

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI W WIEKU
12 LAT W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR. 1 W AUGUSTOWIE**

P. Mitros, 3 rok

Promotor – **A. Żurawski**, doktor

**Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku
Poleski Państwowy Uniwersytet**

Wstęp. Problematyka aktywności fizycznej i sprawności jest coraz bardziej powszechna nie tylko w literaturze, ale również w opinii publicznej. Tematyka ta pojawia się coraz częściej w środkach masowego przekazu. Jest to bardzo ważne, ponieważ z powodu rozwoju cywilizacyjnego i nowych technologii ludzie coraz mniej czasu poświęcają na aktywność fizyczną. Siedzący tryb życia, praca o charakterze statycznym i inne sposoby spędzania wolnego czasu niż miało to miejsce jeszcze kilka dekad temu przekładają się występowanie różnych problemów o charakterze zdrowotnym [2, s. 16; 3, s.39]. 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 tendencję 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].

Celem badań jest wymiar teoretyczny dotyczący sprawności fizycznej dzieci. W kontekście praktycznym chodzi tutaj o ukazanie zjawiska sprawności fizycznej dzieci w wieku 12-14 lat uczęszczających do szkoły podstawowej nr 1 w Augustowie.

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. Innym testem wydolności fizycznej jest test Coopera czyli bieg 12 minut.

Organizacja badań. Badania przeprowadzono w szkole podstawowej numer 1 w Augustowie. W kontekście europejskiego testu zostały zaplanowane dwie próby, następnie przeliczenie wyników i podanie ich analizie oraz interpretacji jak i sformułowanie wniosków. Jest to szkoła miejska, co powoduje, że pod względem ilości uczęszczających do niej uczniów odbiega znacząco od szkół wiejskich, w których klasy są mniej liczne. Uczniowie wyrazili zgodę na udział w badaniach. Materiał zostanie poddany bardzo szczegółowej analizie. Ogólną sprawność fizyczna mierzono na podstawie testu EUROFIT, gdzie przeprowadzono dwie próby w maju i wrześniu.

Wyniki badań. Badania pokazały, że średnia wysokość i masa ciała dziewcząt w wieku 12 lat w szkole podstawowej w Augustowie to odpowiednio 142,9 cm wzrostu i 35,7 kg.

Wśród chłopców najmniejszą wysokością legitymował się P.P 131 cm wzrostu, zaś najwyższy wzrost posiadał J.U 164 cm wzrostu. Jeśli chodzi o masę ciała to zdecydowanie największą wykazał D.Z., czyli 83 kg przy 162 cm wzrostu. Średnie wysokość ciała u chłopców w wieku 12 lat w badanej klasie ukształtowała się na poziomie 148,9 cm.

Natomiast masa ciała uśredniona w badanej grupie wyniosła 46 kg. Na podstawie uzyskanych w ten sposób wyników można było obliczyć smukłość sylwetki, gdzie im mniejszy wskaźnik Rohrera tym bardziej smukła sylwetka.

Wśród badanych dziewcząt w wieku 12 la największą smukłością wykazała się S.B. przy wadze 24 kg i wzroście 133 cm. Tutaj wskaźnik Rohrera ukształtował się na poziomie 0,96. Z kolei najmniejszą smukłość wśród dziewcząt w tej kategorii wiekowej wykazała K.N. o masie 44 kg przy wzroście 141 cm, gdzie wskaźnik Rohrera osiągnął poziom 1,56. Dla dziewcząt łączna średnia wyniosła tu 1,18.

Pośród 12 letnich chłopców największy poziom smukłości posiada według wskazań A.P. przy masie ciała 36 kg i 134 cm wzrostu. Oznacza to wskaźnik Rohrera na poziomie 0,97. Natomiast najmniejszą smukłość wykazywał D.Z. przy masie 83 kg i 162 cm wzrostu. Pomimo, że wskaźnik ten był stosunkowo wysoki ustępując pod względem J.U. to jednocześnie znaczna różnica wagi spowodowała, że D.Z. osiągnął wskaźnik Rohrera o wartości 1,99. Średni wskaźnik Rohrera dla chłopców wieku 12 lat wyniósł w tym badaniu 1,32.

Wyniki przeprowadzonych badań pokazują, że w przypadku utrzymania postawy równoważnej najlepsze wyniki wśród dziewcząt uzyskało 7 osób, które do zaliczenia tego testu potrzebowały 1 próby.

