

Agata Jacewicz

ORCID: 0000-0001-5908-7698

Akademia Podlaska w Białymstoku

Zakład Pedagogiki

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW PODLASKICH SZKÓŁ. RAPORT Z BADAŃ¹

Streszczenie

Autorka artykułu przedstawia fragment badań porównawczych przeprowadzonych w latach 2022–2024 w dwóch szkołach podstawowych w Białymstoku i Mońkach. Głównym celem badań było otrzymanie odpowiedzi na temat poziomu sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców klas I–III ze szkół podstawowych z Podlasia. Wyniki uwidoczniają między innymi skutki izolacji po okresie pandemii choroby COVID-19 i skłaniają do pochylenia się nad problemem obniżającej się sprawności uczniów.

Kluczowe słowa: sprawność fizyczna, cechy motoryczne (szybkość, wytrzymałość, gibkość i siła), Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory.

¹ Artykuł powstał w oparciu o badania przeprowadzone przez mgr Martynę Czekiel i mgr Sylwię Wojtach w latach 2022–2024 w ramach seminarium magisterskiego prowadzonego przez autorkę artykułu.

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF PODLASKIE SCHOOLS – RESEARCH REPORT

Abstract

The author of this article presents an extract from a comparative study carried out between 2022 and 2024 in two primary schools in Biłystok and Mońki. The main aim of the study was to obtain information on the level of physical fitness of girls and boys in grades I-III from primary schools in Podlasie. The results highlight, among other things, the effects of isolation after the COVID-19 pandemic and prompt us to address the problem of declining physical fitness among students.

Keywords: physical fitness, motor features (speed, endurance, flexibility and strength), Krzysztof Zuchora's Physical Fitness Index

Wprowadzenie

Regularna aktywność fizyczna determinuje jakość i długość życia człowieka. Odpowiednio dobrana aktywność wzbogaca sferę intelektualną i pozwala zachować równowagę między kondycją ciała a stanem umysłu, przyczynia się do lepszej kondycji psychofizycznej oraz dobrego samopoczucia jednostki. Aktywność sportowa, a zwłaszcza ruch na świeżym powietrzu daje wiele korzyści, wpływa na nasze zdrowie, kształtuje zachowania prozdrowotne, poprawia sprawność fizyczną organizmu, może stanowić przyjemne i wartościowe spędzanie czasu wolnego. Nie ulega wątpliwości, że aktywność ruchowa jest istotna dla właściwego funkcjonowania zwłaszcza młodego człowieka, który obecnie jest narażony na siedzący tryb życia.

Wspomniana aktywność nabrała szczególnego znaczenia po okresie pandemii COVID-19. Wprowadzone restrykcje i obostrzenia wymusiły prowadzenie zajęć/ lekcji zdalnie. Edukacja uczniów za pośrednictwem platform edukacyjnych nie była łaskawa dla ich zdrowia i samopoczucia, a zajęcia z wychowania fizycznego w większości szkół były prowadzone na bardzo niskim poziomie lub rezygnowano z nich. Na skutek izolacji społecznej spadła aktywność

fizyczna uczniów, a w rzeczywistości wszystkich Polaków. Zaistniała sytuacja stała się bezpośrednim powodem ustalenia aktualnego poziomu sprawności fizycznej uczniów klas początkowych i pochylenia się nad poprawą zastanego stanu.

Podstawy metodologiczne badań własnych

Przedmiotem badań uczyniono sprawność fizyczną uczniów klas początkowych z Białegostoku i Moniek. Najważniejszym celem było ustalenie poziomu sprawności fizycznej uczniów biorąc pod uwagę cztery cechy motoryczne: szybkość, wytrzymałość, gibkość i siłę.

Problem główny podjętych badań było ustalenie: Jaki jest poziom sprawności fizycznej uczniów klas I-III z podlaskich szkół podstawowych?

Uszczegółowienie powyższego pytania stanowią następujące problemy:

1. Jaki jest poziom szybkości, skoczności, gibkości, wytrzymałości, siły mięśni brzucha, siły ramion dziewcząt i chłopców?
2. Czy występują różnice w poziomie sprawności fizycznej uczniów klas I, II i III?
3. Czy występują różnice w poziomie sprawności fizycznej uczniów z Białegostoku i z Moniek?

W badaniu wykorzystano metodę pomiaru środowiska wychowawczego. Zastosowaną techniką był test zdolności specjalnych (test sprawności fizycznej), a narzędziem – Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory.

