

## *Sprawność fizyczna, a rozwój osobniczy człowieka.*

Uwarunkowania sprawności fizycznej są bardzo złożone, pomijając tu udział czynników genetycznych sprawności młodzieży, ponieważ proces pedagogiczny nie ma na nie praktycznie wpływu. Zagadnienia te opisane są w literaturze ( Halicka-Ambroziak 1984, Przewęda 1985, Ronikier 1981, Wolański 1981).

Poza wrodzonymi, zwykle genetycznymi uwarunkowaniami sprawności fizycznej, istnieją liczne czynniki środowiskowe wpływające na jej poziom ( Przewęda 1985). Sprawność fizyczna dzieci wzrastających i wychowywanych się w różnych środowiskach społecznych istotnie się różni. Wyższą sprawnością odznaczają się uczniowie szkół ogólnokształcących niż zawodowych i oczywiście wyrażoną przewagę pod tym względem mają dzieci objęte klasami o rozszerzonym programie wychowania fizycznego.

Sprawność fizyczna jest cechą wyćwiczalną. Bardziej niż większość fizycznych cech człowieka. Ten fakt nakłada swoiste obowiązki na proces wychowawczy, który może-przez wprowadzenie odpowiedniego trybu życia dziecka i przez zorganizowanie zabiegów usprawniających w formie ćwiczeń, zajęć ruchowych, zabaw, treningów, wycieczek, zawodów sportowych itp.- podnieść sprawność ponad ten poziom, do którego dziecko doszłoby w wyniku naturalnego rozwoju fizycznego.

Dbłość o poziom sprawności fizycznej ma szczególne znaczenie u dzieci starszych, przede wszystkim w okresie pokwitania. Okres ten stanowi przejście od motoryczności dziecięcej do motoryczności dorosłej i na nim kończy się naturalny wzrost większości cech motorycznych. Jest to widoczne u dziewcząt,

które uzyskują szczyt linii rozwojowej swej sprawności na początku drugiej fazy pokwitania. Są wówczas najszybsze w biegu oraz najzwinniejsze w ruchach i tylko ich siła mięśniowa jeszcze wzrasta w latach następnych. Pozostałe cechy szybko wskazują stagnację i regres. Wczesne wygasanie przyrostu tych cech, które składają się na rozwój motoryczny powoduje, że uczennice ostatnich klas szkół ponad podstawowych często uzyskują gorsze wyniki w próbach sprawnościowych niż ich koleżanki z klas młodszych. Nie oznacza to jednak, że po zakończeniu okresu pokwitania musi nieuchronnie nastąpić spadek sprawności fizycznej dziewcząt.

Okres pokwitania nie tylko kończy naturalny rozwój motoryczny ale również powoduje zmianę struktury sprawności fizycznej. Lata dojrzewania płciowego są ważne dla procesu kształtowania pożądanej sprawności fizycznej także z innych względów. Zmiany w budowie ciała z jednej strony, a zmiany zainteresowań młodych dziewcząt z drugiej oraz zanikanie dziecięcej potrzeby ruchu prowadzą wówczas do unikania udziału w lekcjach wychowania fizycznego u uczennic klas najstarszych.

Według tradycyjnej definicji za sprawnych fizycznie przyjęto nazywać ludzi silnych, szybkich, zręcznych, odpornych na zmęczenie, zwinnych i zaradnych w ruchach, czynnościach niezależnie od budowy ciała, ich potencjału i możliwości rozwojowych.

W tej definicji nie ma miejsca dla słabych, powolnych i niewytrzymałych. W tym kontekście można zadać pytanie czy sprawnym fizycznie może być osobnik o niskim poziomie cech .

Jeśli aktywność fizyczna /ruchowa/ wynika z wrodzonych predyspozycji i nabytych umiejętności, ich wykorzystaniu - to efektywność będzie stopniem sprawności człowieka.

## Komitet Światowy Organizacji Zdrowia tak definiuje sprawność fizyczną:

Zdolności do efektywnego wykonania pracy mięśniowej.