Następna próba zwisu o ugiętych ramionach powodowała, że poziom wyników jest w miarę podobny kształtując się na średnim poziomie 4,3 sekundy. Odnośnie skłonu w siadzie średnia u dziewcząt w wieku 12 lat ukształtował się na poziomie 20,1cm. Skok w dal liczony w cm pokazał w tym przypadku bardziej zróżnicowane wyniki. Średnia wyniosła 121,7 cm, ale wartości oscylowały od 115 cm do aż 127 cm. W przypadku leżenia tyłem średnia ukształtowała się na poziomie 15,3s. Bieg wahadłowy liczony w sekundach na dystansie 10 x 5 metrów wyniósł średnio 25,99 sekundy. Stukanie w krążki liczone również w sekundach wyniosło u 12 letnich dziewcząt z augustowskiej szkoły 14,45 sekundy.

Analizując dane z wyników testu europejskiego przeprowadzonego wśród chłopców w przypadku skoku w dal najniższy wynik uzyskał D.Z. 72 cm, zaś najwyższy wskaźnik w tej grupie w skoku w dla osiągnął H.M. na odległość 139 cm. Średnia wyniosła w przypadku skoku w dal 109,2 cm. Odnośnie postawy równoważnej na jednej nodze dwóch chłopców nie zdało prób czyli D.Z. i K.K. Po jednej próbie w wykonali M.O., A.J., H.M i Sz. N, P.P i M.R. Natomiast po dwie próby wykonali J.U. i S.D. Natomiast przy skłonie w siadzie średnia dla chłopców w wieku 12 lat w maju wyniosła 13,87, przy czym najwyższy wynik dotyczył A.J., czyli 22, a najniższy osiągnął D.Z., czyli 0. Zwis w ramionach ugiętych wynosił średnio u chłopców 6,3 przy czym wartości te wahały się w stopniu znacznym od 2 sekund u D.Z, K.K do 13 sekund u P.P i aż 15 sekund u Sz.N. Bieg wahadłowy czyli 10 na 5 metrów liczony

sekundach wyniósł średnio 27,67 przy czym najlepszy wynik osiągnął M.O (24,86), a najslabszy osiągnął D.Z., co stanowiło 33,69.

Wyniki testu Eurofit wskazały na rozwój motoryczny poszczególnych składowych zarówno u grupy dziewcząt jak i chłopców. Choć nie ulega wątpliwości, że lepsze wyniki uzyskali chłopcy niż dziewczęta, to w tym czasie naturalnie ze względu na rozpoczynające się procesy wzrastania, gdzie około 10-11 roku życia się pojawiają się różnice w ogólnej masie i wzroście, choć stanowi jeszcze stosunkowo niewielkie dysproporcję. W porównaniu mają do września wśród zarówno chłopców jak i dziewcząt widać, że po 5 miesiącach obydwie grupy badane charakteryzują się większym ogólnym wzrostem gibkości osiągając lepsze wyniki, a w niektórych przypadkach także przy nieco mniejszej masie ciała.

Podsumowanie. Sprawność fizyczna, a także związana z nią aktywność fizyczna stanowią bardzo ważne działanie, które rzutuje na aspekt zdrowotny społeczeństwa.

Sama aktywność fizyczna powinna być podejmowana już od najmłodszych lat. Oznacza to, że bardzo ważną rolę w tym zakresie pełni nie tylko rodzina czy najbliższe otoczenie, ale również szkoła. Szczególna rola dotyczy nauczycieli wychowania fizycznego, którzy powinni wpływać na kształtowanie pozytywnych postaw w omawianym obszarze.

Cel pracy został zrealizowany. Zjawisko aktywności i sprawności fizycznej w części teoretyczne scharakteryzowano w oparciu o literaturę. Część praktyczna stanowi ważne uzupełnienie tej problematyki.

Przeprowadzenie testu Eurofit w dwóch przedziałach czasowych pozwana na wyciągnięcie kilku wniosków:

1. Uczestnicy badań – uczniowie ze Szkoły Podstawowej numer 1 przejawiają sprawność fizyczną.
2. Widoczne są niewielkie różnice w wynikach u poszczególnych uczniów w kontekście poszczególnych ćwiczeń, które zawiera test Eurofit.
3. Nie zanotowano skrajnie negatywnych wyników w teście, który został ponowiony we wrześniu.

Bibliografia

1. 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.

2. Cendrowski, Z. (2002), Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Stan faktyczny, obiektywne potrzeby, system uczestnictwa. Szczególna rola sportu, jako systemu rywalizacji i współzawodnictwa. "Lider" nr. 141. – 2002. – S.16-19.

3. Drabik, J. Profilaktyka zdrowia; aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2011, nr 5. – S.39.