Badania przeprowadzono na salach gimnastycznych w dwóch podlaskich szkołach podstawowych w roku szkolnym 2022/2023 oraz 2023/2024. Szczegółową charakterystykę badanej grupy (196 uczniów) zamieszczono poniżej (tabela 1).

Tabela 1. Wiek uczniów (klasa)

Kategorie odpowiedzi	SP w Białymstoku		SP w Mońkach		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Klasa 1	32	33,33	34	34,00	66	33,67
Klasa 2	30	31,25	33	33,00	63	32,14
Klasa 3	34	35,42	33	33,00	67	34,19
Ogółem	96	100,00	100	100,00	196	100,00

Źródło: wyniki badań własnych

Na podstawie danych zawartych w tabeli 1. możemy zauważyć, że liczebność uczniów z poszczególnych klas biorących udział w badaniu była zbliżona i wynosiła około 33,00%.

Tabela 2. Płeć uczniów

Kategorie odpowiedzi	SP w Białymstoku		SP w Mońkach		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Dziewczęta	51	53,13	51	51,00	102	52,04
Chłopcy	45	46,87	49	49,00	94	47,96
Ogółem	96	100,00	100	100,00	196	100,00

Źródło: wyniki badań własnych

52,04% badanych uczniów stanowiły dziewczęta, zaś 47,96% chłopcy. Należy zauważyć, że dziewczęta z Białegostoku stanowiły 53,13%, zaś z Moniek 51,00%. Odsetek chłopców uczestniczących w badaniu również był zbliżony tj. 46,87% ze stolicy województwa i 49,00% z Moniek.

Poniższy raport zawiera zestawienie wyników uwzględniające różnice w poziomie wykonania poszczególnych (6) prób z uwzględnieniem zmiennej płci. Na zakończenie zaprezentowano wyniki całościowe zestawiając poziomy sprawności fizycznej uczniów. Pod uwagę wzięto płeć, wiek (klasę, do której uczęszczali uczniowie) oraz miejsce zamieszkania (Białystok, Mońki)². Uzyskany w każdej próbie rezultat podlegał ocenie od 1 (poziom minimalny) do 6 (po-

² Zrezygnowano ze szczegółowej prezentacji porównawczej wyników osiągniętych przez uczniów poszczególnych klas z Białegostoku z wynikami osiągniętymi przez uczniów z Moniek, z racji ograniczeń edytorskich.

ziom wybitny). Niekiedy uczniowie otrzymywali „punkty zerowe” (poniżej minimum), były to osoby, które nie osiągnęły normy odpowiedniej dla poziomu minimalnego.

Różnice w poziomie wykonywania poszczególnych prób – wyniki badań

W szeroko zakrojonej problematyce aktywności i sprawności fizycznej zmienna płci należy do jednej z najważniejszych i najczęściej eksplorowanych empirycznie. Zazwyczaj mężczyźni osiągają wyraźnie lepsze rezultaty od kobiet. Jednak w przypadku dzieci w okresie przedpokwitaniowym, szczególnie w odniesieniu do uczniów z początkowych etapów edukacji szkolnej, często nie obserwuje się większych różnic w zakresie siły, koordynacji, czy szybkości, wobec czego poziom sprawności bywa w tym wieku bardzo zbliżony, chociaż nie jest to regułą. Dlatego interesujące wydaje się znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy płeć badanych uczniów determinuje poziom sprawności fizycznej dzieci w tym wieku.

Pierwsza próba dotyczyła określenia poziomu szybkości. Zadanie polegało na szybkim biegu w miejscu przez 10 sekund przy jednoczesnym, wysokim unoszeniu kolan oraz klaskaniu pod unoszoną nogą. Dzieci poproszono o wykonanie tego ćwiczenia, demonstrując wcześniej, jak należy poprawnie je wykonać.

