

Znaczenie rozgrzewki w aktywności fizycznej



Opracowała: Beata Bielska



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



Spis treści:

1. Określenie znaczenia rozgrzewki w kontekście aktywności fizycznej.
2. Wskazanie, dlaczego jest to ważne dla zdrowia i osiągnięcia lepszych wyników.
3. Opis różnych rodzajów rozgrzewki: ogólna, specyficzna, dynamiczna, statyczna.
4. Korzyści płynące z prawidłowo wykonanej rozgrzewki.
5. Najważniejsze zasady bezpiecznej rozgrzewki.
6. Najczęstsze błędy popełniane podczas rozgrzewki.
7. Korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej.
8. Rola nauczyciela.



ROZGRZEWKĄ

– seria prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności służąca rozgrzaniu i uelastycznieniu mięśni i przygotowaniu organizmu do wysiłku. Pomaga ona przy pracach związanych z użytkowaniem mięśni oraz jej celem jest ochrona przed kontuzjami i zwiększenie wydolności (<https://pl.wikipedia.org/wiki/Rozgrzewka>)

Znaczenie rozgrzewki w kontekście aktywności fizycznej:

Rozgrzewka to seria łagodnych ćwiczeń i ruchów, które wykonuje się przed właściwym treningiem lub główną częścią lekcji. Ma na celu przygotowanie organizmu do większego wysiłku, zwiększenie elastyczności mięśni i zmniejszenie ryzyka kontuzji.

Wartość rozgrzewki dla zdrowia i lepszych wyników:

- Poprawia krążenie krwi, dostarczając więcej tlenu do mięśni.
- Zwiększa zakres ruchu i elastyczność stawów.
- Pomaga uniknąć napięć mięśniowych i zerwania włókien.

RODZAJE ROZGRZEWKI:

Rozgrzewkę możemy podzielić na dwie części – **ogólną** oraz **specjalistyczną**.

Rozgrzewka ogólna – to nic innego jak wysiłek mający na celu podniesienie temperatury ciała i ogólne przygotowanie do wzmożonego wysiłku.

Stosujemy tutaj głównie trening o charakterze tlenowym o niskiej intensywności, jak bieg, trucht, oraz komplet ogólnych ćwiczeń rozgrzewających.

Rozgrzewka specjalistyczna – opiera się na indywidualnie dobranych ćwiczeniach i ruchach podobnych do tych dominujących w treningu właściwym, ale wykonywanych z niższą intensywnością. W obrębie rozgrzewki specjalistycznej zawarte będą różne techniki mobilizacyjne,

ćwiczenia korygujące i doskonalące wzorce ruchowe, aby jak najlepiej przygotować organizm do wykonania konkretnych zadań ruchowych.

Ogólna rozgrzewka	Obejmuje całe ciało i ma na celu ogólne przygotowanie organizmu do aktywności, obejmuje proste ćwiczenia o wzrastającej intensywności.	<u>Przykład:</u> marsz w miejscu, trucht, krążenie ramion i nóg
Rozgrzewka specjalistyczna dostosowana do konkretnej dyscypliny sportowej	Skupia się na mięśniach i stawach, które będą zaangażowane w konkretnej aktywności. Wybór ćwiczeń zależy od rodzaju treningu i wymagań danej dyscypliny	<u>Przykład:</u> przed biegiem- wykonaj kilka dynamicznych skoków. Lekkoatletyka: Wymachy nóg, krążenia ramion, skoki w miejscu. Gry zespołowe: Biegi, dynamiczne zmiany kierunku, skoki. Gimnastyka: Rozciąganie stawów, przygotowanie do ruchów akrobatycznych.
Dynamiczna rozgrzewka	Wykorzystuje aktywne ruchy o większej intensywności, dużych grup mięśniowych.	<u>Przykład:</u> skip A- wysokie kolana, wykroki, skoki, wymachy nóg, krążenia ramion.
Stacyczna rozgrzewka	Obejmuje rozciąganie mięśni w spokojnym tempie. Polega na wykonywaniu niewielkich ruchów w określonych pozycjach, aby zwiększyć elastyczność mięśni.	Przykład: przysiady, rozciąganie łydek, stoimy w miejscu i delikatnie rozciągamy mięśnie, np.: unosząc nogę na bok.

Korzyści płynące z prawidłowo wykonanej rozgrzewki:

1. **Zmniejszenie ryzyka kontuzji:** rozgrzewka przygotowuje mięśnie i stawy, minimalizując ryzyko urazów. Ciepłe mięśnie są bardziej elastyczne i mniej podatne na zerwanie włókien. Rozgrzewka minimalizuje ryzyko napięć i skręceń.
2. **Poprawa wydajności:** elastyczne mięśnie działają sprawniej. Wykonując rozgrzewkę, zwiększasz swoje szanse na osiągnięcie lepszych wyników podczas treningu i szybciej osiągniemy zamierzone efekty.

