

Joanna Rodziewicz-Gruhn, Wiesław Drab

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW ZE SZKOŁY POLSKIEJ I GIMNAZJUM W GRODNIIE NA BIAŁORUSI

Jednym z podstawowych celów wychowania fizycznego w szkole jest dążenie do zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej wychowanków. Znając rzeczywisty poziom sprawności, można w sposób prawidłowy kierować procesem wychowania fizycznego swych podopiecznych.

Sprawność motoryczna człowieka jest to wypadkowa oddziaływania ćwiczeń na podłoże genetyczne człowieka, warunkujące uzdolnienia ruchowe.

„Sprawność fizyczna”, wg Deniusiuka to aktualne możliwości wykonania czynności ruchowych wymagających zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, zręczności, zwinności i wszystkich innych cech motorycznych.

Sprawność ta jest efektem wyćwiczenia powodującego przestrojenie regulujących funkcji układu nerwowego i zmianę czynności całego organizmu [3]. Osobnik sprawny fizycznie charakteryzuje się dużą wydolnością zarówno w zakresie układu ruchowego, jak też układu krążenia, oddychania, wydalania i termoregulacji.

W celu sprawdzenia rzeczywistego poziomu sprawności przeprowadza się badania opierające się na testach. Umożliwiają one poznanie ogólnej oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz dają możliwość wyciągania wniosków o stopniu rozwoju poszczególnych cech motorycznych.

Pierwszą pracą w literaturze polskiej dotyczącą sprawności fizycznej był *Miernik sprawności fizycznej* Jana Mydlarskiego, opracowany w 1934 r.

W okresie powojennym, w roku 1963 został opracowany przez Romana Trześniowskiego *Miernik sprawności fizycznej*, oraz przez Ludwika Deniusiuka *Test sprawności fizycznej*.

Na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych Krzysztof Zuchora opracował *Indeks sprawności fizycznej*. Kolejna praca z tego zakresu to *Test sprawności fizycznej* Zdzisława Chromińskiego.

Nad badaniem sprawności fizycznej pracują nie tylko polscy naukowcy. Pod egidą Komitetu ds. Rozwoju Sportu Rady Europy specjaliści z wielu krajów przygotowali w 1977 r. zunifikowany dla całego obszaru Europy test do oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.

Kolejną próbą zunifikowania oceny sprawności fizycznej jest znany w Polsce *Międzynarodowy test sprawności fizycznej* (ICSPFT).

Wszystkie ww. testy są nie tylko miernikiem aktualnego stanu sprawności motorycznej i wydolnościowej organizmu dzieci i młodzieży, ale mogą — i powinny — stanowić ważny czynnik świadomościowo-osobowościowy.

Poziom sprawności fizycznej oceniono przy pomocy prób motorycznych wybranych z testu Denisiuka [5]. Wybór testu podyktowany był warunkami, w jakich realizowano badania.

Celem niniejszego opracowania było znalezienie odpowiedzi na pytanie:

1. Jaki jest aktualny stan sprawności fizycznej dzieci pochodzenia polskiego — uczniów szkoły polskiej w Grodnie na Białorusi.

2. Określenie poziomu sprawności uczniów z białoruskiego gimnazjum w Grodnie na Białorusi.

3. Porównanie poziomu sprawności fizycznej w wieku 11–14 lat z różnych szkół na Białorusi:

— dziewcząt i chłopców pochodzenia polskiego ze szkoły polskiej w Grodnie,

— dziewcząt i chłopców z gimnazjum w Grodnie,

— dziewcząt i chłopców ze szkoły średniej w Mińsku.]

Material i metoda

Badania sprawności fizycznej uczniów w szkole polskiej w Grodnie wykonano w listopadzie 1998 r. Testy przeprowadzili nauczyciele wychowania fizycznego z tej szkoły.

Szkoła polska w Grodnie jest obecnie placówką dobrze wyposażoną w pomoce dydaktyczne. Można było jednak zauważyć znaczne braki w zakresie wyposażenia bazy sportowej (sprzęt i przybory sportowe).