Tabela 3. Poziom szybkości dziewcząt i chłopców

Poziom szybkości	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	10	9,80	4	4,26	14	7,14
Minimalny (1)	15	14,71	20	21,28	35	17,86
Dostateczny (2)	17	16,67	28	29,79	45	22,96
Dobry (3)	24	23,53	17	18,08	41	20,92
Bardzo dobry (4)	20	19,61	18	19,15	38	19,39
Wysoki (5)	11	10,78	6	6,38	17	8,67
Wybitny (6)	5	4,90	1	1,06	6	3,06
Ogółem	102	100,0	94	100,0	196	100,00

Źródło: badanie własne

Analizując wyniki zawarte w tabeli 3. możemy zauważyć, że ponad dwukrotnie większy odsetek dziewcząt (9,80%), niż chłopców (4,26%) osiągnęło poziom poniżej oczekiwań, co oznacza, że w przypadku dziewcząt w przeciągu 10 sekund nie wykonano 12 kłaśnień pod unoszoną nogą, a w przypadku chłopców nie wykonano 15 kłaśnień. Z kolei nieco więcej chłopców (21,28%) niż dziewcząt (14,71%) osiągnęło poziom minimalny i dostateczny (29,79% chłopców i tylko 16,67% dziewcząt). Aby osiągnąć poziom dostateczny we wskazanym czasie dziewczęta musiały wykonać 16, a chłopcy 20 kłaśnień. Poziom dobry (20 kłaśnień dziewczęta i 25 chłopców) osiągnęło nieco więcej dziewcząt (23,53%) niż chłopców (18,08%). Z kolei poziom bardzo dobry osiągnął zbliżony odsetek uczniów (19,61% dziewcząt i 19,15% chłopców). Analizując kolejne wyniki możemy zauważyć, że nieco więcej dziewcząt (10,78%) niż chłopców (6,38%) uplasowało się na poziomie wysokim i wybitnym (4,90% dziewcząt i 0,06% chłopców), jednak nie jest to znaczący odsetek badanych.

Druga próba dotyczyła skoczności. Polegała na skoku w dal obunóż z miejsca. Wynik uczeń mierzył samodzielnie, własnymi stopami i był on zaokrąglany do całej stopy (więcej niż pół stopy wynik zaokrąglano w górę, zaś mniej niż pół stopy zaokrąglano w dół).

Tabela 4. Poziom skoczności dziewcząt i chłopców

Poziom skoczności	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	5	4,90	1	1,06	6	3,06
Minimalny (1)	32	31,37	31	32,98	63	32,14
Dostateczny (2)	35	34,31	27	28,73	62	31,63
Dobry (3)	17	16,67	28	29,79	45	22,96
Bardzo dobry (4)	12	11,77	6	6,38	18	9,19
Wysoki (5)	1	0,98	1	1,06	2	1,02
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	102	100,00	94	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

³ Przy kolejnych poziomach liczba kłaśnień wzrastała o 5.

Ocena skoczności była następująca: skok długości 5 stóp był oceniony na 1 punkt – poziom minimalny, 6 stóp – dostateczny, 7 – dobry, 8 – bardzo dobry, 9 – wysoki i 10 – wybitny. Analizując dane dotyczące skoczności (tabela 4.) nie zauważamy wyraźnych różnic procentowych na poziomach najniższych tj. poniżej minimum (4,90% dziewcząt i 1,06% chłopców) i minimum (31,37% dziewcząt i 32,98% chłopców) oraz najwyższych – znikomy odsetek uczniów obu płci. Nieznaczne różnice są widoczne dopiero na poziomie dostatecznym (34,31% dziewcząt i 28,73% chłopców), dobrym (16,67% dziewcząt i 29,79% chłopców) i bardzo dobrym (11,77% dziewcząt i 6,38% chłopców).

Siłę ramion uczniów mierzono w trzeciej próbie polegającej na uchwyceniu się drążka i wykonywaniu kolejno aktywności o wzrastającej trudności (np. zwis oburącz, zwis na prawej lub lewej ręce, podciąganie się, etc.) bez dotykania podłoża nogami. Jeśli uczeń był w stanie wykonać trudniejsze ćwiczenia, otrzymywał odpowiednio większą ilość punktów.

Tabela 5. Poziom siły ramion dziewcząt i chłopców

Poziom siły ramion	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	4	3,92	2	2,13	6	3,06
Minimalny (1)	30	29,41	40	42,55	70	35,72
Dostateczny (2)	45	44,12	24	25,53	69	35,20
Dobry (3)	17	16,67	13	13,83	30	15,31
Bardzo dobry (4)	4	3,92	12	12,77	16	8,16
Wysoki (5)	2	1,96	2	2,13	4	2,04
Wybitny (6)	0	0,00	1	1,06	1	0,51
Ogółem	102	100,00	94	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

W próbie siły ramion⁴ niewiele lepsze wyniki zanotowano w grupie chłopców. Różnice są widoczne na poziomie bardzo dobrym

⁴ Dokładny opis wymagań na osiągnięcie określonego poziomu z próby siły ramion znajduje się na stronie internetowej *Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory* [online] dostęp [w:] <https://www.kejna.pl/wp-content/uploads/2021/01/Indeks-Sprawnosci-Fizycznej-Zuchory.pdf>, dnia 24.06.2024 r.