3. **Poprawa krążenia krwi:** wykonywanie ćwiczeń podczas rozgrzewki zwiększa przepływ krwi, to dostarcza więcej tlenu do mięśni, co jest istotne podczas aktywności fizycznej.
4. **Przygotowanie układu sercowo-naczyniowego:** rozgrzewka stopniowo zwiększa tętno i przygotowuje serce na większe obciążenie, to minimalizuje ryzyko nagłego wzrostu ciśnienia podczas treningu.

PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE PRZED KAŻDĄ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ!

**REGULARNA ROZGRZEWKA TO KLUCZ DO BEZPIECZNEGO
I EFEKTYWNEGO TRENINGU.**

Najważniejsze zasady bezpiecznej rozgrzewki przed aktywnością fizyczną:

1. **Stopniowo zwiększaj intensywność:** Rozgrzewka powinna być stopniowa. Zaczynaj od łagodnych ruchów, a następnie stopniowo zwiększaj tempo i intensywność. To pomaga uniknąć kontuzji.
2. **Uwzględnij całe ciało:** Skup się na różnych grupach mięśniowych. Wykonuj ćwiczenia, które angażują zarówno górne, jak i dolne partie ciała.
3. **Dynamiczne ruchy:** Wybieraj dynamiczne ruchy, takie jak skoki, bieganie w miejscu, krążenie ramion. Unikaj statycznych pozycji, takich jak długotrwałe rozciąganie.
4. **Rozgrzewka specyficzna:** Dostosuj rozgrzewkę do rodzaju aktywności. Jeśli planujesz bieganie, wykonuj ruchy zbliżone do biegu.
5. **Unikaj przeciążenia:** Rozgrzewka nie powinna być zbyt intensywna. Celem jest przygotowanie ciała, nie wyczerpanie go.
6. **Pamiętaj o oddechu:** Oddychaj równomiernie i głęboko podczas rozgrzewki. To pomaga dostarczyć tlen do mięśni.



7. **Nie pomijaj rozgrzewki:** Nawet jeśli jesteś spóźniony, nie pomijaj rozgrzewki. To ważny krok w zapobieganiu kontuzjom.

Pamiętaj, że każda osoba może mieć indywidualne potrzeby, dlatego dostosuj rozgrzewkę do swojego ciała i aktywności, którą planujesz wykonać.

Najczęstsze błędy popełniane podczas rozgrzewki to ważne zagadnienie, ponieważ prawidłowa rozgrzewka jest kluczowa dla bezpieczeństwa i efektywności treningu. Oto kilka często występujących błędów, których warto unikać:

1. **Zbyt intensywna rozgrzewka:** Rozgrzewka powinna przygotować ciało do wysiłku, nie wyczerpywać go. Unikaj intensywnego biegu czy serii ćwiczeń podczas rozgrzewki. Musisz czuć, że jesteś gotowy na cały trening, ale nie przesadzaj.
2. **Rozgrzewka „po łepkach”:** Wykonywanie tylko kilku prostych ćwiczeń, jest wielkim błędem. Solidna rozgrzewka powinna trwać od 10 do 15 minut i zawierać różnorodne ruchy, elementy cardio (do ćwiczeń cardio zaliczamy między innymi: bieganie, pajacyki, skoki na skakance, jazdę na rowerze, ćwiczenia na maszynach treningowych, np.: bieżnia, orbitrek, rowerek stacjonarny); ćwiczenia stretchingowe (rozciągające).
3. **Brak rozgrzewki:** To najczęstszy błąd, bez rozgrzewki ryzykujesz kontuzje i obniżoną wydajność treningu. Przygotuj ciało do wysiłku, a unikniesz nieprzyjemnych konsekwencji.
4. **Zbyt długie przerwy między ćwiczeniami:** Mięśnie powinny być cały czas rozgrzane. Nie pozwól, aby organizm ostygł między seriami ćwiczeń.
5. **Brak prawidłowego wykonania ćwiczeń:** Skup się na technice, nie ignoruj słabszych obszarów ciała. Poprawne wykonywanie ćwiczeń minimalizuje ryzyko kontuzji.

PAMIĘTAJ, ŻE INDYWIDUALNE POTRZEBY MOGĄ SIĘ RÓŻNIĆ, ALE UNIKANIE TYCH BŁĘDÓW POMOŻE W EFEKTYWNYM I BEZPIECZNYM TRENINGU!

Regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Oto niektóre z nich:

1. **Zmniejszenie ryzyka chorób:** Regularny ruch zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, takich jak:

- **Nadciśnienie:** Aktywność fizyczna pomaga regulować ciśnienie krwi.
- **Choroba wieńcowa:** Poprawia krążenie krwi i kondycję serca.
- **Udar mózgu:** Zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych.
- **Cukrzyca:** Pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi.
- **Rak jelita grubego i piersi:** Redukuje ryzyko zachorowania.
- **Depresja:** Poprawia nastrój i ogólne samopoczucie

2. **Korzyści psychiczne:**

- Aktywność fizyczna wpływa na produkcję endorfin, co poprawia nastrój i redukuje stres.
- Pomaga w lepszym radzeniu sobie z lękiem i depresją.

