

# L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

**Numer 9. 2012 /259/**



SZKOLNY  
ZWIĄZEK  
SPORTOWY



INSTYTUT  
KARDIOLOGII

*Pragnienie życia w świecie uporządkowanym, w świecie którego pochodzenie, prawa i przeznaczenie możemy uchwycić, nie jest chwilową, historycznie względną zachcianką, lecz trwałą częścią kondycji człowieczej. (Leszek Kołakowski)*



Tak było

W numerze między innymi :

**LESZEK KOŁAKOWSKI**

Myśli bardzo filozoficzne

**HENRYK GRABOWSKI**

Za a nawet przeciw

**WŁADYSŁAW PAŃCZYK**

Aktywność fizyczna mieszkańców południowo-wschodnich regionów polski u progu XXI wieku

**TOMASZ JAZIENICKI**

Program wychowania fizycznego - szkoły ponadgimnazjalne

„wiedza - sprawność - zdrowie”

**DARIA WALCZYKIEWICZ**

Sprawność i wydolność fizyczna młodzieży szkolnej trenującej i nie trenującej

**MAŁGORZATA ZAGÓRSKA**

Wady postawy wśród dzieci

**EDUTERAPEUTYKA**

Konkurs „Postawa i ruch” 2012 (wyniki)

## Spis treści

<b>ZBIGNIEW CENDROWSKI</b> Drodzy czytelnicy	3
<b>LESZEK KOŁAKOWSKI</b> Myśli bardzo filozoficzne	2
<b>HENRYK GRABOWSKI</b> Za a nawet przeciw	4
<b>WŁADYSŁAW PAŃCZYK</b> Aktywność fizyczna mieszkańców południowo-wschodnich regionów Polski u progu XXI wieku	5
<b>TOMASZ JAZIENICKI</b> Program wychowania fizycznego - szkoły ponadgimnazjalne „wiedza - sprawność - zdrowie”	19
<b>DARIA WALCZYKIEWICZ</b> Sprawność i wydolność fizyczna młodzieży szkolnej trenującej i nie trenującej	38
<b>MAŁGORZATA ZAGÓRSKA</b> Wady postawy wśród dzieci	47
<b>EDUTERAPEUTYKA</b> Konkurs „Postawa i ruch” 2012 (wyniki)	58
<b>ZBIGNIEW CENDROWSKI</b> Rekomendacje (Kołakowski, Niezbędnik Inteligenta, Wielkie Mowy –Patton)	61
<b>KRZYSZTOF MARSZALIK</b> Moje Liceum – Sukcesy LO Pińczów w roku 2012	62

## Profesora Leszka Kołakowskiego myśli bardzo filozoficzne

1. Filozof współczesny, który nigdy nie miał poczucia, że jest szarlatanem, to umysł tak płytki, że dzieła jego nie są pewnie warte czytania.
2. Filozof, niezdolny utożsamić się z archetypiczną postacią (Sokratesem) nie należy do tej cywilizacji.
3. Rozróżnienie między dobrem a złem jest jedynie wygodne, albo, że założone jest w samym porządku rzeczy.
4. Nie ma uniwersalnych, obowiązujących standardów racjonalności.
5. Gdy coś mówię, mam na myśli nie, że naprawdę jest tak a tak (bo nic nie jest naprawdę tak a tak), lecz, że tyle tylko, że według reguł dopuszczalne jest tak powiedzieć.
6. Skoro subiektywność... nie daje się przekazać ani pokazać innym, to wedle założeń empiryzmu nic nam po niej.
7. Nie wolno nam zakładać, że wielcy filozofowie pletli sobie sieć abstrakcji dla niej samej i że za ich najbardziej zawiłymi konstrukcjami nie stoją żadne racje, choćby nie zawsze dobrze przez nich samych rozumiane.
8. Dobroć znika gdy osiąga doskonałość.
9. Nie możemy prawomocnie stawiać takich pytań, jak "czym jest naprawdę świat" albo "z czego jest zbudowany"
10. Ponieważ Bo jest z definicji dobry, a więc wyobrażać sobie, iż świat przez niego wybrany nie jest najlepszym z możliwych - to przeczyć jego łaskawości.

*Wybrane z Książki profesora Leszka Kołakowskiego  
"Horror Mertaphysicus" wyd. Znak 2012*

## Drodzy czytelnicy



Kiedy piszę ten tekst Olimpiada dobiega do połowy. Nie odnosimy wielkich sukcesów więc tradycyjnie już rozlegają się pomruki potępienia, nagany i szyderstwa wobec tych którzy „powinni” zdobyć medale, ale którym z różnych powodów się nie udało. Nic to, że ktoś jest w czołówce światowej, że jest czwarty, piąty lub ósmy w świecie w swojej konkurencji. My nieodmiennie chcemy medali, najlepiej złotych. Kto zajmuje drugie miejsce nie wygrywa srebra, ale przegrywa złoto. Kiedy patrzę na zbliżenia twarzy olimpijczyków trudno nie zauważyć jak bardzo są zmęczeni potwornym treningiem, pracą ponad ludzkie możliwości. Boję się słabego wyniku polskiej reprezentacji olimpijskiej i tradycyjnej reakcji (władz, mediów, znacznej części społeczeństwa) przypisującej brak wyników słabemu wychowaniu fizycznemu, które mało skutecznie : wyszukuje, wyłania, selekcjonuje, szkoli, przygotowuje itp. Wszystko to znamy. Trzeba nam jeszcze,

[Lider3000@poczta.onet.pl](mailto:Lider3000@poczta.onet.pl)  
[www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl)

szczególnie po tym jak Chiny wygrały Olimpiadę (?), aby powołać się na ich metody szkolenia (katorżniczego udrczenia). Kiedyś mieliśmy wzorować się na NRD, pora na Chiny. Kiedy słucham tych wszystkich komentatorów, którzy z taką bezmyślnością, wręcz okrucieństwem, bez żadnej refleksji, ganią sportowców, robi mi się niedobrze. Jak łatwo jest potępić Otylię Jędrzejczak, Sylwię Gruchałę czy Agnieszkę Radwańską. Humanitarne przyśpiewki kibiców „nic się nie stało” cichną kiedy do głosu dochodzą „specjaliści od patriotycznego worka medali”. Oburzenie wzbudziło to, że jeden z tych, którzy mieli zdobyć medal, a go nie zdobył zauważył, że inni też chcą wygrywać. Dokąd zmierza współczesny sport ?. Kiedy to się wreszcie załame : many, many, many.... rekord, rekord, rekord... citius, altius, fortius. Smutkiem napawa ten tłum oglądaczy, którzy rekompensują swoje lenistwo podziwianiem wysiłku innych.

"Ryk stadionów zagłuszył skutecznie wrażliwość wychowawców". Problem nie w tym oczywiście, że kwestionuję atrakcyjność wielkich "patriotycznych" zabaw i wojen jakimi są Euro 2012, czy Londyn 2012, ale w tym, że takie manifestacje uważa się za właściwą i podstawową ekspresję kulturową w zakresie kultury fizycznej. To, że tłum (Le Bon) tak interpretuje świat, jest zrozumiałe, ale poddanie się tym nastrojom i tendencjom przez liderów (politycznych, mentalnych, wychowawców) jest eufemistycznie rzecz biorąc naganne. Rozumiem - to jest magia i siła elektoratu. Każdy kto chciałbym się temu przeciwstawić, albo tego nie wykorzysta, będzie politycznym głupcem. W takiej atmosferze podnoszenie wagi problemów zdrowotnych, edukacyjno-wychowawczych budzi niesmak decydentów i tłumu. Ten specyficzny sojusz (władza – tłum) jest nie do przebicia. Skromniutka manifestacja w Poznaniu (chcemy chleba nie igrzysk) została zauważona jedynie jako zjawisko folklorystyczne i potępiona. Kiedy wreszcie obok, (nie zamiast) zauważymy prawdziwe, ogromne, możliwości remedialne systematycznej aktywności ruchowej, a nie tylko centymetry, ułamki sekund, gramy. Sport dobrze wypełnia myśl Bernarda Shaw'a „Świat należy do sprawnych”, ale sprawnych jest coraz mniej a niesprawni kibicując prężą rachityczne mięśnie. Obok nierówności ekonomicznej rozwierają się nożyce nierówności w zdrowiu (zdrowym stylu życia). Powiadają politycy, że to już nie jest sprawa Państwa a sprawa prywatna każdego człowieka.

Łatwizna, woluntaryzm, chciejstwo są dopuszczalne w piknikowych igraszkach, ale w wychowaniu już nie. Dobrze to rozumiał Janusz Korczak, któremu słusznie poświęcono 20-lecie trwania idei Szkoły Promującej Zdrowie, ale kto dziś jeszcze pamięta o Jego pedagogice, o tym z jaką czułością i wiedzą zwracał swą uwagę ku każdemu dziecku.

Zbigniew Cendrowski  
Redaktor Naczelny

HENRYK GRABOWSKI

Nie starczyło mi silnej woli i – jak bym nie miał co z czasem robić – ślęczę całymi dniami przed telewizorem oglądając Igrzyska Olimpijskie. Niestety czas wie co ze mną robić, o czym boleśnie przekonuję się codziennie rano wstając z łóżka. Z wyrzutami sumienia, że zaniedbuję inne obowiązki, jakoś bym sobie poradził. Na moim namiętym podziwianiu olimpijczyków kładzie się jednak cieniem hipokryzja zawarta w milcząco przyjmowanym założeniu, że sport to zdrowie. Od Starożytności do dzisiaj Igrzyska Olimpijskie niezmiennie są uznawane za święto całej cywilizowanej ludzkości. Z Olimpiady na Olimpiadę rosną ich koszty finansowe ponoszone przez organizatorów i skutki zdrowotne dosięgające zawodników.

Srebrna medalistka w strzelaniu z broni pneumatycznej w wywiadzie telewizyjnym powiedziała: „*Sport ma swoją cenę. Tą ceną jest zdrowie. Dlatego kiedyś trzeba z nim skończyć*”. Jeżeli tak statyczna dyscyplina jak strzelanie z karabinka, uprawiana na najwyższym poziomie, niesie z sobą ryzyko utraty zdrowia, to rozpisywanie się na temat skutków zdrowotnych np. dźwigania ciężarów urałałoby inteligencji Czytelników.

Każdy kto próbuje przekroczyć samego siebie płaci wysoką cenę. Być może sportowcy wyczynowi najwyższą. Nie mam nic przeciwko temu. Tylko człowiek jest zdolny płacić taką cenę za samą satysfakcję bycia lepszym i w tym wyraża się humanistyczny sens sportu. Trudno mi jednak pogodzić się z towarzyszącym temu zakłamaniem na temat jego walorów zdrowotnych.

Swego czasu napisałem podręcznik dla studentów pt. „Teoria fizycznej edukacji”. Książka miała dwa wydania, a obecnie funkcjonuje już tylko w formie kserokopii. Próbowałem namówić wydawcę aby nie zamieszczał na jej okładce hasła: sport to zdrowie. Przekonywałem, że będę się czuł niezręcznie z tym zakłamaniem. Nie udało się. Przeważały – jak mi wyjaśniono – względy komercyjne.

W trakcie pisania tego tekstu, z artykułu w katowickim wydaniu Gazety Wyborczej (z 3.08.2012) dowiedziałem się, że jeden z profesorów tamtejszej Akademii Wychowania Fizycznego w wieku 70 lat pobił rekord Guinnessa w stawaniu na rękach. Odetchnąłem z ulgą. Przynajmniej mogę mieć pewność, że w tym jednym przypadku kolejność zdarzeń przyczynowo-skutkowych była odwrotna: profesor ów musiał najpierw upaść na głowę a dopiero później przystąpić do bicia rekordu.

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MIESZKAŃCÓW POŁUDNIOWO- WSCHODNICH REGIONÓW POLSKI U PROGU XXI WIEKU

## 1. Wprowadzenie

Zdrowie, jako wartość uznawane jest powszechnie, ale potrzeba troski o zdrowie pojawia się często dopiero w obliczu dolegliwości chorobowych. Społeczeństwa wolności i dobrobytu, jakim od ponad 20 lat staje się Polska, zauważają, że troska o zdrowie wymaga zazwyczaj przeczących pełnych wolności zachowań, a nawet wyrzeczeń, co stoi w jawnej sprzeczności z top trendy konsumpcją. Należy zaznaczyć, że konsumpcję rozumiemy nie tylko w sensie ekonomicznym, ale i w znaczeniu przenośnym, jako „zaspokajanie szeroko rozumianych potrzeb duchowych, w tym również potrzeb kulturowych” (Hostyński 2006 s.14). Cywilizacja konsumpcyjna, albo konsumpcyjny styl życia mając u podstaw aksjologiczne wartości użyteczne (Hostyński 2006 s.17) w swoisty sposób obligują współczesnego człowieka do zachowań zdrowotnych. Analizując owe zachowania z pozycji kultury fizycznej i zdrowotnej widzimy ich zły wpływ na fizyczne i psychiczne zdrowie człowieka między innymi poprzez: bezwolną uległość technicznym ułatwieniom życia, izolację od naturalnego środowiska, powszechną pasywność fizyczną, instrumentalną eksploatację własnego ciała, degenerującą rozwój i zdrowie przyspieszoną adaptację do cieplarnianych warunków życia codziennego, manipulację potrzebami ludzkimi a tym samym i tożsamością współczesnego człowieka poprzez fetyszyzację celów konsumpcyjnych i konformizację zachowań i gustów, fetyszyzację wzorów kultury masowej, pracy i pieniądza. Doprowadza to do ograniczeń w zakresie troski o małżeństwo, rodzinę i wychowywanie dzieci, do dążenia za sukcesem nawet kosztem godności i w efekcie do niekorzystnych zmian w systemie wartości (Pańczyk 2009 s.32). Bezkrytyczne uleganie powyższym trendom od najmłodszych lat życia (co potwierdzają badania) deformuje rozwój organizmu, upośledza zdrowie i ogranicza realizację podstawowych funkcji człowieka w okresie dorosłości. Mamy tu na myśli funkcje rodzinne, zawodowe, społeczne a także przyspieszone zmiany inwolucyjne organizmu.

Swoistym panaceum na wszystkie powyższe trendy zachowań konsumpcyjnych - źle wpływających na szeroko rozumiane zdrowie, jest aktywność fizyczna współczesnego człowieka; rozumiana, jako wysiłek fizyczny polegający na pracy mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej zmian czynnościowych w ludzkim organizmie (Kozłowski i Nazar 1999). Według Kozłowskiego (1971) ruch - aktywność fizyczna dla siedzącego, przekarmionego i zazwyczaj nadmiernie emocjonalnie pobudzonego człowieka jest biologiczną koniecznością zarówno w postaci profilaktycznej, jak i terapeutycznej. Według Romanowskiego (1997) ruch pozytywnie wpływa na rozwój serca, zmniejsza zapadalność na chorobę wieńcową, ułatwia wytwarzanie krążenia obocznego w sercu, zwiększa odporność na choroby nowotworowe (zwiększając ilość białych ciałek we krwi), zapobiega zmorom cywilizacji konsumpcyjnej: otyłości i cukrzycy typu II, uwalnia od napięć psychicznych i reakcji nerwowych, apatii i znużenia psychicznego. Zdaniem Kuńskiego (1987) brak ruchu utrudnia racjonalne wykorzystanie spożytych pokarmów, sprzyja otyłości i utrudnia jej leczenie, upośledza obwodowe krążenie krwi, osłabia ścięgna i mięśnie, zwiększa ryzyko uszkodzeń stawów i zmniejsza odporność na trudy życia codziennego. Systematyczna aktywność fizyczna w opinii Grabowskiego (1999) powoduje rozwój ośrodków ruchowych w mózgu, wzrost szybkości przewodzenia bodźców, polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej, wzmocnienie czucia głębokiego, zwiększenie możliwości działania analizatorów zmysłowych oraz usprawnienie procesów regulacyjnych w narządach wegetatywnych. To wszystko razem przyczynia się do lepszego posługiwania się ciałem, co jest zjawiskiem bardzo pożądanym przez współczesne społeczeństwo. Karolczak-Biernacka (2000) dodaje, że aktywność fizyczna (sport) kształtuje takie cechy jak: odporność na wysiłek, skuteczne działanie w stresie, umiejętność funkcjonowania w sytuacji konkurencji, uczy optymizmu, pobudza do osiągnięć, dyscyplinuje, adaptuje do rywalizacji, uczy szacunku dla rywala.

Powyższe cechy są także bardzo pożądane przez współczesne społeczeństwo. Reasumując należy stwierdzić, że ruch - aktywność fizyczna bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie, sprawność, wydolność i samopoczucie człowieka. Poziom aktywności fizycznej społeczeństwa obok właściwego odżywiania, unikania nałogów, kontaktu z naturą i łagodzenia stresu jest pozytywnym miernikiem zdrowia. Wiadomo jednak, że konsumpcyjny styl życia pomnaża pasywne fizycznie zachowania człowieka i, że taki styl życia jest coraz bardziej naszym - polskim udziałem. Czy to zjawisko jest już powszechne w całej Polsce, niezależnie od poziomu urbanizacji i recepcji wzorów Zachodu?

Celem naszych badań jest ocena poziomu aktywności fizycznej mieszkańców południowo-wschodnich regionów Polski tzn. woj.woj., podkarpackiego, południowej części lubelskiego i świętokrzyskiego oraz zachodniej części małopolskiego. W naszych badaniach poszukujemy odpowiedzi na pytania:

- jaki jest poziom aktywności fizycznej badanej populacji w różnych grupach wiekowych?,
- czy są różnice w poziomie aktywności fizycznej tych grup, a także czy i jakie są różnice między obydwoma płciami?,
- czy przyspieszona recepcja zachodnich wzorów cywilizacji konsumpcyjnej zmienia poziom i charakter aktywności fizycznej na terenach tradycyjnie uznawanych za mniej podatne na awangardowe trendy ponowoczesne?. Gdyby bowiem tak było to młodsze grupy wiekowe badanych winny charakteryzować się równym lub niższym poziomem aktywności fizycznej w stosunku do starszych grup wiekowych.

## **2. Założenia i przebieg badań**

### **2.1 Populacja i teren badań**

Podstawową część terenu naszych badań stanowi obszar woj. podkarpackiego poszerzony o południowe części woj.woj lubelskiego i świętokrzyskiego oraz zachodnią część woj. małopolskiego. Obszar samego woj. podkarpackiego to 17926 km<sup>2</sup>, a łącznie z przyległymi do niego częściami sąsiednich województw daje ok. 26000 km<sup>2</sup> i stanowi ok. 8% obszaru całego kraju. Obszar woj. podkarpackiego zamieszkuje 2097338 osób (GUS dane na 31 grudzień 2007r) a wraz z uzupełnieniami z części sąsiednich województw (objętych badaniami) liczba ta stanowi ok. 2,25 mln osób, co stanowi ok. 6,8% ogółu mieszkańców kraju. Z porównania odsetka mieszkańców do odsetka obszaru, tej części kraju, wynika, że gęstość zaludnienia nie jest tu zbyt wysoka (118 osób na 1km<sup>2</sup>). Wynika to ze stosunkowo niskiego poziomu urbanizacji samego Podkarpacia, jak i terenów z nim sąsiadujących. Podkarpacie to 45 miast i aż 2164 miejscowości wiejskich. Odsetek osób mieszkających w miastach to tylko 40,6% ludności województwa. Jest to najniższy wskaźnik urbanizacji kraju przy średniej krajowej 61,2% (GUS 31 grudnia 2007). Na 100 mężczyzn Podkarpacia rocznik statystyczny odnotowuje 105 kobiet ( w kraju 107). Statystyki podkreślają także, że mieszkańcy Podkarpacia żyją dłużej niż wskazuje średnia krajowa: mężczyźni 73 lata przy średniej krajowej 71,3, a kobiety ponad 81 lat przy średniej krajowej ok.80 lat. Wiele wskazuje, że na tę długowieczność mają wpływ nie tyle genetyka i opieka służby zdrowia, ile środowisko i styl życia (mniej charakteryzujący się gonitwą za dobrami konsumpcyjnymi i tempem życia w stosunku do środkowych i zachodnich regionów kraju). Omawiany obszar charakteryzuje się zdrowym powietrzem i bardziej czystą ekologicznie żywnością. Charakteryzuje się też dużym przyrostem naturalnym (ok.21% przyrostu - podobnie jak i w woj. małopolskim) i stosunkowo liczną populacją ludzi młodych. W wieku przedprodukcyjnym mieszkańcy stanowią 29,3% ogółu ludności, w wieku produkcyjnym 57,1% a w wieku poprodukcyjnym 13,6% (w skali całego kraju są to odpowiednio wielkości: 26,3%,59,6% oraz 14,2%). Zarobki, podobnie jak wydatki na oświatę i kulturę są tu najniższe w kraju. Są to efekty biednego - rolniczego charakteru tych regionów. Zubożony w ostatnich latach przemysł państwowy (Stalowa Wola, Mielec, Dębica, Tarnobrzeg) daje 4-4,5% produkcji przemysłowej kraju, ale

dla województwa jest to aż 30% w PKB przy 45,6% udziałów rolnictwa (Zabierowski, Karwacka 2006). Około 35% powierzchni woj. podkarpackiego, podobnie jak i południowej części Lubelszczyzny pokrywają lasy. Są tu trzy parki narodowe: Bieszczadzki, Magurski i Roztoczański oraz 15 parków krajobrazowych. Omawiany obszar jest bardzo atrakcyjny turystycznie, ale nieco zaniedbany w rozwoju swojego zagospodarowania, a także charakteru mentalności swoich mieszkańców. Społeczeństwo ma w znacznym stopniu korzenie chłopskie (Malinowski 2008). Na co dzień to społeczeństwo charakteryzuje się min.: brakiem wiary w siebie, lękiem przed przyszłością, traktowaniem zmian w kategoriach zagrożenia, pesymizmem, apatią, ucieczką w sfery prywatności, ale jednocześnie ci ludzie w trudnych sytuacjach potrafią zachowywać się bardzo dzielnie (Kępiński 2002 s.49). Mieszkańcy Podkarpacia i okolic są mentalnie niedopasowani do kulturowych realiów nowego ładu. To niedopasowanie charakteryzuje się pewnym pesymizmem a nawet apatią. Swoisty fatalizm, bierność i silna potrzeba bezpieczeństwa społecznego nie korespondują z czasem ryzyka i niepewności. Budowanie własnej podmiotowości zahamowane zostało wśród mieszkańców Podkarpacia min. wysokimi kosztami transformacji takimi jak: likwidacja sektora zbrojeniowego, PGR-ów, państwowego przemysłu lotniczego itp. Stąd napotkać można wiele osób charakteryzujących się biernością, wyuczoną bezradnością, obawą przed ryzykiem i lękiem przed zmianą, za to z resentmentem do ludzi sukcesu i ze znaczącą dozą postawy roszczeniowej (Malinowski 2008). Konieczne jest wyzwolenie szerokiej aktywności społecznej we wszystkich obszarach życia. Jej symptomy zauważane są już w zakresie wyzwań wolnego rynku, w korzystaniu z odpłat dla rolników, w podejmowaniu szkoleń w zakresie kwalifikacji i kompetencji zawodowych. Rysują się więc pytania o zakres recepcji w tym społeczeństwie, stosunkowo nieźle wykształconym (45,2% kobiet i 36,1% mężczyzn uzyskało wykształcenie średnie lub wyższe) wzorów konsumpcyjnych i jak na tym tle ma się troska o zdrowie poprzez aktywność fizyczną?

## 2.2 Metoda i organizacja badań

W ostatnich latach oceny poziomu aktywności fizycznej dużych populacji dokonuje się głównie metodą sondażu za pomocą technik kwestionariuszowych. Za przykładem M. Booth'a (2000) za jeden z najbardziej wartościowych w tym zakresie uważa się Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ). Pozytywnie opiniują tenże kwestionariusz (IPAQ) twórcy jego polskiej wersji E. Biernat, R. Stupnicki (2007). IPAQ opisuje aktywność fizyczną w jednostkach wydatku energetycznego MET min./tydzień. MET to jest równoważnik metaboliczny odpowiadający zużyciu tlenu w trakcie przemiany spoczynkowej. Według ustaleń naukowych 1 MET wynosi 3,5ml O<sub>2</sub>/kg masy ciała na minutę. Określono, że intensywny wysiłek fizyczny to jest koszt 8 MET w ciągu każdej minuty jego trwania, umiarkowany wysiłek to 4 MET, a chodzenie (marsz, szybki spacer) 3,3 MET. Obliczenie całkowitego wydatku energetycznego, a więc określenie poziomu aktywności fizycznej osobnika polega na przemnożeniu częstotliwości i czasu trwania wysiłku przez odpowiadającą jemu intensywność wyrażoną w jednostkach MET.

