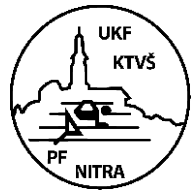




KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

2

Ročník VIII./2015

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Národný projekt "Zvyšovanie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy" ako nový stimul pre učiteľov na školách
Didaktické formy telesnej a športovej výchovy

Využitie dynabandu v školskej telesnej a športovej výchove

Gym in Stick – fitko na paličke

Uvoľňovacie (mobilizačné) cvičenia

Batéria kompenzačných cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému II. (Posilňovacie cvičenia)

Pohybový program na prevenciu obezity detí

Vybrané strečingové cvičenia vhodné pre vrhačov vo fáze warm-up a cool down

ABC prežitia v prírode - potrava - uzly

Problém kvality života občanov v postproduktívnom veku

Pohybové hry zamerané na rozvoj koordináčnych schopností vo futbale

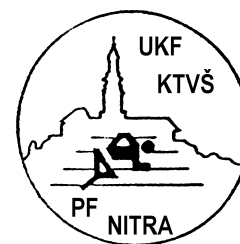
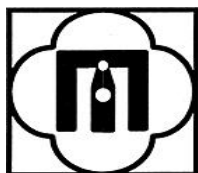
Všeobecná pohybová príprava detí pre športové hry

Cvičenia na nácvik základných plaveckých zručností

Relaxační cvičení pro děti mladšího školního věku

Pohybové programy pre deti mladšieho školského veku





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editorky	3
Národný projekt "Zvyšovanie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy" ako nový stimul pre učiteľov na školách (Jaromír Šimonek).....	4
Didaktické formy telesnej a športovej výchovy (Elena Bendíková).....	12
Využitie dynabandu v školskej telesnej a športovej výchove (Nora Halmová).....	17
Gym in Stick – fitko na paličke (Bohumila Poláčková).....	26
Uvoľňovacie (mobilizačné) cvičenia – 1. časť (Janka Kanásová)	37
Batéria kompenzačných cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému II. (Posilňovacie cvičenia) (Lenka Šimončíčová)	42
Kompenzačné cvičenia a svalová nerovnováha u hráčov volejbalu (Lukáš Šmída)	47
Pohybový program na prevenciu obezity detí (Mária Kalinková - Denisa Cerovská).....	54
Vybrané strečingové cvičenia vhodné pre vrháčov vo fáze warm-up a cool down (Ivan Vasil'ovský).....	67

ABC prežitia v prírode - potrava - uzly

(Stanislava Kováčová - Jaroslav Broďáni)..... 75

Problém kvality života občanov v postproduktívnom veku

(Mária Kalinková) 82

Pohybové hry zamerané na rozvoj koordinačných schopností vo futbale

(Tomáš Baranovič – Gustáv Argaj) 92

Všeobecná pohybová príprava detí pre športové hry

(Pavol Horička – Marián Pavlík) 100

Cvičenia na nácvik základných plaveckých zručností

(Jaroslav Krajčovič) 109

Relaxační cvičení pro děti mladšího školního věku

(Renáta Malátová) 113

Pohybové programy pre deti mladšieho školského veku

(Barbora Novotná)..... 116

Milí čitatelia!

V druhom tohtoročnom čísle Športového edukátora Vás šéfredaktor nášho časopisu J. Šimonek oboznámi s Národným projektom pod názvom „Zvyšovanie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy“, ktorý organizuje Národné športové centrum ako priamo riadená organizácia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR, ktorá má za cieľ zlepšiť vzťah detí k pohybu a športu pomocou hodín telesnej a športovej výchovy. Učitelia by sa mali oboznámiť s novými postupmi k výučbe a zavádzať nové športové a pohybové aktivity do procesu vzdelávania a k využívaniu inovatívnych pomôcok, čím by sa telesná výchova mala stať atraktívnejšia.

Príspevok E. Bendikovej poukazuje na využitie správnej didaktickej formy na hodinách telesnej a športovej výchovy, ktorá umožní učiteľovi zefektívniť riadenie vyučovacieho procesu.

V súčasnosti existuje množstvo cvičebných pomôcok, ktoré sa využívajú na rozvoj kondície, sily a koordinácie. Príspevok N. Halmovej sa zameriava na využitie Dyna - Bandu v školskej telesnej a športovej výchove. Pomocou Dyna - Bandu sa dá rozvíjať nielen sila, ale aj komplexná kondícia a tak isto je vhodná ako náčinie na vykonávanie strečingu, či cvičení na správne držanie tela. Gymstick je relatívne nová tréningová pomôcka pochádzajúca z Fínska, ktorá umožňuje posilňovanie svalstva, zlepšenie vytrvalosti, rovnováhy a koordinácie. O jej využití píše B. Poláčková.

V príspevku J. Kanásovej nájdeme uvoľňovacie cvičenia. Ich význam je nielen v tom, že obnovujú vôľu v kĺboch, ktorých funkcia je narušená, ale pomáhajú aj kĺbom a kostným spojeniam, ktoré majú úplne obmedzený pohyb. V praxi školskej telesnej a športovej výchovy, a obzvlášť v zdravotnej telesnej výchove, je dôležitý funkčný stav pohybového systému. Batériu kompenzačných cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému (II. časť) uvádza autorka L. Šimončíčová, kde v seriáli cvičení pokračuje posilňovacími cvičeniami. L. Šmída nadviaže na problematiku svalovej nerovnováhy a uvádza kompenzačné cvičenia na jej odstraňovanie u hráčov volejbalu. M. Kalinková a D. Cerovská poskytnú čitateľom pohybový program na prevenciu obezity detí.

Vybrané strečingové cvičenia I. Vasilovského sú vhodné pre vrhačov vo fáze warm-up a cool down. Warm-up poskytuje zvýšenie výkonu a môže pomôcť jednotlivcom maximalizovať svoj výkon v programoch telesnej a športovej výchovy. Cvičenia vo fáze Cool down slúžia k prispôbeniu sa pri prechode z hlavnej časti tréningovej jednotky do fázy pokoja.

Príspevok S. Kováčovej a J. Broďániho venuje pozornosť abecede prežitia v prírode. Autori nadväzujú na 1. tohtoročné číslo a poskytnú základné praktické návody a postupy, ktoré je možné využiť v školskej telesnej a športovej výchove. Druhú časť predstavujú prvky prežitia charakteristické pre získanie potravy a použitie uzlov.

Pojem kvalita života sa stal moderným slovným spojením a je bežnou súčasťou amatérskeho i odborného slovníka. M. Kalinková popisuje problémy kvality života občanov v postproduktívnom veku.

Pohybové hry sa tešia veľkému využitiu a obľube hlavne u detí a mládeže, poskytujú širokú a mnohostrannú ponuku pohybu, ktorá prináša radosť, potešenie a podporuje rozvoj kreativity v hre. T. Baranovič a G. Argaj zamerali pohybové hry na rozvoj koordinačných schopností vo futbale. Všeobecná pohybová príprava detí pre športové hry je súčasťou príspevku P. Horičku a M. Pavlíka.

Dýchanie je v plávaní jeden z najdôležitejších faktorov, ktorý následne ovplyvňuje ďalšie kroky vo výučbe plávania. Je dôležité, aby sa tejto časti venovala dostatočná pozornosť a neunáhli sa postupnosť krokov pri výučbe plávania. Cvičenia na nácvik základných plaveckých zručností uvádza J. Krajčovič.

V príspevku R. Malátovej sa dočítate o relaxačných cvičeniach pre deti mladšieho školského veku. Cieľom relaxačných chvíľok je naučiť deti mladšieho školského veku použiť jednoduchú formu relaxácie. V poslednom príspevku B. Novotnej sa dočítame ako zostaviť pohybový program pre deti mladšieho školského veku tak, aby ho bolo možné zaradiť do ich denného režimu.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk alebo jkanasova@ukf.sk.

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Janka Kanásová
editorka

NÁRODNÝ PROJEKT "ZVYŠOVANIE KVALIFIKÁCIE UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY" AKO NOVÝ STIMUL PRE UČITEĽOV NA ŠKOLÁCH

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk



Nedostatok pohybu je príčinou vážnych zdravotných problémov. Ak chceme urobiť niečo pre naše deti, musíme im vštepiť správne návyky v útlom veku a motivovať ich k pravidelnému cvičeniu. Ak to ako spoločnosť neurobíme, problémy sa budú prehlbovať. V tomto smere je potrebné prispôsobiť aj prístup pedagógov, aby so súčasnou generáciou detí a mládeže vedeli lepšie a efektívnejšie pracovať.

Národný projekt pod názvom „Zvyšovanie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy“, ktorý organizuje Národné športové centrum ako priamo riadená organizácia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR, má za cieľ zlepšiť vzťah detí k pohybu a športu pomocou hodín telesnej a športovej výchovy. Učitelia by sa mali oboznámiť s novými postupmi k výučbe a zavádzať nové športové a pohybové aktivity do procesu vzdelávania a k využívaniu inovatívnych pomôcok, čím by sa telesná výchova mala stať pre deti atraktívnejšou.

Cieľovou skupinou sú učitelia telesnej výchovy na I., II. stupni ZŠ a na SŠ minimálne s prvou atestáciou podľa § 27, ods. 2, písm. c) zákona 317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, najmä tí, ktorí nemajú aprobáciu na telesnú výchovu.

Školiteľmi sú učitelia telesnej výchovy na I., II. stupni ZŠ a na SŠ minimálne s prvou atestáciou podľa § 27, ods. 2, písm. c) zákona 317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Rozšírenie kvalifikácie učiteľov telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy je zamerané na zvyšovanie odbornosti s cieľom kvalifikovanejšie viesť telovýchovný proces na školách a na podporu zmien vo výučbe telesnej výchovy na základných a stredných školách tak, aby výučba bola viac zážitková a motivujúca pre súčasnú generáciu detí a mládeže. Týmto spôsobom sa zabezpečí nielen prispôbenie procesu neformálneho, ale aj formálneho vzdelávania aktuálnym potrebám spoločnosti, čím sa naplní aj globálny cieľ OP Vzdelávanie.

Programy sú orientované na zážitkový spôsob výučby telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy. Učitelia sú vedení k využívaniu nových postupov vo výučbe, k zavádzaniu nových športových a pohybových aktivít do procesu vzdelávania a k využívaniu inovatívnych

pomôcok, čím sa telesná výchova zatraktívni pre deti a mládež a zároveň sa prehĺbi i rozšíri kvalifikácia učiteľov pre vyučovanie telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy.

Výhodou pre zapojených pedagógov je, že získavajú **kredity** pre seba, **didaktické pomôcky** pre svoju školu a vďaka novým odborným prístupom, formám a metódam výučby získaných prostredníctvom systému ďalšieho vzdelávania môžu **efektívnejšie pôsobiť na zdravotný stav detí a mládeže**.

Súčasná generácia detí a mládeže nemá taký pozitívny vzťah k športu a pohybu, ako to bolo v minulosti. Ich záujmy sú rôzne a pre pohyb, ktorý je pre zdravie nevyhnutný, ich treba oveľa viac motivovať. Tomu je potrebné prispôbiť aj prístup pedagógov, aby so súčasnou generáciou detí a mládeže vedeli lepšie a efektívnejšie pracovať. Pedagógovia môžu nové odborné prístupy, formy, metódy výučby získavať prostredníctvom systému ďalšieho vzdelávania.

Vytvorený vzdelávací program ďalšieho vzdelávania určený pre budúcich lektorov ako aj vzdelávacie programy kontinuálneho vzdelávania poskytnú pedagogickým zamestnancom, učiteľom telesnej a športovej výchovy:

- inovované formy a metódy vzdelávania vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb prostredníctvom zážitkových pohybových aktivít,
- metodiku identifikácie pohybových potrieb detí a žiakov pre uplatnenie diferencovaného prístupu k rôzne fyzicky zdatným a pohybovo nadaným žiakom,
- schopnosť zaradiť do vyučovacieho procesu pohybové aktivity, o ktoré majú deti a mládež záujem a ktoré sú primerané ich veku a schopnostiam.

Tým sa skvalitnia výstupy vzdelávacieho procesu najmä v oblasti pohybového vzdelania a využívania získaných vedomostí k starostlivosti o svoje zdravie a formovania vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite ako jednému z najúčinnějších prostriedkov prevencie porúch zdravia a zvyšovania kvality života.

Programy sú obsahovo zamerané na inovácie v predmete telesná výchova, resp. telesná a športová výchova, pričom tematicky pokrývajú minimálne nasledovné okruhy:

- identifikácia pohybových predpokladov a potrieb detí a mládeže a výber vhodných pohybových aktivít,
- zisťovanie úrovne pohybovej výkonnosti detí a mládeže,
- rozvoj vytrvalostných schopností,
- využitie pohybovej aktivity v podpore zdravia a prevencie,
- zdravý životný štýl a pohybové aktivity (pohyb ako prevencia civilizačných chorôb a zvyšovanie kvality života),
- zdravotne orientované pohybové aktivity,
- špeciálne programy zážitkových pohybových aktivít a rekreačného športu pre zdravotne znevýhodnených žiakov,
- nové a atraktívne formy pohybových aktivít a športu,
- zážitkové vzdelávanie a motivácia k pravidelnému pohybu,
- biorytmus a psychohygiena detí a mládeže,
- diferencovaný prístup v modernej telesnej výchove a telesnej a športovej výchove,
- skupinové formy vyučovania telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy,
- príklady dobrej praxe v telesnej výchove a telesnej a športovej výchove,

- zostavovanie, resp. vypracovanie vzdelávacích programov, resp. ich častí (školských, pre jednotlivé skupiny detí a mládeže),
- manažment viacdnových celoškolských športových podujatí so zapojením žiakov a študentov starších ročníkov do ich organizácie,
- využívanie dostupných inovačných nástrojov na podporu vzdelávania v telesnej výchove / telesnej a športovej výchove,
- tvorba nových spoločných programov bežnej populácie detí a mládeže a nadaných jedincov so zameraním na vytváranie pozitívnych sociálnych väzieb a využívanie nadaných jedincov ako vzorov,
- využívanie automatizovaného vyhodnocovania získaných informácií v procese identifikácie pohybových potrieb detí a mládeže.

Obsah vzdelávacích programov je navrhnutý tak, aby rešpektoval rozdiely podľa školského veku žiakov. Relevantné tematické okruhy sú priamo v procese výučby modifikované podľa cieľovej skupiny – mladší školský vek – ISCED 1, starší školský vek – ISCED 2, stredoškolský vek – ISCED 3 z dôvodov vekových osobitostí, záväzného obsahu štátneho vzdelávacieho obsahu, štruktúry vyučovania, rozdielného postavenia a akceptácie pedagóga, rozdielných osobných a kolektívnych cieľov, motívov k pohybovej aktivite a športu.

Priebeh vzdelávania

V úvode realizácie projektu sa v júni 2014 v priestoroch športovej haly Mladost' v Bratislave uskutočnil WORKSHOP k Národnému projektu, kde vystúpili s úvodnými referátmi prof. Laczo, doc. Antala a ďalší. Následne bolo vyškolených množstvo tzv. „multiplikátorov“, ktorí neskôr školili frekventantov vzdelávania.

Učebné zdroje pozostávali z učebných materiálov, ktoré podporili zavádzanie nových metód a foriem vyučovania telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy na školách a predstavujú základný učebný zdroj pre účastníkov vzdelávania. Učebné zdroje sú doplnené elektronickým výučbovým obsahom.

V rámci tejto aktivity boli obstarané materiálne pomôcky podporujúce dosahovanie cieľov programov ďalšieho vzdelávania, ktoré boli distribuované účastníkom vzdelávania v rámci aktivít. Sada pomôcok pozostávala z nasledovných pomôcok:

Frisbee - sada športových diskov, kužele – sada, švihadlo na skákanie (rope skipping) - 1 ks, Sada prekážok, Gumový odrážač (reakčná + akceleračná rýchlosť), Fit lopta - 1 ks, nafukovacia lopta pre rozvoj kondičných a koordinačných schopností, Vodné slíže 1 ks, nadľahčovacia plavecká pomôcka, Slackline (popruh na rozvoj rovnovážnych schopností) - 1ks syntetický popruh, Slideboard (trenažér na korčuľovanie) - 1 ks, Overball - 1 ks malá nafukovacia lopta na cvičenie, Dynaband (gumený pás určený na posilňovanie) - 1 ks, Hudba (CD) 1 ks hudobné nahrávky, Žinenka - 1 ks, Diagnostika zdatnosti - riadiaca a vyhodnocovacia jednotka pre motorický test nepriameho stanovenia maximálnej spotreby kyslíka. Riadenie rýchlosti pri Legerovom teste aeróbnych schopností.

Súčasťou projektu je aj vytvorenie a využívanie elektronického výučbového obsahu. Účelom je vytvorenie inšpiratívneho audiovizuálneho digitalizovaného výučbového obsahu podľa špecifikovaných oblastí ako modifikovateľnej didaktickej pomôcky a sprístupnenie obsahu vzdelávania dištančnou formou pre pedagogických zamestnancov prostredníctvom elektronického výučbového prostredia. Digitalizovaný učebný obsah pozostáva z 50-tich

hraných, cca 3 až 15 minútových audiovizuálnych výstupov s animáciami znázorňujúcimi účinky pohybových aktivít na ľudský organizmus, zameraných na podporu motivácie k zážitkovej forme učenia.

Druhá časť vzdelávacieho cyklu v rámci projektu je určená pre 3200 vybraných učiteľov na **I. stupni ZŠ** (110 hodinový program zakončený odovzdaním záverečnej práce a preskúšaním) a učiteľov na **II. stupni ZŠ a na SŠ, ktorí nemajú aprobáciu na telesnú výchovu**, ale vyučujú ju (majú záujem vyučovať ju) popri svojom hlavnom predmete (110 hodinový program rozdelený na 2 časti - po každej nasleduje odovzdanie záverečnej práce a preskúšanie).

Vzdelávanie má svoju prezenčnú a dištančnú časť. Prezenčné vzdelávanie pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Súčasťou dištančného vzdelávania je elektronická komunikácia medzi školiteľmi a frekventantmi, ktorej výstupom je záverečná práca. Prezenčná časť je organizovaná na vybraných školách v menších skupinách počas 4 víkendov. 110 hodinový program pre učiteľov na I. stupni tvorí jeden celok a zakončený je preskúšaním, pre učiteľov na II. stupni a na SŠ je rozdelený na 2 časti, po každej nasleduje preskúšanie.

Moduly

Vzdelávacie programy v rámci aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania sú rozdelené na 5 tematických modulov, ktoré sú realizované kombinovanou formou vzdelávania.

Telesná výchova a zvyšovanie kvality vyučovania a záujmu detí a mládeže o pohybové a športové aktivity I.

1 Moderná telesná výchova a zvyšovanie kvality jej vyučovania, telesná výchova a jej vyučovanie

- nové prístupy k vyučovaniu telesnej výchovy a zvyšovaniu jej kvality,
- moderné pedagogické koncepcie a ich aplikácia do vyučovania telesnej výchovy,
- zážitkové vyučovanie telesnej výchovy a získavanie detí a mládeže k pohybovým aktivitám,
- špecifiká práce v telesnej výchove pre jednotlivé vekové kategórie a stupne vzdelávania,
- integrovaná telesná výchova a špecifiká práce so žiakmi so špeciálnymi potrebami,
- pedagogické a psychologické aspekty vyučovania telesnej výchovy so zameraním na utváranie pozitívnych postojov a vzťahu k pohybovej a športovej aktivite,
- sociálne aspekty vyučovania telesnej výchovy a zvyšovanie kvality vyučovania.

2 Teoretické základy tvorby programov vyučovania v jednotlivých vyučovacích moduloch

- výber obsahu vo väzbe na moduly vzdelávacieho programu,
- tvorba programov a didaktika gymnastických športov,
- tvorba programov a didaktika pohybových, športových hier a netradičných hier,
- tvorba programov a didaktika športov v prírode at.,
- špecifiká tvorby programov vyučovania v jednotlivých špeciálnych didaktikách so zameraním na zážitkovosť a získavanie detí a mládeže k pohybovým a športovým aktivitám a zvyšovanie kvality vyučovania,
- špecifiká tvorby programov pre integrované vyučovanie telesnej výchovy.

3 Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti; športové činnosti, pri ktorých dochádza k stretu medzi jednotlivcami

- základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti,
- psychomotorické hry a cvičenia,
- individuálne športy s priamym a bez priameho kontaktu so súperom (úpolové športy, tenis, stolný tenis, bedminton ai.).

4 Športové činnosti uskutočňované v prírode a sezónne pohybové činnosti

- severská chôdza, plávanie, turistika, cyklistika, inline skating a pod.

5 Nové metódy a prostriedky rozvíjania kondičných a koordinačných pohybových schopností detí a mládeže

- zostavovanie programov na zvyšovanie úrovne kondičných a koordinačných schopností v školskom prostredí,
- využívanie moderných meracích prostriedkov na ich hodnotenie.

Telesná výchova a zvyšovanie kvality vyučovania a záujmu detí a mládeže o pohybové a športové aktivity II.

1 Telesná výchova a jej vyučovanie v zahraničí a možnosti integrácie poznatkov a skúseností zo zahraničia do našich škôl

- súčasné trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v zahraničí,
- aplikácia zahraničných poznatkov a skúseností do vyučovania telesnej výchovy,
- medzinárodné organizácie podporujúce telesnú výchovu a jej učiteľov,
- medzinárodné dokumenty a právne normy podporujúce telesnú výchovu a šport na školách,
- právne otázky a bezpečnosť vyučovania, zranenia v športe a prvá pomoc vo svete a u nás.

2 Využívanie moderných technológií a prostriedkov vo vyučovaní telesnej výchovy, práca s internetovým portálom školského športu

- moderné technológie a prostriedky a možnosti ich využitia pri motivácii žiakov k pohybovým a športovým aktivitám a zvyšovaní kvality vyučovania,
- moderné prostriedky hodnotenia pohybovej zdatnosti žiakov,
- práca s internetom na príklade portálu školského športu (prihlásenie a registrácia školy, zmena údajov, prihlásenie do súťaže a tvorba súpisu, prihlásenie za organizátora, prehľad súťaží, harmonogram: vytvorenie súťaže, zmena údajov súťaže, výsledky súťaže, video a fotografie súťaže, postupujúci).

