



Narodowe Centrum

Badania Kondycji Fizycznej

Zadania szkoły w świetle wielodekadowych zmian kondycji fizycznej dzieci i młodzieży woj. mazowieckiego

Janusz Dobosz

Zakład Teorii Wychowania Fizycznego i Korektywy

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

KONDYCJA FIZYCZNA

- Suma zjawisk składających się na
 - rozwój fizyczny
 - sprawność fizyczną

1/ Przewęda R., Dobosz J. [2003]: Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.

ROZWÓJ FIZYCZNY

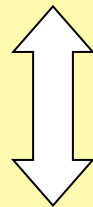
- „to ciąg konsekwentnych przemian w życiu osobniczym, które dążą od prostej konstrukcji komórkowej do wykształcenia złożonego organizmu człowieka. Te przemiany, które mają miejsce w latach dzieciństwa, dojrzewania i młodości, prowadzą do osiągnięcia przez jednostkę samodzielnej egzystencji i możliwości przedłużenia gatunku przez wydanie potomstwa”¹.

1/ Przewęda R., Dobosz J. [2003]: Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.

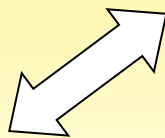
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Potrzeby, motywacje i uwarunkowania społeczne

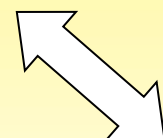
CHCIEĆ



**SPRAWNOŚĆ
FIZYCZNA**



MÓC



UMIEĆ

KOMPONENTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

wg Przewędy

konstrukcja
fizyczna

umiejętności
ruchowe

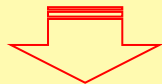
1/ Przewęda R., Dobosz J. [2003]: Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce,
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

ZADANIA RUCHOWE SPOTYKANE W ŻYCIU

NIESPECYFICZNE

wykonywane przez wszystkich bez wyjątku, wspólne dla całej populacji,

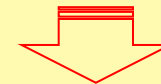


UMIEJĘTNOŚCI

którymi dysponują wszyscy

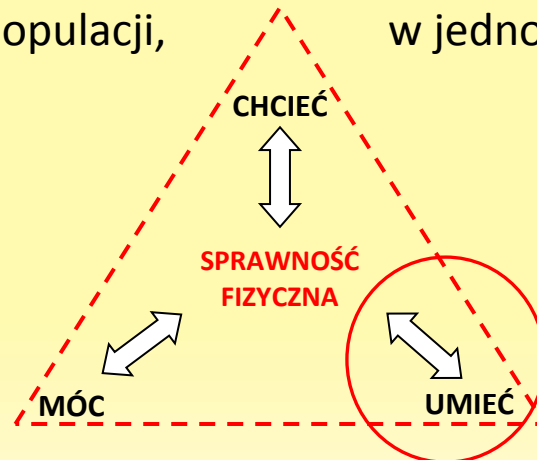
SPECYFICZNE

realizowane przez niektórych, związane w jednostkowymi, nie powszechnymi doświadczeniami,



UMIEJĘTNOŚCI

którymi dysponują wybrani, np. sportowcy, muzycy



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
(ZARADNOŚĆ RUCHOWA)

MODEL **Health Related Fitness**

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA
(RUCHOWA)

MODEL **Performance Related Fitness**

Przyjęcie ww. założeń skutkuje zróżnicowaniem w **racjonalnym doborze narzędzi (testów)**, przy pomocy których dokonuje się pomiaru i oceny sprawności.

WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA

- „to miara sprawności fizjologicznych mechanizmów zapewniających adaptację ustroju podczas pracy mięśniowej i umożliwiających szybki powrót do stanu wyjściowego w czasie wypoczynku. Jest więc miarą tolerancji wysiłkowej organizmu, dzięki której może on podejmować intensywną pracę o charakterze aerobowym bez ryzyka głębszych zaburzeń homeostazy.”²

2/ Kozłowski S., K. Nazar (1984): Fizjologiczne zasady stosowania testów wysiłkowych.
w: Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Warszawa, PZWL

W badaniach wykorzystano:

- # antropometryczne pomiary wysokości i masy ciała,
- # test Międzynarodowy,
- # test Eurofit,
- # test Coopera.

ncbkf.pl/pliki zakładka publikacje

„Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym - Siatki centylowe”

Tam również jest opisany dobór do badań chłopców i dziewcząt. Dzięki niemu uzyskano reprezentacyjną dla populacji ogólnopolskiej próbę chłopców i dziewcząt w wieku od 7 do 19 lat.

Liczebności uczniów i uczennic badanych w latach 1979-2009/10

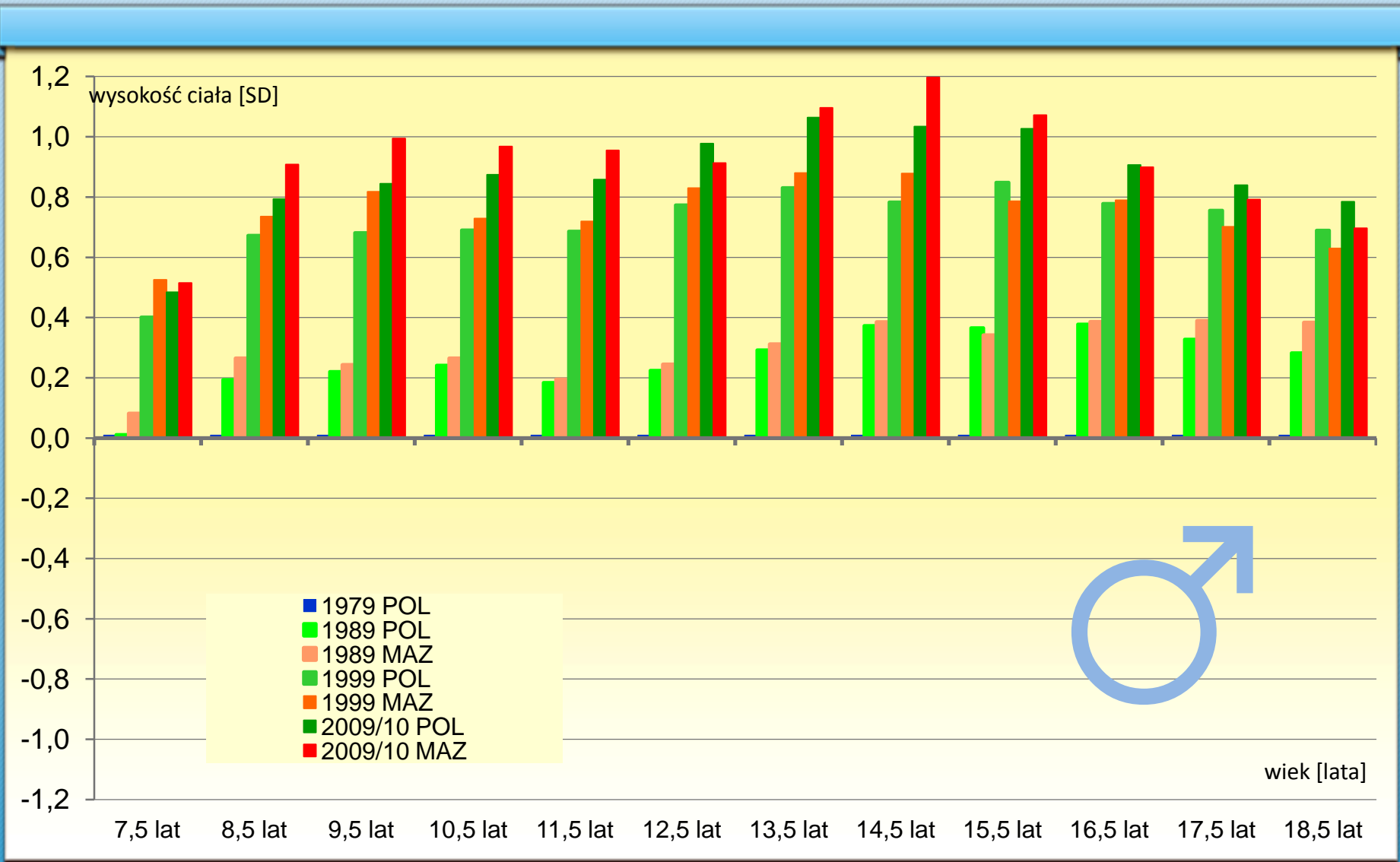
kat wieku	1979			1989			1999			2009/10			razem
	CH	DZ	Ogół	CH	DZ	Ogół	CH	DZ	Ogół	CH	DZ	Ogół	
6,5				8	5	13	7	7	14	35	30	65	92
7,5	6513	6332	12845	5486	5181	10667	2609	2609	5218	1274	1219	2493	31223
8,5	10580	9007	19587	9391	8603	17994	3479	3318	6797	1580	1569	3149	47527
9,5	9857	9307	19164	9326	8742	18068	3501	3328	6829	1724	1610	3334	47395
10,5	10266	9470	19736	9765	9038	18803	3478	3511	6989	2002	1976	3978	49506
11,5	10080	9517	19597	9823	9393	19216	3529	3538	7067	2111	2106	4217	50097
12,5	10513	9901	20414	10313	9923	20236	3594	3558	7152	2191	2124	4315	52117
13,5	10471	10140	20611	10107	9845	19952	3622	3650	7272	2305	2169	4474	52309
14,5	10553	10325	20878	10159	9672	19831	3679	3474	7153	2250	2135	4385	52247
15,5	10931	10909	21840	10844	10658	21502	2886	2561	5447	2145	2141	4286	53075
16,5	11275	11291	22566	10933	11110	22043	2254	2303	4557	2467	2090	4557	53723
17,5	10222	9786	20008	8993	9324	18317	2184	2244	4428	2388	1969	4357	47110
18,5	5784	5911	11695	5470	4781	10251	2018	1889	3907	2073	1819	3892	29745
19,5	1848	1863	3711	1467	815	2282	1206	671	1877	1177	666	1843	9713
20,5			0	0	0	0	303	108	411	175	75	250	661
21,5			0	0	0	0	26	9	35	11	5	16	51
22,5			0	0	0	0	2	0	2	0	1	1	3
razem	118893	113759	232652	112085	107090	219175	38377	36778	75155	25908	23704	49612	576594

WYNIKI BADAŃ

□ rozwój fizyczny

1/ Przewęda R., Dobosz J. [2003]: Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.

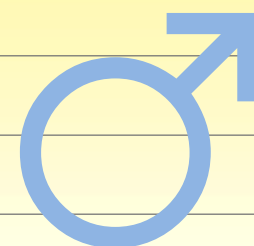
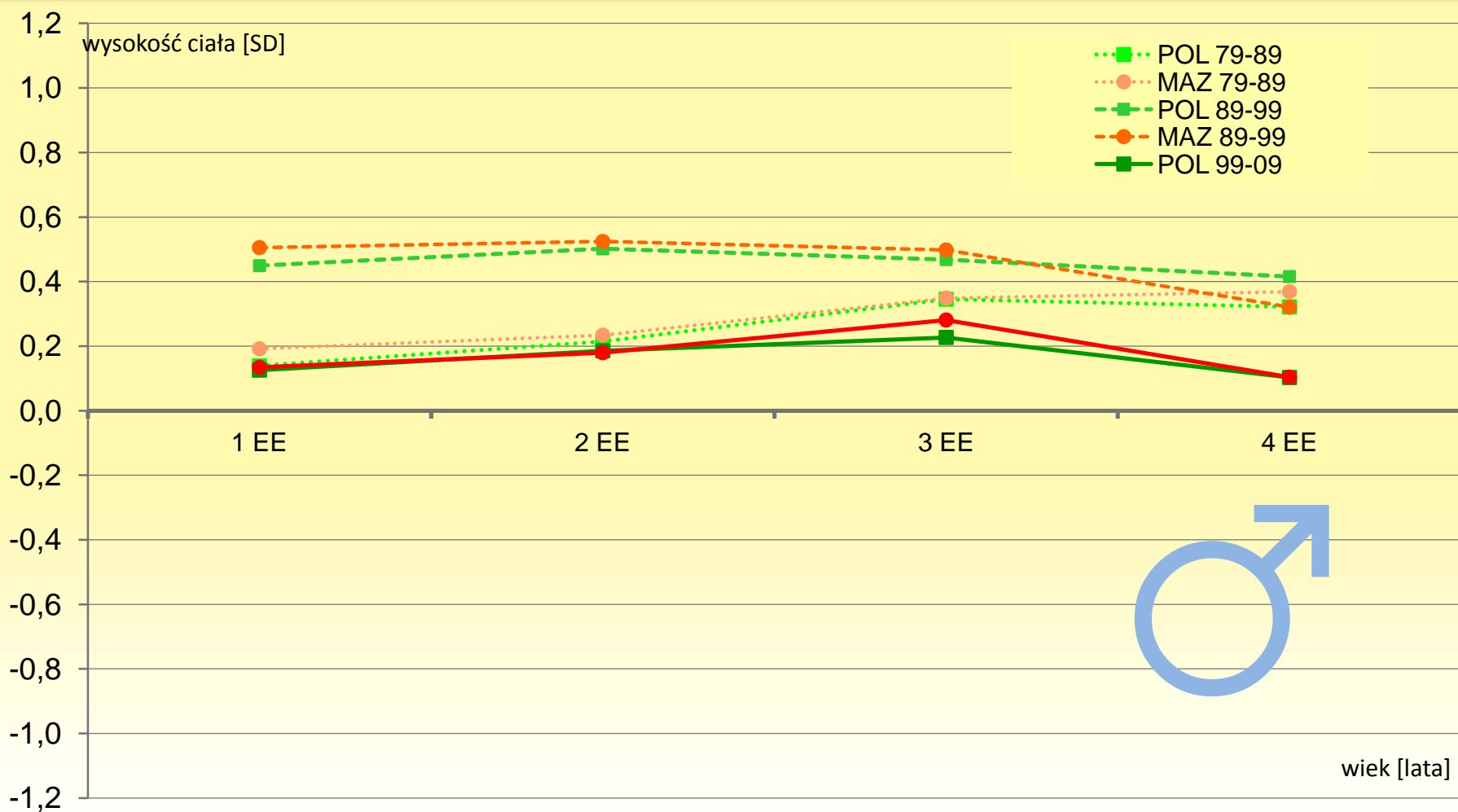
Zmiany wysokości ciała chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



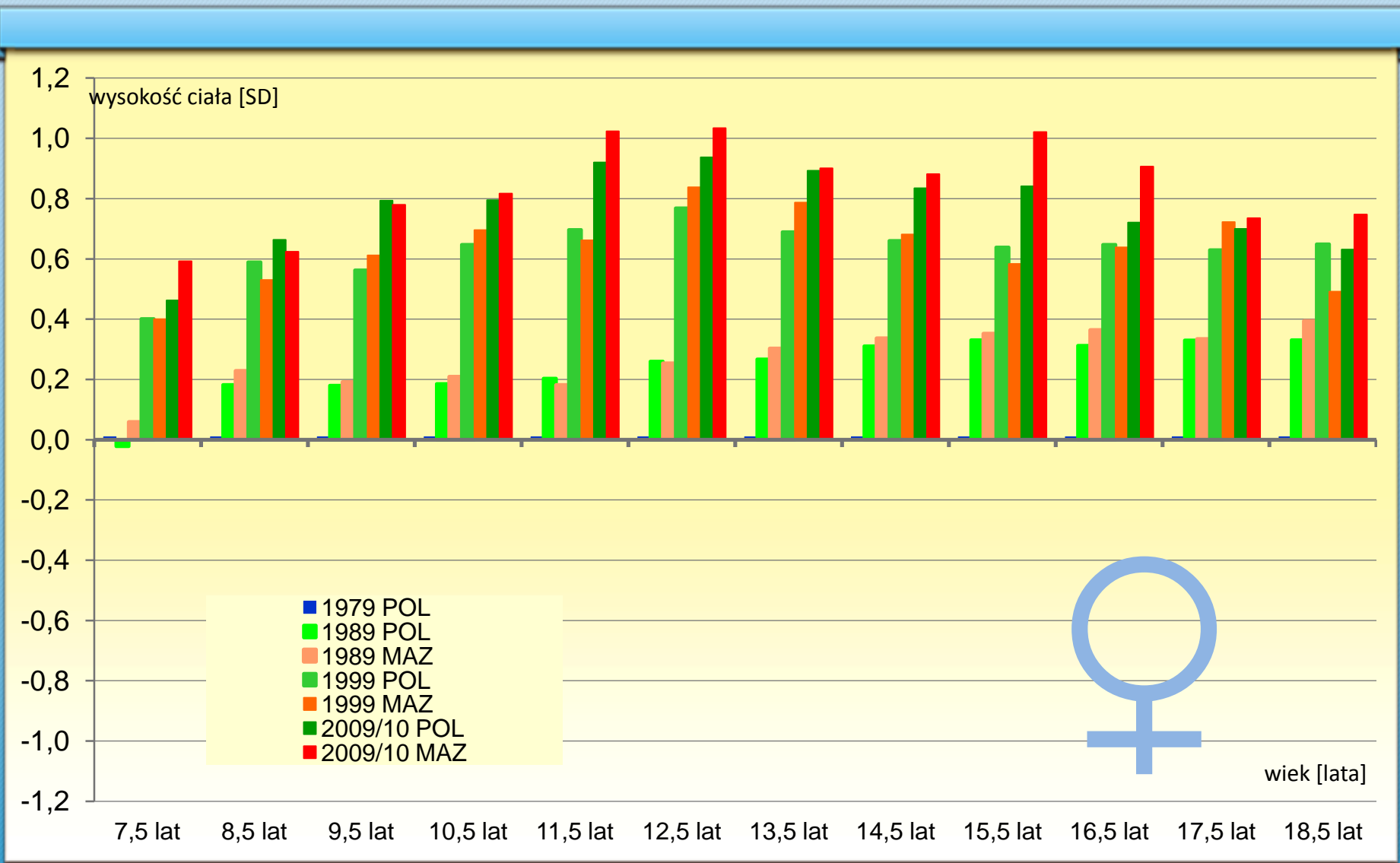
Wysokość ciała chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