W naszych badaniach wykorzystano wersję krótką IPAQ. Zawiera ona 7 pytań obejmujących wszystkie rodzaje aktywności fizycznej, a więc całokształt tejże aktywności. Brano pod uwagę aktywność fizyczną w pracy zawodowej lub w szkole, w domu i wokół domu, przemieszczanie się w różne miejsca oraz ruch w czasie wolnym poświęconym rekreacji, zabawie, sportowi, turystyce lub innej pracy mięśni. Oceniano jedynie aktywność fizyczną trwającą dłużej niż 10 min. bez przerw odpoczynkowych w trakcie ostatnich 7 dni. W trakcie badań notowano także przeciętną liczbę godzin przebywania w pozycji siedzącej respondenta w skali dnia. W naszych badaniach poza odnotowaniem częstotliwości, czasu i intensywności aktywności fizycznej ( przy założeniu, że umiarkowana aktywność fizyczna oznacza wysiłek fizyczny z nieco przyspieszonym - w stosunku do spoczynkowego - oddychaniem i nieco przyspieszoną akcją serca a intensywna aktywność fizyczna to ciężki wysiłek fizyczny

zmuszający do silnie wzmożonego oddychania i znacznie przyspieszonej akcji serca), częstotliwości i czasu chodzenia oraz przeciętnego w skali dnia czasu przebywania w pozycji siedzącej. Odnotowywano także wzrost i ciężar ciała badanych celem obliczenia wskaźnika BMI oraz formy aktywności fizycznej w trakcie pracy zawodowej lub w szkole, a także w czasie wolnym. Zbierano także dane demograficzne i wiedzę o zawodzie osoby badanej. Tygodniową aktywność fizyczną obliczano poprzez zsumowanie wartości MET uzyskanych w trakcie aktywności intensywnej, umiarkowanej i chodzenia wykonywanych w ciągu całego tygodnia. W metodyce oceny poziomu tygodniowej aktywności fizycznej przy pomocy IPAQ wydzielono jej 3 kategorie.

1. Niewystarczająca (niedostateczna) aktywność fizyczna - kiedy całkowity wydatek energetyczny nie osiąga 600 MET min./tydzień.

2. Wystarczająca aktywność fizyczna - kiedy całkowity wydatek energetyczny zawiera się pomiędzy 600 a 1500 MET min./tydzień, przy założeniu, że:

- ten wydatek jest efektem 3 lub więcej dni intensywnej aktywności fizycznej przez minimum 20 minut dziennie,

- 5 lub więcej dni umiarkowanej aktywności fizycznej lub marszu - spaceru przez nie mniej niż 30 min.,

- kombinacje intensywnej lub umiarkowanej aktywności fizycznej dające w sumie więcej niż 600 MET min./tydzień,

3. Wysoka aktywność fizyczna - kiedy całkowity wydatek energetyczny przekracza 1500 MET min./tydzień i wynika z co najmniej 3 dni intensywnego wysiłku po ok.30min. lub praktycznie pół godzinnej codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej albo chodzenia a także innych kombinacji (Biernat, Stupnicki 2005).

Podczas badań dostosowano się do zaleceń twórców polskiej wersji IPAQ by badania kwestionariuszowe wykonywane były przy pomocy specjalnie przeszkolonych i uczulonych na zjawisko przeszacowywania częstości, czasu, a nade wszystko intensywności wysiłku. Badania realizowano jedynie w miesiącach wiosennym (marzec) lub jesiennych (listopad) a dotyczyły one zwykłego, przeciętnego tygodnia po uzyskaniu od badanego informacji, że nie był to tydzień naznaczony chorobą lub innymi zmieniającymi codzienny styl życia zjawiskami (np. drastyczne złe warunki pogodowe lub długie przerwy świąteczne itp.).

Organizację badań rozpoczęto od przygotowania możliwie najlepszej kadry ankieterów dysponujących odpowiednią wiedzą, doświadczeniem i pochodzeniem (zamieszkaniem) w środowiskach osób badanych. Owo przygotowanie odbyło się w miesiącach wrześniu, październiku i listopadzie 2008r. Wyboru przyszłych ankieterów dokonano spośród studentów zaocznych studiów magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne w Uniwersytecie Rzeszowskim. W trakcie doboru kadry ankieterów zachowano następujące warunki; przyszli ankieterzy winni mieć doświadczenie w pracy zawodowej w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej, realizowali wcześniej badania ankietowe w terenie, mieszkali (pracowali) na terenie naszych badań w różnych jego okolicach (woj. podkarpackie i części województw z nim sąsiadujących). W trakcie ich szkolenia uczulano na założenia metodyki badań krótką wersją kwestionariusza IPAQ a szczególnie, że w Polsce, głównie w środowiskach o niższym poziomie urbanizacji jest tendencja przeszacowywania swojej aktywności fizycznej wśród badanych, że przed badaniem należy z badanym ustalić na ile ostatnie 7 dni były typowymi dniami dla jego stylu życia, że w wątpliwych wypadkach odpowiadający winien zdawać relacje ze swoich typowych 7 dni aktywności fizycznej. Kandydaci na ankieterów dokonywali badań na sobie samych i małych pilotarzy w terenie. Pierwszych badań na użytek tego materiału dokonali oni w listopadzie 2008r. Na przełomie 2008/2009 r. dokonano wspólnie analizy zebranego materiału badawczego. Część z niego odrzucono, a część okazała się użyteczna. Pełnych badań dokonywano w marcu 2009r. z założeniem, że każdy z ankieterów winien zebrać materiał od ok.50 badanych osób w szerokim środowisku swojego życia z



uwzględnieniem, że będzie się starał dotrzeć po połowie do osób obydwu płci z podziałem na różne lata ich życia (od 15-90) oraz z uwzględnieniem zróżnicowania wieś - miasto oraz poziomu ich wykształcenia. W większości przypadków badani byli szczegółowo instruowani o rozumieniu intensywny czy umiarkowany wysiłek fizyczny oraz jak oceniać chodzenie - spacer, siedzenie - przebywanie w pozycji siedzącej itp. Należy zaznaczyć, że w trakcie szkolenia wielokrotnie uczulano przyszłych ankietów by notowane przez nich dane o aktywności fizycznej badanego były zbliżone do założeń warunkujących poziom wysiłku fizycznego oraz dawały się odczytać, jako elementy kombinacji różnych wysiłków warunkujących: wystarczającą lub wysoką aktywność fizyczną. Ok. 100 przeszkolonych ankietów zebrało materiał od ok.5000 badanych wg. założeń, że będzie on możliwie najbardziej reprezentatywną próbą badawczą z całej badanej populacji (co do liczebności, płci, miejsca zamieszkania, wieku i poziomu wykształcenia). Zakładano, że próba badawcza będzie miała 2 promile z całości populacji.

### 2.3 Charakterystyka materiału badawczego

Zebrany materiał poddano wstępnej weryfikacji i ustalono, że pełnej analizie merytorycznej i statystycznej poddane zostaną wyniki badań poziomu aktywności fizycznej 4217 osób (tab.1)

Tab.1 Płeć i wiek badanych osób

Lp.	Przedziały wiekowe	Kobiety		Mężczyźni		Łącznie	
		n	%	n	%	n	%
1	Uczniowie Gim. 14-16 lat	540	41,7	756	58,3	1296	100
2	Ucz. SPG 17-19 lat	155	24,0	503	76,0	658	100
3	Młodzież 20-25 lat	246	50,3	243	49,7	489	100
4	Dorośli 26-50 lat	700	44,0	898	56,0	1598	100
5	Osoby starsze 50+ lat	88	50,0	88	50,0	176	100
6	Łącznie	1729	41,0	2488	59,0	4217	100

Opracowanie własne.

Wyniki zamieszczone w tab.1 informują, że nie do końca udało się nam zrealizować założenia badawcze. Ogólna liczebność badań jest nieco niższa niż zakładane 2% oraz, że w przebadanej grupie jest tylko 41% kobiet w stosunku do 59% mężczyzn, chociaż wśród mieszkańców płcie reprezentowane są na zbliżonym poziomie (z minimalną przewagą kobiet). Taka liczebność przebadanych kobiet wynika z dwóch powodów. Po pierwsze jest to efekt większej liczby rezygnacji z badań wielu indagowanych kobiet (zasłanianie się słabą wiedzą, słabą pamięcią lub mało znaczącą dla nich problematyką badań). Te odmowy były niezależne od wieku kobiet, natomiast były one nieco liczniejsze w środowiskach wiejskich i małomiasteczkowych. Po drugie część zebranego materiału od kobiet po wszechstronnej weryfikacji została odrzucona przy czym zdarzały się tu zarówno wyraźne przeszacowania różnych rodzajów wysiłku oraz w bardzo wielu przypadkach liczne braki w uzyskanych danych. W materiale badawczym lepiej udało się natomiast zachować zbliżone proporcje w zakresie zamieszkania badanych - wieś, miasto w stosunku do całości populacji jak i przedziałów wiekowych, gdzie najmłodszy badani w wieku przedprodukcyjnym w materiale badawczym stanowią ok.40% w stosunku do ok. 30% populacji, a osoby w wieku produkcyjnym po ok. 50% w materiale badawczym i w populacji. Najmniej licznie reprezentowana jest grupa wieku poprodukcyjnego także z podobnych powodów, jak w

grupach kobiecych. Najlepsze proporcje w materiale badawczym, w stosunku do całości populacji udało się uzyskać w zakresie ogólnego poziomu wykształcenia (Tab2.)

Tab2. Wykształcenie badanych osób

Lp.	Poziom wykształcenia	Wielkości liczbowe i procentowe	
		n	%
1	Podst., gimnazjalne, zawodowe	2373	56,2
2	Średnie	1008	23,9
3	Wyższe	836	19,9
4	Łącznie	4217	100,0

Opracowanie własne.

Według danych GUS średni i wyższy poziom wykształcenia reprezentuje ok. 40% mieszkańców badanych regionów, a w naszej próbie badawczej stanowią oni 43,8%. Pozostałe 56,2% to są absolwenci szkół podstawowych, zawodowych oraz uczniowie gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych albo też studenci. Reasumując tak zebrany materiał stanowiący bardzo zbliżoną do reprezentatywnej 2 promilową próbę badawczą z 2 250000 populacji poddano analizie statystycznej i merytorycznej uzyskując poniższe wyniki badań.

### 3. Wyniki badań

#### 3.1 Struktura aktywności fizycznej

Całkowitą aktywność fizyczną przedstawioną w postaci sumy wydatku energetycznego MET min./tydzień badanych osób ilustruje tabela 3.

Tab.3. Całkowita aktywność fizyczna wyrażona w MET a zmienna płci w poszczególnych grupach wiekowych ( $\bar{x}$ ,  $^+$  SD, wart. min –max)

Lp.	Grupy wiekowe	Suma MET			
		n	Kobiety $\bar{x}$ +_SD min, max	n	Mężczyźni $\bar{x}$ +_SD min, max
1	Uczniowie gimn. 14-16 lat	540	732,2+_507,7 0-2952,0	756	806,7+_541,1 0-4296,0
2	Uczniowie SPG 17-19 lat	155	810,1+_1314,0 0-2984,4	503	816,9+_533,6 0-4232,0
3	Młodzież 20-25 lat	246	1423,0+_2024,3 0-14529,6	243	1495,6+_0,0 0-8826,0
4	Dorośli 26-50 lat	700	1202,0+_1788,6 0-14274,0	898	1053,9+_1348,1 0-13650,0
5	Osoby starsze 50 lat plus	88	725,5+_1767,9 0-8370,0	88	940,6+_1362,8 0-7428,0

Opracowanie własne.

W tabeli uwzględniono zróżnicowanie aktywności fizycznej w zależności od płci w różnych grupach wiekowych badanych. Średnie wartości sumy MET informują nas o niezbyt wysokim poziomie całkowitej aktywności fizycznej mieszkańców Podkarpacia i okolic. Zawierają się one w granicach od 732,2 +\_ 507,7 dziewczęta - uczennice gimnazjum do 1495,6 +\_ 0,0 wśród mężczyzn studiujących lub pracujących w wieku 20-25 lat. Wszystkie średnie wartości wydatku energetycznego, ilustrującego poziom tygodniowej aktywności fizycznej w poszczególnych grupach wiekowych u obydwu płci w zasadzie mieszczą się w przedziale - wystarczająca aktywność fizyczna, ale wielkości te oscylują bliżej dolnej granicy tego przedziału. Dotyczy to szczególnie najmłodszych grup wiekowych - gimnazjalistów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych i to u obydwu płci. Zupełnie znaczący poziom (ponad 900MET min./tydzień) uzyskały osoby objęte granicą wieku 50 lat plus. Zważywszy, że te osoby mieszkają w środowiskach niezbyt dbających o aktywność fizyczną dla zdrowia rzecz

jest warta podkreślenia, tym bardziej, że są to wielkości przekraczające osiągnięcia obydwu najmłodszych grup wiekowych, to jest uczniów gimnazjów i szkół średnich. Nie zanotowano wprawdzie w ocenie statystycznej istotności różnic, podobnie jak między płciami, ale problem wart jest bliższego spojrzenia. W tym celu przedstawiamy tab.4. ilustrującą porównania poziomów aktywności fizycznej grup młodzieżowych z osobami dorosłymi i starszymi.

Tab.4. Porównanie poziomu aktywności fizycznej w grupach młodzieżowych z osobami dorosłymi i starszymi.

Lp.	Grupy wiekowe	n	Suma MET		
			$\bar{x}$	+_SD	min,max
1	Uczniowie gimn. 14-16 lat	1296	769,4+_528,6 0-4296,0	789,0+_533,1 0-4296,0	923,4+_1011,3 0-14529,6
2	Uczniowie SPG 17-19 lat	658	813,5+_541,3 0-4232,0		
3	Młodzież 20-25 lat	489	1459,3+_131,3 0-14529,6		
4	Dorośli 26-50 lat	1598	1127,2+_1557,7 0-14274,0	1100,3 <sup>xxx</sup> +_1559,8	1100,3 <sup>xxx</sup> +_1559,8
5	Osoby starsze 50 lat plus	176	933,0+_1573,9 0-8370,0	0-14274,0	0-14274,0

<sup>xxx</sup> – p<0,001

Opracowanie własne.

Z tabeli wynika, że poziom aktywności fizycznej wyliczony dla połączonych grup uczniowskich jest niższy w stosunku do poziomu wyliczonego dla połączonych grup osób dorosłych i starszych. Ta niekorzystna różnica dla grup młodzieżowych jest istotna statystycznie p<0,001 (test T- Studenta). Podobnie istotną statystycznie różnicę ilustrującą niski poziom aktywności fizycznej grup młodzieżowych odnotowujemy z łącznego wyliczenia wszystkich młodych osób (gimnazjalistów, uczniów SPP oraz studentów lub osoby pracujące w wieku 20-25 lat), a więc osób w wieku 14,5 - 25 lat w stosunku do osób 26 - 90 lat. Jeśli uświadomimy sobie, że poziom aktywności fizycznej człowieka obniża się wraz z jego wiekiem (Katzmarzyk 2007) to prezentowane powyżej fakty są bardzo niebezpiecznie rokujące na przyszłość. Niebezpieczeństwo wynika także z faktu, że w badaniach kwestionariuszem IPAQ odnotowywane są wszystkie rodzaje aktywności fizycznej człowieka, inaczej mówiąc wszystkie objawy pracy mięśni ludzkich, a nie tylko sfera aktywności fizycznej dowolnej - rekreacyjno-sportowej, czy turystycznej. Świadczy to o znacznie mniejszym zaangażowaniu się młodych organizmów w codzienną pracę fizyczną, ruch, zabawę, rekreację itp. Jeszcze dalej idąc są to oznaki konsumpcyjnego stylu życia z wyraźnymi symptomami pasywności fizycznej, a jak wynika z innych badań (Pańczyk 2009) także z postępującej izolacji od natury - przyrody. Wiele na to wskazuje, że aktywność fizyczna obecnych młodszych grup wiekowych w trakcie ich życia będzie systematycznie spadać rodząc wiele potrzeb terapeutycznych. Tak bywa, że jeśli ruch nie jest udziałem człowieka jako profilaktyka (prewencja) to zazwyczaj wraca po latach, jako terapia.

Kolejnym zagadnieniem jest rozkład procentowy różnych rodzajów (składników) aktywności fizycznej ( wysiłek intensywny, umiarkowany, chodzenie) badanych osób, który ilustruje tab.5.

Tab.5. Odsetek różnych rodzajów aktywności fizycznej (intensywna, umiarkowana, chodzenie) w stosunku do całkowitej aktywności fizycznej.

Lp.	Grupy wiekowe	Rodzaje aktywności fizycznej					
		Kobiety		Mężczyźni			
		intensywna	umiarkowana	chodzenie	intensywna	umiarkowana	chodzenie

1	Uczniowie gimn. 14-16 lat	6,26	31,57	62,17	11,03	41,89	47,08
2	Uczniowie SPG 17-19 lat	7,91	33,39	58,70	8,56	33,54	57,90
3	Młodzież 20-25 lat	8,81	25,82	65,37	14,24	37,60	48,16
4	Dorośli 26-50 lat	13,92	24,80	61,28	11,12	36,14	52,74
5	Osoby starsze 50 lat plus	2,60	17,00	80,40	5,82	33,05	61,08

Opracowanie własne.

Prezentowane wyniki dają najogólniejsze informacje takie, że najwyższe odsetki aktywności fizycznej badanych realizowane są poprzez różne odmiany chodzenia, spacerów, marszów, wycieczek lub przemieszczania się w ramach pracy i życia codziennego. Lokomocja użytkowa jak i chodzenie rekreacyjno – odpoczynkowe jest udziałem wszystkich grup wiekowych, a kobiet w przedziale od 58,7% u uczennic SPG do 80,4% u najstarszych kobiet. Tak więc można najogólniej określić, że chodzenie stanowi od 2/3 do 4/5 całości aktywności fizycznej kobiet. Wysiłki intensywne wynikające z ciężkiej pracy fizycznej lub będące treningiem sportowo-zdrowotnym zamykają się w granicach kilku procent. jedynie u kobiet w okresie zawodowej pracy zbliżają się do 14%, ale i tu są one bardziej efektem zadań zawodowych bądź domowych a nie dowolną aktywnością rekreacyjno-zdrowotną lub sportową. U mężczyzn odsetek udziału wysiłku intensywnego w całokształcie aktywności fizycznej jest w stosunku do kobiet dwukrotnie większy niemal we wszystkich grupach wiekowych ( z wyjątkiem okresu 26-50 lat). U mężczyzn częściej jednak występują treningi zdrowotne i sportowe jako element aktywności fizycznej. Podobnie jak u kobiet najbardziej istotną częścią całokształtu aktywności fizycznej mężczyzn stanowi chodzenie będące w zasadzie 1/2 jej całości. Chodzenie zbliżone do 2/3 całej aktywności fizycznej ma miejsce jedynie wśród najstarszych mężczyzn. Z analizy zebranych danych wyliczono, że badane kobiety, ujęte łącznie, chodzą w tygodniu w ciągu 4-5 dni ze średnią czasu dla każdego dnia 38-40 min. Podobne wyliczenia u mężczyzn mówią nam o 4 dniach chodzenia w tygodniu z przeznaczeniem po 40-45 min. w każdym z tych dni.

Wstępna analiza zróżnicowania aktywności fizycznej wynikającej z charakteru pracy zawodowej informuje nas, że średnie sumy MET min./tydzień są najniższe u bezrobotnych w połączeniu z emerytami i rencistami, które wynoszą 172,2 u kobiet oraz 222,4 u mężczyzn. U osób prezentujących zawody „siedzące” odpowiednio 304,1 i 300,0. Następnie są kobiety będące matkami, opiekunkami ogniska domowego ( gospodynie domowe) 405,0 a najwyższe wskaźniki MET osiągnęły osoby pracujące w różnych zawodach nie związanych z pracą biurową (siedzeniem) kobiety 555,2 i mężczyźni 754,0. Pasywność fizyczna bezrobotnych i osób fizycznie słabszych jest potwierdzana w różnych badaniach, ale zjawisko wymaga głębszej analizy, chociażby jako „bezrobotny styl życia”. W naszych badaniach pytano także o formy aktywności fizycznej w pracy lub w szkole i w domu, w czasie wolnym. Zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn w zajęciach obowiązkowych dominują różne formy pracy fizycznej, chodzenie lub jazda rowerem do pracy i z pracy, praca na roli, zajęcia fizyczne typu przenoszenie, układanie towarów, sprzątanie , prace produkcyjne i remontowe szczególnie wśród mężczyzn. W zakresie prac domowych oraz rekreacyjno wypoczynkowych wymieniane są: jazda na rowerze, spacer z wózkiem, pływanie, jogging, gimnastyka, aerobik, gry w badmintona, piłkę siatkową lub koszową, narty, sporty zimowe, ale także koszenie trawy, odśnieżanie, sprzątanie obejścia, chodzenie po schodach, siłownia, nord wal king, tańce, a nawet seks ( mężczyzna 32 lata kierownik sklepu, wykształcenie wyższe, BMI 28,0).

### 3.2 Aktywność fizyczna a zdrowie - analiza poziomu aktywności fizycznej w aspekcie potrzeb zdrowotnych

Analizę taką umożliwiają wyniki badań prezentowane w tabeli 6.

Tab.6. Odsetek osób mieszczących się w poszczególnych rodzajach aktywności fizycznej: niewystarczająca ( 0-600 MET), wystarczająca (600-1500 MET), wysoka ( 1500 plus MET).

Lp.	Grupy wiekowe	Całkowita aktywność fizyczna wyrażona w MET min./tydzień					
		Kobiety			Mężczyźni		
		niewystar- czająca	wystarcza- jąca	wysoka	niewystar- czająca	wystarcza- jąca	wysoka
1	Ucznio. gimn. 14-16 lat	50,93	40,19	8,89	41,14	47,62	11,24
2	Uczniowie SPG 17-19 lat	43,87	47,10	9,03	30,82	56,86	12,33
3	Młodzież 20-25 lat	47,93	25,20	26,83	38,27	33,33	28,81
4	Dorośli 26-50 lat	55,57	23,86	20,57	43,99	35,97	20,04
5	Osoby starsze 50 lat plus	69,32	18,18	12,50	53,41	29,55	17,05

Opracowanie własne.

Wyniki są niepokojące. Poziom niewystarczający aktywności fizycznej z racji potrzeb zdrowotnych (suma MET min./tydzień poniżej 600) prezentuje ok.51% uczennic gimnazjów, ok.44% uczniów szkół średnich i ok.48% kobiet w wieku 20-25 lat. Odsetek rośnie wśród kobiet pracujących w wieku 26-50 lat do wielkości 55,6% a wśród najstarszych kobiet osiąga niemal 70%, a więc uogólniając ok.1/2 kobiet młodszych oraz 2/3 starszych nie realizuje swoich potrzeb zdrowotnych w zakresie aktywności fizycznej. U mężczyzn odsetki te są nieco niższe, ale także nie są to wyniki optymistyczne, szczególnie w młodszych grupach wiekowych, gdzie ok. 40% chłopców prezentuje niewystarczającą aktywność fizyczną, w średniej grupie jest to ok. 44% a w najstarszej 53,4%. Udział wysokiej aktywności fizycznej w jej całokształcie mieści się w granicach od ok. 9% do ok. 29% i nie różnicuje jej znacząco płeć. Powyższe niepokojące zjawiska potwierdzają wyniki prezentowane w tabeli 7.

