

## STRESZCZENIE

# ZASTOSOWANIE APLIKACJI WSPOMAGAJĄCYCH AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ WŚRÓD MŁODZIEŻY W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH W CZASIE PANDEMII COVID-19

Daria Buczkowska

Dr hab. Katarzyna Kotarska, Prof. US

Słowa kluczowe: młodzież, aplikacje n-zdrowia, test sprawności fizycznej, aktywność fizyczna, pandemia COVID-19

**Wstęp:** Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na aktywność fizyczną młodzieży, jednak badania nad tym tematem są ograniczone. W szczególności brakuje opracowań dotyczących wpływu pandemii na nawyki zdrowotne młodych ludzi.

**Cel badań:** Celem było opracowanie wskazówek dla nauczycieli wychowania fizycznego, które umożliwią zdalne prowadzenie lekcji z użyciem aplikacji wspomagających aktywność fizyczną. Badania miały ocenić wpływ aplikacji na motywację, zaangażowanie oraz jakość lekcji wychowania fizycznego.

**Materiał i metody:** Badanie przeprowadzono w dwóch szkołach ponadpodstawowych w Szczecinie od listopada 2021 do lipca 2022. Wzięło w nim udział 274 uczniów – 154 w grupie eksperymentalnej i 120 w kontrolnej. Użyto metody eksperymentalnej oraz sondażu diagnostycznego opartego na kwestionariuszach, w tym kwestionariuszu HBSC 2018. Oceny sprawności dokonano za pomocą Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF).

**Wyniki:** Grupa eksperymentalna (A) wykazała poprawę sprawności fizycznej, z medianą wyników wzrastającą z 368 do 377 punktów. W grupie kontrolnej (B) zmiany były minimalne. Istotne różnice między grupami ( $p = 0,02574$ ) sugerują pozytywny wpływ aplikacji na sprawność fizyczną. Uczniowie z grupy A odnotowali wzrost umiarkowanej i intensywnej aktywności fizycznej, a także poprawę motywacji i samopoczucia.

**Wnioski:** Aplikacje wspomagające aktywność fizyczną poprawiły sprawność fizyczną i regularność aktywności wśród uczniów w grupie eksperymentalnej. Wpłynęły także na zwiększenie jakości lekcji wychowania fizycznego, co pozytywnie oceniła większość uczestników. Wszystkie hipotezy badawcze zostały pozytywnie zweryfikowane.

*Daria Buczkowska*