

Spis treści

I. Wprowadzenie	9
II. Materiał i metody badań	13
1. Ogólna charakterystyka próby	13
2. Badania antropometryczne	15
3. Próby sprawności motorycznej	16
4. Ocena postawy ciała	20
5. Metody opracowania danych	21
6. Charakterystyka środowiska społecznego	22
7. Sposób korzystania z siatek centylowych prób sprawności motorycznej	24
III. Średnie arytmetyczne i miary zmienności cech somatycznych (tabele)	25
Wysokość ciała. Tabela 7.	26
Masa ciała. Tabela 8.	26
Wskaźnik masy ciała (BMI). Tabela 9.	27
IV. Średnie arytmetyczne i miary zmienności prób sprawności motorycznej (tabele)	28
Skłon tułowia w przód. Tabela 10.	29
Skok w dal z miejsca. Tabela 11.	29
Siady z leżenia. Tabela 12.	30
Rzut piłką lekarską w tył. Tabela 13.	31
Bieg wahadłowy 10x5m. Tabela 14.	32
V. Wartości centylowe cech somatycznych (tabele)	33
Wysokość ciała chłopców. Tabela 15.	34
Wysokość ciała dziewcząt. Tabela 16.	34
Masa ciała chłopców. Tabela 17.	35
Masa ciała dziewcząt. Tabela 18.	35
Wskaźnik masy ciała BMI chłopców. Tabela 19.	36
Wskaźnik masy ciała BMI dziewcząt. Tabela 20.	36
VI. Wartości centylowe prób sprawności motorycznej (tabele)	37
Skłon tułowia w przód – chłopcy. Tabela 21.	38
Skłon tułowia w przód – dziewczęta. Tabela 22.	38
Skok w dal z miejsca – chłopcy. Tabela 23.	39
Skok w dal z miejsca – dziewczęta. Tabela 24.	39
Siady z leżenia – chłopcy. Tabela 25.	40
Siady z leżenia – dziewczęta. Tabela 26.	40
Rzut piłką lekarską w tył – chłopcy. Tabela 27.	41
Rzut piłką lekarską w tył – dziewczęta. Tabela 28.	42
Bieg wahadłowy 10x5m – chłopcy. Tabela 29.	43

Bieg wahadłowy 10x5m – dziewczęta. Tabela 30.	43
VII. Siatki centylowe cech somatycznych (ryciny)	44
Wysokość ciała chłopców. Ryc. 2.	45
Wysokość ciała dziewcząt. Ryc. 3.	46
Masa ciała chłopców. Ryc. 4.	47
Masa ciała dziewcząt. Ryc. 5.	48
Wskaźnik masy ciała BMI chłopców. Ryc. 6.	49
Wskaźnik masy ciała BMI dziewcząt. Ryc. 7.	50
VIII. Siatki centylowe prób sprawności motorycznej w odniesieniu do wieku kalendarzowego (ryciny)	51
Skłon tułowia w przód – chłopcy. Ryc. 8.	52
Skłon tułowia w przód – dziewczęta. Ryc. 9.	53
Skok w dal z miejsca – chłopcy. Ryc. 10.	54
Skok w dal z miejsca – dziewczęta. Ryc. 11.	55
Siady z leżenia – chłopcy. Ryc. 12.	56
Siady z leżenia – dziewczęta. Ryc. 13.	57
Rzut piłką lekarską w tył – chłopcy. Ryc. 14	58
Rzut piłką lekarską w tył – dziewczęta. Ryc. 15	59
Bieg wahadłowy 10x5 m – chłopcy. Ryc. 16.	60
Bieg wahadłowy 10x5 m – dziewczęta. Ryc. 17.	61
IX. Wartości centylowe prób sprawności motorycznej w grupach wieku rozwojowego (tabele)	62
Skłon tułowia w przód w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Tabela 31.	63
Skłon tułowia w przód w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Tabela 32.	63
Skok w dal z miejsca w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Tabela 33.	64
Skok w dal z miejsca w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Tabela 34.	64
Siady z leżenia w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Tabela 35.	65
Siady z leżenia w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Tabela 36.	65
Rzut piłką lekarską w tył w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Tabela 37.	66
Rzut piłką lekarską w tył w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Tabela 38.	66
Bieg wahadłowy 10x5 m w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Tabela 39.	67
Bieg wahadłowy 10x5 m w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Tabela 40.	67
X. Siatki centylowe prób sprawności w odniesieniu do wieku rozwojowego (ryciny)	68
Skłon w przód w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Ryc. 18.	69
Skłon w przód w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Ryc. 19.	70
Skok w dal z miejsca w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Ryc. 20.	71
Skok w dal z miejsca w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Ryc. 21.	72
Siady z leżenia w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Ryc. 22.	73

