

STANISŁAW ŻAK*

Ocena i testowanie sprawności motorycznej w rekreacji fizycznej

Słowa kluczowe: rekreacja fizyczna, sprawność motoryczna, testowanie sprawności fizycznej, relatywny pomiar sprawności motorycznej

Streszczenie: W opracowaniu dokonano przeglądu literatury przedmiotu na temat myśli teoretycznej w zakresie konstrukcji testów sprawności motorycznej dla potrzeb szeroko pojętej rekreacji fizycznej. Przedstawiono zasady tworzenia prób sprawności motorycznej oraz uzasadniono konieczność stałej kontroli i oceny sprawności fizycznej nie tylko dzieci i młodzieży, ale również osób dorosłych. Szczególne miejsce poświęcono problematyce relatywnej oceny sprawności motorycznej, której idea jest norma docelowa, zgodna z aktualnymi predyspozycjami morfologicznymi, energetycznymi, koordynacyjnymi i psychicznymi osobnika. Udowodniono, że takie podejście metodologiczne wytwarza system bodźców, pozytywnie mobilizujących osobnika do systematycznej aktywności fizycznej – niezbędnego czynnika prawidłowego rozwoju psychomotorycznego. Za normalny rozwój ruchowy osobnika uznano dobry stan zdrowia, rozwoju intelektualnego, społecznego, zdobytych doświadczeń życiowych i większej niezależności oraz pozytywnego obrazu własnej osoby. Dla tych celów niezbędna jest stała aktywność fizyczna poparta okresową kontrolą i oceną poziomu sprawności motorycznej człowieka.

Każdy człowiek ma prawo do własnej motoryki – nie ma idealnie jednakowych ludzi, a najpiękniejszym zjawiskiem obserwowanym w przyrodzie jest jej fenomen zmienności.

(Żak, 1994)

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że zagadnienie kontroli i oceny efektów motorycznych tak w procesach wychowania fizycznego, jak i w rekreacji fizycznej nabiera coraz to większego znaczenia. Wynika to z faktu stałego obniżania się po-

* Prof. dr hab. Stanisław Żak – profesor zwyczajny, Katedra Turystyki i Rekreacji, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie.

ziomu przeciętnej sprawności fizycznej populacji Polaków. Że jest to efekt oddziaływania negatywnych czynników środowiskowych udowodniono w wielu publikacjach, przy czym wskazywano na większe skutki tej swoistej influencji w populacji dziewcząt i kobiet, szukając wytłumaczenia tego zjawiska w ich relatywnie mniejszej aktywności ruchowej, a niekiedy słabszej kontroli genetycznej właściwości funkcjonalnych dziewcząt (Wolański i Parizkova, 1976; Raczek, 1978; Malina, 1980; 1981; Siniarska, 1984; Dutkiewicz, 1985; Przewęda, 1986; 2002; Szopa i Żak, 1986; 2001; Szopa, 1988; Trześniowski i Pilicz, 1989). Zjawisko stałego regresu sprawności motorycznej współczesnych pokoleń na tle rozwarstwienia społecznego i pogłębiających się różnic środowiskowych miasto – wieś nurkowało w przeszłości badaczy, którzy, jak np. T. Bielicki i N. Wolański, w artykułach popularnonaukowych zwracali często uwagę władz i odpowiednich czynników państwowych na grożącą degradację młodzieży i mniejszą wartość biologiczną populacji w wieku produkcyjnym.

Z tych to względów badania nad rozwojem fizycznym i motorycznym dzieci i młodzieży budzą coraz większe zainteresowanie przedstawicieli nauk biologiczno-medycznych oraz (w zakresie oceny i testowania sprawności fizycznej szerokiej praktyki społecznej angażującej pedagogów, lekarzy, placówki zdrowotne i instytucje wychowawcze oraz rodziców.

