

Wychowanie fizyczne

Rola rozgrzewki podczas lekcji wychowania fizycznego, rekreacji ruchowej oraz treningu.

Rozgrzewka podczas lekcji, rekreacji ruchowej czy gdy uprawiamy sport, odgrywa bardzo ważną rolę i powinna być nieodłączną częścią każdej jednostki lekcyjnej lub treningowej a także niezbędnym elementem przygotowawczym, poprzedzającym wykonanie sprawdzianu z danego działu realizowanego w ramach programu nauczania, oraz przed startem w zawodach sportowych.

Potocznie bardzo często utożsamia się rozgrzewkę tylko z procesem rozgrzewania mięśni co jest prawdą(każdy uczeń, zawodnik łatwo dostrzega często tylko wzrost temperatury mięśni, co jest efektem rozgrzewki), lecz....to nie wszystko.

Rozgrzewka ma na celu w pełni przygotować psychomotorycznie ucznia, sportowca do wykonania zadania głównego lekcji lub treningu i to niezależnie od poziomu reprezentowanego przez ucznia.

Na co wpływa rozgrzewka:

1. Zwiększa elastyczność, ukrwienie oraz temperaturę mięśni, czyniąc je odporniejszymi na mechaniczne uszkodzenie.
2. Jest sygnałem dla organizmu do włączenia prawidłowych reakcji termoregulujących, czyli mówiąc prościej organizm zaczyna „się chłodzić” starając się utrzymać prawidłową temperaturę podczas wysiłku,
3. Przygotowuje układ krążeniowo-oddechowy do pracy przy zwiększonej częstotliwości skurczów serca i podniesionym ciśnieniem krwi,
4. Uruchamia mocną pracę przepony, co powinno zapobiegać jej niedotlenieniu powodującemu ból w okolicy podżebrowej tzw. „kolce”,
5. Przygotowuje mięśnie i stawy do pracy w pełnym zakresie ruchu,
6. Ułatwia optymalne wykorzystywanie tlenu,
7. Zwiększa metabolizm beztlenowy,
8. Wydłuża czas osiągnięcia wyczerpania.

Czas trwania rozgrzewki: rozgrzewka podczas lekcji powinna trwać od 10 do 15 minut.

Wszystko uzależnione jest od tego jakie będzie zadanie główne lekcji. Natomiast w sporcie, uśredniając całą sprawę, gdyż jest wiele dyscyplin sportu i nie sposób wymienić czasów rozgrzewek z wszystkich dyscyplin sportu to można określić, że rozgrzewka trwa od 15 minut do 60 minut(uzależnione jest dyscypliną sportu, zadaniem jakie sportowiec ma wykonać podczas treningu lub zawodów).

Intensywność rozgrzewki i zakres ćwiczeń: powinno być to wszystko uzależnione od charakterystyki zadania głównego, które ma być realizowane podczas lekcji. Inny charakter i zakres ćwiczeń podczas rozgrzewki będzie gdy uczniowie realizują w późniejszym czasie lekcji tematykę związaną z gimnastyką, a inny gdy będzie temat związany biegami w terenie. W treningu sportowym zależności są podobne, różnica tkwi w ilości powtórzeń danego ćwiczenia i większej intensywności jego wykonywania.

Po tym krótkim wstępie zapraszam do wykonania kilku „pajacyków, skłonów, przysiadów, ćwiczeń na mięśnie ramion i brzucha”. Tych parę ćwiczeń pozwoli oderwać się wam oderwać od komputera, wpłynie pozytywnie na wasz układ ruchowy, krążenia i oddechowy (przyda wam się to do dalszej pracy z innymi przedmiotami i podczas wykonywania zwykłych codziennych czynności). Pamiętajcie, że wszystko w swoim zakresie możliwości i co jest bardzo ważne, dbajcie o swoje bezpieczeństwo i innych.