

Wstęp

Bieg przez płotki to tylko pozornie skomplikowana, niedostępna dla większości konkurencja lekkoatletyczna, a szerzej – forma aktywności ruchowej.

W elementarnej formie bieg sprinterski przez niskie przeszkody to wszechstronne ćwiczenie właściwe dla wszystkich grup wiekowych – od przedszkola do weteranów. Takie przesłania głosimy w czasie wystąpień na konferencjach metodycznych i naukowych¹.

Bieg przez płotki to piękna, emocjonująca i możliwa do realizacji w każdym wieku i w każdych warunkach forma lekkoatletycznej aktywności ruchowej.

Programy szkolnej kultury fizycznej unikają realizacji biegów przez płotki na wszystkich szczeblach edukacji sportowej. Wiąże się to głównie z powszechnym przeświadczeniem, że jest to konkurencja elitarna, tylko dla dobrze przygotowanych zawodników.

Aspekt metodyki nauczania biegów przez płotki w szkole poruszaliśmy w wielu poprzednich pracach (Iskra i wsp.², Iskra i Wojnar³, Iskra⁴, Gasilewski i wsp.⁵).

W tej publikacji postanowiliśmy przedstawić rezultaty badań naukowych prowadzonych w grupach nietrenujących biegi przez płotki dzieci, młodzieży i studentów.

Bieg przez płotki to wdzięczny teren penetracji naukowej, uwzględniający różnorodne aspekty: somatyczne, funkcjonalne, edukacyjne i in.

Zagadnienia te są na tyle frapujące, z punktu widzenia badań empirycznych, że stanowiły podstawę tematyki wielu prac promocyjnych.

Właśnie te problemy zawarte w pracy habilitacyjnej, w pracach doktorskich⁶ oraz w publikacjach związanych z analizowanymi problemami stały się podstawą do

¹ Iskra J. 2009. Hurdle race – athletic event for everyone. *Atletika 2009*, Banska Bystrica, 40-47.

Iskra J. 2010. Hurdle run for preschool and school children. In: *Promoting Physical Education*, 21-22, University of the SP, Suva.

² Iskra J., Walaszczyk A., Szade B. 2002. *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*. AWF, Katowice.

³ Iskra J., Wojnar J. (red.) 2008. *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży*. Politechnika Opolska, Opole.

⁴ Iskra J. (red.) 2008. *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży*. AWF/PO, Katowice/Opole.

⁵ Gasilewski J., Iskra J., Szepelawy M. 2011. *Lekkoatletyka dla instruktorów*. PWSZ, Racibórz.

⁶ Iskra J. 2001a. *Morfologiczne i funkcjonalne uwarunkowania rezultatów w biegach przez płotki*. AWF, Katowice.

Wesołowska J. 2006. *Somatyczne i sprawnościowe uwarunkowania wyników w biegu przez płotki dziewcząt i kobiet w wieku 12-22 lat*. Praca doktorska. Akademia Wychowania Fizycznego

konstrukcji pracy. To jedyna w swoim rodzaju analiza naukowa, której wyniki wskazują na uniwersalność biegów sprinterskich przez niskie przeszkody.

Wnioski wynikające z badań empirycznych dowodzą, że bieg przez niskie przeszkody to doskonały test sprawności motorycznej (głównie szybkości i siły dynamicznej), zdolności koordynacyjnych (w pierwszym rzędzie poczucie rytmu), a także dyscypliny psychicznej (uwaga, odwaga), bez względu na budowę ciała i stopień zainteresowania sportem.

Uciekając od standardowych, ciężkich (10 kg) płotków sięgamy po kartony po bananach, płotki piankowe czy „płotki młodzieżowe”, dostosowując specyfikę konkurencji do poziomu ćwiczących.

To taka sama zasada jak w propagowaniu biegów długich: przyszli maratończycy rozpoczynają (w wieku dziecięcym) od marszów i marszobiegów.

Autorzy liczą na zainteresowanie czytelników grupą 4 konkurencji olimpijskich, które w pozasportowej kulturze fizycznej mogą stanowić atrakcyjną formę aktywności.

Aspekty empiryczne i podjęte wcześniej schematy badań mogą być inspiracją dla studentów piszących prace z obszaru nauk o sporcie.

W imieniu Zespołu – Janusz Iskra

Katowice.

Gasilewski J. 2009. Efektywność biegu przez płotki o różnej wysokości oraz jej uwarunkowania morfologiczne i motoryczne. Praca doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego im Jerzego Kukuczki Katowice.