Wyniki wielu prac i badań eksperymentalnych pozwalają sądzić, że negatywny trend – polegający na deprecjacji niektórych efektów motorycznych – mógłby być zatrzymany, a przy konsekwentnym stosowaniu odpowiednich zabiegów możliwa byłaby również poprawa poziomu wszechstronnej sprawności motorycznej, a co za tym idzie ryzyko chorób – zwłaszcza sercowo-naczyniowych – zostałoby w poważny sposób zredukowane. Biorąc pod uwagę, iż współczesne pokolenie Polaków ma łatwiejszy dostęp do kultury fizycznej, a tym samym do aktywności ruchowej w czasie wolnym, kontrola sprawności fizycznej wraz z jej oceną oraz uzyskiwane tą drogą informacje o poziomie i możliwościach poprawy sprawności motorycznej nabierają szczególnego znaczenia, tym bardziej że mogą podnieść motywację do uprawiania ćwiczeń nie tylko o charakterze sportowym, ale przede wszystkim rekreacyjnym. Chodzi mianowicie o kontrolę i ocenę sprawności motorycznej prowadzonych w kontekście naczelnego celu wychowania fizycznego, jakim jest niewątpliwie tworzenie pozytywnych postaw i nastawień, określających działania wychowawca w zakresie dbałości o jego wygląd zewnętrzny i zdrowie pozytywne (health-related fitness), a więc wychowanie do rekreacji fizycznej.

Sprawność motoryczna jest uwarunkowana jednak nie tylko samym uprawianiem ćwiczeń ruchowych. I chociaż zdolności motoryczne, pojmowane jako wielkości określające potencjalne możliwości ruchowe danego osobnika, w ćwiczeniach w pełni przejawiają się tylko poprzez umiejętności, to znaczy technikę konkretnego działania (Fidelus i wsp., 1972; Raczek 1987), to jednak zależne są one od takich czynników, jak: uwarunkowania genetyczne, predyspozycje somatyczne, energetyczne i koordynacyjne, wiek biologiczny, warunki fizyczne itp. Tak postawiony

problem implikuje konieczność odpowiedniego spojrzenia na dynamikę rozwoju osobnika w kontekście jego biologicznych możliwości i predyspozycji. Rodzi się więc potrzeba szukania nowych, doskonalszych, jednolitych i porównywalnych testów badających zdolności motoryczne, głównie dla potrzeb szeroko pojętej rekreacji fizycznej.

Na podstawie przeprowadzonych wyżej rozważań i dociekań teoretycznych z całą pewnością można przyjąć tezę, że obok ewidentnych korzyści diagnostycznych testy stwarzają możliwość obiektywnej oceny sprawności motorycznej osobnika, ułatwiając w ten sposób instruktorowi rekreacji dokonanie podziału zespołu na grupy ćwiczebne, dobrane według wyrównanego poziomu usprawnienia i warunków fizycznych. Możliwy jest również optymalny dobór bodźców ruchowych dostosowanych do aktualnych predyspozycji ćwiczących. Stosowanie mierników – obok „ogólnej” charakterystyki sprawności motorycznej – umożliwia uzyskanie informacji o poziomie zdolności motorycznych, a to pozwala czuwać nad prawidłowym i harmonijnym rozwojem sprawności wychowanka, zaś w przypadku ludzi dorosłych dbać o zachowanie już ukształtowanej sprawności i kondycji fizycznej. Badania testowe, prowadzone na szeroką skalę ułatwiają określenie progresji indywidualnych wyników, grup ćwiczebnych i populacji. W zakresie profilaktyki testy mogą przyczynić się do ujawnienia indywidualnych lub grupowych ubytków zdrowia, dostarczając podstaw do szacowania i stosowania odpowiedniego leczenia. Podstawowe zdolności motoryczne, a w szczególności siła mięśniowa są bowiem bardzo wrażliwe na wszelkie niedomagania organizmu. Regres sprawności motorycznej jest często jednym z podstawowych symptomów wskazujących na procesy chorobowe zachodzące w organizmie człowieka. Testy pełnią także rolę czynnika mobilizującego do dalszej pracy nad swoją sprawnością i zdrowiem. Rozwój pozytywnych postaw wobec własnego ciała, czy też kształtowanie samoświadomości na temat jego stanu fizycznego sprzyja przecież motywacji do podtrzymania lub poprawiania sprawności. Opinia ta wiąże się ściśle z ewolucją poglądów na temat istoty i celów edukacji fizycznej, która przebiegała od koncepcji kształtowania ciała, poprzez ideę wychowania ciała do programu wychowania w trosce o ciało (Osiński, 1996; Grabowski, 1997). Pomiar sprawności motorycznej, obok wymienionych korzyści praktycznych, dostarcza także danych niezbędnych do konstrukcji programów masowej rekreacji fizycznej. Jak piszą autorzy „Eurofitu” (1989) na polu naukowym oddają nieocenione usługi jako źródło informacji, na kanwie których możliwe jest odpowiednie podejście i polityka wobec warunków życia dzieci i młodzieży, a także – jeśli to niezbędne – korygowanie jej, często z implikacjami dla całego społeczeństwa.

