

LEKCJA ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH W FORMIE RYWALIZACJI

Kusy K., Biernacki J., 1998, Lekcja ćwiczeń ogólnorozwojowych w formie rywalizacji.

W: M. Bronikowski, R. Muszkieta, T. Olejniczak (red.), Lekcja wychowania fizycznego.

Materiały XXVI Konferencji Naukowo-Metodycznej AWF w Poznaniu, 21 listopada 1997 r., s. 239-248.

WSTĘP

Jednym z celów szkolnego wychowania fizycznego jest kształtowanie tzw. sprawności ogólnej. Powszechnie wiadomo również, że praktycznie we wszystkich dyscyplinach sportu sprawność ogólna tworzy fundament pod budowę przyszłej specjalizacji. Wprawdzie wraz ze stażem treningowym maleje siła związku sprawności ogólnej z wynikiem, jednak bez jej wysokiego poziomu nie można stworzyć podstaw motorycznych konkretnej specjalności sportowej, także na poziomie mistrzowskim (Naglak 1977, Bompá 1990, Raczek 1991, Sozański 1993 i in.).

Zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym, a więc obejmujące ćwiczenia o zróżnicowanych akcentach motorycznych i działające na partię mięśniową całego ciała, weszły na stałe do "repertuaru" środków dydaktycznych nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów świadomych potrzeby ich stosowania i korzyści stąd płynących.

Z obserwacji wynika, że mimo niejednokrotnie znakomitego przygotowania metodycznego prowadzących zajęcia ogólnorozwojowe, realizacja lekcji często nie pokrywa się z przyjętymi założeniami. Zajęcia prowadzone są z reguły w formie ścisłej, która dla ćwiczących, szczególnie dzieci i młodzieży, jest mało atrakcyjna. Ponadto trudno jest wyegzekwować od uczniów lub zawodników odpowiednią intensywność i objętość wykonywanych ćwiczeń. Przyczyny te mogą powodować małą skuteczność zajęć ogólnorozwojowych i negatywne nastawienie do nich ćwiczących.

Celem niniejszej pracy jest zaprezentowanie przykładowej lekcji ćwiczeń ogólnorozwojowych prowadzonej w formie rywalizacji (gier). Forma ta, zwana również formą emulacyjną (Stawczyk 1993), została szczegółowo opisana przez Kusego (1997).

GRUPA ĆWICZEBNA I MIEJSCE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Grupę ćwiczebną stanowiło 10 chłopców, uczniów III klasy jednego z poznańskich liceów ogólnokształcących, realizujących obowiązujący w szkołach średnich program wychowania fizycznego w wymiarze 2 godzin tygodniowo.

Zajęcia przeprowadzono w małej sali gimnastycznej o wymiarach ok. 10 x 5m (jedyna, jaką szkoła dysponuje), wyposażonej w podstawowy sprzęt (drabinki, ławeczki, materace) i przybory. Czas trwania lekcji - 45 min.

PRZYGOTOWANIE I PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przygotowanie i realizacja zajęć w formie rywalizacji obejmowały następujące czynności organizacyjno-metodyczne wykonane przez nauczyciela:

