

**D. Karpiuk**, 3 rokPromotor – **A. Żurawski**, doktor**Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku**  
**Poleski Państwowy Uniwersytet**

**Wstęp.** Współcześnie wzrasta zainteresowanie różnymi formami aktywności sportowej wśród dzieci oraz osób dorosłych. Spośród wielu form aktywność fizycznej, wyjątkową popularnością cieszy się lekkoatletyka. Lekkoatletyka to grupa wydarzeń sportowych, które obejmują bieganie, skakanie, rzucanie i chodzenie [1, S. 39 ].

Zorganizowana lekkoatletyka wywodzi się ze starożytnych igrzysk olimpijskich. Lekka atletyka jest jedną z najstarszych dyscyplin sportu opartą na naturalnym ruchu. Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty i chód mają swój początek w zachowaniach pradawnych ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Współcześnie wzrasta zainteresowanie różnymi formami aktywności sportowej wśród dzieci oraz osób dorosłych. Spośród wielu form aktywność fizycznej, wyjątkową popularnością cieszy się lekkoatletyka. Lekkoatletyka to grupa wydarzeń sportowych, które obejmują bieganie, skakanie, rzucanie i chodzenie [2, S. 26-28 ]. .

**Celem** jest analiza i ocena organizacji treningu u dzieci 10-12 lat w lekkoatletyce w biegach na przykładzie klubu „Podlasie Białystok”.

**Metody badań.** analiza literatury, ankieta, wywiad oraz analizę danych statystycznych.

**Organizacja i przebieg badań.** W celu przeprowadzenia badań respondentni wypełnili 50 ankiet, przy czym każdy z badanych został poinformowany o anonimowości ankiety i celu prowadzonych badań. Respondenci otrzymali ankiety wraz ze szczegółowym wyjaśnieniem sposobu ich wypełniania. Badanie ankietowe przeprowadzono wśród dzieci uczęszczających na treningi. Dzieci poddane badaniu znalazły się w przedziale wiekowym 10-12 lat.

Badanie przy pomocy kwestionariusza wywiadu zrealizowane zostało w kwietniu 2022 roku wśród osób prowadzących treningi dla dzieci. Na potrzeby niniejszej pracy przeprowadzono cztery wywiady.

Dobór respondentów był losowy a udział w badaniach dobrowolny. Badanie ankietowe przeprowadzono wśród dzieci trenujących lekkoatletykę. Badanie przy pomocy kwestionariusza wywiadu skierowano do osób prowadzących treningu młodych osób.

Grupę poddaną analizie stanowią dzieci w wieku 10-12 lat, które uczęszczają na treningi biegowe lekkoatletyczne prowadzone w klubie “Podlasie Białystok”.

Otrzymane wyniki badań poddano analizie statystycznej oraz merytorycznej. Układ przedstawionych wyników stanowi odzwierciedlenie zrealizowanych ankiet. Opracowanie składa się z uwag metodologicznych, charakterystyki badanych osób oraz tabel zawierających wyniki udzielonych odpowiedzi na

pytania zawarte w arkuszach formularzy. Wyniki badania ankietowego zestawione zostały również w postaci wykresów.

**Wyniki badań.** W badaniu wzięło udział 50 osób. W tym 18 dziewcząt i 32 chłopców. Większość dzieci deklarowała wiek 11 lat (50% badanych) i 12 lat (36%). Najmniejszą grupę stanowiły dzieci w wieku 10 lat (14% badanych). Zdecydowana większość dzieci zamieszkuje miasta (86% badanych). Większość dzieci trenuje bieganie (85% badanych) oraz gimnastykę artystyczną (40% badanych).

Niewielka grupa dzieci poddanych badaniu uprawia inne dyscypliny sportu takie jak: chód (26% badanych), rzuty (15% badanych), skoki (10% badanych) oraz wieloboje (3% badanych).

Dzieci zapytano o to jak często trenują. Uczniów trenujących codziennie jest 8%. Trening 2-3 razy w tygodniu deklaruje 50% badanych, natomiast raz w tygodniu trenuje 42%

Przeciętny trening trwał u dzieci najczęściej średnio 2 godziny (60% badanych). Związane jest to niewątpliwie z koniecznością rozgrzewki. Trzy godzinne treningi dotyczą 12% osób, natomiast mniej niż 1,5 godziny na basenie spędza 38% badanych. Dzieci deklarują, że najczęściej uprawiają sport na świeżym powietrzu (50% badanych) i na hali sportowej (35% badanych). Dzieci swoją sprawność fizyczną oceniają bardzo dobrze (60% badanych), dobrze (12% badanych) oraz przeciętnie (28% badanych).