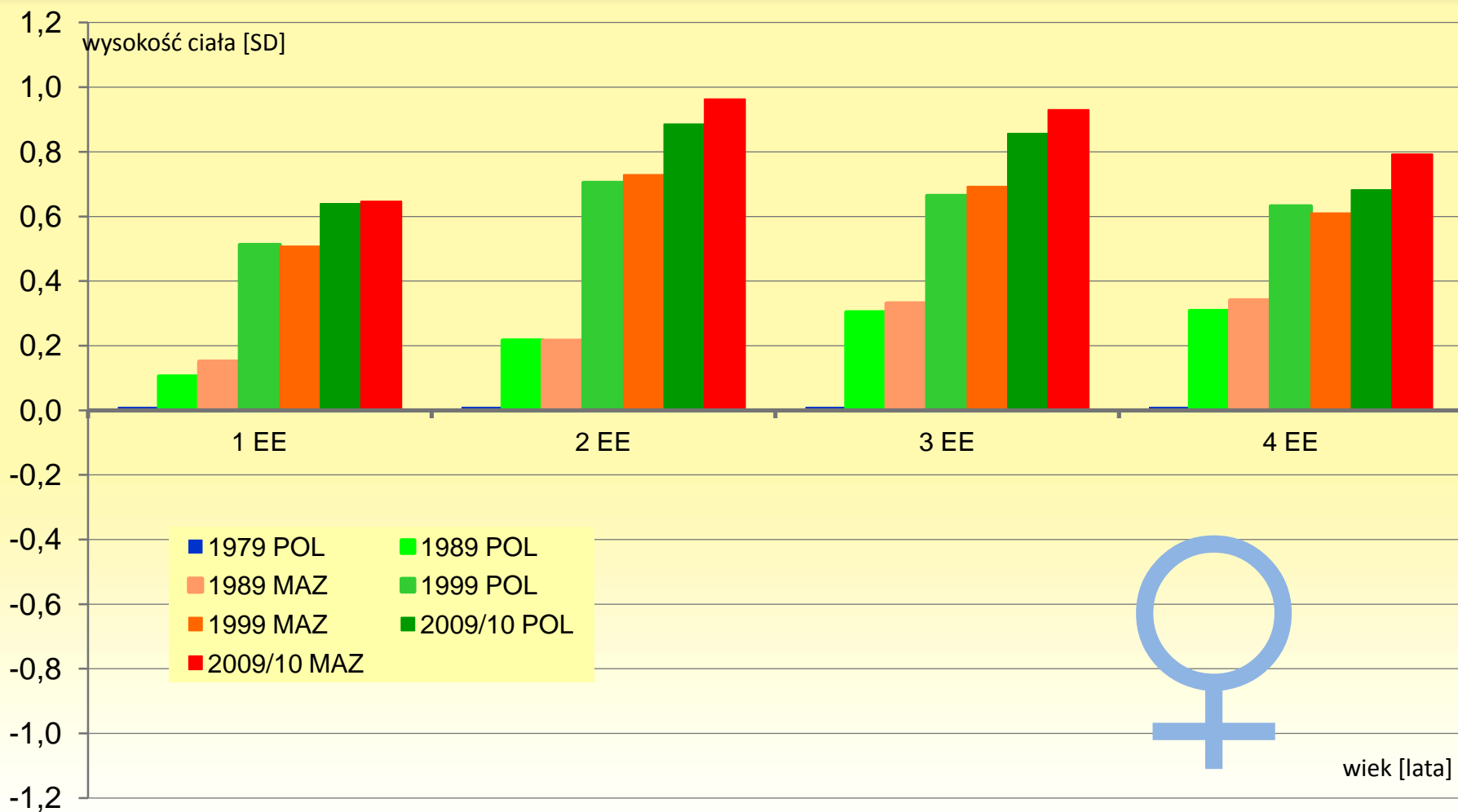
Dekadowe zmiany wysokości ciała chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych etapach edukacyjnych



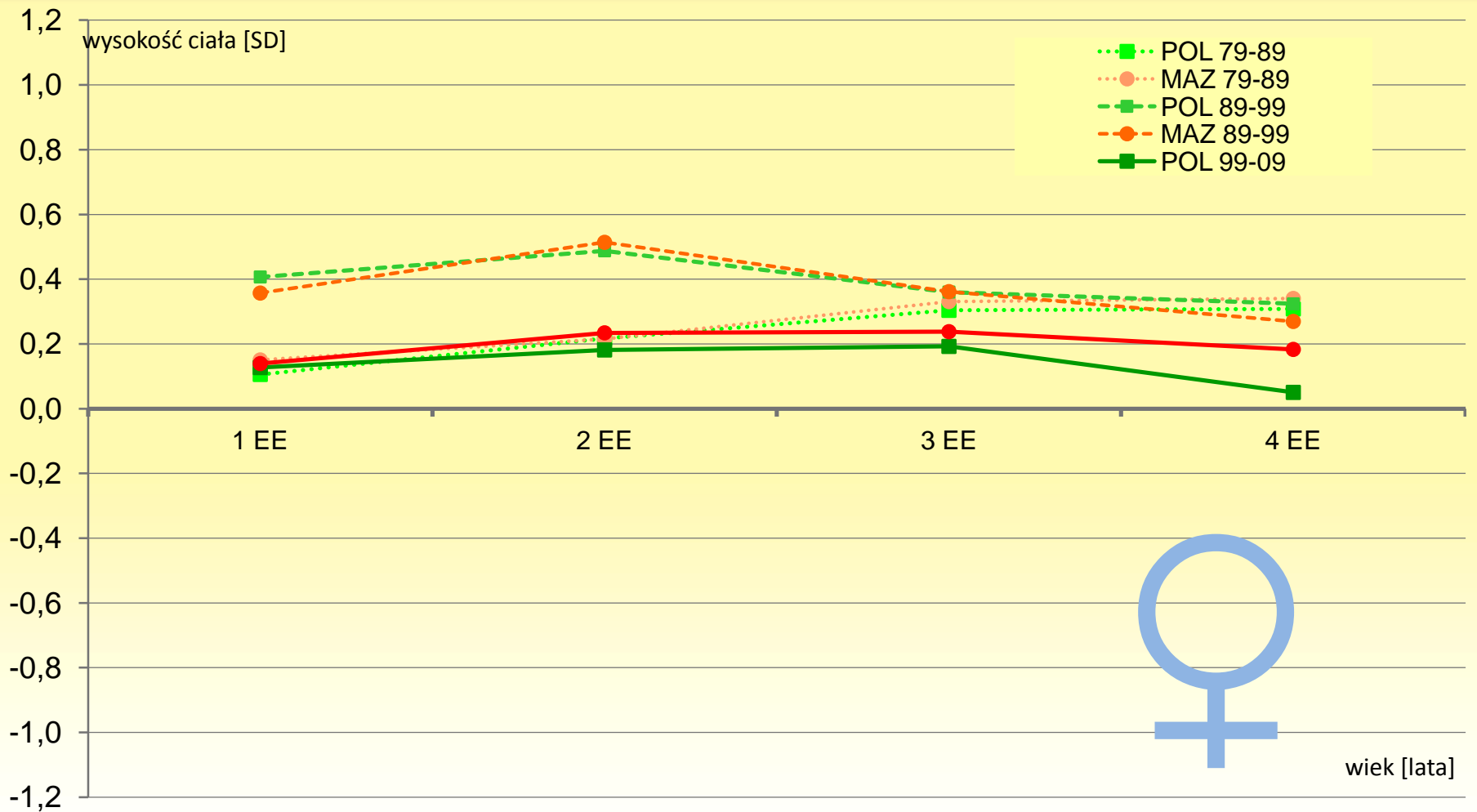
Zmiany wysokości ciała dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



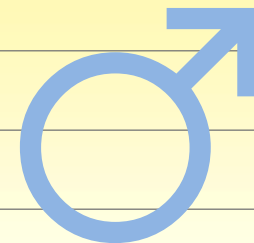
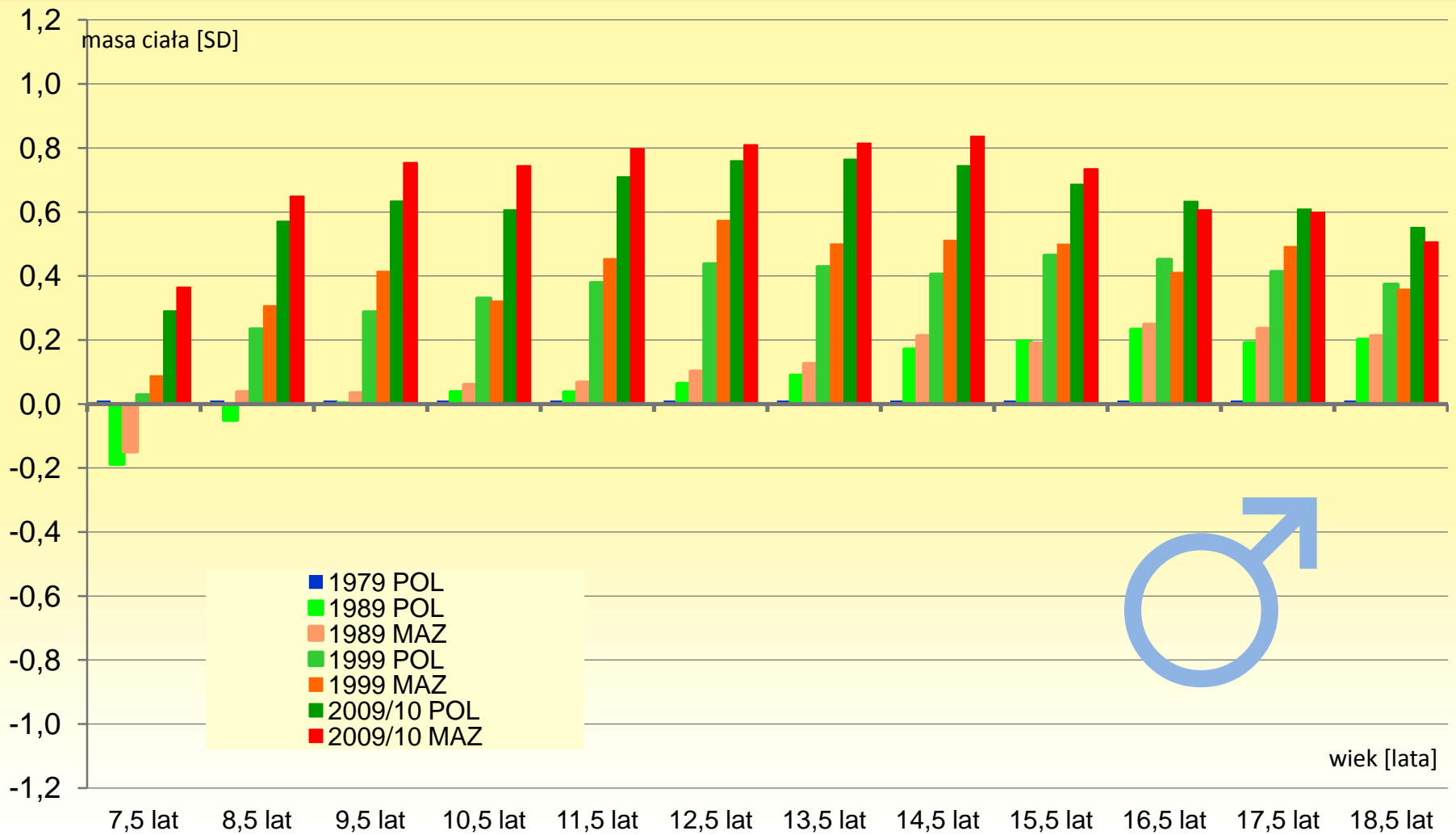
Wysokość ciała dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



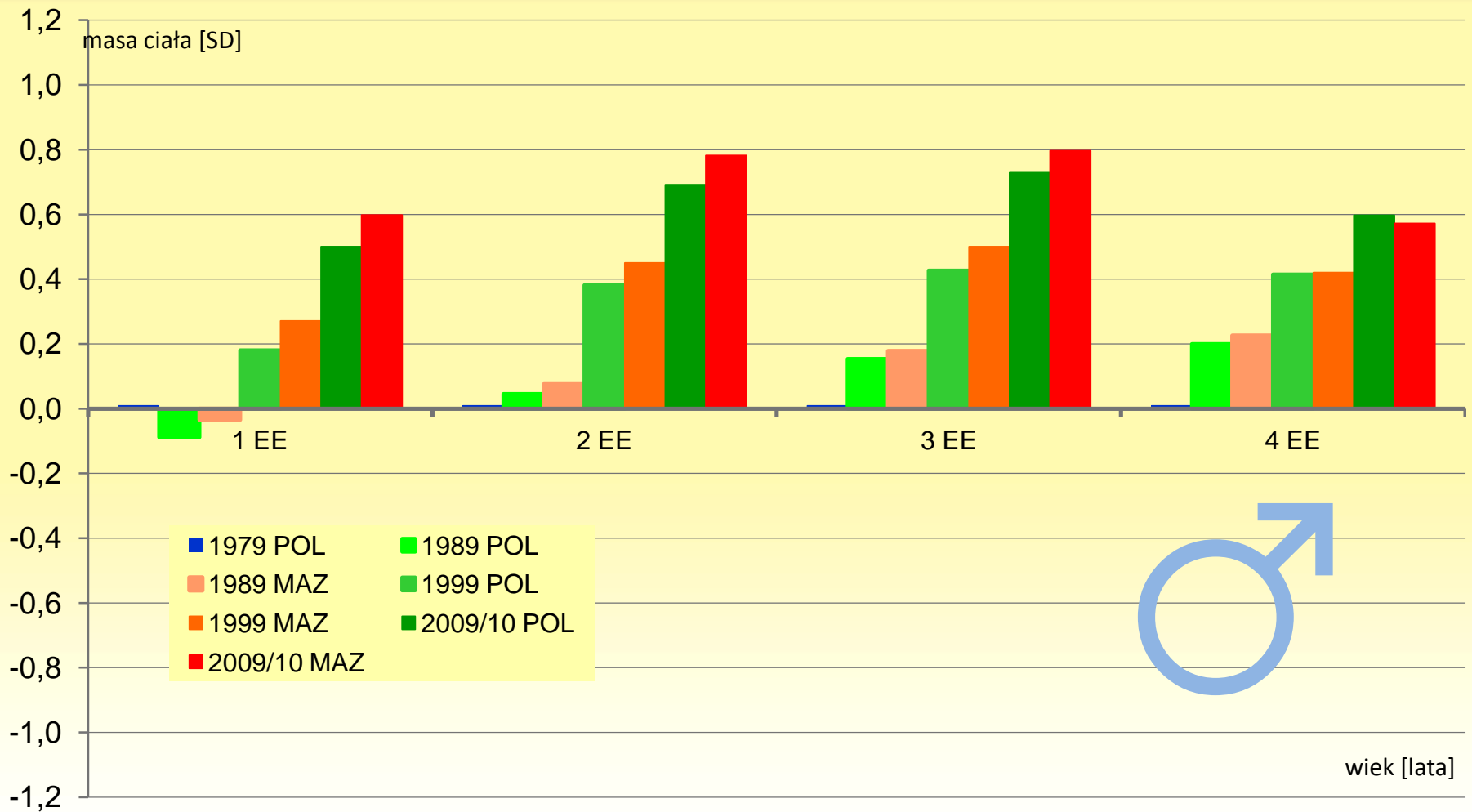
Dekadowe zmiany wysokości ciała dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych etapach edukacyjnych



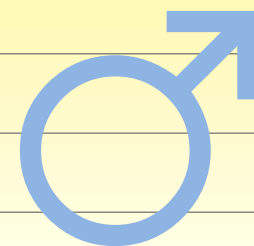
Zmiany masy ciała chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



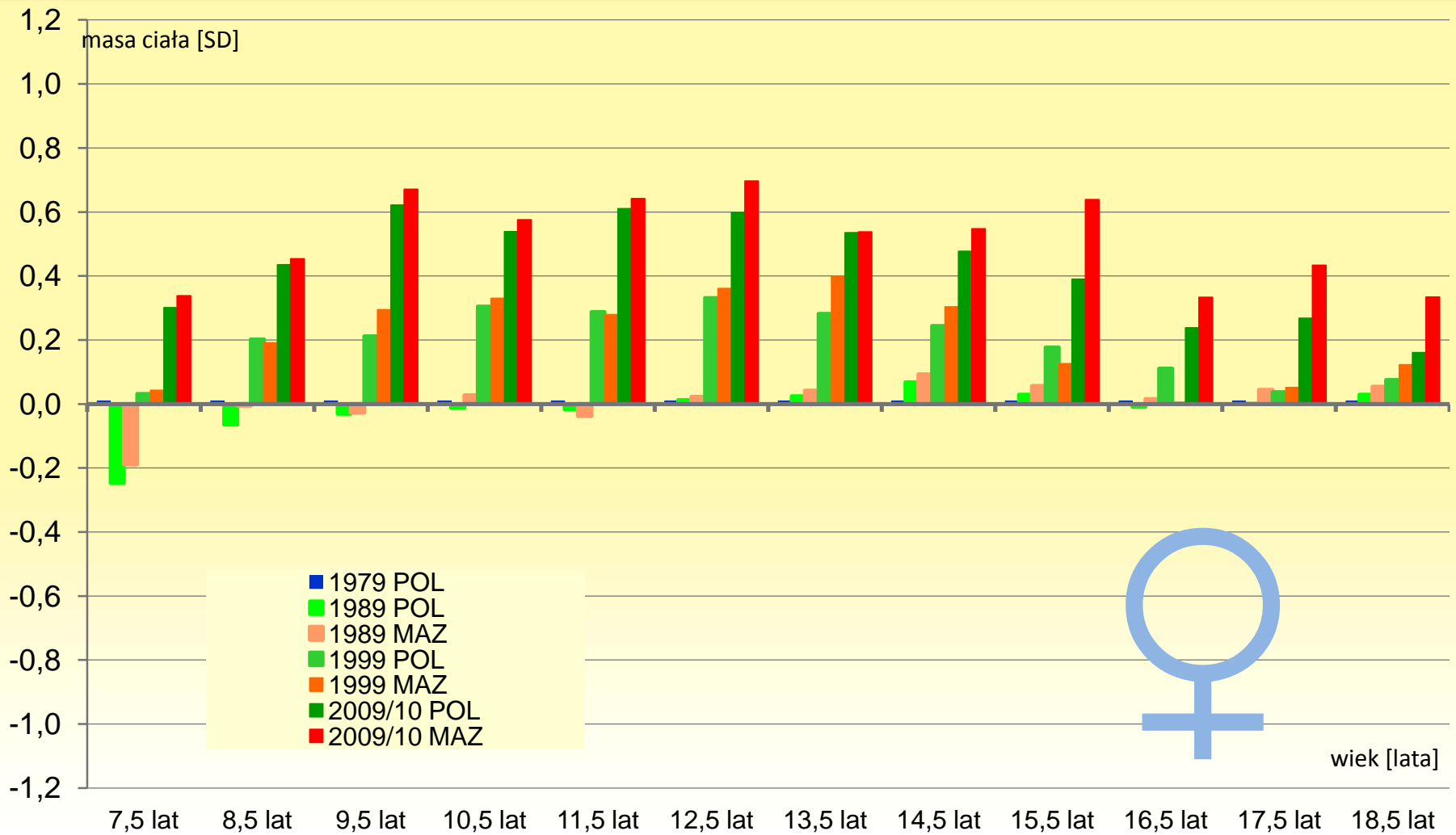
Masa ciała chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