1. Przygotowanie zestawu 10 ćwiczeń o prostej strukturze ruchowej, o zróżnicowanych akcentach motorycznych, obejmujących wszystkie ważniejsze partie mięśniowe.
2. Przekształcenie każdego ćwiczenia w grę poprzez ustalenie prostych przepisów jego wykonania (czas, liczba powtórzeń, sposób wykonania). Czas trwania poszczególnych ćwiczeń został dobrany tak, by uczniowie wykonali przynajmniej kilkanaście powtórzeń z intensywnością maksymalną lub submaksymalną.
3. Przygotowanie protokołu sędziowskiego z wpisanymi ćwiczeniami i rubrykami do notowania punktów.
4. Podział grupy ćwiczebnej na 2 zespoły równe liczbowo.
5. Nadanie nazw przez zespoły ćwiczebne i wpisanie nazw do protokołu.
6. Przeprowadzenie kilkuminutowej rozgrzewki. W przypadku grup doświadczonych rywalizujące zespoły, pod kierunkiem swoich kapitanów, rozgrzewają się samodzielnie.
7. Każdy zawodnik wybrał z przeciwnego zespołu rywala o podobnych warunkach fizycznych (ciężar i wysokość ciała). Pary te współzawodniczyły przez cały czas trwania zajęć.
8. Przed każdym ćwiczeniem prowadzący stosował pokaz zadania oraz dawał możliwie krótkie i proste objaśnienie.
9. Nauczyciel dawał każdorazowo gwizdkiem sygnał rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.
10. Po zakończeniu każdego ćwiczenia oraz na zakończenie zajęć ustalano zwycięski zespół.

Zastosowano następujący tok lekcji:

Część I. Podanie tematu zajęć, podział grupy na zespoły, wpisanie nazw zespołów do protokołu sędziowskiego. Kilkuminutowa rozgrzewka.

Część II. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

- ćwiczenie czasu reakcji (ożywiające);
- ćwiczenie szybkościowo-siłowe kończyn górnych;
- ćwiczenie szybkościowo-siłowe kończyn dolnych;
- ćwiczenie mięśni brzucha;
- ćwiczenie gibkości obręczy barkowej;
- ćwiczenie gibkości obręczy biodrowej;
- ćwiczenie mięśni grzbietu;
- ćwiczenie skoczności;
- ćwiczenie szybkościowo-siłowe całego ciała;
- ćwiczenie równowagi (uspokajające).

Część III. Podanie końcowych wyników rywalizacji, omówienie zajęć, pożegnanie.

Według toku lekcji przygotowano protokół sędziowski ułatwiający prowadzenie zajęć i dokonanie punktacji zespołów (patrz: Aneks).

PODSUMOWANIE

Zastosowana forma zajęć okazała się atrakcyjna dla ćwiczących. Ćwiczenia wykonywane były chętnie, widoczne było bardzo duże zaangażowanie emocjonalne uczniów. Obserwacja tak przeprowadzonych zajęć potwierdza pozytywny wpływ współzawodnictwa stosowanego w szkolnym wychowaniu fizycznym na poprawę sprawności fizycznej, integrację grup ćwiczebnych i atrakcyjność zajęć (Mroczkowska 1951, Krawczyk 1955, Dowgird 1961, Jakubowski 1965, Norkiewicz 1970). Wprowadzenie rywalizacji do ćwiczeń ogólnorozwojowych powoduje mimowolne zintensyfikowanie wysiłku przez ćwiczących - zadania ruchowe są wykonywane z większą częstotliwością i w krótszym czasie (w przypadku ćwiczeń szybkościowych), w dłuższym czasie (dla ćwiczeń wytrzymałościowych), w większym zakresie ruchu (ćw. gibkościowe) lub z większą dokładnością (ćw. równowagi) niż ma to zwykle miejsce przy stosowaniu formy ścisłej prowadzenia zajęć ruchowych.

Na podstawie tej i kilkudziesięciu innych jednostek lekcyjnych o charakterze ogólnorozwojowym prowadzonych przez autorów w formie rywalizacji można wymienić szereg korzyści, jakie daje forma rywalizacji (Kusy 1997):

1. **zwiększona koncentracja** uczniów podczas wykonywania ćwiczeń
2. **intensyfikacja wysiłku** przy mniejszym subiektywnym odczuciu zmęczenia
3. **większa atrakcyjność** zajęć
4. **większa dokładność** wykonania ćwiczeń

5. **samokontrola** wykonania ćwiczeń
6. **autoregulacja** wysiłku
7. **poznanie możliwości** własnego organizmu
8. **łatwość prowadzenia zajęć** prawie w każdych warunkach
9. **korzystny efekt psychologiczny**
10. **ułatwione utrzymanie dyscypliny** przez prowadzącego zajęcia
11. **wpajanie zasad "fair play"**, uczciwej gry

