

Streszczenie

Na przełomie XX i XXI wieku w polskim sporcie i edukacji zostało wdrożonych wiele zmian organizacyjnych. W konsekwencji koncepcja wychowania fizycznego młodego pokolenia poprzez uczestnictwo w rywalizacji sportowej i coraz słabszym przygotowaniu fizycznym odsunęła współzawodnictwo na plan drugi, a także stała się poważnym zagrożeniem dla sportu. Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym często ogranicza się do prowadzenia przez nauczycieli tematów związanych z pierwszą pomocą przedmedyczną, a powinna ona obejmować między innymi zagadnienia dotyczące biomechaniki ruchu w danej dyscyplinie sportu oraz procesów zachodzących w organizmie pod wpływem treningu. Uczeń powinien zostać wyposażony w taką wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii, dietytyki, suplementacji, prewencji urazów, aby świadomie i bezpiecznie podejmować wysiłek fizyczny. Powinien umieć wykorzystać wiedzę z fizyki, chemii czy biologii, aby zrozumieć reakcje organizmu w sytuacjach na przykład skrajnego zmęczenia. Tak zorganizowana działalność wychowawcza, ukierunkowana na kształtowanie osobowości zawodnika, świadomości własnego ciała według założonych wzorów czy modelu mistrza, obejmująca wartości poznawcze, moralne zdrowotne i społeczne może być czynnikiem naprawczym w Polskim sporcie. Wszystkie wyżej wymienione zagadnienia są głównym tematem programu wdrożonego w 2015 roku w Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie o nazwie *Odnowa Biologiczna i Fizjoterapia*, na którym opiera się prezentowana rozprawa doktorska.

Celem badań jest poznanie zmian w poziomie wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej u uczniów Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie i jej wpływ na świadomość młodych sportowców oraz sprawność fizyczną w odniesieniu do liczby odniesionych kontuzji i urazów wynikających z charakteru uprawianych dyscyplin sportu.

Do badań wykorzystano metodę eksperymentu pedagogicznego, test osiągnięć szkolnych oraz test oceniający sprawność fizyczną pod względem prawidłowych wzorców ruchowych Functional Movement Screen, metodę analizy dokumentów i metodę obserwacji.

Badania przeprowadzono w latach 2015–2019 w grupie 165 uczniów w wieku 16–18 lat (86 dziewcząt i 79 chłopców) podzielonych na grupę eksperymentalną w liczbie 85 uczniów (45 dziewcząt i 40 chłopców) oraz grupę kontrolną w liczbie 80 osób (41 dziewcząt i 39 chłopców). Wszyscy badani to uczniowie Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie uczęszczający do klas sportowych, trenujący różne dyscypliny sportu – pływanie, piłkę ręczną, piłkę nożną, piłkę siatkową i taniec.

W badaniach uwzględniono zmienne jakościowe, takie jak wiek, płeć, grupa eksperymentalna i kontrolna, zmienne ilościowe, takie jak masa i wysokość ciała badanych, wyniki testu wiedzy, próby testu FMS oraz liczbę odniesionych urazów podczas treningu i poza treningiem.

Zebrane w trakcie badania empirycznego dane poddano analizie statystycznej w pakiecie IBM SPSS Statistics v. 25. Zastosowano różne techniki opisu statystycznego z testem Shapiro-Wilka do oceny, na ile uzyskane w badaniu rozkłady zmiennych głównych są podobne do rozkładu normalnego, typowego dla ogólnej populacji. Hipotezy dotyczące związków pomiędzy badanymi zmiennymi weryfikowano metodą korelacji parami ze współczynnikiem rho Spearmana. Założenia dotyczące różnic w nasileniu tych zmiennych w I i II pomiarze sprawdzono testem t-Studenta dla dwóch zależnych grup zaś różnice ze względu na płeć i wiek określono testem U Manna-Whitneya i testem Wilcoxon. Za wskaźnik istotności statystycznej przyjęto wartość $p < 0,05$ a wartość $p < 0,1$ przyjęto za wskaźnik nie w pełni istotnej tendencji statystycznej.

W wyniku przeprowadzonej analizy stwierdzono, iż uczniowie klas eksperymentalnych prezentują wyższy poziom wiedzy w zakresie odnowy biologicznej oraz prawidłowych wzorcach ruchowych od swoich rówieśników z grupy kontrolnej. Odnotowano również w tej grupie spadek urazowości pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem na poziomie prawie 18% w odniesieniu do urazów powstałych podczas treningu i o 100% urazów w czasie wolnym nie związanym z treningiem. Przeprowadzone badania wykazały, iż wiedza, która przekłada się na większą świadomość zawodników i istotnie koreluje z poprawą jakości wzorców ruchowych ma wpływ na spadek urazowości podczas uprawiania sportu. Największa istotność statystyczna ($p < 0,001$) dotyczy urazów, do których dochodzi u zawodników poza treningiem. Oznacza to, że opanowanie treści programowych będących narzędziem badawczym przyczyniło się do świadomego i rozsądnego uprawiania sportu przez młodzież grupy eksperymentalnej, a skłonność do urazów jest istotnie związana ze wzrostem masy i wysokości ciała.

Otrzymane wyniki umożliwiły sformułowanie wniosków: 1) Czynniki eksperymentalny ma wpływ na zwiększenie poziomu wiedzy badanych uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej oraz na wzrost sprawności funkcjonalnej bez względu na płeć. 2) Wiedza w zakresie edukacji zdrowotnej i sprawność funkcjonalna sportowców wpływa na zmniejszenie urazowości podczas treningów oraz zminimalizowanie urazów w czasie wolnym od treningów. 3) Czynniki masy ciała koreluje ze sprawnością fizyczną – wraz ze wzrostem masy ciała wzrasta sprawność funkcjonalna. 4) Czynniki masy i wysokości ciała koreluje z występowaniem urazów - zwiększa

ryzyko powstawania urazów w sporcie. 5) Czynniki płci różnicuje uleganie kontuzjom – częściej odnotowuje się je u chłopców niż u dziewcząt.

Wskazówką dla systemu edukacji w szkołach jest to, iż wdrażając program edukacji zdrowotnej należy wziąć pod uwagę zmieniające się potrzeby uczniów oraz środowiska, jak również sytuacje losowe takie jak pojawienie się epidemii. Wówczas program wymaga modyfikacji w oparciu o możliwości jego realizacji w warunkach domowych, przy dużych ograniczeniach. Bo młodzież, którą nauczymy prawidłowego ruchu i świadomie podejmować wysiłek fizyczny, zmniejszy ryzyko wystąpienia kontuzji i uzyska lepsze wyniki sportowe, a poprzez połączenie tych wszystkich czynników przygotujemy młodego sportowca do pracy w każdych warunkach.

Marek Dmowski