczne badania szkoła podstawowa wyposaża uczniów w ograniczony zakres umiejętności ruchowych, nie wzbogacanych, w czasie edukacji, w szkołach ponadpodstawowych (Stankiewicz i wsp., 2002, Cieślicka i wsp., 2009, Buzalska i wsp., 2012). Również rodzice zbyt małą wagę przywiązują do wartości sportu w rozwoju i życiu młodzieży, deprecjonując osiągnięcia sportowe swoich dzieci i nie uświadamiając sobie i im wartości zdrowotnych i wychowawczych sportu. Okazjonalnie traktuje się dyscypliny sportowe promujące wychowanie prozdrowotne. Przykładem mogą być tu różne formy turystyki pieszej, rowerowej, kajakowej itp. Wspólne wyprawy turystyczne, oprócz niezaprzeczalnych walorów sportowych, mają jeszcze walory poznawcze, integrujące, inspirujące. Tworzą model życia, w którym sport ma silny związek ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, a także zdrowiem społecznym. Aktywność fizyczna to nie tylko działania zmierzające do utrzymania zdrowia,

to również możliwość podnoszenia sprawności intelektualnej, nawiązywania prawidłowych kontaktów interpersonalnych, umiejętność działania i współdziałania w grupie, wzbogacenia przeżyć emocjonalnych. Sport uczy i utrwala normy współżycia społecznego, a zasady fair play obowiązujące w sporcie mogą i powinny być przenoszone na życie społeczne. Edukacja prozdrowotna wyposażająca w wiedzę i umiejętności może być ważnym determinantem w szukaniu własnego sposobu na życie, w którym wartości moralne podnoszą wartości uniwersalne w całości kształcenia życia społecznego. Sami nauczyciele często niestety chętnie schodzą do roli obserwatora lub zapominają, że wychowanie fizyczne jest częścią pedagogiki. Realizowane przez niektórych nauczycieli wychowania fizycznego zajęcia na „macie” polegające na tym, że wręcza się młodzieży piłkę i mówi „macie tu piłkę i róbcie co chcecie”, powodują degradację przedmiotu i wypaczają pojęcie kultury fizycznej. Podstawą powodzenia w osiąganiu współczesnych celów wychowania fizycznego jest przyjęcie całościowej koncepcji pracy w zakresie kultury fizycznej w danej szkole, której jednym z istotnych elementów jest program. Nauczyciel opracowując własną strategię pracy należy uwzględnić cele odnoszące się zarówno do ucznia, jak i do środowiska wychowawczego, którego wpływy nie mogą pozostawać w sprzeczności z oddziaływaniem nauczyciela na ucznia, lecz powinny stanowić jednolity, zintegrowany system (Matuszczak, 2002). Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów (Cieślicka i wsp., 2009). Tak więc oprócz korzystania z fachowej pomocy medycznej, powinniśmy sami troszczyć się o swoje zdrowie poprzez racjonalne wspieranie go. Bardzo ważną rolę odgrywa to, aby wykorzystując czas wolny, poszerzać swoje umiejętności i wiedzę. Warto podkreślić też jak dużą rolę odgrywają zajęcia wychowania fizycznego, oraz dodatkowe zajęcia sportowe przeprowadzane w szkołach. Możemy również się dowiedzieć jakie znaczenie przybiera aktywność fizyczna czy sport. Wiadomo, że na pewno aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem wpływającym na zdrowie i samopoczucie człowieka. Ruch towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Niestety nie zawsze jest aktywnie wykorzystywany z korzyścią dla organizmu. Coraz częściej chcąc odpocząć uciekamy w bierną formę wypoczynku między innymi oglądamy telewizję, leżymy, czy też bawimy się przy komputerze. W części teoretycznej dowiadujemy się również jakie są współczesne formy wypełniania czasu wolnego przez młodzież. Do takich form mogą należeć: obozy, wycieczki, zajęcia sportowe, zajęcia rekreacyjne, gry i zabawy ruchowe bądź też taniec. Warto zauważyć też jaki wpływ ma aktywność ruchowa na zdrowie człowieka, bowiem przynosi ona wiele korzyści. Aktywność ruchowa wpływa nie tylko na dobrą kondycję fizyczną, ale także działa na sferę psychiki. Poczucie siły psychofizycznej obniża stres, pomaga kontrolować nasze emocje, poprawia nastrój oraz modeluje sylwetkę i wpływa na sposób poruszania się (Fuerstenau, 2012). W kolejnej części pracy omówiono także bariery i motywy podejmowania aktywności fizycznej. Można stwierdzić, że głównymi barierami, które występują u człowieka to: brak czasu, niski poziom samokontroli, słabe umiejętności ruchowe czy niski poziom samokontroli. Celem badań było przedstawienie problematyki związanej z aktywnością fizyczną wśród dzieci i młodzieży oraz ukazanie chęci i zaangażowania dodatkowymi zajęciami sportowymi prowadzonymi w szkołach.

Material i metody

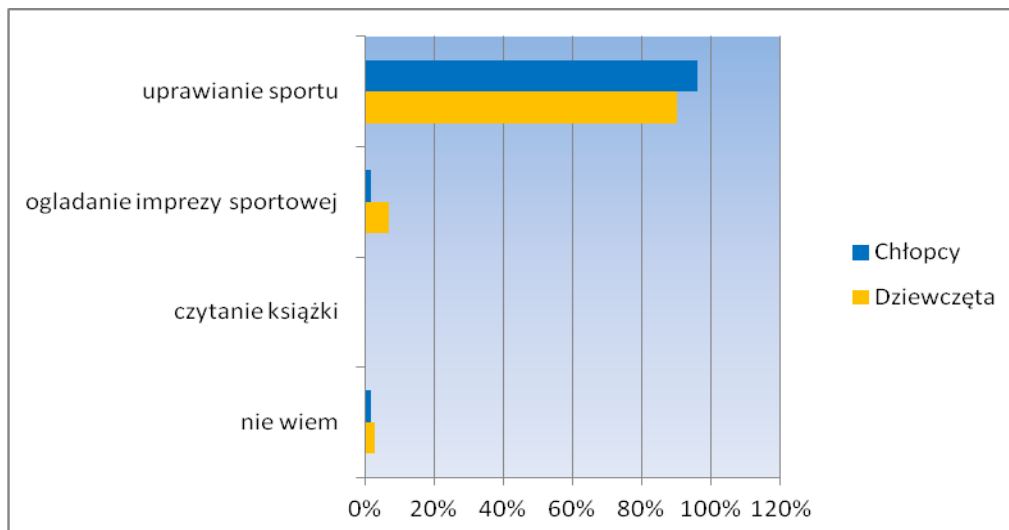
Badania zostały przeprowadzone w Zespole Szkół nr 9 im. Bydgoskich Olimpijczyków w Bydgoszczy. Do badań zaproszono łącznie 100 osób. Dobór uczniów był przypadkowy. Ankieta została wypełniona przez 100 uczniów, w tym 40 dziewcząt, czyli 40% ankietowanych i 60 chłopców co stanowiło 60% badanych osób.

Tab. 1. Płeć badanych osób

Płeć badanych osób	Liczba badanych	%
dziewczeta	40	40
chłopcy	60	60
razem	100	100

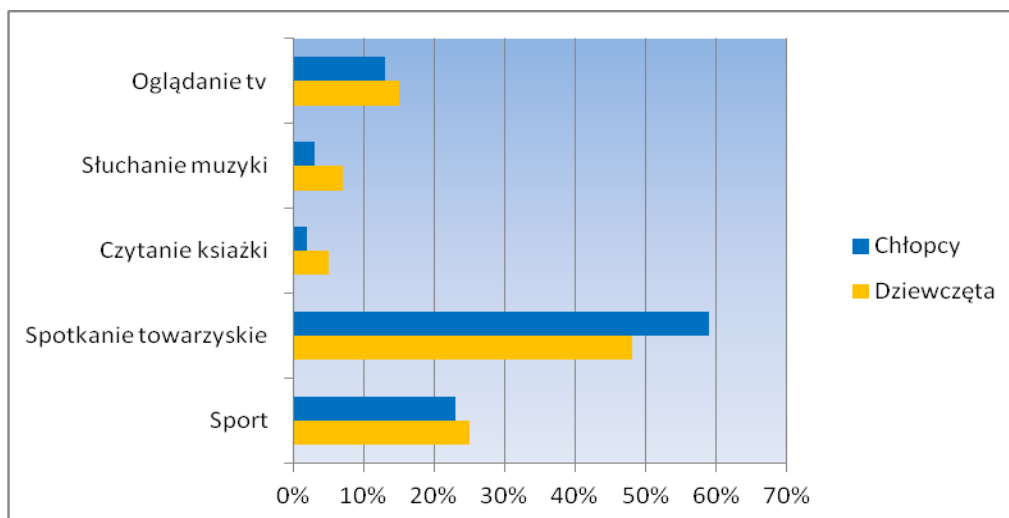
(źródło: opracowanie własne)

Wyniki



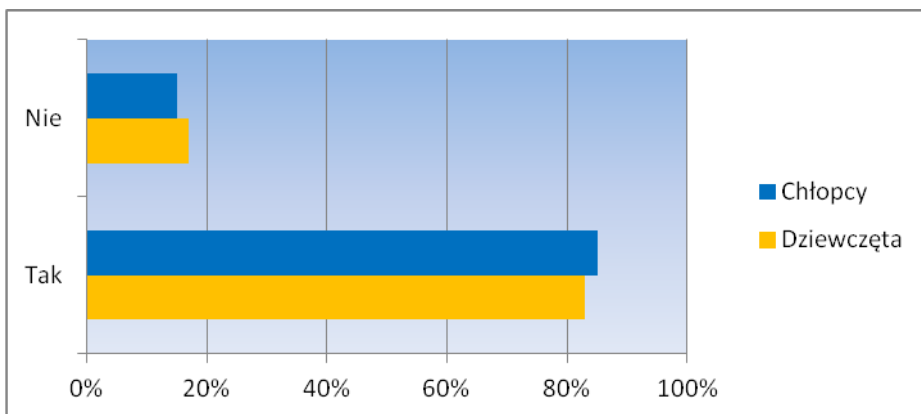
Ryc. 1. Co rozumiesz przez wypoczynek czynny?

Najwięcej chłopców (ryc. 1), bo aż 96% wie na czym polega wypoczynek czynny, ponieważ odpowiedziało, że jest to uprawianie sportu, tylko 2% nie wie, oraz 3% twierdzi, że jest to oglądanie imprezy sportowej. Dziewczeta również w większości, bo aż 90% odpowiedziały, iż jest to uprawianie sportu, 7% z nich odpowiedziało oglądanie imprezy sportowej, oraz 3% nie wie. Większość ankietowanych wie, na czym polega wypoczynek czynny, natomiast nikt z ankietowanych nie wybrał propozycji czytania książki.



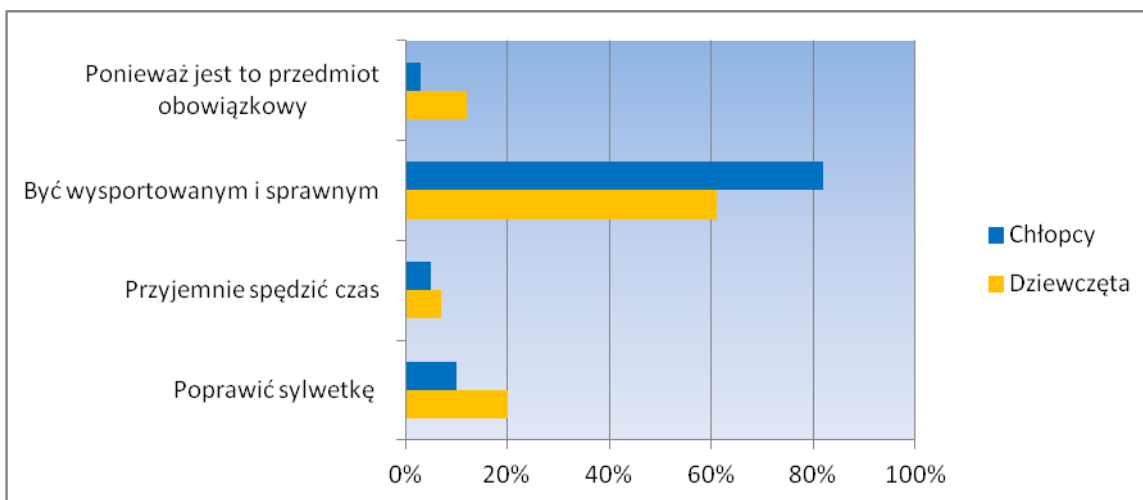
Ryc. 2. Najchętniej czas wolny poświęcasz na ...?

Najwięcej chłopców (ryc. 2), bo aż 59% najchętniej czas wolny poświęca na spotkania towarzyskie, 23% wybrało sport oraz 13% oglądanie TV. Dziewczeta również najchętniej czas wolny poświęcają na spotkania towarzyskie, to aż 48%, 25% dziewcząt wybrała sport oraz 15% oglądanie TV. Wśród ankietowanych uczniów najchętniej czas wolny poświęcany jest na spotkania towarzyskie, natomiast najmniej uczniów w czasie wolnym czyta książki, czy też słucha muzyki.



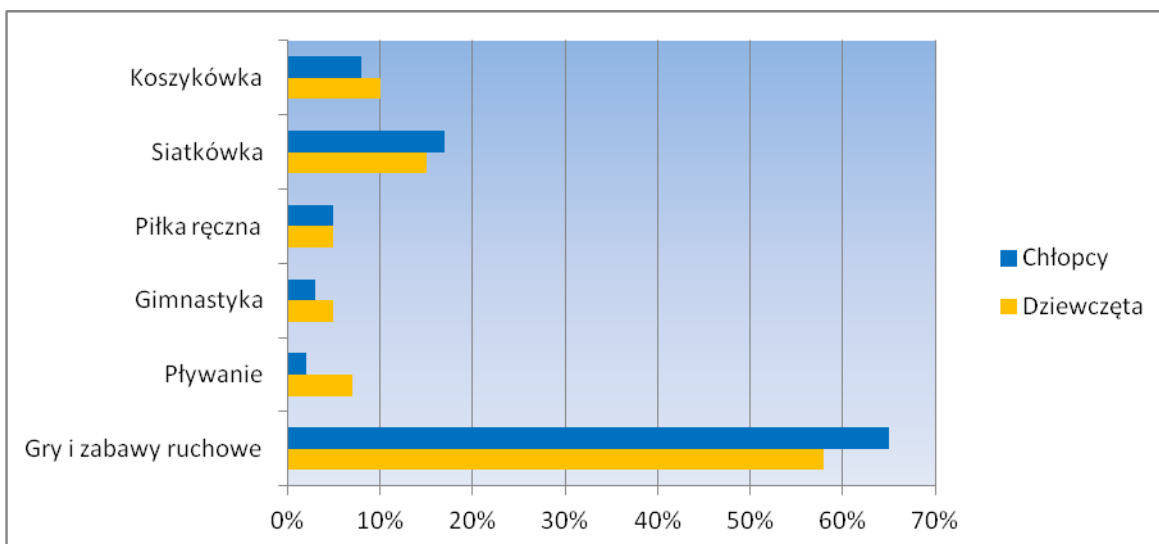
Ryc. 3. Czy chętnie ćwiczysz na zajęciach wychowania fizycznego ?

Zarówno chłopcy jak i dziewczeta chętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego (ryc. 3). Deklarowało następująco 85% chłopców i 83% dziewcząt. Tylko 15% chłopców oraz 17% dziewcząt niechętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego.



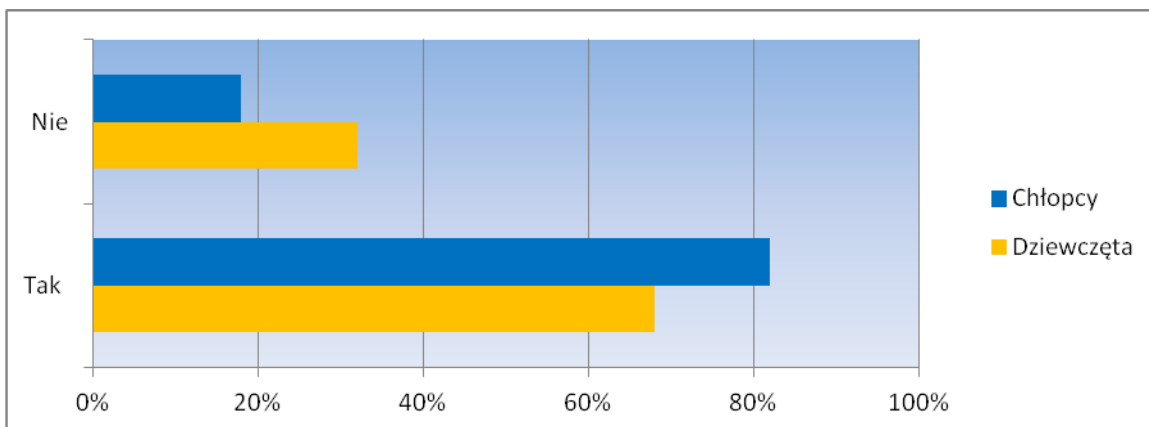
Ryc. 4. Czy ćwiczysz żeby ...?

Wśród ankietowanych uczniów (ryc. 4) znaczna większość chłopców, bo aż 82% ćwiczy, aby być wysportowanym i sprawnym, tylko 10% ćwiczy by poprawić sylwetkę. Dziewczeta podobnie jak i chłopcy ćwiczą, żeby być wysportowanym i sprawnym to aż 61%, 20% ćwiczy by poprawić sylwetkę i 12% ponieważ jest to przedmiot obowiązkowy.



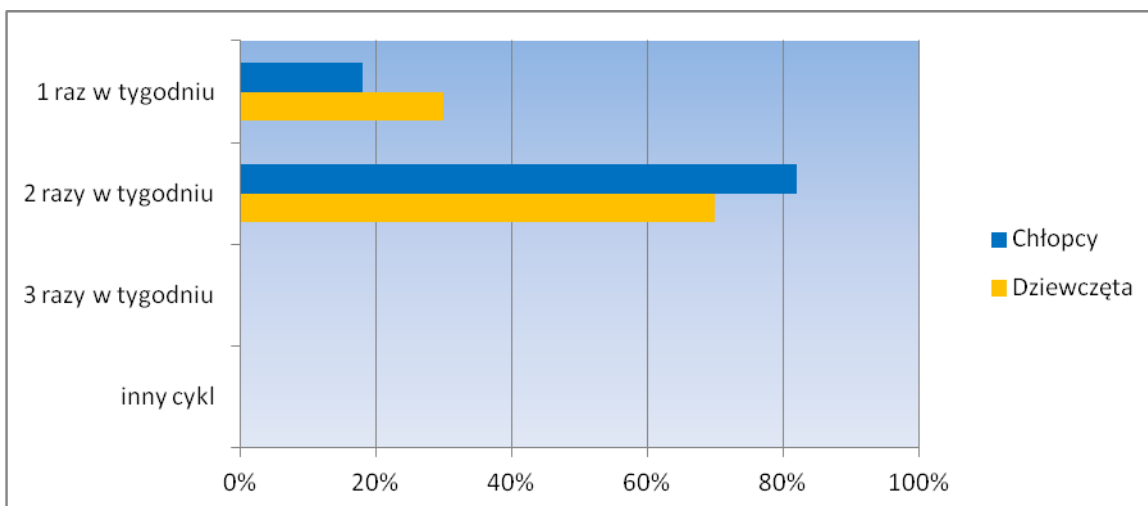
Ryc. 5. Które z wymienionych zajęć lubisz najbardziej?

Wśród uczniów wypełniających ankietę (ryc. 5) najczęściej chłopców wybrało gry i zabawy ruchowe, co stanowiło 65%, następnie chłopcy najbardziej lubią siatkówkę co stanowiło 17%, a najmniejszym zainteresowaniem okazały się koszykówka, gimnastyka i pływanie. U dziewcząt jest podobnie, ponieważ aż 58% wybrało gry i zabawy ruchowe, następnie siatkówka 15%. Gry i zabawy ruchowe są najbardziej popularną formą zajęć wychowania fizycznego.



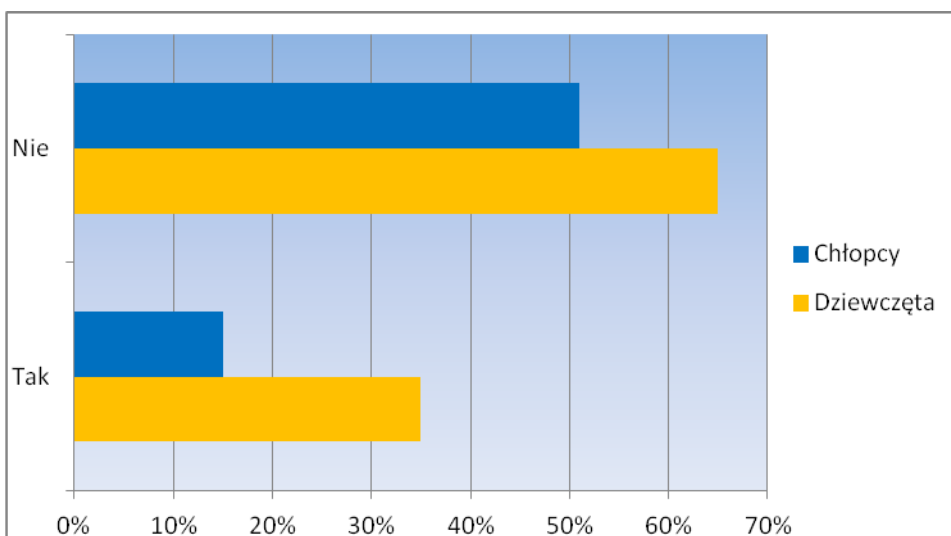
Ryc. 6. Czy uczestniczysz na zajęciach SKS lub UKS ?

Większość ankietowanych uczniów (ryc. 6) z sympatią uczęszcza na szkolne zajęcia SKS czy UKS. U chłopców jest to aż 82%, a u dziewcząt 68%. Natomiast pozostali uczniowie nie uczestniczą w szkolnych zajęciach: chłopcy 18%, a dziewczęta 32%.



Ryc. 7. Jak często odbywają się zajęcia sportowe pozalekcyjne w twojej szkole?

Wśród ankietowanych uczniów (ryc. 7) znaczna większość chłopców odpowiedziała, że zajęcia sportowe pozalekcyjne odbywają się 2 razy w tygodniu, co stanowi 82%. Dziewczęta odpowiedziały podobnie, bo aż 70% również twierdzi, że zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu. Pozostali uczniowie odpowiedzieli, że zajęcia odbywają się tylko 1 raz w tygodniu.



Ryc. 8. Czy wspólnie z rodzicami uczestniczysz na imprezach sportowych?

Najwięcej chłopców, bo aż 85% odpowiedziało, że nie uczestniczy wspólnie z rodzicami na imprezach sportowych, natomiast 15% chłopców uczestniczy z rodzicami na imprezach sportowych. Wśród dziewcząt 35% bierze udział w imprezach sportowych razem z rodzicami, a 65% nie uczestniczy.

Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia, przy czym jednocześnie jest też jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie jego życia. Jest ona integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji

człowieka. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Jest ważna w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszelkie procesy w organizmie. Mała ruchliwość dziecka może być oznaką wielu nieprawidłowości, ograniczenie aktywności fizycznej może zaburzyć rozwój i wpłynąć niekorzystnie na stan zdrowia. Aktywność fizyczna człowieka uwarunkowana jest jego rozwojem fizycznym, motorycznym, psychicznym i kulturowym (Urbaniak i wsp., 2012). Stąd jej poziom jest różny na każdym etapie życia człowieka i zależy głównie od czynników egzogennych. Wpływ genotypu szacuje się tylko na około 20 – 30 %. O aktywności fizycznej mówi się też, że jest ważnym czynnikiem rozwoju dzieci i młodzieży oraz pozytywnym miernikiem zdrowia, wyrażającym się poziomem sprawności motorycznej człowieka. Propagowanie aktywności fizycznej powinno zacząć się już od najmłodszych lat. Dzieci powinny wiedzieć, jak ważne jest zdrowie w ich życiu, i jak wielkie znaczenie w profilaktyce zdrowotnej ma ruch. Rodzina jest pierwszym ogniwem w kształtowaniu postaw do kultury fizycznej (Napierała, 2002). Z badań J. Drabika wynika, że znaczny odsetek rodziców (57%) nie uczestniczy w ogóle lub bardzo krótko chociażby we wspólnych z dziećmi zabawach ruchowych. Ojcowie więcej czasu poświęcają synom niż córkom, matki natomiast w miarę równomiernie dzielą swój czas na wspólną aktywność fizyczną z synami i córkami. Ta swoista „dyskryminacja” córek przez ojców może rzutować na poziom dalszej aktywności fizycznej dzieci i dorosłych obojga płci (Drabik, 1997).

Analizując wyniki innych badaczy na podstawie książki M. Napierały „Człowiek – rekreacja – zdrowie” (Napierała, 2009). Badaniami ankietowanymi objęto 98 uczniów (57 dziewcząt i 41 chłopców). Do badań wykorzystano kwestionariusz ankiety. Ankieta składała się z pytań otwartych jak i zamkniętych oraz poruszała problemy z aktywnością ruchową. Z badań wynika, że około 55% ankietowanych dziewcząt stwierdziło, że w czasie wolnym korzysta z komputera, Internetu i gier, około 50% ogląda telewizję, a około 45% spotyka się z kolegami. Najmniej wolnego czasu poświęcają dziewczęta na spanie (2%) i czytanie książek 4%. Natomiast chłopcy zdecydowanie aktywniej spędzają wolny czas, ponieważ około 50% z nich deklaruje, że uprawia sport, na drugim miejscu są spotkania z kolegami (45%), a dopiero na trzecim miejscu są: komputer, Internet i gry. Około 30% dziewcząt i chłopców zgodnie stwierdza, że wolny czas wypełniają im obowiązki domowe. Wśród ankietowanych dziewcząt, najbardziej popularną formą aktywności ruchowej jest spacer, aż 80% dziewcząt udzieliło takiej odpowiedzi, następnie jazda na rowerze, co stanowi około 60% oraz bieganie co stanowi 40% dziewcząt ankietowanych. Chłopcy zdecydowanie preferują jazdę na rowerze, aż 60% chłopców ankietowanych udzieliło takiej odpowiedzi, następnie gra w piłkę nożną około 50% oraz bieganie również około 50%. Wśród przebadanych uczniów większość z nich chętnie podejmuje aktywność ruchową. Z ankiety wynika, że codziennie aktywność ruchową codziennie podejmuje przeszło 70% chłopców i około 65% dziewcząt. Można również stwierdzić, że główną przyczyną braku aktywności ruchowej zarówno dla dziewcząt jak i dla chłopców jest brak czasu (około 55% dziewcząt i chłopców). Na drugim miejscu występuje brak chęci, a na trzecim lenistwo. Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach dodatkowych rozwijających sprawność fizyczną. Coraz to liczniejsze grupy uczniów nabywają umiejętności, które na pewno będą przydatne w życiu codziennym, gdyż zdrowy styl życia wpływa pozytywnie nie tylko na wygląd i samopoczucie ale też działa motywująco w innych dziedzinach naszego życia. Zajęcia z wychowania fizycznego uczą młodzież współdziałania w grupie, koleżeńskości, dyscypliny i punktualności, walki z własnymi słabościami oraz umiejętności przeżywania porażek. Kształtowanie młodzieży poprzez sport i wychowanie fizyczne to proces złożony. W dużej mierze pomyślnie jego przeprowadzenie zależy od ucznia, jego chęci i nastawienia, ale także pomocy nauczyciela, jego metod wychowawczych, form pracy oraz tworzenia klimatu zaufania. Na przykładzie badanej

populacji potwierdza się, że uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, a także stosunek uczniów do zajęć poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny. Można stwierdzić też, że coraz większe grupy uczniów rozwijają swoje umiejętności i zainteresowania, co wpływa korzystnie na lepsze samopoczucie, a także wygląd.

Z badań można wyciągnąć następujące wnioski:

1. W szkole odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe w ramach Szkolnego Klubu Sportowego.
2. Uczniowie chętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Większość uczniów bardzo chętnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych poza lekcjami w ramach Szkolnego Klubu Sportowego.
4. Uczniowie widzą dużą potrzebę takich zajęć we własnej szkole.
5. Stosunek uczniów do zajęć sportowych poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny.

Piśmiennictwo

1. Buzalska K., Cieślicka M., Pezala M., Napierała M., Żukow W. (2012). Physical activity in the leisure time of students from the Primary School No. 38 in Bydgoszcz, [in:] Current problems of advertisement and image in economy and tourism, (red.) Z. Kwaśnik, W. Żukow, Radom University in Radom, Radom, s. 85 – 98.
2. Cieślicka M., Muszkieta R., Napierała M., Żukow W. (2009). Aktywność ruchowa młodzieży w Gnieźnie. [w:] (Red.) M.Napierała, R.Muszkieta, W.Żukow. Człowiek-rekreacja- zdrowie. WSG Bydgoszcz. s.24-39.
3. Cieślicka M., Napierała M., Muszkieta R., Żukow W., Kuś A., Batyk I. (2009). Aktywność fizyczna ludzi chorych na cukrzycę typu II w gminie Kołobrzeg. [w:] (Red.) M.Napierała, R.Muszkieta, I.M.Batyk, W.Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG, ORSE, Poznań – Bydgoszcz, s.156-169.
4. Drabik J. (1997). Promocja aktywności fizycznej, AWF, Gdańsk.
5. Drabik J. (2006). Aktywność fizyczna i jej ocena, [w:] Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, (Red.) Drabik J., AWF, Gdańsk.
6. Fuerstenau M, Cieślicka M., Napierała M., Stankiewicz B., Żukow W. (2012). Physical activity of women and professionally active men, [w:] Health - the proper functioning of man in all spheres of life, (Red.) M. Hagner-Derengowska, W. Żukow, Bydgoska Szkoła Wyższa, Bydgoszcz, s.185-198.
7. Maszczak T. (2002). O strategii edukacyjnej w szkole. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 10, s.15-16.
8. Napierała M. (2009). Człowiek-rekreacja-zdrowie, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Bydgoszcz, s. 11.
9. Napierała M., Cieślicka M. (2002). Postawa rodziców i ich dzieci wobec szkolnej aktywności fizycznej [w:] Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. X Konferencja Naukowa, Poznań, AWF, s.137-144.
10. Stankiewicz B., Stępiak R. (2002). Rozwój fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10 - 12 lat, [w:] Zbornik vedeckovyskumnych prac vedy o sporte, Bańska Bystrzyca, s.252- 262.
11. Urbaniak M., Cieślicka M., Pezala M., Napierała M., Żukow W. (2012), Activity in the leisure time of young people from the comprehensive secondary school No. 15 in Bydgoszcz, [in:] Current problems of advertisement and image in economy and tourism, (red.) Z. Kwaśnik, W. Żukow, Radom University in Radom, Radom, s.99 – 124.

12. Woynarowska B., Kołło H. (2004). Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków. *Remedium*, nr 6, s.3-4.

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji człowieka. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Jest ważna w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszelkie procesy w organizmie. Zajęcia z wychowania fizycznego uczą młodzież współdziałania w grupie, koleżeńskości, dyscypliny i punktualności, walki z własnymi słabościami oraz umiejętności przeżywania porażek. Kształtowanie młodzieży poprzez sport i wychowanie fizyczne to proces złożony. W dużej mierze pomyślne jego przeprowadzenie zależy od ucznia, jego chęci i nastawienia, ale także pomocy nauczyciela, jego metod wychowawczych, form pracy oraz tworzenia klimatu zaufania. Na przykładzie badanej populacji potwierdza się, że uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, a także stosunek uczniów do zajęć poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny. Można stwierdzić też, że coraz większe grupy uczniów rozwijają swoje umiejętności i zainteresowania, co wpływa korzystnie na lepsze samopoczucie, a także wygląd. Celem badań było przedstawienie problematyki związanej z aktywnością fizyczną wśród dzieci i młodzieży oraz ukazanie chęci i zaangażowania dodatkowymi zajęciami sportowymi prowadzonymi w szkołach. Z badań można wyciągnąć następujące wnioski:

1. W szkole odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe w ramach szkolnego Klubu Sportowego.
2. Uczniowie chętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Większość uczniów bardzo chętnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych poza lekcjami w ramach Szkolnego Klubu Sportowego.
4. Uczniowie widzą dużą potrzebę takich zajęć we własnej szkole.
5. Stosunek uczniów do zajęć sportowych poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, wychowanie fizyczne, zainteresowania

KARATE - ORGANIZACJA ZAWODÓW

Jarosław Magnuszewski¹, Marek Napierała², Mirosława Cieślicka²,
Radosław Muszkieta², Walery Zukow²

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy¹
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy²

Wstęp

Impreza jak każde przedsięwzięcie aby było udane, musi być oparte na pewnych powtarzających się niezależnie od dyscypliny założeniach. W trakcie jej organizowania wymagana jest daleko posunięta odpowiedzialność, bo praktycznie każdy większy błąd może spowodować fiasko wydarzenia. Impreza zostanie na długo zapamiętana jeśli nie będzie to nudne spotkanie skupionych nad rywalizacją między sobą sportowców przy biernym udziale przypadkowej widowni, a przeciwnie jako wyjątkowe i wspaniałe sportowe widowisko. Przy postępującej tendencji społeczeństwa do przesadnego konsumpcjonizmu, przy udziale nowych, negatywnych zjawisk towarzyszących jak korupcja i inne tym podobne, idea sportu jako szlachetnego współzawodnictwa w celu osiągnięcia innego, wyższego poziomu rozwoju duchowego, traci na znaczeniu. Zmiany w sporcie postępują i wydaje się że procesu tego niemożna zatrzymać. Dlatego każda impreza sportowa która pokazuje prawdziwego ducha humanistycznych, pozamaterialnych wartości w sporcie jest tak ważna. Niestety, czasem też bywa tak, że nawet wielkie przedsięwzięcia dysponujące potężnymi budżetami ale planowane i kierowane przez niekompetentne, pozbawione wizji osoby okazują się nieudane. Sport jako dziedzina społeczna ciągle podlega zmianom, tak jak społeczeństwa, w których przyszło mu funkcjonować. Największa ewolucja dokonuje się na naszych oczach. Sport dawno przestał być zabawą i rozrywką po pracy, a stał się normalnym biznesem, w którym za osiągniętym wynikiem stają konkretne pieniądze i profity. Odpowiednia oprawa widowiska sportowego jest w stanie zainteresować miliony odbiorców. To odbiorcy decydują i dokonują wyboru co chcą oglądać. Impreza sportowa stała się takim samym produktem, jak samochody, pralki, telewizory. Czyli z punktu widzenia marketingu, składają się na nią wszystkie wiadome i niewiadome które bierze pod uwagę konsument decydując się na wybór. Interesuje go cena, obsługa, image stworzony przez reklamę, reputacja, oprawa wizualna, doświadczenia wcześniejsze. Ludzie porównują ze sobą produkty biorąc pod uwagę te cechy i dlatego jeśli producent, a w przypadku imprezy sportowej jej organizator, chce odnieść sukces powinien zacząć myśleć jak konsument i brać pod uwagę te czynniki. Twórca nowożytnego ruchu olimpijskiego i Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego baron Pierre de Coubertin, byłby pewnie zdziwiony, widząc w jakim kierunku następuje dziś rozwój sportu. W jego wizji nowożytnego sportu zawodnicy nie mogli traktować sportu jako źródła utrzymania lub dodatkowego dochodu. Ze sportu olimpijskiego automatycznie eliminowani byli ludzie biedni lub ci którzy na co dzień musieli ciężko pracować by zapewnić byt sobie i swoim rodzinom (Kosiewicz, 2004).

Celem badań było:

1. Zebranie w jednym opracowaniu wiadomości potrzebnych do sprawnego zorganizowania i przeprowadzenia masowej imprezy sportowej.
2. Zaprezentowania bydgoskiego klubu karate Bushi-do poprzez ukazanie jego wkładu i zaangażowania w organizację największej światowej imprezy.

3. Przygotowanie opracowania, które może stać się pomocne przy realizacji podobnych przedsięwzięć.

Metody

Metodologia ogólna jest dyscypliną traktującą o strukturze i metodach zdobywania wiedzy. Natomiast w węższym znaczeniu odnosi się do metod stosowanych w nauce czyli sposobów dochodzenia do poglądów, twierdzeń, teorii, praw naukowych oraz ich sprawdzania (Goriszowski 2005). Definiowana również jako nauka o zasadach i sposobach postępowania badawczego. Zalecane postępowanie ma na celu ułatwienia możliwie jak najbardziej skutecznego przeprowadzenia badań dzięki gromadzeniu i opracowaniu wyników przy użyciu odpowiedniej metody lub techniki badawczej (Łobocki, 2006). W pracy wykorzystano metodę badania dokumentów, która w swojej zasadniczej istocie polega na gromadzeniu, selekcji, opisie i naukowej interpretacji interesujących nas faktów. Jest to analiza polegająca na opisie i interpretacji konkretnych elementów i dokonań w procesie konkretnego działania. O wartości poznawczej metody badania dokumentów świadczą możliwości jej szerokiego wykorzystania. Dokumentacja pozwala także ustalić wiadomości, umiejętności, doświadczenie i nawyki badanych osób. Stanowi również jedno z ważniejszych źródeł dotarcia do przyczyn i warunków, jakie leżą u podstaw zachowań ludzkich, a także psychologicznego i społecznego tła powstawania wzorców osobowych i elit w danej dziedzinie życia. Niewątpliwą zaletą metody badania dokumentów jest możliwość przeprowadzenia analizy porównawczej określonych wyników, danych, zjawisk i procesów. W tym zakresie jest ona wartościowym sposobem poznawania określonej rzeczywistości (Apanowicz, 1997).

Wyniki

Przy organizacji imprezy sportowej należy liczyć się z tym że nasza praca organizatora będzie podlegała ocenie. Sposób wykorzystania środków finansowych powierzonych Organizatorom, będzie na pewno tematem końcowej kontroli, jakość i atrakcyjność imprezy omawiana będzie w mediach i środowisku sportowym, zawodnicy dostrzegą natychmiast pomyłki i uchybienia w prowadzeniu rozgrywek, a publiczności nie zadowoli nieciekawe i słabe widowisko. Nawet wydawałoby się drobne niedociągnięcie takie jak brak podziękowań dla któregoś ze sponsorów po zakończonej imprezie ,może zaważyć na posiadanych przez nas środkach finansowych w przyszłości. Być może że przy kolejnej imprezie ,po prostu nie będziemy już mogli liczyć na jego pomoc. Dlatego obecnie przygotowaniem imprez zajmują się coraz częściej profesjonaliści. Coraz mniej jest też przypadków spontanicznego ich organizowania. Zauważono że pewne elementy organizacyjne pojawiają się cyklicznie i niezależnie od rodzaju imprezy czy dyscypliny sportu. Dlatego został opracowany schemat organizacji imprez sportowych którego zastosowanie pozwala na uniknięcie większości tego typu popełnianych błędów. Działania według tego schematu podzielono na trzy fazy. Faza przygotowawcza to najważniejszy moment w organizacji imprezy. Jeżeli jest precyzyjnie zaplanowany to aby późniejsza impreza przebiegała prawidłowo i zakończyła się sukcesem wystarczy konsekwentnie wykonywać wcześniejsze ustalenia. Do etapu tego należy określenie ogólnej koncepcji imprezy, wybór środków i sposobów działania, pozyskanie środków materialnych i rzeczowych niezbędnych do organizacji imprezy tzn. miejsca, urządzeń, sprzętu sportowego i zapewnienie ich sprawności. Następnie sporządzenie programu zawodów oraz szczegółowego scenariusza i regulaminu ich rozgrywania. Scenariusz widowiska sportowego jest szczegółowym opisem planu zawierającym dokładne wskazania co do realizacji celów, zachowania organizatorów i uczestników z podaniem czasu, miejsca i współdziałania. *Scenariusz widowiska sportowego jest najbardziej szczegółowym opisem pożądanym*

zachowań podmiotów w czasie i przestrzeni ,w powiązaniu z oddziaływaniami werbalno – wizualnymi (Ryba 2008, s.29). Pełny scenariusz odpowiada napytania Kiedy? Kto? Co? Jak? Gdzie? Z kim? W jakim celu? Jeżeli jest on dobrze opracowany, przy jego realizacji nie nasuwają się wątpliwości i inne pytania. Regulamin jest natomiast zbiorem zasad i reguł sportowego współzawodnictwa oraz może być podstawą do dochodzenia swoich praw w ewentualnych spornych sytuacjach. Ustalenie sposobu zapewnienia bezpieczeństwa uczestników imprezy, wybór i określenie zasad współpracy z ewentualnymi współorganizatorami i sponsorami imprezy oraz sporządzenie i podpisanie stosownych umów oraz sporządzenie preliminarza finansowego. Powinien składać się on z dwóch części. W pierwszej rzeczowej albo opisowej znajdować się muszą informacje o rodzaju, charakterze i miejscu imprezy. W drugiej finansowej należy uwzględnić wydatki związane z bezpośrednią organizacją imprezy. Wydatki składają się z kosztów stałych ponoszonych niezależnie od rodzaju imprezy, i kosztów zmiennych związanych nierozzerwalnie ze specyfiką danego wydarzenia. Przy planowaniu wydatków nie można zapomnieć o niezbędnych nakładach na bezpieczeństwo uczestników. Jeżeli okaże się w fazie planowania, że nie dysponujemy odpowiednimi środkami finansowymi, trzeba szukać oszczędności ale nigdy kosztem wydatków na bezpieczeństwo (Zieliński, 2001). Realizacja planu. Obejmuje swoim zakresem wszystkie zdarzenia w trakcie trwania imprezy od otwarcia do jej zakończenia wykonywane zgodnie z przygotowanym wcześniej scenariuszem. Należy informować uczestników o szczegółach trwającej imprezy jednocześnie prowadzić na bieżąco rejestr wydarzeń. Faza końcowa - zakończenie imprezy, czynności porządkowe oraz przywrócenie do stanu poprzedniego obiektu zawodów analiza przebiegu imprezy, podziękowanie wszystkim osobom i firmom zaangażowanym przy stworzeniu imprezy, jej współorganizatorom i sponsorom, ocena końcowa i wnioski na przyszłość (Humen,1971). W 2006 r. pojawiła się propozycja aby kolejne Mistrzostwa Świata w karate shotokan odbyły się w Polsce i zostały zorganizowane przez Polski Związek Karate. Po rozpatrzeniu wszystkich ofert złożonych przez kluby, Polski Związek Karate zdecydował, że impreza odbędzie się w Bydgoszczy, a jej współorganizatorem będzie Stowarzyszenie Sportowe Bushi-do Bydgoszcz. Termin imprezy określono na 22 i 23 sierpnia 2007 r., za miejsce obrano halę „Łuczniczka” w Bydgoszczy. W ramach przygotowań z sympatyków klubu i rodziców zawodników Bushi-do, stworzono grupę która zaczęła przygotowania. Opracowano szczegółowy, minutowy program imprezy i dokładną jej scenografię. Zaplanowano podział na kategorie oraz ustalono rodzaj planowanych konkurencji. Przedstawiono projekt imprezy w Urzędzie Miasta Bydgoszczy i w Urzędzie Marszałkowskim z prośbą o dotacje, które otrzymano. Z Urzędu Miasta siedemdziesiąt a z Urzędu Marszałkowskiego sto tysięcy złotych. Wysłano zaproszenia do Kancelarii Prezydenta RP, z prośbą o objęcie patronatem honorowym zawodów. Otrzymano zapewnienie Kancelarii o objęciu patronatem honorowym Mistrzostw Świata oraz informację o tym, że Pan Prezydent nie będzie mógł w tym terminie przyjechać do Bydgoszczy. Okazało się natomiast że, Pan Prezydent Lech Kaczyński ufundował puchary dla najlepszych zawodników. Zawiadomiono lokalne media w tym lokalny oddział telewizji która zaplanowała udział swojej ekipy i transmisję z zawodów. Powiadomiono Policję, Straż Pożarną. Uzyskano zapewnienie obecności w trakcie zawodów sześciu lekarzy i sześciu pielęgniarek oraz stacjonowaniu dwóch karetok Pogotowia Ratunkowego na parkingu obiektu. Zamówiono w firmie SIM materiały poligraficzne. Foldery z programem zawodów, banery reklamowe, druk dyplomów, identyfikatorów, biletów wstępu każdy o wartości pięciu złotych. Zakupiono w firmie PAAK medale i puchary, potwierdzono udział 638 zawodników z 47 krajów. Dokonano rezerwacji noclegów w hotelach (hotel Brda 158 miejsc, hotel City 75 miejsc, hotel Pod Orłem 78 miejsc, hotel Zawisza 87 miejsc, hotel Maraton 68 miejsc, hotel Centrum 74 miejsc, hotel Ratuszowy 68 miejsc, hotel Focus 43 miejsc, hotel Park 48 miejsc). Następnie podpisano umowę z zarządcą „Łuczniczki” na wynajem hali wraz z całą

jej obsługą i dokonano wyboru firmy „Gościenna Chata” i podpisano umowę na catering dla 1000 osób. Również podpisano umowy ze sponsorami, „WSG Bydgoszcz”, „Adsun –Agencja Ochrony Osób i Mienia”, „Radio PiK”, „Volcano”, „Epson”, „Paak”, „Pentel”, „Gazeta Pomorska”. Ponadto zagwarantowano udział 45 doświadczonych wolontariuszy, 6 osób obsługi komputerowej i 2 technicznej. Wybrano kierownika zawodów i cztery osoby wchodzące w skład biura zawodów. Sprawdzono stan techniczny sprzętu będącego na wyposażeniu klubu Bushi-do. Stwierdzono zły stan mat i dokonano zakupu u producenta firmy „Impex” w Chinach trzech nowych mat. Podpisano umowę ubezpieczenia zawodów OC organizatora i NNW dla wszystkich uczestników z ubezpieczycielem PZU SA. Wysłano zaproszenia do władz miasta, czołowych przedstawicieli lokalnej społeczności, przedstawicieli sponsorów, Ministerstwa Sportu i otrzymano potwierdzenia ich udziału w zawodach. Wysłano pewną część biletów wstępu do klubów które zamierzały przysłać swoje drużyny. Zabezpieczono nagrania hymnów narodowych wszystkich państw biorących udział w zawodach, ich flag oraz tabliczek z nazwami tych państw. Uzgodniono ilość i lokalizację stoisk z artykułami sportowymi i pamiątkami na terenie obiektu. Zaplanowano scenariusz bankietu pożegnającego w restauracji „Łuczniczki” i skład menu. Uzgodniono formę planowanej zabawy w klubie na terenie obiektu w nocy po zawodach. Dopuszczono do obecności w trakcie zawodów na zasadzie imprezy towarzyszącej wystawę prac plastycznych dzieci niepełnosprawnych „Dziecięce Graffiti”. Przygotowano pomieszczenia dla sędziów, lekarzy i pielęgniarek, obsługi komputerowej, biura zawodów, wystawy prac plastycznych.

Zbudowano podest drewniany o wysokości sześćdziesięciu centymetrów na całą część środkową hali na którym rozłożono cztery plansze i przygotowano prowadzącego spikera p. Jerzego Kamińskiego z radia PiK do prowadzenia tego rodzaju imprezy, właściwej prezentacji zawodników i gości. Pomocny był Prezes Polskiego Związku Karate p. Wiesław Grochowina. Utrzymywano stały kontakt z klubami i stąd wiadomo było w jakim czasie i jakim transportem przyjadą ich reprezentanci. W dniu przyjazdu na dworzec kolejowy i do portu lotniczego udali się wydelegowani wolontariusze aby zaopiekować się przyjezdnymi, wskazać drogę dojazdu do ich miejsc noclegowych a przy okazji mieli oni zaprezentować Bydgoszcz. Spodziewano się przyjazdu ponad tysiąca osób, ponieważ zawodnikom towarzyszyli jeszcze szkoleniowcy i inne osoby towarzyszące.

Uruchomiono Biuro Zawodów, które zaczęło wprowadzać dane zawodników do komputera, sporządziło i wywiesiło listy startowe wszystkich konkurencji i grup wagowych, sprawdzało aktualność licencji zawodniczych i dokonanie opłaty startowej przyjeżdżających sportowców. Później na bieżąco drukowano na gotowych dyplomach nazwiska zwycięzców. Przed godziną 9 rano 22 sierpnia zaczęli pojawiać się w obiekcie „Łuczniczki” goście i zawodnicy. Przed wejściem wolontariusze rozdawali foldery reklamowe z podstawowymi informacjami i planem zawodów. O godzinie 9.00 zaczęły się eliminacje w kumite indywidualnym. O godzinie 12 zrobiono przerwę na posiłek do godziny 13. O godzinie 15 na piętrze obiektu otworzono galerię prac plastycznych niepełnosprawnych dzieci „Dziecięce Graffiti”. Dziesięć procent zysku uzyskanego ze sprzedaży biletów na Mistrzostwa zasililo konto fundacji zajmującej się dziećmi z zespołem Downa. Eliminacje trwały do 16. O 16.15 nastąpiło uroczyste otwarcie zawodów. Wraz z przedstawicielami władz miasta i organizatorami, gości przywitał wiceminister sportu Grzegorz Szrajber. Podczas ceremonii otwarcia zaprezentowały się drużyny wszystkich przybyłych państw. Od godziny 17 do 19.45 odbył się finał *kumite* indywidualne. Na tym zakończył się pierwszy dzień zawodów. Drugi dzień rozpoczął się o godzinie 9 eliminacjami w kumite drużynowym. O godzinie 12.45 nastąpiła przerwa do godziny 14. Od 14 do 15 trwała walka o wejście do półfinałów. Od 15 do 15.45 odbyły się półfinały. O 16 rozpoczęły się na dwóch planszach finały drużynowe, aby zakończyć się o godzinie 18. Przez cały czas jednocześnie z rozgrywanymi pojedynkami trwało wręczanie zwycięzcom poszczególnych konkurencji medali, pucharów i

przygotowanych nagród. Co chwilę z głośników rozlegał się hymn jakiegoś państwa. Po 18.15 w imieniu organizatorów głos zabrał prezes Bushi-do Bydgoszcz Piotr Gołębiowski, który podziękował obecnym za wspaniałą imprezę. Wszyscy obecni zaczęli razem wiwatować, śpiewać, okazując wzajemną sympatię zwycięzcom. Większość zawodników знаła się już wcześniej ze względu na starty w tych samych wcześniejszych zawodach, dlatego atmosfera stała się szybko bardzo radosna i przyjacielska, nawet przegrani w turnieju cieszyli się sukcesem swoich kolegów. Zawodnicy Włoch, Austrii, i Polski złapali się za ręce i utworzyli ogromne koło wykrzykując razem nazwy swoich krajów. Ponownie zabrał głos prezes Bushi-do prosząc o zejście do klubu gdzie rozpoczynała się właśnie zabawa dla wszystkich obecnych na zawodach.

Po zakończeniu jeszcze tego samego dnia rozpoczęło się sprzątanie hali i jej odbiór przez administratora oraz podliczanie kosztów imprezy. W czasie zawodów nie odnotowano żadnych strat materialnych, sprzętu lub wyposażenia hali. Nie doszło też do zakłóceń ładu i porządku. Nie było poważniejszych wypadków i kontuzji zawodników. Najpoważniejszymi przypadkami były dwa zasląbnięcia wśród widzów. Podczas Mistrzostw rozdano ok. 800 biletów z pośród łącznie rozprawdzonych 3500 sztuk. Impreza zakończyła się wielkim sukcesem sportowym polskich karateków którzy zdobyli najwięcej, bo aż 19 medali. Niestety od strony ekonomicznej koszt przeprowadzenia Mistrzostw był na tyle wysoki, że pomimo dotacji i wpływów z różnych źródeł, odnotowano niewielką stratę finansową. Jednak skala przedsięwzięcia, efekt medialny wydarzenia, jego znaczenie dla wizerunku samej dyscypliny, organizatorów i miasta przyćmiły ten fakt.

Podsumowanie i wnioski

Zorganizowanie imprezy sportowej nie jest rzeczą prostą, ponieważ wymaga od organizujących ją osób wiele pracy, wysiłku, poświęcenia i pomysłowości.

1. Należy dokładnie przeanalizować swoje możliwości organizacyjne i finansowe.

2. Trzeba określić sobie jasno cele, ustanowić regulaminy, opracować plan i dokładny scenariusz przyszłej imprezy, pozyskać sponsorów, od których będą zależały nasze możliwości (jeżeli nie mamy własnych środków), zdobyć potrzebne pozwolenia od władz lokalnych, zainteresować media imprezą, gdyż uzyskany rozgłos zapewni większą liczbę kibiców, co przyniesie większe zyski, a być może i zainteresuje kolejnych sponsorów; ułatwić ludziom dojazd na miejsce odbywania się zawodów, zorganizować miejsce, sprzęt sportowy i inne środki techniczne, zapewnić odpowiednią bazę noclegową oraz gastronomiczną itd. Jak pokazano w niniejszym opracowaniu procedur jest sporo, więc trzeba odpowiednio wcześniej zabrać się za realizację, by później nie załatwiać wszystkiego spontanicznie i w ostatniej chwili, bo brak np. jednego podpisu lub pozwolenia może zaważyć na odbyciu się imprezy.

3. Wszelkie niedociągnięcia mogą też rzutować bardzo niekorzystnie na wizerunek samej dyscypliny. Wynika z tego, że osoby, które zabierają się za organizację powinny znać się doskonale na temacie i posiadać już wcześniejsze doświadczenia, wiedzieć od czego zacząć i gdzie się udać. Muszą posiadać niekwestionowany autorytet wśród współpracowników i specyficzne przywódcze cechy osobowości, umożliwiające kierowanie dużymi zespołami ludzkimi. Powinny też wykazywać się ponadprzeciętną pomysłowością, zdolnością do pozyskiwania innych osób przy realizacji własnych wizji oraz niezbędną umiejętnością i łatwością improwizacji.

4. Ważnym elementem jest również zatrudnienie odpowiednich osób, które pomogą w realizacji naszego przedsięwzięcia, a także wykwalifikowanego personelu obsługującego imprezę. Należy także daną imprezę zabezpieczyć w odpowiednie służby porządkowe, które zapewnią bezpieczeństwo zawodników oraz widzów. Lecz co najważniejsze nie można skupiać wszystkich działań tylko na maksymalizacji zysku, ale pomyśleć należy o

zawodnikach i kibicach, by oni wynieśli coś z tych zawodów - radość, zadowolenie, nowe doświadczenia. Wynika z powyższego opracowania, że bez znaczenia pozostaje rodzaj widowiska i dyscypliny sportowej, ponieważ ostateczny kształt i odbiór imprezy zależy zawsze do koncepcji organizatora.

Piśmiennictwo

1. Apanowicz J. (1997). Zarys metodologii prac naukowych z organizacji i zarządzania. WSAiB, Gdynia.
2. Goriszowski W. (2005). Badania pedagogiczne w zarysie. Skrypt dla studentów pedagogiki, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa.
3. Humen W. (1971). Poradnik organizatora rekreacji fizycznej. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa.
4. Kosiewicz J. (2004). O wychowaniu olimpijskim. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s.342-343.
5. Łobocki M. (2006). Metody i techniki badań pedagogicznych. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
6. Ryba B. (1998). Organizacja imprez sportowych. Polska Korporacja Menedżerów Sportu, Warszawa.
7. Zieliński L. (2001). Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Krajowa Federacja Sportu, Warszawa.

Streszczenie

Celem pracy było ukazanie złożoności prac związanych z przygotowaniem imprezy sportowej, mnogości szczegółów, od których zależy jej sukces oraz zaznajomienie się z podstawowymi przepisami prawa obowiązującymi przy tego typu przedsięwzięciach. Przedstawiono rozporządzenia i ustawy dotycząco bezpośrednio organizacji i prowadzenia imprez. Zawarto tu również ogólny zarys przygotowań do zorganizowania takiego przedsięwzięcia. Wyszczególniono też potrzebne dokumenty i zezwolenia które trzeba posiadać. W pracy zostały również opisane etapy organizacji sportowej imprezy masowej. Zwrócono uwagę na istotną rolę i znaczenie fazy przygotowawczej. Podkreślono dbałość o szczegóły i konsekwencje braku ich przestrzegania przy planowaniu. Opisane zostały tendencje narastające w sporcie i zmiany, jakie tam zachodzą. Scharakteryzowano procesy profesjonalizacji i komercjalizacji. Ukazano też obawy o przyszłość sportu jako zjawiska społecznego o dotychczasowym znaczeniu. W 2007 roku odbyły się w Bydgoszczy Mistrzostwa Świata w Karate Shotokan. Zorganizował je klub karate Bushi-do Bydgoszcz. Na ich przykładzie opisano organizację wielkich sportowych imprez.

Wnioski:

1. Należy dokładnie przeanalizować swoje możliwości organizacyjne i finansowe.
2. Trzeba określić sobie jasno cele, ustanowić regulaminy, opracować plan i dokładny scenariusz przyszłej imprezy, pozyskać sponsorów, od których będą zależały nasze możliwości.
3. Wszelkie niedociągnięcia mogą też rzutować bardzo niekorzystnie na wizerunek samej dyscypliny.
4. Ważnym elementem jest również zatrudnienie odpowiednich osób, które pomogą w realizacji naszego przedsięwzięcia, a także wykwalifikowanego personelu obsługującego imprezę.

Słowa kluczowe: organizacja imprezy sportowej, zawody sportowe, karate

OCENA WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ DZIEWCZĄT TRENUJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ ZA POMOCĄ BIEGOWEGO TESTU COOPERA

**Magdalena Kurkowska, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała,
Radosław Muszkieta, Walery Zukow**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

W ostatnich latach obserwuje się dynamiczny rozwój sportu wyczynowego, co sprawia, że trenerzy jak i sami zawodnicy poszukują nowych, efektywnych technik szkolenia, tzw. optymalnych rozwiązań, które pomogą w osiągnięciu jak największych wyników sportowych. Współczesny trening sportowy stanowi złożony proces, w którym poza opanowaniem elementów techniki i taktyki uwagę skupia się na kształtowaniu dominujących cech motorycznych w danej dyscyplinie sportowej. Do jego podstawowych elementów zalicza się: osobowość zawodników, współzawodnictwo oraz widowisko sportowe poddawane są bardzo ostrej krytyce. Krytyka objawia się przede wszystkim podkreśleniem antyintelektualizmu sportu, który ma podłoże w przesadnym kulcie cielesności oraz podważaniem jego strony ideowej. Krytycy nie dostrzegają różnicowania jakiemu uległ sport, stając się dziedziną spełniającą różne zadania podporządkowane ideałom, potrzebom i możliwościom człowieka zbliżając się do idei Pierre'a de Coubertina. Coubertin uważał bowiem, że sport to nie tylko środek hartowania ciała, ale przede wszystkim uniwersalna metoda wychowania współczesnego człowieka w duchu pokoju. Celem sportu jest doskonalenie sił psychofizycznych oraz jak w przypadku sportu wyczynowego osiągnięcie maksymalnych wyników sportowych. Jeśli mamy do czynienia ze sportem profesjonalnym wówczas zawodnicy uprawiają poszczególne dyscypliny w celach zarobkowych. W niektórych ujęciach sport to również kultura fizyczna, dbanie o własne ciało czy podziwianie piękna zawodników uprawiających dane dyscypliny. Sport pełni również funkcję społeczną, akcentując formę kontaktów interpersonalnych i stworzenie każdemu człowiekowi możliwości uprawiania wybranych dyscyplin bez względu na rasę, poziom zamożności czy pochodzenie społeczne. Sport daje wszystkim jednakowe szanse. Uzdolnienie jednostek decyduje o zajmowanej pozycji i często jest to rekompensatą niepowodzeń w życiu pozasportowym. Jest to istotny czynnik, który motywuje zawodników z niższej hierarchii społecznej do wytrwałego, pełnego wyrzeczeń dążenia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego (Prusik i wsp., 2011). Na przełomie lat podjęto wiele prób wdrożenia do praktyki trenerskiej założeń optymalizacji obciążeń treningowych (Stankiewicz i wsp., 2002). Początkowo poszukiwania optymalnych rozwiązań w planowaniu obciążeń treningowych skończyły się na zwiększeniu ich objętości. Realizacją tego założenia było zwiększenie jednostek treningowych w czasowej strukturze makrocyklu rocznego. Podejmowano zatem próby realizowania trzech jednostek treningowych w cyklu dobowym. Dążono do ujednoczenia programów szkolenia w poszczególnych dyscyplinach sportu (Kosedniak i wsp., 1987). Indywidualizacja programów szkolenia dotyczyła jedynie zawodników na poziomie mistrzostwa sportowego. Kierunek optymalizacji pracy zaowocował wzrostem wyników sportowych, jednakże po pewnym czasie wyczerpał swoje możliwości. Dalsze zwiększanie objętości jednostek treningowych było praktycznie niemożliwe. Następnym etapem poszukiwań

zatrzymał się na zwiększeniu intensywności wysiłków (Stankiewicz, 2005). Zmniejszono bowiem ilość jednostek treningowych do dwóch w ciągu dnia. Ten kierunek optymalizacji obciążeń treningowych przyniósł pożądany efekt i podniósł wynik sportowy, jednakże pozostaje on nie do końca odkryty (Ważny 1987). Trudno jednoznacznie określić czy na wzrost wartości wyniku sportowego ma indywidualne podejście i racjonalizacja obciążeń treningowych, czy medyczna strona wspomagania sportowego. Kolejny etap na drodze poszukiwań do udoskonalenia procesów optymalizacji treningu wiąże się z profesjonalizacją sportu. Najbardziej aktualnym kierunkiem w procesie optymalizacji procesu treningowego jest indywidualizacja. Podstawą indywidualizacji treningu są uwarunkowania biologiczne zawodników. Skuteczność indywidualizacji owocuje wówczas, gdy dysponujemy jakościową i ilościową informacją o aktualnych możliwościach i poziomie przygotowania poszczególnych zawodników. Informacje taką możemy uzyskać na podstawie systemu kontroli sportowej, szczególnie bieżącej i okresowej. Do oceny zdolności wysiłkowych, służą liczne testy, w trakcie których mierzy się ilościowo poziom takich parametrów fizjologicznych jak: pobór tlenu (VO₂), częstość skurczów serca (HR), wentylację płuc (VE), stężenie kwasu mlekowego (LA), kinazę kreatynową (CK). Oprócz wskaźników fizjologicznych do oceny zdolności wysiłkowej można też wykorzystać fizyczne parametry pracy, które również mogą informować o stanie tej właściwości organizmu. Największe znaczenie mają zmiany treningowe już utrwalone. Jednak, aby kontrolować czy proces treningowy zmierza w dobrym kierunku, z odpowiednią progresją adaptacji, potrzebna jest kontrola bieżąca. Aby zachować warunek rzetelności informacji, należy zastosować odpowiedni test. Efekt bezpośredni można rejestrować podczas treningu za pomocą urządzeń monitorujących pracę serca (sport-testery); urządzenie mówi o częstotliwości skurczu serca oraz zmianach rytmu skurczu, oraz dzięki aparatom do pomiaru poziomu kwasu mlekowego we krwi (gotowe zestawy laboratoryjne, np. dr Lange). Efekt utrwalony można kontrolować za pomocą już innego rodzaju testów. Podzielić je można na proste i złożone. Próby z pierwszej grupy to takie, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu i przeprowadzić je można w prawie każdych warunkach treningowych. Badania takie dają tylko pewien zamknięty obraz aktualnych możliwości. Z uwagi na swą dostępność będą pomocne głównie w pracy treningowej z uczniami w szkołach, z grupami początkujących sportowców, dla grup sportowców amatorów. Testy tego rodzaju odznaczają się stosunkowo małą dokładnością lub zbyt szerokim zakresem norm, które nie do końca informują o aktualnych możliwościach wysiłkowych trenującej jednostki. Proces kontroli nie może być celem sam w sobie, pełni rolę pomocniczą wobec kierowania procesem treningowym. Celem badań była ocena poziomu wytrzymałości biegowej oraz uzyskanie informacji na temat poziomu stanu cech morfologicznych zawodniczek piłkarskiego klubu Spójnia Women Białe Błota.

