

# **Fitness jako podstawowa forma aktywności fizycznej dziewcząt w wieku gimnazjalnym. Jaka jest budowa lekcji fitness?**

Wysłany na 14 grudnia 2013 przez Piotr Nowak



## **Dlaczego fitness?**

Odpowiedź jest bardzo prosta- dziewczęta bardzo lubią tę formę ruchu. Zajęcia fitness nie tylko wpływają korzystnie na naszą sylwetkę. Zajęcia fitness sprawiają, że jesteśmy po prostu... szczęśliwsze!

## **Jaka jest budowa lekcji fitness?**

Konstrukcja lekcji fitness to dziś sprawa dość skomplikowana. O ileż łatwiej było o niej mówić wówczas, gdy na salach królował „zwykły aerobic”. Teraz w mnogości zajęć, różnorodności form o wiele trudniej odnaleźć wspólny mianownik dla wszystkich części współczesnego fitness. A to nie wszystko, bo fitness to proces na końcu, którego znajdziemy dobre samopoczucie, sprawność i zdrowie.

## **I CZĘŚĆ WSTĘPNA**

### **PRE CLASS INSTRUCTIONS (wskazówki wstępne)**

To część zajęć, o której zaczęto mówić stosunkowo niedawno. Szczególnie teraz, gdy pojawia się coraz więcej różnych form, zwłaszcza tych wykorzystujących dodatkowy sprzęt, trudno sobie wyobrazić zajęcia bez wskazówek wstępnych. Dzięki nim każdy ma szansę poczuć się pewniej, zrozumieć sens i cel treningu, zapoznać ze sprzętem... Nawet wtedy, gdy mamy do czynienia z osobami zaawansowanymi warto przypomnieć o tak istotnych sprawach, jak odpowiedni strój i obuwie, poprawna postawa i technika.

### **WARM**

### **UP**

### **(rozgrzewka)**

To czas, który trzeba bardzo dokładnie i umiejętnie wykorzystać. Naszym nadrzędnym zadaniem staje się przygotowanie organizmu do intensywnego wysiłku. W tym czasie podnosi się tętno, krew zaczyna szybciej krążyć, wzrasta temperatura ciała. To właśnie wtedy musimy ocenić poziom sprawności ćwiczących, dostosować rodzaj wykonywanych ruchów i kroków do rodzaju ćwiczeń, które będą prowadzone w głównej części zajęć.

Rozgrzewka musi być, bowiem adekwatna do rodzaju prowadzonych zajęć – inna przed treningiem wytrzymałościowym z choreografią a inna przed wzmacnianiem. To nie czas, który trzeba zająć, ale który należy dobrze wykorzystać, po to by:

- zminimalizować ryzyko kontuzji,
- poprawić elastyczność mięśni (stretching o małej intensywności w ostatniej części rozgrzewki),
- przygotować organizm do intensywnego wysiłku,
- ocenić poziom zaawansowania uczestników,
- wyegzekwować prawidłową postawę i technikę.

## **II CZĘŚĆ GŁÓWNA LEKCJI FITNESS**

Ogólnie rzecz biorąc jest to ta część zajęć, w której realizujemy postawione przed daną jednostką treningową cele, ponieważ są one różne – różnie wyglądają lekcje fitness, a co za tym idzie – schematy ich budowy. Gdy wziąć pod uwagę trening wytrzymałościowy, którego celem nadrzędnym jest wzmacnianie układu sercowo – naczyniowego, bez wahania, w miejscu części

głównej zajęć wpisujemy słowo **CARDIO** albo **CZĘŚĆ AEROBOWA**.

Co będzie jednak w sytuacji, gdy ten sam, przeznaczony na część główną zajęć, czas podzielimy na dwie części i jedną zagospodarujemy ćwiczeniami wzmacniającymi, albo zdecydujemy się na same tylko ćwiczenia wzmacniające, lub idąc jeszcze dalej będziemy przeplatać jedne drugimi? Tak naprawdę nie stanowi to wielkiego problemu – wystarczy tylko część główną podzielić według założeń i gotowe!

### **III ZAKOŃCZENIE**

Jest ono niewątpliwą konsekwencją tego, co działo się wcześniej. Jeżeli w części głównej stawialiśmy na wytrzymałość – nie zapominajmy o aktywnym wypoczynku (**COOL DOWN**), dzięki któremu organizmy ćwiczących będą miały szansę na „zwolnienie obrotów”, obniżenie tętna, uspokojenie oddechu.

Każde zajęcia kończymy stretchingiem – po to by się zrelaksować, dać odpocząć mięśniom, poprawić ich elastyczność.