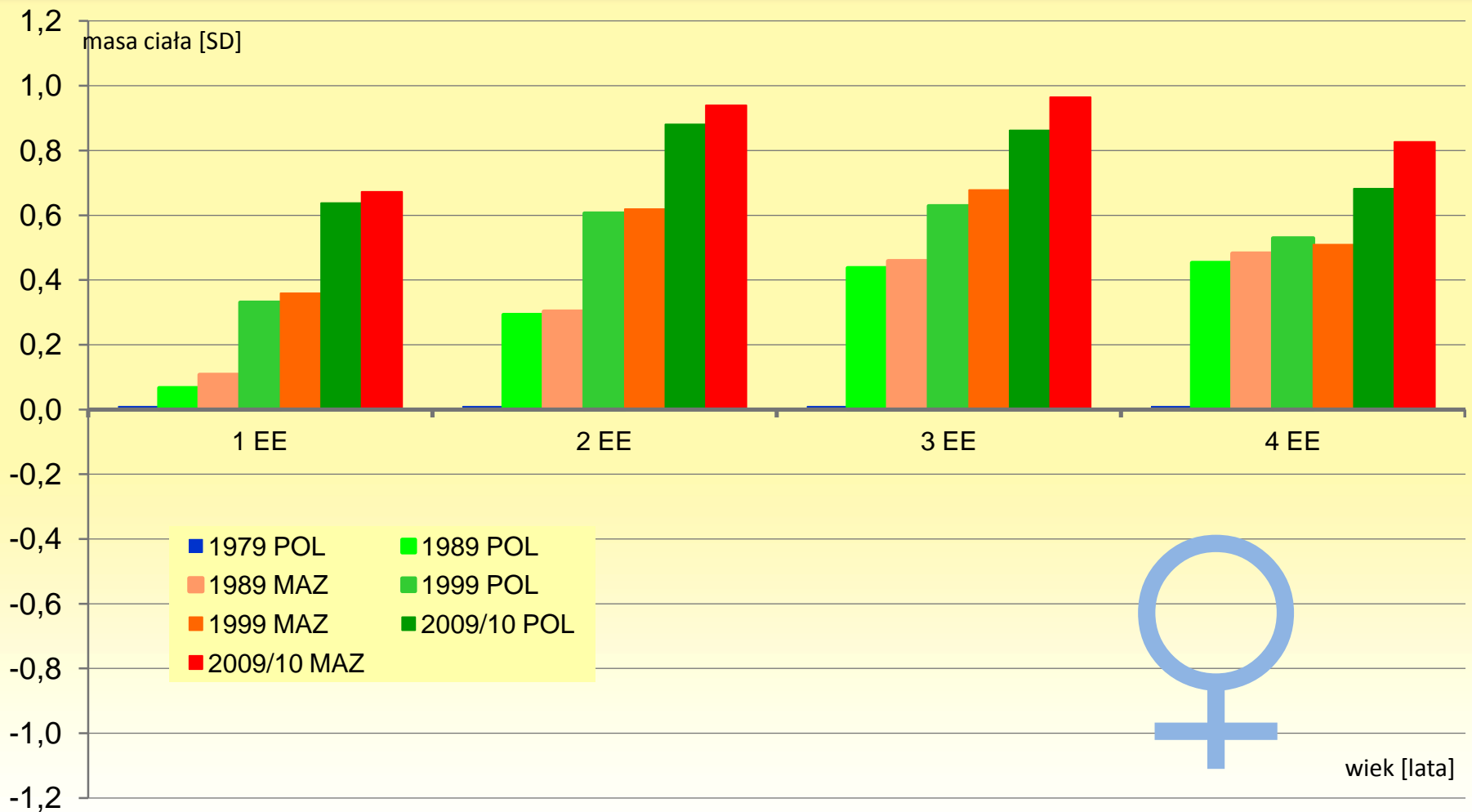
Dekadowe zmiany masy ciała chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych etapach edukacyjnych



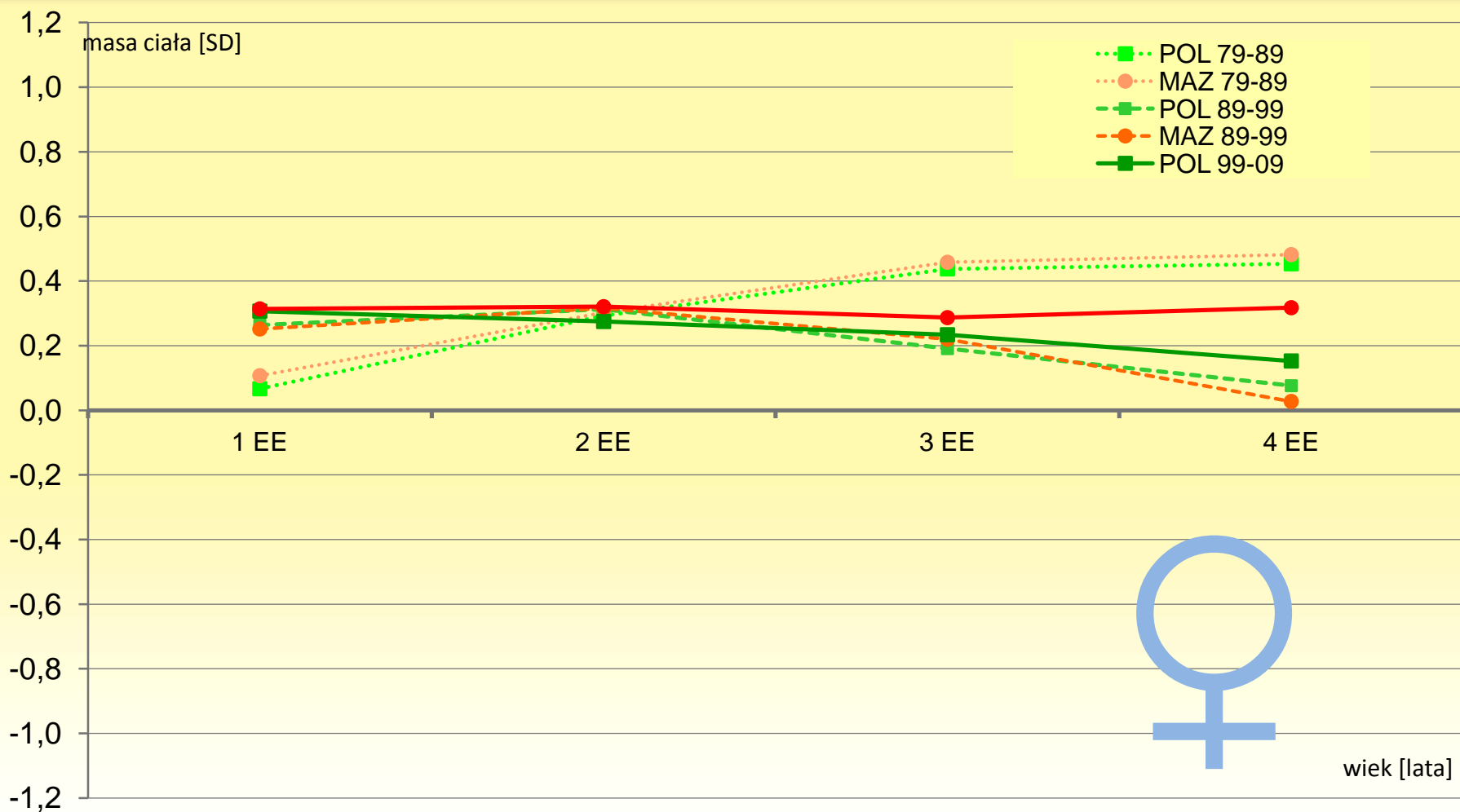
Zmiany masy ciała dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



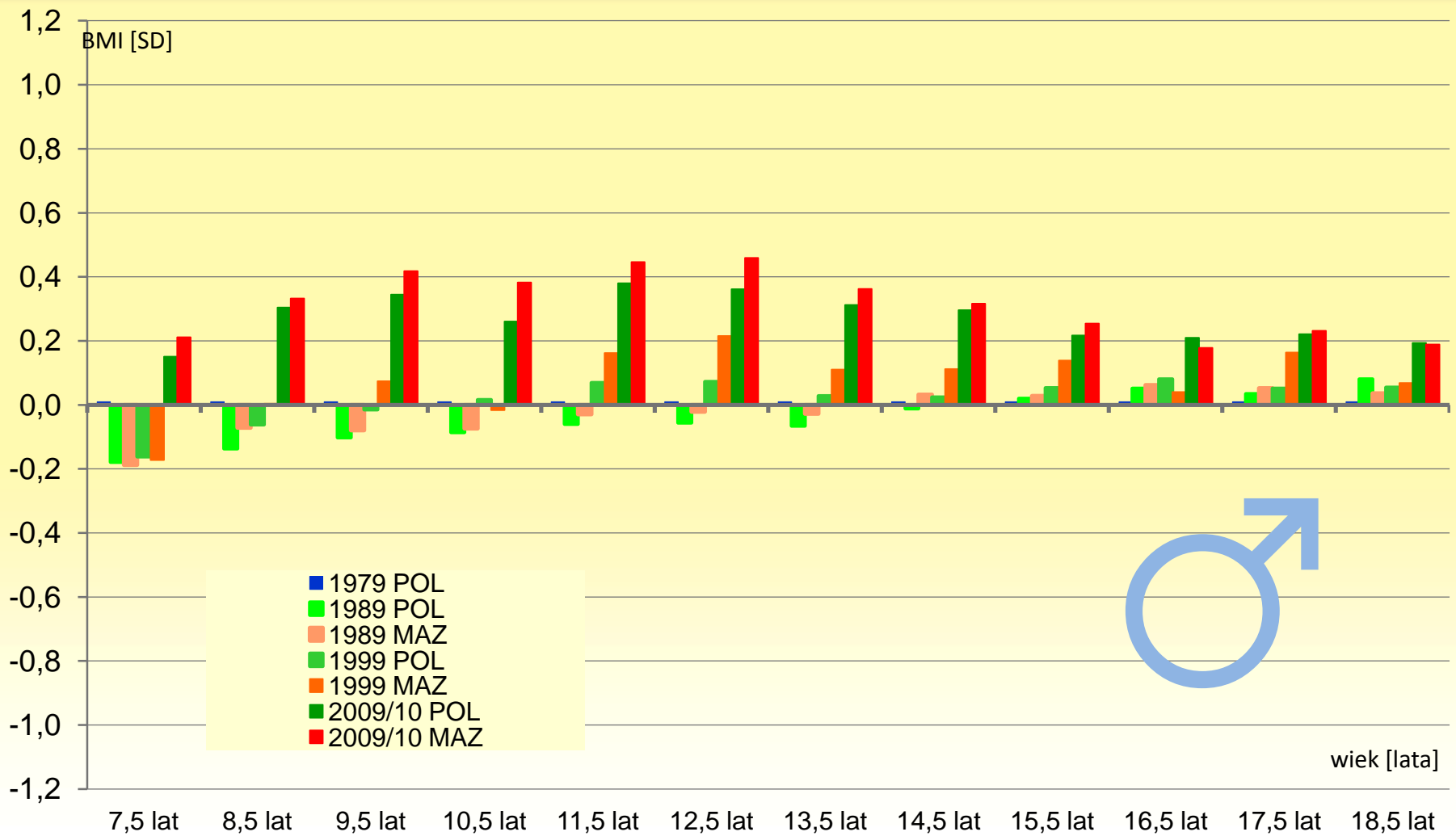
Masa ciała dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



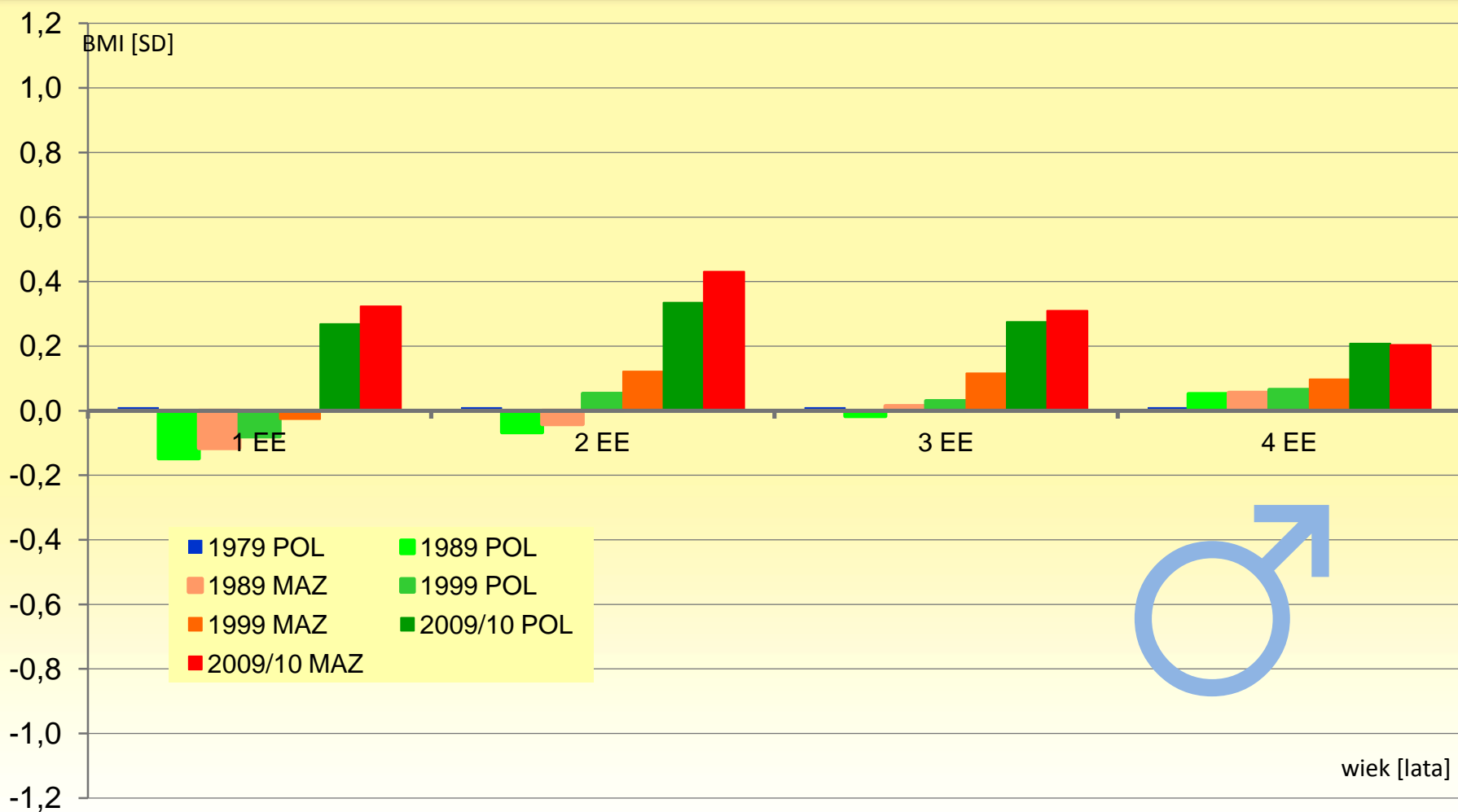
Dekadowe zmiany masy ciała dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych etapach edukacyjnych



