

STRESZCZENIE

Tytuł pracy: „Aktywność rekreacyjno – sportowa a zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem na przykładzie dziewcząt i chłopców z Konina”.

Ewa Janeczek

Zakład Teorii Sportu AWF Poznań

Prawidłowy rozwój człowieka zależy między innymi od stylu życia. Na zdrowy styl życia wpływają różne czynniki, wśród których wymienia się aktywność fizyczną. Zarówno codzienną związaną z wydatkiem energetycznym, towarzyszącą w pracy i zwykłych codziennych czynnościach, jak również aktywność fizyczną organizmu głównie układu ruchu, utożsamianą z wykonywaniem ćwiczeń ruchowych, ukierunkowaną przede wszystkim na zdrowie (Drabik 2009). Badania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży są niezbędne gdyż stanowią podstawę do konstruowania programów promujących zdrowie a stwierdzenie stanu uczestnictwa w aktywności fizycznej jest pierwszym etapem w tym zakresie.

Punktem wyjściowym prowadzonych badań było określenie poziomu aktywności fizycznej dziewcząt i chłopców z Konina w wieku 11-16 lat i porównanie go z poziomem reprezentowanym przez dzieci i młodzież szkolną w innych regionach kraju, Europy i świata gdzie prowadzono międzynarodowe badania HBSC, (Health Behaviour in School aged Children: WHO Collaborative Cross-national Study (Bidle, Sallis, Cavill 1998), seria badań wykonanych w 2002 roku (Wojnarowska i wsp. 2005). Ponadto pomiar aktywności fizycznej za pomocą wskaźnika MVPA - Moderate –to- Vigorous Physical Activity, (Prochaska, Sallis, Long 2001) pozwoli określić jaki procent badanej populacji spełnia kryteria zalecanej aktywności fizycznej. Istotnym zagadnieniem podjętym w pracy było rozpoznanie skutków oddziaływania różnych form aktywności fizycznej na poziom zdolności motorycznych. Dodatkowo zgromadzono informacje dotyczące postaw dzieci i młodzieży względem aktywności fizycznej co umożliwi lepsze poznanie zainteresowań uczniów w tym zakresie.

Materiał badawczy zebrano w okresie od marca do czerwca 2008 roku. Łącznie zbadano 591 uczniów w wieku 11-16 lat (322 chłopców, 269 dziewcząt), w tym 182 uczniów z klas usportowionych (97 chłopców i 85 dziewcząt). W ramach klas usportowionych (US) uczniowie realizowali program zajęć zespołowych gier sportowych tj.: koszykówka, siatkówka, piłka ręczna oraz piłka nożna. Zgodnie z założonymi celami badania podzielono na trzy części. W pierwszym etapie za pomocą kwestionariusza ankiety zgromadzono informacje dotyczące aktywności fizycznej, (w tym wskaźnik MVPA) w kolejnych wykonano pomiaru wybranych zdolności motorycznych oraz pomiaru cech somatycznych (masy,

wysokości ciała). Jako miernik aktywności fizycznej przyjęto wskaźnik MVPA (Moderate – to- Vigorous Physical Activity- Pol.: Umiarkowana do Intensywnej Aktywność Fizyczna), (Prochaska, Sallis, Long 2001) stosowany w międzynarodowych badaniach zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej (HBSC-Health Behaviour in School aged Children : WHO Collaborative Cross-national Study). Wskaźnik ten oznacza liczbę dni w tygodniu, w których badani na różne formy czynnego wypoczynku połączone z wysiłkiem fizycznym (w tym lekcje wychowania fizycznego) przeznaczali, co najmniej 60 minut dziennie (Cabak, Woynarowska 2004).

Przyjęto, że dla zaspokojenia potrzeb rozwojowych i zdrowotnych, młodzież powinna uprawiać różne formy aktywności fizycznej, co najmniej 5 razy w tygodniu po 60 minut dziennie (Prochaska, Sallis, Long 2001). Pomiaru zdolności motorycznych u badanych uczniów dokonano w oparciu o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej- MTSF (Pilicz, Przewęda, Dobosz i in. 2003) i Test Coopera (Cooper 1978; Pilicz, Przewęda, Dobosz i in. 2003). Wzięto pod uwagę te komponenty sprawności, które w myśl koncepcji „health – related fitness” (H-RF) powiązane są ze zdrowiem: siła, wytrzymałość mięśniowa, wytrzymałość krążeniowo - oddechowa, gibkość, (Grabowski, Szopa 1991; Bouchard i Shephard 1994; Osiński 2003).

W toku analizy wyników badań zaobserwowano, że średni poziom wskaźnika aktywności fizycznej uczniów z Konina w wieku 11, 13, 15 lat wyniósł 4,7 dni w tygodniu i na tle rówieśników z innych regionów kraju (4 dni), Europy i świata (3,8 dni) jest wysoki. Podobnie jak odsetki uczniów spełniających kryteria zalecanej aktywności fizycznej (52,4% dziewcząt, 52,6% chłopców). W przypadku badań nastolatków z Konina nie wykazano różnic w poziomie aktywności fizycznej między dziewczętami i chłopcami. Nie zaobserwowano również zmniejszania się poziomu aktywności fizycznej uczniów z wiekiem badanych.

Porównując aktywność fizyczną między uczniami z klas standardowych (S) i usportowionych (US) zaobserwowano, że zarówno dziewczęta (dziewczęta US – 5,8 dni; dziewczęta S – 4,7 dni) jak i chłopcy (chłopcy US – 5,6 dni, chłopcy S – 4,7 dni) z klas usportowionych (US) charakteryzują się wyższym poziomem aktywności fizycznej. Potwierdzono to również w poszczególnych grupach wiekowych wśród dziewcząt w wieku 11, 13, 14, 16 lat oraz wśród chłopców w wieku 11, 14 oraz 16 lat. Przyczyną tego stanu jest z pewnością uczestnictwo uczniów z klas usportowionych (US) w zwiększonej aktywności fizycznej w ramach realizowanych zajęć sportowych.