W tym samym czasie podobne badania sprawności fizycznej dzieci białoruskich wykonali nauczyciele Państwowego Gimnazjum w Grodnie. Szkoła ta postrzegana jest w swoim środowisku jako elitarna. Gimnazjum to współpracuje z Uniwersytetem w Grodnie. Część nauczycieli wychowania fizycznego to pracownicy katedry Metodyki Wychowania Fizycznego tegoż uniwersytetu.

Badania sprawności fizycznej dzieci w wieku 11–14 lat przeprowadzono testem sprawności fizycznej L. Denisiuka w oparciu o 3 próby: szybkości, zwinności i siły.]

Pierwsza badana grupa to uczniowie szkoły polskiej w Grodnie, którzy stanowią pod względem etnicznym, kulturowym i społecznym zróżnicowaną grupę. *Polen 6-10 poziom*

Tabela 1. Liczebność i wiek badanej młodzieży polskiej z Grodna

Wiek	Dziewczęta		Chłopcy		Razem
	N	%	N	%	
11	23	19,7	27	25	50
12	33	28,2	30	27,8	63
13	37	31,6	27	25	64
14	24	20,5	24	22,2	48
Razem	117	100,0	124	100,0	225

Druąa grupa badanych dzieci to uczniowie białoruskiego gimnazjum w Grodnie.

Tabela 2. Liczebność i wiek badanej młodzieży białoruskiej z gimnazjum w Grodnie

Wiek	Dziewczęta		Chłopcy		Razem
	N	%	n	%	
12	33	32	36	40	69
13	41	39,8	26	28,9	67
14	29	28,2	28	31,1	57
Razem	103	100	90	100	193

W celu analizy porównawczej wyniki badań omawianych dwóch grup porównano z opublikowanymi wcześniej wynikami sprawności fizycznej dzieci ze szkoły średniej w Mińsku na Białorusi.

Wyniki badań

Charakterystyka sprawności fizycznej w postaci średnich wyników uzyskanych w trzech próbach sprawnościowych zawarta została w tabeli 3 oraz przedstawiona w formie krzywych (Ryc. 1–8).

Na rycinach 1 i 2 przedstawiono rozwój *siły*. Największą siłą charakteryzują się chłopcy pochodzenia polskiego z Grodna, następnie chłopcy białoruscy z Mińska, a naj słabsi są Białorusini z Grodna. We wszystkich trzech grupach chłopców przyrost siły jest *znaczny*.

Natomiast dziewczęta charakteryzują się wolniejszym przyrostem siły (Ryc. 2). Tak jak chłopcy, również i dziewczęta pochodzenia polskiego wykazały się największą siłą. W wieku 11–13 lat minimalnie lepsze od dziewcząt z Mińska okazały się dziewczęta z Grodna.

Rozwój *szybkości* przedstawiono na rycinach 3 i 4. Na omawianych wykresach nie przedstawiono 11-latków z Mińska, gdyż próbę u nich wykonano w biegu na 30 m w przeciwieństwie do pozostałych badanych, którzy biegli na dystansie 60 m. Najlepszą szybkością wśród chłopców 12–13-letnich wykazali się chłopcy z Mińska, a następnie gimnazjaliści z Grodna. Uczniowie szkoły polskiej w omawianym przedziale wiekowym osiągnęli słabsze wyniki. Z kolei w wieku 14 lat najlepszy wynik uzyskali chłopcy ze szkoły polskiej, natomiast najgorszy z gimnazjum.