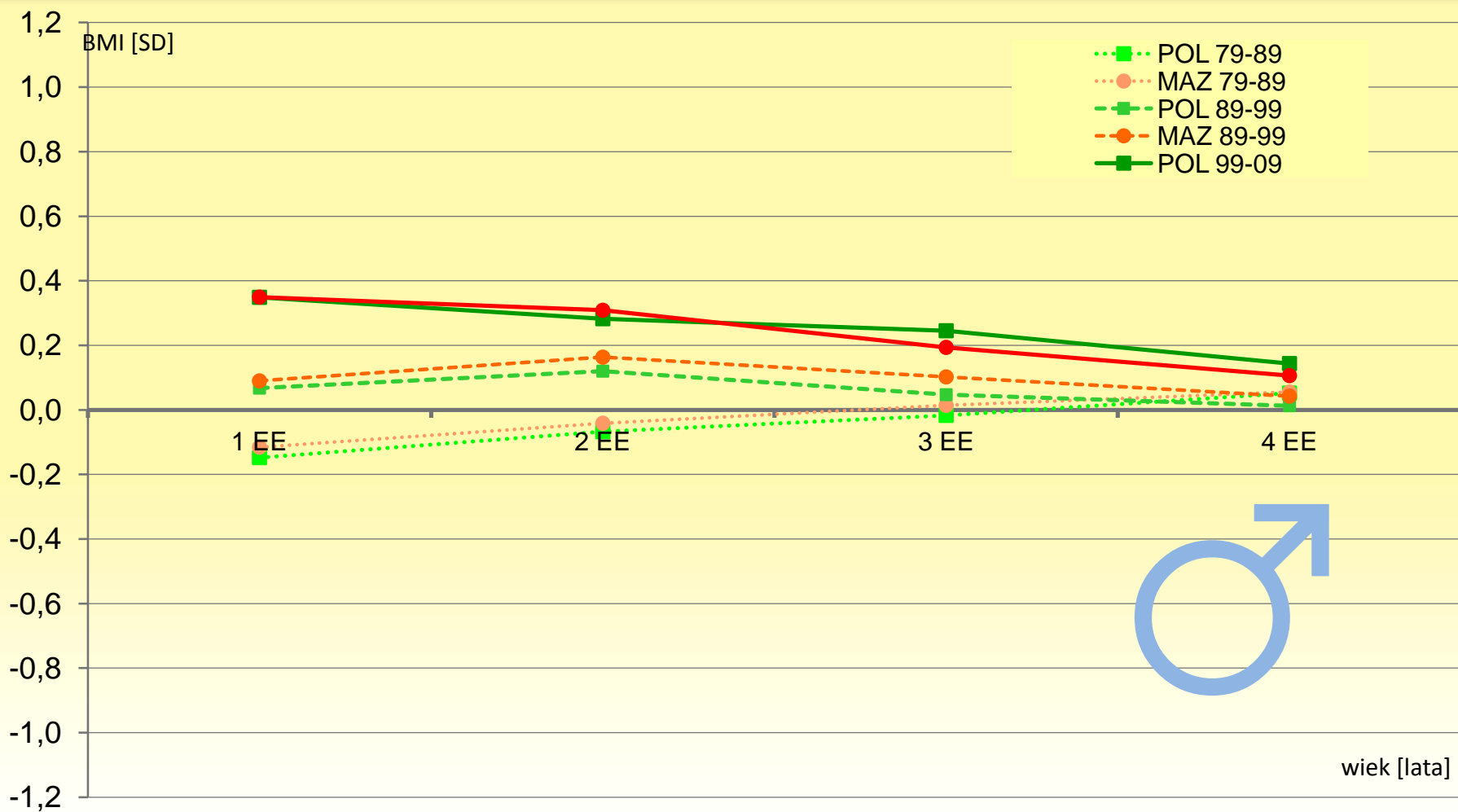
Zmiany BMI chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



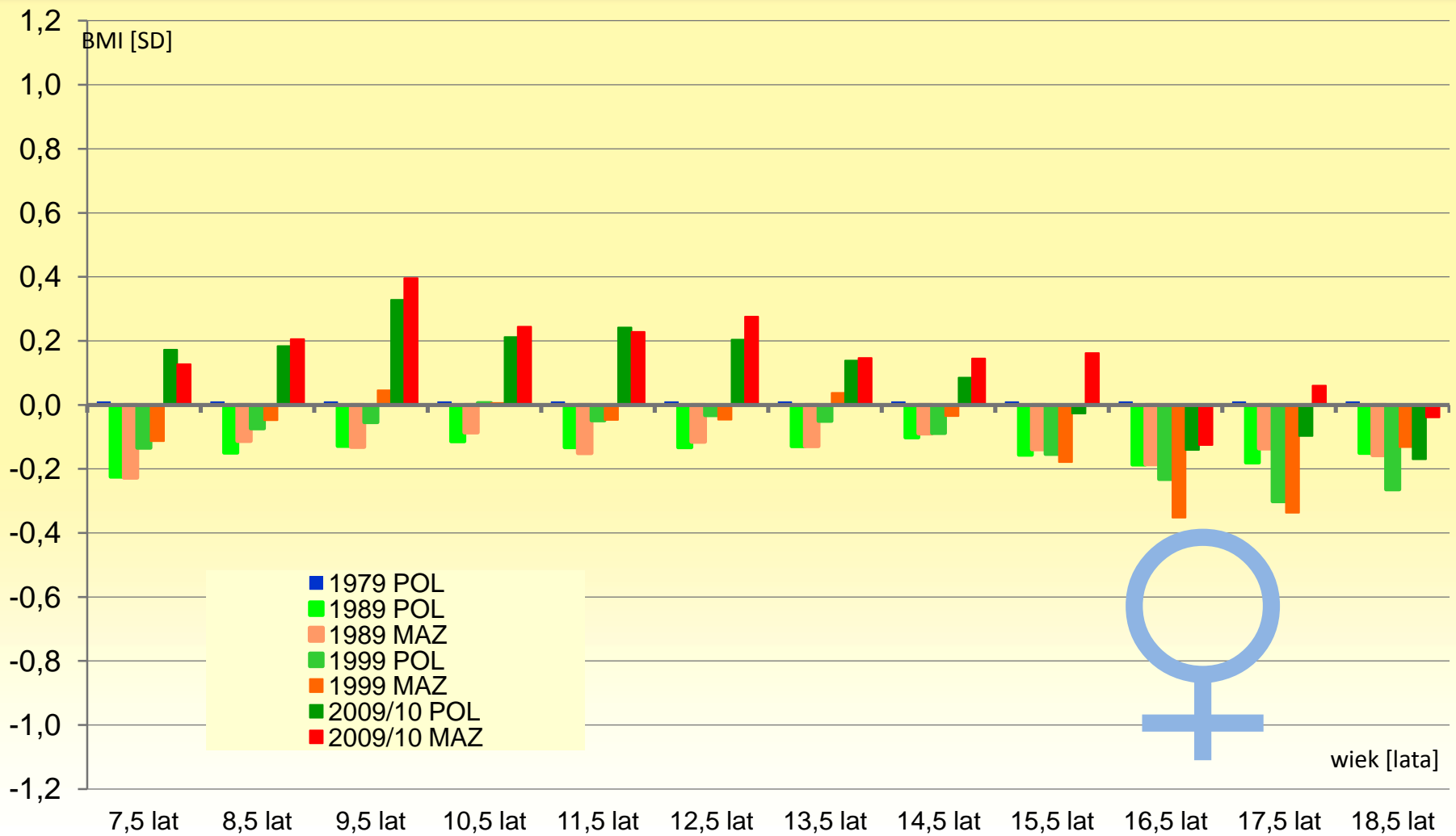
BMI chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



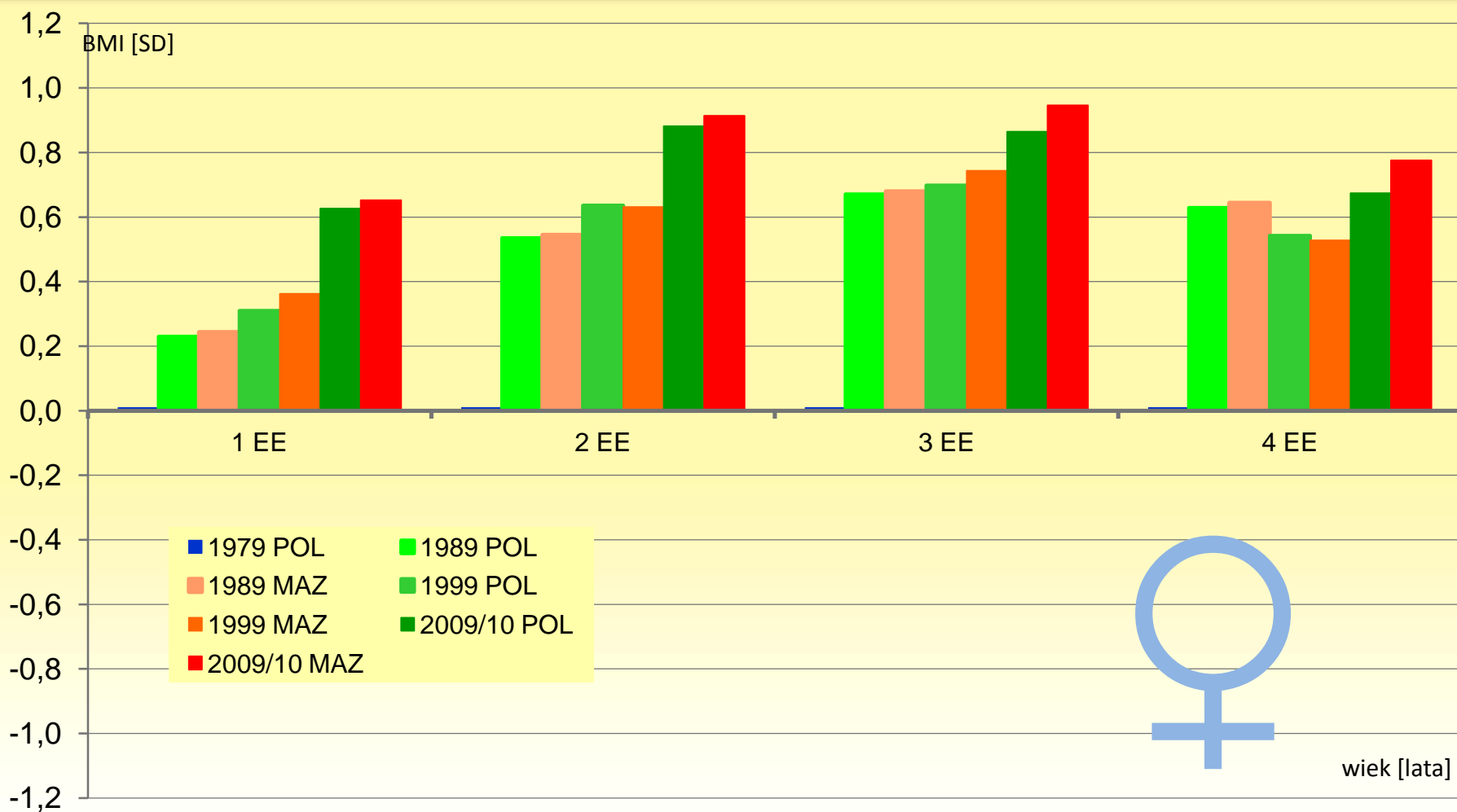
Dekadowe zmiany BMI chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych etapach edukacyjnych



Zmiany BMI dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



BMI dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



Dekadowe zmiany BMI dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych etapach edukacyjnych

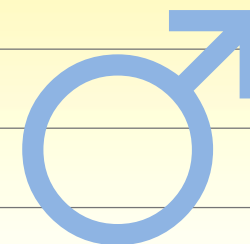


WYNIKI BADAŃ

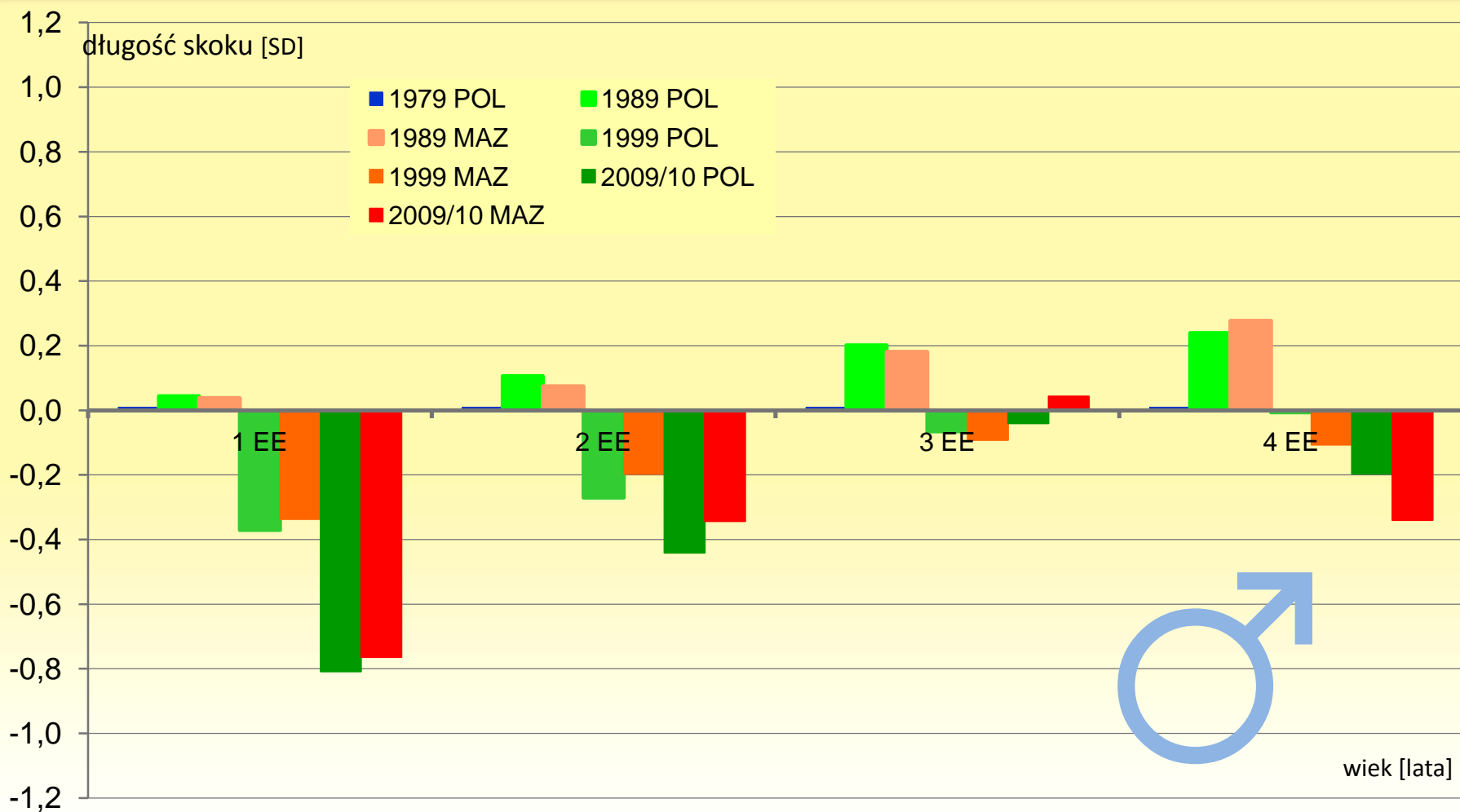
□ sprawność fizyczna

1/ Przewęda R., Dobosz J. [2003]: Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.

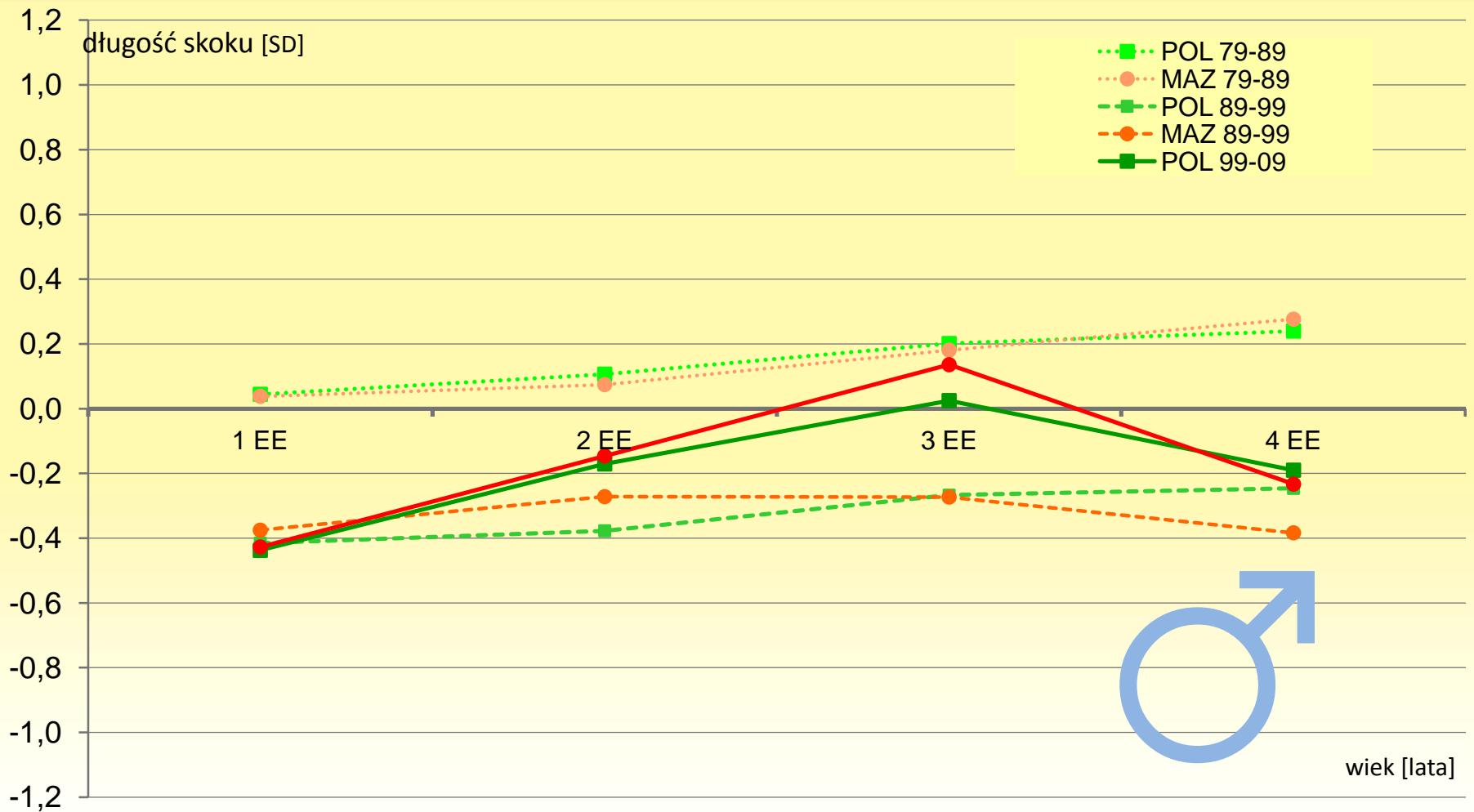
Zmiany wyniku skoku w dal chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



