



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

PaedDr. Emil Jaroš

Netradičné posilňovanie žiakov

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov

2013

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: <PaedDr. Emil Jaroš>

Kontakt na autora: <Pracovisko: Gymnázium sv. Jána Zlatoústeho, Lesná 28, 06601 Humenné, emil.jaros@gmail.com>

Názov OPS/OSO: <Netradičné posilňovanie žiakov>

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2013

Odborné stanovisko vypracoval: <Mgr. Iveta Mochňacká>

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnanancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Posilňovacie cvičenia, silové schopnosti, kondícia, telesná a športová výchova, adolescencia

Anotácia

Práca ponúka overenú pedagogickú skúsenosť s netradičným posilňovaním žiakov strednej školy. Ponúka teoretické východiská problematiky rozvoja kondičných schopností so zreteľom na silové schopnosti, ktoré sú aplikované do konkrétnych ukážok posilňovacích cvičení stredoškôľákov. Náčrty s opisom jednotlivých cvičení sú veľmi dobrým overeným nástrojom učiteľa telesnej výchovy na hodinách zameraných na posilňovanie alebo ako doplnok záverečnej časti hodiny telesnej a športovej výchovy.

OBSAH

Úvod	5
1 CHARAKTERISTIKA VÝVINOVÉHO OBDOBIA ŽIAČOK STREDNEJ ŠKOLY ..	6
1.1 Vývin motoriky v období stredoškolského štúdia	6
2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A ICH ROZVOJ	8
2.1 Posilňovacie cvičenia	9
2.2 Špecifika posilňovania žien	10
2.3 Mýty o posilňovaní žien	12
3 NETRADIČNÉ POSILŇOVANIE ŽIAČOK	14
3.1 Pedagogický proces na vyučovacích hodinách	14
3.2 Cvičenia na brušné svalstvo	16
3.3 Cvičenia na sedacie svalstvo a boky	23
3.4 Cvičenia na dolné končatiny	27
3.5 Cvičenia na horné končatiny	29
Záver	31
Zoznam príloh	33

ÚVOD

Učitelia pôsobiaci v telovýchovnej a športovej činnosti vnímajú zmeny v hodnotách a prioritách mládeže aj v oblasti športu. V školskej telesnej výchove a športe sa mení záujem o jednotlivé tematické celky.

Stredoškóoláci chlapci majú prístup k predmetu telesná a športová výchova veľmi dobrý, aj napriek občasným výnimkám. Ako aktuálny problém sa javí spôsob mobilizácie úsilia u dievčat – gymnazistiek. Klasické metódy výučby zväčša zaujali časť skupiny. Stále tu máme nové prístupy, ktoré vedia zaujať väčšinu alebo takmer všetkých.

Táto overená pedagogická skúsenosť prezentuje netradičné posilňovanie dievčat strednej školy. Problémy s nadváhou, problematickou postavou, ako aj ochabnutým svalstvom sú motívom k väčšiemu záujmu o posilňovanie. Cesta klasických posilňovacích metód v posilňovni s činkami a strojmi je jednou z ciest. No skúsenosť poukazuje na efektívnejšie spoločné (hromadné) cvičenie s vlastnou váhou, resp. doplnkovou záťažou. Celkovú atmosféru dotvára sprievod hudby. Práca ponúka návod ako urobiť cvičenie stredoškóoláčok zaujímavejším, a zároveň ponúknuť overenú batériu cvičení pre potreby hodín zameraných na posilňovanie žiačok počas štúdia na stredných školách.

Navrhujeme štruktúru hodín zameraných na posilňovanie dievčat. Predložená batéria cvičení je pomôckou učiteľom pre rýchlu inšpiráciu pri voľbe posilňovacích cvičení alebo kompletnej štruktúry hodín telesnej a športovej výchovy zameraných na posilňovanie a rozvoj silových schopností.

1 CHARAKTERISTIKA VÝVINOVÉHO OBDOBIA ŽIAČOK STREDNEJ ŠKOLY

Z pohľadu zamerania tejto práce na stredoškolskú mládež, konkrétne žiačok - stredoškoláčok, nás zaujíma obdobie adolescencie (16 – 21 rokov). Poznaním tohto obdobia môžeme optimalizovať rozvoj kondičných pohybových schopností pre túto vekovú kategóriu.

Názov obdobia je odvodený z lat. *adolesco* = dorastať, dospievať, vyvíjať sa, ale tiež vzmáhať sa, silnieť, mohutnieť. Toto obdobie je označované aj ako postpubescencia, mladistvý vek, ako obdobie mládenca a devy alebo obdobie mládenectva, tiež obdobie dospievania. Pojem „dospievanie“ je však veľmi nejednoznačný, pretože mnohí autori do neho zahŕňajú aj obdobie puberty.

Dolný medzník je daný ukončením pohlavného dospievania a dosiahnutím plnej pohlavnej zrelosti, kedy je mladý človek schopný reprodukcie a z biologického hľadiska sa môže stať rodičom. Podľa niektorých autorov dolný medzník tvorí ukončenie rýchleho telesného dozrievania a začiatok rýchleho psychického dozrievania. Dolný medzník vyjadrený fyzickým vekom je tiež u mnohých autorov rôzny. Väčšina ho umiestňuje v intervale 14 - 16 rokov. Horný medzník oddeľuje obdobie adolescencie od nasledujúceho obdobia dospelosti. Subjektívne kritériá pre dospelosť sú rôzne – patrí k nim ukončenie vzdelania, začiatok samostatného pracovného života, hmotná a životná nezávislosť od rodičov, občianska plnoletosť, služba v armáde, vstup do manželstva a narodenie prvého dieťaťa. Tieto udalosti nenastávajú súčasne, preto sa človek začína cítiť dospelý nie v určitom momente, ale postupne. Objektívne je veľmi ťažké jednoznačne stanoviť horný medzník. Väčšina autorov ho charakterizuje ako plné rozvinutie telesných, a najmä psychických (duševných) schopností, ako dosiahnutie plnej psychickej zrelosti, vyspelosti a dospelosti. Niektorí autori pridávajú aj sociálnu zrelosť. Horná hranica je individuálne veľmi pohyblivá, niektorí jednotlivci ju dosahujú skôr, iní neskôr. Preto je vyjadrená širokým intervalom 18 - 21 rokov, niekde až 22 rokov. (Končeková, 2002. s. 68)

1.1 Vývin motoriky v období stredoškolského štúdia

Skončením obdobia adolescencie človek končí svoje telesné a duševné dozrievanie a stáva sa z neho mladý muž a mladá žena. V tomto čase sa prakticky končí fyzický rast. Osifikácia i rast kostí sú dovŕšené, chrup je úplne vyvinutý. Telesné proporcie dostávajú svoju definitívnu podobu. Konečnú veľkosť, a teda aj funkciu, nadobúdajú všetky vnútorné orgány. Definitívnu veľkosť dosahuje aj mozog. Po motorickej stránke je človek úplne na výške, lebo tomu odpovedajú všetky príslušné funkcie, negatívne vplyvy puberty sú prekonané. Pohyby sú teda plynulé, koordinované a celé telo dosahuje pohybovú harmóniu. Svoju maximálnu hranicu dosahuje aj pohybová výkonnosť. Skončil sa aj psychický vývin človeka. To znamená, že všetky psychické procesy, o ktorých sme sa dosiaľ zmieňovali, dosahujú svoje plné hodnoty. Dostatočne je aj vyspelá inteligencia dvadsaťročného človeka. Dvadsaťročný človek celkom dospieva po telesnej, motorickej, duševnej i spoločenskej stránke. Dosiahnutie tohto veku je teda dôležitým životným medzníkom.

V postpuberte vzniká snaha vedieť čo najviac, snaha po teoretických vedomostiach o pohybe a športe. Kým mladšieho žiaka zaujíma samotná činnosť (pohyb, hra), pubescencia hlavne výsledok (výkon, výhra), adolescenta vykonanie pohybu (estetické

prvky v pohybe). V niektorých športoch je to obdobie vrcholových športových výkonov (plávanie, krasokorčuľovanie, gymnastika). Rozvoj pohybových schopností (sily, rýchlosti, vytrvalosti) dosahuje v tomto období u pravidelne športujúcich maximálne hodnoty. Obdobie dospievania nekončí v puberte, ale najmä u chlapcov sa posúva do postpuberty. Vývin dievčat je rýchlejší ako u chlapcov, ale v postpuberte ich chlapci dobiehajú. V období dospievania miznú disproporcie v telesných rozmeroch a jednotlivci sú na konci už plne fyzicky vyvinutí. Od šestnástich rokov nastáva obdobie vrcholnej motorickej aktivity, v ktorom je možné sústavne rozvíjať špeciálnu tréningovosť. V osemnástom až dvadsiatom roku sa dosahuje vrchol motorického vývinu. Sila rastie najintenzívnejšie od štrnásteho roku, spomaľuje sa po osemnástom roku.