Tab.7. Liczba godzin codziennego przebywania w pozycji siedzącej

Lp.	Połączone grupy wiekowe	Liczba godzin „siedzenia”	
		$\bar{x} + SD$	min-max
1	Osoby w wieku 14,5-25 lat	7,6+ 2,0	0-14
2	Osoby w wieku 26-90 lat	5,7 <sup>xxx</sup> + 2,7	0-15

<sup>xxx</sup>p<0,001

Opracowanie własne.

Treści tabeli 7 ilustrują łączne wyniki badań w zakresie przeciętne codzienne przebywanie badanych w pozycji siedzącej. Najdłuższe przebywanie w pozycji siedzącej zanotowano wprawdzie wśród najstarszych osób ( kobiety - 15 godzin dziennie), ale średnie wyliczone w grupach wiekowych najwyższe są wśród gimnazjalistek 8,2 godzin dziennie i wśród gimnazjalistów 7,8 godziny. Łączne wyliczenia (tab.7.) mówią, że młodsze osoby (gimnazjum+SPP+19-25 lat) siedzą przeciętnie każdego dnia po 7,6 godziny, podczas gdy osoby dojrzałe 25-50 i starsze 50 plus tylko 5,7 godziny. Różnica ta jest istotna statystycznie na poziomie p<0,001. To także jest bardzo niepokojąca wiedza mówiąca o postępującej recepcji konsumpcyjnego stylu życia wśród mieszkańców południowo-wschodnich regionów kraju.

### 3.3 Wybrane efekty niskiej aktywności fizycznej

Jak wcześniej podano nasze badania kwestionariuszem IPAQ uzupełniono między innymi o dane dotyczące wzrostu i ciężaru ciała badanych. Te dane pozwoliły na wyliczenie wskaźnika Body Mass Index (BMI) i porównanie z zalecanymi normami WHO. Jak wiadomo normy te wynoszą:

niedowaga <18,5  
 prawidłowa masa ciała 18,6 - 24,9  
 nadwaga 25 - 29,9  
 otyłość >30

Średnie wartości wskaźników BMI dla kobiet i mężczyzn w poszczególnych przedziałach wiekowych przedstawia tabela 8.

Tab.8. Średnie wskaźnika BMI w poszczególnych grupach wiekowych u kobiet i mężczyzn.

Lp.	Grupy wiekowe	BMI $\bar{x}$ ,+_SD, min-max	
		Kobiety	Mężczyźni
1	Uczniowie gimn. 14-16 lat	19,3 <sup>xxx</sup> + <sub>2,2</sub> 13,0 – 30,3	20,8+ <sub>2,3</sub> 14,5 – 29,9
2	Uczniowie SPG 17-19 lat	20,5 <sup>xxx</sup> + <sub>20,1</sub> 17,7-28,6	23,1+ <sub>2,8</sub> 17,3 – 36,7
3	Młodzież 20-25 lat	21,3 <sup>xxx</sup> + <sub>2,8</sub> 14,7 – 33,1	24,2+ <sub>3,1</sub> 18,5 – 38,1
4	Dorośli 26-50 lat	22,0 <sup>xxx</sup> + <sub>3,6</sub> 14,5-39,1	24,8+ <sub>3,7</sub> 14,0 – 45,0
5	Osoby starsze 50 lat plus	27,5+ <sub>4,8</sub> 16,6 – 41,2	27,1+ <sub>3,3</sub> 16,1 – 37,1

<sup>xxx</sup> Istotność różnic na poziomie  $p < 0,001$

Opracowanie własne.

Średnie wielkości wskaźnika BMI zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn nie są wysokie. Świadczy to ogólnie o smukłej budowie ciała badanych. Praktycznie w granicach nadwagi, sądząc po średnich, oscylują tylko grupy najstarszych kobiet i mężczyzn. Łatwo zauważyć, że wskaźniki BMI kobiet w stosunku do mężczyzn są mniejsze a wykazane różnice są istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,001$  z wyjątkiem obydwu najstarszych grup kobiet i mężczyzn. Analizując średnie wartości wskaźnika BMI nie stwierdzono także wyników bliskich kategorii niedowaga. Zwraca także uwagę niski wskaźnik BMI u gimnazjalistek co zważywszy na ich znikomą aktywność fizyczną może świadczyć o innych niż poprzez aktywność fizyczną formach troski o szczupłe ciało (w tym formy niebezpieczne dla zdrowia). Wyliczone wskaźniki BMI, łącznie dla dziewcząt i chłopców – uczniów gimnazjów, (czego nie ilustruje tabelka 8) są dla nich korzystne w stosunku do wszystkich pozostałych grup wiekowych. Wszystkie różnice są istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,001$ . Generalnie każda grupa wiekowa różni się na swoją korzyść wskaźnikiem BMI od grupy starszej. Te różnice są istotnie statystycznie w odróżnieniu od różnic w zakresie poziomu aktywności fizycznej. To jeszcze jeden dowód na podejmowanie wzorów konsumpcyjnego stylu życia, tym razem w zakresie troski o zdrowie poprzez racjonalniejszą dietę i organizację żywienia. Mimo stosunkowo dobrych wyników wskaźników smukłości ciała badanych warto poddać analizie odsetek osób z nadwagą i otyłością. Czynią to dane zawarte w tab.9.

Tab.9. Odsetki osób z nadwagą i otyłością.

Lp.	Grupy wiekowe	Procent osób z nadwagą i otyłością	
		Kobiety	Mężczyźni
1	Uczniowie gimn. 14-16 lat	1,30	5,69
2	Uczniowie SPG 17-19 lat	5,81	23,66

3	Młodzież 20-25 lat	8,13	31,69
4	Dorośli 26-50 lat	18,86	44,99
5	Osoby starsze 50 lat plus	67,05	69,32

Opracowanie własne.

Analiza tych danych różnicuje je znacznie głównie na niekorzyść grup męskich i starszych wiekowo. Upraszczając można powiedzieć, że mężczyźni tyją już od 16-17 roku życia (tuż po dojrzewaniu) a kobiety mniej więcej od 25-26 roku życia (czyli po pierwszych porodach). Blisko połowa mężczyzn z nadwagą i otyłością w wieku 26-50 lat a 3/4 najstarszych kobiet i mężczyzn stanowi poważne zagrożenie dla ich zdrowia a nawet samodzielnego funkcjonowania. Zjawiska te przyspieszają inwolucję i czynią starsze osoby coraz mniej samodzielnymi. Dla tych 3 ostatnich grup aktywność fizyczna jawi się jako powszechna konieczność terapeutyczna. Stopniowe ograniczanie zajęć zawodowych i domowych przy braku świadomości znaczenia ruchu dla zdrowia lub przy braku dla tegoż motywacji czyni te grupy coraz mniej sprawnymi.

#### 4. Dyskusja

Aczkolwiek przy wyborze techniki naszego sondażu diagnostycznego kierowano się m.in. możliwością porównania wyników naszych badań z innymi, stąd wybór kwestionariusza IPAQ, to w efekcie porównania te okazują się trudne. Nie uzyskano dostępu do wyników badań tak licznej grupy osób w różnych przedziałach wiekowych zrealizowanych Międzynarodowym Kwestionariuszem Aktywności Fizycznej. Wykorzystano więc w ramach dyskusji materiały z artykułów: E.Biernat, G.Zalewski, R.Stupnicki – Ocena aktywności fizycznej młodzieży trenującej piłkę nożną. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 51 (2) 2007; E.Biernat, R.Stupnicki, B.Lebiedziński, L.Janczewska, Assessment of physical activity by applying IPAQ questionnaire, *Physical Education and Sport* 52 (2), 2008 oraz M. Piątkowskiej K.Pec, Z.Smoleń-Jajeńscy – Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej w różnych obszarach aktywności ruchowej. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* nr.6, 2008r. Według danych z artykułu E.Biernat i wsp. (2007) dotyczących piłkarzy z Legionowa wynika, że pozatreningowa aktywność fizyczna piłkarzy wynosi średnio 1323+\_150 MET min./tydzień a u piłkarzy amatorów pełna ich aktywność mieści się w granicach 696 +\_249 MET min./tydzień. Wyniki te korespondują z wielkościami sumy MET uzyskanymi w naszych badaniach. Zważywszy, że badano przypadkowe osoby w podobnym wieku wynik 806,7+\_541,1 MET min./tydzień u uczniów gimnazjum oraz 816,9+\_533,6 MET min./tydzień u uczniów szkół ponadgimnazjalnych jest zbliżony do wyników piłkarzy amatorów z Legionowa. Natomiast pozapiłkarska aktywność fizyczna piłkarzy trenujących z Legionowa 1323 MET min./tydzień koresponduje raczej z wynikiem 1495,6 uzyskanym przez naszych mężczyzn w wieku 19-25 lat (studenci i osoby pracujące). Należy zaznaczyć, że wśród tych badanych, jedynie kilka osób podało, że biorą sporadycznie udział w zajęciach treningowych. W artykule dotyczącym piłkarzy z Legionowa mówi się, że ok. 50% uczniów nie jest aktywnych fizycznie w czasie wolnym (nie uprawia sportu) a kolejne 42% czyni to sporadycznie. Z naszych badań wynika podobnie – ok. połowy uczennic i uczniów w wieku 14-19 lat prezentuje niewystarczającą aktywność fizyczną z sumą MET poniżej 600. Za to dzienna średnia (obydwu tych grup) przebywania w pozycji siedzącej wynosi 7,6 godziny+\_2,0. Jest to wynik znacząco gorszy ( $p<0,001$ ) od czasu przeznaczonego na siedzenie przez osoby w wieku 26-90 lat 5,7+\_2,7. Konieczność pracy nad podniesieniem poziomu zdrowotnej aktywności fizycznej młodszych generacji potwierdzają obydwie analizowane doniesienia mimo, że wśród badanych przez nas uczniów zdarzały się wyniki rzędu 4000-4300 MET min./tydzień.

Trudno określić relacje między wynikami naszych badań, a poziomem aktywności fizycznej młodzieży ponadgimnazjalnej ze szkół gastronomiczno-hotelarskich z Warszawy i Krakowa opisanych w artykule M. Piątkowskiej i wsp.(2008). Sumy całkowite aktywności fizycznej przekraczające 10 000 MET min./tydzień korespondują jedynie z wynikami aktywności fizycznej studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną wybranych uczelni w południowo-wschodnich regionach Polski (Pańczyk, Sądecka 2009), gdzie średnie sumy całkowitej aktywności fizycznej przekraczają 5200 MET min./tydzień z rekordami w granicach 6000 – 10000 MET.

Porównania aktywności fizycznej osób dorosłych dokonamy poprzez wykorzystanie materiału z artykułu E.Biernat i wsp. (2008). Podając za E.Biernat i wsp. wiemy, że wg. badań WOBASZ jedynie 27% mężczyzn i 23% kobiet deklaroowało wysoką aktywność fizyczną, umiarkowaną 12-13% a pozostali niską. Wg. badań Ostrowskiej (za Biernat i wsp.) ok.77% respondentów zadeklaroowało niską aktywność fizyczną. Jeśli chodzi o inne kraje to w USA od lat intensywnie promujących zdrowotną aktywność fizyczną jeszcze w 1998r. ok.47% osób miało ją niewystarczającą, a wg. Jones et al. i wsp. (1998 za E.Biernat i wsp.) w dalszym ciągu wykazuje niewystarczającą aktywność fizyczną. W badaniach Rutten i wsp.(za E.Biernat i wsp.) dotyczących aktywności fizycznej w wielu krajach europejskich (techniką IPAQ z przeszkolonym ankierem) uzyskano wyniki tj: Irlandia północna - 693, Szwecja - 119, Niemcy - 2060, Holandia - 2336. W badaniach E.Biernat i wsp. (2008) wśród wybranych dorosłych osób z Warszawy i okolic uzyskano różne dane; osoby wypełniające kwestionariusz samodzielnie oszacowały swoją całkowitą aktywność fizyczną w granicach 1440 - 2772 MET min./tydzień, natomiast w podobnej grupie indagowanej przez ankierów wyniki były znacznie niższe, rzędu 240 - 360 MET min./tydzień. Reasumując tę część należy stwierdzić, że aktywność fizyczna Polaków jest niska, że znaczna część naszego społeczeństwa charakteryzuje się niewystarczającą aktywnością fizyczną. Nasze badania powyższe ustalenia potwierdzają. Średnie całkowitej aktywności fizycznej kobiet 1202+ 1786 MET min./tydzień i dorosłych mężczyzn 1495,6 MET min./tydzień mieszczą się w górnych strefach poziomu aktywności fizycznej wśród europejskich państw zaliczanych do grupy o stosunkowo mniejszej aktywności fizycznej. Analiza z pozycji aktywność fizyczna wystarczająca lub niewystarczająca mówi nam, że odsetek osób o niewystarczającej aktywności fizycznej jest bardzo niepokojący, a w młodszych grupach wiekowych i wśród kobiet wręcz niebezpiecznie rosnący. Podobnie źle rokujące wydaje się zjawisko nadwagi i otyłości - według naszych badań szczególnie wśród mężczyzn i w starszych grupach wiekowych kobiet.

#### **Wnioski:**

1. Aktywność fizyczna mieszkańców południowo-wschodnich regionów Polski nie jest wysoka, chociaż nie wyróżnia ich in minus na tle innych badań.
2. Podstawowym składnikiem aktywności są wysiłki umiarkowane i lekkie wynikające z pracy zawodowej, lokomocji i w mniejszym stopniu z dowolnej aktywności rekreacyjnej.
3. Ta niewysoka aktywność fizyczna jest znacząco zróżnicowana w ramach wyodrębnionych pięciu grup wiekowych.
4. Całkowita aktywność fizyczna uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych jest istotnie niższa od starszych grup wiekowych a nawet od aktywności fizycznej grupy 50 lat plus.
5. Świadczy to o dość szybkiej recepcji konsumpcyjnego stylu życia (pasywność fizyczna i sedenteryjny model życia) szczególnie wśród młodszych pokoleń.
6. Wiele grup wiekowych wśród kobiet i mężczyzn charakteryzuje się niemal w połowie niewystarczającą aktywnością fizyczną, co potwierdza szybką recepcję konsumpcyjnego stylu życia.
7. Znamienne są stosunkowo niskie wyniki BMI utrzymywane, jak należy przypuszczać przez inne niż aktywność fizyczna sposoby troski o masę ciała (czy zdrowe?).



## 8. Progresja nadwagi i otyłości wśród mężczyzn i w starszych grupach wiekowych obydwu płci jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia.

### Streszczenie

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, konsumpcja, zdrowy styl życia.

Zdrowie jako wartość uznawane jest powszechnie, ale potrzeba troski o zdrowie pojawia się bardzo często w obliczu dolegliwości chorobowych. Społeczeństwa wolności i dobrobytu, jakim od dwudziestu lat staje się Polska, zauważają, że troska o zdrowie wymaga, często przeczących pełnej wolności, zachowań a nawet wyrzeczeń. Konsumpcyjny styl życia charakteryzujący się między innymi brakiem ruchu i izolacją od środowiska naturalnego, źle wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Aktywność fizyczna a szczególnie aktywność w kontakcie z przyrodą jest pozytywnym miernikiem zdrowia. Taka aktywność niestety nie zawsze mieści się w konsumpcyjnym stylu życia ponowoczesnych społeczności.

Celem naszej pracy było poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytania:

- jaki jest poziom aktywności fizycznej różnych grup wiekowych wśród mieszkańców południowo-wschodnich regionów Polski ?

- czy przyspieszona recepcja zachodnich wzorów cywilizacji konsumpcyjnej zmienia zakres, poziom i miejsce aktywności fizycznej - szczególnie wśród młodszych społeczności na terenach uznawanych za mniej podatne na awangardowe trendy nowoczesności?

Badania sondażowe techniką Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (wersja krótka) zrealizowano na przełomie 2008/2009 r. przy pomocy przeszkolonych ankierów. Obszarem badań było Podkarpacie i najbliższe okolice sąsiednich województw a populacją badań mieszkańcy tych ziem. Przebadano łącznie 4217 osób, czyli ok. 2 ‰. Wyniki: aktywność fizyczna badanych nie jest wysoka. Zawiera się u kobiet w granicach ( średnie) 732,2+ 507,7 MET min./tydzień u uczennic gimnazjów do 1495,6 + 0,0 u młodych mężczyzn (studenci i pracujący w wieku 20-25 lat). Aktywność jest bardzo zróżnicowana w poszczególnych grupach wiekowych a niebezpiecznie niski jej poziom charakteryzuje najmłodsze grupy wiekowe. Świadczy to o szybko postępującej recepcji konsumpcyjnego stylu życia. Wyniki mówią także o znacznym odsetku (bliskim 1/20) osób o niewystarczającej aktywności fizycznej - poniżej 600 MET min./tydzień oraz o progresji nadwagi i otyłości, szczególnie wśród mężczyzn i w starszych grupach wiekowych obydwu płci.

Zebrane wyniki obligują do poszukiwania i wdrażania sposobów aktywizowania fizycznego młodszych pokoleń (z myślą o ich zdrowiu) bezkrytycznie ulegających pasywnym wzorom konsumpcyjnej kultury masowej.

### Bibliografia

1. Biernat E., Stupnicki R. (2005). Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniu aktywności fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Sport.* 49(2) 61-73.
2. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007). Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska. *Wychowanie Fizyczne i Sport.* 51(1) 47-54.
3. Biernat E., Zalewski G., Stupnicki R. (2007). Ocena aktywności fizycznej młodzieży trenującej piłkę nożną. *Wychowanie Fizyczne i Sport.* 51(2) 95-98.
4. Biernat E., Stupnicki R., Lebedziński B., Janczewska L. (2008). Assessment of physical activity by applying IPAQ questionnaire. *Physical Education and Sport.* 52(2) 83-89.
5. Booth M.L. (2000). Assessment of physical activity: an international perspective. *Res.Q.Exerc.Sport.* 71, 114-120.
6. Grabowski H. (1999). Teoria fizycznej edukacji WSiP Warszawa.
7. Hostyński L. (2006). Wartości w świecie konsumpcji. Wyd. UMCS Lublin.
8. Karolczak-Biernacka B. (2000). Wychowanie fizyczne i sport, jako czynnik systemu edukacji. *Kultura Fizyczna* nr. 7-8.
9. Katzmarzyk P.T. (2007). Physical activity and fitness with age among sex and ethnic groups. (W:) C.Bouchard, S.N.Blair, W.L.Haskell. *Physical activity and health.* Champaign, IL, Human Kinetics.
10. Kepiński A. (2002). Psychopatie. Wydawnictwo Literackie Kraków.
11. Kozłowski S. (1971). Fizjopatologia wysiłków fizycznych. PWN Warszawa.
12. Kozłowski S., Nazar K. i wsp. (1999). Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PWN Warszawa.
13. Kuński H. (1987). Ruch i zdrowie. IWZZ. Warszawa.
14. Malinowski M. (red.) (2008). Społeczeństwo Podkarpacia po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej. Wyd. UR. Rzeszów.
15. Pańczyk W. (2009). Kultura fizyczna wobec „grzechów” współczesnego człowieka. (W:) Raporty i szkice o kulturze fizycznej i zdrowotnej w perspektywie humanistycznej. (red.) W.Cynarski, S.Cieszkowski. Wyd. UR Rzeszów. 30-47.
16. Pańczyk W. (2009). Badania uczniowskich opinii o miejscach realizacji zajęć wychowania fizycznego. (W:) Teoretyczne i praktyczne uwarunkowania wychowania fizycznego w szkole. (red.) K.Warchoł, Ł.Wojtyczek. Wyd. PWSZ Krosno. 28-48.
17. Pańczyk W., Sądecka D. (2009). Aktywność fizyczna w stylu życia studentów a zdrowie. (W:) Edukacja zdrowotna szansą na poprawę jakości życia człowieka (red.) M.Wolicki, B.Wolny, W.Pańczyk. Wyd. KUL Stalowa Wola. 140-151.
18. Piątkowska M., Pecka, Smoleń-Jajeńska Z. (2008). Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej w różnych obszarach aktywności ruchowej. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* nr.6. 32-41.
19. Romanowski W. (1973). Fizjologia człowieka z elementami fizjologii ruchu. AWF Warszawa.
20. Zabierowski W., Karwacka A. (2006). Województwo podkarpackie: od rzemiosła do przemysłu. Promocja Regionu. Bydgoszcz.

**TOMASZ JAZIENICKI**

**Nysa**

**Program wychowania fizycznego - szkoły ponadgimnazjalne**

**„wiedza - sprawność - zdrowie”**

*(dla zespołu szkół rolniczego centrum kształcenia ustawicznego w Nysie)*

## **1. WSTĘP**

Proponowany program nauczania dla IV etapu edukacji obejmuje część życia człowieka poprzedzającą samodzielne życie. Powinien on zatem jednocześnie uczyć nowych umiejętności i przekazywać nowe wiadomości, ale też doskonalić wszystkie umiejętności i wiadomości które uczeń przyswoił sobie we wcześniejszych etapach nauczania. Jednocześnie ze względu na rozwój umysłowy ucznia w tym okresie życia proponowany program musi zawierać elementy przygotowania do dorosłego i samodzielnego życia. Po zakończeniu nauki w szkole ponadgimnazjalnej nasz uczeń ma wiedzieć i potrafić korzystać ze sportu w swoim życiu w oparciu o wiedzę i umiejętności wyniesione ze szkoły.

Młodzież ucząca się w szkołach objętych IV etapem nauczania jest zróżnicowana pod względem warunków fizycznych i umiejętności sportowych wyniesionych ze swoich poprzednich szkół. Młodzież ucząca się w IV etapie edukacji w liceach, technikach i szkołach zawodowych trafia do szkół z różnych środowisk i ze szkół o różnych możliwościach bazowych, sprzętowych i kadrowych, często też z różnych miejscowości. Nie może nas zaskoczyć fakt, że grupa naszych nowych uczniów nie potrafi pływać, czy grać w siatkówkę. W proponowanym tu programie zawarto elementy podstawowych i najczęściej wykorzystywanych w praktyce szkolnej dyscyplin. Oczywiście każdy nauczyciel w oparciu o własne doświadczenia, o możliwości bazowe i sprzętowe swojej szkoły, a także po rozpoznaniu możliwości swoich uczniów może i powinien wprowadzić do swoich zajęć treści które uzna za pożądane.

## **2.ZAŁOŻENIA PROGRAMU**

UCZNIOWIE POSIADAJĄ WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI PRZEWIDZIANE DLA III ETAPU EDUKACJI (GIMNAZJUM) I WCZEŚNIEJSZYCH ( w przypadku braku tych umiejętności, dla wyrównania poziomu uczeń powinien dodatkowo uczestniczyć w zajęciach wyrównawczych realizowanych w ramach 19-tej godziny z KN lub podobnych)

PROGRAM JEST SKONSTRUOWANY DLA ORGANIZACJI ZAJĘĆ SZKOLNYCH W SYSTEMIE:

- 1 GODZINA ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH TYGODNIOWO W FORMIE KLASOWO-LEKCYJNEJ

- 2 GODZINY ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH (DO WYBORU PRZEZ UCZNIĄ) REALIZOWANE W SZKOLE I PRZEZ NIĄ ORGANIZOWANE

- ZAJĘCIA FAKULTATYWNE SĄ ORGANIZOWANE W GRUPACH TEMATYCZNYCH

(np. siatkówka, koszykówka, turystyka, pływanie itp. w wymiarze dwie godziny lekcyjne tygodniowo)

- ZAJĘCIA DO WYBORU SĄ ORGANIZOWANE W CYKLACH:

- SEMESTRALNYM (uczeń w każdym semestrze wybiera inny rodzaj zajęć)
- ROCZNYM ( uczeń uczestniczy w zajęciach przez cały rok szkolny w kolejnym roku wybiera inną dyscyplinę, zmienia wybrany cykl zajęć, lub powtarza cykl szkolenia jeszcze raz za zgodą nauczyciela uczącego)
- WIELOLETNIM ( uczeń uczestniczy w zajęciach przez cały czas trwania nauki w szkole, ten rodzaj zajęć będą wybierać np. uczniowie reprezentujący szkołę w rozgrywkach sportowych, gdzie dla osiągnięcia lepszego wyniku istotna jest ciągłość pracy)

- Program uwzględnia uwarunkowania i tradycje szkoły i środowiska

### **3. UWARUNKOWANIA I TRADYCJE SZKOŁY I ŚRODOWISKA**

Szkoła dla której pisana jest ta propozycja programu nauczania z wychowania fizycznego jest zespołem szkół w skład którego wchodzi licea ogólnokształcące i zawodowe oraz technika zawodowe. Przewidziane są też szkoły zawodowe, ale z powodu braku chętnych te oddziały nie są otwierane.

