

Grantový program odboru školstva a športu ŽSK s názvom „Vráťme šport do škôl“, názov projektu: **„Inovácia posilňovne“**

Hlavný cieľ projektu: Vytvoriť materiálno-technické podmienky pre kvalitný výchovno-vzdelávací proces telesnej výchovy v školskej posilňovni pre dve školy a žiakov ubytovaných na školskom internáte.

Inováciou zariadenia v školskej posilňovni chceme zmeniť názor, že v posilňovni sa rozvíja len sila. Chceme rozvíjať aj srdcovo-cievny systém. V posilňovni pripravíme 10 až 12 stanovišť na cvičenie dvojíc. Na každom stanovišti sa bude cvičiť 60 sekúnd. Druhý cvičenec relaxuje. Za čas 60 sekúnd treba vykonať 24 až 35 opakovaní, pričom odpor by mal dosahovať 40 percent maxima hodnoty, ktorú je žiak schopný prekonať v jednom pokuse. Zaradením posilňovacej veže ušetríme priestor v posilňovni a vytvoríme nové funkčné stanovište na rozvoj viacerých druhov svalových skupín.

Počas cvičenia jedného cvičenca v dvojici nastáva oddych pre druhého cvičenca. Následne pokračuje cvičenie na ďalšom stanovišti. Za 25 – 30 minút žiaci vykonajú celú sériu cvičení. S rozcvičkou, formou strečingu, v ktorej natiahneme a zahrejeme jednotlivé svalové skupiny a fázou upokojenia, dosiahneme optimálnu organizáciu hodiny telesnej výchovy v posilňovni. Pohybovú aktivitu vo voľnom čase žiakov si organizuje a riadi sám cvičenec. Sledovaním výsledkov na jednotlivých stanovištiach, nám budú signalizovať zlepšenie, alebo stagnáciu rozvoja sily a vytrvalosti. Každý druh športu si vyžaduje určitú silu, alebo aeróbny základ. Všeobecne platí, že rastom všeobecnej pohybovej výkonnosti, rastie aj špeciálna pohybová výkonnosť. V súčasnej dobe pre každý druh športu je posilňovňa nevyhnutná. Treba ju dobudovať, modernizovať a využívať pre každého jednotlivca, vekovú kategóriu a záujmovú skupinu ľudí.

V takomto posilňovacom programe naučíme žiakov zistiť maximálnu hodnotu záťaže pri posilňovaní a čo rozvíjame takýmto spôsobom cvičenia. Ukážeme im ako si vypočítať hmotnosť záťaže na rozvoj maximálnej sily, ale aj na rozvoj vytrvalosti v sile. Ako formovať svalové partie tela a tým aj držanie tela.

Dôležité je uvedomiť si, že musíme trénovať najmenej trikrát týždenne, aby sme rozvíjali výkonnosť, zabezpečili vytrvalosť v sile. Ak znížime počet zaťaženia, musíme očakávať aj zníženie výkonnosti v sile.