

Jak w praktyce prowadzić trening wytrzymałościowy z uczniami

Jak zmotywować uczniów do treningu wytrzymałościowego?

Podczas szkolnych zajęć wychowania fizycznego ćwiczenia wytrzymałościowe zazwyczaj nie cieszą się zbyt dużą popularnością. Uczniom kojarzą się z dużym wysiłkiem fizycznym, zadyszką, kolką, bólami mięśni i monotonią. Przyczyny tej niechęci są różne, często jednak wynikają z negatywnych poprzednich doświadczeń („bieg na 1000 metrów”), monotonnie prowadzonej rozgrzewki i lekcji w („rundki dookoła boiska”) w połączeniu z mało zróżnicowanymi i niedopasowanymi do możliwości uczniów zadaniami. Nieprzyzwyczajonych do wysiłku sportowego uczniów wielokrotnie poddaje się zbyt intensywnym obciążeniom – uczniowie wytrzymują je jedynie przez krótki czas, nie mając tym samym szans na zdobycie pozytywnych doświadczeń.

By na trwałe zmotywować do treningu wytrzymałościowego, potrzeba pozytywnych doświadczeń własnych uczniów. Długotrwały wysiłek winien sprawiać radość. Uczniowie muszą doświadczyć, że trening wytrzymałościowy to coś więcej, niż robienie kółek i zadyszka. Należy zainteresować dzieci sportami wytrzymałościowymi, działając na przykład zgodnie z hasłem „Trening wytrzymałościowy – tak, niepostrzeżenie”.

Chodzi mianowicie o wybór atrakcyjnych i interesujących ćwiczeń, wobec których dzieci i młodzież nie przejdą obojętnie, dostrzegając ich wagę i sens. Decydujące znaczenie ma to, że bieganie ujmuje się nie jako cel sam w sobie, lecz ma ono służyć spełnianiu określonych zrozumiałych funkcji. Ważne, by unikać monotonnych form ćwiczeń wytrzymałościowych a skupiać się przede wszystkim na ćwiczeniach w formie zabawy. Urozmaicona jednostka treningowa, gdzie trening wytrzymałościowy daje możliwość przeżycia różnorodnych rodzajów aktywności ruchowej, trwale umacnia motywację. Należy przy tym uwzględnić biologiczny wiek dzieci a szczególnie ich obecną sprawność. Jeśli ćwiczenia są zbyt wymagające lub poniżej ich możliwości, wykonywanie ćwiczeń wytrzymałościowych przestaje uczniom sprawiać radość. Zróżnicowanie i indywidualizacja to istotne wyzwania dla dydaktyki i metodyki prowadzenia ćwiczeń wytrzymałościowych. Jednak najważniejsze to przełamać wewnętrzne bariery.

Jakie treści i metody będą odpowiednie?

Przyglądając się zabawom dzieci zauważymy, że potrafią przez dłuższy czas dobrowolnie pozostawać w ruchu i sprawia im to radość. Wnioski z tej obserwacji posłużą nam do określenia preferowanych metod treningu wytrzymałościowego.

Spośród klasycznych metod wytrzymałościowych szczególnie przydatne wydają się być metoda Fartlek i ekstensywna metoda interwałowa. Przy średnio intensywnym obciążeniu wzmacniają wydolność i wytrzymałość, ponieważ liczne krótkie przerwy odpoczynkowe powodują, że dzieci są w stanie sprostać nawet kilkugodzinnemu trwałemu wysiłkowi.

Co za tym idzie, czas trwania obciążenia, intensywność obciążenia i czas trwania przerw odpoczynkowych muszą być wzajemnie dobrze dopasowane. Również metoda ciągła jest dobrą formą treningu dla dzieci i młodzieży, o ile urozmaicimy trening odpowiednimi rodzajami zadań. Ćwiczenia w formie zabawy służące rozwijaniu wytrzymałości to często tak zwany trening kombinowany i w tym kontekście nie należy postrzegać go jako przeciwieństwa klasycznych metod wytrzymałościowych, lecz raczej jako środek treningowy, którego stosowanie ma sens w kontekście pracy nad wytrzymałością.

Oprócz tego w rozwijaniu wytrzymałości nie wolno zaniedbywać aspektu zdolności koordynacyjnych. Służące temu ćwiczenia powinny stanowić integralną część każdej jednostki ćwiczeniowej.

Im lepsza koordynacja i technika ruchu, tym bardziej ekonomiczne stają się ruchy podczas zadań wytrzymałościowych. Widać to wyraźnie w przypadku takich dyscyplin wytrzymałościowych jak pływanie, jazda na rolkach i biegi narciarskie. Także jazda na rowerze czy bieganie są łatwiejsze, jeśli stosuje się odpowiednią technikę ruchu.