3 Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

- manipulačné, pohybové a prípravné športové hry,
- športové hry a netradičné hry.

4 Estetické a kreatívne športové činnosti

- prostriedky správneho držania tela,
- tanec, rytmizované pohybové aktivity s využitím hudby, pohybová a tanečná improvizácia na hudobné motívy,
- športová gymnastika, moderná gymnastika, trampolína, pilates, zumba, akvaerobic, tvorba pohybovej skladby, pódiové vystúpenie a pod.

5 Diagnostika a hodnotenie kondičných a koordinačných pohybových schopností a telesnej zdatnosti detí a mládeže

- využívanie moderných meracích prostriedkov na diagnostiku a hodnotenie pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti žiakov.

Vzdelávacie moduly vo všetkých 3 vzdelávacích programoch predstavujú na seba nadväzujúce celky.

Metodológia

Druhá časť vzdelávacieho cyklu v rámci projektu je určená pre 3 200 vybraných učiteľov telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách, primárne pre učiteľov na I. stupni ZŠ (110 hod) a pre tých učiteľov II. stupňa a SŠ (60+50) hod, ktorí nemajú aprobáciu na telesnú výchovu a vyučujú ju popri svojom hlavnom predmete. Motiváciou pre absolvovanie tohto vzdelávania je možnosť získať **kredity** (25 resp. 28) za obe časti vzdelávania a inovatívne učebné materiály a pomôcky pre zatraktívnenie pedagogickej činnosti.

Vzdelávací proces je ukončený odovzdaním záverečnej práce a preskúšaním. Vzdelávanie zabezpečuje prioritne 200 školiteľov vyškolených v rámci aktivity 2.1, ktorí majú stálu metodickú podporu lektorského tímu vzdelávacieho programu. Proces vzdelávania školiteľov je koordinovaný regionálnymi expertmi pre vzdelávanie spolu s ich asistentmi. Každý regionálny expert pre vzdelávanie je v rámci prideleného regiónu zodpovedný za zostavenie a dodržiavanie harmonogramu vzdelávacích aktivít, priestorové, materiálne a organizačné zabezpečenie vzdelávacích aktivít, distribúciu učebných materiálov a pomôcok účastníkom vzdelávania, koordináciu školiteľov, lektorov a administráciu aktivity.

Výstupy a skúsenosti z realizácie projektu

Na základe účasti v komisiách na preskúšanie učiteľov – frekventantov v kurze si dovoľujem predložiť nasledovné **pripomienky** a dať niektoré **návrhy** do budúcnosti pre prípad organizovania nových projektov pre skvalitňovanie práce učiteľov, ktorí vyučujú TŠV:

1. Učitelia vysoko ocenili kvalitu prednášajúcich a cvičiacich lektorov.
2. Učitelia ocenili možnosť získať sadu pomôcok, avšak považujú za nedostatočné, aby dostali iba jeden kus z každého druhu pomôcok. Navrhujú možnosť výberu 1-2 pomôcok v rozsahu 15-20 kusov z každého druhu pre jednu školu.
3. Učitelia sa vyjadrili k obsahu vzdelávania nasledovne: príliš vysoký podiel teoretických prednášok, pri ktorých si všetko vypočuli, avšak pamätali si iba 10-15% obsahu. Navrhujú všetky hodiny realizovať prakticky v telovýchovných objektoch s praktickými lektormi a taktiež metodickými rozbormi priamo v teréne. Teória sa dá odovzdávať aj priebežne počas praktickej výučby.

4. Učitelia, ktorí vyučujú TŠV na 1. i 2. stupni ZŠ, a nie sú odborní učitelia, získali počas štúdia množstvo praktických skúseností – chýbajú im však metodické základy. Ocenili by ponuku metodických radov osvojovania jednotlivých pohybových zručností i rozvoja pohybových schopností.
5. Učitelia si nemyslia, že MŠ SR by malo zvýšiť počet hodín TŠV, ale MŠ SR by malo zabezpečiť pohybovú aktivitu detí v čase po vyučovaní, prostredníctvom poukazov, krúžkov, pod vedením odborných animátorov (absolventov bakalárskeho štúdia na VŠ pedagogického (Telovýchovného smeru, prípadne absolventov študijného programu Šport a rekreácia).

Odporúčania pre prax a ďalšie projekty:

1. Vypracovať a zaviesť povinne do praxe škôl **NORMATÍV** vyučovacích prostriedkov (náradia, náčinia a pomôcky), ktoré každá škola musí mať k dispozícii pre vyučovanie TŠV.
2. Zabezpečiť odborný dozor pre žiakov po vyučovaní v čase medzi poslednou vyučovacou hodinou a 15.00 hod., kedy žiaci môžu odísť zo školy. Odborný dozor organizuje pohybovú aktivitu žiakov podľa záujmu a podmienok na škole.
3. Zriadiť web portál na zaznamenávanie nameraných testových výsledkov, kam by učitelia povinne zasielali výsledky povinnej batérie testov.
4. V prípadnom novom projekte odporúčame realizovať školenie v podobnom rozsahu ako sa realizuje v súčasnosti, avšak s nasledovnými zmenami:
 - Osloviť vysoko odborne pripravených (metodicky i zručnostne) pedagógov na školách so žiadosťou pripraviť si vzorové hodiny v rámci jednotlivých základných tematických celkov (športové hry, gymnastika, plávanie, úpoly, nové PA). Títo odborníci by v rámci jedného až dvoch dní školenia aktívne zrealizovali vzorové hodiny (3-4), na ktorých by frekventanti prakticky cvičili, čím by si lepšie osvojili nové zručnosti, ale taktiež by si dokázali lepšie zapamätať metodické rady na osvojenie si pohybových zručností i metódy rozvoja pohybových schopností. Po každej 1 praktickej hodine by počas 30-minutovej prestávky učitelia s cvičnými pedagógmi viedli diskusiu k použitému metódam a priebehu výučby. Takéto skupiny by sa organizovali v centre spádovej oblasti (mieste bydliska frekventantov) – napr. Nitra – pre učiteľov z NR a okolia, BB – okres a okolie,...atď.
 - V rámci teoretických materiálov, ktoré by frekventant kurzu dostal, by mali byť zakomponované tieto dokumenty:
 - Videofilmy s metodickými postupmi vyučovania
 - Texty s metodickými radmi nácviku pohybových zručností
 - Príklady vyučovacích hodín zameraných na nácvik a zdokonaľovanie jednotlivých pohybových zručností (dribling, streľba, plávanie kraulom, útočný úder v karate, preskok cez kozu, cvičenie so švihadlom, atď...)
 - Príklady kruhového tréningu zameraného na rozvoj kondičných schopností, koordinačných schopností, a pod.
 - Presný popis s videozáznamom testov motorických schopností, ktoré budú učitelia povinne používať v praxi pri hodnotení úrovne pohybových predpokladov žiakov.
 - Tabuľky noriem pohybovej výkonnosti pre žiakov (oddelené pre intaktných a obéznych).

Výstupy vzdelávania jasne poukazujú na záujem učiteľov o zvýšenie svojej kvalifikácie, nielen za účelom zbierania kreditov, ale taktiež v snahe obohatiť svoj repertoár o nové pohybové aktivity, ale tiež získať kompetencie pre plne kvalifikované vyučovanie žiakov

v škole. Tento príspevok vznikol v snahe upozorniť kompetentných v oblasti riadenia a legislatívy v školstve na niektoré problémy praxe v oblasti telesnej výchovy a športu.

Referencie:

<http://www.sportcenter.sk/stranka/nsc-odstartovalo-narodny-projekt-zvysovanie-kvalifikacie-ucitelov-telesnej-a-sportovej-vychovy> (Retrieved at Sept. 22, 2015)

DIDAKTICKÉ FORMY TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Elena BENDÍKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB Banská Bystrica)

Elena.Bendikova@umb.sk

Úvod

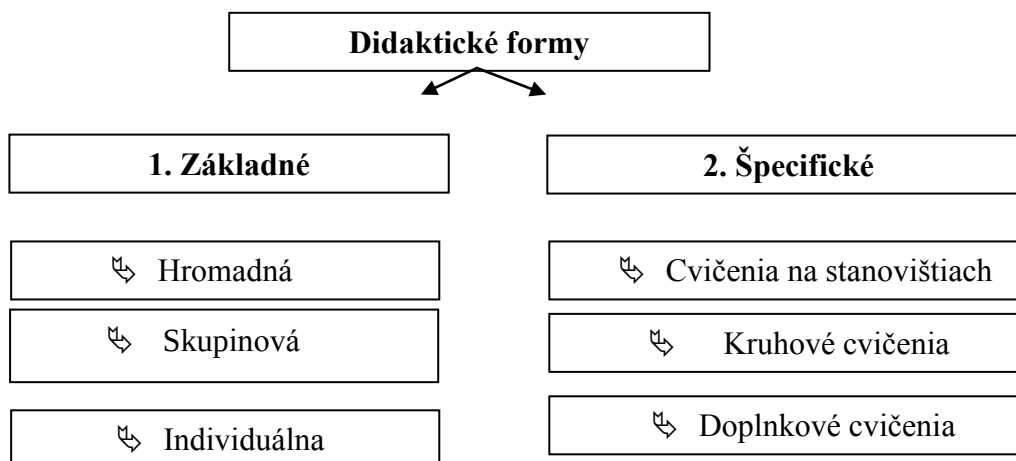
Vývoj spoločnosti v posledných rokoch priniesol rad závažných zmien a problémov, ktoré sa premietli do úrovne a kvality realizácie telovýchovného procesu. Badať to v nedostatočnom postavení pohybových aktivít v pohybovom režime aj u školskej populácie, ktoré sa prejavujú na ich zdraví (Łubkowska, Troszczyński, 2011; Bendíková, 2014; Żukowska et al., 2014; Kanásová et al., 2015; Šmída, 2015), aj napriek tomu, že význam telesnej výchovy bol zdôraznený už v aténskom ideály výchovy - kalokagatie, ktorý sa opieral o jednotu telesnej a duševnej výchovy človeka.

Vyučovanie telesnej a športovej výchovy (TŠV) v škole predstavuje jedinečný, dynamický a variabilný proces, v ktorom prebieha vzájomná interakcia medzi učiteľom a žiakom prostredníctvom rôznych tzv. „didaktických praktík“, ktorých cieľom by malo byť organizovať vyučovací proces tak, aby zahŕňal neustály kontakt medzi teóriou a praxou a dosiahol sa cieľ prostredníctvom vhodne zvolených didaktických metód, štýlov, postupov, princípov a foriem (Antala a kol. 2001; Peráčková, 2001; Antala, 2009; Bendíková, 2012; Michal a kol., 2015).

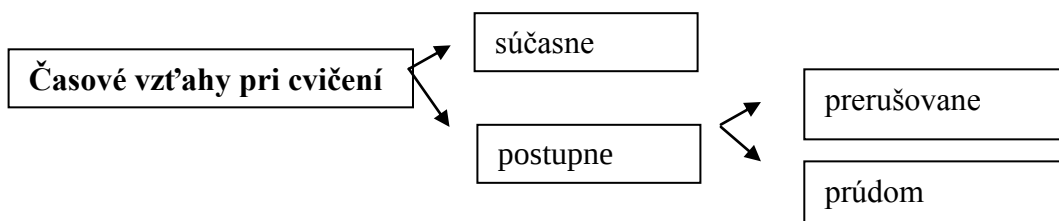
Pojem forma predstavuje tvárovú stránku vyučovania, ktorá sa realizuje za determinovaných podmienok z hľadiska *obligatórnosti* (povinnosť, záväznosť vyučovania) alebo *fakultatívnosti* (nepovinnosť, nezáväznosť, voliteľnosť, dobrovoľnosť vyučovania), *času* (pevne stanovený čas vyučovania 45 minút alebo časové diferencie), *priestoru a prostredia* (vonkajšie nekryté telovýchovné zariadenia, vnútorné kryté telovýchovné zariadenia, prírodné prostredie ...

Vyučovacia hodina je základnou povinnou organizačnou formou vyučovania, počas ktorej učiteľ pracuje v presne vymedzenom čase (45 minút), so stálou skupinou žiakov, relatívne podľa stabilného rozvrhu hodín, využívajúc pri tom vhodné metódy a prostriedky, smerujúce k dosiahnutiu stanovených cieľov rešpektovaním didaktických a výchovných princípov (Šimonek, 2005; Nemček, Labudová, 2008; Bendíková, 2012). Využitie správnej didaktickej formy na hodinách TŠV, ale aj v rámci iných organizačných formách uvedeného predmetu umožní učiteľovi zefektívniť riadenie vyučovacieho procesu.

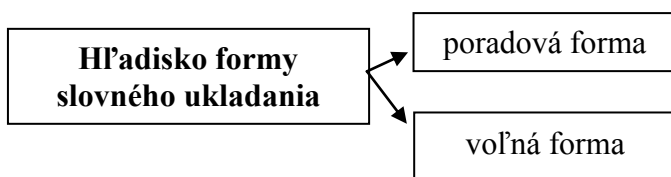
Didaktická forma je relatívne stále vnútorné usporiadanie didaktického procesu z hľadiska interakcie subjektu a objektu.



Členenie žiackeho kolektívu (jednotlivci, dvojice, trojice, družstvo ...).



Priestorové vzťahy pri cvičení (formácie žiakov: rad, zástup, kruh, voľne, šachovnica ...).



Hromadná forma (rovnaká činnosť žiakov v tom istom čase pod priamym vedením učiteľa. Zadanú úlohu môžu žiaci vykonávať súčasne alebo postupne).

Výhody:

- *vysoká efektívnosť využitia cvičebného času*
- *organizačne najjednoduchšia*

Nevýhody:

- *nedostatok náradia či náčinia na školách*
- *rôzne tempo osvojovania novej činnosti u žiakov*
- *obmedzená možnosť korigovania chýb, samostatnosti, aktivity a individuálneho hodnotenia žiakov*

Skupinová forma (je to relatívne stále usporiadanie vyučovacieho procesu, pri ktorom sú žiaci rozdelení do skupín s rôznym učebným obsahom a učiteľ neriadi priamo všetkých žiakov).

Výhody:

- *väčšia samostatnosť žiakov, sebakontrola, pocit zodpovednosti*
- *priestor pre utváranie rôznych kooperačných vzťahov medzi žiakmi*

Nevýhody

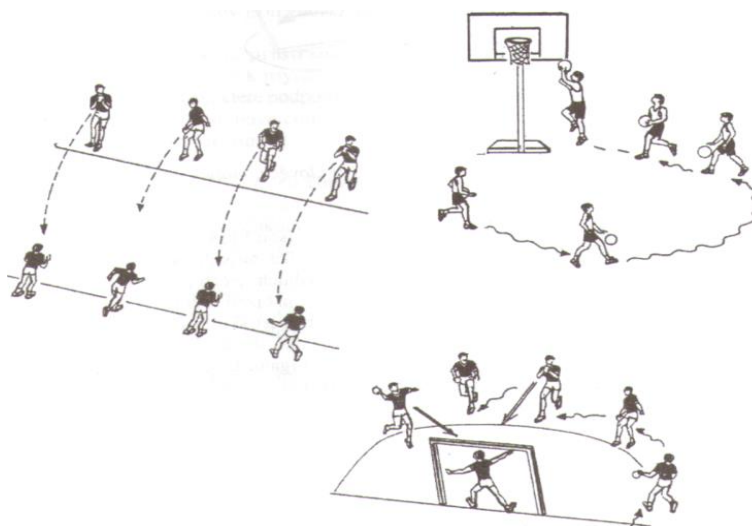
- *organizačne i z hľadiska bezpečnosti náročnejšia (učiteľ musí mať prehľad o celom cvičebnom priestore)*

Kritériá vzniku vnútornej diferenciacie žiakov: a) kvantitatívne, b) kvalitatívne

Podľa sledovaného cieľa: a) *heterogénne skupiny*, b) *homogénne skupiny*

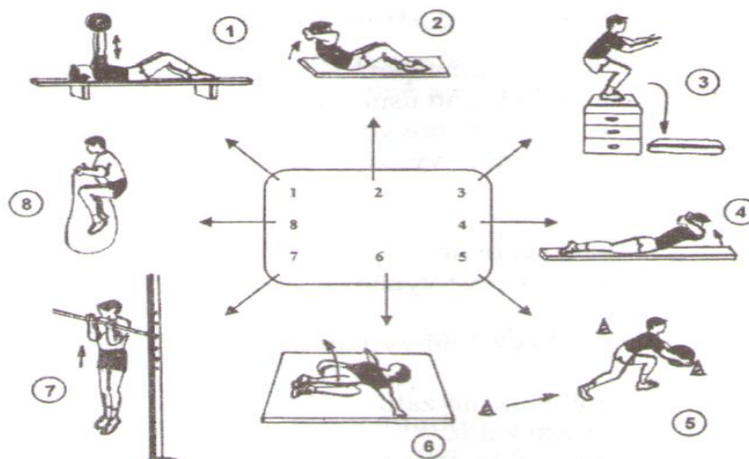
Individuálna forma (jej podstatou je schopnosť žiaka samostatne vykonávať už osvojené pohybové činnosti. Využitie v prípravnej časti – individuálne rozcvičenie, v hlavnej časti – tvorba gymnastických zostáv, tanečnej kreácie, zostavy, zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, v záverečnej časti – uvoľňovanie pohybového systému ...).

Cvičenia na stanovištiach (je relatívne stále usporiadanie učebného procesu, pri ktorom žiaci rýchle striedajú stanovištia a telesné cvičenia zamerané predovšetkým na osvojenie pohybových zručností (v sťažených a variabilných podmienkach). V priebehu vyučovacej hodiny sa zaraďuje v 20. – 30. minúte vyučovania. Doba trvania je 10 – 15 minút. Charakteristickým znakom je usporiadanie stanovišť v kruhu v počte 6 – 10 stanovišť. V telesnej a športovej výchove sa realizuje najčastejšie po dobu 30 – 60 sekúnd na jednom stanovišti, max. 120 sekúnd/dlhšia doba môže spôsobiť fixáciu chýb spôsobené únavou uvádza Frömel (1983). Upevňovanie pohybových zručností – (dribling okolo mét, strelba na kôš), rozvoj pohybových schopností – (kotúľ na zvýšenej podložke, šplh na žrdi) (obr. 1).



Obrázok 1 Cvičenia na stanovištiach (Fialová, 2010)

Kruhové cvičenie (je relatívne stále usporiadanie učebného procesu. Žiaci postupujú spravidla do kruhu usporiadaných stanovištiach, striedajú telesné cvičenia prevažne zamerané na rozvoj pohybových schopností. V priebehu vyučovacej hodiny sa zaraďuje v 20. – 30. minúte vyučovania. Doba trvania je 10 – 15 minút. Charakteristickým znakom je usporiadanie stanovišť v kruhu v počte 6 – 10 stanovišť. Spôsob riadenia je vymedzený časom cvičenia, počtom opakovaní alebo vymedzením času aj počtom opakovaní. V telesnej a športovej výchove je charakteristické vymedzenie času v pomere 30 sekúnd cvičebnej doby a 30 sekúnd prechod k ďalšiemu stanovisku) (obr. 2).



Obrázok 2 Kruhové cvičenie (Fialová, 2010)

Doplňkové cvičenie (je to špecifická forma, ktorá dopĺňa hlavné cvičenia, pomáhajú zvýšiť efektívnosť vyučovacej hodiny a znižovať prestoje žiakov. Obvykle žiak po vykonaní hlavného cvičenia realizuje doplnkové cvičenie, ktoré nesmie ovplyvniť kvalitu hlavného cvičenia. Zaraďujú sa do hromadnej a skupinovej formy, poskytujú aktívny odpočinok, slúžia na rozvoj sily, koordinácie ...). Obsah tvoria jednoduché a známe cvičenia, (emocionálne) nenáročné na koncentráciu a pozornosť, imitačné nevyžadujúce si záchranu a pomoc (obr. 3).



Obrázok 3 Doplnkové cvičenie (Fialová, 2010)

V herných hodinách sa konkrétne herné úlohy plnia v určitom účelovom usporiadaní vonkajších situačných podmienok, ktoré sa nazývajú **metodicko-organizačné formy** (Dobry, 1988). Sú určené vonkajšími herne situačnými podmienkami a obsahom, ktorý tvoria herné činnosti, pričom vonkajšie podmienky predstavujú:

- prítomnosť súpera,
- neprítomnosť súpera,
- stupeň premenlivosti situačne herných podmienok.

Kombinácia situačne herných podmienok určí typ metodicko-organizačnej formy.

Prípravné cvičenia 1. typu	- neprítomnosť súpera relatívne nemenné podmienky
Prípravné cvičenia 2. typu	- neprítomnosť súpera náhodne premenlivé, limitované podmienky
Herné cvičenia 1. typu	- prítomnosť súpera (poloaktívneho) určené situačne herné podmienky (aj priebeh riešenia)
Herné cvičenia 2. typu	- prítomnosť súpera (aktívneho) náhodne premenlivé, ale limitované podmienky
Prípravná hra	- prítomnosť súpera náhodne premenlivé situačné podmienky modifikované pravidlá
Vlastná hra	- prítomnosť súpera náhodne premenlivé situačné podmienky stanovené pravidlá hry

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska.