Wszyscy więc, którzy są związani ze zdrowiem, sportem, WF i rekreacją fizyczną winni być bezpośrednio zainteresowani testowaniem sprawności. Testy muszą jednak wyjść poza granice placówek oświatowych i rekreacyjnych i pomóc w zmianie pozycji kultury fizycznej w społeczeństwie. W praktyce sportowej i rekreacyjnej na pewno okażą się przydatne przy ujawnianiu słabości w ogólnych lub

specyficznych aspektach motoryczności i w ten sposób pomogą uniknąć kontuzji i urazów; z drugiej strony mogą odkryć utajone zdolności, które dany osobnik może z powodzeniem rozwijać.

Za masowym stosowaniem prób sprawności motorycznej przemawia fakt, iż są one najoszczędniejszą formą kontroli i oceny sprawności człowieka. W swym założeniu opierają się na prostych formach ruchowych, nie wymagających skomplikowanej aparatury pomiarowej – są więc dostępne dla wszystkich, również w samoocenie. Jako środek utylitarny zaleca się stosowanie ich na szeroką skalę, przede wszystkim dla potrzeb rekreacji fizycznej.

Pamiętać wszelako należy, że poziom sprawności motorycznej można oceniać dwójako: w aspekcie absolutnym, tj. rezultatów osiągniętych w konkretnych testach bez względu na stan predyspozycji osobnika lub w ujęciu względnym, gdzie ocena uwarunkowana jest poziomem podstawowych predyspozycji (Żak, 1991). Pomiar pierwszy znajduje zastosowanie w sporcie wyczynowym, natomiast relatywne spojrzenie na sprawność motoryczną winno być zawsze podstawą oceny w edukacji fizycznej oraz tych wszystkich działań, w których sprawność motoryczna traktowana jest jako przejaw zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych (w rekreacji fizycznej). Dla tych potrzeb tworzono różne testy relatywnej oceny sprawności fizycznej (przegląd zagadnienia: Żak, 1991). Metoda względnego pomiaru zyskała szczególnie rozgłos w momencie, gdy zrezygnowano z koncepcji „wychowania fizycznego” na rzecz idei „fizycznego kształcenia i wychowania do rekreacji fizycznej”. W tej ostatniej rysowały się wyraźnie – obok celów aktualistycznych – również cele prospektywne (Grabowski, 1997).

W świetle tak postawionych celów, jedynym słusznym rozwiązaniem wydaje się stosowanie w praktyce rekreacji fizycznej tylko takich testów, które w ewidentny sposób motywują osobnika do dalszej pracy nad podtrzymaniem swojej sprawności fizycznej na możliwie najwyższym poziomie. Mowa tutaj oczywiście o świadomym, aktywnym współuczestnictwie w procesach edukacji fizycznej (autoedukacja). Jest to możliwe tylko wtedy, gdy uczestnik rekreacji pozna sam siebie (swoje możliwości), kieruje własnym postępowaniem i ma możliwość samooceny. Instruktor rekreacji musi więc pamiętać, że przy wyborze metod pracy należy uwzględnić te sposoby, które angażują aktywność i samodzielność wszystkich uczestników, są oparte na pozytywnej motywacji, zapewniają sukcesy i wartościowe doświadczenia (Janikowska-Siatka, 1996). W tej sytuacji szczególną troską otacza się działania zmierzające w kierunku opracowania testu, który w swym założeniu uwzględniałby warunki fizyczne (ludzie dorośli) i poziom zaawansowania rozwoju podstawowych predyspozycji motorycznych osobnika (dzieci i młodzież), zawierał próby proste do wykonania i oceny, pozwalał na obiektywną diagnozę postępów wszystkich uczestników rekreacji oraz spełniał postulat trafności. Należy w tym miejscu szczególnie mocno podkreślić istotne powiązania poziomu poszczególnych komponentów sprawności motorycznej ze stopniem zaawansowania rozwoju somatycznego w okresie progresywnego rozwoju człowieka (Przewęda, 1985; Osiński, 1988;

Haleczko, 1989; Raczek, 1989; Żak, 1991). W świecie sporo na ten temat pisali Japończycy przy okazji prac nad Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej. Interesujące prace dotyczące związku sprawności fizycznej z wiekiem morfologicznym były realizowane w Holandii (J. von Mechelen na Uniwersytecie w Amsterdamie, H. Kemper w Hilversuum), w Belgii na Uniwersytecie Katolickim w Leuven (G. Beunen), na Uniwersytecie w Kopenhadze (B. Rasmussen).

