

Spis treści

Wstęp.....	7
1. Charakterystyka biegu przez płotki	9
1.1. Bieg przez płotki jako konkurencja lekkoatletyczna	12
1.2. Bieg przez płotki w szkolnej kulturze fizycznej.....	16
2. Założenia metodologiczne.....	32
2.1. Cele pracy.....	32
2.2. Materiał	32
2.3. Metody	33
3. Parametry czasowo-przestrzenne biegu przez płotki w aspekcie budowy ciała	35
3.1. Wyniki biegu przez płotki a budowa somatyczna	35
3.2. Wpływ budowy somatycznej na rezultaty w biegach przez płotki dziewcząt w wieku 10-11 lat	41
3.3. Analiza korelacji między elementami biegu przez płotki a parametrami budowy ciała 16-18-letnich dziewcząt	47
3.4. Związki rezultatów w biegu przez płotki z wybranymi parametrami sprawności motorycznej i budowy somatycznej wśród dziewcząt i chłopców w wieku 7 – 14 lat.....	52
3.5. Związek między biegiem w wymuszonym rytmie przez niskie przeszkody a poziomem sprawności motorycznej i wybranymi parametrami budowy somatycznej dzieci 10-letnich.....	55
3.6. Czynniki wpływające na zachowanie rytmu płotkarskiego w grupie dzieci	57
3.7. Zdolność odtwarzania rytmu a wyniki w biegu przez płotki w grupach dzieci	60
3.8. Wpływ budowy ciała oraz poziomu szybkości biegowej na rezultaty w biegu przez płotki chłopców	61
3.9. Zmiany uwarunkowań biegu przez płotki w badaniach ciągłych dzieci 11-15 letnich.....	63
3.10. Przygotowanie sprawnościowe i budowa somatyczna a wyniki w biegach przez płotki dziewcząt.....	72
3.11. Wyniki biegu przez płotki a budowa somatyczna i sprawność motoryczna 13- 14-letnich dziewcząt.....	73

3.12. Struktura wewnętrzna parametrów sprawności motorycznej i budowy somatycznej 13-14-letnich uczennic gimnazjum.....	79
3.13. Parametry budowy ciała a rezultaty w biegu przez płotki 17-letnich dziewcząt w dwóch okresach badań	84
3.14. Związki budowy ciała i wyników w biegach przez płotki w świetle zróżnicowanych przepisów	89
4. Analizy wielowymiarowe w badaniach biegu przez płotki młodzieży	94
4.1. Analiza czynnikowa parametrów morfologicznych i funkcjonalnych mających związek z efektywnością biegu przez płotki w skrajnych jego wariantach.....	94
4.2. Wybór zmiennych w konstrukcji wzorca biegu sprinterskiego przez płotki według wybranych wariantów	104
4.3. Porównanie analizy regresji w grupach o zróżnicowanym wieku i płci.....	125
4.4. Wpływ wybranych parametrów morfologicznych i funkcjonalnych na wyniki biegu płotkarskiego kobiet w świetle analizy czynnikowej i regresji wielokrotnej	128
4.5. Analiza czynnikowa i regresji w poszukiwaniu zmiennych objaśniających wyniki biegu przez płotki 17-letnich dziewcząt.....	134
4.6. Poszukiwanie parametrów decydujących o wynikach w biegu przez płotki 20-21-letnich kobiet.....	139
5. Nauczanie biegów przez płotki w świetle analizy empirycznej.....	144
5.1. Sposób nauczania biegu przez płotki a wyniki testów specjalnych i laboratoryjnych.....	144
5.2. Efekty nauczania biegu przez płotki w aspekcie treningu motorycznego i technicznego	148
6. Podsumowanie – biegi przez płotki uniwersalną formą rozwoju motorycznego młodzieży	152
Piśmiennictwo	160