Literatúra

- ANTALA, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2001, 233 s.
- ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In *Slovenský školský šport. Podmienky – prognózy – rozvoj*. Bratislava : MŠ SR, 2009, s. 54 – 63.
- BENDÍKOVÁ, E. 2012. Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy. UMB FHV Banská Bystrica, EDIS vydavateľstvo Žilinskej univerzity v Žiline/IPV Žilina, 2012, 119 s.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. *European researcher : international multidisciplinary journal*, 2014, 69(2 - 2), pp. 343 - 348.
- FIALOVÁ, L. 2010. Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova. UK v Praze, Karolinum : Praha, 2010, 151 s.
- FRÖMEL, K. 1987. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy na základní škole*. OŠ ONV Olomouc, 1987, 126 s.
- KANÁSOVÁ, J., ŠIMONČIČOVÁ, L. HALMOVÁ, N., CZAKOVÁ, N., VASILOVSKÝ, I., KRČMÁR, M. 2015. Developmental changes of functional disorders of motor system of pupils and possibilities of their remedy. *Sport Science*, 2015, 8(2), p. 88 - 92.
- ŁUBKOWSKA, W.; TROSZCZYŃSKI, J. 2011. Próba weryfikacji aktywności ruchowej jako kryterium oceny postawy ciała dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat. In *Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej. Uniwersytet Szczeciński*, vol. 631, no. 27, p. 27-40.
- MICHAL, J., NEMEC, M., ADAMČAK, Š., PAUGSCHOVÁ, B. 2015. *Pohybové hry 2 – Hry v zimnej prírode*. EDIS -vydavateľské centrum ŽU v Žiline, 2015, 81 s.
- NEMČEK, D., LABUDOVÁ, J. (Ed.). 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky*. Bratislava: SZ RTVŠ, 2008.
- NOVOTNÁ, B., NOVOTNÁ, N. 2013. Vplyv pohybového programu na nácvik vybraných cvičebných tvarov na kladine. In *Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences : slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, 2013, roč. 5, č. 1, s. 18-24. ISSN 1337-7310.
- PERÁČKOVÁ, J. 2001. Organizačné formy vyučovania školskej telesnej výchovy, didaktické formy na hodinách telesnej výchovy. In *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2001, s. 183-211.
- ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra : UKF v Nitre, PdF, 2005, 103 s.
- ŠMÍDA, L. 2015. Úroveň držania tela u žiakov druhého stupňa základnej školy (Posture level of pupils at primary school). In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu IV*. Zborník vedeckých prác. Ružomberok : VERBUM, 2015. s. 215 – 223.
- ŽUKOWSKA, H.; SZARK-ECKARDT, M.; MUSZKIETA, R.; IERMAKOVA, T. 2014. Characteristics Of Body Posture In The Sagittal Plane And Fitness Of First-Form Pupils From Rural Areas. In *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, no 7, p. 50 - 60.

VYUŽITIE DYNABANDU V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nhalmova@ukf.sk

Úvod

V súčasnosti existuje množstvo cvičebných pomôcok, ktoré sa využívajú na rozvoj kondície, sily a koordinácie. Niektoré sú však finančne náročné a nie každá škola si dokáže takéto náčinie zabezpečiť. Dyna-Band je posilňovacia guma (pruh), ktorá je finančne nenáročná a prístupná v takmer každej športovej predajni, alebo na internete. Je vyrobená z latexu, je to pružný pruh dlhý okolo 115 cm a široký 15 cm. Tým, že je guma široká, dá sa ľahko ovinúť alebo zviazať okolo ktorejkoľvek časti tela, podľa toho, ktoré svalové partie chceme posilňovať. Gumy sa dajú využívať nie len na posilnenie jednotlivých svalových partií, ale tak isto vo fyzioterapii a rehabilitácii v oblasti športovej prípravy.

Dyna-Band sa vyrába v štyroch farebných odlišeníach, ktoré zodpovedajú príslušnej elasticite:

- *Ružový* – má najmenší odpor. Vhodný je pre tehotné ženy, ženy po pôrode, starších ľudí, alebo úplných začiatocníkov
- *Zelený* – má nízky až stredný odpor. Uplatňuje sa pri cvičení začiatocníkov alebo osôb so zníženým svalovým napätím.
- *Fialový* (červený) – má stredný odpor. Je určený pre pokročilých alebo, fyzicky menej zdatnejších.
- *Sivý* – má najväčší odpor. Pri používaní tohto pásu je potrebná dostatočne veľká sila a preto ho používajú len dlhoroční cvičitelia a hlavne muži.



V súčasnosti sa vyrábajú aj v iných farebných odtieňoch, ale vždy je na jednotlivých obaloch napísaný jeho odpor.

Pri výbere druhu dynabandu je potrebné riadiť sa momentálnou hmotnosťou, fyzickou zdatnosťou, kondíciou, vekom a pohlavím. Cvičenec musí byť schopný vykonať 8-12 opakovaní určeného cvičenia, znamená to, že si musí zvoliť gumu s menším odporom. Naopak, ak po týchto opakovaných nepocítiť jej účinnosť, mal by zvoliť silnejšiu gumu. Pri nevhodne zvolenej gume bude cvičenec vykonávať cvičenia nesprávne, čím sa stráca jeho účinnosť, prípadne môže dôjsť k zraneniu.

Pomocou Dyna-Bandu sa dá rozvíjať nielen sila, ale aj komplexná kondícia a tak isto je vhodná ako náčinie na vykonávanie strečingu, či cvičení na správne držanie tela.

Chrbát a paže

Cvičenie 1

Východisková poloha:

-podrep mierne rozkročný, zapažiť skrčmo, gumu držať úplne nakrátko.

Vykonanie cvičenia:

-striedavo predpažovať P,Ľ (boxovanie). (obr.1)

Najčastejšie chyby:

-točenie trupu,

-lakte od tela,

-vystreté nohy.

Zapájanie svalových skupín:

-trapézový sval, deltový sval.

Cvičenie 2:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, vzpažiť mierne pokrčmo, gumu držať 10 cm od konca v oboch rukách.

Vykonanie cvičenia:

- upažiť, vzpažiť (Obr. 2)

Najčastejšie chyby:

- ťahanie paží vzad,
- vystieranie a krčenie paží,
- vystreté nohy.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval.



Obr. 1



Obr. 2

Cvičenie 3:

Východisková poloha:

- výpad, obe paže predpažiť, gumu chytiť na polovicu.

Vykonanie cvičenia:

- paža výpadovej nohy zostáva v predpažení a drží gumu, druhá paža ťahať lakť vzad. na 2 s. stiahnuť chrbtové svaly a pomaly vracat' do východiskovej polohy. (Obr. 3)

Najčastejšie chyby:

- vytáčanie lakt'ov,
- zakláňanie trupu.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, trojhlavý sval ramena.

Cvičenie 4:

Východisková poloha:

- podrep predkročný pravou (výpad), guma pod pravým chodidlom, druhý koniec v ľavej ruke, mierny predklon, pravá ruka ako opora na pravom kolene.

Vykonanie cvičenia:

- pritiahnúť ľavý lakť k rebrám a stiahnuť bočné chrbtové svaly, návrat do východiskovej polohy.(Obr. 4)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie ramien,
- vytáčanie trupu.

Zapájanie svalových skupín:

- deltový sval, trojhlavý sval ramena.



Obr. 3



Obr. 4

Cvičenie 5:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, guma pod chodidlami, konce gumy v rukách.

Vykonanie cvičenia:

- lakťe zostávajú pre tele, striedavo skrčiť pripažmo. (Obr. 5)

Najčastejšie chyby:

- pohyby trupu,
- zakláňanie trupu.

Zapájanie svalových skupín:

- dvojhlavý sval ramena.

Cvičenie 6:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, guma pod chodidlami, konce gumy v rukách, dlane dolu.

Vykonanie cvičenia:

- upažovanie. (Obr. 6)

Najčastejšie chyby:

- pohyby trupu.

Zapájanie svalových skupín:

- deltový sval.



Obr. 5



Obr. 6

Cvičenie 7:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, guma pod jedným chodidlom, druhý koniec v súhlasnej ruke, dlaň dolu.

Vykonanie cvičenia:

- upažovanie. (Obr. 7)

Najčastejšie chyby:

- pohyby trupu.

Zapájanie svalových skupín:

- deltový sval.

Cvičenie 8:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný bočný, guma pod chodidlom vpredu, koniec gumy striedavo v rukách, pripažiť, dlane dolu.

Vykonanie cvičenia:

- pomaly predpažiť do výšky ramien, dlaň otočená dolu, zápästie je rovné a pevné. Pomaly vrátiť do východiskovej pozície, vymeniť. (Obr. 8)

Najčastejšie chyby:

- švihy pažami,
- prudké uvoľnenie paže v smere dolu bez odporu gumy,
- vystreté paže.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval.

Cvičenie 9:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, skrčiť upažmo, päste nad ramená, guma pod súhlasným chodidlom, gumu držíme v jednej ruke. (Obr. 9)

Vykonanie cvičenia:

- pomaly vzpažte, dlane mierne vpredu, lakte pokrčené.

Najčastejšie chyby:

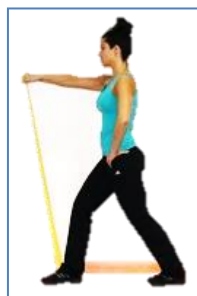
- záklony trupu,
- prudké uvoľnenie paže v smere dolu bez odporu gumy,
- vystreté paže.

Zapájanie svalových skupín:

- deltový sval, trapézový sval, svaly ramena.



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9

Cvičenie 10:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, postaviť sa na gumu v jej polovičke, gumu držať na každom konci v oboch rukách, guma je napnutá. (Obr. 10)

Vykonanie cvičenia:

- striedavo dvíhať a spúšťať ramená.

Najčastejšie chyby:

- záklony trupu,
- uvoľnená guma.

Zapájanie svalových skupín:

- deltový sval, trapézový sval.

Cvičenie 11:

Východisková poloha:

- sed pokrčmo, gumu v polovičke zachytiť pod chodidlami, konce držať v rukách.

Vykonanie cvičenia:

- priťahovať krčené paže k spodnej časti hrudníka, lakte k telu mierne vzad, lopatky k sebe, vystierať chrbát. (Obr. 11)

Najčastejšie chyby:

- zakláňanie.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, veľký prsný sval.



Obr. 10



Obr. 11

Nohy a chrbát

Cvičenie 12:

Východisková poloha:

- podprep mierne rozkročný, postaviť sa na gumu v jej polovičke, gumu držať na krátko na každom konci v oboch rukách, guma ja napnutá.

Vykonanie cvičenia:

- striedavo robíme drepy, palce smerujú vpred, chrbát rovný, mierny predklon, kolená zostávajú nad päťami, uhol v kolenách by nemal byť menší ako 90°. (Obr. 12)

Najčastejšie chyby:

- prehnutý chrbát,
- kolená sú pred špičkami!!!

Zapájanie svalových skupín:

- štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval.

Cvičenie 13:

Východisková poloha:

- podprep mierne rozkročný, postaviť sa na gumu v jej polovičke, gumu držať napnutú na každom konci v oboch rukách vo výške pásu.

Vykonanie cvičenia:

- pomaly sa dvíhať na špičky tak, sťahovať svaly lýtky, päty vrátiť na zem.(Obr. 13)

Najčastejšie chyby:

- hmotnosť tela na bočnej strane chodidla.

Zapájanie svalových skupín:

- svaly lýtky.

Cvičenie 14:

Východisková poloha:

- bočný stoj rozkročný, guma pod predným chodidlom, gumu držať napnutú na každom konci v oboch rukách, skrčiť prapažmo, päste pred ramená, po niekoľkých opakovaníach vymeniť nohu vpredu .

Vykonanie cvičenia:

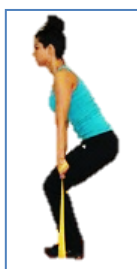
- vykonávať drepy, predné koleno je stále nad pätou, nerobiť pohyb vpred, len dolu takmer do kľaku zadnej nohy. (Obr. 14)

Najčastejšie chyby:

- pohyb trupu vpred,
- uvoľnená guma,
- predklony trupu.

Zapájanie svalových skupín:

- štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval, dvojhlavý sval ramena.



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14

Cvičenie 15:

Východisková poloha:

- podpora kľáčmo na predlaktí. Stred gumy je pod jedným chodidlom, gumu držať napnutú na každom konci v oboch rukách, chodilo vo flexii.

Vykonanie cvičenia:

- vystierať nohu s gumou vzad. (Obr. 15)

Najčastejšie chyby:

- prehýbanie trupu,
- vysoké zanožovanie,
- zakláňanie hlavy,
- švihový pohyb.

Zapájanie svalových skupín:

- dvojhlavý sval stehna, veľký sedací sval, vzpriamovače trupu.

Cvičenie 16:

Východisková poloha:

- podpora sedmo na predlaktí vzad skrčmo P, L prednožiť. Stred gumy je pod chodidlom prednoženej nohy, gumu držať napnutú na každom konci v oboch rukách, chodilo vo flexii.

Vykonanie cvičenia:

- krčiť a vystierať nohy. (Obr. 16)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie panvy,
- švihový pohyb.

Zapájanie svalových skupín:

- štvorhlavý sval stehna.



Obr. 15



Obr. 16

Cvičenie 17:

Východisková poloha:

- ľah bokom paža na predlaktí, druhou dlaňou sa oprieť o podložku,
- gumu zviazať a prevliecť cez oba členky.

Vykonanie cvičenia:

- unožovať hornú nohu, po niekoľkých opakovaníach nohy vymeniť. (Obr. 17)

Najčastejšie chyby:

- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu bez odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- napínač širokej pokrývky.

Cvičenie 18:

Východisková poloha:

- ľah vzad, pokrčiť prednožmo P, pripažiť, dlane dolu, gumu zviazať. Gumu prevliecť pod chodidlo dolnej nohy a na priehlavok hornej nohy.

Vykonanie cvičenia:

- striedavo prednožovať krčenú nohu, po niekoľkých opakovaníach nohy vymeniť. (Obr. 18)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie panvy,
- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu,
- bez odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- štvorhlavý sval stehna, bedrovo driekový sval.

Cvičenie 19:

Východisková poloha:

- ľah, zanožiť P, pripažiť, dlane na podložku, brada na ruky, gumu zviazať. Gumu prevliecť pod priehlavok dolnej nohy a na achillovu šľachu zanoženej nohy. (Obr. 19)

Vykonanie cvičenia:

- zanožiť, po niekoľkých opakovaníach nohy vymeniť.

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie hlavy,
- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu,
- bez odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna, vzpriamovače trupu.



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19

Brucho

Cvičenie 20:

Východisková poloha:

- ľah vzad pokrčmo, gumu prevliecť pod obe chodidlá a uchopiť na oboch koncoch, guma je napnutá,
- ľah vzad pokrčmo jednou nohou, druhú prednožiť, flexia chodidiel, gumu prevliecť pod chodidlo prednoženej nohy a uchopiť na oboch koncoch, guma je napnutá.

Vykonanie cvičenia:

- zdvihnúť lopatky z podložky do polohy, kedy je cítiť max. kontrakciu priameho brušného svalu. (Obr. 20)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie hlavy – zapájanie svalov krku,
- dvíhanie panvy,
- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu bez odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.

Cvičenie 21:

Východisková poloha:

- ľah vzad prednožiť mierne pokrčmo, gumu prevliecť pod obe chodidlá a uchopiť na oboch koncoch, guma je napnutá.

Vykonanie cvičenia:

- zdvihnúť lopatky z podložky. (Obr. 21)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie hlavy – zapájanie svalov krku,
- dvíhanie panvy,
- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu,
- bez odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.



Obr. 20



Obr. 21

Cvičenie 22:

Východisková poloha:

- ľah vzad pokrčmo pravou, ľavú prednožiť, gumu podložiť pod chrbát, uchopiť na oboch koncoch, guma je napnutá, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia:

- striedavo dvíhať a ťahať gumu – pravá paža k ľavej prednoženej nohe, vymeniť. (Obr. 22)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie hlavy – zapájanie svalov krku,
- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu bez,
- odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- šikmé brušné svaly.

Cvičenie 23:

Východisková poloha:

- ľah vzad pokrčmo, gumu podložiť pod chrbát, uchopiť na oboch koncoch.

Vykonanie cvičenia:

- zdvihnúť lopatky z podložky, natiahnuť pažu k vzdialenejšiemu kolenu a vytočiť trup smerom ku kolenu s kontrakciou šikmých brušných svalov. (Obr. 23)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie hlavy – zapájanie svalov krku,
- dvíhanie panvy,
- prudké uvoľnenie nohy v smere dolu,
- bez odporu gummy.

Zapájanie svalových skupín:

- šikmé brušné svaly.



Obr. 22



Obr. 23

Dyna-band je možné využiť aj v cvičeniach vo dvojiciach, s využitím iného náčinia, prípadne náradia. Využitie v školskej telesnej a športovej výchove je neobmedzený čo sa týka obťažnosti, pohlavia, či veku.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0310/13 „Prevencia funkčných porúch pohybového systému u detí a možnosti ich ovplyvnenia“

Literatúra

- CZAKOVÁ, N., KANÁSOVÁ, J. 2010. *Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove*. In: Športový edukátor. roč. 3, č. 2 (2010), s. 14-20. ISSN 1337-7809
- BUKOVÁ, A. - SERGIENKO, V. - ŠULC, I. 2007. *Pohybový program pre cvičenky aerobiku zameraný na rozvoj silovo-vytrvalostnej schopnosti*. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove: vedecký seminár s medzinárodnou účasťou. Bratislava, 2007. ISBN 978-80-227-2633-7.
- KANÁSOVÁ, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu a ovplyvnenie svalovej nerovnováhy*. Prvé vydanie. Nitra: Ševt a.s., 2014. 115 s. ISBN 978-80-8106-060-1.
- ŠIMONEK, J. a kol. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*. 1. vyd. Nitra : UKF, 2013. 539 s. ISBN 978-80-558-0424-8.

GYM in STICK – FITKO na PALIČKE

Bohumila POLÁČKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

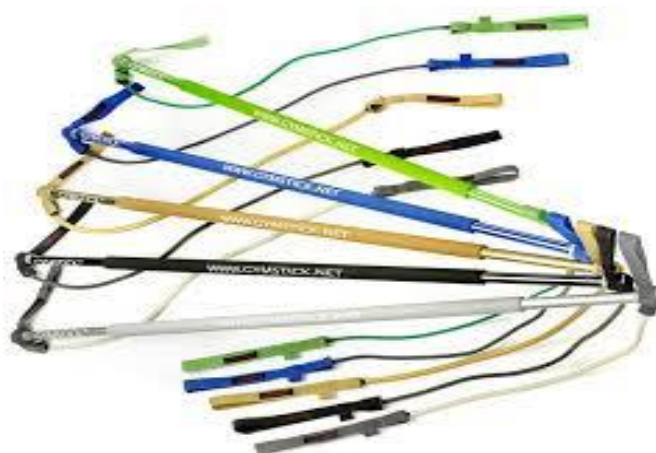
bohumila.polackova@ukf.sk

Úvod

Gymstick originál je relatívne nová tréningová pomôcka pochádzajúca z Fínska. Od roku 2003 Risto Kasurinen a Miika Vesalainen pracujú na jeho rozvoji. Ich hlavnou iniciatívou bolo zefektívniť Nordic Walking pomocou dobre známych fitness konceptov „cvičenia s tyčou“ a „cvičenia s gumami“. Gymstick sa postupne rozšíril do 45 krajín sveta. Gymstick umožňuje naraz posilňovanie svalstva, zlepšenie vytrvalosti, rovnováhy a koordinácie.

Zloženie Gymsticku

- 130cm dlhá laminátová tyč, v strede obalená penou pre bezpečnejší úchop
- dve 75cm dlhé gumené tyče, ktoré sa vyznačujú vysokou elasticitou
- na oboch koncoch gúm sú špeciálne rukoväte pre ľahší úchop



http://www.slovamed.sk/sites/default/files/styles/large/public/gymstick_teleoskop_2.jpg

Odpor Gymsticku má 5 škál a je farebne rozlíšený

- 1) Zelený (ľahký) - odpor 1-10kg, vhodný pre seniorov a v rehabilitácii
- 2) Modrý (stredná obtiažnosť) – odpor 1-15kg, vhodný pre ženy a mládež
- 3) Čierny (ťažký) – odpor 1-20kg, vhodný pre ženy, mládež, mužov
- 4) Šedý (stredne ťažký) – odpor 1-25kg, vhodný pre športovcov a mužov
- 5) Zlatý (extra ťažký) – odpor 1-30, vhodný pre športovcov a vrcholových športov

Vďaka rôznemu odporu a ľahkému zaobchádzaniu je Gymstick vhodný pre všetky vekové a výkonnostné kategórie. Táto jedinečná tréningová pomôcka má uplatnenie v rehabilitácii ako i vo vrcholovom športe, či už individuálnom alebo kolektívnom. Gymstick môžeme využiť kedykoľvek a kdekoľvek v rozohriatí, pri komplexných cvičeniach alebo na posilnenie jednotlivých svalových skupín.

Tréning s Gymstickom funguje na princípe progresívnej rezistencie vo všetkých smeroch. Odpor si cvičenec reguluje sám natočením gumených tyčiek na tyčku v smere hodinových

ručičiek. Čím viac sú gumy napnuté, tým viac sa zapája hlboký stabilizačný systém. Natočením gumy sa odpor náčinia zväčšuje, odtočením naopak znižuje. Guma sa nesmie pri natočení dotýkať penovej časti tyčky a nesmie sa pretočiť viac ako 4 násobok svojej dĺžky, aby neprišlo k roztrhnutiu. V statických aj dynamických cvičeniach Gymstick neustále pôsobí na stred tela „CORE“.

Prednosti Gymsticku

- zlepšuje kondičné i koordinačné schopnosti
- pri cvičení sa zapája hlboký stabilizačný systém
- umožňuje regulovať odpor počas cvičenia
- cvičiť sa dá v stoji, v sede, v kľaku, v pohybe
- komplexné posilňovanie posilnenie jednotlivých svalových skupín
- šetrí a spevňuje kĺby
- tyčka a gumy sa dajú použiť aj zvlášť
- tréning s Gymstickom je vynikajúci na precvičenie celého tela.

V tomto článku predstavujeme základné cvičenia s Gymstickom na precvičenie celého tela. Pri cvičení vychádzame z klasických tréningových metód a zaťaženie určujeme podľa individuálnych cieľov, pohybových schopností a zdravotného stavu. Cvičenia popisujeme základnou telovýchovnou terminológiou (Baráth, Halmová, Šimonek, 2004).