## **Jaki wpływ na organizm mają ćwiczenia przy muzyce (step)?**

**STEP** – to forma gimnastyki przy muzyce. Rytmicznemu wchodzeniu i schodzeniu z elastycznego podestu towarzyszą wymachy ramion i nóg, skłony, wypady, podskoki i obroty. Step poprawia krążenie, dotlenia, wzmacnia serce i płuca. Poprawia koordynację ruchową, ujędrnia uda, pośladki i brzuch, wysmukla łydki i talię. Ćwicząc 45 minut traci się ok. 350 kcal.

## **A jak to się zaczęło...**

Step, tak jak aerobik i wiele innych dyscyplin fitness pochodzi ze Stanów Zjednoczonych. Gin Miller, była gimnastyczka i instruktorka aerobiku po kontuzji kolana, otrzymała od swojego fizjoterapeuty zalecenie wchodzenia i schodzenia ze skrzynki po

napojach. Szybko zorientowała się, że przy muzyce jest to o wiele ciekawsze i swoje odkrycie przeniosła na salę fitness. Początkowo zajęcia prowadzone były na drewnianych skrzynkach, a i tak okazały się bardzo atrakcyjne także dla mężczyzn.



W końcu firma Reebok rozpoczęła współpracę z Miller i przy pomocy lekarzy, naukowców i specjalistów ustalono wytyczne, które obowiązują do dziś. Rok 1989 okazał się przełomowy w rozwoju tej dyscypliny-Reebok zaczął produkować plastikowe stopy, lekkie i łatwe do składania. Na początku był to prosty, atletyczny trening, przy użyciu wysokiego stopnia 20-35 cm. Tempo zalecane 118-128 BPM w zasadzie obowiązuje do dziś, ponieważ wyższe może prowadzić do kontuzji. W latach 1991-1994 zaczęto urozmaicać kroki, wprowadzać metodykę i eksperymentować w celu uatrakcyjnienia zajęć.

W konsekwencji doprowadziło to do wprowadzenia i rozbudowania choreografii z jednoczesnym obniżaniem platformy. Dzisiaj zajęcia stepu nie przypominają tych sprzed lat, są ciekawe, kreatywne, wręcz taneczne z możliwością dopasowania intensywności do poziomu grupy.

Fizjologia:

- wzrasta wydajność serca i płuc (mniejsze ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych), koszt energetyczny jest

porównywalny do biegu z szybkością 11 km/h, jest to typowy trening aerobowy. Pionowe obciążenie wywierane na stopy w czasie zajęć odpowiada obciążeniu występującemu w czasie marszu z szybkością ok.5 km/h,

- jest to trening nisko urazowy (oczywiście, jeśli przestrzega się odpowiedniej techniki),
- wzmacniają się anatomiczne struktury poprzez pionowy nacisk, skręty i rozciąganie (zwiększa się gęstość kości, rozciągają się więzadła, ścięgna, mięśnie).

Step to zajęcia, które goszczą w klubach fitness niezmiennie od momentu narodzin, czyli od roku 1989. Przetrwały wiele innych form, co świadczy o atrakcyjności tego typu zajęć.

## **Podstawą do twórczego**

## **oddziaływania na psychikę i ciało**

## **człowieka jest muzyka...**

Doceniając jej rolę w rozwoju fizycznym człowieka przedstawiam propozycję jej wykorzystania jej na zajęciach WF. Zachęcam nauczycieli pracującymi z grupami dziewcząt, (choć u chłopców też przyniosło pożądany efekt) do wprowadzenia muzyki, jako środka uatrakcyjnającego zajęcia z wychowania fizycznego. Uważam, że lekcje takie mogą być prowadzone we wszystkich szkołach, nawet takich, które nie posiadają odpowiednich warunków do prowadzenia zajęć.

Przeprowadzenie rozgrzewki przy muzyce wyzwala ucznia większą aktywność, ekspresję ruchową. Uczeń chętniej bierze udział w lekcji, i jest lepiej przygotowany do części głównej. Po przeprowadzeniu kilku zajęć z muzyką obserwujemy większe zaangażowanie i chęć samodzielnego przygotowania rozgrzewki i pokazu przed grupą, a przez to szansę wykazania i sprawdzenia się.

Formy zajęć aktywizujące możliwe do zastosowania w lekcji fitness w szkole to: hi lo combo, low impact, hip hop, street dance, afrobic i step (wykorzystanie ławeczek gimnastycznych). Z kolei w części końcowej stosujemy ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające, mające na celu uspokojenie i rozluźnienie organizmu.

Dla informacji oznaczono fachowym nazewnictwem poszczególne rodzaje kroków stosowane w fitness. Muzyka w tej lekcji jest zróżnicowana i jej tempo jest dostosowane do rodzaju ćwiczeń i wyrażone w jednostkach BPM liczba uderzeń na minutę wyznaczająca tempo ćwiczeń.