Material i metody

Badania przeprowadzono w październiku 2012 roku. Badaną grupę stanowiło 18 zawodniczek piłkarskiego klubu Spójnia Białe Błota Women w wieku 14-21 lat. Dziewczęta trenują piłkę nożną pół roku. W trakcie przygotowań zajęcia odbywały się 3 razy w tygodniu i składały się z jednej jednostki treningowej, której czas wynosił 90min. Wysokość ciała najwyższej zawodniczki wynosi 175 cm, a najniższej 154 cm. Różnica między najwyższą a najniższą zawodniczką wynosi 21 cm, a średnia arytmetyczna to 164 cm. Masa ciała najcięższej zawodniczki wynosi 70,4 kg, a najlżejszej 45,5 kg. Różnica między najcięższą a najlżejszą zawodniczką wynosi 24,9 kg, a średnia arytmetyczna to 55,6 kg. W zakresie rozwoju somatycznego badano dwie cechy: wysokość i masę ciała. Wysokość mierzono przy pomocy wzrostomierza na wadze lekarskiej z dokładnością do 0,1 cm. Badana stała swobodnie, w pozycji frankfurckiej, boso ze stopami złączonymi. Wysokość ciała odczytywana była od szczytu głowy badanej. Natomiast pomiar masy ciała dokonano na

wadze lekarskiej z dokładnością do 10 dag w obecności trenera i fizjoterapeuty. Badane ubrane były w strój sportowy bez obuwia. Uzyskane pomiary zostały wykorzystane do określenia typów budowy ciała według systemu Kretschmera, który wyróżnia 3 typy sylwetki: typ leptosomatyczny – wąska i wydłużona budowa, mały ciężar ciała, twarz i szyja wydłużona, wąska i płaska klatka piersiowa, wąskie barki i miednica, kończyny smukłe i słabo umięśnione. Typ atletyczny – silna budowa ciała z silnie rozwiniętym kośćcem i mięśniami. Typ pikniczny – drobny szkielet, tendencja do tycia, klatka piersiowa szeroka i dobrze sklepiona, krótka szyja, szeroka twarz, barki i miednica, krótkie kończyny, słabe umięśnienie [Godycki 1956]. Budowa fizyczna młodzieży scharakteryzowana została na podstawie wskazówek stosowanych przez F. Curtisa z wykorzystaniem wskaźnika Rohrera) według następującego wzoru:

$$I = \frac{\text{masa ciała w gramach} \times 100}{(\text{wysokość ciała w cm})^3}.$$

Wynik tego wskaźnika porównywany jest ze skalą Curtiusa, według której normy sylwetek prezentują się w następujący sposób:

- typ leptosomatyczny x – 1,27
- typ atletyczny 1,28 – 1,49
- typ pikniczny 1,50 – x

Do oceny wytrzymałości biegowej zastosowano test Kennetha Cooper'a polegający na 12 minutowym, ciągłym bieganiu, z założeniem wykonania tego wysiłku z intensywnością zbliżoną do maksymalnych możliwości badanego. Miarą wytrzymałości biegowej była liczba pokonanych metrów. Jeżeli po upływie czasu 12 minut, badany nie wykonał pełnego okrążenia bieżni, to wynik zaokrąglano w górę lub w dół, w zależności od miejsca zatrzymania się zawodnika. W czasie biegu nie wolno było stawać, chodzić itp. Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polega na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością. Próba biegowa 12 minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej tartanowej, na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone, co 100 m. Zebrany materiał opracowano statystycznie obliczając: średnią arytmetyczną i odchylenie standardowe.

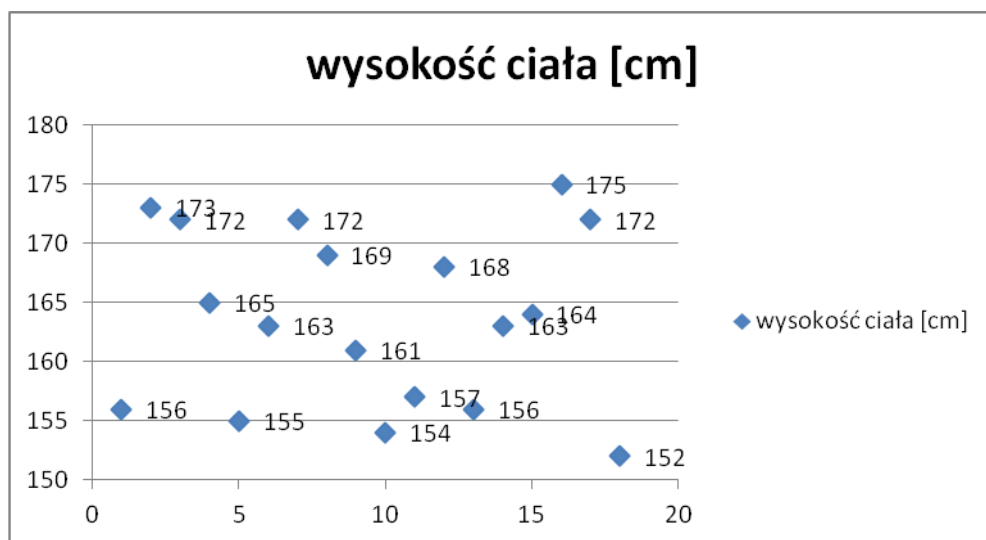
Wyniki

Wyniki pomiarów wśród zawodniczek prezentują rycina 1 i tabela 1.

Tabela 1. Pomiary somatyczne oraz wiek zawodniczek

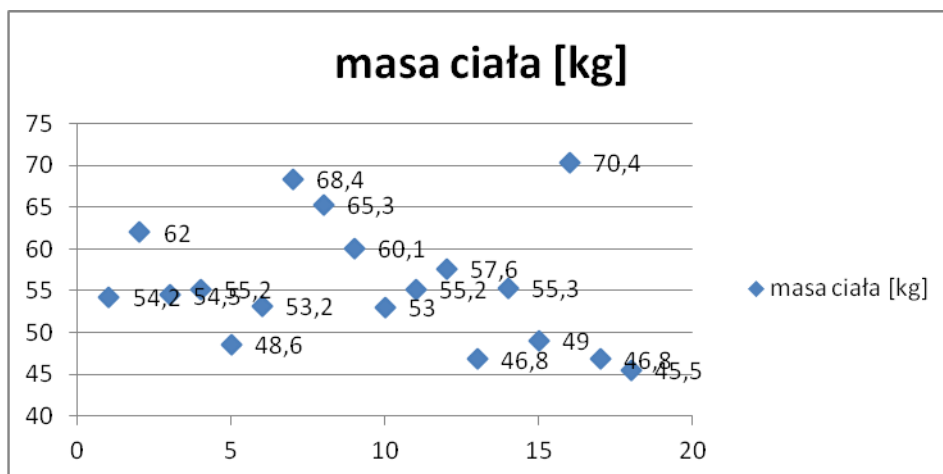
osoba badana	wiek	wysokość ciała	masa ciała
	[lata]	[cm]	[kg]
1	18	156	54,2
2	18	173	62
3	16	172	54,5
4	16	165	55,2
5	15	155	48,6
6	19	163	53,2

7	15	172	68,4
8	18	169	65,3
9	15	161	60,1
10	16	154	53
11	18	157	55,2
12	18	168	57,6
13	19	156	46,8
14	16	163	55,3
15	16	164	49
16	16	175	70,4
17	16	172	46,8
18	18	152	45,5



Rycina 1. Wysokość ciała zawodniczek mierzona w cm

Z przeprowadzonych badań wynika, że wysokość ciała dziewcząt trenujących piłkę nożną wykazuje tendencję wzrostową wraz z wiekiem. Największą różnicę można zauważyć pomiędzy zawodniczką mierzącą 175 cm wzrostu a zawodniczką mającą 152 cm. Zauważono, że odchylenie standardowe w badanej grupie wynosi 7 cm, a średnia arytmetyczna 164 cm. Oznacza to, że wysokości ciała poszczególnych dziewcząt odchylają się od wartości średniej arytmetycznej średnio o 7 cm.



Rycina 2. Masa ciała zawodniczek mierzona w kg

Badanie masy ciała wykazuje wzrost wraz z wiekiem. Największą różnicę obserwuje się pomiędzy zawodniczką ważącą 70,4 kg a zawodniczką, której masa ciała wynosi 45,5 kg. Średnia masy ciała w badanej grupie wynosi 55,6 kg. Zauważyć można, że w grupie panuje spora rozbieżność wyników pomiędzy wartością minimalną a maksymalną. Odchylenie standardowe wynosi 7,3 kg. Wyniki pomiarów prezentowane są w tabeli 2.

Tabela 2. Wskaźnik Rohrera poszczególnych zawodniczek

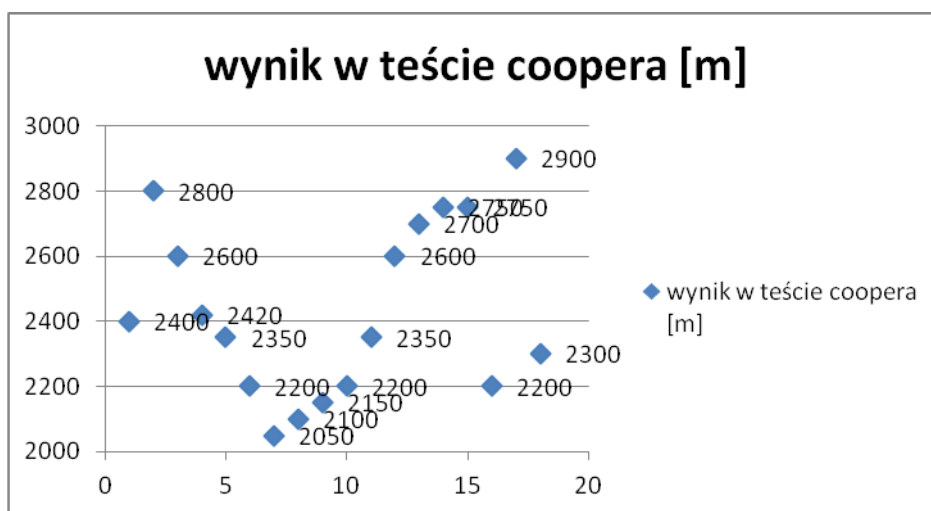
osoba badana	wskaźnik Rohrera
1	1,43
2	1,2
3	1,07
4	1,23
5	1,3
6	1,23
7	1,34
8	1,35
9	1,44
10	1,45
11	1,42
12	1,21
13	1,23
14	1,27
15	1,11
16	1,31
17	0,91
18	1,29

Statystycznie obliczono, że 50% zawodniczek charakteryzuje się budową sylwetki typu leptosomatycznego, natomiast pozostałe 50% to typ atletyczny. Wynik pomiaru ma wpływ na sprawność zawodniczek oraz ma istotne znaczenie dla wyniku sportowego osiąganego w teście Coopera. Budowa poszczególnych zawodniczek jest związana z

wcześniejszą aktywnością fizyczną zanim podjęły się uprawiania piłki nożnej. Dziewczęta trenujące lekkoatletykę czy zaangażowane w lekcje wychowania fizycznego prezentują typ budowy leptosomatyczny, pozostałe natomiast to typ atletyczny, który jest wynikiem uwarunkowań fizjologicznych lub sedenteryjnego trybu życia.

Tabela 3. Charakterystyka liczbowa wskaźnika Rohrera określająca typ budowy ciała badanej grupy (18 osób)

Ilość zawodniczek (n)	Typ budowy ciała leptosomatyczny	Typ budowy ciała atletyczny	Typ budowy ciała pikniczny
18	9	9	0



Rycina 3. Wyniki testu Coopera poszczególnych zawodniczek

Analizując wyniki testu Coopera zauważa się wyniki bardzo dobre jak i średnie. Najlepszy wynik 2900 m w teście uzyskała 21 letnia zawodniczka przy wzroście 173 cm i masie ciała 62 kg, natomiast najslabiej wypadła 15 letnia zawodniczka ważąca 68,4 kg i mająca 172 cm wzrostu, której rezultat to zaledwie 2050 m. Średnia arytmetyczna wyniku testu wyniosła 2430 m, a odchylenie standardowe to 267 m. Najwyższy współczynnik korelacji na poziomie $-0,4768$ występuje pomiędzy masą ciała zawodniczek a uzyskanym wynikiem w teście.

Tabela 4. Zestawienie wyników testu Coopera z normami w kategoriach wiekowych oraz z normami dla sportowców

osoba badana	wynik w teście Coopera [m]	zestawienie z normami testu wg kategorii wiekowych	zestawienie z normami testu dla sportowców
1	2400	bardzo dobrze	średnio
2	2800	bardzo dobrze	dobrze
3	2600	bardzo dobrze	średnio
4	2420	bardzo dobrze	średnio
5	2350	bardzo dobrze	źle
6	2200	dobrze	źle
7	2050	dobrze	bardzo źle
8	2100	średnio	źle
9	2150	bardzo dobrze	źle
10	2200	bardzo dobrze	źle
11	2350	bardzo dobrze	źle
12	2600	bardzo dobrze	średnio
13	2700	bardzo dobrze	dobrze
14	2750	bardzo dobrze	dobrze
15	2750	bardzo dobrze	dobrze
16	2200	bardzo dobrze	źle
17	2900	bardzo dobrze	dobrze
18	2300	bardzo dobrze	źle

Tabela 4 prezentuje wynik testu Coopera zawodniczek klubu piłkarskiego w zestawieniu z poszczególnymi normami. Wyraźnie można zaobserwować bardzo dobre wyniki w zestawieniu z normami według kategorii wiekowych. Tylko trzy zawodniczki prezentują się na tym tle dobrze i średnio, ale jest to uwarunkowane masą ciała. Inaczej ma się rzecz, kiedy zestawimy wynik testu z normami dla sportowców. W tym przypadku tylko wybitne jednostki osiągają dobre i średnie wyniki, pozostałe wypadają źle lub bardzo źle.

Podsumowanie i wnioski

W procesie szkolenia sportowego trenerzy sięgają po wszelkie dostępne środki prowadzenia badań kontrolnych. Badania nad procesami związanymi z piłką nożną trwają i wpływają na dogłębne poznanie zawodnika. Sport dynamicznie się rozwija i ciągle stawia przed naukowcami czy trenerami pytania nad możliwościami ludzkiego organizmu. Kontrola w sporcie sprowadza się do pomiarów określonych wskaźników, na podstawie których określa się stan zawodnika. Powyższe wskaźniki uzyskujemy dzięki przeprowadzaniu różnego rodzaju testów, które warunkowane są pewnymi zasadami. Każdy test powinien być: wystandaryzowany - za każdym razem test przeprowadzany musi być w taki sam sposób. Obiektywny - bez manipulacji i wpływania na wyniki, badanie powinno dostarczać wyników ilościowych a nie jakościowych. Znormalizowany - musi być układem odniesienia, z którym będzie można porównać wynik danej osoby. Rzetelny - test dokładnie musi mierzyć wybrany wskaźnik. Trafny - powinien mierzyć to, do czego dany test został stworzony (Brzeziński, 1980). W procesie kontroli treningu stosuje się głównie dwie kategorie testów. Pierwsza o charakterze selekcyjnym, druga mówi o adaptacji zawodnika do pracy treningowej. Testy z

pierwszej kategorii określają przydatność zawodnika do uzyskiwania wysokich wyników w danej konkurencji. Kontrola na tym etapie powinna być kompleksowa i obejmować cechy anatomiczno-morfologiczne, fizjologiczne, psychiczne oraz określać poziom zdrowia. Uzyskane wyniki powinny być pomocne przy doborze konkretnej dyscypliny lub konkurencji dla poszczególnych badanych (Zaporożanow i wsp., 1995). Drugi etap kontroli sportowej, przeprowadzany jest pod koniec etapu wstępnego treningu i dostarcza informacji o trafności dokonanego wyboru przyszłej specjalizacji. Ułatwia opracowanie obciążeń treningowych na kolejny etap szkolenia (Drabik, 1992). W kontroli treningu w lekkiej atletyce, jak już zaznaczano, pierwszeństwo posiadają testy sprawnościowe. Wykorzystanie funkcjonalnych kryteriów nie jest zbyt częste. Należy zauważyć, że w ostatnich latach nastąpił znaczny postęp w poznaniu i opracowaniu wskaźników opisujących parametry potencjału funkcjonalnego zawodników. Najbardziej popularnymi parametrami są: częstość skurczów serca, wentylacja płuc, maksymalna moc i praca wykonana w teście, poziom kwasu mlekowego we krwi, poziom kinazy kreatynowej (Płatonow, 1988). Zagadnieniem kontroli funkcji adaptacyjnych organizmu na trening zajmują się również biomechanicy. Badają oni strukturę ruchu określają siłę mięśni, głównie zginaczy i prostowników. Jednakże mała ilość publikacji, brak specjalistycznego sprzętu oraz czasochłonność opracowywania wyników badań, zniechęcają wielu trenerów do prowadzenia tego typu kontroli. „Należy pamiętać, że kontrola nie jest celem samym w sobie ani też odrębnym elementem treningu. System kontroli spełnia jedynie funkcje informacyjne, konieczne do kierowania treningiem i tylko tak należy je traktować. Przedmiotem kontroli jest sam proces treningu i jego skutki funkcjonalne. Natomiast celem jest uzyskanie danych pozwalających kierować treningiem dla jego optymalizacji w konkretnych warunkach działalności sportowej” (Prusik, 2003). Opracowania naukowe dowodzą, że fizjologiczne i biochemiczne mechanizmy wytrzymałości są najlepiej poznanymi spośród wszystkich zdolności motorycznych. Mimo to wymagają one dalszego rozwoju. Nie do końca poznano działanie wszystkich mechanizmów warunkujących wytrzymałość, zarówno ze strony fizjologicznej, biochemicznej czy biomechanicznej. Konieczne jest opracowanie systemów kontroli wytrzymałości w różnych warunkach działalności startowej. Doświadczenia zdobyte przy organizacji procesów kontroli potwierdzają wykorzystanie tylko tych wskaźników, które spełniają wymogi specyfiki danej dyscypliny, płci, wieku i poziomu sportowego oraz opracowane są zgodnie z zasadami metrologii (Godik, 1988). Przeprowadzone badania upoważniły do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Test wytrzymałości ogólnej zawodniczek klubu piłkarskiego Spójnia Women w dużej mierze wypadł bardzo dobrze w zestawieniu z normami według kategorii wiekowych, natomiast źle i bardzo źle, średnio i dobrze w zestawieniu z normami dla sportowców.
2. Półroczny cykl przygotowań to zbyt krótki okres, aby zawodniczki osiągały bardzo dobre wyniki w teście mając na uwadze zestawienie z normami dla sportowców.
3. Zawodniczki charakteryzują się typem budowy ciała leptosomatycznym i piknicznym.

Piśmiennictwo

1. Brzeziński J. (1980). Elementy metodologii badań psychologicznych. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, s.348.
2. Drabik J. (1992). Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF Gdańsk, s.351.
3. Godik M.A. (1988). Sportivnaja metrologia. Fiskultura i Sport, Moskwa.

4. Kosedniak J., Łasiński G. (1987). Systemowe podstawy programowania treningu sportowego. Sport Wyczynowy, nr 8-9, s.19-33.
5. Платонов W.N. (1988). Meotdiceskije rekomendacii po postrojenij mnogolietnoj podgotowki kwalificirowannyh sporstmielow w cyklicieskich widach sporta. Kijew, s.59.
6. Prusik K. (2003). Podstawy indywidualizacji treningu sportowego biegaczy na orientację. AWF Gdańsk, s.179.
7. Prusik K., Stankiewicz B. (2011). Zdolności wysiłkowe i obciążenia treningowe w optymalizacji procesu szkolenia biegaczy na średnich dystansach w wieku 16-19 lat. Wyższa Hanzeatycka Szkoła Zarządzania, Słupsk, s.215.
8. Stankiewicz B. (2005). Roczny cykl treningowy młodzika w biegach średnich na przykładzie Rafała Wośka [w]: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz, s. 184- 193.
9. Stankiewicz B., Stępnik R. (2002). Rozwój Fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10- 12 lat, [w:] Zbornik vedeckovyskumnyh prac vedy o sporcie, Bańska Bystrzyca, s.252- 262.
10. Ważny Z. (1987). System szkolenia sportowego. Warszawa, RCMSzKFIS.
11. Zaporozhanow W.A., Kuzmin A.I., Socha T., Grzywocz R. (1995). Kontrola treningu i prognozowanie osiągnięć w sporcie wyczynowym. [w:] Materiały pokonferencyjne „Problemy dymorfizmu płciowego”, AWF Katowice.

Streszczenie

W procesie szkolenia sięga się po wszelkie dostępne środki prowadzenia badań kontrolnych. Badania nad procesami związanymi z piłką nożną trwają i wpływają na dogłębne poznanie zawodnika. Sport dynamicznie się rozwija i ciągle stawia przed naukowcami czy trenerami pytania nad możliwościami ludzkiego organizmu. Celem badań było określenie stopnia wytrzymałości biegowej na podstawie 12-minutowego biegowego Coopera oraz uzyskanie informacji na temat poziomu stanu cech morfologicznych dziewcząt trenujących piłkę nożną. Przeprowadzone badania upoważniły do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Test wytrzymałości ogólnej zawodniczek klubu piłkarskiego Spójnia Women w dużej mierze wypadł bardzo dobrze w zestawieniu z normami według kategorii wiekowych, natomiast źle i bardzo źle, średnio i dobrze w zestawieniu z normami dla sportowców.
2. Półroczny cykl przygotowań to zbyt krótki okres, aby zawodniczki osiągały bardzo dobre wyniki w teście mając na uwadze zestawienie z normami dla sportowców.
3. Zawodniczki charakteryzują się typem budowy ciała leptosomatycznym i piknicznym.

Słowa kluczowe: trening, piłka nożna, test Coopera

CZYNNIKI WSPOMAGAJĄCE PROCES NAUCZANIA PŁYWANIA DZIECI W WIEKU 9-12 LAT

**Aleksandra Kozak, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka,
Radosław Muszkiet, Walery Zukow**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

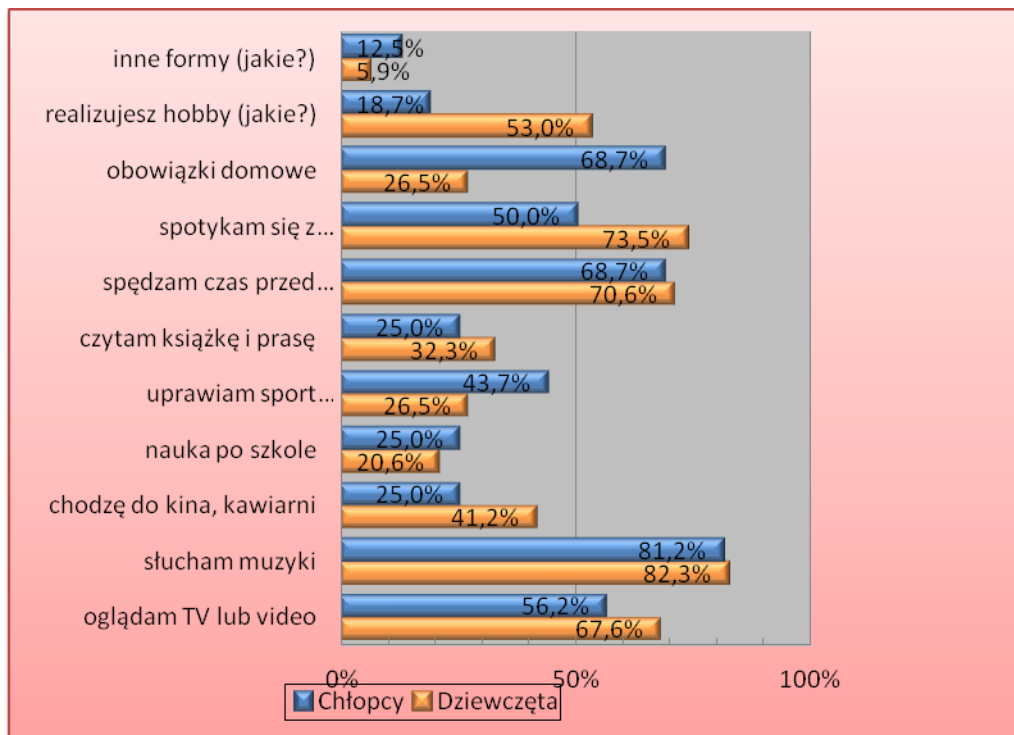
Wstęp

Bardzo ważnym czynnikiem nauki pływania jest wyrobieniem nawyku u dzieci przekonania, że wody nie trzeba się bać, ale nie można jej lekceważyć. Umiejętność pływania zapewnia nam możliwość swobodnego utrzymania i poruszania się w środowisku wodnym, co daje nam osobiste bezpieczeństwo. Systematycznie prowadzona nauka pływania rozwija nie tylko cechy motoryczne, lecz także takie cechy moralne jak: odwaga, zdecydowanie, wytrwałość, systematyczność, siła woli, odpowiedzialność (Olszewski, 1974). Pierwszym zadaniem każdego instruktora jest przezwyciężenie lęku przed wodą wśród uczniów. Nauczyciel powinien wykonać to zanim przystąpi do nauczania- uczenia umiejętności z zakresu pływania sportowego. Jest to zadanie nie zwiernie trudne, ale konieczne jeśli chce się osiągnąć założone cele. Strach przed wodą jest w pełni zrozumiały, człowiek boi się pewnych rzeczy instynktownie. Silny lęk przed wodą wpływa niekorzystnie na tempo uczenia się pływania, zaś lekki niepokój wpływa pozytywnie i mobilizująco. W czasie nauki pływania należy zwrócić uwagę, aby dzieci nabrały przekonania, że podczas nauki nie stanie im się nic złego, należy dążyć to tego aby lekcja pływania była czymś przyjemnym, chwilą oderwania się od rzeczywistości. Następnym ważnym czynnikiem jest stworzenie miłej, koleżeńskiej atmosfery, dzieci muszą czuć się chciane i docenione a przede wszystkim czuć się bezpiecznie (Barany, 1968). Instruktorzy powinni odpowiednio dostosować tempo nauczania poszczególnych elementów do możliwości uczniów. Zabawy osławajające mogą w zacyym stopniu zminimalizować u dzieci poczucie lęku. Poznanie każdego ucznia przez swojego instruktora pozwala ocenić, co najbardziej wpływa motywująco na jego osobę. Jest to istotne kiedy sama motywacja nie jest już taka silna. Jego postępowanie jest wzorem dla uczniów, które chcą być podobne do swojego nauczyciela. Instruktorzy powinni dostarczać uczniom bodźców, które pobudzą ich do dalszej pracy. Każdy instruktor pływania musi posiadać wiedzę o tym, jak kierować procesem nauczania by był efektywniejszy. W niniejszej pracy można zapoznać się z wpływem na efektywność nauczania- uczenia się pływania takich czynników jak: motywacja i lęk przed wodą.

Materiał i metody

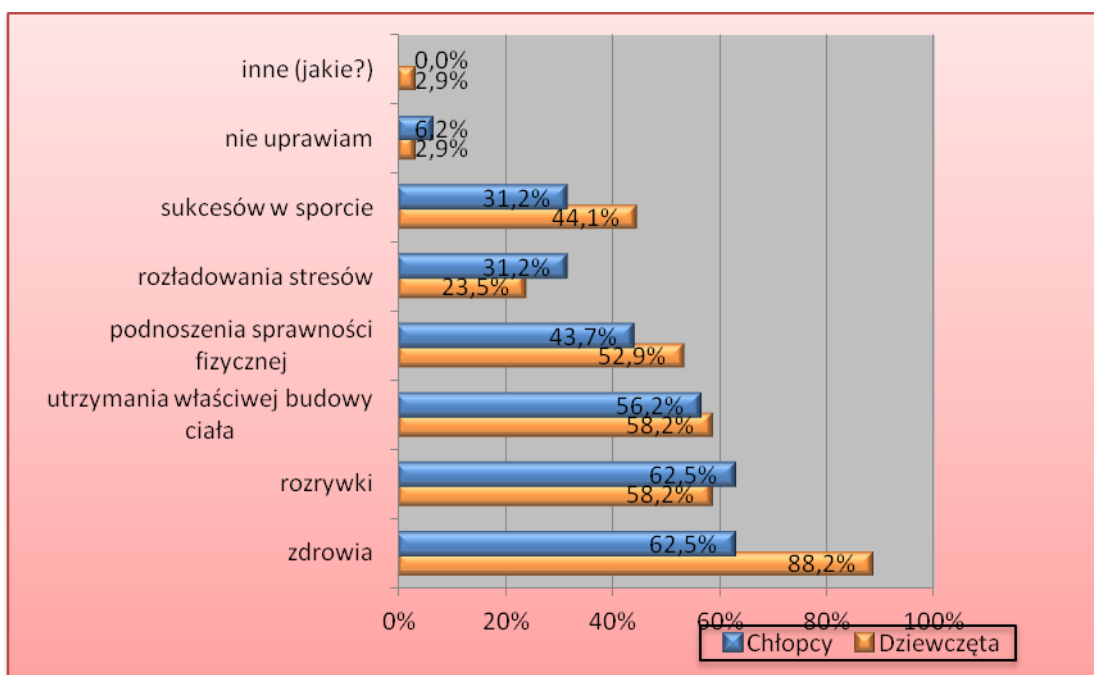
Badania były przeprowadzone w Szkole Podstawowej nr 20 znajdującej się przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 oraz dzieci z innych Szkół Podstawowych w Grudziądzu w wieku od 9 do 12 lat. Są to dzieci uczęszczające na prywatne zajęcia nauki pływania „Vacantia” oraz uczniowie ZSO nr 2. Przebadano 50 osób w tym 34 dziewcząt i 16 chłopców. Uczniowie zostali poinformowani, iż przeprowadzone badania są anonimowe.

Wyniki



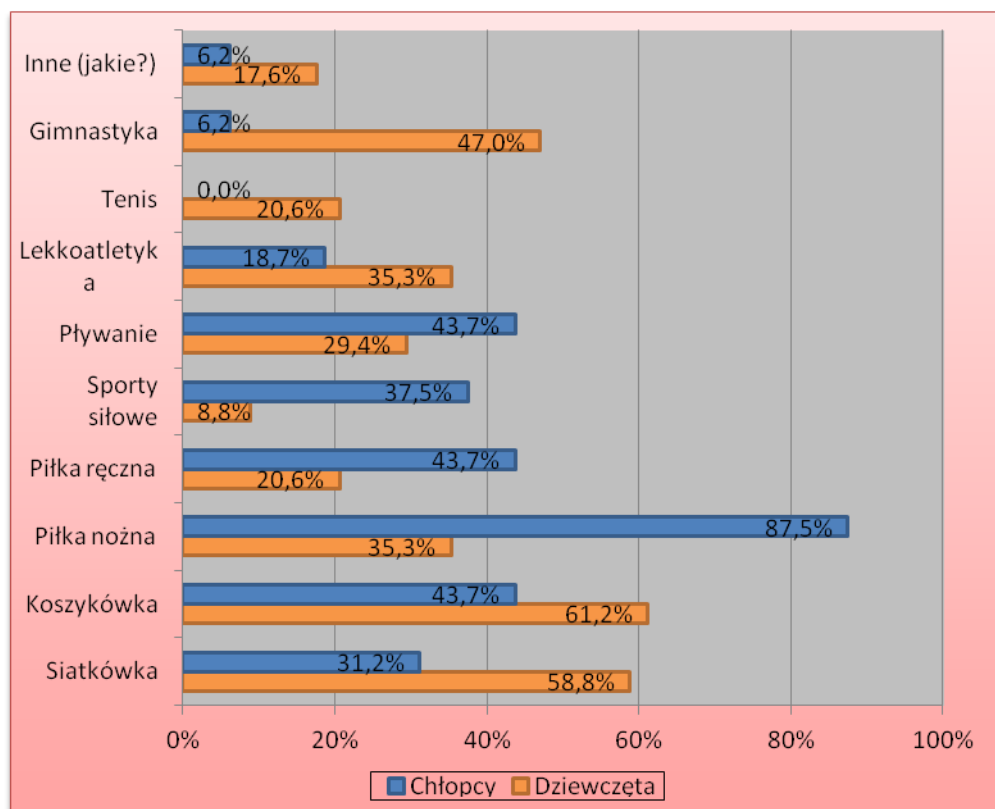
Ryc. 1. Co robisz w czasie wolnym?

Najbardziej preferowaną formą wypełnienia czasu wolnego wśród dziewcząt i chłopców (rycina 1) jest słuchanie muzyki (ponad 80%). Dziewczęta lubią się również spotykać z rówieśnikami (ponad 73%), spędzać czas przy komputerze (ponad 70%) oraz zajmują się oglądaniem TV (około 80%). Chłopcy również chętnie spędzają czas przy komputerze i wypełniają czas na obowiązki domowe (około 69%). Chłopcy (około 44%) chętniej niż badane dziewczęta (około 27%) poświęcają czas na zajęcia sportowo – rekreacyjne.



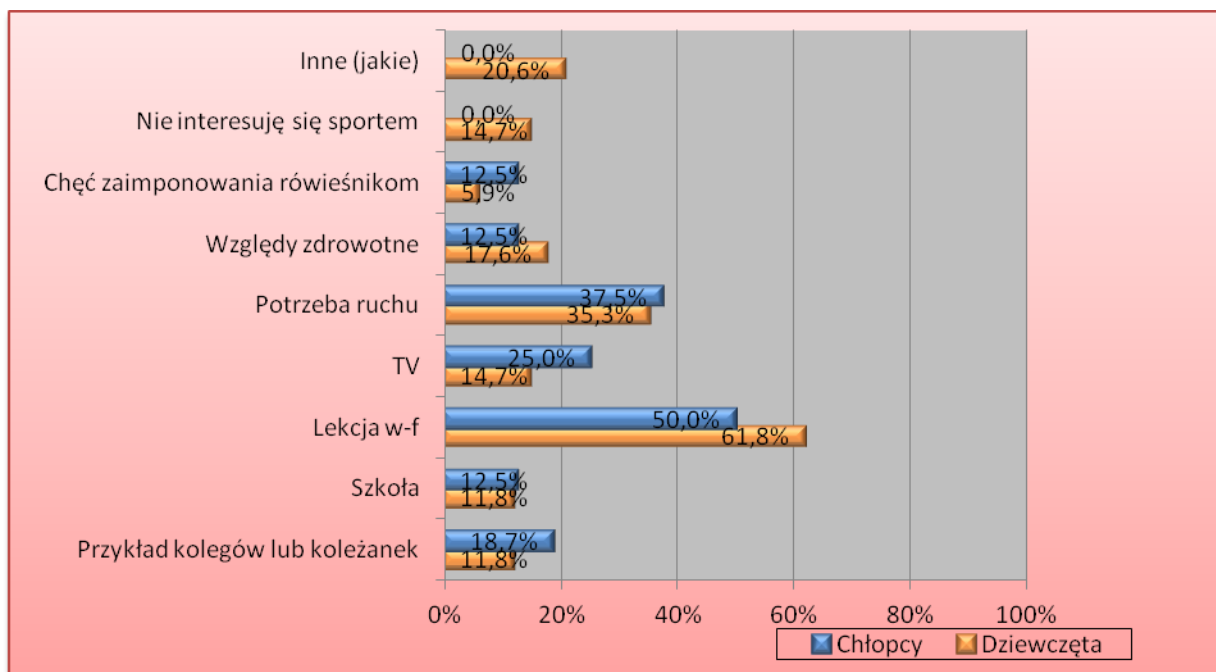
Ryc. 2. Aktywność fizyczna to wspianała rzecz dla ...

Aktywność fizyczna jest najlepsza dla zdrowia dla ponad 88% ankietowanych dziewcząt (rycina 2). Badane również widzą w aktywności rozrywkę i element służący utrzymaniu właściwej sylwetki ciała (ponad 58%). Dla około 53% to również podnoszenie sprawności fizycznej. Chłopcy podobnie jak dziewczęta w aktywności widzą zdrowie (62,5%) i rozrywkę (62,5%), w dalszej kolejności wymieniają: utrzymanie właściwej sylwetki (ponad 52%) i podnoszenie sprawności fizycznej (około 44%).



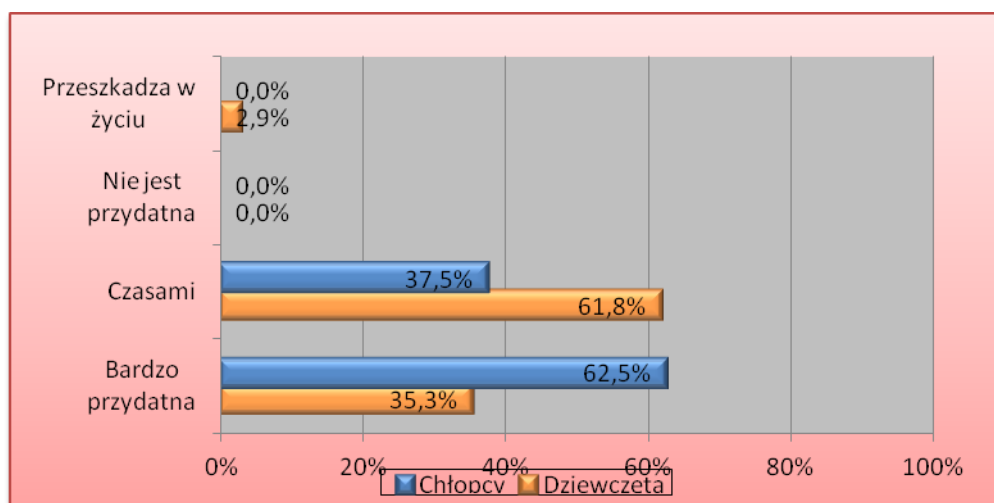
Ryc. 3. Jakie formy aktywności fizycznej są dla Ciebie najciekawsze?

Jak wskazuje rycina 3, 61% badanych dziewcząt uważa koszykówkę jako najciekawszą formę aktywności fizycznej, zaraz po niej wskazana została siatkówka około 60%, równą liczbę odpowiedzi otrzymała piłka nożna wraz z lekkoatletyką (około 35%). Tylko ponad 8% dziewcząt uważa sporty siłowe za najciekawszą formę aktywności. Chłopcy uważają jednoznacznie, iż piłka nożna jest jedną z najciekawszych form (88%), zaraz po niej lokują się z równą liczbą odpowiedzi koszykówka, piłka ręczna, oraz pływanie jest to ponad 43%. Żaden z badanych chłopców nie uważa tenisa za ciekawą formę rozrywki.



Ryc. 4. Co miało wpływ, że czas wolny poświęcasz swoim zainteresowaniom sportowym?

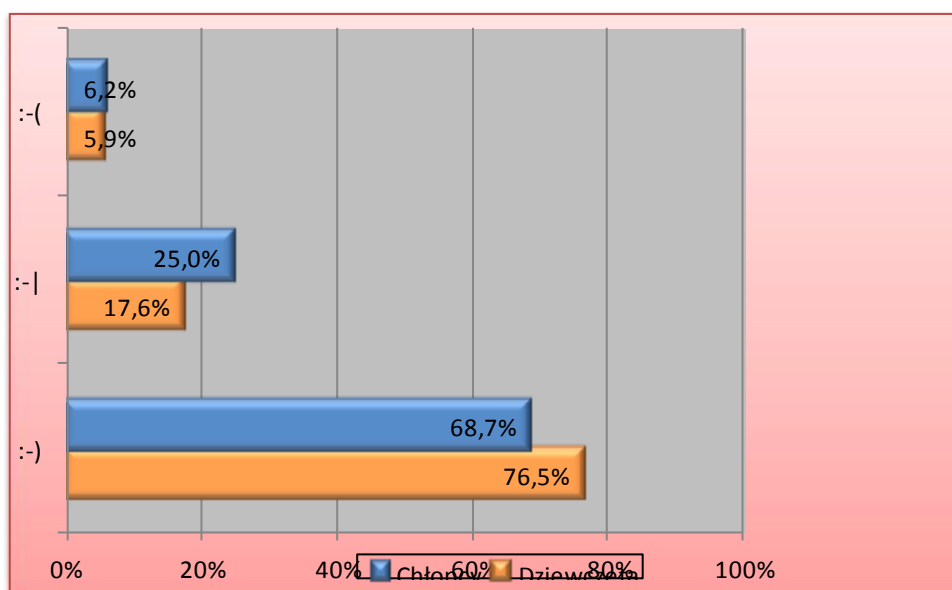
Większość ankietowanych dziewcząt uważa, że lekcje wychowania fizycznego (około 62% i rycina 4) miały wpływ na zainteresowania sportowe. Dla 35% dziewcząt czas wolny poświęcony jest ze względów zdrowotnych. Około 21% ankietowanych odpowiedziało iż wolny czas zainteresowaniom sportowym poświęcają ponieważ lubią sport i robią to dla siebie, dla własnej satysfakcji. Chłopcy natomiast twierdzą, że na wypełnienie w czasie wolnego miały wpływ lekcje wychowania fizycznego (50%), potrzeba ruchu (około 35%) oraz dla 25% chłopców wpływ miała telewizja.



Ryc. 5. Czy umiejętność pływania jest przydatna w życiu ?

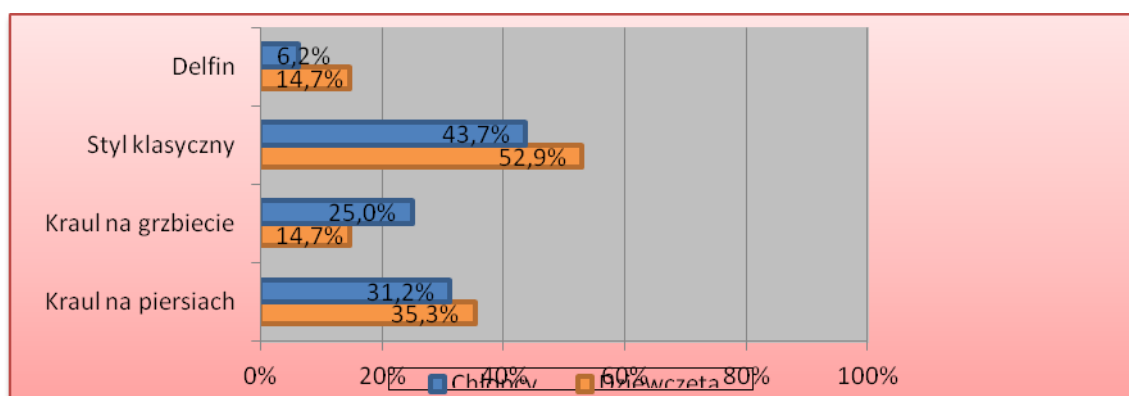
Ponad połowa (około 62%) dziewcząt sądzi, iż umiejętność pływania jest czasami przydatna w życiu, 35% uważa że pływanie jest bardzo przydatne w życiu, zaś tylko 2, 9% ankietowanych twierdzą, że pływanie przeszkadza w codziennym życiu (rycina 5). Natomiast chłopcy są zupełnie innego zdania, twierdzą że umiejętność pływania jest bardzo przydatna w

życiu (62%) tylko 37% jest zdania że pływanie jest przydatne czasami. Nikt z ankietowanych osób nie jest zdania, że umiejętność pływania nie jest potrzebna w życiu.



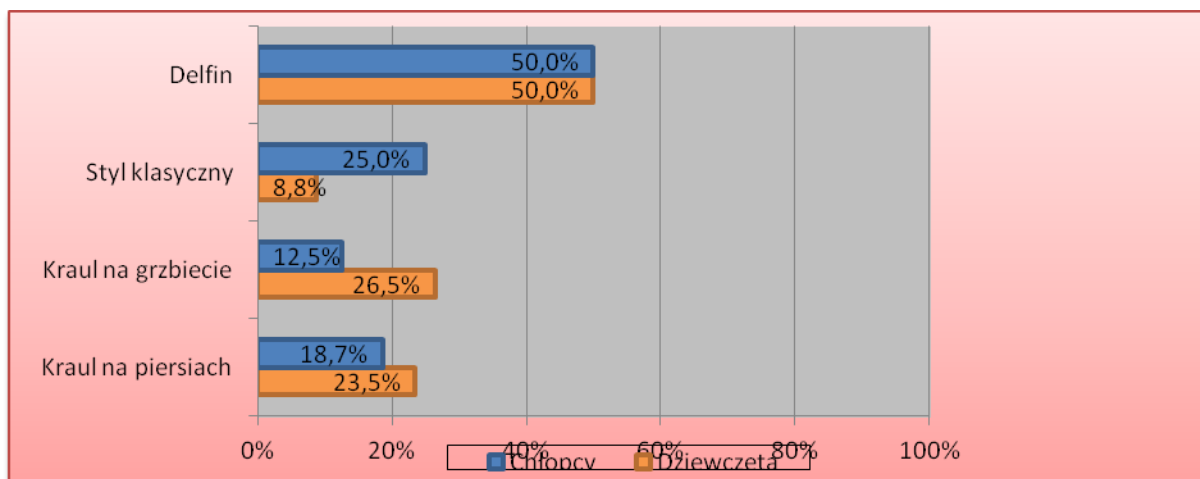
Ryc. 6. Czy lubisz zabawy w wodzie ?

Analizując wyniki badań, zdecydowana większość dziewcząt (76%) lubi zabawy w wodzie, obojętne jest to około 18% społeczności. Tylko około 6% dziewcząt nie lubi bawić się w wodzie. Chłopcy swoje odpowiedzi rozłożyli w następujący sposób: około 68% lubi zabawy w wodzie, 25% nie ma to dla nich znaczenia, zaś 6% chłopców nie lubi zabaw w wodzie (ryc. 6).



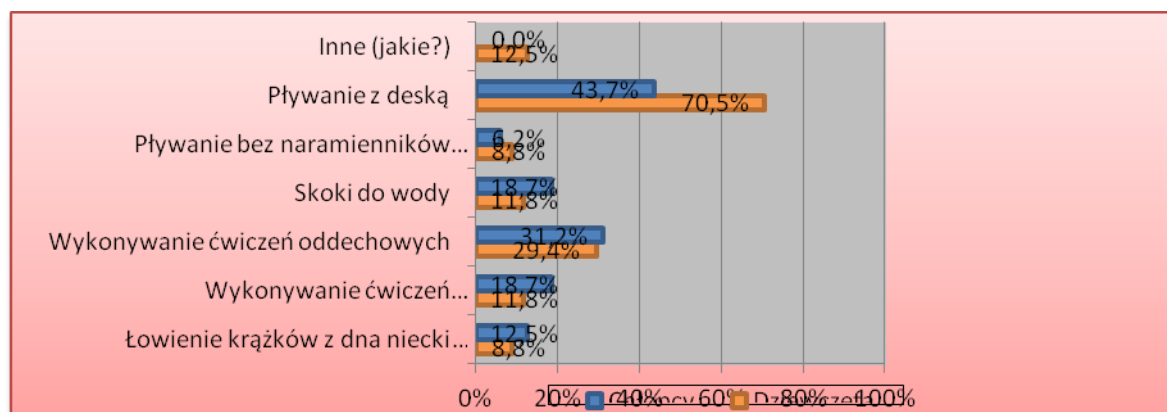
Ryc. 7. Jaki jest Twój ulubiony styl pływacki?

Styl klasyczny jest najbardziej lubianym stylem pływackim wśród dziewcząt (około 53%), drugie miejsce w tym rankingu zajął kraul na piersiach (35%) najmniej ankietowanych lubi pływać delfinem (około 13%). Według chłopców również ich ulubionym stylem pływackim jest „żabka” (około 44%) natomiast kraul na piersiach preferuje około 31% i kraul na grzbiecie 25%.



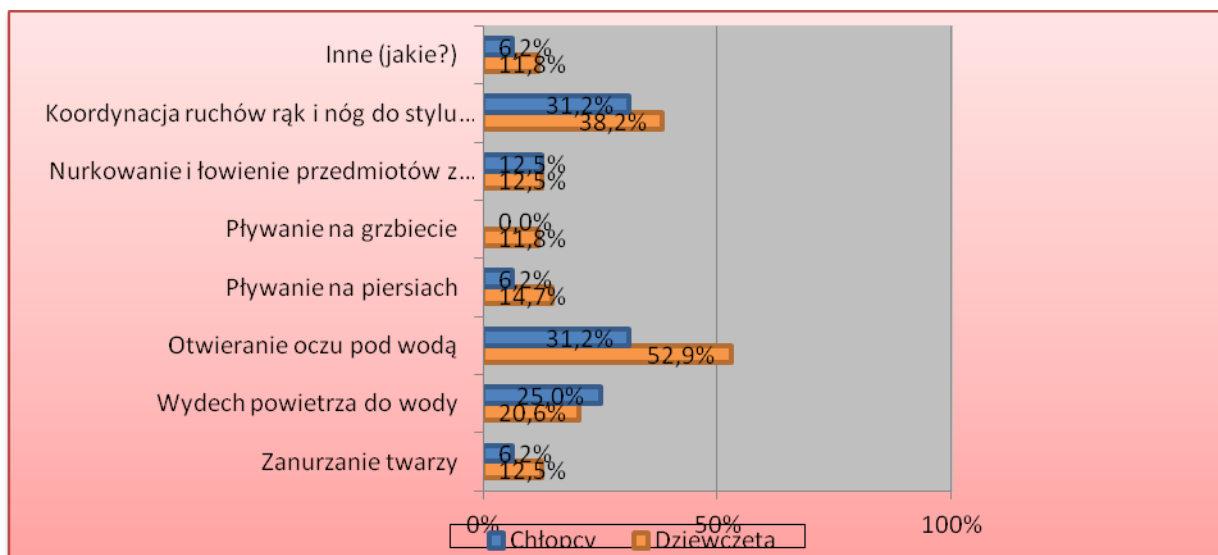
Ryc. 8. Jakim stylem nie lubisz/ boisz się pływać?

Tyle samo procent dziewcząt i chłopców (rycina 8) odpowiedziało, że nie lubią bądź boją się pływać delfinem (50%). Reszta dziewcząt rozłożyła swoje odpowiedzi pomiędzy kraulem na grzbiecie (ponad 26%), kraulem na piersiach (ponad 23%), a stylem klasycznym (około 9%). Chłopcy są zdania, że kolejnym nie lubianym stylem pływackim jest styl klasyczny (25%), kraul na piersiach (około 19%) oraz kraul na grzbiecie (ponad 12%).



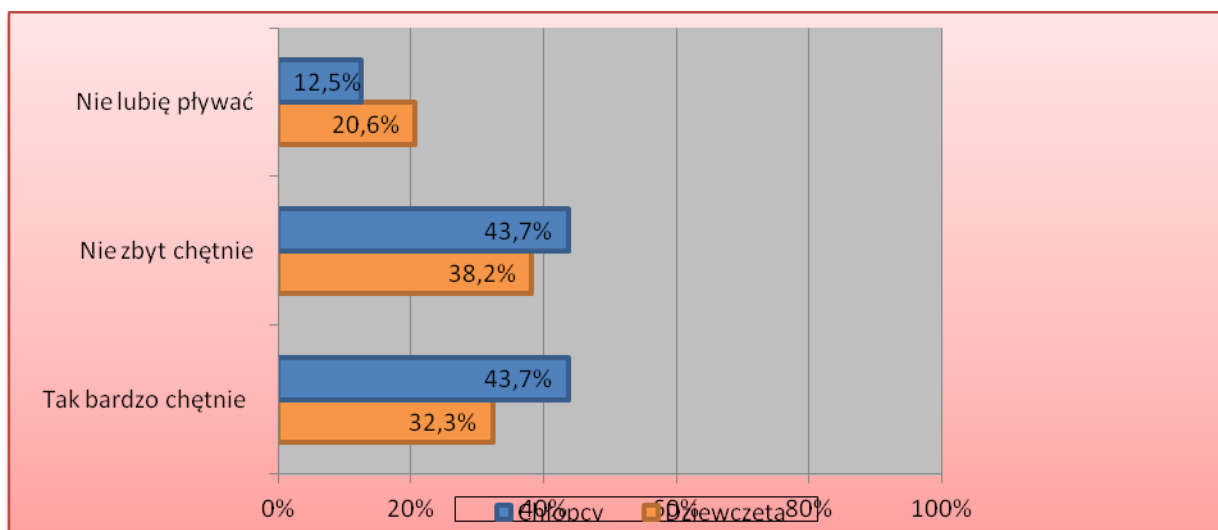
Ryc. 9. Jakich ćwiczeń w wodzie nie lubisz wykonywać ?

Jak widać na rycinie 9. największy procent ankietowanych dziewcząt, bo aż 70% nie lubi pływać z deską, około 29% dziewcząt nie lubi wykonywać ćwiczeń oddechowych, tylko około 9% nie lubi łowić krążków z dna niecki pływalni oraz pływania bez naramienników pływackich. Tego samego zdania są chłopcy, iż nie lubią pływać z deską (około 44%), wykonywać ćwiczeń oddechowych ponad 31% oraz nie lubią skoków do wody (około 19%) jak i wykonywać ćwiczeń wypornościowych np. „korek” (około 19%).



Ryc. 10. Jakie ćwiczenia w wodzie sprawiają ci trudność ?

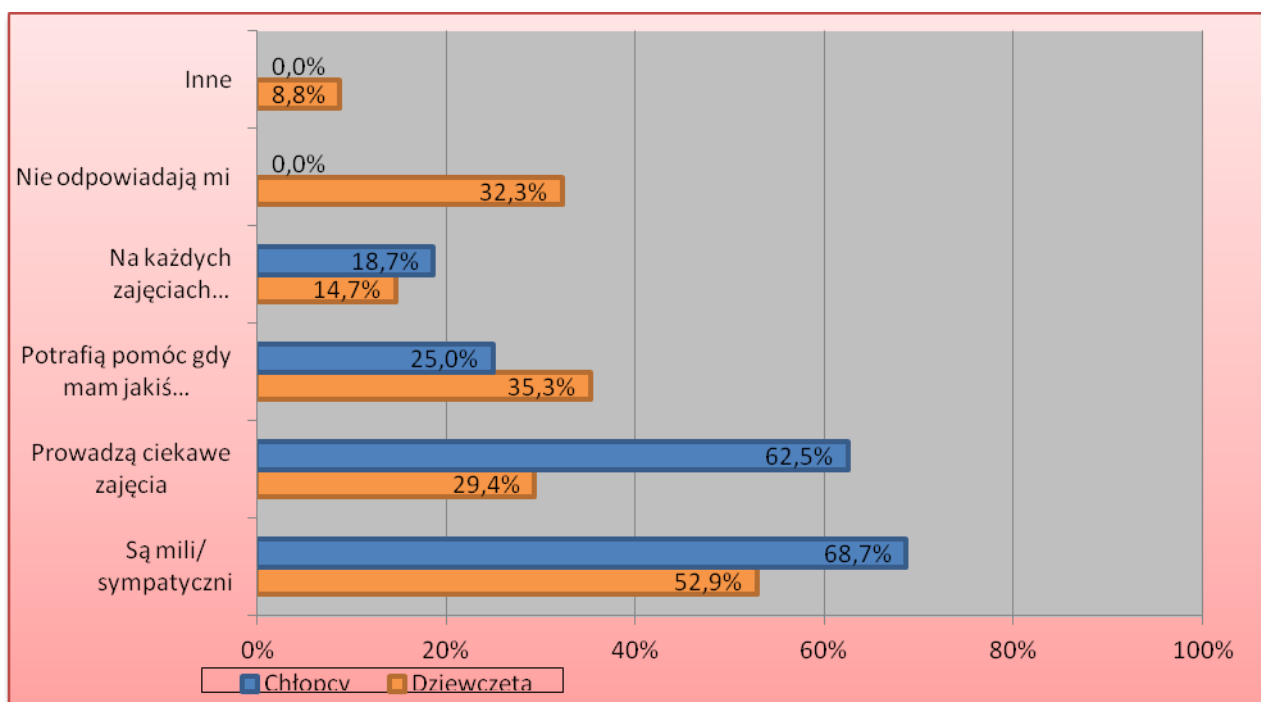
Analizując rycinę 10 można stwierdzić, iż najwięcej trudności wśród dziewcząt sprawia otwieranie oczu pod wodą (około 53%) oraz koordynacja ruchów rąk i nóg do stylu klasycznego i delfina. Dziewczeta sądzą również, że wydechy do wody (około 21%) i pływanie na piersiach (około 15%) są trudnymi ćwiczeniami. Około 12% ankietowanych dziewcząt odpowiedziało, że skoki do wody sprawiają im trudność. Według chłopców ćwiczenia sprawiającymi im trudność to: otwieranie oczu pod wodą (ponad 31%), jak i koordynacja ruchów rąk i nóg (ponad 31%). Żadnemu z ankietowanych chłopców pływanie na grzbiecie nie sprawia trudności.



Ryc. 11. Czy chętnie poświęcasz swój czas na nauczenie się pływania ?

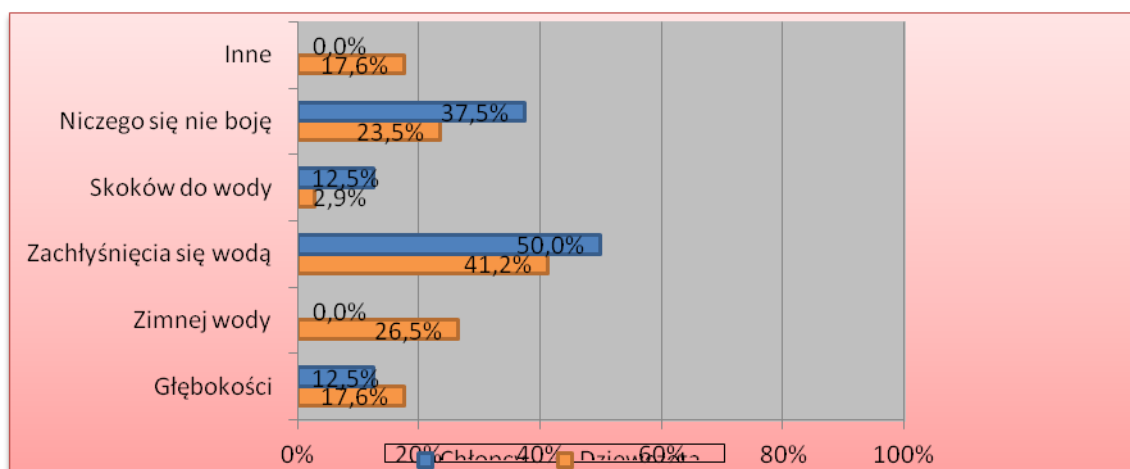
W odpowiedzi na zadane pytania: *Czy chętnie poświęcasz swój czas na nauczenie się pływania* odpowiedzi ankietowanych są zbliżone. Dziewczeta w ponad 38% niezbyt chętnie poświęcają swój czas, 32% bardzo chętnie uczestniczy w zajęciach, zaś około 21% dziewcząt nie lubi pływać. Chłopcy podzielili się na dwie grupy na tych co bardzo chętnie poświęcają

swój (około 44%) czas i na tych co nie zbyt chętnie (około 44%). Tylko 12% ankietowanych chłopców nie lubi pływać.



