

Dorota Dudek, Dorota Lipka Nowak, Krzysztof Latinek

Choreografia hi

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 26, 87-93

2007

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Dorota Dudek*, Dorota Lipka Nowak**, Krzysztof Latinek***

Choreografia hi/lo w lekcji wychowania fizycznego dla młodzieży gimnazjalnej

Wstęp

Ruch jest uniwersalnym przejawem życia człowieka, podstawową formą wszelkiej jego działalności i najpowszechniej stosownym środkiem w kontaktach z otaczającym go środowiskiem. Jest także głównym czynnikiem rozwoju i doskonalenia człowieka oraz fizjologiczną potrzebą występującą w ciągu całego jego życia [1]. Ruch fizyczny zażywany w okresie wzrostu i dojrzewania ma szczególnie wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu w życiu dorosłym. Dzieci i młodzież uprawiające 2-3 godziny dziennie aktywność ruchową w mniejszym stopniu narażone są na tzw. choroby cywilizacyjne, aniżeli ich rówieśnicy spędzający czas wolny w sposób bierny. Doskonale zdają sobie z tego sprawę nauczyciele wychowania fizycznego, którzy usilnie poszukują nowych metod wspierania i motywowania uczniów w podejmowaniu aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu. Współzależność wysiłku fizycznego z pracą intelektualną nie budzi żadnych wątpliwości. W odniesieniu do

* mgr, AWF w Krakowie

** mgr, AWF w Krakowie

*** dr, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Św., AWF w Krakowie

szkoły można krótko stwierdzić: więcej ruchu – to większa ochota do nauki, a także większy potencjał zdrowotny młodych ludzi. Nie sztuką jest jednak prowadzić zajęcia ruchowe z tymi, którzy chcą, sztuką jest zaproponowanie takiej lekcji, aby także mniej chętni uczniowie polubili ćwiczenia i ruch. Dominująca w sporcie wyczynowym rywalizacja i chęć osiągania najlepszych wyników przez zawodników, nie do końca odpowiada wszystkim uczestnikom zajęć wychowania fizycznego. Aby zwiększyć zainteresowanie dzieci i młodzieży ruchem wielu nauczycieli stara się przedstawić go jako zabawę, rekreacyjną formę spędzenia czasu w gronie rówieśników.

Rekreacja to różne formy działalności podejmowane poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi, domowymi i nauką dla odpoczynku, rozrywki i rozwoju własnych zainteresowań [2]. Wypromowany w latach 80-tych przez amerykańską aktorkę Jane Fonde aerobik, zapoczątkował rekreacyjną odmianę ruchu o nazwie Fitness, który stał się wyrazem nowej formy aktywności fizycznej i nowej filozofii życiowej. Pojęcie „fit” oznacza „być w formie”, a dokładnie w dobrej formie. Fitness z szeroką gamą prezentowanych programów obejmuje człowieka holistycznie, czyli całościowo. Korzystnie wpływa na jego sferę fizyczną, podnosząc ogólną sprawność ruchową dzięki systematycznym ćwiczeniom, a tym samym zwiększa odporność na różnego rodzaju choroby, dolegliwości i procesy starzenia się organizmu. Chociaż najczęstszym powodem podejmowania przez osoby dorosłe wysiłku fizycznego jest chęć poprawy wyglądu zewnętrznego, równocześnie zauważane zostają jego pozytywne aspekty oddziaływania w sferze psychicznej i emocjonalnej. Są nimi: obniżenie poziomu stresu i

możliwość odreagowania przeciążeń zawodowych, zadowolenie z ruchu, a tym samym pokonanie bariery niechęci do niego, nawiązywanie nowych znajomości w grupie ćwiczebnej czy wreszcie większa akceptacja samego siebie.

Działalność prozdrowotna fitness, czyli promowanie aktywnej formy wypoczynku i zdrowego stylu życia, w mniejszym stopniu zauważana jest w środowisku dzieci i młodzieży, aniżeli osób dorosłych. Wprowadzane przez wielu nauczycieli łatwe i ciekawe elementy nowoczesnych trendów fitness do zajęć z wychowania fizycznego, stwarzają szansę zwrócenia uwagi rozwijającego się społeczeństwa na dobroczynny wpływ rekreacji ruchowej w sferę fizyczną i umysłową organizmu, a tym samym zachęcą do większej aktywności w lekcji. Nie wszystkie formy fitness mają obecnie możliwość zaistnienia w warunkach szkolnych. Wiąże się to z dużą różnorodnością przyborów i przyrządów występujących w poszczególnych odmianach, co z kolei wymaga odpowiednich nakładów finansowych. Jednak typowe zajęcia taneczne takie jak: low, hi/lo, od których rozpoczął się ruch „fit”, są ogólnie dostępne, gdyż do ich przeprowadzenia niezbędny jest jedynie obecny w każdej szkole sprzęt nagłaśniający.

Lekcja hi/lo to forma powstała z połączenia techniki low-impact (impakt niski - w każdym z elementów jedna noga ma kontakt z podłożem) i techniki hi-impact (impakt wysoki – podskoki wykonywane z równoczesnym oderwaniem obydwu stóp od podłoża). Hi/lo oznacza kombinację kroków o wysokiej i niskiej intensywności, wykonywanych w rytm muzyki w tempie 136-152 bpm (liczba bitów muzycznych w jednej minucie). Naprzemienne połączenie kroków marszowych i

skocznych pozwala na uzyskanie korzyści kondycyjno-zdrowotnych bez ryzyka nadmiernych obciążeń mięśni i stawów. W ćwiczenia hi/lo zaangażowane są wszystkie duże partie mięśniowe. Dynamiczne tempo i wysoka intensywność ruchu przez minimum 30 minut stałego obciążenia korzystnie wpływają na proces spalania tkanki tłuszczowej. Praca odbywa się w warunkach tlenowo-beztlenowych, a w części głównej lekcji wartość max. skurczów serca wzrasta do 75-85%. Tworzona i utrwalana w trakcie zajęć choreografia przestrzenna rozwija koordynację i pamięć ruchową. Poprzez odpowiednio dobraną muzykę lekcja hi/lo odbierana jest przez uczestników jako dobra zabawa, podczas której pomimo dużego wysiłku fizycznego odczuwają odprężenie psychiczne i zadowolenie z wykonywanej pracy.