Baza szkoły to dwie sale gimnastyczne o wymiarach 28m X 12m i 20m X 12m.

Jedno pomieszczenie zastępcze o wymiarach 7m X 7m przystosowane do zajęć typu aerobik, gimnastyka korekcyjna.

Boisko do piłki nożnej pokryte trawą o wymiarach 50m X 90m zaopatrzone w stałe bramki, wzdłuż boiska znajduje się bieżnia żużlowa, oraz skocznia do skoku w dal. Systemem gospodarczym wybudowano też boisko do siatkówki plażowej.

Na terenie szkoły znajduje się też park szkolny o powierzchni ok. 100m X 80 m i tereny zielone (trawnik) o wymiarach ok. 100m X 100 m.

Tradycje szkoły

Szkoła od momentu powstania na początku lat pięćdziesiątych należy do czołówki w województwie w piłce siatkowej i tenisie stołowym, zarówno chłopców jak i dziewcząt. W obu tych dyscyplinach sukcesy sięgają finałów imprez o zasięgu ogólnopolskim i tytułów wicemistrza Polski. W ostatnich 20-stu latach sukcesy na podobnym poziomie odnosi reprezentacja szkoły w koszykówce chłopców. Sporadyczne sukcesy indywidualne odnoszą lekkoatleci i reprezentanci innych dyscyplin ( pływacy, piłkarze halowi). W punktowej rywalizacji szkół w ostatnim dziesięcioleciu szkoła jest klasyfikowana zawsze w na miejscach od I do III w województwie.

Tradycje środowiska i regionu

Sukcesy szkoły powstały w oparciu o tradycje miasta i okolic. Od wyzwolenia w mieście oprócz tradycyjnej piłki nożnej, bardzo dynamicznie rozwijała się siatkówka z występami w obecnej plus lidze włącznie. Napływ repatriantów z europy zachodniej wpłynął na rozwój gimnastyki sportowej, która obecnie jest w czołówce krajowej. Mniejszą popularnością cieszy się lekkoatletyka. Sporą popularnością cieszy się też hokej na trawie.

### **4.SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

Sposoby osiągania celów:

- Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabywania nowych i doskonalenia już posiadanych umiejętności ruchowych
- Realizowanie założonego procesu kształcenia i wychowania
- Urozmaicanie zajęć obowiązkowych poprzez stosowanie różnorodnych metod pracy
- Organizowanie zajęć fakultatywnych zgodnie z upodobaniami uczniów
- Metody i formy zajęć dostosowywać do możliwości rozwojowych i stopnia sprawności uczniów
- Zapewnienie bezpieczeństwa i szczególna dbałość o BHP na zajęciach

- Stwarzanie możliwości dokonywania samooceny i samokontroli przez uczniów w zakresie umiejętności, wiadomości i postaw związanych z kulturą fizyczną
- Dbałość o atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego
- Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy
- Systematyczna kontrola sprawności fizycznej i umiejętności
- Realizacja ćwiczeń gimnastycznych i zdrowotne mających wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy ciała uczniów
- Powierzanie uczniom różnych funkcji i zadań w organizacji zajęć (np. sędziowanie, protokolowanie itp.)
- Organizowanie dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w tym klasowych i szkolnych rozgrywek i zawodów sportowych
- Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i z wykorzystaniem ogólnodostępnych obiektów sportowych
- Prezentowanie osiągnięć sportowych reprezentantów szkoły na stronie internetowej szkoły
- Doskonalenie się nauczycieli wychowania fizycznego

## **5. CELE EDUKACYJNE**

- CELE EDUKACYJNE OGÓLNE
- CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH
- CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH

## **6. CELE EDUKACYJNE OGÓLNE**

- Przygotowanie ucznia/absolwenta do ochrony swojego zdrowia i dbania o jego stan poprzez świadome i umiejętne korzystanie z aktywności fizycznej przez całe życie
- Nabycie przez ucznia/absolwenta wiadomości i umiejętności stosowania prozdrowotnego stylu życia przez udział w aktywności fizycznej, umiejętność wypoczynku przez sport i rekreację ruchową
- Przygotowanie ucznia/absolwenta do działania jako odbiorca sportu, oraz do umiejętnego stosowania zasad bezpieczeństwa podczas samodzielnego korzystania z nabytych umiejętności sportowych
- Poznanie i przyswojenie sobie przez ucznia / absolwenta zasobu ćwiczeń i wiedzy o ich oddziaływaniu na organizm człowieka
- Wpojenie uczniowi/ absolwentowi umiejętności wykorzystywania i stosowania poznanych ćwiczeń fizycznych

## **7. CELE EDUKACYJNE SZCZEGÓLNE ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH**

- Nabycie przez ucznia/ absolwenta umiejętności wykonywania i wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych uznawanych za podstawowe
- Nabycie przez ucznia/absolwenta wiedzy o powszechnie znanych (popularnych w środowisku ucznia/absolwenta) dyscyplinach sportowych i zasadach współzawodnictwa w tych dyscyplinach
- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności i wykształcenie nawyku korzystania z obiektów i urządzeń sportowych w sposób zgodny z ich przeznaczeniem
- Wykształcenie u ucznia/absolwenta motywacji do podejmowania samodzielných działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego
- Wykształcenie u ucznia/absolwenta postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałości, systematyczności, odpowiedzialności za siebie i innych, samodyscypliny, równości szans, szacunku dla przeciwnika, umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki

## 8. CELE EDUKACYJNE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH

- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności dokonania wyboru i uprawiania wybranej dyscypliny sportowej w oparciu o ocenę własnych możliwości i umiejętności
- Nabycie przez ucznia /absolwenta wiedzy i umiejętności organizacji i podstawowej obsługi zawodów w wybranej dyscyplinie sportu
- Nabycie przez ucznia/absolwenta w procesie kształcenia nawyków ruchowych przydatnych w uprawianiu wybranej dyscypliny sportowej
- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności samodzielnego organizowania sobie zajęć sportowych i rekreacyjnych w oparciu o swoją wiedzę i umiejętności

## 6. TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ – tylko wymagania szczegółowe

### Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

- uczeń potrafi ocenić swoje możliwości w uprawianiu poszczególnych dyscyplin sportowych
- uczeń wie która z form aktywności fizycznej jest jego mocną stroną, a w której wykazuje niedostatki
- uczeń potrafi zaplanować dla siebie plan/program aktywności fizycznej zgodny z własnymi potrzebami i zainteresowaniami
- uczeń potrafi wykonać wybrany przez siebie rodzaj prób służących ocenie stanu własnych cech motorycznych
- uczeń potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, aktualnej dyspozycji, rodzaju pracy, okresu życia
- uczeń potrafi wyjaśnić zmiany anatomiczne i fizjologiczne w budowie ciała człowieka w różnych okresach życia człowieka
- uczeń zna wpływ otyłości i anoreksji na organizm człowieka oraz substancji wspomagających rozwój organizmu
- uczeń jest świadomy wpływu środowiska, mediów i tradycji lokalnych na wybór rodzaju aktywności fizycznej

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Próba wytrzymałości- 12 min. test Coopera.  Próba wytrzymałości – bieg na dyst. 800m (dz.) i	Wykonuje marszowo-biegowy test Coopera  Potrafi przebiec określony dystans w określonym czasie  Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas rzutów	Wykonuje bez zatrzymania biegowy test Coopera w czasie określonym tabelą wyników Potrafi określić poziom wytrzymałości własnego organizmu  Uzyskuje bardzo	Samodzielna ocena wytrzymałości i interpretacja wyniku  Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku  Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku  Poprawnie wykonane ćwiczenia

	<p>1500m (chl.)</p> <p>Próba siły-rzut piłką lekarską sposobem wybrany m przez ucznia (3kg- dziewczęta, 5kg - chłopcy)</p> <p>Sprawdzian szybkości (dystans zależny od możliwości bazowych)</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać próbę</p> <p>Uzyskuje wynik zbliżony do przeciętnego dla swojej grupy (klasy)</p>	<p>dobre wyniki w rzutach, dba o bezpieczeństwo innych</p> <p>Uzyskuje postępy w wynikach, umie interpretować wynik</p> <p>Wykazuje dobrą techniką biegu i osiąga jeden z czołowych wyników w swojej klasie</p>	<p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Porównanie wyników całego rocznika w szkole</p>
2.	<p>Test Denisiuka</p> <p>Wszystkie próby</p> <p>Aktywność fizyczna</p>	<p>Zna swój poziom sprawności, wykonuje większość prób testu</p> <p>Zna pojęcie i znaczenie aktywności fizycznej</p>	<p>Osiąga dobre wyniki ze wszystkich prób testu</p> <p>Wyjaśnia przyczyny niedoboru aktywności fizycznej</p>	<p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Bilans aktywności fizycznej</p>
3.	<p>Rozwój psychofizyczny w okresie osiągnięcia pełnoletności</p>	<p>Wie jakie zmiany zachodzą w organizmach rówieśników</p> <p>Wymienia zmiany i różnice związane z osiągnięciem wieku dojrzałego dziewcząt i chłopców</p>	<p>Zna indywidualną zmienność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, wskazuje zasadność oddzielnych zajęć z w-f dla obu płci</p>	<p>Poprawność wypowiedzi</p>
4.	<p>Żywność i dieta</p>	<p>Zna przyczyny i skutki otyłości, anoreksji oraz</p>	<p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości i anoreksji</p>	<p>Samodzielna ocena sposobu odżywiania się</p>

	Zdrowe żywienie	wpływ substancji wspomagających rozwój  Rozumie potrzebę urozmaiconej diety. Planuje zmiany diety	oraz wie jak im zapobiegać, zna zagrożenia wynikające z tych przypadłości Jest świadomy zagrożeń jakie niesie stosowanie substancji wspomagających rozwój Potrafi komponować posiłki pod kątem wysiłku fizycznego	Samodzielna ocena sposobu odżywiania się
--	-----------------	---	---	--

### **Trening zdrowotny.**

- uczeń potrafi ocenić stan swojego organizmu w czasie wysiłku fizycznego
- uczeń potrafi samodzielnie stosować ćwiczenia relaksacyjne i pobudzające
- uczeń potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące służące wzmocnieniu poszczególnych partii mięśniowych
- uczeń wie co to jest prozdrowotny styl życia
- uczeń potrafi wskazać zalety aktywności fizycznej na świeżym powietrzu
- uczeń zna choroby wynikające z braku aktywności ruchowej i potrafi omówić sposoby zapobiegania im
- uczeń wie gdzie szukać informacji o sporcie i o zdrowiu człowieka oraz potrafi dokonać analizy doniesień medialnych o sporcie
- uczeń zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu i wie jak wpływać na masę swojego ciała

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Marszobiegi i biegi terenowe, wykorzystanie ukształtowania terenu do rozwijania ogólnej sprawności fizycznej	Pokonuje wybranym przez siebie sposobem naturalne przeszkody w terenie Poprawnie rozkłada siły podczas biegu Potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować Pokona dany odcinek w odpowiednim tempie	Wie jakie czynności ruchowe mogą wpłynąć na jego zdrowie Stosuje odpowiednie ćwiczenia kształtujące wytrzymałość Docenia znaczenie wysiłku fizycznego w celu hartowania zdrowia Potrafi regulować tempo biegu na dystansie o różnej	Trafny dobór ćwiczeń kształtujących Poprawny pomiar i interpretacja tętna

			długości	
2.	Gry i zabawy terenowe	Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę indywidualnie i dla grupy Pokona trasę, wykonując dodatkowe zadania	Samodzielnie poprowadzi grę lub terenową rekreacyjną	Ocena umiejętności przeprowadzenia gry
3.	Kształtowanie zdolności motorycznych	Zna pojęcie szybkości, wytrzymałości, skoczności, siły, gibkości, zwinności i podstawowe ćwiczenia służące do ich rozwijania	Potrafi samodzielnie dobierać ćwiczenia doskonalące cechy motoryczne	Poprawność doboru ćwiczeń
4.	Kształtowanie mięśni różnych partii ciała (m. brzucha, grzbietu, kończyn górnych, dolnych) i kształtowanie własnej sylwetki	Zna pozycje wyjściowe i końcowe ćwiczeń gimnastycznych  Potrafi samodzielnie ułożyć i wykonać prosty układ gimnastyczny Przyjmuje prawidłową postawę i umie prawidłowo wykonać ćwiczenia	Potrafi prawidłowo asekurować współwiczających podczas ćwiczeń gimnastycznych Samodzielnie opracowuje i wykonuje układ akrobatyczny Potrafi opracować program ćwiczeń „body-building” właściwy dla siebie Zna ćwiczenia kształtujące daną grupę mięśniową i potrafi je samodzielnie dobierać Potrafi ocenić postawę ciała współwiczających	Zaangażowanie  Ocena za najciekawszy układ ćwiczeń Ocena za poprawność programu Samodzielna ocena prawidłowej postawy ciała
5.	Biegi przełajowe i crossowe	Wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych Wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu	Trafnie ocenia swoje możliwości wytrzymałościowe wprowadza elementy taktyki biegu na dystansie Zna walory adaptacyjne aktywności fizycznej w terenie	Poprawność doboru trasy crossu  Czas pokonania trasy

### **Sporty całego życia i wypoczynek.**

- uczeń potrafi stosować poznane elementy techniki i taktyki znanych sobie dyscyplin sportowych indywidualnych i zespołowych
- uczeń zna i potrafi interpretować podstawowe przepisy znanych sobie dyscyplin sportowych



-uczeń zna położenie i zastosowanie obiektów sportowych i rekreacyjnych w okolicy swojego zamieszkania i pracy (szkoły)

-uczeń potrafi zastosować znane sobie ćwiczenia do przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywanej pracy

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Gimnastyka	Uczeń samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje ćwiczenia kształtujące; posiada umiejętność wykonywania przewrotów w przód i w tył różnymi sposobami; zna sprzęt do gimnastyki przyrządowej jak skrzynia, koziół, odskocznia, równoważnia, drążek, poręcze, materace, maty gimnastyczne i sposoby ich wykorzystania	Uczeń wykonuje stanie na rękach, stanie na głowie, stanie na barkach; posiada umiejętność wykonania przerzutu bokiem; Uczeń potrafi wykorzystać w praktyce sprzęt do gimnastyki przyrządowej jak skrzynia, koziół, odskocznia, równoważnia, drążek, poręcze, materace, maty gimnastyczne, oraz zna zasady bezpieczeństwa w gimnastyce;	Poprawność wykonania ćwiczeń
2.	Lekka atletyka	Uczeń posiada umiejętność samodzielnej rozgrzewki; zna zasady bezpieczeństwa przy poszczególnych konkurencjach; zna techniki biegu: sprinterskiego, średnio i długodystansowego, na dystansach płaskich umie wykorzystywać ukształtowanie terenu do ćwiczeń lekkoatletycznych, zna i rozróżnia techniki skoków w dal i wwyż oraz wymagania biegów sztafetowych;	Zna podstawy techniki rzutów (o ile szkoła dysponuje odpowiednią bazą); zna techniki biegu: sprinterskiego, średnio i długodystansowego, przez przeszkody, umie regulować i kontrolować tempo biegu, umie wykorzystywać ukształtowanie terenu do ćwiczeń lekkoatletycznych,	Umiejętność stosowania ćwiczeń w praktyce
3.	Koszykówka	Uczeń posiada: umiejętność chwytów	Uczeń potrafi wykonywać zwody i	

		<p>i podań oraz kozłowania prawą i lewą ręką; umiejętność poruszania się po boisku ,zna zasady gry w ataku i w obronie ; uczeń potrafi wykonywać rzuty do kosza z miejsca i z biegu, z dystansu, półdystansu; rozumie zasady gry i zasady bezpieczeństwa.</p>	<p>pivoty; potrafi wychodzić na pozycję rzutową; zna przepisy w zakresie określania błędów czasowych, opuszczenia pola gry przez piłkę lub zawodnika, rozpoznawania przewinień; zna sygnalizację sędziego;</p>	
4.	Siatkówka	<p>Uczeń posiada umiejętność ustawiania się na boisku i zna kolejność zmian na poszczególnych pozycjach, umie wykonywać i stosować odbicia oburącz górami i oburącz dołem; potrafi wykonywać zagrywkę przynajmniej jednym sposobem; zna zasady gry w ataku i w obronie; zna sygnalizację sędziego i rozróżnia błędy dotknięcia siatki, przekroczenia linii środkowej i linii obrony</p>	<p>Uczeń posiada umiejętności techniczne i taktyczne pozwalające na grę w reprezentacji szkoły w rozgrywkach międzyszkolnych np., umiejętność wykonania zagrywki kilkoma sposobami, umiejętność ataku z piłki tzw. krótkiej, płaskiej, z linii obrony w różnym tempie, umiejętność bloku dwu i trzysobowego na środku siatki i na skrzydle, gra na pozycji zgodnej ze specjalizacją na boisku itp.</p>	
5.	Pływanie	<p>Uczeń potrafi korzystać z pływalni i zna zasady zachowania się, posiada umiejętność zachowania bezpieczeństwa i higieny na obiekcie; potrafi oddychać w wodzie; potrafi pływać przynajmniej jednym</p>	<p>zna zasady ratowania tonących i udzielania im pierwszej pomocy, zdobywa kartę pływacką lub patent ratownika</p>	<p>Ocena umiejętności praktycznych</p>

		wybranym stylem, rozróżnia style pływackie;		
--	--	---	--	--

### **Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.**

- uczeń zna i stosuje zasady higieny osobistej
- uczeń potrafi rozpoznać ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałać negatywnym skutkom wysiłku fizycznego
- uczeń odróżnia zachowania niebezpieczne i szkodliwe dla siebie i innych
- uczeń rozpoznaje usterki i wady używanego sprzętu mogące grozić zdrowiu ćwiczących
- uczeń stosuje zasady ergonomii podczas dźwigania i przenoszenia przedmiotów o różnym kształcie i ciężarze

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Higiena	Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych	Uczeń wyróżnia się na tle grupy pod względem zachowań i nawyków higienicznych	Wizualna ocena higieny ucznia
2.	BHP na zajęciach w-f	Uczeń rozpoznaje usterki i wady sprzętu sportowego Uczeń zna i stosuje się do regulaminów pomieszczeń w jakich odbywają się zajęcia sportowe Uczeń zgłasza zauważone nieprawidłowości	Uczeń rozpoznaje i przeciwdziała zachowaniom niebezpiecznym dla siebie i innych uczestników zajęć	Subiektywna ocena zachowań
3.	Ergonomia pracy i ćwiczeń	Wie, jak należy przenosić ciężkie przedmioty, urządzenia i przybory Zna zasady i stosuje asekurację współćwiczących	Potrafi przygotować bezpieczny obwód ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów Odpowiednio dobiera obciążenia dla ćwiczących uwzględniając ich i swoje możliwości	Opracowanie najlepszego obwodu stacyjnego  Diagnoza postawy ciała i parametrów rozwoju fizycznego

### **Sport.**

- uczeń rozumie różnice między uprawianiem sportu wyczynowego i amatorskiego

- uczeń potrafi wyjaśnić wpływ wyczynu sportowego na organizm człowieka
- uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających na organizm człowieka
- uczeń potrafi rozpoznać i interpretować pozytywne i negatywne postawy podczas widowisk sportowych

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Zasady udziału w rozgrywkach międzyszkolnych, amatorskich rozgrywkach środowiskowych oraz udział w takich	Uczeń bierze udział w zawodach i rozgrywkach sportowych szkolnych i środowiskowych Wie, jak przeprowadzić zawody sportowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym	Potrafi organizować i sędziować zawody klasowe i międzyklasowe(środowiskowe) w wybranych dyscyplinach sportowych lub Umie kulturalnie kibicować i odpowiednio zachować się w czasie zawodów, organizuje „klub kibica”, pomaga w organizacji zawodów	Start w zawodach powiatowych i wojewódzkich
2.	Podstawowa wiedza o zasadach profesjonalizmu w sporcie	Uczeń potrafi dokonać trafnego wyboru dyscypliny sportowej dla siebie. Zna przepisy tej dyscypliny i wykorzystuje w praktyce potrzebne umiejętności techniczne i taktyczne	Uczeń uczestniczy w zajęciach i rozgrywkach jako zawodnik profesjonalnej drużyny	Ocena za umiejętności praktyczne
3.	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej, regulaminy i zasady fair-play w sporcie i życiu młodzieży	Zna i stosuje regulaminy korzystania z sali gimnastycznej i przepisy bhp wymagane podczas uprawiania wybranych przez	Potrafi określić zasady BHP w nowym środowisku (np. podczas wycieczek górskich) Potrafi wymienić nazwy dyscyplin sportowych Rozumie i potrafi wytłumaczyć zasady	Wiedza i umiejętne stosowanie regulaminów i przepisów bhp

		siebie dyscyplin sportowych Zna wymagania programowe stawiane uczniom i kryteria oceniania na ocenę szkolną i w sporcie Przestrzega zasad fair-play	zachowania fair-play Samodzielnie poszerza swoją wiedzę w wybranych przez siebie dyscyplinach	
--	--	---	--	--

### **Edukacja zdrowotna.**

- uczeń ma świadomość wartości zdrowia człowieka , dla siebie jako jednostki, dla społeczeństwa jako jego członek
- uczeń wie na czym polega dbałość o zdrowie własne i innych
- uczeń potrafi wskazać zależność między dbałością o zdrowie w młodości a stanem zdrowia w wieku dojrzałym i na starość
- uczeń potrafi wyjaśnić na czym polega dbałość o własne zdrowie psychiczne, rozróżnia pesymistyczne i optymistyczne nastawienie do życia, potrafi też pracować nad poprawą/zmianą swojego samopoczucia i wiary we własne możliwości
- uczeń potrafi konstruktywnie podchodzić do krytyki i prawidłowo odbiera informacje zwrotne
- uczeń potrafi wyjaśnić zasady samokontroli stanu swojego zdrowia, rozumie potrzebę badań kontrolnych i szczepień ochronnych
- uczeń ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta i organizacji służby zdrowia w swojej okolicy (wie gdzie szukać pomocy i rozróżnia jakiej pomocy potrzebuje)
- uczeń potrafi wyjaśnić zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i z kalectwem (inwalidztwem)
- uczeń potrafi wyjaśnić związki między zdrowiem a stanem środowiska w którym żyje
- uczeń potrafi omówić współpracę ludzi i instytucji w ochronie zdrowia, potrafi też wskazać sojuszników w działaniach na rzecz zdrowia

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Moje ciało i zdrowie	- Uczeń zna i potrafi stosować zasady higieny i pielęgnacji swojego organizmu - Uczeń potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne oraz podać definicje i przytoczyć różne aspekty zdrowia	- Uczeń potrafi uzasadnić potrzebę medycznych badań profilaktycznych w różnych okresach życia -Uczeń potrafi dokonać oceny własnego sposobu odżywiania -Uczeń wie jak prawidłowo odżywiać się „zna wartości odżywcze różnych produktów i pojęcie „zdrowej żywności” -Uczeń zna znaczenie	Wiedza na temat zdrowia

			regularności posiłków i wie co to jest piramida zdrowego żywienia -Uczeń zna najczęstsze nieprawidłowości w żywieniu młodych ludzi ich przyczyny i skutki	
2.	Zdrowie i higiena osobista	-Uczeń umie właściwie korzystać z komputera i telewizji  -Uczeń zna zasady utrzymania właściwej masy ciała i potrafi obliczyć wskaźnik BMI	-Uczeń wie jakie są zasady ochrony przed nadmiernym działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych - Uczeń potrafi wymienić najczęstsze problemy zdrowotne młodych ludzi i potrafi omówić możliwości zapobiegania tym problemom	Poprawne podanie przykładów
3.	Higiena nauki i pracy	-Uczeń dba o higienę osobistą ciała i estetyczny wygląd oraz reaguje na nieprawidłowości w tym zakresie w swoim otoczeniu	-Uczeń dokona oceny własnej aktywności, sprawności i wydolności fizycznej w oparciu o znajomość okresów rozwoju człowieka oraz zna skutki małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	Stosowanie umiejętności w praktyce
4.	Żywnienie	-Uczeń potrafi dokonać oceny własnego sposobu odżywiania	-Uczeń wie jak prawidłowo odżywiać się „zna wartości odżywcze różnych produktów i pojęcie „zdrowej żywności”	Znajomość zasad żywienia
5.	Higiena wypoczynku biernego i czynnego oraz technologia w sporcie	-Uczeń rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka i zna miejsca czynnego wypoczynku w najbliższym otoczeniu	-Uczeń umiejętnie dobiera ubiór stosownie do pogody i formy aktywności czy uprawianej dyscypliny sportu	Poprawne podawanie przykładów
6.	Unikanie zagrożeń	- Uczeń wie na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	-Uczeń zna i stosuje zasady BHP w pracy, w czasie uprawiania sportu i w życiu codziennym, oraz pomaga w tym zakresie rówieśnikom	Rozpoznawanie zagrożeń i przeciwdziałanie im
7.	Zachowanie zdrowia w rodzinie	-Uczeń umie powiadomić otoczenie i odpowiednie służby	-Uczeń potrafi udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej	Wiedza i umiejętności

		ratownicze w sytuacjach zagrożenia , wie kiedy wezwać pomoc i jakie służby zawiadomić	-Uczeń okazuje życzliwość i pomoc osobom potrzebującym np. osobom niepełnosprawnym, starszym i chorym	
8.	Zachowanie w społeczeństwie/ poszanowanie otoczenia	-Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób  -Uczeń stosuje w praktyce poznane przepisy regulujące normy zachowania i przebywania w różnych miejscach	-Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób potrafi rozwiązywać problemy w gronie rówieśników  - Uczeń potrafi poradzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem, presją ze strony innych	Wiedza na temat własnej kreatywności, asertywności oraz innych zachowań
9.	Szkodliwość substancji psychoaktywnych	Uczeń zna zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych	-Uczeń dba o porządek i czystość wokół siebie , w szkole , w domu , w najbliższym środowisku	Stopień znajomości tematu

### **TREŚCI ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH:**

W przeciwieństwie do zajęć obligatoryjnych, na zajęciach fakultatywnych uczeń ma prawo wyboru treści nauczania. Z puli zajęć proponowanych przez szkołę wybiera te które uważa za atrakcyjne dla siebie. Musi jednocześnie sam dokonać wyboru w oparciu o swoją ocenę własnych możliwości i umiejętności - jaki rodzaj zajęć będzie dla niego najbardziej odpowiedni.

