

ŠPORTOM K LEPŠEJ FYZICKEJ KONDÍCI A DUŠEVNÉMU ZDRAVIU



❖ FAKTY O ŠPORTE

- ❖ Mnohí ľudia si myslia, že integrácia fyzického cvičenia do svojej každodennej rutiny slúži len na chudnutie a spaľovanie kalórií. Hoci to môže byť jeden z jeho najzaujímavejších prínosov, určite to nie je jediný. V skutočnosti, ak existuje zvyk, ktorý môže zmeniť kvalitu života, je to nepochybne šport.
 - ❖ **Zlepšuje zloženie tela**
- ❖ Jedným z najpriamejších účinkov fyzického cvičenia na naše telo je vývoj svalov a strata tuku. To je v skutočnosti hlavný dôvod, prečo väčšina ľudí začleňuje šport do svojej každodennej rutiny. Existuje však mnoho chybných presvedčení týkajúcich sa tohto procesu.
- ❖ Skutočnosťou je, že presné účinky športu na naše zloženie tela závisia vo veľkej miere od typu cvičenia, ktoré sa vykonáva, a od toho, ako sa vykonáva. Nemajú nič spoločné, napríklad zmeny, ktoré naše telo podstúpi, keď robia silový tréning, beh, plávanie alebo robenie jogy.
- ❖ Na rozdiel od toho, čo si mnohí ľudia myslia, strata kalórií, ktorá sa dosiahne cvičením, je často príliš malá na to, aby umožnila podstatné zmeny. Na druhej strane štúdie ukazujú, že vykonávanie silového tréningu robí svaly pozoruhodne rastúcimi.
 - ❖ **Zníži riziko vzniku mnohých chorôb**
- ❖ Hoci nie je presne známe, prečo sa to deje, jedným z najviac študovaných účinkov fyzického cvičenia je redukcia možností utrpenia chorôb všetkých druhov. Tak napríklad osoba, ktorá pravidelne trénuje, bude mať menšiu šancu na vznik rakoviny, diabetu typu II alebo kardiovaskulárnych problémov.
- ❖ Možné príčiny tohto zlepšenia zdravia sú viaceré. Na jednej strane majú svalové vlákna čistiaci účinok na zvyšok tela a eliminujú všetky druhy toxínov. Na druhej strane, šport môže pomôcť regulovať faktory, ako je krvný tlak alebo inzulínové hroty, čím sa podporuje všeobecné zdravie.
 - ❖ **Zvýšenie dĺžky života**
- ❖ Hoci sa na túto tému neuskutočnilo príliš veľa štúdií, údaje, ktoré máme dnes, naznačujú, že pravidelné cvičenie môže predĺžiť priemernú dĺžku života.



“
PLNÍM
SI SNY
”



???

AKO SI UDRŽAŤ KONDÍCIU?

Najdôležitejší je pravidelný pohyb. Stratit' ju môžete už za týždeň. Ak ste však v minulosti športovali, svaly si na pohyb spomenú a rýchlejšie sa dostanú do formy.





SÚ DETI POMALŠIE?

Základ dobrej fyzickej kondície treba položiť v detstve. Posledné výskumy však ukazujú, ako na to zabúdame. Minulý rok Američania odhalili, že priemerné dieťa dnes prebehne jednu míľu, čo je asi tisícšesťsto metrov, o deväťdesiat sekúnd pomalšie, než rovnako staré dieťa pred tridsiatimi rokmi. Výkon srdcového svalu u detí medzi deviatym až sedemnástym rokom klesá od roku 1975 o päť percent každú dekádu. Výskum tvrdí, že dnešné deti majú kondíciu o pätnásť percent horšiu než ich rodičia v rovnakom veku. Netýka sa to však len Američanov. Odborníci získali výsledky na základe analýzy zdravotného stavu dvadsaťpäť miliónov detí v dvadsiatich ôsmich krajinách.



❖ INOVATÍVNE PRVKY ROZCVIČOVANIA SO ZÁŽITKOVÝM EFEKTOM

- ❖ Rozcvičenie je neodmysliteľnou súčasťou všetkých pohybových aktivít a tiež veľmi dôležité v príprave na akékoľvek telesné aj mentálne zaťaženie. Tak ako je aj motivácia v telovýchovnom procese najčastejšie ubíjaná jeho jednotvárnosťou, tak je tomu aj pri rozcvičení, ktorého možnosti variovania sú zdanlivo ešte menšie ako možnosti variovania v obsahu hlavnej časti vyučovacích hodín. Byť zaujímavý, kreatívny a zároveň funkčný, viesť rozcvičenie vždy pútavým spôsobom, je naozaj zložitá.
- ❖ Na to, aby rozcvičenie naozaj splnilo svoje úlohy a ciele je potrebné, aby bolo vykonávané v plnom nasadení a to možno dosiahnuť jedine plnou koncentráciou, na ktorú dokáže zabezpečiť správna motivácia a pútavosť rozcvičenia.

❖ OBSAH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ A ICH DIDAKTIKA

Didaktické zásady a postupy:

- zadávanie tém - pohybových úloh, ktoré riešia cvičenci jednotlivito, vo dvojiciach, malých aj väčších skupinách,
- pri riešení úloh má každý cvičenec možnosť uplatniť sa podľa svojich schopností, ostatní ho rešpektujú,
- postupné zvyšovanie náročnosti z hľadiska obsahu ale aj intenzity.