Forma rywalizacji może stanowić skuteczną propozycję urozmaicenia ćwiczeń ogólnorozwojowych, zarówno w szkolnym wychowaniu fizycznym, jak i w procesie treningowym kwalifikowanych zawodników. Odnosi ona przynajmniej podwójny skutek: intensyfikuje wysiłek fizyczny w zajęciach ogólnorozwojowych oraz, co równie ważne, nie dopuszcza do zmęczenia psychicznego nimi lub negatywnego do nich nastawienia. Stosowane od lat ćwiczenia zyskują przy tym całkiem nową jakość.

W perspektywie interesujące byłoby precyzyjne ustalenie:

- efektywności pojedynczej jednostki lekcyjnej ćwiczeń ogólnorozwojowych prowadzonej w formie emulacyjnej w porównaniu z zajęciami prowadzonymi w innych formach, z uwzględnieniem takich czynników jak wiek, płeć, sprawność fizyczna czy cechy osobowości;
- wpływu na sprawność fizyczną ogólną lub specjalną cyklu zajęć prowadzonych w tej formie;
- poziomu atrakcyjności zajęć ogólnorozwojowych prowadzonych w formie emulacyjnej w odczuciu ćwiczących.

Piśmiennictwo

- Bompa T.O. 1990. *Teoria i metodyka treningu*. RCMSKFiS, Warszawa, s. 82
- Dowgird Z. 1961. *Współzawodnictwo jako jedna z form prowadzenia ćwiczeń wychowania fizycznego w szkole*. Wychowanie Fizyczne i Sport, t. V, Nr 4, s. 547-557
- Jakubowski T. 1965. *Metoda ciągłego sprawdzania wyników wyszkolenia w ćwiczeniach w terenie we współzawodnictwie grupowym i indywidualnym*. Kultura Fizyczna nr 1, s. 24.
- Krawczyk M. 1955. *Współzawodnictwo jako środek wychowawczy w wychowaniu fizycznym*. Kultura Fizyczna nr 9.
- Kusy K. 1997. *Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie emulacyjnej*. Referat i lekcja pokazowa prezentowane na VIII Konferencji Naukowo-Metodycznej "Sport pływacki i lekkoatletyczny w szkole". Wrocław - Srebrna Góra 18-20 kwietnia 1997. Praca w druku.
- Mroczkowska M. 1951. *Współzawodnictwo jako czynnik w upowszechnianiu i podnoszeniu poziomu wychowania fizycznego*. WSWF Poznań.

- Naglak Z. 1977. *Trening sportowy*. Wyd. II. PWN Warszawa - Wrocław, s.93-95
- Norkiewicz H. 1970. *Integracja grupy sportowej a jej wyniki w zawodach sportowych*. Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 4, 137-147
- Raczek J. 1991. *Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*. RCMSKFiS, Warszawa, s. 101-102
- Sozański H. (red.) 1993. *Podstawy teorii treningu*. RCMSKFiS, Warszawa, s. 60-61
- Stawczyk Z. 1993. *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. Akademia Wychowania Fizycznego. Skrypt Nr 64. Poznań.

ANEKS

Protokół sędziowski ogólnorozwojowych zajęć emulacyjnych.
(Kursywą wpisano fragmenty protokołu
wypełniane na bieżąco podczas lekcji przez nauczyciela)

Data: 20.11.'97

Miejsce: sala gimnastyczna 10 x 5m

Czas trwania zajęć: 45min.

Grupa ćwiczebna: chłopcy, III kl. LO

Liczba ćwiczących: 10

Przybory, sprzęt: szarfy, drabinki, materace, laski gimnastyczne, piłki lekarskie, ławeczka gimnastyczna.