Większość tych prac ukierunkowana była, co prawda, na poszukiwanie zależności pomiędzy podstawowymi cechami somatycznymi a wyizolowanymi elementami sprawności motorycznej, stanowiła jednak najczęściej tylko fragmentaryczny, schematyczny i uproszczony opis analizowanych zjawisk. Ich wadą było ustalenie i interpretacja poszczególnych związków przy zastosowaniu modelu regresji liniowej, podczas gdy związki prostoliniowe są zjawiskiem bardzo rzadko występującym w przyrodzie, a prawidłowością jest raczej występowanie pewnych parametrów optymalnych, na ogół zbliżonych do wielkości średnich. Zjawisko to można wytłumaczyć oddziaływaniem najczęściej spotykanego w przyrodzie doboru stabilizującego (Szarski, 1976), preferującego osobnika o średnich wielkościach danej cechy (najbardziej typowych dla danego gatunku).

Wyniki badań innych autorów (m.in. Osiński, 1988; Żak, 1991; 1994) zdają się w całej rozciągłości potwierdzać tę tezę. Tylko bowiem wyniki testów siły statycznej (w ujęciu absolutnym) ujawniają niemal prostoliniowy związek z wielkością ciała. Większość innych zdolności motorycznych wykazuje wielokierunkowy charakter powiązań i to do tego stopnia, że nawet uwzględniając tylko trzy cechy: wysokość i masę ciała oraz otłuszczenie, nie można ustalić „wielkości wzorcowych” lokujących się w realnych, rzeczywistych granicach. Oznacza to, iż każdą z tych zależności traktować należy odrębnie: inna jest np. dla osiągnięcia najlepszych rezultatów w próbach zdolności szybkościowych wielkość optymalna masy tłuszczu czy wysokości ciała, jeszcze inna masy ciała. Odmiennie kształtują się identyczne wielkości dla wyników prób zdolności wytrzymałościowych i koordynacyjnych (Osiński, 1988).

Wiarygodność istnienia realnych zależności krzywoliniowych, opisanych co najmniej wielomianem III czy II stopnia, osłabiają również dość niskie (z wyjątkiem masy ciała i jej komponentów oraz statycznej siły mięśniowej) współczynniki determinacji. Obserwowane związki mają poza tym charakter krzywoliniowy, głównie na skrajach zmiennych (Osiński, 1988).

Rozpatrując zatem całokształt uwarunkowań sprawności motorycznej człowieka (a więc również w aspekcie czynników pozamorfologicznych) wydaje się, że holistyczne spojrzenie na sferę działalności ruchowej człowieka jest z naukowego punktu widzenia bardziej zasadne niż tradycyjne (fenomenologiczne) pojmowanie tych zjawisk. Ich uzasadnienia szukać należy nie tylko w biomechanicznych uwarunkowaniach aparatu ruchu, ale również w aspekcie zaawansowania w rozwoju osobniczym i dojrzałości biologicznej. Świadczą o tym zmieniające się w różnych

grupach wieku współczynniki korelacji i kształty zależności krzywoliniowych (Osiński, 1988; Żak, 1991).

Precyzyjny pomiar i ocena efektów motorycznych stosowane w rekreacji fizycznej muszą więc uwzględniać zarówno poziom predyspozycji, jak i tych efektów. Jeśli jednak wyznaczenie poziomu sprawności motorycznej w kategoriach zewnętrznej efektywności (wyniki testów) nie nastęrcza żadnych trudności, to uwzględnienie wszystkich predyspozycji, z uwagi chociażby na ich liczbę i jakość, nie należy do zadań łatwych. Z tych względów bardzo pożądane jest poszukiwanie cech na tyle reprezentatywnych, aby w swym łącznym wymiarze – w możliwie trafny sposób – określały zaawansowanie rozwojowe osobnika.

Jedną z metod stosowanych dla wyeliminowania wpływu poziomu zaawansowania rozwojowego lub warunków fizycznych jest przyjęcie za ich miarę wysokości ciała (Trześniowski, 1981; Siniarska, 1984; Malina, 1984; Szopa i Żak, 1986; Szopa i Sakowicz, 1987; Osiński, 1988; Haleczko, 1989; Wątroba, 1990). Należy jednak zdać sobie sprawę, iż metody te nie są zbyt precyzyjne, a uzyskane dzięki ich zastosowaniu wyniki traktować należy jako szacunkowy, przybliżony obraz rzeczywistości.

