



Jacek Stodółka, Kamil Kobiątka
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW 14–16-LETNICH UCZESTNICZĄCYCH W PROGRAMIE „TRENER OSIEDLOWY”

ABSTRACT

Physical fitness of boys aged 14–16 participating in the “Community coach” program

One of the tasks of local governments in Poland is to deal with social issues. Among other programs they are to create and launch those concerning physical culture and sports in general. Since 2003 Wrocław local government has been sponsoring a program called “Community coach”. The general idea of the program is to counteract social pathology by promoting physical recreation. The aim of this study was to determine the levels of physical fitness of the participants before they entered the program and after its completion. In addition, the research included basic measurements of the participants’ somatic structure (height and body mass) and a community interview. Results in brief: the motor trials at the end of the project revealed that all the participants improved physically in the course of the “Community coach” program.

Key words: “Community coach”, physical fitness, motor trials

WPROWADZENIE

Pojęcie sprawności fizycznej człowieka jest niezwykle złożone. Ekspertki Światowej Organizacji Zdrowia ustalili w 1968 r., że sprawność fizyczna to zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej [1]. W Polsce funkcjonują dwa określenia tej właściwości: „sprawność fizyczna” i „sprawność motoryczna”. Wydaje się, że pojęcie „sprawność motoryczna” jest terminem bardziej precyzyjnym, ponieważ motoryka ujawnia się podczas działalności ruchowej człowieka, a jej składowe zmieniają się podczas wysiłku fizycznego.

W celu oceny sprawności motorycznej stworzono liczne testy, które umożliwiają postawienie diagnozy, rozbudzają świadomość, rozwijają pozytywną postawę wobec ciała oraz ułatwiają projektowanie dalszej pracy w celu podniesienia poziomu sprawności. Test sprawności fizycznej w żadnej mierze nie może być wykorzystany do różnicowania badanych w kategoriach „zwykły” i „pokonany” [2]. Istnieje wiele uznanych i powszechnie stosowanych testów sprawności fizycznej: Miernik Sprawności

Fizycznej Jana Mydlarskiego, Miernik Sprawności Fizycznej Romana Trzeźnińskiego, Test Sprawności Motorycznej Ludwika Denisiuka, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (ICSPFT), Test Sprawności Fizycznej Zdzisława Chromińskiego, Powszechna Karta Sprawności Fizycznej. Za najpopularniejsze testy uważa się Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory i Europejski Test Sprawności Fizycznej „Eurofit” [3].

Prowadzenie badań w obszarze określenia poziomu sprawności fizycznej człowieka jest niezwykle ważne pod względem społecznym i jest procesem ciągłym. Wspomniana Światowa Organizacja Zdrowia przestrzega holistycznie, czyli całościowo, kwestie zdrowia i funkcjonowania organizmu człowieka. Uznała ona, że zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia). W świetle powyższego zwraca szczególną uwagę na osobistą troskę człowieka o kondycję fizyczną i mocno akcentuje rolę ruchu w jego życiu [4].

Zgodnie z tymi trendami oraz zapisami

ustawowymi o realizowaniu zadań społecznych, samorządy lokalne w Polsce stworzyły i wdrożyły w życie wiele programów z zakresu szeroko pojętej kultury, w tym – fizycznej. Jednym z takich programów jest „Trener Osiedlowy”. W sensie ogólnie rozumianej kultury fizycznej trenera osiedlowego i jego działalności nie można jednoznacznie zakwalifikować do któregoś z jej działów – sportu, wychowania fizycznego, rekreacji, treningu zdrowotnego czy rehabilitacji [5]. W celu precyzyjnego określenia jego roli i zadań należy wcześniej zastanowić się nad ukrytym znaczeniem terminu „trener osiedlowy”. Obszerna literatura z zakresu kultury fizycznej nie definiuje tego rodzaju pojęcia. Można zasugerować, że jego etymologia związana jest z dużym progresem technicznym, obserwowanym w końcu XX wieku (gry komputerowe, Internet itp.), który powodował zanik spontanicznej aktywności ruchowej u dzieci i młodzieży. Bardzo ograniczone godzinowo oddziaływanie szkolnego wychowania fizycznego na dzieci i młodzież, przy jednoczesnym braku u nich chęci do podjęcia dodatkowych działań na polu kultury fizycznej, powodowało nie tylko niedostateczny rozwój zdolności motorycznych, ale też wzrost patologii społecznej. Dlatego zaczęto poszukiwać nowoczesnych i nowatorskich sposobów zachęcenia młodych ludzi do udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych [6].