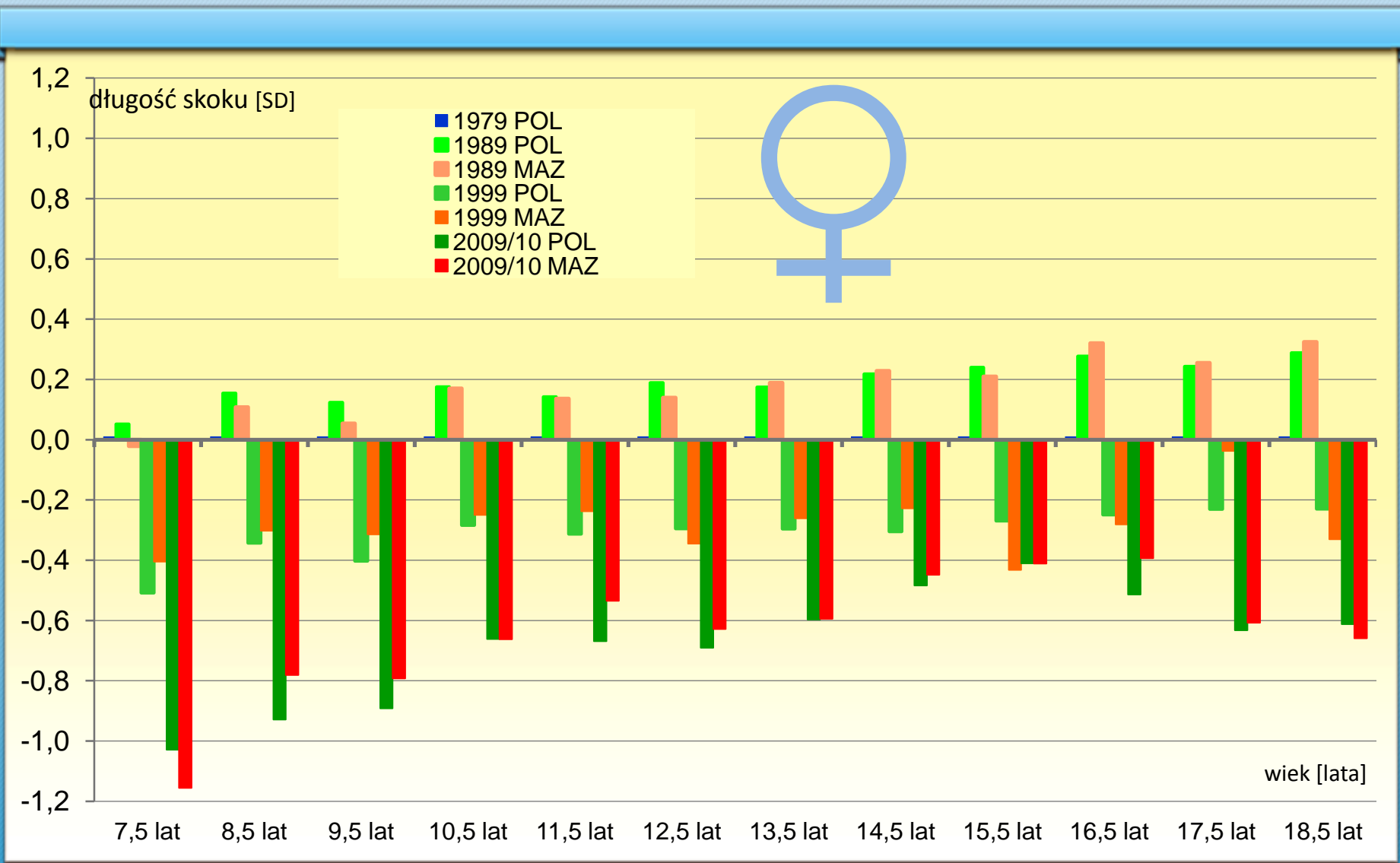
Wynik skoku w dal chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



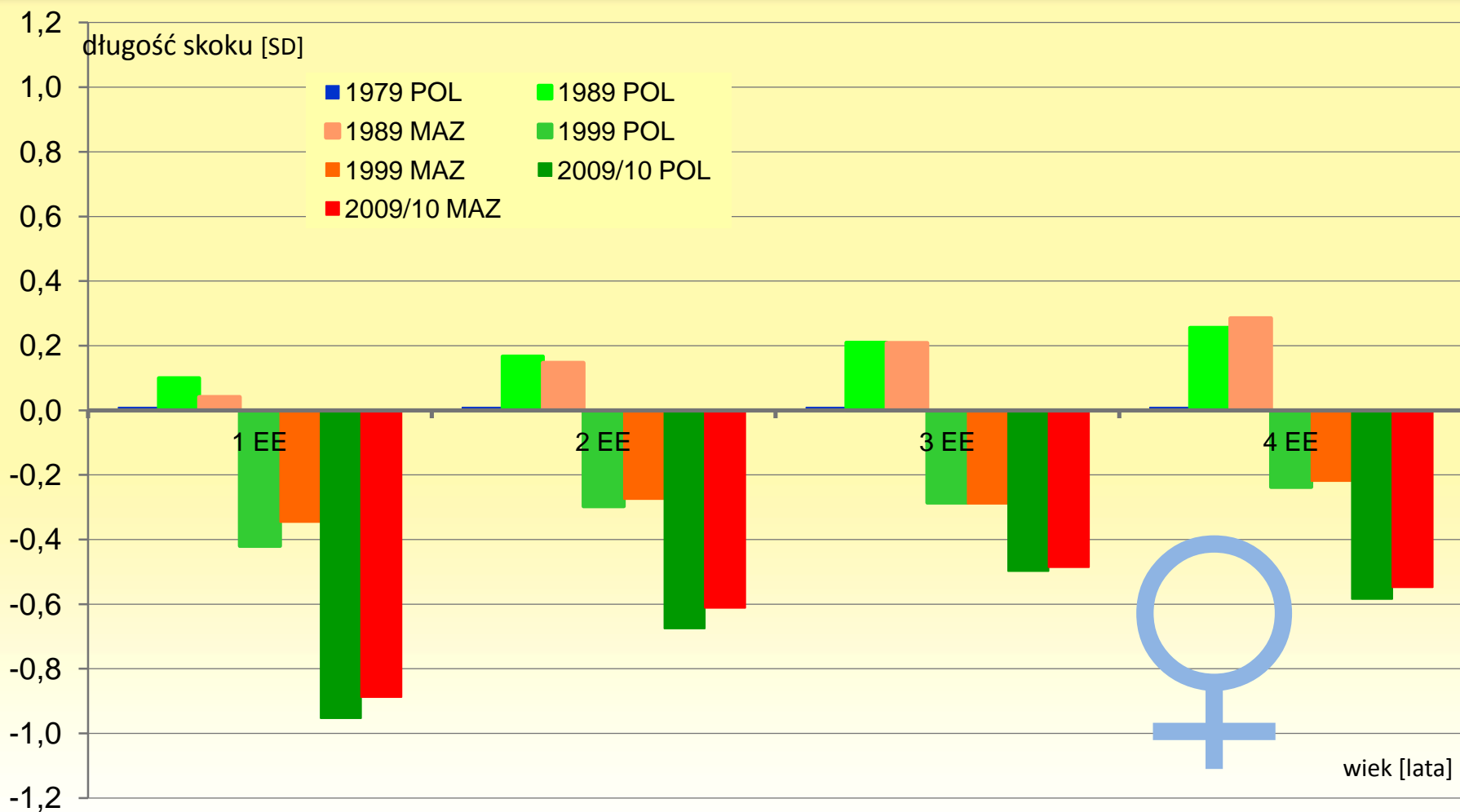
Dekadowe zmiany wyniku skoku w dal chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych EE



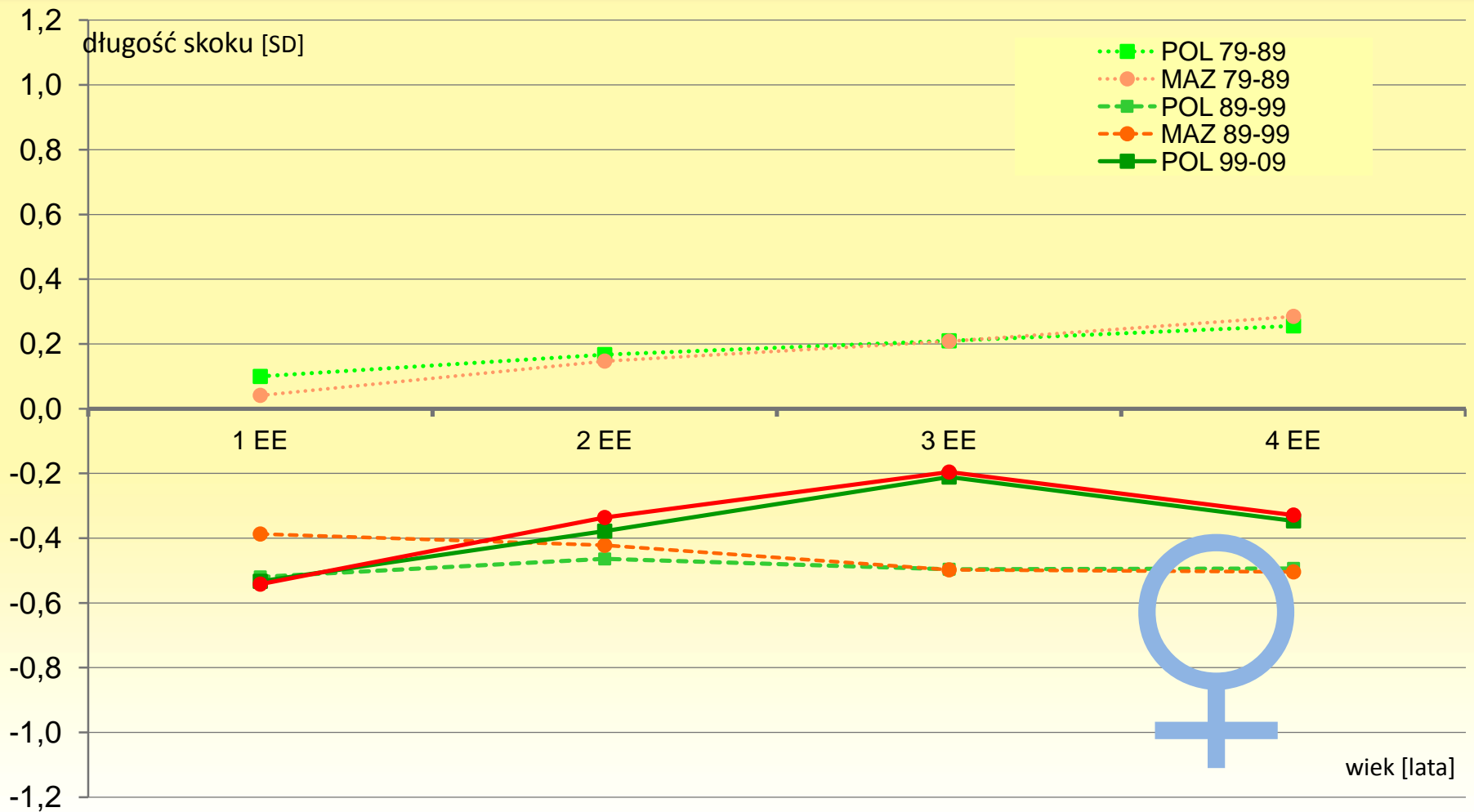
Zmiany wyniku skoku w dal dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



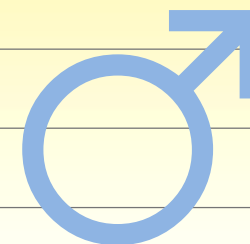
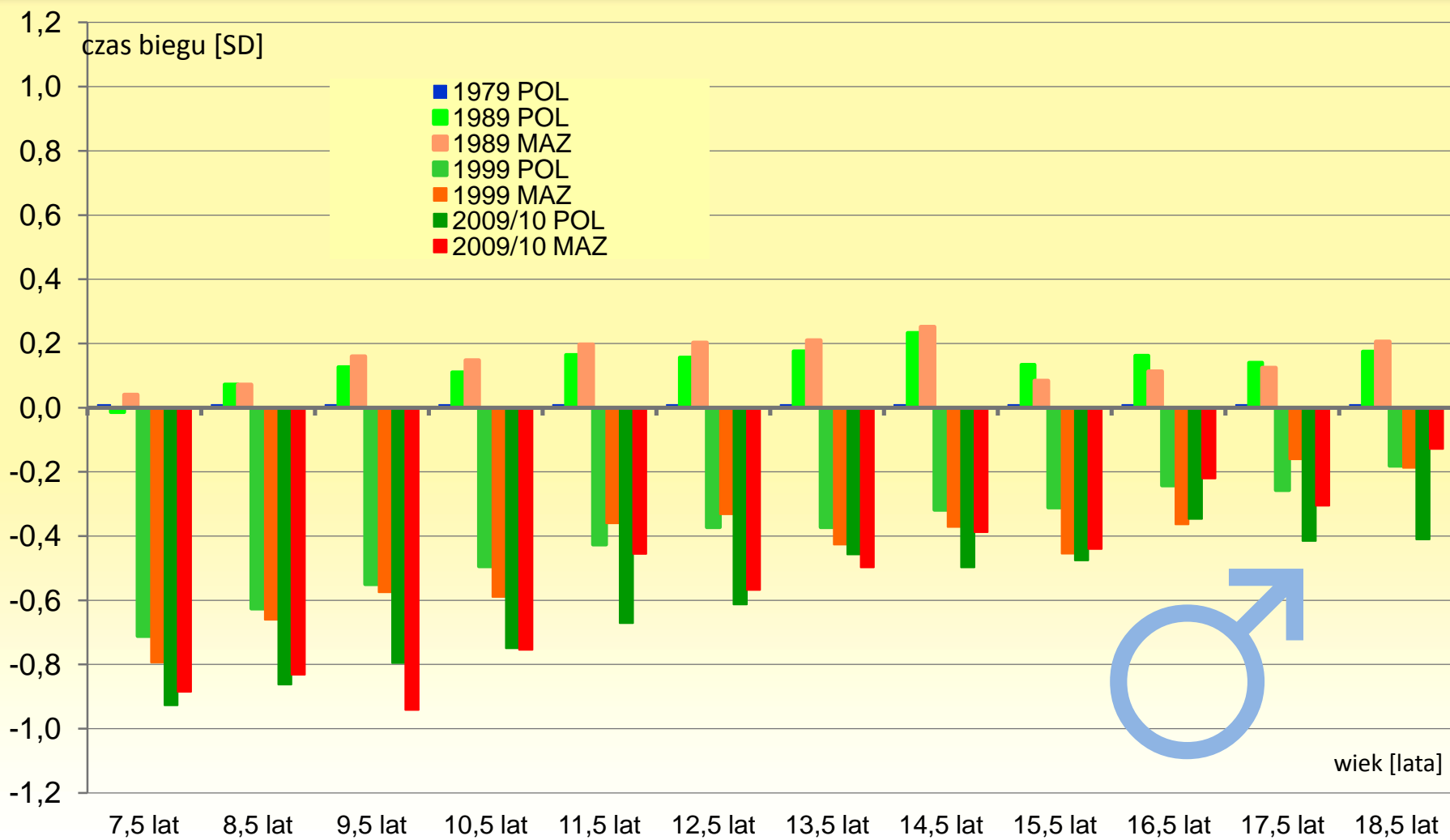
Wynik skoku w dal dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



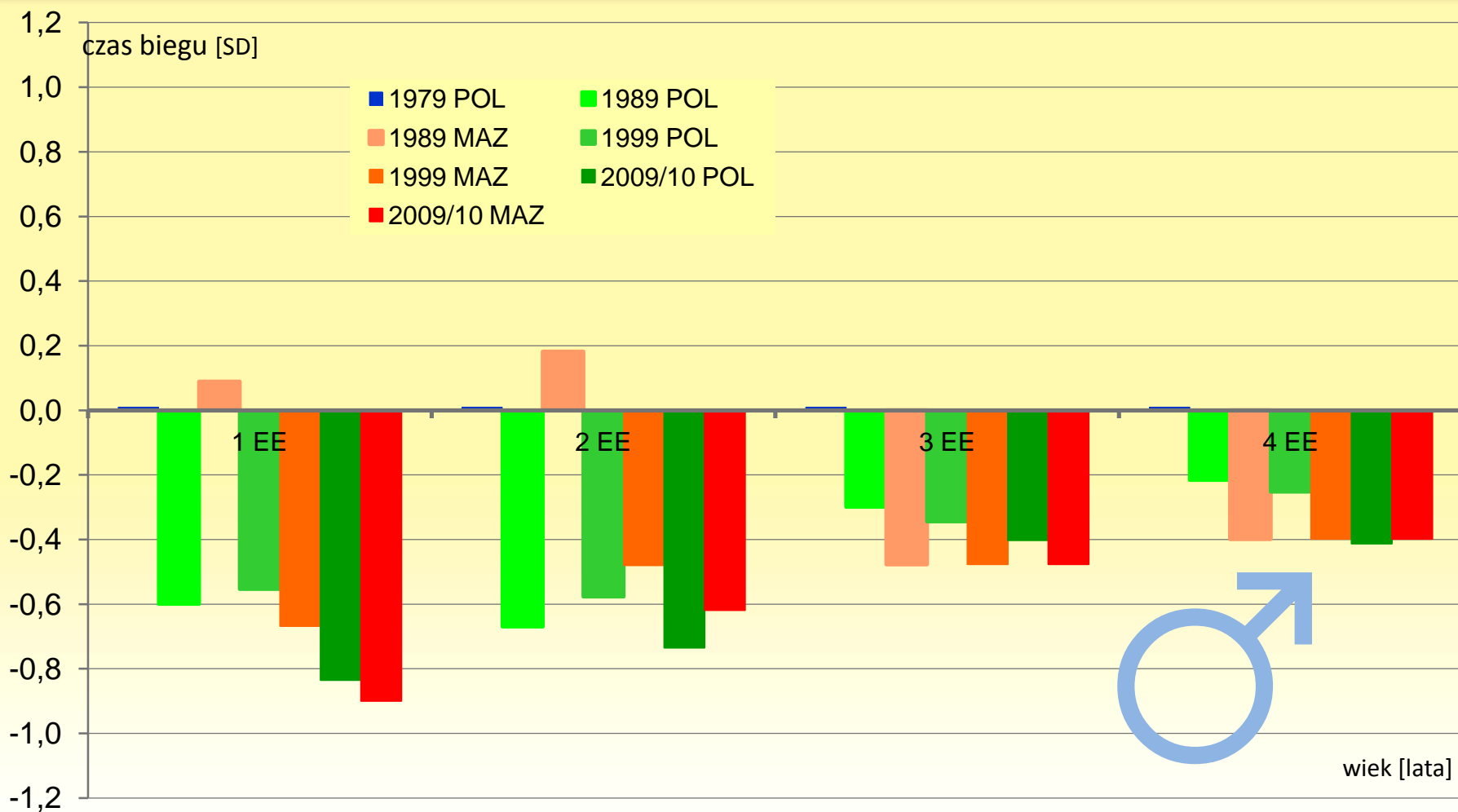
Dekadowe zmiany wyniku skoku w dal dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych EE