Wskazówki metodyczno-dydaktyczne do opracowywania i prowadzenia ćwiczeń wytrzymałościowych

O ile to możliwe, trening wytrzymałościowy powinien odbywać się na świeżym powietrzu, w terenie o różnym ukształtowaniu i podłożu.

- Wykorzystujemy różne środki i metody (także pływanie, jazdę na rowerze czy rolkach).

- Motywująco działa trening wytrzymałościowy w małych grupach. Zwracamy przy tym uwagę na indywidualny poziom sprawności uczniów.
- Przy wyborze małych gier pilnujemy, by zasady były zrozumiałe dla uczniów. Należy raczej unikać gier, w których uczestnicy są kolejno eliminowani.
- Do ćwiczeń wytrzymałościowych prowadzonych wg metody ciągłej należy dodawać dodatkowe zadania, by urozmaicić uczniom monotonię długiego biegania.
- Uczniowie mogą też ustalać własne reguły treningu wytrzymałościowego.
- Przy doborze odpowiedniej intensywności obciążenia treningowego pomocne ale i ciekawe będzie korzystanie z pulsometrów.
- Metody i treści treningu, przerwy odpoczynkowe i otoczenie, w którym prowadzimy trening, muszą być odpowiednie dla dzieci i dopasowane do poziomu sprawności uczniów.
- Zwracamy uwagę, by uczniowie mieli odpowiednie obuwie sportowe.

Przy ćwiczeniach biegowych pozytywnie na motywację uczniów wpływa zmiana trasy biegu, zmiana składu grupy, zróżnicowanie terenu, różne przyrządy sportowe czy też zmiana kroku biegowego. Także muzyka może wspomagać odpowiedni rytm biegu. Dodatkowe zadania podczas ruchu wzmacniają element przygodowy.

Budowa jednostki lekcyjnej i przykładowe formy ćwiczeń

Jednostka lekcyjna poświęcona ćwiczeniom wytrzymałościowym zasadniczo dzieli się na:

- część wstępna, rozgrzewka (Warm-Up)
- część główna, właściwa
- część uspokojenia wzgl. rozluźnienia (Cool-Down)

Przestrzeganie tych trzech części jest niezwykle istotne. Rozgrzewka ma na celu stworzenie korzystnych warunków do bardziej intensywnego wysiłku w fazie właściwej. Dotyczy to pobudzenia centralnego systemu nerwowego (funkcje mentalne) jak też aktywowania takich układów jak mięśnie, stawy, serce i układ krążenia a także układ oddechowy. Jeśli ćwiczenia wytrzymałościowe rozpoczniemy od zbyt dużego obciążenia, nasz organizm przede wszystkim włącza procesy beztlenowe. Prowadzi to do zakwaszenia mięśni, zaczynamy się męczyć, a nasza motywacja do dalszych ćwiczeń wyraźnie spada. Dzieci nieprzyzwyczajone do wysiłku fizycznego i z nadwagą często nie są w stanie przebiec kilku minut bez przerwy na odpoczynek.

Szczególnie podczas pierwszych lekcji poświęconych treningowi na wytrzymałość program rozgrzewki winien być zróżnicowany i ciekawy. Oprócz wszechstronnych ćwiczeń całego ciała i małych gier, przebiegających głównie z przemianą tlenową i trwających ok. 10 min, do rozgrzewki można dodać także ćwiczenia wzmacniające i rozciągające. Ćwiczenia wzmacniające mają na celu poprawę stabilności całego ciała i zawierają ćwiczenia na brzuch, kręgosłup, pas barkowy i miednicowy. Jeśli po fazie rozgrzewki planujemy bardzo intensywne obciążenia, szczególnie wzrasta znaczenie specjalnie przygotowanych ćwiczeń na koordynację i szybkość takich jak bieg z narastającą prędkością, naskoki i podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu techniki biegowej. Po części wytrzymałościowej spokojniejsze ćwiczenia stanowią przejście od fazy głównej do rozluźnienia (Cool-Down).

Przedstawiamy poniżej sprawdzone i różnorodne formy gier w kontekście klasycznych metod treningu wytrzymałościowego. Opisujemy także zarówno cele jak i treści fazy Cool-Down.

Berek z wyspami

Metody:

Ekstensywna metoda interwałowa

Jedno z dzieci jest berkiem (goniącym), drugie ucieka. Pozostałe dzieci ustawiają się w rozproszeniu w sali tworząc „wyspy”. Goniący próbuje złapać poruszającego się swobodnie gracza i dotknąć go. Jeżeli mu się uda, zamieniają się rolami. Jeśli jednak osoba uciekająca stanie bezpośrednio obok jakiejś wyspy, to gracz tworzący wyspę staje się nowym berkiem, a poprzedni berek ucieka. Osoba, która poprzednio była goniącym, zamienia się w nową wyspę.