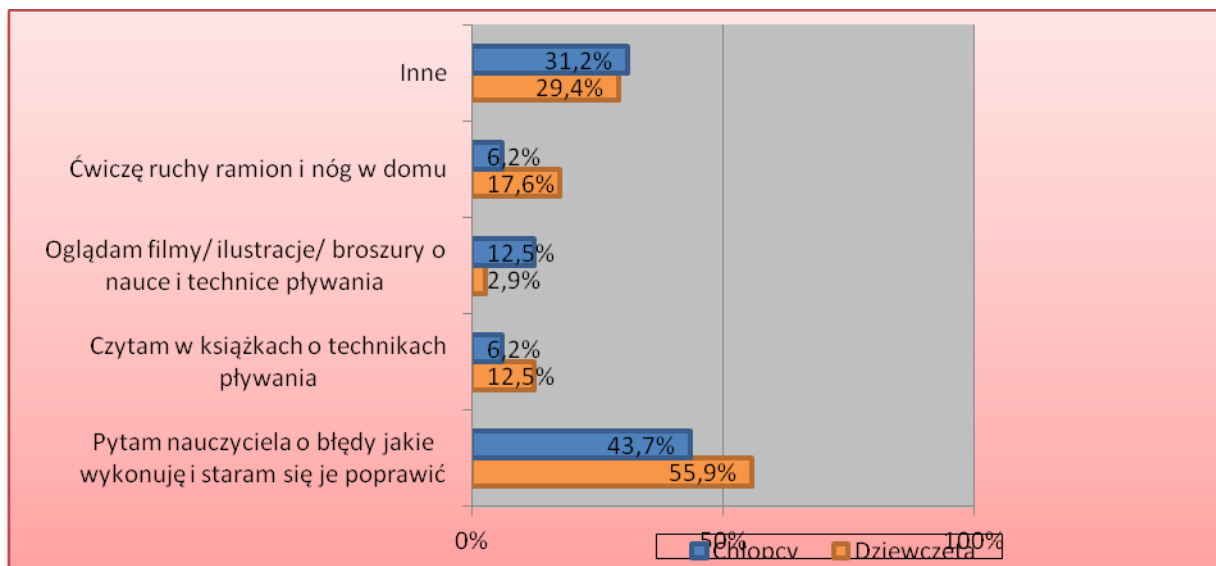
Ryc. 12. Podobają mi się zajęcia prowadzone przez naszych instruktorów/ instruktorki ponieważ...

Najwięcej, bo aż około 53% dziewcząt twierdzi, że zajęcia prowadzone przez naszych instruktorów podobają im się ponieważ są mili i sympatyczni, potrafią pomóc gdy mają jakiś problem dotyczący techniki pływania (ponad 35%). Ponad 32% dziewcząt twierdzi, że zajęcia prowadzone przez instruktorów nie odpowiadają im. Zdecydowana mniejszość (około 9%) twierdzi, że zajęcia są nudne. Patrząc na rycinę 20 ankietowani chłopcy odpowiedzieli, że instruktorzy SA mili/ sympatyczni (około 69%) prowadzi ciekawe zajęcia (ponad 62%). Żaden z ankietowanych nie odpowiedział, iż zajęcia im nie odpowiadają (ryc. 12).



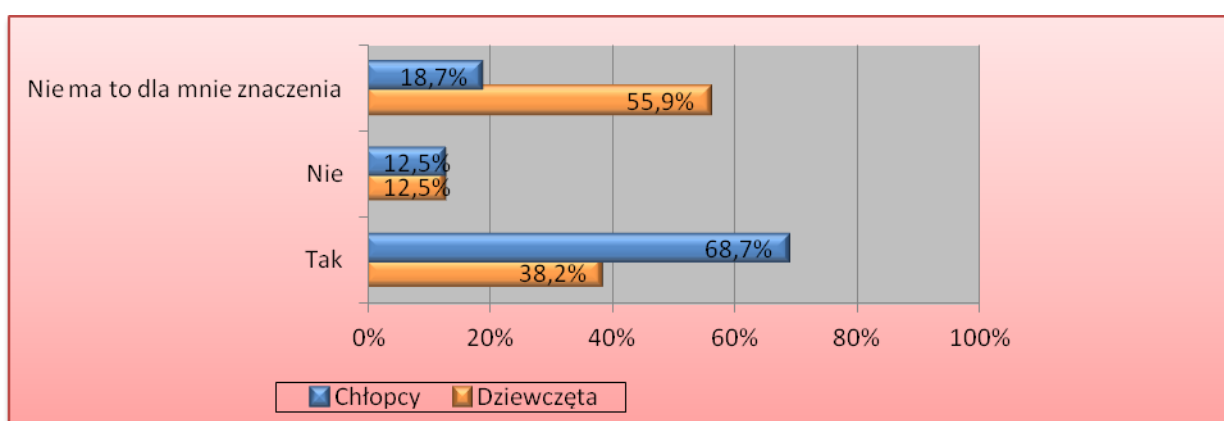
Ryc. 13. Czego obawiasz się (boisz się) na zajęciach nauki pływania ?

Z badań wynika, że dziewczęta na zajęciach nauki pływania obawiają się zachłyśnięcia wodą (ponad 41%), zimnej wody obawia się ponad 26%, około 3% ankietowanych boi się skoków do wody. Wśród badanych chłopców, aż 50% boi się zachłyśnięcia wodą, zaś ponad 37% niczego się nie boi a 12% boi się głębokości i skoków do wody.



Ryc. 14. W jaki sposób próbujesz osiągnąć lepsze wyniki w nauce pływania?

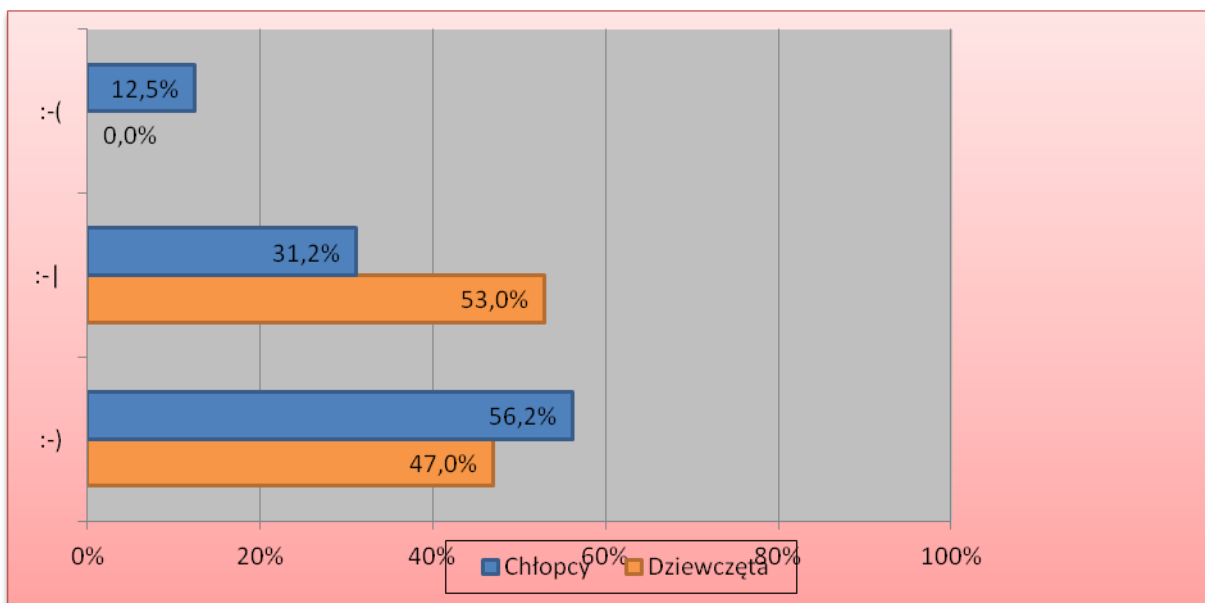
Analizując rycinę 14 widać, że dziewczęta próbują osiągnąć lepsze wyniki w nauce pływania poprzez pytanie nauczyciela o błędy jakie wykonują (około 56%). Ponad 29% odpowiedziało, że nic nie robią aby poprawić swoje wyniki. Tylko około 3% dziewcząt ogląda filmy /ilustracje/ broszury o nauce i technice pływania. Wyniki chłopców są do siebie procentowo zbliżone. I tak odpowiedź najczęściej zaznaczana to pytanie nauczyciela o błędy jakie wykonują (około 44%), a najrzadziej czytanie książek (ponad 6%) oraz ćwiczenia ruchów ramion i nóg w domu (ponad 6%).



Ryc. 15. Gdyby Twoi rodzice mieliby dla Ciebie nagrodę za nauczenie się pływania starałbyś/staralabyś się bardziej ?

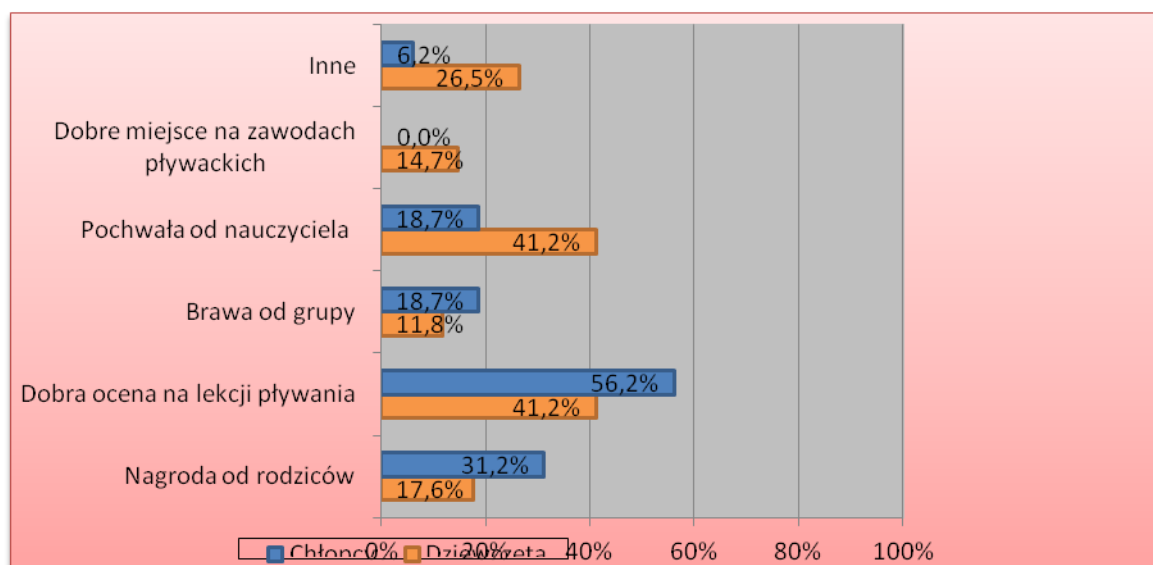
Około 56% dziewcząt uznała, że nagroda za naukę pływania nie wpłynie na ich starania i nie ma dla nich znaczenia, 38% twierdzi że dzięki otrzymaniu nagrody starałyby się

bardziej. Według chłopców, około 67% uważa, że nagroda wpłynie na dalsze nauczanie i staraliby się bardziej, tylko dla 19% chłopców nagroda nie ma znaczenia (ryc. 15).



Ryc. 16. Czy uczenie się pływania sprawia Ci radość, obojętność czy smutek ?

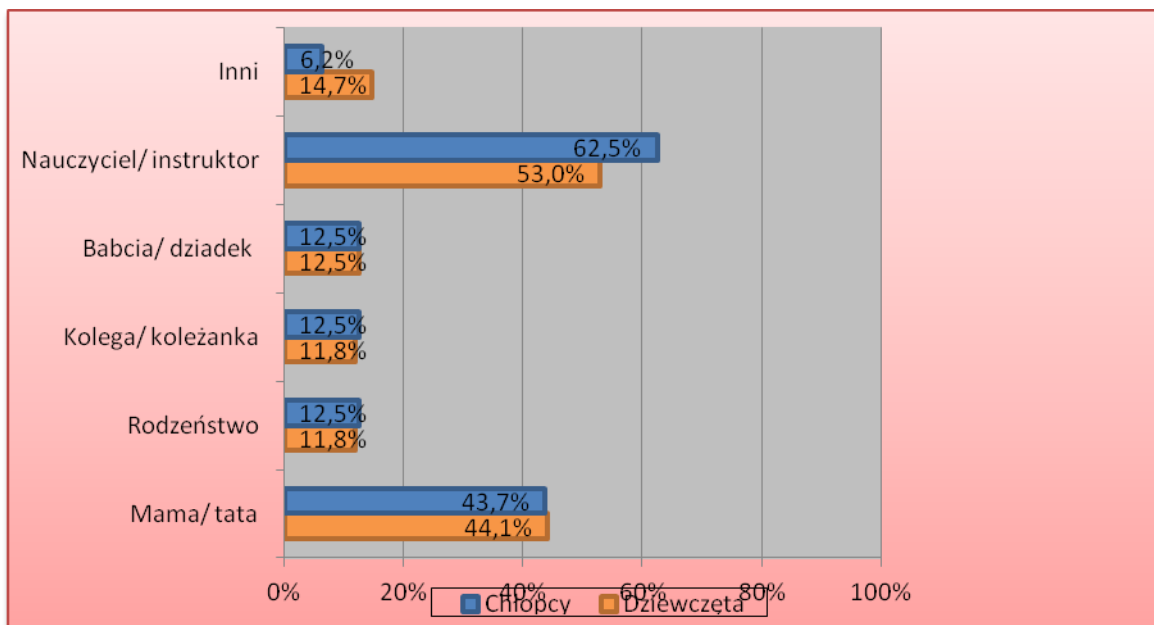
Jak widać na rycinie 16, uczenie się pływania dla 53% dziewcząt jest obojętne, zaś 47% nauka pływania przynosi radość. Radość z pływania przynosi 56% chłopców, dla 31% pływanie jest obojętne, zaś tylko ponad 12% chłopców pływanie wywołuje smutek.



Ryc. 17. Co motywują Cię do uzyskania lepszych wyników w pływaniu?

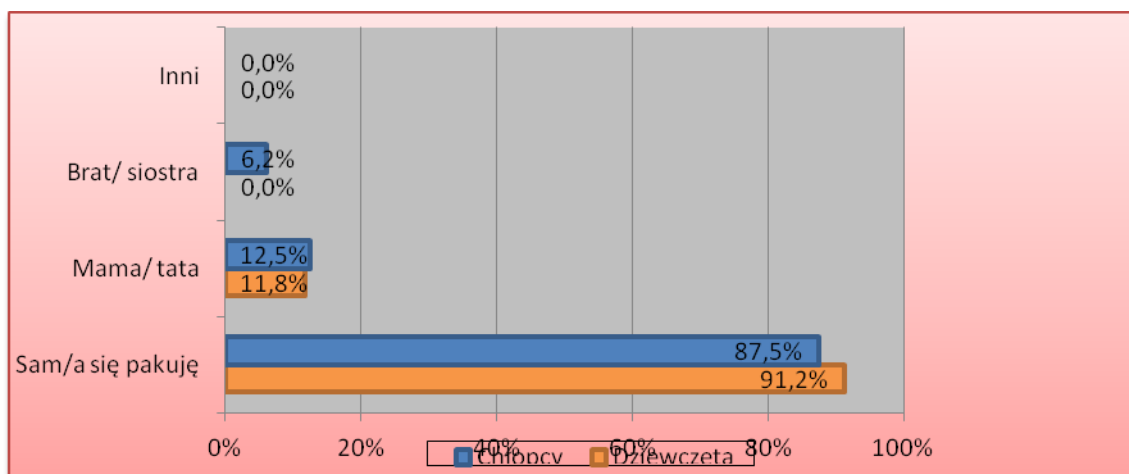
Badania dziewcząt wskazują na to, że do uzyskania lepszych wyników w pływaniu motywuje ich dobra ocena na lekcji pływania (ponad 41%) i pochwała od nauczyciela (ponad

41%), innych motywują nagrody w postaci słodyczy, satysfakcja z lepszych wyników (ponad 26%), tylko około 12% motywują brawa od grupy. Chłopcy uważają podobnie, ponad 56% motywuje dobra ocena na lekcji pływania, oraz nagroda od rodziców (ponad 31%) żaden z ankietowanych nie zaznaczył odpowiedzi, że dobrą motywacją jest zajęcie dobrego miejsca na zawodach pływackich (ryc. 17).



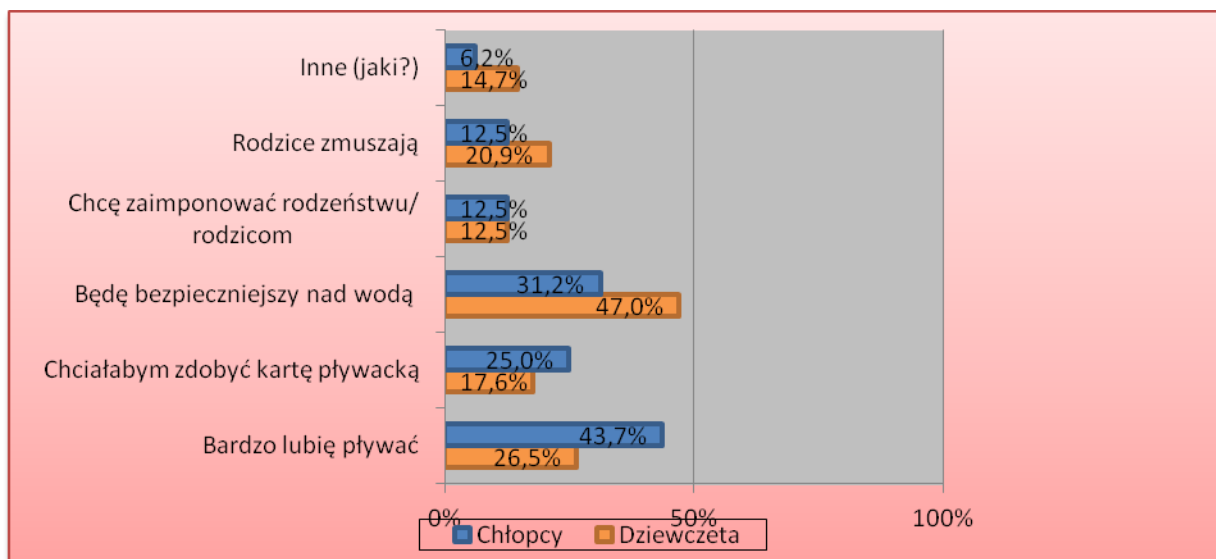
Ryc. 18. Kto daje Ci wskazówki i motywuje Cię do poprawienia swoich wyników w pływaniu?

Zdecydowana większość, bo aż 53% pytaných dziewcząt uważa, że to nauczyciel bądź instruktor daje im wskazówki i motywuje do poprawienia swoich wyników w pływaniu, 44% ankietowanych odpowiada że to rodzice motywują, około 12%, że to dziadkowie dają im motywację i wskazówki do ulepszenia swoich wyników. Najwięcej ankietowanych chłopców odpowiedziało również, że to nauczyciel stoi za ich motywowaniem (ponad 62%), zaraz po nim są rodzice (około 44%) innej odpowiedzi udzieliło tylko 6% ankietowanych.



Ryc. 19. Kto pomaga Ci w pakowaniu osobistego wyposażenia pływackiego na basen?

Liczby podane na rycinie wskazują jednoznacznie, że dziewczęta (ponad 91%) jak i chłopcy (ponad 87%), pakują sami swoje wyposażenie pływackie na basen. Zaledwie 12% dziewcząt uważa, że to mama bądź tata pakują ich na zajęcia. Ponad 6% chłopców w pakowaniu osobistego wyposażenia na basen pomagają brat lub siostra (ryc. 19).



Ryc. 20. W jakim celu uczysz się pływać?

Dane procentowe ukazują, że najczęstszym celem uczenia się pływania według dziewcząt jest poczucie bezpieczeństwa nad wodą 47%, trochę mniej ankietowanych uważa, że bardzo lubią pływać (ponad 26%) najmniej dziewcząt odpowiadało, chęć zaimponowania rodzeństwu/rodzicom (ponad 12%). Chłopcy najczęściej wskazywali sympatię do pływania (około 44%), będą czuć się bezpieczniej nad wodą (ponad 31%) oraz chęć zdobycia karty pływackiej 25%.

Podsumowanie

Pływanie znane było już w czasach starożytnych jak i w średniowieczu. Jest dyscypliną, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku. Na naukę pływania nigdy nie jest za późno, jednak im wcześniej tym lepiej. Umiejętność pływania zapewnia nam możliwość swobodnego utrzymania i poruszania się w środowisku wodnym, co daje nam osobiste bezpieczeństwo. Bardzo ważnym czynnikiem nauki pływania jest wyrobieniem nawyku u dzieci przekonania, że wody nie trzeba się bać, ale nie można jej lekceważyć. Coraz częściej słyszy się o utonięciach, lekkomyślnym zachowaniu nad wodą.

Problemem ratownictwa zajmowano się od dawna. Bezpieczeństwo na wodach jest opisane w licznych publikacjach. Aby zapewnić bezpieczeństwo uczestnikom zabaw pływackich organizowanych na imprezie turystycznej bądź też zagwarantowanie bezpiecznego wypoczynku na kąpieliskach publicznych, należy dokonać analizy ryzyka, aby nie doszło do żadnego nieszczęśliwego wypadku. Uwzględnić należy następujące czynniki: termin i miejsce zawodów, temperaturę wody, liczbę uczestników, nadzór instruktorski i ratowniczy, asekurację, wyposażenie uczestników, sprzęt sportowy, zasady bezpieczeństwa, sygnalizację alarmową oraz przewidzieć zagrożenia i sposób ich likwidacji. Szczegółowy opis kryteriów opisuje tabela 1.

Aby zapewnić bezpieczeństwo kąpielisk wodnych, przeprowadzono audyt w ramach którego sprawdzano przygotowanie i funkcjonowanie kąpielisk: poprawnej organizacji, wyposażenia w sprzęt ratunkowy, sprzęt medyczny pierwszej pomocy oraz sprawność sprzętu rekreacyjnego i wodnego. Na każdej kontroli kąpielisk wodnych brana jest pod uwagę liczba i rodzaj apteczek, posiadanie deski ortopedycznej (względnie noszy), rodzaj i rozmieszczenie stanowisk (wieże, punkty medyczne, itp.), stanowiskowy sprzęt ratowniczy, publiczny sprzęt ratowniczy, łódzie (Zalewski i wsp., 2011). Najwięcej utonięć odnotowują się na kąpieliskach niestrzeżonych, zaś duży odsetek jest wynikiem spożycia alkoholu (według WOPR ok. 70%). Zasady bezpiecznej kąpieli należy wpajać nie zależnie od wieku, im wcześniej tym lepiej. Ratownicy WOPR cieszą się dużym zaufaniem społeczeństwa. Ich zadaniem jest pilnowanie bezpieczeństwa nad wodą. Pod koniec czerwca 2001 r. rozpoczął się program pod nazwą „Bezpieczne lato z Nivea Sun i i WOPR- em”. Celem tego programu jest zwiększenie bezpieczeństwa na polskich plażach z zakresu korzystania z kąpielisk wodnych oraz słonecznych. Kolejne stowarzyszenie rozpoczęło swoją działalność w 2007 roku. Kampania ta nazwana została „Woda bez promili”. Celem tej kampanii było zapobieganie negatywnym skutkom pływania, kąpania się i uprawiania sportów wodnych po spożyciu alkoholu. Nad jeziorami całej Polsce oraz w nadmorskich kurortach rozwieszono zostały plakaty informujące o zagrożeniach wynikających z pływania po alkoholu (Gapski, 2011).

Tabela 1. Karta kryteriów bezpieczeństwa dla mini- maratonu pływackiego (Zalewski i wsp., 2011)

CZYNNIK	KRYTERIA BEZPIECZEŃSTWA
Termin	– pora dzienna – najlepiej przed południem, co najmniej godzinę po posiłku
Miejsce	– woda jest zdatna do pływania – badania wody – zejście i wyjście z wody łagodne, piaszczyste, spenetrowane przed zawodami – trasa oznakowana pławami – trasa nie przebiega w poprzek wodorostów, trzciny, sieci, budowli wodnych i innych
Warunki pogodowe	– temperatura musi być wyższa niż 14°C, najlepiej powyżej 18°C – siła wiatru poniżej 5 w skali Beauforta
Liczba uczestników	– szerokość pasa dostosowana do ilości osób – asekurująca łódź na każde pięć osób
Nadzór instruktora i ratownika	– obecność lekarza i co najmniej dwóch ratowników – co najmniej dwóch pletwonurków
Wyposażenie osobiste i sprzęt sportowy	– indywidualny ubiór (strój kąpielowy, okularki) – suchy strój na linii mety (buty, ręcznik, nakrycie głowy, szlafrok lub dres sportowy)
Instrukcje awaryjne i zasady bezpieczeństwa, regulaminy	– preselekcja zawodników pod względem umiejętności pływackich na dystansie 400 m oraz przeciwwskazań lekarskich – stworzenie regulaminu z zasadami bezpieczeństwa podczas zawodów (stosowanie filtra UVB, samo-ratownictwo w sytuacjach trudnych – skurcz, nadmierne oziębienie organizmu, zachłyśnięcie, przemęczenie) – sygnalizacja pomiędzy zespołami ratowniczymi – zasady informowania o zdarzeniu

Nauka pływania jest tematem badań i licznych opracowań. Dzięki nauce pływania i zajęciom z pływania organizm dziecka jest sprawniejszy poprzez mechanizmy termoregulacji oraz zwiększa właściwości odpornościowe. Wzmacniany jest również system nerwowy, poprawia się sen, apetyt, zwiększa się aktywność organizmu, doskonalona się ruchy oraz powiększa się poziom wytrzymałości. Pływanie jest wręcz idealnym rodzajem ruchu. Żaden inny sport nie ma tak higienicznego i zdrowego znaczenia jak pływanie. Środowisko wodne i ruchy w nim związane poprawiają działanie układu nerwowego. Temperatura wody i jego cykliczne ruchy sprawiają, że dzieci są spokojniejsze. Dobry proces nauki należy rozpocząć od zapoznania się z cechami psychicznymi i morfologicznymi dziecka oraz zmianami zachodzącymi w każdym wieku. Każdy wiek dzieci ma swoją specyfikę. Pływanie warto zacząć już w młodym wieku, ponieważ sprzyja ono kształtowaniu organizmu dziecka. Zajęcia grupowe znacznie pomagają w pracy nauczyciela i nauka jest bardziej efektywna. Doskonałym warunkiem są pomocnicy dla nauczyciela którzy w przypadku licznej grupy (do 15 osób) w czasie przebywania w wodzie objaśnił dzieciom zadania, pokazywał ćwiczenia i śledził czy wszystkie dzieci aktywnie uczestniczą w ćwiczeniach. Z reguły po 10-15 zajęciach widać różnicę, można zauważyć znaczą różnicę w osiągnięciu sukcesów. Następnie należy docelowo pogrupować dzieci w zależności od poziomu ich sprawności pływackich. W przypadku indywidualnych lekcji pływania jest bardziej skomplikowania. Nauczyciel zajmując się jednym lub dwoma dziećmi nie dostrzega pozytywnego wpływu zespołu. Niestety nauczyciel nie może wykonać wielu pomocniczych zadań, które można rozwiązać tylko podczas zajęć grupowych. Stosując gry i zabawy w wodzie podwyższają atrakcyjność zajęciami co za tym idzie mają pozytywny wpływ na psychikę dzieci. Dzięki zabawą dzieci szybciej oswajają się z wodą, powoli przezwyciężają lęk przed wodą. Wykształcenie się umiejętności zanurzania się, skoków do wody, poślizg, ruchy w wodzie, kontrola oddychania są to główne umiejętności jakie należy wykształcić u dzieci.

Przeprowadzono również badania uczniów szkół podstawowych mających na celu sprawdzenia wpływu zajęć z nauki pływania na rozwój fizyczny dzieci. Celem eksperymentu było zbadanie zmian wskaźników morfo funkcjonalnych i rozwoju zdolności fizycznej dzieci. Przebadano 41 uczniów klas drugich. Podzielono ich na dwie grupy, grupę kontrolną 19 uczniów, oraz grupę eksperymentalną 22 uczniów. Wyniki badań wykazały, że wskaźniki masy i wysokości ciała jednej i drugiej grupy polepszyły się. Żaden z uczniów prze eksperymentem nie umiał pływać. Dzieci z grupy kontrolnej pokazały prawie takie same wyniki z pływania sprzed eksperymentu. Różnica w zmianie przeciętnej umiejętności pływania u uczniów grupy eksperymentalnej jest znacznie większa niż w grupie kontrolnej. Przeciętna u chłopców sprzed eksperymentu u grypy eksperymentalnej wyniosła 5,8m, a potem 12,5 m u dziewczynek 4,9, a potem 11,1 (Skaliy i wsp., 2011).

Chcąc dowiedzieć się co uczniowie sądzą na temat nauczaniu - uczeniu się pływania, skierowana została do nich ankieta. Na jej podstawie opisano w powyższej pracy kilka problemów badawczych dotyczących aktywności fizycznej, nauczaniu- uczeniu się pływania.

Wnioski

1. Dzieciom łatwiej opanować nowe umiejętności niż dorosłym. Warto nauczać dzieci pływać już od najmłodszych lat. Jedną z najważniejszych zasad jest zadbanie o bezpieczeństwo dzieci, muszą one czuć się pewnie w wodzie, ponieważ uczucie strachu bardzo często ogranicza, a nawet uniemożliwia przyswajanie nowych umiejętności. Nie można w żaden sposób zmuszać dzieci do nauki pływania, musi to być jego samodzielna decyzja.

2. Najważniejszym zadaniem nauczyciela/ instruktora jest oswojenie dziecka z wodą. Czasem ten pierwszy kontakt z wodą może być decydujący. Strach i lęk przed wodą towarzyszą dziecku od samego początku. Dobrze dobrane metody nauczania pozwolą

zminimalizować obawy dzieci. Najlepszym rozwiązaniem jest nauczyć dziecko pływać poprzez zabawę, co pozwoli szybciej przełamać strach przed wodą.

3. Dzieci często lubią być nagradzane. Dlatego też warto motywować uczniów. Ze strony nauczyciela może to być zwykła pochwała, dobre słowo skierowane do dzieci, bądź dobra ocena na lekcjach pływania, od rodziców zaś oprócz dobrych słów, pochwał może być nagroda w postaci np. ulubionych łakoci swoich pociech. Dla dzieci i tak motywacją do poprawiania swoich wyników jest autorytet nauczyciela.

4. Każdy człowiek wie, mały czy duży, młody czy stary, że sport jest ważny dla naszego zdrowia, samopoczucia i wyglądu. Pływanie jest jednym z najzdrowszym sportem. Regularne ćwiczenia wpływają na kondycję całego ciała. Stawy i mięśnie zachowują siłę i elastyczność. Pływanie kształtuje zdolności motoryczne u najmłodszych pływaków.

5. Wody nie należy się bać, ale nie wolno jej lekceważyć. Nad woda należy zachować zdrowy rozsądek. Aby kąpać się bezpiecznie korzystajmy jedynie z miejsc do tego przeznaczonych. Zasady bezpiecznej kąpieli należy wpajać nie zależnie od wieku, im wcześniej tym lepiej.

Piśmiennictwo

1. Barany I. (1968). 60 lekcji pływania dla dzieci. Sport i Turystyka, Warszawa.
2. Gapski J. (2011). Wybrane uwarunkowania efektywności warsztatów edukacyjnych dotyczących bezpieczeństwa nad wodą prowadzonych wśród młodzieży szkolnej [w:] Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu XXI wieku, (red.) M. Napierała, A. Skaliy, W. Żukow, WSG, Bydgoszcz.
3. Olszewski W. (1974). Uczymy się pływać. Sport i Turystyka, Warszawa.
4. Skaliy A., Skaliy T., Napierała M., Plewiński R. (2011). Wpływ zajęć z pływania na rozwój fizyczny dzieci, [w:] Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu XXI wieku, (red.) M. Napierała, A. Skaliy, W. Żukow, WSG, Bydgoszcz.
5. Zalewski T., Telak J. (2011). Szacowanie ryzyka i kategoryzacja wskaźnikami pomiarowymi rozwoju bezpieczeństwa wodnego, [w:] Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu XXI wieku, (red.) M. Napierała, A. Skaliy, W. Żukow, WSG, Bydgoszcz.

Streszczenie

Celem badań było przedstawienie opinii dzieci na temat czynników determinujący proces nauczania- uczenia się dzieci w wieku 9-12 lat. Badana populacja to uczniowie w wieku od 9 do 12 lat ze Szkoły Podstawowej nr 20 znajdującej się przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2, oraz dzieci z innych Szkół Podstawowych w Grudziądzu. Wszystkie uczęszczały na prywatne zajęcia nauki pływania „Vacantia” oraz uczniowie ZSO nr 2. Przebadano 50 osób w tym 34 dziewcząt i 16 chłopców. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, gdzie narzędziem badawczym była anonimowa ankieta.

Wnioski:

1. Sport warto uprawiać dla zdrowia i podniesienia sprawności fizycznej oraz do realizowania swojego hobby poprzez sport potwierdziła się.
2. Dla chłopców najciekawszą formą aktywności jest piłka nożna, dla dziewcząt koszykówka, siatkówka.
3. Dzieci, które chętnie uczestniczą na naukę pływania łatwiej opanują ćwiczenia oraz szybciej oswoją się z środowiskiem wodnym.
4. Instruktor jest wzorem do naśladowania przez dzieci.

5. Problemy stwarza ćwiczącym otwieranie oczu pod wodą, nalania się wody do oczu oraz koordynacja ruchów rąk i nóg.

Słowa kluczowe: nauka pływania, zabawy w wodzie, pływanie

WPLYW PRZERWY WAKACYJNEJ NA SPRAWNOŚĆ UCZNIÓW W WIEKU 18 LAT W ZESPOLE SZKÓŁ ROLNICZE CENTRUM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO W PRZEMYSTCE

Wojciech Jędrzejewski, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka,
Radosław Muszkieta, Walery Zukow

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

W dobie dwudziestego pierwszego wieku możemy zaobserwować duży wzrost świadomości polskiego społeczeństwa na tematy prozdrowotne. Coraz częściej można się spotkać z różnego rodzaju przedsięwzięciami mającymi na celu krzewienie zdrowego stylu życia. Jak powszechnie wiadomo jednym z podstawowych warunków utrzymania odpowiedniego wigoru jest stopniowe i cykliczne usprawnianie się. Już od najmłodszych lat powinniśmy zadbać o rozwój fizyczny organizmu. Sprawność fizyczna jest oznaką zdrowia, która wpływa na funkcjonowanie serca, układu oddechowego czy aparatu ruchu. Rozwija prawidłowo psychikę młodego człowieka zwiększając możliwości akceptacji w grupie rówieśników czy pozwalając nabrać pewności siebie. Jednak wraz z rozwojem rozmaitych form prozdrowotnych idą niekorzystne zjawiska będące zagrożeniem zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Pęd życia zmusza nas do nieprawidłowego odżywiania się a postęp technologiczny przywiązuje nas do komputerów, telewizorów i innych urządzeń audiowizualnych. Dlatego też niezwykle istotną rolę odgrywa edukacja zdrowotna oraz wszelkie działania mające na celu rozwój sprawności fizycznej, szczególnie osób młodych. Nieodzownym jest, aby był to proces długotrwały i sukcesywnie wpływający na wszelkie aspekty wychowania. Ważne aby ujmował w swych założeniach nie tylko predyspozycje motoryczne, ale był również dostosowany do rozwoju cech somatycznych takich jak wzrost czy waga. Organizm młodego człowieka ma tendencję do wielu zmian wynikających z dojrzewania. Kluczowe więc jest, aby kontrolować je w sferze motorycznej, psychicznej, jak i biologicznej. Jest to możliwe poprzez cykliczne usprawnianie w czasie zajęć wychowania fizycznego. Jednak pojawia się problem kiedy uczniowie nie mają kontaktu ze szkołą a systematyczny ruch mogą uniemożliwiać obowiązki domowe lub brak chęci i motywacji do podejmowania wysiłku bez nadzoru nauczyciela. Badania dotyczące rozwoju biologicznego i motorycznego w Polsce sięgają drugiej połowy XIX wieku. Pierwsze badania w tym zakresie przeprowadzili L. Dudrewicz, F. Suligowski oraz W. Kosmowski, natomiast kontynuatorami tych działań byli J. Tałko- Hyncewicz i A. Wrzosek. Jednak nie były to zbyt szczegółowe badania i nie oddawały pełnego obrazu zmian zachodzących w rozwoju dzieci i młodzieży (Nowicki, 1986). Bardzo ważnym dla dalszego postępu w tej dziedzinie było wydanie przez J. Mydlarskiego „Miernika sprawności fizycznej”. Postanowił on wskazać w swej publikacji tylko te czynniki wpływające na rozwój sprawności, które są obiektywnie sprawdzalne. Spośród wielu wyodrębnił zaledwie cztery, a należały do nich wiek, płeć, wysokość oraz masa ciała. W swojej pracy, jako pierwszy, pokazał konkretną, liczbową zależność wymiennych wyników od wymienionych wyżej czynników. J. Mydlarski poddał badanych próbie sprawności obejmującej bieg na 60 metrów ze startu niskiego, skok wzwyż oraz sumę dwóch rzutów piłeczką palantową o ciężarze 800 gram. Zestawił te wyniki ze wzrostem i masą ciała uczniów w poszczególnym wieku, co pozwoliło mu na opracowanie

charakterystyki i pewnych norm zachodzących w czasie rozwoju biologicznego młodego człowieka (Przewęda, 1981).

Okres II wojny światowej spowodował zahamowanie wszelkiego rodzaju rozwoju naukowego w Polsce. Jednak wraz z zakończeniem działań wojennych przyszedł czas nadrabiania zaległości. Ukierunkowano się na zróżnicowanie rozwoju fizycznego względem regionu zamieszkiwanego w czasie i po zakończeniu wojny. W latach 1944- 1967 takie badania przeprowadził M. Ćwirko-Godycki chcąc dowieść o poziomie sprawności dzieci mieszkających na Pomorzu. Ten sam autor w 1969 roku opisał ważniejszą pracę, które podejmowały zakłady antropologii oraz inne instytucje zajmujące się rozwojem dziecka (Napierała, 2005).

Po kilku latach od zakończenia wojny wznowiono przeprowadzanie badań na skalę ogólnopolską. Jako pierwszy w 1951 roku, zajął się tym R. Trzeźniowski. Można powiedzieć, że kontynuował on pracę rozpoczętą przez J. Mydlarskiego. W dalszym ciągu głównymi czynnikami biologicznymi, które autor brał pod uwagę była płeć, wiek, wzrost i masa ciała. Zmianie, a w zasadzie rozbudowie, uległy zaś konkurencje, którym poddano badanych. Tworzyły je biegi na 40 i 60 metrów, skok wzwyż, skok w dal, rzut piłeczką palantową oraz rzut granatem. Badanie to było przeznaczone dla uczniów wieku od 7 do 18 lat (Przewęda, 1981).

Na początku lat pięćdziesiątych XX wieku Instytut Naukowy Kultury Fizycznej w Warszawie przeprowadził kolejne badania, które w znacznym stopniu miały pomóc w sumiennej ocenie sprawności dzieci i młodzieży. Stworzono więc test, który obejmował kilka prób prowadzących do oceny siły, mocy, szybkości, zwinności i wytrzymałości. A odpowiadały im takie konkurencje jak rzut piłką lekarską nad głowę, skok dosiężny, biegi krótkie na 30, 40 i 60 metrów, bieg z przewrotem na materacu i bieg na 300 metrów (Przewęda, 1973).

Następnym wątkiem, który wzbudził zaciekawienie wśród polski badaczy był wpływ treningu na różne właściwości motoryczne. Zapoczątkowali je H. Milicerowa oraz L. Denisiuk, natomiast kontynuatorami tej myśli byli E. Wachowski, J. Raczek czy też Z. Ważny (Osiński, 2000). Wyniki tych badań odbiły się szerokim echem przyczyniając się do racjonalizacji i optymalizacji sportu w szkołach oraz wszelkiej sterowanej aktywności ruchowej człowieka (Sozański, 1985).

Problematykę samego uczenia się i nauczania czynności motorycznych poruszył B. Czabański- badacz z wrocławskiego AWF. Miało to miejsce w 1986 roku i od tego czasu możemy spotkać się z dużą popularyzacją tego nurtu w kraju, jak również w wielu ośrodkach naukowych w świecie. Dowodem tego mogą być liczne publikacje wydawane przez Z. Czajkowskiego (Osiński, 2000).

Po licznych staraniach wreszcie, w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku, Międzynarodowy Komitet do spraw Standaryzacji Testów Sprawności Fizycznej opracował test składający się z 8 prób. Został on nazwany Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej. Natomiast w 1983 roku Komitet ekspertów do spraw Badań nad Sportem zatwierdził konkurencyjny test, składający się z 10 prób sprawności i nazwał go Europejskim Testem Sprawności Fizycznej (EUROFIT) (Drabik, 1992).

Na polskiej arenie badawczej silną pozycję zajmuje twórczość E. Mleczki oraz J. Szopy. Analizowali oni między innymi rolę czynników genetycznych jak również środowiskowych na poziom sprawności fizycznej (Szopa, 1986, Mleczko, 1991).

Ważnym badaczem okazał się G. Nowicki, który był koordynatorem działań prowadzonych przez Kuratorium Oświaty i Wychowania w Bydgoszczy. Odbywały się one w 1983 roku i miały na celu określenie stopnia zagrożenia wadami postawy uczniów województwa. Rezultatem prowadzonych badań było wprowadzenie do szkół gimnastyki korekcyjnej dla dzieci ze stwierdzonymi wadami budowy ciała (Napierała, 2008). Następnym

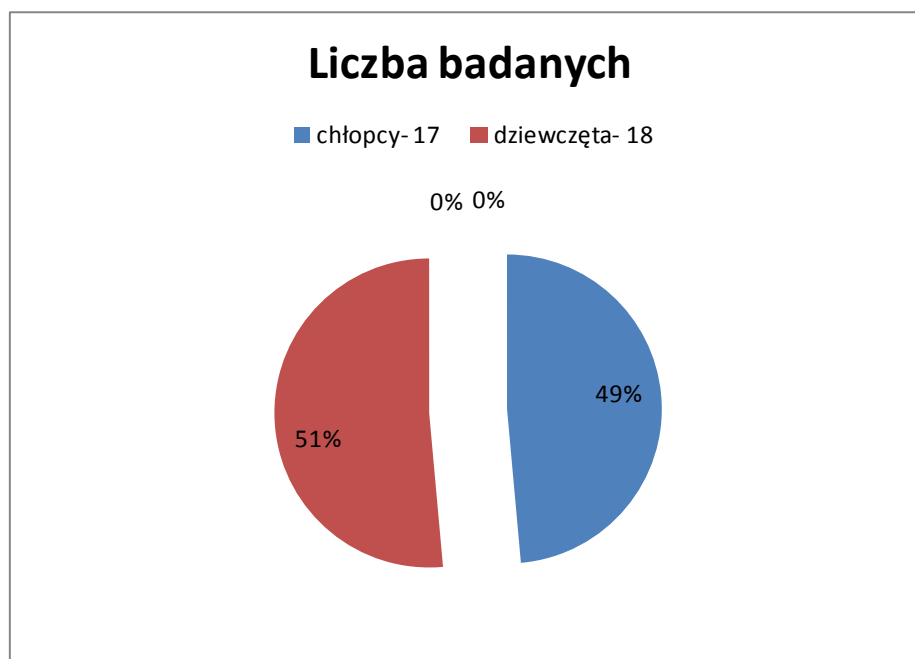
aspektem badanym przez Nowickiego był wpływ zamieszkiwanego środowiska, warunków bytowych oraz struktury rodziny na rozwój psychofizyczny i wyniki w nauce badanych dzieci i młodzieży z regionu bydgoskiego (Nowicki, 1990).

Ten sam autor w 1996 roku opublikował wyniki badań prowadzonych na przestrzeni trzydziestu czterech lat mające na celu ukazanie zmian w rozwoju fizycznym i motorycznym dzieci i młodzieży zamieszkujących region bydgoski. Wnioski płynące z tych obserwacji ukazują powolny spadek cech motorycznych, takich jak wytrzymałość, zwinność czy też szybkość (Nowicki, 1996). Omawiając dorobek naukowca z Bydgoszczy nie sposób pominąć jego badania prowadzone między 1990 a 2002 rokiem. Nowicki porównuje w nich rozwój somatyczny oraz poziom sprawności wśród dzieci i młodzieży z terenów miejski i środowiska wiejskiego. Według niego istotny wpływ na różnice dzielące te dwie grupy mają warunki mieszkaniowe, problem bezrobocia, a co za tym idzie sytuacja materialna, zdrowie, kultura oraz edukacja (Napierała, 2008). Badania na terenie całego kraju prowadzili R. Przewęda i J. Dobosz. Miały one na celu porównanie cech somatycznych oraz poziomu rozwoju motorycznego w poszczególnych częściach Polski. Okazało się, że różnice dzielące poszczególne regiony mogą być znaczne. Wpływ na to mają takie czynniki jak sytuacja społeczna i ekonomiczna danej populacji oraz praca i zainteresowania specyficzne dla każdego regionu. Literatura poznała już wiele teorii dotyczących rozwoju fizycznego i motorycznego wśród dzieci i młodzieży. Jednak aby były one aktualne i rzetelne konieczne jest dalsze monitorowanie i wprowadzanie nowoczesnych sposobów pomiaru.

Celem badań jest próba oceny zmian zachodzących w sprawności motorycznej oraz rozwoju biologicznym uczniów z Zespołu Szkół RCKU w Przemystce w okresie wakacyjnym.

Material i metody

Badanie zostało przeprowadzone dwukrotnie. Pierwszy pomiar miał miejsce w miesiącu czerwcu 2012 roku a obiektem badań byli uczniowie klasy II technikum rolniczego (17 osób) oraz uczennice z klasy II technikum hotelarskiego (18 osób). Drugiej próbie ta sama grupa młodzieży została poddana we wrześniu 2012 roku, kiedy to rozpoczęli edukację w III klasie wyżej wymienionych szkół.



Ryc. 1. Liczba badanych chłopców i dziewcząt z ZS RCKU w Przemystce

Badani uczniowie stanowią grupę o zmiennym poziomie sprawności fizycznej, w której nie brakuje dalece skrajnych przypadków. Większość osób pochodzi z gospodarstw rolnych, co bezpośrednio wpływa na ich rozwój, zarówno biologiczny jak również motoryczny. W ich przypadku okres wakacyjny może wiązać się ze wzmożoną intensywnością spowodowaną koniecznością pomocy w pracach domowych. Ocenie zostały poddane cechy somatyczne oraz zdolności motoryczne. Pierwsze z nich określono na podstawie wysokości i masy ciała. Pomiaru wysokości dokonano w gabinecie pielęgniarki szkolnej, wykorzystano do tego miarę umieszczoną przy wadze lekarskiej, z dokładnością do 0,5 cm. Badany przyjmował postawę wyprostowaną, o złączonych stopach, bosą. Ramiona swobodnie opadały wzdłuż tułowia. Głowa ustawiona w pozycji frankfurckiej, wzrok zwrócony na wprost. Wysokość była odczytywana od szczytu głowy badanego (punkt vertex).

Masę ciała oceniono podczas badania wykonanego na wadze elektrycznej z dokładnością do 0,1 kg. Badany stał na wadze w stroju gimnastycznym bez obuwia.

Następnie dokonano pomiaru zdolności motorycznych. Do tego wykorzystano wybrane ćwiczenia z Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej „Eurofit”. Pomiarowi zostało poddane siedem prób.

- Równowaga ogólna. Próba utrzymania równowagi stojąc na jednej nodze na belce.

Sprzęt- belka o długości 50 cm, szerokości 3 cm, wysokości 4 cm, stoper.

Wykonanie- utrzymanie pozycji stojącej na jednej nodze przez jak najdłuższy czas. Wejście i przyjęcie odpowiedniej postawy może odbywać się z pomocą współwiczającego. Próba rozpoczyna się w momencie puszczenia osoby pomagającej. Przyjętą pozycję należy utrzymać przez minutę. Każdorazowe zejście z belki powoduje wyzerowanie czasu i podjęcie próby od początku.

Ocena- liczba prób potrzebna do utrzymania się na belce przez minutę. W przypadku przekroczenia 15 prób uznaje się za ćwiczenie niezaliczone i przyznaje się wynik 0.

- Szybkość ruchów ręki.

Sprzęt- skrzynia gimnastyczna; dwa gumowe krążki o średnicy 20 cm poziomo przymocowane do skrzyni, środki krążków oddalone od siebie o 80 cm, płytką prostokątną o wymiarach 10 x 20 cm umieszczoną pośrodku między krążkami, stoper.

Wykonanie- postawa w małym rozkroku przed skrzynią - położenie dłoni mniej sprawnej ręki na prostokątnej płytce środkowej, dłoń ręki sprawniejszej ułożona na przeciwległym krążku - przestawienie sprawniejszej ręki z jednego krążka na drugi, nad ręką znajdującą się pośrodku tak szybko, jak jest to możliwe. Za każdym razem należy dotknąć każdego krążka. Na komendę "gotów start" badany wykonuje 25 cykli dotykając (łącznie 50 dotknięć) najszybciej, jak może. Przerywa po komendzie "stop". W czasie próby należy głośno odliczać wykonanie każdego cyklu. Próbę wykonuje się dwukrotnie. Ocena- ocenie podlega lepsza z prób.

- Siła eksplozywna. Skok w dal z miejsca.

Sprzęt- połączone ze sobą materace, taśma miernicza, kreda.

Wykonanie- skok w dal z miejsca, wykonany po wcześniejszym zamachu z pozycji o lekko ugiętych nogach znajdujących się w niewielkim rozkroku. Próbę wykonuje się trzykrotnie. Ocena- ocenie poddany jest najlepszy skok mierzony od pierwszego śladu w centymetrach.

- Wytrzymałość mięśni brzucha.

Sprzęt- materac ułożony prostopadle do drabinek gimnastycznych, stoper.

Wykonanie- badany wykonuje skłony tułowia w przód z leżenia do nóg ugiętych w stawach kolanowych w jak najszybszym tempie. Stopy zahaczone są o najniższy szczebel drabinki gimnastycznej co pozwala na unieruchomienie nóg. Ocena- liczba wykonanych skłonów w czasie 30 sekund.

- Siła funkcjonalna. Wytrzymałość mięśniowa ramion i barków.

Sprzęt- drabinka gimnastyczna, stoper.

Wykonanie- wejście na drabinę, chwyt szczebelka na wysokości barków, na sygnał prowadzącego przejście do zwisu z utrzymaniem głowy powyżej trzymanego szczebelka.

Ocena- czas zwisu mierzony w sekundach, próbę przerywa opuszczenie brody poniżej trzymanego szczebelka bądź podparcie próby stopami.

- Szybkość biegowa, zwinność.

Sprzęt- dwa pachołki ustawione w odległości 5 metrów, stoper.

Wykonanie- pokonanie odcinka pięciometrowego dziesięciokrotnie w jak najkrótszym czasie.

Ocena- czas potrzebny na dziesięciokrotne pokonanie wyznaczonego odcinka.

- Test Coopera.

Sprzęt- bieżnia, stoper.

Wykonanie- ćwiczący w ciągu 12 minut stara się pokonać jak najdłuższy dystans mierzony w metrach. Ocena- dystans podany w metrach pokonany w czasie 12 minut. Badania odbyły się dwukrotnie. Pierwsze miało miejsce w czerwcu 2012 roku, te same działania zostały powtórzone po okresie wakacji- we wrześniu 2012 roku. Osobne wyliczenia były prowadzone dla grupy chłopców i dziewcząt.

Wyniki badań poddano obróbce statystycznej i odliczono (Arska – Kotlińska, Bartz 1993):

$$\text{Średnią arytmetyczną} - \bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$\text{Średnie odchylenie standardowe} - \sigma = \sqrt{\frac{\sum / x - \bar{x} / ^2}{n - 1}}$$

$$\text{Różnice średnich poprzez test „u”} - u = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

$$\text{Różnica między średnimi: } D = \bar{x}_1 - \bar{x}_2$$

Wyniki

Tabela 1. Wysokość ciała badanych

* p < 0,05; ** p < 0,01; t_{α=0,05; df=∞} = 2,10; t_{α=0,01; df=∞} = 2,88

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	164,33	156	179	5,06	0,03	0,02
	DZIEWCZĘTA	18	164,36	156	179	5,02		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	179,88	174	188	4,70	0,20	0,12
	CHŁOPCY	17	180,08	175	188	4,70		

Analizując wyniki przedstawione w tabeli 1 stwierdza się, że w czasie przeprowadzania pierwszego badania wśród dziewcząt wysokość ciała waha się między 156cm a 176cm, średnia arytmetyczna wynosi 164,33cm a średnie odchylenie standardowe osiągnęło wartość 5,06. Podczas drugiego badania zmianie ulega wartość średniej arytmetycznej, która zwiększyła się do 164,36cm, a także średnie odchylenie standardowe wynoszące 5,02. Różnica średnich między pierwszym i drugim pomiarem wynosi 0,03 a

istotność różnic 0,02. Sprawia to, że tych zmian nie należy traktować jako istotne statystycznie.

Wśród chłopców wysokość ciała w czasie pierwszego badania waha się między 174cm a 188cm, osiągając średnią arytmetyczną na poziomie 179,88 oraz średnie odchylenie standardowe wyliczone na poziomie 4,70, drugie badanie wykazało, zmiany między najniższym a najwyższym wśród badanych chłopców i wahało się między 175cm a 188cm. Średnia arytmetyczna wyniosła 180,08cm, natomiast średnie odchylenie standardowe pozostało na niezmiennym poziomie 4,70. Różnica średnich równa się 0,20cm a istotność różnic 0,12. Otrzymane różnice nie są statystycznie istotne (tabela 1).

Tabela 2. Masa ciała badanych

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	56,18	49	66,7	6,42	0,52	0,24
	DZIEWCZĘTA	18	56,70	50	67,5	6,46		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	74,44	54,3	97,7	10,95	0,25	0,07
	CHŁOPCY	17	74,69	53,7	99,1	11,1		

Z wyników zawartych w tabeli 2 wynika, że dziewczęta w czasie pierwszego badania osiągały masę ciała między 49 kg a 66,7 kg, co dało średnią arytmetyczną 56,18 kg, średnie odchylenie standardowe wyniosło 6,42. Powtarzając badanie okazało się, że wyniki masy ciała wahają się między 50 kg a 67,5 kg. Średnia arytmetyczna wyliczona w czasie tego pomiaru osiągnęła wartość 56,70 kg, przy średnim odchyleniu standardowym na poziomie 6,46. Na skutek tych wyliczeń różnica średnich osiągnęła 0,52 i nie jest istotna statystycznie na badanych poziomach. W czasie pierwszego badania w grupie chłopców najmniejsza osiągnięta masa ciała wyniosła 54,3kg a największa to 97,7 kg, średnia arytmetyczna równa się 74,44 kg, natomiast średnie odchylenie standardowe osiągnęło wartość 10,95. W drugim badaniu masa ciała badanych wahała się między 53,7 kg a 99,1 kg. Średnia arytmetyczna wynosi 74,69 kg a średnie odchylenie standardowe 11,1. Różnica między średnimi arytmetycznymi została obliczona na poziomie 0,25 i nie stwierdzono statystycznej istotności (0,07).

Tabela 3. Równowaga ogólna

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	1,28	1	2	0,46	0	0
	DZIEWCZĘTA	18	1,28	1	2	0,46		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	1,59	1	7	1,47	0	0
	CHŁOPCY	17	1,59	1	5	1,05		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Analizując tabelę 3 badającą poziom równowagi wśród badanych należy stwierdzić, że ilość wykonywanych prób wśród badanych dziewcząt waha się między 1 a 2 próbami, zarówno w podczas pierwszego pomiaru jak i drugiego. W obydwu przypadkach średnia arytmetyczna kształtuje się na poziomie 1,28, odchylenie standardowe wynosi 0,47, zaś

różnica średnich oraz istotność różnic równają się 0. Wskazuje to na brak różnic między pierwszym a drugim badaniem. W grupie chłopców ilość prób w czasie pierwszego pomiaru waha się między 1 a 7 próbami, co daje średnią 1,59, należy zauważyć, że średnie odchylenie standardowe równe jest 1,47. Drugie badanie stwierdziło, że ilość podejmowanych prób potrzebnych do wykonania ćwiczenia wynosiła od 1 do 5, ukształtowało to średnią arytmetyczną na poziomie 1,59, ale średnie odchylenie standardowe wyniosło 1,05. Różnica średnich jak również istotność różnic równają się, podobnie jak w grupie dziewcząt, wartości 0.

Tabela 4. Skok w dal z miejsca.

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	149,05	96	184	23,96	3,38	0,43
	DZIEWCZĘTA	18	145,67	101	190	22,83		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	205,76	130	280	35,11	0,71	0,06
	CHŁOPCY	17	205,05	131	278	35,43		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Tabela 4 przedstawia wyniki osiągnięte w konkurencji badającej siłę eksplozywną. Wśród dziewcząt, podczas pierwszego badania, najłabszy wynik to 96 cm, natomiast najlepszy wyniósł 184 cm. Średnia arytmetyczna osiągnęła wynik 149,05 cm a średnie odchylenie standardowe 23,96. W drugim badaniu skrajne wyniki ukształtowały się na poziomie 101 cm oraz 190 cm, średnia dla tego pomiaru to 145,67 cm, natomiast średnie odchylenie standardowe wyniosło 22,83. Różnica średnich arytmetycznych równa się 3,38, podczas gdy istotność różnic osiągnęła wynik 0,43 (statystycznie nie ma istotności różnic). W grupie chłopców w czasie pierwszego badania osiągnięto wyniki między 130 cm a 280 cm. Średnia arytmetyczna wyniosła 205,76 cm a odchylenie standardowe 35,11. Drugie badanie stwierdziło, że najłabszy wynik to 131 cm podczas gdy najlepszy równy jest 278 cm. Średnia arytmetyczna wyniosła 205,05 cm a średnie odchylenie standardowe 35,43. Różnica średnich osiągnęła poziom 0,71, zaś istotność różnic badana poprzez test „u” wyniosła 0,06. Brak istotności statystycznych różnic.

Tabela 5. Szybkość ruchów ręki

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	14,04	10,67	19,32	2,48	0,47	0,55
	DZIEWCZĘTA	18	14,51	10,65	20,52	2,60		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	11,44	9,22	18	2,08	0,16	0,37
	CHŁOPCY	17	11,60	9,33	16,43	1,82		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Analizując wyniki przedstawione w tabeli 5 stwierdza się, że dziewczęta podczas pierwszego badania osiągały wyniki między 19,32 sekund a 10,67 sekund. Średnia arytmetyczna wyniosła 14,04 s a średnie odchylenie standardowe 2,48. Drugie badanie ukazuje, że przedział czasowy w którym badane wykonały próbę waha się między 20,52 s

a 10,65 s. Średnia arytmetyczna tym razem wyniosła 14,51 s, zaś odchylenie standardowe 2,60. Różnica średnich równa się więc 0,47 s a istotność różnic 0,55. Brak istotności statystycznej.

Analiza grupy chłopców przyniosła następujące wyniki. W czasie pierwszego badania wyniki wahały się między 18 sekund a 9,22 sekund. Średnia wyliczona została na poziomie 11,44 s a odchylenie standardowe 2,08. Podczas drugiego badania najslabszy wynik to 16,43 sekund, natomiast najlepszy to 9,33 sekund. Średnia osiągnęła wynik 11,60 s, średnie odchylenie standardowe wyniosło 1,82. Różnica średnich równa się 0,47 s, natomiast istotność różnic 0,37. Wskazuje to, że badani uczniowie nie różnią się od siebie na poziomie istotnym statystycznie.

Tabela 6. Wytrzymałość mięśni brzucha

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	18,28	13	24	3,48	1,84	1,68
	DZIEWCZĘTA	18	16,44	13	22	3,07		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	24,94	20	31	3,43	0,29	0,26
	CHŁOPCY	17	24,65	20	30	3,0		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Analizując tabele 6, dotyczącą siły mięśni brzucha, stwierdza się, że w czasie pierwszego badania, wśród dziewcząt, wyniki wahały się między 13 a 24 powtórzeniami. Średnia arytmetyczna równa się 18,28 powtórzenia a średnie odchylenie standardowe wynosi 3,48. W czasie drugiego badania najmniejsza ilość powtórzeń to 13 podczas gdy najlepszym wynikiem są 22 powtórzenia. Średnia arytmetyczna wynosi 16,44 powtórzenia. Średnie odchylenie standardowe równe jest 3,07. Różnica średnich osiągnęła poziom 1,84 a istotność różnic wynosi 1,68. Nie występuje różnica statystycznie istotna.

W grupie chłopców, w czasie pierwszego badania wyniki wahały się między 20 a 31 powtórzeń. Średnia arytmetyczna kształtuje się na poziomie 24,94 powtórzenia a odchylenie standardowe osiągnęło 3,43. W czasie drugiego pomiaru wytrzymałości mięśniowej brzucha najslabszy wynik to 20 powtórzeń zaś najlepszy wynosi 30 powtórzeń. Średnia arytmetyczna osiągnęła wartość 24,65 powtórzeń podczas gdy średnie odchylenie standardowe ukształtowało się na poziomie 3. Wyliczona różnica średnich równa jest 0,29 i nie występuje statystyczna istotność różnic (0,26).

Tabela 7. Wytrzymałość mięśniowa ramion i barków

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	22,39	4	48	12,74	0,17	0,04
	DZIEWCZĘTA	18	22,22	5	51	11,40		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	66,64	2	132	42,68	0,41	0,02
	CHŁOPCY	17	66,23	2	125	42,04		

Podczas pierwszego pomiaru wytrzymałości mięśniowej ramion i barków badane dziewczęta osiągnęły wyniki między 4 sekundy a 48 sekund. Średnia arytmetyczna wynosi 22,39 s, natomiast średnie odchylenie standardowe równe jest 12,74. W czasie drugiego pomiaru wyniki wahają się między 5 a 51 sekund. Pozwala to na wyliczenie średniej arytmetycznej na poziomie 22,22 s i średniego odchylenia standardowego wynoszącego 11,40. Różnica średnich równa jest 0,17s a istotność różnic wynosi 0,04, wynik ten pozwala stwierdzić, że badane nie różnią się od siebie na poziomie istotnym statystycznie.

Pierwsze badanie wytrzymałości mięśniowej ramion i barków wśród chłopców dało wyniki między 2 a 132 sekundami. Średnia arytmetyczna wynosi 66,64 s a średnie odchylenie standardowe 42,68. Drugi pomiar wskazał przedział między 2 a 125 sekundami, ustalając średnią arytmetyczną na poziomie 66,23 s. Średnie odchylenie standardowe równe jest 42,04. Różnica średnich wynosi więc 0,41 s. Wśród badanych chłopców nie wystąpiły różnice istotne statystycznie (0,02).