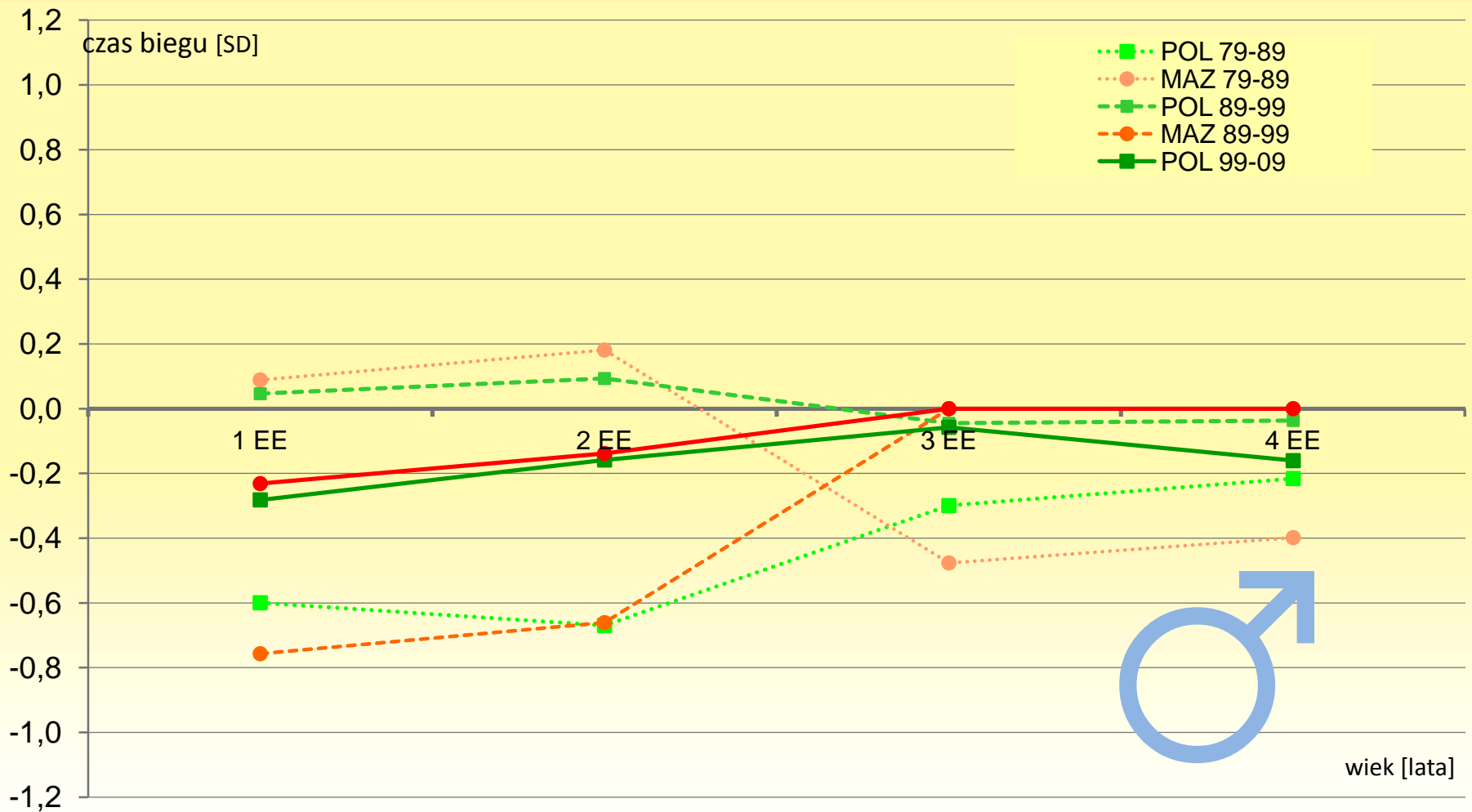
Zmiany czasu biegu długiego chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



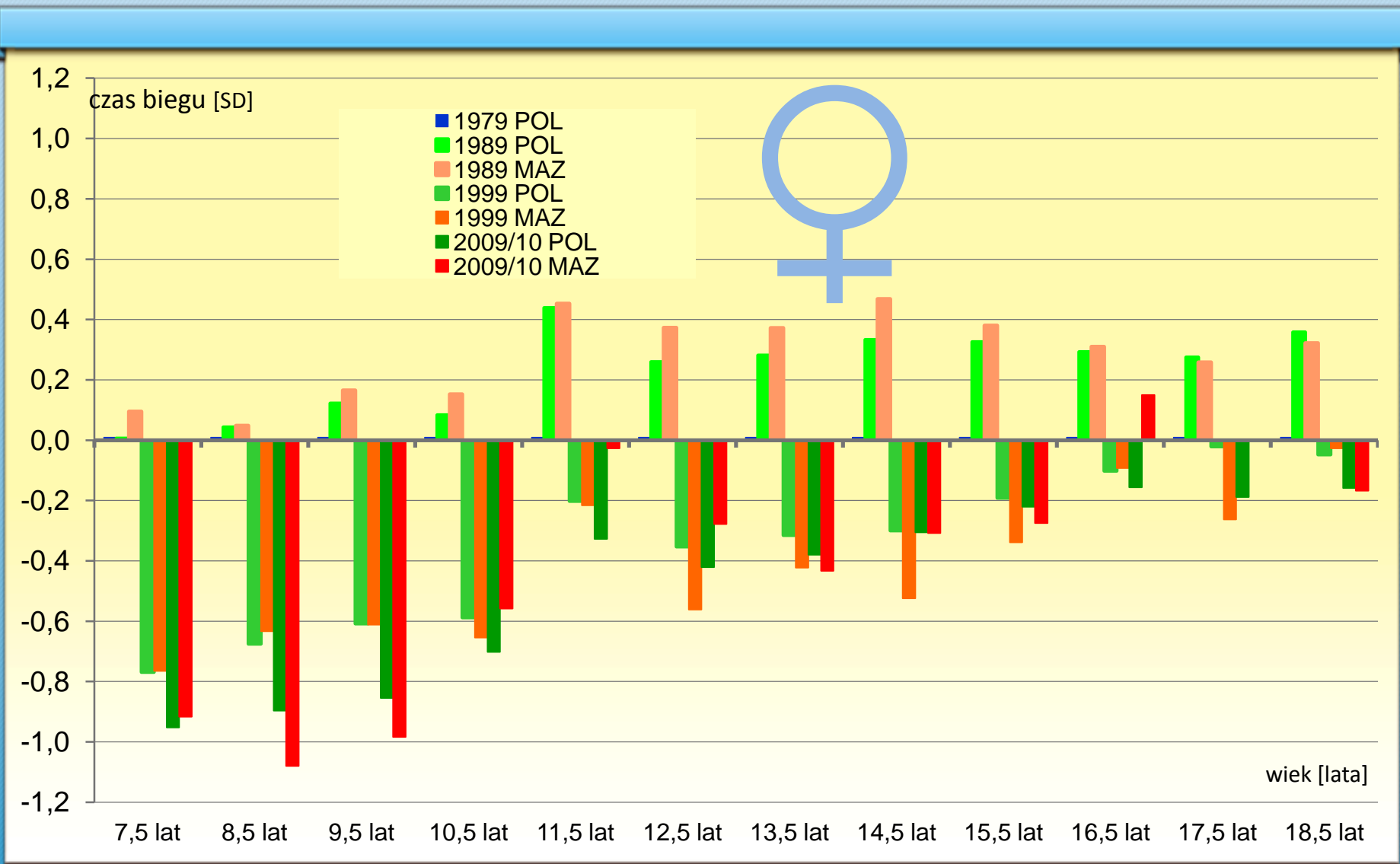
Czas biegu długiego chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



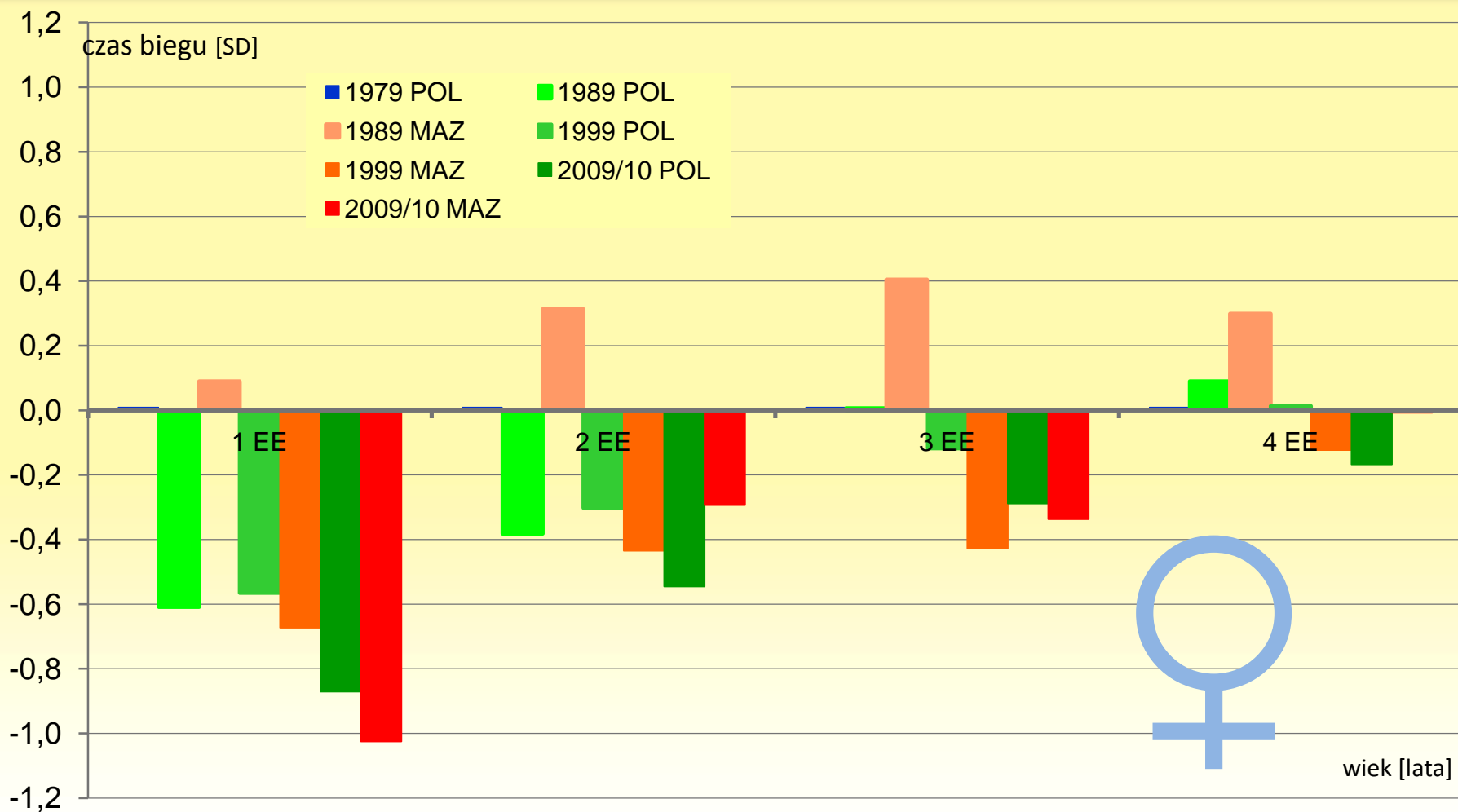
Dekadowe zmiany czasu biegu długiego chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych EE



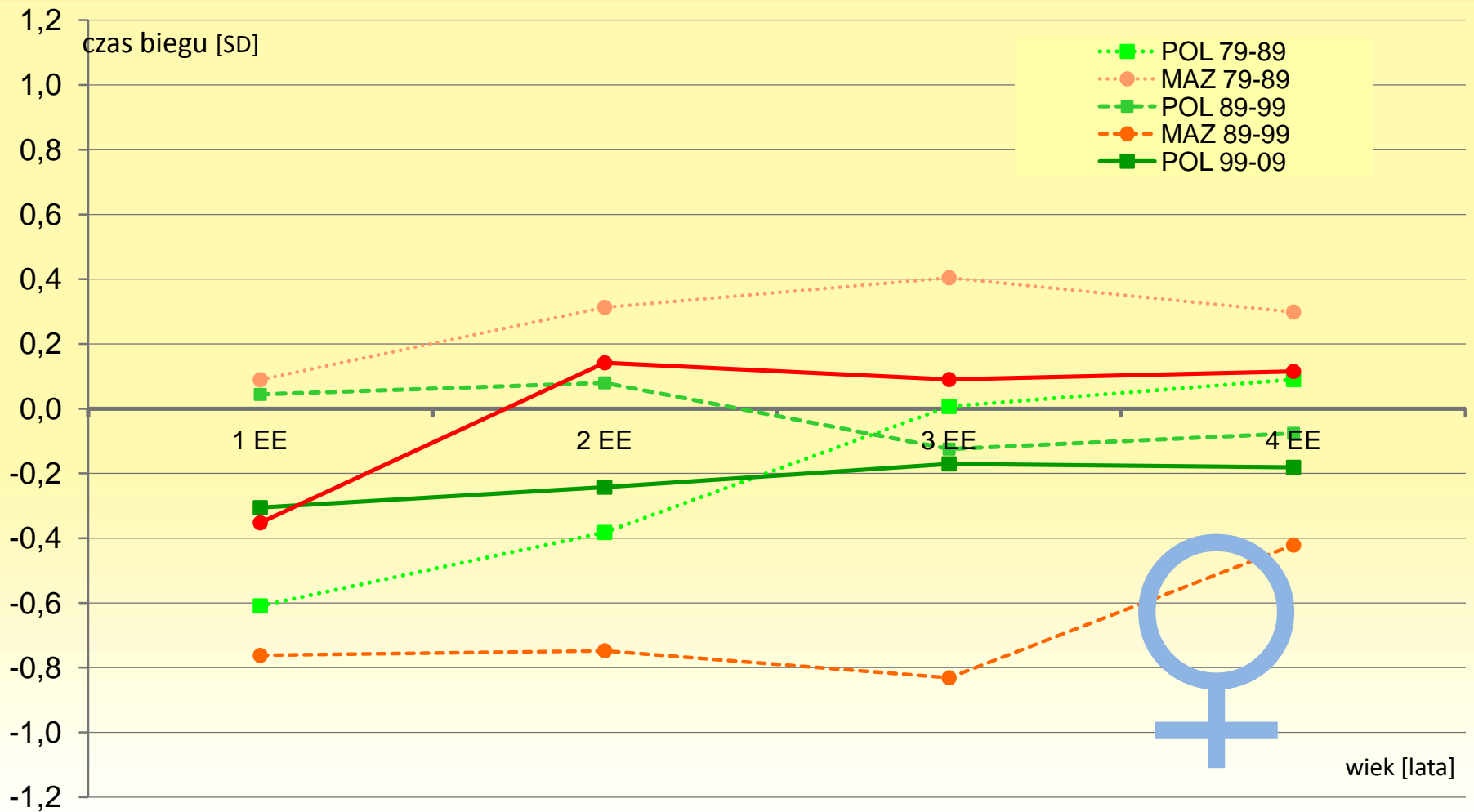
Zmiany czasu biegu długiego dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