3. **Zdrowie układu krążenia:**

- Poprawia wydolność serca i układu krążenia.
- Obniża poziom cholesterolu.

4. **Wzmocnienie mięśni i stawów:**

- Regularny ruch utrzymuje mięśnie i stawy w dobrej kondycji.
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

5. **Zapobieganie przedwczesnej śmierci:**

- Osoby aktywne fizycznie żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem.

Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) obejmują:

- Dla dzieci i młodzieży (5-17 lat): co najmniej 60 minut umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej dziennie.
- Dla dorosłych: co najmniej 150 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75 minut o dużej intensywności w ciągu tygodnia.

Warto pamiętać, że nie trzeba biegać maratonów czy spędzać godzin na siłowni. Codzienne maszerowanie lub inne umiarkowane aktywności mogą przynieść liczne korzyści zdrowotne



Rozgrzewka jest niezwykle ważną częścią lekcji wychowania fizycznego. Oprócz głównej części zajęć, składającej się z różnych aktywności sportowych, warto poświęcić uwagę **rozgrzewce**, która przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego. Oto kilka wskazówek dotyczących struktury budowania rozgrzewki:

Część wstępna (rozgrzewka ogólnorozwojowa):

Stosujemy tu zwykle lekki trucht przez 2-3 minuty, spokojny biegu, który pobudzi krążenie krwi i przygotuje mięśnie. Kolejno wykonujemy ćwiczenia w truchcie, takie jak krążenia ramion w przód, w tył i na przemian, skipy. Dalej przechodzimy do ćwiczeń w marszu, np.: wyciągnij ręce do przodu i naprzemiennie wymachuj nogami, dotykając palcami stopy do dłoni. Dalszą część rozgrzewki stanowią ćwiczenia w miejscu: podskoki, skręty tułowia w różnych płaszczyznach, skłony. Następnie przechodzimy do ćwiczeń w niższych pozycjach (parterze) takich jak: przysiad, siad, podpory, leżenie tyłem i przodem.

Minimalny czas trwania rozgrzewki na jednostce lekcyjnej 10- 15 minut.

Część główna lekcji: w zależności od rodzaju zajęć (gimnastyka, lekkoatletyka, gry zespołowe), skup się na specyficznych ćwiczeniach i technikach.

Część końcowa: po zakończeniu głównej części zajęć, wykonaj **ćwiczenia rozciągające**, aby zrelaksować mięśnie i uniknąć kontuzji.



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



Rola nauczyciela jest kluczowa w prowadzeniu rozgrzewki. Dla młodszych uczniów to nauczyciel powinien prowadzić tę część lekcji, a dla starszych uczniów warto zachęcać do większej samodzielności w jej prowadzeniu.

Rozgrzewka pomaga zwiększyć funkcjonalne możliwości organizmu przez co osiąga on optymalne warunki do zwiększonego wysiłku fizycznego.

Rola nauczyciela wychowania fizycznego nie powinna się ograniczać wyłącznie do zaopatrzenia młodego człowieka w zestaw kilkudziesięciu ćwiczeń rozgrzewających. Należy raczej zwrócić szczególną uwagę na uświadomienie uczniowi konieczności ich stosowania.

Rozgrzewka stanowi kluczowy element każdej lekcji wychowania fizycznego. Nowoczesne trendy w prowadzeniu rozgrzewki kładą nacisk na efektywność, bezpieczeństwo i przygotowanie do aktywności fizycznej. Przy doborze ćwiczeń należy szczególną uwagę zwrócić na wiek uczniów, ich możliwości, tzn.: poziom sprawności fizycznej, warunki bazowe oraz właściwy ubiór dostosowany do warunków w jakich przeprowadzamy zajęcia.



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



Źródła:

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Rozgrzewka>
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna *Jak dobrze przeprowadzić rozgrzewkę?* ²
- Dobry Trener *Wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat rozgrzewki przed treningiem* ⁴.
- *Wiedza na temat rozciągania i rozgrzewki w kontekście zapobiegania kontuzjom* ⁵.
- <https://stopnadwadze.pl/sport/sport-porady/5-najczestszych-bledow-podczas-rozgrzewki/>
- <https://topowykolarz.pl/jakie-sa-najczestsze-bledy-popelniane-podczas-wykonywania-rozgrzewki-przed-treningiem/>
- <https://zdrowie.pap.pl/ruch/regularna-aktywnosc-fizyczna-jakie-konkretne-korzysci-nam-daje>
- <https://www.projekt-sukces.pl/rozgrzewka-jak-po-co-i-dlaczego/>
- <https://www.wychowaniefiz.pl/arttykul/rozgrzewka-wazna-czesc-lekcji-wychowania-fizycznego>
- <https://fit.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-na-wf-przykladowe-zestawy-cwiczen-rozgrzewajacych-aa-auPT-KBWE-maR8.html>