Jak dotąd, tylko w opracowaniach Żaka (1986, 1987, 1991, 1994) podjęto próby poszukiwania wpływu zaawansowania rozwojowego wyrażonego tzw. wiekiem morfologicznym, obliczonym na podstawie trzech składników (wieku metrykalnego, wieku wysokości ciała i wieku masy ciała szczupłego). Jak się wydaje, jest to miara bardziej kompleksowa i trafniejsza niż pojedyncze elementy somatyczne, którą można uznać za miarę względnie poprawnie oddającą wiek biologiczny.

Wiek morfologiczny w istotny sposób różnicuje osobników i ich sprawność motoryczną we wszystkich kategoriach wieku w okresie progresywnego rozwoju. Całkowita jego rozpiętość w poszczególnych rocznikach (a więc u rówieśników kalendarzowych) wynosi – w skrajnych przypadkach – nawet 7 lat (Żak, 1991). Mówiąc bardziej obrazowo, wśród np. kalendarzowych 14-latków znajdują się dzieci w wieku morfologicznym od 11 do 17 lat. Jeśli zauważymy, iż w ślad za tą dyferencją zmierza zmienność w obrębie niemal wszystkich zdolności motorycznych, to pojawia się ogromny problem pedagogiczny w zakresie wychowania do rekreacji fizycznej. Oczywiście, ujawnia się on tylko wówczas, gdy w ocenie sprawności motorycznej wychowanków nie respektujemy praw biologicznych, stosując jednolite dla grup wiekowych normy punktowe. Normy populacyjne opierają się bowiem na średnich arytmetycznych i polegają na ustaleniu pozycji, jaką w populacji zajmuje badany osobnik – jest to więc porównanie wyników danego wychowanka z rezultatami jego rówieśników. Podstawowym mankamentem takich norm jest nieuwzględnianie indywidualnej drogi rozwojowej osobnika (tempo dojrzewania i dorastania), co bardzo często jest przyczyną zniechęcania młodych ludzi do ćwiczeń, a więc utratę ich frekwencji w rekreacji fizycznej. Z drugiej strony, w odniesieniu do sprawności stanowiącej wartość zdrowotną nie można zgodzić się z założeniem, iż normą jest wielkość średnia (tak jak w przypadku stanu zdrowia

czy kryteriów moralnych): normą winna być tu wielkość pożądana (najlepsza z możliwych do osiągnięcia), a więc zgodna z predyspozycjami osobnika (norma docelowa).

Lekceważenie praw biologicznych w testowaniu i ocenie sprawności motorycznej nie służy – jak zaznaczono to wyżej – pozyskiwaniu ludzi do rekreacji fizycznej. Niesie to poza tym bardzo często poważne negatywne skutki wychowawcze. Jak wynika z badań prowadzonych w tym kierunku (przeгляд zagadnienia – Żak 1994) w opinii nauczycieli osobnicy „opóźnieni” w rozwoju charakteryzują się większą niewiarą we własne siły i poczuciem osamotnienia. W przeciwieństwie do nich młodzież wcześniej dojrzewająca lub wyższa – zwłaszcza chłopcy – przejawia chęć podporządkowania sobie innych, jest również bardziej agresywna. Osobnicy później dojrzewający i niżsi ujawniają natomiast więcej cech wskazujących na ich niedostosowanie społeczne. Młodzież „starsza” biologicznie, dzięki lepszym warunkom fizycznym, szybciej adaptuje się do nowych sytuacji.

Powyższe fakty i opinie korespondują w znacznym stopniu z obserwacjami innych autorów. Tak np. Hurlock (1985) zauważa, że dzieci aktywniejsze ruchowo, a zatem i sprawniejsze, chętniej uczestniczą we wszystkich ćwiczeniach – również i rekreacyjnych – odznaczają się bowiem lepszą koncentracją uwagi, wytrzymałością, odpornością psychiczną, mają nadto poczucie własnej kompetencji w przeciwieństwie do poczucia bezradności charakteryzującego dzieci mniej sprawne (gorsze warunki fizyczne). Jeszcze inne badania wskazują na istotny związek rozwoju ruchowego z akceptacją społeczną i przystosowaniem społecznym (Strzyżewski, 1974; Przewęda, 1982; Hurlock, 1989). Najczęściej jako skutki mniejszej sprawności motorycznej u dzieci wymienia się: poczucie niższości, uczucie zazdrości, nieśmiałość, znudzenie itp. Przyznać należy, że konsekwencje społeczne i psychiczne tego zjawiska są znacznie groźniejsze od fizycznych. Mogą one pozostawić trwałe piętno w psychice dziecka nawet po wyrównaniu braków rozwojowych. Co więcej, osobnicy ci przez pozorną słabość uzyskiwanych wyników (młodszy biologicznie) są zniechęceni do ćwiczeń, a często do rekreacji fizycznej – aktualnie i w późniejszym życiu dorosłym. W dalszych badaniach, oprócz relatywizacji oceny sprawności motorycznej, powinno się zwrócić baczniejszą uwagę na zagadnienia związane z tzw. wiekiem psychicznym, który w przeciwieństwie do rozwoju somatycznego należy do mniej poznanych oraz dojrzałości społecznej – aspektu ledwo dotykanego w teoretycznych dociekaniach nad sprawnością fizyczną.