Czas biegu długiego dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



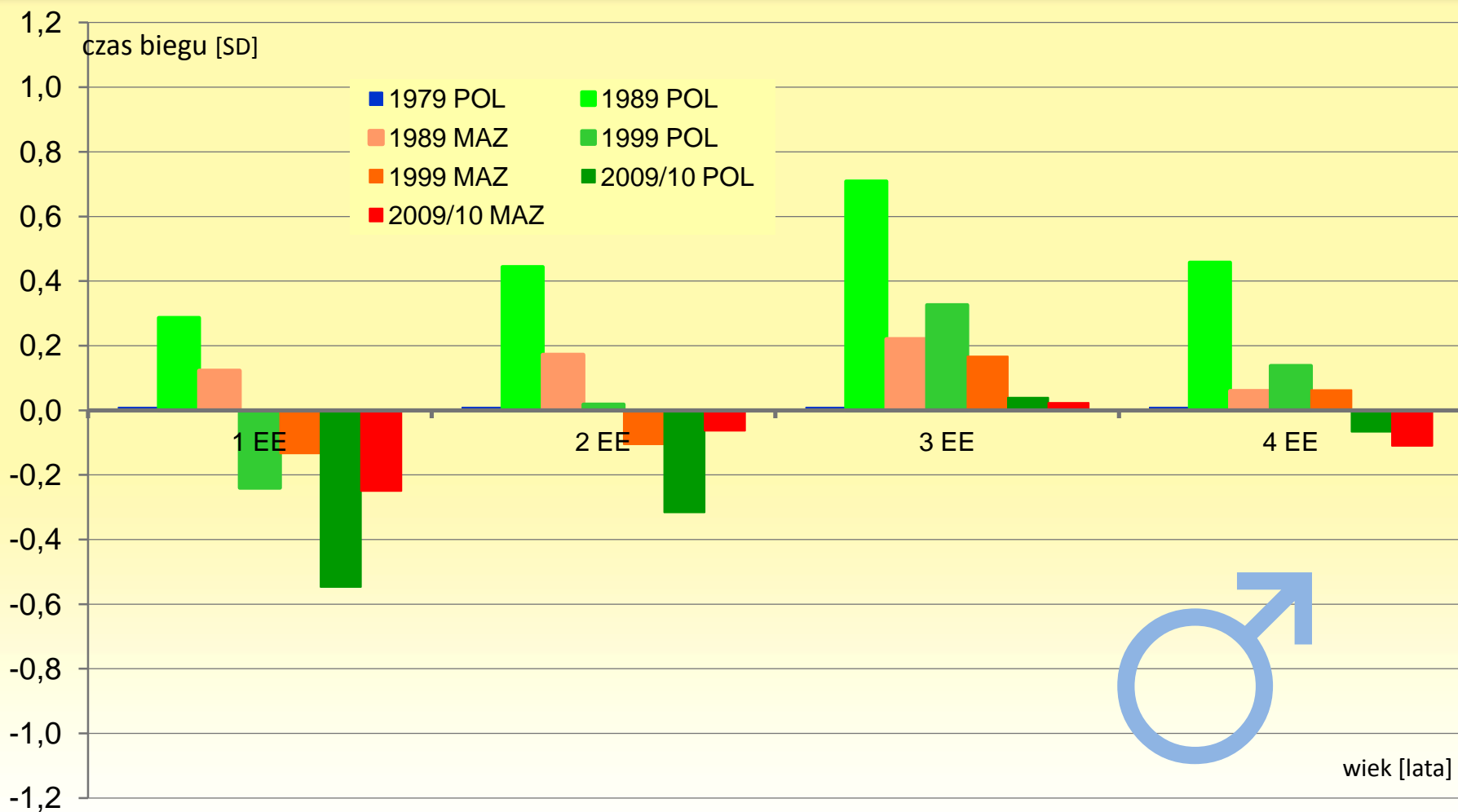
Dekadowe zmiany czasu biegu długiego dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych EE



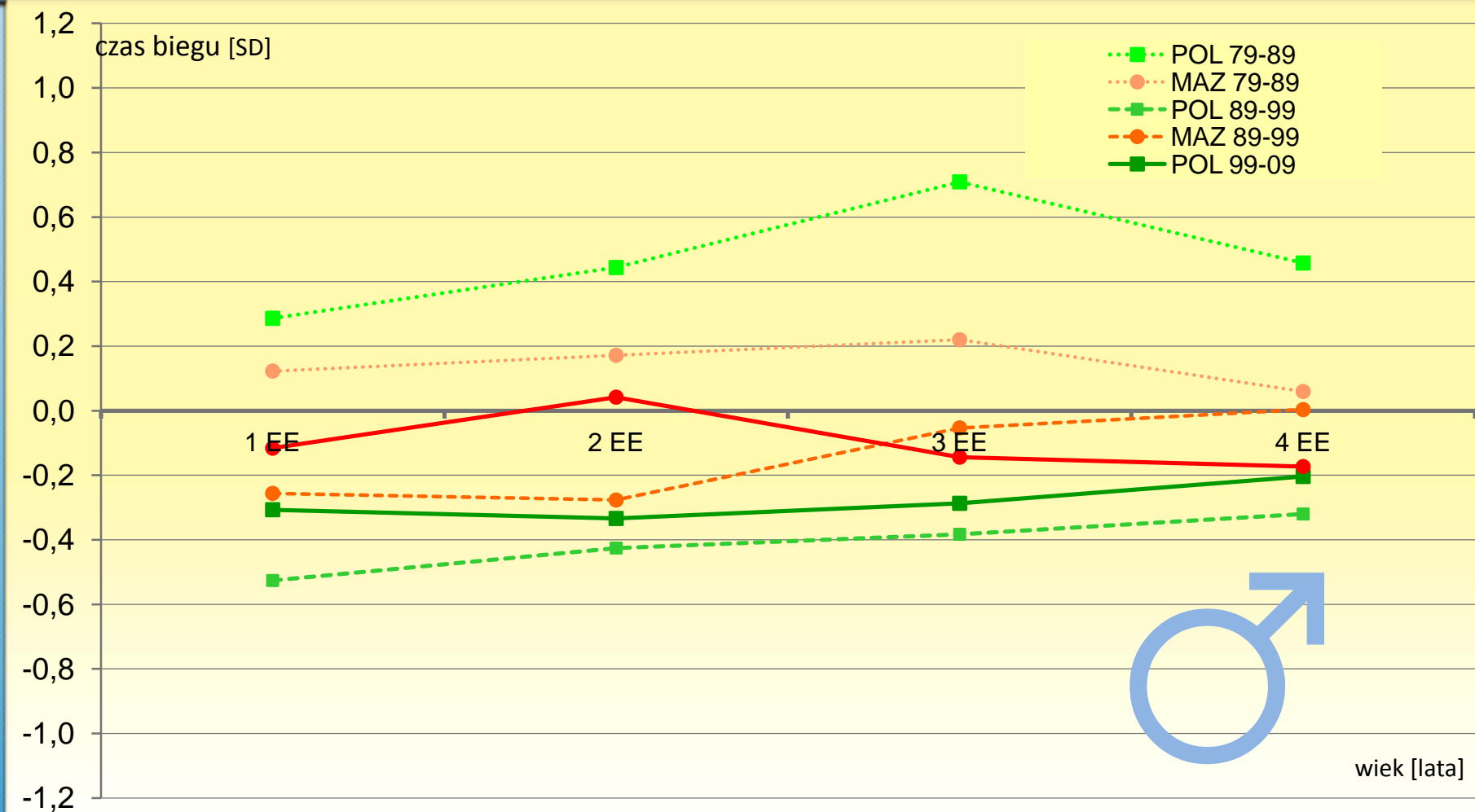
Zmiany czasu biegu 50 m chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



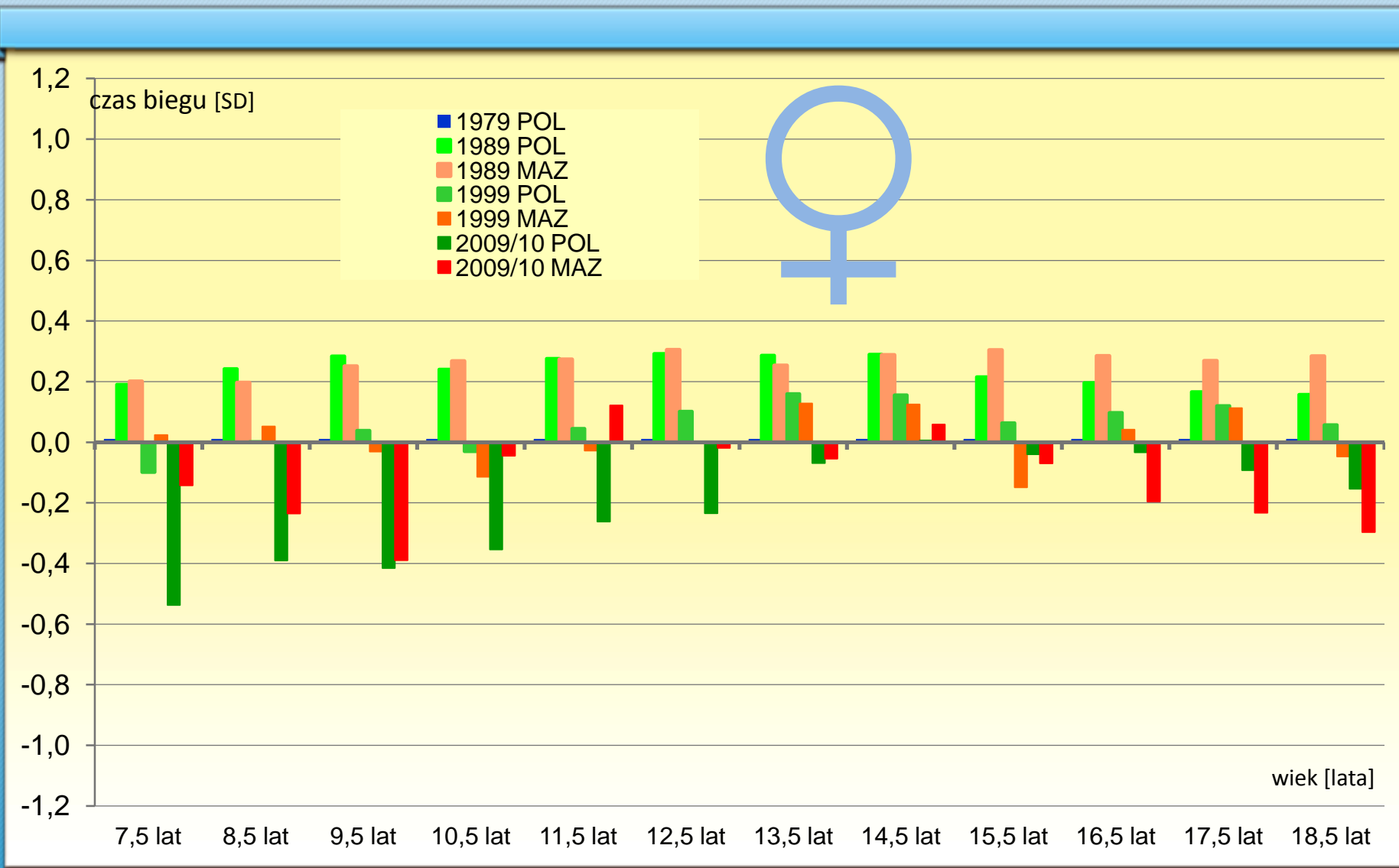
Czas biegu 50 m chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



Dekadowe zmiany czasu biegu 50 m chłopców w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych EE



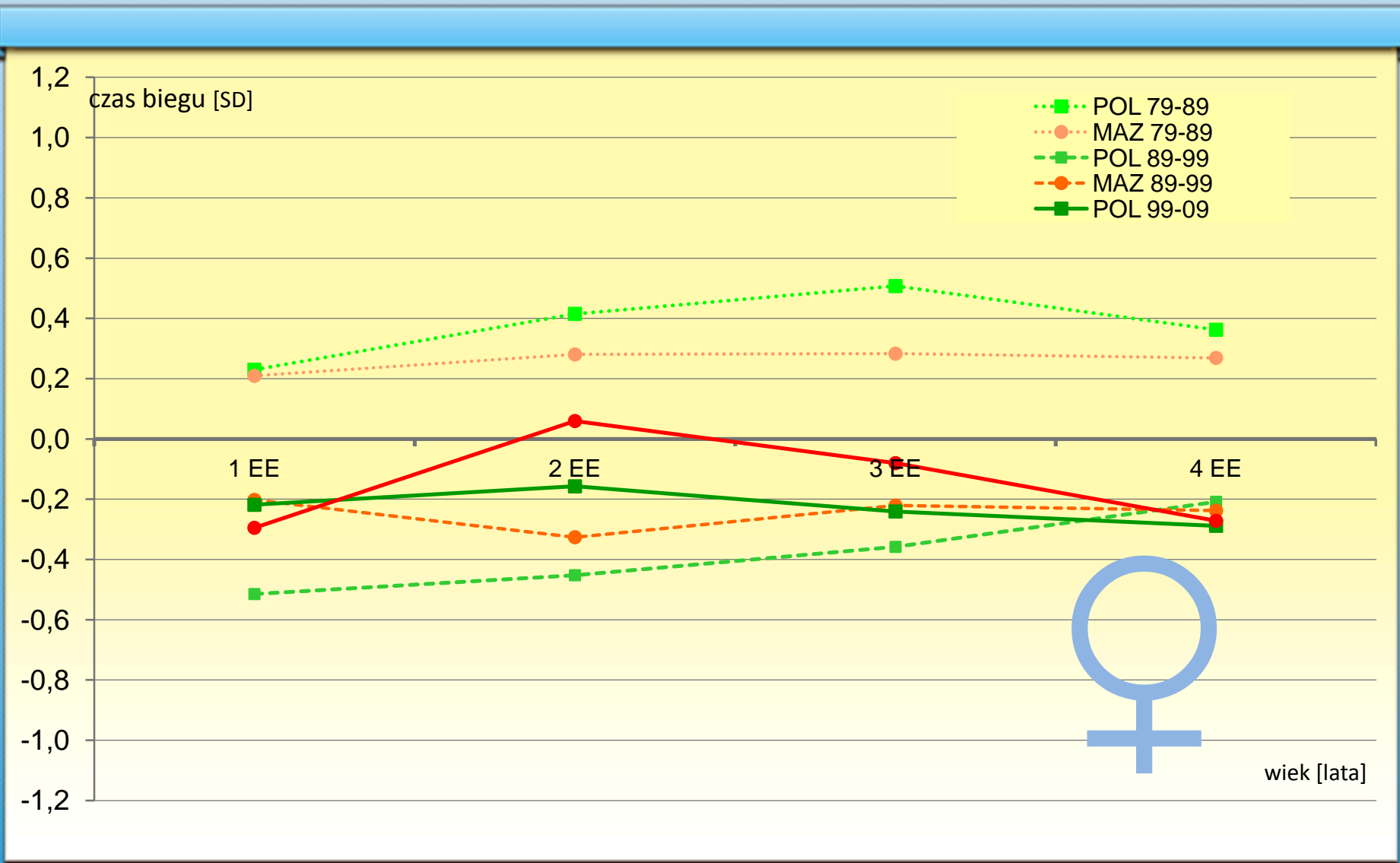
Zmiany czasu biegu 50 m dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, w rocznych kategoriach wieku



Czas biegu 50 m dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach '79-'89-'99-'09, na poszczególnych etapach edukacyjnych



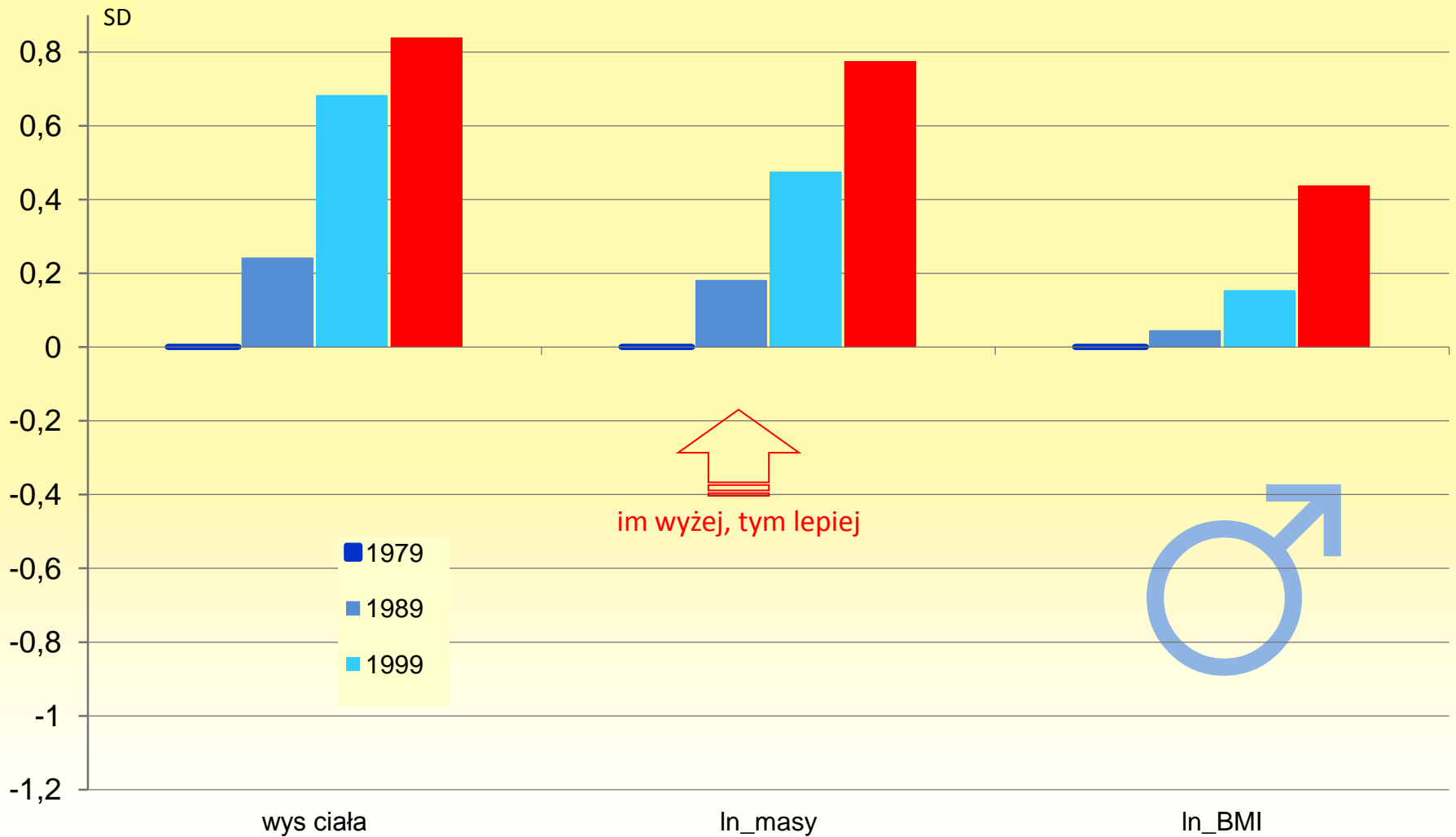
Dekadowe zmiany czasu biegu 50 m dziewcząt w Polsce i na Mazowszu w latach 1979-2009, na poszczególnych EE



❖ Rozwój fizyczny

- ❖ pozytywne zmiany wysokości ciała, z obserwowanym wyhamowaniem trendu wysokorostłości;
- ❖ niebezpieczne dla zdrowia polskiej populacji utrzymywanie się trendu zwiększania masy ciała - rodzące zagrożenie nadwagą i otyłością;

Różnice standaryzowanych na funkcje średniej i SD pomiarów somatycznych i BMI chłopców z kolejnych badań i 1979 r.