W 2003 r. Biuro Sportu Urzędu Miejskiego we Wrocławiu w ramach programu „Trener Osiedlowy” rozpoczęło działania prowadzące do zatrudnienia we wrocławskich obiektach rekreacyjnych i sportowych osób, które miałyby organizować zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci mieszkających na pobliskich osiedlach. Wyznaczono główne cele programu [7]:

1. Zwiększenie liczby dzieci i młodzieży biorących udział w bezpiecznym i zorganizowanym systemie spędzania wolnego czasu w sposób aktywny fizycznie.
2. Poprawa bezpieczeństwa na boiskach i terenach zielonych miasta Wrocławia.
3. Podniesienie poziomu samorządności młodzieży.

4. Wzbudzenie zainteresowania problematyką właściwej organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży wśród niej samej, a także wśród rodziców, instytucji pracujących na rzecz dzieci i młodzieży, sponsorów itp.

W 2005 r. w programie zatrudniono 42 trenerów, których wybrano z 75-osobowej grupy, a od 2006 r. do dziś zatrudnionych jest 47 trenerów, którzy są wybierani z około 100 zainteresowanych osób. Obiekty wyznaczono na podstawie zgłoszeń przesłanych przez wrocławskie szkoły i rady osiedli. Trenerzy pracują w wymiarze 18 godzin w tygodniu. Mają oni do dyspozycji podstawowy sprzęt sportowy: piłki nożne, koszone, siatkowe, rakiетки do badmintonu, tenisa stołowego, ringo itp.

CEL BADAŃ

Inspiracją do przeprowadzenia badań nad biorącą udział w programie młodzieżą było zainteresowanie autorów specyfiką pracy trenera osiedlowego i ogólnie – motorycznością człowieka.

Celem badań było wyjaśnienie wpływu aktywności uczniów w ramach programu „Trener Osiedlowy” na ich sprawność fizyczną.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Materiał badawczy stanowiło 32 chłopców w wieku $15,1 \pm 0,76$ roku, regularnie uczęszczających na zajęcia z trenerem osiedlowym. Wszyscy byli mieszkańcami Wrocławia. W celu przeprowadzenia analizy porównawczej badania wykonano dwukrotnie: w maju i listopadzie 2008 roku. Odbyły się one w otwartym kompleksie sportowo-rekreacyjnym z bieżnią żużlową (obwód 300 m), należącym do Gimnazjum nr 5 we Wrocławiu. Pomiarów dokonano w zbliżonych warunkach pogodowych.

W charakterystyce grupy posłużono się wywiadem środowiskowym (pierwszy termin). Przeprowadzono pomiary cech somatycznych – wysokości i masy ciała – przy użyciu wagi lekarskiej ze wzrostomierzem.

Wysokość ciała zmierzono z dokładnością do 1 cm, masę – do 0,1 kg.

Do oceny sprawności fizycznej młodzieży zastosowano cztery próby.

