

DYMORFIZM PŁCIOWY W WYBRANYCH PRÓBACH SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

Jerzy TRZECIAK, Aleksander STUŁA

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp.

Wstęp

W poszczególnych fazach rozwoju osobniczego człowieka obserwujemy okresy o różnym stopniu międzypłciowych odmienności. Ich poziom, zmienność, kierunek są w znacznym stopniu zróżnicowane. Z prac poświęconych wpływowi wieloletniego szkolenia sportowego wynika, że wysiłek fizyczny w zróżnicowany sposób wpływa na organizm ludzki. Wśród nich istotne miejsce zajmują: uprawiana dyscyplina sportu, wielkość stosowanych obciążeń, wiek rozpoczęcia systematycznego treningu, tempo rozwoju biologicznego, adekwatność stosowanych środków treningowych, staż zawodniczy i inne. W świetle wyżej wymienionych sugestii oczekujemy, że wśród młodzieży „studiującej wychowanie fizyczne” która poddawana jest specyficznemu treningowi dochodzi do zmniejszania się różnic w poziomie zdolności motorycznych w czasie upływu lat studiów.

Material i metoda

Badaniami objęto 103 studentów i 46 studentek ówczesnego Instytutu Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., wśród których dokonano pomiaru siły odbicia mierzonej skokiem w dal z miejsca oraz gibkości, określonej głębokością skłonu tułowia w przód. Pomiaru wykonywano w odstępach miesięcznych przez cały pierwszy rok studiów. Zgromadzony materiał poddano opracowaniu statystycznemu. Wyliczone charakterystyki analizowanych prób sprawności motorycznej mężczyzn i kobiet zestawiono porównawczo, różnice oceniono wskaźnikiem Mollisona.

Wyniki

Jak wynika z tab. 1 średnie odległości skoku w dal z miejsca w okresie pierwszego roku studiów u kobiet zwiększają się z wahaniami od października do maja, natomiast u mężczyzn średnie po dynamicznym (znaczącym) zwiększeniu w listopadzie od grudnia do maja utrzymują się na zbliżonym poziomie. Najmniejsze różnice międzypłciowe

Tab.1.

Liczbowa charakterystyka odległości skoku w dal z miejsca (mężczyźni N-103)

Miesiące	Odległość skoku w dal z miejsca			
	\bar{x}	m_x	S	m_s
	226,01	1,40	14,19	0,99
XI	246,00	1,91	19,36	1,35
XII	242,19	1,61	16,39	1,14
I	245,63	1,90	19,32	1,35
II	246,52	1,75	17,71	1,23
III	248,31	1,70	17,29	1,20
IV	244,91	1,65	16,74	1,17
V	244,84	1,71	17,32	1,21

obserwujemy w ostatnich trzech miesiącach badań. W całym analizowanym okresie mężczyźni uzyskali wyższe przeciętne wartości niż kobiety

Różnice międzypłciowe w gibkości wyznaczonej skłonem tułowia w przód wykazują odwrotną zależność niż we wcześniej omawianej cesze. Cecha ta u mężczyzn przez cały okres badań ulega systematycznemu ale nieznaczniemu wzrostowi z pewnymi wahaniem, natomiast u kobiet ulega ciągłemu zmniejszeniu się w kolejnych miesiącach, przy czym kobiety przez cały okres badań charakteryzują się przeciętnie wyższymi wartościami niż mężczyźni. Najmniejsze zróżnicowanie międzypłciowe obserwujemy w trzecim i czwartym badaniu.

Z prowadzonej obserwacji wynika, że kierunek zmian poszczególnych cech zachodzących pod wpływem ćwiczeń fizycznych jest zbliżony u mężczyzn i kobiet. W analizowanym materiale dymorficzne właściwości badanych cech polegają na tym, że

przeciętne skoku z miejsca w dal są większe w zespole mężczyzn, natomiast przeciętne głębokości skłonu tułowia w przód są większe w zespole kobiet niż w zespole mężczyzn.

Różnice dymorficzne modyfikowane są prawdopodobnie przez odmienny charakter ćwiczeń w programie studiów wychowania fizycznego i określone zmiany sezonowe.

Liczbowa charakterystyka odległości skoku w dal z miejsca (kobiety)

Miesiące	Odległość skoku w dal z miejsca			
	\bar{x}	m_x	S	m_s
	178,01	2,37	16,07	1,68
XI	195,12	2,12	15,41	1,50
XII	190,07	2,28	15,46	1,61
I	194,00	2,69	18,27	1,90
II	189,02	2,44	16,55	1,73
III	203,12	1,90	15,88	1,34
IV	203,24	2,51	17,05	1,78
V	203,16	2,36	15,98	1,67

Liczbowa charakterystyka wskaźnika Mollisona

Miesiące	Odległość skoku w dal z miejsca	Głębokość skłonu tułowia w przód
X	2.79	0.73
XI	2.96	0.66
XII	3.03	0.35
I	3.01	0.21
II	3.35	0.43
III	2.63	0.60
IV	2.43	0.40
V	2.45	0.50

programie przeznaczonym dla kobiet pominięto dyscypliny i konkurencje sportowe wymagające specjalnie dużych nakładów siły. Wielu autorów, którzy w obserwacjach swoich uwzględniali pomiar gibkości, wyznaczonej głębokością skłonu tułowia w przód, było zgodnych co do faktu pogarszania się jej lub tylko nieznacznego wzrostu w kolejnych badaniach. Spostrzeżenie to mogło być uwarunkowane dynamicznym rozwojem siły, lub określonymi zmianami sezonowymi. W.M.Zaciorski (1970) i Z.Gewlicz (1961) stwierdzają, że gibkość ujemnie związana jest z siłą. Stosowanie ćwiczeń siłowych może prowadzić do ograniczenia obszerności ruchów w stawach, natomiast racjonalne łączenie ćwiczeń gibkościowych i siłowych pozwala osiągnąć wysoki poziom rozwoju obu tych cech. Program szkoleniowy dla mężczyzn zawierał dodatkowo zapasy, judo, piłkę wodną, piłkę nożną oraz skok o tyczce, trójskok i rzut młotem - w lekkiej atletyce i ćwiczenia na drążku, kółkach i koniu z łękami w gimnastyce przyrzadowej; kobiety natomiast ćwiczyły gimnastykę artystyczną i rytmikę. Poza tym różne jest obciążenie godzinowe zajęciami.