**Sprawność fizyczna = Efektywność / Predyspozycje**

**Aspekty predyspozycji to:** strukturalne ( wielkości proporcji ciała, masa ciała, składniki ciała), funkcjonalne ( gibkość, ruchomość, sprawność zmysłów, ośrodki mózgowo, czucie stawowo-mięśniowe) i uzdolnienia ( poczucie równowagi, rytmu, koordynacja, szybkość reakcji, podzielność uwagi, gotowość, ruchliwość).

**Aspekty efektywności to:** płynność, elastyczność(amortyzacja), eksplozywność (koncentracja), precyzja, oszczędność skoordynowanie, zaradność ruchowa, (sprężystość, prędkość, skoczność i moc jako specyficzne).

Sprawność fizyczna w tym kontekście ma dużo bardziej ogólny sens, gdyż odnosi się do wykorzystania całokształtu predyspozycji, zdolności i umiejętności ruchowych człowieka umożliwiającą efektywne wykonanie wszelkich działań ruchowych.

Dla uzewnętrznienia poziomu zdolności i umiejętności ruchowych osobnika przyjęto określenie *sprawność motoryczna*, którą określa się w konkretnych zadaniach ruchowych np. W testach motorycznych określających ich stronę fizyczną.

Zatem sprawnym fizycznie może być człowiek o niekoniecznie wysokim poziomie cech motorycznych, gdyż o sprawności decyduje stopień wykorzystania predyspozycji w konkretnych przejawach aktywności.

Dyspozycje w zakresie wszystkich cech fizycznych motoryki człowieka nazywamy sprawnością fizyczną ogólną. Idealnym rozwiązaniem byłoby aby nasz wychowanek posiadał pełną sprawność fizyczną to jest taką jak w definicji wyżej. Często jednak sprawność bierze kierunek na wąską sferę działalności i umiejętności np.: biegi, skoki, rzuty, pływanie, oraz wąską dyspozycję motoryczną, mierzalną testami. Czyli zawęża się do sprawności specjalnej często wynikającej z jego wąskich i kierunkowych uzdolnień.

Jednak zawsze trzeba dążyć do kształcenia jak najszerszej sprawności ogólnej z której łatwiej się specjalizować.

W zagadnieniu sprawność fizyczna wyróżniamy także pojęcie **sprawność ruchowa..**

O ile sprawność fizyczna jest to umiejętność wykonywania aktów ruchowych angażujących wysoki poziom siły, szybkości i wytrzymałości tak sprawność ruchowa jest umiejętnością wszechstronnego władania ciałem o dużym zakresie podstawowych nawyków ruchowych, jednak bez większego zaangażowania cech motorycznych. Przeto sprawnym ruchowo będziemy nazywać osobnika, który potrafi zręcznie biegać, skakać, rzucać, wykonywać skłony, zwisy, podpory i różnorodną ilość czynności ruchowych.

Sprawdzianem sprawności ruchowej jest wysoki stopień opanowania naturalnych form ruchu: lokomocyjnych, skocznych, rzutnych, gimnastycznych, skłonów, wyprostów, podporów, zwisów, przewrotów, obrotów itp.

Ze sprawnością ruchową związana jest **zborność ruchowa, zaradność ruchowa**. Zborność ruchowa występuje w momencie skoordynowania ze sobą

poszczególnych fragmentów akcji ruchowych. Niezborność ruchową cechuje poruszanie się: nieopanowane, ociężałe,

zamaszyste, nieoględne – niedźwiedzie. Dlatego wobec braku obiektywnych sprawdzianów w ocenie zborności, niezborności ruchowej w swojej pracy na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel prowadzący zajęcia posługuje się subiektywnymi wrażeniami, biorąc pod uwagę estetyczną stronę ruchu, zgrabność.