1. Bieg na 60 m (próba szybkości lokomocyjnej). Czas mierzono stoperem ręcznym z dokładnością do 0,01 s. Pomiarów w obu terminach dokonywała ta sama osoba. Chłopcy startowali pojedynczo, z pozycji wysokiej, wykroczonej. Stoper włączano w chwili zetknięcia się stopy nogi, która była zakroczną, z podłożem. Próbę wykonywano jednokrotnie.
2. Skok w dal z miejsca obunóż (ocena mocy mięśni kończyn dolnych). Badani wykonywali po trzy skoki. Najdłuższy z nich odnotowywany był jako wynik końcowy próby. Odległość mierzono taśmą mierniczą z dokładnością do 1 cm.
3. Rzut piłką lekarską 2 kg zza głowy z miejsca, w pozycji rozkroczonej. Próba miała na celu ocenę siły mięśni kończyn górnych. Rzuty wykonywano trzykrotnie. W obliczeniach uwzględniano najlepszy wynik. Do pomiaru odległości użyto taśmy mierniczej. Dokładność pomiaru to 10 cm.
4. Bieg na 1000 m ze startu wspólnego (ocena poziomu wytrzymałości badanych). Próbę przeprowadzono na bieżni żuźlowej o obwodzie 300 m. Przed biegiem badanych podzielono na trzy grupy o zbliżonej liczebności. Czas biegu mierzono stoperem ręcznym z dokładnością do 1 s.

W celu zmotywowania chłopców do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów badania miały charakter imprezy sportowo-rekreacyjnej, której nadano nazwę I Mistrzostwa Przedmieścia Świdnickiego w Miniwieloboju Lekkoatletycznym i II Mistrzostwa Przedmieścia Świdnickiego w Miniwieloboju Lekkoatletycznym. Najlepsi uczestnicy w poszczególnych próbach i w klasyfikacji ogólnej byli nagradzani.

W celu określenia istotności różnic wyników w poszczególnych próbach między pomiarami (majowym i listopadowym) została przeprowadzona analiza porównawcza

średnich testem *t*-Studenta dla prób zależnych. Wyniki badań przedstawiono w postaci średniej arytmetycznej, minimum, maksimum i odchylenia standardowego. Jako statystycznie istotne przyjęto obserwacje, gdy $p \leq 0,05$.

WYNIKI

Szczegółowe wyniki pomiarów budowy ciała zestawiono w tab. 1 i 2. Różnica wysokości ciała w pomiarach majowych i listopadowych jest statystycznie istotna ($p \leq 0,05$). Również statystycznie istotna okazała się różnica masy ciała w tych pomiarach ($p \leq 0,05$).

Na podstawie wywiadu środowiskowego stwierdzono, że 66% badanych nie mieszka z obojgiem rodziców, rodzice 44% dzieci nie pracują, 31% badanych twierdzi, że ma problemy z nauką, a 34% popadło w konflikt z prawem. 25% badanej młodzieży przyznało się do zażywania narkotyków, 81% do spożywania alkoholu, 53% do palenia papierosów. Badani średnio spędzają $5,3 \pm 2,44$ godziny dziennie na świeżym powietrzu. Jako ulubioną dyscyplinę sportu 59% wy-

Tab. 1. Wartości masy i wysokości ciała w pierwszym pomiarze

Cecha somatyczna	\bar{x}	Minimum	Maksimum	<i>sd</i>
Wysokość ciała (m)	1,761	1,52	1,97	0,091
Masa ciała (kg)	62,97	40,0	88,0	12,17

Tab. 2. Wartości masy i wysokości ciała w drugim pomiarze

Cecha somatyczna	\bar{x}	Minimum	Maksimum	<i>sd</i>
Wysokość ciała (m)	1,772	1,52	1,97	0,102
Masa ciała (kg)	63,89	41,0	88,0	12,91

Tab. 3. Wyniki osiągnięte przez badanych w poszczególnych próbach motorycznych (pierwszy termin)

Próba	\bar{x}	Minimum	Maksimum	sd
Bieg na 60 m (s)	8,741	7,09	11,28	0,922
Skok w dal z miejsca (m)	2,222	1,59	2,97	0,284
Rzut piłką lekarską zza głowy (m)	7,95	4,0	12,0	1,99
Bieg na 1000 m (s)	239,7	189	290	23,3