Tak czy inaczej związek stopnia zaawansowania w rozwoju biologicznym z motoryką należy traktować jako przyrodniczą prawidłowość; tak więc czynnik ten musi być uwzględniany, szczególnie w przygotowaniu i wychowaniu młodych ludzi do rekreacji fizycznej, poprzez stosowanie relatywnych metod oceny sprawności motorycznej. Miarą takiego podejścia winno być spełnienie przez ocenę jej podstawowej funkcji, tj. wytworzenie systemu bodźców pozytywnie mobilizujących osobnika (wychowanka) do systematycznej aktywności ruchowej – niezbędnego czynni-

ka prawidłowego rozwoju i utrzymania na wysokim poziomie swojej sprawności motorycznej. Ta pozytywna motywacja jest niezbędna do uzyskania optymalnej dla danego osobnika sprawności fizycznej. Jakkolwiek idea ta jest jak najbardziej słuszna, to już dzisiaj wiadomo, iż sposób relatywizacji efektów motorycznych wymaga dalszych przemyśleń, badań i usprawnień. W literaturze coraz częściej dyskutuje się na temat powiązań rozwoju ruchowego człowieka z całokształtem jego rozwoju psychicznego, w tym także przystosowania społecznego. Autorzy wielu prac podkreślają, że normalny rozwój ruchowy człowieka to dobry stan zdrowia, rozwoju intelektualnego, uspołecznienia, zdobytych doświadczeń życiowych i większej niezależności oraz pozytywny obraz własnej osoby (Przewęda, 1981; Gruszczyk-Kolczyńska, 1992). Predyspozycje motoryczne są specyficzne dla każdej wyodrębnionej i zdefiniowanej zdolności motorycznej. Warto więc zastanowić się również czy relatywizując wyniki nie lepiej jest zastąpić uśrednioną formułę wieku morfologicznego konkretnymi predyspozycjami charakterystycznymi dla poszczególnych zdolności motorycznych (np. siła względna z „wytrąceniem” czynnika masy ciała szczupłego, wynik skoku w dal z miejsca przedstawiony w jednostkach MPA, głębokość kręgosłupa z „wytrąceniem” proporcji długościowych ciała, Vo_{2max} w przeliczeniu na kg masy ciała itp.). Takie badania są już od dłuższego czasu prowadzone w Katedrze Teorii i Metodyki Gier Sportowych i Rekreacyjnych AWF w Krakowie. Ich efektem – obok analiz teoretycznych – będą aplikacje praktyczne polegające m.in. na skonstruowaniu nowego, trafnego i rzetelnego testu relatywnej oceny sprawności fizycznej dla potrzeb rekreacyjnych ludzi w różnym wieku.

Obserwowane zmiany w pojmowaniu istoty i metody oceny sprawności fizycznej spowodowały, iż coraz częściej i głośniej mówi się o tzw. zdrowiu pozytywnym. Swoistej sublimacji ulegają więc podstawowe cele testowania i oceny sprawności motorycznej. Tendencje te bardzo wyraźnie oddaje definicja Howleya i Franks’a (1997), którzy piszą „Celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko występowania problemów zdrowotnych. Osiągnięcia mają na celu zdolność angażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią oraz satysfakcjonujące uczestnictwo w wybranych sportach (...)”. Z tych powodów do baterii testów wprowadza się systematycznie (głównie dla potrzeb szeroko pojętej rekreacji fizycznej) elementy cech diagnozujących m.in. sprawność krążeniowo-oddechową, komponenty ciała oraz siłę mięśniową (Franks i inni – za Osiński, 2003). Idea pozyskiwania i utrzymania, przez długi okres życia „pozytywnego zdrowia” znajduje także wyraz w stosowaniu relatywnej oceny sprawności motorycznej, uwzględniającej potencjalne możliwości osobnika (Żak, 1991; Pilicz i wsp., 2002). Najnowszą koncepcją teoretycznych podstaw kształtowania sprawności fizycznej zdaje się jednak być idea health-related fitness (przegląd zagadnienia – Osiński, 2003). W swych założeniach dotyczy ona tych komponentów sprawności, które są efektem korzystnego i niekorzystnego wpływu zwykłej aktywności fizycznej (rekreacyjnej) oraz które mają związek z poziomem stanu zdrowia. Komponenty te są określane: (a) zdolnością do podejmowania co-

