Formularz zgłoszenia

DOBRA PRAKTYKA EDUKACYJNA

Nazwa szkoły/placówki:	Zespół Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Zielonej Górze
Autor/Autorzy: *(imię, nazwisko, stanowisko)*	Maja Korcz – nauczycielka wychowania fizycznego, doradca metodyczny w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze
Tytuł:	Zdrowy kręgosłup – pilates, stretching
Czas realizacji:	1.10.2018 r. – 31.05.2019 r.
Obszar działania *(podkreśl właściwe lub wpisz)*	Dydaktyka Wychowanie i profilaktyka

1. Krótka charakterystyka Dobrej Praktyki*:*

Zdrowie dla człowieka jest jednym z najważniejszych życiowych priorytetów. Warunkiem dobrego zdrowia jest odpowiednia sprawność fizyczna, dobre samopoczucie, umiejętności współdziałania w grupie, praca nad własną osobowością oraz racjonalna dieta. Klasa, która została objęta innowacją to dziewczęta klasy trzeciej gimnazjum, czynnie uprawiające sport, przez co mocno obciążone wysiłkiem fizycznym. Dla tak młodego organizmu często są to obciążenia ponad miarę. Aktywność fizyczna działa na człowieka prozdrowotnie, ale może też stanowić zagrożenie dla zdrowia poprzez urazy i kontuzje. Obserwując tę klasę w poprzednim roku szkolnym zauważyłam, że dziewczęta bardzo często uskarżają się na bóle w okolicach kręgosłupa. Te dolegliwości bardzo ograniczały udział uczennic zarówno w treningach, jak i lekcjach wychowania fizycznego. Z tego też względu chcąc pomóc dzieciom w ich problemach, w roku szkolnym 2018/19 dwa razy w miesiącu wprowadziłam zajęcia z ćwiczeniami o charakterze prewencyjnym, pozwalające utrzymać organizm młodego człowieka w dobrej kondycji przez cały rok szkolny. Do programu wychowania fizycznego włączone zostały ćwiczenia pilatesowe, zdrowego kręgosłupa oraz stretchingu. Wprowadzona innowacja pozwoliła wzbogacić i poszerzyć wiedzę uczennic na temat zdrowia oraz miała za zadanie znacznie zniwelować napięcia i problemy bólowe u nich występujące.

Zajęcia realizowane były w sali fitness Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Zielonej

Górze, dwa razy w miesiącu, w ramach lekcji wychowania fizycznego. Do ćwiczeń wykorzystano: muzykę relaksacyjną, maty, rolery, gumy, piłki body ball oraz lustra. Zajęcia łączyły klasyczne ćwiczenia fitness, elementy pilatesu oraz stretchingu, były prowadzone boso. Ćwiczenia wykonywano bardzo precyzyjnie i powoli. Były one ukierunkowane na poprawę pracy mięśni głębokich, odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa oraz na wzmacnianie mięśni brzucha, pośladków, barków, kolan i bioder. Systematycznie wykonywane ćwiczenia pomagały w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, wzmacniały gorset mięśniowy oraz zmniejszały przykurcze.

2. Cele podjętego działania *(w punktach):*

1. Wzrost wiedzy na temat sposobów zapobiegania urazom kręgosłupa.
2. Podniesienie poziomu sprawności fizycznej.
3. Wzmacnianie kręgosłupa, redukcja napięcia mięśniowego, przykurczy, mobilizacja stawów.
4. Kształtowanie świadomości ruchu, nauka relaksacji, skupienia podczas wykonywania ćwiczeń i świadomego oddychania.
5. Redukcja stresu i poprawa samopoczucia.

3. Główne działania *(w punktach):*

Umiejętności:

1. Ćwiczenia kształtujące właściwą postawę ciała. Wszystkie ćwiczenia w tym bloku są elementem profilaktyki i korekcji wad postawy. Odpowiednie ustawienie głowy, tułowia, miednicy, nóg.
2. Ćwiczenia stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
3. W tym bloku wykorzystałam ćwiczenia, które miały za zadanie poprawić lub utrzymać ruchomość w stawach. Zwiększyć sprężystość i elastyczność więzadeł i torebek stawowych, rozwijać pamięć ruchową oraz utrzymać wydolność układu krążenia.
4. Podstawowe techniki ćwiczeń fitness. Wybrałam tu ćwiczenia z niektórych form fitnessu m.in. wzmacniające mięśnie posturalne w „desce” czy moście bokiem, a także ćwiczenia rozgrzewkowe o zmniejszonej intensywności.
5. Elementy stretchingu i pilatesu.
6. Samodzielne kontrolowanie postawy ciała.