Cvičenia na nohy

Drep

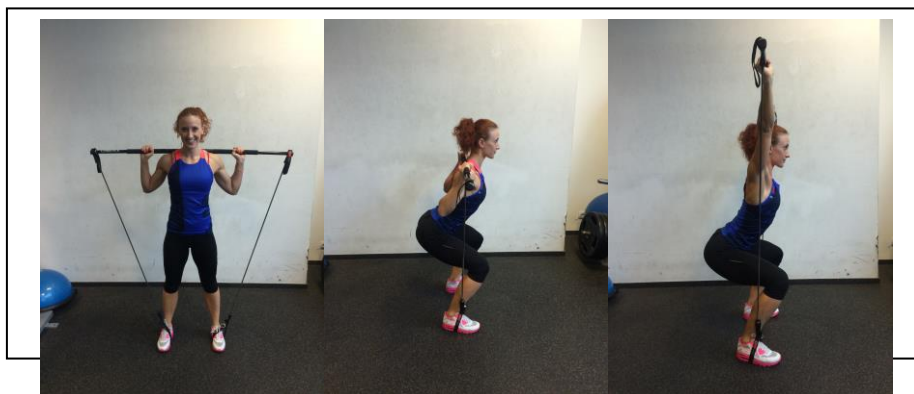
Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, rukoväť Gymsticku zachytené pod chodidlami, tyčka položená na ramenách vzadu (obr.1).

Vykonanie cvičenia: nádych v základnej polohe, vykonávame podrep, s výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Chrbát držíme vzpriamený, kolená nad osou chodidiel, brušné svaly stiahnuté, počas vykonávania drepu je dych prirodzene zadržaný (obr.2).

Najčastejšie chyby: predkláňanie, guľatý chrbát, tlačenie kolien k sebe, presahovanie kolien nad špičky.

Varianty cvičení:

- Gymstick držíme v upažení skrčmo, vykonávame drep
- drep s Gymstickom vo vzpažení von (obr.3)
- sumo drep, podrep



Varianty držania Gymsticku pri drepoch: na ramenách vpred, vzad, v upažení skrčmo, v zapažení.

Výpady

Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, rukoväte Gymsticku zachytené pod chodidlami, tyčka položená na ramenách vpred.

Vykonanie cvičenia: s nádychom vykonáme výpad vpred alebo vzad, s výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy (obr.4).

Najčastejšie chyby: koleno prednej nohy presahuje nad špičku, predklon alebo záklon trupu, vtočenie kolena a chodidla dnu.

Varianty cvičení:

- obe rukoväte zachytené na jednom chodidle
- rotácia trupu vo výpade (obr.5)
- Gymstick v upažení skrčmo, zároveň s výpadom vzad predpažujeme (obr.6)



Obr.4

Obr.5

Obr.6

Výpady bokom

Východisková poloha: stoj mierny rozkročný, chodidlá paralelne, rukoväte Gymsticku skrižmo zachytené pod chodidlami, tyčka položená na ramenách vzad (obr.7).

Vykonanie cvičenia: s nádychom výpad do strany, koleno pokrčené nad osou chodidla, druhá noha vystretá. Trup držíme vzpriamene. S výdychom sa vrátíme do základnej polohy (obr.8).

Najčastejšie chyby: prepnuté koleno, koleno prednej nohy presahuje nad špičku, predklon alebo záklon trupu, vtočenie kolena a chodidla dnu.



Obr.7

Obr. 8

Mŕtvy ťah s vystretými nohami

Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne rukoväť Gymsticku zachytené pod chodidlami, úchop v priapažení nadhmatom na šírku ramien. Tyčka na úrovni panvy. Guma namotaná podľa individuálnej zdatnosti (obr.9).

Vykonanie cvičenia: s nádychom urobíme predklon, chrbát držíme po celý čas vystretý, kolená mierne pokrčené v jednej osi s chodidlami. S výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy (obr.10).

Najčastejšie chyby: prepnuté kolená, guľatý chrbát, tlačenie kolien k sebe.



Obr.9

Obr.10

Zanožovanie

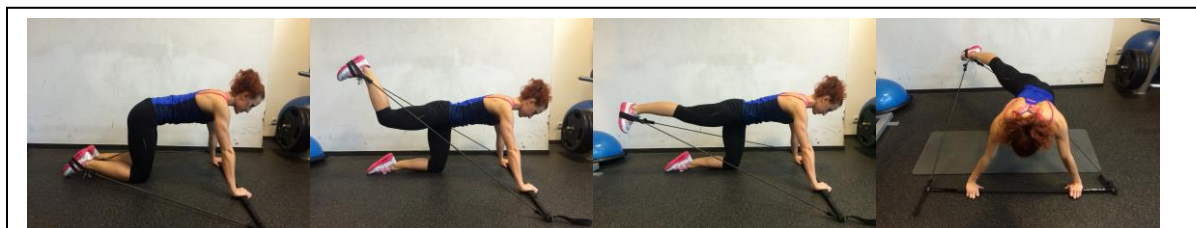
Východisková poloha: vzpor kľáčmo tyčka pod dlaňami na zemi, rukoväť zachytená na chodidlách, chodidlá vo flexii.

Vykonanie cvičenia: nádych v základnej polohe, s výdychom zanožujeme pravú nohu pokrmo, päta vedie pohyb smerom do stropu, pravý uhol v kolene. S nádychom vrátíme späť do základnej polohy. Zopakujeme rovnaký počet opakovaní aj na ľavú nohu (obr.12).

Najčastejšie chyby: švihový pohyb, prehýbanie trupu, vysoké zanožovanie.

Varianty cvičení:

- obe rukoväte zachytené na jednom chodidle (obr.11)
- zanožujeme vystretú nohu (obr.13)
- unožujeme von a dnu vystretú nohu (obr.14)



Obr.11

Obr.12

Obr.13

Obr.14

Cvičenia na paže

Tlak obojručne spoza hlavy

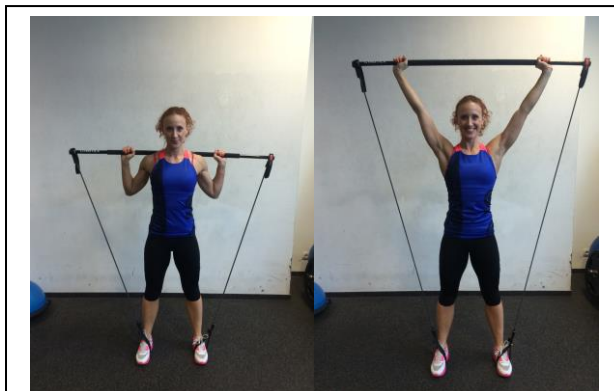
Východisková poloha: stoj mierne rozkročný. Rukoväte Gymsticku zachytené pod chodidlami, tyčka položená na pleciach vzadu, skrčiť upažmo nadhmatom na šírku ramien (obr.12).

Vykonanie cvičenia: nádych v základnej polohe, s výdychom vzpažiť, dlane vpred. Vzpriamený trup, brucho stiahnuté a podsadený zadok (obr.13).

Najčastejšie chyby: prepnuté kolená, prehnutý chrbát, zdvihnuté ramená, vysadená panva, nesprávne dýchanie

Varianty cvičení:

- Tlak obojručne spreď hlavy



Obr.12

Obr.13

Predpažovanie

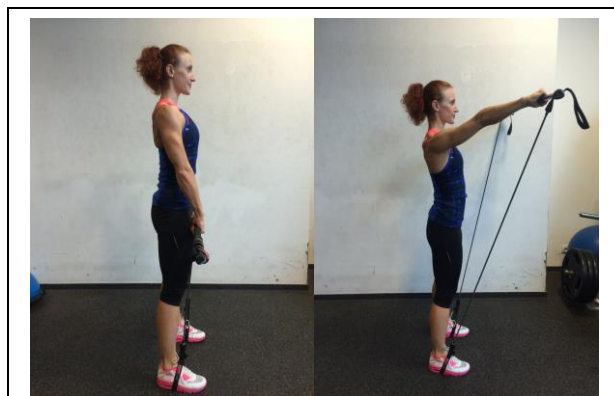
Východisková poloha: stoj mierny rozkročný. Rukoväť Gymsticku zachytené pod chodidlami, úchop v priapažení nadhmatom na šírku ramien. Tyčka na úrovni panvy. Guma namotaná podľa individuálnej zdatnosti. (obr.14)

Vykonanie cvičenia: Nádych v základnej polohe, s výdychom predpažiť povyššie a pomaly vrátiť do základnej polohy. (obr.15)

Najčastejšie chyby: rýchle, švihové, trhané pohyby, záklon, vysadená panva.

Varianty cvičení:

- predpažovanie povyššie s výdržou



Obr.14

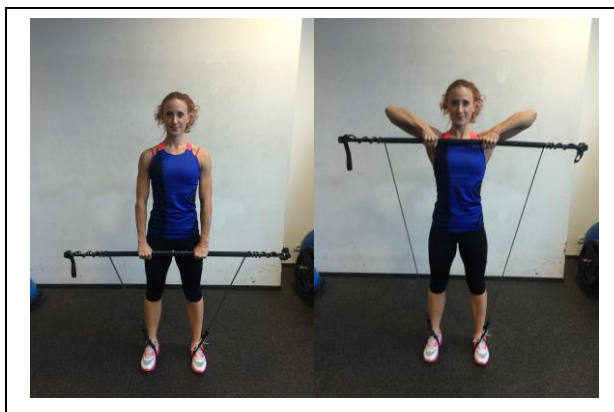
Obr.15

Prítahy k brade

Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, rukoväť Gymsticku skrížmo zachytené pod chodidlami, úchop v priapažení nadhmatom na šírku ramien. Tyčka na úrovni panvy. Guma namotaná podľa individuálnej zdatnosti (obr.16).

Vykonanie cvičenia: nádych v základnej polohe, s výdychom pritiahneme tyčku popri tele k brade, lakťe smerujú do strán mierne nad úroveň ramien a späť. Podsadená panva, mierne pokrčené nohy (obr.17).

Najčastejšie chyby: lakťe pod úroveň ramien, zdvihnuté ramená, prehnutý chrbát, uvoľnený trup.



Obr.16

Obr.17

Bicepsový zhyb

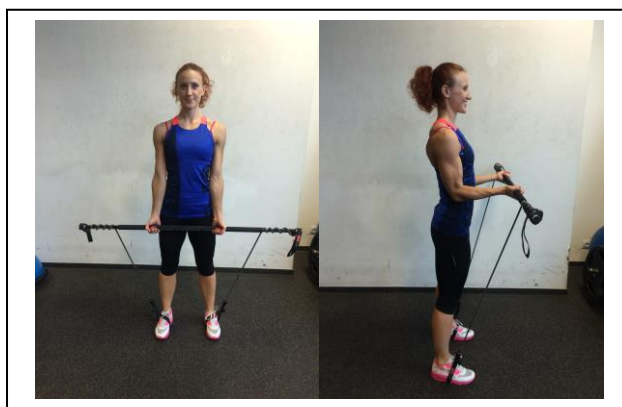
Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, rukoväť Gymstiku zachytené pod chodidlami, úchop v pripažení podhmatom na šírku ramien. Tyčka na úrovni panvy. Guma namotaná podľa individuálnej zdatnosti (obr.18).

Vykonanie cvičenia: nádych v základnej polohe, s výdychom skrčiť pripažmo a vrátiť späť. Lakte držíme po celý čas vedľa tela (obr.19).

Najčastejšie chyby: lakte smerujú od tela vzad alebo vpred, švihový pohyb, pohyb celého trupu.

Varianty cvičení:

- rôzna šírka úchopu



Obr.18

Obr.19

Tricepsová extenzia nad hlavou (tzv.francúzsky tlak)

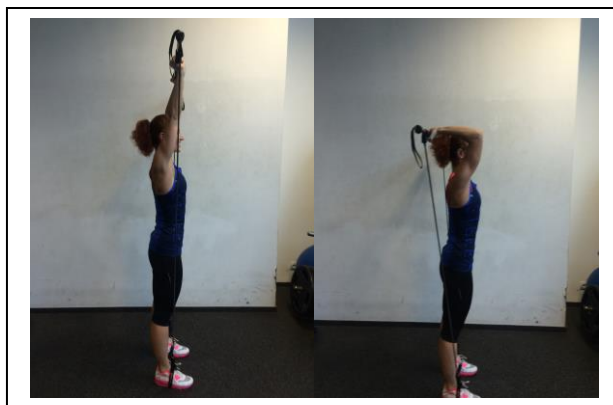
Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, rukoväť Gymstiku zachytené pod chodidlami, úchop vo vzpažení nadhmatom na šírku ramien.(obr.20)

Vykonanie cvičenia: s nádychom pokrčíme paže za hlavu a s výdychom opäť vystrieme. (obr.21)

Najčastejšie chyby: prepnuté paže, pohyb vychádzajúci z ramien, švihový pohyb, pohyb celého trupu.

Varianty cvičení:

- rôzna šírka úchopu
- paže idú až do skrčenia za hlavu



Obr.20

Obr.21

Cvičenia na chrbát a hrudník

Prítahy v predklone

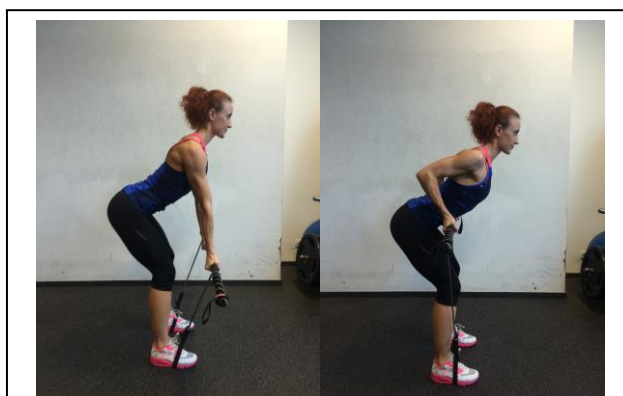
Východisková poloha: podrep rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, predklon, vystretý chrbát, rukoväte Gymsticku zachytené pod chodidlami, úchop v predpažení podhmatom na šírku ramien (obr.22).

Vykonanie cvičenia: v základnej polohe nádych, s výdychom zapažiť skrčmo, lakte pri tele (obr.23).

Najčastejšie chyby: pohyb vychádzajúci z ramien, švihový pohyb, pohyb celého trupu, guľatý chrbát.

Varianty cvičení:

- z predpaženia, zapažujeme pokrčmo, lakte v jednej rovine s ramenami.
- rôzna šírka úchopu, nadhmat



Obr.22

Obr.23

Tlak v kľaku

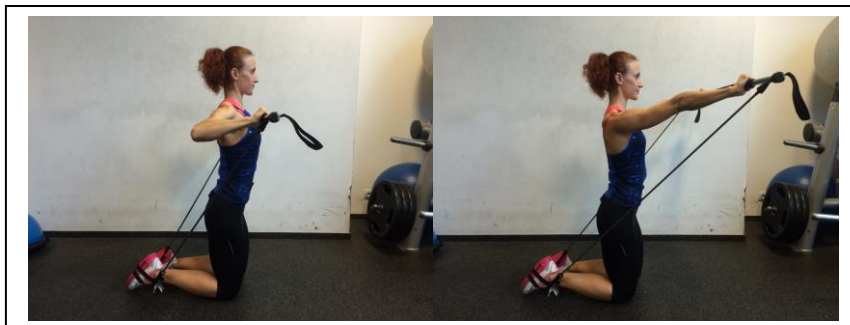
Východisková poloha: kľak, nohy na šírku panvy, rukoväte pod chodidlami. Gymstick vo výške hrudníka, upažiť pokrčmo, dlane dole, lakte v jednej rovine s ramenami (obr.24).

Vykonanie cvičenia: nádych v základnej polohe, s výdychom predpažiť a vrátiť späť (obr.25).

Najčastejšie chyby: extenzia ramien, spúšťanie tyčky pod úroveň hrudníka, odraz Gymsticku od hrudníka, lakte tlačené k telu, dlane vpred.

Varianty cvičení:

- obe rukoväte prichytené na jednom chodidle



Obr.24

Obr.25

Prítáhy v sede

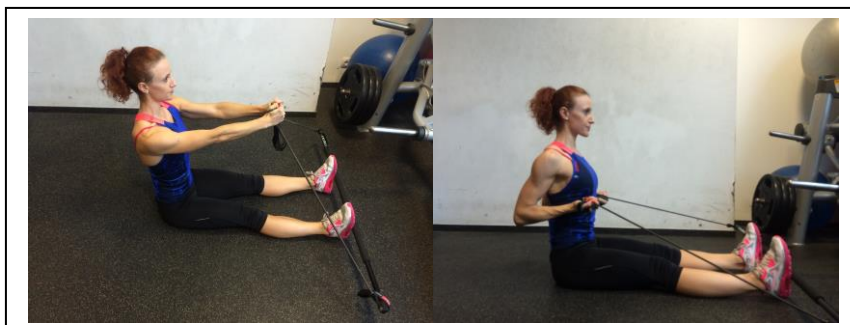
Východisková poloha: sed priamy. Nohy voľne vystreté. Tyčka opretá o chodidlá, rukoväť v dlaniach (obr.26).

Vykonanie cvičenia: nádych, predpaženie na šírku ramien dlane dolu, s výdychom zapažujeme skrčmo, lakte pri tele, dlane vytáčame hore a späť (obr.27).

Najčastejšie chyby: záklon, zdvihnuté ramená, guľatý chrbát.

Varianty cvičení:

- z predpaženia, zapažujeme pokrčmo, dlane smerom dolu, lakte v jednej rovine s ramenami.



Obr.26

Obr.27

Upažovanie v sede

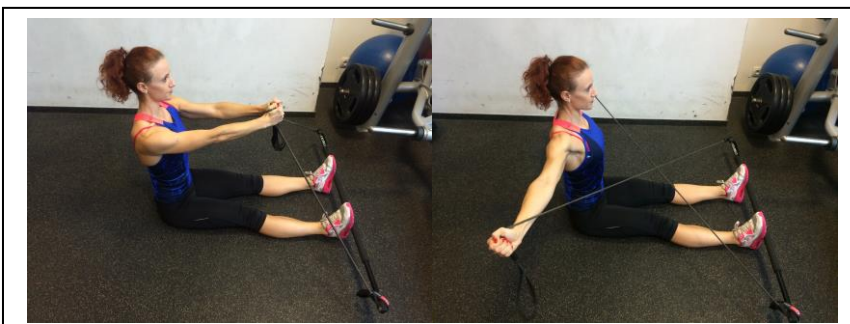
Východisková poloha: sed priamy. Dolné končatiny voľne vystreté. Tyčka opretá o chodidlá, rukoväť skrižmo v dlaniach (obr.28).

Vykonanie cvičenia: nádych v predpažení, s výdychom upažujeme, dlane vpred a späť (obr.29).

Najčastejšie chyby: pokrčené paže, extenzia ramien, záklon, povolený trup.

Varianty cvičení:

- pri upažovaní meníme smerovanie dlaní smerom dolu alebo vzad.



Obr.28

Obr.29

Cvičenia na brucho

- 1) *Východisková poloha*: sed pokrčmo, trup v miernom záklone, rukoväť na chodidlách, tyčka podhmatom v pripažení skrčmo, guma namotaná podľa individuálnej zdatnosti (obr.30).

Vykonanie cvičenia: v základnej polohe nádych, vykonáme mierny záklon a s výdychom sa vrátíme späť do základnej polohy (obr.31).

Najčastejšie chyby: prehnutý chrbát, hlava zaklonená, brada vtlačená do hrudníka.

Varianty cvičení:

- väčší záklon, polozenie trupu úplne na zem.



Obr.30

Obr.31

- 2) *Východisková poloha*: sed pokrčmo, trup v miernom záklone, rukoväť na chodidlách, tyčka podhmatom v pripažení skrčmo, guma namotaná podľa individuálnej zdatnosti (obr.32).

Vykonanie cvičenia: v základnej polohe nádych, s výdychom otočíme trup vpravo, nádych späť a s výdychom otočíme trup vľavo a späť (obr.33 a 34).

Najčastejšie chyby: prehnutý chrbát, vysadená panva, brada vtlačená do hrudníka.

Varianty cvičení:

- väčší záklon, rýchlosť rotácie trupu



Obr.32

Obr.33

Obr.34

- 3) *Východisková poloha*: ľah vzad, prednožiť mierne pokrčmo, rukoväť na chodidlách, tyčka nadhmatom vo vzpažení (obr.35).

Vykonanie cvičenia: s nádychom spúšťame nohy do prednoženia poníže a s výdychom vrátíme do základnej polohy. Nohy spúšťame, len kým dokážeme držať chrbát na podložke (obr.36).

Najčastejšie chyby: rýchle švihové pohyby, dvíhanie driekovej časti od podložky, dvíhanie ramien od podložky.

Varianty cvičení:

- prednožujeme striedavo pravá – ľavá noha (obr.37)
- rôzne tempo



Obr.35

Obr.36

Obr.37

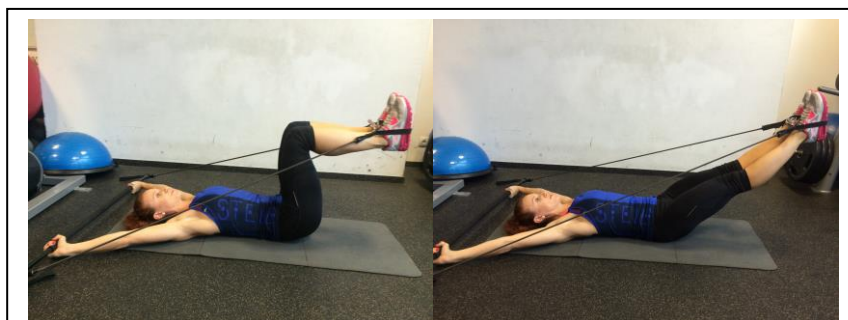
- 4) *Východisková poloha:* ľah vzad, prednožit' pokrčmo, pravý uhol v bedrách aj kolenách, rukoväť na chodidlách, tyčka nadhmatom vo vzpažení (obr.38).

Vykonanie cvičenia: s nádychom vystierame nohy do prednoženia a výdychom vrátíme do základnej polohy (obr.39).

Najčastejšie chyby: rýchle švihové pohyby, prehýbanie chrbta, zdvíhanie ramien od podložky.