V dvadsiatich rokoch má mladý muž už typické znaky motoriky, ktoré sú ďalej ovplyvňované rozvojom pohybových schopností, prípadne ich poklesom pri pohybovej nečinnosti. Na konci postpuberty dochádza k najvyššiemu rozvoju rýchlostných schopností a pohyblivosti. (Kasa, 2000, s. 143)

Ako s pribúdajúcim vekom postupuje proces upevňovania pohybových zručností, znižuje sa intraindividuálny rozptyl parametrov jednotlivého pohybového aktu (napr. dĺžky kroku či zdvihu ťažiska pri behu) i rozptyl finálneho výsledku (napr. dosiahnutého času pri šprinte). (Měkota - Kovář - Štěpnička, 1988)

Kasa (2000) uvádza, že rozdiely v motorike sú podmienené somatotypom, zamestnaním, pohybovým režimom, tréningom, životosprávou a pod. Rozdiely v motorike medzi chlapcami a dievčatami sú v tomto veku výrazné, spôsobujú ich rozdiely v anatomickej, funkčnej a psychickej oblasti. Napr. svalová sila žien dosahuje v priemere len 63% sily mužov. V bežnej populácii majú ženy v tomto období nižšiu pohybovú výkonnosť ako muži, výkonnosť v mnohých pohybových činnostiach v období postpuberty stagnuje. Ženy sa vyrovnávajú mužom len v súhre pohybov, rýchlosti časti tela, lepšie sú len v pohyblivosti. V lokomočných pohyboch, skokoch, vrhoch, hodoch a v činnostiach, do ktorých sú zapojené veľké svalové skupiny, sú výrazne lepší muži.

V bežeckej rýchlosti dosahujú dievčatá vrchol v päťnástich, šestnástich rokoch, vo vytrvalosti už v trinástich, v skokoch v sedemnástom roku a v hodoch v päťnástom roku. V období postpuberty sa vývin motorickej výkonnosti populácie adolescentiek výrazne spomaľuje. Výkony u nešportujúcich adolescentov sa zlepšujú do osemnásteho až deväťnásteho roku, potom sú prírastky len malé. Výkony sedemnást' až osemnásť ročných adolescentov už možno považovať za definitívne výkony dospelých osôb.

U športujúcich osôb rastú výkony aj po dvadsiatom roku. Porovnanie výkonnosti vrcholových športovcov a športovkýň nie je jednoznačné. Záleží od druhu pohybových schopností a od športovej špecializácie. Výrazne nižšie výkony majú ženy v silových schopnostiach, len 50 - 80% sily mužov. Vyrovnané výkony dosahujú adolescenti, ženy a muži, v koordinačných schopnostiach. (porov. Kasa, 2000, s. 143-144.)

Vo všeobecnosti majú adolescenti široký okruh záujmov, zameriavajú sa prakticky na všetky oblasti života. Na prvom mieste je šport, ktorý v rôznej intenzite priťahuje mladých ľudí ako k aktívnemu pestovaniu, tak i k pasívnemu sledovaniu. Zvýšená telesná výkonnosť a vytrvalosť adolescentov podmieňuje vývin aktívnych záujmov o šport. Aktívne pestujú rôzne športy podľa individuálnych predpokladov a možností. O telovýchovu a šport prejavujú v adolescencii väčší záujem chlapci než dievčatá. Tiež výber jednotlivých druhov športu je u adolescentov širší. Adolescentky sa venujú skôr plávaniu, športovej gymnastike, basketbalu, hádzanej, volejbalu, lyžovaniu, krasokorčuľovaniu a pod. (porov. Končeková, 2002. s. 87)

2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A ICH ROZVOJ

Pohybové schopnosti sú zo základných schopností odvodené vnútorné predpoklady človeka na pohybovú činnosť. Vznikajú v procese cvičenia, tréningu. Sú to výkonné mechanizmy, v ktorých majú účasť nielen telesné schopnosti, ale aj schopnosti psychosociálne (vôľa, vedomie). (Kasa, 2000, s. 75)

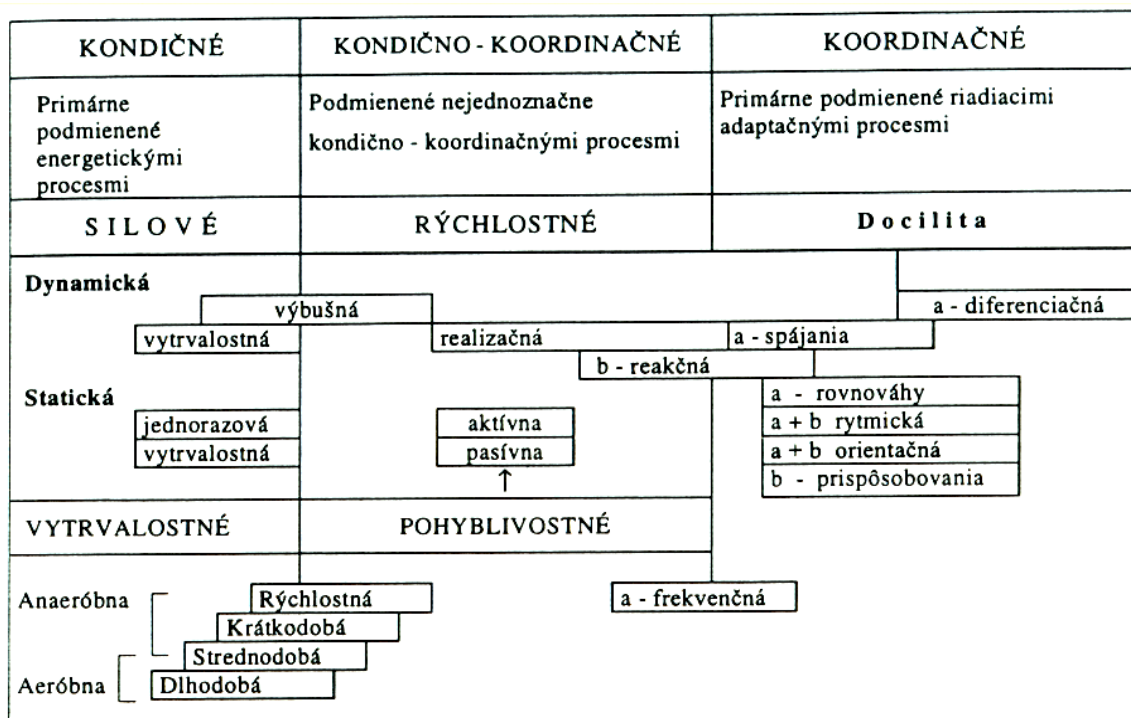
Štruktúrou pohybových schopností sa zaoberalo množstvo autorov. Rôznorodosť prístupov, ako vždy a všade, je podmienená voľbou klasifikačných kritérií. Z hľadiska determinácie procesov, ktoré ich zabezpečujú, rozdeľujeme pohybové schopnosti na: kondičné, kondično-koordinačné a koordinačné.

Kondičné pohybové schopnosti sú primárne zabezpečované fyziologickými energetickými procesmi, ktorých základom je morfológická stavba tela človeka a jej funkcie. Patria sem silové a vytrvalostné pohybové schopnosti a čiastočne rýchlostné schopnosti.

Kondično-koordinačné schopnosti. Túto skupinu tvoria tzv. hybridné pohybové schopnosti, podmienené nejednoznačne kondično-koordinačnými procesmi. Patria sem rýchlostné a pohyblivostné schopnosti.

Koordinačné schopnosti sú primárne podmienené riadiacimi a regulačnými procesmi. Charakterizujeme ich ako schopnosti, ktoré umožňujú vykonávať pohybové činnosti podľa zadanej pohybovej úlohy tak, aby mali z hľadiska časovej, priestorovej a dynamickej štruktúry najúčelnejší priebeh a výsledok (pozri tab.1). (Belej, 2001)

Tabuľka1 Klasifikácia pohybových schopností



Legenda: a = komplex spojený so schopnosťami riadenia pohybov
 b = komplex spojený so schopnosťami adaptácie pohybov
 Σ a + b = komplex schopnosti motorickej učiteľnosti (docility)

Prameň: Belej, 2001

Stredoškolská mládež si má poznatky o pohybových schopnostiach osvojovať vo vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“, ktorú vymedzuje štátny vzdelávací program. V module „Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť“ sa vymedzilo učivo o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, o metódach rozvoja pohybových schopností, o metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, o rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Súčasťou sú aj poznatky a zručnosti vo zvyšovaní telesnej zdatnosti, zaťažovania v telovýchovnom a športovom procese, všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť a sebahodnotenie.

Obsah modulu vymedzuje pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Sem patria rôzne telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí).

Rozvoj pohybových schopností predstavuje nosný rozvíjajúci cieľ v realizácii úloh školskej telesnej výchovy. Vysoký stupeň rozvoja hlavne kondičných pohybových schopností je základom tvorby adaptačných mechanizmov organizmu človeka, ktoré majú úzky súvis s fyzickou dispozíciou v zaťažení i regeneračnými procesmi po ňom. Rozvoj silovo-rýchlostných predpokladov vyžaduje poznanie základných poznatkov z funkčnej anatómie, fyziológie i biochémie svalovej činnosti. (Chromík, 2008, s.17)

2.1 Posilňovacie cvičenia

Posilňovacie cvičenia sú bežnou súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy. Tvoria hlavnú časť vyučovacej hodiny zameranej na kondičné posilňovanie. Často sú aj súčasťou hodín, ktoré nie sú zamerané na posilňovanie. V štruktúre hodiny sa umiestňujú v závere jej hlavnej časti. V tomto prípade po rozvoji pohybových zručností nasleduje rozvoj pohybových schopností. Kondičné hodiny realizujeme v posilňovni, alebo cvičebni. Mnohé školy nemajú zriadené posilňovne, preto sa často posilňovanie realizuje v nezariadenom prostredí. Základom posilňovania sú telesné cvičenia.

