

Politechnika Opolska
Technical University of Opole

JUSTYNA CHARAŚNA

***Comparative analysis of the students with the extended programme
of PE in comparison with the controlled group***

**Analiza porównawcza uczniów o poszerzonym programie wychowania fizycznego
na tle grupy kontrolnej**

Zmiany, jakie dokonały się w ostatnich latach, zarówno zmiany ekonomiczne jak i społeczne, wywarły ogromny wpływ na styl życia Polaków. Dostęp do dóbr cywilizacyjnych, osoby dorosłe przedkładają nad troskę o własne zdrowie. Niestety, wzorce te przejmuje pokolenie ich dzieci, wchodzące właśnie w okres stawania się dorosłymi.

Młodzież, obserwując styl życia swoich rodziców, nabiera przekonania o konieczności gromadzenia jak największej ilości elementów ułatwiających funkcjonowanie w społeczeństwie, a więc aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wybierają tylko nieliczni. Stąd pomysł, aby prowadzić szeroko zakrojone, obejmujące całą społeczność uczniowską, standaryzowane badania nad rozwojem motorycznym młodzieży. Każdy, kto ma możliwość obserwowania przez wiele lat zapisu własnego rozwoju fizycznego, nie w postaci oceny z wychowania fizycznego, lecz konkretnych wyników wpisanych w „kartę sprawności fizycznej”, łatwiej znajdzie motywację do podtrzymywania aktywności ruchowej w wieku dorosłym i dojrzałym.

Przekonanie społeczeństwa, iż to ruch ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie nie jest rzeczą łatwą. Należy więc, w sposób jasny i przejrzysty, ukazać różnicę pomiędzy życiem w zgodzie z potrzebami własnego organizmu np. potrzebą ruchu, a biernym oczekiwaniem w stagnacji ruchowej. Trzeba wszelkimi sposobami przekonywać młodych ludzi o słuszności uprawiania aktywności ruchowej np. w szkole: zwiększając ilość godzin wychowania fizycznego, organizując zajęcia pozaszkolne typu SKS-y oraz specjalistyczne sekcje sportowe. Jednym z pomysłów jest udowodnienie młodzieży, iż nawet nieznaczne zwiększenie ilości godzin wychowania fizycznego powoduje znaczną poprawę sprawności fizycznej i podstawowych cech motorycznych.

CEL, MATERIAŁ BADAWCZY I PYTANIA BADAWCZE

Artykuł powstał na podstawie obszernego materiału badawczego, który po odpowiednim opracowaniu statystycznym może posłużyć do wyciągnięcia wniosków na temat zmian i postępu (bądź jego braku lub regresu) sprawności motorycznej.

Celem tej pracy jest porównanie sprawności motorycznej chłopców uczęszczających do Publicznego Gimnazjum nr 3 w Kędzierzynie – Koźlu w latach 2001 – 2004, objętych poszerzonym, sześciogodzinnym programem nauczania wychowania fizycznego w zakresie siatkówki, na tle ich rówieśników z tego samego rocznika, tej samej szkoły, uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego w zakresie trzech, obowiązkowych godzin tygodniowo. Badaniu zostało poddanych 30 osób z grupy o poszerzonym programie i 30 osób z grupy kontrolnej. Badania przeprowadzone były na tych samych osobach, tych samych grupach na przestrzeni trzech lat.

W celu dokładnej analizy materiału badawczego sformułowano problemy, które stanowią ukierunkowanie i uściślenie zainteresowań w stosunku do przedmiotu badań.

Głównymi problemami badawczymi artykułu są pytania, na które analiza zgromadzonego materiału empirycznego dostarczy odpowiedzi.

Są to pytania:

- ⇒ W obrębie jakich cech motorycznych występują największe różnice pomiędzy grupą bardzo aktywnych fizycznie i mało aktywnych fizycznie chłopców w okresie dojrzewania?
- ⇒ Czy zwiększona ilość godzin wychowania fizycznego ma istotny wpływ na rozwój cech motorycznych chłopców w okresie dojrzewania?

METODY, TECHNIKI I NARZĘDZIA BADAŃ

Metodą badań, zastosowaną w artykule jest trzyletnia obserwacja wszystkich uczniów Publicznego Gimnazjum nr 3 w Kędzierzynie – Koźlu, pod kątem zmian motorycznych oraz archiwizacja danych na ten temat. Jako technikę badań zastosowano test, ten sam na przestrzeni całego okresu ich prowadzenia. Jest to test sprawności motorycznej opracowany na użytek szkolny przez nauczycieli Publicznego Gimnazjum nr 3 w Kędzierzynie – Koźlu.

Test sprawności motorycznej obejmuje :

- badanie szybkości, bieg na dystansie 60 metrów
- badanie wytrzymałości, bieg na dystansie 1000 metrów
- badanie skoczności i koordynacji, skok w dal z rozbiegu
- badanie siły i koordynacji, rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- badanie siły, rzut piłką lekarską 3 kg za siebie, ponad głowę

Wszystkie próby testu wykonywano dwa razy w ciągu roku szkolnego: we wrześniu i w maju.

