

Streszczenie

Sprawność fizyczna ma duże znaczenie w uprawianiu sportu i w ostatnich latach jest przedmiotem wielu badań naukowych. Poziom kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych przejawianych pod wpływem zmęczenia bardzo często warunkuje wynik sportowy zawodnika, a zmęczenie spowodowane pracą fizyczną niejednokrotnie zmienia zamierzony efekt.

Celem pracy było zbadanie wpływu wysiłku o narastającej intensywności wykonywanego do odmowy na poziom wybranych kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych u mężczyzn.

Badania przeprowadzono z udziałem 51 studentów Zamiejskiego Wydziału Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Badanych poddano testom wybranych przejawów zdolności motorycznych, a następnie wysiłkowi o narastającej intensywności wykonywanemu na bieżni mechanicznej. Po wysiłku powtórzono wykonane uprzednio testy. Ze względu na dużą ilość pomiarów badania wykonano w trzech, oddalonych o 7 dni terminach, wykonując po dwa testy podczas każdego z nich.

Zmierzono maksymalną siłę mięśniową, prędkość lokomocyjną, wysokość wyskoku pionowego, szybkość reakcji prostej, zdolność zachowania równowagi, zdolność kinestetycznego różnicowania ruchu oraz koordynację ruchową.

Porównano wyniki testów wykonanych przed i po zakończeniu wysiłku na bieżni mechanicznej. Wyodrębniono zdolności bardziej podatne na zmęczenie wywołane zadaniem wysiłkiem. Określono też takie, na których poziom wysiłek nie wpłynął znacząco.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że zmęczenie wywołane wysiłkiem o narastającej intensywności spowodowało istotne obniżenie poziomu kilku kondycyjnych zdolności motorycznych. Największe zmiany odnotowano w wartościach maksymalnej siły mięśniowej i prędkości lokomocyjnej. Uzyskano zróżnicowane wartości uwarunkowań wysokości wyskoku pionowego. Zmniejszyły się wartości głębokości zamachu i czasu lotu. Natomiast istotnie zwiększyły się wartości siły i mocy maksymalnej kończyn dolnych.

W podobny sposób zmieniła się większość badanych przejawów koordynacyjnych zdolności motorycznych. Zdolność zachowania równowagi,

globalna koordynacja ruchowa oraz zdolność kinestetycznego różnicowania zadanej wartości siły i wysokości wyskoku pionowego znacząco obniżyły poziom po wykonaniu wysiłku o narastającej intensywności. Odnotowano natomiast istotną poprawę szybkości reakcji oraz zdolności kinestetycznego różnicowania zadanej wartości prędkości lokomocyjnej.