L p.	Tok lekcji	Ćwiczenie	Drużyna A: "Leszcze"		Drużyna B: "Filety"	
			Zwycięstwa w parach lub czas zespołu	Punkty druž.	Zwycięstwa w parach lub czas zespołu	Punkty druž.
1	ćw. czasu reakcji (ożywiające)	Zabierz rywalowi szarfę (w rozkroku tyłem do siebie) - 10 prób	////	1	//	--
2	ćw. szybkościowo-siłowe RR	Z podporu przodem klaśnięcie w dłonie i powrót do p.w. - 30s	//	--	///	1
3	ćw. szybkościowo-siłowe NN	Ugięcia i wyprosty NN do przysiadu zwieszonego na drabinkach - 30s	////	1		--
4	ćw. mm brzucha	Z leżenia tyłem unoszenie NN do pionu - 30s	////	1	/	--
5	ćw. gibkości obręczy barkowej	"Wąski chwyt" - ćw. z laską gimnastyczną	//	--	///	1
6	ćw. gibkości obręczy biodrowej	"Maksymalny rozkrok"	//	--	///	1
7	ćw. mm grzbietu	W leżeniu przodem przenoszenie piłki prostymi RR nad kolanem rywala - 30s	///	1	//	--
8	ćw. skoczności	Wyskoki dosiężne z dużą częstotliwością - 30s	//	--	///	1
9	ćwiczenie siłowo-szybkościowe całego ciała	Czworakowanie między NN rywala ustawionego w rozkroku - 30s	////	1	/	--
10	ćw. równowagi - uspokajające	Zespołowa zmiana miejsc na ławeczce gimn.	48s	1	12s	--
			Suma punktów>>	6	Suma punktów>>	4

Opis zastosowanych ćwiczeń:

Ćwiczenie 1: Chwytywanie szarfę stojąc w rozkroku tyłem do partnera
Przybory, sprzęt: Jedna szarfa na parę ćwiczących.

Wykonanie: Para ćwiczących stojąc tyłem do siebie w rozkroku nad leżącą na podłożu szarfą, której koniec powinien być widoczny dla obu osób. Ćwiczący trzymają ręce na biodrach. Na sygnał prowadzącego ćwiczący starają się jak najszybciej chwycić szarfę. Ćwiczenie powtarza się 10 razy. Jeśli przeciwnicy chwycą przedmiot równocześnie, wolno go wyrwać przeciwnikowi.

Punktacja: W parze wygrywa osoba, której udało się "zabrać" przeciwnikowi szarfę więcej razy. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Ćwiczenie 2: Z podporu przodem odbicie ramionami, kłaśnięcie w dłoń i powrót do pozycji wyjściowej.

Przybory, sprzęt: W zasadzie zbędne, ew. dla bezpieczeństwa 1 cienki materac na parę ćwiczących.

Wykonanie: Jeden z zespołów wykonuje ćwiczenie w ciągu 30 sekund. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują poprawność wykonania (np.: powtórzenie nie jest zaliczone, gdy ćwiczący po wykonaniu kłaśnięcia dotknie podłoża klatką piersiową lub kolanami). W czasie trwania ćw. dozwolone jest jego przerywanie i podejmowanie na nowo bez utraty poprzednich powtórzeń. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

Punktacja: W parze rywalizującej wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń. Wygrywa zespół, który uzyska więcej zwycięstw w parach.

Ćwiczenie 3: Przysiady obunóż do pozycji zwieszanej na drabinkach.

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne.

Wykonanie: Ćwiczący stają przodem do drabinek, następnie wyszukują szczebel drabinki znajdujący się na wysokości pasa. Na ten szczebel wchodzi i stają na nim obunóż w pozycji wyprostowanej, chwyt za szczebel na wysokości pasa, biodra przy drabinie. Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby przysiadów do pozycji zwieszanej w ciągu 30s. Przysiad jest liczony (poprawny), jeśli przy ugięciu nóg wyprostują się całkowicie ramiona (możliwie pełny zakres ruchu), zaś przy pełnym wyproście nóg biodra znajdują się przy drabinie. Należy zwrócić uwagę, by ćwiczący wykonywali pełne ugięcie kończyn dolnych, a nie tylko wyprost kończyn górnych. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Rywale liczą powtórzenia i kontrolują poprawność ich wykonania zaliczając tylko prawidłowe. Następnie to samo ćwiczenie wykonuje drugi zespół.