(3,92% dziewcząt i 12,77% chłopców) oraz wysokim (1,92% dziewcząt i 2,13% chłopców). Niestety zdecydowanie więcej dzieci osiągnęło niezadawalające, niskie poziomy. Niemal co trzecia uczennica (29,41%) i prawie połowa uczniów (42,55%) osiągnęło poziom minimalny i w niemal odwróconych proporcjach (44,12% dziewcząt i 25,53% chłopców) poziom dostateczny. W tej próbie możemy zauważyć, że 3,06% dzieci nie osiągnęło nawet poziomu minimum.

W kolejnej, czwartej próbie dokonano pomiaru gibkości. Zadanie uczniowie rozpoczynali od przyjęcia pozycji zasadniczej. Bez zginania nóg w kolanach wykonywali skłon tułowia w przód. Następnie wyciągniętymi palcami dłoni starali się dotknąć jak najniżej położonych, charakterystycznych punktów. W ten sposób, zgodnie z instrukcją, wykonano ćwiczenie o wzrastającym stopniu trudności (chwyt oburącz za kostki- 1 punkt, poziom minimalny, dotknięcie palcami obu rąk palców stóp – 2 punkty, poziom dostateczny, dotknięcie palcami podłoża – 3 punkty, poziom dobry, dotknięcie wszystkimi palcami obu dłoni podłoża – 4 punkty, poziom bardzo dobry, dotknięcie całymi dłońmi podłoża – 5 punktów, wysoki, oraz dotknięcie głową kolan – 6 punktów, wybitny). Podobnie, jak w poprzednich próbach, im wyższy poziom trudności wykonania zadania przez ćwiczących, tym większa liczba punktów (wyższy poziom wykonania zadania).

Tabela 6. Poziom gibkości dziewcząt i chłopców

Poziom gibkości	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	0	0,00	1	1,06	1	0,51
Minimalny (1)	11	10,78	17	18,09	28	14,29
Dostateczny (2)	30	29,41	35	37,23	65	33,16
Dobry (3)	40	39,22	32	34,04	72	36,73
Bardzo dobry (4)	18	17,65	9	9,58	27	13,78
Wysoki (5)	3	2,94	0	0,00	3	1,53
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	102	100,00	94	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

W tym pomiarze nieco lepsze wyniki osiągnęły uczennice. Poziom dostateczny odnotowano u 29,41% dziewcząt i 37,23% chłopców. Co trzecia uczennica uplasowała się na poziomie dobrym (39,22%), a chłopców było nieznacznie mniej (34,04%). Tylko 17,65% dziewcząt i 9,58% chłopców skończyło ćwiczenie na poziomie bardzo dobrym. W grupie dziewcząt nie zanotowano żadnego rezultatu poniżej minimum (w przypadku chłopców odsetek ten wyniósł 1,06%). Należy podkreślić, że tylko uczennice osiągały wysoki poziom gibkości (2,94%).

Poziom wytrzymałości uczniów sprawdzono podczas biegu w miejscu⁵. Czas był mierzony za pomocą czasomierza. O zakończeniu biegu uczeń sam decydował, był to moment niemożności kontynuowania biegu.

Tabela 7. Poziom wytrzymałości dziewcząt i chłopców

Poziom wytrzymałości	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	8	7,84	6	6,38	14	7,14
Minimalny (1)	39	38,24	23	24,47	62	31,63
Dostateczny (2)	37	36,27	34	36,17	71	36,23
Dobry (3)	12	11,76	20	21,28	32	16,33
Bardzo dobry (4)	6	5,88	10	10,64	16	8,16
Wysoki (5)	0	0,00	1	1,06	11	0,51
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	102	100,00	94	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