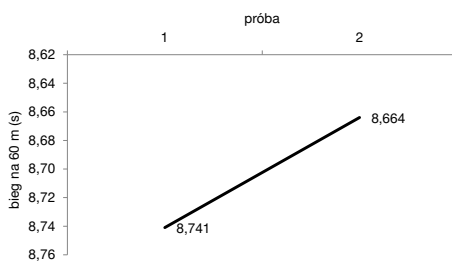
Tab. 4. Wyniki osiągnięte przez badanych w poszczególnych próbach motorycznych (drugi termin)

Próba	\bar{x}	Minimum	Maksimum	sd
Bieg na 60 m (s)	8,664	7,16	10,90	0,904
Skok w dal z miejsca (m)	2,253	1,65	3,00	0,272
Rzut piłką lekarską zza głowy (m)	8,23	4,5	12,0	1,95
Bieg na 1000 m (s)	239,2	178	280	25,3

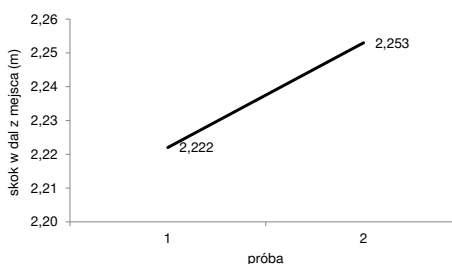
mienia piłkę nożną. 69% dzieci reprezentowało szkołę na zawodach sportowych, 69% regularnie uczęszcza na lekcje wychowania fizycznego, 78% – na zajęcia z trenerem osiedlowym, 34% badanych uczestniczy w zajęciach treningowych w klubie sportowym.

W tab. 3 i 4 przedstawiono wyniki prób oceniających poziom sprawności fizycznej badanej młodzieży.

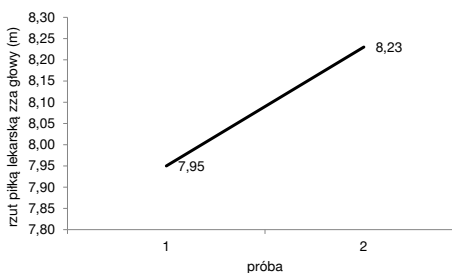
Różnice między poszczególnymi pomiarami (majowym i listopadowym) przedstawiono na ryc. 1–4. Na ryc. 1 i 4 celowo odwrócono wartości na osi rzędnych, ponieważ czas w przeciwieństwie do innych katego-



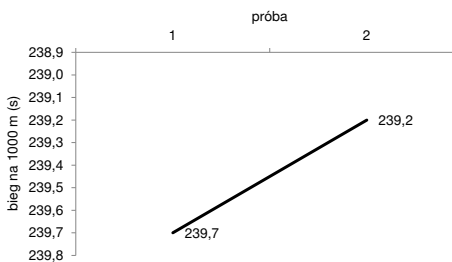
Ryc. 1. Porównanie średnich wyników w biegu na 60 m podczas pierwszego i drugiego pomiaru



Ryc. 2. Porównanie średnich wyników w skoku w dal z miejsca podczas pierwszego i drugiego pomiaru



Ryc. 3. Porównanie średnich wyników w rzucie piłką lekarską zza głowy podczas pierwszego i drugiego pomiaru



Ryc. 4. Porównanie średnich wyników w biegu na 1000 m podczas pierwszego i drugiego pomiaru

rii jest lepszy, gdy ma mniejszą wartość. W biegu na 60 m i w rzucie piłką lekarską zza głowy różnice między pomiarami (majowym i listopadowym) są statystycznie istotne ($p < 0,05$).

DISKUSJA

Od kilkudziesięciu lat do oceny sprawności fizycznej człowieka tworzono różne testy i próby [8]. Te zastosowane w pracy mogą być wykorzystane w przyszłości podczas realizacji programu „Trener Osiedlowy” w grupach młodzieży z innych roczników. Według organizatorów, osób w nim uczestniczących i badaczy zajmujących się tym zjawiskiem, program ten stale się rozwija i jest ciągle udoskonalany.

Dobierając próby do oceny sprawności fizycznej, skupiono się głównie na tym, by były one łatwe do przeprowadzenia (także w warunkach rywalizacji sportowej). Szczególne emocje towarzyszyły młodzieży w biegu na 60 m, a nagrody w imprezie uwiarygodniły wyniki testów.

