

UDK 796.011

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW KLAS V SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3 IM.
HENRYKA SIENKIEWICZA W EŁKU**

P. Niecikowski, 3 rok

Promotor – **A. Żurawski**, doktor

Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku

Wstęp. Aktywność fizyczna pełni elementarną rolę w życiu człowieka, wpływając zarówno na zdrowie fizyczne jak i psychiczne. W dobie postępu technologicznego aktywne formy spędzania wolnego czasu ustąpiły miejsca telefonom komórkowym, grom komputerowym oraz elektronicznym urządzeniom pochłaniającym czas zarówno dzieci jak i dorosłych. Na przestrzeni ostatnich lat można zauważyć ten-

dencję spadkową uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej. Gry zespołowe oraz zabawy na świeżym powietrzu nie cieszą się już dużą atrakcyjnością oraz popularnością i nie stanowią preferowanej formy spędzania czasu wśród dzieci [1, s.62].

Zróżnicowanie społeczne dotyczące poziomu oraz charakteru podejmowanej aktywności fizycznej jest naturalnym zjawiskiem, wynikającym między innymi z preferencji, potrzeb, motywów jednostki, jednak obawy budzi zróżnicowanie społeczne poziomu tej aktywności. Barrierami uniemożliwiającymi aktywność fizyczną bywają często czynniki psychologiczne, kulturowe i zdrowotne. Z jednej strony obserwuje się podejmowanie aktywności fizycznej przez coraz więcej osób, a z drugiej dla pewnych kręgów społecznych jest ona wciąż niedostępna [2, s. 183].

Cel - usystematyzowanie informacji dotyczących aktywności fizycznej wśród uczniów klas V Szkoły Podstawowej nr 3 im. Henryka Sienkiewicza w Elku oraz przedstawienie wyników testów aktywności fizycznej wśród badanych dzieci.

Metody badawcze. Do otrzymania materiału badawczego użyto sondażu diagnostycznego. Narzędziem użytym do badania była ankieta, a w celu przedstawienia wyników sprawności motorycznej uczniów został zastosowany test „Eurofit” przy użyciu techniki testu osiągnięć szkoły. Test ten składał się z 10 prób: Test szybkości kończyny górnej; Skłon w siadzie; Skok w dal z miejsca; Siad z leżenia; Zwis na drążku; Wytrzymałość biegowa na dystansie 10 x 5 m; Siła chwytu; Bieg na 50 m; Skłon w staniu; Bieg 4 x 10 m.

Organizacja badań. Badania zostały przeprowadzone na terenie Szkoły Podstawowej nr 3 im. Henryka Sienkiewicza w Elku zlokalizowana przy ul. Grodzieńskiej 1 w Elku. Liczba uczniów w roku szkolnym 2021/2022 wynosi 298 osób, w tym 48 uczniów klas V podzielonych na dwie klasy tj. klasa A 20 osób i klasa B o liczbie 24 uczniów. Pierwszym elementem materiałów badawczych stanowiła ankieta sondażowa, zawierająca pytania dotyczące sprawności fizycznej uczniów. Ankietę przeprowadzono w marcu 2022 roku, żadna z ankiet nie została odrzucona. Drugim etapem stanowiło przeprowadzenie testu sprawnościowego „Eurofit”, w którym wyliczono średnią z wyników uczniów i porównano z normami danej kategorii wiekowej. Badanie odbyło się, bez zakłóceń, w marcu 2022 roku na terenie boiska szkolnego zlokalizowanego przy budynku szkoły.

Analiza wyników ankiety.

Na pytanie dotyczące ilości czasu poświęcanego na aktywność fizyczną odpowiedzi „bardzo dużo” udzieliło jedynie 5 uczniów, natomiast największa grupa osób odpowiedziała „średnio” – 25 uczniów, jedynie 4 uczniów poświęca mało czasu na aktywność ruchową w tygodniu.

Na pytanie dotyczące udziału w zajęciach pozaszkolnych, 25 uczniów zadeklarowało udział w zajęciach sportowych sportowych, 6 w rehabilitacyjnych, 3 w turystyce, 14 udzieliło odpowiedzi „żadne z powyższych”.

Na pytanie o wpływ aktywności fizycznej na wyniki w nauce, 28 uczniów udzieliło odpowiedzi „pozytywny”, 20 uczniów wskazało odpowiedź „nie ma wpływu”, żaden z badanych nie uważał, że podejmowanie aktywności ruchowej negatywnie wpływa na wyniki w nauce.

Ankietowani zapytani czy aktywność fizyczna wpływa na czynności codziennie nie związane z kulturą fizyczną najczęściej wskazywali odpowiedź „ma pozytywny wpływ” – 20 uczniów, 19 uczniów wskazało odpowiedź „nie ma wpływu”, natomiast pozostali wybrali opcję „ma negatywny wpływ”.

