

УДК 796.01

ББК 75.1

А43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент К. И. Белый
кандидат философских наук, доцент В. П. Люкевич
старший преподаватель С. К. Якубович

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»
кандидат педагогических наук, доцент Н. В. Орлова

доцент кафедры физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»
кандидат педагогических наук, доцент Э. А. Моисейчик

А43 Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, В. П. Люкевич, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2023. – 139 с.

ISBN 978-985-22-0619-8.

В сборнике представлены статьи, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийскому образованию школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Адресуется специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0619-8

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2023

A. ŻURAWSKI

Pińsk, Poleski Uniwersytet Państwowy, Wschodnioeuropejska Akademia
Nauk Stosowanych w Białymstoku

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WSRÓD GIMNAZJALISTÓW SZKÓŁ SPORTOWYCH I JEJ WPLYW NA WYNIKI W NAUCE

Wstęp. Aktywność fizyczna młodzieży jest tematem, który coraz częściej podejmują media, specjaliści w dziedzinie sportu oraz lekarze. Związane jest to z postępującym wzrostem wskaźnika otyłości wśród młodzieży gimnazjalnej, częściej niż w latach ubiegłych diagnozowanymi wadami postawy, czy stwierdzeniem złego rozwoju fizycznego tej grupy uczniów. Te dane są wypadkową wielu uwarunkowań społecznych, psychologicznych

oraz środowiskowych, które nie motywują do częstszego uprawiania sportu, a wręcz przeciwnie [1, s. 2].

Młodzież większość wolnego czasu spędza w przestrzeni wirtualnej, korzystając z bogatej gamy narzędzi social media, komunikując się za pośrednictwem Internetu i co zatrwajające - „uprawiając” sport za pośrednictwem różnego rodzaju symulatorów w postaci gier. Gimnazjaliści znajdują się w tzw. trudnym wieku, kiedy to świadomość własnego ciała dopiero zaczyna się rodzić. W wieku tym pojawia się również pierwsze niezadowolenie z wyglądu własnego ciała i podejmowane są próby zadbania o zdrową sylwetkę. Niekiedy zdarza się również tak, że zmiany w ciele, kształtująca się gospodarka hormonalna i wzmożony proces dojrzewania stanowią czynnik hamujący przed zaangażowaniem się młodzieży w czynne uprawianie sportu [3, s. 15].

W wieku gimnazjalnym szczególnie ważne jest kształtowanie właściwym postaw w kierunku dbania o zdrowy wygląd, propagowania systematyczności w uprawianiu sportu, czy innej aktywności fizycznej, jak również uświadamianie młodym ludziom, że udział w lekcjach wychowania fizycznego i angażowanie się w pozaszkolne formy propagowania zdrowego stylu życia to najlepsze rozwiązanie na brak wiary we własne możliwości, niską samoocenę, czy problemy z dobrze wyglądającą sylwetką [2, s. 45].

Cel pracy – ustalenie rozwoju fizycznego młodzieży w wieku 14 lat, a także określenie wpływu poziomu sprawności fizycznej na osiągane wyniki w nauce.

Metody badawcze. W pracy podjęto próbę analizy badań przeprowadzonych za pomocą Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz ankiet i wywiadu nieskategoryzowanego. Motywem prowadzenia badań były następujące problemy badawcze:

Wyniki. Wszystkie badania zostały przeprowadzone z wykorzystaniem infrastruktury sportowej i technicznej należącej do Zespołu Szkół Sportowych w Elku, przy ul. Suwalskiej 15 z uwzględnieniem dużej dbałości o bezpieczeństwo uczestników grupy badanej i jakość warunków do przeprowadzenia danej próby.