Kasa (2000) uvádza: „Pohybové prejavy človeka v športe majú odborný názov telesné cvičenia. Sú to špecializované pohyby zamerané na zdravie, telesné a pohybové zdokonaľovanie človeka. Tieto pohyby človek vykonáva úmyselne za cieľom rozvoja pohybových schopností a zručností. Základ pre telesné cvičenia tvorí morfológia tela, fyziologické funkcie, psychika a vedomie človeka.“

Úlohou posilňovacích cvičení z antropomotorického hľadiska je rozvoj kondičných schopností – silových, rýchlostných, vytrvalostných. Z hľadiska anatomického a fyziologického sa zabezpečuje proporcionálne posilňovanie svalových skupín a kĺbových spojení tela, ako aj zlepšenie hustoty kostí. (Perečinská - Antošovská, 2000, s.31)

V praxi sa aplikuje posilňovanie zamerané na rozvoj:

1. dynamickej sily – cvičenia sa konajú v rýchlom tempe s viacnásobným opakovaním
2. výbušnej sily – jednorázové cvičenie konané s maximálnym svalovým úsilím
3. statickej sily – výdrže v určitých polohách
4. spevnenie tela – cvičeniami sa tonizuje svalstvo celého tela alebo jednotlivých častí
5. silovej vytrvalosti – cvičenia konané zvolna s mnohonásobným opakovaním

6. koordinácie silových schopností – cvičenia sa konajú so zmenou tempa a rytmu.
(Perečinská - Antošovská, 2000, s.31)

Ako posilňovacie cvičenia sa uplatňujú:

- cvičenia bez závažia, napr. kluky, drepy, poskoky, skoky, prednosy, vznosy, výdrže;
- cvičenia s náčiním, napr. so švihadlami, činkami, plnými loptami, expandrami a iné;
- na náradí a s náradím, napr. lavičky, rebriny, debna, hrazda, bradlá;
- odporové cvičenia;
- cvičenia na posilňovacích strojoch v gymnastike ako doplnkové cvičenie - táto forma posilňovania patrí do kulturistiky.

Základným predpokladom úspešného posilňovania je:

- a) správny výber cvičebných prostriedkov
- b) technicky správne vykonávanie cvičenia
- c) počet opakovaní alebo časová dĺžka cvičenia
- d) adekvátny stupeň intenzity svalového napätia
- e) primerané striedanie zaťaženia jednotlivých svalových skupín
- g) striedanie posilňovania s aktívnym uvoľňovaním.

(Perečinská - Antošovská, 2000, s.31)

Pre úspešné posilňovanie je nevyhnutné dodržiavať všeobecné zásady:

1. Z začať zahriatím a strečingom svalových skupín, ktoré budeme posilňovať.
2. Vybrať si najprv sval až potom cvičenie.
3. Posilňovanie bude postupovať od väčších svalových skupín k malým.
4. Vyhýbať sa cvikom, ktoré preťažujú chrbticu.
5. Vždy voliť variantu cviku alebo záťaž tak, aby bolo možné vykonať požadovaný počet opakovaní v celom rozsahu, ale nie na úkor správnej techniky cviku.
6. Začiatočníci cvičia jednu až dve série konkrétneho cviku a postupne pridávajú ďalšie.
7. Počet opakovaní cvikov v sérii sa riadi požadovaným účinkom:
 - vysoký počet opakovaní (15 – 20 a viac) zvyšuje svalovú vytrvalosť
 - stredný počet opakovaní (6 – 12) vedie k zväčšeniu objemu svalov a miernemu zvýšeniu sily
 - malý počet opakovaní (1 – 6) zvyšuje svalovú silu a vedie k zväčšeniu objemu svalov.
8. Dýchanie: všeobecne platí, že pri zdvíhaní záťaže, resp. pri stlačení svalov by mal byť výdych a pri návrate, resp. pri uvoľnení, vdych, hlavne dýchanie nezadržovať.
9. K zotaveniu a relaxácii je potrebný dostatočne dlhý čas, nikdy neposilňujeme rovnakú časť tela dva dni po sebe.
10. Cvičenie zakončíme strečingom, prípadne relaxáciou. (Koleničová, 2003, s. 10-11)

2.2 Špecifiká posilňovania žien

Posilňovanie adolescentiek má isté špecifiká, ktoré by si mal uvedomiť každý učiteľ telesnej a športovej výchovy. Ich poznaním predídeme nepríjemným a nežiadúcim efektom posilňovania, ako je poškodenie zdravia, či strata motivácie.

Celková trénavateľnosť u žien, v porovnaní s mužmi, je menšia, rýchlejšie podliehajú námahe, najmä pri uplatnení jednostranného tréningového zaťaženia. Rozvoj kondičných schopností prebieha u adolescentiek pomalšie a ročné prírastky sú menšie. Veľmi dôležité je, aby tréningové jednotky boli emocionálne, treba využívať široký okruh prostriedkov a často ich meniť. Žiadúca je väčšia individualizácia kondičnej prípravy, najmä vzhľadom na priebeh menštruačného cyklu.

Pri rozvoji silových schopností treba vytvoriť dostatočne všeobecný silový základ. Dôraz treba klásť na dokonalé osvojenie si techniky jednotlivých cvičení a rozvoj tých svalových skupín (chrbtové a driekové svalstvo, svalstvo panvového dna a brušnej steny), ktoré sú u žien spravidla menej rozvinuté. (porov. Sedláček et al., 2003, s.26)

Dievčatá, mladé ženy, v drvivej väčšine po veľkých svaloch netúžia, ich cieľom je skôr štíhla postava - ideál, s ktorým možno súhlasiť. Rizikom sa stáva, keď namiesto pravidelného cvičenia, zvolia radšej experimenty so stravou, drastické diéty, chemické preparáty vydávané za zázračné prostriedky na formovanie postavy, jednostranné, nezdravé stravovacie systémy vedúce k sklamaniu z jojo efektu. V extrémnom prípade to môže viesť až k bulímii a anorexii - teda k ohrozeniu fyzického i duševného zdravia. Cesta k štíhlej a zároveň pevnej, pružnej a proporcionálnej postave vedie jedine cez kombináciu racionálnej výživy a pravidelného cvičenia.

Druhá najväčšia skupina adolescentiek chce svoju postavu formovať, rady by niekde ubrali a niekde naopak nabrali objem. Tieto predstavy sú splniteľné len do istej miery. Vhodnou kombináciou racionálnej výživy, aerobiku a posilňovacích cvičení môžeme dosiahnuť odbúravanie tuku. Potrebné je vnímať ani nie tak jednotlivé body tela, ktoré chceme sformovať, ale tuk, ktorý bude i pri dodržiavaní všetkých zásad, ubúdať z celého tela. Tzv. bodové chudnutie nie je možné (ak si odmyslíme invazívne postupy plastickej chirurgie). Koľko a odkiaľ z tukovej vrstvy stratíme, závisí aj od dedičných faktorov. Ak k trom tréningom vytrvalostného typu pridáme v týždni jedno cvičenie kulturistické, zamerané na svalové skupiny, ktorých rast chceme podnietiť, výsledok v podobe zmenenej siluety by sa mal po 8. – 12. týždňoch ukázať.

Spoločnou snahou tretej skupiny chlapcov i dievčat je posilňovaním rozvíjať výkonnosť v iných športoch, dosiahnuť zvýšenie rýchlosti, vytrvalosti alebo jednoducho úspešnosti. I v tomto prípade je konštruktívne, aby sme posilňovanie podriadili cieľu. Pri posilňovaní zameranom na podporu rýchlosti pohybu sa kombinujú dve metódy, prvá so snahou o rozvoj maximálnej sily cieľových svalov a svalových skupín (podľa už uvedených zásad rozvoja maximálnej sily, ale z vyšším počtom opakovaní (5 – 8)) a druhá metóda, oveľa vhodnejšia pre stredoškolský vek, pri ktorej využívame ľahké závažia (30 – 40% maxima), vyšší počet opakovaní (15 – 30), menší počet sérií (3 – 4) a vysokú rýchlosť vykonávania pohybov.

Ak chceme posilňovaním prispieť k rozvoju vytrvalostných schopností, používame ľahké až stredné hmotnosti závaží (30 – 60% maxima), vysoké počty opakovaní (25 – až do zlyhania), stredný počet sérií alebo sekvenčné cvičenie. Dbáme na to, aby sa intenzita cvičenia pohybovala v strednom pásme, pretože primárnym cieľom v tomto prípade je zaťažovanie srdcovocievnej sústavy.

(porov. http://www2.statpedu.sk/buxus/spu/Zdravie_a_pohyb/Pohybov_v_konnos_a_zdatnos_.pdf, cit. 8.4.2013)

2.3 Mýty o posilňovaní žien

Denne sa stretávame s množstvom informácií týkajúcich sa aj oblasti posilňovania, no nie všetky sú správne. Prehľad desiatich najznámejších mýtov o pohybe a cvičení nám môže mnohé fakty vysvetliť.

Mýtus číslo 1 - Na zhadzovanie kíl je najlepšie ráno.