Można przyjąć następujący schemat opracowania treści dla zajęć fakultatywnych w dowolnej dyscyplinie sportowej:

-grupa początkująca – uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny sportowej i rozumie jej zasady; uczeń potrafi wykonywać podstawowe czynności dla danej dyscypliny; uczeń rozumie zasady bezpieczeństwa dla danej dyscypliny; poziom wiedzy i umiejętności w danej dyscyplinie pozwala uczniowi na określenie stopnia swojego zaawansowania w jej uprawianiu;

-grupa zaawansowana-uczeń posiada wszystkie wiadomości i umiejętności grupy początkującej, a ponadto w zakresie umiejętności technicznych danej dyscypliny posiada nawyki i umiejętności pozwalające na reprezentowanie szkoły w danej dyscyplinie; ponadto uczeń potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić szkolne zawody w opisywanej dyscyplinie

Przykład:

Postępując według proponowanego schematu przytaczam przykładowo treści szczegółowe dla grup fakultatywnych z siatkówki :

Grupa początkująca – jak na zajęciach obligatoryjnych, czyli umiejętność ustawiania się na boisku, umiejętność wykonywania i stosowania odbić oburącz górą i oburącz dołem;

umiejętność wykonywania zagrywki przynajmniej jednym sposobem; znajomość możliwości ustawienia się na boisku i kolejności zmian pozycji; znajomość zasad gry w ataku i w obronie; znajomość sygnalizacji sędziego i rozróżnianie błędów dotknięcia siatki, przekroczenia linii środkowej i linii ataku; znajomość przepisów określających wymiary boiska i wysokości siatki dla kobiet i mężczyzn; rozumienie zasad gry i zasady bezpieczeństwa. Ponadto umiejętność wykonywania ataku w strefie ataku, umiejętność wykonywania bloku pojedynczego i podwójnego, umiejętność wystawienia piłki do ataku współwiczacemu, umiejętność asekurowania pola gry jednym sposobem podczas ataku własnego i ataku przeciwnika.

Grupa zaawansowana- umiejętności grupy początkującej, a ponadto: umiejętność odbić w postawie o zachwianej równowadze; umiejętność wykonywania padów siatkarskich do przodu, w bok i do tyłu; umiejętność wykonywania zagrywki kilkoma sposobami; umiejętność wykonywania ataku z linii obrony; umiejętność asekuracji pola gry dwoma sposobami; umiejętność gry na wybranej pozycji na boisku ze zrozumieniem swojej roli w drużynie, umiejętność wykonania i stosowania bloku podwójnego i potrójnego; znajomość protokołowania zawodów siatkówki, umiejętność prowadzenia obiektywnej obserwacji gry.

#### Proponowane dyscypliny:

1. Lekkoatletyka
2. Gry zespołowe
3. Turystyka piesza i rowerowa
4. Tenis stołowy
5. Tenis ziemny
6. Pływanie
7. Aerobik
8. Jazda konna

## **7. PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Zgodnie z ogólnoszkolnym systemem oceniania, oraz przyjętym do realizacji przedmiotowym systemem oceniania – na zajęciach obowiązkowych i fakultatywnych z wychowania fizycznego uczeń otrzymuje oceny dominujące i wspomagające

1. Oceny dominujące uczeń otrzymuje za uczestnictwo i zaangażowanie w zajęciach.
2. Oceny wspomagające uczeń otrzymuje za osiąganą progresję (ewentualnie regres) wyników sportowych lub umiejętności ruchowych, oraz za wyniki współzawodnictwa w grupie.

Ocenę semestralną obliczamy jako średnią ze wszystkich ocen uzyskanych w semestrze/roku (zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania) wg wzoru:

$(\sum \text{ocen dominujących} + \sum \text{ocen wspomagających}) : \text{ilość ocen} = \text{ocena semestr. / roczna}$

Ad.1 oceny dominujące uczeń otrzymuje za zaangażowanie, uczestnictwo i przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego w ciągu semestru:

- |   |                  |
|---|------------------|
| - w przypadku uczestnictwa w zajęciach w ilości mniejszej niż 50% zajęć | - niedostateczny |
| -za uczestnictwo w zajęciach w ilości 51% - 60%                         | - dopuszczający  |
| -za uczestnictwo w zajęciach w ilości 61% - 70%                         | - dostateczny    |
| -za uczestnictwo w zajęciach w ilości 71% - 80%                         | - dobry          |



- za uczestnictwo w zajęciach w ilości 81% - 90% - bardzo dobry
- za uczestnictwo w zajęciach w ilości 91% - 100% - celujący

Ad.2 oceny wspomagające uczeń otrzymuje za osiągnięty wynik sportowy we współzawodnictwie wewnątrz grupy ćwiczebnej według schematu:

- ocenę cel za wybitne osiągnięcie (np. poprawienie rekordu szkoły w ocenianej dyscyplinie)
- ocenę bdb za miejsce I - III we współzawodnictwie grupowym
- ocenę db za miejsce IV - VI we współzawodnictwie grupowym
- ocenę dst za miejsce VII - X we współzawodnictwie grupowym
- ocenę dop za pozostałe miejsca pod warunkiem ukończenia ćwicz.,
- ocenę ndst za odmowę wykonania ćwiczenia

lub - za wyniki / umiejętności sportowe ustalone wcześniej z klasą / grupą

np. z tabel lekkoatletycznych (minimum czasowe, odległość), z testów sprawnościowych przewidzianych dla danej grupy wiekowej lub za spełnienie określonych wcześniej wymagań.

### WYTYCZNE DOTYCZĄCE OCENIANIA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM NA POZIOMIE LICEUM/TECHNIKUM

(propozycja)

Wymagania na ocenę					
Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	Dostateczną	Dopuszczającą	Niedostateczną
Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego)	Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności	Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi	Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi	Uczeń próbuje wykonać ćwiczenie, ale z różnych względów nie potrafi go wykonać, wykonuje częściowo	Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczenia lub odmawia jego wykonania

Pozorna „łatwość” otrzymania najwyższych ocen ma na celu zdopingowanie uczniów do jak najczęstszego uczestnictwa w zajęciach i zapobiegania pladze zwolnień lekarskich.

Ten sposób oceniania za zaangażowanie w zajęciach można stosować w różnych formach

- pierwsza to wystawienie jednej zbiorczej oceny wspomagającej za wszystkie zajęcia obowiązkowe i fakultatywne (jedna ocena w semestrze)

- druga to oceny wspomagające wystawiane za każdy miesiąc zajęć (daje to minimum cztery oceny w semestrze) za zajęcia obowiązkowe fakultatywne

- trzecia to osobna ocena wspomagająca za zajęcia obowiązkowe i osobna za fakultatywne za cały semestr (co daje nam dwie oceny)

Ponadto nauczyciele uczący w klasie/grupie mają możliwość premiowania (karania) uczniów podwyższeniem/obniżeniem oceny semestralnej /rocznej o ustaloną wcześniej wartość - za wykazywanie się stosowaniem w praktyce treści edukacji prozdrowotnej.

## **9.EWALUACJA PROGRAMU**

Przeprowadzenie ewaluacji pozwoli nam na stwierdzenie, czy osiągamy zaplanowane cele, czy też istnieje potrzeba wprowadzenia zmian w programie lub jego wykonaniu. W związku z tym należy zaplanować działania zmierzające do stwierdzenia w jakim stopniu zamierzone cele edukacyjne są zrealizowane, czy zaproponowane metody i formy pracy są skuteczne. Przedmiotem ewaluacji w zakresie zajęć wychowania fizycznego będą zauważone i stwierdzone zmiany w zakresie umiejętności i postaw prezentowanych na zajęciach szkolnych, oraz umiejętności i wiadomości dotyczących edukacji zdrowotnej stosowanych w życiu przez uczniów. Informację zwrotną otrzymamy poprzez m.in.:

- analizę umiejętności i wiedzy uczniów z zakresu wybranych treści
- analizę postaw uczniów w czasie zajęć wychowania fizycznego i innych zajęć szkolnych
- opracowanie ankiet dla uczniów, nauczycieli i rodziców, wyciągnięcie wniosków

Wyniki ewaluacji stanowiąc będą dla nauczyciela wskazówki do dalszej pracy, i pozwolą na ewentualne wprowadzenie zmian do programu.

## Poznań

# SPRAWNOŚĆ I WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ TRENUJĄCEJ I NIE TRENUJĄCEJ

(mgr Daria Walczykiewicz, absolwentka Wychowania Fizycznego w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Technicznych i Hutniczych w Koninie, doktorantka w Zakładzie Fizjologii, pisze pracę doktorską „Sprawność ogólna młodzieży szkolnej trenującej i nie trenującej” pod kierunkiem dr hab. Prof. AWF Marii Laurentowskiej)  
(niniejszy artykuł przedstawia wstępne wyniki [grupa pilotażowa] z testów prowadzonych na młodzieży szkolnej, stanowiące część powstającej pracy doktorskiej)

### Spis treści

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Założenia badań                 | 2. Metody prowadzenia badań   |
| 2. Cele badań                      | 5. Terminy badań              |
| 3. Hipotezy badawcze               | 6. Wyniki badań               |
| 4. Materiał i Metody               | 1. Testy sprawności fizycznej |
| 1. Charakterystyka grupy badawczej | 2. Test wydolności fizycznej  |
|                                    | 7. Wstępne wnioski            |
|                                    | 8. Piśmiennictwo              |

### 1. Założenia badań

Problem stanu ogólnej sprawności i wydolności fizycznej, rozpatrywany w kontekście wszechobecnego braku aktywności ruchowej wśród współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży jest obecnie jednym z bardziej istotnych.

Sprawność fizyczna jest pojęciem powszechnie znanym, ale bardzo różnie rozumianym. Najczęściej rozumie się je jako „aktualną możliwość wykonywania czynności ruchowych wymagających zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji (zwinności) oraz gibkości. Do oceny jej poziomu, niezależnie od testów ruchowych – przeprowadza się ocenę właściwości psychofizycznych cech budowy ciała” [Mała Encyklopedia Sportu].

Sprawność fizyczna to „wyznacznik biologicznych wartości człowieka; poziom zaawansowania i rozwoju podstawowych zdolności motorycznych” (Drabik J., Gdańsk 1992) a także „zintegrowany zespół trzech właściwości osobniczych: wydolności fizycznej i poziomu zdolności motorycznych, umiejętności ruchowych oraz motywacji i subiektywnego zaangażowania się w działania” (Przewęda R., Wydawnictwo AWF Warszawa 1985).

„Za człowieka wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała afirmującym fizyczną aktywność stylem życia” (Osiński W., AWF Poznań 1991).

Wydolność fizyczna to pojęcie ściśle związane z fizjologią wysiłku i podobnie jak w przypadku sprawności fizycznej interpretowany jest w wieloraki sposób.

Za J. Górskim „wydolność fizyczna oznacza zdolność organizmu do wysiłków fizycznych” (PZWL, Warszawa 2001, 2006, 2008), natomiast I. Malarecki określa wydolność fizyczną jako „potencjalne możliwości wykonywania intensywnej i długotrwałej pracy, angażującej duże grupy mięśniowe w oparciu o potencjał energetyczny tlenowy i beztlenowy, przy niewielkich zmianach zmęzeniowych, czyli niedużych zaburzeniach homeostazy oraz szybkim i efektywnym wypoczynku, który wiąże się ze sprawnym przebiegiem procesów restytucji” [PZWL Warszawa 1981].

Nie od dzisiaj wiadomo, że poziom ogólnej sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu człowieka warunkuje jego „aktywność życiową”. Szczególnie istotnym jest, aby młody, rozwijający się i wciąż kształtowany ruchowo (motorycznie) organizm cechował się jak wyższym poziomem sprawności i wydolności fizycznej. Odpowiednio stymulowany rozwój zdolności motorycznych, będących wykładnikiem sprawności i wydolności fizycznej, zarówno kondycyjnych

[takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość] jak i koordynacyjnych [takich jak: zwinność, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu, zdolność orientacji, zdolność różnicowania i łączenia ruchu] a także gibkość, pozwala człowiekowi w pełni cieszyć się życiem, rozumianym tu jako zaradność osobistą, pracę w domu, aktywność zawodową, uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.

Niestety współczesna cywilizacja wymusza pewne niekorzystne dla człowieka zachowania – sprawia, że prowadzi on siedzący tryb życia. Dodając do tego, wszystkie niekorzystne zjawiska, będące konsekwencją współczesnej organizacji życia społecznego i warunków pracy, jak zanieczyszczenia powietrza, hałas, złe odżywianie, zjawiska alkoholizmu, nikotynizmu czy narkomanii oraz wielu innych uzależnień, jak chociażby od Internetu, można stwierdzić, że współczesny człowiek narażony jest na wiele szkodliwych bodźców powodujących rozstrojenie normalnego stanu równowagi psychofizycznej.

Powyższa tendencja szczególnie nasila się wśród współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży. Wszechobecna dostępność najnowszych produktów elektroniki i multimediiów takich jak telefony komórkowe, Iphony, notebooki, laptopy, mp4 czy konsole gier, powodują, że młodzi ludzie w większości populacji stracili potrzebę aktywności ruchowej. Pochłonięci uczestniczeniem w wirtualnej rzeczywistości super bohaterów i postaci fantastycznych, coraz bardziej oddalają się od realiów współczesnego świata a ich „aktywność ruchowa” coraz częściej sprowadza się jedynie do rywalizacji sportowej online!

Kwestia trwającej tendencji spadkowej poziomu sprawności i wydolności dzieci i młodzieży nie jest czymś nowym. Poruszany już w poprzednim stuleciu problem aktywności fizycznej wśród młodego pokolenia jest nadal aktualny.

J. Raczek (Katowice 1986), na podstawie wyników badań stwierdził, że wytrzymałość współczesnych dzieci jest cechą bardzo zaniedbaną, co w konsekwencji odbija się na sprawności układu krążenia. Pod wpływem wysiłku fizycznego zachodzą określone zmiany morfologiczne we krwi. Zmiany te dotyczą krwinek, elektrolitów i innych składników.

Uboga aktywność fizyczna powoduje zmniejszenie ilości krwi krążącej a tym samym zmniejszenie liczby czerwonych krwinek. Konsekwencją tego jest ograniczenie wielkości pułapu tlenowego, co powoduje obniżenie wydolności fizycznej organizmu.

Koniecznym jest więc zmiana takiego stanu rzeczy. Cel ten można osiągnąć przede wszystkim poprzez wzrost świadomości potrzeby aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Aby tak się stało niezbędne wydaje się przeprowadzenie rzetelnej i szczegółowej diagnozy stanu ogólnej sprawności i wydolności fizycznej.

Istnieje wiele sposobów oceny sprawności i wydolności organizmu.

Najczęściej spotykaną i powszechnie stosowaną metodą jest test.

Testy stanowią możliwość obiektywnej oceny sprawności motorycznej młodzieży w wieku szkolnym. Ułatwiają one diagnozę, profilaktykę oraz klasyfikacje grupową. Stanowią również zachętę a więc i motywację do pracy m. in. poprzez współzawodnictwo. Umiejętna analiza wyników testu może stanowić również sposób wyrażenia oceny z wychowania fizycznego.

## **2. Cele badań**

Celem głównym prowadzonych badań jest określenie stanu ogólnej sprawności fizycznej i wydolności młodzieży szkolnej trenującej i nie trenującej

Cele szczegółowe:

- I. Porównanie stanu ogólnej sprawności fizycznej uczniów trenujących piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym oraz uczniów uprawiających różne dyscypliny sportu w klubach sportowych z młodzieżą nie trenującą, ćwiczącą jedynie na lekcjach wychowania fizycznego w szkole.
- II. Porównanie stanu ogólnej wydolności fizycznej uczniów trenujących piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym oraz uczniów uprawiających różne dyscypliny sportu w

klubach sportowych z młodzieżą nie trenującą, ćwiczącą jedynie na lekcjach wychowania fizycznego w szkole.

### 3. Hipotezy badawcze

- I. Młodzież uprawiająca piłkę siatkową będzie charakteryzowała się najwyższą sprawnością fizyczną.
- II. Młodzież trenująca różne dyscypliny sportu w klubach sportowych będzie charakteryzowała się wysoką sprawnością i wydolnością fizyczną.
- III. Młodzież nie trenująca poza obowiązkowymi lekcjami wychowania fizycznego prowadzi siedzący tryb życia co skutkuje obniżoną w stosunku do norm dla wieku sprawnością i wydolnością fizyczną.

### 4. Materiał i Metody

#### 1. Charakterystyka grupy badawczej

Badaniom poddana została młodzież szkolna ucząca się w **Zespole Szkół Technicznych i Hutniczych w Koninie**, kształcąca się zarówno w Technikum jak i w Zasadniczej Szkole Zawodowej.

W badaniach wstępnych uczestniczyła grupa liczącą 90 uczniów.

Docelowo w badaniach weźmie udział grupa licząca ponad 300 uczniów.

Wyodrębniono trzy grupy badawcze.

- I. Pierwsza grupa „SIATKARZE” – stanowią ją **uczniowie trenujący piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym SKS**. Oprócz obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole uczniowie ćwiczą dwa razy w tygodniu na zajęciach pozalekcyjnych, grają na co dzień w różnych klubach sportowych oraz uczestniczą w rozgrywkach ligowych na poziomie miejskim i regionalnym.
- II. Druga grupa „SPORTOWCY” – stanowią ją **uczniowie trenujący różne dyscypliny sportu w klubach sportowych**. Poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego w szkole uczniowie ćwiczą 4-5 razy w tygodniu w klubie sportowym, uczestniczą we współzawodnictwie sportowym na poziomie regionalnym oraz ogólnopolskim.
- III. Trzecia grupa „UCZNIOWIE” – stanowią ją **uczniowie nie trenujący sportu**, ćwiczący jedynie na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego w szkole, 3 razy w tygodniu.

Wśród uczestników przeprowadzono **pomiary antropometryczne**:

- pomiar wysokości ciała [WC]
  - pomiar masy ciała [MC]
- Na podstawie uzyskanych wyników obliczony został :
- wskaźnik masy ciała BODY MASS INDEX [BMI]

Ponad to określono:

- **wiek kalendarzowy [WK]** – długość życia liczy się ukończoną liczbą lat (tak jak wyznacza się wiek obowiązku nauki szkolnej). [*Np. uczeń szesnastoletni to taki, który ukończył 16 lat, a nie przekroczył 17 lat - tzn. ma co najmniej 16 lat i 1 dzień oraz nie*

więcej niż 16 lat i 12 pełnych miesięcy] (Dobosz J., Nowacka-Dobosz S., Pilicz S., Przewęda S., AWF Warszawa 2005).

Pomiary antropometryczne wykonane zostały w godzinach porannych [9.30-10.30].

Tabela 1. Porównanie wyników wieku kalendarzowego [WK] (lata).

Grupy badawcze	N	Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe	Max	Min
SIATKARZE	12	17,34	0,95	18,8	16,1
SPORTOWCY	8	18,13	0,87	19,9	16,8
UCZNIOWIE	70	17,35	1,05	19,8	16

Uczestnicy niniejszych badań charakteryzują się bardzo zbliżonym wiekiem kalendarzowym. Najstarszą grupę stanowią „sportowcy” [18,13 lat], najmłodszą „siatkarze” [17,35 lat]

Tabela 2. Porównanie wyników pomiaru wysokości ciała [WC] (cm).

Grupy badawcze	N	Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe	Max	Min
SIATKARZE	12	181,33	7,25	193	167
SPORTOWCY	8	178,13	4,71	184	170
UCZNIOWIE	70	176,93	5,96	190	162

Najwyższą wartość wysokości ciała odnotowano w grupie „siatkarzy” [181,33 cm], a najniższą w grupie „uczniów” [176,93 cm].

Tabela 3. Porównanie wyników pomiaru masy ciała [MC] (kg).

Grupy badawcze	N	Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe	Max	Min
SIATKARZE	12	68,17	4,78	75	60
SPORTOWCY	8	70,13	6,89	81	60
UCZNIOWIE	70	70,04	10,78	100	50

Masa ciała badanych grup kształtuje się na podobnym poziomie. Nieznacznie lżejsi od pozostałych grup są „siatkarze” [68,15 kg]. Grupy „sportowców” [70,13 kg] i „uczniów” [70,04 kg] charakteryzuje bardzo zbliżona średnia wartość masy ciała, jednakże zaobserwowano znaczące wahania indywidualnych wartości masy ciała w grupie „uczniów” od 50 do 100 kg .

Tabela 4. Porównanie wyników *Body Mass Index* [BMI]

Grupy badawcze	N	Średnia	Odchylenie	Max	Min
----------------	---	---------	------------	-----	-----

		arytmetyczna	standardowe		
SIATKARZE	12	20,75	1,11	22,58	19,1
SPORTOWCY	8	22,07	1,73	21,29	18,75
UCZNIOWIE	70	22,35	3,18	32,26	16,36

Tabela 5. Zakresy wartości Wskaźnika Masy Ciała [BMI]  
[Body Mass Index / Wskaźnik Queteleta II]

Zakres wartości.	Opis wartości
> 16,00	- WYGLÓDZENIE
16,00 – 16,99	- WYCHUDZENIE
17,00 – 18,49	- NIEDOWAGA
18,50 – 24,99	- WAGA PRAWIDŁOWA
25,00 – 29,99	- NADWAGA
30,00 – 34,99	- I STOPIEŃ OTYŁOŚCI
35,00 – 39,99	- II STOPIEŃ OTYŁOŚCI [otyłość kliniczna]
40 < ...	- III OTYŁOŚCI [otyłość skrajna]

Analiza wyników uzyskanych w zakresie Wskaźnika Masy Ciała [BMI] wykazała że, wszystkie grupy badawcze charakteryzują się prawidłową masą ciała tzn. mieszczą się w normie 18,5 – 24,99. Wątro jednak zaznaczyć że, w grupie „siatkarzy” oraz „sportowców” wszyscy uczniowie charakteryzują się prawidłową masą ciała! Wśród uczniów nie uprawiających sportu wystąpiły bardzo duże indywidualne wahania wartości BMI – od 16,36 (wychudzenie) do 32,26 (I stopień otyłości).