Ocena szybkości biegowej (50 m). Badani wykonali dwie próby. Średni wynik w grupie dziewcząt wyniósł 8,35 sekund. Najlepszy wynik uzyskała uczennica G. A. z wynikiem równym 7,72, tj. 0,63 sekund poniżej średniej. Najgorszy wynik osiągnęła uczennica B. J. z wynikiem równym 8,97 sekund, tj. 0,62 sekund powyżej średniej. W grupie chłopców średni czas próby szybkości w biegu na 50 metrów wyniósł 6,87 sekund. Najlepszy wynik uzyskał uczeń L. P. z wynikiem 6,42 sekund, tj. 0,45 sekund poniżej średniej. Najgorszy wynik osiągnął uczeń H. K. z wynikiem 7,3 sekund, tj. 0,43 sekund powyżej średniej.

Ocena skoczności w dal. Test polegał na odbiciu się obunóż z ziemi i oddaniu możliwie jak najdalejszego skoku, lądując na obu stopach. W przypadku nieudanego lądowania przy mierzeniu odległości brany był pod uwagę każdy inny kontakt dowolnej części ciała z podłożem. Porównanie oceny skoczności dziewcząt i chłopców.

Średni wynik w grupie dziewcząt wyniósł 174,92 cm w skoku dal z miejsca. Najlepszy wynik osiągnęła uczennica Z. P. uzyskując wynik równy 214 cm, tj. 39,08 cm powyżej średniej. Najgorszy wynik w grupie dziewcząt uzyskała uczennica C. J. uzyskując wynik równy 145 cm, tj. 29,92 cm poniżej średniej.

Średni wynik w grupie chłopców wyniósł 207,92 cm w skoku dal z miejsca. Najlepszy wynik osiągnął uczeń K. B. uzyskując wynik 255 cm, tj. 47,08 cm powyżej średniej. Najgorszy wynik osiągnął uczeń P. K. uzyskując wynik 169 cm, tj. 38,92 cm poniżej średniej.

W teście oceny skoczności wśród uczniów z gimnazjum grupa chłopców osiągnęła lepszy wynik niż grupa dziewcząt. Jest to znacząca różnica, która wynosi 33 cm. Jednak należy pamiętać, że w przypadku oceny skoczności ważną rolę odgrywają predyspozycje fizyczne, tj. wzrost ucznia i dobry wynik z testów na szybkość. W przypadku uczennicy Z. P., która uzyskała najlepszy wynik w testach na skoczność, miała ona również bardzo dobre wyniki w testach na szybkość, osiągając wynik równy 7,9 sekund, tj. trzeci najlepszy wynik w grupie. W przypadku ucznia K. B., który osiągnął najlepszy wynik w teście na skoczność, jego wynik w teście na szybkość był również dobry, ponieważ wyniósł 6,6 sekund, tj. trzeci najlepszy wynik w grupie.

Próba wytrzymałości. Średni wynik w grupie dziewcząt wyniósł 176,08 sekund w biegu wytrzymałościowym na 600 metrów. Najlepszy wynik osiągnęła uczennica D. A. uzyskując wynik równy 142 sekund, tj. 34,08 sekund poniżej średniej. Najgorszy wynik w grupie dziewcząt uzyskała uczennica C. J. uzyskując wynik równy 245 sekund, tj. 68,92 sekund powyżej średniej. Średni wynik w grupie chłopców wyniósł 217,50 sekund w biegu wytrzymałościowym na 1000 metrów. Najlepszy wynik osiągnął uczeń D. Sz. uzyskując wynik 188 sekund, tj. 29,5 sekund poniżej średniej. Najgorszy wynik osiągnął uczeń S. K. uzyskując wynik 242 sekund, tj. 24,5 sekund powyżej średniej. W tym zestawieniu lepsze wyniki uzyskały dziewczęta, których średnia w biegu na 600 metrów wyniosła 176,08 sekund, natomiast średni wynik w grupie chłopców wyniósł 217,50 sekund. Warto nadmienić, że obie grupy uzyskały bardzo dobre wyniki. Zgodnie z tabelą punktacyjną MTSE 100 punktów w przypadku grupy chłopców uzyskuje się za osiągnięcie wyniku 174 sekund. W przypadku dziewcząt 100 punktów uzyskuje się za osiągnięcie wyniku 136 sekund.