Istotnym zagadnieniem podjętym w pracy obok określenia poziomu aktywności fizycznej była próba wyjaśnienia skutków podejmowania różnej pod względem rodzaju i formy aktywności fizycznej na rozwój motoryczny młodego człowieka (spontanicznej i sportowej). Zaobserwowano, że poziom zdolności motorycznych jest zróżnicowany. W przypadku niektórych prób sprawności fizycznej i w niektórych grupach wiekowych badanych dziewcząt i chłopców poziom zdolności motorycznych uczniów z klas usportowionych (US) jest wyższy. Zróżnicowanie w obrębie zdolności motorycznych należy powiązać z aktywnością fizyczną, jej poziomem jak i rodzajem. W związku z tym należy podkreślić, że sportowa forma aktywności fizycznej uczniów z klas usportowionych (US) jest czynnikiem bardziej stymulującym rozwój sprawności aniżeli aktywność fizyczna podejmowana przez uczniów z klas standardowych (S), a jej skutki uwidaczniają się w poziomie zdolności motorycznych.

Kontynuując dalsze rozważania dotyczące wpływu aktywności fizycznej na poziom rozwoju motorycznego przedstawiono wyniki badań dotyczące występowania związków aktywności fizycznej i zdolności motorycznych. Na ich podstawie stwierdzono, że poziom aktywności fizycznej wpływa pozytywnie na poziom zdolności motorycznych. Z kolei w przypadku parametrów somatycznych odnotowano ujemne związki aktywności fizycznej z masą ciała i wskaźnikiem Cole'a. Uczniowie charakteryzujący się wyższą masą ciała i wartością wskaźnika Cole'a są mniej aktywni fizycznie.

Za pomocą kwestionariusza ankiety zgromadzono informacje dotyczące: nastawiania uczniów do lekcji wychowania fizycznego, udziału w dodatkowych zajęciach sportowych, sposobów spędzania czasu wolnego, samooceny zdrowia i sprawności fizycznej, przyczyn uprawiania aktywności fizycznej i rezygnacji z niej, oraz najchętniej wybieranych przez dzieci i młodzież form ruchu. Ponadto uczniowie odpowiedzieli na pytania dotyczące osób, które zachęcają ich do podejmowania aktywności fizycznej oraz wspólnej, rodzinnej aktywności fizycznej. Zgromadzone dane umożliwią lepsze poznanie przejawów zainteresowań uczniów aktywnością fizyczną. Poznanie czynników determinujących podejmowanie aktywności fizycznej oraz właściwe i skuteczne wykorzystanie pozyskanej wiedzy w praktyce może przyczynić się do poprawy zdrowia dzieci i młodzieży (Sallis i wsp. 1992).

Podsumowując zgromadzony materiał badawczy stwierdzono, że jego analiza pozwoliła na zrealizowanie założonych celów pracy. Potwierdziła się przydatność ankiety i wykorzystanie jako metody badawczej wskaźnika aktywności fizycznej MVPA zarówno dla uczniów z klas standardowych jak (S) i usportowionych (US). W oparciu o prowadzone badania zaobserwowano, że jednak warto jest poza poziomem aktywności fizycznej zwrócić

uwagę również na jej rodzaj. Podjęcie powyższych zagadnień było związane nie tylko z czynnikiem poznawczym ale było również próbą znalezienia sposobów na rozpowszechnienie aktywności fizycznej wśród nastolatków oraz wykorzystanie tej wiedzy w praktyce. W związku z tym wskazane jest podejmowanie następujących działań:

- systematyczne prowadzenie badań w zakresie aktywności fizycznej z wykorzystaniem wskaźnika MVPA, który stwarza możliwości porównawcze,
- w badaniach aktywności fizycznej zwrócenie uwagi nie tylko na jej poziom ale również rodzaj i formę,
- systematyczne monitorowanie poziomu sprawności fizycznej, ze szczególnym zwróceniem uwagi na harmonijny i wszechstronny jej rozwój,
- rozpowszechnianie aktywności fizycznej i uświadamianie jej znaczenia dla zdrowia i sprawności fizycznej przez pryzmat możliwości wykonywania zwykłych codziennych czynności życiowych,
- zmodyfikowanie programu szkolnego wychowania fizycznego: akcentowanie sprawności fizycznej a szczególnie zdolności motorycznych mających związek ze zdrowiem, zapoznanie z różnymi rodzajami aktywności fizycznej przydatnymi w życiu dorosłym, ukierunkowanie na aktywny styl życia, przekazywanie zdrowotnego znaczenia ćwiczeń, przekazywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej skuteczności podejmowanych ćwiczeń i ich wpływu na sprawność fizyczną i zdrowie,
- zwiększenie liczby zorganizowanych zajęć pozalekcyjnych wspierających szkolne wychowanie fizyczne, które poprzez swoją atrakcyjność i różnorodność powinny stwarzać szansę na rozwój uzdolnień i zainteresowań dzieci, ciekawa oferta zajęć pozalekcyjnych mogłaby stanowić alternatywę dla sedenteryjnych sposobów spędzania czasu,
- zachęcanie do rodzinnej aktywności fizycznej.

Badania potwierdziły potrzebę monitorowania zmian zachodzących w zakresie aktywności fizycznej nastolatków stwarzając szansę na poprawę zdrowia przyszłych i obecnych pokoleń.