

Zakład Teorii i Metodyki Gimnastyki AWF w Krakowie

MIROSŁAW KOST, ANNA PERZYŃSKA – BISKUP, LEON BISKUP

***Health value of the basic gymnastics practised
as the after - lessons activities***

**Walory zdrowotne gimnastyki podstawowej uprawianej
w formie zajęć pozalekcyjnych**

Aktywny fizycznie i umysłowo styl życia daje szansę pełnego rozwoju psychofizycznego i społecznego człowieka we współczesnym świecie. Jednak - mimo licznych prób poprawy - kondycja zdrowotna, aktywność fizyczna oraz, co się z tym wiąże, sprawność motoryczna dzieci i młodzieży wykazują tendencje malejącą (Szopa i wsp. 1999). Ponieważ jednym z najważniejszych zadań każdej z dziedzin kultury fizycznej a głównie wychowania fizycznego jest wpajanie od najmłodszych lat nawyku dbania o własne ciało (Grabowski 1997) każda działalność na tym polu jest istotna.

Tworem myśli ludzkiej na przestrzeni wieków jest wiele różnorodnych dziedzin aktywności fizycznej – między innymi jedna z najstarszych – gimnastyka. Spełnia ona wiele funkcji poczynając od zastosowania specyficznych ćwiczeń w rehabilitacji ruchowej, poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe dla wielu różnych grup ludzi w ramach gimnastyki podstawowej, a kończąc na wyczynowym sporcie gimnastycznym mężczyzn i kobiet oraz ćwiczeniach wykorzystywanych np. w innych dyscyplinach sportu (Mazurek 1980). Rozległe możliwości gimnastyki są powodem szerokiej skali jej zastosowań.

Bez wątpienia gimnastyka podstawowa (ogólnorozwojowa) stanowi doskonałą formę podejmowanej aktywności fizycznej niosącą z sobą między innymi wiele walorów zdrowotnych. W niniejszej pracy przedstawiono wybrane efekty uprawiania gimnastyki ogólnorozwojowej oraz próbę oceny wpływu 6 – miesięcznego treningu gimnastycznego na poziom wybranych zdolności motorycznych dzieci na przykładzie członków Uczniowskiego Klubu Sportowego realizującego oprócz działalności wyczynowej także rekreacyjną.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania przeprowadzono wśród 19 dzieci (dziewczeta i chłopcy) w wieku od 10 do 13 lat uczęszczających na zajęcia gimnastyki ogólnorozwojowej w U.K.S. „Gimnazjon” w Wieliczce. Grupa dzieci była dobrana losowo, a ich uczęszczanie na pozalekcyjne zajęcia było spowodowane decyzją rodziców lub też własną, nie zaś rezultatem organizowanego planowo doboru do sekcji. W grupie tej znajdowały się dzieci, które różniły się stażem treningowym i dzieci ze stwierdzonymi różnymi schorzeniami, nie dyskwalifikującymi jednak do rekreacyjnego uprawiania gimnastyki. Taki dobór próby był uwarunkowany względami organizacyjnymi i został uwzględniony w interpretacji wyników. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu (1 i 1,5 godziny zegarowej) i obejmowały m.in. ćwiczenia kształtujące bez i z przyborami, elementy zwinnościowo – akrobatyczne, na przyrządach gimnastycznych oraz skoki.

Badania przeprowadzono w listopadzie 2003 roku – po ostatecznym sformowaniu grupy oraz w maju 2004 roku – przed zawodami kończącymi sezon. Celem ich było sprawdzenie oraz porównanie poziomu wybranych zdolności motorycznych w grupie dzieci po półrocznym okresie treningowym. W ich trakcie dokonano pomiaru następujących zdolności motorycznych: wytrzymałości siłowej i siły mięśni brzucha, zginaczy i prostowników ramion, gibkości tułowia w przód, siły absolutnej w rzucie

piłką 3 kg w tył za głowę, siły eksplozywnej mięśni nóg w skoku w dal. Wykorzystane próby zaczerpnięto z „Eurofitu” (Grabowski, Szopa 1991) oraz innych źródeł (Drabik 1997, Sawczyn 2000).

Do opracowania materiału posłużono się podstawowymi elementami statystyki matematycznej. Dla każdej próby wyliczono statystyczną istotność różnic między średnimi arytmetycznymi uzyskanymi w I i II terminie badań.

