

Metody oceny sprawności fizycznej

Data dodania: 2006-06-01 08:29:44

Jestem nauczycielem wychowania fizycznego. Pracuję w szkole podstawowej od 1991 roku. Przeprowadzam wśród uczniów sprawdziany dotyczące sprawności fizycznej. Postanowiłam zamieścić artykuł jakimi narzędziami można posługiwać się- badając sprawność fizyczną dzieci i młodzieży. Metody oceny sprawności fizycznej

Pierwszym miernikiem sprawności fizycznej w Polsce był test J. Mydlarskiego. Normy oparte były na materiale badawczym z 1931 r. Bardzo szybko zdezaktualizowały się wobec zjawiska akceleracji rozwoju.

Po drugiej wojnie światowej opracowano bardziej precyzyjne testy służące kontroli i ocenie sprawności fizycznej. Testowanie sprawności fizycznej może mieć następujące zastosowania:

w stosunkowo krótkim czasie może dostarczyć ważnych informacji, można ocenić i planować podejście i politykę wobec stanu i potrzeb społeczeństwa.

w odniesieniu do pojedynczego osobnika pomiar sprawności może sprzyjać rozwojowi pozytywnej postawy wobec ciała, umożliwiając osiągnięcie samoświadomości na temat jego stanu fizycznego, a tym samym lepszej motywacji do podtrzymywania lub pojmowania jego sprawności.

testy mogą ujawnić indywidualne lub grupowe — ubytki zdrowia dostarczając podstaw do szacowania i stosowania leczniczych środków.

pod kątem udziału w sporcie, testy mogą odkrywać słabości w ogólnych lub specyficznych aspektach sprawności i w ten sposób przyczynić się do uniknięcia sportowych urazów, z drugiej strony mogą ujawnić utajone zdolności, które dziecko mogłoby rozwijać.

testy mogą być modyfikowane do badań osób niepełnosprawnych oraz pomagać w rozwijaniu dostosowanych do nich form aktywności fizycznej.

Każdy test powinien spełniać następujące warunki

Obiektywizm -to znaczy wynik danego testu nie może zależeć od osoby

przeprowadzającej test: test jest obiektywny wtedy, gdy różne osoby badające uzyskują w danym przypadku identyczny wynik, zakładając, iż pomiędzy badanymi nie zmieni się stan badanego obiektu.

„ Trafność ” — określa iż test winien mierzyć ” to, co w zamierzeniu mierzyć ” miał, możliwie bez udziału innych komponentów. Spełnienie tego warunku jest bardzo trudne w testowaniu sprawności motorycznej, gdyż w większości przypadków nie da się w nich oddzielić ” elementów zdolności motorycznych do umiejętności, a więc określić ” co mierzymy.

„ Rzetelność ” — kryterium to informuje ” w założeniu o większości błędów pomiaru tzw. O stabilności /powtarzalności ” czynników pomiarów dokonywanych przez tę samą osobę w określonych odstępach czasu. Rzetelność ” informuje więc o tym czy test jest dokładny: jest to bardzo ważne kryterium, bo jeśli próba nie jest rzetelna ” wewnątrz ” trudno oczekiwać ” aby była trafna.

Sposoby oceny sprawności fizycznej można oprzeć na następujących testach i miernikach :

Test sprawności fizycznej J. Mydlarskiego

Miernik ten obejmował trzy próby :

bieg na 60m. — ze startu niskiego

skok wzwyż z rozbiegu

rzut piłka palantowa 80 g .prawą, lewą ręką /suma wyników/ Wszystkie próby wykonania w sposób ściśle określony a ich punktacja, mająca służyć indywidualnej ocenie sprawności dzieci i młodzieży między 10 a 19 rokiem życia została oparta na nowoczesnych podstawach statystycznych To pierwsze podejście w skali światowej zostało później zapomniane i odrzucone .

Miernik sprawności fizycznej R. Trzeźniowskiego :

Próby miały charakter lekkoatletyczny

bieg na 40 m.