Varianty cvičení:

- prednožujeme striedavo pravá – ľavá noha
- rôzne tempo



Obr.38

Obr.39

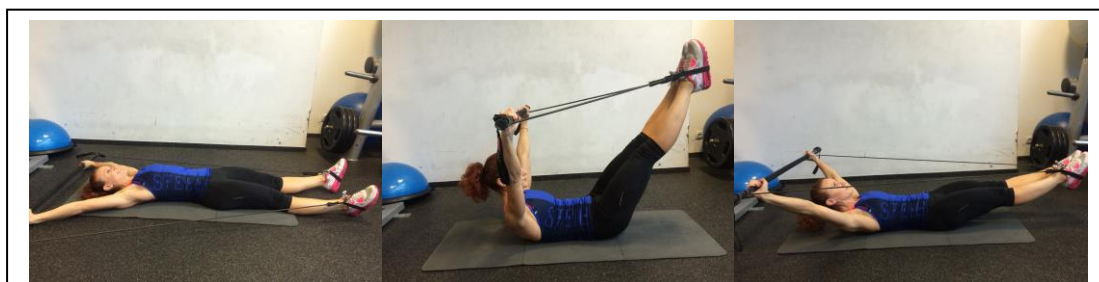
- 5) *Východisková poloha:* ľah vzad, rukoväť na chodidlách, tyčka nadhmatom vo vzpažení (obr.40).

Vykonanie cvičenia: v základnej polohe nádych, s výdychom dvihneme hornú časť trupu a súčasne nohy do prednoženia vyššie. S nádychom vrátíme mierne nad zem, nepoložíme a s výdychom zopakujeme (obr.41 a 42).

Najčastejšie chyby: rýchle švihové pohyby, prehýbanie chrbta, pokladanie trupu a nôh na zem.

Varianty cvičení:

- rôzne tempo



Obr.40

Obr.41

Obr.42

Vybrané příklady tvoria základ cvičení s Gymstickom, avšak existuje mnoho ďalších variácií, ktoré sa môžu využívať v tréningovom procese.

Literatúra

BARÁTH, L., HALMOVÁ, N., ŠIMONEK, J. 2004. *Úvod do štúdia telesnej kultúry*. Nitra : UKF, 124s. ISBN 80-969168-2-3.

JARKOVSKÁ H., JARKOVSKÁ M. 2005. *Posilování s vlastným tělem 417krát jinak*. Praha: Grada Publishing: 207s. ISBN 80-247-0861-2

ZRUBÁK A., ŠTULRAJTER V. a kol. 2002. *Fitnis*. Bratislava: Univerzita Komenského, 145s. ISBN 80-223-1713-6

<http://gymstick.sk/>

<http://www.thegymstick.ca/gymstick-workouts.html>

<http://www.rueckentraining.de/Rueckenuebungen/artikel-gymstick-saule>

UVOĽŇOVACIE (MOBILIZAČNÉ) CVIČENIA – 1. časť

Janka KANÁSOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkanasova@ukf.sk

Uvoľňovacie cvičenia môžeme označiť ako nasmerovanie na určitý kĺb alebo pohybový segment s cieľom ho rozhýbať. Ich význam je nielen v tom, že obnovujú vôľu v kĺboch, ktorých funkcia je narušená, ale pomáhajú aj kĺbom a kostným spojeniam, ktoré majú úplne obmedzený pohyb.

Cieľom uvoľňovacích cvičení je zlepšenie kĺbovej pohyblivosti. Pravidelné a správne vykonávané cvičenie zvyšuje tvorbu synoviálnej tekutiny, upravuje svalový tonus, pomáha pri úprave svalových dysbalancií a zlepšuje celkové prekrvenie svalov. Pohyby sa vykonávajú všetkými smermi do krajných polôh pomalým tempom a s minimálnym svalovým úsilím. Pri cvičeniach sa nepoužívajú rýchle švihové pohyby (Kanášová, 2008, 2014; Bendíková, 2014).

Dobešová - Dobeš (2006) zaraďujú medzi pohyby, ktoré slúžia na uvoľnenie pomalé krúženie, hmitanie uvoľnenou končatinou, vytriasanie, pasívny pohyb do krajných polôh a aktívny pohyb do krajných polôh. V telovýchovnej praxi sa hovorí uvoľňovacím cvičeniam tiež mobilizačné. Ak je pohyb aktívny, cvičenia sa nazývajú automobilizačné, najčastejšie sa používajú pri uvoľnení chrbtice. Môžeme ich zamerať na uvoľnenie celých úsekov chrbtice, napríklad krčnej, hrudnej a driekovej časti, alebo prechodu jednej časti chrbtice do druhej. Cvičenie zamerané na presne vymedzenú časť chrbtice sa nazýva cielečné automobilizačné cvičenie.

Uvoľňovanie môžeme realizovať podľa Miklánkovej - Dostálovej (2005) aj pomocou relaxácie – uvoľňovaním svalového napätia (napríklad zaujímaním kľudových polôh, privádzaním kĺbov do stredného fyziologického postavenia). Uvoľňovacie cvičenia by sme mali opakovať päť až desaťkrát.

Uvoľňovacími cvičeniami mobilizujeme pohybový systém a napomáhame vykonaniu pohybu v plnom rozsahu. Používame pohyby všetkými smermi najskôr v malom rozsahu, ktorý postupne zväčšujeme. Zameriavame sa na vedomé korigovanie presnosti pohybu a plné sústredenie na precvičovanú oblasť (Bursová, 2005).

Čermák et al. (2008) a Bursová (2005) popisujú priaznivé účinky uvoľňovacích cvičení nasledovne:

1. Striedanie tlaku a ťahu, ktorému sú kostné tkanivá vystavované pri cvičení, čo pôsobí ako masáž, zlepšuje krvný obeh, látkovú výmenu.
2. Zlepšenie prekrvenia kĺbov znamená aj ich prehriatie, ktoré má pozitívny vplyv na mechanické vlastnosti spojív. Pružnosť chrupaviek a väzivových štruktúr sa zvyšuje, ich odolnosť voči tlaku a ťahu je vyššia.
3. Rozhýbanie kĺbov podporuje tvorbu synoviálnej tekutiny, ktorá znižuje trenie kĺbových plôch, a tým uľahčuje trenie v kĺbe.
4. Intenzívne a rovnomerné dráždenie v oblasti kĺbov pri pohybe rôznymi smermi napomáha toku informácií do nervových centier.
5. Nepriamo pôsobí aj na svalový tonus okolo kĺbov. Ich reflexným uvoľnením sa môže podariť uvoľniť kĺbovú blokádu.
6. Svaly s tendenciou k skráteniu a svaly už skrátené uvádzajú cvičenca do stavu mierneho preťaženia a pri posilňovaní svalov oslabených umožňujú lepšie vyhľadať správnu polohu pre nasledujúcu tonizáciu.

7. Optimalizácia kĺbového rozsahu, zväčšenie pružnosti a odolnosti väzivových štruktúr voči tlaku a ťahu, regulácia a harmonizácia svalového napätia a kĺbových štruktúr v precvičovanej oblasti.

Príspevok je súčasťou grantového projektu *KEGA č. 014UKF-4/2013*, s názvom: „Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách“.

V prvej časti uvádzame uvoľňovacie cvičenia v ľahu.

Východisková poloha: Ľah vzadu

Cvičenie: Položíme jednu ruku na bedrovú kosť a pritlačíme panvu k zemi (obr. 1A). Druhú ruku položíme zvnútra na súhlasné pokrčené pravé koleno a dlaňou pasívne pritláčame koleno zvnútra k podložke (obr. 1B). Pomaly nohu napíname a sunieme po podložke do prinoženia (obr. 14C). Opakovať 5x aj na ľavú nohu.

Cieľ: Uvoľnenie bedrových kĺbov a krížovej časti chrbtice.



Obrázok 1

Východisková poloha: Ľah vzadu

Cvičenie: Prednožíme pravú nohu skrčmo, krúžime v členkovom kĺbe dnu (obr. 2A) a von (obr. 2B). Precvičovaná časť tela je dokonale uvoľnená, snažíme sa o dosiahnutie čo najväčšieho rozsahu pohybu v kĺbe. Opakovať aj na ľavú nohu 5x.

Cieľ: Uvoľnenie členkových kĺbov.

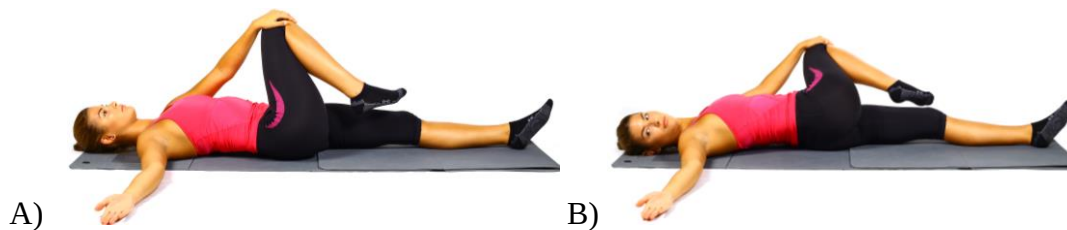


Obrázok 2

Východisková poloha: Ľah vzadu.

Cvičenie: Prednožíme pravú nohu skrčmo, opačnou rukou uchopíme pokrčenú pravú nohu z vonkajšej strany (obr. 3A), Pritláčame pasívne pravé koleno vľavo, pohľad smeruje na opačnú stranu. (obr. 3B). Opakovať aj na ľavú nohu 5x.

Cieľ: Uvoľnenie driekovej časti chrbtice.

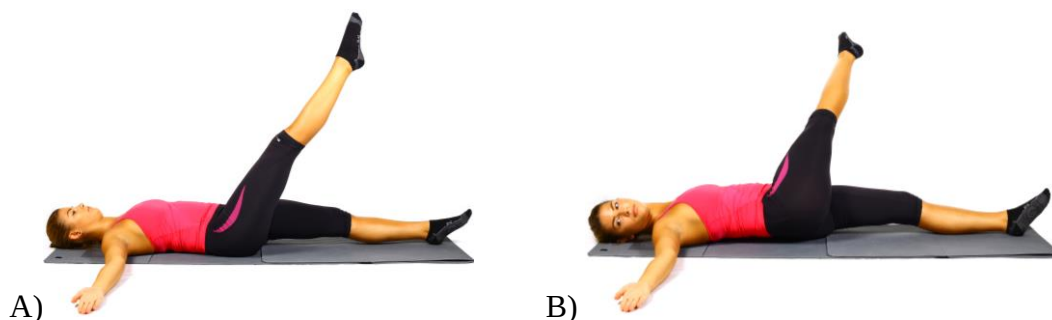


Obrázok 3

Východisková poloha: Ľah vzadu, upažiť, dlane hore.

Cvičenie: Prednožíme poníže pravou (obr. 4A). Prednožíme poníže pravou dnu, pohľad smeruje na opačnú stranu otočením hlavy (obr. 4B). Opakovať aj na ľavú nohu 5x.

Cieľ: Uvoľnenie drierkovej časti chrbtice.



Obrázok 4

Východisková poloha: Ľah vzadu pokrčmo, upažiť, dlane hore.

Cvičenie: Preklápanie nôh na jednu stranu a na opačnú, chodidlá sú opreté o podložku. Ramenom na opačnej strane sa treba stále dotýkať podložky. Hlavu otáčajte súčasne s nohami, ale na opačnú stranu.

Cieľ: Uvoľnenie drierkovej časti chrbtice (obr. 5). Opakovať aj na ľavú nohu 5x.



Obrázok 5

Východisková poloha: Ľah vzadu, prednožiť skrčmo, upažiť, dlane hore.

Cvičenie: Preklápanie nôh na jednu stranu a trupu na opačnú. Otáčavý pohyb vychádza z oblasti panvy, nohy pohyb iba sprevádzajú. Nenechajte nohy spadnúť vlastnou hmotnosťou na podložku. Ramenom na opačnej strane sa treba stále dotýkať podložky. Hlavu otáčajte súčasne s nohami, ale na opačnú stranu. Opakovať aj na ľavú stranu 5x.

Cieľ: Uvoľnenie drierkovej časti chrbtice (obr. 6).

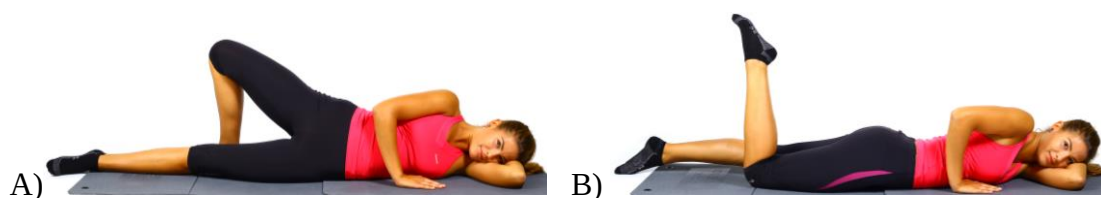


Obrázok 6

Východisková poloha: Ľah bokom skrčmo pravou, pravá ruka pred hrudníkom prstami vpred, paža pokrčená pod hlavou, krčená noha opretá chodidlom za ľavým kolenom (obr. 7A).

Cvičenie: Pri pretáčaní panvy vpred sa dotknite podložky kolenom cvičiacej nohy (pravej), tesne pred kolenom natiahnutej nohy (ľavej). Pri pohybe panvy vzad položte pravé chodidlo na podložku. Nemeňte pri cvičení pôvodnú polohu paží (obr. 7B). Opakovať aj na ľavú nohu 6x.

Cieľ: Uvoľnenie drierkovej časti chrbtice.

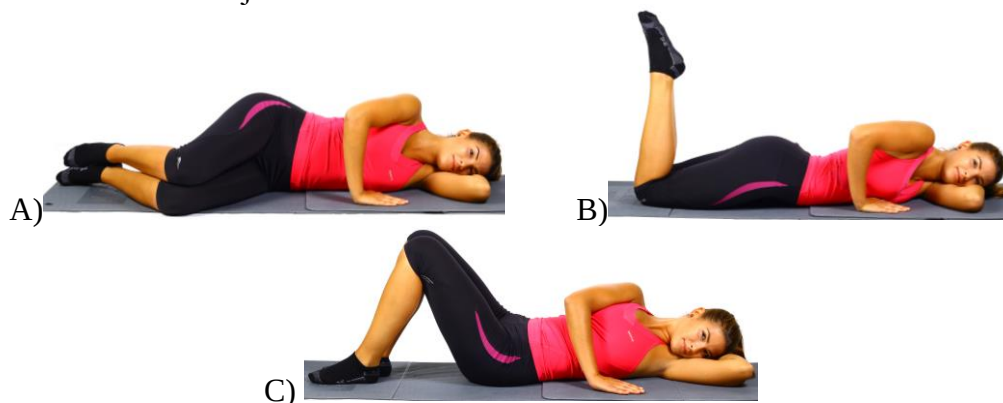


Obrázok 7

Východisková poloha: Ľah bokom pokrčmo, chodidlá sú v priamej línii osi trupu, pravá ruka pred hrudníkom prstami vpred, paža skrčená pod hlavou (obr. 8A).

Cvičenie: Pohyb vychádza z oblasti panvy. Pri pretáčaní panvy vpred sa dotknite podložky prednou stranou stehien (obr. 8B). Pri pohybe panvy vzad položte chodidlá na podložku (obr. 20C). Nemeňte pri cvičení pôvodnú polohu paží. Opakovať aj na ľavú stranu 5x.

Cieľ: Uvoľnenie drierkovej časti chrbtice.

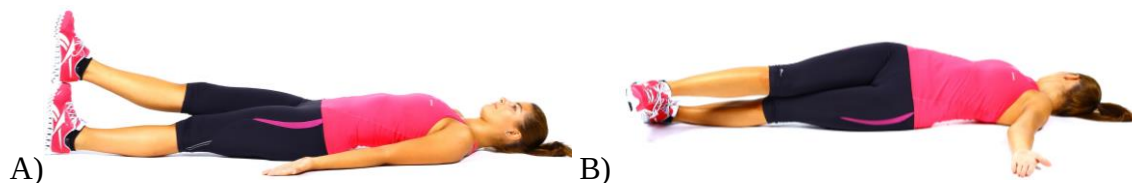


Obrázok 8

Východisková poloha: Ľah vzadu, pripažiť, dlane hore.

Cvičenie: Päť pravej nohy oprieme o špičku ľavej nohy (obr. 9A). Preklopte nohy vľavo, hlavu otočte na opačnú stranu (obr. 9B). Opakovať aj na ľavú nohu 5x.

Cieľ: Uvoľnenie dliekovej a dolnej hrudnej časti chrbtice.



Obrázok 9

Východisková poloha: Ľah vpredu, upažiť dolu, dlane k podložke.

Cvičenie: Skrčte ľavú nohu a oprite vnútornú stranu lýtka o predkolenie vystretej nohy (obr. 10A). Súhlasnou rukou uchopíte koleno z vonkajšej strany a posuňte koleno hore, zároveň pritiahnite stehno čo najbližšie k hrudníku. Nedvíhajte panvu od podložky (obr. 10B). Opakovať aj na pravú nohu 6x.

Cieľ: Uvoľnenie križovo – bedrového skĺbenia (SI kĺb).



Obrázok 10

Literatúra

- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In *European researcher : international multidisciplinary journal*. Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014, Vol. 69, no. 2-2 (2014), pp. 343-348.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení (uvolňovací, protahovací, posilovací)*. Praha: Grada, 2005. 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
- ČERMÁK, J. - CHVÁLOVÁ, O. - BOTLÍKOVÁ, V. 2008. *Záda už mě nebolí*. Praha : Jan Vašut, s.r.o., 2008. s 296. ISBN 80- 7236-117-1.
- DOBEŠOVÁ, P. – DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. Ostrava: Domiga, 2006. 58 s. ISBN 80-902222-3-4.
- KANÁSOVÁ, J. 2008. *Držanie tela*. In Kalinková, M. - Baráth, L.: *Gymnastika pre deti a mládež*. Nitra: UKF, 2008. 65-77 s. ISBN 978-80-89197-82-8.
- KANÁSOVÁ, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu a ovplyvnenie svalovej nerovnováhy*. Prvé vydanie. Nitra: Ševt a.s., 2014. 115 s. ISBN 978-80-8106-060-1.
- MIKLÁNKOVÁ, L. – DOSTÁLOVÁ, I. 2005. *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex, 2005. 131 s. ISBN 80-85783-47-9.
- ŠIMONEK, J. a kol. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*. 1. vyd. Nitra : UKF, 2013. 539 s. ISBN 978-80-558-0424-8.

BATÉRIA KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ NA ÚPRAVU FUNKČNÝCH PORÚCH POHYBOVÉHO SYSTÉMU II. (Posilňovacie cvičenia)

Lenka ŠIMONČICOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

lenka.simoncicova@ukf.sk

Úvod

V predchádzajúcom čísle sme uviedli natáhovacie cvičenia na skrátene flexory kolena, bedrovodriekový sval, priamy sval stehna, napínač širokej pokrývky a štvoruhlý driekový sval. V tomto čísle sme vybrali posilňovacie cvičenia pre najrizikovejšie oslabené svalové skupiny – brušné svaly, dolné fixátory lopatiek a extenzory bedrového kĺbu.

Posilňovacie cvičenia

Cieľom posilňovacích cvičení je zvýšiť funkčnú zdatnosť svalov. Ide o cvičenia, ktoré sú zamerané na svaly a svalové skupiny, ktoré majú z rôznych príčin znížený tonus, alebo sú oslabené. Sú to svaly s prevahou fázických vlákien, ktoré majú tendenciu k oslabovaniu. Svalové napätie treba zvýšiť aj u svalov skrátene, lebo aj tie môžu byť oslabené. Účinky posilňovacích cvičení sa prejavujú v prevencii svalovej atrofie, zvýšení sily, zvýšení objemu svalov, zlepšení vnútrosvalovej a medzisvalovej koordinácie, zlepšení stability a pevnosti kĺbov, zvýšení pevnosti kostí, zlepšení svalovej vytrvalosti, úprave svalovej nerovnováhy a vplyvu na držanie tela (Dobeš a Dobešová, 2006; Kanášová, 2008).

Čermák a kol. (2000), Kanášová (2014) uvádzajú, že pozitívny účinok týchto cvičení spočíva v tom, že sa zvýši základný tonus svalu, ktorého hodnota je úmerná stupňu rozvoja svalstva, upraví sa tonická nerovnováha v príslušnom pohybovom segmente, ktorého spolupríčinou je uvoľnenie a prílišné vyťaženie oslabeného svalu, teda jeho nadmerná základná dĺžka,lepší sa schopnosť svalu pracovať ekonomicky dlhšiu dobu (vytrvalosť), odstráni sa funkčný útlm oslabeného svalu, alepší sa spolupráca svalu s ostatnými svalmi.

Pri posilňovacích cvičeniach je nutné dodržiavať niekoľko zásad (Bursová, 2005):

- pred posilňovaním musíme spevniť hlboký stabilizačný systém a panvovú oblasť,
- po uvoľnení kĺbových štruktúr posilňujeme vyššou intenzitou,
- kľudový svalový tonus oslabených svalových skupín zvyšujeme intenzívnymi dlhotrvajúcimi izometrickými kontrakciami v skrátene,
- nepriamym ukazovateľom vhodne volenej záťaže môže byť presnosť prevedenia zvoleného cviku pri optimálnom počte opakovaní,
- obtiažnosť posilňovacích cvičení, veľkosť odporu a počet opakovaní volíme individuálne s ohľadom na kalendárny vek, stupeň pohybovej vyspelosti,
- posilňovací účinok skvalitňuje správne dýchanie - je vhodné stimulovať aktiváciu s výdychom.

U osôb, ktoré cvičia pre zdravie by mali byť posilňovacie cvičenia súčasťou každodenného pohybového programu. Cvičiaci by sa mali vyvarovať najvýraznejším chybám ako jednostrannému asymetrickému zaťažovaniu bez dostatočnej kompenzácie, chronickému preťažovaniu, nedostatočnému zacieleniu posilňovacieho účinku apod. Pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy je nutné najskôr zvýšiť kľudové napätie oslabeného svalu a vedome korigovať jeho zapojenie do pohybu (Bursová, 2005).

Pohybový program, ktorý uvádzame sme aplikovali v rámci hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy u 47 žiakov 5. ročníka ZŠ Benkova v Nite, z toho 24 dievčat a 23 chlapcov v školskom roku 2013/2014. Na základe výsledkov prvého a druhého merania

sme vypracovali batériu cielených kompenzačných cvičení pre najrizikovejšie oslabené svalové skupiny – brušné svaly; dolné fixátory lopatiek; extenzory bedrového kĺbu.

1. Posilňovanie brušných svalov

Cvičenie 1-A

Východisková poloha: ľah skrčmo, chodidlá a dlane sú na podložke.