Tabela 8. Bieg wahadłowy 10x5 metrów

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	DZIEWCZĘTA	18	23,44	20,21	26,78	2,05	0,23	0,35
	DZIEWCZĘTA	18	23,67	21,26	27,12	1,94		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	U
I i II	CHŁOPCY	17	17,95	15,80	22,53	1,55	0,2	0,11
	CHŁOPCY	17	18,15	15,80	22,71	1,62		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Pierwszy pomiar zwinności wśród dziewcząt wskazał, że wyniki wahają się między 26,78 a 20,31 sek. Średnia arytmetyczna wniosła 23,44 s, podczas gdy średnie odchylenie standardowe osiągnęło wynik 2,05. W drugim badaniu najśłabszy czas to 27,12 s, natomiast najlepszy wniosł 21,26s. Średnia arytmetyczna wyliczona została na poziomie 23,67 s a średnie odchylenie standardowe równe było 1,94. Różnica średnich wyniosła -0,23s. Istotność różnic natomiast osiągnęło wartość 0,35. Powoduje to, że nie jest to różnica istotna statystycznie.

Wśród badanych chłopców pierwszy pomiar wskazał, że wyniki mieściły się między 22,53 a 15,80 sek. Średnia arytmetyczna to wartość 17,95 s a średnie odchylenie standardowe wyniosło 1,55. W drugim badaniu wyniki wahały się między 22,71 s a 15,80 s. Średnia statystyczna została obliczona na poziomie 18,15, przy czym średnie odchylenie standardowe wyniosło 1,62. Pozwala to obliczyć różnicę średnich na poziomie 0,2 s. Statystyczna istotność różnic nie występuje (0,11).

Tabela 9. Test Coopera

Badanie	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	u
I i II	DZIEWCZĘTA	18	1507,78	1020	2265	400,1	29,17	0,23
	DZIEWCZĘTA	18	1478,61	1005	1975	356,04		
	Płeć	N	\bar{x}	Min.	Max.	S	D	u
I i II	CHŁOPCY	17	2479,70	1800	3780	513,41	41,47	0,02
	CHŁOPCY	17	2438,23	1835	3560	486,97		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 2,10$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,88$

Analizując tabele 9, poświęconą wynikom testu Coopera badającego wytrzymałość biegową należy stwierdzić, że podczas pierwszego pomiaru, w grupie dziewcząt, wyniki wahają się między 1020 m a 2265 m. Średnia arytmetyczna badanej próby wyniosła 1507,78 m a średnie odchylenie standardowe 400,1. W czasie drugiego badania najslabszy wynik wyniósł 1005 m, natomiast najlepszy to 1975 m. Średnia arytmetyczna tego pomiaru ukształtowała się na poziomie 1478,61 m a średnie odchylenie standardowe wyniosło 356,04. Porównując średnie różnica dzieląca je wyniosła 29,17, istotność różnic równa jest 0,23. Różnica ta nie jest istotna statystycznie.

Podczas pierwszego badania w grupie chłopców najlepszy osiągnięty wynik to 3780 m, jako najslabsze osiągnięcie należy odnotować wynik na poziomie 1800m. Średnia statystyczna wyniosła 2479,70 m a średnie odchylenie standardowe osiągnęło wynik 513,41. Powtarzając test stwierdzono, że wyniki wahają się między 1835 a 3560 m. Średnia arytmetyczna została wyliczona i osiągnięto wynik 2438,23 m, natomiast średnie odchylenie standardowe wyniosło 486,97. Różnicę między średnią arytmetyczną pierwszego i drugiego badania obliczono na poziomie 41,47 m, podczas gdy istotność różnic równa jest 0,02 co nie stanowi różnicy istotnej statystycznie.

Podsumowanie

Badania mające na celu ocenę poziomu sprawności fizycznej były prowadzone przez wielu naukowców. Tematyka podejmowana przez nich dotyczyła różnych środowisk, grup wiekowych oraz czynników mogących wpłynąć na różnice wśród badanych.

Badacze bydgoskich uczelni postanowili podjąć próbę oceny wpływu treningu siatkarskiego na poziom sprawności wśród dziewcząt w wieku 14- 16 lat z Zespołu Szkół nr 10 w Bydgoszczy. Otrzymane wyniki skonfrontowano ze średnimi regionalnymi i ogólnopolskimi dla tej grupy wiekowej. Okazało się, że o ile rozwój somatyczny przebiega na zbliżonym poziomie, to pod względem zdolności motorycznych dziewczęta uprawiające systematycznie sport wyróżniają się zauważalnie wyższym poziomem sprawności (Cieślicka, Napierała, Żukow, 2013).

Innym miejscem badań było Publiczne Gimnazjum w Dobrzyniu nad Wisłą. Tam grupę trzynastoletniej młodzieży objęli badaniami M. Cieślicka, M. Napierała i R. Muszkieta. Ocenie poddana została budowa morfologiczna oraz sprawność fizyczna badana Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej. Otrzymane wyniki zostały porównane do średnich regionalnych, z których wyniknęło, że rozwój somatyczny przebiega na zbliżonym poziomie, natomiast konfrontując pomiary sprawności należy zauważyć lepsze wyniki chłopców z gimnazjum w Dobrzyniu nad Wisłą od rówieśników z regionu. Wśród badanych dziewcząt wyższy poziom sprawności osiągnęły gimnazjalistki ujęte w badaniach regionalnych (Cieślicka, Napierała, Muszkieta, 2010). Janusz Dobosz, naukowiec z warszawskiego AWF, opracował tabele pozwalające ocenić poziom sprawności w każdym z etapów edukacji począwszy od szkoły podstawowej aż do końca szkoły ponadgimnazjalnej. Prowadzone przez niego badania na terenie całego kraju pozwoliły na wypracowanie ogólnopolskich norm dla takich testów jak: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Europejski Test Sprawności Fizycznej oraz Test Coopera. Daje to możliwość porównania wyników osiąganych w każdym środowisku ze średnimi rówieśników w całym kraju. Praca ta miała na celu odpowiedzieć na pytanie czy przerwa wakacyjna może wpłynąć na poziom sprawności fizycznej wśród uczniów osiemnastoletnich z Zespołu Szkół RCKU w Przemyscie. Badaniu zostało poddane 18 dziewcząt i 17 chłopców. Pomiar był przeprowadzany dwukrotnie, w czerwcu oraz wrześniu 2012 roku i obejmował dwa etapy. Pierwszy z nich to badanie cech biologicznych, takich jak wysokość i masa ciała, drugi oceniał poziom sprawności fizycznej szkolnej młodzieży. Obejmował wybrane próby Europejskiego testu Sprawności Fizycznej (skok w dal z miejsca, skłony z leżenia, zwis na

drażku na ugiętych ramionach, próba równowagi, szybkość ruchów reki badana poprzez stukanie w krążki, bieg wahadłowy 10 x 5 metrów) oraz Test Coopera. Otrzymane wyniki zostały poddane szczegółowej analizie statystycznej, dzięki której została obliczona średnia arytmetyczna i średnie odchylenie standardowe obydwu pomiarów, a także różnica średnich arytmetycznych oraz istotność różnic badana poprzez test „u”.

Wnioski

1. Po przerwie wakacyjnej można zaobserwować wzrost wartości dotyczący pomiarów cech somatycznych. Zmiany zaszły zarówno pod względem wysokości ciała jak również jego masy. Należy jednak zaznaczyć, że nie są to różnice istotne statystycznie.
2. Powtórne przeprowadzenie wybranych prób testu Eurofit oraz Testu Coopera wskazuje na spadek wyników w każdym z wykonywanych ćwiczeń, co oznacza, że przerwa wakacyjna wywołała regres w poziomie sprawności badanych uczniów i uczennic. Należy jednak zaznaczyć, iż nie są to różnice istotne statystycznie.

Piśmiennictwo

1. Cieślicka M., Napierała M., Muszkieta R. (2010). Budowa morfologiczna i zdolności motoryczne uczniów Publicznego Gimnazjum w Dobrzyniu nad Wisłą. UKW, Bydgoszcz.
2. Cieślicka M., Napierała M., Żukow W. (2013). Wpływ treningu sportowego na sprawność fizyczną i budowę somatyczną dziewcząt trenujących siatkówkę. UKW, Bydgoszcz.
3. Drabik J. (1992). Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF, Gdańsk.
4. Mleczko E. (1991). Przebieg i uwarunkowania rozwoju funkcjonalnego dzieci krakowskich między 7 a 14 rokiem życia. Wyd. Monografie AWF, Kraków.
5. Napierała M. (2005). Ważniejsze uwarunkowania rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawski-pomorskiego. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
6. Napierała M. (2008). Środowiskowe uwarunkowania somatyczne i motoryczne a wiek rozwojowy dzieci i młodzieży na przykładzie województwa kujawski-pomorskiego. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
7. Nowicki G. (1986). Kształtowanie cech motorycznych dzieci i młodzieży. IKN, Bydgoszcz.
8. Nowicki G. (1990). Rozwój, sprawność fizyczna i wyniki w nauce dzieci i młodzieży w zróżnicowanym środowisku rodzinnym. Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Warszawie, Oddział w Bydgoszczy, Bydgoszcz.
9. Osiński W. (2000). Antropomotoryka. AWF, Poznań.
10. Przewęda R. (1973). Rozwój somatyczny i motoryczny. PZWS, Warszawa.
11. Przewęda R. (1981). Rozwój somatyczny i motoryczny. WSiP, Warszawa.
12. Szopa J. (1986). Genetyka w wychowaniu fizycznym i sporcie- wybrane zagadnienia metodologiczne. PWN. Warszawa.

Streszczenie

Celem badań było dokonanie oceny wpływu przerwy wakacyjnej na sprawność uczniów w wieku lat osiemnastu z Zespołu Szkół RCKU w Przemystce. Badania zostały przeprowadzone

dwukrotnie, w czerwcu i we wrześniu 2012 roku i objęto nimi 18 dziewcząt oraz 17 chłopców uczęszczających do tej placówki. Rozwój biologiczny został określony na podstawie wysokości i masy ciała. W celu dokonania oceny poziomu sprawności fizycznej badanych użyto wybranych prób Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej oraz Testu Coopera.

Wnioski:

1. Po przerwie wakacyjnej można zaobserwować wzrost wartości dotyczący pomiarów cech somatycznych. Zmiany zaszły zarówno pod względem wysokości ciała jak również jego masy. Należy jednak zaznaczyć, że nie są to różnice istotne statystycznie.
2. Powtórne przeprowadzenie wybranych prób testu Eurofit oraz Testu Coopera wskazuje na spadek wyników w każdym z wykonywanych ćwiczeń, co oznacza, że przerwa wakacyjna wywołała regres w poziomie sprawności badanych uczniów i uczennic. Należy jednak zaznaczyć, iż nie są to różnice istotne statystycznie.

Słowa kluczowe: Test Eurofit, Test Coopera, sprawność fizyczna.

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA I SPECJALNA 12 I 13-LETNICH SIATKAREK Z KLUBU SPORTOWEGO „CULMEN” CHEŁMNO

Agnieszka Śniegowska, Marek Napierała, Mirosława Cieślicka,
Radosław Muszkieta, Walery Zukow

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Sport jest formą działalności człowieka, którą cechuje: uczuciowe zaangażowanie, systematyczne jej uprawianie, współzawodnictwo, osobiste zainteresowanie, dobrowolny wybór formy ruchu, dążenie do osiągnięcia najlepszych wyników, na miarę możliwości ćwiczącego oraz wysokie umiejętności ruchowe w wybranej dyscyplinie. Osiąganie coraz lepszego wyniku jest podstawową i bardzo ważną cechą sportu. Sportowiec rodzi się powoli w zależności od pracy trenera, który śledzi jego postępy.

Sprawność fizyczna człowieka jest wskaźnikiem jego rozwoju i zdrowia, jest ciągle stałym i głównym tematem wielu prac badawczych. Ciągle wzrasta społeczne zainteresowanie poprawą, bądź utrzymaniem poziomu tej sprawności jako jednego z głównych czynników w szczęśliwym i pełnym życiu. Sprawność fizyczna będąc jednoznacznie warunkiem i podłożem zdrowia była i zawsze będzie częścią życia człowieka. Dążąc do poprawy zdrowia poprzez profilaktyczną działalność – aktywność fizyczną mającą na celu podwyższenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej, staje się coraz popularniejsze w wielu krajach. Upowszechnienie tej działalności jest możliwe dzięki wynikom wielu badań o związkach między poziomem zdolności wysiłkowej a zdrowiem i życiem człowieka. Celem niniejszej badań jest uzyskanie informacji na temat sprawności ogólnej i specjalnej siatkarek w wieku 12 i 13 lat z klubu „Culmen” Chełmno. Badania przeprowadzono wśród 33 dziewcząt trenujących siatkówkę.

Material i metody

Badaniami objęto 33 dziewczęta w wieku 12 i 13 lat. Dziewcząt w wieku 12 lat było 16 stanowi to 48,5% badanej grupy, natomiast dziewcząt w wieku 13 lat 17-51,5%. Dziewczęta uczęszczają do różnych szkół, pochodzą z różnych środowisk społecznych.

Pomiary rozwoju somatycznego tj. wysokość i masa ciała, przeprowadzane były w obecności pielęgniarki szkolnej. Pomiar wysokości i masy ciała dokonywano za pomocą wagi lekarskiej wyposażonej również w miarę. Badane wchodziły na wagę bez obuwia, w pozycji wyprostowanej ze złączonymi stopami, twarzą skierowaną w stronę odważników. Pomiar masy ciała dokonano z dokładnością do 0,1 kg. Do pomiaru wysokości ciała wykorzystano antropometr i mierzono z dokładnością do 0,1 cm.

Na podstawie wyników wzrostu i wagi został wyliczony wskaźnik Rohrera według wzoru:

$$R_w = \frac{MC[g]}{(WC[cm])^3} * 100$$

Dokonano również klasyfikacji typów budowy ciała wszystkich badanych według typologii E. Kretschmera i wykorzystując klucz E. Curtiusa:

- typ leptosomatyczny – (poniżej 1,28) wąska i wydłużona twarz, mały ciężar ciała, długie kończyny, wydłużona szyja, płaska i wąska klatka piersiowa, wąskie barki i miednica, kończyny smukłe i słabo umięśnione,
- typ atletyczny – (1,29 – 1,49) silna budowa, dobrze rozwinięte mięśnie, twarz jest średnio szeroka, silna szyja, szeroka klatka piersiowa, szerokie barki, wąskie biodra,
- typ pikniczny – (1,5 – powyżej) drobny szkielet, słabo rozwinięte mięśnie, znaczne tendencje do tycia, twarz szeroka, szyja krótka, szeroka klatka piersiowa, kończyny krótkie i grube.

Pozostałe wzory używane do obróbki statystycznej:

- Średnia arytmetyczna $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$
- Odchylenie standardowe

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum / x - \bar{x} / ^2}{n - 1}}$$

- Test u dla prób niezależnych dla makrogrupy

$$u = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

- Różnica między średnimi

$$D = \bar{x}_1 - \bar{x}_2 \text{ (Araska- Kotlińska i wsp., 2002).}$$

Do oceny sprawności ogólnej wybrano próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej ICSPFT (Talaga, 2004) [International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test]:

- Próba szybkości (bieg na 50m),
- Próba wytrzymałości (bieg na 600m),
- Próba siły (zwis na ugiętych ramionach),
- Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10m),
- Siady z leżenia tyłem w czasie 30s,
- Próba gibkości (skłon tułowia w przód),
- Próba zagrywka dolna,
- Próba zagrywka górna. Zawodnik wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z za linii końcowej boiska w oznaczone pole, ograniczone linią ataku oraz liniami wytyczonymi w odległości 2 m od linii końcowej i bocznej. Punktacja:
0 pkt – piłka poza boiskiem;
1 pkt – piłka w polu za 1 pkt;
2 pkt – piłka w polu za 2 pkt.
- Próba odbicie sposobem oburącz górnym w wyskoku. Odbicie w wyskoku z prawego ataku – zawodnik nr 1 ustawiony za linią ataku w obrębie linii bocznej. Wystawiający - nr 2 ustawiony jest w strefie III przy siatce twarzą w stronę wykonującego próbę. Punktacja:
0 pkt – piłka poza boiskiem;
1 pkt – piłka w polu za 1 pkt;
2 pkt – piłka w polu za 2 pkt.

- Odbicie sposobem obręcz dolnym (nagranie).

Ćwiczący nr 1 ustawia się na środku boiska, za linią boczną wyznaczoną 4,5 m od siatki. Na pograniczu strefy II i III przy siatce w odległości 3 m od linii bocznej ustawiony jest stojak z obręczą o średnicy wewnętrznej 1 m, w bezpośredniej bliskości górnej taśmy siatki (243 cm dla mężczyzn, 224 cm dla kobiet). Ćwiczący nr 2 przebija piłkę łagodnym łukiem do nr 1, który nagrywa piłkę do obręczy. Próba nie jest ważna, jeśli ćwiczący przekroczy linię 4,5 m.

Punktacja:

- 0 pkt – piłka poza obręczą;
- 1 pkt – piłka dotyka obręczy;
- 2 pkt – piłka wewnątrz obręczy.

- Przyjęcie z podaniem sposobem obręcz górnym.

Ćwiczący nr 1 ustawia się na lewym ataku za połączeniem linii ataku z linią boczną. Na pograniczu stref II i III ustawiony jest stojak (tak, jak w próbie 4). Ćwiczący nr 2 przebija piłkę łagodnym łukiem do nr 1, który palcami obu rąk sposobem górnym wykonuje przyjęcie z podaniem starając się trafić do obręczy. Ćwiczący nr 1 w trakcie próby nie może przekroczyć linii ataku, wyznaczonej w kierunku środka boiska.

Punktacja:

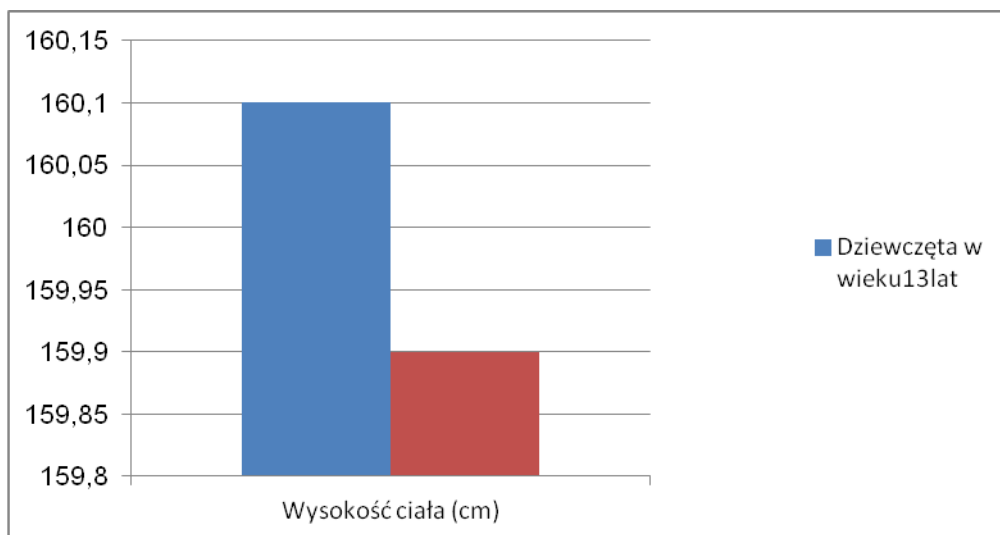
- 0 pkt – piłka poza obręczą;
- 1 pkt – piłka dotyka obręczy;
- 2 pkt – piłka wewnątrz obręczy.

- Zastawienie/ VII. Zbicie tenisowe.

Zbicie sposobem tenisowym i zastawienie pojedyncze wykonuje się w jednym ćwiczeniu. Ćwiczący nr 1 ustawia się na lewym ataku. Ćwiczący nr 2 ustawiony jest w strefie III przy siatce, twarzą do wykonującego próbę. Ćwiczący nr 1 nagrywa piłkę sposobem obręcz górnym do nr 2, który wykonuje rozbieg, a następnie zbicie sposobem tenisowym. Po wykonaniu zbitia porusza się w stronę środka boiska dwoma lub trzema krokami odstawno - dostawnymi i wykonuje zastawienie pojedyncze piłki zawieszanej (trzymanej) w strefie III na wysokości uzależnionej od indywidualnych predyspozycji ćwiczącego. Punktacja: ocena ataku jak w próbie 1,2,3. Przy ocenie zastawienia pojedynczego oceniamy tylko technikę wykonania elementu.

- Wystawienie - odbijanie piłki do dwóch kwadratów (na zmianę) o wymiarach 60cm x 60cm narysowanych na wysokości 243 cm dla mężczyzn i 224 cm dla kobiet (dolna krawędź) z odległości 2 m. Punktacja: ilość odbić w ciągu 30 s.

Wyniki



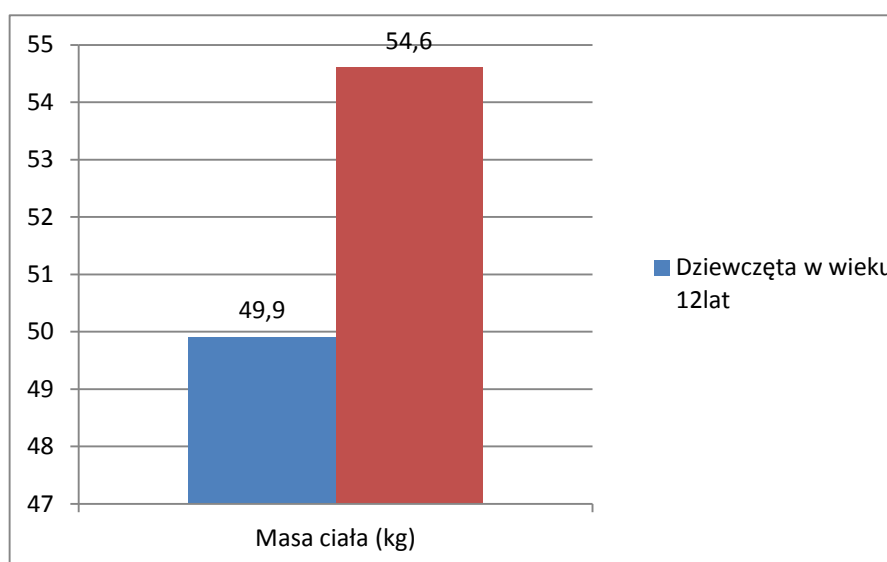
Ryc.1. Średnia arytmetyczna wysokości ciała poszczególnych grup wiekowych

Tab.1 i Tab.1 przedstawia nam wysokość ciała dziewcząt w wieku 12 i 13 lat. W wieku 12 lat średnia arytmetyczna wysokości ciała wynosi 159,9cm, przy której odchylenie standardowe osiąga 8,7cm. W wieku 13 lat średnia arytmetyczna wysokości ciała wynosi 160,1cm, przy której odchylenie standardowe osiąga 8,4cm. Różnica średnich arytmetycznych wysokości ciała wynosi 0,2cm i nie jest statystycznie istotna (Tab.1.)

Tab. 1. Charakterystyka liczbowa wysokości ciała dziewcząt (cm)

Badana grupa	N	\bar{x}	δ	D	u
12 lat	16	159,9	8,7	0,2	0,07
13 lat	17	160,1	8,4		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty}=2,03$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty}=2,72$



Ryc.2. Średnia arytmetyczna masy ciała poszczególnych grup wiekowych

Tab.2 i tab.2 ukazuje masę ciała dziewcząt w wieku 12 lat i 13 lat. Średnia arytmetyczna masy ciała u dziewcząt w wieku 12 lat wynosi 49,9 kg, a u dziewcząt w

wieku 13 lat 54,6 kg. W tab.7 możemy zauważyć, że odchylenie standardowe jest do siebie zbliżone, w grupie 12-latek osiąga ono 7,6 kg, a w grupie 13-latek 7,4 kg. Po przeanalizowaniu danych i obliczeniu średniej arytmetycznej, odchylenia standardowego oraz różnicy między średnimi, możemy stwierdzić, iż różnica średnich arytmetycznych wynosi 4,7 kg. Różnica nie jest istotna statystycznie.

Tab. 2. Charakterystyka liczbowa masy ciała dziewcząt (cm)

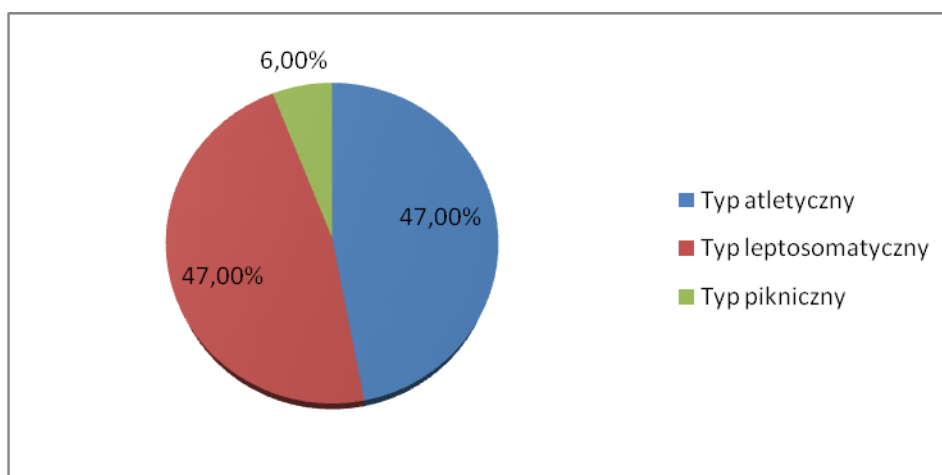
Badana grupa	N	\bar{x}	δ	D	u
12 lat	16	49,9	7,6	4,7	1,8
13 lat	17	54,6	7,4		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty}=2,03$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty}=2,72$

Tab.3. Typologia ciała badanych grup w wieku 12lat i 13 lat

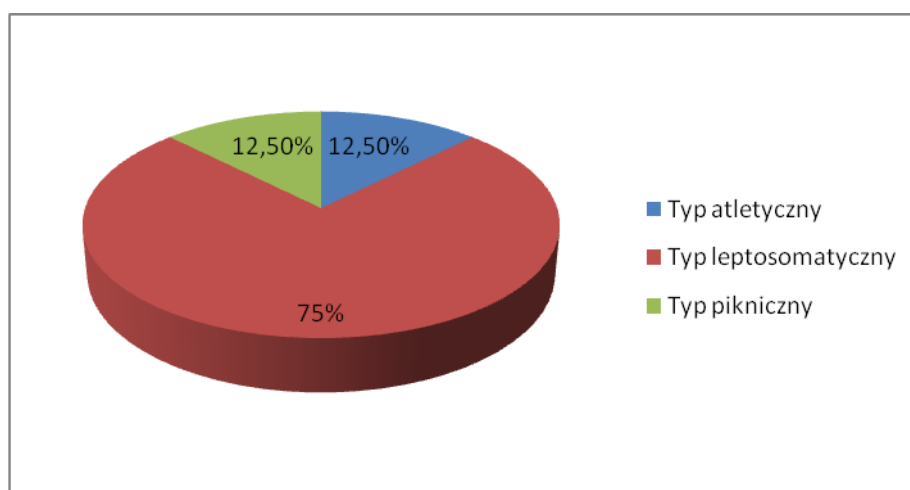
Typologia ciała					
Dziewczęta w wieku 13 lat			Dziewczęta w wieku 12 lat		
Lp.	Wynik liczbowy	Typ człowieka	Lp.	Wynik liczbowy	Typ człowieka
1	1,34	Atletyczny	1	1,27	Leptosomatyczny
2	1,20	Leptosomatyczny	2	1,63	Pikniczny
3	1,44	Atletyczny	3	1,22	Leptosomatyczny
4	1,43	Atletyczny	4	1,12	Leptosomatyczny
5	1,23	Leptosomatyczny	5	1,13	Leptosomatyczny
6	1,51	Pikniczny	6	1,16	Leptosomatyczny
7	1,16	Leptosomatyczny	7	1,08	Leptosomatyczny
8	1,37	Atletyczny	8	1,10	Leptosomatyczny
9	1,38	Atletyczny	9	1,58	Pikniczny
10	1,27	Leptosomatyczny	10	1,43	Atletyczny
11	1,06	Leptosomatyczny	11	1,08	Leptosomatyczny
12	1,19	Leptosomatyczny	12	1,00	Leptosomatyczny
13	1,47	Atletyczny	13	1,15	Leptosomatyczny
14	1,22	Leptosomatyczny	14	1,14	Leptosomatyczny

15	1,27	Leptosomatyczny	15	1,17	Leptosomatyczny
16	1,29	Atletyczny	16	1,35	Atletyczny
17	1,43	Atletyczny	17	–	–



Ryc.3. Typologia ciała dziewcząt w wieku 13lat

Ryc.3 przedstawia typologię ciała dziewcząt w wieku 13 lat w %. Najliczniejsze grupy to typy atletyczne i leptosomatyczne - 47%. Typ pikniczny występuje w 6% grupy.



Ryc. 4 Typologia ciała dziewcząt w wieku 12 lat

Ryc.4. ukazuje nam występowanie typów budowy ciała u dziewcząt w wieku 12 lat. Przewagę nad innymi ma typ leptosomatyczny, który wynosi 75% badanych w grupie, typ atletyczny i typ pikniczny występuje u 12,50% badanej grupy.

Tab. 4. Charakterystyka liczbowa zdolności motorycznych dziewcząt

Bieg na dystansie 50m					
Badana grupa	N	\bar{x}	δ	D	u
12 lat	16	8,7	0,4	0,1	0,5
13 lat	17	8,6	0,6		
Skok w dal z miejsca (cm)					
12 lat	16	168,9	12,8	7,2	1,52
13 lat	17	161,7	14,4		
Bieg na 600m					
12 lat	16	199,4	26,3	2,8	0,3
13 lat	17	202,2	25,7		
Zwis na ugiętych ramionach					
12 lat	16	6,9	3	1,7	1,3
13 lat	17	8,6	4,2		
Bieg 4x10m					
12 lat	16	11,1	0,6	0,6	2,87**
13 lat	17	10,5	0,6		
Siady z leżenia					
12 lat	16	20,4	3,4	2,2	2,11*
13 lat	17	18,2	2,5		
Skłon tułowia					
12 lat	16	5,4	3,9	0,3	0,2
13 lat	17	5,1	3,7		

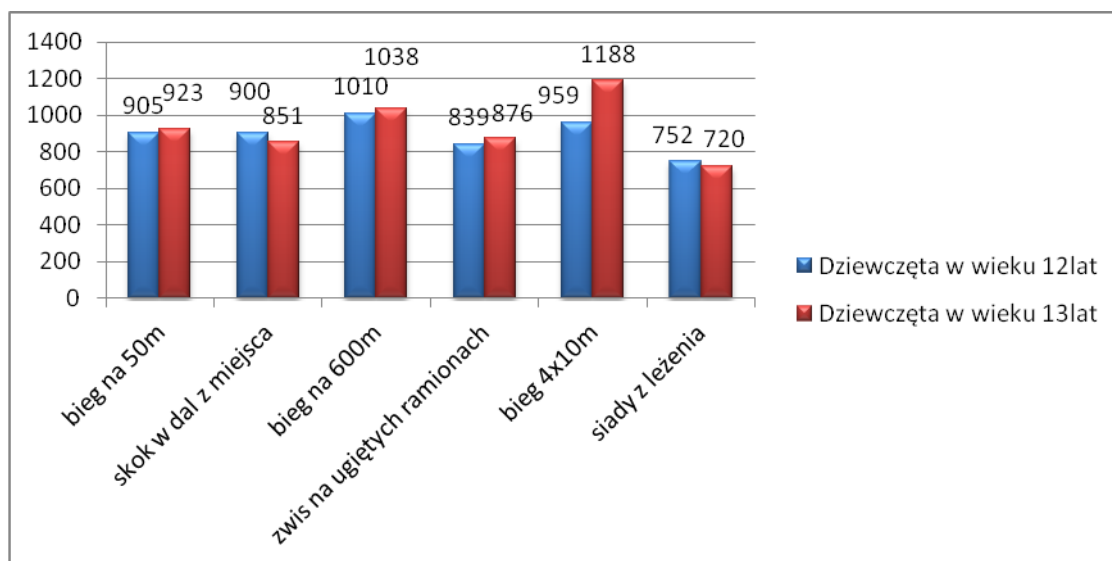
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty}=2,03$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty}=2,72$

Tab.4. przedstawia zdolności motoryczne dziewcząt w wieku 12 i 13 lat. Analizując wyniki biegu na dystansie 50m można zauważyć, że lepsze wyniki osiągnęły dziewczęta 13-letnie (8,6 s). Jest to wynik o 0,1s lepszy od dziewcząt w wieku 12 lat. W skoku w dal z miejsca lepsze okazały się dziewczęta w wieku 12 lat osiągając wynik średni 168,9cm, o 7,2cm więcej niż dziewczęta w wieku 13 lat. W biegu wytrzymałościowym na dystansie 600m lepsze rezultaty osiągnęły dziewczęta w wieku 12 lat - 199,4 s, dziewczęta w wieku 13 lat uzyskały na tym samym dystansie 202,2 s. Różnica pomiędzy badanymi grupami wyniosła 2,8s. Większą siłą obręczy pasa barkowego mierzonej czasem zwisu na drążku o ramionach ugiętych, dysponują dziewczęta starsze (8,6 s), w danej próbie przewyższały młodsze dziewczęta (6,9 s) o 1,7s. Bieg 4x10m okazał się bardziej korzystny dla dziewcząt w wieku 13 lat. Pokonały dany dystans w czasie 10,5 s, natomiast młodsze dziewczęta w czasie 11,1 s. Różnica pomiędzy grupami to 0,6 s. Dziewczęta młodsze okazały się lepsze podczas siadów z leżenia tyłem, w czasie 30 s wykonały 20,4 razy, gdzie starsze koleżanki w tym samym czasie zrobiły to 18,2 razy. Gibkość w obu grupach jest bardzo zbliżona do siebie, lecz lepiej wypadły dziewczęta młodsze a różnica średniej arytmetycznej danej próby wynosi 0,3 cm. Młodszym dziewczętom udało się osiągnąć 5,4 cm, a dziewczętom starszym 5,1 cm. Różnice statystycznie istotne wystąpiły w biegu 4x10 m (na poziomie 1%) oraz w próbie siadów z leżenia (na poziomie 5%).

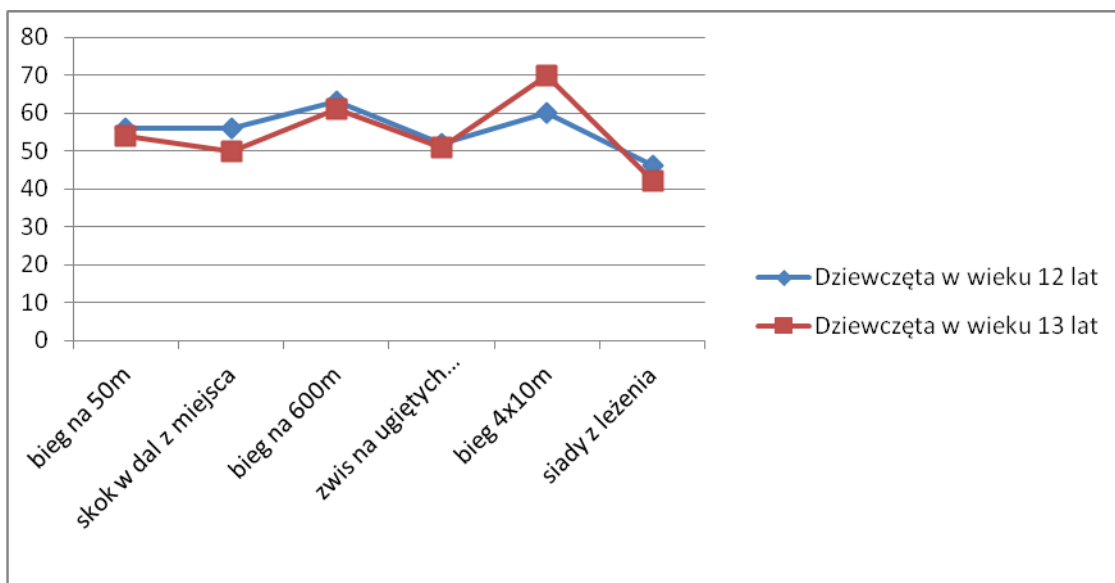
Tab.5. Próby zdolności motorycznych z MTSF wg skali T

Próba	12 lat		13 lat	
	\bar{X}	punkty	\bar{X}	punkt y
Bieg na dystansie 50m	8,7	56	8,6	54
Bieg na dystansie 600m	199,4	63	202,2	61
Bieg wahadłowy 4 x 10 m	11,1	60	10,5	70
Siady z leżenia	20,4	46	18,2	42
Skok w dal z miejsca	168,9	56	161,7	50
Skłon w przód	5,4	49	5,1	47
Zwis na drążku	6,9	52	8,6	51
Σ		382pkt.		375pkt.
\bar{X}		55		54

Analizując Tab.5 zauważamy, iż w ogólnej punktacji lepiej wypadły dziewczęta w wieku 12 lat zdobywając 382 pkt., natomiast dziewczęta w wieku 13 lat uzyskały 375 pkt. Najlepszą konkurencją dla młodszych dziewcząt okazała się próba biegu na dystansie 600m, najslabiej wypadły podczas wykonywania siadów z leżenia tyłem. Dziewczęta starsze najlepiej wypadły podczas biegu wahadłowego 4x10m, a najslabiej wypadły tak jak ich koleżanki młodsze w próbie siady z leżenia tyłem.



Ryc.5. Wykaz zdobytych pkt. podczas prób w obu grupach



Ryc. 6. Porównanie punktowe poziomu sprawności motorycznej dziewcząt (pkt.)

Tab. 6. Próby zdolności specjalnej wg J. Uzarowicza

Próba	12 lat		13 lat	
	\bar{X} (pkt)	Punkty (max)	\bar{X} (pkt)	Punkty (max)
Zagrywka dolna	1,7	8	2,6	8
Zagrywka górna	3,1	8	6,6	8
Odbicie sposobem oburącz górnym w wysoku	3,4	8	7,1	8
Odbicie sposobem oburącz dolnym	4,4	8	5,2	8
Przyjęcie z podaniem sposobem oburącz górnym	3,5	8	6,0	8
Zbicie tenisowe	3,7	8	4,8	8
Zastawienie	2,3	4	3,1	4
Rozegranie	1,9	4	2,4	4
Σ	24,0	56	37,8	56
\bar{X}	3,0	7	4,7	7

Analizując tab.6. możemy stwierdzić, że 1 rok różnicy podczas trenowania znacznie wpływa na zdolności specjalne dziewcząt. W każdej próbie lepiej wypadły starsze

dziewczęta. Dziewczętom w wieku 12 lat największe kłopoty sprawiła zagrywka sposobem dolnym, gdzie średnia wynosi tylko 1,7pkt. Odbicie sposobem oburącz dolnym u dziewcząt młodszych wypadła najlepiej. Dziewczęta starsze najlepiej wykazały się podczas odbicia sposobem oburącz górnym w wysoku, natomiast największe problemy sprawiło im rozegranie. Dziewczęta 13–letnie uzyskały w teście sprawności specjalnej 37,8 pkt, dziewczęta 12-letnie 24punkty.

Dyskusja i wnioski

Problemem rozwoju fizycznego zajmowało się wielu badaczy.

Po drugiej wojnie światowej badania dotyczące rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży miały zasięg regionalny, polegały głównie na tym aby stwierdzić w jakim stopniu zaważyły na rozwoju fizycznym skutki wojny. W 1951 roku R. Trześniowski prowadził badania podjęte przez J. Mydlarskiego, za cel objął postulat kontroli norm miernika sprawności fizycznej. Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Akademii Rolniczej w Poznaniu od 1954r. przeprowadziło badania na studentach I roku za pomocą testów sprawności stosowanych w tym czasie. W roku 1968 test został ujednolicony za pomocą testu Barrow'a. Na początku badano uwarunkowania somatyczne studentów, elementem stałym był wzrost i waga, pomiary były wykonywane przez cały okres istnienia Uczelni. W latach 1958-1963 prowadzono badania w formie ankietowej, które przybliżyły zainteresowania, poglądy, spędzanie wolnego czasu itd. Badania na młodzieży szkół średnich i swoich studentach prowadził Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu. Za cel przyjął określenie struktur antropologicznych i dymorfizmu płciowego dziewcząt i chłopców pochodzących z miast i wsi, oraz składu ciała. Badania odbywały się w latach 1956-1963. L. Denisiuk stworzył nowy test sprawności, na który składało się 5 prób określających poziom mocy, szybkości, siły, zwinności i wytrzymałości. Badania te prowadził w latach 60 i 70. W latach 80 Chromiński kontynuował pracę J. Mydlarskiego (1935) i R. Trześniowskiego. G. Hanyżewska w swojej pracy opisała współzależność jaka istnieje między środowiskiem zamieszkania a cechami morfologicznymi i sprawnością fizyczną dziewcząt w wieku 10 i 11 lat. G. Nowicki (2004) z Bydgoszczy przeprowadził w latach 75-83 szerokie badania nad rozwojem fizycznym i sprawnością. Miały one na celu określenie stanu procesu rozwoju cech somatycznych i motorycznych u dzieci i młodzieży regionu bydgoskiego począwszy od noworodka do 18,5 lat, a także zauważenie wpływu charakterystycznych czynników bytowych i środowiskowych na kształtowanie poziomu rozwoju cech morfologicznych i motorycznych u dzieci i młodzieży. B. Mroczyński na początku lat 90-tych przeprowadził badania na studentach, które wykazały wzrost siły. Badania longitudinalne M. Napierały przeprowadzone w latach 1997-99, na dzieciach klas początkowych, pokazały zmiany w rozwoju fizycznym i motorycznym dzieci (Napierała, 2007). Badania przeprowadzono na dziewczętach w wieku 12 i 13 lat w roku 2013, wywodzących się ze środowiska miejskiego. Wnioski i spostrzeżenia można wyciągnąć po przeprowadzeniu badań dotyczących typu budowy ciała, sprawności motorycznej na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz sprawności specjalnej na podstawie Testu Sprawności specjalnej J. Uzarowicza i M. Cieślckiej (Cieślcka i wsp., 2009) oraz O. Ligman (Ligman i wsp., 2013). Grupa dziewcząt w wieku 13 lat charakteryzowała się wyższym poziomem wysokości i masy ciała, aniżeli dziewczęta w wieku 12 lat. Porównując obie grupy można stwierdzić, że w wynikach zdolności motorycznej ogólnej nie zauważamy bardzo widocznych różnic, natomiast w zdolności motorycznej specjalnej różnice te są już o wiele bardziej widoczne. Wniosek może być taki, iż jeden rok trenowania może wnieść bardzo duże zmiany w predyspozycjach zawodnika.

Wnioski

1. Dziewczęta w wieku 13 lat osiągają wyższy poziom wysokości i masy ciała, aniżeli dziewczęta w wieku 12 lat.
2. Wysoki poziom rozwoju motorycznego u trenujących dziewcząt.
3. Dziewczęta w wieku 12 lat osiągają lepsze wyniki w skoczności i gibkości.
4. Dziewczęta w wieku 13 lat uzyskują lepsze rezultaty w wytrzymałości, szybkości oraz sile.
5. W sprawności specjalnej lepszymi wynikami wykazywały się dziewczęta w wieku 13 lat.
6. Budowa atletyczna i leptosomatyczna pozwala na osiągnięcie lepszych wyników w sporcie.
7. U osób trenujących wykonanie zagrywki sposobem górnym jest łatwiejsze niż sposobem dolnym.

Piśmiennictwo

1. Arska – Kotlińska M., Bartz J., Wieliński D. (2002). Wybrane zagadnienia statystyki dla studiujących wychowanie fizyczne, AWF, Poznań.
2. Cieślicka M., Napierała M. (2009). The somatic bulid of lightweight rowes. *Medical and Biological Sciences*, 23/3, s.33-38.
3. Mydlarski J. (1935). *Sprawność fizyczna młodzieży w Polsce*, Warszawa.
4. Napierała M. (2008). Środowiskowe uwarunkowania somatyczne i motoryczne a wiek rozwojowy dzieci i młodzieży (na przykładzie województwa kujawsko – pomorskiego), UKW w Bydgoszczy, Bydgoszcz.
5. Nowicki G. (2004). *Rozwój fizyczny dzieci i młodzieży w rodzinach wiejskich*, Kujawsko-Pomorska Szkoła Wyższa, Bydgoszcz.
6. Ligman O., Stankiewicz B., Dix B., Żukow W. (2013). The impact of training on the development of the somatic characteristics of 13-15 years-paddlers. *Journal of Health Sciences* vol. 3 nr 6, Radom, s.213-230, ISSN 1429-9623.
7. Talaga J. (2004). *Sprawność fizyczna ogólna testy*. Zysk i S-ka, Poznań. s.103.

Streszczenie

Celem niniejszej badań było uzyskanie informacji na temat sprawności ogólnej i specjalnej siatkarek w wieku 12 i 13 lat z klubu „Culmen” Chełmno. Badania przeprowadzono wśród 33 dziewcząt w wieku 12 i 13 lat. Pomiar masy ciała dokonywano za pomocą wagi lekarskiej wyposażonej również w miarę, do pomiaru wysokości ciała wykorzystano antropometr. Typ budowy ciała wszystkich badanych przeprowadzono według typologii E. Kretschmera i wykorzystując klucz E. Curtiusa. Do oceny sprawności ogólnej wybrano próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej ICSPFT (International Committee on the Standarization of Physical Fitness Test). Sprawność specjalną badanych dziewcząt sprawdzono za pomocą testu sprawności fizycznej specjalnej J. Uzarowicza.

Wyniki badań upoważniają do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Dziewczęta w wieku 13 lat osiągają wyższy poziom wysokości i masy ciała, aniżeli dziewczęta w wieku 12lat.
2. Wysoki poziom rozwoju motorycznego u trenujących dziewcząt.
3. Dziewczęta w wieku 12 lat osiągają lepsze wyniki w skoczności i gibkości.
4. Dziewczęta w wieku 13 lat uzyskują lepsze rezultaty w wytrzymałości, szybkości oraz sile.
5. W sprawności specjalnej lepszymi wynikami wykazywały się dziewczęta w wieku 13 lat.
6. Budowa atletyczna i leptosomatyczna pozwala na osiągnięcie lepszych wyników w sporcie.

7. U osób trenujących wykonanie zagrywki sposobem górnym jest łatwiejsze niż sposobem dolnym.

Słowa kluczowe: sprawność ogólna, sprawność specjalna, siatkówka

UCZNIOWSKIE KOMPETENCJE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W OPINII NAUCZYCIELI WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

Cezary Kuśnierz

Politechnika Opolska

Wstęp

Termin kompetencje pochodzi od łacińskiego czasownika *competere* – nadawać się, współzawodniczyć, zajmować określoną pozycję. Etymologia wyznacza taką perspektywę pojmowania kompetencji, w której jej podstawowe znaczenie będzie nawiązywać do potencjału podmiotu, wyznaczającego jego zdolności wykonywania określonych typów działań. Tak obszernie nakreślone znaczenie kompetencji jako zdolności do działania ulegnie rozproszeniu na kilka zakresów, jeśli przyjrzeć się jego pedagogicznym zastosowaniom. W tym kontekście zaznaczają się dwa ujęcia kompetencji. Pierwsze z nich to takie, gdzie kompetencje można pojmować jako adaptacyjny potencjał podmiotu, pozwalający mu na dostosowanie działań do warunków wyznaczonych przez charakter otoczenia. Drugie ujęcie obejmuje taką koncepcję, w której jawi się ona jako transgresyjny potencjał podmiotu, gdzie generowane przezeń typy działań są podatne na twórczą modyfikację (Encyklopedia pedagogiczna 2007). Z pojęciem tym łączy się termin kompetencji społecznych, definiowanych jako zespół nabytych cech, zdolności umożliwiających swobodne uczestnictwo w życiu społecznym zgodnie z przyjętymi normami i wartościami. Są to m.in. umiejętności współdziałania i współpracy, odpowiedzialność, umiejętność pozyskiwania zaufania społecznego, konsekwencja w działaniu, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych (Encyklopedia pedagogiczna 2007). Martin Valcke (2007) przez kompetencje rozumie spójną i złożoną całość wiedzy, umiejętności i postaw, które są wyrażane i rozwijane poprzez konkretne czyny w konkretnych, złożonych i unikalnych sytuacjach. Podobnie definiuje kompetencje P. Perrenoud (2000), opisując je jako umiejętność efektywnego działania w wielu określonych sytuacjach, umiejętność opartą na wiedzy, lecz do niej nie ograniczoną. Zdaniem autora ”podejście według kompetencji” określa miejsce wiedzy naukowej i nie naukowej w działaniu, stanowi zasoby, często decydujące o identyfikacji i rozwiązaniu problemu, przygotowaniu i podjęciu decyzji (W. Rabczuk 2008 za: P. Perrenoud 2000). Szczególną rolę w kreowaniu zmian w edukacji i jej reformowaniu odgrywają raporty oświatowe opracowane przez grupy ekspertów. W oparciu o analizę i ocenę istniejącego stanu rzeczy określa się w nich kierunki zmian i strategię wdrażania (W. Strykowski i in. 2003). Jednym z najbardziej głośniejszych raportów oświatowych drugiej połowy XX wieku był raport opracowany przez Międzynarodową Komisję do spraw Rozwoju Edukacji pod tytułem ”Uczyć się, aby być” (E. Faure 1975). Jego celem było zbadanie ówczesnego stanu oświaty i wychowania na świecie oraz opracowanie założeń przyszłego rozwoju. Najistotniejsze tezy sformułowane w raporcie dotyczyły wszechstronnego rozwoju człowieka, wszystkich dyspozycji składających się na człowieka integralnego oraz idei edukacji permanentnej. Zwrócono uwagę na to, że edukacja szkolna powinna przygotowywać również do mobilności zawodowej, a więc łatwego przechodzenia z jednej gałęzi pracy zawodowej do innych (W. Strykowski i in. 2003). Problematyka kompetencji nie jest wyłącznym przedmiotem zainteresowań środowisk związanych ze światem pracy, kształceniem zawodowym i kształceniem ogólnym, lecz coraz częściej pojawia się na

forum organizacji międzynarodowych dotyczących współpracy gospodarczej w tym krajów Unii Europejskiej. Organizacje te mające głównie charakter gospodarczy, są świadome znaczenia tzw. kapitału ludzkiego (połączenia wiedzy, umiejętności, postaw i kompetencji wszystkich obywateli) jako czynnika wzrostu gospodarczego i dobrobytu narodowego (W. Rabczuk, 2008). Rada Europejska (23-24.03.2000) w Lizbonie ustaliła, że konieczne jest sformułowanie europejskich ram określających nowe umiejętności podstawowe uzyskiwane w procesie uczenia się przez całe życie, stanowiących główny element działania Europy w okresie globalizacji oraz przejścia do modelu gospodarki opartej na wiedzy. Na kolejnych posiedzeniach Rady Europejskiej (23-24.03.2001, Sztokholm i 15-15.03.2002, Barcelona) zaaprobowały do realizacji przyszłe cele europejskich systemów edukacji i szkolenia oraz program roboczy pod nazwą "Edukacja i Szkolenia 2010". Cele te obejmują rozwijanie umiejętności przydatnych w społeczeństwie wiedzy, uczenie się języków, przedsiębiorczości podkreślając jednocześnie potrzebę zwiększania europejskiego wymiaru edukacji przez całe życie. W Europejskim Pakcie na rzecz młodzieży, dołączonym do wniosków ze szczytu Rady Europejskiej (22-23.03.2005, Bruksela) podkreślono, że należy dążyć do opracowania wspólnego zestawu podstawowych umiejętności, które wyposażyłyby młodych ludzi w niezbędne kompetencje kluczowe. Zalecenie to przyczyni się do wzrostu jakości edukacji i szkoleń dostosowanych do potrzeb europejskiego społeczeństwa wpływając korzystnie na rozwój państw członkowskich. Efektem działań Rady Europejskiej stało się opracowanie dokumentu – "Kompetencje kluczowe w uczeniu się przez całe życie", tworzącym "Europejskie ramy odniesienia". Edukacja w swym społecznym i ekonomicznym wymiarze ma do odegrania zasadniczą rolę polegającą na zapewnieniu nabycia obywatelom Europy kompetencji umożliwiających im elastyczne dostosowanie się do szybko zmieniającego się świata. W tym kontekście głównymi celami ram odniesienia są:

- określenie i zdefiniowanie kompetencji kluczowych koniecznych do osobistej samorealizacji, bycia aktywnym obywatelem, spójności społecznej i uzyskania szans na zatrudnienie w społeczeństwie wiedzy;
- wspieranie działań państw członkowskich zmierzających do zapewnienia młodym ludziom po zakończeniu kształcenia i szkoleń kompetencji kluczowych w stopniu przygotowującym ich do dorosłego życia i stanowiącym podstawę dalszej nauki i życia zawodowego, oraz zapewnienia dorosłym możliwości rozwijania i aktualizowania ich kompetencji kluczowych w ciągu całego życia;
- dostarczanie twórcą polityki, instytucją edukacyjną, pracodawcom oraz osobą uczącym się narzędzia referencyjnego na poziomie europejskim, aby ułatwić starania na rzecz osiągnięcia wspólnie uzgodnionych celów na szczeblu krajowym i europejskim;
- określenia ram dalszego działania na poziomie wspólnoty zarówno w zakresie programu roboczego Edukacji i Szkolenia 2010, jak i wspólnotowych programów edukacji i szkolenia.

Kompetencje definiowane są w niniejszym dokumencie jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Kompetencje kluczowe to te, które wszystkie osoby potrzebują do samorealizacji i rozwoju osobistego, bycia aktywnym obywatelem integracji społecznej i zatrudnienia (Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z 18.12.2006). Proponowane ramy referencyjne obejmują osiem kluczowych kompetencji, którymi powinien dysponować każdy Europejczyk:

- porozumiewanie się w języku ojczystym,
- porozumiewanie się w językach obcych,
- kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne,
- kompetencje informatyczne,

- zdolność uczenia się,
- kompetencje interpersonalne, międzykulturowe i społeczne oraz kompetencje obywatelskie,
- przedsiębiorczość,
- ekspresję kulturalną.

W. Rabczuk (2008) dokonując analizy wymienionych kompetencji szczególną uwagę zwraca na kompetencje interpersonalne, międzykulturowe i społeczne oraz obywatelskie, których posiadanie jest niezbędne dla uczestnictwa w społeczeństwie, szczególnie w społeczeństwie wielokulturowym i wielojęzycznym, jakim jest Unia Europejska. Kompetencje te zdaniem autora umożliwiają nawiązywanie i podtrzymywanie relacji osobistych i zawodowych dzięki własnej komunikacji, pracy w zespole, umiejętnością językowym oraz poszanowaniu odmiennych kultur i tradycji.

Europejskie ramy kwalifikacji (ERK) dla uczenia się przez całe życie zostały wprowadzone do realizacji w kwietniu 2008 roku, ustalono również, że do roku 2010 państwa członkowskie powinny odnieść swoje krajowe systemy kwalifikacji do ram europejskich, a przed upływem 2012 roku państwa powinny dopilnować, aby wystawiane przez nie indywidualne zaświadczenia o kwalifikacjach zawierały odniesienie do odpowiedniego poziomu wymogów europejskich. Europejskie ramy kwalifikacji obejmują osiem poziomów opisanych poprzez efekty uczenia się, uznają ogromną różnorodność systemów kształcenia i szkolenia w Europie w związku z tym niezbędnym stało się przesunięcie akcentu na efekty uczenia się, gdzie liczą się rezultaty a nie wkład pracy czy czas trwania nauki (ERK dla uczenia się przez całe życie, Luksemburg 2009). W celu jednoznacznego rozumienia pojęć zawartych w dokumentach przedstawiono również definicje, gdzie:

- kwalifikacja - oznacza formalny wynik procesu oceny i walidacji uzyskany w sytuacji, w której właściwy organ stwierdza, że dana osoba osiągnęła efekty uczenia się zgodne z określonymi standardami;
- efekty uczenia się – oznaczają określenie tego, co uczący się wie, rozumie i potrafi wykonać po ukończeniu procesu uczenia się, które dokonywane jest w kategoriach wiedzy, umiejętności i kompetencji;
- wiedza – oznacza efekt przyswajania informacji poprzez uczenia się. Wiedza jest zbiorem faktów, zasad, teorii i praktyk powiązanych z dziedziną pracy lub nauki. W kontekście europejskich ram kwalifikacji wiedzę opisuje się jako teoretyczną lub faktograficzną;
- umiejętności – oznaczają zdolność do stosowania wiedzy i korzystania z know-how w celu wykonywania zadań i rozwiązywania problemów. W kontekście ERK umiejętności określa się jako kognitywne (obejmujące myślenie logiczne, intuicyjne i kreatywne) oraz praktyczne (obejmujące sprawność i korzystanie z metod, materiałów, narzędzi i instrumentów);
- kompetencje – oznaczają udowodnioną zdolność stosowania wiedzy, umiejętność i zdolności osobistych, społecznych lub metodologicznych okazywaną w pracy lub nauce oraz w karierze zawodowej i osobistej, w ERK kompetencje określane są w kategoriach odpowiedzialności i autonomii (Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady, 23.04.2008).

Polska podjęła pracę nad przygotowaniem i wdrożeniem Krajowych Ram Kwalifikacji (KRK) w 2006 roku, w kolejnych latach (2008/09) Ministerstwo Edukacji Narodowej opracowało model Polskich Ram Kwalifikacji (PRK) kompatybilny z europejskimi. Zasadnicze zmiany polskiego systemu edukacji wynikają z tendencji europejskich i wiążą się z przebudową systemu kwalifikacji, który ma być oparty na efektach uczenia się. W 2009 roku wprowadzono nowe podstawy programowe kształcenia ogólnego, które w

całości zostały zredagowane w języku efektów uczenia się, przełamując w ten sposób dotychczasową tradycję opisywania programów szkolnych. W zakresie edukacji ogólnej wyróżniono następujące kategorie kluczowe:

- wiedza – zakres wiadomości, głębia rozumienia,
- umiejętności – komunikacja, rozwiązywanie problemów, zastosowanie wiedzy w praktyce,
- postawy – tożsamość, współpraca, odpowiedzialność.

Deskryptory poziomów kwalifikacji zdobywanych w ramach edukacji ogólnej wskazują na progresję osiągnięć uczącego się w następujących zakresach:

- wiedza z zakresu humanistyki i życia społecznego,
- wiedza z zakresu nauk przyrodniczych,
- wiedza i umiejętności z zakresu matematyki,
- umiejętności komunikacyjne, w tym posługiwanie się językiem ojczystym i obcym,
- umiejętność rozumowania umożliwiające rozpoznanie problemów i dochodzenia do ich właściwego rozwiązania,
- umiejętność stosowania przyswojonej wiedzy w praktyce,
- zdolność do samodzielnego działania i do współpracy w zespole,
- świadomość własnej tożsamości oraz podejmowanie odpowiedzialności (Od Europejskich do Polskich Ram Kwalifikacji, MEN 2010, s.20).

Analiza powyższych dokumentów opisujących kierunki przemian edukacyjnych jednoznacznie wskazuje na rozwój takich kompetencji, które w sposób realny będą się wiązać z przygotowaniem dzieci i młodzieży do przyszłej pracy zawodowej. Głównym wyznacznikiem kierunków zmian kompetencji są przemiany dokonujące się w zakresie gospodarki państw Unii Europejskiej. Za najistotniejsze uznano kompetencje, które będą decydowały o atrakcyjności i mobilności zawodowej. W tej sytuacji z ogromnym zdziwieniem należy odnotować brak kompetencji, które wiązałyby się z troską o ciało i zdrowie. Wydaje się, że autorzy prezentowanych dokumentów pominieli zasadnicze kwestie związane ze zdrowiem zapominając, że jest ono jednym z najistotniejszych elementów skutecznej i wydajnej pracy jak i wieloletniej aktywności zawodowej.

U podstaw doskonalenia systemu edukacji leży pojęcie dobrej szkoły, zapewniającej uczniom i nauczycielom klimat sprzyjający pracy i rozwojowi (K. Denek 2005). Instytucja ta powołana do planowego i systematycznego kształcenia dzieci, młodzieży i dorosłych powinna wypełniać swą misję zgodnie ze społecznie akceptowanymi planami i programami nauczania (Cz. Kupisiewicz 2005). Jest ona jednak często poddawana krytyce, która odnosi się do: niewłaściwych proporcji między sprawowanymi przez nią funkcjami (kształcenia, wychowania, opieki, selekcji, egalitaryzacji, diagnozy, terapii, kompensacji); nieracjonalnego powiązania z kształceniem równoległym i nieformalnym; realizowanych celów i zadań dydaktyczno-wychowawczych; stosowanych metod, form i środków dydaktycznych. Zarzuca się jej, że nie zaspokaja potrzeb kadrowych nowoczesnego rynku pracy pod względem ilościowym i jakościowym, występują rozbieżności pomiędzy kwalifikacjami jakie uzyskują absolwenci, a kwalifikacjami wymaganymi przez pracodawców (Cz. Kupisiewicz, 2005). Nowosad uważa, że szkoła w społeczeństwie wiedzy musi być ustawicznie doskonalona w zależności od potrzeb i warunków współczesności (I. Nowosad, 2003).