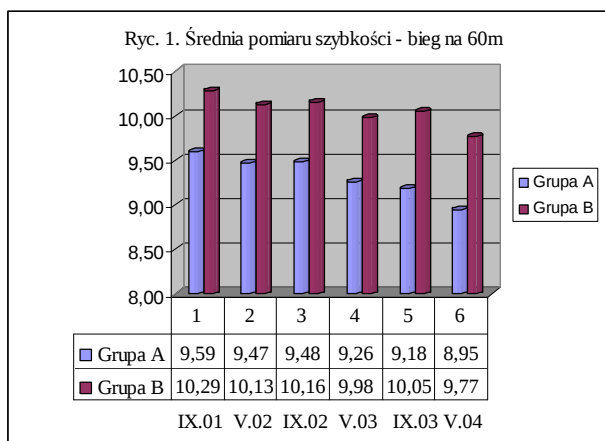
METODY OPRACOWANIA WYNIKÓW BADAŃ

Materiał uzyskany w czasie badań opracowano statystycznie za pomocą programu Exel. Wyliczono podstawowe charakterystyki liczbowe dotyczące badanych w poszczególnych latach, w obu grupach poddanych badaniu.

Osoby biorące udział w zajęciach o poszerzonym programie nauczania wychowania fizycznego, sześć godzin, zostały podporządkowane jako Grupa A, natomiast osoby uczestniczące w zakresie trzech, obowiązkowych godzin tygodniowo - jako Grupa B.

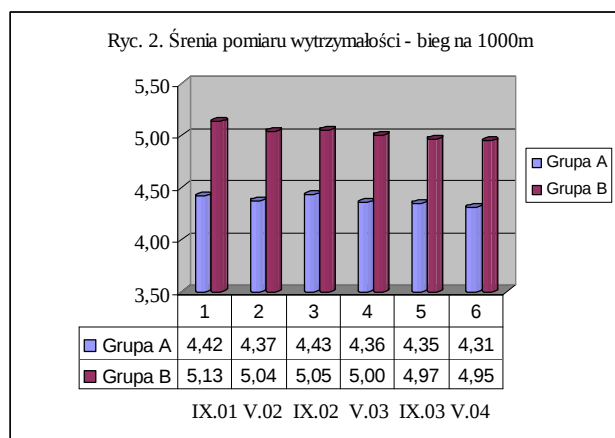
WYNIKI

Na wykresach przedstawiono średnie wyniki badanych prób sprawności motorycznej.

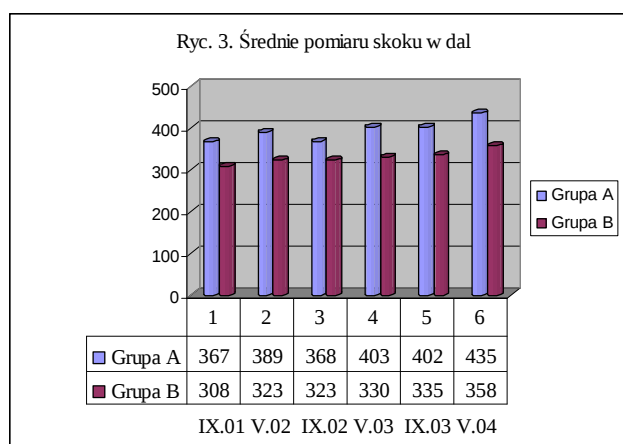


Analizując ryc. 1. dostrzegamy przyrosty średniej szybkości pomiędzy wrześniem a majem każdego roku, w obu grupach badanych. Po okresie wakacyjnym, badanie we wrześniu, wykazuje spadek szybkości. Wskazuje to na zależność tej cechy motorycznej od aktywności fizycznej

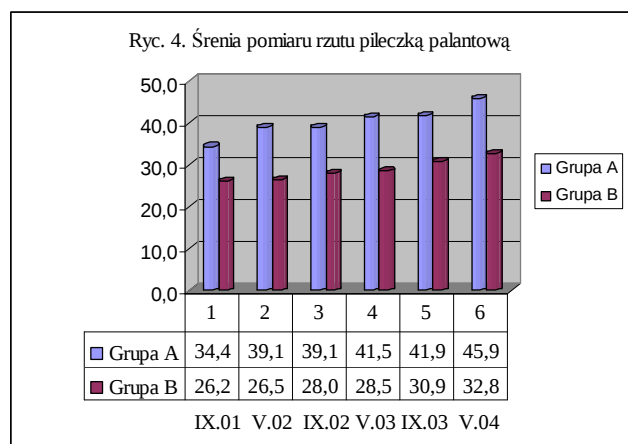
ukierunkowanej na jej kształtowanie. Badani z grupy A uzyskują w każdym badaniu dużo lepsze średnie wyniki niż badani z grupy B.