Cvičenie: s výdychom vykonať stoj na lopatkách skrčmo, kolená pritiahnuť k čelu. Pohyb je vykonávaný ťahom, nesmie prísť k švihu trupu.

Dávkovanie: opakovať 5 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 1 Cvičenie 1-A

Cvičenie 1-B

Východisková poloha: ľah vzadu, kolená podložené tak, aby sa dolné končatiny pokrčili natoľko, že sa driek pritlačí k zemi. Ruky v tyl, lakťe smerujú vpred.

Cvičenie: pomaly zdvihnúť hlavu a potom postupne odvíjať od zeme chrbát smerom k panve.

Dávkovanie: opakovať 10 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 2 Cvičenie 1-B

Cvičenie 1-C

Východisková poloha: ľah vzad pokrčmo, paže pozdĺž tela.

Cvičenie: skrčiť prednožmo, chodidlá na zemi, driek nepritlačiť k podložke. Ohnutý predklon hlavy a postupne od hlavy smerom k panve odvíjať od zeme trup. Panva sa nezdvíha.

Dávkovanie: opakovať 10 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 3 Cvičenie 1-C

2. Posilňovanie dolných fixátorov lopatiek

Cvičenie 2-A

Východisková poloha: kľak sedmo, hlboký predklon, hlava na podložke opretá čelom o zem, vzpažiť von, dlane na podložku.

Cvičenie: pri výdychu stiahnuť ramená po stranách hrudníka smerom k panve, dlane sa posúvajú po zemi a lopatky sa pohybujú šikmo k chrbtici a k panve (v smere predĺženia paží).

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 4 Cvičenie 2-A

Cvičenie 2-B

Východisková poloha: stoj spojný oproti rebrinám – mierny predklon, opora o rebriny s rukami.

Cvičenie: uvoľnenie, výdych a pažami zatlačiť do rebriny – prehnutie v chrbte

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



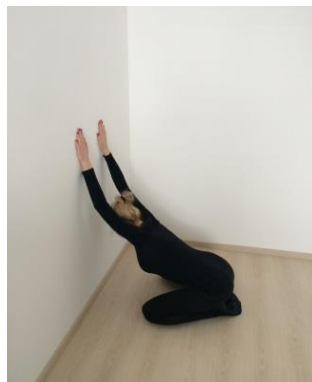
Obr. 5 Cvičenie 2-B

Cvičenie 2-C

Východisková poloha: kľak na podložke čelom k stene s kolenami od seba vzpažiť – ruky opreté o stenu, prsty smerujú hore.

Cvičenie: uvoľnenie výdych, zatlačenie do steny (opory) a prehnutie v chrbte.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 6 Cvičenie 2-C

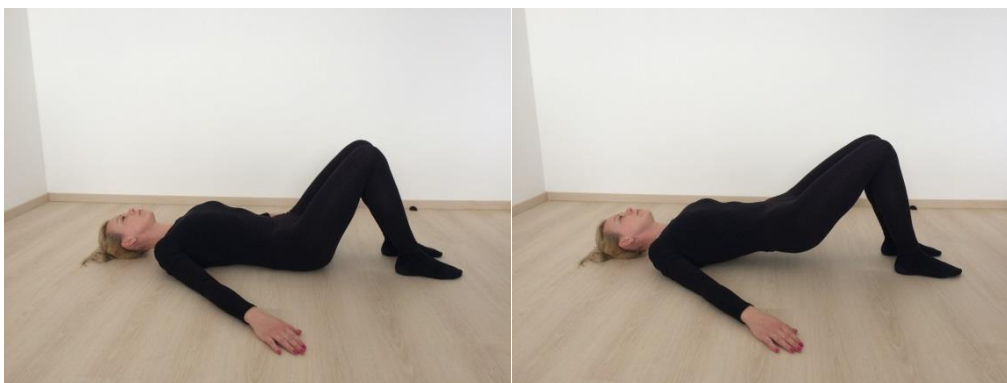
3. Posilňovanie zanožovačov bedrového kĺbu (*extenzory bedrového kĺbu*)

Cvičenie 3-A

Východisková poloha: ľah roznožný pokrčmo, upažiť poníže, chodidlá a dlane sú na podložke.

Cvičenie: podsadenie panvy (maximálne 5 cm).

Dávkovanie: výdrž 10 sekúnd, opakovanie 3 krát v 2 sériách. Uvoľnenie medzi sériami 10 sekúnd.



Obr. 7 Cvičenie 3-A

Cvičenie 3-B

Východisková poloha: ľah na bruchu, ruky vzpažené pokrčmo, čelo opreté o ruky.

Cvičenie: zvolna zanožiť poníže pravou nohou, chodidlo vztýčiť a opakovane vykonávať hmity v rozsahu 3cm. Špička nohy nesmie rotovať. Neprehýbať v bedrách.

Dávkovanie: opakovať 10 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 8 Cvičenie 3-B

Cvičenie 3-C

Východisková poloha: podpor klačmo na predlaktiach, zanožiť pokrčmo pravou.

Cvičenie: vztýčiť chodidlo, opakovane vykonávať hmity. Rozsah hmitu je 3cm. Pohyb sa vykonáva pätou hore. Hlava je opretá o ruky. Behom pohybu nesmie dochádzať k vonkajšej rotácii špičky a k prehnutiu panvy.

Dávkovanie: opakovať 5 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 9 Cvičenie 3-C

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0310/13 „Prevenca funkčných porúch pohybového systému u detí a možnosti ich ovplyvnenia“.

Literatúra

- ALTER, M. 1999. *Strečink - 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. 232 s. ISBN 80-7169-763-X.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In *European researcher : international multidisciplinary journal*. Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014, Vol. 69, no. 2-2 (2014), pp. 343-348.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení (uvolňovací, protahovací, posilovací)*. Praha: Grada, 2005. 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
- ČERMÁK, J. a kol. 2000. *Záda už mě nebolí*. Praha: Svojtka a Vašut, 2000. 192 s. ISBN 80-7236-117-1.
- DOBEŠOVÁ, P. – DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. Ostrava: Domiga, 2006. 58 s. ISBN 80-902222-3-4.
- DOSTÁLOVÁ, I. 2005. *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex, 2005. 131 s. ISBN 80-85783-47-9.
- KANÁSOVÁ, J. 2008. *Svalová nerovnováha u 11 - 15 ročných žiakov atletických tried na ZŠ v Nitre*. In *Atletika 2008: medzinárodná vedecká konferencia*. Nitra: UKF, 2008. s. 176-183. ISBN 978-80-8094-373-8.
- KANÁSOVÁ, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu a ovplyvnenie svalovej nerovnováhy*. Prvé vydanie. Nitra: Ševt a.s., 2014. 115 s. ISBN 978-80-8106-060-1.

KOMPENZAČNÉ CVIČENIA A SVALOVÁ NEROVNOVÁHA U HRÁČOV VOLEJBALU

Lukáš ŠMÍDA

(Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,
Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovensko)
lukas.smida@umb.sk

Úvod

Je všeobecne známe, že pohybová aktivita je v živote človeka veľmi dôležitá. Životný štýl, kvalita života ale aj pohybová aktivita sú čoraz častejším predmetom diskusií súčasnej spoločnosti (Bendíková, 2014). Societa smeruje čoraz viac k hypokinetickému spôsobu života, aj napriek tomu, že mnohí si uvedomujú, aká je pohybová aktivita exponovaná, či už z hľadiska zlepšenia telesného vzhľadu, zvýšenia telesnej zdatnosti, posilnenia vlastného sebavedomia, no v neposlednom rade z hľadiska zdravia (Bendíková, Rozim, Šmída, 2014). Spomínaný sedavý spôsob života a nedostatok pohybovej aktivity majú za následok vznik funkčných porúch oporno-pohybového systému, ktoré sa prejavujú aj svalovou nerovnováhou (Bendíková, 2009; Kanásová, 2005b ; Ľubkowska, Tarnowski, 2012). Svalová dysbalancia je stav, pri ktorom dochádza k narušeniu funkčnej rovnováhy fázického a posturálneho svalového systému, kedy dochádza buď k oslabeniu, alebo skráteniu svalu. Svalovú nerovnováhu považujeme za najzávažnejšiu príčinu bolestí oporno-pohybového systému a stále narastajúcich funkčných, ba dokonca aj štrukturálnych porúch chrbtice (Buran, 2002). Labudová, Vajcziková (2009) uvádzajú, že pri úprave svalovej nerovnováhy, konkrétne pri skrátených svaloch, je potrebné dodržiavať základný princíp uvoľňovania a predlžovania svalov. Na vyťahovanie a predlžovanie skrátených svalov môžeme použiť cvičenia vo visoch, strečing, základnú gymnastiku, rebriny, cvičenie s gumou, rôzne druhy klonov hlavy, trupu a pod., ale taktiež volejbalové podanie zhora a volejbalový útočný úder (Labudová, Thurzová, 1992). Ak sa ale jedná už o profesionálnych hráčov volejbalu, práve v dôsledku vysokého počtu útočných úderov, resp. podaní zhora dochádza ku podráždeniu šľachy bicepsu a rotátorovej manžety, pozícia lopatky zaťažovanej strany sa presúva nahor z dôvodu skrátenia m. trapezius, m. levator scapulae, m. rhomboid major a minor a m. serratus anterior (Pappas a kol., 1985). Ako uvádza Kugler a kol. (1996), volejbalový smečiar vykoná za rok približne 40000 útočných úderov. Takáto záťaž často vedie k bolestiam ramena, kde aj Dovalil (2005) zdôrazňuje potrebu udržiavania pohyblivosti a flexibility svalov, kedy práve znížená flexibilita z dôvodu skrátenia svalov výrazne zintenzívňuje riziko zranenia. U volejbalistov často zaznamenávame aj skrátené svaly v bedrovej oblasti, konkrétne m. tensor fasciae latae, m. iliopsoas a m. quadratus lumborum (Kanásová, 2005a). V spomínanej oblasti podľa Kanásovej (2005a) sa však často vyskytujú aj oslabené svaly (extenzory bedrového kĺbu). Častý výskyt oslabených svalov zaznamenávame tiež v abdominálnej oblasti a v oblasti lopatiek (dolné fixátory lopatiek). Preto je dôležité zaradiť v tréningovom procese ako naťahovacie, tak aj posilňovacie, kompenzačné cvičenia. Dôležité je však stále pred týmito cvičeniami najskôr organizmus dobre rozohriať.

Naťahovacie cvičenia slúžia podľa Čermáka a kol. (2008) ako jediný prostriedok na opätovné navrátenie normálnej fyziologickej dĺžky svalov, ktoré majú náchylnosť ku skráteniu, kedy sa vo svaloch vyskytuje zvýšený tonus, je skrátená svalová šľacha, skelet a väzivo svalu. Skrátené svaly je potrebné naťahovať denne, pretože natiahnutý sval sa po uplynutí 24 až 48 hodín vracia do svojej pôvodnej dĺžky, normálnu dĺžku svalu sa nám podarí dosiahnuť po 1 až 2 mesiacoch zámerného každodenného cvičenia (Čermák, Chválková,

Botlíková, 2008). Strečingové cvičenia rozdeľujeme do 4 skupín : strečing *statický*, *balistický*, *dynamický* a strečing založený na *postfáciálnom útlme* (Wallmann et al., 2012). Ako uvádza Nejati et al. (2015), vzhľadom k tomu, že pri dynamickom strečingu nejde iba o natáhovanie svalov, ale má pozitívny vplyv taktiež na rovnováhu, agilitu, zvyšuje flexibilitu, stimuluje krvný obeh, znižuje riziko zranenia a pripraví sval na dynamické pohyby, odporúčame preto zvoliť práve tento spomínaný druh natáhovacích cvičení.

Posilňovacie cvičenia slúžia na posilnenie oslabených svalových skupín. Čermák a kol. (2008) rozdeľujú tieto cvičenia do šiestich skupín, pričom môžeme tvrdiť, že pre posilnenie oslabených svalov je možné využiť ktorýkoľvek druh posilňovacích cvičení, aj keď niektoré sú v stabilizácii oporno-pohybového systému menej významné (napr. statické posilňovacie cvičenia, ktoré slúžia viac na získanie čo najväčšej statickej sily, ako na odstránenie svalovej nerovnováhy). Vďaka posilňovacím cvičeniam dochádza k zvýšeniu svalovej sily, pokojového svalového napätia, svalovej vytrvalosti, koordinácie, stability a pevnosti kĺbov, odstráneniu funkčného útlmu, prevencii svalovej atrofie, úprave svalovej nerovnováhy a teda aj k zlepšeniu držania tela (Šimonek a kol., 2013).

Príklady natáhovacích cvičení zameraných na skrátené svalové skupiny volejbalistov:

1. cvičenie:

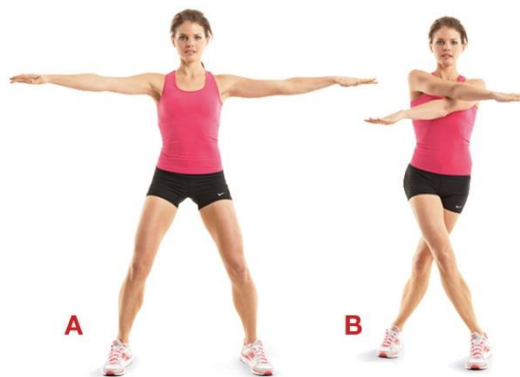
Stoj spojný, paže pripažiť (A). Zároveň so vzpažením vykonať výskok do výšky potrebnej na roznoženie (B). Bez akejkoľvek pauzy rýchlo vykonávame opačný pohyb naspäť do počiatočnej polohy (A). Vykonáme 20 až 25 opakovaní (obr. 1).

2. cvičenie:

Stoj spojný, paže upažiť (A). Simultánne predpažiť skrížmo (pravou pažou hore) a vykonať výskok do výšky potrebnej na prekříženie dolných končatín (pravá dolná končatina vpred) (B). Bez akejkoľvek pauzy rýchlo vykonávame opačný pohyb naspäť do počiatočnej polohy (A). Následne vykonávame rovnaký pohyb s výmenou paží a dolných končatín (ľavá paža hore, ľavá dolná končatina vpred). Pokračujeme sústavne vo výmenách a vykonáme tak 15 až 20 opakovaní na každú stranu (obr. 2).



Obr. 1 (Ator, 2010)



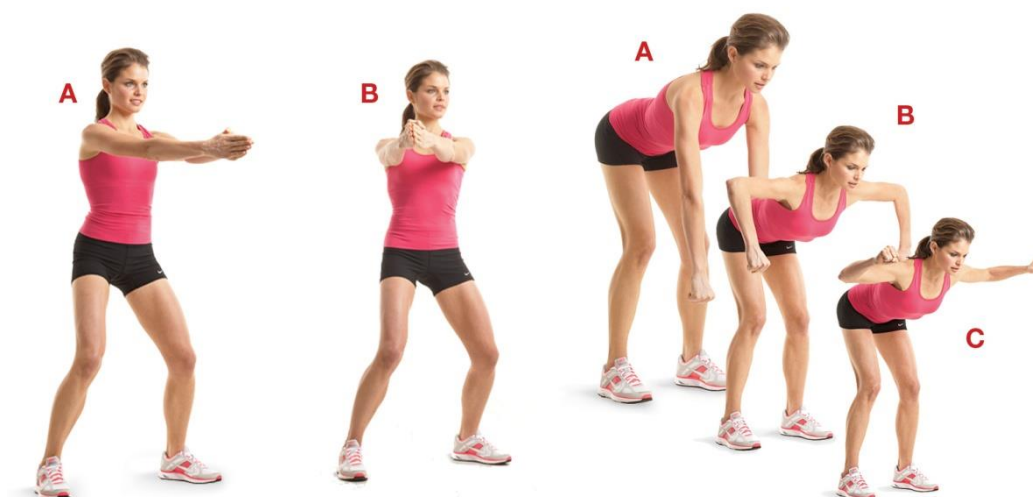
Obr. 2 (Ator, 2010)

3. cvičenie:

Stoj rozkročný, mierny podrep, predpažiť, dlane spojiť (A). Dolné končatiny a boky držíme fixované, vytáčame hornú časť tela doprava tak, že dlane a pravé rameno tvoria jednu líniu (B), následne bez prestávky rotujeme doľava tak, že dlane a ľavé rameno tvoria jednu líniu. Pokračujeme zo strany na stranu tak rýchlo ako sa dá, vykonávame 15 až 20 opakovaní na každú stranu (obr. 3).

4. cvičenie

Stoj mierne rozkročný, predklon, paže voľne zvesené dole (A). Upažiť pokrčmo vpred (paže vo výške ramien, 90° uhol v laktovom kĺbe) (B), následne bez prestávky plynule vytáčame predlaktia smerom nahor tak rýchlo ako sa dá, lakte ostávajú fixované (zaujmemo polohu upaženia pokrčmo nahor) (C). V opačnom poradí, cez polohu B sa opätovne dostaneme do polohy A, čím vykonáme jedno opakovanie. Plynule vykonávame 15 až 20 takýchto opakovaní (obr. 4).



Obr. 3 (Ator, 2010)

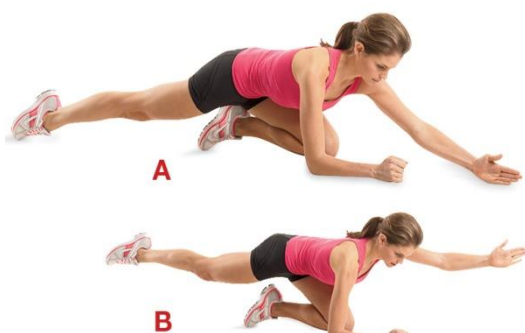
Obr. 4 (Ator, 2010)

5. cvičenie

Podpor kľáčmo na predlaktí, ľavá dolná končatina čo najviac pritiahnutá k hrudi, pravá dolná končatina vystretá, špička sa opiera o podložku, pravá paža ohnutá v lakti (90° uhol), lakeť sa opiera o podložku, ľavá paža vystretá, dľaňou sa dotýkame podložky (A). Zodvihnúť pravú dolnú končatinu súčasne s ľavou pažou tak, aby sme vytvorili od prstov na rukách až po palce na nohách jednu rovnú líniu (B). V tejto polohe vydržíme 2 sekundy, a vrátime sa naspäť do polohy A, čím vykonáme jedno opakovanie. Vykonáme 10 až 15 takýchto opakovaní na jednu stranu, následne 10 až 15 opakovaní na stranu druhú (obr. 5).

6. cvičenie:

Vzpor ležmo (A). Telo po celý čas spevnené, fixované, pravú dolnú končatinu prednožíme skrčmo, koleno ťaháme čo najviac k hrudi (B). Následne zaujmemo pôvodnú polohu a tento pohyb vykonáme ľavou dolnou končatinou. Týmto vykonáme jedno opakovanie, pričom takýchto opakovaní vykonáme 10 až 15 (obr. 6).



Obr. 5 (Ator, 2010)



Obr. 6 (Ator, 2010)

7. cvičenie:

Ľah na ľavom boku, prednožiť pokrčmo pravou, predpažiť dľaňami do vnútra. Pravým kolenom a ľavou pažou sa môžeme dotýkať podložky (A). Zatiaľ čo dolné končatiny a ľavá paža ostávajú fixované, rotujeme trup vpravo, pokiaľ sú pravá paža a chrbát v hrudnej časti v kontakte s podložkou (B). V tejto polohe zotrváme 2 sekundy a následne sa vraciame do pôvodnej polohy, čím vykonáme jedno opakovanie. Vykonáme 10 až 15 takýchto opakovaní a následne 10 až 15 opakovaní na opačnú stranu (obr. 7).

8. cvičenie:

Vzpor predklonmo, dlane a chodidlá na podložke, chrbát vystretý, hlava v predĺžení chrbtice (A). Pomaly prednožiť pokrčmo pravou, hrudník pritlačiť čo najviac ku kolenu (B). Následne rotujeme trup vpravo, pravá paža smeruje priamo nahor (C). Ihneď prechádzame opäť cez polohu B až do pôvodnej polohy a rovnaký pohyb vykonáme na druhú stranu, čím ukončíme jedno opakovanie. Takto striedavo vykonáme 10 až 15 takýchto opakovaní (obr. 8).



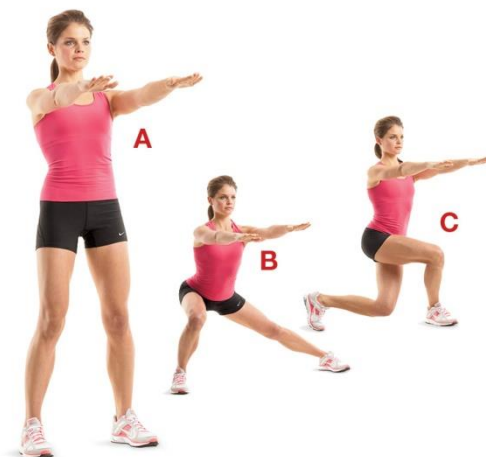
Obr. 7 (Ator, 2010)



Obr. 8 (Ator, 2010)

9. cvičenie:

Stoj mierne rozkročný, predpažiť, chrbát je po celý čas vystretý (A). Vykročíme vpravo a prejdeme do drepu na pravej dolnej končatine, ľavá dolná končatina ostáva vystretá (B). Následne ľavou dolnou končatinou pokrčmo prejdeme za pravú dolnú končatinu, kedy ľavé koleno presahuje úroveň pravého chodidla, smeruje k podložke, ale nedotýka sa jej (C). Z tejto polohy prejdeme priamo do základného postavenia (A), čím vykonáme jedno opakovanie. Vykonáme 10 až 15 opakovaní na jednu stranu, následne 10 až 15 opakovaní na stranu druhú (obr. 9).



Obr. 9 (Ator, 2010)

Príklady posilňovacích cvičení zameraných na oslabené svalové skupiny volejbalistov:**1. cvičenie:**

Ľah vpredu, upažiť povyše skrčmo, dlane smerom k podložke, prvou unozit' pokrčmo dovnútra, pravý členok položíme na zadnú stranu kolenného kĺbu, pravé koleno a boky sa dotýkajú podložky (A). Kontrahujeme pravú časť sedacieho svalstva a dvíhame pravé koleno niekoľko cm nad podložku, pričom sa snažíme udržať boky na podložke (B). V tejto polohe vydržíme 10 sekúnd a vrátime sa do pôvodnej polohy, čím vykonáme jedno opakovanie. Nasleduje oddych 10 sekúnd a cvičenie opakujeme 10 až 15 krát. Následne vykonáme 10 až 15 opakovaní na druhú stranu (obr. 10).