Ako je to naozaj: Mnoho ľudí si myslí, že po prebudení ich kilá lepšie pôjdu dole. To je omyl. Ak máte ráno chuť ponahať sa cvičením, potom samozrejme športujte. Ranným cvičením sa tuky spaľujú rovnako ako v akúkoľvek hodinu počas dňa.

Mýtus číslo 2 - Tukové bunky sa cvičením menia na svaly.

Ako je to naozaj: Tuk sa pravidelným pohybom a posilňovaním na svaly nezmení. Obe tkanivá sú totiž tvorené dvomi odlišnými typmi buniek, preto sa navzájom nemôžu meniť. A nefunguje to ani naopak. Ak prestaneme cvičiť, svalové tkanivo sa na tukové nepremení.

Mýtus číslo 3 - Štíhli ľudia sú lepší športovci.

Ako je to naozaj: Keď máte postavu stvorenú na predvádzacie mólo, neznamená to, že budete doma aj v športe. Žiadnym výskumom sa súvislosť medzi hmotnosťou a lepším výkonom nepreukázala. Nadváha ani podváha rozhodne nie sú zdravé. Pre športový výkon je podľa odborníkov dôležitá vyvážená strava, ale najväčšiu úlohu hrajú genetické predpoklady a svalová hmota.

Mýtus číslo 4 - Behom sa spáli viac kalórií než chôdzou pri rovnakej vzdialenosti.

Ako je to naozaj: Skutočnosť je taká, že keď ubehneme jeden kilometer alebo ho prejdeme pešo, spálime rovnaké množstvo kalórií. Rozdiel je len v časovom rozpätí. Na chôdzu budeme potrebovať viac času.

Mýtus číslo 5 - Čím viac cvičíme, tým lepšie.

Ako je to naozaj: Lekári odporúčajú športovať trikrát až päťkrát týždenne. Doba cvičenia by pritom nemala prekročiť hodinu a medzitým by mali byť prestávky. S nadmerným pohybom netreba preháňať, aby sme sa namiesto dobrého pocitu nemuseli zvyšok týždňa liečiť zo svalovej horúčky.

Mýtus číslo 6 - Pred cvičením nejest' dve hodiny.

Ako je to naozaj: Štúdie dokázali, že zdravé jedlo pred pohybom zvyšuje výkon a urýchľuje spaľovanie. Za vhodné jedlo sa samozrejme nepovažujú hranolky alebo rezne. A nesmieme sa ani prejedat'. Správnym pokrmom sú jogurty, tmavé pečivo alebo cereálie.

Mýtus číslo 7 - Čím viac potu, tým viac tukov sa spáli.

Ako je to naozaj: Množstvo potu nie je priamo úmerné množstvu tuku, ktorý spálime. Je to spôsob, ako ochladiť organizmus. Môže však znamenať, že cvičíme tvrdo a spotrebúvame kalórie. Ale každou kvapkou potu neschudnete.

Mýtus číslo 8 - Špeciálnymi cvikmi sa zväčšia prsia.

Ako je to naozaj: Toto je jeden z najväčších nezmyslov v posilňovaní. Prsia sú tvorené hlavne tukom a takmer žiadnym svalstvom. Cviky môžu prsia vytvarovať a opticky zdvihnúť, ale nie zväčšiť.

Mýtus číslo 9 - Keď budú ženy cvičiť s činkami, budú mať obrovské svaly.

Ako je to naozaj: Nežné pohlavie má inú stavbu tela ako muži a ich telo neobsahuje toľko svalov, ako je to u mužov. Ženy sa boja, že im svaly neprimerane narastú. To však nie je pravda. Bez steroidov a iných podporných látok svaly nadmerne určite nenarastú.

Mýtus číslo 10 - Lokálnym cvičením schudneme z problémových partií.

Ako je to naozaj: Spaľovať tuk len na určitých miestach sa rozhodne nedá. Len gény nám určujú, ako a odkiaľ budeme chudnúť. Cvičením sa spaľujú kalórie celkovo a pohyb pomáha znížiť množstvo tuku všade. Tým, že budeme vykonávať špecifické cvičenia, posilníme iba určitý sval.

(porov. <http://lesk.cas.sk/clanok/90672/posilnovanie-zvacsi-prsia-a-dalsie-myty-o-cviceni.html>, cit. 8.4.2013)

Prvé klamstvo, s ktorým sa môžete stretnúť, je tvrdenie, že cvičenie žien v posilňovni zamerané na zhadzovanie prebytočných kíľ vás spraví svalnatejšími. Časopisy venujúce sa kulturistike a fitness bez prestania prinášajú fotografie svalnatých mužov, ale aj svalnatých žien. Pri pohľade na ne si nejedna z vás asi povie, že ak začne posilňovať, stratí svoju ženskosť a bude veľká a svalnatá. Je to asi najzávažnejšia nepravda, ktorá trvalo odrádza od cvičenia nežné pohlavie. Tu si však treba uvedomiť fyziologické rozdiely mužov a žien. Vo všeobecnosti ženy nedokážu vybudovať takú masívnu svalovú hmotu ako muži. Za schopnosť budovania mohutných svalov muži vďačia hlavne hormónu testosterónu.

Ženy „bodybuilderky“ sú skôr výnimkou ako bežným javom. Ich snaženie je výsledkom dlhodobej tvrdej práce, genetických dispozícií, správneho stravovania a užívaním doplnkov výživy (povolených, či tých druhých). Pri pozeraní na fotografie kulturistiek si ďalej treba uvedomiť, že sú to fotky len z krátko obdobia súťaže. Účelne je znižované percento tuku a percento vody v tele. Výsledkom je, že svaly sú viac vystúpené, výraznejšie a zmenené kontúry tváre prispievajú k neprirodzenému vzhľadu. Po skončení súťaže, kedy už nie je potrebné držať tvrdú diétu a organizmus ďalej dehydrovať, sa telo rýchlo zmení. Po náročných súťažiach si hádam každý dopraje oddych a dobré jedlo. Občas môže byť výsledkom taká zmena, že podľa fotografie zo súťaže v reálnom živote tohto človeka ani nespoznáte.

(<http://www.posilka.estranky.sk/clanky/posilnovanie/posilnovanie-zeny-cvicenie-zien.html>, cit. 8.4.2013)

3 NETRADIČNÉ POSILŇOVANIE ŽIAČOK

3.1 Pedagogický proces na kondičných hodinách

V školskej telesnej výchove trvá hodina telesnej a športovej výchovy 45 minút. Okrem hodín zameraných na kondičné posilňovanie, má uplatnenie rozvoj pohybových schopností, konkrétne silových, aj v rámci iných tématických celkov, kde môžu byť umiestňované v závere hlavnej časti. V štruktúre hodín telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať jednotlivé časti vyučovacej hodiny.

Úvodná časť predstavuje nástup, oboznámenie s cieľom hodiny a rozohratie.

Formulácia cieľov kondičnej hodiny je dôležitou súčasťou cieľavedomého smerovania v posilňovaní. Učiteľ formuluje ciele, napríklad takto:

- kognitívny cieľ kondičnej hodiny: Žiačka vie vymenovať aspoň 3 cvičenia na brušné svalstvo, sedacie svalstvo a svalstvo dolných končatín.
- afektívny cieľ kondičnej hodiny: Žiačka svedomito a cieľavedome pristupuje k posilňovacím cvičeniam a s ochotou ich realizuje.
- psychomotorický cieľ kondičnej hodiny: Žiačka vie správne technicky ukázať aspoň 3 cvičenia na brušné svalstvo, sedacie svalstvo a svalstvo dolných končatín.

Rozohratie predstavuje chôdzu, poklus, poskoky, ak to podmienky dovoľujú, môže ísť o bicyklovanie na stacionárnom bicykli, šliapanie na steperi. Nikdy nemôže ísť o prudkú a silovo náročnú aktivitu. Trvanie od 3 - 4 minút.

Do prípravnej časti vyučovacej hodiny zaraďujeme rozcvičenie. Rozcvičenie rieši úlohu fyziologickú, profylaktickú, psychologickú a didaktickú. Fyziologickou úlohou je zväčšenie pulzového a minútového objemu srdca, pľucnej vntilácie, zvýšenie intenzity látkovej premeny vzhľadom na pokojovú úroveň.

Profylaktickou (preventívnou) úlohou rozcvičenia je predchádzanie úrazom. Prudká kontrakcia svalstva pri akomkoľvek pohybe bezprostredne po nečinnosti môže spôsobiť poranenie svalových vlákien, ich natiahnutie alebo aj natrhnutie.

Psychologickou úlohou rozcvičenia je zosúladiť procesy podráždenia a útlmu v kôre veľkého mozgu a príslušných centier nervovej sústavy tak, aby sa cvičiaci pozitívne naladil na pohybové zaťaženie v cvičebnej jednotke.

Didaktickou úlohou rozcvičenia je poznanie a precítenie účinku vykonávaných cvičení na organizmus, získanie zásobníka cvičení a vedomostí o spôsobe ich uplatňovania.