- Dotykamy gracza w prawe lub lewe ramię.
- Można przechodzić na czworaka pod nogami graczy, którzy stoją w rozkroku.
- Kiedy zawodnik kucnie, można przeskoczyć wyspę.
- Jeśli w grę gra dużo dzieci, tworzymy kilka grup. Zawodnicy muszą być jednak odpowiednio oznakowani (inaczej drużyny się mylą).
- Odpowiednio dobrana muzyka potęguje emocje podczas zabawy.

> Zalety: gracze w każdej chwili mogą wyłączyć się z aktywnej gry, by stać się wyspą. Najważniejsza w grze jest radość z zabawy i ruchu.

> Dzięki sprytnym manewrom markującym, utworzone przez graczy stałe wyspy mogą być wykorzystywane przez uciekającego jako przeszkody dla goniącego gracza.

> Należy zwracać uwagę na prawidłowe zmiany pomiędzy wyspami, w przeciwnym wypadku goniącemu trudno ocenić, czy gracz uciekający zmienia się czy tylko markuje zmianę.

Bieg z forami

Metody:

Metoda ciągła, Fartlek

Dzieci mają za zadanie przebiec znany im odcinek a nauczyciel mierzy i zapisuje czas. Podczas następnej kolejki jako pierwsze startuje dziecko, które za pierwszym razem pobiegło najwolniej. Pozostałe dzieci startują w równych odstępach czasu bądź w odstępach indywidualnie ustalonych przez nauczyciela. Biegają więc z tzw. handicapem. W zależności od kondycji dzieci bieg trwa 20 do 30 minut, fory dla słabszych zawodników ustala się tak, by po przebiegnięciu ok. 80% całego dystansu cała grupa mogła się spotkać.

- Fory można ustalać w drodze losowania
- Dzieci dzielone są na grupy wg swoich możliwości i w tym samym czasie muszą przebiec różne dystanse.
- Dzieci mają do przebiegnięcia ten sam odcinek, ale w zależności od kondycji wytrzymałościowej niektóre z nich dostają fory czasowe.

> Ta forma ćwiczeń podnosi motywację u dzieci słabszych wytrzymałościowo.

> Przydzielając fory musimy uwzględniać warunki fizyczne dzieci.

> Dzięki losowemu przydziałowi forów, sukcesu czy porażki nie wiąże się jedynie z własnymi umiejętnościami, ale też z kwestią szczęścia czy przypadku.

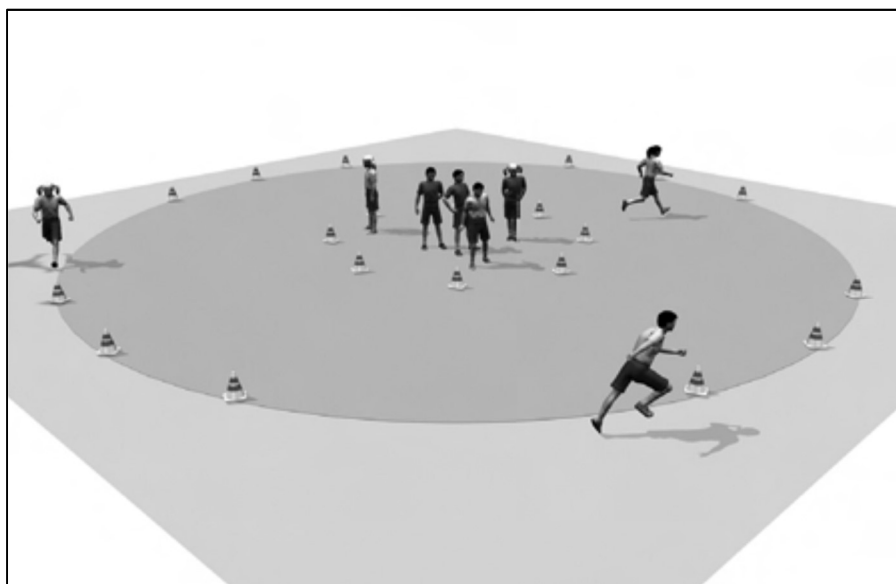
Bieg z memory

Metody:

Ekstensywna metoda interwałowa

Dzieci w grupach lub pojedynczo biegną po okręgu. Po każdej rundzie grupa wzgl. dziecko mogą odkryć dwie karty do gry w memory. Jeśli karty tworzą parę, można odkryć dwie następne. Jeśli nie, grupa musi przebiec kolejną rundkę. Celem jest znalezienie i odkrycie wszystkich par. Jeśli odkryte karty tworzą parę, można je zatrzymać. Wygrywa ta grupa czy to dziecko, które zebrało najwięcej kart.