— ze startu wysokiego dla dzieci w wieku 7,5 — 9,5 lat

— ze startu niskiego dla dzieci i młodzieży w wieku 10,5 — 18,5 lat

skok wzwyż

rzut piłka palantową prawą i lewą ręką /suma wyników/.

Test sprawności motorycznej L. Denisiuka

Test opracowany przez L. Denisiuka był poprzedzony długoletnimi badaniami metodologicznymi popularnymi na terenie Warszawy. Bateria testów Denisiuka posiadała ogromne zalety, gdyż przyjmowała istotę“czystych” cech motorycznych, istniejących niezależnie i mierzonych poprzez odpowiednie próby: szybkość, zwinność, siły, mocy i wytrzymałości.

Test składa się z pięciu prób

bieg — krótki

-30 m. dla dzieci klas I — III

— 40 m. dla dzieci klas IV — V

— 60 m. dla VI — VIII — jako próby szybkości

bieg 20 m. z przewrotem na materac i okrążeniem chorągiewek ustawionych w odległości 5 m. — jako próba zwinności

rzut piłka lekarską z nad głowy w przód — jako próba siły

wyskok dosiężny lub skok w dal z miejsca — jako próba mocy

przysiady z wyrzutem nóg / liczba powtórzeń w ciągu 1 min. dla chłopców i 30 sekund dla dziewcząt / lub biegu na 300 m.- jako próba wytrzymałości :

Test sprawności Z. Chromińskiego

Stosowany obecnie w szkołach / wprowadzany Zarządzeniem Ministra Oświaty i Wychowania z 1985 r. / jest test Z. Chromińskiego.

Obejmuje on trzy próby :

bieg krótki 40 m. ze startu wysokiego dla dzieci od 10 roku życia

rzut piłka lekarską oburącz w tył ponad głową

ciężar piłki

1 kg — dzieci wieku 7- 8 lat

2 kg - 9 lat

3 kg - od 10 lat

bieg wytrzymałościowy

— dla dzieci w wieku 7 — 9 lat za liderem w tempie 7 — 8 min/km

— od 10 lat bieg 600 m. dla dziewcząt

1000 m. dla chłopców

Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory

Indeks obejmuje 6 prób. Wykonane mogą być w każdych warunkach. Celem skonstruowania indeksy było umożliwienie każdemu dokonania oceny swej sprawności fizycznej i wytworzenia motywacji do jej podnoszenia.

próba szybkości ruchów — bieg sprinterski w miejscu z równoczesnym klaśnięciem pod uniesioną nogą — miarą jest liczba klaśnień

próba siły eksplozywnej — skok w dal z miejsca

próba siły względnej — zwis wolny na drążku / jednorącz lub oburącz / miarą jest czas wytrzymania w odpowiedniej pozycji

próba gibkości — głębokość skłonu tułowia w przód

próba wytrzymałości — bieg w tempie 120 kroków na minutę: o wyniku decyduje czas trwania biegu lub długości pokonanego dystansu

próba siły mięśni brzucha — “nożyce” poprzeczne w pozycji leżącej na plecach, wynikiem jest czas wykonania ćwiczenia.

Test Międzynarodowego Komitetu do Spraw Standaryzacji Testów Sprawności Fizycznej

Powstał w 1971 r. Komitet powołany w Tokio w czasie olimpiady opublikował baterię testów złożonych z ośmiu prób :

bieg na 50 m.

skok w dal z miejsca

bieg na dystansie 600, 800, 1000 m./ w zależności od wieku i płci /

pomiar siły dłoni za pomocą dynamometru

podciąganie się lub zwis na drążku / w zależności od wieku i płci /

bieg wahadłowy 4 x 10 m.

siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund

skłon tułowia w przód / z dotknięciem palcami rąk do podłoża

Testy sprawności fizycznej są nadal udoskonalane co świadczy o szerokim ich stosowaniu i zapotrzebowaniu na nie. Wykorzystując je, dokonujemy kształtowania sprawności fizycznej, jego oceny i wdrażania ucznia do ciągłego podnoszenia poziomu sprawności fizycznej.

opracowała: Renata Pasierb