Działalność edukacyjna, w zakresie wychowania fizycznego, której celem byłaby wysoka sprawność fizyczna dzieci i młodzieży nie jest już wystarczającym powodem włączenia wychowania fizycznego do programów szkolnych. Zresztą i sama koncepcja sprawności fizycznej ewoluuje. Jeszcze niedawno najważniejsza była sprawność związana z osiągnięciami głównie sportowymi. Obecnie akcent przesuwa się w stronę sprawności związanej ze zdrowiem. Jako wychowanie fizyczne najwyższej jakości może być zatem

uznane obecnie tylko takie, które zapewnia wszystkim uczniom solidne fundamenty zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej, a także przyjemność i radość z regularnej aktywności ruchowej. Z odpowiednim poparciem ze strony szkoły, rodziny i społeczeństwa radość ta może trwać długo i zaowocować w przyszłości zdrowym, aktywnym fizycznie stylem życia. B. Crum (1993) definiuje wychowanie fizyczne jako proces przygotowania młodych ludzi do samodzielnego, satysfakcjonującego i całościowego uczestnictwa w kulturze ruchu. Szukając analogii z innymi przedmiotami szkolnymi przygotowującymi do różnych ról społecznych i uczestnictwa w kulturze, zdaniem wielu uczonych, misją wychowania fizycznego winno być wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej i sportu przez całe życie, do aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym, rodzinnym i odpoczynku w XXI stuleciu. To systemowe i perspektywne podejście jest wyznacznikiem wysokiej jakości wychowania fizycznego i sportu, wyróżniając je spośród zajęć przypadkowych i okazjonalnych. We współdziałaniu z innymi przedmiotami wychowanie fizyczne powinno rozwijać kompetencje behawioralne, które determinują mentalne i psychologiczne nastawienia w rozwiązywaniu konkretnych życiowych sytuacji problemowych. Zdaniem B. Cruma (2007) uczeń powinien posiadać następujące podstawowe kompetencje:

- umieć dostosować zasady działania stosownie do sytuacji,
- doceniać i umieć organizować ćwiczenia dla zdrowia,
- działać jako krytyczny konsument sportu,
- utrzymać dystans do informacji medialnych.

W świetle badań przeprowadzonych przez K. Hardmana (2002) kompetencje (zdolności) motoryczne, rozwój fizyczny i umiejętności ruchowe to trzy najważniejsze cele wychowania fizycznego w szkołach podstawowych krajów europejskich. Te same trzy cele, tylko w zmienionej kolejności uznano jako priorytetowe w szkołach ponadpodstawowych. Umiejętność samooceny, umiejętność rozwiązywania problemów oraz poprawienie estetyki sylwetki, to trzy powtarzające się jako najmniej ważne cele wf (w zmienionej kolejności) w obu typach szkolnictwa europejskiego (J. Pośpiech 2006).

Cel pracy

Celem badań było poznanie opinii nauczycieli na temat najistotniejszych kompetencji, w które powinni być wyposażeni uczniowie w ramach zajęć wychowania fizycznego.

Założono, że nabycie tych kompetencji uzależnione będzie od realizacji celów przedmiotu, w związku z tym analizie zostanie poddana hierarchia celów dokonana przez nauczycieli.

Uzasadniając taki podejście do badań należy zwrócić uwagę na to, że wybór celów wychowania fizycznego wiąże się z wartościowaniem ich i nadaniem celom określonej hierarchii. Nauczyciel ukierunkowany na realizację wielu zadań szkolnych, podlegający rozlicznym wymaganiom zewnętrznym, musi ustalać, co jest ważniejsze, co powinno być zrobione w pierwszej kolejności, wykonanie jakich działań jest niezbędne, aby przejść do innych. Poszczególne motywy nie zawsze mogą być realizowane równolegle, czy też kolejno. Bardzo często nauczyciel może, a bardziej często musi dokonywać między nimi wyborów (A. Bandura 1999 a,b, J. Strelau 2000).

Material i metoda badań

Badaniami objęto 230 nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych (II etap edukacji), gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych Opolszczyzny. Należy jednak zwrócić uwagę na rozkład liczebności w poszczególnych grupach, gdzie początkujących nauczycieli do 5 lat pracy jest tylko 35, w drugim przedziale od 6-10 lat pracy znajduje się

55 osób i najbardziej doświadczonych pedagogów powyżej 11 lat pracy jest 140. Nierówny rozkład jest odzwierciedleniem obecnej struktury zatrudnienia w szkolnictwie i wynika z braku przyjęć do pracy początkujących nauczycieli. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową. Jako narzędzie badawcze zastosowano kwestionariusz opracowany przez Europejskie Stowarzyszenie Wychowania Fizycznego (EUPEA, 2011). Pierwsza część kwestionariusza oprócz informacji charakteryzujących badanego nauczyciela zawierała 13 celów wychowania fizycznego, zadaniem respondentów było dokonanie ich hierarchizacji. Tworzenie listy najistotniejszych celów poprzedzone było badaniami oficjalnych dokumentów Unii Europejskiej oraz zajęć wychowania fizycznego w krajach Unii (Hardman, 2005; Puhse & Gerber, 2005). Wiązały się one z poznaniem organizacji procesu edukacyjnego, celów i oczekiwanych efektów w poszczególnych krajach. W wyniku tych działań przygotowano listę celów, która została dopracowana w grupie eksperckiej EUPEA. W 2007 roku przeprowadzono badania pilotażowe w których uczestniczyło 13 państw członkowskich. W oparciu o powyższe działania uwzględniając różnorodność kontekstów kulturowych, członkowie EUPEA zdefiniowali 13 celów wychowania fizycznego wspólnych dla objętych badaniami krajów europejskich (Fisher R., Repond R. M., Diniz J., 2011 w: Hardman K., Green K., 2011). Druga część kwestionariusza poświęcona jest badaniom rezultatów nauczania. W każdym punkcie został podany cel i spodziewane rezultaty nauczania. Zadaniem respondentów było nadanie rangi założonym rezultatom (1- najważniejszy, 2- kolejny itd. Nauczycieli poproszono również o dokonanie oceny możliwości skutecznej realizacji analizowanych celów wybierając jedną z odpowiedzi – nie osiągalny, osiągalny w stopniu zadawalającym, w pełni osiągalny. W celu dokonania analizy wyników obliczono średnie arytmetyczne, zastosowano również test Kruskala-Wallisa.

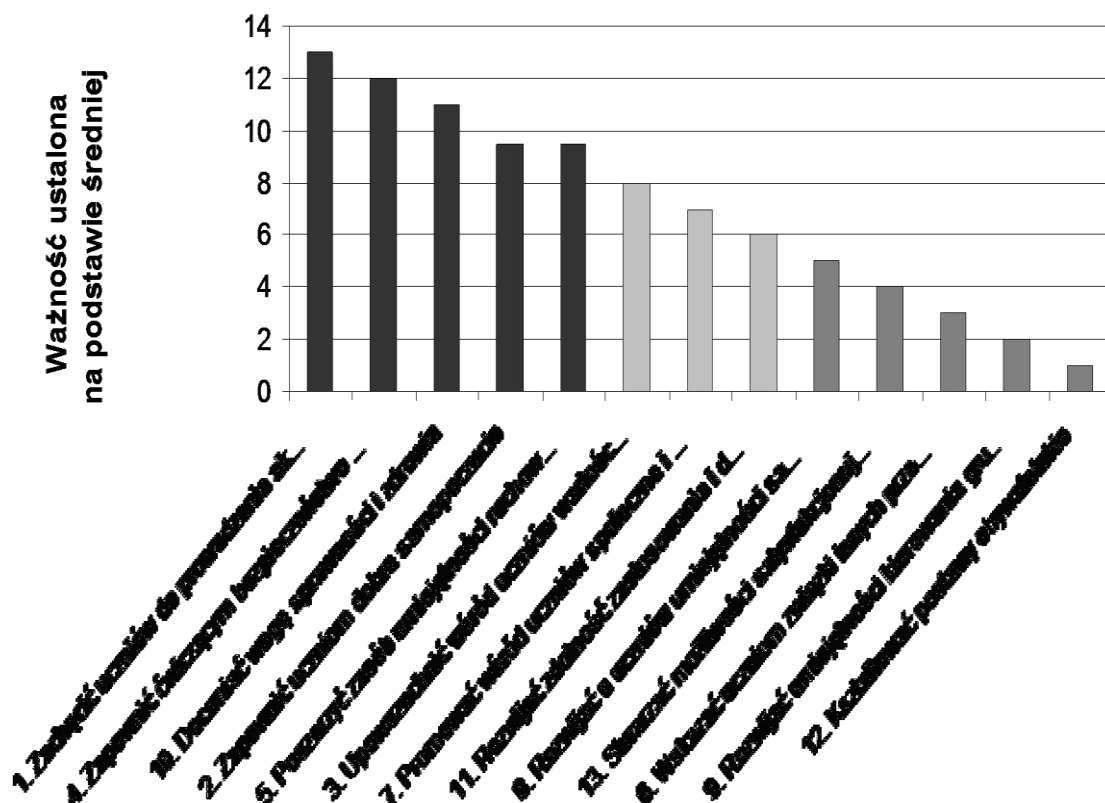
Wyniki badań

W każdej działalności, w tym również dydaktyczno wychowawczej, cele określają zasadniczy kierunek działań, są priorytetem służącym realizacji określonych wartości, przyjętych ideologii czy teorii. Hierarchia celów wychowania fizycznego, w mnogości zagadnień związanych z fizyczną edukacją, daje możliwość określenia najistotniejszych treści do realizacji, umożliwia uporządkowanie działań nauczycieli związanych z przygotowaniem dzieci i młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Odpowiedzi udzielone przez respondentów, w postaci hierarchizacji celów poddanych analizie, składają się na obraz ich rozumienia istoty wychowania fizycznego. Trzon prezentowanych badań stanowiło 13 celów wychowania fizycznego, reprezentujących ogólne i szczegółowe treści. Jednocześnie są one odzwierciedleniem europejskich kierunków przemian szkolnego wychowania fizycznego. Cele poddane analizie zostały przedstawione respondentom w następującej kolejności:

1. Zachęcić uczniów do prowadzenia aktywnego zdrowego stylu życia;
2. Zapewnić uczniom dobre samopoczucie;
3. Upowszechnić wśród uczniów wartości związane z uczestnictwem w sporcie:
solidarność, fair play;
4. Zapewnić ćwiczącym bezpieczeństwo w czasie zajęć;
5. Poszerzyć zasób umiejętności ruchowych uczniów;
6. Wskazać uczniom związki innych przedmiotów szkolnych z wychowaniem fizycznym;
7. Promować wśród uczniów społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej;
8. Rozwijać u uczniów umiejętności samooceny oraz oceny innych uczestników zajęć;

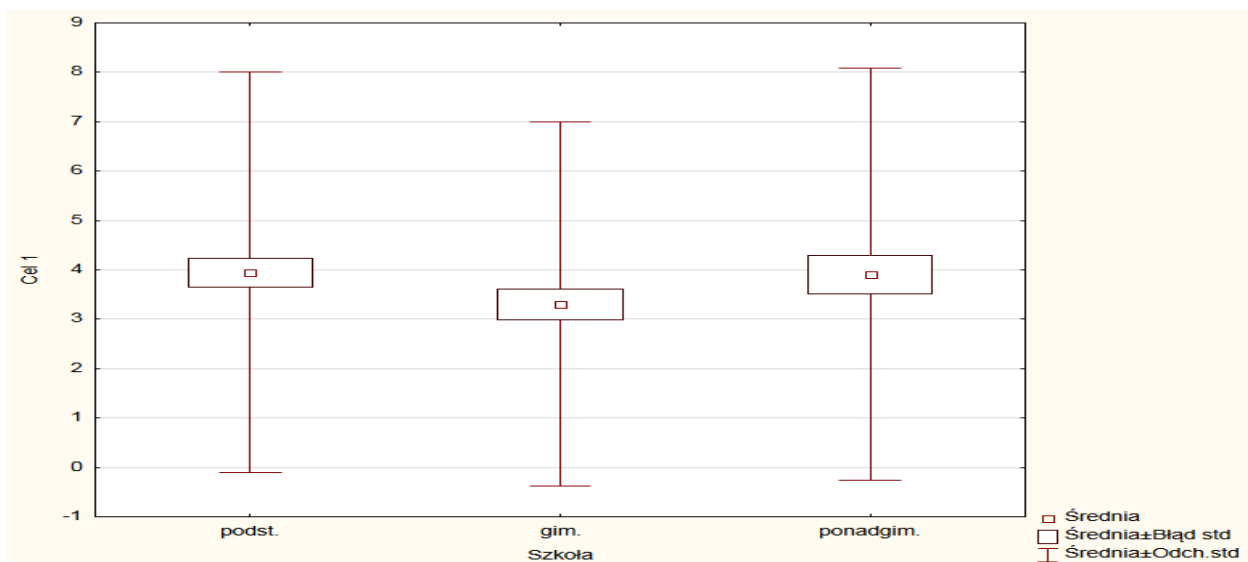
9. Rozwijać umiejętności kierowania grupą oraz zdolność organizowania innych;
10. Doceniać wagę sprawności i zdrowia;
11. Rozwijać zdolność zastosowania i doskonalenia umiejętności w specyficznych formach aktywności ruchowej;
12. Kształtować postawy obywatelskie;
13. Stwarzać możliwości satysfakcjonującego uczestnictwa w zajęciach wszystkim uczniom niezależnie od możliwości, płci lub społecznego czy kulturowego pochodzenia.

Klasyfikacja celów dokonana przez nauczycieli uwidacznia podział na grupę celów dominujących (1, 4, 10, 2, 5) o charakterze edukacyjnym, grupę celów dotyczących sportu (3, 7, 11), którym nadano średnią rangę w hierarchii oraz najrzadziej wybieranych (12, 9, 6, 13, 8) dotyczących głównie umiejętności społecznych. W grupie celów dominujących, w kontekście wychowania fizycznego najwyższą pozycję zajęły treści dotyczące zdrowia, świadczy o tym wybór celu 1 jako najistotniejszego w hierarchii, dotyczy on przygotowania uczniów do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Trzecią lokatę w hierarchii zajął cel (10), który również nawiązuje do kwestii zdrowotnych i podkreśla konieczność dbania o sprawność fizyczną i zdrowie. Zdrowotne aspekty wychowania fizycznego, całodzienna aktywność zostały przez nauczycieli określone jako najważniejsze w realizacji treści szkolnego wychowania fizycznego. Wysoką pozycję w hierarchii celów zajęły również te, które wiążą się z organizacją procesu dydaktycznego i dotyczą bezpieczeństwa w trakcie zajęć, jak i zapewnienia uczniom dobrego samopoczucia. Treści te podkreślają mnogość edukacyjnych funkcji zajęć ruchowych oraz liczne uwarunkowania prawidłowej organizacji lekcji (cele 4, 2). Stworzenie podstaw uczestnictwa w całodziennym rekreacji ruchowej zapewnić mogą wszechstronne umiejętności, dlatego nabycie ich w drodze edukacji fizycznej zostało również wyeksponowane przez nauczycieli, cel dotyczący tych treści (5) został umieszczony przez respondentów na piątym miejscu. W drugiej grupie zostały sklasyfikowane cele upowszechniające wartości związane ze sportem (solidarność, zasadę fair play). Respondenci nadając tym celom określoną rangę, uznali za istotne promowanie różnorodnych form aktywności ruchowej poprzez sport szkolny. W trzeciej grupie celów najrzadziej wybieranych najniżej został oceniony cel 12 dotyczący kształtowania postaw obywatelskich, można przypuszczać, że nauczyciele nie widzą bliskiego związku treści tego celu z wychowaniem fizycznym. Podobnie rozwijanie umiejętności kierowania grupą, wskazanie związków wychowania fizycznego z innymi przedmiotami szkolnymi nauczyciele uznali za mniej istotne. Zastanawiający jest jednak fakt, że cel 13 poruszający bardzo istotną kwestię, dotyczące stwarzania równych szans wszystkim uczniom niezależnie od ich możliwości czy pochodzenia również został sklasyfikowany nisko i w hierarchii zajął dziesiątą lokatę (ryc. 1).



Ryc. 1. Hierarchia celów wychowania fizycznego w opiniach nauczycieli

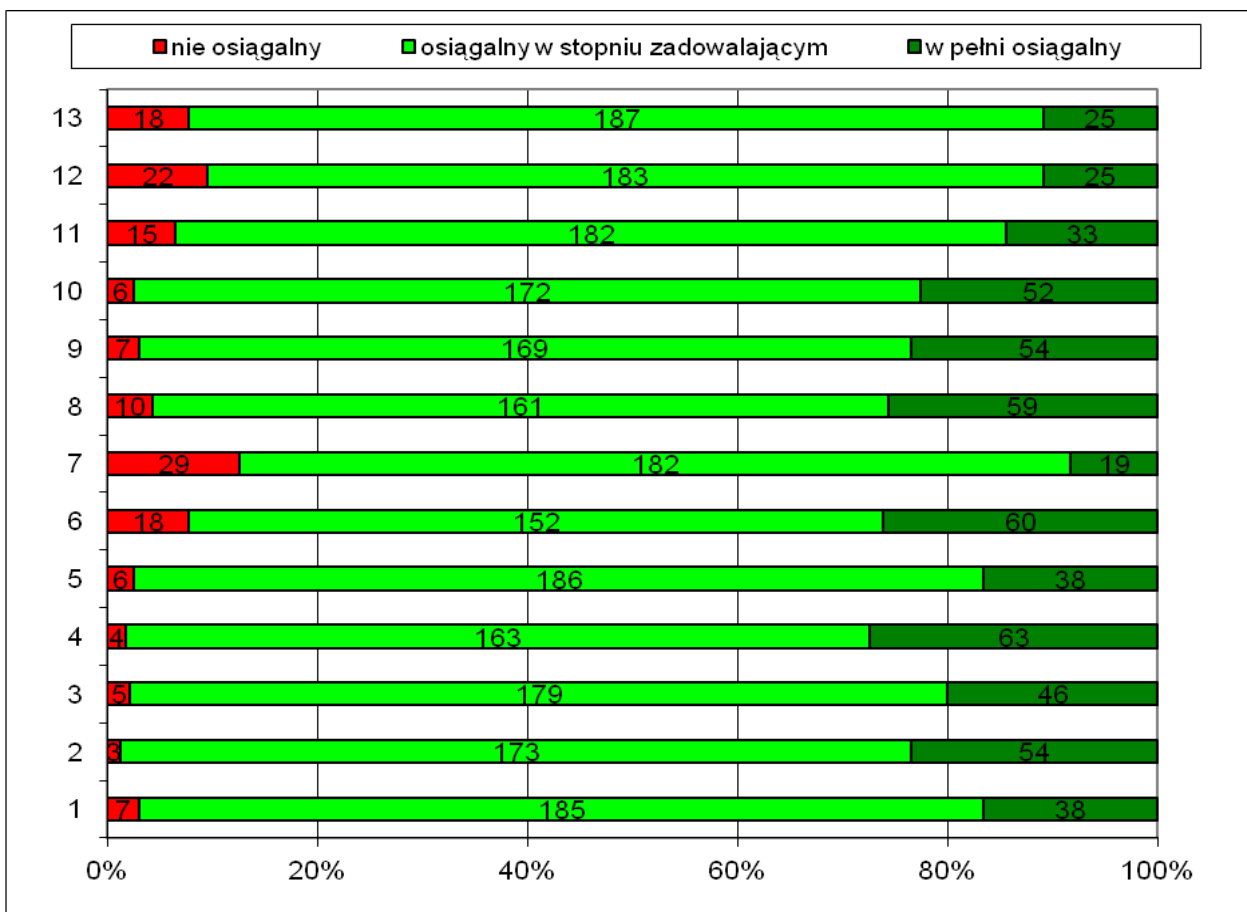
Najistotniejszy w hierarchii cel 1- *zachęcić uczniów do prowadzenia aktywnego zdrowego stylu życia*, został oceniony podobnie przez nauczycieli wszystkich poziomów edukacji (szkoła podstawowa, gimnazjalna i ponadgimnazjalna). Analiza porównań wielokrotnych testem Kruskala – Wallisa wykazała wartość zbliżoną do poziomu istotności $p = 0,0453$, jednak szczegółowe porównanie grup nie wykazało różnic istotnych pomiędzy analizowanymi typami szkół. Należy więc przyjąć, że cel 1 został zgodnie uznany za najważniejszy przez nauczycieli wszystkich typów szkół (ryc. 2).



Rycina 2. Analiza celu 1 - zachęcić uczniów do prowadzenia aktywnego zdrowego stylu życia w zależności od typu szkoły

Poziom edukacji różnicował istotnie odpowiedzi nauczycieli dotyczące celów 2, 3, 5, 7, 11, 13. Analiza wyników z uwzględnieniem stażu pracy dowodzi, że różnice istotne statystycznie w dokonanej hierarchizacji celów wystąpiły w ocenie treści celów: 8, 9, 12, 13. Analiza wyników w oparciu o kolejną zmienną - płeć nie wykazała istotnych statystycznie różnic w dokonanej hierarchizacji 13 celów. Świadczy to o tym, że kobiety i mężczyźni biorący udział w badaniach nadali jednakową rangę analizowanym celom.

W toku dalszych działań badawczych poproszono nauczycieli o wyrażenie opinii na temat możliwości osiągnięcia celów wychowania fizycznego. Udzielone odpowiedzi zostały zawarte w trzystopniowej skali: nie osiągalny, osiągalny w stopniu zadowalającym, w pełni osiągalny. Na podstawie deklaracji respondentów można stwierdzić, że analizowane cele są możliwe do osiągnięcia w stopniu zadowalającym. Szczegółowa analiza wskazuje na to, że najniższy poziom wykonalności dotyczy celu związanego z promowaniem wśród uczniów społecznego i kulturowego znaczenia sportu i aktywności fizycznej. Dwudziestu dziewięciu nauczycieli uznało ten cel za nieosiągalny. Najwyższy poziom wykonalności dotyczył celu związanego z koniecznością zapewnienia ćwiczącym bezpieczeństwa w czasie zajęć, sześćdziesięciu trzech nauczycieli uznało ten cel za w pełni osiągalny (ryc. 3).



Ryc. 3. Osiągalność celów wf w opiniach badanych nauczycieli

Dyskusja

Problem celów wychowania fizycznego z dużą dynamiką podejmowany jest w Polsce od wielu lat, wydawać się może, że w założeniach teoretycznych został on rozwiązany za sprawą powszechnie akceptowanych tez M. Demela (1973). Jednak przemiany społeczne i w ich konsekwencji przemiany systemu edukacji wywołują ciągłą potrzebę diagnozowania tego zagadnienia. Prezentowane w niniejszym opracowaniu wyniki badań hierarchii celów wychowania fizycznego dostarczają cennych informacji i pochodzą z niezwykle ważnego okresu realizacji zmian reformatorskich, które zostały wprowadzone w Polsce w 2009 r. Polska ze względu na przynależność do Unii Europejskiej uczestniczyła również w badaniach prowadzonych przez Europejskie Stowarzyszenie Wychowania Fizycznego, którego celem było określenie profilu dobrze wyedukowanego ucznia w zakresie wychowania fizycznego (Fisher R., Repond R. M., Diniz J., 2011 w: Hardman K., Green K., 2011). Wyniki uzyskane w tych badaniach stanowią bardzo ciekawe tło europejskie oraz odniesienie do wyników prezentowanych w tym opracowaniu. W założeniach badaczy krajów europejskich profil kompetencji uczniów próbuje się określić poprzez badania hierarchii celów przedmiotu dążąc do wyeksponowania tych, których realizacja w największym stopniu będzie mogła zapewnić uczniom nabycie niezbędnych kompetencji umożliwiających czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej. Przystępując do prezentacji wyników badań należy zwrócić uwagę na to, że są one w głównej mierze deklaracjami respondentów, co może powodować rozbieżności pomiędzy intencjami a rzeczywistymi działaniami nauczycieli. Spośród trzynastu celów

poddanych analizie, cel *zachęcić uczniów do prowadzenia aktywnego zdrowego stylu życia* został uznany przez nauczycieli jako najważniejszy. Dokonany przez nauczycieli wybór tego celu jako najistotniejszego potwierdza ich znajomość i akceptację przyjętej w Polsce humanistycznej wersji teorii wychowania fizycznego. Cel ten został również wskazany jako najistotniejszy w badaniach nauczycieli krajów europejskich zajmując pierwsze miejsce w hierarchii (Fisher R., Repond R. M., Diniz J., 2011 w: Hardman K., Green K., 2011). Wynik ten świadczyć może o wspólnych w krajach europejskich tendencjach rozwojowych wychowania fizycznego i podobnych priorytetach edukacyjnych. Dalsza analiza odpowiedzi udzielonych przez nauczycieli wskazuje na wysoką rangę celu związanego z *zapewnieniem ćwiczącym bezpieczeństwa w czasie zajęć*, cel ten zajął drugą lokatę i podkreśla niezwykle istotną kwestię dotyczącą właściwej organizacji lekcji. Wysoka ranga może wynikać również z obaw nauczycieli przed urazami mogącymi powstać podczas ćwiczeń. Trzecią lokatę w hierarchii nauczycieli zajął cel *doceniać wagę sprawności i zdrowia*. W zakresie kwestii zdrowia wiąże się on z celem pierwszym jednak podkreśla konieczność rozwijania u ćwiczących sprawności fizycznej. Odnosząc się do badań europejskich można stwierdzić, że polscy nauczyciele treściom tego celu nadali znacznie wyższą rangę. W krajach europejskich zajął on siódmą lokatę. W opiniach pięciu polskich teoretyków wychowania fizycznego uczestniczących w badaniach T. Frołowicza (2002) najistotniejszym celem przedmiotu okazało się rozwijanie kompetencji rekreacyjnych, a następnie zdrowotnych. Autor kompetencje rekreacyjne określił jako „ukształtowanie człowieka rozumiejącego znaczenie, a także znającego wartościowe sposoby odpoczynku po pracy oraz wypoczywającego z korzyścią dla swego organizmu” (Frołowicz T., 2002, s. 59). Podobnych odpowiedzi udzielili uczestniczący w tych badaniach nauczyciele, 75% kompetencje rekreacyjne uznało za najważniejsze, drugą lokatę w hierarchii zajęły kompetencje medyczne (profilaktyczne), a następnie zdrowotne.

Nauczyciele województwa opolskiego najniżej ocenili cele dotyczące kompetencji społecznych. Kształtowanie postaw obywatelskich, rozwijanie umiejętności kierowania grupą i zdolności organizowania innych jak i działania związane ze wskazaniem związków innych przedmiotów szkolnych z wychowaniem fizycznym zostało uznane za najmniej istotne. Taką samą tendencje w ocenie tych celów stwierdzono w badaniach europejskich, nauczyciele z dwudziestu badanych krajów cele te zhierarchizowali identycznie, sytuując je na ostatnich trzech miejscach.

Kolejną kwestią podjętą w badaniach była wykonalność analizowanych celów, przewidywane efekty działalności dydaktyczno wychowawczej nauczyciele ocenili pozytywnie. Wśród odpowiedzi zdecydowanie dominuje ocena średnia wyrażająca możliwość osiągnięcia celów w stopniu zadowalającym.

Wnioski

1. Zajęcia lekcyjne powinny wyposażyć uczniów w kompetencje, które przygotowują uczniów do prowadzenia aktywnego zdrowego stylu życia.
2. Nabycie tych kompetencji umożliwi uczniom rozwój sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych oraz edukacja zdrowotna.
3. Badane kobiety i mężczyźni w jednakowy sposób zhierarchizowali cele wychowania fizycznego, nie stwierdzono różnic istotnych statystycznie pomiędzy badanymi grupami.
4. Staż pracy różnicował opinie nauczycieli jedynie w zakresie czterech celów przedmiotu.

5. Poziom edukacji (szkoły: podstawowa, gimnazjalna, ponadgimnazjalna) w największym stopniu różnicował hierarchizację, istotne statystyczne różnice wystąpiły w odniesieniu do sześciu celów wychowania fizycznego.
6. W deklaracjach respondentów analizowane cele są osiągalne w stopniu zadowalającym.

Piśmiennictwo

1. Bandura A. (1991a) Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. [W:] R.A. Diensbier (red.). Perspectives on Motivation. Nebraska Symposium on Motivation (s. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
2. Bandura A. (1991b). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
3. Białecki I. (1996) Edukacja w zmieniającym się społeczeństwie. MEN, Warszawa.
4. Bielski J. (1999) Wychowanie fizyczne w zreformowanej edukacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 5, s. 195-197.
5. Bielski J. (2005) *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
6. Bukowiec M. (1990) Postulowane, założone i rzeczywiste funkcje wychowania fizycznego w przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Kraków.
7. Bukowiec M. (1997) Kierunki przemian współczesnej edukacji a teoria i praktyka wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 3, s. 104-109.
8. Bukowiec M., Osiński W. (1995) Kierunki modernizacji szkolnego systemu wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 3, s. 88-90.
9. Crum B. J. (1993) Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change. *QUEST*, 45, 339-356.
10. Crum B. J. (2007) How to pave the road to a better future for physical education. Paper presented at the meeting of the physical education teachers at the PWSZ, Racibórz, Poland.
11. Demel M. (1973) *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Sport i Turystyka, Warszawa.
12. Denek K. (2005) *Ku dobrej edukacji*. Wyższa szkoła Humanistyczna w Lesznie. Wydawnictwo Akapit.
13. *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku* (2007) Wydawnictwo Akademickie ŻAK.
14. Faure E. (1975) *Uczyć się, aby być*, Warszawa, Wydawnictwo PWN.
15. Fisher R., Repond R. M., Diniz J. (2011) A Physically Educated Pearson. In K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary Issues In Physical Education* (pp.69-89). Meyer & Meyer Verlag.
16. Frołowicz T. (2002) Edukacyjne intencje nauczycieli wychowania fizycznego. Między deklaracjami a działaniami. AWF, Gdańsk.
17. Grabowski H. (1999) *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa.
18. Hardman K. (2002) Summary Report on Access to Physical Education and Sport: Children and Young People. 16th Informal Meeting of European Sports Ministers. Warsaw.
19. Kupisiewicz Cz. (2005) *Podstawy dydaktyki*, Warszawa.
20. Nowosad I. (2003) *Perspektywy rozwoju szkoły*, Warszawa.
21. Perrenoud P. (2000) *Construire des competence des l'ecole*, ESP (3^eed), Paris.

22. Puhse U., Gerber M. (eds.). (2005). *International Comparison of Physical Education. Concepts- Problems – Prospect*. Oxford, Meyer & Meyer Sport.
23. Rabczuk W. (2008) O potrzebie kształtowania kompetencji międzykulturowych (nauczycieli i uczniów), [w:] *Kompetencje współczesnego nauczyciela* (red.) K. Żegnałka, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Warszawa, s. 31-39.
24. Strelau J. (2000) *Psychologia*. Podręcznik akademicki, Gdańsk.
25. Strykowski W., Strykowska J., Pielachowski J. (2003) *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, Poznań.
26. Strzyżewski S. (1986) *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. Warszawa.
27. Strzyżewski S. (2002) *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym i jego metodach*. AWF w Katowicach.
28. Śniadecki J. (1990) *O fizycznym wychowaniu dzieci*. Wyd. VIII. AWF, Kraków.
29. Such J. (1992) *W poszukiwaniu wiedzy pewnej*. [W:] *Poszukiwanie pewności i jego postmodernistyczna dyskwalifikacja*. J. Such (red.). Poznań, s. 7-147.
30. Urdan T., Maehr M. L. (1995) *Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals*. *Review of Educational Research*, 65(3), 213-243.
32. Valcke M. (2007) *Nagroda Evens Foundation dla oświaty*.
33. Verderber, J.M.S., Rizzo, T.L., & Sherrill, C. (2003). *Assessing Student Intention to Participate in Inclusive Physical Education*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 26– 45.
34. Wolny B. (2006) *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*. Wydawnictwo KUL, Lublin.
35. Woynarowska B., Kozłowski S., Kamińska K., Brzeziński M. (1982) *Obciążenie wysiłkiem fizycznym na lekcjach wychowania fizycznego chłopców otyłych i bez nadwagi*. „*Wychowanie Fizyczne i Sport*”, nr 3-4, s. 35-41.
36. Wroczyński R. (1979) *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*. Zakład Narodowy Ossolineum. Wrocław.

Strony internetowe

Nagroda Evens Foundation dla oświaty.

<http://www.evenfoundation.be/downlods/CRITERIA%20POLISH.pdf>.

Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z 18.12.2006.

eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ

Rady Europejskie

archiwum-ukie.polskawue.gov.pl/HLP/mointintgr.nsf/0/.../MI4218.pdf

ec.europa.eu/education/languages/.../dr-knopp-1.pdf

Strategia Lizbońska, MEN.

www.men.gov.pl/index.php?option=com_content&view.

Krajowe Ramy Kwalifikacji

www.nauka.gov.pl/finansowanie/.../program.../krajowe-ramy-kwalifikacji.

Od Europejskich do Polskich Ram Kwalifikacji, MEN 2010, s.20).

kwalifikacje.org.pl/.../dokumenty/Model_Polskich_Ram_Kwalifikacji

Streszczenie

U podstaw doskonalenia systemu edukacji leży pojęcie dobrej szkoły, zapewniającej uczniom klimat sprzyjający ich rozwojowi. Instytucja ta powołana do planowego i systematycznego kształcenia dzieci, młodzieży i dorosłych powinna wypełniać swą misję zgodnie ze społecznie akceptowanymi planami i programami nauczania. Misją wychowania fizycznego w

XXI stuleciu powinno być wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej i sportu przez całe życie, do aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu zawodowym, rodzinnym i odpoczynku. Celem badań było poznanie opinii nauczycieli na temat najistotniejszych kompetencji, w które powinni być wyposażeni uczniowie w ramach zajęć wychowania fizycznego. Badaniami objęto grupę 230 nauczycieli wychowania fizycznego województwa opolskiego, zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Uzyskane wyniki wskazują na to, że nauczyciele za najistotniejsze uznali kompetencję umożliwiającą uczniom prowadzenie aktywnego zdrowego stylu życia. Wiąże się z tym wyposażenie uczniów w duży zasób umiejętności ruchowych jak i rozwój sprawności fizycznej. Respondenci zwrócili również uwagę na konieczność wyposażenia uczniów w kompetencję zapewniającą bezpieczne uczestnictwo w zajęciach ruchowych.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, cele, kompetencje ucznia

TURYSTYKA W GRUDZIĄDZU W OPINII MŁODZIEŻY Z IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. KAZIMIERZA WIELKIEGO W GRUDZIĄDZU

Martyna Sobieszczyk-Modzelewska¹, Marek Napierała², Walery Zukow²,
Mirosława Cieślicka², Radosław Muszkieta²

¹Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

²Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Turystyka w dzisiejszych czasach stała się jedną z najważniejszych dziedzin gospodarki, ma ogromny wpływ na popularność jak i finanse państwa czy poszczególnych miast. Jej rozwój w ostatnich latach w Polsce nabrał bardzo szybkiego tempa. Krajoznawstwo i turystyka oraz ich wielokierunkowe oddziaływania pełnią bardzo ważną rolę w wychowaniu i kształceniu młodzieży, jak również rozwijaniu ich osobowości (Batyk i wsp. 2009). Krajoznawstwo i turystyka pozwalają młodzieży na przeżywanie radości, poprawę zdrowia oraz wyżycie emocjonalne jak i intelektualne (Jurkiewicz i wsp. 2011). Krajoznawstwo i turystyka może w bardzo dużym stopniu oddziaływać na wszelkie sfery zachowań uczniów, a przede wszystkim na rozwój ich zachowań społecznych, patriotycznych i obywatelskich. Z wielu różnych form działalności dydaktyczno-wychowawczych, przygotowywanych dla młodzieży szkolnej, ważną rolę odgrywa właśnie działalność krajoznawczo-turystyczna, która zawiera głęboki sens w powiązaniu wiedzy teoretycznej z praktyką. Celem edukacji krajoznawczej dzieci i młodzieży jest wszechstronne poznawanie przez nich kraju, jego przemian i rozwoju, jak i kształtowanie patriotyzmu oraz postawy obywatelskiej (Łopaciński, 1989, Łobożewicz 1996, Napierała i wsp. 2011). Miasta starają się jak najlepiej reklamować zabytki czy miejsca atrakcyjne turystycznie, aby przyciągnąć jak największą liczbę odwiedzających, turystów oraz mieszkańców. Coraz większy ruch turystyczny w Polsce spowodował, że zaczęto dbać również o inne sektory gospodarki takie jak budownictwo czy transport. Rozwój turystyki ma również wpływ na poprawę jakości życia mieszkańców, powstawanie nowych miejsc pracy oraz ochronę dziedzictwa kulturowego jak i flory i fauny. Niniejsze badania mają na celu poznanie opinii na temat turystyki młodzieży z IV Liceum Ogólnokształcącego w Grudziądzu.

Material i metody

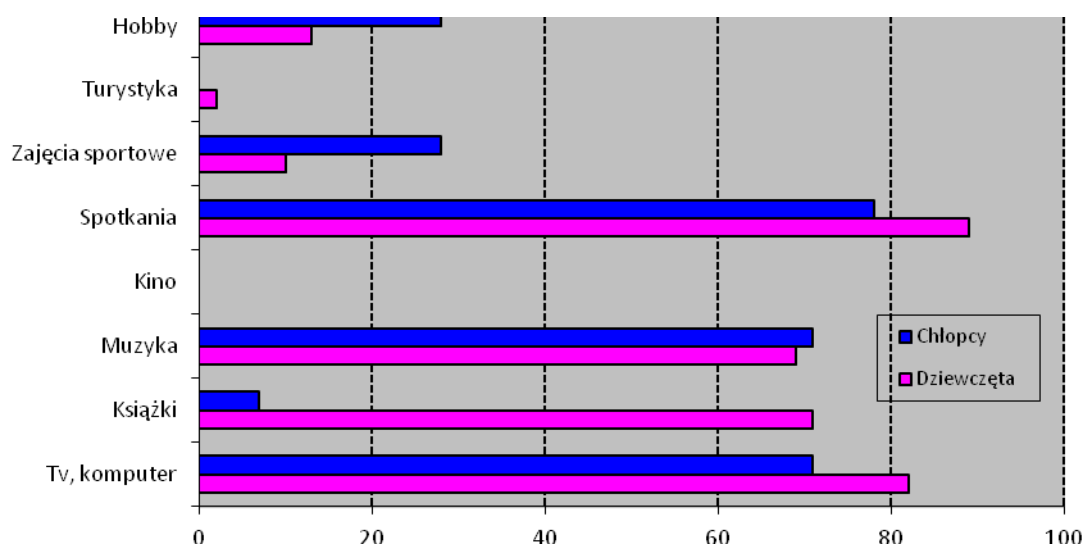
Badania przeprowadzono wśród młodzieży w wieku 18-19 lat z IV Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Wielkiego w Grudziądzu. Badania przeprowadzono w kwietniu 2013 roku. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły turystyki w Grudziądzu, a uczniowie musieli odpowiedzieć łącznie na 16 pytań. Po wcześniejszej rozmowie i uzyskaniu zgody nauczyciela rozdano ankiety uczniom znajdującym się w sali lekcyjnej. Czynność powtarzano na kilku godzinach lekcyjnych z innymi klasami. Uczniowie bardzo chętnie wypełniali ankietę. Łącznie rozprowadzono 110 ankiet, jednak tylko 60 z nich nadawało się do analizy.

Tabela 1. Charakterystyka liczbowa badanych

Wiek	Miejsce zamieszkania	Płeć
18lat - 45 os - 75%	Miasto - 53 os -88 %	Kobiety - 46 os - 77 %
19lat - 15 os - 25%	Wieś - 7 os- 12 %	Mężczyźni - 14 os -23 %

Metodą wybraną na potrzeby pracy jest metoda sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzi w postaci ankiety (Pieter 1967).

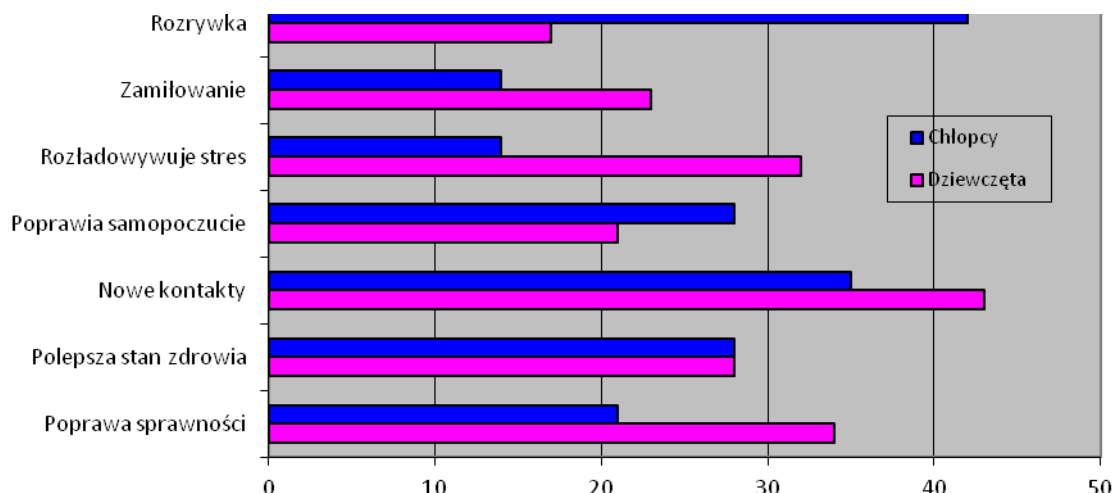
Wyniki



Ryc.1. Jak najczęściej wypełniasz czas wolny?

Najwięcej czasu wolnego (ryc.1) młodzież spędza na *spotkaniach* (dziewczęta 89%, chłopcy 78%). W dalszej kolejności najwięcej czasu wolnego zajmuje badanym *telewizja i komputer* (dziewczęta 82%, chłopcy 71%) oraz słuchanie muzyki (dziewczęta 69%, chłopcy 71%). Największą różnicę pomiędzy badanymi stanowi czas poświęcony na czytanie książek (dziewczęta 71%, chłopcy 7%).

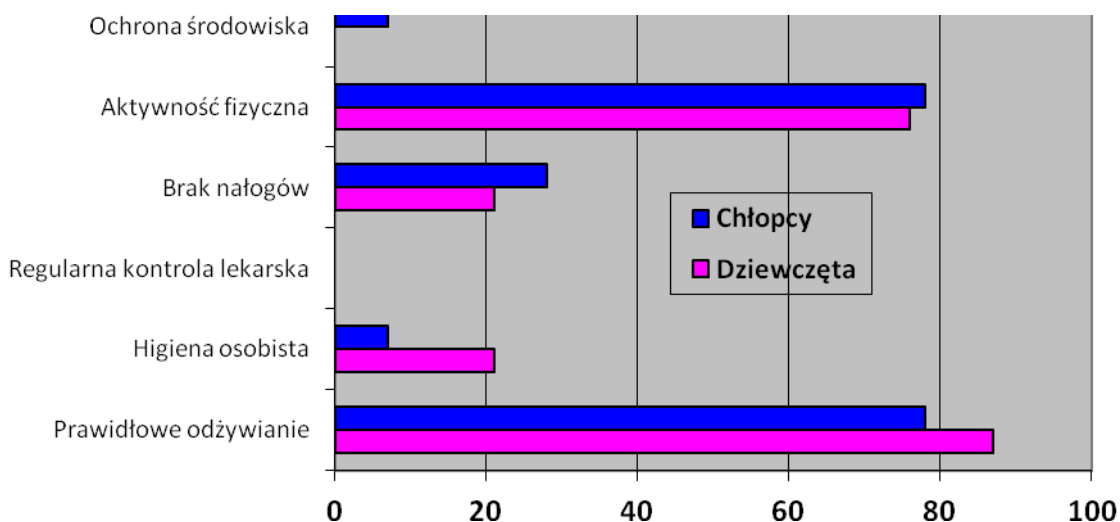
Zajęcia sportowe wypełniają czas wolny 10% dziewcząt i 28% chłopców, podobnie jak realizowanie własnego hobby (28% chłopców i 13% dziewcząt). Turystyka wypełnia czas wolny tylko 2% dziewcząt.



Ryc.2. Czym jest dla Ciebie aktywność fizyczna poprzez turystykę?

Aktywność fizyczna poprzez turystykę to dla 43% dziewcząt *nowe kontakty*, dla 34% to *poprawa sprawności fizycznej* i dla 32% *rozładowanie stresu*. W dalszej kolejności badane dziewczęta wymieniają *polepszenie stanu zdrowia* (28%), *poprawa samopoczucia* (21%), *zamiłowanie* (23%) i *rozrywkę* (17%) (ryc.2.).

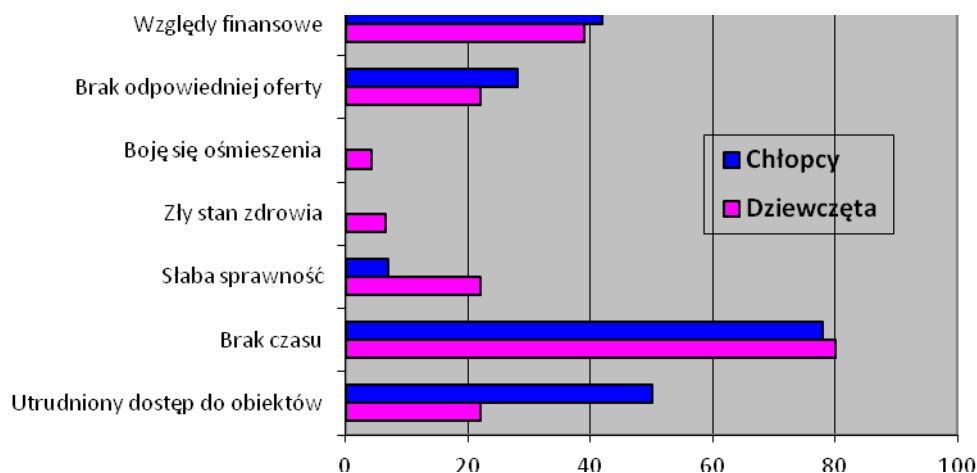
Chłopcy najczęściej widzą w aktywności fizycznej poprzez turystykę *rozrywkę* (42%), *nowe kontakty* (35%), *polepszenie stanu zdrowia* i *poprawę samopoczucia* (28%). W dalszej kolejności wymieniali: *poprawę sprawności*, *rozładowanie stresu* i *zamiłowanie*.



Ryc.3. Co oznacza zdrowy styl życia?

Zdrowy styl życia dla 87% dziewcząt to *prawidłowe odżywianie*, następnie dla 76% to *aktywność fizyczna*, z kolei dla 21% to *brak nałogów*. Tylko dla 21% badanych dziewcząt zdrowy styl życia oznacza dbanie o *higienę osobistą*. Zdaniem dziewcząt *regularna kontrola lekarska* oraz *ochrona środowiska* nie oznacza zdrowego stylu życia.

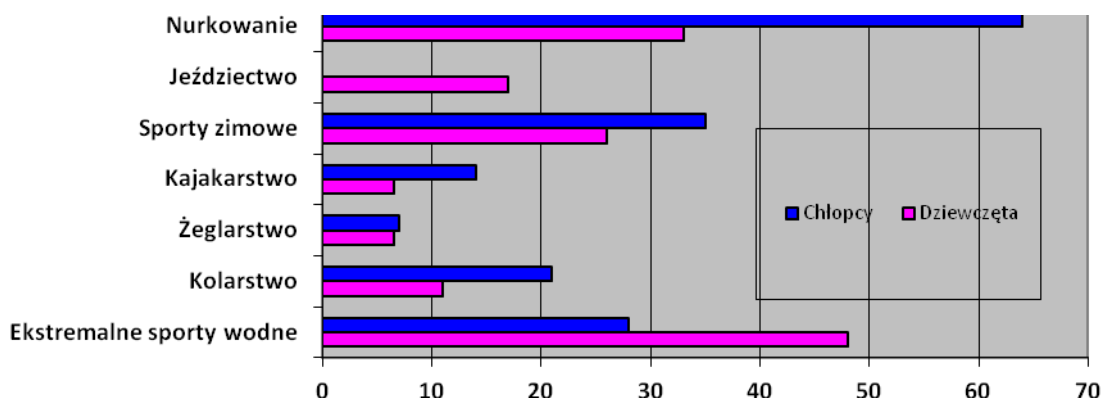
Dla chłopców zdrowy styl życia oznacza *prawidłowe odżywianie* 78%, następnie *aktywność fizyczna* na tym samym poziomie 78%, kolejnie *brak nałogów* w wysokości 28%, *higiena osobista* w wysokości 7% jak i *ochrona środowiska* 7%. Chłopcy nie uznają *regularnej kontroli lekarskiej* za zdrowy styl życia (ryc. 3).



Ryc. 4. Co najbardziej ogranicza Twoją aktywność turystyczną?

Najwięcej badanych dziewcząt odpowiedziało, że najbardziej ogranicza je *brak czasu* 80%, następnie *względy finansowe* 39%. Kolejnymi rzeczami ograniczającymi dziewczęta są *utrudniony dostęp do obiektów* 22%, *słaba sprawność* 22% oraz *brak odpowiedniej oferty* 22%. Czynnikiem ograniczającym dziewczęta najmniej są *strach przed ośmieszeniem* 4,3% oraz *zły stan zdrowia* 6,5%.

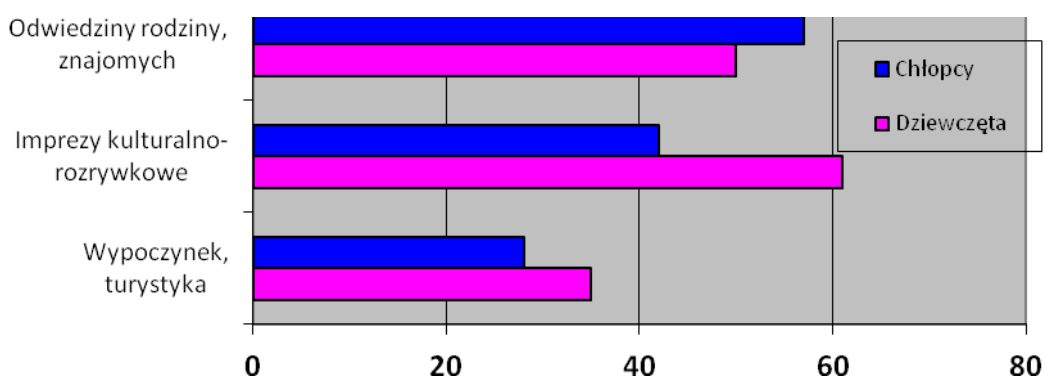
Chłopców podobnie jak dziewczęta najbardziej ogranicza *brak czasu* 78%, następnie *utrudniony dostęp do obiektów* 42%. Kolejnymi czynnikami są *względy finansowe* 42%, *brak odpowiedniej oferty* 28% i na końcu *słaba sprawność* 7%. Zdaniem badanych chłopców *ośmieszenie* oraz *zły stan zdrowia* nie są czynnikami ograniczającymi aktywność turystyczną (ryc. 4).



Ryc.5. Jakie formy turystyki kwalifikowanej uprawiasz lub chciałbyś uprawiać?

Dziewczęta najbardziej by chciały uprawiać *ekstremalne sporty wodne* 48%, następnym sportem atrakcyjnym do uprawiania dla dziewcząt jest *nurkowanie* 33% oraz *sporty zimowe* 26%. 17% dziewcząt chciało by uprawiać *jeździectwo*, a 11% kolarstwo. Dokładnie ta sama ilość dziewcząt chciało by uprawiać *kajakarstwo* 6,5% oraz *żeglarstwo* 6,5%.

Więcej niż połowa chłopców chciała by uprawiać *nurkowanie* 64%, następnie *sporty zimowe* 35%. Kolejnymi interesującymi dla chłopców sportami są *kolarstwo* 21%, *kajakarstwo* 14% oraz *żeglarstwo* 7%. Sportem w ogóle nie interesującym chłopców jest *jeździectwo* 0% (ryc. 5).

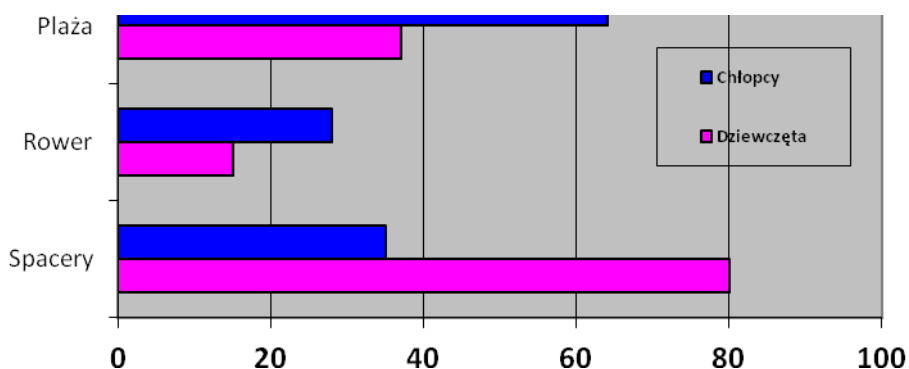


Ryc.6. Cel przyjazdu(oprócz dojazdu do szkoły)

Dziewczęta najczęściej przyjeżdżają do Grudziądza w celu *impresz kulturalno-rozrywkowych* 61%, następnie *odwiedzają rodzinę, znajomych* 50%, najrzadziej *wypoczywają* 35% w mieście (ryc. 6).

Głównym celem przyjazdu do Grudziądza chłopców są *odwiedziny rodziny, znajomych* 57%, następnie chłopcy przyjeżdżają na *impresze kulturalno-rozrywkowe* 42%, sporadycznie *wypoczywają* 28% .

Głównym celem przyjazdu chłopców są *odwiedziny rodziny, znajomych* 57%, dziewcząt zaś *impresze kulturalno-rozrywkowe* 61%. *Wypoczynkowi* w Grudziądzu młodzież nie poświęca wiele czasu dziewczęta 35%, chłopcy 28%.

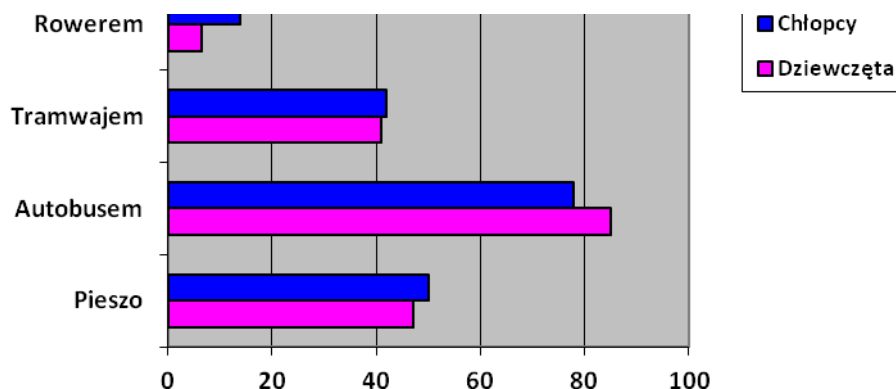


Ryc.7. Z jakich form turystyki/wypoczynku korzystasz najczęściej?

Dziewczęta najczęściej preferują *spacery* 80%, następnie wypoczynek na *plaży* 37% i na końcu odpoczynek czynny na *rowerze* 15% (ryc. 7).

Chłopcy najczęściej korzystają z wypoczynku na *plaży* 64%, kolejną formą wypoczynku dla chłopców są *spacery* 35%. Na końcu preferują *rower* 28%.

Badane dziewczęta najczęściej wybierają się na *spacery* 80%, dla chłopców zaś lepszą formą wypoczynku jest *plaża* 64%. Najmniej czasu młodzież spędzają na rowerze, bo dziewczęta 15%, chłopcy 28%.

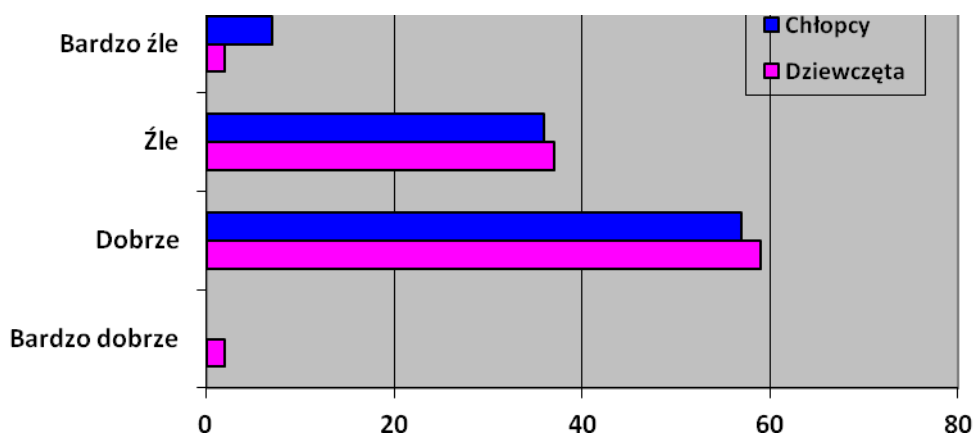


Ryc.8. Jak poruszasz się po mieście?

Dziewczęta najczęściej poruszają się *autobusem* 85%. Kolejny środek transportu najczęściej wybieramy przez dziewczęta to spacer *pieszo* 47% lub *tramwaj* 41%. Najrzadziej dziewczęta wybierają *rower* 6,5% jako swój środek transportu.

Chłopcy tak jak dziewczęta najczęściej wybierają *autobus* 78%. Następnie poruszają się *pieszo* 50% lub korzystają z *tramwaju* 42%. Bardzo rzadko wybierają *rower* 14%.

Młodzież woli poruszać się środkami komunikacji miejskiej *autobus* (dziewczeta 85%, chłopcy 78%) lub *tramwaj* (dziewczeta 41%, chłopcy 42%) bądź *pieszo* (dziewczeta 47%, chłopcy 50%) niż wsiąść na rower (ryc. 8).

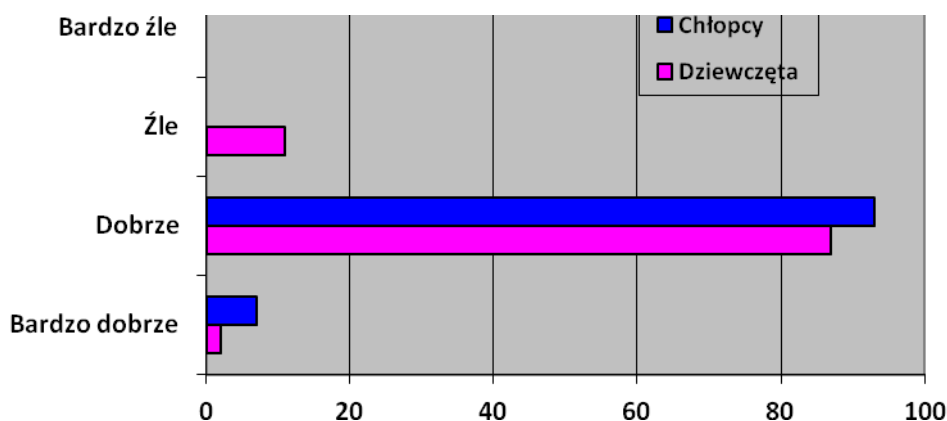


Ryc.9. Jak oceniasz sprawność komunikacji miejskiej/łatwość poruszania się po mieście?

Tylko 2% dziewcząt ocenia komunikację miejską i łatwość poruszania się po mieście *bardzo dobrze*. 59% dziewcząt ocenia komunikację miejską jako *dobrą*. Aż 37% badanych dziewcząt ocenia ją jako *złą*, a 2% jako *bardzo złą*.

Żaden z chłopców (0%) nie ocenił komunikacji miejskiej i poruszania się po mieście jako *bardzo dobrze*. Aż 57% chłopców uważa, że komunikacja w Grudziądzu i łatwość poruszania się po mieście jest *dobra*. 36% chłopców twierdzi, że komunikacja w mieście jest na *złym* poziomie. 7% ocenia ją jako *bardzo złą*.

Ogólnie rzecz biorąc młodzież uważa, że łatwość poruszania się po Grudziądzu oraz miejska komunikacja sprawuje się *dobrze* (dziewczeta 59%, chłopcy 57%). Jednak również duża część badanej młodzieży uważa, że komunikacja i łatwość poruszania się po mieście jest *zła* (dziewczeta 37%, chłopcy 36%) (ryc. 9).

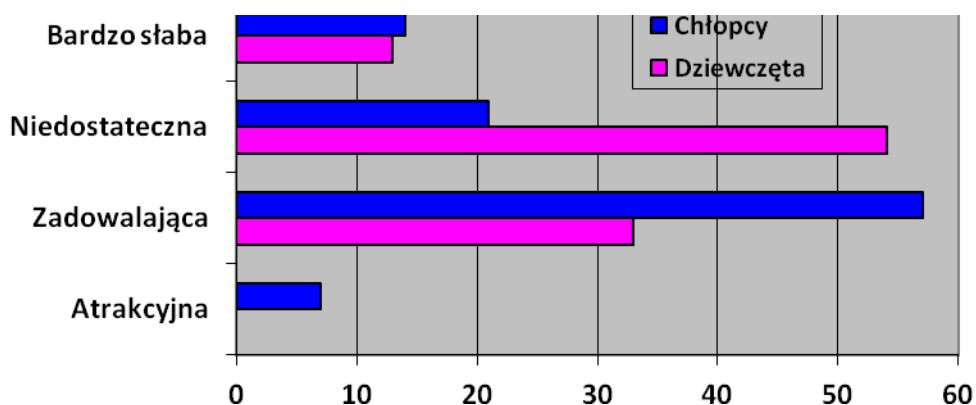


Ryc.10. Jak oceniasz usługi gastronomiczne w Grudziądzu?

Dziewczęta oceniają usługi gastronomiczne w Grudziądzu jako *bardzo dobre* w ilości 2%. Najwięcej dziewcząt ocenia *dobrze* 87% gastronomię w Grudziądzu. Znikomy procent dziewcząt ocenia usługi gastronomiczne w Grudziądzu jako *złe* 11%.

Ankietowani chłopcy w ilości 7% oceniają usługi gastronomiczne Grudziądza jako *bardzo dobre*. Pozostała część chłopców przystaje przy ocenie *dobrej* 93%. Żaden z chłopców nie uważa, że usługi gastronomiczne w mieście są *złe* 0% lub *bardzo złe* 0%.