2. cvičenie:

Ľah vzadu, prednožiť pokrčmo, rozpažiť, dlane smerujú k podložke (A). Zatlačte dlaňami do podložky a presuňte dolné končatiny v tejto polohe vľavo, pričom sú po celý čas spojené a obe ramená sa snažíme udržať na podložke (B). Následne prejdeme do východiskovej polohy a to isté vykonáme na druhú stranu. Po tom, ako sa opätovne dostaneme do pôvodnej polohy, vykonáme jedno opakovanie. Vykonávame 10 až 15 opakovaní (obr. 11).



Obr. 10 (Ator, 2010)

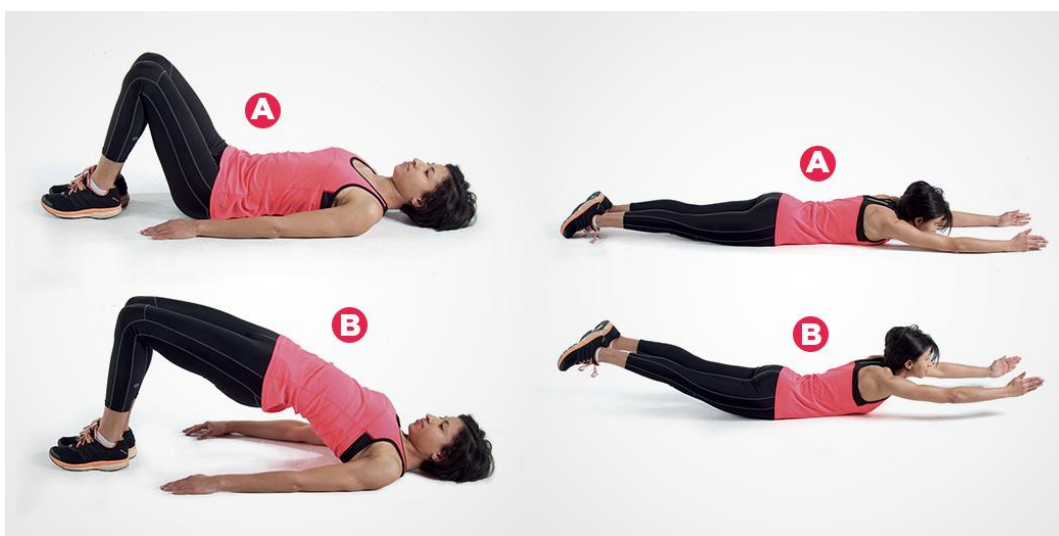
Obr. 11 (Ator, 2010)

3. cvičenie:

Ľah vzadu pokrčmo, pripažiť, dlane smerom k podložke (A). Zatláčime do dolných končatín a zodvihieme boky tak, aby telo medzi ramenami a kolenami tvorilo jednu priamku (B). V tejto polohe zotrváme 10 sekúnd, uvoľníme a prejdeme opäť do východiskovej polohy kedy nasleduje oddych 10 sekúnd, čím ukončíme jedno opakovanie. Vykonávame 10 až 15 takýchto opakovaní (obr. 12).

4. cvičenie:

Ľah vpredu, vzpažiť, dlane smerujú do vnútra (A). Kontrakciou chrbtového svalstva zodvihieme paže, hrudník a dolné končatiny z podložky (B). V tejto polohe zotrváme 10 sekúnd, uvoľníme a prejdeme opäť do východiskovej polohy kedy nasleduje oddych 10 sekúnd, čím ukončíme jedno opakovanie. Vykonávame 10 až 15 takýchto opakovaní (obr. 13).



Obr. 12 (Ator, 2010)

Obr. 13 (Ator, 2010)

Literatúra

- ATOR, J. 2010. *The Best Stretches to Start Your Workout*. [cit. 1.10.2015]. Dostupné na internete: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/stretch-workout>
- BENDÍKOVÁ, E. 2009. Overball na hodinách školskej telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport = Physical education and sport*. Bratislava : Šport, 2009. roč. 19, č. 1, s. 7-9.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In *European researcher : international multidisciplinary journal*. Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014, Vol. 69, no. 2-2 (2014), pp. 343-348.
- BENDÍKOVÁ, E., ROZIM, R., ŠMÍDA, L. 2014. Aktuálny stav telesného rozvoja študentov a študentiek 3. Ročníka na vybraných stredných školách vo vranove nad topľou. In *Telesná výchova a šport v živote človeka*. Zvolen : Technická univerzita vo Zvolene, 2014. ISBN 978-80-228-2684-6.
- BURAN, I. 2002. *Vertebrogénne algické syndrómy*. Bratislava : S+S typografik, 2002. 67 s. ISBN 80-968663-3-8.
- ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V. 2008. *Záda už mě nebolí*. Praha : Jan Vašut, s.r.o., 2008. 296 s. ISBN 80-7236-117-1.
- DOVALIL, J. a kol. 2005. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia. 2005, 331 s. ISBN 8070339284.
- KANÁSOVÁ, J. 2005a. Funkčné svalové poruchy u atlétov, tenistov, plavcov, hokejistov, volejbalistiek a moderných gymnastiek OŠG v Nitre. In *ATLETIKA 2005: elektronický sborník mezinárodní konference 24. - 25. 11. 2005*. Praha : KA FTVS UK, 2005, ISBN 80-86317-39-0.
- KANÁSOVÁ, J. 2005b. *Svalová nerovnováha u 10 až 12 ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Peter Mačura –PEEM, 2005. ISBN 80-89197-33-7.
- KUGLER, A. et al. 1996. Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers. In *British Journal of Sport Medicine*. ISSN 14730480, Vol. 30, No. 3 , p. 256-259.
- LABUDOVÁ, J., THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Vysokoškolské skriptá, Bratislava : FTVŠ UK, 1992. 99 s.
- LABUDOVÁ, J., VAJČIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2009. 88 s.
- ŁUBKOWSKA W., TARNOWSKI M. 2012. Za mało ruchu nie pomaga – za dużo szkodzi? – porównanie kryterium poglądu. In *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek*. ISSN 2299-744X, No. 16, p. 91-102.
- NEJATI, N. et al. 2015. Acute effects of dynamic and static stretching during warm-up on balance and agility for untrained adults. In *Proceedings: 11th Annual Symposium on Graduate Research and Scholarly Projects*. Wichita, KS: Wichita State University, 2015. p. 58.
- PAPPAS, A. M. et al. 1985. Rehabilitation of the pitching shoulder. In *American journal of sports medicine*. ISSN 2333-4606, Vol. 13, No. 4, p. 223-235.
- ŠIMONEK, J. a kol. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*. Nitra : PF UKF v Nitre, 2013. 540 s. ISBN 978-80-558-0424-8.
- WALLMANN, H. W. et al. 2012. The acute effects of various types of stretching static, dynamic, ballistic, and no stretch of the iliopsoas on 40-yard sprint times in recreational runners. In *International Journal of Sports Physical Therapy*. ISSN 2159-2896, Vol. 6, No. 5, p. 540-547.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska.

POHYBOVÝ PROGRAM NA PREVENCIU OBEZITY DETÍ

Mária KALINKOVÁ, Denisa CEROVSKÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
mkalinkova@ukf.sk

Úvod

V dnešnej dobe sa obezita stáva celosvetovou epidémiou, postrachom a globálnym problémom celého ľudstva. Nepostihuje len dospelých, ale taktiež deti. Neustálym vysedávaním za počítačom, či pred televíznym prijímačom, nezaujmom o športové aktivity či nedostatkom príležitostí k pohybu sa začína obezita u nich prejavovať už v rannom veku.

Na to, aby sme predišli tomuto ochoreniu, je potrebné dostať obezitu do povedomia ľudí. Všeobecná informovanosť je základom prevencie. Obezita so sebou prináša srdcovo-cievne ochorenia, cukrovku, mŕtvicu, ochorenia pohybového ústrojenstva a v konečnom dôsledku smrť.

Príspevok je súčasťou grantového projektu *KEGA č. 014UKF-4/2013*, s názvom: „Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách“.

Problematika

Obezitu nemožno charakterizovať ako nadmernú hmotnosť, ale ako nadbytok tukového tkaniva v organizme. Prejavuje sa nárastom hmotnosti, ktoré si môžeme všimnúť na váhe. Nie je iba kozmetickým problémom, ale v prvom rade zdravotným. V súčasnosti ňou trpí viac ako jedna miliarda ľudí. Tento počet sa z roka na rok zvyšuje a predpokladá sa, že do konca roku 2015 postihne ďalších 500 miliónov ľudí. Podľa svetovej zdravotníckej organizácie je približne 22 miliónov detí na svete vo veku od 5 rokov obéznymi.

K hlavným príčinám, ktoré vytvárajú nadhmotnosť a obezitu, patrí najmä nedostatok pohybu a neprimeraný príjem energie, ktorý je väčší ako výdaj. Obezita taktiež môže byť problém genetických predpokladov jedinca.

Delenie obezity:

a, podľa pôvodu

- **primárna obezita** - ide o izolovanú formu obezity, ktorá vzniká následkom rizikových faktorov alebo z neznámej príčiny
- **sekundárna obezita** - vzniká v dôsledku rôznych ochorení, ako sú napr. mozgové nádory. V závislosti od veku začatia obezity ju delíme na: *dlhodobú obezitu* - zjavuje sa v detstve alebo v dospievaní a *obezitu dospelosti* – začína sa približne v 30. roku života a súvisí so zníženou telesnou aktivitou.
- b, podľa rozloženia nadmerného tuku v organizme
- **abdominálna** (androidná) - označuje sa aj ako obezita mužská, centrálna alebo obezita hornej časti tela. Tuk sa hromadí v oblasti trupu a brucha
- **gluteálno-femorálna** (gynoidná) - označuje sa aj ako ženská, periférna alebo obezita dolnej časti tela. Tuk sa hromadí v oblasti zadku, bokov a stehien (Covisa, 2004).
- **viscerálna** - pri ktorej dochádza k ukladaniu tuku v okolí vnútorných orgánov. Táto forma obezity nemusí byť spojená s viditeľnou tučnosťou. Zdravotné riziká viscerálnej obezity sú také isté, ako riziká abdominálnej obezity.

Vznik obezity je ovplyvnený mnohými faktormi ako sú nesprávne stravovacie návyky, málo fyzickej aktivity, rýchle životné tempo, strava s vysokým energetickým obsahom, ale aj genetické predpoklady a psychologické aspekty (Goldberg, 2003).

Z ďalších zdrojov vyplýva, že medzi hlavné príčiny spôsobujúce nadhmotnosť a obezitu zaradíme nedostatočnú fyzickú aktivitu a neprimeraný príjem energie (Czaková-Brodňani, 2005). Problémom sa stáva nezdravá strava obsahujúca množstvo tukov

a nepravidelnosť stravovania. Okrem týchto hlavných príčin spôsobujúcich nadhmotnosť prichádzajú do úvahy i vedľajšie - genetické predpoklady (Halmová, 2010).

Za základnú príčinu vzniku obezity možno označiť nerovnováhu v nasledujúcej rovnici:

$$\text{PRÍJEM ENERGIE} = \text{VÝDAJ ENERGIE} \pm \text{ZMENA ENERGETICKÝCH ZÁSOB ORGANIZMU}$$

Ak je energetický príjem organizmu vyšší ako výdaj, dochádza k zvyšovaniu telesnej hmotnosti, v prípade, ak je príjem nižší ako výdaj energie, dochádza k úbytku telesnej hmotnosti.

Výdaj energie je možné rozdeliť do troch základných kategórií:

- **bazálny energetický výdaj** (cca 75% z celkového výdaja) – ide o množstvo energie potrebnej pre chod organizmu v stave pokoja (v spánku za normálnej teploty a za úplného telesného aj duševného pokoja). Intenzitu tohto výdaja nemožno ovplyvňovať vedome a závisí od veku, pohlavia, hormonálnych systémov a genetických faktorov. Je to tzv. *základná látková premena*, ktorej energetická spotreba sa v priemere na deň udáva 7 140kJ u mužov a 6 300kJ u žien.
- **výdaj energie na spracovanie potravy** (cca 10 – 15% z celkového výdaja)
- **výdaj energie na fyzickú aktivitu** (cca 10 – 15% z celkového výdaja) – ide o výdaj, ktorý je možné vedome ovplyvniť.

Približný výpočet energetického výdaja je možné určiť dvoma na seba nadväzujúcimi krokmi. V prvom kroku sa určí bazálny energetický výdaj, teda nevyhnutná energetická potreba pre chod organizmu. Pri výpočte sa vychádza z optimálnej hmotnosti človeka, ktorá je stanovená vzhľadom na jeho výšku, nie z aktuálnej hmotnosti, ktorá môže byť vyššia alebo nižšia. V druhom kroku sa určí celkový energetický výdaj organizmu vzhľadom na intenzitu fyzickej aktivity (Kovács a kol., 2008).

Z pohľadu termodynamiky ide o zmenu energie z jednej formy na inú formu. V našom ponímaní to znamená, že príjem potravín a nápojov sa nespotrebuje v rámci metabolizmu a telesných aktivít a tým dochádza k ukladaniu tuku. Rovnica je síce jednoduchá, ale každá jej zložka je ovplyvnená rôznymi faktormi. Napríklad príjem potravín je ovplyvnený apetítom, zložením potravín, t.j. koľko sacharidov, bielkovín sa nachádza v potrave, dostupnosti potravín, kultúrnych a sociálno - ekonomických vplyvov.

Dôležitou úlohou pri vzniku detskej obezity sú aj nesprávne stravovacie návyky, resp. zlozvyky ako napríklad preberanie jedál, maškrtenie/konzumácia sladkostí. Vedú k nepomeru základných živín v potrave, ktoré sú veľmi dôležité v detstve, kedy dieťa uprednostňuje menej hodnotné potraviny, čo má za dôsledok nesprávny vývoj dieťaťa (www.zzz.sk).

Vo všeobecnosti môžeme tvrdiť, že neexistujú dobré a zlé potraviny, ale správne a nesprávne stravovacie návyky. Nesprávne stravovanie, ako aj veľkosť podávaných porcií je jedným zo základných príčin obezity. U detí je obzvlášť potrebné pozorovať, či nemajú problémy s prijímaním potravy. V takom prípade treba vyhľadať lekára, ktorý odhalí príčiny nechutenstva. V prípade, ak dieťaťu chutí, ale neskonsumuje všetku potravu je dôležité nenútiť dieťa prijímať potravu nasilu. Praktiky typu: „Nemôžeš odísť od stola, kým tvoj tanier nebude prázdny“ nie sú podporované odborníkmi na výživu detí, nakoľko práve posledné kusy jedla sú deťmi prijímané nad skutočnú potrebu organizmu. Obezita u detí spôsobuje nielen telesné ťažkosti, ale aj sociálny a psychický stres. Tieto deti sú často obeťou obťažovania, vylúčenia z aktivít alebo zastrasovania. Taktiež môžu trpieť psychologickými poruchami ako napríklad samotárstvo, utiahnutosť alebo agresivita. U týchto detí môže byť znížené sebavedomie, nesmelosť, urážlivosť alebo naopak tvrdohlavosť a neochota

rešpektovať iných. Aj u dobre prispôsobených obéznych detí je možné adekvátnym psychologickým vyšetrením odhaliť hlbšie ukryté emocionálne problémy.

U dospelých môžeme pozorovať trend „sedavých zamestnaní“, pri ktorých majú ľudia málo fyzickej aktivity. Taktiež energická hodnota potravy dospelých sa zmenila a môžeme pozorovať, že ľudia často siahajú po jedlách rýchleho občerstvenia, teda po jedlách s vysokým energetickým obsahom (www.zzz.sk).

Genetické predpoklady

Jednou z príčin rozvoja detskej obezity sú genetické predispozície, ktoré tvoria u každého jedinca 40 až 60 percent. Genetická náchylnosť sa nedá určiť presne, z tohto dôvodu treba zisťovať potrebné údaje od rodinných príslušníkov. Existujú štyri základné možnosti posúdenia genetických predispozícií k bežnej obezite:

- *závažný genetický sklon* - rodiny, kde sa obezita vyskytuje v detstve u jedného z biologických rodičov alebo obezita u prarodičov spolu s cukrovkou typu 2, srdcovým infarktom, s mozgovou cievnu príhodou alebo s gynekologickým nádorom,
- *významná genetická náchylnosť* - rodiny, kde jeden z biologických rodičov riešil nadváhu viac než troma redukčnými diétami alebo kde sa vyskytuje obezita u jedného z prarodičov spojená s vysokým krvným tlakom alebo vysokou hladinou cholesterolu
- *nízka genetická náchylnosť* - rodiny, kde sa obezita vyskytuje u biologických súrodencov rodičov alebo u matky rodičov,
- *genetická necitlivosť* - rodiny kde sa nevyskytuje obezita u biologických rodičov a u prarodičov maximálne iba u otcov oboch rodičov bez sprievodných civilizačných ochorení (Marinov a kol., 2011).

Výskumami sa dokázalo, že u rodičov, ktorí nie sú obézni, je iba 20%-ná pravdepodobnosť, že ich deti budú mať nadváhu. Ak je jeden z rodičov obézny pravdepodobnosť, že dieťa bude obézne je až 40%. Pri rodičoch, ktorí sú obézni obaja, je až 80%-ná pravdepodobnosť, že ich dieťa bude mať nadváhu (Kaplan a kol., 1996).

Poznanie genetickej predispozície dieťaťa pomáha správne načasovať vhodné preventívne opatrenia, aby dieťa nemuselo s obezitou prísť vôbec do styku.

Nesprávne stravovacie návyky

V poslednom období sa rozširuje trend vynechávania raňajok. To vedie k tomu, že telo jedinca v tomto čase siaha na energetické zásoby, ktoré ale neskôr dopĺňa v podvečerných hodinách - v čase, keď sa telo nachádza v pokojovom režime.

Ďalším významným stravovacím návykom je pôst. Názory odborníkov na pôst sa líšia. Jedna skupina zastáva názor, že pôst nie je zdravý pre organizmus, nakoľko mu odopierame počas pôstu akékoľvek živiny a tým telo začína čerpať zo zásob. Problémom je, že po skončení pôstu je telo zmätené a nevie kedy najbližšie dostane potravu, preto všetku neskôr prijatú potravu vracia späť do zásob a tým sa v tele vytvárajú tukové zásoby. Druhá skupina zastáva názor, že pôst je pre telo prospešný - pravdaže v určitých medziach. Telo sa očisťuje od škodlivých látok, toxínov, ktoré sa pomocou pitného režimu vyplavujú z tela von.

Ďalším faktorom, ktorý vplýva na obezitu je dĺžka spánku. Tá sa podľa najnovších štúdií za posledných 50 rokov skrátila zhruba o 1,5 až 2 hodiny. To má za následok nárast hmotnosti, nakoľko organizmus si vyžaduje 7 až 9 hodinový neprerušovaný spánok (Marinov a kol., 2011).

Nedostatočná fyzická aktivita

Rozvoj techniky prispieva k tomu, že deti trávajú viac času pred počítačom alebo televíziou. Štúdie ukazujú, že je to celkovo až 26 hodín týždenne. Až 16 percent detí nešportuje vôbec, alebo iba v rámci telesnej výchovy. Preto je dôležité budovať pozitívny vzťah ku športu už od detstva. Výskumy potvrdzujú že medzi najobľúbenejšie športy detí

patria futbal, lyžovanie, plávanie, korčuľovanie cyklistika a tanec. Výskumy sa taktiež zamerali na dospelých, kde sa prekvapivo nepotvrdila súvislosť sedavého zamestnania a vyšším BMI (Marinov a kol., 2011).

Iné príčiny obezity

Môžu byť u každého človeka rôzne. Zväčša to môže byť i kombináciou viacerých príčin súčasne. Málokedy sa stáva, že je na začiatku obezity vážna choroba alebo genetická porucha. Tieto typy problémov patria do rúk lekárov a preto sa nimi nebudeme zaoberať.

Častou príčinou vzniku obezity je napríklad zlomové obdobie v živote človeka. U žien týmto zlomovým obdobím môže byť napríklad tehotenstvo alebo menopauza, kedy sa začínajú v tele ženy búriť hormóny. Ďalej môže ísť o koniec s fajčením, operáciu, kúpu nového auta, svadbu či presťahovanie sa z domu do paneláku a iné. Tieto životné zlomy môžu zmeniť úplne alebo čiastočne životosprávu. Napríklad ako sme spomenuli, keď sa presťahujeme z domu do paneláku, zmení sa mnohé. Mnoho času sme trávili okolo domu, ale v paneláku namiesto toho času sedíme pred televízorom alebo počítačom. Prípadne po autonehode je človek dlhodobo pripútaný na lôžko, nemôže sa hýbať (WHO, 2010).

Deti s obezitou netrpia iba po stránke fyzickej, ale aj psychickej. Tieto problémy sú taktiež závažné a začínajú sa objavovať už v rannom detskom veku. Postihujú nielen chlapcov, ale najmä dievčatá v období puberty. Sú to napríklad depresie, ktorými trpia až 3 – 4 krát častejšie (Pastucha a kol., 2011).

Ďalšou príčinou vzniku obezity môže byť nedostatok lásky, strata zmyslu života a hodnôt. Ak človek prežíva životný neúspech, frustráciu, konflikt, narušené vzťahy, rozpad rodiny, sklamanie, zradu, krivdu, osamelosť, opustenosť, životnú stratu alebo stratu blízkej osoby, tak tieto záporné aspekty môžu vyvolávať psychické napätie a môžu aj narušať celkový psychický stav človeka (Lisá a kol., 1990).

Prevenia obezity

Obezita patrí medzi ochorenia, kde prevencia je omnoho účinnejšia ako liečba. Pochopenie príčin obezity je základom nielen prevencie aj liečby. Prvým krokom sú dedičné predpoklady. Ak sa vyskytuje obezita u jedného rodiča, je pravdepodobné, že dieťa bude obézne na 50%, ak u oboch rodičov pravdepodobnosť stúpa na 80%. Je veľmi dôležité, aby deti, ktoré majú genetické predpoklady stať sa obéznymi, boli sledované a podchytila sa obezita už v rannom štádiu.

