

STRESZCZENIE

„Sprawność fizyczna i styl życia zachodniopomorskich gimnazjalistów i licealistów w świetle realizacji programu edukacyjnego”

Hanna Żółtowska

Celem zaprezentowanych w niniejszej pracy badań było poznanie poziomu sprawności fizycznej oraz stylu życia badanych zachodniopomorskich gimnazjalistów i licealistów. Badania prowadzone były w dwóch środowiskach- dużego i małego miasta. Taki wybór był podyktowany chęcią poznania wpływu aglomeracji na styl życia i poziom sprawności fizycznej. Badania realizowane wśród 1799 uczniów ze szkół gimnazjalnych i licealnych w województwie zachodniopomorskim przebiegały w trzech etapach. W **pierwszym etapie** dokonano diagnozy poszczególnych grup w oparciu o wybrane techniki badawcze. Zastosowano obserwację jako wszechstronną technikę gromadzenia materiałów. Za pomocą kwestionariusza ankietowego pt. „Ja i mój styl życia” (opartego na kwestionariuszu „Styl życia dzieci i młodzieży” opracowanym przez zespół autorów z Deutsche Sporthochschule w Kolonii pod kierunkiem prof. Hansa Petera Brandl-Bredenbeck) i zmodyfikowanego na potrzeby projektu badawczego zebrano opinie uczniów. Do oceny poziomu sprawności fizycznej wykorzystano próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Dwukrotnie przeprowadzono próbę szybkości (bieg na dystansie 50 m), próbę siły eksplozywnej nóg (skok w dal z miejsca obunóż), próbę siły mięśni ramion (wytrzymanie w zwisie na drążku na ugiętych ramionach dla dziewcząt i podciąganie na drążku dla chłopców), próbę siły mięśni ręki (ściskanie dynamometru), próbę zwinności (bieg wahadłowy z przenoszeniem klocka na dystansie 10m), próbę gibkości (skłon wprzód stojąc na ławeczce) oraz próbę siły mięśni brzucha (skłony z leżenia tyłem o nogach ugiętych w czasie 30 sek.) (Pilicz i wsp., 1993). Zrezygnowano z próby wytrzymałości mierzonej czasem biegu ciągłego ze względu na niejednorodne warunki przeprowadzenia tej próby w różnych szkołach. W celu poznania zależności między parametrami somatycznymi a motorycznymi badanych dokonano pomiarów antropomotorycznych pozwalających na określenie dwóch podstawowych cech somatycznych masy i wysokości ciała zgodnie z technikami stosowanymi w antropometrii (Drozdowski 1992). W **drugim etapie** wprowadzony został czynnik edukacyjny dotyczący poszerzenia wiedzy o zdrowym stylu życia i znaczeniu ruchu dla organizmu. Natomiast w **trzecim etapie** badań nastąpiła ewaluacja przeprowadzonych działań i formułowanie wniosków do dalszej pracy. Jakościowej i ilościowej analizie statystycznej poddano 248 262 uzyskanych wyników.

Przeprowadzone badania wykazały, że poziom ogólnej sprawności fizycznej nie jest różnicowany czynnikiem płci. Różnicuje go wielkość aglomeracji i wiek uczniów. W poszczególnych próbach sprawnościowych największe zróżnicowanie czynnikiem wieku wielkością aglomeracji odnotowano w próbie szybkości, sile mięśni nóg, sile mięśni ramion i sile mięśni dłoni. Czynnikiem płci różnicował wyniki w liceach w dużych miastach w próbie sile mięśni dłoni i sile mięśni ramion.

Podjęmowanie aktywności sportowej jest zróżnicowane przez czynnik wieku, płci i wielkości aglomeracji.

Badania diagnozujące styl życia uczniów wykazały że w jednej i drugiej grupie respondentów odnotowano wysoki odsetek uczniów deklarujących spożywanie niezdrowych produktów takich jak: słodkie napoje gazowane, ciasto, chipsy i słodycze. Uczniowie z dużych aglomeracji częściej spożywają frytki i hamburgery. Czynnikiem silnie różnicującym nawyki żywieniowe był wiek badanych. Zdecydowanie wyższy odsetek gimnazjalistów deklaruje występowanie w ich jadłospisie niezdrowych produktów.

Wyniki badań wykazały również, że wiedza na temat zdrowego stylu życia wśród badanych uczniów wymaga dalszych działań w celu jej pogłębienia i wprowadzania w codzienne życie. Tylko w wybranych przypadkach zachowania zdrowotne uczniów uległy poprawie po działaniach edukacyjnych. Przeprowadzone badania potwierdziły niezadawalający stan poziomu sprawności fizycznej i stylu życia zachodniopomorskich gimnazjalistów i licealistów.