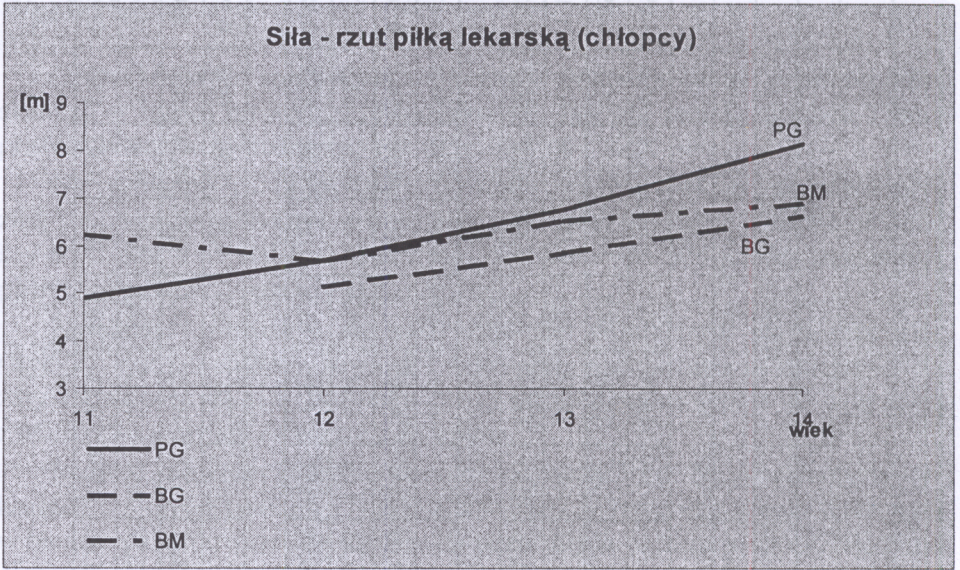
Najszybsze dziewczęta w wieku 13–14 lat to uczennice pochodzenia polskiego. Tylko 12-latki okazały się gorsze od rówieśniczek z Mińska. Najwolniej biegały uczennice gimnazjum z Grodna, szczególnie 14-latki. Jedyne u nich uwidocznił się znaczny spadek szybkości do poziomu sprzed 2 lat.

Kolejne wykresy (wyk. 5 i 6) przedstawiają zróżnicowany rozwój *zwinności*. U chłopców ze szkoły polskiej w pierwszych trzech latach badanego okresu odnotowano minimalny wzrost zwinności, a w następnym roku wzrasta ona skokowo. Podobnie u uczniów z gimnazjum widoczne jest polepszenie wyników w kolejnych latach. Natomiast chłopcy z Mińska w ostatnich dwóch badanych latach wykazują niewielki, ale jednak, spadek zwinności. Podobną tendencję można zauważyć również u dziewcząt z Mińska. Wyniki próby zwinności u dziewcząt pochodzenia polskiego wykazują w analizowanym okresie wahania. Z kolei u gimnazjalistek z Grodna w ostatnim roku badanego okresu również daje się zauważyć spadek zwinności.

Wyniki badań próby zwinności wykazały również, że dzieci pochodzenia polskiego osiągają lepsze rezultaty od swych rówieśników z Białorusi — tak z Grodna, jak i z Mińska. Dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt.

Tabela 3. Porównanie sprawności fizycznej uczniów szkoły polskiej z Grodna (PG) do rówieśników z gimnazjum białoruskiego w Grodnie (BG) i szkoły średniej w Mińsku na Białorusi