Wnioski:

1. Zaprogramowany i jednorodny wysiłek fizyczny w czasie trwania studiów z zakresu wychowania fizycznego u mężczyzn i kobiet powoduje podobny kierunek zmian w badanych cechach.
2. W procesie kształtowania sprawności fizycznej, zwiększenie się jednych cech, może powodować obniżenie innych. Długotrwały wysiłek fizyczny, o większym ukierunkowaniu na rozwój siły mięśni, powodować może pogorszenie poziomu zdolności gibkościowych.

Piśmiennictwo

1. Drozdowski Z., (1964): *Morfologiczne podstawy procesów selekcyjnych w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego w Poznaniu na tle selekcji sportowej. Monografie WSWF w Poznaniu, nr 1, Poznań*
2. Drozdowski S., (1980): *Rytm wybranych cech sprawności fizycznej w czasie czteroletnich studiów wychowania fizycznego. Monografie AWF w Poznaniu, nr 126, Poznań*
3. Drozdowski Z., (1984): *Rytm biologiczny w wychowaniu fizycznym i sporcie. Podręczniki AWF w Poznaniu, nr 14, Warszawa-Poznań.*
4. Hornowska E., (1970): *Zmienność zespołu cech budowy ciała studentek Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w okresie czteroletnich studiów. Rozprawy Naukowe WSWF we Wrocławiu, nr 7, 105-136*
5. Milicerowa H., (1951): *Zmienność cech budowy ciała pod wpływem wychowania fizycznego. „Przegląd Antropologiczny”, t. XVII, 212-302*
6. Kostaszuk S., (1972): *Rytmika okresowa wybranych cech morfologicznych i sprawnościowych studentów uczelni technicznych. Roczniki Naukowe WSWF w Poznaniu, z. 21, 199-226.*
7. Skworcow B.L., Siermiejew B.W., (1964): *Teoria i praktyka fizycz. kultury, t. 27, nr 6*
8. Tatarczuk J., (1993): *Okresowa zmienność wybranych cech morfologicznych i motorycznych studentek. WSP, Zielona Góra.*
9. Trzeciak J. (1997) *Zmienność sezonowa sprawności fizycznej studentów wychowania fizycznego. Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Szczecin. 421-426*

12. Ważny Z.,(1977): *Trening siły mięśniowej. „Sport i Turystyka”*, Warszawa.
13. Witkowski M.,(1977): *Zmienność komponentów tkankowych u młodzieży*. PWN Warszawa
14. Zaciorski W.M.,(1970): *Kształcenie cech motorycznych sportowca. „Sport i Turystyka”*, Warszawa.

THE SEXUAL DIMORPHISM AT THE SELECT MOTOR OF EFFICIENCY TEST.

Summary: On Institut of Physical Education in Gorzyw Wlkp. has researched on students (30 men and 46 women). The researches has affected the power of take off, which it has measured the long jump; the flexible, which it has caused by depth of front to the bend of trunk. The results of researches have shown that lasting and similar effort of physical has caused these same changes by men like women. If the students (men and women) more exercise, especially they develop muscles, than their results will go worse. It's affecting about efficiency.

TEMPERAMENTALNE UWARUNKOWANIA WYBRANYCH ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH PIŁKARZY RĘCZNYCH AZS AWF BIAŁA PODLASKA

Maria Anna TUROSZ, Leszek SIEJWA

Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Wstęp

Piłka ręczna jest dyscypliną sportową wymagającą najwyższego poziomu koordynacji ruchowej (Żak, Spieszny 2002). Zdolności koordynacyjne są definiowane jako „względnie utrwalone i uogólnione formy przebiegu psychofizycznych procesów regulacji ruchowej” (Raczek, Mynarski, Ljach 2002, s.13). Potencjał motoryczny człowieka uzależniony jest od jakości przebiegu procesów: informacyjnych, energetycznych, orientacyjnych oraz stymulacyjnych, przy czym zdolności koordynacyjne kształtują się dzięki predyspozycjom psychicznym i neuro-sensorycznym (informacyjne). „Koordynacyjne (informacyjne) zdolności motoryczne postrzegane są aktualnie jako zintegrowane właściwości psychomotoryczne zdeterminowane w dominujący sposób funkcjami centralnego układu nerwowego” (Raczek, Mynarski, Ljach 1998, s.14). Warto pod uwagę fakt, iż temperament odnosi się do względnie stałych cech osobowości występujących u człowieka od wczesnego dzieciństwa i jest pierwotnie zdeterminowany przez wrodzone mechanizmy neurobiochemiczne (Strelau 2000), interesującym wydaje się być poszukiwanie związków pomiędzy wymiarami temperamentalnymi a wybranymi zdolnościami koordynacyjnymi.

W grach zespołowych koordynacyjne zdolności motoryczne współdeterminują realizację działań techniczno-taktycznych przy stale zmieniających się sytuacjach.