Nieznacznie słabsze rezultaty w próbie wytrzymałości osiągnęły dziewczęta. Większy ich odsetek (7,84%) w stosunku do chłopców (6,38%) nie był w stanie osiągnąć poziomu minimum. Żadna z uczennic nie osiągnęła też poziomu wysokiego (tylko 1,06% chłopców). 38,24% dziewcząt i 24,47% chłopców ukończyło próbę z wynikiem minimalnym, a rezultaty dla poziomu dostatecznego były niemal identyczne (ok. 36%). Poziom dobry osiągnął co piąty

⁵ Tamże.

chłopiec (21,28%) i tylko 11,76% dziewcząt. Niewiele osób uplasowało się na poziomie bardzo dobrym tj. 5,88% dziewcząt i 10,64% chłopców. Można rzec, że poziom wysoki i wybitny był poza zasięgiem uczestniczących w badaniu uczniów.

Ostatnia, szósta próba dotyczyła pomiaru siły mięśni brzucha⁶. Pozycją wyjściową było leżenie tyłem (w terenie można wykorzystać karimaty), ręce spoczywały wzdłuż tułowia. Nogi należy unieść tuż nad podłoże oraz wykonywać klasyczne nożyce poprzeczne. To ćwiczenie dzieci wykonywały po demonstracji nauczyciela tak długo, jak tylko były w stanie, gdyż o wyniku decydował czas trwania próby – im dłużej uczeń kontynuował ćwiczenie, tym – zgodnie z normami dla danej kategorii płci i wieku – większy osiągał poziom sprawności. Aby osiągnąć poziom minimalny dziewczęta musiały kontynuować ćwiczenie przynajmniej przez 10 sekund, natomiast chłopcy przez 30 sekund.

Tabela 8. Poziom siły mięśni brzucha dziewcząt i chłopców

Poziom siły mięśni brzucha	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	4	3,92	5	5,33	9	4,59
Minimalny (1)	41	40,20	50	53,19	91	46,43
Dostateczny (2)	45	44,12	27	28,72	72	36,74
Dobry (3)	9	8,82	8	8,51	17	8,67
Bardzo dobry (4)	2	1,96	3	3,19	5	2,55
Wysoki (5)	1	0,98	1	1,06	2	1,02
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	102	100,00	94	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

Wyniki w tej próbie były zaskakujące. Należało się spodziewać, że chłopcy będą wykazywali się większą siłą mięśni brzucha. W obu grupach wyniki były zbliżone i na stosunkowo niskim poziomie, ponieważ były dzieci, które nie wykonały zadania na poziomie minimalnym (3,92% dziewcząt i 5,33% chłopców), a wspomniany

⁶ Tamże.

poziom najniższy osiągnęła prawie połowa dziewcząt (40,20%) i ponad połowa chłopców (53,19%). Nożyce poprzeczne przez 30 sekund (poziom dostateczny) wykonywało 44,12% dziewcząt i przez 1 minutę 28,72% chłopców. Niewielki odsetek badanych uplasował się na poziomie dobrym (8,82% dziewcząt i 8,51% chłopców). Ich czas wykonywania zadania był zróżnicowany i wynosił dla dziewcząt 1 minutę, a dla chłopców 1 minutę i 30 sekund. Znikomy odsetek uczniów osiągnął poziom bardzo dobry i wysoki.

Tabela 9. Ogólny poziom sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców

Ogólny poziom sprawności fizycznej	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Minimalny (1)	23	22,55	27	28,72	50	25,51
Dostateczny (2)	25	24,51	31	32,98	56	28,57
Dobry (3)	28	27,45	23	24,47	51	26,02
Bardzo dobry (4)	23	22,55	9	9,57	32	16,33
Wysoki (5)	3	2,94	4	4,26	7	3,57
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	102	100,00	94	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

Na podstawie danych zawartych w tabeli 9. można stwierdzić, że poziom sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców jest niezadawalający. Nieco lepsze wyniki osiągnęły dziewczęta- najniższy poziom uzyskało 22,55%, a chłopców nieco więcej, bo 28,72%. Również większy odsetek chłopców (32,98%) niż dziewcząt (24,51%) prezentuje dostateczny poziom sprawności fizycznej. W przypadku wyższych poziomów zauważamy niewielką różnicę w liczbie uczniów osiągających poziom dobry (27,45% dziewcząt, 24,47% chłopców) oraz zdecydowanie większy odsetek dziewcząt osiągających poziom bardzo dobry (22,55%, a chłopców tylko 9,57%). Podlascy uczniowie właściwie nie osiągnęli wysokich poziomów sprawności fizycznej (jedynie 2,94% dziewcząt i 4,26% chłopców), nikt też nie może się pochwalić poziomem wybitnym. Powyższe wyniki uwidaczniają ogólny obraz sprawności dziewcząt i chłopców w wieku wczesnosz-

kolnym, gdzie na występujące różnice najprawdopodobniej kluczową rolę odegrały czynniki indywidualne.