Tok 45 minutowej lekcji hi/lo:

Rozgrzewka trwająca około 10 min. ma za zadanie przygotować organizm do większego wysiłku w części głównej zajęć. Stosowane są ćwiczenia proste angażujące wszystkie partie ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni kończyn dolnych. Jest to czas na prawidłowe ustawienie sylwetki i poprawną pracę nóg. W rozgrzewce wykorzystujemy tzw. kroki bazowe, prowadzone w formie low:

- marsz: w miejscu, ze zmianą kierunku ruchu;
- krok:
 - step otuch (krok odstawno dostawny),
 - V-step (krok wykonywany po lini trójkąta)

-
- hill back (przenoszenie ciężaru ciała na jedną nogę z ugięciem kolana i odwodzeniem pięty w tył nogi wolnej)
 - step aut (przenoszenie ciężaru ciała z krokiem odstawnym)
 - knee up (podniesienie kolana w kroku odstawnym)
 - grapevine (krok skrzyżny w bok)
 - mambo (przeniesienie ciężaru ciała z krokiem w przód lub w tył i z odstawieniem nogi w bok)
 - chasse (odstawienie jednej nogi, dostawienie drugiej z minimalną fazą lotu i ponownie odstawienie nogi kierunkowej)

Uwaga! Kroki wykonywane są wolniej i z większą liczbą powtórzeń aniżeli w części głównej. Rozgrzewkę kończymy kilkoma ćwiczeniami rozciągającymi mięśnie ud i podudzi w postawie.

Główna część lekcji tzw. cardio trwa około 20-25 minut. W tym przedziale czasowym podstawą prowadzonych zajęć jest nauka choreografii w oparciu o kroki bazowe. Wprowadzanie nowych elementów i połączeń odbywa się przy stałym zaangażowaniu ruchowym grupy. Nie występuje zatrzymanie ćwiczących celem pokazu i tłumaczenia choreografii. Prowadząc zajęcia należy pamiętać o stopniowaniu trudności (najpierw uczymy kroki bazowe, następnie wprowadzamy ich kombinacje), stosowaniu zasady równowagi obciążeń na prawą i lewą stronę (taka sama ilość powtórzeń), wykorzystaniu zbliżonej ilości elementów low i hi, odpowiedniej trudności kroków dostosowanych do możliwości grupy, posługiwaniu się językiem zrozumiałym dla wszystkich oraz o odpowiedniej liczbie powtórzeń, dając ćwiczącym szansę opanowania i zapamiętania układu.

Naukę choreografii prowadzimy stosując tzw. bloki, z których każdy składa się z czterech ósemek (czterech fraz muzycznych).

„Ósemka” to w muzyce odpowiednik ośmiu bitów (uderzeń), czyli jednej frazy. Umiejętne rozliczanie kroków i połączenie ich w sekwencje ruchowe w rytm muzyki tworzy układ choreograficzny.

Przykład jednego bloku choreografii hi/lo - 32 takty (cztery ósemki).

1-8: PN mambo w przód (1 i 2), PN obrót 360° w prawo (3 i 4), jazz square (5 i 6), PN szassé (7 i 8)

8-16: LN V- step w przód z ½ obrotu (1 i 4), LN szassé w tył (5 i 6), PN piwot (7 i 8)

16-24: PN mambo w bok (1 i 2), PN kik ball change (3 i 4), PN krok podskok z obrotem o 360° (5 i 6), LN krok podskok RR w górę (7 i 8)

24-32: PN step aut z kłaśnięciem (1 i 2), LN step aut z rzutem RR w górę (3 i 4), PN szassé w tył łukiem (5 i 6), obrót o 180° w marszu (7 i 8)

Powtórzenie całego bloku od LN.

Relaksacja i stretching w pozycjach wysokich stanowią część końcową lekcji, trwającą około 5-7 minut. Rozciągamy partie mięśniowe poddane największym obciążeniom podczas zajęć, angażując również mięśnie antagonistyczne w celu zachowania równowagi. Tempo wykonywania ćwiczeń jest bardzo wolne na poziomie 100 bpm.

Fitness dostarcza pozytywnych emocji, sprawia, że wysiłek fizyczny kojarzymy z zabawą i odprężeniem. Widząc pozytywne zmiany w naszym samopoczuciu, zaczynamy poddawać się mu systematycznie.

Zastosowanie w lekcjach wychowania fizycznego wybranych elementów nowoczesnych form fitness, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć prowadzonych przy muzyce bez wątpienia wpłynie na atrakcyjność i różnorodność zajęć szkolnych oraz zachęci dzieci i młodzież do rekreacyjnej aktywności ruchowej.

Piśmiennictwo:

1. Popow J. 2002. *Aktywność ruchowa studentów Instytutu Kultury Fizycznej. (W:) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku.* PTNKF, Szczecin, s. 205.
2. Encyklopedia Popularna PWN. 1992. Warszawa, s.718.
3. Grodzka-Kubiak E. 2002. *Aerobik czy fitness.* Podręcznik szkoleniowy, Poznań.
4. Szota Z. (red.). 2002. *Aerobik: teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowskie.* AWF, Gdańsk.