- Dystans można urozmaicić i utrudnić dodając dodatkowe zadania, jak np. przenoszenie przedmiotów lub bieg z przeszkodami.
- Można zmieniać sposób lub środek poruszania się (np. rower, deskorolka, pedalo, bieg do tyłu).
- Grupa powinna być w miarę możliwości mało liczna, żeby nie przedłużać przerw.



Rys. 1: Lot w kosmos

Lot w kosmos

Metody:

Ekstensywna metoda interwałowa

Ustawiamy niewielki krąg z pachołków, który tworzy centrum Wszechświata. Stojąc w środku kręgu dzieci dobierają się parami i tworzą „pary astronautów”. Dookoła wewnętrznego kręgu w dość sporej odległości ustawiamy z pachołków kolejny krąg – symbolizujący orbitę okołoziemską. Na sygnał jeden astronauta z każdej pary zaczyna swój bieg / lot, by zrobić jedną lub dwie rundy po orbicie. Następnie wraca na miejsce do centrum. Po nim startuje drugi astronauta. (rys. 1).

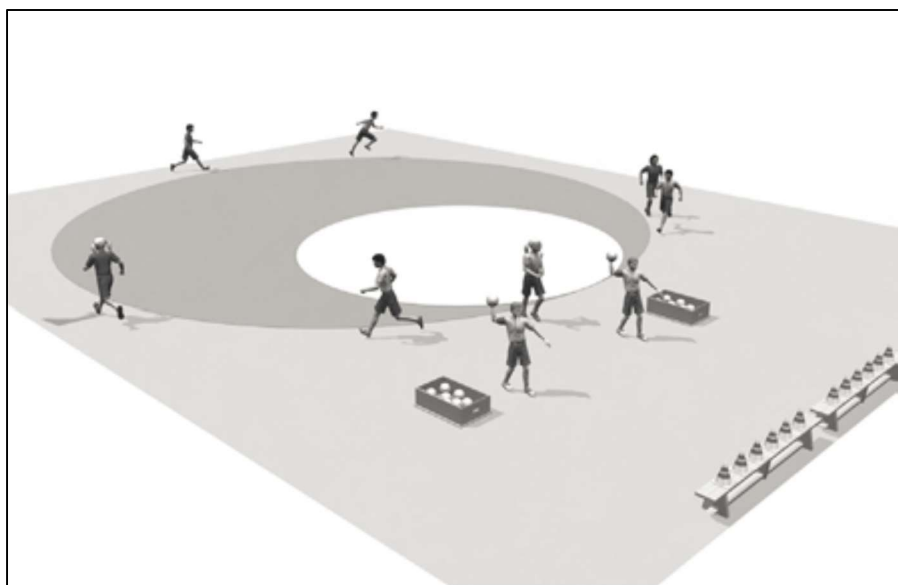
- Centralnie ustawiony pachołek oznacza ziemię. Wokół tego pachołka w jednakowej odległości ustawia się promienie kolejne. Te tworzą satelitę. Przy każdym z satelitów „astronauty” ustawiają się w rzędzie. Na dany sygnał każda z grup biegnie w lewo okrążając swojego satelitę i lecąc w stronę ziemi, która stanowi punkt centralny, okrąża ją, by pobiec czy też „polecieć” do następnego satelity. Gdy uda się już okrążyć wszystkie satelity, podróż w kosmos kończy się albo rozpoczynamy kolejną rundę.
- Satelity mogą być ustawione w różnej odległości od ziemi.

- Forma zawodów: Wygrywa uczeń bądź grupa zawodników, którzy jako pierwsi okrążą wszystkie satelity.

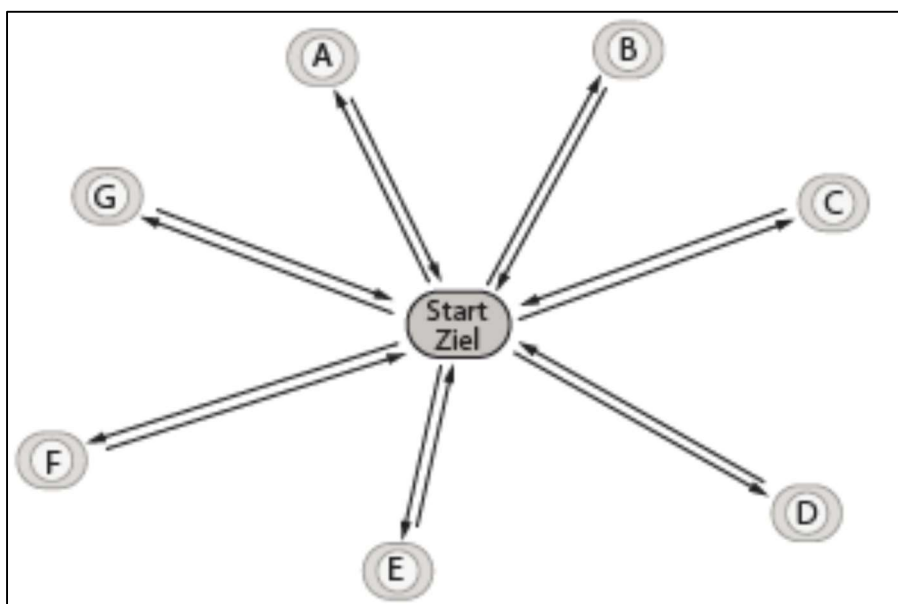
>Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy dokładnie wyjaśnić i ewent. zademonstrować tor biegu.