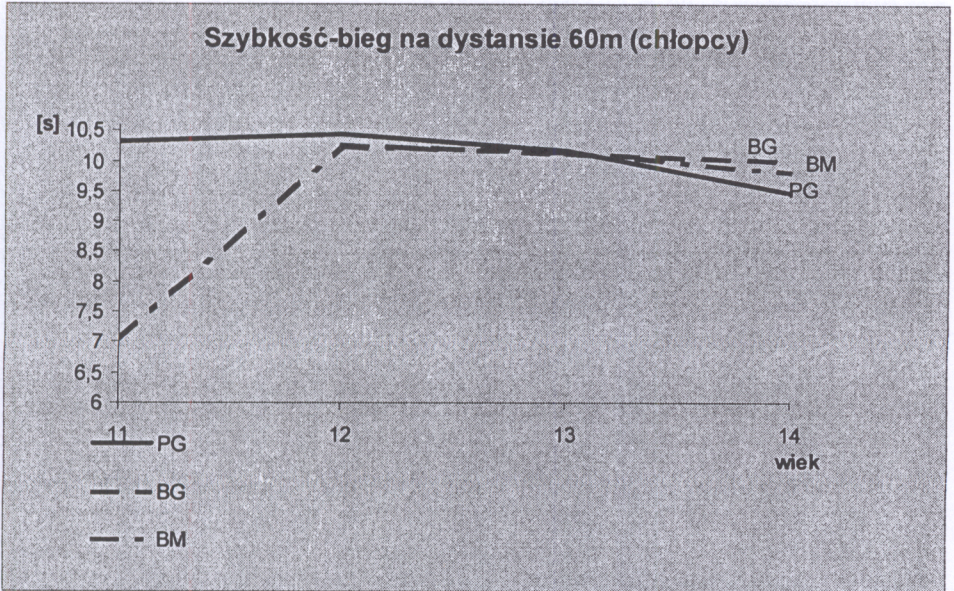
Wiek	PG						BG						BM					
	Chłopcy			dziewczęta			Chłopcy			dziewczęta			chłopcy			dziewczęta		
	x	pkt	S	x	pkt	s	x	pkt	s	x	pkt	s	x	pkt	s	x	pkt	s
Zwinność [s]																		
11	14,96	79,04	1,52	16,76	73,91	1,76							16,88	70,1	1,12	18,34	69,0	1,09
12	14,80	79,77	2,18	15,46	78,27	2,10	15,66	75,00	1,69	16,63	71,48	1,45	15,56	68,8	1,00	16,99	69,1	6,89
13	14,75	78,56	1,67	15,60	74,97	2,02	15,33	75,12	1,71	16,23	71,44	1,63	16,15	70,1	1,07	17,56	63,7	1,1
14	12,75	85,13	0,99	15,49	75,71	0,89	14,76	72,64	1,89	17,29	64,76	2,40	16,19	64,0	1,48	18,0	60,7	0,87
Siła [m]																		
11	4,89	39,36	0,78	3,91	38,44	0,55							6,23	65	1,17	4,85	54,8	0,67
12	5,71	63,71	1,13	5,33	65,12	0,75	5,14	52,78	1,11	4,98	58,09	0,94	5,69	61,8	1,02	4,78	54,1	0,56
13	6,77	69,81	0,87	5,76	63,95	1,05	5,86	54,65	1,18	5,26	55,68	1,08	6,54	65,3	1,11	5,09	52,5	0,77
14	8,15	80,04	1,53	6,31	67,42	1,01	6,64	59,07	1,54	5,28	46,48	0,72	6,9	63,6	1,11	5,34	47,1	0,88
Szybkość [s]																		
11	10,32	54,26	0,55	10,82	50,50	1,21							7,0	66,8	0,38	7,36	69,3	0,29
12	10,43	48,72	0,58	10,59	49,03	0,51	10,28	51,92	0,58	10,84	43,27	0,70	10,25	57,4	0,9	10,54	50,0	0,4
13	10,17	54,59	0,58	10,32	53,78	0,48	10,14	54,96	0,51	10,41	51,51	0,62	10,15	53,5	0,89	10,43	51,0	0,66
14	9,48	56,21	0,64	9,92	56,04	0,83	10,01	45,14	0,83	10,82	41,66	0,79	9,83	49,0	0,7	10,07	53,5	0,52