WYNIKI BADAŃ

Opracowane statystycznie wyniki przeprowadzonych badań zostały zamieszczone w tabelach 1 i 2.

Tabela 1. Wyniki uzyskane na początku okresu

Próby:	Zwis o rrr zgiętych na drążku (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Skłon tułowia w przód (cm)	Siady z leżenia tyłem (ilość w 30s)	Rzut piłką 3 kg (cm)	Wyprosty ramion w podporze (ilość)
\bar{X}	15,46	161,67	7,33	27,53	598,4	10,93
S	11,02	26,90	8,06	4,44	207,52	8,05
R	30,27	95	38	19	730	28
Xmin	4,47	110	-12	20	300	2
Xmax	34,74	205	26	39	1030	30

Tabela nr. 2. Wyniki uzyskane na koniec okresu

Próby:	Zwis o rrr zgiętych na drążku (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Skłon tułowia w przód (cm)	Siady z leżenia tyłem (ilość w 30s)	Rzut piłką 3 kg (cm)	Wyprosty ramion w podporze (ilość)
\bar{X}	16,01	165,40	8,07	29,67	652,67	14,60
S	11,22	26,11	6,94	3,56	255,86	10,34
R	34,62	94	30	11	790	33
Xmin	3,8	116	-10	24	330	2
Xmax	38,42	210	20	35	1120	35

Charakterystyka zmian poziomu motoryki ćwiczących dzieci po półrocznym okresie zajęć. W przypadku próby 1 odnotowano średni przyrost czasu wytrzymania w zwisie o 0,55 s. Stwierdzono istotność statystyczną różnicy średnich z I i II terminu badań na poziomie $\alpha = 0,05$.

Zaobserwowano średni wzrost siły eksplozywnej nóg mierzonej długością skoku w dal z miejsca (próba 2) o 3,73 cm. Stwierdzono istotność statystyczną różnicy między obiema średnimi na poziomie $\alpha = 0,05$.

W próbie skłonu tułowia w przód (3) średni wzrost gibkości wyniósł 0,74 cm. Stwierdzono istotność statystyczną różnicy między średnimi na poziomie $\alpha = 0,05$.

Próba siadów z leżenia tyłem (4). Odnotowano wzrost wytrzymałości siłowej mięśni brzucha średnio o 2,14 powtórzenia w drugim badaniu. Stwierdzono istotność statystyczną różnicy średnich na poziomie $\alpha = 0,01$.

Długość rzutów piłką (próba 5) w drugim badaniu jest większa średnio o 54,27cm. Stwierdzono istotność statystyczną różnic między średnimi na poziomie $\alpha = 0,01$.

Próba prostowania ramion w podporze (6). W badaniu II wyniki polepszyły się średnio o 3,67 powtórzenia. Stwierdzono istotność statystyczną różnicy między średnimi na poziomie $\alpha = 0,01$.

OMÓWIENIE WYNIKÓW

W większości przypadków badane dzieci uzyskały poprawę wyników co potwierdza istotność różnic średnich arytmetycznych z pierwszego i drugiego badania. Poniżej zamieszczono skróconą interpretację wyników badań dokonaną na bazie informacji dotyczących środków (rodzaju ćwiczeń) i obciążeń treningowych zrealizowanych na zajęciach w ciągu 6 miesięcy.

Próba pierwsza – zwis o ramionach ugiętych

Stwierdzono istotną statystycznie różnicę między średnimi z pierwszego i drugiego badania. Wpłynęły na to głównie ćwiczenia w zwisach i podporach dzięki czemu zwiększyła się siła mięśni ramion i barków. Ćwiczenia te to np. wspinanie po linie i elementy siłowe oraz zamachowe w zwisach na kółkach i drążku a ponadto inne o charakterze siłowym i siłowo – wytrzymałościowym.

Próba druga – skok w dal z miejsca

Dzięki m.in. wykonywaniu elementów takich jak podskoki na batucie czy skoki: zawrotny, kuczny, rozkroczny, przrzutem w przód przez przyrząd oraz ćwiczeniom skocznościowym realizowanym w różnych formach w pierwszej części zajęć odnotowano lepsze wyniki na koniec okresu. Zaznaczyć należy, że technika odbicia gimnastycznego różni się od wykonywanej w teście, tak więc różnice nie mogły być dużo większe.