Sprawność fizyczna obejmuje także zagadnienie zaradności ruchowej. Czym więc jest **zaradność ruchowa** – to stan doświadczeń i nawyków ruchowych, które pozwolą człowiekowi odpowiednio się zachować w trudnych, nowych, nieprzewidywalnych sytuacjach, co do których nie przygotował się specjalnie. Przejawami zaradności ruchowej są pożądane zachowania w marszach terenowych, biegach na orientację, torach przeszkód czy grach terenowych.

Podstawowym czynnikiem kształtującym sprawności fizyczną jest ruch.

Stymulacja ruchem wpływa na rozwój anatomiczny mięśni, stawów i kości, na pobudzenie dojrzewania ośrodków w mózgu, skomplikowane ruchy pobudzają ośrodki nerwowe, ruch wpływa na wzrost wydolności, funkcji zaopatrzenia w tlen, na wzrost cech motorycznych. Stymulacja poprzez ruch jest napędem w kształtowaniu sprawności fizycznej. Czynniki, bodźce natury fizycznej, które systematycznie oddziałują na nasz organizm, wpływają na rozwój sprawności, także czynniki społeczne. Do warunków wpływających na sprawność fizyczną należą: wiek, płeć, budowa ciała, stopień fizycznego rozwoju, warunki bytu i pracy, klimatyczne, terenowe, odżywianie, stan zdrowia i środowisko społeczne w którym dany osobnik żyje.

W wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji ruchowej i rehabilitacji ruchowej stosuje się różne metody oceny stanu rozmaitych przejawów ruchu. Nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy i instruktorzy systematycznie oceniają rezultaty ćwiczeń, (treningów) realizowanych za pomocą rozmaitych środków i metod. (PILICZ 1997).

Dla oceny sprawności fizycznej, które przyjęto nazywać testami sprawności fizycznej, wyróżnia się testy: Denisiuka, Chromińskiego, Międzynarodowy test sprawności fizycznej EUROFIT, Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory. Mnogość sposobów oceny stanu sprawności fizycznej (testy, wskaźniki, mierniki ) szeroko umieścił w swojej publikacji *“Pomiar ogólnej sprawności fizycznej”*, Stefan Pilicz, AWF Warszawa, 1997.

W zespole cech wrodzonych dotyczących sprawności organizmu wyróżniamy też wydolność fizyczną i wytrzymałość. Zjawisko wydolności to zdolność do pracy o umiarkowanej intensywności bez zaciągania długu tlenowego, zjawisko wytrzymałości to zdolność do pracy w długu tlenowym i odporność na procesy zmęczenia związane z zakwaszeniem; czyli zdolność do wysiłków fizycznych o obciążeniu 60-80% maksymalnej wydolności zaopatrzenia w tlen ( VO<sub>2</sub> max ).

Do badania wydolności stosuje się próby wydolności, próbę Martineta, Harwardzką, ,step-test dla wytrenowanych, próbę Ruffiera, próbę Liana, test Cramptona, test wydolności tlenowej i wskaźnik W 170.

### **Literatura**

PILICZ S. 1997. *Pomiar ogólnej sprawności fizycznej*. AWF, Warszawa.

CENDROWSKI Z. 1996. *Będę żył 107 lat*. Agencja Promo-Lider, Warszawa.

JAGOSZ M. 1992. *Wychowanie fizyczne. Dzienniczek samokontroli i samooceny.*

“Wiking”, Wrocław.

ŻEBROWSKA M *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży* . PWN,  
Warszawa.

LACHOWICZ L. 1987. *Metodyka wychowania fizycznego.* AWF, Gdańsk

NIEMIRKO B. 1999. *Pomiar wyników kształcenia.* Wydawnictwo Szkolne  
Pedagogiczne

Warszawa.

*Rozporządzenie Ministra edukacji Narodowej z dnia 15 lutego 1999 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U Nr 14 z dnia 23lutego 1999, poz. 129).*

KOZŁOWSKI S. 1970. *Fizjologia wysiłków fizycznych.* Państwowy Zakład  
Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.

Opracowanie: mgr Andrzej Szysler, Zespół Szkół im. I. Kosmowskiej w  
Suszu.