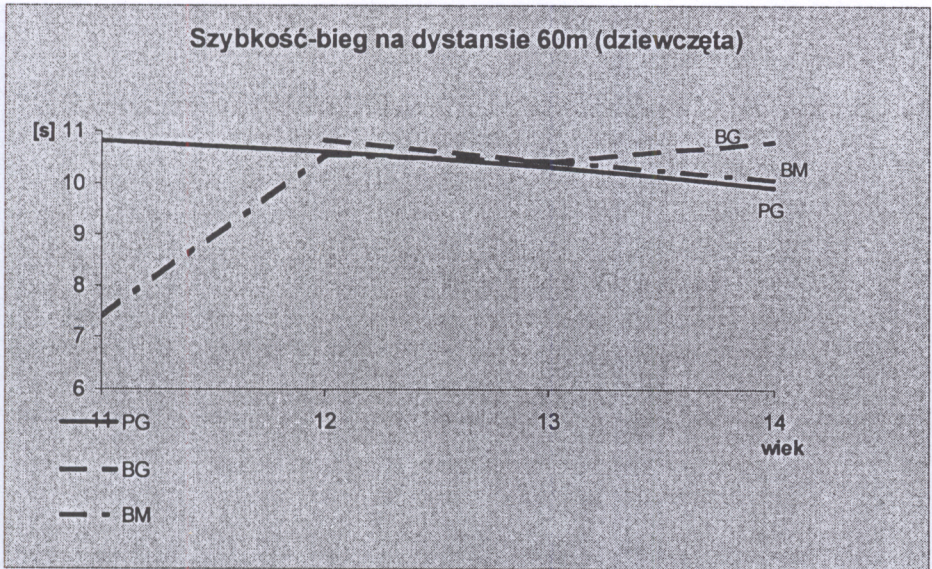
Wykres 1



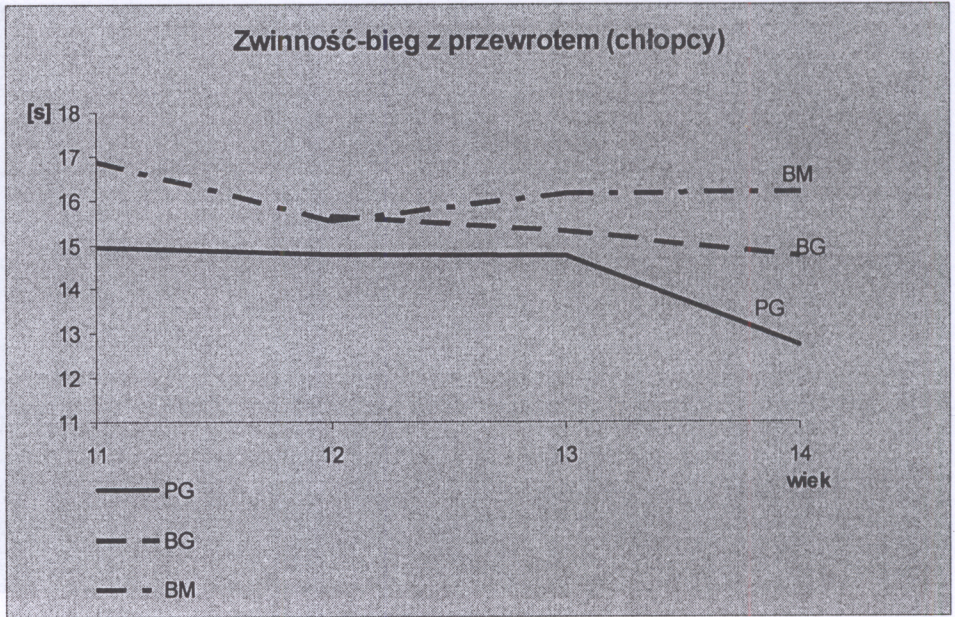
Wykres 2



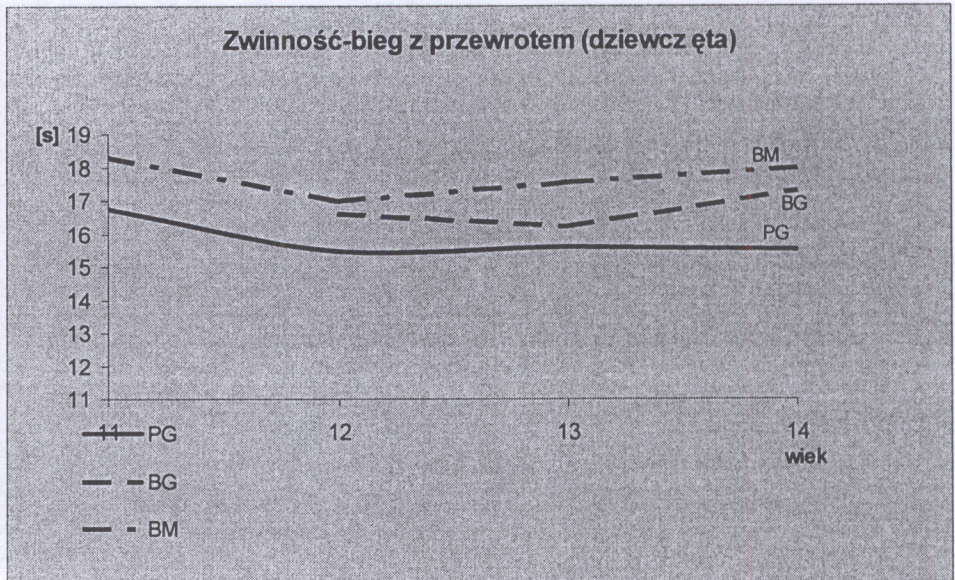
Wykres 3



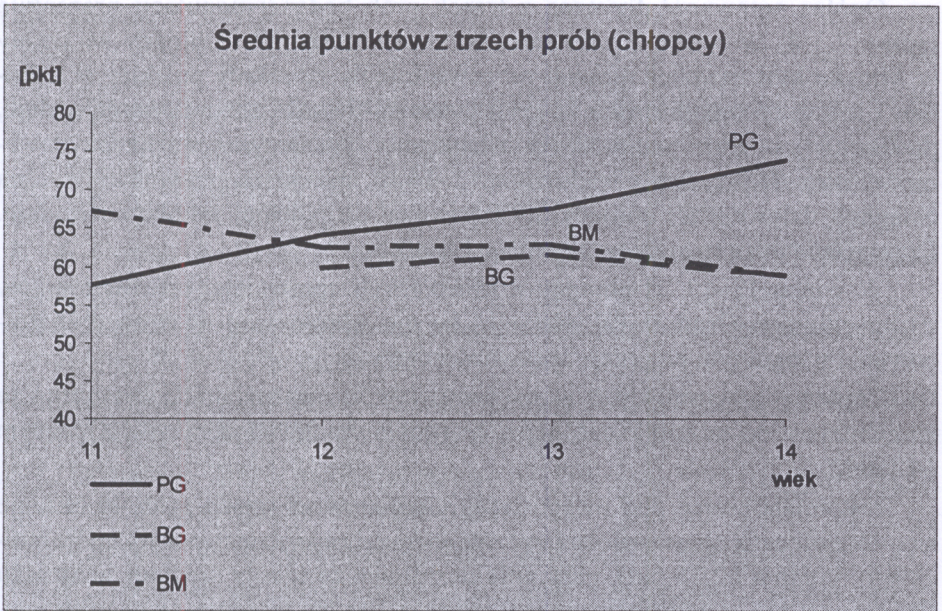
Wykres 4



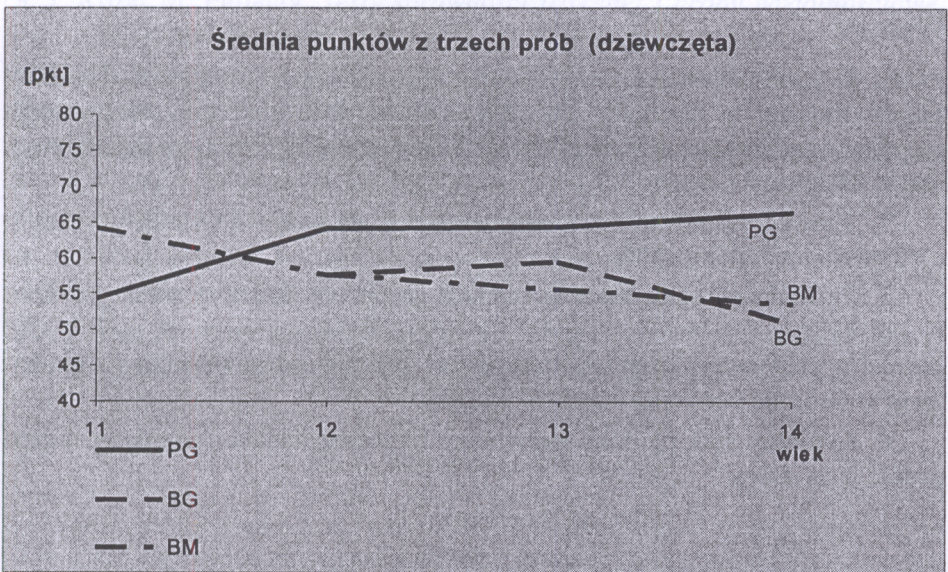
Wykres 5



Wykres 6



Wykres 7



Wykres 8

Ogólną sprawność fizyczną z trzech prób badanej populacji prezentują ryciny 7 i 8. W wieku 11 lat zarówno dziewczęta, jak i chłopcy ze szkoły w Mińsku byli bardziej sprawni od rówieśników ze szkoły polskiej w Grodnie. Lecz w następnym roku ta ich wysoka sprawność zdecydowanie maleje, podczas gdy u dzieci pochodzenia polskiego w tym samym czasie zdecydowanie wzrasta. W przedziale wiekowym 12–14 lat najwyższą sprawność fizyczną osiągnęli dziewczęta i chłopcy uczęszczający do polskiej szkoły w Grodnie. Szczególnie duża różnica występuje u 14-latków.