Warto zauważyć, że część badanych chłopców nie uczestniczy w sportowym życiu szkoły, ale uczęszcza na zajęcia z trenerem osiedlowym, podnosząc swoją sprawność fizyczną. Być może, przedstawione tu badania zainicjują powstanie innych podobnych programów edukacyjnych i zachęcą sponsorów, którzy zechcą takie projekty sfinansować. Takie testy z pewnością mobilizują młodzież do podjęcia dodatkowych działań w zakresie swojej edukacji zdrowotnej i sportowej. Założenia programu „Trener Osiedlowy” mają w tym skutecznie pomagać. Doświadczenia wyniesione z prowadzenia zajęć w ramach akcji „Trener Osiedlowy” pozwalają wysnuć pogląd, że są to atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego dla młodzieży, a ich wartość dodatkowo wzbogacona jest przez imprezy sportowe organizowane na potrzeby badań.

Przedstawione tu wyniki trudno odnieść do podobnego materiału. W dostępnych publikacjach nie znaleziono opisów badań grup młodzieży, które uczestniczyły w tego rodzaju programach. Dotychczasowe doniesienia

związane z programem „Trener Osiedlowy” nie korelują z celami przyjętymi przez autorów tej pracy [9].

PODSUMOWANIE

Opierając się na wynikach opisanych tu badań, zdiagnozowano sprawność fizyczną młodzieży objętej programem „Trener Osiedlowy”, określono wpływ zajęć ruchowych (w ramach programu) na motorykę chłopców oraz scharakteryzowano społecznie uczestników projektu.

Wyniki badań i ich analiza są podstawą następujących wniosków:

- Część badanych osób pochodzi z rozbitych rodzin. Ich rodzice często nie pracują. Uczniowie mają trudności w nauce, niektórzy powtarzają klasę lub wchodzi w konflikt z prawem. Jedna czwarta uczniów przyznaje się do używania narkotyków, a ponad połowa spożywa alkohol. Większość pali papierosy.
- Badani uczniowie są aktywni fizycznie, ich ulubioną dyscypliną sportu jest piłka nożna. Większość badanych przynajmniej raz reprezentowała swoją szkołę na zawodach sportowych. Uczęszczają oni systematyczniej na zajęcia z trenerem osiedlowym niż na lekcje z nauczycielem wychowania fizycznego. Co trzeci uczeń bierze udział w treningach sportowych w klubie (najczęściej piłki nożnej).
- Uczniowie biorący udział w programie „Trener Osiedlowy” poprawili swoje wyniki we wszystkich czterech próbach sprawności fizycznej. Różnice są statystycznie istotne w biegu na 60 m i w rzucie piłką lekarską.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Wolański N., Pařízkova J., Sprawność fizyczna a rozwój człowieka, SiT, Warszawa 1976. [2] Osiński W., Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania, AWF, Poznań 1993. [3] Osiński W., Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003. [4] Raczek J., Motoryczność czło-

wieka, poglądy, kontrowersje i koncepcje, AWF, Katowice 1986. [5] Kosendiak J., Wykłady z Teorii Sportu dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego, Wydawnictwo BK, Wrocław 2004. [6] Solarewicz M., Rola i zadania trenera osiedlowego. Materiały Konferencji Szkoleniowej „Trener Osiedlowy”, Krzyżowa, 20.07.2009, maszynopis. [7] www.trener-osiedlowy.pl. [data dostępu: 12.10. 2010]. [8] Przewęda R., Trześniowski R., Sprawność fizyczna polskiej młodzieży w świetle badań z roku 1989, AWF, Warszawa 1996. [9] Surynt A., Kulmatycki L., Interwencja na rzecz lokalnej społeczności – stopień satysfakcji i ocena zajęć sportowo-rekreacyjnych uczestników wrocławskiego programu promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień „Trener Osiedlowy”, *Zdrowie Publiczne*, 2009, 119 (4), 372–377.