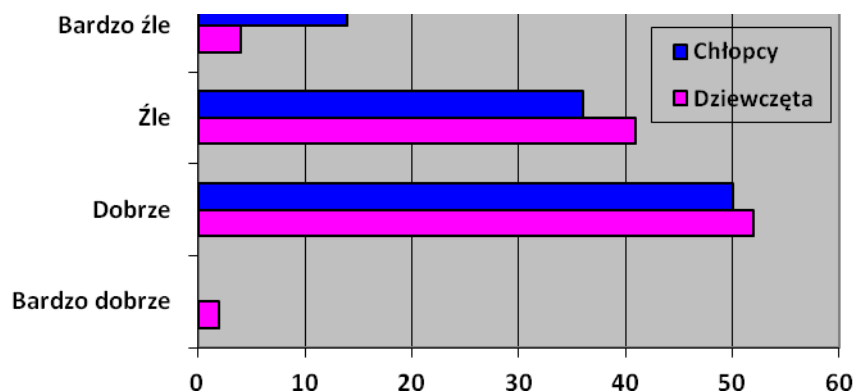
Ogólnie młodzież ocenia usługi gastronomiczne miasta jako *dobrze* (dziewczęta 87%, chłopcy 93%). Jedynie nie wielka część dziewcząt twierdzi, że baza gastronomiczna miasta jest *zła* 11% (ryc. 10).



Ryc.11. Jak oceniasz bazę noclegową w mieście?

Najwięcej dziewcząt ocenia bazę noclegową w mieście jako *niedostateczną* 54%. Kolejną najwyższą ilość odpowiedzi uzyskała ocena *zadowalająca* 33% dziewczęta. 13% ankietowanych dziewcząt twierdzi, że baza noclegowa Grudziądza jest *bardzo słaba* (ryc. 11). Najwięcej ankietowanych chłopców odpowiedziało, że baza noclegowa miasta jest *zadowalająca* 57%. 7% chłopców uważa, że jest *atrakcyjna*, następnie 21% chłopców odpowiedziało, że baza noclegowa Grudziądza jest *niedostateczna* 21%. Ostatnia grupa twierdzi, że baza noclegowa jest *bardzo słaba* 14%.

Na wykresie widnieje wyraźna różnica pomiędzy oceną bazy noclegowej przez chłopców i dziewczęta. Badani chłopcy w ilości 57% twierdzą, że baza noclegowa miasta jest *zadowalająca*, a dziewczęta w ilości 54%, że jest *niedostateczna*. Następnie 7% chłopców, a 0 dziewcząt uważa, że baza noclegowa w Grudziądzu jest *atrakcyjna*. Ocena *bardzo słaba* jest na równi u obu płci (dziewczęta 13%, chłopcy 14%).

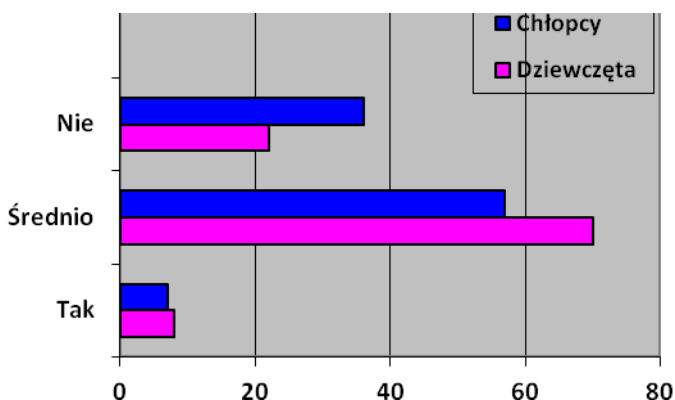


Ryc.12. Jak oceniasz obiekty atrakcyjne turystycznie w mieście?

Dziewczęta w ilości 2% oceniają obiekty atrakcyjne turystycznie *bardzo dobrze*. Następnie największa ilość dziewcząt uważa, że są one *dobre* 52%. Są również dziewczęta, które oceniły obiekty atrakcyjne turystycznie miasta jako *złe* 41% oraz jako *bardzo złe* 4% (ryc. 12).

Najwięcej chłopców oceniło obiekty atrakcyjne turystycznie jako *dobre* 50%. Żaden z chłopców nie ocenił obiektów turystycznych jako *bardzo dobre* 0%. Następnie 36% chłopców oceniło obiekty atrakcyjne turystycznie jako *złe*. *Bardzo źle* oceniło obiekty turystyczne 14% chłopców.

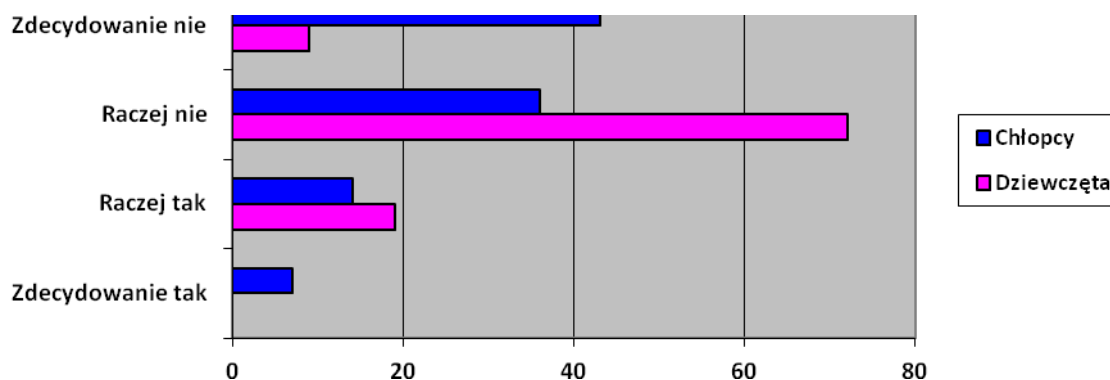
Ogólnie młodzież twierdzi, że obiekty atrakcyjne turystycznie są *dobre* (dziewczęta 52%, chłopcy 50%). Najmniej ankietowanych uważa obiekty atrakcyjne turystycznie w Grudziądzu za *bardzo dobre* (2% dziewcząt). Młodzież udzieliła również odpowiedzi, że obiekty atrakcyjne turystycznie w Grudziądzu są *złe* (41% dziewcząt, 36% chłopców) i *bardzo złe* (14% chłopców, 4% dziewcząt).



Ryc.13. Czy Twoim zdaniem Grudziądz jest miastem atrakcyjnym turystycznie?

Najwięcej dziewcząt zapytanych czy Grudziądz jest miastem atrakcyjnym turystycznie odpowiedziało, że *średnio* 70%. Następnie 8% ankietowanych dziewcząt odpowiedziało, że *tak* Grudziądz jest atrakcyjny turystycznie, a 22% udzieliło odpowiedzi, że miasto nie jest atrakcyjne turystycznie (ryc. 13). Chłopcy podobnie jak dziewczęta

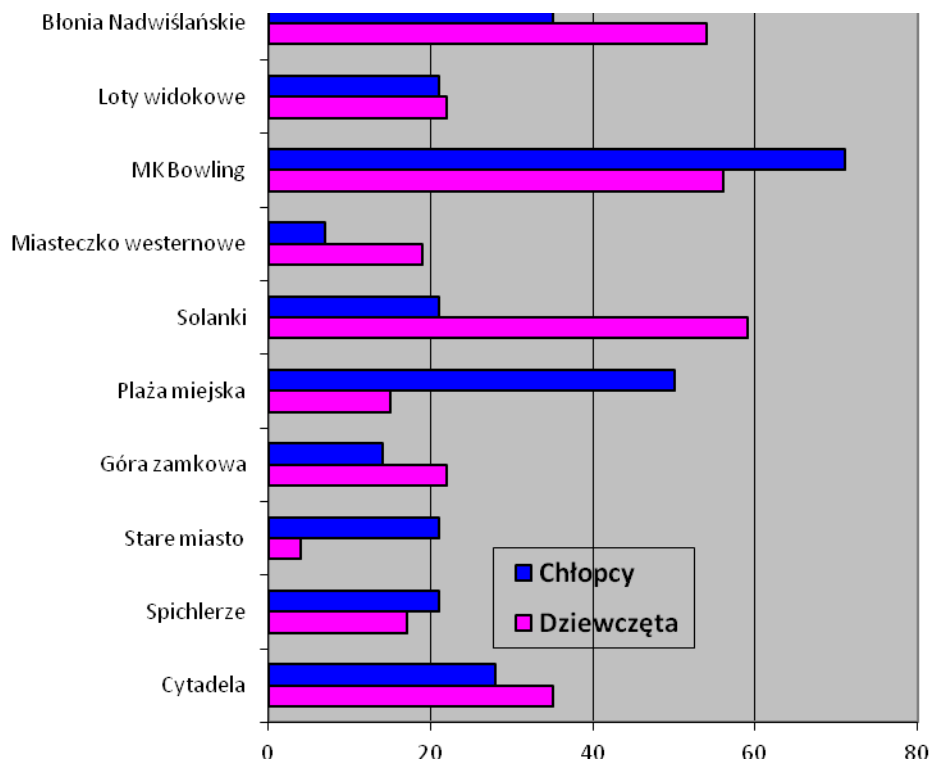
odpowiedzieli, że Grudziądz jest miastem atrakcyjnym turystycznie 7%. Największa ilość chłopców odpowiedziała, że miasto jest *średnio* 57% atrakcyjne turystycznie. 36% chłopców twierdzi, że Grudziądz *nie* jest miastem atrakcyjnym turystycznie. Ogólnie badana młodzież twierdzi, że Grudziądz jest miastem *średnio* atrakcyjnym turystycznie. Odpowiedź negatywna(*nie*) przeważa nad pozytywną (*tak*).



Ryc.14.Czy polecił(a)byś Grudziądz znajomym do spędzenia urlopu/wakacji?

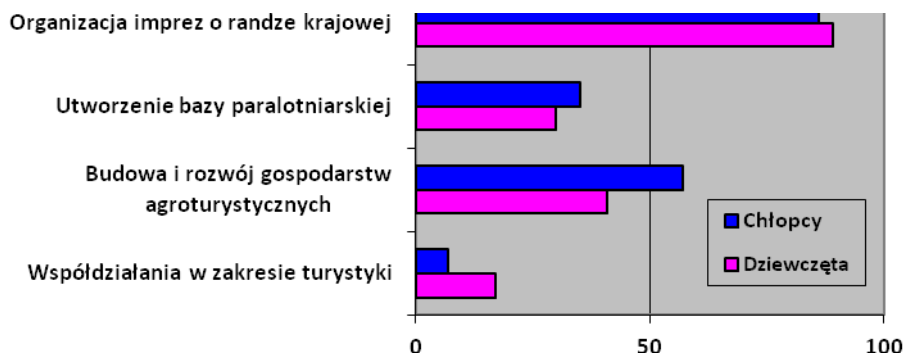
Najwięcej dziewcząt odpowiedziało, że Grudziądz by *raczej nie* poleciło (72%) do spędzenia urlopu bądź wakacji. Żadna z dziewcząt nie zaznaczyła, że *zdecydowanie tak* poleciłaby miasto na spędzenie urlopu lub wakacji. 19% dziewcząt *raczej tak* poleciłoby Grudziądz na wakacje, urlop. Jest również grupa dziewcząt, która *zdecydowanie nie* 9% poleciłaby Grudziądz na spędzenie wakacji albo urlopu (ryc. 14). Najmniej chłopców *zdecydowanie tak* 7% poleciłoby Grudziądz na spędzenie wakacji. 14% chłopców odpowiedziało *raczej tak*. 36% chłopców *raczej nie* poleciłoby Grudziądz na urlop. Największa grupa badanych chłopców odpowiedziała, że *zdecydowanie nie* 43% poleciłaby Grudziądz na czas wolny.

Ogólnie młodzież *raczej nie* poleciłaby Grudziądz na spędzenie czasu wolnego. Jest jednak grupa chłopców, którzy *zdecydowanie tak* poleciłiby miasto na wakacje czy urlop.



Ryc.15. Które z podanych atrakcji/obiektów są dla Ciebie najbardziej interesujące?

Najbardziej atrakcyjne dla dziewcząt są *solanki* 59%, następnie *MK Bowling* 56% oraz *Błonia Nadwiślańskie* 54%. Mniejszym zainteresowaniem dziewcząt cieszą się *Cytadela* 35%, *Góra Zamkowa* 22%, *Loty widokowe* 22% oraz *Miasteczko Westernowe* 19%. Najmniej atrakcyjne są dla dziewcząt *Spichlerze* 17%, *Plaża miejska* 15% i na końcu *Stare Miasto* 4%. Najbardziej interesujący dla chłopców jest *Mk Bowling* 71%. Na drugim miejscu według chłopców jest *Plaża miejska* 50%. Następnie *Błonia Nadwiślańskie* 35% oraz *Cytadela* 28%. Kolejno na tym samym poziomie *Spichrza*, *Stare Miasto*, *Solanki*, *Loty widokowe* po 21%. Najmniej atrakcyjna dla chłopców jest *Góra Zamkowa* 14% oraz *Miasteczko Westernowe* 7%. Ogólnie dla chłopców najbardziej interesujące jest *MK Bowling*. Dla dziewcząt zaś *Solanki*. Najmniej atrakcyjne dla dziewcząt jest *Stare Miasto*, dla chłopców *Miasteczko Westernowe* (ryc. 15).



Ryc.16. Czego Twoim zdaniem potrzeba Grudziądzu, aby stał się miejscem bardziej atrakcyjnym turystycznie?

Według dziewcząt najbardziej potrzeba Grudziądzu *organizacji imprez o randze krajowej* 89%. Na drugim miejscu dziewczęta umieściły *budowę i rozwój gospodarstw agroturystycznych* 41%. Następnie *utworzenie bazy paralotniarskiej* 30% oraz *współdziałanie w zakresie turystyki* 17% (ryc. 16). Chłopcy na pierwszym miejscu umieścili jak dziewczęta *organizację imprez o randze krajowej* 86%. Następnie *budowę i rozwój gospodarstw agroturystycznych* 57%. Na końcu chłopcy wskazali *utworzenie bazy paralotniarskiej* 35% oraz *współdziałanie w zakresie turystyki* 7%.

Młodzież uważa, że najbardziej potrzeba Grudziądzu *organizacji imprez o randze krajowej* by stał się miejscem bardziej atrakcyjnym turystycznie, badani uznali, że najmniej potrzebne miastu jest *współdziałanie w zakresie turystyki*.

Podsumowanie

Badaniami rynku dotyczącego atrakcyjności poszczególnych regionów Polski przeprowadza wiele firm. Międzynarodowa firma badawcza Synovate uznała województwo pomorskie (37 proc. ankietowanych) za najbardziej atrakcyjne pod względem turystycznym. Wśród miast prym wiedzie Kraków - miasto to wskazało 60 proc. respondentów. Drugie miejsce, w rankingu atrakcyjności turystycznej miast zajął Gdańsk (29 proc. wskazań, wszystkie wymienione miasta, atrakcyjność wspomagana), a trzecie Zakopane (26 proc.) Zaskoczeniem jest fakt, że zaraz za województwem pomorskim uplasowało się województwo podkarpackie (31 proc. wskazań, atrakcyjność wspomagana). Najbardziej postrzegane jako atrakcyjne turystycznie były województwa: łódzkie, lubuskie oraz lubelskie. Piotr Birski, badacz z firmy Synovate, komentując wyniki badania zwraca uwagę na to, że respondenci mając na uwadze atrakcyjność turystyczną poszczególnych miast i regionów, niekoniecznie „myślą” regionami w ujęciu administracyjnym. Stąd też być może stosunkowo niski odsetek tych, którzy uznali na przykład województwo śląskie czy dolnośląskie za regiony atrakcyjne turystycznie.

Hubert Gonera, konsultant PART S.A. zauważa, że badanie ukazało relatywną siłę wizerunku miast i regionów tradycyjnie kojarzonych z turystyką. Podkreśla jednak, że wizerunek nie jest dany raz na zawsze, może być i często jest zmienny w czasie, a jego zmiany zależą w dużej mierze od polityki miasta. Ilustracją tej tezy może być przykład Wrocławia (15 proc. wskazań), którego atrakcyjność turystyczna jest odbierana lepiej niż atrakcyjność turystyczna Poznania (6 proc. wskazań) dysponującego przecież podobnym potencjałem turystycznym. Ponadto zwraca on uwagę na miasta aglomeracji trójmiejskiej - Gdańsk, Gdynię i Sopot, które bardzo dobrze wypadły w badaniu i mają możliwość

stworzenia konkurencyjnego wizerunkowo produktu turystycznego. W badaniu (wszystkie wymienione odpowiedzi, atrakcyjność wspomagana) 29 proc. respondentów wymieniło Gdańsk, jako jedno z najatrakcyjniejszych turystycznie miast, 9 proc. wskazało Gdynię, a 8 proc. Sopot. Głównym celem przyjazdu młodzieży do miasta są imprezy lub odwiedziny rodziny czy znajomych (dziewczęta, imprezy-61%, odwiedziny-50%, chłopcy, imprezy-42%, odwiedziny-57%) Jednak miasto coraz mniej stara się by te imprezy były atrakcyjne dla młodzieży, a przecież ona jest kołem napędowym społeczeństwa. Ankietowani ocenili obiekty atrakcyjne turystycznie miasta jako dobre (dziewczęta-52%, chłopcy-50%). Widuje się w mieście wycieczki, jednak nie są to osoby młode, są to osoby starsze często zagraniczni goście. Młodzież zdecydowała, że dla nich miasto jest średnio atrakcyjne turystycznie, niestety to prawda (dziewczęta-70%, chłopcy-57%). Coraz mniej jest miejsc, gdzie młodzi ludzie mogą sobie posiedzieć, porozmawiać, dlatego spędzają coraz mniej czasu na zewnątrz, a coraz więcej przed komputerem przez co osiedla świecą pustkami.

Ankietowani stwierdzili, że zdecydowanie nie bądź raczej nie polecili by Grudziądz znajomym do spędzenia urlopu czy wakacji (dziewczęta-72% raczej nie, chłopcy-43% zdecydowanie nie). Prawdę mówiąc plaż jest wiele, jednak nie wszystkie są strzeżone i bezpieczne. Stare domki nad jeziorami wręcz odpychają zamiast przyciągać miejscowych i turystów. Zdaniem ankietowanych miasto potrzebuje organizacji większej ilości imprez o randze krajowej by zyskać rozgłos i stać się miastem bardziej atrakcyjnym turystycznie (dziewczęta-89%, chłopcy-86%).

Wnioski

1. Jeśli miasto nie zacznie bardziej finansować rozwoju turystyki, to młodzież nie będzie odwiedzać Grudziądza.
2. Powinno powstać więcej obiektów atrakcyjnych turystycznie dla młodzieży, gdyż nie ma gdzie ona spędzać czasu.
3. Miasto powinno zacząć rozwijać bazę turystyczną, która mieści się nad jeziorami. Tamtejsze domki latami nie były remontowane, a wciąż są eksploatowane.
4. Organy zajmujące się organizacją imprez plenerowych powinny stopniowo podnosić ich poziom, ponieważ w okolicznych wsiach czy miejscowościach o wiele mniejszych od Grudziądza organizuje się o wiele ciekawsze imprezy plenerowe. Władze miasta powinny więcej funduszy przekazać na rozwój turystyki w Grudziądzu, gdyż jest to piękne miasto, a wiele osób w ogóle o nim nie słyszało, a przez to miasto uchodzi za mało atrakcyjne turystycznie. Władze miasta finansują projekty nie zawsze atrakcyjne dla odwiedzających i mieszkańców. Powinno się stworzyć ankietę dla mieszkańców, w której mogli by decydować o wyglądzie miasta, oraz jakie obiekty mają powstać, które powinny być odnowione, a które zlikwidowane.

Piśmiennictwo

1. Batyk I., Napierała M., Muszkieta R., Żukow W., Eksterowicz J., Cieślicka M. (2009). Perspektywy i bariery rozwoju turystyki na obszarach wiejskich Warmii i Mazur. [w:] (Red.) M.Napierała, R.Muszkieta, I.M.Batyk, W.Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG. ORSE. Poznań – Bydgoszcz, s. 21-32.
2. Jurkiewicz J., Napierała M., Żukow W., Cieślicka M., Zieliński M., Ratkowski W. (2011). Turystyka i rekreacja w rodzinie (w opinii mieszkańców Grudziądza). [w:] (Red.) Maik W., Napierała M, Żukow W., Wybrane problemy turystyki, rekreacji, fizjoterapii ochrony zdrowia człowieka. Bydgoszcz, s.20-27.

3. Łobożewicz T. (1996). Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
4. Łopaciński K. (1989). Aktywność turystyczna polskich studentów w 1988 roku, „Problemy Turystyki”, nr 3 (45), s. 12-17.
5. Napierała M., Muszkieta R. (2011). Wstęp do teorii rekreacji, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz.

Streszczenie

Celem badań było poznanie opinii młodzieży na temat turystyki w mieście, oraz ukazanie jak wiele jeszcze miasto musi zrobić, by stać się atrakcyjne turystycznie dla najbardziej wymagającej grupy społecznej jaką jest młodzież. Badania przeprowadzono w kwietniu 2013 roku, w IV Liceum Ogólnokształcącym im. Kazimierza Wielkiego w Grudziądzu. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły turystyki w Grudziądzu, a uczniowie musieli odpowiedzieć łącznie na 16 pytań. Metodą wybraną na potrzeby pracy jest metoda sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzi w postaci ankiety.

Wnioski:

1. Jeśli miasto nie zacznie bardziej finansować rozwoju turystyki, to młodzież nie będzie odwiedzać Grudziądza.
2. Powinno powstać więcej obiektów atrakcyjnych turystycznie dla młodzieży, gdyż nie ma gdzie ona spędzać czasu.
3. Miasto powinno zacząć rozwijać bazę turystyczną, która mieści się nad jeziorami. Tamtejsze domki latami nie były remontowane, a wciąż są eksploatowane.
4. Organy zajmujące się organizacją imprez plenerowych powinny stopniowo podnosić ich poziom, ponieważ w okolicznych wsiach czy miejscowościach o wiele mniejszych od Grudziądza organizuje się o wiele ciekawsze imprezy plenerowe.

Słowa kluczowe: turystyka, młodzież szkolna, czas wolny

CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA WAD POSTAWY U DZIECI Z KLAS I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

**Karolina Rosa, Radosław Muszkieta, Walery Zukow,
Marek Napierała, Mirosława Cieślicka**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Wady postawy ciała stanowią w czasach współczesnych istotny problem zdrowotny naszego społeczeństwa. W krajach o wysokim stopniu rozwoju cywilizacyjnego wady postawy występują powszechnie, a chorobę przeciążeniową kręgosłupa (80-90% populacji osób dorosłych) można uznać za chorobę cywilizacyjną.

Fizyczna postawa człowieka jest nawykiem ruchowym kształtującym się na określonym podłożu morfologicznym i funkcjonalnym oraz związanym z codzienną działalnością danego osobnika. Jest wyrazem stanu fizycznego i psychicznego jednostki. Stanowi więc wskaźnik mechanicznej wydolności zmysłu kinetycznego, równowagi mięśniowej i koordynacji nerwowo-mięśniowej. W ciągu całego życia człowieka postawa ciała ulega zmianom, największym jednak w okresie jego wzrostu.

W wieku 7-10 lat, czyli w młodszym wieku szkolnym, występuje pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. Związany jest on ze zmianą trybu życia, z przejściem z dużej swobody ruchu na kilkugodzinne przebywanie w pozycji siedzącej w szkole, często jeszcze w niewłaściwych warunkach. Toteż początek nauki w szkole powoduje zwykle pogorszenie postawy. Jednocześnie okres ten charakteryzuje się ogromną biologiczną potrzebą ruchu, która umiejętnie pokierowana może być najważniejszym stymulatorem rozwoju organizmu.

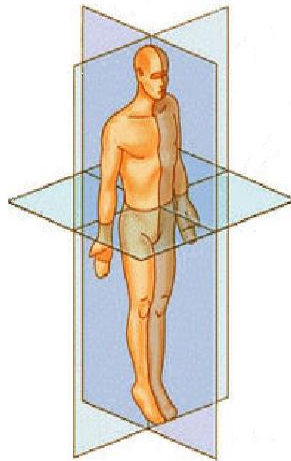
Postawa ciała prawidłowa

Na podstawie obserwacji możemy stwierdzić, że postawa ciała jest cechą charakterystyczną każdego człowieka. Na to ogólne wrażenie rzutuje także budowa ciała, a więc sylwetka. Istnieje wiele definicji określających postawę ciała. Większość z nich mówi, że jest to swobodny układ ciała w pozycji stojącej- sposób „trzymania się” osobnika¹.

Istnieje wiele definicji postawy ciała, dlatego sformułowanie jednej jest bardzo trudne, wręcz niemożliwe. Według Kasperczyka postawą ciała nazywamy „indywidualne ukształtowanie ciała i położenie poszczególnych odcinków tułowia oraz nóg w pozycji stojącej”². Wilczyński mówi, że postawa ciała jest nawykiem ruchowym, kształtującym się na określonym podłożu neurologicznym, kostno-stawowym, więzadłowym, środowiskowym oraz emocjonalno-wolicjonalnym. Definiując postawę ciała należy również rozwinąć pojęcia takie jak: postawa prawidłowa, postawa wadliwa oraz wada postawy.

¹ Jopkiewicz A., Suliga E. (1998). *Biologiczne podstawy rozwoju człowieka*. Radom- Kielce, s. 221.

² Kasperczyk T. (1998). *Diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo Kasper, Kraków, s. 9.



Ryc.1. Postawa anatomiczna³

Prawidłowa postawa ciała jest to harmonijne i bezwysiłkowe ułożenie poszczególnych elementów postawy ciała w stosunku do osi długiej. Postawa ciała prawidłowa to taka, która występuje dostatecznie często, aby można ją uznać za charakterystyczną dla danej populacji. Według Ambrosa jest to utrzymanie ciała w minimalnym napięciu mięśniowym i nerwowym oraz ułożenie poszczególnych odcinków ciała względem siebie w zharmonizowany sposób w stosunku do osi długiej ciała. Autorka Ewa Zeyland-Malawka pisze, że prawidłowa postawa ciała to stojąca pozycja dwunożna, z tułowiem i głową usytuowaną w przedłużeniu wyprostowanych kończyn dolnych. Postawa prawidłowa charakteryzuje się harmonijnym ustawieniem poszczególnych segmentów tułowia i kończyn, jest symetryczna, zapewnia optymalne funkcjonowanie organizmu oraz ekonomiczny i estetyczny ruch. Według Malinowskiego postawa prawidłowa jest to sposób trzymania się, który pozostaje w zgodzie z dynamiką rozwojową człowieka w jego rozwoju osobniczym.

„Prawidłową postawą ciała będziemy określać każdą postawę, która odpowiada typowej postawie wyodrębnionej z grupy rówieśniczej o tej samej płci i zbliżonych cechach psychofizycznych”⁴.

„Postawa prawidłowa to taka sylwetka, która jest wynikiem wpływu dziedziczności kształtu ciała i utrzymującej się równowagi dynamicznej w obrębie zbioru cech psychomotorycznych i funkcjonalnych o działaniu postawo twórczym w warunkach fluktuacyjnych wpływów środowiska”⁵.

Istnieje wiele czynników, które wpływają na kształtowanie się postawy ciała (mogą to być: wpływy dziedziczne, wady wzroku, słuchu, prowadzony tryb życia, sposób odżywiania się itd.). Czynniki te sprawiają, że staje się ona indywidualną, charakterystyczną cechą dla danego człowieka. „Na prawidłową sylwetkę człowieka wpływa właściwa budowa i ukształtowanie krzywizn kręgosłupa, odpowiednia siła, napięcie i praca mięśni, które stabilizują kręgosłup, stwarzając możliwość utrzymania prawidłowej postawy- sylwetki”⁶.

Postawa prawidłowa charakteryzuje się:

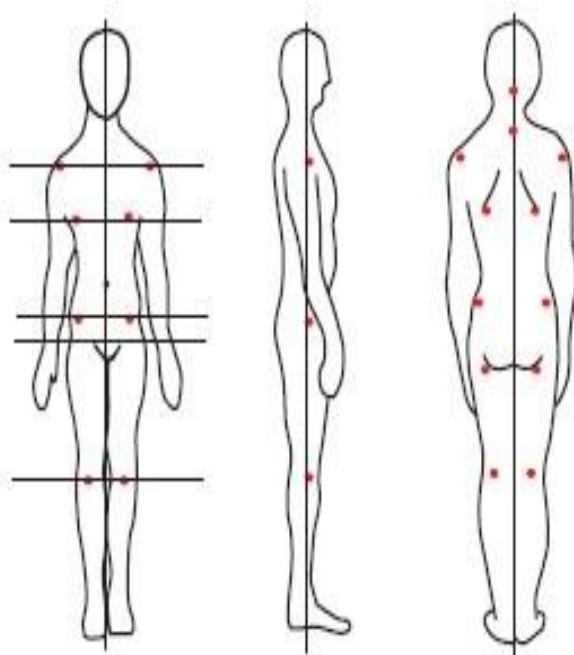
³ http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,Pozycja_anatomiczna

³ Nowotny J. (1992). *Kształcenie umiejętności ruchowych* . Dział wydawnictw ŚAM, Katowice, s. 130.

⁴ Krawański A. (2003). *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego*. Wydawnictwo AWF, Poznań, s. 12.

⁵ Sawczyn S. (1998). *Gimnastyka korekcyjna w szkole cz. 1*. Wydawnictwo SPORT, Bydgoszcz, s. 17.

- prostym ustawieniem głowy,
- kręgosłup jest fizjologicznie wygięty w płaszczyźnie strzałkowej, oraz prosty w płaszczyźnie czołowej,
- wysklepioną klatką piersiową, która jest najbardziej wysuniętą częścią ciała do przodu,
- miednica jest podparta na głowach kości udowych,
- kończyny są dolne są proste, a stopy prawidłowo wysklepione ⁷.



Ryc.2. Prawidłowa postawa ciała⁸

Postawa ciała wadliwa

Przez postawę wadliwą rozumiemy taką, w której na skutek wystąpienia wady doszło do deformacji w ukształtowaniu kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy, kończyn dolnych czy stóp. Autorka Ewa Zeyland-Malawka definiuje postawę wadliwą jako kształt ciała, który wynika z budowy ciała i nawykowego lub przymusowego umiejscowienia poszczególnych elementów ciała, które niekorzystnie wpływają na organizm.

Według Nowotnego „postawa nieprawidłowa, to wszelkie nieprawidłowości sposobu trzymania się pozycji stojącej, manifestujące się odmiennym od normalnego układem ciała”⁹.

„Postawa wadliwa to taki jej stan, w którym nastąpiło zdeformowanie kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy lub kończyn dolnych. Postawę wadliwą znamionują więc zarówno wady proste jak i złożone”¹⁰.

Wejśflog mówi nam że „postawa patofizjologiczna to nieduże, czynnościowe, przeważnie odwracalne odchylenie zarówno w zrównoważeniu, ustawieniu, jaki i ukształtowaniu ciała. Postawa patologiczna to anatomiczne, przeważnie nieodwracalne,

⁷ Kasperczyk T. (1998). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo Kasper, Warszawa, s. 12.

⁸ Zeyland-Malawka E. (2009). *Ćwiczenia korekcyjne*. Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, s. 15.

⁹ Nowotny J. (1992). *Kształcenie umiejętności ruchowych*. Dział wydawnictw ŚAM, Katowice, s. 135.

¹⁰ Kasperczyk T. (1998). *Diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo Kasper, Kraków, s. 11.

odchylenia w zrównoważeniu, ustawieniu i ukształtowaniu poszczególnych odcinków lub całego ciała”¹¹.

Charakterystyka wad postawy

Wady postawy są to wszelkie odchylenia od postawy prawidłowej. Są to zmiany utrwalone w aparacie kostnym, które powodują różnego rodzaju dysfunkcje. Tadeusz Kasperczyk mówi, że wady postawy to odchylenia od ogólnie przyjętych cech postawy prawidłowej, właściwej dla danej grupy wiekowej, płci czy budowy ciała. Wadami postawy są różnego rodzaju deformacje w narządach ruchu np. wady klatki piersiowej, wady pleców bądź też kończyn dolnych.

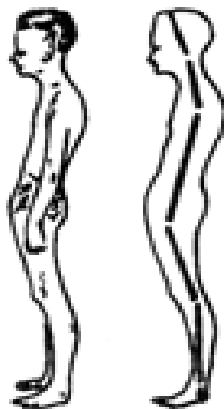
„Wady postawy to zmiany wyprostowanej, swobodnej pozycji ciała, które zdecydowanie różnią się od ukształtowań typowych dla danej płci, wieku, budowy konstytucjonalnej i rasy. Wady postawy są wynikiem zmian patologicznych”¹².

„Wady postawy to odchylenia od ogólnie przyjętych cech postawy prawidłowej”¹³.

„Wada postawy to stan przeciążenia lub zużycie części struktur postawotwórczych, będący zazwyczaj następstwem niekorzystnych proporcji rozwoju organizmu w obrębie cech o działaniu postawo twórczym. Może on być wynikiem zaburzeń genetycznych lub określonych urazów”¹⁴.

Charakterystyka postawy wadliwej (wg Kasperczyka):

- głowa wysunięta do przodu lub na bok,
- klatka piersiowa płaska, zapadnięta lub zniekształcona,
- barki wysunięte do przodu,
- brzuch wypukły, wysunięty do przodu lub zwiotczały, obwisły,
- plecy zgarbione, zaokrąglone, a miednica posiada zbyt duże nachylenie,
- stopy płaskie.



Ryc.3. Postawa wadliwa ¹⁵

¹¹ Wejsflog G. (1958). *Zniekształcenia statyczne*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, s. 59.

¹² Tylman D. (1972). *Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, s. 21.

¹³ Milanowska K. (1967). *Gimnastyka lecznicza*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, s. 15.

¹⁴ Krwański A. (2003). *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego*. Wydawnictwo AWF, Poznań, s.17.

¹⁵ <http://eplebanczyk.fm.interia.pl> (data wejścia 25.06 2012)

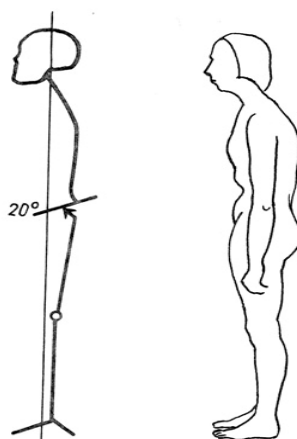
Plecy okrągłe

Plecy okrągłe (dorsum rotundum) jest to wada postawy, która charakteryzuje się nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi. Wada ta lokalizuje się w odcinku piersiowym, jest to tzw. hiperkifoza lub też pogłębiona kifoza piersiowa¹⁶. W plecach okrągłych osłabieniu i rozciągnięciu ulegają mięśnie grzbietu: równoległoboczny, czworoboczny, mięśnie karku oraz prostowniki grzbietu, których dysfunkcja powoduje pochYLENIE tułowia w przód, rozsuniecie łopatek, oraz wysunięcie barków do przodu¹⁷. Mięśnie, które są napięte i nadmiernie przykurczone to: mięśnie klatki piersiowej, zębate oraz międzyżebrowe.

Charakterystyka sylwetki

Charakterystyczne dla dziecka z plecami okrągłymi są:

- pogłębienie kifozy piersiowej,
- wysunięcie głowy do przodu,
- wysunięcie barków do przodu,
- spłaszczenie klatki piersiowej (funkcja oddechowa może być zaburzona),
- odstawanie i rozsuniecie łopatek¹⁸.



Ryc.4. Plecy okrągłe¹⁹

Etiologia

Plecy okrągłe mogą występować w dwóch postaciach. Są to plecy nabyte lub wrodzone. Plecy okrągłe nabyte mogą powstawać w wyniku chorób takich jak: zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK), krzywica i gruźlica kości oraz choroba Scheuermanna²⁰. Inną bardzo ważną przyczyną jest dystonia mięśniowa, (jedna grupa mięśni ulega rozciągnięciu i osłabieniu a przeciwna jej grupa ulega przykurczeniu i osłabieniu) która spowodowana jest m.in. przyjmowaniem złych pozycji w szkolnej ławce, źle dostosowanym sprzętem, przeciążeniami i przemęczeniem dzieci, sedenteryjnym

¹⁶ Owczarek S. (1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s.20.

¹⁷ Owczarek S., Bondarowicz M.(1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP Warszawa s. 26.

¹⁸ Kasperczyk T. (1998). *Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie*. Wydanie IV, Kraków, s.47.

¹⁹ http://www.cq.com.pl/n_gl_wady.html (data wejścia 25.06 2012)

²⁰ Kasperczyk T. (1998). *Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie*. Wydanie IV Kraków, s.47.

trybem życia, a także wadami wzroku, wstydlivością okresu dojrzewania oraz zbyt małą ruchliwością wśród dzieci²¹.

„W grupie pleców okrągłych wrodzonych wymienia się plecy dziedziczne okrągłe, często występujące rodzinie. Ze względu na wczesny okres powstawania zmian, są one na ogół dość znaczne i trudne do wyrównania”²².

Zmiany w aparacie mięśniowym

Do mięśni, które ulegają rozciągnięciu i osłabieniu należą:

- m. równoległoboczny- zbliża łopatki do siebie, jego osłabienie powoduje odstawanie łopatek;
- m. czworoboczny- cofa łopatkę i przyciska do klatki piersiowej;
- mięśnie prostowniki grzbietu-prostują odcinek piersiowy kręgosłupa;
- mięśnie karku- cofa głowę;

Do mięśni które ulegają nadmiernemu przykurczeniu i napięciu należą:

- mięsień piersiowy mniejszy - wysuwa barki i łopatki do przodu;
- mięsień piersiowy większy- przywodzi ramię do klatki piersiowej i wysuwa je do przodu;
- mięsień zębaty przedni- przesuwają obręcz barkową w przód²³.

W plecach okrągłych należy wziąć pod uwagę trzy podstawowe założenia, które muszą być spełnione w postępowaniu korekcyjnym:

1. likwidacja dystonii mięśniowej,
2. nauczanie i utrwalanie nawyku prawidłowej postawy,
3. zapewnienie dziecku warunków, które sprzyjają likwidacji wady.

Wyżej wymienione założenia powinny być realizowane równoległe, z ustaloną kolejnością ich wykonywania. Błędna realizacja tych kierunków może doprowadzić do braku postępów w korygowaniu. Nie wolno np. „wzmacniać mięśni osłabionych, gdy nie rozciągnęło się wcześniej mięśni przykurczonych, przykurczone mięśnie nie pozwalają na osiągnięcie pozycji skorygowanej (...). Podobnie nie należy przed rozciągnięciem mięśni przykurczonych uczyć dziecka przyjmowania pozycji skorygowanej, gdyż jej przyjęcie może być bardzo trudne lub wręcz niemożliwe”²⁴.

Schemat postępowania korekcyjnego dla dziecka z plecami okrągłymi:

1. Uświadomienie dziecku i rodzicom obecności wady i jakie mogą płynąć z tego zagrożenia: uświadomienie dziecku i rodzicom, zachęcenie dziecka do udziału w zajęciach gimnastyki korekcyjnej oraz rodziców do współpracy;
2. Ustalenie i zapewnienie optymalnych warunków środowiskowych: zapewnienie odpowiednich warunków do korygowania wady, które obejmują:
 - nie przeciążanie dziecka nauką i pracą,
 - zapewnienie odpowiednich warunków pracy (biurko, krzesło itd.),
 - zapewnienie możliwości zabaw i gier ruchowych na świeżym powietrzu,
 - zapewnienie odpowiedniej ilości i warunków snu,
 - prawidłowe odżywianie;
3. Rozciągnięcie mięśni przykurczonych: istnienie przykurczów ogranicza ruchomość w stawach i uniemożliwia przyjęcie postawy skorygowanej, dlatego w początkowej

²¹ Owczarek S. Bondarowicz M.(1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, s. 9.

²² Kutzner- Koziańska M.(2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 137.

²³ Owczarek S. Bondarowicz M. (1998). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, s. 9.

²⁴ Owczarek S. Bondarowicz M.(1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, s. 27.

- fazie rozciągania mięśni powinny dominować ćwiczenia bierne, a w późniejszej fazie czynne;
4. Nauczanie przyjmowania pozycji skorygowanej: po likwidacji przykurczów mięśni klatki piersiowej, dziecko uczy się przyjmowania postawy skorygowanej na początku każdego z elementów osobno, począwszy od ustawienia głowy, cofnięcia barków, zmniejszenia kifozy piersiowej, uwypuklenia klatki piersiowej. Po opanowaniu tych elementów przechodzimy do korekcji całościowej, czyli łączymy te elementy w całość. Naukę przyjmowania pozycji skorygowanej kończymy wtedy gdy, dziecko na polecenie” stań poprawnie” potrafi przyjąć pozycje skorygowaną choćby na kilka sekund;
 5. Wzmacnianie mięśni osłabionych: postawa prawidłowa ciała powinna być utrzymana przy udziale mięśni posturalnych. Przy wzmacnianiu tych mięśni należy pamiętać, że:
 - mięśnie osłabione powinny być wzmacniane w pozycji skorygowanej,
 - postawa skorygowana powinna być utrzymana przez cały czas podczas ćwiczeń,
 - obciążenie powinno być dobrane tak, aby dziecko mogło wykonywać ćwiczenia w pozycji skorygowanej,
 6. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała: wyrabianie nawyku prawidłowej postawy powinno odbywać się zarówno na zajęciach gimnastyki korekcyjnej jak i w domu oraz szkole. Jeżeli dziecko potrafi utrzymać poprawną postawę ciała podczas wykonywania czynności dnia codziennego, można uznać że proces korekcji został zakończony²⁵.

Plecy wklęsłe

Plecy wklęsłe jest to wada kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. U osób zdrowych charakterystyczne dla tego odcinka jest wygięcie kręgosłupa do przodu, a więc lordoza. „Jej wielkości i ukształtowanie są zmienne i uwarunkowane szeregiem czynników tj. wiek, płeć, ustawienie miednicy, napięcie i długość mięśni stabilizujących stawy biodrowe”²⁶. Natomiast u osób posiadających plecy wklęsłe widoczne jest pogłębione wygięcia kręgosłupa w tym odcinku, czyli tzw. hiperlordoza lędźwiowa.²⁷

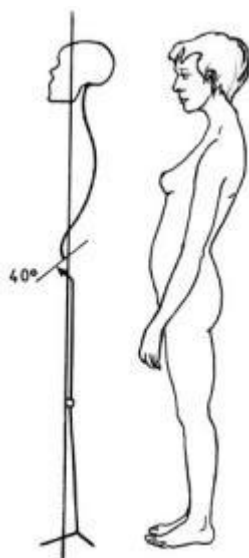
Charakterystyka sylwetki

U osób, u których występują plecy wklęsłe charakterystyczne jest pogłębienie lordozy lędźwiowej, zwiększenie przodopochylenia miednicy, wypięty brzuch oraz uwypuklenie pośladków.

²⁵ Owczarek S. (1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s. 22.

²⁶ Kasperczyk T. (1998). *Diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo Kasper, Kraków, s. 48.

²⁷ Owczarek S. (1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s. 164.



Ryc.5. Plecy wklęsłe²⁸

Etiologia

Podobnie jak w przypadku pleców okrągłych, plecy wklęsłe mogą być nabyte lub wrodzone. Plecy wklęsłe nabyte powstają m.in. w wyniku zmian pourazowych, zapalenia wielomięśniowego, choroby tj. gruźlica kości oraz poprzez niektóre dyscypliny sportowe (taniec, gimnastyka, łyżwiarstwo figurowe). Najczęściej jednak spośród wad nabytych obserwuje się plecy wklęsłe na tle dystonii mięśniowej²⁹.

Zmiany w aparacie mięśniowym

W plecach wklęsłych nadmiernie napięte i przykurczone są mięśnie:

- mięsień prosty uda,
- mięsień biodrowo-łędźwiowy,
- mięsień czworoboczny łądźwi,
- mięsień prostownik grzbietu w odcinku łądźwiowym.

Nadmiernie rozciągnięte są mięśnie:

- mięśnie pośladkowe,
- mięśnie kulszowo-goleniowe,
- mięśnie brzucha.

Korygowanie pleców wklęsłych, podobnie jak pleców okrągłych powinno obejmować:

1. Uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady oraz konsekwencji jej nie leczenia;
2. Zapewnienie optymalnych warunków środowiskowych;
3. Rozciąganie mięśni przykurczonych i wzmacnianie osłabionych;
4. Naukę przyjmowania pozycji skorygowanej;
5. Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy³⁰.

²⁸ http://www.cq.com.pl/n_gl_wady.html (data wejścia 25.05 2012)

²⁹ Owczarek S., Bondarowicz M. (1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, s. 167.

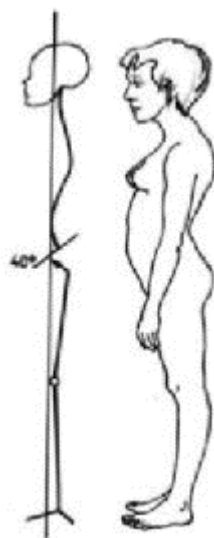
³⁰ Owczarek S., Bondarowicz M. (1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, s. 168.

Plecy wklęsło-okrągłe

Plecy wklęsło-okrągłe są wadą postawy, w której występują zarówno objawy pleców okrągłych jak i wklęsłych. Charakterystyczną cechą tej wady jest zwiększona lordoza lędźwiowa oraz pogłębiona kifoza piersiowa.

Charakterystyka sylwetki

U dziecka z plecami wklęsłymi głowa jest wysunięta do przodu, nie rzutująca na mostek, klatka piersiowa spłaszczona, barki wysunięte, łopatki są rozsunięte i odstające od klatki piersiowej, brzuch wiotki, pośladki uwypuklone³¹. W większości przypadków „najczęstszą przyczyną powstawania tej wady jest zwiększony kąt przodopochylenia miednicy, w związku z czym zwiększa się lordoza lędźwiowa i na drodze kompensacji, dochodzi do pogłębienia kifozy piersiowej”³².



Ryc.6. Plecy wklęsło- okrągłe³³

Etiologia

Jest wiele przyczyn powstawania tej wady postawy u dzieci. Mogą to być wady wzroku, zmiany pourazowe, złe nawyki oraz wady wrodzone. Główną jednak przyczyną występowania pleców wklęsło-okrągłych jest dystonia mięśniowa. Jest to połączenie dystonii występującej w plecach okrągłych i wklęsłych. Postępowanie korekcyjne u dzieci z tą wadą jest takie same jak w przypadków wyżej wymienionych wad, z tym że należy pamiętać tutaj o zasadzie stabilizacji odcinkowej kręgosłupa, która mówi o tym że „ruch korekcyjny z jednego odcinka kręgosłupa nie powinien być przenoszony na odcinki sąsiednie, gdyż może być dla nich (i najczęściej jest) szkodliwy”³⁴.

Zmiany w aparacie mięśniowym

Zniekształcenie kręgosłupa wpływa na napięcie mięśni i więzadeł. Nadmiernemu rozciągnięciu ulegają mięśnie obręczy barkowej i klatki piersiowej oraz mięśnie

³¹ Owczarek S.(1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s. 326.

³² Kasperczyk T. (1998). *Diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo Kasper, Kraków, s. 49.

³³ http://www.cq.com.pl/n_gl_wady.html (data wejścia 25.05 2012)

³⁴ Owczarek S.(1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s. 326.

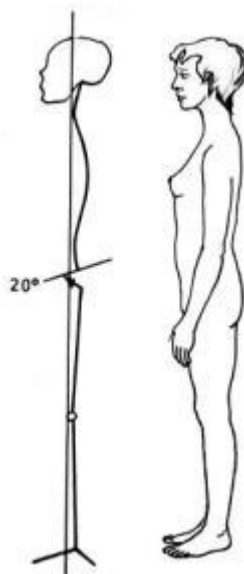
prostownika grzbietu w odcinku piersiowym, natomiast w odcinku lędźwiowym ulegają one skróceniu. Osłabionymi mięśniami są mięśnie brzucha i pośladkowe³⁵.

Plecy płaskie

Plecy płaskie jest to wada postawy, która charakteryzuje się spłaszczeniem obu krzywizn fizjologicznych. Wada ta może występować w przypadkach skrajnych zarówno u dzieci, które mają asteniczną budowę ciała, są wątłe, charakteryzują się ogólnie słabym umięśnieniem³⁶, jak i u dzieci silnie umięśnionych, wczesnie i intensywnie ćwiczących zwłaszcza mięśnie grzbietu w pozycjach elongacyjnych lub przeprostnych³⁷. „W obu przypadkach zmniejszenie krzywizn fizjologicznych obniża wytrzymałość kręgosłupa, którego normalne ukształtowanie- z zachowanymi krzywiznami- ma siedemnastokrotnie większą wytrzymałość”³⁸. Nieleczone plecy płaskie mogą prowadzić do skolioz i inwersji krzywizn fizjologicznych.

Charakterystyka sylwetki

W przypadku dzieci, u których stwierdzono wadę postawy jaką są plecy płaskie widoczny jest brak krzywizn fizjologicznych. Kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa nie występują lub są mocno pomniejszone. Głowa jest wysunięta do przodu, barki opuszczone. Zauważamy również spłaszczoną klatkę piersiową. Łopatki są mocno przyciągnięte do kręgosłupa, a kąt przodopochylenia miednicy zmniejszony.



Ryc.7. Plecy płaskie³⁹

Etiologia

Plecy płaskie jak większość wad mogą być wrodzone i nabyte. Do wrodzonych zaliczamy chociażby dziedziczne genetycznie plecy płaskie jak i wiotki, asteniczny typ budowy (słabe umięśnienie). Jako podstawową przyczynę występowania pleców płaskich

³⁵ Kasperczyk T. (1998). *Diagnostyka i leczenie* wydawnictwo. Wydawnictwo Kasper, Kraków, s.49.

³⁶ Kutzner- Kozińska M., Właźnik K.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6 – 10 letnich*. WSiP, Warszawa, s. 84.

³⁷ Kutzner- Kozińska M.(2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 222.

³⁸ Kutzner- Kozińska M., Właźnik K.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6 – 10 letnich*. WSiP, Warszawa, s. 85.

³⁹ http://www.cq.com.pl/n_gl_wady.html (data wejścia 25.05 2012)

nabytych wymienia się sedenteryjny tryb życia, nie tylko w szkole ale coraz częściej spotykany również w czasie wolnym. Siedzący tryb życia powoduje powstawanie hipotonii i dystonii mięśniowej, która jest kolejnym czynnikiem powodującym opisywaną wadę. Wada ta również może powstawać w skutek chorób takich jak choroba Scheuermanna oraz nieprawidłowego kształtowania się krzywizn fizjologicznych we wczesnym dzieciństwie. U dzieci, które są silnie umięśnione plecy płaskie powstają wskutek nadmiaru ćwiczeń w pozycjach przeprostnych⁴⁰.

Zmiany w aparacie mięśniowym

Mięśniami rozciągniętymi i osłabionymi są mięśnie karku oraz grzbietu w odcinku lędźwiowym, natomiast przykurczone i nadmiernie napięte są mięśnie klatki piersiowej i prostownik grzbietu w odcinku piersiowym.

W przypadku dzieci o słabej, astenicznej budowie ciała zajęcia wyrównawcze polegać będą na wzmacnianiu mięśni posturalnych, z uwzględnieniem ćwiczeń, które mają na celu zwiększenie kifozy piersiowej, lordozy lędźwiowej a także zwiększające przodopochylenie miednicy. U dzieci o budowie atletycznej należy wprowadzić „ćwiczenia w pozycjach lordozujących odcinek lędźwiowy i zwiększających przodopochylenie miednicy oraz kifozyjących odcinek piersiowy”⁴¹. Kutzner- Kozińska mówi, że wszystkie ćwiczenia w siadach, elongacja czy zwisy powodujące spłaszczenie krzywizn są zabronione w obu przypadkach.

Skoliozy

Skolioza, obok pleców okrągłych jest jedną z najczęściej występujących wad postawy wśród dzieci i młodzieży. Statystyki mówią, że występowanie tych wad postawy z roku na rok ulega zwiększeniu a ich obecność notuje się u coraz młodszych dzieci (spotyka się je już u 5- i 6-latków, występuje ona aż 7-krotnie częściej u dziewczynek niż u chłopców)⁴². Nieleczona skolioza może prowadzić do wielu problemów z układem krążeniowo-oddechowym, postępujące zmiany prowadzą do deformacji kręgosłupa, które nasilają się wraz z wiekiem, dlatego też skolioza nazywana jest chorobą ogólnoustrojową. Spośród wszystkich rodzajów skolioz najczęściej występująca jest skolioza idiopatyczna (ok. 85% wszystkich skolioz).

„Boczne skrzywienie kręgosłupa to odchylenie od osi anatomicznej całego kręgosłupa lub jego odcinka w płaszczyźnie czołowej, które pociąga za sobą wtórne zmiany w układzie narządu ruchu, klatce piersiowej i narządach wewnętrznych”⁴³

„Skoliozy są to skrzywienia kręgosłupa charakteryzujące się odchyleniem osi anatomicznej (wyrostki kolczyste) od mechanicznej w trzech płaszczyznach: czołowej, strzałkowej, poprzecznej”⁴⁴.

Charakterystyka sylwetki

„Skolioza, zwana bocznym skrzywieniem kręgosłupa, jest wadą postawy polegająca na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego”⁴⁵. Odchylenie to występuje w płaszczyznach:

- Czołowej- kręgosłup wygina się w bok, w prawo lub w lewo,

⁴⁰ Kutzner- Kozińska M. (2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s.223.

⁴¹ Kutzner- Kozińska M. (2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s.223.

⁴² <http://bolekręgosłupa.vertebralia.pl/wady-postawy/>

⁴³ Tylman D.(1972). *Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa*. PZWL, Warszawa, s. 110.

⁴⁴ Kutzner- Kozińska M.(2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 225.

⁴⁵ Owczarek S.(1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s. 341.

- Strzałkowej- pogłębia się wygięcie lordotyczne i kifotyczne,
- Poprzecznej- następuje rotacja kręgow, co prowadzi do powstania garbu⁴⁶.

Jak powszechnie wiadomo, każda z wad postawy niesie za sobą zmiany w budowie ciała. Jednak w przypadku skoliozy może to być również szereg zmian biomechanicznych, które są wynikiem zaburzonego metabolizmu tkanki chrzęstnej i łącznej. Jednym z najbardziej widocznych objawów jest wygięcie kręgosłupa na bok, zwykle w prawo w części piersiowej (najlepiej widoczne przy pochyleniu w przód) oraz wystawanie barków w przód i do góry, najczęściej jednostronnie. Kolejnymi objawami występującymi w diagnozowaniu skoliozy są: wyboczenie tułowia i asymetria trójkątów tułowiowych talii. Skolioza w odcinku lędźwiowym powoduje wystąpienie wału lędźwiowego a w odcinku piersiowym garbu żebrowego. Czasami występuje przemieszczenie jednego z bioder ku gorze i do przodu. U dziewcząt cofnięcie jednej piersi może sprawić wrażenie że jest mniejsza^{47 48}.

Stadia rozwoju skoliozy

Obniżenie sprawności oraz wydolności fizycznej, nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu ruchu czy układu krążenia to tylko niektóre niekorzystne zmiany, które niesie ze sobą skolioza. Według Marii Kutzner-Kozińskiej wyróżniamy cztery stadia skoliozy, w zależności od zaawansowanych zmian.

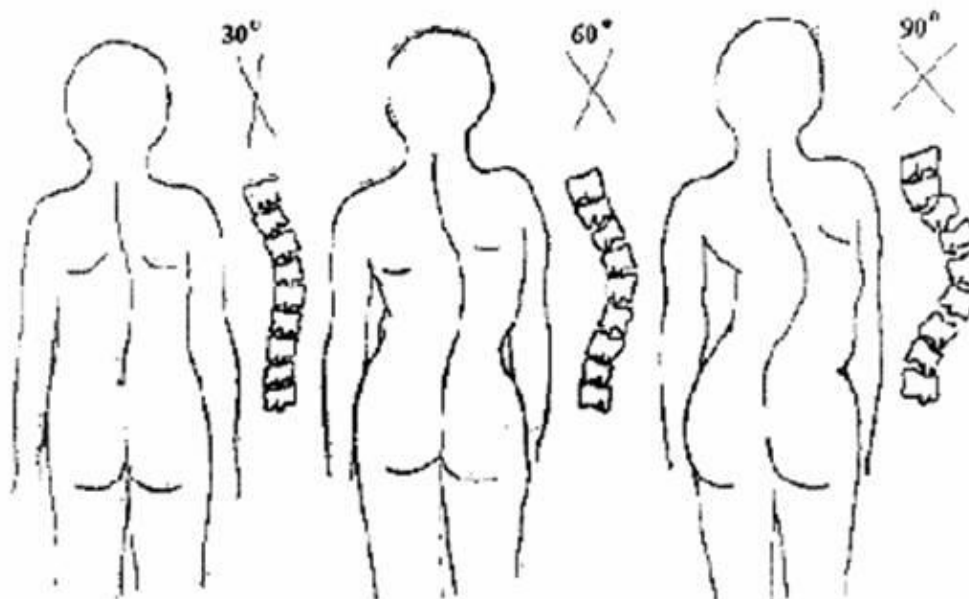
1. Postawa skoliotyczna- wstępne stadium skoliozy. Występuje tutaj asymetria barków, łopatek, trójkątów talii, skrzywienie kręgosłupa na tym etapie nie występuje, lub jest niewielkie, korekcję postawy można uzyskać poprzez odpowiednie napięcie mięśniowe;
2. Skolioza I stopnia- jest to skrzywienie, którego kąt dochodzi do 30 stopni (wg Cobba), dochodzi tutaj również do zmian w układzie mięśniowo-więzadłowym, bez zmian w układzie kostnym. Korekcja bierna jest całkowita, czynna prawie całkowita;
3. Skolioza II stopnia – skrzywienie kątowe waha się między 31 a 60 stopni. Występują tutaj zmiany w strukturze kręgow oraz krążków międzykręgowych. Występuje tutaj garb żebrowy (w odcinku piersiowym) bądź wał lędźwiowy (w odcinku lędźwiowym), co jest wynikiem zrotowania kręgosłupa. Korekcja czynna nie daje efektów, bierna niewielkie;
4. Skolioza III stopnia- skrzywienie o kącie przekraczającym 60 stopni. Występują tutaj sklinowacenia, torsja kręgow, deformacje żeber oraz miednicy. Skrzywienia te usuwa się operacyjnie⁴⁹.

⁴⁶ Owczarek S., Bondarowicz M.(1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, s. 107.

⁴⁷ Kutzner- Kozińska M.(2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 225.

⁴⁸ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Skolioza>

⁴⁹ Owczarek S.(1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa, s. 340.



Ryc.8. Boczne skrzywienia kręgosłupa- skoliozy I, II i III stopnia ⁵⁰

Podział skolioz

Najbardziej znanym i najczęściej spotykanym podziałem skolioz jest podział Cobba, który wyróżnia:

1. Skoliozy czynnościowe - zmiany dotyczą układu mięśniowo-więzadłowego. Skoliozy czynnościowe są odwracalne na drodze korekcji czynnej oraz biernej. Nie stwierdza się tutaj zmian w układzie kostnym.
2. Skoliozy strukturalne - dotyczą układu kostnego, powodując nieodwracalne zniekształcenia kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy.

„Ze względu na przyczyny występowania skoliozy strukturalne dzielimy na:

Kostno-pochodne:

- a) wrodzone,
- b) torakopochodne- są wynikiem zmian po przebytych chorobach płuc,
- c) układowe,

Neuropochodne:

- d) wrodzone,
- e) porażenne- wiotkie,
- f) porażenne- spastyczne,

Mięśniowo pochodne:

- g) wrodzone,
- h) dystrofie mięśniowe.

3. Idiopatyczne- o nieustalonej etiologii które stanowią największy odsetek skolioz bo aż od 80% do 90% występowania⁵¹.

Według M. Kutzner-Kozińskiej podział ten rozkłada się nieco inaczej. Tak jak w klasyfikacji według Cobba, u autorki również występuje podział na dwie duże grupy skolioz: skoliozy czynnościowe oraz strukturalne. Dodatkowo autorka wyróżnia oraz definiuje podział skolioz w następujący sposób:

Skoliozy wrodzone- są to skoliozy, które kształtują się w dzieciństwie oraz w młodości, do zakończenia kostnienia. Jest to okres gdzie zmiany skoliotyczne nawarstwiają

⁵⁰ Kutzner- Kozińska M.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10 letnich*. WSiP, Warszawa, s.51.

⁵¹ Kasperczyk T.(1992). *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo Kasper, Kraków, s. 228.

się, ale również szybko można je niwelować. wyróżnia się tutaj zmiany kostno- pochodne (kręgi klinowe, zrosty żeber) oraz mięśniowo-pochodne (miopatię, kręcz szyi).

Skoliozy rozwojowe- są to skoliozy, które powstają wyniku różnych czynników bądź chorób, które dziecko przeżyło w życiu pozapłodowym. Zależnie od rodzaju schorzenia, okresu, wieku czy działającego czynnika, skrzywienie kręgosłupa kształtuje się swoiście dla danego osobnika. W tej grupie można wymienić:

- a) skoliozy statyczne - przyczyną ich powstawania jest nierówność kończyn dolnych, różnorakiego pochodzenia. Wyrównanie długości kończyn dolnych w początkowych stadiach, usuwa skrzywienie,
- b) skoliozy porażenne - powstają w wyniku porażen wiotkich (wywołane chorobą Heinego-Medina; jest to grupa najliczniejsza, obejmująca 5-10% wszystkich skolioz) oraz w wyniku porażen spastycznych,
- c) skoliozy pourazowe - powstają w wyniku nieleczonych, bądź nieprawidłowo leczonych urazów kręgosłupa,
- d) skoliozy odruchowe - występują najczęściej u osób dorosłych i starszych. Powstają w wyniku zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa, są skutkiem odruchu bólowego,
- e) skoliozy torakogenne (Thora - klatka piersiowa) - są wynikiem przebytych chorób płuc np. w wyniku procesu gruźliczego, ropnego zapalenia opłucnej, marskości płuc,
- f) skoliozy idiopatyczne - są to skoliozy nieznanego pochodzenia, stanowiące aż 80% do 90% wszystkich skolioz⁵².