W wieku 12–13 lat chłopcy z Mińska byli sprawniejsi od rówieśników z gimnazjum w Grodnie. W wieku 14 lat nie odnotowano większego różnicowania w ogólnym poziomie sprawności fizycznej.

Zupełnie odwrotnie jest u dziewcząt, gdzie gimnazjalistki z Grodna są sprawniejsze od uczennic z Mińska (z podobnym zastrzeżeniem dotyczącym 14-latek).

Natomiast biorąc pod uwagę średnie punktowe z trzech prób, to okazuje się, że najlepszą sprawnością fizyczną wykazały się dzieci pochodzenia polskiego (średnia 62,25 pkt), następnie uczniowie ze szkoły średniej w Mińsku (średnia 60,45), a naj słabszą gimnazjaliści z Grodna (średnia 58,08). Wszystkie trzy średnie, przyjmując kryteria oceny sprawności za A. Dąbrowskim [1], mieszczą się w ocenie sprawności *dobrej* (od 55 do 65 pkt).

Wnioski

1. Dzieci i młodzież pochodzenia polskiego uczęszczające do polskiej szkoły średniej w Grodnie, oprócz 11-latków dość znacznie przewyższają poziomem sprawności fizycznej dzieci z gimnazjum w Grodnie i szkoły średniej w Mińsku.

2. Zdecydowanie większe różnice w sprawności fizycznej wystąpiły u dziewcząt niż u chłopców.

3. Największe różnice w omawianych grupach wystąpiły na korzyść dzieci polskich z Grodna w próbie zwinności, nieco mniejsze w próbie siły. Z kolei w próbie szybkości uzyskali gorsze rezultaty od rówieśników z gimnazjum w Grodnie i średniej szkoły w Mińsku.

4. Aktualny stan ogólnej sprawności fizycznej badanej populacji można ocenić jako *dobry*.

Literatura

1. M. Dąbrowski, A. Musioł, *Poziomy sprawności motorycznej dzieci z wybranych losowo szkół w województwie katowickim*, w: Raczek J. (red.) „Motoryczność dzieci i młodzieży – aspekty teoretyczne oraz implikacje metodyczne”, cz.II AWF, Katowice 1980.
2. M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1976.
3. L. Denisiuk, *Próba cech motorycznych w kształtowaniu sprawności ogólnej*, PZWS, Warszawa 1969.
4. L. Denisiuk, H. Milicerowa, *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, PZWS, Warszawa 1969.
5. L. Denisiuk, *Tabele punktacji sprawności fizycznej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1975.
6. Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, PZWS, Warszawa 1965.
7. W. Gniewkowski, K. Woźniak, *Wychowanie fizyczne*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985.
8. H. Grabowski, J. Szopa, „EUROFIT” – *Europejski Test Sprawności Fizycznej*, Wydawnictwo skryptowe nr 103, AWF Kraków 1989.
9. J. Kozar M. Fuljanty, *Testy sprawności fizycznej i próby wydolnościowe, Wojewódzki, Ośrodek Metodyczny*, 9. Częstochowa 1997.
10. H. Milcelowa, *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, PZWS, Warszawa 1976.
11. S. Strzyżewski, *Współczesne cele wychowania fizycznego oraz rola nauczyciela wychowania fizycznego w szkole i środowisku społecznym*, Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna nr 1, 1975.
12. R. Trześniewski, *Rozwój fizyczny i sprawność młodzieży polskiej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1970.
13. S. Żak, *Tabele punktacji Międzynarodowego Testu Sprawności fizycznej (ICSPFT) dla młodzieży*, Wydawnictwo skryptowe nr 103, AWF, Kraków 1977.