Punktacja: jw.

Ćwiczenie 4: Unoszenie nóg do pionu w leżeniu tyłem.

Przybory, sprzęt: Jeden cienki materac na ćwiczącego.

Wykonanie: Ćwiczący wykonuje leżenie tyłem na materacu. Za jego głową staje w niewielkim rozkroku rywal. Ćwiczący chwytą rywala dłońmi za kostki, by nie przesuwając się w czasie wykonywania ćwiczenia. Rywal stojący za głową ćwiczącego wysuwa przed siebie ugięte w łokciu ramię. Zadaniem ćwiczącego jest wykonanie w ciągu 30s jak największej liczby wznosów złączonych nóg do pozycji pionowej. Uniesienie nóg jest liczone, gdy stopy dotkną wysuniętego ramienia rywala. Rywal liczy powtórzenia ćwiczenia w wyznaczonym czasie i kontroluje poprawność ich wykonania. Prowadzący daje znak do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Po wykonaniu ćwiczenia przez jeden zespół przystępuje do niego drugi.

Punktacja: jw.

Ćwiczenie 5: Wąski chwyt.

Przybory, sprzęt: Jedna laska gimnastyczna (kij, gałąź itp.) na parę rywali.

Wykonanie: Jeden z przeciwników chwytą laskę oburącz na jej końcach i ma za zadanie przełożyć ją, nie zmieniając uchwytu, za plecy i z powrotem przed siebie. Następnie podaje ją rywalowi. Ten musi chwycić laskę chwytem węższym od chwytu przeciwnika przynajmniej o szerokość dłoni, po czym wykonać to samo ćwiczenie. Rywale na zmianę podają sobie laskę coraz bardziej zwężając chwyt. Ćwiczenie trwa do momentu, gdy jeden z przeciwników nie jest już w stanie przełożyć laski za plecy i z powrotem.

Punktacja: 1 punkt dla swojej drużyny zdobywa ten, kto w rywalizującej parze uzyskał węższy chwyt. Wygrywa zespół uzyskujący większą liczbę punktów.

Ćwiczenie 6: Maksymalny rozkrok.

Przybory, sprzęt: Zbędne.

Wykonanie: Rywale stają naprzeciw siebie w parach. Jeden z rywali rozpoczyna od pozycji ze złączonymi stopami. Wówczas przeciwnik ustawia się blisko niego, przodem, tak by wewnętrzne powierzchnie jego stóp zetknęły się z zewnętrznymi rywala ("otacza" swymi stopami stopy przeciwnika). Po przyjęciu tej pozycji osoba stojąca wewnątrz stara się z kolei "otoczyć" stopy przeciwnika i tak na zmianę. Ćwiczenie kończy się,

gdy jeden z rywali nie jest już w stanie wykonać rozkroku tak dużego, by stanąć na zewnątrz stóp przeciwnika.

Punktacja: Osoba wykonująca w parze rywali większy rozkrok zdobywa 1 punkt dla zespołu. Wygrywa zespół, który uzyska w ten sposób więcej punktów.

Ćwiczenie 7: W leżeniu przodem, przenoszenie piłki lekarskiej prostymi ramionami nad kolanem rywala.