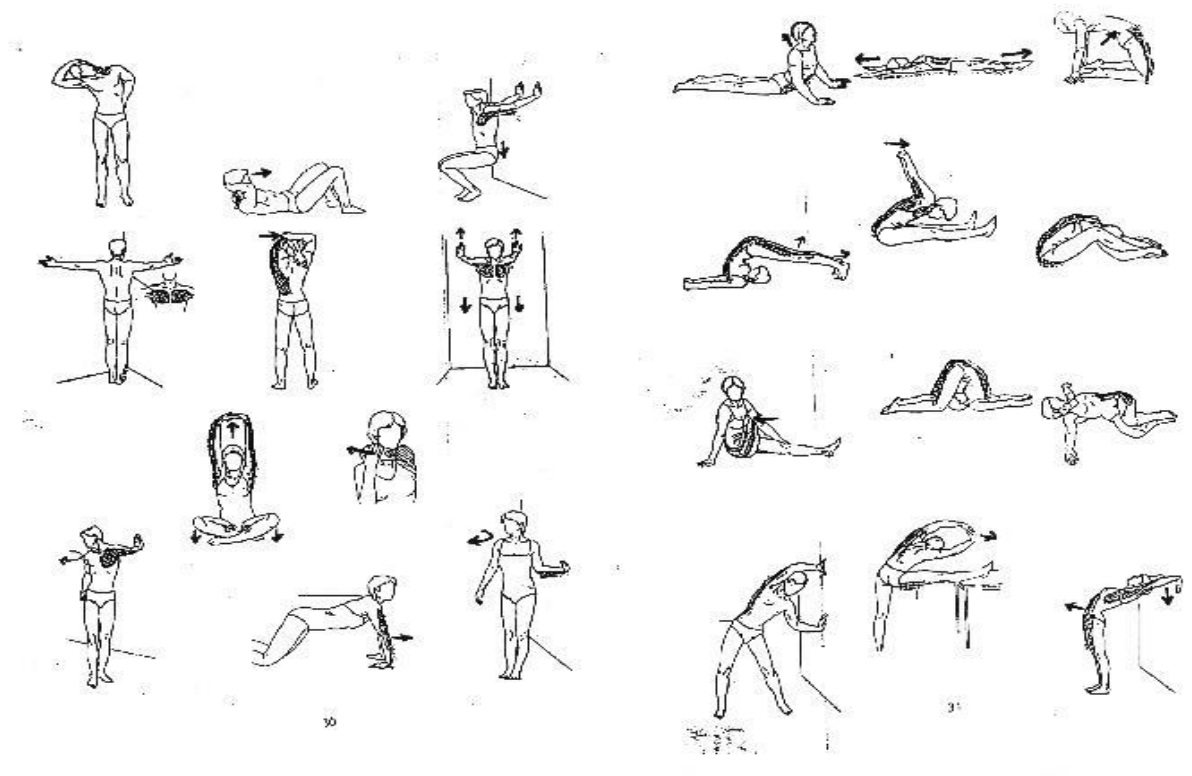
Vo všeobecnosti sa má venovať rozcvičeniu 10 - 20% z celkového cvičebného času vyučovacej, cvičebnej alebo tréningovej jednotky. (Perečinská - Antošovská, 2000, s. 52) Rozcvičenie realizujeme zväčša od hlavy k dolným končatinám. Zaraďujeme v ňom cvičenia na správne držanie tela, aktiváciu kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov.

Hlavná časť je zameraná na plnenie cieľa vyučovacej hodiny. Zaťaženie v tejto časti je najvyššie. Telo je pripravené na zaťaženie. V hodinách zameraných na posilňovanie sa v tejto fáze vyučovacej hodiny osvedčilo hromadné cvičenie. Každá zo žiačok si vezme podložku (malá karimatka, pozri príloha 1) a nájde si miesto v cvičebni. Pre dobré pedagogické vedenie hodiny je dobré usporiadať žiačky vedľa seba s dostatočnými odstupmi. V rôznych východiskových polohách tvár smeruje rovnakým smerom. Na začiatku bloku posilňovacích hodín je dôležité každé cvičenie teoreticky vysvetliť, praktický ukázať a zdôrazniť cieľovú partiu, ktorú cvičením posilňujeme. Dôležité je,

aby si učiteľ, ktorý chce viesť posilňovacie cvičenie žiačok, pred hodinou precvičil uvedené cvičenia (kapitola 3.2 – 3.5) a mohol ich správne demonštrovať pohybom.

V následných posilňovacích hodinách sa množstvo cvičení rozširovalo, no pri cvičení sme vychádzali z už poznaných cvičení. Žiačky pri viacnásobnom precvičovaní na viacerých hodinách reagujú veľmi pohotovo, proces osvojovania nových cvičení je ale o niečo pomalší. Batéria overených cvičení je prezentovaná v kapitolách 3.2 až 3.5. Cvičenia sú zamerané na problematické telesné partie – brušné svalstvo, sedacie svalstvo a boky, svalstvo dolných končatín, svalstvo horných končatín. Cvičenia sú pestré, nejde o klasické posilňovanie na strojoch, ktoré sa nám v praxi ukázalo ako nie najvhodnejší spôsob aktivácie úsilia žiačok strednej školy. Cvičenie sme realizovali hromadnou formou, čo žiačky motivuje vydržať a nezaostať za ostatnými. Cvičenia sme aplikovali so striedaním zaťažovaných partií. Každé cvičenie žiačky odcvičili v 3 – 4 sériách, potom nasledovalo ďalšie cvičenie na inú partiu. Počet opakovaní v sérii sa prispôsobuje kondičnej úrovni žiačok. Optimálne je v sérii dosiahnuť 10 – 15 opakovaní. V závere hlavnej časti vyučovacej hodiny a pri náročnejších cvičeniach sa môže počet opakovaní od prvej série po poslednú znižovať (napríklad 14 – 12 – 10). Učiteľ sleduje svoje žiačky a podľa zvládnutia cvičenia (správna technika cvičenia) ovplyvňuje počet opakovaní, a taktiež prestávky medzi sériami. Ideálnejšie pre žiačky bolo častejšie obmieňanie cvičení s vykonávaním troch sérií na cvičenie. Svalová partia je neskôr znovu precvičovaná, ale iným cvičením. Niektoré cvičenia vyžadujú pomôcku (malú činku, závažie), čo prezentujeme v prílohe č.1. Doporučujeme atmosféru hodiny dotvoriť počúvaním hudby.

Záverečná časť nasleduje po hlavnej časti. V nej sa zameriavame na upokojenie, uvoľnenie a strečing. Svalstvo je čiastočne poskracované, preto jeho natiahnutie je potrebné. Ukážku strečingových cvičení prezentuje obrázok 1.



Obrázok 1 Strečingové cvičenia

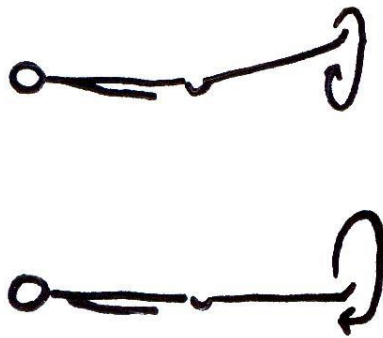
Prameň: http://www.nuotomania.it/images/stretching-nuoto/stetching_nuoto.jpg

3.2 Cvičenia na brušné svalstvo

V tejto podkapitole sa budeme zaoberať brušným svalstvom, ktoré žiačky a celkovo ženy najradšej cvičia. Brušné svalstvo nie je len priamy brušný sval, ale aj šikmé brušné svalstvo. Brušné svalstvo býva častokrát nespevnené, čo je veľmi rýchlo viditeľné. Do cvičenia tejto svalovej partie sa žiačky púšťajú v prevažnej miere s najväčším nadšením, preto jej bude patriť najviac cvičení. Cvičenia sú zaujímavé, využívajú prevažne vlastnú váhu tela, ale niektoré aj ľahšiu doplnkovú záťaž. Nie všetky cvičenia majú svoj striktný názov, preto dôležitejší je popis s obrazovou demonštráciou pohybu pre lepšie pochopenie cvičenia.

Cvičenie 1: Opisovanie kružnice špičkami nôh v ľahu.

Východzia poloha - ľah na chrbte, dolné končatiny sú vystreté. Zdvih chodidiel mierne nad podložku, špičky dopnuté a opisujú kružnicu. Je veľmi vhodné v strede odpočítavania opakovania zmeniť smer krúženia. Ak sme začínali z ľava do prava, pri celkovom počte 10 opakovaní, po piatom zmeníme smer kružnice na opačný.

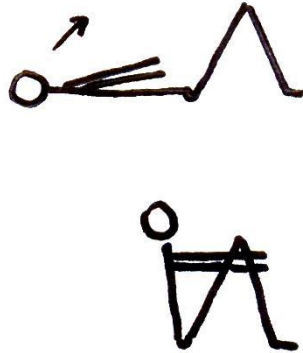


Obrázok 2 Krúženie špičkami v ľahu

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 2: Skracovačky.

Východzia poloha - ľah na chrbte, nohy ohnuté v kolenách (ľah vzadu skrčmo). Ruky v miernom predpažení. Kontrakciou brušného svalstva sa priťahuje trup k stehennému svalstvu, ruky mŕňajú kolená po vonkajšej strane v predpažení. Hlava v predĺžení trupu.