Prócz płci istotną zmienną jest wiek uczniów, czyli klasa, do której w momencie badań uczęszczali uczniowie. Trudno nie zgodzić się z wcześniejszymi badaniami⁷, że w przypadku dorastających dzieci, ich sprawność fizyczna powinna rosnać wraz z wiekiem, kiedy rozwijają się u nich zdolności fizyczne i szereg cech motorycznych. Wiek wczesnoszkolny jest takim okresem, w którym ma miejsce dość dynamiczny rozwój sprawności. Wydaje się, że dzieci starsze (uczniowie klas III) powinni charakteryzować się wyższym poziomem sprawności fizycznej niż ich młodszy koledzy, ponieważ z wiekiem nabywa się większej kontroli nad swoim ciałem oraz wykonuje bardziej złożone ruchy z większą precyzją. Oczywiście wiek nie może być czynnikiem decydującym, istotna jest aktywność fizyczna uczniów, ich stan zdrowia, czynniki genetyczne i inne, jednak zweryfikowanie potencjalnego wpływu tej zmiennej na poziom sprawności dzieci w wieku wczesnoszkolnym jest interesujące poznawczo i może stanowić istotną informację dla nauczycieli kształcenia zintegrowanego organizujących, i prowadzących zajęcia wychowania fizycznego z uczniami klas początkowych.

Tabela 10. Ogólny poziom sprawności uczniów klas I-III

Ogólny poziom sprawności	Klasa I		Klasa II		Klasa III		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Minimalny (1)	17	25,76	16	25,40	17	25,37	50	25,51
Dostateczny (2)	18	27,27	18	28,57	20	29,85	56	28,57
Dobry (3)	14	21,21	20	31,75	17	25,37	51	26,02
Bardzo dobry (4)	14	21,21	7	11,11	11	16,42	32	16,33
Wysoki (5)	3	4,55	2	3,17	2	2,99	7	3,57
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	66	100,00	63	100,00	67	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

⁷ Badania w zakresie sprawności fizycznej w Polsce prowadzili między innymi: Jan Mydlarski, Roman Trześniowski, Ryszard Przewęda, Stefan Pilicz, Janusz Dobosz, Sylwia Nowacka-Dobosz, Tadeusz Maszczak.

Zgromadzony materiał badawczy zamieszczony w tabeli 10. pozwala stwierdzić, że ponad połowa uczniów z poszczególnych klas osiągnęła poziom minimalny (klasa I – 25,76%, II – 25,40%, III – 25,37%) lub dostateczny (klasa I – 27,27%, II – 28,57%, III – 29,85%). Większe różnice dostrzegamy w osiągnięciu wyższych poziomów sprawności fizycznej. Poziom dobry osiągnął niemal co trzeci drugoklasista (31,75%, co czwarty trzecioklasista (25,37%) i co piąty pierwszoklasista (21,21%). W powyższym zestawieniu zauważamy, że najwięcej uczniów z klasy I uzyskało poziom bardzo dobry (21,21%) i wysoki (4,55%). Niewielki odsetek uczniów starszych klas osiągnął poziom bardzo dobry (klasa II – 11,11% i III – 16,42%), a jeszcze mniej wysoki (klasa II – 3,17% i III – 2,99%).

Biorąc pod uwagę ogólny obraz sprawności fizycznej uczniów, wyniki te sugerują zbliżony poziom sprawności fizycznej uczniów poszczególnych klas i trudno mówić o wyraźnych różnicach. Z pewnością należy zachować czujność, ponieważ wyniki uczniów wraz z wiekiem nie ulegają poprawie, lecz ich sprawność minimalnie obniża się.

Porównano także poziom sprawności fizycznej uczniów klas I–III z Białegostoku i Moniek.

