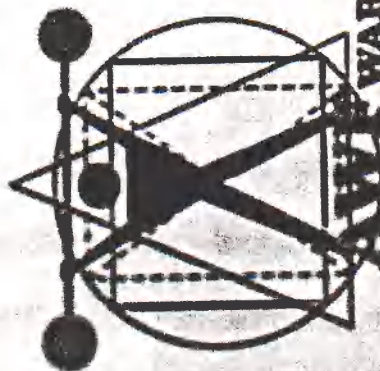


AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Józefa Piłsudskiego
w Warszawie

Międzynarodowa Konferencja
Naukowo-Metodyczna

KIERUNKI DOSKONALENIA
TRENINGU I WALKI SPORTOWEJ

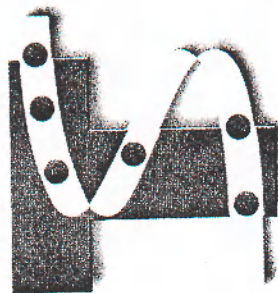
PROGRAM



IWF WARSZAWA
Zakład Teorii Sportu

Spała, 02-04.XII.2002

Nasi sponsorzy:



BIBLIOTEKA
Ogólnopolski Instytut Wychowania Fizycznego
ul. Koszykowa 42A, 00-678 Warszawa
tel. 22 638 40 00, 22 638 40 01
www.iwep.edu.pl



Owym pierwszoplanowym wartościom o charakterze autotelicznym towarzyszyły wartości utylitarne, związane z ukształtowaniem i realizacją modeli postępowania sportowego, określające, jak można wyższe cele sakralne, najwyższe wartości duchowe osiągnąć.

Argumentacja drugiego typu wskazuje, że obecny sport o charakterze wyczynowym (i olimpijskim) stawia sobie cele sobie odmienne od religijnych (wyjątek w tym względzie mogą stanowić – marginalne w stosunku do całego sportu rozmaite chrześcijańskie i pozachrześcijańskie organizacje sportowe, traktujące sport w sposób instrumentalny, jako środek do doskonalenia wartości konfesyjnych). Nie organizuje się też zawodów dla doskonalenia właściwości moralnych. Są one bowiem jedynie wartościami towarzyszącymi rywalizacji sportowej. Mogą stanowić jedynie cel pośredni, etapowy lub wspomagający. Jeżeli zaś np. zasada fair play jest wysuwana na plan pierwszy i jeżeli głosi się, że jest ona celem najważniejszym i autotelicznym, to znosi się w znacznej mierze wartości, cele, zadania, dla realizacji których sport został powołany. W takim przypadku sport zostaje aksjologicznie i instrumentalnie podporządkowany wartościom moralnym, zostaje zredukowany do środka urzeczywistniającego przyjęty program etyczny. Zdaniem autora zachodzi sytuacja odmienna – to urzeczywistnianie założeń moralnych, opartych na etyce deontologicznej, perfekcjonistycznej, utylitarnej (utyliaryzm reguł i utyliaryzm zachowań), paternalistycznej (paternalizm twardy i miękki) czy wreszcie na zasadzie fair play, może sprzyjać realizacji celów sportowych, widowiskowych, szczególnie w agonistyce o charakterze wyczynowym, zawodowym czy olimpijskim. Do najważniejszych z nich należą zwycięstwo czy innego rodzaju relatywnie pojmowany sukces w rywalizacji (np. zajęcie drugiego, czwartego lub dziesiątego miejsca) m.in. o wydzwieku finansowym, społecznym, politycznym.

Autor konkluduje swoje rozważania stwierdzając, że celem sportu jest doskonalenie mistrzostwa w określonej dyscyplinie. Jest to wartość bezwzględna i ostateczna. Inne natomiast (zdrowie, doświadczenie religijne, moralność) mogą być co najwyżej względne, etapowe i instrumentalne; nigdy zaś najwyższe i autoteliczne, stanowiące cel sam w sobie sportu na najwyższym poziomie.

Wpływ aktywności fizycznej (koszykówki i rugby na wózkach) na poziom wydolności beztlenowej osób niepełnosprawnych

Andrzej Kosmol, Bartosz Molik, Natalia Morgulec (AWF Warszawa)

Celem pracy było ocena wpływu aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych uprawiających koszykówkę i rugby na wózkach na poziom ich wydolności beztlenowej.