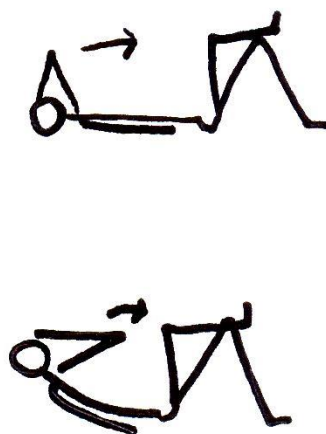


Obrázok 3 Skracovačky

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 3: Príťahy lakťa ku kolenu.

Východzia poloha - ľah na chrbte, nohy ohnuté v kolenách, chodidlo pravej nohy opreté o koleno ľavej dolnej končatiny. Ľavá ruka opretá o spätkovú časť ľavej strany. Príťahy ohnutého lakťa ku kolenu pravej nohy. Náročné cvičenie, vyžadujúce veľké úsilie. Po vykonaní opakovaní (10 – 12x) je zmena - opačný lakeť a opačné koleno.



Obrázok 4 Príťahy lakťa ku kolenu

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 4: Kris-kros.

Východzia poloha - ľah na chrbte, nohy vystreté. Ruky na spánkovú časť. Striedavé dotyky nesúhlasného lakt'a a kolena jednej dolnej končatiny, druhá noha sa vystiera. Posilňovanie priameho a šikmých brušných svalov.

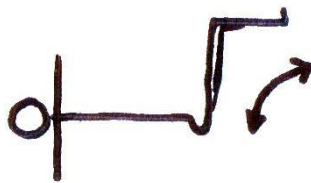


Obrázok 5 Kris-kros

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 5: Metronóm.

Východzia poloha - ľah na chrbte. Ruky v upažení. Dlane na podložke. Dolné končatiny v prednožení pokrčmo, predkolenie vodorovne. Pomalé prenášanie predkolenia až po dotyk kolena s podložkou na ľavej a pravej strane. Dobré cvičenie na šikmé brušné svaly.

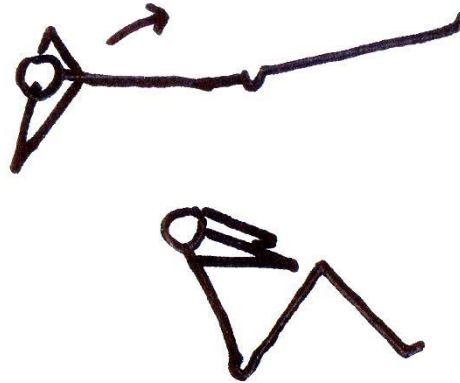


Obrázok 6 Metronóm

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 6: Sklápačky.

Východzia poloha - ľah na chrbte. Ruky na spánkovú oblasť. Dolné končatiny vystreté mierne nad podložkou, päty nepadajú na podložku. Kontrakciou brušného svalstva prítiah trupu a stehien k sebe a späť.

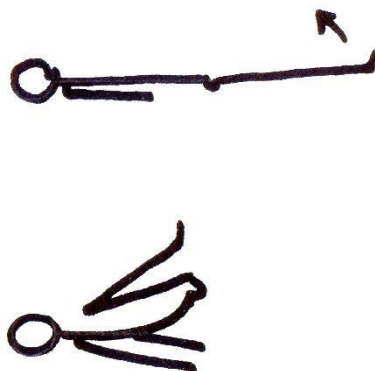


Obrázok 7 Sklápačky

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 7: Obrátené skracovačky.

Východzia poloha - ľah na chrbte. Horné končatiny pri tele, dlane na podložke. Prítiahy kolien smerom k brade. Päty stále nad podložkou.

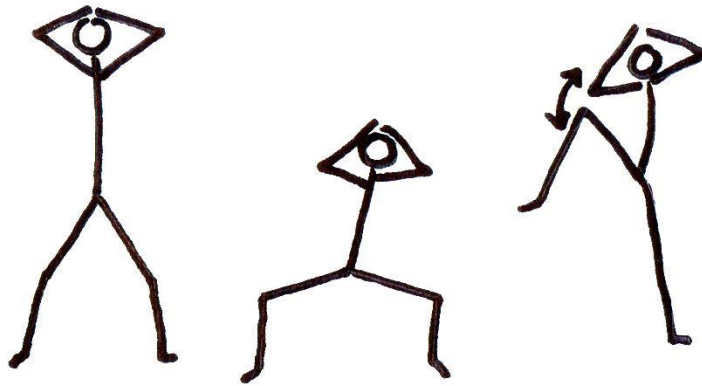


Obrázok 8 Obrátené skracovačky

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 8: Prítáhy kolena a lakt'a.

Východzia poloha - stoj rozkročný, dlane ułożené na sebe na hlave, vykonáme podrep a následne prítáh kolena a lakt'a súhlasnej strany k sebe. Pokračujeme späť do podrepu a z neho do stoja rozkročného. Potom nasleduje prítáh na opačnej strane.

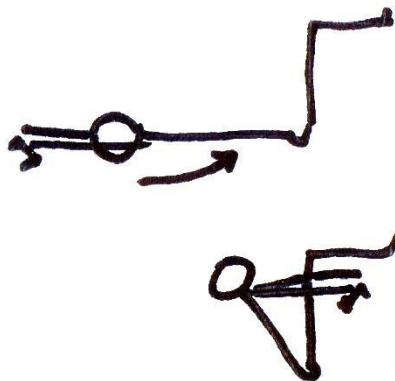


Obrázok 9 Prítáhy kolena a lakt'a

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 9: Podávanie činky pod kolenami.

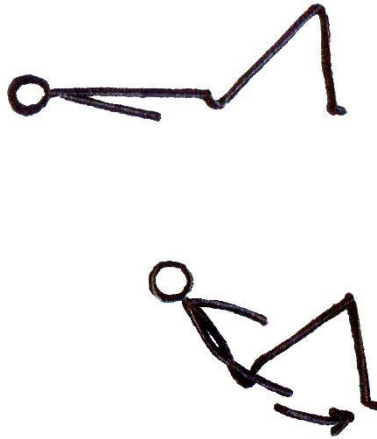
Východzia poloha - ľah na chrbte, horné končatiny vzpažené s ľahkou činkou v rukách (stačí aj ľahší predmet, napr. malé závažie), dolné končatiny v prednožení pokrčmo, predkolenie vodorovne. Na povel smeruje činka kontrakciou brušných svalov a bočným kruhom pod kolená, kde si ju prevezme ruka druhej strany. Pohyb pokračuje bočným kruhom až nad hlavu. Je vhodné po niekoľkých opakovaníach zmeniť stranu podávania na opačnú.



Obrázok 10 Podávanie činky pod kolenami

Prameň: vlastný návrh

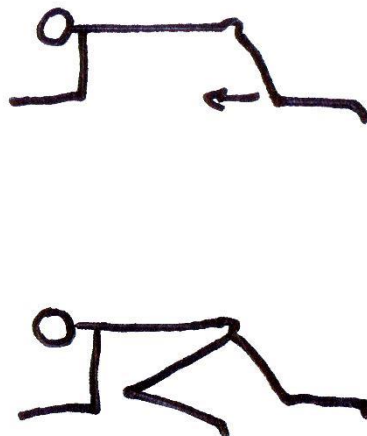
Cvičenie 10: Striedavé dotýkanie sa ľavej a pravej päty.
Kontrakciou brušných svalov sa mierne dvíha trup, následne pohyb pokračuje do strany až po dotyk päty dlaňou súhlasnej hornej končatiny. Návrat späť, následne na opačnú stranu.



Obrázok 11 Striedavé dotýkanie sa ľavej a pravej päty

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 11: Príťahy kolena k lakt'ú vo vzpore na predlaktí kľačmo.
Východzia poloha - vzpor na predlaktí kľačmo. Dolné končatiny smerujú mierne vzad. Cvičenie začína príťahom kolena k lakt'ú na súhlasnej strane, neskôr opačne.

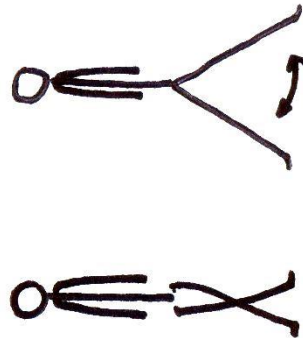


Obrázok 12 Príťahy kolena k lakt'ú vo vzpore na predlaktí kľačmo

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 12: Strihanie nohami.

Východzia poloha - ľah na chrbte, ruky v pripažení. Zdvihom nôh začneme strihať – z polohy z roznoženia do polohy skrižmo, hore sa nohy striedajú. Pohyb vedený tesne nad podložkou. Brucho fixované.

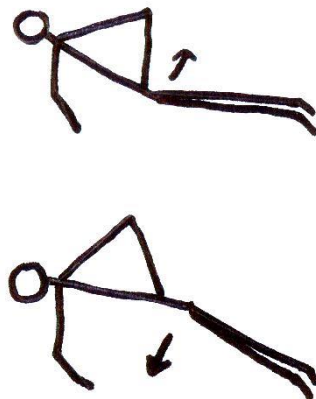


Obrázok 13 Strihanie nohami

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 13: Vytlačanie bokov.