Hyjek J. Czynniki determinujące rytm w biegu przez płotki u osób o różnym poziomie zaawansowania sportowego. Praca doktorska (planowana obrona – 2013).

1. Charakterystyka biegu przez płotki

Już od początku nauki każdy proces nauczania powinien być starannie przemyślany i właściwie dostosowany do możliwości uczniów oraz istniejących warunków. W przypadku biegu przez płotki, proces nauczania techniki biegu powinien przebiegać poprzez trzy zasadnicze etapy: motoryczne i psychiczne przygotowanie ćwiczących, opanowanie techniki konkurencji oraz przygotowanie do zawodów.

Biegi przez płotki, wykonywane w różnych formach, stanowią w wielu krajach atrakcyjną formę usprawniania dzieci już od wczesnych lat życia. Wykorzystanie kartonowych pudeł zamiast płotków jest w pełni bezpieczne, a także umożliwia bieg przez przeszkodę z dużą prędkością, w pewnym, określonym rytmie. Biegi przez kartonowe pudła spełniają wszystkie zasady biegu sprinterskiego przez płotki.

Przy wykorzystaniu takiego sprzętu zastępczego konkurencję tą można określić jako bieg w wymuszonym rytmie przez niskie przeszkody i niewątpliwie stanowi ona ciekawą formę doskonalenia sprawności dzieci zarówno pod względem kondycyjnym jak i koordynacyjnym. Na szczególną uwagę zasługuje tu możliwość rozwijania i doskonalenia zdolności rytmizacji ruchów oraz orientacji przestrzennej.

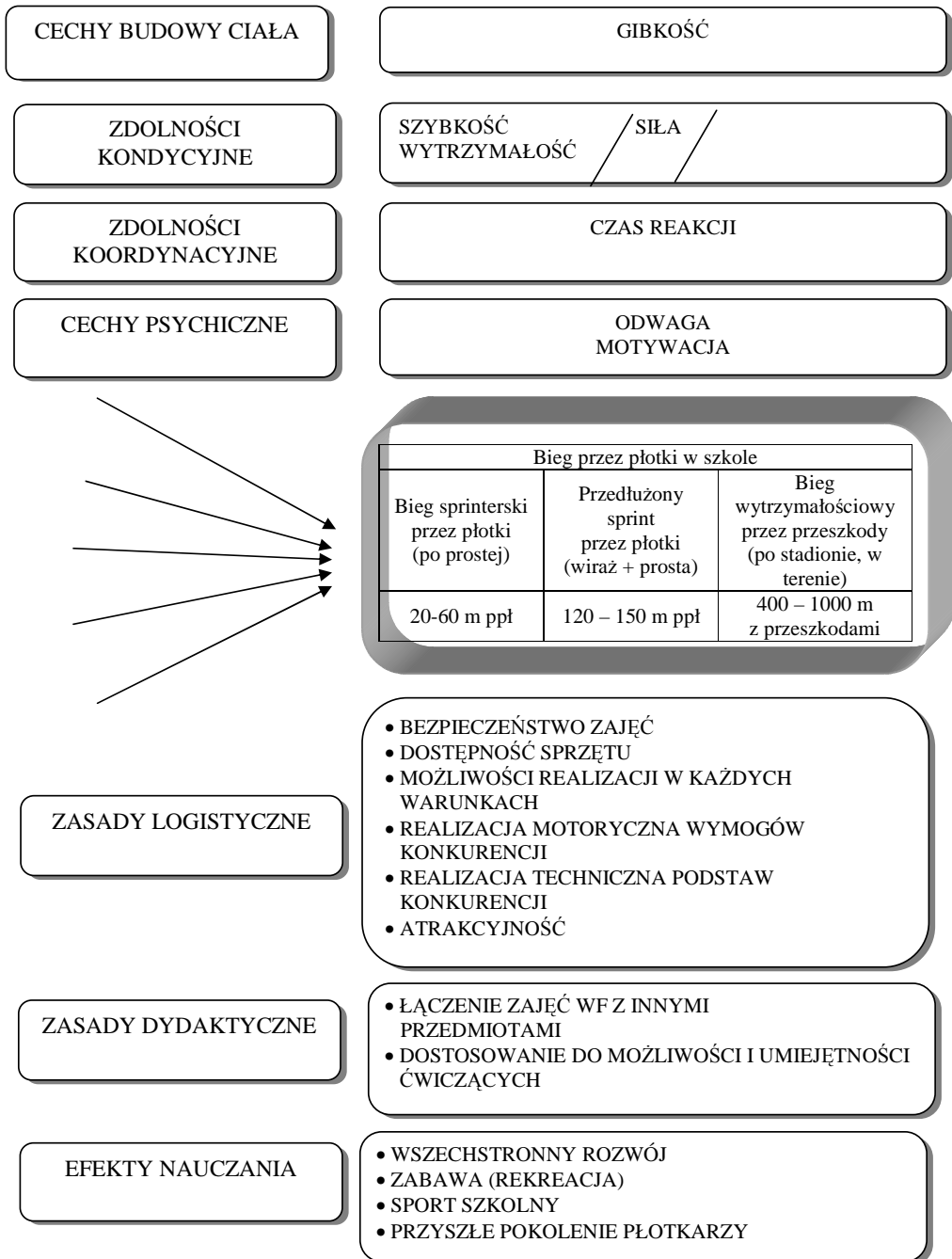
Iskra i Walaszczyk⁷ podkreślają, że biegi przez różnorodne przeszkody (tutaj, w rozumieniu: biegi przez płotki) to konkurencja złożona, o charakterze motoryczno – techniczno – psychicznym. Według w/w autorów wszystkie elementy są tutaj jednakowo ważne i powinny być uwzględniane na początkowym etapie nauki w równych proporcjach.