Dzieci kolejno zapytano o to jak często biorą udział w zawodach lekkoatletycznych. Raz w miesiącu w zawodach startuje 35% badanych, kilka razy w miesiącu natomiast 10% osób. Zdecydowana większość badanych nie bierze udziału w zawodach. Dzieci poproszono o ocenę form treningu stosowanych przez trenera. Dzieci w większości oceniają swój trening jako doskonały (60% badanych).

Dzieci zapytano kolejno o formy treningu najczęściej stosowane przez ich trenera. W tym przypadku ankietowani mogli udzielić kilku odpowiedzi. Dzieci najczęściej wymieniały gry i zabawy ruchowe nasycone różnymi formami ruchów wykonywanych w biegu (85% badanych), połączenie marszu z biegiem ze stopniowym zwiększaniem czasu biegu (76% badanych) oraz biegi ciągłe, w trakcie których stosuje się na przemian prędkości (70% badanych).

W ostatnim pytaniu dzieci określiły własne zdanie na temat skuteczności treningu. Dzieci uważają, że skuteczność treningu zależy od czasu poświęconego na wykonywanie ćwiczeń (68% badanych) oraz od liczby powtórzeń (20% badanych).

**Podsumowanie i wnioski.** Sprawność fizyczna definiuje się najczęściej jako zdolność do wykonywania codziennych czynności bez nadmiernego zmęczenia, przy jednoczesnym oszczędzaniu energii, która jest niezbędna do uczestniczenia w zajęciach rekreacyjnych i sportowych. Sprawność fizyczna jak również wydolność organizmu jest jednym z najważniejszych aspektów, które wpływają na zdrowie człowieka. Trening jest zdefiniowany jako program lub plan, który obejmuje ogólne i specyficzne działania siłowe i kondycyjne, które poprawiają zarówno zdrowotne, jak i związane z umiejętnościami elementy sprawności fizycznej.

Wielu trenerów pracujących z dziećmi bazuje na swoim doświadczeniu wypracowanym przez lata pracy. Bezspornie doświadczenie jest rzeczą bezcenną, ale musi ono być również poparte konkretną i usystematyzowaną wiedzą zgodną z metodologią szkolenia na danym etapie rozwoju człowieka. Aby nie szkodzić dziecku, a przede wszystkim wydobyć z niego pełen potencjał w złoty okresie rozkwitania młodego człowieka do 12 roku życia trener musi znać cele i potrzeby zawodnika.

Dla dziecka, które w młodym wieku zaczyna uczęszczać do jakiegoś dziecięcego klubu sportowego, postać trenera to autorytet. Trenerzy pracujący z początkującymi sportowcami zwykle określają, czy sport powinien stać się częścią ich całego życia, czy nie. Dlatego tak ważne jest podejście i wiedza trenera.

Trening sportowy musi skupiać się na zarządzaniu podstawowymi konstrukcjami, które są niezbędne do przeprowadzenia zawodów. Oznacza to uczenie dzieci techniki, podstawowych zasad, podstawowych standardów zachowania, procedur taktycznych niezbędnych do przeprowadzenia gry; wszystko to zgodnie z odpowiednim rozwojem zdolności motorycznych.

Wiek sportowy to okres, w którym sportowiec podlega systematycznemu przygotowaniu sportowemu. Może się zdarzyć, że młodszy sportowiec z dłuższym stażem treningowym może lepiej opanować umiejętności sportowe niż znacznie starszy sportowiec.

Dzieci swoją sprawność fizyczną oceniają bardzo dobrze. Raz w miesiącu w zawodach startuje 35% badanych, kilka razy w miesiącu natomiast 10% osób. Zdecydowana większość badanych nie bierze udziału w zawodach.

Młodzi sportowcy w większości oceniają swój trening jako doskonały. Wśród form treningu najczęściej stosowanych przez trenera dzieci wymieniają następujące: gry i zabawy ruchowe nasycone różnymi formami ruchów wykonywanych w biegu, połączenie marszu z biegiem ze stopniowym zwiększaniem czasu biegu oraz biegi ciągłe, w trakcie których stosuje się na przemian prędkości. Dzieci uważają, że skuteczność treningu zależy od czasu poświęconego na wykonywanie ćwiczeń oraz od liczby powtórzeń.

### **Bibliografia**

1. Myer, G. Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance / G. Myer, A. Faigenbaum, D. Chu, J. Falkel , D. Ford , T. Best, T. Hewett // THE PHYSICIAN AND SPORTSMEDICINE, 2011, No. 1, Volume 39.
2. Woźniak, J. Współczesne systemy motywacyjne / J. Woźniak //Teoria i praktyka, Warszawa, 2012. – S. 28-36