

## **Streszczenie.**

Uniwersytet Rzeszowski

Collegium Medicum

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

### **Ocena budowy somatycznej, sprawności fizycznej oraz zdolności kognitywnych młodzieży szkolnej przed i po wdrożeniu autorskiej interwencji treningowej w formie rozgrzewki**

Autor: mgr Sylwia Pomianek

Promotor: Prof.dr hab. Wojciech Czarny

Promotor pomocniczy: dr Piotr Matłosz

Głównym celem niniejszej pracy była ocena budowy somatycznej, sprawności fizycznej oraz funkcji poznawczych młodzieży szkolnej przed i po wdrożeniu autorskiej, wielozadaniowej interwencji treningowej realizowanej w formie rozgrzewki.

Badaniem objęto 104 uczniów Dwujęzycznego Liceum Uniwersyteckiego im. Stanisława Barańczaka w Rzeszowie, w tym 53 kobiety (51%) oraz 51 mężczyzn (49%) w wieku od 13 do 18 lat. Uczestników podzielono losowo na grupę badaną i grupę kontrolną. W grupie eksperymentalnej wdrożono autorski program ćwiczeń ruchowych w trakcie rozgrzewki. Zarówno grupa badana, jak i kontrolna zostały poddane dwukrotnym pomiarom obejmującym testy sprawności fizycznej, testy psychologiczne oraz antropometryczne pomiary ciała.

Zastosowana interwencja treningowa przyczyniła się do istotnych statystycznie, korzystnych zmian w składzie ciała, wydolności fizycznej oraz funkcjach poznawczych uczestników. Zaobserwowane efekty miały głównie charakter ogólnorozwojowy, przy zachowaniu względnej stabilności wskaźników klasyfikacyjnych takich jak wskaźnik masy ciała (BMI) i poziom otłuszczenia. Interwencja nie wykazała jednoznacznego wpływu na redukcję nadwagi lub otyłości.