> Czas trwania obciążenia można modyfikować zmieniając długość dystansu, promień koła lub też liczbę rund do przebiegnięcia.

> Sygnał do rozpoczęcia biegu można pokreślić odpowiednią muzyką.



Rys. 2 po lewej: Mini Biathlon



Rys. 3 po prawej: Bieg na orientację typu „gwiazda”

Würfelspiel Rzuty kostką

Metody:

Ekstensywna metoda interwałowa

Uczestnicy zabawy tworzą pary. Każde dziecko ma kostkę do gry i rzuca na zmianę kostką dla partnera. Wyrzucona liczba oczek oznacza liczbę okrążeń, jaką musi przebiec partner.

- Ten partner, dla którego wyrzucono mniejszą lub większą liczbę oczek, musi przebiec odpowiednią liczbę okrążeń.
- Każde dziecko zgaduje liczbę oczek, jaką wyrzuci partner. Różnica określa liczbę okrążeń, którą trzeba przebiec.
- Która para przy 3 rzutach kostką pobiegnie najdalej?
- Liczba oczek wynosząca 1, 2 i 3 oznacza odpowiednio ilość okrążeń do przebiegnięcia. Liczby 4, 5 i 6 wiążą się z wykonywaniem określonych zadań (np. pompki, krokodylki, brzuszek, skoki na skakance, pauza).

Mini-Biathlon

Metody:

Fartlek, ekstensywna metoda interwałowa, metoda ciągła zmienna

W zależności od długości odcinka, każde z dzieci ma za zadanie przebiec określoną liczbę okrążeń ustalonego dystansu. Na okręgu stawiamy stację rzutów do celu. Chodzi o to, by z pomocą 3 prób rzucić przedmiot do celu lub też trafić do celu. Po trafionym rzucie dzieci biegają dalej. Jeśli w trzech próbach nie trafią do celu, muszą pobeć małą rundkę karną, następnie znowu wracają na główną trasę. Wygrywa to dziecko, które jako pierwsze przebiegnie wyznaczoną liczbę okrążeń. (rys. 2)

- Po drodze do stacji rzutów dzieci otrzymują zadania dodatkowe (np. tor przeszkód lub bieg z jajkiem czy innym przedmiotem itp.).
- Zawodnicy biegają parami, w grupach lub tworzą sztafety.

>Ta forma ćwiczeń świetnie sprawdza się przy różnych formach ukształtowania terenu – w zależności od poziomu sprawności dzieci – i stanowi urozmaicenie zajęć w hali sportowej. Odpowiednie stacje można zbudować także w hali.

Bieg na orientację

Metody:

Fartlek, ekstensywna metoda interwałowa, metoda ciągła zmienna

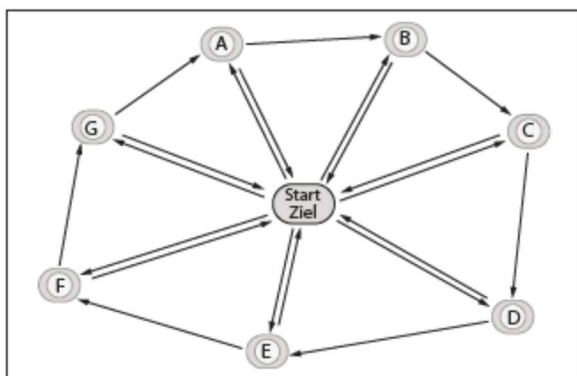
Podczas biegu zadaniem uczestników jest odnajdywanie określonych przedmiotów lub punktów w przestrzeni. Bieg może odbywać się indywidualnie lub w grupach. Wykonując proste zadania, dzieci uczą się czytać mapę. Na poszczególnych stanowiskach muszą odpowiedzieć na proste pytania lub wykonać łatwe zadania kontrolne.