Badaniom poddano 20 zawodników uprawiających koszykówkę i rugby na wózkach. Warunkiem uczestnictwa w badaniach było stwierdzenie tzw. minimum niepełnosprawności.

W badaniach wykorzystano test wydolności beztlenowej (30 s Wingate). Ze względu na specyfikę schorzeń oraz rodzaj uprawianej dyscypliny sportu test wykonywano kończynami górnymi, siedząc na wózku, zastosowaniem ergometru ręcznego firmy Lode. Analiza badań obejmowała podstawowe parametry mechaniczne (moc maksymalną, czas jej uzyskania, moc średnią, pracę całkowitą oraz wskaźnik spadku mocy). Dodatkowo oceniano poziom restytucji, której miarą było stężenie kwasu mlekowego we krwi, który oznaczano w 3, 7 i 30 min po zakończeniu testu.

Praca umożliwiła, poza oceną wpływu specjalistycznego treningu na wydolność beztlenową, również porównanie wyników uzyskanych przez niepełnosprawnych o różnych rodzajach schorzeń.

«ВІРНО»
С.В. Шибарда
02-07-2003



Возрастные особенности мотивов деятельности школьников в сфере физического воспитания и спорта

Татьяна Круцевич, Галина Безверхняя (Национальный университет физического воспитания и спорта Украины)

Для выяснения мотивации школьников в сфере физического воспитания и путей ее формирования необходимо установить те побуждения, которыми руководствуются дети в своих поступках, желаниях и их реализации в условиях учебной и внеучебной деятельности.

В анкетировании приняли участие 2450 школьников 11 – 17 лет различных регионов Украины. Изучалась деятельностная сфера школьников в свободное время, мотивы занятий физической культурой и спортом и факторы, влияющие на их формирование.

Выводы :

Новые социально-экономические условия в стране, государственная политика сказывается на материально-бытовых условиях семьи, влияет на психическое состояние детей, определяет сферу их интересов и косвенно отражает меру влияния различных факторов. Фактически мотивационная сфера всегда состоит из ряда побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Эти побуждения выполняют разную роль в общей картине мотивации, на различных этапах возрастного развития приобретают то большее, то меньшее значение, поэтому знание их поможет учителю и родителям более дифференцированно воздействовать на отдельные стороны мотивации школьников к физическому самосовершенствованию.

Kierowanie treningiem tlenowym w procesie przygotowania koszykarek do gry

Anna Kuder (AWF Warszawa)

W koszykowie wysoka sprawność tlenowych dróg resyntezy ATP niezbędna jest skutecznej realizacji wysiłku startowego, do efektywnego wykonywania różnorodnych obciążeń treningowych oraz do sprawnego funkcjonowania procesów restytucyjnych. W wielu pracach wykazano, że kształtowanie odpowiedniego poziomu wydolności tlenowej koszykarek, wymaga indywidualnego podejścia.

W niniejszej pracy, na bazie wielokrotnych badań wydolności tlenowej koszykarek SMS PZKosz Warszawa, przedstawiono koncepcję kierowania treningiem tlenowym w fazie przygotowań do sezonu startowego. Zawodniczki realizowały test biegowy na bieżni mechanicznej, składający się z 5-6 wysiłków o różnej, stopniowo narastającej intensywności. W trakcie próby monitorowano stężenie mleczanów we krwi (LA) oraz poziom tętna (HR).

W wyniku badań diagnostycznych określono, indywidualnie dla każdej zawodniczki, adekwatne do poziomu możliwości, zakresy intensywności treningu tlenowego:

1. regeneracyjny trening tlenowy, na poziomie 75-80% progowej wartości biegu,
2. trening tlenowy niskiej intensywności, na poziomie 85-95% progowej wartości biegu,
3. trening tlenowy wysokiej intensywności, na poziomie 100 progowej wartości biegu.

Rezultaty testu wydolności tlenowej (PPA) okazały się podstawowymi przesłankami optymalizacji treningu tlenowego młodych koszykarek.

Analiza socjo-psychologiczna struktury zespołu sportowego

Georgij Władimirowicz Łozkin (Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu Ukrainy)

Wyniki badań prezentowane przez wielu autorów potwierdzają tezę, że na wyniki działalności sportowej bardzo istotnie wpływa „klimat socjo-psychologiczny” panujący w zespole.

Definiując „psychologiczny klimat” zespołu sportowego” jako emocjonalny nastrój, w którym łączą się nastroje poszczególnych członków zespołu, ich wewnętrzne przeżycia, a także