## 2. Metody badań

### I. Badanie ankietowe

Przed rozpoczęciem zaplanowanego cyklu badań przeprowadzone zostało badanie ankietowe. Ankieta została skonstruowana na potrzeby prowadzonych badań. Dotyczy ona aktywności fizycznej oraz stanu zdrowia uczestników.

Formularz ankiety składa się z trzech części :

1. Stan zdrowia
2. Sport
3. Aktywność fizyczna.

Analiza ankiety pozwoliła sklasyfikować uczestników badań w trzech grupach: „siatkarze”, „sportowcy” oraz „uczniowie”.

### II. Ocena sprawności ogólnej

#### 1. Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory [ISFZ]

W tym celu uczniowie wykonali test składający się z 6 prób:

- SZYBKOŚĆ – szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i kłaśnięciem pod uniesioną nogą. [ilość kłaśnięć]
- SKOCZNOŚĆ – skok w dal z miejsca [odległość w mierzona w stopach]
- SIŁA RAMION – zwis na drążku o narastającym stopniu trudności [kolejna próba]
- GIBKOŚĆ – z postawy stojąc skłon tułowia w przód [odległość (cm)]
- SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA – z postawy leżąc tyłem „nożyce poprzeczne” [czas (sek.)]
- WYTRZYMAŁOŚĆ – bieg ciągły [czas (sek.) lub odległość (m)]

(Talaga J., Poznań 2008)

### III. Ocena wydolności ogólnej

#### 1. Test Coopera

W tym celu badane osoby wykonają 12 – minutowy bieg wytrzymałościowy na bieżni lekkoatletycznej.

Test Coopera jest pośrednią metodą określania tlenowych możliwości wysiłkowych organizmu świadczących o wydolności fizycznej. Na podstawie wieloletnich badań wskazuje się istotną korelację pomiędzy efektem biegu w czasie 12 minut a wydolnością tlenową organizmu. Wyznaczone równania regresji pozwalają szacować poziom maksymalnego poboru tlenu na podstawie biegu w czasie 12 minut (Dobosz J., Nowacka-Dobosz S., Pilicz S., Przewęda S., AWF Warszawa 2005 ; Zatoń M., Jastrzębska A. Warszawa 2010),

#### 5. Terminy badań

W okresie od listopada 2011 roku do maja 2012 roku przebadano grupę liczącą 190 uczniów. Następnym termin badań planowany jest na okres do września do grudnia 2012 roku. Przewiduje się przebadanie grupy liczącej 110 uczniów.

#### 6. Wyniki badań

##### 1. Badanie ankietowe

Tabela 6. Klasyfikacja badanych uczniów

Grupy	x	%
<b>Grupa I. SIATKARZE</b> <i>Uczniowie trenujący piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym</i>	<b>12</b>	<b>13,33</b>
<b>Grupa II. SPORTOWCY</b> <i>Uczniowie trenujący różne dyscypliny sportu w klubach sportowych</i>	<b>8</b>	<b>8,89</b>
<b>Grupa III. UCZNIOWIE</b> <i>Uczniowie nie trenujący sportu</i>	<b>70</b>	<b>77,78</b>

Liczba osób objętych badaniem ankietowym : n = 90

Tabela 7. Miejsce zamieszkania :

Grupa	Liczba uczniów mieszkających w mieście	%	Liczba uczniowie mieszkających na wsi	%
<b>I. „Siatkarze”</b>	<b>4</b>	<b>3,33</b>	<b>8</b>	<b>66,67</b>
<b>II. „Sportowcy”</b>	<b>4</b>	<b>50,0</b>	<b>4</b>	<b>50,0</b>
<b>III „Uczniowie”</b>	<b>20</b>	<b>28,57</b>	<b>50</b>	<b>71,43</b>

Miasto – 28 osób = 31,11 % Wieś – 62 osoby = 68,89 %

#### 2. Testy sprawności fizycznej



Tabela 8. Porównanie wyników Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory [ISFZ]

Grupy badawcze	N	Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe	Max	Min
SIATKARZE	12	26,33	2,39	30	22
SPORTOWCY	8	23,25	2,68	28	19
UCZNIOWIE	70	17,98	3,68	27	8

Tabela 9. Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory [ISFZ]

Poziomy sprawności wg TABEL PUNKTOWYCH

POZIOM SPRAWNOŚCI	PRZEDZIAŁ PUNKTOWY Wiek 16 – 18 lat	PRZEDZIAŁ PUNKTOWY Wiek 19 – 25 lat
Poziom WYBITNY	33 – 36	35 – 36
Poziom WYSOKI	28 – 32	30 – 34
Poziom BARDZO DOBRY	23 – 27	24 – 29
Poziom DOBRY	18 – 22	18 – 23
Poziom DOSTATECZNY	12 – 17	12 – 17
Poziom MINIMALNY	6 – 11	6 – 11

Uzyskane wartości średnie w Indeksie Sprawności Fizycznej Zuchory [ISFZ] wyraźnie różnicują badaną młodzież szkolną. Dwie grupy uczniów trenujących regularnie w szklonym i innych klubach sportowych: „siatkarze” [26,33 pkt.] oraz „sportowcy” [23,25 pkt.] osiągnęły poziom sprawności fizycznej BARDZO DOBRY.

Grupa uczniów trenujących piłkę siatkową okazali się najbardziej sprawna i wszechstronna fizycznie.

Zdecydowanie niższą wartość średnią w omawianym teście osiągnęła grupa uczniów nie trenujących, ćwiczących regularnie jedynie na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego w szkole [17,98 pkt.] co odpowiada sprawności fizycznej na poziomie jedynie DOSTATECZNYM.

### 3. Test wydolności ogólnej

Tabela 10. Porównanie wyników Testu Coopera [COOPER]

Grupy badawcze	N	Wiek kalendarzowy	Średnia arytmetyczna	Odchylenie standardowe	Max	Min
SIATKARZE	12	17,34	2583,33	195,08	3000	2380
SPORTOWCY	8	18,13	2791,25	165,79	3080	2520
UCZNIOWIE	70	17,35	1956,86	323,42	2800	1400

Tabela 11. Kryteria oceny w Teście Coopera

Wiek kalendarzowy [WK]	Poziom wydolności /wg przebiegniętego dystansu [m] / 12 min				
	Poziom NISKI [low]	Poziom PONIŻEJ ŚREDNIEGO [moderately low]	Poziom ŚREDNI [medium]	Poziom POWYŻEJ ŚREDNIEGO [high]	Poziom WYSOKI [excellent]
15,5 – 16,4	< 1770	1780 – 2190	2200 – 2620	2630 – 3050	3060 <
16,5 – 17,4	< 1790	1800 – 2210	2220 – 2640	2650 – 3060	3070 <
17,5 – 18,4	< 1840	1850 – 2250	2260 – 2670	2680 – 3070	3080 <
18,5 – 19,5	< 1910	1920 – 2290	2300 – 2690	2700 – 3080	3090 <

Uczniowie z Zespołu Szkół Technicznych i Hutniczych w Koninie wykonali test wydolności ogólnej COOPERA. Uzyskane wartości średnie przebiegniętego dystansu (m) w czasie 12 minut pozwoliły sklasyfikować badane grupy pod względem stanu ogólnej wydolności organizmu.

Zdecydowanie najlepszy wynik uzyskali „sportowcy” [2791,25 m] co odpowiada poziomowi wydolności fizycznej POWYŻEJ ŚREDNIEGO.

Grupa „siatkarzy” [2583,33 m] prezentuje ŚREDNI poziom wydolności fizycznej. Najślabszy wynik w Teście Coopera uzyskała grupa „uczniów” [1956,86 m].

Wydolność fizyczna młodzieży nie trenującej regularnie sportu poza obowiązkowymi lekcjami wychowania fizycznego w szkole kształtuje się na poziomie zdecydowanie PONIŻEJ ŚREDNIEGO.

## 7. Wstępne wnioski

- I. Młodzież trenująca piłkę siatkową w szkolnym klubie sportowym oraz reprezentująca różne kluby sportowe charakteryzuje się bardzo dobrą ogólną sprawnością fizyczną.
- II. Uczniów trenujący różne dyscypliny sportu cechuje bardzo dobra sprawność
- III. fizyczna oraz dobra wydolność
- IV. ogólna organizmu.
- V. Grupa uczniów nie trenujących regularnie sportu a ćwicząca jedynie na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego w szkole charakteryzuje się przeciętną w stosunku do trenujących rówieśników sprawnością fizyczną oraz słabą wydolnością ogólną.

## 8. Piśmiennictwo

1. Buła B., Mierniki wydolności fizycznej i jej diagnozujące właściwości, Monografie Nr 274, AWF w Poznaniu, 1990.
2. Denisiuk L., Mielicerowa M., Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, Warszawa 1969.
3. Drabik J., Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej, Gdańsk 1992.
4. Drozdowski Z., Antropometria w wychowaniu fizycznym, Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, Seria : Podręcznik Nr 24, 1982.
5. Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa 2001, 2006, 2008.
6. Malerecki I., Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego, PZWL Warszawa 1981.
7. Osiński W., Zagadnienia motoryczności człowieka, AWF Poznań 1991.
8. Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S., Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera. Warszawa 2005.
9. Pilicz S., Pomiar sprawności fizycznej w wychowaniu fizycznym, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, Nr 2, 1996.
10. Pilicz S., Pomiar ogólnej sprawności fizycznej, Studia i Monografie AWF Warszawa 1997.
11. Przewęda R., Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej, Wydawnictwo AWF Warszawa 1985.

12. Przewęda R., Kondycja fizyczna polskiej młodzieży, Studia i Monografie AWF Warszawa, 2003.
13. Raczek J., Motoryczność dzieci i młodzieży, Katowice 1986.
14. Talaga J., Sprawność fizyczna ogólna Testy, Poznań 2008.
15. Ulatowski T., Z badań nad stanem kultury fizycznej w Polsce, Wydawnictwo AWF Warszawa 1987.
16. Wanat S., Kultura fizyczna i sprawność młodzieży, Kultura fizyczna, Nr 1-2, s.9-13, 1997.
17. Zatoń M., Jastrzębska A. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, Warszawa 2010.

## **MAŁGORZATA ZAGÓRSKA**

### **Częstochowa**

### **Wady postawy wśród dzieci**

Kręgosłup człowieka składa się z 33-34 kręgów. Między ich trzonami leżą krążki międzykręgowe. Wewnątrz wypełnione są one gęstą, galaretowatą substancją. Jądro miążdzyste, bo tak nazywa się ta substancja otoczone jest pierścieniem z naprzemian położonymi włóknami kolagenowymi i elastynowymi. Krążki międzykręgowe są dla naszego kręgosłupa amortyzatorami oraz umożliwiają mu prawidłową ruchomość. Dzięki nim kręgi nie ocierają się o siebie i ułatwiają wykonywanie ruchów zginania, prostowania, ruchów bocznych oraz obrotowych.

Nasz kręgosłup można podzielić na pięć części. Odcinek szyjny zbudowany jest siedmiu najmniejszych kręgów. Dwa z nich mają nieco inną budowę i dodatkowe funkcje. Pierwszy - dźwigacz połączony jest z czaszką i umożliwia jej poruszanie (potakiwanie). W swojej budowie różni się od pozostałych kręgów tym, że nie posiada trzonu oraz właściwego wyrostka kolczystego (wyraźnie możemy je wyczuć pod skórą u osoby wykonującej skłon w przód). W zamian trzonu dźwigacz posiada łuk przedni, a wyrostek kolczysty zastępuje guzek tylni. Od góry łączy się z kością potyliczną, a od dołu z następnym kręgiem szyjnym, obrotnikiem. Krąg obrotowy jak sama nazwa wskazuje umożliwia wykonywanie przeczących ruchów głowy.

Pozostałe kręgi szyjne są już wyczuwalne i zbudowane w ten sam sposób, czyli posiadają trzon i łuki kręgowe. Różnią się tylko wielkością.

Odcinek piersiowy kręgosłupa tworzy dwanaście kręgów piersiowych. Posiadają one dodatkowe powierzchnie stawowe, dzięki którym łączą się z żebrami. Kręgi piersiowe są różnej wielkości, im jest niżej położony tym jest większy.

W odcinku lędźwiowym kręgosłupa znajdują się najbardziej masywne kręgi. Jest ich u człowieka pięć. Ich trzony są duże, a wyrostki kolczyste wygięte do tyłu.

Ostatni krąg lędźwiowy łączy się z odcinkiem krzyżowym kręgosłupa. Kość krzyżowa w okresie płodowym z pięciu kręgów połączyła się w jedną kość, która w swojej budowie przypomina trójkąt.

Ostatnia część ludzkiego kręgosłupa to kość guziczna, zwana również ogonową. Ta część kręgosłupa składa się z 4-5 kości, zmniejszających się ku dołowi. Pierwszy krąg guziczny posiada powierzchnie stawowe, pozostałe kręgi tylko trzon.

Kręgosłup człowieka posiada dwa rodzaje fizjologicznych krzywizn, kifozę (wygięcie do tyłu) i lordozę (wygięcie do przodu).

Pierwsza z nich składa się z kifozy piersiowej i krzyżowej. Druga, z lordozy szyjnej i lędźwiowej.

W przypadku gdy ogólnie przyjęte wartości krzywizn ulegają odchyleniu to uznaje się to za wadę postawy. Wyróżnić możemy nie tylko wady kręgosłupa, ale również klatki piersiowej, miednicy oraz kończyn dolnych.

Przyczyn tworzenia się wad postawy jest wiele. Najczęstszymi są złe noszenie plecaka, złe przyjmowana pozycja przy siedzeniu, praca wykonywana głównie jedną częścią ciała lub w pozycji pochylonej. Noszenie dużych ciężarów.

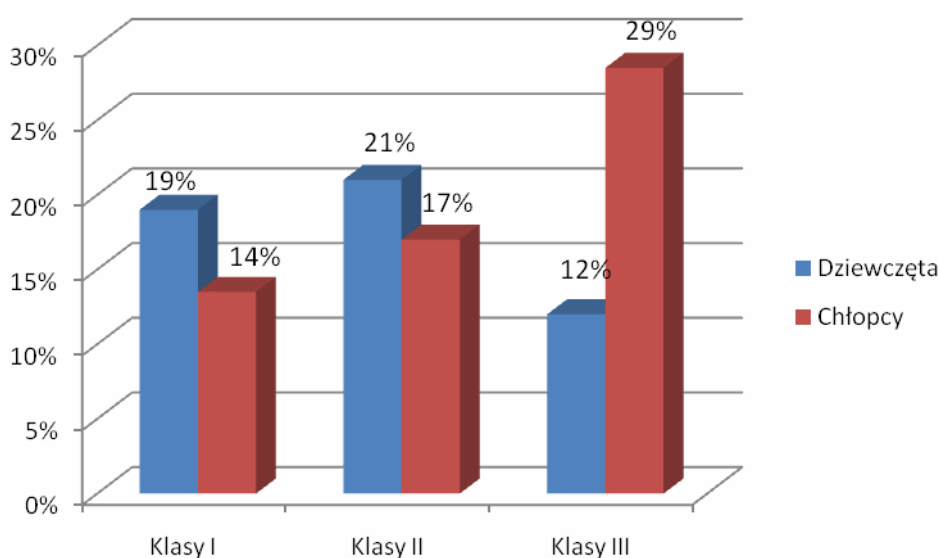
## MATERIAŁ I METODY BADAWCZE

Badania prowadzone podczas zajęć edukacji motoryczno - zdrowotnej od września 2007 do czerwca 2010. Udział w nich wzięło 50 uczniów klas III Szkoły Podstawowej nr 33 w Częstochowie. W szkole tej realizowany jest pilotażowy program (Program edukacji motoryczno – zdrowotnej w oddziałach przedszkolnych i klasach I-III opracowany na podstawie programów: „ABC... Program wychowania przedszkolnego XXXI wieku”, „JA i moja szkoła”, „Wesoła szkoła”) mający na celu poprawę postawy ciała oraz rozwój sprawności fizycznej. Badania przeprowadzone były na podstawie wcześniej przygotowanego kwestionariusza ankiety, który zawierał wyłącznie pytania zamknięte. Wykorzystany był również Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory, a także własne obserwacje z zajęć.

## ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

W badaniach wzięli udział uczniowie I, II i III klas szkoły podstawowej. Klasy pierwsze tworzy 27 dziewcząt i 25 chłopców. Klasy drugie to 32 dziewczęta i 26 chłopców. Do klas trzecich uczęszcza 32 dziewczęta i 35 chłopców.

W grupie tych uczniów znajduje się spora liczba uczniów ze stwierdzonymi wadami postawy. Do tej grupy dzieci należy 19% dziewcząt i 14% chłopców z klas pierwszych. W klasach drugich 21% dziewcząt i 17% chłopców, natomiast w klasach trzecich grupa ta jest porażająca – szczególnie u chłopców gdyż jest to 29%. Dziewczęta stanowią 12% (Ryc.1.).

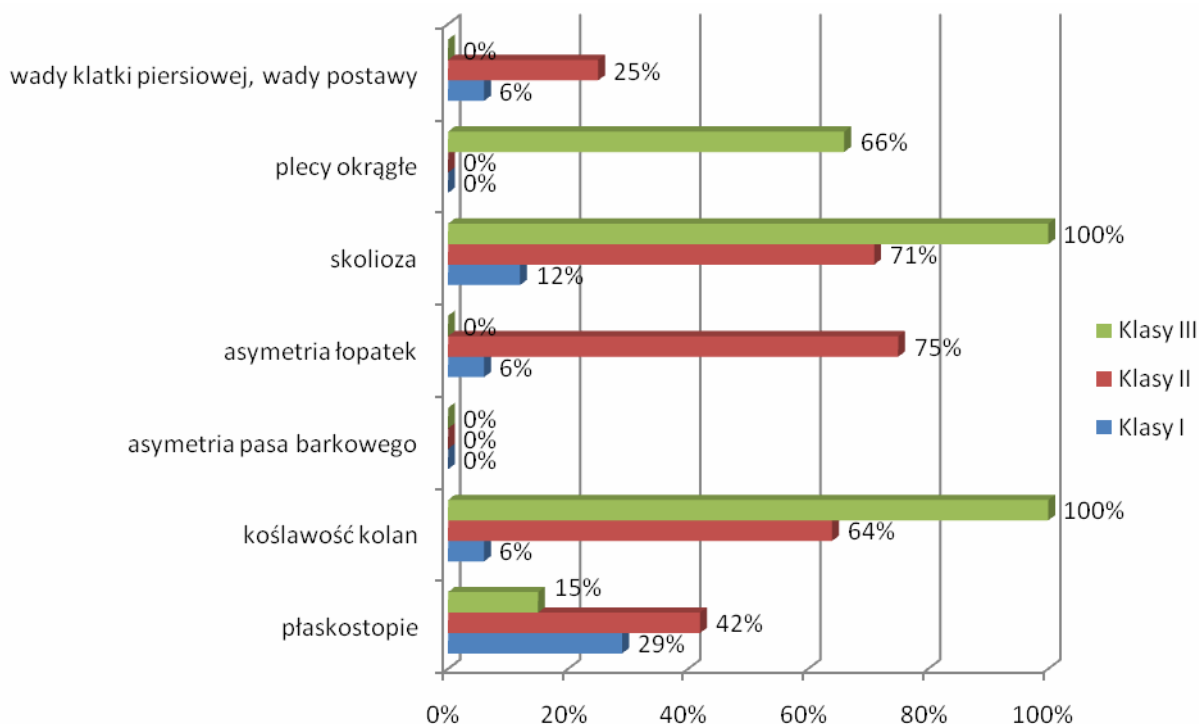


Ryc.1. Występowanie wad postawy wśród uczniów obecnych klas I, II oraz III.

Spośród wszystkich uczennic u których stwierdzono występowanie wad postawy, najczęściej powtarzały się skolioza – to wielopłaszczyznowe (płaszczyzna czołowa, strzałkowa, poprzeczna) odchylenie linii kręgosłupa od stanu prawidłowego. Pogłębiająca się wada może prowadzić do zniekształcenia klatki piersiowej, obniżenia się sprawności fizycznej, przez ucisk na narządy zmniejszenia się wydolności krążenia i oddychania (klasa I – 12%, II – 71%, III – 100%), koślawość kolan – to powstawanie kąta otwartego między udem a podudziem, tzn. kolana kierowane są do środka (klasa I – 6%, II – 64%, III – 100%), plecy okrągłe, które charakteryzują się nadmiernym powiększeniem się fizjologicznej krzywizny piersiowej. Przyczyną wady jest osłabienie mięśni grzbietu, przykurcz mięśni klatki piersiowej, wysunięciem barków do przodu oraz odstawianiem łopatek (klasa I – 0%, II – 0%, III – 66%),

asymetria łopatek (klasa I – 6%, II – 75%, III – 0%), płaskostopie tworzy się na skutek niewydolności układu mięśniowo-więzadłowego. Obniża się wtedy łuk podłużny stopy (klasa I – 29%, II – 42%, III – 15%), asymetria pasa barkowego wśród dziewcząt pierwszego etapu edukacyjnego nie występowała w ogóle. W kartach zdrowia dziecka lekarze pierwszego kontaktu stwierdzili występowanie wada postawy lub wady klatki piersiowej ale nie sprecyzowali diagnozy. Takich uczennic było w klasie I 6%, II 25%.

U niektórych dziewczynek występowało więcej niż jedna wada postawy (Ryc.2).



Ryc.2. Najczęściej występujące wady postawy wśród dziewcząt tej szkoły.

Podobnie jak u dziewcząt u chłopców zostały stwierdzone te same wady postawy. Płaskostopie występowało wśród 23% chłopców w klasach pierwszych, 57% w klasach drugich i 85% w klasach trzecich. Koślawość kolan występowała tylko wśród 34% klas drugich. W pozostałych klasach nie występowała. Asymetria pasa barkowego występowała u 100% chłopców klas trzecich ze stwierdzonymi wadami postawy.

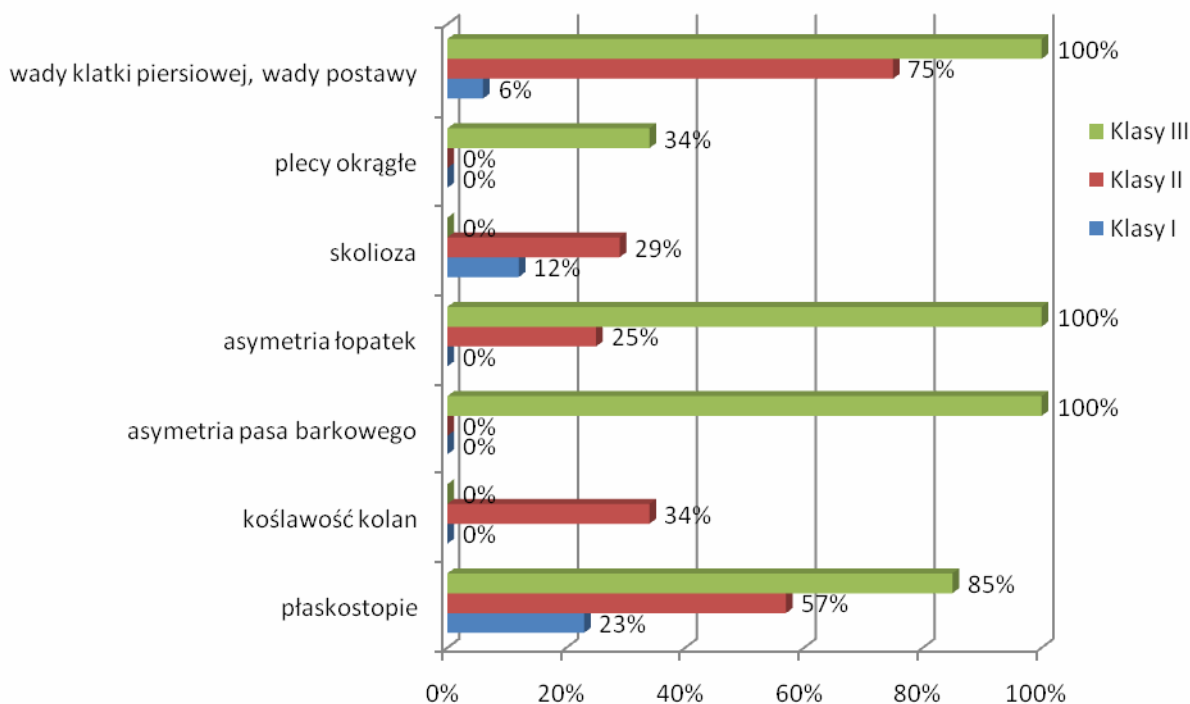
Asymetria łopatek nie występowała wśród chłopców klas pierwszych, natomiast występowała u wszystkich chłopców w klasach trzecich i u 25% uczniów klas drugich.