Bieg na orientację typu „gwiazda”

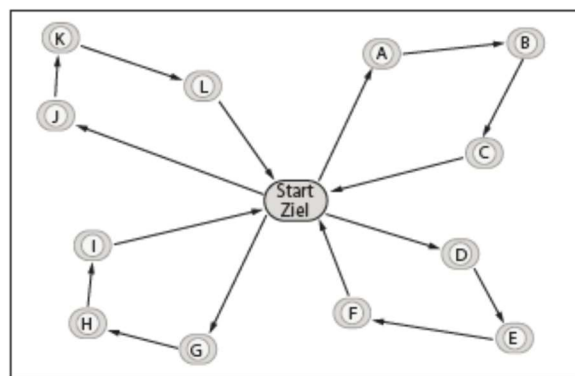
Dzieci startują z centralnego punktu, będącego jednocześnie metą, i zdobywają różne stanowiska kontrolne. Za każdym razem muszą wrócić do punktu wyjścia, aby uzyskać informacje odnośnie kolejnego celu. Kolejność stacji kontrolnych, które należy zaliczyć, może także zostać podana wcześniej. Innym wariantem będzie wywieszenie w punkcie startu i mety wszystkich kart z zadaniami z podaniem stacji kontrolnej, do której trzeba dotrzeć. Dzieci muszą za każdym razem zapamiętać trasę do danego punktu, a następnie pokonać ją z pamięci. Drogę powrotną należy przebiec jak najszybciej, gdyż trasa jest już znana. Wygrywa ta grupa, która najszybciej zdobędzie wszystkie punkty kontrolne i rozwiąże zadania (patrz rys. 3 na poprzedniej stronie).

Bieg na orientację typu „koło”

Zaczynając bieg w centralnym punkcie koła, dzieci biegną wzdłuż wymaginowanej szprychy ku pierwszemu ze stanowisk, aby następnie, poruszając się w ustalonym kierunku, zdobyć pozostałe punkty kontrolne. Kiedy obiegą wszystkie stanowiska, wracają ponownie do punktu wyjścia (patrz rys. 4).



Rys. 4 po lewej: Bieg na orientację typu „koło”



Rys. 5 po prawej: Bieg na orientację typu „motyl”

Bieg na orientację typu „motyl”

Również w tym przypadku dzieci rozpoczynają bieg w jednym centralnym punkcie startu/mety. Aby jednak do niego wrócić, muszą zdobyć najpierw dwa do trzech innych punktów (patrz rys. 5).

- Dodatkowo można ustanowić ramy czasowe biegu (np. ile tras lub punktów kontrolnych mają pokonać dzieci w ciągu 10 minut).
- Na poszczególnych punktach kontrolnych można wyznaczyć dzieciom dodatkowe zadania, np. rozwiązywanie zadań matematycznych, tłumaczenie słówek, tworzenie zdań czy ćwiczenia gimnastyczne.
- Dzieci same mogą opracować mapę biegu na orientację. Po oznaczeniu punktów na trasie i naniesieniu ich na mapie, każdy uczestnik/grupa otrzymuje mapę innego uczestnika/grupy. Ekscytujące i interesujące dla uczniów może się także okazać połączenie biegu na orientację z tzw. biegiem typu „koło fortuny”, podczas którego dzieci po dotarciu do każdego punktu kontrolnego gracze otrzymują kolejne litery ułożone w kolejności alfabetycznej, a ich zadaniem po ukończeniu biegu jest zbudowanie z nich zdania lub zwrotu. W tym przypadku potrzebne będą karty kontrolne, na których dzieci będą mogły zapisywać otrzymane litery.
- Krótkie słowa lub zwroty nie muszą być układane w kolejności alfabetycznej. Po zanotowaniu wszystkich liter dzieci będą musiały odgadnąć ukryte hasło. Należy uprzednio ustalić, czy dzieci mogą przerwać bieg, jeśli wcześniej zgadną, jakie słowa kryją się pod literami.
- Aby zdobyć pierwsze doświadczenia w obchodzeniu się z mapą, wszystkie dzieci mogą biec razem, posługując się jedną mapą. Prowadzący nauczyciel stoi w widocznym miejscu i pyta uczniów, w którym punkcie mapy się znajdują. Dzieci muszą ustalić swoje położenie, zanim pobiegą do kolejnego stanowiska.
- Na niewielkim i wyraźnie wydzielonym terenie wyznaczamy w różnych miejscach punkty kontrolne. Dzieci otrzymują mapę z jasno wyznaczonym obszarem, ale bez zaznaczonych punktów kontrolnych. Ich zadanie polega na tym, aby w określonym czasie nanieść na mapie wszystkie punkty i wrócić na miejsce startu.

> Należy wyznaczać proste i interesujące zadania na orientację, a także uwzględnić życzenia i pomysły dzieci.

> Dzieci wykazują się kreatywnością przy wyznaczaniu zadań dla innych biegaczy i uczą się orientacji na mapie.

