

Streszczenie

Uniwersytet Rzeszowski
Collegium Medicum
Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

01.12.2025 r.

Zmienność wybranych zdolności motorycznych pod wpływem ukierunkowanego szkolenia uczniów klas mundurowych

Autor: mgr Waldemar Tłuczek

Promotor: dr hab. Paweł Król, prof. UR

Promotor pomocniczy: dr Jarosław Herbert

Słowa kluczowe: zdolności motoryczne, szkolenie klas mundurowych

Celem pracy była ocena zmian wybranych zdolności motorycznych uczniów klas mundurowych w wyniku systematycznego i ukierunkowanego szkolenia realizowanego w programie Oddziałów Przygotowania Wojskowego (OPW). Badanie miało wykazać, w jakim stopniu roczny cykl szkoleniowy wpływa na rozwój sprawności fizycznej oraz zdolności istotnych dla dalszej służby mundurowej.

W badaniu uczestniczyło 56 uczniów, w tym 31 mężczyzn i 25 kobiet w wieku 16-17 lat.

Pomiary przeprowadzono trzykrotnie w trakcie roku szkoleniowego, co pozwoliło uchwycić kierunek i tempo zmian.

Do oceny wykorzystano pomiary budowy i składu ciała, test Coopera, testy siły eksplozywnej (SJ, CMJ), pomiar siły izometrycznej dłoni, testy zwinności oraz próby równowagi na platformie stabilometrycznej. Zastosowane metody umożliwiły pełną ocenę wpływu programu szkoleniowego na funkcjonowanie motoryczne uczestników.

Wyniki badań jednoznacznie wskazują na bardzo korzystny wpływ szkolenia OPW. Zaobserwowano znaczną poprawę w kluczowych zdolnościach motorycznych, szczególnie w wytrzymałości tlenowej, sile eksplozywnej, sile izometrycznej dłoni i ogólnej sprawności fizycznej. U większości uczniów odnotowano także korzystne zmiany w składzie ciała, takie jak wzrost masy mięśniowej oraz zmniejszenie udziału tkanki tłuszczowej, zwłaszcza

u mężczyzn. Kobiety natomiast wykazywały bardzo dobre postępy w zakresie koordynacji i równowagi, co również potwierdza skuteczność programu.

Największą dynamikę poprawy zanotowano między pierwszym a drugim pomiarem, co świadczy o silnej adaptacji organizmu do intensywnego treningu. Końcowy pomiar potwierdził stabilizację wzrostów, przy utrzymaniu wysokiego poziomu sprawności.

Podsumowując, ukierunkowane szkolenie w klasach mundurowych skutecznie rozwija zdolności motoryczne uczniów i może być traktowane jako wartościowy model przygotowania fizycznego. Uzyskane wyniki stanowią mocny argument za dalszym rozwojem i doskonaleniem programów OPW oraz ich wykorzystaniem w procesie rekrutacji i szkolenia kandydatów do służb mundurowych.