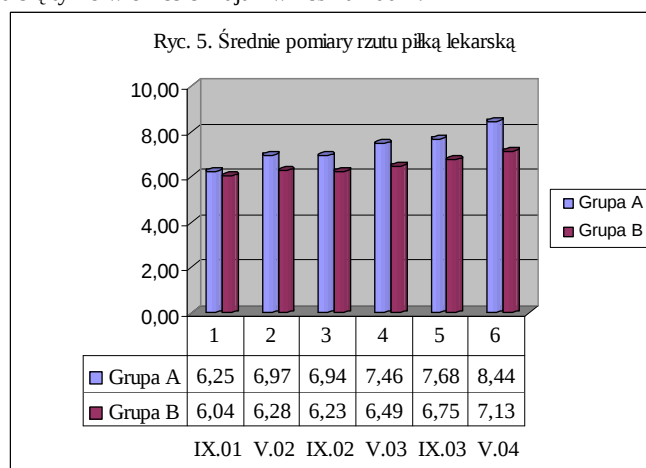
Analizując wyniki ryc. 2. sprawdzianu wytrzymałości można stwierdzić, podobnie jak poprzednio, że osiągnięte wyniki przez badanych z grupy A, są lepsze niż badanych z grupy B, we wszystkich próbach w przeciągu trzech lat. W grupie B, we wrześniu 2002r. pojawia się regres osiągnięć po przerwie wakacyjnej. W grupie A spadek wytrzymałości obserwujemy dokładnie w tym samym momencie i od tego czasu odnotowujemy stały, nieznaczny przyrost tej cechy.



Analiza ryc. 3. pociąga za sobą podobne wnioski jak poprzednio. Grupa A osiąga nieznacznie lepsze średnie wyniki w próbach niż grupa B. Znaczny spadek wyniku pojawia się w grupie A, we wrześniu 2002r. W grupie B stagnacja przyrostu pojawia się tylko w maju i wrześniu 2002r., w grupie A natomiast w maju i wrześniu 2003r.



Grupa A podobnie jak wcześniej, osiąga znacznie lepsze wyniki od grupy B. Pewna stagnacja, w grupie A, pojawia się tylko w okresie maja i września 2002r.



Analizując wyniki ryc. 5. sprawdzianu siły można stwierdzić, że osiągnięte wyniki przez badanych z grupy A, są lepsze niż badanych z grupy B, we wszystkich próbach w przeciągu trzech lat. W grupie A i B, we wrześniu 2002r. pojawia się regres osiągnięć po przerwie wakacyjnej.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

We wszystkich testach Grupa A ma znacznie lepsze wyniki od Grupy B. Największe różnice w badanych grupach występują w biegu na 60m, biegu na 1000m oraz w rzucie piłeczką palantową. Mniejsze różnice ale widoczne są przy skoku w dal i rzucie piłką lekarską. Przeprowadzone badania dają jasną i czytelną odpowiedź, iż dodatkowe godziny zajęć ruchowych w sposób znaczny wpływają pozytywnie na każdą z podstawowych cech motorycznych. Można zatem stwierdzić, że zwiększona ilość godzin wychowania fizycznego, zdecydowanie wpływa na sprawność ruchową młodzieży gimnazjalnej.

Często występuje spadek wyników po przerwie wakacyjnej, a więc między majem a wrześniem tego samego roku kalendarzowego. Sytuacja taka wynika z powodu braku kształcenia przez okres wakacyjny podstawowych cech motorycznych – siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji.

Wskazuje to na zależność tych cech motorycznych od aktywności fizycznej uprawianej na zajęciach wychowania fizycznego.

PIŚMIENNICTWO

1. Bielski J. Życie jest ruchem. Agencja Promo – Lider. Warszawa 1996.
2. Charzewski J. Aktywność sportowa Polaków. Warszawa 1997.
3. Chrominski Z. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Warszawa 1987
4. Grabowski H. O kształceniu i wychowaniu fizycznym. AWF Kraków 1990.
5. Przewęda R.: Rozwój somatyczny i motoryczny, Warszawa 1981r.

STRESZCZENIE

Głównym celem pracy była analiza porównania sprawności motorycznej grupy o poszerzonym programie wychowania fizycznego na tle grupy kontrolnej.

W pracy omówiono wyniki badań dotyczących zmian zdolności motorycznych tj. siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji. Badania zostały przeprowadzone w ciągu trzech lat dwa razy w roku szkolnym – we wrześniu i w maju. Wyniki jednoznacznie ukazują, iż zwiększona ilość godzin wychowania fizycznego znacznie wpływa na każdą z wyżej wymienionych zdolności motorycznych.

SUMMARY

The main aim of the work was comparative analysis of "motorical" abilities of the group with the extended programme of PE in comparison with the controlled group. In the work there were discussed the results of the tests on the changes of the "motorical" abilities like- strenght, speed, endurance and co-ordination. The tests were conducted twice in the three-year-time in September and May. Unambiguously, the results show that the increased number of PE classes significantly influences each of the above mentioned "motorical" abilities.