Wg Iskry i Walaszczyk⁷ element motoryczny tej konkurencji to przede wszystkim praca nad wzmocnieniem siły mięśni nóg i tułowia, kształtowanie skoczności oraz wrodzonych predyspozycji szybkościowych.

Element techniczny w biegu przez płotki na wstępnym etapie nauki to kształtowanie koordynacji ruchowej całego ciała oraz gibkości. Duże znaczenie posiada również właściwe wyobrażenie ruchu.

⁷ Iskra J. Walaszczyk A. 1994. Metodyka nauczania dzieci biegów przez płotki. *Sport Wyczynowy*, 9-10: 45-55.

Rycina 1. Charakterystyka biegu przez płotki w szkolnej kulturze fizycznej



Element psychiczny to takie modelowanie parametrami biegu (wysokość płotka, odległości pomiędzy nimi) aby ćwiczący przewycięzał strach przed

pokonaniem przeszkody oraz rozwijał motywację do dalszego doskonalenia umiejętności.

Wśród zdolności koordynacyjnych istotną rolę w rozwijaniu i kształtowaniu techniki (sposobu) pokonywania płotka i biegu między płotkami pełnią według Iskry⁸ zdolności rytmizacji ruchów, różnicowania kinestetycznego, a także orientacji przestrzennej.

Tabela 1. Przepisy biegów sprinterskich przez płotki obowiązujące w wybranych krajach w najmłodszych kategoriach wiekowych

Kraj	Wiek	Płeć	Długość dystansu (m)	Liczba płotków	Długość dobiegu (m)	Wysokość płotka (cm)	Odległości między płotkami (cm)	Długość wybiegu (m)
Polska	10-11	K	60	6	11,50	76	7,50	11,00
	10-11	M	80	8	12,00	84	8,00	12,00
	12-13	K	80	8	12,00	76	8,00	12,00
	12-13	M	100	10	13,00	84	8,00	10,50
Niemcy	13	K	80	8	12,00	76	8,00	12,00
	13	M	100	10	13,00	76	8,50	10,50
Rosja	11	K	80	8	13,00	55	7,50	13,50
	11	M	60	5	13,72	76	8,00	14,28
Finlandia	11-12	K	80	8	12,00	76	8,00	12,00
	11-12	M	60	7	11,00	76	7,00	7,00
Czechy	10	K+M	50	4	11,30	76	7,20	17,10
	11	K+M	60	6	11,70	76	7,70	9,80
	12	K+M	80	8	12,00	76	8,00	12,00
Kanada	12-13	K+M	50	4	12,00	76	8,00	14,00
USA	12-13	K	80			76		
	12-13	M	100			91		
Francja	12-13	K	50	5		76	7,50	
	12-13	M	80	8		76	7,50	
Kuba	12-13	K	60		12,00		7,50	
	12-13	M	80		13,00		7,50	
Szwecja	12	K	60			64		
	12	M	60			84		
Wielka Brytania	12-13	K	60	6	12,00	76	8,00	12,00
	12-13	M	80	8	12,00	84	8,00	
Belgia	12-13	K	60	6	12,00	76	8,00	12,00
	12-13	M	80	8	12,00	84	8,00	
Szwajcaria	12-13	K+M	60	6	12,00	76	8,00	12,00

Źródło: Iskra i Walaszczyk 1994

⁸ Iskra J. 2001a. Morfologiczne i funkcjonalne uwarunkowania rezultatów w biegach przez płotki. Akademia Wychowania Fizycznego Katowice.