Siady z leżenia w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Ryc. 23.	74
Rzut piłką lekarską w tył w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Ryc. 24.	75
Rzut piłką lekarską w tył w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Ryc. 25.	76
Bieg wahadłowy 10x5 m w grupach wieku rozwojowego – chłopcy. Ryc. 26.	77
Bieg wahadłowy 10x5 m w grupach wieku rozwojowego – dziewczęta. Ryc. 27.	78
XI. Charakterystyka postawy ciała (tabele)	79
Charakterystyka liczbowa ogólnej postawy ciała. Tabela 41.	80
Suma punktów za postawę w obrębie głowy, barków i łopatek. Tabela 42.	80
Suma punktów za postawę w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa. Tabela 43.	81
Suma punktów za postawę w obrębie kolan i stóp. Tabela 44.	81
Centyle sumy punktów za postawę u chłopców. Tabela 45.	82
Centyle sumy punktów za postawę u dziewcząt. Tabela 46.	82
Występowanie wad postawy w poszczególnych częściach ciała (w %) u chłopców. Tabela 47.	83
Występowanie wad postawy w poszczególnych częściach ciała (w %) u dziewcząt. Tabela 48.	85
Wady postawy w obrębie głowy, barków i łopatek (w %) u chłopców. Tabela 49.	87
Wady postawy w obrębie głowy, barków i łopatek (w %) u dziewcząt. Tabela 50.	88
Wady postawy w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa (w %) u chłopców. Tabela 51.	89
Wady postawy w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa (w %) u dziewcząt. Tabela 52.	90
Wady postawy w obrębie kolan i stóp (w %) u chłopców. Tabela 53.	91
Wady postawy w obrębie kolan i stóp (w %) u dziewcząt. Tabela 54.	92
XII. Charakterystyka postawy ciała (ryciny)	93
Średnie arytmetyczne sumy punktów za postawę ciała u dziewcząt i chłopców. Ryc. 28.	94
Suma punktów za wady postawy w obrębie głowy, barków i łopatek u dziewcząt i chłopców. Ryc. 29.	94
Suma punktów za wady postawy w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa u dziewcząt i chłopców. Ryc. 30.	95
Suma punktów za wady postawy w obrębie kolan i stóp u dziewcząt i chłopców. Ryc. 31.	95
Siatka centylowa sumy punktów za postawę ciała u chłopców. Ryc. 32.	96
Siatka centylowa sumy punktów za postawę ciała u dziewcząt. Ryc. 33.	97
Piśmiennictwo	98
Streszczenie	101

Contents

I.	Introduction.	9
II.	Materials and methods	13
	1. General characteristics.	13
	2. Anthropometric research	15
	3. Motoric tests	16
	4. Body posture characteristics	20
	5. Statistical methods.	21
	6. Socio-economical characteristics	22
	7. Method of take advantage of centile scale with physical fitness results.	24
III.	Mean and range of variability for somatic development traits (tables)	25
	Body height. Table 7.	26
	Body weight. Table 8.	26
	Body Mass Index. Table 9.	27
IV.	Mean and range of variability for motor fitness tests results (tables)	28
	Sit and reach. Table 10.	29
	Standing broad jump. Table 11.	29
	Sit – ups. Table 12.	30
	Medical ball throw back for distance. Table 13..	31
	Shuttle run 10x5 m. Table 14..	32
V.	Percentiles for somatic development traits (tables).	33
	Body height in boys. Table 15.	34
	Body height in girls. Table 16..	34
	Body weight in boys. Table 17.	35
	Body weight in girls. Table 18.	35
	Body Mass Index in boys. Table 19.	36
	Body Mass Index in girls. Table 20.	36
VI.	Percentiles for motor fitness tests (tables)	37
	Sit and reach, boys. Table 21..	38
	Sit and reach, girls. Table 22.	38
	Standing broad jump, boys. Table 23.	39
	Standing broad jump, girls. Table 24.	39
	Sit – ups, boys. Table 25..	40
	Sit – ups, girls. Table 26.	40
	Medical ball throw back for distance, boys. Table 27.	41
	Medical ball throw back for distance, girls. Table 28.	42
	Shuttle run 10x5m, boys. Table 29.	43
	Shuttle run 10x5m, girls. Table 30.	43