Jeszcze odmienną klasyfikację skolioz uznaje Kasperczyk:

1. ze względu na lokalizację skrzywienia wyróżniamy:
 - a) skoliozy piersiowe,
 - b) skoliozy lędźwiowe,
 - c) skoliozy szyjne,
2. z uwagi na liczbę łuków skrzywienia:
 - a) jednołukowe,
 - b) dwu- i wielołukowe (maksymalnie 4-łukowe),
3. biorąc pod uwagę stopień mechanicznego wyrównania się skrzywienia:
 - a) wyrównane,
 - b) nie wyrównane,
4. ze względu na stopień wyrównania czynno- biernego skrzywienia:
 - a) skrzywienia wyrównujące się czynnie- za pomocą napięcia mięśni,
 - b) skrzywienia wyrównujące się biernie- poprzez ułożenia bok, zwisy itp.⁵³.
5. z uwagi na wielkość kąta skrzywienia skoliozy dzielimy na stopnie (wg Wejsfloga):
 - a) objawy skoliotyczne I rzędu: dotyczą kręgosłupa oraz kości krzyżowej. Następuje tutaj boczne oraz przednio tylne wygięcie kręgosłupa, torsje, rotacje oraz sklinowacenia,
 - b) objawy skoliotyczne II rzędu: występuje tutaj garb żebrowy, klatka piersiowa przesuwana się w stronę wypukłą, oraz ulega nachyleniu. Pojawia się również torsja klatki piersiowej oraz wystawanie biodra,
 - c) Objawy skoliotyczne III rzędu: zmiany dotyczą odcinków tułowia, w okolicach dalszych od kręgosłupa. Występuje tutaj pogłębienie trójkąta tułowiowo-ramiennego, łopatką jest uniesiona, zrotowana oraz oddalona od wyrostków kolczystych, zauważalna jest również asymetria barków⁵⁴.

⁵² Kutzner- Koziańska M.(2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 228.

⁵³ Kasperczyk T.(1998). *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo KASPER, Kraków, s.54

⁵⁴ Kasperczyk T.(1998). *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo KASPER, Kraków, s. 153- 155.

6. ze względu na występowanie skolioz w różnych okresach wzrostu dziecka dzielimy je na:
- a) wczesno - dziecięce- od 1,5- 3 roku życia o różnym rokowaniu,
 - b) dziecięce - występują od 3 – 10 roku życia (najczęściej od 5 do 8),
 - c) młodzieńcze - występują w okresie pokwitania, zazwyczaj w okresie rzutu wzrostowego⁵⁵.

Wady klatki piersiowej

Klatka piersiowa ma kształt ściętego u szczytu stożka spłaszczonego nieco w osi strzałkowej. Wyróżniamy na niej dwie ściany boczne oraz przednią i tylną. Ściana przednia tworzona jest przez mostek i chrząstki żeber, ściana tylna przez odcinek piersiowy kręgosłupa oraz tylne części żeber, a ściany boczne przez przednie ich części⁵⁶. W warunkach prawidłowych cała część przednia klatki piersiowej oraz mostek są wysunięte ku przodowi, żebra uniesione tak, że najdalej wysuniętą częścią ciała jest przednia ściana klatki piersiowej⁵⁷.

Najczęściej występującymi zniekształceniami w obrębie klatki piersiowej są klatka piersiowa lejkowata i szewska oraz kurza. Są to patologiczne wady klatki.

Podział i charakterystyka

Klatka piersiowa szewska charakteryzuje się zapadnięciem mostka w okolicy wyrostka mieczykowatego, w klatce lejkowatej mostek jest wpuklony lejkowato, a w zaawansowanych stadiach może się zbliżać do kręgosłupa. Tutaj klatka piersiowa jest płaska i spłaszczona⁵⁸, osłabione są mięśnie brzucha i grzbietu, powodujące wysunięcie barków. Dzieci z tym schorzeniem zazwyczaj są apatyczne i mało ruchliwe. Wada ta jest konsekwencją wrodzonego zaburzenia rozwoju przepony⁵⁹.



Ryc.9. Klatka piersiowa szewska⁶⁰

⁵⁵ Kutzner- Kozińska M.(1998). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 229.

⁵⁶ <http://anatomia.wyklady.org> (data wejścia 13.06. 2012)

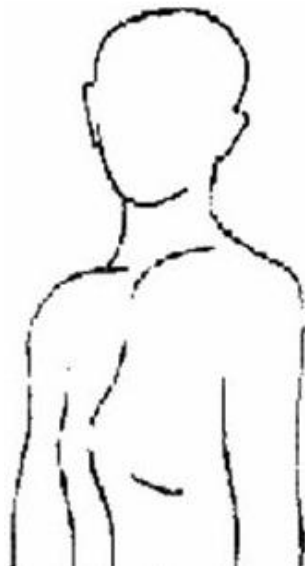
⁵⁷ Kasperczyk T.(1998). *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo KASPER, Kraków, s.57

⁵⁸ Kutzner- Kozińska M., Właźnik K.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6- 10 letnich*. WSiP, Warszawa, s. 88.

⁵⁹ Kasperczyk T.(1998). *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo KASPER, Kraków, s.58.

⁶⁰ Kutzner- Kozińska M.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10 letnich*. WSiP, Warszawa,s. 74.

Ostatnia z wymienionych wad czyli klatka piersiowa kurza, jak nazwa wskazuje upodobniona jest do klatki piersiowej ptaków. „Mostek wraz z przyległymi częściami żeber wysunięty jest znacznie do przodu, natomiast dalsze od niego części żeber zapadnięte są po bokach”. Wada ta powstaje wskutek zaburzeń procesów kostnienia. Jej korekcja polega na indywidualnych ćwiczeniach oddechowych, bądź za pomocą aparatów ortopedycznych⁶¹.



Ryc.10. Klatka piersiowa kurza⁶²

Etiologia

Etiologia powstawania klatki piersiowej lejkowatej nie jest do końca znana. Uznaje się, że wada ta nie jest dziedziczona genetycznie. Dotyczy ona 0,4 % dzieci w wieku szkolnym. Częstsze występowanie zauważa się u dzieci z zespołem Marfana⁶³. Może być ona również spowodowana krzywicą, wynikającą z niedoboru witaminy D₃, a także ściągającymi bliznami po procesach zapalnych. W przypadku wrodzonej klatki piersiowej powstaje ona w wyniku zaburzeń rozwojowych przepony.

Klatka piersiowa kurza jest wadą rozwojową, występuje zdecydowanie rzadziej niż klatka lejkowata. Powstaje ona zazwyczaj na skutek przebytej krzywicy, a także gruźlicy w odcinku piersiowym.

Zmiany w aparacie mięśniowym

W występowaniu wad klatki piersiowej napięte i przykurczone są mięśnie oddechowe, a rozciągnięte i osłabione mięśnie grzbietu. W korekcji tych deformacji wzmacnia się również mięśnie posturalne⁶⁴.

Wady kończyn dolnych

Deformacje kończyn dolnych w znaczny sposób pogarszają statykę ciała oraz zniekształcają postawę ciała. Wady kolan oraz stóp niekiedy mogą prowadzić do

⁶¹ Kutzner- Kozińska M., Właźnik K.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6- 10 letnich*. WSiP, Warszawa, s. 89.

⁶² Kutzner- Kozińska M.(1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10 letnich*. WSiP, Warszawa, s. 22.

⁶³ Walczak M.(1991). *Zarys pediatrii*. PZWL, Warszawa, s. 22.

⁶⁴ Dega W.(1993). *Ortopedia i rehabilitacja*. PZWL, Warszawa, s. 78.

inwalidztwa trwałego lub czasowego. Wady kończyn dolnych tak jak większość wad postawy ciała mogą być wrodzone lub nabyte. Nabyte powstają w wyniku asymetrii wyżej usytuowanych docinków tułowia, z powodu przeciążeń pracą statyczną, bądź wskutek otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Deformacje kończyn dolnych, które dają się wyrównać w początkowym stadium to:

- kolana koślawe;
- kolana szpotawe;
- stopa płaska;
- stopa płasko-koślawą;
- stopa wydrążona⁶⁵.

„Oś mechaniczna kończyny dolnej u osób dorosłych przebiega przez długi palec, środek stawu skokowego, kolanowego, środek odległości między spojeniem łonowym a kolcem biodrowym przednim górnym”⁶⁶, natomiast u dziecka w różnych okresach jego życia kształtowanie się kończyn dolnych i stóp jest nieco odmienne. W okresie noworodkowym obserwujemy nieznaczną szpotawość kolan dziecka oraz zgięciowe ustawienie stawów biodrowych i kolanowych. Takie ustawienie nóg dziecka utrzymuje się zazwyczaj do ok. 3 roku życia. Gdy dziecko wchodzi w okres przedszkolny, fizjologiczna szpotawość przechodzi w fizjologiczną koślawość, która zanika zwykle sama około 7-go roku życia, nieco szybciej u dziewczynek niż u chłopców⁶⁷.

Kolana koślawe

Kolana koślawe jest to obustronna wada kończyn dolnych. Wada ta charakteryzuje się przysrodkowym ułożeniem kolan w kształcie litery X. Oś podudzia tworzy z osią uda kąt otwarty na zewnątrz. Odcinek obwodowy, jakim jest podudzie znajduje się w odwiedzeniu. O koślawości mówimy wówczas, jeśli odległość między kostkami przysrodkowymi przekracza 4-5 cm przy zwartych i wyprostowanych kolanach. Za koślawość fizjologiczną uważa się odchylenie nie większe niż 10-15 stopni⁶⁸.

Wyróżniamy kolana koślawe wrodzone, pokrzywicze, pourazowe, porażenne oraz statyczne, które wynikają z przeciążeń kończyn dolnych.

W wadzie tej występują zmiany mięśniowo-więzadłowe oraz kostne. Zmiany mięśniowo-więzadłowe polegają na rozciągnięciu więzadła pobocznego piszczelowego, skróceniu ulega więzadło poboczne strzałkowe. Mięśnie, które są nadmiernie rozciągnięte to: mięsień półścięgnisty, półbłoniasty, krawiecki oraz głowa przysrodkowa mięśnia czworogłowego. Do przykurczonych natomiast zaliczamy mięśnie dwugłowe uda oraz pasma biodrowo-piszczelowe.

Zmiany kostne, które charakteryzują kolana koślawe to przede wszystkim przerost kłykcia wewnętrznego kości udowej. Ponadto kość udowa lub piszczelowa ulegają skrzywieniu a podudzia są skrecone na zewnątrz. Występuje tu także przerost w stawach kolanowych⁶⁹.

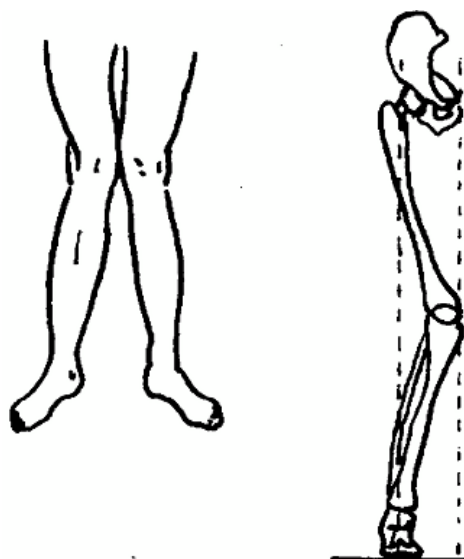
⁶⁵ Kasperczyk T.(1998). *Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie wad postawy*. Wydawnictwo KASPER, Kraków, s. 61.

⁶⁶ Kutzner- Kosińska M., Włażnik K.(1998). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6- 10 letnich*. WSiP, Warszawa, s. 90.

⁶⁷ <http://www.zdroweporady.pl> (data wejścia 14.06. 2012)

⁶⁸ Dziak A.(1980). *Chcę mieć zdrowe nogi*. PZWL ,Warszawa, s. 40.

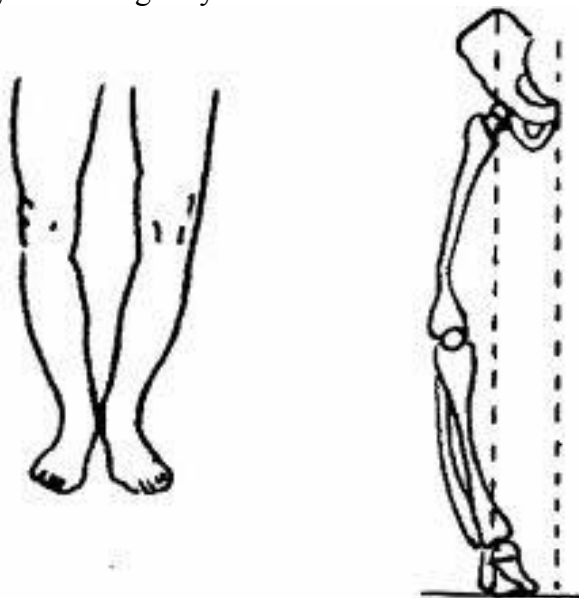
⁶⁹ Sawczyn J. Probnik A.(1998). *Gimnastyka korekcyjna w szkole cz .II*. Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz, s. 39.



Ryc.11. kolana koślawe⁷⁰

Kolana szpotawe

Kolana szpotawe fizjologicznie występują najczęściej między 1 a 3 rokiem życia. Charakteryzuje je skręcenie kończyny do wewnątrz. Kolana szpotawe rozpoznajemy wtedy, gdy odstęp między kolanami jest większy niż 4-5 cm (nogi przyjmują kształt litery O) przy złączonych stopach. Najczęściej spotykaną przyczyną tej wady jest krzywica spowodowana niedoborem witaminy D₃, nadwagą dzieci i młodzieży oraz długim siedzeniem w siadzie skrzyżnym. Przy kolanie szpotawym rozciągnięte zostają mięśnie dwugłowe uda oraz strzałkowe. Poprzez wygięcie trzonu kości udowej, strzałkowej i piszczelowej rozciągnięciu ulegają również więzadła poboczne zewnętrzne, a skrócone zostają poboczne wewnętrzne. Nadmiernie napięte i przykurczone są mięśnie: półścięgnisty, półbłoniasty oraz dwugłowy uda.



Ryc.12. Kolana szpotawe⁷¹

⁷⁰ Sawczyn J. Probnik A.(1998). *Gimnastyka korekcyjna w szkole cz. II*. Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz, s. 38.

⁷¹ Sawczyn J. Probnik A.(1998). *Gimnastyka korekcyjna w szkole cz. II*. Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz, 1

Przedmiot i cel badań

W procesie badawczym możemy wyróżnić dwa etapy, z których jeden obejmuje czynności związane z tworzeniem koncepcji badań, drugi natomiast działania związane z ich realizacją. W pierwszym etapie należałoby określić cel badań. Z definicji A. Tomaszewskiej wynika, że celem badań naukowych jest dążenie do uzyskania wiarygodnych niniejszych sprawdzalnych wyników⁷².

Celem niniejszej pracy było przebadanie określonej grupy dzieci klas I-III szkoły podstawowej za pomocą testu oceny ciała i sprawdzenie w jakim odsetku występują u nich określone wady postawy, zmiany w aparacie mięśniowym oraz w aparacie mięśniowo-więzadłowym. Drugim celem było uświadomienie im jakie konsekwencje niosą za sobą nieleczone wady postawy i związane z nimi komplikacje zdrowotne.

W oparciu o cele pracy postawiono następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza pierwsza: najczęściej występującą wśród dzieci w wieku młodszym szkolnym wadą postawy są plecy okrągła oraz skoliozy.

Hipoteza druga: najrzadziej występującymi wśród dzieci w wieku młodszym szkolnym wadami postawy są wady klatki piersiowej (klatka piersiowa kurza, lejkowata).

Hipoteza trzecia: odchylenia od prawidłowej postawy ciała występują najczęściej w stopniu pierwszym i drugim.

W metodologii jeśli stawiamy pytania czyli problemy badawcze, to staramy się znaleźć najbardziej prawdopodobne odpowiedzi, czyli hipotezy badawcze, są one świadomie podjętymi przypuszczeniami czy założeniami wymagającymi jednak potwierdzenia lub odrzucenia na podstawie przeprowadzonych badań⁷³.

Według J. C. Townsend „hipoteza to stwierdzenie, co do którego istnieje pewne prawdopodobieństwo, że stanowić będzie ono prawdziwe rozwiązanie postawionego problemu”⁷⁴.

Kryteria stawiane hipotezom:

- Musi być adekwatną odpowiedzią na problem,
- Musi być najprostszą odpowiedzią na problem,
- Powinna być tak sformułowana, aby łatwo można było ją zaakceptować bądź odrzucić,
- Musi być formułowana w postaci twierdzącej.

Drugim etapem procesu badawczego jest etap realizacji. Obejmuje on fazę przeprowadzenia badań, przygotowania uzyskanych na tej drodze materiałów do analizy, a w dalszej kolejności ich opracowanie.

Metody, techniki, narzędzia badawcze

Następnym etapem badań jest wybór odpowiedniej metody, techniki badawczej oraz projektowanie narzędzi badawczych. Chcąc rozpocząć rozwiązywanie określonego problemu w pierwszej kolejności należy wybrać odpowiednią metodę badawczą. W piśmiennictwie spotykamy różne definicje tych samych pojęć i zjawisk. Przez termin metoda, można rozumieć, iż są to pewne działania podjęte po to, aby wykonać zadanie lub rozwiązać problem. Stanowi ona zbiór zasad i reguł dotyczących wykonywania jakiegś

s. 39.

⁷² Tomaszewska A.(2001). *Prawo do nauki dziecka z dysleksją w świadomości nauczycieli*. Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków, s. 32.

⁷³ Łobocki M.(2000). *Metody badań pedagogicznych*. Wydawnictwo PWN, Warszawa, s. 26.

⁷⁴ Brzeziński J.(2000). *Elementy badań psychologicznych*. Wydawnictwo PWN, Warszawa, s. 57.

pracy i zmierzania do określonych celów. A. Kamiński metodę badań zdefiniował następująco: jest to „zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzających do rozwiązania określonego problemu naukowego”⁷⁵. Do metod badawczych można m.in. zaliczyć: eksperyment pedagogiczny, obserwacje procesów pedagogicznych, sondaż diagnostyczny. We współczesnym piśmiennictwie metodologicznym można spotkać się również z pojęciem „techniki badań”, który używany jest dla określenia pewnego sposobu postępowania badawczego w ramach odpowiedniej metody badań naukowych. Techniki badawcze „są to czynniki praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzonych informacji, opinii, faktów”⁷⁶. Do technik zaliczyć można np. ankietę, wywiad ustny, test wiadomości, obserwację, programowanie i inne. W metodologii badań naukowych istotną rolę odgrywają narzędzia badawcze. To przedmioty lub urządzenia, które są pomocne w zbieraniu, porządkowaniu, przechowywaniu materiałów naukowych oraz w opracowaniu zgromadzonych materiałów.

Zastosowaną w pracy metodą jest metoda „badania z grupy tzw. subiektywnej. Jest to połączenie metody sylwetkowej i punktowania czyli nowojorski test klasyfikacyjny postawy ciała.”⁷⁷. „Metoda ta polega na ocenie punktami poszczególnych elementów postawy, porównywanych z rysunkami przedstawiającymi prawidłowe i nieprawidłowe ich kształty i usytuowania”⁷⁸. Autorka Ewa Zeyland-Malawka zmodyfikowała metodę testu nowojorskiego i podała własną punktację, w skrócie nazwaną „SzOP”.

W teście nowojorskim jest osiemnaście rysunków określających poszczególne elementy ciała, natomiast w pracy jest wykorzystane piętnaście z nich (od 1 do 15). Pozycja pierwsza każdego rysunku określa prawidłowe usytuowanie wybranych elementów lub ich kształt:

- gdy analizowany odcinek ciała osoby badanej jest podobny jak na rysunku nie przyznaje się punktu (brak odchylenia)
- gdy występuje odchylenie bardzo nieznaczne przyznaje się 1 punkt
- gdy odchylenie jest nieznaczne przyznaje się 2 punkty,
- gdy odchylenie jest znaczne przyznaje się 3 punkty,
- gdy odchylenie jest bardzo znaczne badany otrzymuje 4 punkty,
- deformacja lub odchylenie utrwalone oznaczają przyznanie 5 punktów.

Biorąc pod uwagę tę skalę oceniania w najlepszym przypadku postawa może nie mieć żadnego punktu, w najgorszym może ich uzyskać aż pięć⁷⁹.

Charakterystyka środowiska i materiał badań

Kolejnym etapem przeprowadzenia badań jest właściwy wybór terenu badań i osób badanych, „wyselekcjonowanie dla celów badawczych pewnej liczby osób spośród określonej zbiorowości ludzi, którymi badacz jest szczególnie zainteresowany”⁸⁰.

W procesie badawczym opisanym w niniejszej pracy wzięły udział dzieci klas I – III szkoły podstawowej nr 7 w Szczecinku. W badaniach uczestniczyło pięćdziesiąt dziewczynek oraz pięćdziesięciu chłopców. Szkoła wyposażona jest w nowoczesną salę gimnastyczną, salę do akrobatyki oraz baletu. Placówka ta posiada również nowoczesną salkę korekcyjną, w której znajduje się nowy, specjalistyczny sprzęt oraz wszystkie

⁷⁵ Pilich T., Bauman T.(2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie badań ilościowe i jakościowe*. Wydawnictwo Żak, Warszawa, s. 72.

⁷⁶ Pilich T., Bauman T.(2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie badań ilościowe i jakościowe* Wydawnictwo Żak, Warszawa, s. 85.

⁷⁷ Zeyland-Malawka E.(2009). *Ćwiczenia korekcyjne* Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, s. 24.

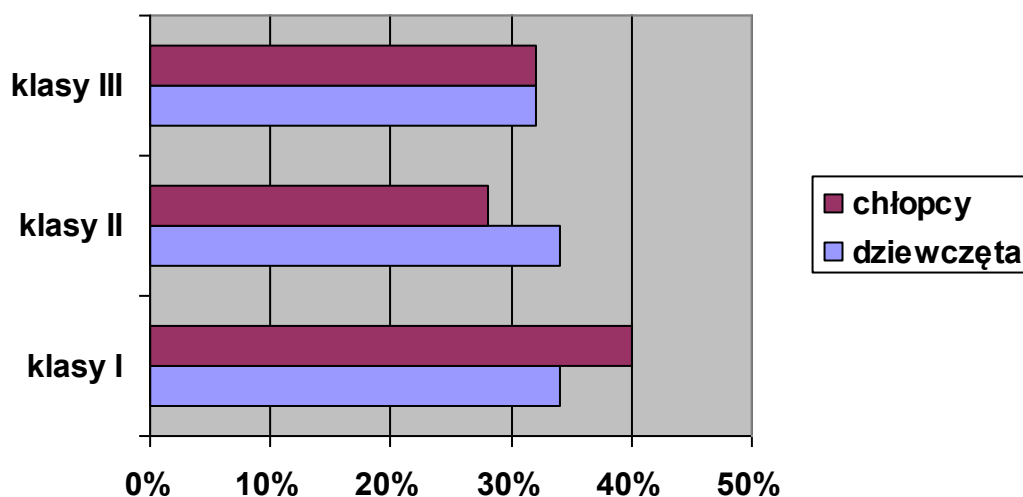
⁷⁸ Zeyland-Malawka E.(2009). *Ćwiczenia korekcyjne*. Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, s. 24.

⁷⁹ Zeyland-Malawka E.(2009). *Ćwiczenia korekcyjne*. Wydawnictwo AWFIS, Gdańsk, s. 26.

⁸⁰ Łobocki M.(2000). *Metody badań pedagogicznych*. Wydawnictwo PWN, Warszawa, s. 40.

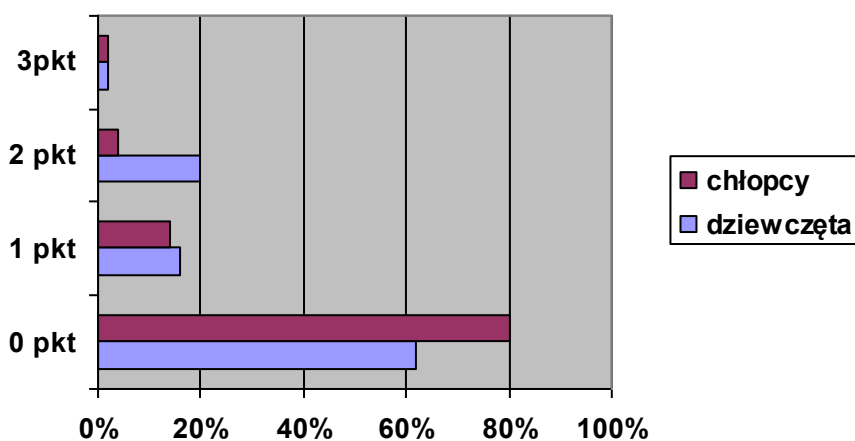
niezbędne przybory i przyrządy zapewniające wysoki standard przy korekcji wad postawy. Sala ta została oddana do użytku w 2011 roku. Przy szkole znajduje się również basen miejski oraz boisko do piłki nożnej i koszykówki.

Analiza wyników badań



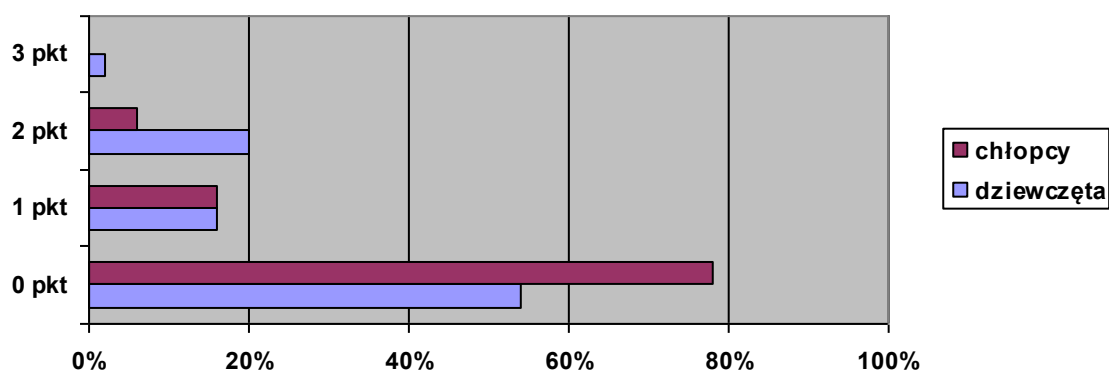
Ryc.13. Przynależność do poszczególnych klas szkoły podstawowej.

W badaniach wzięło udział 100 uczniów z sześciu klas I-III szkoły podstawowej. Wśród przebadanych było pięćdziesiąt dziewczynek oraz pięćdziesięciu chłopców. Spośród klas pierwszych zostało przebadanych 34 % uczennic oraz 40% uczniów. W klasach drugich również 34:% dziewczynek oraz 28% uczniów. Pozostali to wychowankowie klas trzecich, 32% dziewcząt oraz tyle samo chłopców.



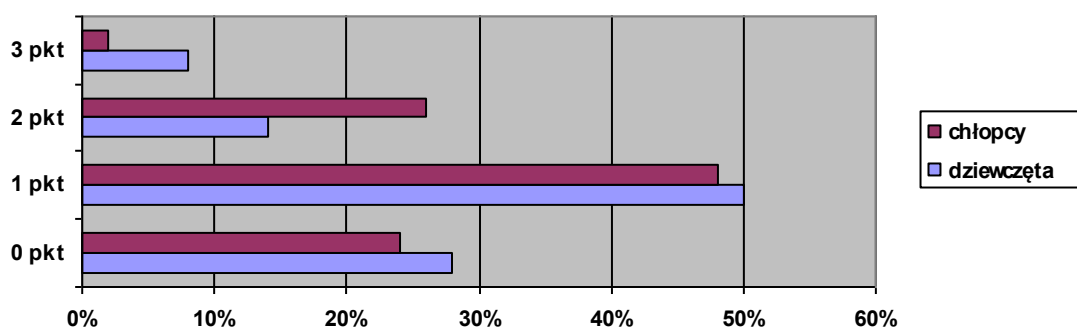
Ryc.14. Usytuowanie głowy

Wśród przebadanych pogłębioną w znaczny sposób lordozę lędźwiową posiada 2% dziewcząt oraz chłopców. 20% uczennic ma zmiany lordotyczne rzędu pierwszego, gdzie u chłopców zmiany te występują zaledwie u 4%. U ponad 60% dziewczynek i 80% chłopców nie stwierdzono zmian w usytuowaniu głowy.



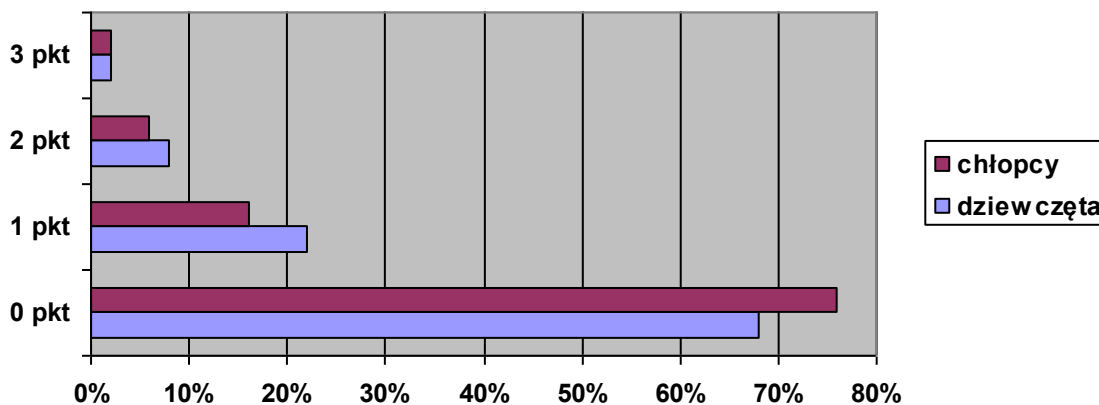
Ryc.15. Usytuowanie barków

U 78% chłopców i 58% dziewcząt nie stwierdzono zmian w usytuowaniu barków. W grupie zwiększonego ryzyka posiadania barków mocno odwiedzionych(przy niezastosowaniu gimnastyki korekcyjnej) znajduje się 10 % dziewcząt, 6 % chłopców. Trwałych zmian dotyczących obszaru barków u chłopców nie zanotowano, zaś w przypadku dziewcząt dotyczą one 4 % badanych.



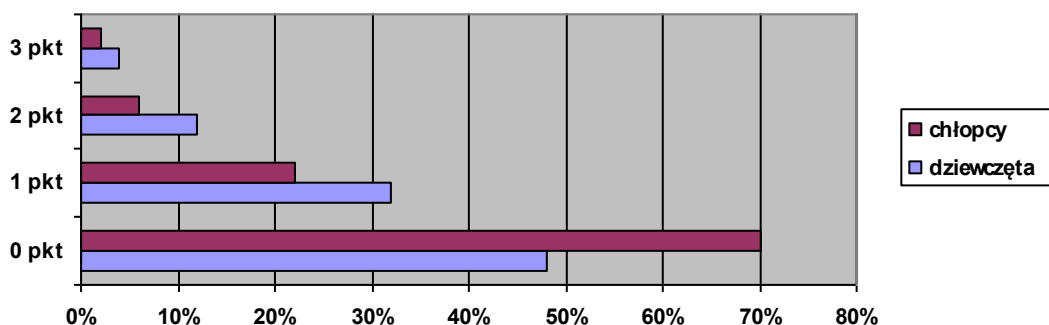
Ryc.16. Przyleganie łopatek

Odstające łopatki należą do jednych z najbardziej powszechnych odchyłeń w postawie ciała. Spośród przebadanych dziewcząt zaledwie u 28% i u 24% chłopców nie stwierdzono żadnych odchyłeń. Dość znaczne odchylenia posiada aż 8% dziewcząt, przy tylko 2% występowaniu tej wady u chłopców. Pozostałą grupę procentową stanowią dzieci z odchyleniami nieznacznymi.



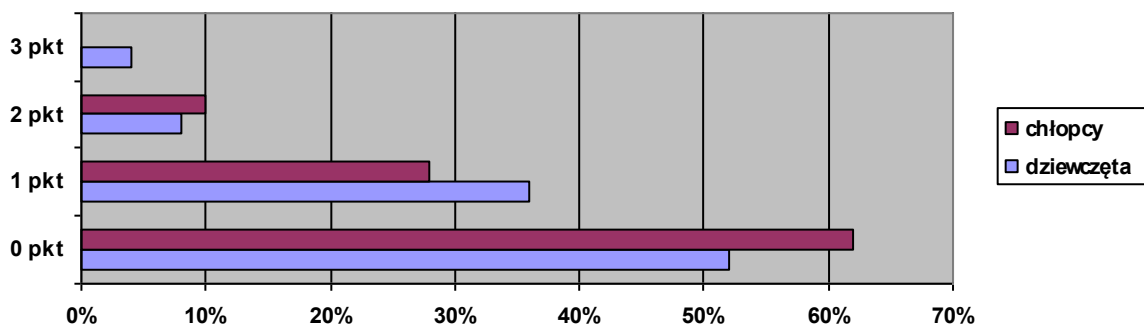
Ryc.17. Ukształtowanie klatki piersiowej

Badania przeprowadzone na uczniach szkoły podstawowej w Szczecinku pokazują, że wady klatki piersiowej w stopniu utrwalonym posiada 2% dziewcząt oraz tyle samo chłopców. Żadnych zmian w budowie klatki piersiowej nie stwierdzono u 68% dziewcząt oraz 76 % chłopców.



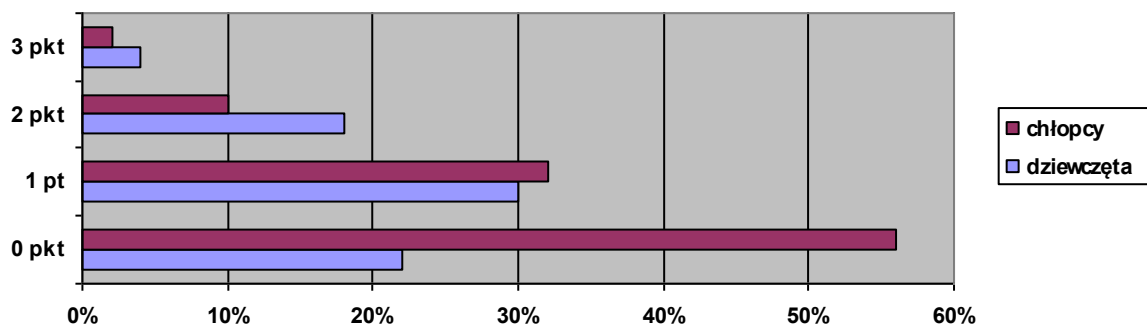
Ryc.18. Nachylenie kręgosłupa piersiowego górnego

Nachylenie kręgosłupa piersiowego może świadczyć o początku kształtowania się pleców okrągłych. W grupie zwiększonego ryzyka znajduje się 12% dziewcząt oraz 6% chłopców. 4% uczennic posiada dość znaczne odchylenie w tej części kręgosłupa, gdzie u chłopców występuje tylko w 2 %. Dość dużo, bo aż 70% chłopców nie ma stwierdzonych zmian, ani odchyień w postawie ciała przy 48% udziale dziewcząt.



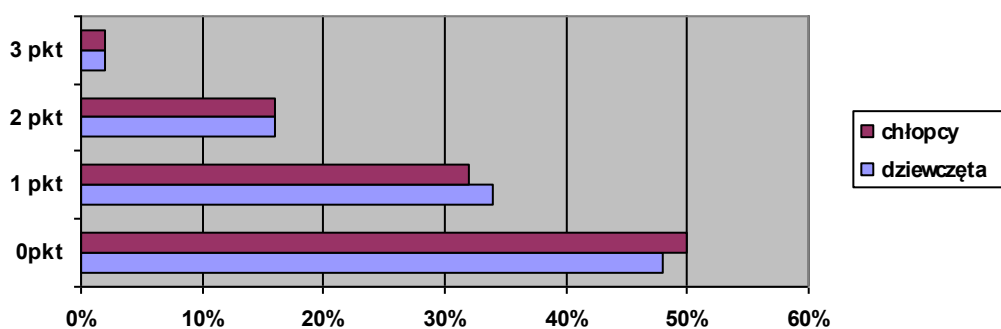
Ryc.19. Nachylenie kręgosłupa piersiowo lędźwiowego

Wraz ze zwiększającym się nachyleniem kręgosłupa piersiowego, rośnie ryzyko zwiększenia się nachylenia kręgosłupa w odcinku piersiowo- lędźwiowym, tak więc u 52 % dziewcząt oraz 62% chłopców nie stwierdzono zmian w obrębie tego odcinka. Dość znaczne odchylenie w tej części kręgosłupa posiada 8% dziewcząt i 10% chłopców. Lekkie zmiany oceniane w pięciopunktowej skali jako stopień pierwszy posiada 36% dziewcząt i 28 % chłopców. Poważnych odchyień w odcinku lędźwiowym nie stwierdzono u chłopców a u dziewcząt występuje zaledwie u 4%.



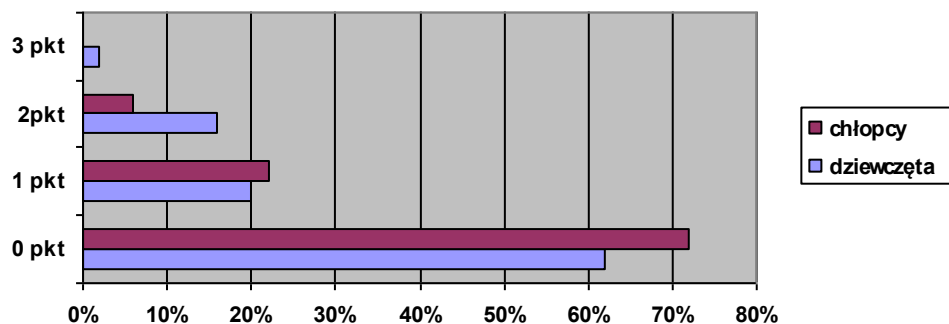
Ryc.20. Nachylenie kręgosłupa lędźwiowo- krzyżowego

Wyżej przedstawiony wykres przedstawia nachylenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Zaledwie u 22% dziewcząt nie stwierdzono zmian. U chłopców sytuacja wygląda zdecydowanie lepiej, gdyż nie ma stwierdzonych zmian aż 56% przebadanych. U prawie 50 % dziewczynek i 32 % chłopców występują odchylenia minimalne, ale stanowiące podstawę (przy zbagatelizowaniu problemu) do poważniejszych rozwijających się zmian mięśniowych). U 4 % uczennic stwierdzone są już widoczne odchylenia od postawy prawidłowej, natomiast u chłopców odsetek wynosi 2%.



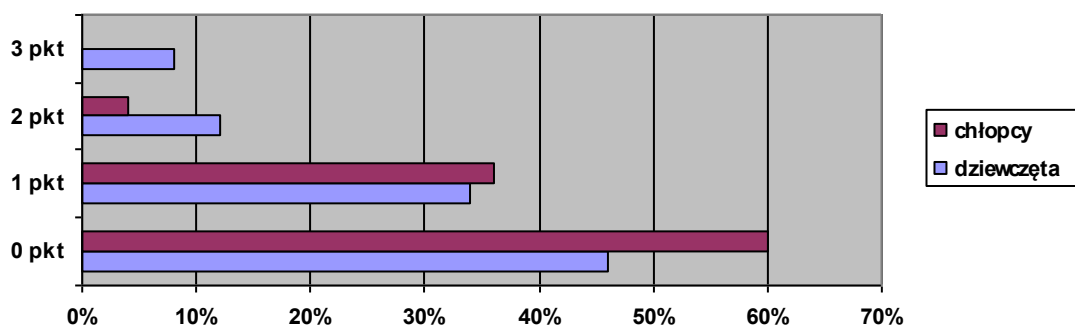
Ryc.21. Uwypuklenie brzucha

Wada postawy jaką są plecy wklęsłe, niesie za sobą szereg zmian w postawie ciała. Uwypuklenie brzucha stanowi właśnie jedno z wielu takich odchyień. Wśród 50% przebadanych chłopców nie stwierdzono zmian, u dziewcząt odsetek ten wynosi 48%. 32% dziewcząt posiada nieznaczne odchylenia, u chłopców wynosi on nieco więcej, bo 34%. Trwałe zmiany występują u 2% uczennic oraz uczniów.



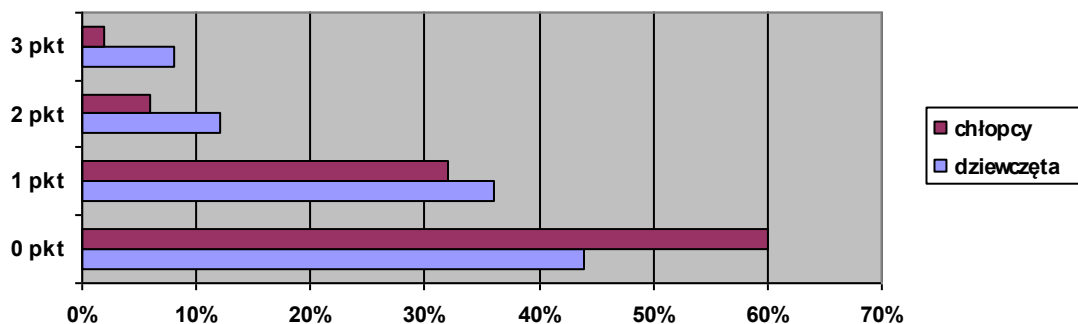
Ryc.22. Usytuowanie głowy w płaszczyźnie czołowej

Prawidłowe usytuowanie głowy w płaszczyźnie czołowej jest również zależne od częstości występowania skolioz. U 62 % dziewcząt i 72 % chłopców nie stwierdzono zmian w obrębie ustawienia głowy. Trwałe zmiany wystąpiły u 2% przebadanych dziewczynek, natomiast u chłopców nie zanotowano takowych. U 16% dziewcząt występują odchylenia znaczne, które mogą pogłębiać się z wiekiem w razie nie zastosowania gimnastyki korekcyjnej, natomiast u chłopców jest zdecydowanie mniejszy odsetek bo określany jest on na poziomie 6%.



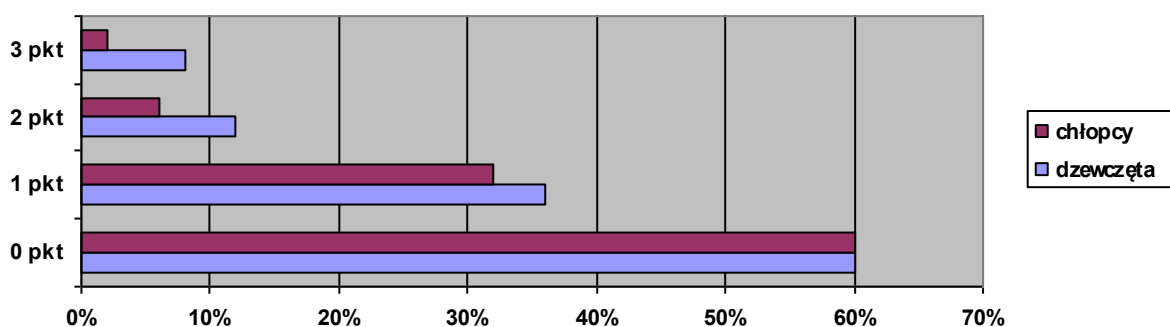
Ryc.23. Usytuowanie barków w płaszczyźnie czołowej

Brak prawidłowego usytuowania głowy, barków, łopatek czy trójkątów tali, świadczy o występowaniu bocznego skrzywienia kręgosłupa, czyli skoliozy. Wśród przebadanych takie skrzywienie występuje obok pleców okrągłych dość powszechnie. W grupie ryzyka posiadania skoliozy 1 rzędu znajduje się 12 % dziewcząt oraz 4% chłopców. Odchylenia znaczne od prawidłowej postawy ma aż 8% uczennic przy braku występowania tych objawów u chłopców. 46% dziewcząt oraz 60% chłopców nie ma stwierdzonych odchylenia od prawidłowej postawy ciała.



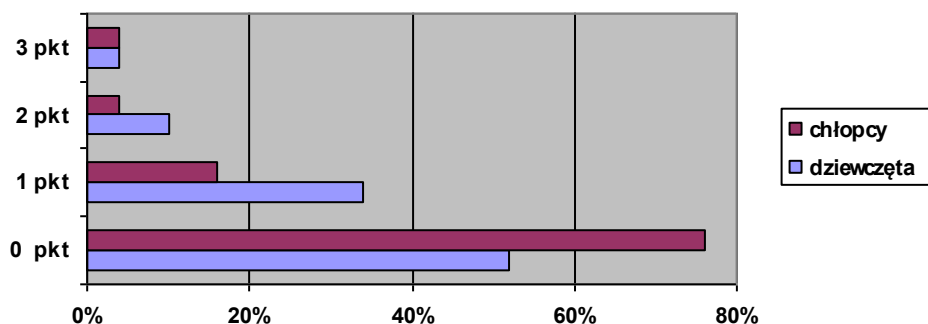
Ryc.24. Usytuowanie łopatek

Odpowiednie ułożenie łopatek jest kolejnym czynnikiem warunkującym prawidłowość postawy. Niestety i w tym przypadku statystyki ukazują częstość występowania nieprawidłowości w rozwoju polskich dzieci. U 44% dziewczynek i 60% chłopców występuje poprawne usytuowanie łopatek. Objawy skoliozyczne zanotowano u 48% dziewcząt i 40% chłopców. U dzieci u których asymetria barków jest mocno widoczna procentowo rozkłada się ona następująco: dziewczęta 8%, chłopcy 2%.



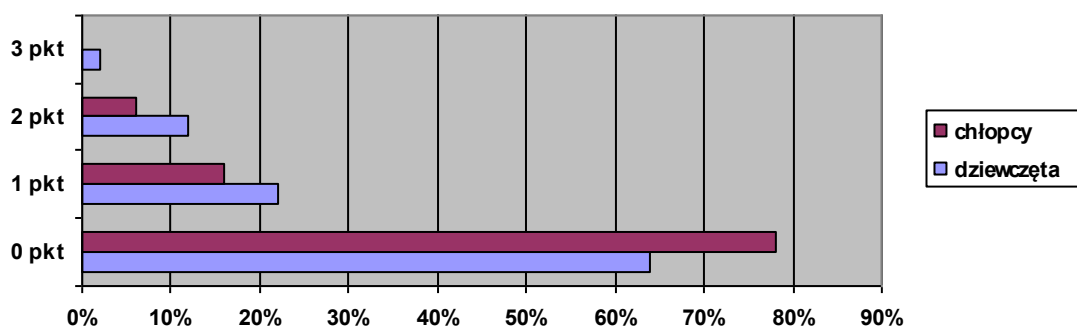
Ryc.25. Przebieg wyrostków kolczystych kręgosłupa

U 50% dziewczynek i 62% chłopców nie stwierdzono zmian skoliozycznych. Niestety aż u 44% z przebadanych dziewcząt i 36% chłopców występują objawy skoliozyczne I rzędu, a 6% uczennic i 2 % uczniów posiada już sklasyfikowaną skoliozę.



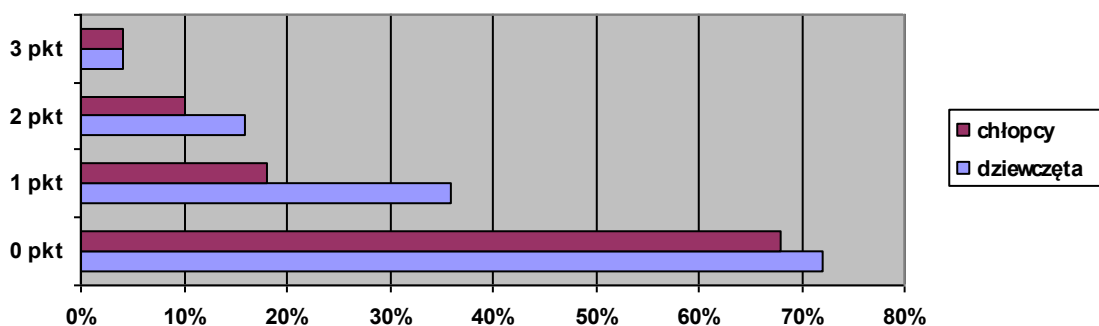
Ryc.26. Usytuowanie trójkątów talii

Przy skoliozach może występować zrotowanie trójkątów tułowiowych talii. Spośród przebadanych dziewcząt i chłopców aż u 4% wystąpił właśnie taki defekt. U większości diagnozowanych nie stwierdzono większych odchyłeń lub są one bardzo nieznaczne tj. u 76% chłopców i u 52% dziewczynek nie wykryto rotacji trójkątów talii.



Ryc.27. Ustawienie miednicy

Częstość występowania skolioz rzutuje również na usytuowanie miednicy. Badania pokazują, że u dzieci ze skłonnościami skoliotycznymi, występuje również nieprawidłowe ułożenie miednicy. U 68% dziewczynek i 72% chłopców nie stwierdzono żadnych zaburzeń w strukturze ciała. 36% uczennic i 18% uczniów ma lekkie zaburzenia w ustawieniu co związane jest z występowaniem skoliozy. Odchylenia znaczne posiada 4% dziewczynek i chłopców.



Ryc.28. Ukształtowanie kolan

Wśród przebadanych dzieci, 68% dziewczynek oraz 72% chłopców, ma prawidłową budowę kończyn dolnych. Nogi proste kształtują się do 7 roku życia, przechodząc z kolan fizjologicznie koślawych. 16% uczennic i 10% chłopców posiada zmiany, które rzutują w przypadku braku uczęszczania na gimnastykę korekcyjną na wadę kończyn dolnych. Poważne zmiany w aparacie mięśniowo-więzadłowym kończyn dolnych posiada 4% chłopców oraz dziewczynek.

Podsumowanie

Celem poniższej pracy było sprawdzenie częstości występowania poszczególnych wad postawy u dzieci w wieku młodszym szkolnym. W związku z powyższym przebadano grupę 100 uczniów (50 dziewczynek i 50 chłopców) uczęszczających do klas I-III Szkoły

Podstawowej nr 7 w Szczecinku. Test, który posłużył przeprowadzeniu badań zawartych w pracy to zmodyfikowany przez Ewę Zeyland-Malawkę Nowojorski Test Klasyfikacyjny Postawy Ciała (w skrócie SzOP).

Problemem wad postawy wśród dzieci w wieku młodszym szkolnym zajmowało się wcześniej wielu badaczy. Jest to problem globalny i powszechny. Obecnie wady postawy są nie tylko kwestią dziedziczną, to także skutek chorób cywilizacyjnych (np. otyłości, dotyczącej coraz to większej grupy dzieci w coraz młodszym wieku) oraz zaniedbań ze strony opiekunów (nieprawidłowa postawa ciała podczas odrabiania lekcji, pracy z komputerem, zbyt mała ilość aktywności fizycznej uprawianej na świeżym powietrzu). Z badań przeprowadzonych przez Krakowiak i Sokołowską⁸¹ na grupie gimnazjalistów wynika, że jedynie 5% przebadanych przez nie uczniów nie posiada żadnych wad postawy. Natomiast z poniższej pracy badawczej wynika, że aż 51,5% dziewcząt i 64,1% chłopców nie cierpi z powodu wad.

Przed przystąpieniem do pracy badawczej postawiono następujące hipotezy:

Hipoteza pierwsza: najczęściej występującą wśród dzieci w wieku młodszym szkolnym wadą postawy są plecy okrągłe oraz skoliozy.

Hipoteza pierwsza potwierdziła się w przypadku pleców okrągłych u aż 52% dziewcząt i 30% chłopców. W przypadku skolioz branych jest pod uwagę pięć kryteriów. Na podstawie wyciągniętej z nich średniej stwierdzono, że z powodu objawów skoliotycznych cierpi 42% dziewcząt i 33,2% chłopców.

Hipoteza druga: najrzadziej występującymi wśród dzieci w wieku młodszym szkolnym wadami postawy są wady klatki piersiowej (klatka piersiowa kurza, lejkowata).

Druga hipoteza badawcza znalazła potwierdzenie u 32% dziewcząt i 24% chłopców. Przytoczona grupa dzieci nie posiada zmian w zakresie budowy klatki piersiowej.

Hipoteza trzecia: odchylenia od prawidłowej postawy ciała występują najczęściej w stopniu pierwszym i drugim.

W przypadku hipotezy trzeciej odchylenia w stopniu pierwszym występują średnio (średnia wyciągnięta z 15 kryteriów analizy postawy ciała) u 31% dziewcząt i 29% chłopców. Natomiast w stopniu drugim u 14% dziewcząt i ponad 8% chłopców.

Na podstawie przeprowadzonych badań wysnuto następujące wnioski:

1. W przypadku zapobieganiu i korekcji wad postawy u dzieci w wieku młodszym szkolnym nauczyciele powinni skupić się przede wszystkim na plecach okrągłych i skoliozach.
2. Stopień odchylenia od prawidłowej postawy ciała jest na tyle niski, że przy prawidłowo zastosowanym postępowaniu korekcyjnym można go zniwelować.
3. U uczniów gimnazjum wady postawy występują częściej i są pogłębione, ze względu na dłuższy okres narażenia na szkodliwe czynniki oraz rozpoczęcie okresu dojrzewania płciowego.

Piśmiennictwo

1. Bondarowicz M., Owczarek S. (1997). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa.
2. Brzeziński J. (2000). *Elementy badań psychologicznych*. Wydawnictwo PWN, Warszawa.
3. Dziak A. (1998). *Chcę mieć zdrowe nogi*. PZWL, Warszawa.
4. Dega W. (1993). *Ortopedia i rehabilitacja*. PZWL, Warszawa.

5. Jopkiewicz A., Suliga E. (1998). *Biologiczne podstawy rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, Radom- Kielce.
6. Kasperczyk T. (1998). *Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo KASPER, Kraków.
7. Krawański A. (2003). *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego*. Wydawnictwo AWF, Poznań,
8. Kuczyński J., Romanowska W. (2009). *Występowanie wad postawy u dzieci w wieku 13 lat w klasach pierwszych w Gimnazjum nr 1 w Suwałkach*. Kwartnik Państwowej Wyższej Szkoły w Suwałkach, s. 70- 88.
9. Kutzner-Kozińska M., Olszewska E., Popiel M., Trzcńska D. (2001). *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa.
10. Kutzner-Kozińska M. (1997). *Korekcja wad postawy TOM I*. Wydawnictwo AWF, Warszawa.
11. Łobocki M. (2000). *Metody badań pedagogicznych*. Wydawnictwo PWZ, Warszawa.
12. Milanowska K. (1967). *Gimnastyka lecznicza*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.
13. Nowotny J. (1992). *Kształcenie umiejętności ruchowych*. Dział wydawnictw ŚAM, Katowice.
14. Owczarek S. (1998). *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa.
15. Pilich T., Bauman T. (2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie badań ilościowe i jakościowe*. Wydawnictwo Żak, Warszawa.
16. Tomaszewska A. (2001). *Prawo do nauki dziecka z dysleksją w świadomości nauczycieli*. Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków.
17. Tylman D. (1972). *Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.
18. Walczak M. (1991). *Zarys pediatrii*. PZWL, Warszawa.
19. Właźnik K., Kutzner-Kozińska M. (1995). *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6- 10 letnich*. WSiP, Warszawa.
20. Sawczyn S., Karniewicz S., Kochanowski R., Drobnik A., Szewc W. (1998). *Gimnastyka w szkole korekcyjnej cz. I oraz II*. Wydawnictwo SPORT, Bydgoszcz.
21. Zeyland- Malawka E. (2009). *Ćwiczenia korekcyjne*. AWFIS, Gdańsk.
22. Wejsflog G. (1958). *Zniekształcenia statyczne*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.

<http://anatomia.wyklady.org>

<http://zdroweporady.pl>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Skolioza>

<http://bolekreoslupa.vertebralia.pl/wady-postawy/>

Streszczenie

Celem ogólnym pracy było wykazanie częstości występowania wad postawy ciała bądź odchyłeń od prawidłowego rozwoju. W związku z powyższym przebadano grupę liczącą stu uczniów. Były to osoby z klas I-III(z klas pierwszych udział wzięło łącznie trzydziestu siedmiu uczniów i uczennic, z klas drugich trzydziestu jeden, a z klas trzecich trzydziestu dwóch badanych) szkoły podstawowej nr 7 im. Noblistów Polskich w Szczecinku w województwie Zachodniopomorskim. Wyżej wymienieni uczniowie przebadani zostali za pomocą zmodyfikowanego przez E. Zeyland-Malawkę „Nowojorskiego Testu Klasyfikacyjnego Postawy Ciała zwanego w skrócie SzOP. Test ten opiera się na ocenie punktami poszczególnych elementów postawy, które są porównywane z rysunkami przedstawiającymi prawidłowe bądź nieprawidłowe ukształtowanie ciała.

Na podstawie analizy wyników przeprowadzonych badań wyciągnięto następujące wnioski:

1. W przypadku zapobieganiu i korekcji wad postawy u dzieci w wieku młodszym szkolnym nauczyciele powinni skupić się przede wszystkim na plecach okrągłych i skoliozach.
2. Stopień odchylenia od prawidłowej postawy ciała jest na tyle niski, że przy prawidłowo zastosowanym postępowaniu korekcyjnym można go zniwelować.
3. U uczniów gimnazjum wady postawy występują częściej i są pogłębione, ze względu na dłuższy okres narażenia na szkodliwe czynniki oraz rozpoczęcie okresu dojrzewania płciowego.

Słowa kluczowa: wady postawy ciała, wiek młodszy szkolny, korekcja wad postawy

POZIOM ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM A UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH Z PŁYWANIA

**Marcin Nowak, Radosław Muszkieta, Mirosława Cieślicka,
Walery Zukow, Marek Napierała**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

W dzisiejszych czasach ludzie zapominają o rozwoju fizycznym. Rodzice głównie skupiają się na zapewnieniu dzieciom możliwości zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie. Dzieci zapisywane są na różnorodne zajęcia dodatkowe z języków obcych (angielski, niemiecki, czy hiszpański), sztuki (warsztaty plastyczne, rzeźbiarskie, ceramiczne, czy też origami). Przedszkolacy uczestniczą w warsztatach kulinarnych, na których uczą się zasad zdrowego odżywiania i higienicznego przygotowania posiłków. Organizowana jest szkoła rozwoju pamięci. W wielu placówkach można skorzystać z terapii logopedycznej, terapii psychologiczno – pedagogicznej, czy też kynoterapii (terapia z udziałem psa) i alpakoterapii (terapia z udziałem alpak).

Na szczęście przy tych wszystkich tzw. „umysłowych zajęciach dodatkowych”, przedszkola coraz częściej oferują zajęcia mające na celu dobro rozwoju motorycznego dziecka. Możemy się spotkać z zajęciami dodatkowymi, na których dzieci zdobywają podstawowe umiejętności np. z gry w tenisa ziemnego, czy z zajęciami z gimnastyki korekcyjnej, których celem jest zadbanie o prawidłową sylwetkę dziecka. Powstają klubiki sztuk walki wschodu (teakwondo, karate czy aikido), szkoły piłkarskie oferujące zajęcia już dla najmłodszych, czy też sekcje nauki pływania – na której dzieci, oprócz umiejętności pływackich, aktywnie zdobywają wiedzę z zakresu bezpieczeństwa w wodzie i samoasekuracji.

Te wszystkie zajęcia dodatkowe mają na celu rozwój psychomotoryczny dziecka. Przedszkola, zmuszone konkurencją i oczekiwaniami rodziców, prześcigają się w tworzeniu coraz to nowych ofert zajęć dodatkowych. Jednak pamiętajmy, aby jako rodzice zachować zdrowy rozsądek. Niektórzy z rodziców, czujących presję wychowania i zapewnienia swoim pociechom jak największych możliwości rozwoju i zdobywania nowych umiejętności mających w przyszłości pomóc i ułatwić „start w życie”, zapisują je na wszelkie możliwe zajęcia. Pamiętajmy, że tylko zbilansowanie sfer rozwoju psychomotoryki u dziecka pozwoli na jego prawidłowy rozwój. Trzeba zadbać o rozwój zarówno fizyczny jak i intelektualny. Przy tym wszystkim nie zapominajmy jednak o „swobodnym ruchu”, który jest bardzo ważny dla przedszkolaka. W pierwszych latach życia doskonalenie sprawności ruchowej jest szczególnie ważnym aspektem rozwoju dziecka. Panowanie nad własnym ciałem, możliwość przemieszczania się w przestrzeni, umożliwia dziecku podejmowanie czynności eksplorujących otoczenie. Poprzez ruch, dziecko ugruntowuje poczucie własnej odrębności i sprawczości. Dzięki coraz lepszej sprawności ruchowej dziecko ma szansę być w coraz szerszym zakresie samodzielne, rozwija swoje umiejętności samoobsługowe, wzbogaca zasób doświadczeń pomagających mu poznać otaczający go świat.