Tabela 11. Ogólny poziom sprawności uczniów z Białegostoku i Moniek

Ogólny poziom sprawności	SP Białystok		SP Mońki		Ogółem	
	L	%	L	%	L	%
Poniżej minimum (0)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Minimalny (1)	34	35,41	16	16,00	50	25,51
Dostateczny (2)	27	28,13	29	29,00	56	28,57
Dobry (3)	17	17,71	34	34,00	51	26,02
Bardzo dobry (4)	12	12,50	20	20,00	32	16,33
Wysoki (5)	6	6,25	1	1,00	7	3,57
Wybitny (6)	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ogółem	96	100,00	100	100,00	196	100,00

Źródło: badanie własne

Dane prezentowane w powyższej tabeli 11. wyraźnie wskazują na lepsze wyniki uczniów z Moniek. Być może powodem takiego

stanu rzeczy jest inny okres przeprowadzenia badania. Należy zauważyć, że stan epidemii obowiązywał od 20 marca 2020 r. i trwał do 5 maja 2023 r. Koniec pandemii COVID-19 ogłosiła Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Badania były prowadzone w dwóch okresach tj. najpierw w Białymstoku (w roku szk. 2022/2023- w okresie pandemicznym), a następnie w Mońkach (w roku szk. 2023/2024 – w okresie popandemicznym).

Zauważmy, że minimalny poziom osiągnęło jedynie 16,00% uczniów z Moniek i aż 35,41% z Białegostoku. Na poziomie dostatecznym uplasował się zbliżony odsetek uczniów (28,13% z Białegostoku i 29,00% z Moniek). Wyraźnie lepsze wyniki na poziomie dobrym (34,00%) i bardzo dobrym (20,00%) uzyskały dzieci z Moniek. Tylko 17,71% białostockich uczniów uzyskało poziom dobry i 12,50% bardzo dobry. Należy stwierdzić, że poziom wybitny i wysoki (6,25% z Białegostoku, 1,00% z Moniek) był poza zasięgiem uczestniczących w badaniu dzieci.

Zakończenie i wnioski

Badania nad rozwojem fizycznym i sprawnością fizyczną mają w naszym kraju bogate tradycje. Prezentowany w artykule materiał może stanowić zaczątek badań nad sprawnością fizyczną najmłodszych uczniów z kilku powodów:

- stosunkowo niskiej sprawności fizycznej dzieci (być może jednym z głównych powodów była wspomniana pandemia);
- nieco niższej sprawności fizycznej chłopców niż dziewcząt;
- w niewielkim zakresie zmniejszającej się sprawności fizycznej dzieci wraz z ich wiekiem (uczniowie klas III są mniej sprawni niż ich młodsi koledzy);
- różnic w sprawności uczniów mieszkających w dużej aglomeracji miejskiej i małym mieście.

Te niepokojące stwierdzenia łagodzi nieco przeświadczenie, że sprawność i wydolność fizyczną, które są wyćwiczalne, można odbudować przez różnorodne formy aktywności ruchowej, a także przez zdrowy styl codziennego życia. Ogromne znaczenie ma sys-

tematyczność. Również zdaniem Ryszarda Przewędy⁸ i Tadeusza Maszczaka⁹ takie zadanie może być spełnione tylko wówczas, gdy samo społeczeństwo, a zwłaszcza młode pokolenie, weźmie sprawy zdrowia w swoje ręce i – przygotowane przez szkołę do autoedukacji i do samokontroli swojej sprawności – będzie troszczyć się o własną kondycję fizyczną aż do późnej starości.

Bibliografia

- Czekiel M., *Charakterystyka sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów klas I-III ze Szkoły Podstawowej nr 20 im. Władysława Sikorskiego w Białymstoku*, maszynopis pracy magisterskiej napisanej pod kierunkiem dr A. Jacewicz, Białystok 2023.
- Maszczak T., *Wychowanie przez rozwój*, Warszawa 2015.
- Przewęda R., Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 2003.
- Wojtach S., *Charakterystyka sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów klas I-III ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Kochanowskiego w Mońkach*, maszynopis pracy magisterskiej napisanej pod kierunkiem dr A. Jacewicz, prof. AP, Białystok 2024.
- Indeks sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory* [online] dostęp [w:] <https://www.kejna.pl/wp-content/uploads/2021/01/Indeks-Sprawnosci-Fizycznej-Zuchory.pdf>, dnia 24.06.2024 r.

⁸ R. Przewęda, J. Dobosz, *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 2003.

⁹ T. Maszczak, *Wychowanie przez rozwój*, Warszawa 2015.