❖ SCHOPNOSTI A ZRUČNOSTI

žiak má schopnosť navodiť adekvátne tempo pri rozohriatí,

- žiak má schopnosť realizovať správny postup z hľadiska výberu cvičenia a jeho dávkovania pri rozcvičení,
- žiak má schopnosť pociťovania pohybu pri dynamickom rozcvičení s primeraným rozsahom pohybu pohybom,
- žiak má schopnosť reagovať na zmeny dynamiky a frekvencie pohybov pri rozcvičení,
- žiak má schopnosť kreativity pri výbere cvičení.

❖ VEDOMOSTI

- žiak pozná základné úlohy rozcvičenia
- žiak pozná základné postupy rozohriatia a rozcvičenia
- žiak vie rozpoznať rozdiel medzi statickými a dynamickými formami rozcvičenia
- žiak pozná princípy dynamických, efektívnejších foriem rozcvičenia
- žiak pozná postupy vybudovania správnych návykov pri rozcvičovaní
- žiak vie čo sú strečingové cvičenia

❖ ÚLOHY ROZCVIČENIA

- ❖ Úlohou rozcvičenia vo všeobecnosti je všestranne mobilizovať funkcie organizmu a pripraviť športovca na nastávajúcu činnosť cvičeniami, ktoré sú súčasťou požadovaného výkonu. Prostredníctvom rozcvičenia zámerne a cielene pôsobíme na prípravu organizmu k pohybovej činnosti. Rozcvičenie plní dve základné funkcie: pripraviť organizmus na zaťaženie z fyziologického a psychologického hľadiska. Okrem týchto úloh vieme, že rozcvičenie plní aj dôležitú profylaktickú a sociálnu funkciu.

❖ Príklad rozcvičenia

- ❖ „strecha“ (obrátene písmeno V) – predklon a rúčkovanie vpred (do vzporu ležmo), pričom dlane sú v kontakte s podložkou, päty chodidiel sú zatláčané k podložke, dolné končatiny sú vystreté v kolenách. Následne rúčkovanie vzad. Dávkovanie: 6 opakovaní.
- ❖ „sumo drep“ - stoj mierne rozkročený, predklon a chytiť si špičky dolných končatín, paže sú vystreté, umiestnené medzi kolenami, dolné končatiny sú vystreté v kolenách. Vykonať drep a

vrátiť sa späť do stoja. Počas cvičenia sa žiak snaží držať špičky chodidiel. Dávkovanie: 8 opakovaní.

- ❖ **predĺžený výpad vpred** so založením ruky z vnútornej strany stehna – druhá paža je vystretá a poskytuje oporu, koleno zadnej nohy je nad podložkou. Následne zdvihnúť boky so súčasným vystretím prednej nohy, obe ruky sú v kontakte s podložkou, snažiť sa ťahať špičku nahor. Opäť výpad vpred. Dávkovanie: 3 opakovania pravou aj ľavou nohou
- ❖ **laterálne výpady zo strany na stranu** – snažiť sa vykonať výpad čo najnižšie, pričom obe chodidlá sú v neustálom kontakte s podložkou. V krajnej polohe výdrž 2 s, nasleduje výpad do druhej strany. Dávkovanie: 6 opakovaní každou nohou.
- ❖ **výpady vzad s rotáciou trupu** – výpad vzad pravou nohou, rotácia trupu vľavo ponad prednú (ľavú) nohu, paže sú vo vzpažení von. Výmena nôh. Toto cvičenie natáhuje všetko od palca na nohe až po dlane. Dávkovanie: 5 opakovaní každou nohou.
- ❖ **bočné výpady so zanožením dnu** – zo stoja vytočenie bokov vľavo, zanoženie dnu ľavou nohou, pričom prsty ľavej nohy smerujú k päte pravej nohy. Rotácia bokov späť do roviny tak, aby smerovali vpred. Hmotnosť tela je prevažne na pravej nohe, snaha znížiť ťažisko čo najviac, pričom päta pravej nohy je zatláčaná k podložke. Späť do východiskovej polohy. Výmena nôh. Dávkovanie: 5 opakovaní každou nohou.
- ❖ **stoj na jednej nohe, druhá v miernom prednožení pokrčmo, nasleduje váha predklonmo so súčasným predklonom trupu**, vystretými pažami sa snažíme dotknúť špičky stojnej nohy. Dávkovanie: 6 opakovaní každou nohou.





SLOVNÍK POJMOV

KONDÍCIA

Slovné spojenie „som v kondícii“ ľudia často používajú vtedy, keď sa im podarí akýkoľvek fyzický výkon s ktorým sú spokojní. Samotný pojem **kondícia** môžeme definovať ako súhrn funkcií nášho organizmu, ktorý nám umožňuje zvládnuť fyzicky náročné podmienky a adekvátne reagovať na danú situáciu. Jednoducho povedaná, keď sa rozhodnete, že zabehnete maratón a dokážete to, môžete povedať, že máte dobrú fyzickú kondíciu, vďaka ktorej ste zvládli náročné fyzické podmienky.

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Je vedomie vlastnej hodnoty, uvedomenie si vlastných možností a schopností, neschopnosť vytvárať a udržiavať vzťahy a psychickú pohodu, duševné zdravie je cieľom, nie normou.