VII. Percentiles for some somatic development (figures)	44
Body height in boys. Fig. 2.	45
Body height in girls. Fig. 3.	46
Body weight in boys. Fig. 4.	47
Body weight in girls. Fig. 5.	48
Body Mass Index in boys. Fig. 6.	49
Body Mass Index in girls. Fig. 7.	50
VIII. Percentiles distribution for motor fitness according to age (figures)	51
Sit and reach in boys. Fig. 8.	52
Sit and reach in girls. Fig. 9.	53
Standing broad jump in boys. Fig. 10.	54
Standing broad jump in girls. Fig. 11.	55
Sit-ups in boys. Fig. 12.	56
Sit-ups in girls. Fig. 13.	57
Medical ball throw back for distance in boys. Fig. 14.	58
Medical ball throw back for distance in girls. Fig. 15.	59
Shuttle run 10x5 m in boys. Fig. 16.	60
Shuttle run 10x5 m in girls. Fig. 17.	61
IX. Percentiles for motor fitness tests according to body height age groups (tables)	62
Sit and rich according to age of body height groups in boys. Table 31.	63
Sit and rich according to age of body height groups in girls. Table 32.	63
Standing broad jump according to age of body height groups in boys. Table 33.	64
Standing broad jump according to age of body height groups in girls. Table 34.	64
Sit – ups according to age of body height groups in boys. Table 35.	65
Sit – ups according to age of body height groups in girls. Table 36.	65
Medical ball throw back for distance according to age of body height groups in boys. Table 37.	66
Medical ball throw back for distance according to age of body height groups in girls. Table 38.	66
Shuttle run 10x5 m according to age of body height groups in boys. Table 39.	67
Shuttle run 10x5 m according to age of body height groups in girls. Table 40.	67
X. Percentiles distributions for motor fitness tests according to body height age (figures)	68
Sit and rich according to body height age in boys. Fig. 18.	69
Sit and rich according to body height age in girls. Fig. 19.	70
Standing broad jump according to body height age in boys. Fig. 20.	71
Standing broad jump according to body height age in girls. Fig. 21.	72
Sit – ups according to body height age in boys. Fig. 22.	73
Sit – ups according to body height age in girls. Fig. 23.	74

Medical ball throw back for distance according to body height age in boys. Fig. 24.	75
Medical ball throw back for distance according to body height age in girls. Fig. 25.	76
Shuttle run 10x5 m according to body height age in boys. Fig. 26.	77
Shuttle run 10x5 m according to body height age in girls. Fig. 27.	78
XI. Body posture characteristics (tables)	79
Overall body posture characteristics. Table 41.	80
Sum for body posture assessment in head, shoulder and scapula area. Table 42.	80
Sum for body posture assessment in thorax and spinal backbone area. Table 43.	81
Sum for body posture assessment in knee and foot area. Table 44.	81
Percentiles of sum for body posture assessment in boys. Table 45.	82
Percentiles of sum for body posture assessment in girls. Table 46.	82
Body posture assessment in particular body segments (in %) in boys. Ta- ble 47.	83
Body posture assessment in particular body segments (in %) in girls. Ta- ble 48.	85
Body posture assessment in head, shoulder and scapula area (in %) in boys. Table 49.	87
Body posture assessment in head, shoulder and scapula area (in %) in girls. Table 50.	88
Body posture assessment in thorax and spinal backbone area (in %) in boys. Table 51.	89
Body posture assessment in thorax and spinal backbone area (in %) in girls. Table 52.	90
Body posture assessment in knee and foot area (in %) in boys. Table 53.	91
Body posture assessment in knee and foot area (in %) in girls. Table 54.. . . .	92
XII. Body posture characteristics (figures)	93
Mean in body posture assessment in boys and girls. Fig. 28.	94
Sum of points in body posture assessment in head, shoulder and scapula area in boys and girls. Fig. 29.	94
Sum of points in body posture assessment in thorax and spinal backbone area in boys and girls. Fig. 30.	95
Sum of points in body posture assessment in knee and foot area in boys and girls. Fig. 31.	95
Percentiles of sum of points in body posture in boys. Fig. 32.	96
Percentiles of sum of points in body posture in girls. Fig. 33.	97
References	98
Summary	101