> Zorganizowanie dzieci w małe grupy, 3-5 osobowe, gwarantuje aktywne uczestnictwo wszystkich dzieci w poszukiwaniach.



Rys. 6 po prawej: Run & Bike

Run & Bike

Metody:

Metoda ciągła, Fartlek, metoda ciągła zmienna

Dwoje dzieci tworzy parę. Jedno z nich biegnie, podczas gdy drugie jedzie na rowerze. Oboje muszą się trzymać zawsze blisko siebie. Co pewien czas dzieci zamieniają się rolami.

- Konkurujące pary prowadzą zawody między sobą. Która z nich pokona w określonym czasie najdłuższy odcinek trasy?
- Intensywność treningu można modyfikować przez zmianę terenu zawodów oraz wydłużanie lub skracanie interwałów między zamianą ról.
- Można również zrezygnować z zamiany ról. Jeden uczestnik biegnie wówczas całą trasę, a drugi pokonuje ją na rowerze (patrz rys. 6).

> Przy wyborze profilu trasy należy zwracać uwagę na to, aby obie formy poruszania się wymagały od uczestników podobnego wysiłku.

Propozycje ćwiczeń w fazie uspokojenia (rozluźnienie, Cool-Down)

Ćwiczenia regenerujące i rozluźniające umożliwiają odzyskanie równowagi po intensywnym wysiłku wytrzymałościowym. Potrzeba rozluźnienia mięśni i odpoczynku jest w tej fazie szczególnie duża, a wrażliwość na bodźce i zdolność koncentracji – bardzo wysoka. Odpowiednio dobrane ćwiczenia rozluźniające powinny być stosowane po każdym intensywnym treningu wytrzymałościowym.

Krążenie, praca serca, oddech oraz poziom adrenaliny muszą powoli powrócić do stanu wyjściowego. Lekka aktywność mięśniowa umożliwia także szybsze – niż w przypadku braku ruchu – usuwanie kwasu mlekowego nagromadzonego w mięśniach. Faza odpoczynku zapewnia dobre samopoczucie oraz

poczucie wewnętrznego zadowolenia i równowagi. Aktywne formy ćwiczeń przyczyniają się do szybszej regeneracji dziecięcych organizmów. Aktywność fizyczna w formie zabawy, stanowi alternatywę dla marszu czy truchtu. Dobrze jest także rozciągnąć mięśnie, gdy nasz organizm już ochłonie. Pasywne formy ćwiczeń, takie jak odczytywanie na głos moderowanych wizualizacji (ang. guided imagery) czy historii, oferują uczniom głównie odpoczynek psycho-emocjonalny. Sukces w ich stosowaniu w trakcie zajęć wychowania fizycznego zależy od gotowości i zdolności uczniów do zaangażowania się w tego rodzaju techniki rozluźniające. O korzystnych warunkach ku temu można mówić wówczas, jeśli dzieci przed rozpoczęciem ćwiczeń rozluźniających zaspokoili już swoją potrzebę ruchu.

W przypadku dzieci ruch i odpoczynek są ze sobą silniej powiązane niż u osób dorosłych. Jednak dzieci przeważnie nie rozumieją jeszcze sensu stosowania tego typu metod rozluźniających. Dlatego po pierwszym treningu wytrzymałościowym zaleca się przeprowadzenie krótszych ćwiczeń rozluźniających w formie zabawy. Szczególnie sprzyjające procesowi rozluźnienia i gromadzeniu pozytywnych doświadczeń wydaje się wykorzystanie obrazów ze świata dziecka. Jeśli we wnętrzach lub na zewnątrz panują niskie temperatury, wskazane jest, aby przed rozpoczęciem fazy cool-down zmienić ubranie. Sucha odzież chroni przed wychłodzeniem i poprawia doznania w fazie rozluźnienia. Poniżej przedstawiono różne propozycje ćwiczeń rozluźniających.

Padamy na matę

Czworo lub pięcioro dzieci staje z jednej strony dużej maty gimnastycznej, ustawionej pionowo na boku (dzieci stoją np. twarzą do maty, plecami do maty, bokiem do maty lub na rękach przy macie). Kiedy już wszystkie dzieci poprawnie ustawią się przy macie, nauczyciel puszcza ją, a mata się przewraca. Dzieci padają na matę i leżą na niej przez 10 sekund.

- Ramiona skierowane są pionowo w górę lub w dół.
- Stopy dotykają maty.
- Głowa opiera się tyłem lub bokiem o matę.
- Mięśnie są napięte.
- Dzieci mogą też wziąć rozbieg, wspólnie dobiec do maty i przewracając się upaść na matę.

> Pilnujemy, żeby wszystkie dzieci stały poprawnie przy macie, a ich mięśnie były napięte.