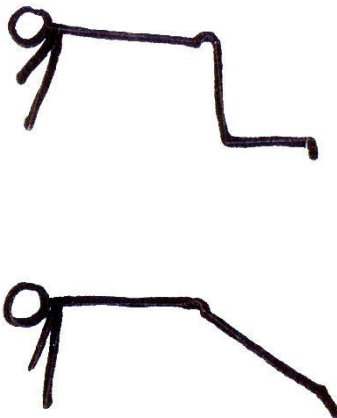
Východzia poloha ľah na pravom boku, vzpor na predlaktí pravej ruky, chodidlá za sebou, vrchné chodidlo je vpredu. Ľavá ruka vbok, resp. na spánkovu časť. Vytlačenie ľavého boku nahor a späť. Po odcvičení 10 – 14 opakovaní, zmena strany.



Obrázok 14 Vytlačanie bokov

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 14: Vystieranie nôh.
Vzpor kláčmo. Vystieraním nôh zdvih pánvy.



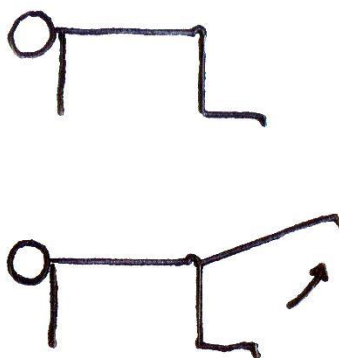
Obrázok 15 Vystieranie nôh

Prameň: vlastný návrh

3.3 Cvičenia na sedacie svalstvo a boky

Cvičenie 15: Zakopávanie.

Východzia poloha - vzpor kláčmo. Pohyb začína postupným vystieraním jednej nohy smerom vzad a miernym zakopnutím. Potom opačne. Lepšie vykonať viaceré opakovania na tú istú dolnú končatinu, potom nasleduje druhá dolná končatina.

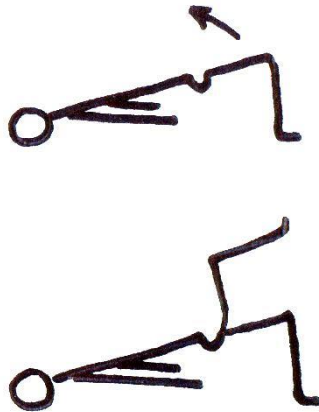


Obrázok 16 Zakopávanie

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 16: Vytlačanie panvy s predkopávaním skrčmo.

Východzia poloha - ľah na chrbte, ruky pri tele, dolné končatiny skrčmo. Vytlačenie panvy hore, trup a stehná v naklonenej rovine. Striedavé predkopávanie ľavou a pravou nohou. Cvičenie zamerané na sedacie svalstvo a čiastočne aj na zadnú časť stehien.

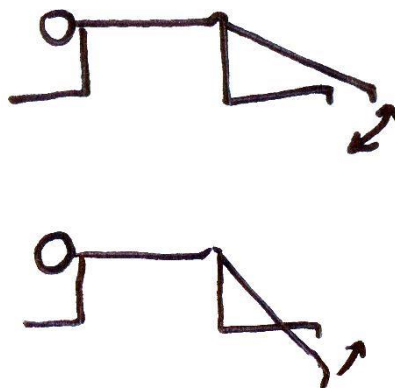


Obrázok 17 Vytlačanie panvy s predkopávaním skrčmo

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 17: Unožovanie a prinožovanie skrižmo.

Vzpor na predlaktí kľáčmo, pravá noha vystretá. Striedavé unožovanie a prinožovanie skrižmo cez nohu v kľaku. Po vykonaní 10 – 15 opakovaní, zmena dolnej končatiny.

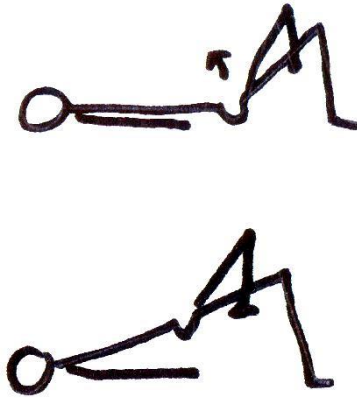


Obrázok 18 Unožovanie a prinožovanie skrižmo

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 18: Vytlačanie panvy.

Ľah na chrbte, ruky v pripažení, dolné končatiny skrčmo a mierne od seba. Vytlačanie panvy s výdržou (napríklad 5 sekúnd) v hornej polohe. Doporučujeme odpočítavať jednu dobu na vytlačenie panvy hore a druhú na uvoľnenie smerom dole.

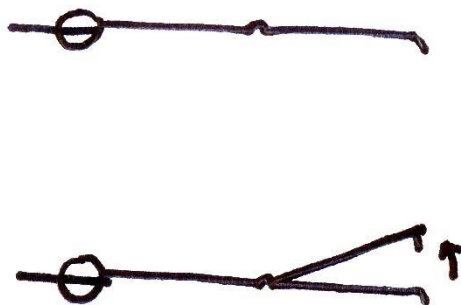


Obrázok 19 Vytlačanie panvy

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 19: Zanožovanie v ľahu.

Ľah na bruchu, vzpažiť. Jednu nohu zanožiť, v hornej polohe vydržať 5 sekúnd a uvoľniť. Nasleduje druhá noha. V sérii zanožujeme 8 – 12x na každú nohu.

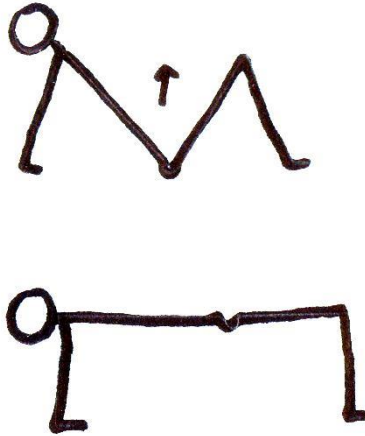


Obrázok 20 Zanožovanie v ľahu

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 20: Stôl.

Vytlačanie panvy zo sedu. Sed, dolné končatiny skrčmo, horné končatiny vystreté v zapažení, dlane na podložke, prsty smerujú k sedaciemu svalu. Výtlak panvy nahor s výdržou v stole 5 sekúnd.

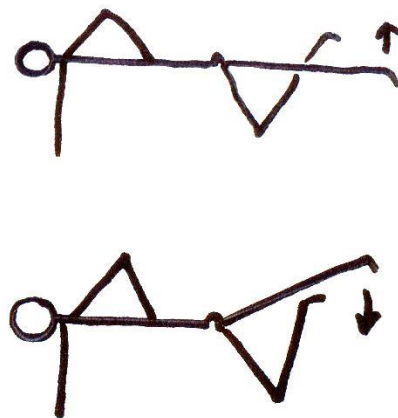


Obrázok 21 Stôl

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 21: Unožovanie v ľahu.

Ľah na pravom boku. Pravú ruku predpažiť, ľavá vbok. Pravá dolná končatina pokrčmo, ľavá vystretá. Unoženie vystretou ľavou dolnou končatinou a späť. Po vykonaní 10 – 15 opakovaní, zmena na druhú stranu a dolnú končatinu. Cvičenie na spevnenie bokov.

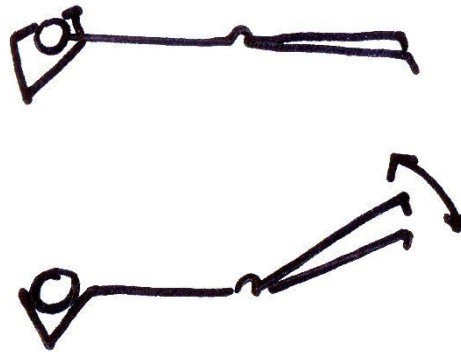


Obrázok 22 Unožovanie v ľahu

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 22: Zanožovanie v ľahu.

Ľah na brucho. Horné končatiny v upažení skrčmo, dlane na podložke pred čelom. Nohy mierne od seba. Zanoženie nohami, výdrž 3 – 5 sekúnd a späť. Počet opakovaní 10 – 14x v sérii.



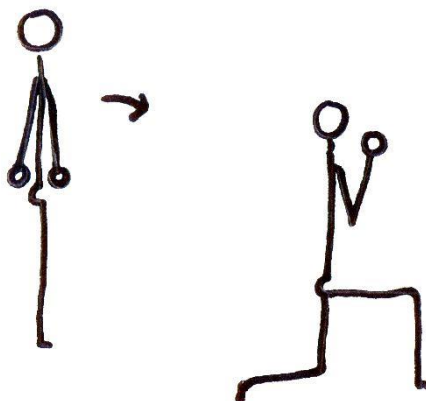
Obrázok 23 Zanožovanie v ľahu

Prameň: vlastný návrh

3.4 Cvičenia na dolné končatiny

Cvičenie 23: Výpady s bicepsovým zdvihom.

Stoj spojný. Ruky v pripažení s doplnkovou záťažou (malé činky, závažia, malé fľaše s vodou). Výkrokom pravej nohy výpad vpred, koleno zadnej dolnej končatiny smeruje nadol, ale nedotýka sa podložky. Náročný a veľmi dobrý cvik na dolné končatiny. Odporúčame vykonať v prvej sérii 12 opakovaní na jednu dolnú končatinu a potom na druhú dolnú končatinu. V dolnej časti nasleduje bicepsový zdvih, ktorým posilňujeme biceps. V druhej a tretej sérii počet výpadov môžeme znižovať podľa kondície žiakov.

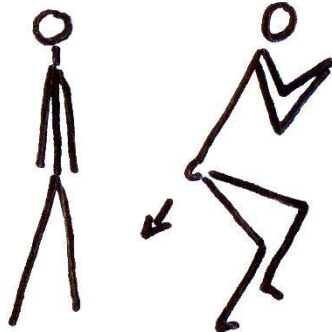


Obrázok 24 Výpad vpred s bicepsovým zdvihom

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 24: Drepy.

Stoj rozkročný, ruky v pripažení. Drep s predpažením skrčmo. Chodidlá sú predsadené pred trupom, zadok smeruje vzad (imitácia sadania na stoličku).

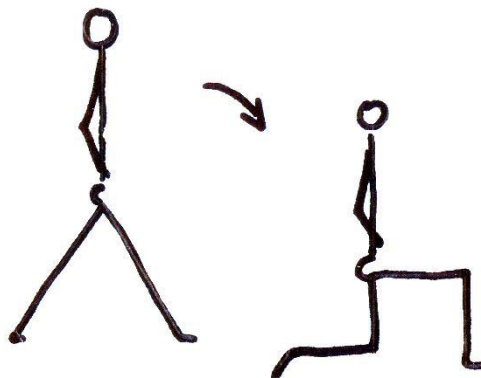


Obrázok 25 Drep

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 25: Výpad vpred.

Ruky v bok. Výkrokom pravej nohy vpred zaujmeme východziu polohu - stoj výkročný. Kolená ľavej dolnej končatiny smeruje dole, pohyb končí tesne nad podložkou a späť do východzej polohy. Po vykonaní 10 - 14 opakovaní, zmena ľavá noha ide do vykročenia.

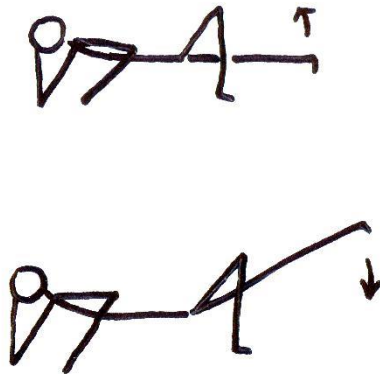


Obrázok 26 Výpad vpred

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 26: Prinožovanie v ľahu na boku.

Ľah na pravom boku, pravá ruka podopiera hlavu, pravá dolná končatina vystretá, ľavá pokrčmo, preložená pred stehnom pravej dolnej končatiny. Pomalý zdvih chodidla pravej nohy do výšky 15 – 20 cm a návrat do východzej polohy. Po odcvičení 10 – 14 opakovaní nasleduje druhá strana. Cvičenie zamerané na vnútorné priťahovače stehna.



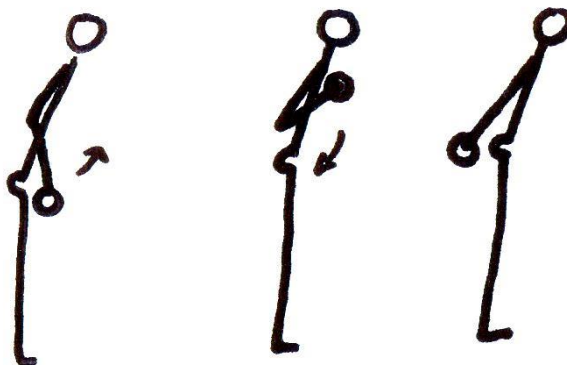
Obrázok 27 Prinožovanie v ľahu na boku

Prameň: vlastný návrh

3.5 Cvičenia na horné končatiny

Cvičenie 27: Bicepsovú zdvihy a tricepsovú extenziu.

Stoj spojny. Trup v miernom predklone, lakty fixované o trup. V rukách činky alebo závažia. Bicepsovú zdvih a následne tricepsovú extenziu (vystretie) až do mierneho zapáženia. Cvičenie vykonávame pomaly, nie švihovo. V sérii 12 – 16 opakovaní.

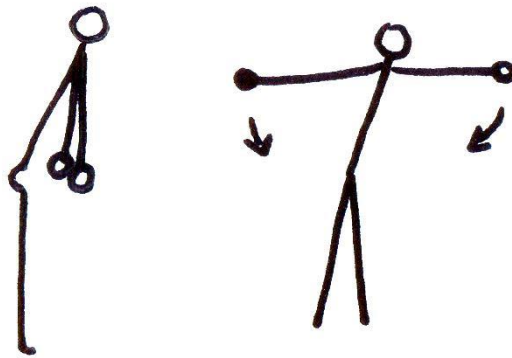


Obrázok 28 Bicepsovú zdvihy a tricepsovú extenziu

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 28: Upažovanie v stoji.

Cvičenie zamerané na posilnenie ramien. Stoj rozkročný, trup mierne v predklone, paže so závažím v pripažení. Pohyb vedieme z pripaženia do upaženia a späť. Alternatíva z pripaženia do predpaženia – posilnenie prednej časti deltového svalu, alebo z pripaženia do zapaženia – posilnenie zadnej časti deltového svalu.



Obrázok 29 Upažovanie v stoji

Prameň: vlastný návrh

ZÁVER

Overená pedagogická skúsenosť s netradičným posilňovaním žiačok ponúka batériu overených posilňovacích cvičení, ktorú možno veľmi rýchlo použiť v praxi. Cvičenia uvedené v práci sú zamerané na problematické telesné partie, ktoré často motivujú žiačky k ich precvičovaniu. Sú dobrou výbavou aj pre samotné cvičiace, ktoré po ich správnom osvojení majú vhodný návod aj pre posilňovanie v domácom prostredí vzhľadom na to, že cvičenia nie sú náročné na pomôcky a priestorové vybavenie. Podnetné sú aj pre hodiny telesnej a športovej výchovy v nezariadenom prostredí, keďže nevyžadujú špecifické pomôcky. Uvádzané pomôcky (príloha 1) sa veľmi rýchlo dajú nahradiť plastovými fľašami (0,5; 0,7; 1 l), ktoré rýchlo poslúžia ako doplnková záťaž. Cvičenia možno kombinovať a tak tvoriť pestré posilňovacie hodiny. Mnohé cvičenia sa môžu zaradiť na záver hlavnej časti, aj v iných tematických celkoch telesnej a športovej výchovy.

Obezita a rôzne civilizačné choroby sú neduhy, ktoré trápia ľudstvo, no dá sa proti nim bojovať. Učiteľ telesnej a športovej výchovy má možnosť podnecovať svojich zverencov k aktívnemu prístupu k svojmu zdraviu. Má možnosť robiť mladých ľudí odolnejších, cieľavedomejších a húževnatejších.

V dnešnej dobe je problém mobilizovať cvičebné úsilie u žiačok štvrtého ročníka, a je to veľmi aktuálny problém viacerých škôl. Táto overená pedagogická skúsenosť je námetom ako aj ich nadchnúť pre cvičenie. Dievčatá na strednej škole si uvedomujú svoje slabiny, nedostatky. Chcú vyzerat' dobre a mať dobrý pocit zo seba. Posilňovacie cvičenie spolu s aeróbnym cvičením a kombináciou správnej životosprávy a stravovacích návykov je smer ako vykročiť na cestu aktívneho budovania zdravia a zdravého sebavedomia.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. SVSTVŠ a FHPV PU, Prešov. 2001. ISBN: 80-8068041-8
2. Chromík, M. 2008. *Poznatky na podporu športu a zdravia*. FTVŠ UK, Bratislava. 2008. ISBN: 978-80-8113-003
3. Kasa, J. 2000. *Športová antropomotorika*. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Bratislava. 2000. ISBN: 80-968252-3-2
4. Koleničová, M. 2003. *Fitness inštruktor III. triedy*. Slovenské centrum aerobiku a fitness, Prešov. 2003.
5. Končeková, L. 2002. *Psychológia puberty a adolescencie*. FHPV PU, Prešov. 2002. ISBN: 80-8068-101-5
6. Měkota, K. - Kovář, R. - Štěpnička, J. 1988. *Antropomotorika II*. SPN, Praha. 1988.
7. Perečinská, K. – Antošovská, M. 2000. *Všeobecná gymnastika*. FHPV PU, Prešov. 2000. ISBN: 80-8068-021-3
8. Sedláček et al. 2003. *Kondičná atletická príprava a rekreačná atletika*. Univerzita Komenského, Bratislava. 2003. ISBN: 80-223-1817-5

Internetové odkazy:

<http://lesk.cas.sk/clanok/90672/posilnovanie-zvacsi-prsia-a-dalsie-myty-o-cviceni.html>, cit. 8.4.2013

<http://www.posilka.estranky.sk/clanky/posilnovanie/posilnovanie-zeny-cvicenie-zien.html>, cit. 5.4.2013

http://www2.statpedu.sk/buxus/spu/Zdravie_a_pohyb/Pohybov_v_konnos_a_zdatnos_.pdf, cit. 8.4.2013

http://www.nuotomania.it/images/stretching-nuoto/stetching_nuoto.jpg

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 <Posilňovacie pomôcky>

Príloha 1 <Posilňovacie pomôcky>



Obrázok 30 Malé činky

Prameň: autor



Obrázok 31 Malé závažia

Prameň: autor



Obrázok 32 Podložky - karimatky

Prameň: autor



Obrázok 33 Pripravené na posilňovanie

Prameň: autor