dziennej aktywności z wigorem i żwawo, (b) takim stanem cech i zdolności, który wskazuje na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia sił w wyniku małej aktywności (Bouchard i Shephard, 1994 – za Osiński, 2003). Jak widać, poglądy te są bardzo bliskie definicji zdrowia, głoszonej przez Światową Organizację Zdrowia: „Zdrowie to nie tylko nieobecność choroby i niedołęstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia” (Demel, 1980). Gwarantem tego jest systematyczne i racjonalne stosowanie ćwiczeń cielesnych, które wnoszą do życia człowieka wiele wartości biologiczno-zdrowotnych, kulturowo-społecznych i psychicznych (Szopa i wsp., 2000; Osiński, 2003). Pozyskiwana w ramach systematycznie prowadzonej rekreacji fizycznej sprawność motoryczna wymaga więc stałej kontroli i oceny, a do tego celu niezbędne są testy sprawności motorycznej uwzględniające wyżej opisane warunki.

Bibliografia

- Demel M. 1980. *Od ćwiczeń cielesnych do kultury fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” nr 9.
- Dutkiewicz W. 1985. *Zmiany w procesach rozwoju biologicznego i sprawności fizycznej młodzieży w świetle poprawy warunków bytowych*. Kielce: WSP.
- Eurofit. 1989. *Europejski test sprawności fizycznej*. Przekład z j. ang. H. Grabowski i J. Szopa. Kraków: AWF.
- Fidelus K., Przewęda R., Wohl A. (red.). 1972. *Studia nad motorycznością ludzką*. Warszawa: PWN.
- Grabowski H. 1997. *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: WSiP. ISBN 83-02-06660-5.
- Gruszczyk-Kolczyńska E. 1992. *Dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się motorycznym*. Warszawa: WSiP.
- Halczko A. 1989. *Biologiczne aspekty ewolucji sprawności motorycznej dzieci w wieku szkolnym – wybrane zagadnienia metodologiczne*. „Antropomotoryka” nr 1.
- Howley E. T., Franks B. D. 1997. *Health fitness instructors: handbook*. Champaign: Human Kinetics.
- Hurllock E. B. 1985. *Rozwój dziecka*. Wyd. 3 zm. T. 1–2. Warszawa: PWN.
- Janikowska-Siatka M. 1996. *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*. Wyd. Skryptowe, nr 51. Kraków: AWF.
- Malina R. 1980. *Zmiany struktur sprawności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” nr 10.
- Malina R. 1981. *Trend sekularny sprawności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” nr 2.
- Malina R. 1984. *Secular changes in strenght and physical performance*. “Studies in Human Ecology” vol. 6.
- Osiński W. 1988. *Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomięskiej z uwzględnieniem poziomu stratyfikacji społecznej*. Monografie, nr 261. Poznań: AWF.
- Osiński W. 1996. *Zarys teorii wychowania fizycznego*. Podręczniki, nr 47. Poznań: AWF.
- Osiński W. 2003. *Antropomotoryka*. Podręczniki, nr 49. Poznań: AWF.
- Porębska R. 1982. *Osobowość i jej kształtowanie się w dzieciństwie i młodości*. Warszawa: WSiP.

- Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S. 2002. *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, kryteria pomiaru wydolności organizmu testem Coopera*. Studia i Monografie, nr 86. Warszawa: AWF.
- Przewęda R. 1981. *Rozwój somatyczny i motoryczny*. Wyd. 2. Warszawa: WSiP.
- Przewęda R. 1985. *Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej. Z warsztatów badawczych*. Warszawa: AWF.
- Przewęda R. 1986. *Sprawność fizyczna młodzieży i jej przemiany i uwarunkowania oraz związane z nią dylematy współczesnego wychowania fizycznego*. W: *Motoryczność dzieci i młodzieży*. Cz. 2. Katowice: AWF.
- Przewęda R. 2002. *Jak się zmienia kondycja fizyczna polskiej młodzieży?* „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 6–7.
- Raczek J. 1989. *Teoria motoryczności (antropomotoryka) w systemie nauk o kulturze fizycznej*. „Antropomotoryka” nr 1.
- Raczek J. 1978. *Stan biologiczny współczesnej populacji szkolnej w świetle badań wydolności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1.
- Raczek J. 1987. *Motoryczność człowieka w świetle współczesnych poglądów i badań*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1.
- Siniarska A. 1984. *Physical fitness in Polish population (genetic and development)*. In: *Genetics of psychomotor traits in man*. Warszawa.
- Strzyżewski S. 1974. *Tempo dojrzewania biologicznego a niektóre cechy osobowości dziewcząt w wieku pokwitania*. Katowice: WSWF.
- Szarski H. 1976. *Mechanizmy ewolucji*. Wyd. 2 popr. i uzupełn. Kraków: Ossolineum.
- Szopa J. 1988. *Zmienność podstawowych cech somatycznych i funkcjonalnych u dorosłych mieszkańców Krakowa w przedziale wieku 19–62 lat z uwzględnieniem zróżnicowania społeczno-zawodowego*. „Materiały i Prace Antropologiczne” nr 109.
- Szopa J., Sakowicz B. 1987. *Zróżnicowanie relatywnego poziomu sprawności fizycznej krakowskich dziewcząt i chłopców w wieku 8–18 lat w zależności od wybranych wskaźników społeczno-rodzimych*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1.
- Szopa J., Żak S. 1986. *Zmiany sprawności fizycznej dzieci i młodzieży miasta Krakowa w latach 1974–1983 na tle trendu sekularnego wysokości ciała*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1.
- Trześniowski R., Pilicz S. 1989. *Tabele sprawności fizycznej młodzieży w wieku 7–19 lat*. Warszawa: AWF.
- Wątroba J. 1990. *Analiza wpływu proporcji i wielkości ciała na poziom i strukturę sprawności motorycznej na przykładzie 8-letnich chłopców z Krakowa*. „Antropomotoryka” nr 3.
- Wolański N., Parizkova J. 1976. *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*. Warszawa: SiT.
- Żak S. 1986. *Poziom sprawności fizycznej 12-letnich dziewcząt i chłopców w zależności od wieku morfologicznego*. „Rocznik Naukowy AWF Kraków” t. 21.
- Żak S. 1987. *Czynnik wieku morfologicznego w zróżnicowaniu sprawności fizycznej 11–12-letnich dziewcząt i chłopców*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 3.
- Żak S. 1991. *Zdolności kondycyjne i koordynacyjne dzieci i młodzieży z populacji wielkomiejskiej na tle wybranych uwarunkowań somatycznych i aktywności ruchowej*. Cz. 1 i 2. Wyd. Monograficzne, nr 43. Kraków: AWF. ISSN 0860-0643.
- Żak S. 1994. *Spoleczne i pedagogiczne skutki zróżnicowanej aktywności ruchowej dzieci i młodzieży*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 1.
- Żak S. 1994. *Developmental conditionings of selected motor abilities of children and youth from Cracow population*. „Antropomotoryka” nr 11.
- Żak S., Szopa J. 2001. *Effects of diversified motor activity on the level of motor fitness in children and youth from Cracow (Poland)*. “Journal of Human Kinetics” vol. 6.

The Evaluation and Testing of Motor Fitness in the Physical Recreation

S u m m a r y: In this work, the review of the reference literature concerning the theory of constructing tests of motor fitness for the physical recreation's requirements has been produced. The rules for creating tests of physical fitness have been presented and the necessity of constant control and evaluation of physical fitness, not only of children and adolescents, but also adults, has been substantiated. A focus has been put on the notion of the relative evaluation of the motor fitness. Its main idea is the target norm, which is in accordance with the current morphological, energetic, coordination and mental predispositions of a person. It has been proved that such methodological approach creates a system of impulses that positively motivate a person to be active physically. Physical activeness is a necessary factor of a correct psycho-motor development. Normal motor development of a human being has been defined as good health, intellectual development, socializing, life experience, considerable level of independence and high self-esteem. To reach these goals, a person requires constant physical activeness, supported by systematic control and evaluation of the level of motor fitness.

K e y w o r d s: physical recreation, motor fitness, test of motor fitness, relative evaluation of motor fitness