Przybory, sprzęt: piłka lekarska i cienki materac na jednego ćwiczącego

Wykonanie: Zawodnicy jednej z drużyn wykonują leżenie przodem na materacu, proste ramiona z piłką lekarską wyciągnięte poza materac. Rywal klęka jednonóż od strony głowy ćwiczącego tak, by piłka znalazła się na wysokości stopy nogi wykroczonej. Zadaniem ćwiczących jest przenoszenie piłki nad kolanem rywala. Każdorazowo należy dotknąć piłką podłoża po obu stronach. Piłka musi być przemieszczona powyżej poziomu kolana. Klęczący przeciwnicy kontrolują poprawność wykonania ćwiczenia (zaliczają tylko prawidłowe powtórzenia) i liczą przeniesienia piłki nad kolanem. Czas ćwiczenia - 30 sek. Początek i koniec na sygnał prowadzącego.

Punktacja: W parze rywali wygrywa osoba, która wykona więcej powtórzeń ćwiczenia w zadanym czasie. Wygrywa zespół, który ma więcej zwycięstw w parach.

Ćwiczenie 8: Wyskoki dosiężne z dużą częstotliwością.

Przybory, sprzęt: Drabinki gimnastyczne, jedna szarfa na parę ćwiczących.

Wykonanie: Do ćwiczenia przystępuje pierwszy zespół. Najpierw zawodnik staje przodem do drabinki, na całych stopach, unosi w górę obydwie ramiona i chwytą szczebel drabinki najbliższy dłoniom. Następnie przeciwnik zawiązuje ciasno szarfę 4 szczeble powyżej chwytu - w ten sposób wyznaczony zostaje poziom wyskoków. Na sygnał prowadzącego ćwiczący wykonują przez 30s wyskoki dosiężne. Zawodnik drużyny przeciwnej liczy wyskoki. Zalicza się jedynie te, które kończą się dotknięciem dłonią szczebla z szarfą. Zmiana zespołów.

Punktacja: jw.

Ćwiczenie 9: Czworakowanie pomiędzy nogami współćwiczącego.

Przybory, sprzęt: 1 cienki materac na parę ćwiczących.

Wykonanie: Zawodnik drużyny przeciwnej staje w dużym rozkroku. Przed nim w pozycji "na czworakach" ustawia się wykonujący ćwiczenie.

Ćwiczenie polega na wykonaniu jak największej liczby przejść pod pomiędzy nogami rywala w wyznaczonym czasie (np. 30s). Ćwiczący przechodzi pomiędzy nogami rywala zawsze od tej samej strony (musi okrążyć nogi rywala). Przeciwnik liczy powtórzenia ćwiczenia i kontroluje ich poprawność. Powtórzenie jest liczone, gdy ćwiczący przekroczy całym ciałem linię łączącą stopy stojącego rywala. Stojący nie może zmieniać pozycji. Prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Potem następuje zmiana ćwiczących w parach.

Punktacja: jw.

Ćwiczenie 10: Zespołowa zmiana miejsc na ławeczce gimnastycznej.

Przybory, sprzęt: Dwie lub więcej ławeczek gimnastycznych (zależnie od liczebności zespołów).

Wykonanie: Ławeczki ustawia się w jednej linii. Zespoły ustawiają się na swoich ławeczkach w szeregu, według wzrostu. Zadaniem każdego z zespołów jest całkowite odwrócenie kolejności ustawienia zawodników na ławeczce bez zetknięcia się z podłożem któregokolwiek z ćwiczących. Ćwiczenie rozpoczyna się na sygnał prowadzącego, uruchamiającego jednocześnie stoper. Zmiany ustawienia należy dokonać w jak najkrótszym czasie. Dotknięcie podłoża przez któregokolwiek z członków zespołu oznacza zakończenie próby i jej unieważnienie. Zespół może co najwyżej trzykrotnie podejmować próbę ćwiczenia, za każdym razem rozpoczynając od pierwotnego ustawienia. Jeśli zespoły wykonują ćwiczenie oddzielnie, należy mierzyć trzy oddzielne czasy i ustalić najkrótszy.

Punktacja: Wygrywa zespół, który uzyska najkrótszy czas wykonania ćwiczenia.