Ocena pomiaru siły dłoni. Średni wynik w grupie dziewcząt wyniósł 15 kg w przypadku oceny testu siły dłoni. Najlepszy wynik uzyskała uczennica J. M. osiągając wynik równy 21 kg, tj. 6 kg powyżej średniej. Najgorszy wynik uzyskały aż trzy uczennice: P. W., G. A., K. N. osiągając wynik równy 10 kg, tj. 5 kg poniżej średniej. Średni wynik w grupie chłopców wyniósł 17,83 kg w przypadku oceny testu siły dłoni. Najlepszy wynik uzyskali uczniowie: K. M., O. P. osiągając wynik równy 23 kg, tj. 5,17 kg powyżej średniej. Najgorszy wynik uzyskał uczeń H. K. osiągając wynik równy 7 kg, tj. 10,83 kg poniżej średniej. Można stwierdzić, że wyniki grupy dziewcząt i chłopców są porównywalne.

Ocena pomiaru siły względnej – podciąganie w zwisie na drążku. Średni wynik w grupie dziewcząt wyniósł 0,5 próby podciągnięcia. W teście tym grupa dziewcząt nie osiągnęła zadowalających wyników. Osiem z dwunastu dziewcząt nie wykonało ani jednej poprawnej próby podciągania na drążku, zgodnie z zaleceniami osoby prowadzącej badanie. Chociaż badana grupa to klasa, która jest sprofilowana w kierunku dyscypliny piłka siatkowa, to jak wykazał ten test, siła rąk i barków dziewcząt jest na bardzo niskim poziomie. Najlepszy wynik osiągnęła uczennica Z. P. wykonując 3 prawidłowe podciągnięcia.

Średni wynik w grupie chłopców wyniósł 3,5 próby podciągnięcia. Wyniki w grupie były bardzo zróżnicowane, ponieważ najlepszy wynik osiągnął uczeń K. B. wykonując aż 19 prawidłowych podciągnięć. Dwóch na dwunastu uczniów nie wykonało ani jednej poprawnej próby podciągania na drążku, zgodnie z zaleceniami osoby prowadzącej badanie.

Wniosek. Uczniowie I klas gimnazjum z badanej grupy wykazują się dużym stopniem zaangażowania i motywacji do osiągania dobrych wyników w dziedzinie sportu i nauki.

Bibliografia

1. Biernat, E. Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka / E. Biernat // e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej. – 2014. – S. 1–4.
2. Leszczyńska, A. Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków / A. Leszczyńska // Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica. – 2013. – № 45.
3. Lubowiecki-Vikuk, A. Zorganizowane i niezorganizowane formy aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej w czasie wolnym na tle czynników osobniczych i społeczno-środowiskowych / A. Lubowiecki-Vikuk. – Bydgoszcz, 2015. – 457 s.

Лагуновская Е. А., Зубович В. А. Йога как одна из форм нетрадиционной оздоровительной системы	111
Ляхович Е. М. Применение подвижных игр в физическом воспитании младших школьников	114
Михута И. Ю., Лисюк В. В. Профессионально важные качества, определяющие психофизическую подготовленность военнослужащих к военно-профессиональной деятельности	116
Пархоц Е. Г., Герасевич А. Н. Исследовательские характеристики современных способов оценки состояния стопы в плантографии	122
Сидоревич П. Ф., Гузаревич И. М., Засим Н. Н. Белорусские подвижные игры в физическом воспитании студентов	128
Титова Л. С., Козловская Е. Н. Функциональный тренинг в системе общего среднего образования	131
Хомич Г. Е., Шкулдыцкая Е. Д. Влияние постуральных воздействий на уровень артериального давления	134
Żurawski A. Aktywność fizyczna wśród gimnazjalistów szkół sportowych i jej wpływ na wyniki w nauce	136