7. Wykonywanie ćwiczeń z gumami wzmacniające mięśnie: grzbietu, brzucha, pośladków, barków, rąk i nóg.
8. Ćwiczenia prewencyjne przy bólach pleców. Ten temat obejmował ćwiczenia stabilizacyjne, odcinek lędźwiowy w leżeniu tyłem.
9. Ćwiczenia z rolerami do masażu.
10. Komponowanie ćwiczeń w ramach obwodu stacyjnego.

Wiadomości:

1. Przyczyny bólów kręgosłupa w grach zespołowych.
2. Sposoby zapobiegania i niwelowania bólów pleców.
3. Dobór ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
4. Znaczenie programów prewencyjnych w sportach zespołowych.
5. Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych (prawidłowa regulacja oddechu podczas ćwiczeń).
6. Wpływ ruchu na adaptację organizmu do wysiłku (układ ruchowy, oddechowy, krążenia, nerwowy).
7. Higiena osobista na zajęciach.
8. Wypoczynek czynny i bierny – zasady stosowania w życiu codziennym.
9. Zdrowe, właściwe odżywianie w treningu.

Wszystkie zajęcia były realizowane metodą zadaniową ścisłą, ponieważ pozwala ona na dokładne odwzorowanie ruchu. Zaczynając każde zajęcia wprowadzałam życzliwą atmosferę, podczas ćwiczeń nie występowała rywalizacja, a jedynie satysfakcja z wykonywanych ćwiczeń i mobilizacja do dalszej pracy. Zrezygnowałam też z oceny, co przełożyło się na bardzo dużą motywację wewnętrzną dziewcząt.

4. Uzyskane rezultaty *(w punktach):*

Uczennice:

- poprawiły poziom sprawności fizycznej;
- poznały możliwości i ograniczenia własnego organizmu;

1. nabyły umiejętności wykonywania ćwiczeń wzmacniających i stymulujących kręgosłup;

2. podniosły wiedzę na temat sposobów zapobiegania urazom kręgosłupa, co powinno skutkować uniknięciem kontuzji w przyszłości;
3. poznały sposoby relaksacji oraz ich możliwości wykorzystania w celu redukcji stresu i poprawy samopoczucia.

5. Refleksje, rekomendacje *(zdobyte doświadczenia, napotkane problemy i polecany sposób ich rozwiązania lub uniknięcia trudności, ewentualne rady i wskazówki):*

Do przeprowadzenia opisanych zajęć nie jest potrzebna profesjonalna sala fitness z pełnym wyposażeniem. Wystarczy sala spełniająca wymogi bezpieczeństwa, np. sala gimnastyczna, czy też inna sala, którą mamy do dyspozycji w swojej szkole. W przypadku, kiedy nie mamy luster należy zwrócić baczniejszą uwagę na indywidualną korektę ćwiczących. Jeśli nie posiadamy któregoś z wymienionych sprzętów, a dysponujemy innym, możemy dokonać zamiany dostosowując ćwiczenia lub realizując takie, które go nie wymagają. Zajęcia tego typu należy wprowadzać po wstępnej diagnozie stanu zdrowia uczniów i na tej podstawie dokonać doboru w/w ćwiczeń. Ta forma aktywności świetnie sprawdza się w pracy z grupami starszych dziewcząt, czyli ostatniej klasy szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych. Z moich obserwacji i doświadczeń wynika, że jest to dla nich świetna forma relaksacyjna, a spokojna muzyka pomaga dziewczętom odprężyć się po godzinach spędzonych w ławkach szkolnych. Podobne opinie przedstawiały dziewczęta z mojej grupy, na co dzień mocno obciążone treningami. Do realizacji powyższego zadania należy obowiązkowo włączyć ćwiczenia „Wielkiej Trójki" wg Stuarta McGilla* poprawiające wytrzymałość i wzmacniające kręgosłup.

**Dr. Stuart McGill, emerytowany profesor biomechaniki kręgosłupa na University of Waterloo. Od ponad 30 lat prowadzi laboratorium badające funkcje dolnego odcinka kręgosłupa. Wyniki badań, „przenosi" do kliniki, w której leczy ból pleców, zapobiega nawrotom, a także współpracuje ze sportowcami, pomagając im osiągnąć maksymalną sprawność pleców, zapobiec kontuzjom i poprawić swoje wyniki, m. in. poprzez odpowiednie zaplanowanie i wdrożenie ćwiczeń Wielkiej Trójki*.

6. Załączniki (nieobowiązkowe): *np. opracowane autorskie materiały, polecana literatura, linki do stron ilustrujących przedsięwzięcie:*

Podpis (y) Autora /Autorów przedsięwzięcia:

Maja Korcz