Motoryczność człowieka

Każdy człowiek jest inny i niepowtarzalny. Niby każdy z nas rodzi się i wygląda bardzo podobnie jednak w rzeczywistości różnimy się od siebie pod wieloma względami. Mamy inne rysy twarzy, jeden jest wyższy, a drugi niższy. Jeden jest grubszy, drugi chudszy. Posiadamy różne pasje, upodobania i style. Jednych ludzi akceptujemy, inni nas denerwują. Dzięki tym wszystkim różnicą świat jest dużo ciekawszy i barwniejszy. Poza tym różnimy się także sprawności fizyczną. Jeden jest bardziej sprawny, a inny posiada o wiele mniejszą sprawność. Oznacza to, że każdy człowiek może mieć sprawność na innym poziomie. Według J. Drabika sprawność fizyczna jest właściwością złożoną i zależy od wielu czynników. Według niego płeć, budowa ciała, wiek, styl życia, trening, wydolność narządów, stan psychiczny, motywacja, poziom rozwoju zdolności fizycznych to wszystko to co warunkuje sprawność fizyczną. Definiuje on sprawność fizyczną jako „*właściwość człowieka, na którą składa się określony poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych, warunkujących wykonanie konkretnego wysiłku fizycznego mniej lub bardziej efektywnie*”.⁸¹

Trochę inaczej przedstawia to Światowa Organizacja Zdrowia, której komitet w 1968 roku po długich obradach, po siedmiu poprawkach przyjął ostateczną wersję definicji. Według której sprawność fizyczną to po prostu zdolność do efektywnego wykonywania pracy mięśniowej.

Kolejną definicją z którą możemy się spotkać zaglądając do literatury jest twierdzenie Wiesława Osińskiego, który pisze, że „*za wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała afirmującym fizyczną aktywność stylem życia*”.⁸²

Porównując te definicje jasno wynika, że osoba która ma wysoką sprawność fizyczną jest zdolna do wykonywania pracy fizycznej, która mierzona jest poziomem zdolności cech motorycznych takich jak siła, szybkość, wytrzymałość i koordynacja ruchowa.

Możliwości motoryczne człowieka były określane przy użyciu takiego pojęcia jak „cechy motoryczne”. Obecnie w literaturze, wyrażenie to zostało zastąpione pojęciem „zdolności motoryczne”

J. Raczek podzielił ogólne zdolności motoryczne klasyfikując je na dwie grupy:

- zdolności kondycyjne głównie uwarunkowane procesami energetycznymi (siła, szybkość i wytrzymałość)
- zdolności koordynacyjne warunkowane przez procesy sterowania i regulacji ruchu (zwinność, zdolność orientacji, szybkość reakcji, zdolność różnicowania ruchu, równowaga, poczucie rytmu, zdolność łączenia ruchu, zdolność dostosowania i przestawienia ruchowego).

Jako trzecią samodzielną grupę wyróżnił gibkość, ponieważ według klasyfikacji powyżej zdolność ta nie pasowała do żadnej z powyższych grup.⁸³

Rozwój emocjonalny

Rozwój emocjonalny jest bardzo ważny w kontekście kształtowania się osobowości dziecka. Wiek przedszkolny to okres na który przypada prawdziwy rozkwit uczuć.

⁸¹ Drabik J., *Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej*, Gdańsk 1989

⁸² Osiński W., *Antrpomotoryka*, Poznań 2003

⁸³ Raczek J., *Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka*. Cyt za: Osiński W., *Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania*. AWF Poznań 1993.

Ciekawość, sympatia, przyjemność i radość to pozytywne uczucia które towarzyszą dzieciom. Oprócz tego pojawiają się również uczucia negatywne takie jak lęk, strach, gniew, zmartwienie czy zazdrość. Według M. Przetacznik – Gierowskiej osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej jest procesem długotrwałym. Tylko prawidłowy rozwój emocjonalny we wczesnym okresie dzieciństwa może skutkować osiągnięciem dojrzałości emocjonalnej w dorosłym życiu.⁸⁴

Emocje które towarzyszą dzieciom są zazwyczaj krótkotrwałe. Szybko się wytwarzają, ale równie szybko znikają lub przemieniają w inne skrajnie i odmienne od poprzednich.

Oto charakterystyczne cechy rozwoju emocjonalnego dzieci 3, 4, 5, 6 letnich wg C. Lee:

Dziecko trzyletnie. Jest towarzyskie, kochające, przyjazne, ugodowe i łatwo ulega sugestiom innych. Z łatwością przyjmuje relacje i cechy charakteru osób dorosłych. Przed ukończeniem czterech lat objawia wstydem brak pewności siebie, okazuje nieśmiałość, obraźliwość i nerwowość.

Dziecko czteroletnie. Jest ufne, demonstruje duże poczucie pewności siebie, wykazuje ciekawość, skuteczność i wytrwałość w działaniu. Dość dobrze panuje nad własnymi emocjami. Traktowane poważnie, rozwiązuje problemy, kierując się rozsądkiem. Posiada utrwalone standardy zachowań przyjętych od rodziców i bliskich.

Dziecko pięcioletnie. Demonstruje pewność siebie, bywa zarozumiałe, lubi się popisywać, niekiedy stosuje groźby, ale także okazuje przyjacielskość i wspaniałomyślność. Z determinacją dąży do tego by być najlepszym i z wytrwałością ćwiczy nowe umiejętności. Potrafi dość dobrze panować nad emocjami, jest bardziej zrównoważone.

Dziecko sześcioletnie. Mniej stabilne emocjonalnie niż w wieku pięciu lat. Bardzo szybko zmienia uczucia przyjaźni na wrogość. Wykazuje skłonności do egocentryzmu, skrupulatnego przestrzegania rytuałów, agresji, buntu i drażliwości. Potrafi być kochające przyjazne i z entuzjazmem współpracuje z innymi. Ciekawe wszystkiego, co je otacza. Z trudem akceptuje brak własnego sukcesu i niełatwo pokonuje frustracje.⁸⁵

Rozwój poznawczy

- **Sprawności percepcyjne** - u przedszkolaków wzrasta wrażliwość receptorów co powoduje lepszą percepcję bodźców. Dzieci w wieku przedszkolnym doskonale radzą sobie w odróżnieniu pisma od tego co nim nie jest. Potrafią rysować koło, krzyżyk a także kopiować kształty liter. Nabywają umiejętności odróżniania barw, a nawet ich odcieni. Zwiększa się u nich wrażliwość słuchowa.
- **Pamięć** - wraz z rozwojem dziecka wzrasta pojemność pamięci co pozwala na zapamiętanie większej ilości informacji. W celu świadomego zapamiętania stosują strategię powtarzania. W miarę dojrzewania dzieci utrzymują w umyśle coraz większą liczbę liter, słów, cyfr. Są zdolne do odtworzenia szeregu składającego się z nawet 3-4 cyfr.
- **Czynności myślowe** - w zakres czynności myślowych wchodzi między innymi szeregowanie oraz klasyfikacja. Dzieci tworzą małe szeregi z patyczków, klocków i innych przedmiotów. Po 4 roku życia pojawia się myślenie przyczynowo-skutkowe. Natomiast ok. 6 roku życia jesteśmy świadkami myślenia na podstawie praktyk społecznych.
- **Sprawności językowe i komunikacyjne** - słownictwo przedszkolaków w tym okresie wynosi ok. 3000 słów. Bardzo często wytwarzają tzw. „neologizmy

⁸⁴ Przetacznik-Gierowska M., Makielo-Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1985

⁸⁵ C. Lee, *Wzrastanie i rozwój dziecka*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997

dziecięce”, które pełnią funkcje wypełniania luk w momentach gdy brakuje im słów na określenie konkretnego obiektu. Narracja dzieci u sześciolatków posiada wyraźną kompozycję. Natomiast dzieci pięcioletnie coraz częściej odróżniają opowiadania od innych form wypowiedzi. Duża część z nich doskonale opowiada odtwarzając historie które wcześniej usłyszeli. Czterolatki zaczynają nazywać emocje i zachowania społeczne. Bogacą swoje opowiadania o co raz to trudniejsze słowa. W wieku 4 lat dzieci wprowadzają opisy czasu. Konwersacje - dzieci doskonałą zdolność do ich prowadzenia. Od 4-5 roku życia występuje u nich tzw. „wiek pytań” które służą nawiązaniu kontaktu oraz zdobyciu informacji. Do 5 roku życia rośnie liczba pytań heurystycznych, które mają za zadanie uporządkować wiedzę. Wyobrażenia - Dzieci wymyślają towarzyszy zabaw i różne wymyślone historie. Często też udają różnego rodzaju sytuacje tzw. „fantazjowanie dziecięce”. Granica między fikcją a rzeczywistością u przedszkolaków jest bardzo cienka.⁸⁶

Rozwój społeczny

„Rozwój społeczny polega na zdobywaniu dojrzałości do współżycia w społeczeństwie”⁸⁷

Każde dziecko od chwili przyjścia na świat jest istotą społeczną, ale dopiero w toku indywidualnego rozwoju kształtuje zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi istotami społecznymi. W interakcji z innymi ludźmi ważną rolę odgrywają rodzice, wychowawcy oraz otoczenie w jakim dziecko przebywa.⁸⁸

Najważniejszym elementem w rozwoju społecznym dziecka odgrywa rodzina. To właśnie podczas przebywania z rodziną dziecko uczy się jak ma postępować w danych sytuacjach. Złe relacje między członkami rodziny mogą niekorzystnie wpłynąć na dziecko co przejawiać się będzie w tym, że może ono nie rozumieć potrzeb innych ludzi.⁸⁹ Jednym ze sposobów na uczenie się życia w społeczeństwie w wieku przedszkolnym jest zabawa. Podczas zabaw w przedszkolu dzieci uczą się przede wszystkim współpracy. Dla dzieci najmłodszych te zabawy są bardzo proste. Jednak wraz z wiekiem dzieci uczestniczą w zabawach które wymagają wcielania się w różnego rodzaju role społeczne.

Rozwój motoryczny dziecka w wieku przedszkolnym

W okresie wczesnego dzieciństwa, czyli w wieku przedszkolnym zauważany jest wzrost sprawności w zakresie motoryki dużej, która wymaga koordynacji ruchów dużych partii ciała oraz w zakresie motoryki małej, w której oczekujemy usprawnienia drobnych jego części, szczególnie doskonalenia precyzji ruchów rąk. Wraz z wiekiem u przedszkolaka zachodzi intensywny wzrost wysokości i zwiększa się waga. Proporcje ciała ulegają zmianie. Następuje zauważalne wydłużenie kończyn i znaczny przyrost masy mięśniowej oraz ostateczne ukształtowanie się kręgosłupa⁹⁰.

Rozwój sprawności psychoruchowej dziecka przebiega w dwóch kierunkach. Z jednej strony jest to doskonalenie ruchów postawno-lokomocyjnych czyli biegu, chodu, skoku i wspinania się. Natomiast z drugiej strony rozwój ruchów manipulacyjnych polegających na zdolności posługiwania się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku.⁹¹ Około 5 roku życia dziecko osiąga tzw. „równowagę przedszkolną”. Okres ten

⁸⁶ Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN 2011

⁸⁷ Przetacznik – Gierowska M., Makiello – Jarza G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992, s. 175

⁸⁸ Stein B., *Teoria i praktyka Marii Montessori w szkole podstawowej*, Kielce 2003, s. 11

⁸⁹ Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 2000, s.112–114

⁹⁰ Kamińska K., *Nauczyciel wychowania przedszkolnego wobec wielokulturowości*, Łódź 2007.

⁹¹ Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolaka*, Warszawa 2001.

nazywany jest okresem złotym, co stanowi pierwsze apogeum motoryczności.⁹² Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym będzie poddawane systematycznym ćwiczeniom zgodnym z jego naturalnym rozwojem oraz zainteresowaniami, może osiągnąć wysoki poziom sprawności ruchowej. Koniec okresu przedszkolnego jest to etap, kiedy możemy doskonalić formy wykonywania czynności i kiedy należy wymagać od dziecka, aby to, co wykonuje było pewne, płynne i swobodne.

Cechy motoryczne możemy podzielić na proste i złożone. Do prostych możemy zaliczyć siłę i szybkość. Natomiast wśród złożonych znajdują się takie cechy jak moc, zwinność czy zręczność, które są kombinacją kilku cech.⁹³

Zwinność

Zwinność to koordynacja ruchowa całego aparatu mięśniowego i kostnego. Jest świadomą kontrolą ruchów własnego ciała. Wiesław Osiński w pracy pt. „Antropomotoryka” jako przykład jednej z definicji zwinności podaje definicje Denisiuka, który określał koordynację jako „zdolność do scalania ruchów różnych rodzajów w jedną całość oraz zdolności do szybkiego przestawiania się w jednym z aktów ruchowych na inne”⁹⁴

Moc

Moc definiowana jest jako cecha złożona (kombinowana). Definicja mocy powstała dla określenia stosunków zachodzących pomiędzy siłą i prędkością w złożonych czynnościach i działaniach ruchowych. Jak pisze Maciej Demel „Moc rozumiana jako cecha motoryczności jest określana jako iloczyn siły i prędkości lub jako iloraz pracy przez czas jej wykonania”⁹⁵.

Siła

Definicja siły według W. N. Zaciorskiego to zdolność organizmu do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Może być oceniana w czasie statycznym i dynamicznym skurczu mięśni.⁹⁶

Natomiast Maciej Demel przedstawia siłę człowieka jako cechę motoryczności, pozwalającą na pokonywanie oporów tj. bezwładność, tarcia, grawitacji, sprężystości materiałów. Może się ona przejawiać zarówno w dynamicznych jak i statycznych działaniach i czynnościach ruchowych. Za miernik siły przyjmujemy się wielkość oporu pokonywanego w czynnościach ruchowych⁹⁷

Szybkość

Szybkość możemy określić jako zdolność przemieszczania ciała w przestrzeni, a także poszczególnych jego odcinków względem siebie wzajemnie.

J. Szopa pisze, że w obrębie szybkości wymienia się zdolności rozwijania maksymalnej mocy, której okres możliwości w zakresie szybkości uwalnia energię.⁹⁸

W pracy M. Demela i A. Składa możemy wyczytać, że szybkość to cecha motoryki pozwalająca na wykonywanie wielkiej ilości czynności ruchowych w krótkim okresie

⁹² Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

⁹³ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

⁹⁴ Osiński W., Antropomotoryka, Poznań 2003

⁹⁵ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

⁹⁶ Zaciorski W.N., Kształtowanie cech motorycznych sportowca, Warszawa 1970.

⁹⁷ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

⁹⁸ Szopa J., Podstawy antropomotoryki, Warszawa 1996.

czasu.⁹⁹ Kiedy mówimy, że jakiś człowiek wykazuje się ogromną szybkością, oznacza to, że potrzebuje on dużo mniej czasu niż inni ludzie na wykonanie określonych czynności ruchowych.

Pozytywne oddziaływanie wody na organizm człowieka

Efekty aktywności ruchowej w środowisku wodnym są szerokie. Pływanie poprawia ogólną sprawność fizyczną i jest formą aktywności, która wszechstronnie oddziałuje na organizm człowieka. Woda, dzięki swoim właściwościom fizycznym sprawia, że osobą w niej będącą odczuwa pozornie mniejszy ciężar i odprężenie.¹⁰⁰

Pływanie traktowane jest jako rodzaj aktywności, w której nie ma bariery wiekowej. Na basen może przyjść cała rodzina począwszy od niemowlaka kończąc na 90-letnim staruszku. Poszukując korzyści płynących z regularnej aktywności ruchowej w wodzie, warto przyjrzeć się im przez pryzmat grup wiekowych. Wyżej wspomniany niemowlak będzie czerpał inne korzyści z pływania niż nastolatek, osoba w wieku średnim czy staruszek.

Dla niemowlaków woda jest środowiskiem naturalnym. Przez 9 miesięcy, które spędziły w łonie matki przebywając w środowisku wodnym przyzwyczały się do wody traktując ją jako środowisko naturalne. Według PSPN (Polskiego Stowarzyszenia Pływania Niemowląt) najlepszy moment na rozpoczęcie pływania to okres kiedy osiąga 3 miesiąc życia. Jest to spowodowane tym, że właśnie w 3 miesiącu prawidłowo rozwijające się dziecko trzyma już główkę. To właśnie w tym momencie w stawach dziecka zachodzi zmiana, stają się one kuliste co pozwala na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń. Uczestnictwo w zajęciach w wodzie umożliwia rozwijanie zdolności ruchowych i poprawienie koordynacji. Woda umożliwia ruch zanim dziecko jest zdolne poruszać się na lądzie. Dzięki gęstości wody i wyporności człowieka w wodzie dzieci uzyskują odciążenie kośćca. Pływanie w odpowiednio przygotowanym basenie dla niemowlaków, z letnią wodą (31C – 33C) powoduje u nich głębszy oddech, który aktywizuje układ krążenia. Ponadto pływanie niemowląt odgrywa ogromną rolę w budowaniu więzi emocjonalnej między dzieckiem a rodzicem, który może aktywnie uczestniczyć w zajęciach.¹⁰¹

Dla dzieci starszych i młodzieży pływanie również oferuje spektrum korzyści. Oprócz tego, że jest doskonałą formą zabawy i spędzania czasu z przyjaciółmi stanowi profilaktykę dla skrzywień kręgosłupa. Pływanie odciąża od ucisku osiowego dając kręgosłupowi odrobinę wytchnienia. Regularne uczestnictwo w zajęciach w wodzie wspomaga rehabilitację dzieci z różnymi dysfunkcjami narządów ruchu. Podczas zajęć w wodzie wyrównuje się szanse dzieci niepełnosprawnych z dziećmi zdrowymi, pozwalając im na integrację.

Pływanie niesie ze sobą wiele korzyści również dla osób będących w tzw. wieku średnim, który charakteryzuje się zmniejszeniem aktywności ruchowej oraz w wieku starszym. Aktywność ruchowa w wodzie w tych okresach życia staje się doskonałą gimnastyką dla mięśni oraz stawów, które dzięki systematycznym ćwiczeniom zachowują siłę i elastyczność. Pływając regularnie, zapobiegamy chorobie wieńcowej¹⁰². Osoby mające problemy z poruszaniem się (spowodowane np. nadwagą) w środowisku wodnym czują się lżejsi dzięki czemu z łatwością przychodzi im wykonywanie ruchów, które poza środowiskiem wodnym sprawiają im wiele kłopotów.¹⁰³

⁹⁹ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

¹⁰⁰ Bartkowiak E., Pływanie, Warszawa 1989.

¹⁰¹ Dąbrowska M., Przybylska A., Mały pływak - kształtowanie prawidłowych postaw od pierwszych chwil życia, 2011.

¹⁰² Kalinowski A., Rożko R., Pływanie - poradnik metodyczny, Warszawa 1996.

¹⁰³ Ostrowski A., Zabawy i rekreacja w wodzie, Warszawa 2003.

Cel badań

Według M. Łobockiego celem jest „poznanie prawdy, czyli ujawnienie stosunkowo obiektywnego stanu rzeczy i to bez względu na przykre następstwa, jakie może on spowodować w życiu. Chodzi tu zarówno o poszukiwanie prawdy, jak i jej opisywanie”¹⁰⁴

Celem moich badań jest porównanie cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym, uczestniczących regularnie w zajęciach z pływania - z dziećmi nie chodzącymi na basen. Porównanie, którego się podejmuję, ma wykazać czy jest różnica w rozwoju ich motoryki.

Problemy badawcze

Podstawowym warunkiem podejmowania badań naukowych jest określenie problemu badawczego. J. Gnitecki opisuje problem badawczy jako „zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie empiryczne. Mogą to być pytania rozstrzygnięcia zaczynające się od partykuły „czy”, typu: „tak” lub „nie” oraz pytania dopełnienia zawierające pytańniki: „jaki”, „kiedy”, „w jakich warunkach”, „w jakim stopniu” itp., na które można udzielić alternatywnych odpowiedzi”¹⁰⁵

Głównym problemem badawczym pojawiającym się w mojej pracy jest uzyskanie odpowiedzi na pytania: czy uczestnictwo w zajęciach pływania ma wpływ na rozwój cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym? Jeśli tak, to czy jest to wpływ o stopniu pozytywnym, czy negatywnym?

Hipoteza badawcza

Według Z. Skornego, hipoteza to „przypuszczalna, indywidualna odpowiedź na pytanie zawarte w problemie badań. Może ona przy tym dotyczyć związków zachodzących w danej dziedzinie rzeczywistości, kierujących nią prawidłowości, mechanizmów funkcjonowania badanych zjawisk lub istotnych właściwości”¹⁰⁶

Ze sformułowanego powyżej problemu badawczego wysuwa się jedna główna hipoteza: uczestnictwo w zajęciach z pływania ma pozytywny wpływ na rozwój cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym.

Metody i narzędzia badawcze

Kolejnym etapem jest dokonanie wyboru odpowiedniej metody badawczej, technik oraz narzędzia badawczego.

Według W. Okonia „metoda badań to system celowych czynności i środków umożliwiających wykonanie danego zadania, bądź rozwiązanie określonego problemu. Na dany sposób postępowania składają się czynności myślowe i praktyczne, odpowiednio dobrane i realizowane w ustalonej kolejności”¹⁰⁷

Eksperyment badawczy, monografia pedagogiczna, metoda indywidualnych przypadków oraz metoda sondażu diagnostycznego to 4 główne metody badawcze, które wyróżnia T. Plich.¹⁰⁸ Natomiast W. Zaczyński jako główne metody wyróżnia metodę obserwacji, metodę testów pedagogicznych, metodę socjometrii, metodę analizy dokumentów i wytworów ucznia.¹⁰⁹

¹⁰⁴ Łobocki M., Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych, Kraków 1999, s. 20

¹⁰⁵ Gnitecki J., Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej, Zielona Góra 1993, s. 130

¹⁰⁶ Skorny Z., Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki, Warszawa 1984, s.48.

¹⁰⁷ Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Warszawa 2004, s. 242.

¹⁰⁸ Pilch T., Zasady badań pedagogicznych, Warszawa 2001.

¹⁰⁹ Zaczyński W., Praca badawcza nauczyciela, Warszawa 1987, s.115.

W swojej pracy do wykonania niezbędnych mi badań posłużyłem się testem sprawności fizycznej. Zmodyfikowany Wrocławski Test Sprawności Fizycznej B. Sekity jest doskonałym narzędziem do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym.

Materiał badawczy i organizacja badań

Badaniem zostały objęte dzieci w wieku 4-5 lat z przedszkoli z terenu województwa kujawsko – pomorskiego (Bydgoszcz) oraz dzieci z województwa zachodnio – pomorskiego (Szczecin). Dzieci zostały podzielone na grupy badawcze ze względu na wiek i płeć. Grupa dzieci uczestniczących w zajęciach pływania (z Bydgoszczy) była bazą porównawczą dla dzieci nie uczestniczących w takich zajęciach (ze Szczecina).

Każde z dzieci biorące udział w badaniu wykonywało cztery różne próby sprawnościowe określające poziom ich cech motorycznych.

Punktacja jaką proponuje autorka testu wygląda następująco:

Punktacja proponowana dla pojedynczych prób:

- Do 39 pkt. – niski, niedostateczny poziom cechy,
- 40 – 49 pkt. – dostateczny poziom cechy,
- 50 – 59 pkt. – dobry poziom cechy,
- 60 i więcej pkt. – wysoki, bardzo dobry poziom cechy.

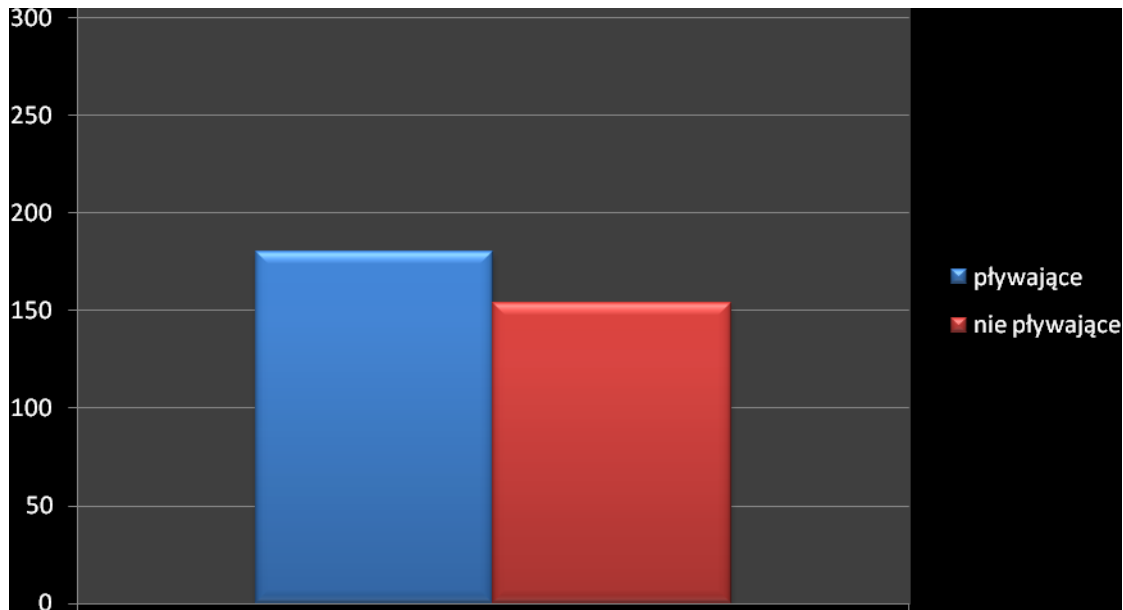
Punktacja dla całego testu (suma wszystkich czterech prób):

- Do 159 pkt. – niski, niedostateczny poziom sprawności fizycznej,
- 160 – 199 pkt. – dostateczny poziom sprawności fizycznej,
- 200 – 239 pkt. – dobry poziom sprawności fizycznej,
- 240 i więcej pkt. – wysoki, bardzo dobry poziom sprawności fizycznej.¹¹⁰

Wyniki badań dotyczące zdolności motorycznych

W rozdziale niniejszym przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych wśród przedszkolaków w wieku 4 i 5 lat, które opracowane zostały na podstawie Wrocławskiego Testu Sprawności Fizycznej. Pierwsze porównanie dotyczy wszystkich dzieci badanych z podziałem tylko na dzieci „pływające” i „niepływające”.

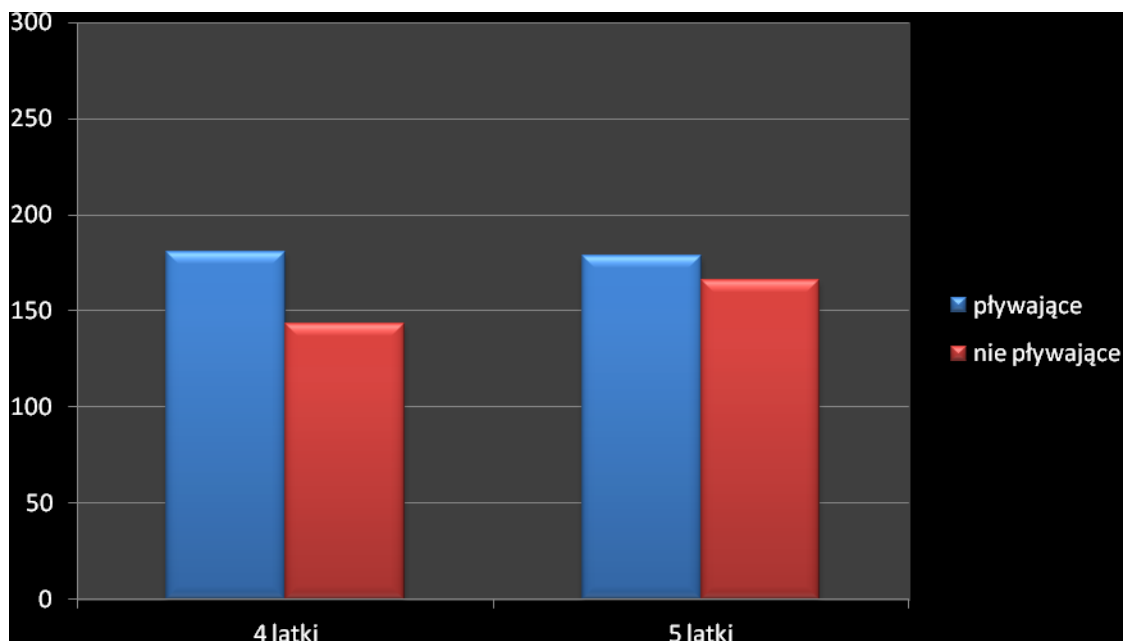
¹¹⁰ Sekita B., Rozwój somatyczny i sprawności fizycznej dzieci w wieku 6-7 lat. Rozwój Sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży, AWF Warszawa 1988.



Wykres 1. Porównanie średniej punktowej uzyskanej w teście przez dzieci „pływające” i „niepływające”

Na powyższym wykresie wyraźnie widać, że dużo lepsze wyniki w teście sprawnościowym osiągały dzieci „pływające” (uczestniczące w zajęciach na basenie) zdobywając średnio 184 pkt. i uzyskując dostateczny poziom sprawności fizycznej. W stosunku do dzieci „niepływających” (nie uczestniczących w zajęciach na basenie), które zdobyły średnio 154 pkt., uzyskując tym samym niski poziom sprawności fizycznej.

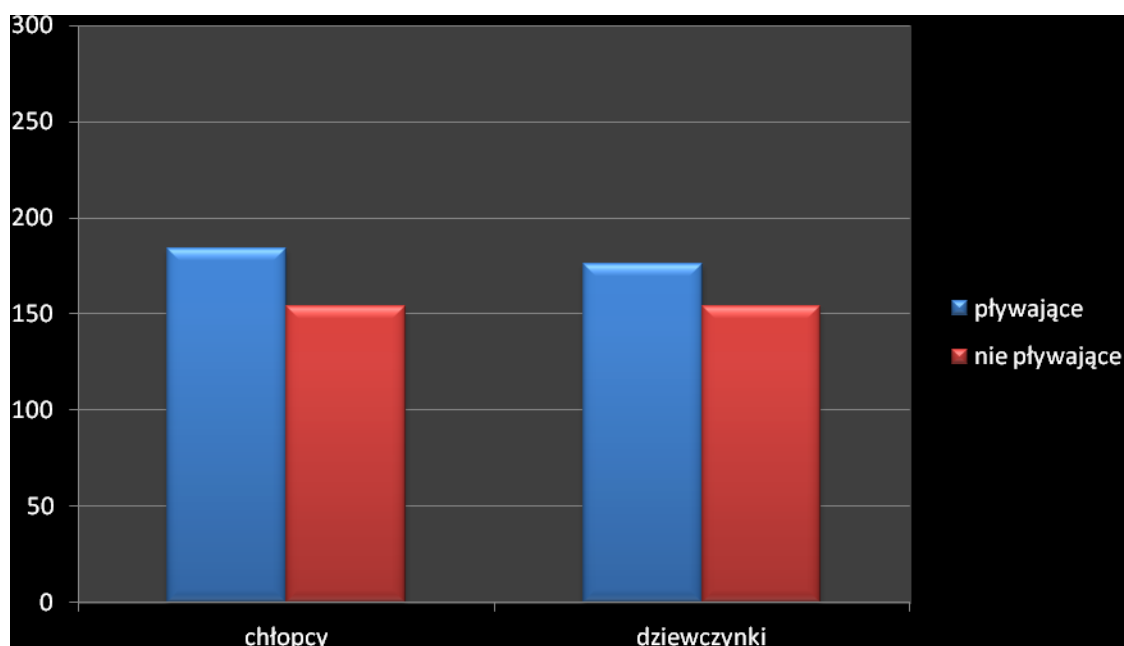
Drugi wykres, przedstawia porównanie tych samych dzieci, co w wykresie pierwszym z dodatkowym podziałem wiekowym.



Wykres 2. Porównanie średniej punktowej u dzieci „pływających” i „niepływających” z uwzględnieniem podziału na wiek

W drugim wykresie dzieci „pływające” i „niepływające” zostały podzielone na dwie kategorie wiekowe – na grupę 4-latków i 5-latków. Grupa przedszkolaków „pływających” zarówno 4-letnich (181 pkt.) jak i 5-letnich (179 pkt.) wypadła lepiej w teście sprawnościowym w stosunku do przedszkolaków 4-letnich (143 pkt.) i 5-letnich (166 pkt.) z grupy „niepływających”. Przyglądając się jednak temu wykresowi warto zauważyć, że różnica pomiędzy dziećmi badanymi w grupie 5-latków powoli zaciera się w stosunku do różnicy jaka jest zauważalna w grupie 4-latków. Myślę, że jest to ciekawe zagadnienie do rozwinięcia i przeprowadzenia kolejnych badań w następnej przedszkolnej grupie wiekowej, czyli u 6-latków.

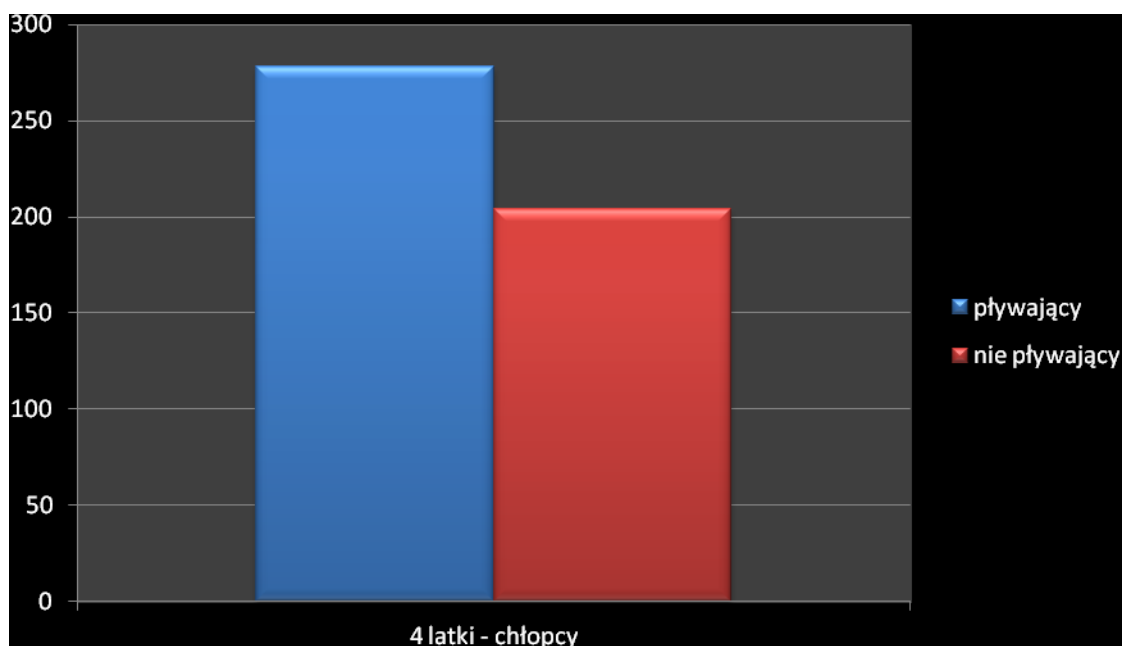
Trzeci wykres, przedstawia to samo zagadnienie co poprzednie, dodatkowo uwzględniając podział na płeć dzieci.



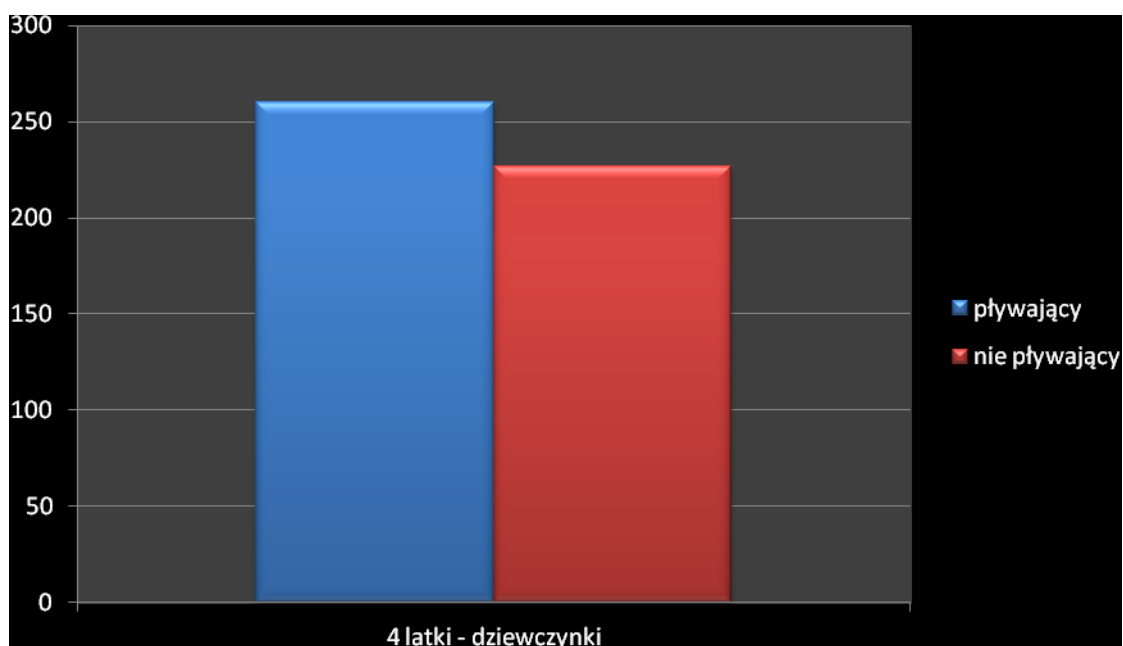
Wykres 3. Porównanie średniej punktowej u dzieci „pływających” i „niepływających” z uwzględnieniem podziału na płeć

Kolejny podział zdecydowanie wskazujący na lepiej rozwinięte cechy motoryczne u dzieci „pływających”. Tym razem oprócz głównego podziału jakim jest podział na dzieci „pływające” i „niepływające” uwzględnione zostały takie warunki jak płeć. Na wykresie ewidentnie widać, że bez względu na płeć dzieci „pływające” wykazują dużo wyższy poziom sprawności fizycznej od dzieci „niepływających”. W grupie chłopców różnica ta wynosi aż 30 pkt. (184 pkt. – 154 pkt.). Natomiast w grupie dziewcząt jest nieznacznie mniejsza bo wynosi 22 pkt. (176 pkt. – 154 pkt.).

Czwarty i piąty wykres to ukazanie różnice punktowych pomiędzy najlepszymi 4-latkami „pływającym” i „niepływającym” w grupie chłopców i dziewcząt.



Wykres 4. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym pośród chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków



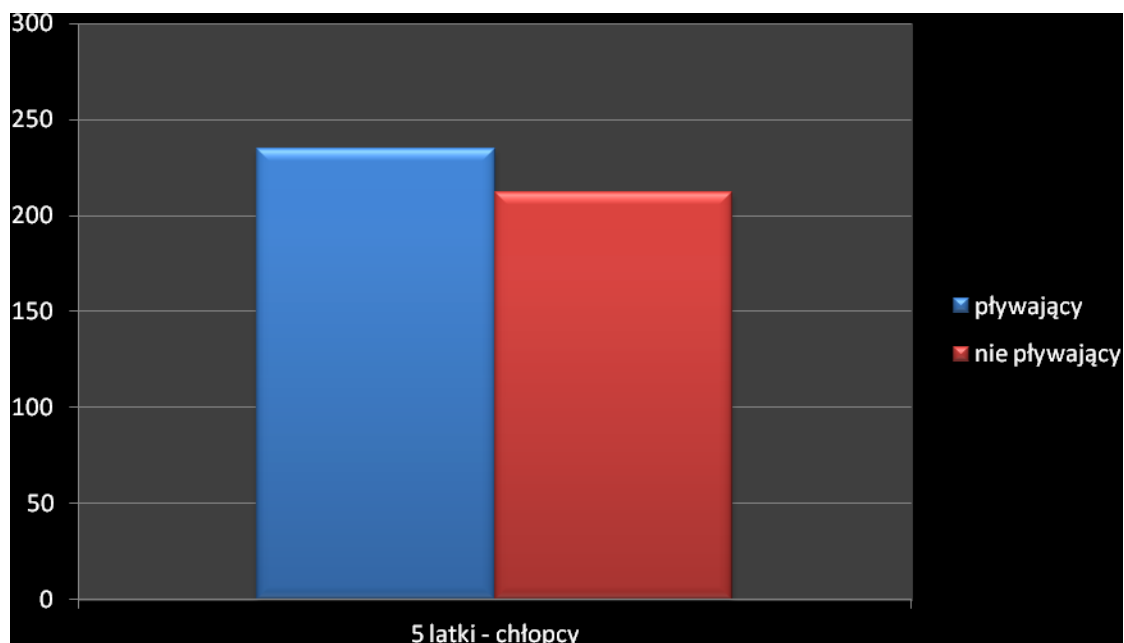
Wykres 5. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym spośród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków

Czwarty wykres ukazuje różnicę pomiędzy najlepszym wynikiem punktowym zdobytym podczas wykonywania czterech prób w teście sprawności fizycznej pomiędzy chłopcami „pływającymi” i „niepływającymi” w grupie wiekowej 4-latków.

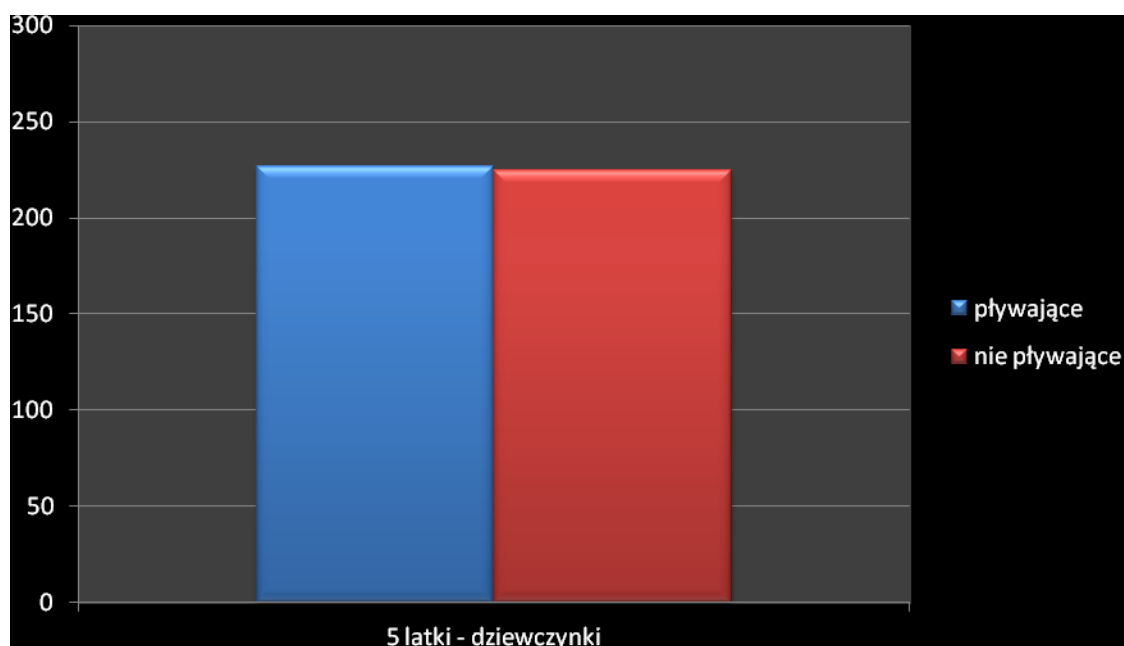
Natomiast piąty wykres przedstawia te same właściwości co wykres czwarty, tym razem jednak w grupie dziewcząt 4-letnich. Różnica punktowa na wykresie czwartym wynosi, aż 74 punkty (278 pkt. – 204 pkt.). Natomiast na wykresie piątym 33 punkty (260 pkt. – 227 pkt.) i po raz kolejny wskazuje, że dzieci chodzące na zajęcia ruchowe w

wodzie, znacząco przewyższają swoich rówieśników, zarówno w grupie chłopców, jak i dziewcząt.

W grupie 5-latków różnice między najlepszym wynikiem punktowym zdobytym podczas wykonywania testu sprawności fizycznej pomiędzy przedszkolakami „pływającymi” i „niepływającymi” wyglądają następująco.



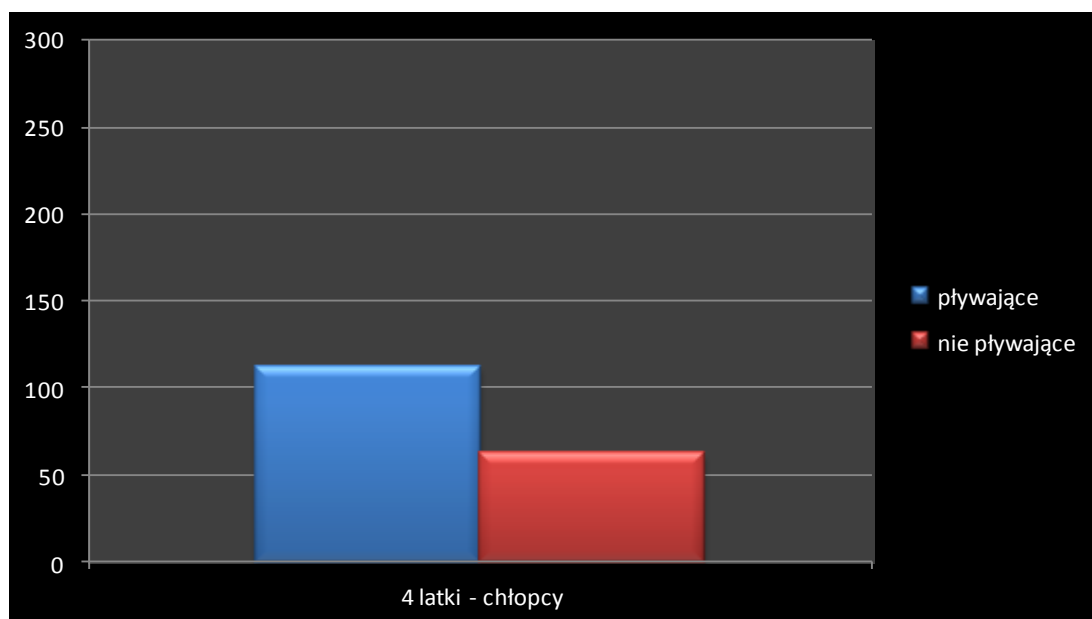
Wykres 6. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym wśród chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 5-latków



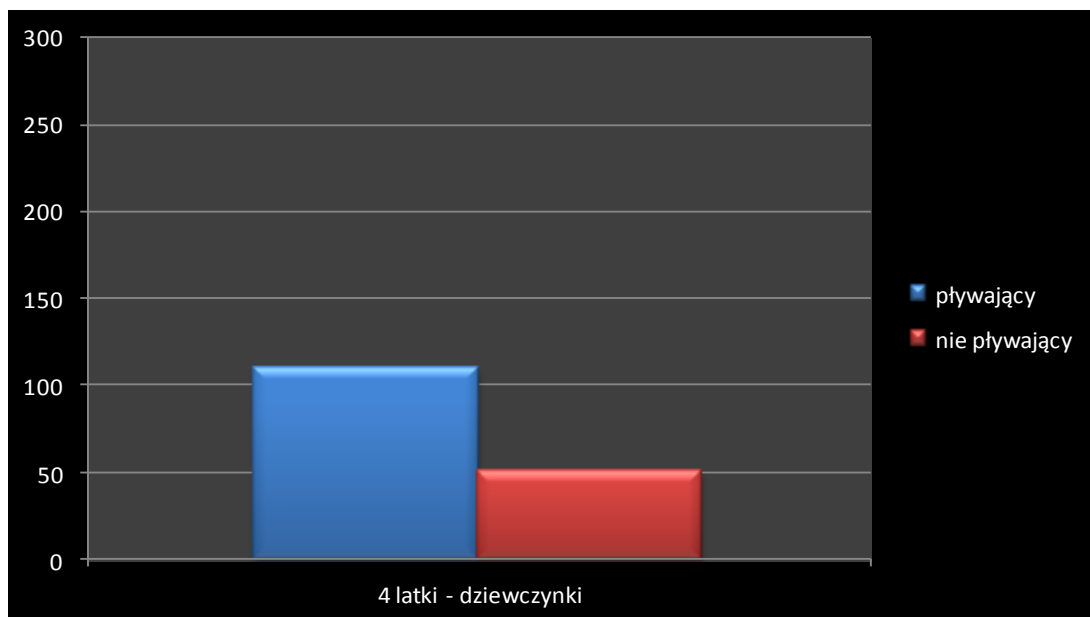
Wykres 7. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym wśród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 5-latków

Wyniki na wykresie 6 i 7 wskazują, jak we wszystkich poprzednich wykresach, różnicę na korzyść dzieci „pływających”. Jednak należy zauważyć, że ta różnica nie jest już tak znacząca jak w grupie dzieci 4-letnich. Ponieważ w przypadku chłopców 5-letnich różnica wynosi tylko 23 pkt. (235 pkt. – 212 pkt.) gdzie w przypadku dziewczynek różnica, o której mówimy jest praktycznie znikoma i wynosi jedynie 2 pkt. (227 pkt. – 225 pkt.).

Kolejnej analizie jakiej poddano wyniki uzyskane z testu sprawności fizycznej, to różnice pomiędzy najslabszym wynikiem u dzieci „pływających” i „niepływających” w dwóch grupach wiekowych – 4 i 5-latków. Różnice, zamieściłem na wykresach słupkowych w podobny sposób jak poprzednie zestawienia.



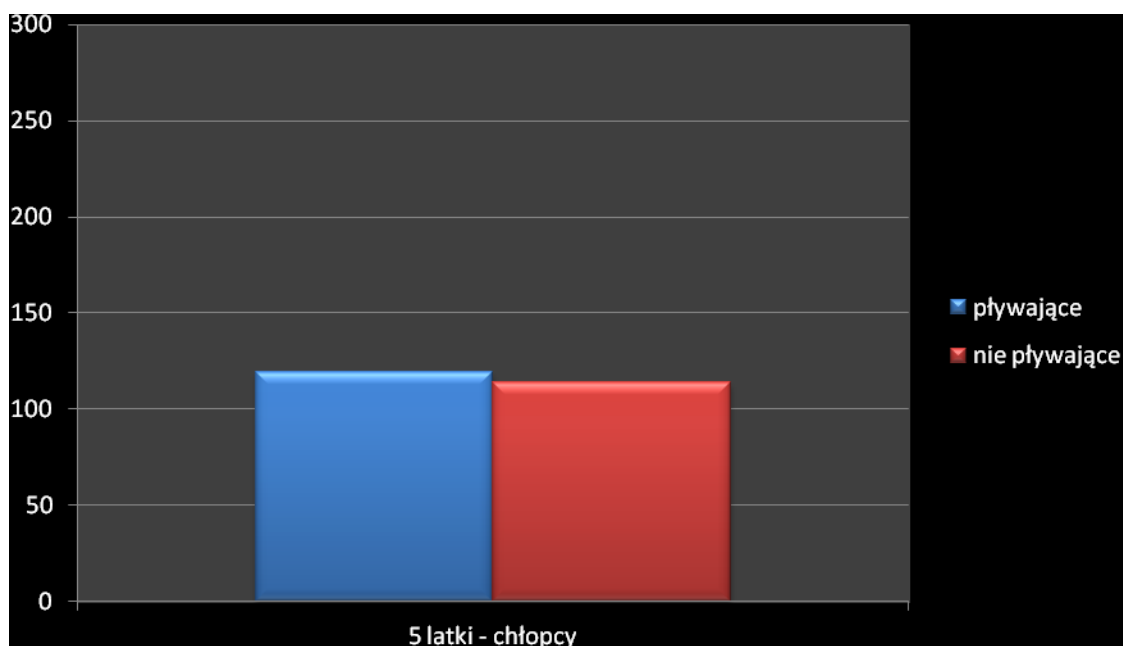
Wykres 8. Różnica punktowa pomiędzy najslabszym wynikiem zdobytych przez chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków



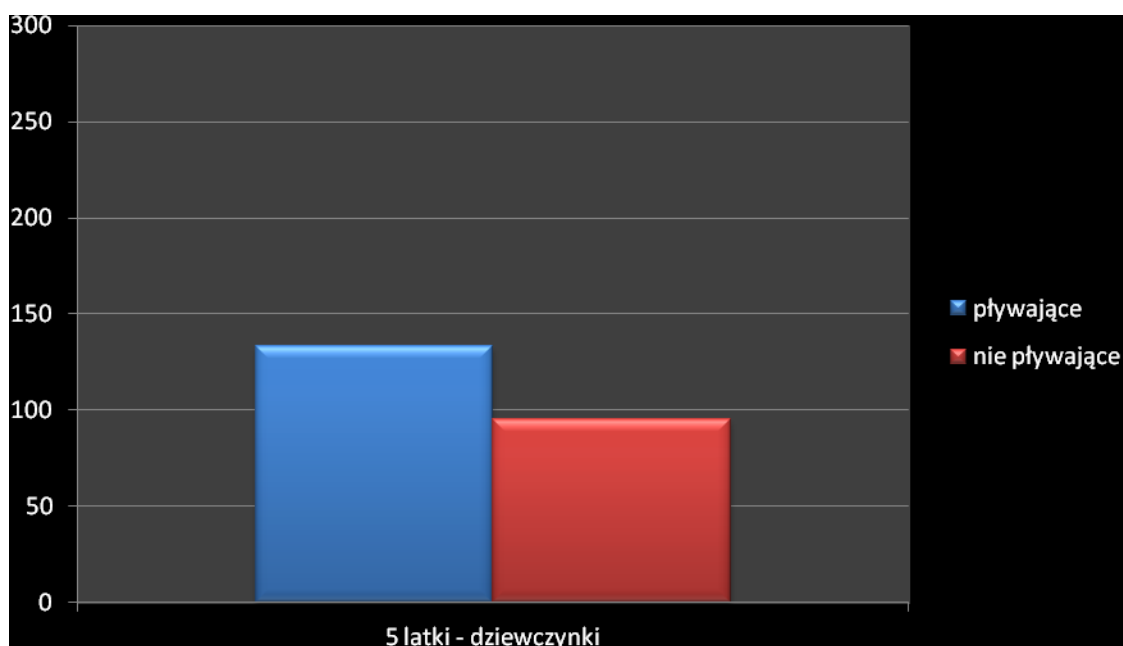
Wykres 9. Różnica punktowa pomiędzy najniższym wynikiem zdobytym spośród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków

Wyniki zamieszczone w wykresie 8 i 9, czyli w grupie 4-latków potwierdzają kolejny aspekt, w którym dzieci „pływające” wykazują się lepszym wynikiem uzyskanym w teście w stosunku do dzieci „nie pływających. W grupie chłopców 4 – letnich, co widać na wykresie 8, różnica wynosi aż 50 pkt. (112 pkt. – 62 pkt.), co daje 45 % różnice na korzyść grupy „pływających”. W przypadku dziewczynek różnica wynosi 60 pkt. (110 pkt. – 50 pkt.) stanowiąc 55 % różnice, co sprawia, że jest jeszcze bardziej okazała niż w grupie chłopców.

Ostatnie zestawienie wykresów to różnica pomiędzy najniższym wynikiem u dzieci „pływających” i „niepływających” tym razem w oparciu o grupę dzieci 5-letnich.



Wykres 10. Różnica punktowa pomiędzy najniższym wynikiem zdobytym pośród chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 5–latków



Wykres 11. Różnica punktowa pomiędzy najniższym wynikiem zdobytym pośród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 5–latków

Wyniki w ostatnich dwóch wykresach zestawiających grupę badawczą dzieci 5 - letnich po raz kolejny pokazują przewagę na korzyść dzieci „pływających”. Jest ona niższa, u chłopców wręcz nieznaczna w stosunku do wyników grupy dzieci 4–letnich. Aczkolwiek cały czas jest na korzyść dzieci „pływających”. Najniższy wynik chłopców 5 – letnich w grupie „nie pływających” wyniósł 114 pkt., co wygląda całkiem dobrze w zestawieniu z wynikiem chłopców z tej samej grupy wiekowej „pływającej”, który wynosił 119 pkt. W sumie różnica wynosi tylko 4 pkt. więcej (119 pkt. – 114 pkt.). Zestawiając ze

sobą dziewczynki, widzimy znacznie większą różnicę niż u chłopców. Dziewczęta „pływające” osiągnęły 38 pkt. różnice w stosunku do swoich rówieśniczek, które nie chodzą na zajęcia z pływania.

Podsumowanie

Badania miały na celu sprawdzić czy uczestnictwo w zajęciach ruchowych na basenie ma jakikolwiek wpływ na rozwój dzieci w najwcześniejszym etapie edukacyjnym jakim jest okres przedszkolny. W badaniu przeprowadzonym Wrocławskim Testem Sprawności Fizycznej udział wzięło w sumie 281 przedszkolaków w wieku 4 i 5 lat z trzech różnych przedszkoli (jedno z województwa kujawsko – pomorskiego z Bydgoszczy i dwa przedszkola z województwa zachodnio – pomorskiego ze Szczecina).

Dzięki przeprowadzeniu prób sprawności na dużej ilości dzieci udało się uzyskać wyniki pokazujące rozwój ich cech motorycznych. Przeprowadzone badania pozwoliły na wyciągnięcie wniosków z których potwierdza się początkowo postawiona hipoteza mówiąca, że: „Uczestnictwo w zajęciach na basenie ma pozytywny wpływ na rozwój cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym”. Według punktacji, która została zawarta w teście, poziom sprawności fizycznej u dzieci 4-letnich „pływających” została oceniona na poziomie „dostatecznym” wynosząc 181 pkt. Natomiast u dzieci 4-letnich „niepływających” jest to poziom „niski” zaledwie 143 pkt.

Przyglądając się starszej grupie, czyli dzieciom 5 – letnim, zarówno dzieci „pływające” i „niepływające”, mimo różnic punktowych na korzyść „pływających”, zostały one zestawione na jednym poziomie – „dostatecznym”. Punktacja dzieci „pływających” wynosi 179 pkt. Natomiast przedszkolacy „niepływający” uzyskali 166 pkt.

Pomimo różnic punktowych, przemawiających za pozytywnym wpływem jaki niesie ze sobą regularne uczestnictwo w zajęciach na basenie, które zostały pokazane szczegółowo w 11 wykresach i potwierdzone w badaniach, analizując je odczuwa się pewnego rodzaju niepokój. Słabe wyniki uzyskane przez badane dzieci pokazują, że sprawność fizyczna u najmłodszych jest zaniedbana i znajduje się na bardzo niskim poziomie.

Mamy nadzieję, że zagadnienie, które opisano, w niedalekiej przyszłości sprawi, że zarówno w przedszkolach, jak i w domach rozwijanie i zdobywanie umiejętności w zakresie sprawności fizycznej przedszkolaków będzie na równi w „piramidzie wartości rodzica i nauczyciela” z rozwojem intelektualnym. Jako rodzice i nauczyciele musimy zdawać sobie sprawę z tego, że pełne rozwoju intelektualnego możemy osiągnąć tylko w harmonii i korelacji z rozwojem sfery fizycznej.

„Dzieci poruszają się, muszą i chcą się poruszać, gdyż są dziećmi. Łapią, pełzają, skaczą, i hałasują... W ten sposób rozwijają się i tak poznają siebie i swoje ciało, swoje otoczenie i ludzi wokół siebie. Przyrodę i kulturę, wiedzę i umiejętności, to, co dozwolone i to, zabronione. Skryte życzenia i widzialne dzieła... Cały świat poznają dzieci poprzez ruch.”¹¹¹

~ Horst Ehni ~

Piśmiennictwo

1. Bartkowiak E., *Pływanie*, Warszawa, 1989.

¹¹¹ Trzcińska D., *Gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna w przedszkolu*, Warszawa 2010, s. 18.

2. Dąbrowska M., Przybylska A., *Mały pływak - kształtowanie prawidłowych postaw od pierwszych chwil życia*, 2011.
3. Demel M., Skład A., *Teoria Wychowania Fizycznego dla pedagogów*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1986.
4. Drabik J., *Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej*, Gdańsk, 1989.
5. Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Zielona Góra, 1993, s. 130.
6. Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa, 2000, s.112–114.
7. Kalinowski A., Rożko R., *Pływanie - poradnik metodyczny*, Warszawa, 1996.
8. Kamińska K., *Nauczyciel wychowania przedszkolnego wobec wielokulturowości*, Warszawa, 1997, str. 186.
9. Lee C., *Wzrastanie i rozwój dziecka*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1997.
10. Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków 1999, s. 20.
11. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2004, s. 242.
12. Osiński W., *Antropomotoryka*, Poznań, 2003.
13. Osiński W., *Zagadnienia motoryczności człowieka*. Wyd. II popr. I uzup. Skrypty nr 66, AWF, Poznań, 1991.
14. Ostrowski A., *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2003.
15. Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolaka*, Warszawa, 2001.
16. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa, 2001.
17. Przetacznik-Gierowska M., Makięło-Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa, 1985.
18. Przetacznik – Gierowska M., Makięło – Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992, s. 175.
19. Raczek J., *Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka*. (w:) Osiński W., *Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania*. AWF, Poznań, 1993.
20. Sekita B., *Rozwój somatyczny i sprawności fizycznej dzieci w wieku 6-7 lat. Rozwój Sprawności wydolności fizycznej dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa, 1988.
21. Skorny Z., *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki*, Warszawa, 1984, s.48.
22. Stein B., *Teoria i praktyka Marii Montessori w szkole podstawowej*”, Kielce, 2003, s. 11.
23. Szopa J., *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa, 1996.
24. Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN, 2011.
25. Trzcńska D., *Gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna w przedszkolu*, Warszawa, 2010, s. 18.
26. Zaciorski W.N., *Kształtowanie cech motorycznych sportowca*, Warszawa, 1970.
27. Zaczyński W., *Praca badawcza nauczyciela*, Warszawa, 1987, s.115.

Streszczenie

Celem niniejszej pracy magisterskiej było porównanie cech motorycznych dzieci w wieku przedszkolnym uczestniczących regularnie w zajęciach z pływania z dziećmi nie chodzącymi na basen. Dzięki przeprowadzeniu Zmodyfikowanego Wrocławskiego Testu Sprawności i zapisaniu wyników uzyskanych przez dzieci udało się porównać ich poziom sprawności motorycznej. Badania w sposób bezkompromisowy pokazały, że uczestnictwo w zajęciach z pływania wpływa na ich rozwój i sprawność motoryczną. Dzieci, które uczestniczyły w zajęciach ruchowych na

basenie wykazywały się lepszymi wynikami podczas testu w stosunku do swoich rówieśników nie uczestniczących w takich zajęciach.

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, rozwój motoryczny, wiek przedszkolny, pływanie