Chłopcy z zdiagnozowaną skoliozą stanowili 12% uczniów klas pierwszych, 29% klas drugich. Skolioza nie została stwierdzona u żadnego chłopca uczęszczającego do klasy trzeciej.

Wada postawy jaką są plecy okrągłe nie zostały zdiagnozowane w klasach pierwszych ani w klasach drugich. Natomiast w klasach trzecich chłopców posiadających tą wadę było 34%.

W tej grupie uczniów byli chłopcy, którzy w karcie zdrowia posiadali stwierdzoną wadę postawy bez podania konkretnego schorzenia. Taka sytuacja była u 6% chłopców klas pierwszych, 75% klas drugich i 100% w klasach trzecich.

Podobnie jak u dziewcząt u niektórych chłopców stwierdzona była więcej niż jedna wada postawy (Ryc.3.).



Ryc.3. Najczęściej występujące wady postawy wśród chłopców tej szkoły.

Każde dziecko uczęszczające do pierwszego etapu edukacyjnego w SP 33 w Częstochowie podawane jest corocznemu sprawdzianowi poziomu zdolności motorycznych. Test odbywa się na podstawie Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory.

Indeks ten daje możliwość sprawdzenia poziomu szybkości, skoczności, gibkości, siły mięśni brzucha, siły mięśni ramion, wytrzymałości.

W swojej pracy wykorzystałam pierwsze trzy próby.

Próba szybkości polega na wykonywaniu w jak najszybszym tempie kłaśnień pod kolanami. Uczeń ma na to 10 sekund. Do próby zalicza się tylko prawidłowo wykonane kłaśniecia. Próba pogrupowana jest w kilka przedziałów, według ilości kłaśnień.

Na podstawie przeprowadzonego testu sprawnościowego badającego szybkość dziewcząt z wadami postawy stwierdzić należy że w klasach pierwszych najliczniejsza grupa to przedział między 21-25 kłaśnień. W tej grupie znalazło się 50% dziewcząt ze stwierdzonymi wadami postawy. Na drugim miejscu była grupa 13-16 kłaśnień, do której należało 30% tych uczennic, pozostałe 20% należały do przedziału 17-20. Do pozostałych trzech przedziałów tj. 0-12, 36-30 i 31-35 nie zakwalifikowały się żadne uczennice.

W klasach drugich zmniejszyła się liczba dziewcząt, które wykonały od trzynastu do szesnastu kłaśnień (9%) oraz dwadzieścia jeden a dwadzieścia pięć kłaśnień (33%). Więcej dziewcząt natomiast należy do przedziałów 17-20 (25%) i dwadzieścia sześć – trzydzieści (33%).

W klasach trzecich dziewczęta z wadami postawy stanowiły 12,5% w przedziale 13-16 kłaśnień, w przedziale 21-25 (25%), połowę dziewcząt stanowiły uczennice wykonujące 26-30 kłaśnień. Najszybsza grupa powiększyła się o 12,5% dziewczynek (Tab.1.).

SZYBKOŚĆ	0-12	13-16	17-20	21-25	26-30	31-35
KLASA I	0%	30%	20%	50%	0%	0%
KLASA II	0%	9%	25%	33%	33%	0%
KLASA III	0%	12,5%	0%	25%	50%	12,5

Tab.1. Wyniki próby szybkościowej dziewcząt z wadami postawy.

Tabela numer dwa przedstawia poziom szybkości wśród chłopców z wadami postawy.

Dla chłopców przyjęte są nieco inne wartości. W najslabszej grupie, w klasie pierwszej znalazło się 29% chłopców. Do grupy drugiej, zaliczanej do dostatecznego poziomu szybkości należało 57% uczniów. W następnym przedziale zakwalifikowało się 14% chłopców. W klasach drugich nie było uczniów którzy osiągnęliby najslabszy poziom tej zdolności. Najliczniejszą grupę stanowili chłopcy wykonujący 21-25 kłaśnieć w ciągu dziesięciu sekund. Było ich aż 70%. Dostateczny wynik osiągnęło 20% uczniów. Natomiast pozostałe 10% chłopców osiągnęło wynik bardzo dobry, czyli znalazło się w przedziale między 36-30 kłaśnieć.

Największy procent chłopców w klasach trzecich stanowiła grupa 21-20 kłaśnieć (47%), 32% zakwalifikowało się do grupy 16-20, a 5% do 0-15.

SZYBKOŚĆ	0-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40
KLASA I	29%	57%	14%	0%	0%	0%
KLASA II	0%	20%	70%	10%	0%	0%
KLASA III	5%	32%	47%	16%	0%	0%

Tab.2. Wyniki próby szybkościowej chłopców z wadami postawy.

Tabela numer trzy przedstawia wyniki osiągnięte przez dziewczęta i chłopców ze zdiagnozowanymi wadami postawy. Próba skoczności polegała na wykonaniu przez ucznia skoku w dal obunóż. Odległość była mierzona za pomocą stóp dziecka. Najniższym przedziałem było uzyskanie wartości 5 stóp, a najlepszym 10 stóp.

W klasach pierwszych zarówno wśród dziewcząt jak i wśród chłopców nie było dziecka, które uzyskałoby wartość 9 lub 10. Najwięcej dziewcząt uzyskało odległość sześciu stóp (60%). Po 20% uczennic uzyskało wynik 5 i 7 stóp.

Najliczniejszą grupą chłopców stanowiła odległość 7 stóp. Takich uczniów było 72%. Po 14% chłopców uzyskało odległość 5 i 8 stóp.

W klasach drugich żadna dziewczynka nie osiągnęła dwóch najlepszych odległości. Podobnie jak w klasie pierwszej najliczniejszą grupą utworzyła odległość 6 stóp. Odległość ośmiu stóp pokonało 8% uczennic. Wśród chłopców znalazło się 10% którzy osiągnęli najlepszy wynik dziesięciu stóp. Identyczny procent chłopców skoczyło na odległość 8 stóp, 20% na odległość siedmiu stóp. Po trzydzieści procent chłopców oddało skok na odległość 5 i 6 stóp.

Zarówno wśród chłopców jak i wśród dziewcząt w klasach trzecich nie udało się wykonać skoku na odległość 10 stóp. Wartość dziewięciu stóp osiągnęło 25% dziewcząt i 5% chłopców. Na odległość ośmiu stóp skoczyło 25% dziewcząt i 26% chłopców, Najwięcej uczniów osiągnęło 6 stóp (37,5% dziewcząt), 7 stóp (42% chłopców). Najkrótsze skoki oddało 12,5% dziewcząt i 10,5% chłopców.

Skoczność dziewcząt	5	6	7	8	9	10
KLASA I	20%	60%	20%	0%	0%	0%
KLASA II	33%	42%	17%	8%	0%	0%
KLASA III	12,5%	37,5%	0%	25%	25%	0%
Skoczność chłopców						
KLASA I	14%	0%	72%	14%	0%	0%
KLASA II	30%	30%	20%	10%	0%	10%
KLASA III	10,5%	10,5%	42%	26%	5%	0%

Tab.3. Wyniki próby skocznościowej dziewcząt i chłopców z wadami postawy.

Tabela numer cztery przedstawia wyniki próby gibkościowej wykonanej przez uczniów z wadami postawy.

Próba ta polegała na powolnym wykonaniu z pozycji zasadniczej jak najgłębszego skłony w przód. Głębokość wykonanego skłony została podzielona na poziomy (od 1-6). W pierwszych klasach zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt nikt nie osiągnął wartości najgłębszej, czyli nie wykonał skłonu dotykając głową kolan, o nogach prostych. Najliczniejszą grupę utworzyło 40% dziewcząt wykonując skłon dotykając wszystkimi palcami obu rąk podłoża (jest to 4 grupa). Po dwadzieścia procent dziewcząt osiągnęło wynik 2 i 3 (wykonało skłon dotykając palców stóp, dotknięcie palcami podłogi). Najślabszy wynik uzyskało 10% dziewcząt. Chłopcy w tej próbie spisali się znacznie gorzej. Najlepszy wynik jaki uzyskali to 3 (15%). Pozostała część uzyskała wynik jeden (43%) i dwa (43%).

Jeśli chodzi o klasy trzecie to należy stwierdzić iż znacznie więcej dziewcząt (25%) wykonywało ćwiczenia na poziomie wybitnym. Największą grupę (50%) jednak stanowiły dziewczęta wykonujące skłon na poziomie dobrym (3). Pozostałe dziewczęta wykonywały ćwiczenia na poziomie minimalnym (1 – 12,5%) oraz bardzo dobrym (4 – 12,5%).

Wśród chłopców niestety nie było ani jednego wykonującego skłon na najwyższym poziomie. Na poziomie wysokim (5) wykonywało ćwiczenie 16% uczniów.

Gibkość dziewcząt	1	2	3	4	5	6
KLASA I	10%	20%	20%	40%	10%	0%
KLASA II	0%	25%	50%	8,3%	8,3%	8,3%
KLASA III	12,5%	0%	50%	12,5%	0%	25%
Gibkość chłopców						
KLASA I	43%	43%	15%	0%	0%	0%
KLASA II	40%	0%	30%	10%	0%	10%
KLASA III	21%	21%	21%	21%	16%	0%

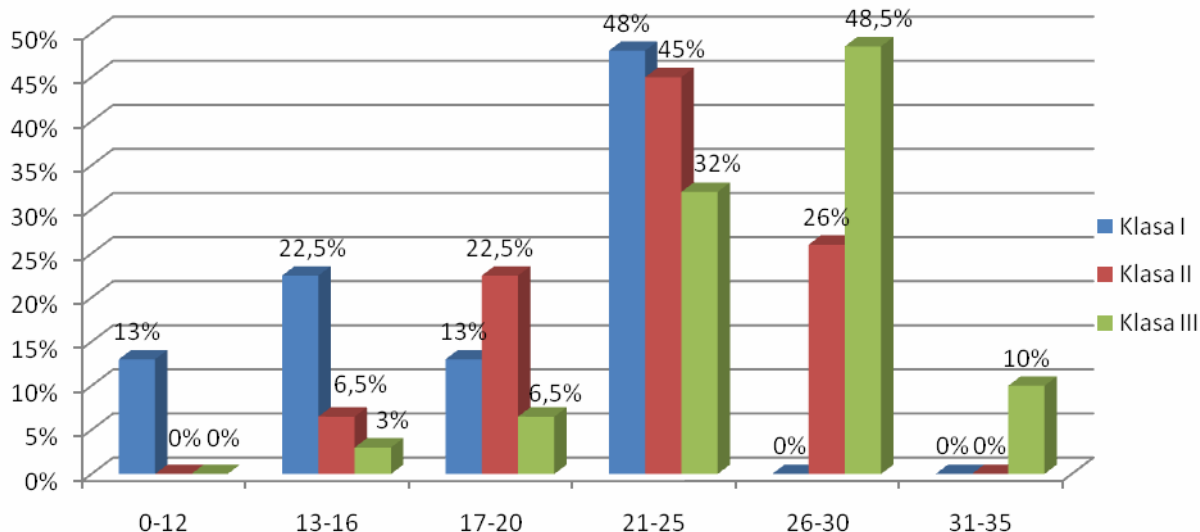
Tab.4. Wyniki próby gibkościowej dziewcząt i chłopców z wadami postawy.

Na rycinie numer cztery przedstawione zostały wyniki próby szybkościowej uzyskane przez dziewczęta obecnych klas trzecich w całym pierwszym etapie edukacyjnym.

Można z niej odczytać stopniowy wzrost tej zdolności na przestrzeni trzech lat. W klasie pierwszej najmniejszą liczbę powtórzeń wykonywało 12% uczennic. W kolejnych latach nauki w przedziale tym nie znalazło się już żadne dziecko. W pierwszej klasie najliczniejszą grupę utworzyły dziewczęta wykonujące 21-25 kłaśnień pod kolanami w ciągu 10 sekund. Było ich aż 48%. Przyjmuje się iż dzieci wykonywujące próbę z taką szybkością opanowały ją na poziomie bardzo dobrym. Prawie połowa dziewcząt (48,5%) w klasie trzeciej wykonała próbę szybkości na poziomie wysokim i 10% na poziomie wybitnym.

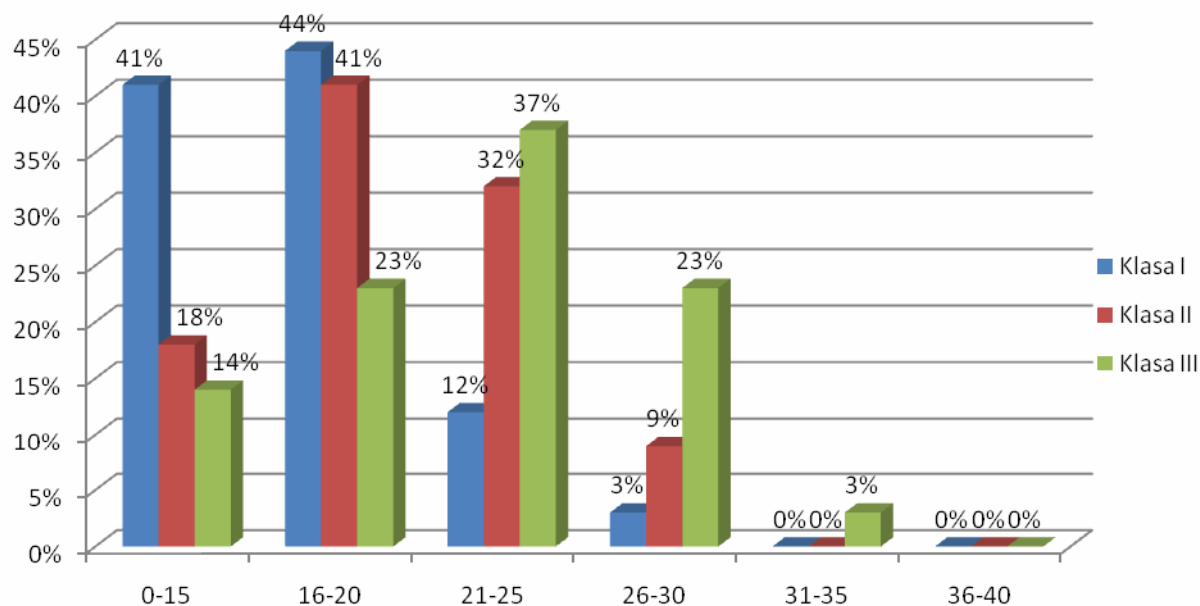
Jest to systematyczny wzrost tej zdolności, gdyż zdecydowana większość uczennic wykonywała ćwiczenie na poziomie bardzo dobrym, wysokim i wybitnym.





Ryc.4. Porównanie wybranych wyników testów sprawnościowych obecnych klas III w pierwszym etapie edukacyjnym - szybkość dziewcząt.

Wśród chłopców sytuacja przedstawia się nieco inaczej. Tendencja jest podobna, jednak procentowo wypadli gorzej. Żadnemu chłopcu nie udało się osiągnąć poziomu wybitnego, poziom wysoki osiągnęło w klasie trzeciej zaledwie 3% uczniów. W pierwszej klasie ok. ¾ chłopców uzyskało wynik minimalny (0-15), dostateczny (16-20) i dobry (21-25). W kolejnych klasach poziom rozwoju szybkości ulegał zmianie (podnosił się), jednak wzrost ten nie był imponujący. W klasie trzeciej było 14% chłopców z minimalnym poziomem szybkości, 23% dostatecznym, 37% dobrym i 23% bardzo dobrym (Ryc.5.).

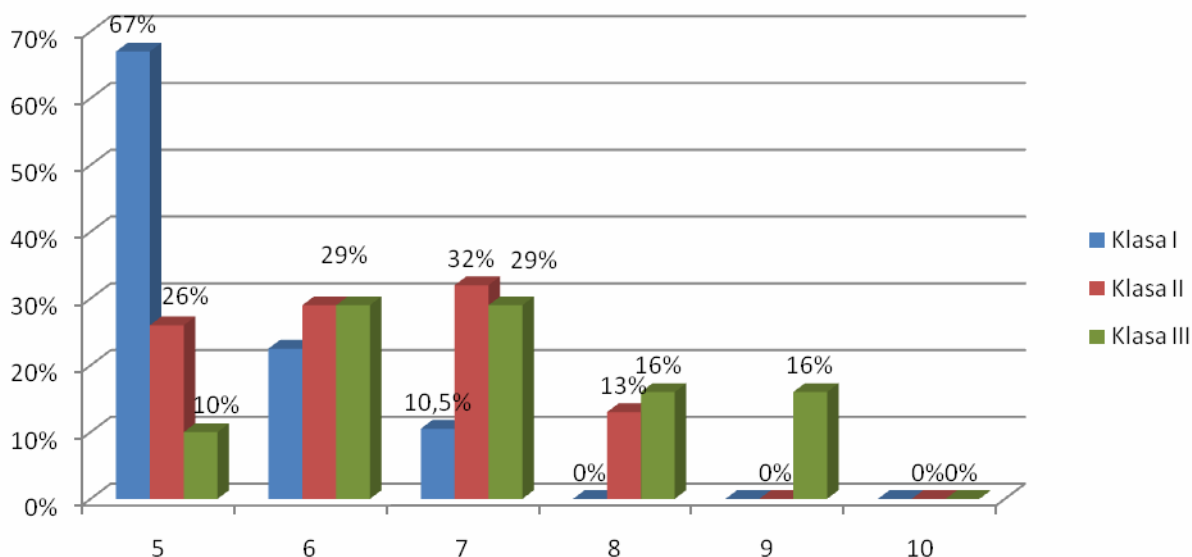


Ryc. 5. Porównanie wybranych wyników testów sprawnościowych obecnych klas III w pierwszym etapie edukacyjnym - szybkość chłopców.

Rycina numer sześć przedstawia wyniki próby skocznościowej dziewcząt obecnych klas trzecich. Na jej podstawie możemy dowiedzieć się iż ta zdolność motoryczna w pierwszej klasie nie była dobrze rozwinięta. Podobnie jak w przypadku próby szybkościowej i tu możemy zaobserwować rozwój skoczności wraz z wiekiem. Najmniejsze wzrost skoczności

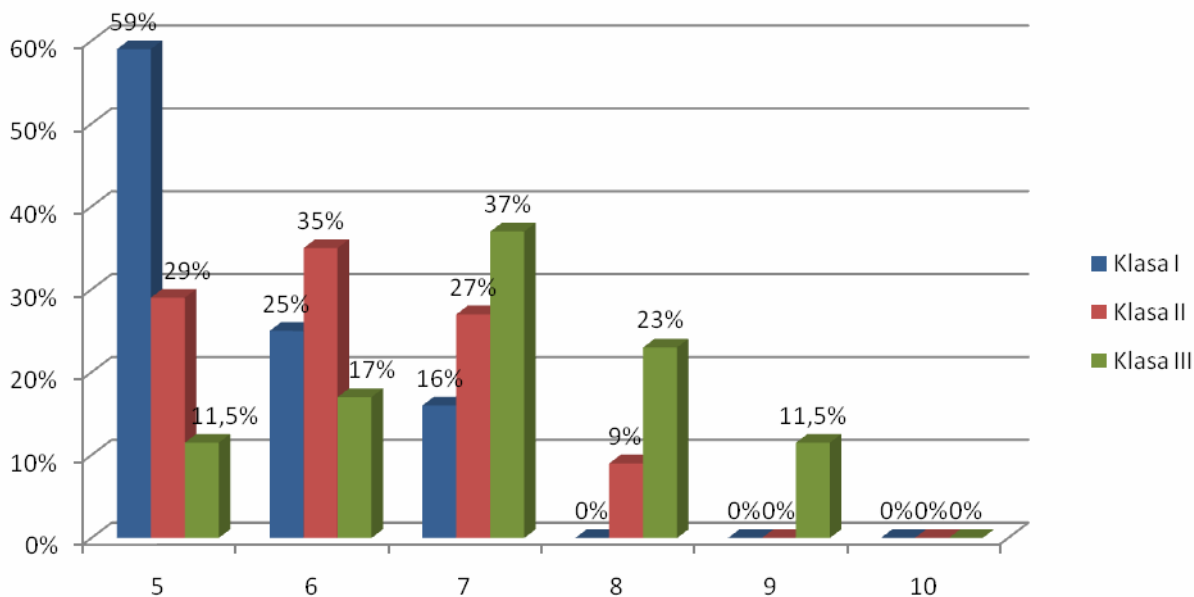
następował między drugą i trzecią klasą. Przyczyną tego mogło być zmniejszenie ilości zajęć edukacji motoryczno – zdrowotnej (2 godziny zastąpione były godziną pływania).

Żadna dziewczynka nie uzyskała na przestrzeni trzech lat poziomu wybitnego. Poziom wysoki i bardzo dobry uzyskało po 16% dziewcząt. Jednak ponad połowa dziewcząt oddawała skok na odległość określaną jako dostateczną i dobrą. Dziesięć procent uczennic zakwalifikowało się do najniższej grupy.



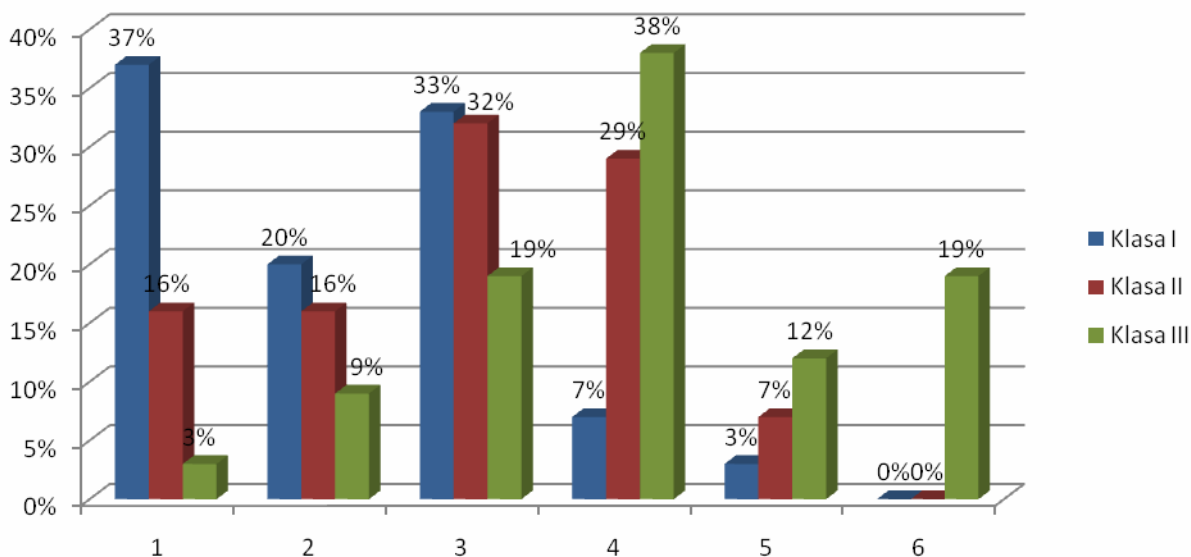
Ryc.6. Porównanie wybranych wyników testów sprawnościowych obecnych klas III w pierwszym etapie edukacyjnym - skoczność dziewcząt.

Skoczność u chłopców przedstawia się w bardzo podobny sposób jak u dziewcząt. Tutaj również nikomu nie udało się osiągnąć najwyższego rezultatu (Ryc.7.). Poziom wysoki w trzeciej klasie wynosił 11,5%. Najlepszy wynik w pierwszej klasie uzyskało 59% chłopców. Procent ten z czasem ulegał zmniejszeniu. W trzeciej klasie wynosił już 11,5%. Najlepszym wynikiem jaki uzyskali chłopcy w klasie był skok na odległość siedmiu własnych stóp. W klasie trzeciej zwiększyła się liczba chłopców osiągających wynik dobry (z 16% w klasie pierwszej do 37% w klasie trzeciej) i bardzo dobry (z 0% w klasie pierwszej do 23% w klasie trzeciej).



Ryc.7. Porównanie wybranych wyników testów sprawnościowych obecnych klas III w pierwszym etapie edukacyjnym - skoczność chłopców.

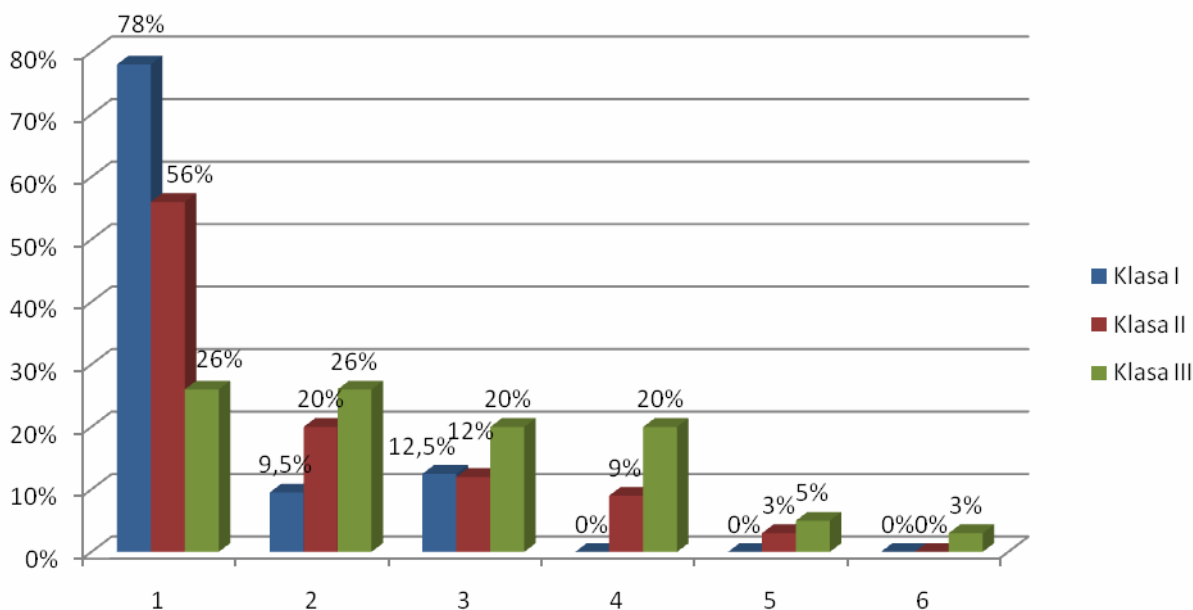
Rycina numer osiem przedstawia wyniki próby gibkościowej uzyskane przez dziewczęta w czasie pierwszych trzech lat nauki. Zadowolający jest fakt iż w trzeciej kaskie ponad połowa uczennic osiągnęła wynik bardzo dobry, wysoki i wybitny. Tych ostatnich było aż 19%. Pierwsza diagnoza jaką przeszły uczennice wykazała dość niski poziom ich rozciągnięcia. Najliczniejszą grupę stanowiły dziewczęta z minimalnymi (37%) umiejętnościami gibkościowymi. Przez dwa lata żadna uczennica nie uzyskała wyniku wybitnego.



Ryc.8. Porównanie wybranych wyników testów sprawnościowych obecnych klas III w pierwszym etapie edukacyjnym - gibkość dziewcząt.

Wykres gibkości chłopców podobnie jak wykres dziewcząt przedstawia systematyczne podwyższenie tej zdolności. Nie uzyskali oni jednak tak dobrych wyników jak koleżanki. Zdecydowana większość chłopców, bo aż 78% uzyskało w pierwszej klasie wynik minimalny (Ryc.9.). W kolejnych klasach liczba chłopców z minimalnymi umiejętnościami malała o

mniej więcej 20% rocznie. Jednak ostatecznie liczba ta wynosiła 26%. Pozostałe przedziały nie przekroczyły wartości 26%, ale wahają się w granicach 20%.



Ryc.9. Porównanie wybranych wyników testów sprawnościowych obecnych klas III w pierwszym etapie edukacyjnym - gibkość chłopców.

#### PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z problemu jakim są wady postawy. Niewątpliwie jest to choroba, która rozwija się niepostrzeżenie. Jej skutki to nie tylko niekorzystny wygląd, ale również zaburzenia narządów i układów. Wczesne wykrycie wad może uchronić dziecko przed ich pogłębianiem i zwiększa możliwość całkowitego wyleczenia. Dlatego tak istotną rzeczą jest prowadzenie ćwiczeń fizycznych od najmłodszych lat. Ruch jest dla dziecka czymś naturalnym, czego zazwyczaj nie robi z przymusu. W klasach I-III zajęcia edukacji motoryczno – zdrowotnej (bo tak nazywają się zajęcia wychowania fizycznego) mają zatem dwojaki charakter. Nie tylko poprawiają sprawność fizyczną, ale również poprzez zabawę wpływają pozytywnie na eliminowanie wad postawy ale również im przeciwdziałają.

Najlepszą formą ich zapobiegania jest pływanie, gimnastyka. Profilaktyka jest bowiem najlepszą formą w walce z dolegliwościami. Dużą rolę w zwalczaniu wad postawy odgrywają rodzice. To od nich zależy czy dziecko uczestniczy systematycznie w zajęciach gimnastyki korekcyjnej, czy ćwiczy w domu, przyjmując prawidłową postawę w sytuacjach dnia codziennego. Rodzice oraz wspierająca ich szkoła mają ogromne możliwości walki z tym problemem.

Jak wykazują przeprowadzone przeze mnie badania dzieci z problemami postawy jest dość sporo. Niektóre z nich posiadają więcej niż jedną wadę. Niektóre posiadają oznaczoną wadę postawy ale nie sprecyzowaną. Uniemożliwia to nauczycielowi poprawny dobór ćwiczeń.

Wśród dzieci z wadami postawy są uczniowie dość sprawni fizycznie, często z ponad przeciętnymi zdolnościami. Dzięki temu łatwiej będzie nam zachęcić ich do ćwiczeń korekcyjnych.

#### Literatura:

1. Kierczak U., Poradnik metodyczny, wychowanie fizyczne szkoła podstawowa klasy 4-6, WSiP, s 145-148.
2. Bochenek A.,Reicher M., Anatomia człowieka, Tom I, PZWL, 2004
3. Głowacki M.: Stopień translacji kręgu szczytowego skoliozy po leczeniu operacyjnym z dostępu przedniego lub tylnego. „Biomechanika” 2004, s. 147-150
4. Kasperczyk T., **Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie**”, Kasper, Kraków 2002
5. Ślężyński J., Kasperczyk T.: **Stan i perspektywy badań nad postawą ciała człowieka** [W:] Postawa ciała, jej wady i sposoby korekcji. Red.: J.Ślężyński, AWF Warszawa; 1990, s.9-16.

Poznań, 13 czerwca 2012

## **INFORMACJA PRASOWA**

### **PWN.PL NAGRODZIŁO NAJBARDZIEJ KREATYWNYCH WF-ISTÓW**

Park linowy, żonglerka lub unihokej - to tylko niektóre z pomysłów na lekcje WF-u nadesłane na konkurs pwn.pl „Ruch to podstawa”. Aby wygrać nauczyciele musieli wykazać się swoją kreatywnością. Głównym celem konkursu było bowiem stworzenie scenariusza lekcji wychowania fizycznego, która byłaby ciekawa i oryginalna, a przy tym zgodna ze szkolnym programem. 12 czerwca jury konkursu podało nazwiska zwycięzców.

Konkurs „Ruch to podstawa”, zorganizowany przez wydawnictwo pwn.pl, był skierowany do nauczycieli prowadzących zajęcia sportowe w szkołach na wszystkich poziomach nauczania. Ich zadaniem było stworzenie konspektu oryginalnej lekcji WF-u, w trakcie której korzystano by z niekonwencjonalnych narzędzi i technik. „Rozwój fizyczny jest równie istotny, co rozwój intelektualny” – twierdzi Pan Maciej Tyran, dyrektor handlowy pwn.pl. „Dlatego zachęcamy nauczycieli do wprowadzania innowacyjnych rozwiązań na lekcje WF-u. Aby im w tym pomóc stworzyliśmy nowoczesne narzędzie wspierające aktywność ruchową uczniów, program „Eduterapeutica. Postawa i Ruch”. Umożliwia on m.in. rzetelną ocenę stopnia wydolności fizycznej uczniów oraz właściwy dobór planu zajęć ruchowych. Program ten stanowi również doskonale narzędzie do przeciwdziałania wadom postawy, która dotyka około 70% dzieci”.

Do konkursu zgłosili się nauczyciele z całej Polski. Jury stanęło przed niełatwym zadaniem wytypowania najlepszych pomysłów, zgodnych z ideą konkursu. „Po obejrzeniu tak wielu dobrych prac jestem przekonana, że polska szkoła jest bardzo dobrze przygotowana do promowania umiejętności prozdrowotnych zachęcających do systematycznego usprawniania się, a to wszystko za sprawą bardzo twórczych i kreatywnych nauczycieli wychowania fizycznego”- stwierdziła Pani Renata Kubiak – Fiolka, specjalista z zakresu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej pełniąca funkcję przewodniczącej jury.

Decyzją sędziów pierwsze miejsce w konkursie pwn.pl zajął Pan Jakub Janowicz z Publicznej Szkoły Podstawowej w Olszanach w województwie dolnośląskim. Przedstawił on niezwykle efektowną lekcję akrobatyki, której z pewnością nie powstydziłoby się zawodowi artyści. Widowiskowe układy, wzbogacone nastrojową muzyką, mogą uatrakcyjnić niejedną lekcję wychowania fizycznego, pozwalając uczniom poczuć się profesjonalnymi akrobatami. W nagrodę Pan Jakub otrzyma kamerę HD, zaś do jego szkoły trafi najnowszy program multimedialny pwn.pl „Eduterapeutica. Postawa i Ruch” oraz krzesła pomagające przeciwdziałać powstawaniu wad postawy, firmy dobrekrzeslo.pl, w które zostanie zaopatrzona jedna sala lekcyjna. Laureatem drugiego miejsca jest Pan Piotr Balonek z ZSO im. M. Kopernika w Zatorze za lekcję, podczas której obserwowano zmiany zachodzące w ludzkim organizmie podczas wysiłku fizycznego. Na trzecim miejscu uplasował się Pan Sławomir Światała z Liceum Ogólnokształcącego nr X we Wrocławiu za opracowanie scenariusza lekcji unihokeja. Zarówno Pan Piotr, jak i Pan Sławomir zostaną nagrodzeni odtwarzaczami plików muzycznych oraz filmów, a do ich szkół trafią programy „Eduterapeutica. Postawa i Ruch”.

Wybrane prace są opublikowane na stronie [www.eduterapeutica.pl](http://www.eduterapeutica.pl), natomiast wszystkie szkoły uczestniczące w konkursie otrzymają 50% zniżki na zakup programu „Eduterapeutica. Postawa i Ruch”, wspierającego aktywność ruchową oraz profilaktykę i terapię problemów z postawą ciała. W najbliższym czasie do zwycięskiej szkoły w Olszanach zawita zespół pwn.pl, by sfilmować lekcję WF-u przeprowadzoną według nadesłanego scenariusza.

*PWN.PL sp. z o.o. (spółka Grupy Wydawniczej PWN) specjalizuje się w przygotowaniu multimedialnych publikacji. Jest prekursorem zastosowania rozwiązań internetowych dla potrzeb edukacji, a także jednym z większych w kraju dystrybutorów multimedialnych edukacyjnych oraz elektronicznych publikacji referencyjnych. Eduterapeutica Postawa i Ruch to najnowszy program do wspierania aktywności ruchowej, profilaktyki, diagnozy oraz terapii problemów rozwojowych uczniów. Program wspiera zarówno uczniów o wybitnych predyspozycjach ruchowych jak i tych, którzy wymagają zajęć korekcyjnych. Więcej na [www.eduterapeutica.pl](http://www.eduterapeutica.pl)*

**I nagrodę** (program „Eduterapeutica. Postawa i Ruch”, kamerę HD i wyposażenie jednej sali lekcyjnej w Dobre Krzesła) przyznano **Panu Jakubowi Janowiczowi z Publicznej Szkoły Podstawowej w Olszanach**. Przedstawił on niezwykle efektowną lekcję akrobatyki, której z pewnością nie powstydziliby się zawodowi artyści. Widowiskowe układy, wzbogacone nastrojową muzyką mogła uatrakcyjnić niejedną lekcję wychowania fizycznego, pozwalając uczniom poczuć się profesjonalnymi akrobatami.

Pan Janowicz jako nauczyciel wychowania fizycznego pracuje od 2002 roku. Od zawsze interesował się sportem, a praca w szkole pozwala mu na codzienny kontakt ze swoją pasją. Kształtując rozwój fizyczny wychowanków, sam lubi być aktywny. Jest dumny z osiągnięć uczniów na zawodach lekkoatletyki i piłki nożnej, należących do jego ulubionych dyscyplin sportowych. Interesuje się także siatkówką i hokejem na lodzie, a poza sportem – filmem, muzyką motoryzacyjną i podróżami.

#### **Opinia jury**

Pan Jakub Janowicz swoją wysoką klasę zaprezentował we wszystkich zakresach. Przedstawił on niezwykle efektowną lekcję gimnastyki, doskonale umiał sprecyzować cele lekcji i napisać konspekt lekcji- nazywa go planem metodycznym. Umiał wykorzystać i wprowadzić do trudnej lekcji nietypowe środki dydaktyczne(plansze z piramidami, zdjęcia z piramidami, film z piramidami , laptop do wyświetlania zdjęć oraz filmu), które współgrają ze sobą i współtworzą harmonijne, cielesne i duchowe przedstawienie.

Będąc na kilku konkursach na najciekawszą lekcję wychowania fizycznego i oglądając wiele lekcji jako doradca metodyczny czy opiekun stażu nie widziałam tak oryginalnej lekcji, gdzie połączono wiele aspektów, wiele przedmiotów a na lekcji oprócz ćwiczeń byłoby coś jeszcze- przedstawienie ciała i dźwięk.

Dzieci i młodzież przedstawione na przesłanym filmie były zadowolone, radosne i chętne do ćwiczeń gdyż mogły wykazać się swoją inwencją twórczą wykonując piramidy gimnastyczne, a do tego mogły zaprezentować swoje umiejętności w grupie. Lekcja taka uczy bardzo wielu cennych wartości, a przede wszystkim odpowiedzialności za drugiego człowieka i współpracy w grupie. (**Renata Kubiak-Fiołka**)

**II nagrodę** (program „Eduterapeutica. Postawa i Ruch” oraz odtwarzacz plików muzycznych i filmów) otrzymał **Pan Piotr Balonek z Zespołu Szkół Ogólnokształcących im. Mikołaja Kopernika w Zatorze** za lekcję podczas której obserwowano zmiany zachodzące w ludzkim organizmie podczas wysiłku fizycznego.

**III nagrodę** (program „Eduterapeutica. Postawa i Ruch” oraz odtwarzacz plików muzycznych i filmów) otrzymał **Pan Sławomir Świtała z Liceum Ogólnokształcącego nr 10 we Wrocławiu** za opracowanie scenariusza lekcji unihokeja.

Ponadto jury postanowiło wyróżnić **Pana Pawła Woźnego ze Szkoły Podstawowej nr 55 im. Jurija Gagarina w Poznaniu** oraz **Pana Daniela Sawickiego z Gimnazjum nr 6 SMS w Koninie**, za niestandardowe pomysły i narzędzia wykorzystane w trakcie zajęć wychowania fizycznego i nagrodził ich odtwarzaczami MP3.

**Konkursowi patronowali :**



– miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej.



postawy

– producent krzeseł pomagających przeciwdziałać wadom



sprawami edukacji

– portal skierowany do wszystkich zainteresowanych



wychowaniefizyczne.pl  
fizycznego

– serwis stworzony specjalnie dla nauczycieli wychowania

**Zbigniew Cendrowski**  
**Rekomendacje**



sprawiedliwość. Potwierdzała się stara prawda : kiedy różni ludzie wypowiadają takie same słowa to wcale nie oznaczają one to samo. Po kilkudziesięciu latach pobytu na Obczyźnie już w wolnej Polsce, w cyklu krakowskich wykładów transmitowanych przez TV mówił to samo. Sprawy proste i podstawowe. Filozofia i życie. Książka którą rekomenduję jest jak egzotyczny intelektualny deser, podany po sutym filozoficznym obiedzie. Profesor pisze :

*„Lecz choć nie możemy zgłębić tajemnicy i obrócić jej w wiedzę, ważna jest sama świadomość istnienia tej tajemnicy; choć nie sposób zdrzeć zasłony, za którą ukrywa się rzeczywistość ostateczna, winniśmy wiedzieć, że jest taka zasłona”.*

### Niezbędnik Inteligenta

#### Człowiek. Ziemia. Wszechświat . 88 pytań do nauki

#### Polityka. Wydanie specjalne 8/2012

Zaabsorbowani codziennymi sprawami, od czasu do czasu odczuwamy potrzebę dowiedzenia się czegoś więcej o otaczającym nas świecie, niż możemy to sami doświadczyć zmysłami wzroku, słuchu, powonienia, dotyku. Gdzie możemy się tego dowiedzieć ? Dość oczywistym źródłem informacji są codzienne media, głównie Telewizja, te jednak zazwyczaj operują wielkim skrótem. Tymczasem chcemy coś pośredniego pomiędzy trudnym wykładem wielkich ludzi nauki, filozofów a medialną papkowatą esencją . Właśnie na takie zapotrzebowanie odpowiada Polityka wydając Niezbędniki Inteligenta.

*„Ciekawość odkryć nigdy się nie skończy”* piszą w wstępie redaktorzy tomu : Jerzy Baczyński i Leszek Będkowski. *„Dlatego na okładkowy znak dla 88 pytań wybraliśmy wstęgę Möbiusa — symbol nieskończoności”.*

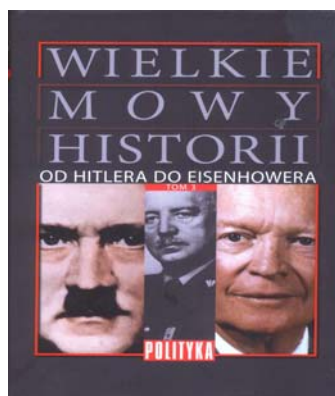
### Wielkie Mowy Historii. Tom 3 Od Hitlera do Eisenhowera

#### Mowa Gerge S Pattona

To monumentalne dzieło (4 wielkie tomy) już rekomendowałem na łamach Lidera.To wielki kawał historii ludzkości. Od czasu do czasu będę powracał do poszczególnych oracji. Dziś sławny generał George S.Patton.

*„Rozpętamy tu piekło”* powiedział Generał w przemówieniu do swoich żołnierzy podczas spotkania z żołnierzami 3 Armii Amerykańskiej, 5 czerwca 1944 roku.

*"Niech nikt nie myśli tylko o sobie. Niech zważa na walczącego obok kumpla. W tej armii nie chcemy żalonych tchórzy. Powinno się ich wytepić, jak szczury. Bo jeśli nie, to po wojnie wrócą do domu i spłodzą jeszcze więcej podobnych ludzi. Odważni mężczyźni spłodzą więcej odważnych mężczyzn. Wybijmy cholernych tchórzy, a będziemy mieli naród ludzi odważnych”.* George S. Patton był kontrowersyjnym generałem. Natomiast dla podwładnych był równym facetem - nazywali go dosadnie „facet z jajami”. Dla purystów językowych mowa ta może była niesmaczna, pełna dosadnych wyrażen, ale nie należy zapominać, że powodzenie tego typu oracji w dużej mierze zależało od słuchaczy. Zbliżony do oryginału tekst zrekonstruował na podstawie rozmów z weteranami Charles M. Province, jeden z biografów Pattona.



### Leszek Kołakowski Horror Metaphysicus.

#### Znak 2012

Za moich czasów studenckich Leszek Kołakowski był swego rodzaju politycznym Guru młodzieży. Chodziliśmy entuzjastycznie i tłumnie na wszystkie spotkania z Jego udziałem. Mówił na nich rzeczy najprostsze : prawda, wolność,

### Krzysztof Marszałik

#### Pińczów



**Sukcesy sportowe Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie, w piłce siatkowej w roku szkolnym 2011/2012.**



W Liceum Ogólnokształcącym im. Hugona Kołłątaja w Pińczowie trenują dwa zespoły: dziewczęta i chłopcy. W roku szkolnym 2011/2012 reprezentacje Kołłątaja wzięły udział w następujących turniejach piłki siatkowej i uzyskały następujące wyniki:

**- Ogólnopolski Turniej Mikołajkowy – XXXIV LO Warszawa, grudzień 2012**

Reprezentacje LO Pińczów zajęły czwarte miejsca. Najlepszymi zawodnikami LO Pińczów byli: Klaudia Boksa i Grzegorz Gołębiowski.

**- XX Międzynarodowym Turniej im. Złotej Drużyny Huberta Wagnera w siatkówce dziewcząt i chłopców szkół średnich- LO Pińczów marzec 2012.**

Drugie miejsce zajęła reprezentacja chłopców, a czwarte dziewcząt. Najlepszymi zawodnikami turnieju z LO Pińczów wybrani zostali: Justyna Lech i Wojciech Kaleta.

Reprezentacje szkoły wzięły udział w Powiatowej Lidze Piłki Siatkowej 2012 zajmując odpowiednio: dziewczęta szóste miejsce, a chłopcy czternaste. Cały zespół dziewcząt – jedenaście zawodniczek i duża część reprezentacji chłopców- z dziewięciu zawodników , czterech mieszka w pobliskich miejscowościach. Z uwagi na poważne trudności dojazdu do domu nie mogliśmy tyle trenować ile powinniśmy. Stąd wyniki nie były najlepsze. Mimo to udało się zachęcić młodzież do udziału w zajęciach piłki siatkowej, do udziału w turniejach i lidze. Młodzież pierwszy raz spotkała się z prawdziwym treningiem. Wiele zawodniczek uczyło się piłki siatkowej od podstaw. Dlatego też osiągnięte wyniki można uznać za sukces.

Na koniec roku szkolnego w dniu 29 czerwca 2012 zawodniczki i zawodnicy zostali nagrodzeni książkami, które przekazały: Firma Księgarska Olesiejuk Ożarów Mazowiecki, Wydawnictwa: ZNAK Karków, Wyd. Naukowe PWN Warszawa, RAFAEL Kraków, NOBILIS Warszawa, ARKADY Warszawa, LektorKlett Poznań i Homini Kraków. Poza tym siatkarki i siatkarze otrzymali koszulki z XVII Mistrzostw Oldboy.ów im. Wojciecha Zielińskiego w piłce siatkowej, Rewal 2012.

Jeden uczeń, który startuje w wyścigach kolarskich MTB i który zajmuje pierwsze miejsca w tych wyścigach otrzymał nagrodę, którą przekazał Czesław Lang Dyrektor Generalny Langteam, organizator wspaniałego szosowego wyścigu kolarskiego Tour de Pologne.

Wszystkim ofiarodawcom serdecznie dziękuję za wyrozumiałość, szczodrość i wspaniałomyślność.