> Jeśli dzieci biorą rozbieg, należy im uświadomić, że nie chodzi o to, kto najszybciej znajdzie się przy macie, lecz o to, by wszyscy dotarli do maty jednocześnie.

Shaker

Dzieci leżą na plecach – w sali lub na powietrzu – na macie lub innym miękkim podkładzie. Nauczyciel przechodzi od dziecka do dziecka i podnosi jego nogi. Potrząsa nimi z wycuciem we wszystkich kierunkach, podobnie jak podczas wykonywania ćwiczeń rozluźniających.

- Dzieci stoją z wypiętą klatką piersiową. Nauczyciel unosi ramiona dzieci i delikatnie potrząsa nimi we wszystkich kierunkach, podobnie jak podczas wykonywania ćwiczeń rozluźniających.
- Dzieci nie powinny napinać mięśni ramion ani nóg (w przeciwnym razie trudno uzyskać efekt odprężenia).

Węzeł gordyjski

Dzieci ustawiają się w ciasnym kręgu twarzami do siebie. Wyciągają ręce w kierunku środka kręgu i próbują złapać za ręce innych uczestników zabawy. Kiedy już grupa utworzy węzeł, jej zadaniem jest, przechodząc ponad głowami lub pod ramionami kolejnych uczestników, rozsypać go, nie puszczając jednocześnie rąk sąsiadów. Na koniec wszystkie dzieci trzymając się za ręce powinny znów utworzyć krąg.

> Nie zawsze udaje się całkowicie rozsypać „węzeł gordyjski”.

Butelka z trucizną

Dzieci ustawiają się w bardzo wąskim kręgu twarzami do siebie – jedno dziecko stoi w środku. Dzieci stojące na obwodzie chwytają za róg koszulki dziecka stojącego pośrodku. Dziecko stojące pośrodku wymyśla sobie jakąś historię, w której pojawia się hasło „butelka z trucizną”. Kiedy opowiadając historię powie to słowo głośno, musi najpierw dotknąć ziemi obiema rękami, a następnie spróbować złapać któreś z uciekających dzieci. Złapane dziecko musi opowiedzieć kolejną historię.

> Celem jest wspomaganie kreatywności dzieci i zakończenie lekcji WF.

> W razie potrzeby można podzucić dzieciom pomysł, jak rozwinąć opowiadaną historijkę.

> Jeśli grupa jest odpowiednio liczna, dzieci mogą także postawić jedną nogę na linii środkowego okręgu w Sali gimnastycznej.

Podsluchiwanie

Wszystkie dzieci kładą się w kręgu, tak aby głowa jednego z nich spoczywała na brzuchu drugiego. Każdy słucha odgłosów dobywających się z brzucha kolegi/koleżanki.

- Dzieci kładą się tak, by mogły nawzajem usłyszeć bicie swojego serca.
- Wszystkie dzieci stają rozproszone po całym pomieszczeniu i na dany znak zamykają oczy. Po minucie ciszy – również zakończonej sygnałem – mogą opowiedzieć, co słyszały (np. oddech, bicie serca, kasłanie, samolot, grzejnik, ptaki).

> Aby gra się udała, należy zachować absolutną ciszę.

> Zabawę można zakończyć krótkim podsumowaniem.

Uwagi końcowe

Opisane w niniejszym artykule praktyczne pomysły na merytoryczne opracowanie ćwiczeń wytrzymałościowych mają być impulsem dla nauczycieli i prowadzących ćwiczenia trenerów. Dalsza literatura przedmiotu zawiera opisy innowacyjnych projektów, włączających uczniów także i poza godzinami szkolnymi, w czasie weekendu czy ferii, w pracę nad treningiem wytrzymałościowym. Znajdziemy tu odpowiedzi na interesujące nas pytania: czy w przypadku dzieci ćwiczenie wytrzymałości czy wręcz systematyczny trening wytrzymałościowy rzeczywiście ma już sens? Na co należy zwrócić uwagę, by w optymalny sposób wzmacniać wytrzymałość u dzieci i młodzieży, jednocześnie nie forsując ich nadmiernie? Jakimi naturalnymi predyspozycjami w kierunku treningu wytrzymałościowego dysponują dzieci? Jak je motywować do trwałego wysiłku, dużych obciążeń, by mimo tego odczuwały radość z zabawy? Jakie formy ćwiczeń są szczególnie odpowiednie w przypadku szkolnych zajęć sportowych a jakie będą lepsze na treningi klubowe? Przy pomocy jakich treści i metod osiągniemy wymagane cele nauczania? Jaką moc mają ćwiczenia rozluźniające? Jak można zorganizować zajęcia interdyscyplinarne, łącznie różne przedmioty nauczania?

Literatura

Hottenrott, K.; Gronwald, Th. (2009): Ausdauertraining in Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann