

Wychowanie fizyczne na obozie harcerskim

Część 1: wzorce ruchowe podczas pionierki/antypionierki

Zgodnie z Baden-Powell'owskim podejściem skaut, czyli również harcerz, musi odznaczać się ponadprzeciętną sprawnością, co oznacza, że powinien ćwiczyć i dbać o zdrowie, higienę, tężyznę fizyczną i sposób odżywiania. Obserwując pracę różnych drużyn oraz środowisk harcerskich odniosłem wrażenie, że nieco zaniedbaliśmy ten temat. Nie ze względu na niechęć do ćwiczeń fizycznych, ale na małą świadomość problemu.

W poniższym artykule pokażę w sposób uproszczony na co zwrócić uwagę podczas obozu harcerskiego w kontekście wychowania fizycznego dzieci, młodzieży, ale również wychowawców i instruktorów. Problematyka poruszona w tekście to tylko mały ułamek wiedzy mający na celu rozbudzić świadomość wychowawców i chęć do zagłębienia się w temat. Zanim jednak przejdę do konkretów, należy spojrzeć ogólnie na temat wychowania fizycznego i głównych czynników z nim związanych. W przypadku drużyny harcerskiej lub gromady zuchowej rozpatrujemy wychowanie fizyczne pod kątem całej grupy, jak i indywidualnego rozwoju każdego harcerza lub zucha. Rozróżnię tu trzy składowe, na które każdy wychowawca/instruktor powinien zwracać baczną uwagę:

1. Wysiętek
2. Regeneracja
3. Dieta

Każdy z wyżej wymienionych elementów zostanie przeze mnie osobno opisany.

Miłej lektury!

1. Wysiętek

Ruch podczas obozu to podstawa. Metody naszej pracy opierają się o aktywne formy działania z drużyną. Ale czy zawsze jest to ruch, który w zdrowy sposób rozwija naszych podopiecznych, czy taki, który kształtuje lub utrwała złe nawyki? Praca fizyczna towarzyszy nam na obozie podczas:

- pionierki i antypionierki
- gier i zabaw
- rozruchów, zawodów, ćwiczeń i kąpeli

W trakcie tych aktywności na różne urazy narażony jest praktycznie cały układ kostny i mięśniowy. Bardzo ważna jest świadomość wykonywania ruchów. Profesjonalni trenerzy i fizjoterapeuci wyodrębniliby tu wzorce ruchowe podczas złożonych, wielostawowych aktywności. Jednak każdy z nas jest w stanie ocenić w podstawowy sposób poprawność wykonywanego ruchu, nie używając przy tym trudnych słów i specjalistycznego sprzętu. W tym celu zrobiłem zdjęcia przykładowych ruchów wykonywanych przez harcerzy podczas obozu. W każdym przypadku umieszczone są dwie fotografie - ruch wykonywany poprawnie oraz w niewłaściwy sposób. Każdemu zdjęciu towarzyszy opis wykonywanego ruchu oraz najczęściej popełniane błędy.

Pionierka/antypionierka

Przenoszenie (podnoszenie, ruch z przedmiotem, odkładanie)

Podstawą jest myślenie o tym, że pracy nie wykonują tylko mięśnie grzbietu, m. in. prostowniki. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa jest najbardziej narażony na urazy podczas podnoszenia różnych przedmiotów, nie tylko ciężkich (!). Istotą poprawnego podnoszenia jest ruch kończyn dolnych. Najprościej rzecz ujmując, przy każdym podnoszeniu przedmiotu ruch powinien rozpocząć się od przysiadu. Odkładaniu przedmiotu również powinien towarzyszyć przysiad. Poprawny przysiad to wbrew pozorom bardzo trudne ćwiczenie. Najważniejszymi elementami przysiadu, o których należy pamiętać są: lekkie pochylenie tułowia do przodu, napięcie grupy mięśni pośladkowych i brzucha, kolana nie mogą przekraczać linii palców u stóp oraz nie mogą się koślawić (zapadać do wewnątrz).



Kolejną ważną wskazówką jest prowadzenie ciężaru jak najbliżej ciała, wzdłuż kręgosłupa. W tym celu, jeżeli jest taka możliwość, należy wejść stopami pod przedmiot, tak żeby jego środek ciężkości znajdował się jak najbliżej ciała. Pamiętajmy o zachowaniu naturalnej krzywizny kręgosłupa, zarówno w odcinku piersiowym jak i lędźwiowym (mocne napięcie brzucha oraz ściągnięcie łopatek do tyłu i w dół). Podczas przenoszenia przedmiotów pilnujemy pozycji kręgosłupa. Warto również zwrócić uwagę na pozycję kończyn górnych podczas przenoszenia - staramy się doprowadzić do sytuacji, w której mamy wyprostowane ręce, żeby ograniczyć zbędne napięcie w mięśniach dwugłowych ramion (bicepsach), które może prowadzić do zapalenia przyczepów tych mięśni.





Wbijanie

Podczas wbijania ciężkim młotem również należy pamiętać o zachowaniu naturalnej krzywizny kręgosłupa. Wbijanie gwoździ małym młotkiem odbywa się na różnych wysokościach. W związku z tym zawsze należy przybrać odpowiednią pozycję względem deski/żerdzi. Jeżeli obiekt jest na małej wysokości należy ustawić ciało w sposób sprzyjający prawidłowej pozycji kręgosłupa, np. klęk na kolanie.



Ustawienie dłoni na trzonku jest uzależnione od siły wbijającego względem młotka. Im silniejsza osoba tym dalej od obucha ułoży dłoń na trzonku. Im dalej złapiesz trzonek młotka, tym większą siłę uderzenia wygenerujesz. Dzieje się tak, dlatego że wydłużasz ramię siły - podczas wbijania młotka działasz ruchem obrotowym, którego osią obrotu w uproszczeniu jest staw łokciowy. Pamiętaj jednak o III zasadzie dynamiki Newtona - w przypadku wbijania młotkiem siła reakcji deski/żerdzi działa na twoją kończynę górną. W związku z tym trzeba pamiętać o wzmacnianiu mięśni stabilizujących ruch stawów, które biorą udział w tej pracy. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku wbijania kołków dużym młotem.



Nigdy nie zachęcaj podopiecznych do łapania trzonka daleko od obucha jeżeli nie mają wystarczająco dużo siły. Takie nierozważne używanie młotka może doprowadzić do bardzo poważnej kontuzji nadgarstka, a przede wszystkim stawu łokciowego (tzw. "łokieć tenisisty"). Zadbajmy również o odpowiednią siłę ścisku dłoni. Czasem zbyt mocne ścisnięcie trzonka podczas wbijania, jak i nieustabilizowana pozycja nadgarstka prowadzi do kontuzji.



Prawidłowa pozycja kręgosłupa (zachowanie naturalnej krzywizny w odcinku lędźwiowym i piersiowym) powinny towarzyszyć również innym czynnościom pionierskim - piłowaniu, rąbaniu, wyplatania pryczy i innym. Jednak najczęściej błędów popełniamy podczas przenoszenia przedmiotów oraz wbijania.