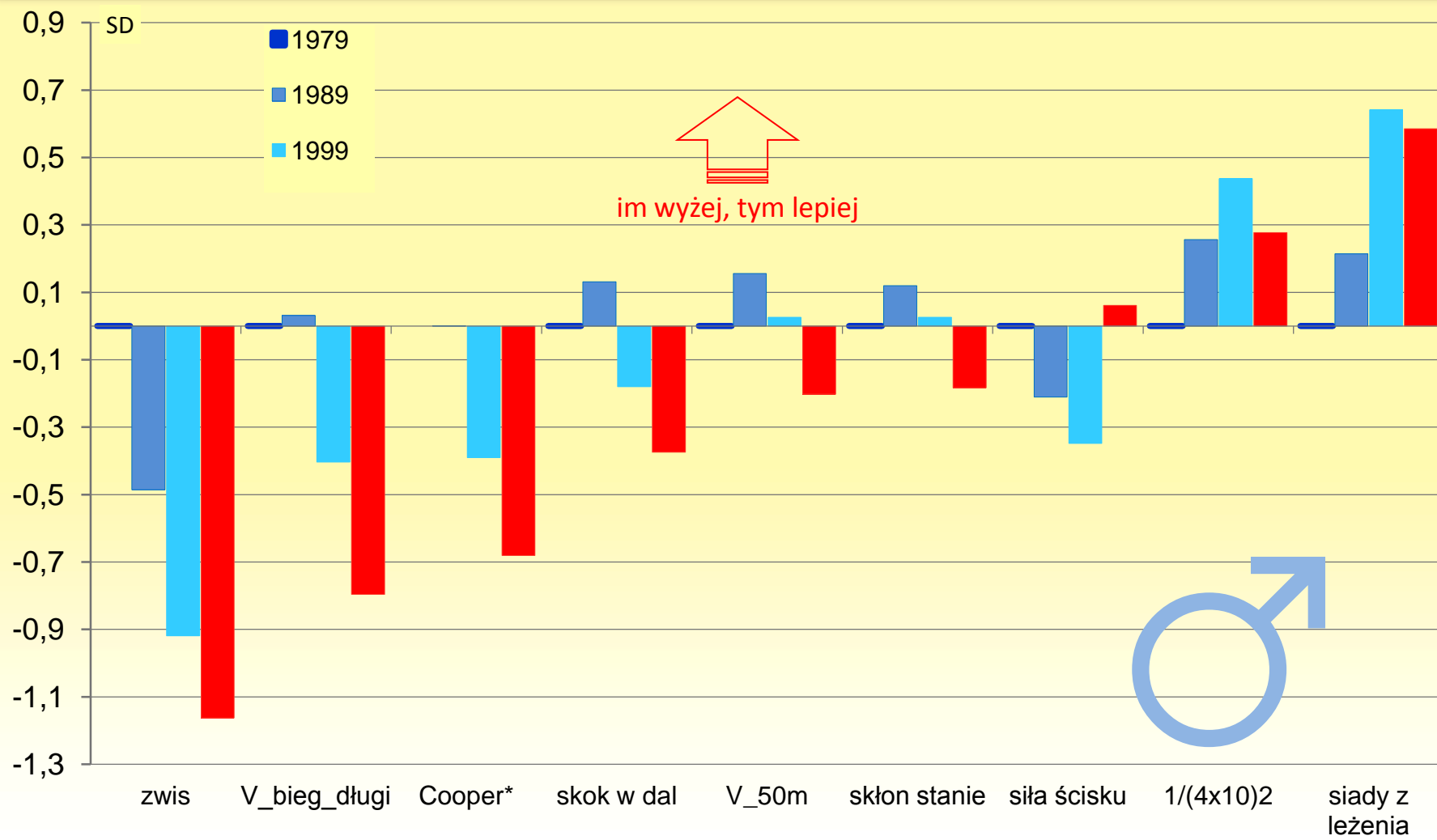
Różnice standaryzowanych na funkcje średniej i SD pomiarów somatycznych i BMI dziewcząt z kolejnych badań i 1979 r.



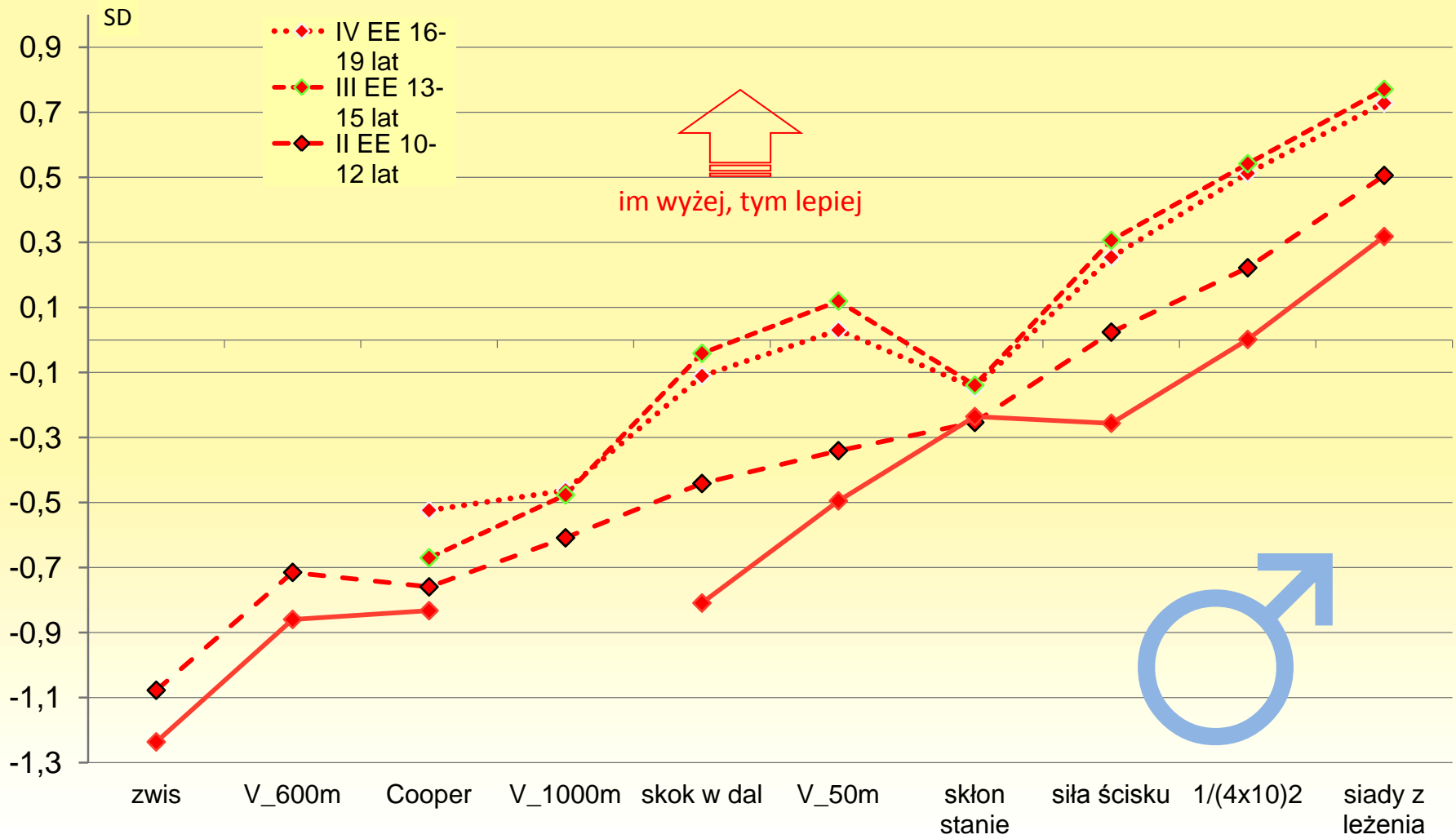
❖ Sprawność fizyczna

- ❖ generalne pogorszenie sprawności fizycznej, w wielu obszarach znacznie poniżej poziomu uzyskiwanego przez dzieci i młodzież pod koniec dekady lat 70-tych XX wieku;

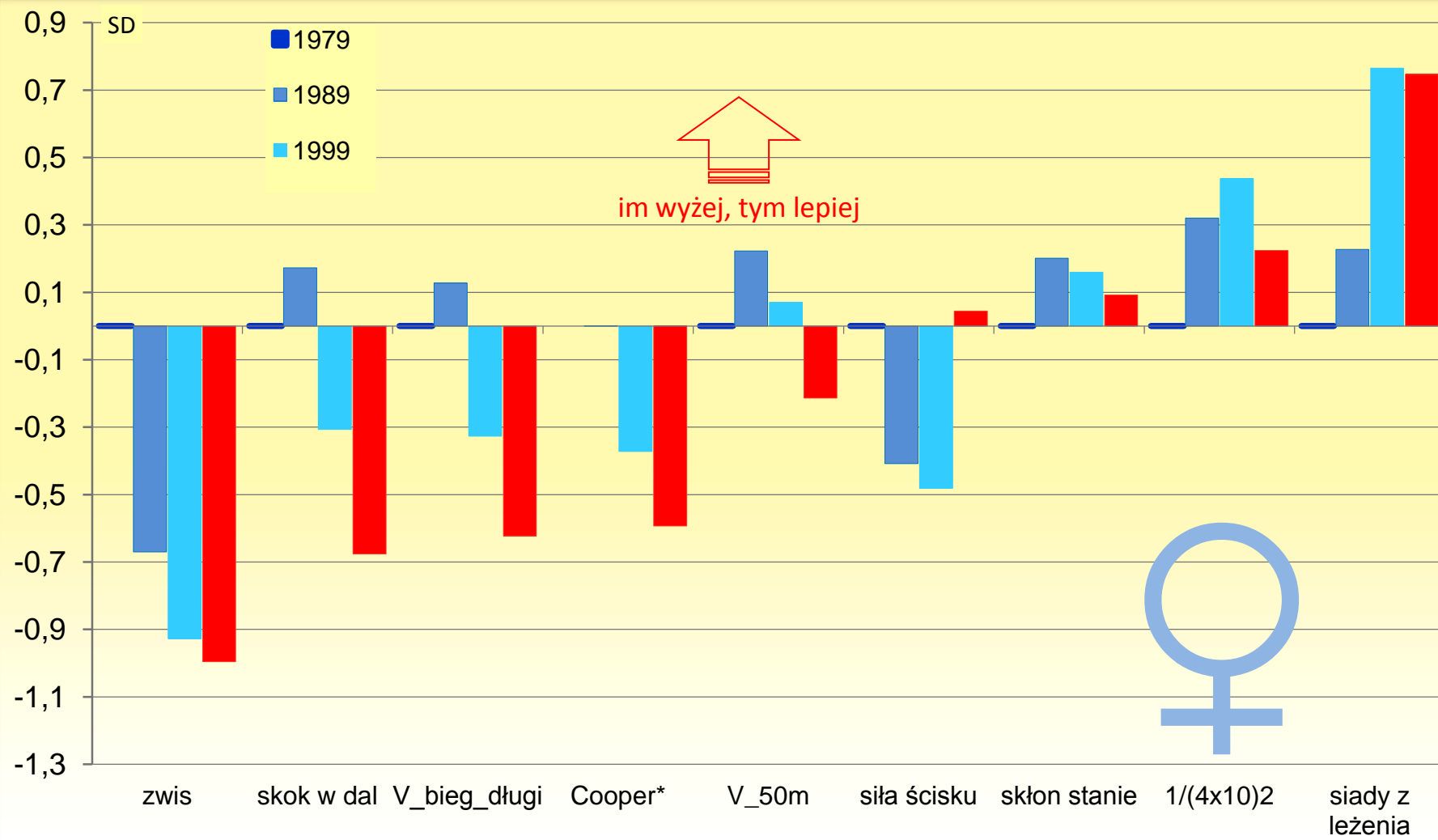
Różnice standaryzowanych na funkcje średniej i SD pomiarów sprawności fizycznej chłopców z kolejnych badań i z 1979 r.



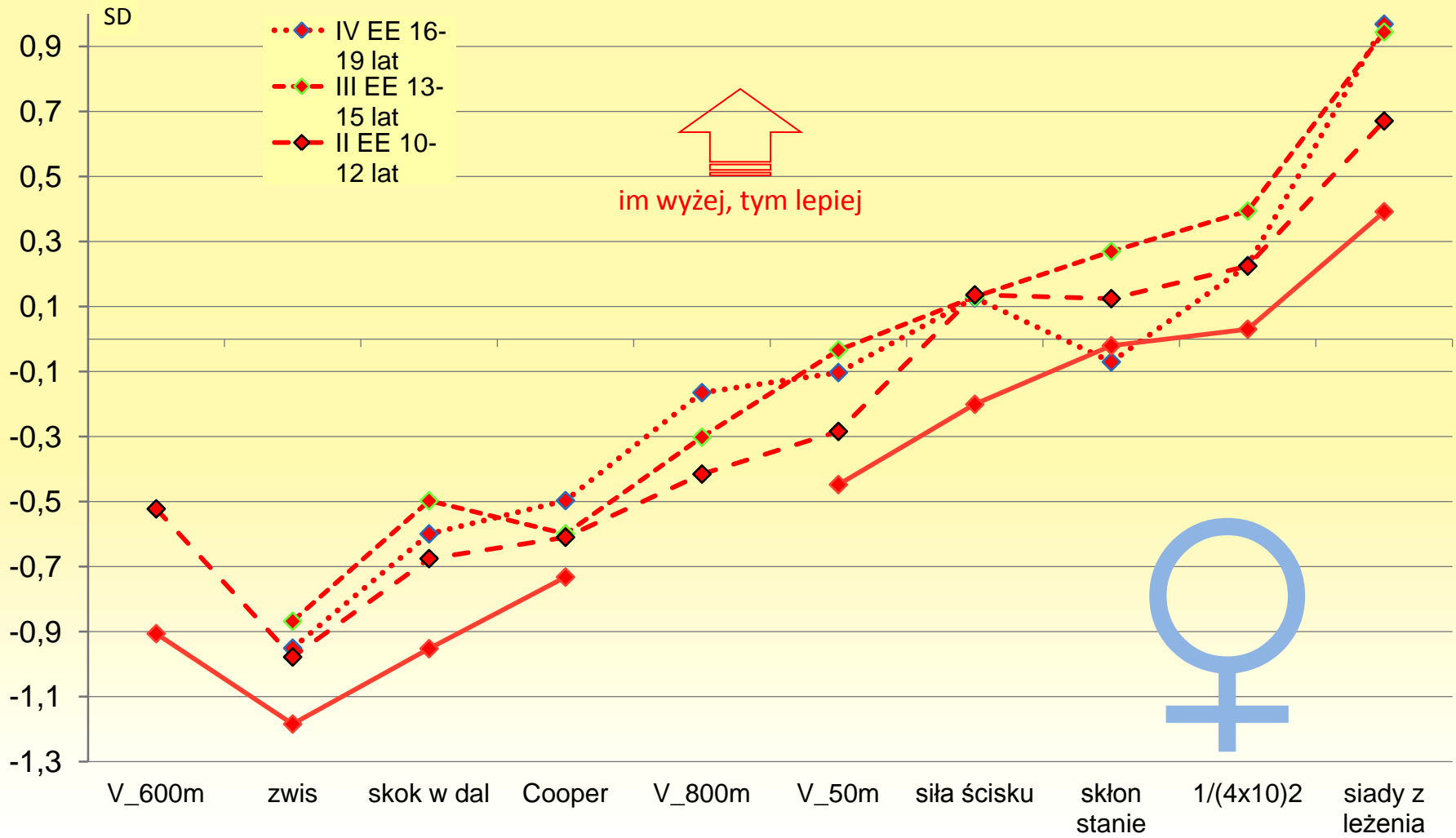
Różnice z lat 1979 - 2009 standaryzowanych pomiarów sprawności fizycznej chłopców różnych etapów edukacyjnych



Różnice standaryzowanych na funkcje średniej i SD pomiarów sprawności fizycznej dziewcząt z kolejnych badań i z 1979 r.



Różnice z lat 1979 - 2009 standaryzowanych pomiarów sprawności fizycznej dziewcząt różnych etapów edukacyjnych



ZADANIA SZKOŁY

- ❑ zagwarantowanie odpowiedniego miejsca do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego;
- ❑ angażowanie specjalistów do współprowadzenia lekcji wychowania fizycznego na 1 EE;
- ❑ budowanie oferty zajęć do wyboru, tym większej im starsi uczniowie;
- ❑ budowanie edukacji fizycznej nie w samej szkole ale w lokalnym środowisku;

ZADANIA SZKOŁY

- ❑ doskonalenie nadzoru pedagogicznego nad realizacją zajęć wychowania fizycznego;
- ❑ podnoszenie kwalifikacji nauczycieli;
- ❑ docenianie rangi i znaczenia przedmiotu „wychowanie fizyczne” w optymalnym rozwoju ucznia i kształtowaniu w pełni rozwiniętej osobowości młodego człowieka;