

Ruszyły zajęcia na siłowni dla osób pragnących aktywnie spędzać wolny czas. W zajęciach mogą wziąć udział wszyscy zainteresowani wychowankowie, którzy dostarczą do świetlicy odpowiednie zaświadczenia od lekarza i rodziców /opiekunów potwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w takiej formie wypoczynku./ Zajęcia odbywają się w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 18. 00 - 19. 00 na siłowni udostępnianej nam przez Straż Miejską w Częstochowie. Zajęcia prowadzą; P. Urszula Gwardecka lub Tomasz Gajewski. Zapraszamy.

{gallery}galeria/2010/silownia{/gallery} Zajęcia na siłowni to część współczesnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Dominujący obecnie styl życia niesie wiele zagrożeń dla rozwoju młodego człowieka. Komputeryzacja, łatwość komunikowania się bez konieczności wychodzenia z domu, telewizja itp. powodują mimowolne odchodzenie od utartego przez wieki trybu aktywnego życia. Spadek sprawności fizycznej w okresie gdy ma ona się rozwijać może w konsekwencji prowadzić do różnego rodzaju wielowymiarowych deficytów, trudnych do zniwelowania. Zapobiegać temu zjawisku można poprzez różnorodną aktywność ruchową. Odpowiednia stymulacja pobudza czynności organizmu a w konsekwencji jego rozwój. Efektem aktywności ruchowej (realizowanej np. poprzez zajęcia na siłowni, gry i zabawy ruchowe, taniec, zajęcia samoobrony, wycieczki rekreacyjno-krajoznawcze) są zmiany w organizmie powodujące rozwój tkanki mięśniowej, wzmocnienie układu kostno-szkieletowego, oddechowego i nerwowego.

Obok wychowania fizycznego w szkole mogą one zaspakajać potrzeby dzieci i młodzieży w zakresie fizycznego rozwoju. Przygotowują także do dbałości o ciało po ustaniu procesu wychowawczego, a więc niejako są fachowym wstępem do korzystania z pozostałych form uczestnictwa w kulturze fizycznej, jakimi są rekreacja i sport. Nie bez znaczenia jest przy tym kształtowanie siły woli młodego człowieka widzianej chociażby poprzez systematyczność pracy oraz doskonalące się nawyki porządku, czystości, higieny.

Oprócz w/w zalet, wysiłek fizyczny wzmacnia zdolności adaptacyjne organizmu w sytuacjach trudnych. Z punktu widzenia celów jakie stawiamy sobie w naszej pracy jest to bardzo istotne. Tego typu oddziaływanie tłumaczy się m.in. rolą jaką spełniają w organizmie endogenne opioidy czyli endorfiny, które wpływają pozytywnie na stan emocji ćwiczącego.

Ciekawostką jest, że wydzielanie endorfin oprócz wysiłku fizycznego (najszybciej reagującą grupą mięśni są mięśnie brzucha) stymuluje również śmiech lub samo myślenie o śmiechu .