Analiza wyników „EUROFIT

Uczniowie biorący udział w badaniach zostali poddani 10 próbom mającym na celu określenie ich sprawności fizycznej. Pierwszym wykonanym ćwiczeniem była próba równowagi, uczniowie nie wykazywali trudności z wykonaniem ćwiczenia polegającym na staniu na jednej nodze na belce. Średni wynik wyniósł 0 potknięć w przypadku obu płci przy średniej 5 powtórzeń.

Kolejnym ćwiczeniem było sprawdzenie szybkości ręki tzw. tapping, w którym badany staje przed stołem w lekkim rozkroku, kładąc rękę mniej sprawną na prostokątnej płytce; rękę sprawniejszą trzeba ułożyć skrzyżnie na przeciwnym krążku, po czym należy możliwie szybko dotykać raz jednego, raz drugiego krążka, dotykając je za każdym razem; badany wykonuje łącznie 50 ruchów, czyli każdy z krążków dotyka 25 razy. Średni wynik dziewcząt wyniósł 20,22s, natomiast chłopców 19,20s.

W przypadku próby gibkości, w której badany w siadzie prostym sięga rękoma w przód jak najdalej przesuwając linijkę po powierzchni skrzyni, na której jest uprzednio przygotowana skala, średni wynik dziewcząt wyniósł 5 cm, natomiast chłopców 1 cm,

Kolejną próbą, której zostali poddani uczniowie był skok w dal. Badany staje w niewielkim rozkroku ze stopami ustawionymi przed linią startową, ugina kolana przenosząc równocześnie ramiona dołem w tył, a następnie wykonuje zamach rękoma w przód i odbijając się mocno nogami od podłoża wykonuje skok jak potrafi najdalej, lądowanie następuje na obydwie stopy z utrzymaniem postawy pionowej, próbę wykonuje się dwa razy. Średni wynik dziewcząt wyniósł 1,56m, a chłopców 2,05 m.

W próbie siadu z leżenia średnia badanych dziewcząt na 30 sekund wyniosła 18 powtórzeń, natomiast chłopców 21 powtórzeń. W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, ręce splecione na karku, partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma materaca i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolana.

Kolejna próba, którą wykonali uczniowie to zwis na drążku, badany staje na taborecie i chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. uzyskane wyniki zostały przedstawione w tabeli nr 6. Średnia w przypadku dziewcząt wyniosła 11,9 s, natomiast średni wynik chłopców wyniósł 21,2 s.

W następnej próbie uczniowie zmierzali się z ćwiczeniem sprawdzającym ich wytrzymałość biegową, w sumie 10 odcinków po 5 m, badany na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy. uzyskane wyniki zostały przedstawione na wykresie nr 11. Średni rezultat dziewcząt w tej próbie wyniósł 24,1 s, a chłopców 22,1 s.

Średni wynik w próbie siły chwytu badanych chłopców wyniósł 30 kg, natomiast dziewcząt 18 kg.

Kolejną próbą był bieg na 50 m, w którym badany na komendę „na miejsca” staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. Start wysoki), na sygnał wybiega i z największą prędkością pokonuje wyznaczony dystans. Średnia uzyskanego czasu przez chłopców wyniosła 8,4 s, natomiast dziewcząt 9,2 s.

W próbie skłonu w staniu dziewczęta średnia wyników uzyskanych przez dziewczęta wyniosła 4 cm, a przez chłopców -1 cm.

Ostatnią próbą, której poddano badanych uczniów był bieg 4x10m. Średni wynik uzyskany przez dziewczęta wyniósł 13,1 s, a w przypadku chłopców średnia z uzyskanych wyników wyniosła 12,5.

Podsumowanie.

Podsumowując wszystkie aspekty tematu, można dość do wniosku iż aktywność fizyczna: - jest jedną z metod utrzymania prawidłowego stanu zdrowia,

- stanowi podstawę sprawności i wydolności fizycznej
- wspomaga procesy myślowe oraz poznawcze
- jest różnorodną formą spędzania czasu, dzięki czemu każdy może znaleźć odpowiednią dyscyplinę, która będzie dla niego najbardziej odpowiednia.

Bibliografia

1. Biernat, E. (2014). Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka./ E. Biernat //Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej. - Warszawa, 2014. – 193 s.

2. Bobrowska, K. Aktywność fizyczna wśród uczniów szkoły podstawowej w Klimaszewnicy / K. Bobrowska, A. Żurawski // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы XIV международной молодежной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г.Пинск, 3 апреля 2020 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К.Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2020.– Пинск: ПолесГУ, 2020. – С.183-184.