Próba trzecia – skłon tułowia w przód

Ćwiczenia gibkościowe powtarzane w czasie praktycznie każdej jednostki treningowej wpłynęły na poprawę wyników, czyli istotną statystycznie różnicę między średnimi. Odnotować należy fakt, że ćwiczenia gibkości nie należą do ulubionych ćwiczeń większości dzieci, które traktują je jako „zło konieczne”.

Próba czwarta – siady z leżenia tyłem

Znaczący nacisk na wzmocnienie mięśni brzucha oraz wiele elementów gimnastycznych (np. wyrywki, czy „poziomki”) wpłynęły na rozwój siły i wytrzymałości siłowej tej grupy mięśni.

Próba piąta – rzut piłką lekarską w tył

Znaczna różnica między średnimi w pierwszym i drugim badaniu wskazuje, że pod wpływem ćwiczeń mięśni grzbietu, mięśni nóg i obręczy barkowej wyniki uległy poprawie. Na taki rezultat wpłynęła zapewne także lepsza znajomość techniki rzutu w drugim terminie badań.

Próba szósta – wyprosty ramion w podporze wolnym

Szereg powtarzających się ćwiczeń, angażujących mięśnie prostowniki ramion i barków takich jak ćwiczenia w podporach wspartych i wolnych, skoki, elementy akrobatyki itp. poprawiły siłę i wytrzymałość siłową tych grup mięśniowych.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają stwierdzić iż u dzieci uprawiających rekreacyjnie gimnastykę w UKS „Gimnazjon” wzrósł poziom badanych zdolności motorycznych w okresie półrocznym, a stało się to z pewnością również dzięki systematycznemu uczestnictwu w zajęciach (2,5 godziny w tygodniu), gdyż badane dzieci nie uczestniczyły w innych sportowych zajęciach pozalekcyjnych. Innymi równie ważnymi czynnikami jakie miały zapewne wpływ na poprawę poziomu motoryki są: udział w lekcjach wychowania fizycznego w szkole oraz zabawach i pracach w czasie wolnym. Nie ulega jednak wątpliwości pozytywny wpływ rekreacyjnego treningu gimnastycznego na badanych.

Zasadne byłoby powtórzenie opisanych badań w kolejnych latach a także (celem porównań) przeprowadzenie ich na innej (nietreningowej) grupie rówieśniczej.

WNIOSKI I POSTULATY

1. Po przeprowadzeniu badań w okresie listopad 2003 - maj 2004 roku stwierdzono istotny statystycznie przyrost zdolności motorycznych mierzonych wszystkimi sześcioma próbami tj. zwis o ramionach zgiętych na drążku, skok w dal z miejsca, skłon tułowia w przód, siady z leżenia tyłem, rzut piłką 3 kg w tył, wyprosty ramion w podporze.
2. Zapewne w wielu przypadkach może nastąpić znacząca poprawa poziomu siły i wytrzymałości siłowej głównych grup mięśniowych oraz gibkości ćwiczących dzieci nawet w przypadku długości zajęć 1,5 godziny zegarowej tygodniowo oraz prawidłowej realizacji tychże zajęć przy wykorzystaniu podstawowych przyrządów i przyborów dostępnych w szkole. Jest to postulatem w kontekście zwiększania liczby godzin wychowania fizycznego (chodzi o poświęcenie dwóch lekcji tygodniowo na gimnastykę podstawową).

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J. „, Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych”, AWF Gdańsk 1997.
2. Grabowski H., Szopa J. „Eurofit”, AWF Kraków 1991.
3. Grabowski H. „, Teoria fizycznej edukacji”, WSiP, Warszawa 1997.
4. Grabowski H. i wsp. „Podstawy antropomotoryki”, AWF Kraków 1999
5. Mazurek L. „, Gimnastyka podstawowa”, Sport i Turystyka, Warszawa 1980.
6. Sawczyn S. „Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań”, AWF Gdańsk 2000.

STRESZCZENIE

W pracy opisano próbę oceny wpływu 6 – miesięcznych rekreacyjnych zajęć gimnastycznych na poziom wybranych zdolności motorycznych dzieci 10 – 13 – letnich. Stwierdzono istotne statystycznie przyrosty wielkości badanych cech co jest obrazem skuteczności tego typu aktywności w stymulowaniu rozwoju fizycznego.

SUMMARY

This research describes an example of the influence of gymnastics activities (after 6 months long period) on the level of chosen motorical abilities 10 -13 years old children. It was noticed the increase in the level of examined features which shows the effect of this kind activities in the physical development.