Prevenciu obezity možno zhrnúť do nasledujúcich základných bodov:

- pravidelné stravovanie 5 krát denne s pestrou stravou
- ku každému jedlu aspoň jedna porcia ovocia alebo zeleniny
- každé ráno raňajkovať
- stravovať sa za stolom, nie pred televíziou alebo počítačom
- sladkosti iba 1 krát do týždňa
- menej piť sladké nápoje
- viac pohybovej aktivity minimálne 3 krát do týždňa po 30 minút alebo každý deň 4 km chôdze
- 7-8 hodín spánku každý deň (Marinov a kol., 2011).

Správna výživa

Výživa je jedným z hlavných činiteľov, ktoré ovplyvňujú zdravotný stav dieťaťa a určujú jeho ďalší fyzický a psychický rozvoj. Deťom treba podávať pestrú a hlavne energeticky vyváženú stravu.

Správna výživa ovplyvňuje nielen telesný rast a telesné zdravie, ale podporuje aj duševný vývoj dieťaťa (ms-dsturasered.blog.cz).

Na osvojenie si návykov správnej výživy sa odporúča:

- pravidelné stravovanie
- estetické stolovanie - stolovať v pokoji a primerane dlhý čas
- posledné jedlo dať dieťaťu 2 hodiny pred spaním
- využívať nátierky, kde môžeme kombinovať najrôznejšie druhy surovín (takto deti prijímajú aj potraviny, ktoré by inak odmietli)
- obmedziť, prípadne vylúčiť všetky energetické a nezdravé potraviny: jedlá z rýchleho občerstvenia, hranolčeky, čipsy, šišky, zmrzliny, majonézy, tučné mäso, údeniny, šľahačku, sladkosti vrátane sladených nápojov atď.
- dávať deťom viac zeleniny a ovocia. Jedálny lístok by mali z 2/3 tvoriť potraviny rastlinného pôvodu a z 1/3 potraviny živočíšneho pôvodu (ms-dsturasered.blog.cz).



Obr. 1 Potravinová pyramída (www.24hod.sk)

Z obrázku vyplýva, že najviac zdravej stravy v našom i detskom jedálničku by mali obsahovať potraviny ako celozrnné cereálie, ovocie a zelenina. Najväčší pozor si treba dávať na sladkosti a alkohol. Druhým miestom a našim strašiacom sú masné a vyprážané jedlá, ktoré sa podávajú už v spomínaných fastfoodoch (www.24hod.sk).

Okrem správnej výživy je taktiež veľmi dôležitý pitný režim. Od malička by sa mali deti učiť piť menej sladených nápoj ako sú coca cola, nestea, mirinda a mnohé ďalšie a čím skôr si zvyknúť na čistú vodu. Sladené nápoje neprospievajú deťom na ich chrup a najmä obezitu. (deti-ako.sk) Odborníci hovoria, že prvé tri roky sú pre dieťa najdôležitejším obdobím, čo sa týka vytvorenia správnych stravovacích návykov a pitného režimu.

Deti sú ovplyvňované prostredím, v ktorom žijú a príkladom pre nich sú hlavne rodičia a ich starší súrodenci. Preto je nesmierne dôležité, aký postoj zaujmú práve rodičia. Ak rodič vedie dieťa k pitiu čistej vody popri prípade nesladených čajov, je to správna cesta pre zamedzenie vzniku obezity. Negatívnych dopadov pitia sladených nápojov je až príliš veľa, napríklad - tvorba zubného kazu, vyplavovanie vápnika z kostí a hyperaktivita detí spôsobená množstvom cukru v týchto nápojoch (www.mojavoda.sk).

Pohyb ako prevencia

V tomto prípade platí pravidlo, kto pravidelne športuje je zdravší, cíti sa lepšie a buduje si imunitu voči chorobám. Fyzická aktivita je indikovaná ako prevencia a liečba obezity.

Cvičením môžeme dosiahnuť nasledovné:

- urýchli sa metabolizmus, dochádza k rýchlejšiemu spaľovaniu tukov
- detoxikácia organizmu je intenzívnejšia

- zlepšuje sa trávenie
- spánok je pokojnejší a hlbší
- zlepši sa imunitný systém
- zlepši sa prekrvenie mozgu
- telo sa stáva pevnejším
- zvýši sa vitalita (www.ms-dsturasered.blog.cz).

Obezita z pohľadu psychológie

Redukcia obezity (celý proces chudnutia) začína predovšetkým v hlave. V hlave sa nachádza mozog, ktorý riadi celý proces a ovplyvňuje ho. Dôležité je, aby sme tento proces dostali pod kontrolu. Ústami prijímame potravu, ktorá spôsobuje obezitu.

Aby človek mohol prežiť ako bytosť musí mať v živote tri základné zložky. Jednou zo zložiek je aj psycho - zložka, ktorá predstavuje podiel psychiky pri stravovaní.

Obezita je chorobou dnešnej doby. Je až druhým rizikovým faktorom predčasného úmrtia. Zvyšuje nám aj riziko iných závažných chorôb a vytvára ďalšie poruchy osobného a spoločenského života ako aj psychosociálne poruchy akými sú depresia, neuróza, vzťahové problémy. Najmä u detí s nadváhou často dochádza k depresiám a úzkostiam, čo môže byť spôsobené aj nesprávnym kolektívom (Lisá a kol., 1990).

BMI (Body mass index)

Existuje množstvo spôsobov ako vieme určiť zloženie tela (pomer tuku, vody, svalov, orgánov a kostí). Najrozšírenejšou mierou na vyjadrenie obezity, nadváhy a podváhy je index telesnej hmotnosti BMI. Pre výpočet spomínaného indexu je potrebná výška človeka v metroch a hmotnosť v kilogramoch. Vzorec pre výpočet hodnoty BMI je nasledovný:

$$BMI = \text{hmotnosť} / \text{výška}^2$$

Podľa hodnoty ktorá nám z výpočtu vyjde, stanovíme stav daného človeka.

Tab. 1 Klasifikácia dospelých podľa BMI podľa WHO, 2000 (In Goldberg, 2003)

Klasifikácia	BMI (kg/m ²)	Riziko súvisiacich úmrtí
PPodhmotnosť	< 18,5	Nízke, narastá však riziko iných zdravot.problémov
Normálna hmotnosť	18,5 - 24,9	Priemerné
Nadhmotnosť	≥25,0	
Preoita	25,0 – 29,9	Zvýšené
Obezita I. stupňa	30,0 – 34,9	Stredné
Obezita II. Stupňa	35,0 – 39,9	Vysoké
Obezita III. Stupňa	≥ 40,0	Veľmi vysoké

BMI je smerodajným ukazovateľom rizika ohrozenia zdravotného stavu u väčšiny dospelých populácie. Výsledky BMI indexu nie je možné aplikovať na všetky osoby, vzhľadom k tomu, že výpočet nerozlišuje medzi hmotnosťou tuku, svalov a vody v tele človeka. Taktiež existujú osoby, ktorých zdravotné problémy (napríklad opuchy) skresľujú hmotnosť a tým aj hodnotu BMI indexu.

Hodnotenie BMI indexu sa nedá aplikovať na deti, nakoľko sú veľké rozdiely v pohlaví, veku a rýchlosti rastu.

Štúdie dokazujú, že ľudia, ktorým sa tuk ukladá v okolí brucha sú rizikovejší pre diagnózy CHD a cukrovky, v porovnaní s ľuďmi, ktorým sa tuk ukladá na bokoch a zadku. Klinický postup určovania pacientov s kumuláciou tuku v okolí brucha je index WHR (waist-hipratio), pri ktorom sa berie do úvahy pomer pásu a bokov. Podľa svetovej zdravotníckej organizácie sa odporúča zníženie hmotnosti, ak obvod pásu u mužov dosiahol 102 cm a u žien 88 cm, pretože pri týchto hodnotách vzniká riziko metabolických porúch (Goldberg, 2003).

POHYBOVÝ PROGRAM NA REDUKCIU OBEZITY DETÍ

Skladá sa z 20 cvičení, ktoré by sme odporúčali zaviesť do praxe. Rodičom by sme radi poradili motivovať ich deti, aby tento program zaviedli do ich voľného času, a to najmenej trikrát do týždňa. Nakoľko sme sa z teoretickej časti dozvedeli, že na redukciu obezity nestačí iba pohyb, ale je potrebná aj správna životospráva, odporúčame rodičom, aby dávali svojim deťom stravu bohatú na živiny, menej potravín s vysokým obsahom cukru a tzv. nezdravých tukov. Môžete ju podávať napríklad na desiatu do školy či olovrant. Pri dodržiavaní spomenutých rád by malo dieťa dosiahnuť požadované výsledky.

Navrhnutý pohybový program by sme mohli odporučiť a zaviesť aj do povinnej telesnej výchovy. Aby sa obézne deti necítili odvrhnuté, učitelia by sa im mali venovať možno práve nami navrhnutým programom.

Cvičenia bez náčinia:



Cvičenie 1:

Východisková poloha: stoj mierne rozkročený, chodidlá paralelne, panva je podsadená, nohy mierne pokrčené.

Vykonanie cvičenia: žiaci robia podrepy, pričom ťažisko tela posúvajú vzad, predkolenie pri podrepe je kolmo k zemi. Odporúčame 7 opakovaní po sebe.



Cvičenie 2:

Východisková poloha: ľah vzadu pokrčmo, ruky upažiť na zemi, dlane smerujú k zemi.

Vykonanie cvičenia: žiaci zdvíhajú panvu nad zem. Toto cvičenie odporúčame opakovať 7 krát po sebe.



Cvičenie 3:

Východisková poloha: ľah vzadu pokrčmo, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia: žiaci majú ruky v tyl pričom dvíhajú hornú časť trupu. Výdych robia vždy hore. Dôležité je aby sa spodná časť brady nedotýkala hrudníka a pohľad smeruje na kolená.



Cvičenie 4:

Východisková poloha: ľah vzadu, pravá prednožiť skrčmo, ľavá vystretá nad zemou, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia: žiaci striedajú nesúhlasnú nohu s laktom, tým že krčia nohu a trupom sa otáčajú k nesúhlasnej nohe.



Cvičenie 5:

Východisková poloha: ľah na ľavom boku, ľavá vzpažiť, pravá skrčiť predpažmo s dlaňou na zemi pred prsiami. Nohy sú vystreté a spolu.

Vykonanie cvičenia: žiaci striedavo dvíhajú trup a nohy, pričom si treba dávať pozor aby žiaci nerobili súčasne tento pohyb.



Cvičenie 6:

Východisková poloha: ľah vpredu, vzpažiť.

Vykonanie cvičenia: žiaci striedavo dvíhajú ľavú nohu s pravou rukou, pričom pravá noha je položená na zemi a ľavá ruka je taktiež položená smerujúca dlaňou na zem.

Všetky cvičenia bez náčinia odporúčame opakovať deťom 7- krát po sebe.

Cvičenia s náčiním: Dynaband (posilňovacia guma)



Cvičenie 7:

Východisková poloha: podrep mierne rozkročný, vzpažiť na šírku ramien mierne pokrčmo, panva podsadená.

Vykonanie cvičenia: žiaci budú ťahať gumu čiže upažovať a vzpažovať. Treba dávať pozor aby žiaci nekrčili lakty pri vykonávaní cvičenia.



Cvičenie 8:

Východisková poloha: podrep predkročný pravou, gumu zašľapnutá pod pravou nohou druhý koniec gumy držíme v ľavej ruke, pravá ruka je ako opora na pravom kolene.

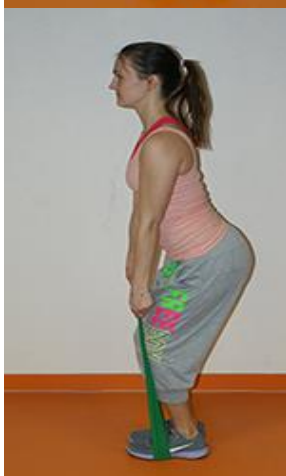
Vykonanie cvičenia: žiaci gumu natáhujú tým, že ľavý lakeť ťahajú dozadu a uvoľnia do východiskovej polohy.



Cvičenie 9:

Východisková poloha: podrep mierne rozkročný, panva podsadená, ľavá ruka v bok, gumu zašľapneme pod pravú nohu druhý koniec gumy držíme v súhlasnej ruke dlaňou nadol.

Vykonanie cvičenia: žiaci gumu natáhujú za pomoci upažovania. Pravá ruka musí zvierat pravý uhol.



Cvičenie 10:

Východisková poloha: podrep, chodidlá sú paralelne, gumu prišľapíme v strede oboma nohami, konce držíme v oboch rukách, ruky a chrbát sú vystreté

Vykonanie cvičenia: žiaci súčasne ťahajú gumu rukami smerom k prsiam, tým že ich pokrčia v lakťoch.

Východisková
gumu prevliecť
konce gumy držíme
Vykonanie cvičenia:
zeme do polohy,
svalstve.



Cvičenie 11:

poloha: ľah vzad pokrčmo, v strede pod obe chodidlá, v rukách a guma je napnutá žiaci zdvíhajú lopatky zo kedy cítia tlak na brušnom

Cvičenia s náčiním: činky

Cvičenie 12:



Východisková poloha: podrep mierne rozkročný, pripažiť, chodidlá sú paralelne, činky držať v oboch rukách nadhmatom

Vykonávanie cvičenia: žiaci striedavo predpažujú s pripažovaním.

Cvičenie 13:



Východisková poloha: podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, mierny predklon, upažiť, dlane dolu, činky držíme v oboch rukách, chrbát je vystretý

Vykonanie cvičenia: žiaci vykonávajú malé hmyty trupom smerom dole



Cvičenie 14:

Východisková poloha: podrep mierne rozkročný, panva podsadená, chodidlá paralelne, skrčiť zapažmo, činky držať v oboch rukách, dlane k telu

Vykonávanie cvičenia: žiaci striedavo predpažujú a vrátia späť do východiskovej polohy.



Cvičenie 15:

Východiskový poloha: podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, panva podsadená, činky držíme v oboch rukách, pripažiť

Vykonanie cvičenia: žiaci robia drepy, stehná stehná s predkolením zvierajú pravý uhol, stehná končia vo vodorovnej polohe, hmotnosť prenášajú na päty, predpažiť pokrčmo.



Cvičenie 16:

Východisková poloha: ľah vzadu pokrčmo, jednu nohu prednožiť, činky držíme v oboch rukách pri stehnách nad zemou.

Vykonanie cvičenia: dvíhanie hornej časti trupu k predloženej nohe, ruky stále držíme pri stehnách.

Cvičenia s náčiním: fitlopty



Cvičenie 17:

Východisková poloha: sed na lopte, ruky v bok.

Vykonanie cvičenia: žiaci sa môžu húpať na fitlopte poprípade vykonávať pohyby paží ako upažiť, vzpažiť.



Cvičenie 18:

Východisková poloha: ľah na lopte, lopta pod podkolením.

Vykonanie cvičenia: žiaci kľukujú na zemi.



Cvičenie 19:

Východisková poloha: ľah na lopte, nohy na podložke, trup spevnený, vystretý, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia: žiaci budú spúšťať trup dole (pod vodorovnú úroveň) a naspäť do východiskovej polohy.



Cvičenie 20:

Východisková poloha: ľah vzad, nohy opreté o loptu, pripažiť dlanami smerom na zem.

Vykonanie cvičenia: dvíhanie panvy.



Cvičenie 21:

Východisková poloha: ľah vzad, prednožiť, lopta medzi nohami, pripažiť dlane smerujú na dol na zemi.

Vykonanie cvičenia: žiaci musia spúšťať nohy nad podložku a naspäť.

Všetky cvičenia s náčiním odporúčam deťom opakovať 5-krát po sebe.

Literatúra

COVISA, J. 2004. *Praktická zdravoveda*. 1. vyd. Bratislava : SPN – Mladé letá, 2004. 687 s. ISBN 80-10-00390-5.

CZAKOVÁ, N. - BROŽÁNI, J. 2005. *Vzťah mládeže k športovo-rekreačným aktivitám*. Nitra: SPU, 2005. 100 s. ISBN 80-8069-602-0.

GOLDBERG, G. 2003. *Obezita*. 1. vyd. Bratislava : Ústav vedecko-techn. inf. pre pôdohosp., 2003. 35 s.

HALMOVÁ, N. 2010. *Nadmerná hmotnosť a obezita u detí v rôznych vekových obdobiach*. In. Pohyb a zdravie = Movement&Health : zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. – Bratislava : PEEM, 2010. – ISBN 978-80-8113-034-2, s.

KAPLAN, R. – SALLIS, J. – PATTERSON, T. 1996. *Zdravie a správanie človeka*. 1. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1996. 450 s. ISBN 80-08-00332-4.

- KOVÁCS, L. a kol. 2008. *Obezita, výživa a pohybová aktivita u detí*. 1. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 2008. 44 s. ISBN 978-80-223-2552-3.
- LISÁ, L. – KŇOURKOVÁ, M. – DROZDOVÁ, V. 1990. *Obezita v dětském věku*. Praha : Avicenum, 1990. 144 s. ISBN 08-032-90.
- MARINOV, Z. a kol. 2011. *S dětmi proti obezitě*. 20. vyd. Praha : IFP Publishing, 2011. 128 s. ISBN 978-80-87383-07-0.
- PASTUCHA, D. a kol. 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha : GradaPublishing, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2010. *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Report of WHO consultation. WHO Technical Report Series 894, Geneva, Switzerland, WHO.

Internetové odkazy

- FEKETOVÁ, I. 2011. *Obezita detí a mládeže – problém súčasnej doby*. [online]. 7.4.2013. Dostupné na internete: <<http://www.zzz.sk/?clanok=11577>>
- ŠTÚR, D. 2009. *Ako predchádzať obezite u detí a v MŠ*. [online]. 7.4.2013. Dostupné na internete: <<http://ms-dsturasered.blog.cz/0912/ako-predchadzat-obezite-u-deti-v-ms>>
- BUKOVÁ, A. *Nedostatok fyzickej aktivity u mladých ľudí v súčasnej spoločnosti*. [online]. 7.4.2013. Dostupné na internete: <http://www.pulib.sk/elpub2/FS/Majherova1/pdf_doc/01.pdf>
- JANKA, 2013. *Slovensko straší obezita: Množstvo detí a mladých ľudí sa kŕmi k smrti*. [online]. 7.4.2013. Dostupné na internete: <<http://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000655/1341591/Slovensko-strasi-obezita--Mnozstvo-deti-a-mladych-ludi-sa-krmi-k-smrti>>
- KRATOCHVÍL, V. 2013. *Štátny vzdelávací program pre 2.stupeň základnej školy v Slovenskej republike*. [online]. 7.4.2013. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/iscsd2/iscsd2_spu_uprava.pdf>
- OBEZITA [online]. 7.4.2013. Dostupné na internete: <www.wikipedia.org/obezita>
- Čo je to obezita. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <<http://www.nachudnutie.sk/obezita/obezita-co-je-to.html>>
- RAJEC, M. 2013. *Zákaz sladených nápojov v reštauráciách*. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <<http://www.rozhlas.sk/Zakaz-sladenych-napojov-v-restauraciach?l=1&c=0&i=60121&p=1>>
- PAUČO, J. 2008. *Úrad verejného zdravotníctva*. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <http://wp.sos-obezita.sk/?page_id=183>
- Národný program prevencie obezity. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <<http://www.slovanet.sk/ruvztt/old/formulare/NPPO.pdf>>
- NOVÁKOVÁ, J. - KAJABA, I. - SALKAYOVÁ, I. *Vývoj prevalencie obezity u detí a mládeže na Slovensku počas 40-tich rokov*. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <http://www.jedalne.sk/sk/public/vyvoj_prevalencie.pdf>
- Hodnotenie nadhmotnosti a obezity u detí pomocou štandard BMI. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <http://www.uvzs.sk/docs/info/hdm/Hodnotenie_nadhmotnosti_a_obezity_BMI.pdf>
- MAJA. *Výživa detí*. [online]. 11.4.201. Dostupné na internete: <<http://deti-ako.sk/vyziva/>>
- Dlhší život nie je žiadna alchymia. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <<http://www.24hod.sk/dlhsi-zivot-nie-je-ziadna-alchymia-cl127202.html>>
- PITNÝ REŽIM DETÍ A OBEZITA. [online]. 11.4.2013. Dostupné na internete: <<http://www.mojavoda.sk/voda-clanky/pitny-rezim-deti-a-obezita>>

VYBRANÉ STREČINGOVÉ CVIČENIA VHODNÉ PRE VRHAČOV VO FÁZE WARM-UP A COOL DOWN

Ivan VASILOVSKÝ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF v Nitre, Nitra, Slovensko)

ivan.vasilovsky@ukf.sk

Úvod

Problematika strečingu vo fáze Warm-up je v posledných rokoch predovšetkým v zahraničnej odbornej literatúre pomerne často diskutovanou témou. Autori sa zaoberajú vplyvom predovšetkým statického a dynamického strečingu aplikovaného pri rozvíjaní na výkon. Z ich výsledkov je jasné, že doba kedy sa pred výkonom striktné presadzoval len statický strečing je minulosťou. Štúdie z posledných rokov ukazujú, že statický strečing znižuje výkonnosť u disciplín, kde sa využíva rýchlosť a výbušná sila, ale aj pri športoch, ktoré sú založené skôr na vytrvalostných schopnostiach. Naopak statický strečing použitý v záverečnej fáze tréningu priaznivo ovplyvňuje flexibilitu a prispieva k zrýchleniu regenerácie a k uľudneniu organizmu po zaťažení.

Warm-up poskytuje zvýšenie výkonu a môže pomôcť jednotlivcom maximalizovať svoj výkon v programoch telesnej a športovej výchovy. Warm-up vedie k zlepšeniu v krátkodobej i dlhodobej výkonnosti. Správnym zahrievaním organizmu zlepšime prietok krvi a zvýšime telesnú teplotu, čo pomáha pripraviť svaly na šport alebo aktivitu, ktorá nasleduje (Stevens, 2014).

Carrand a kol. (2010) vo svojom článku v „*A Journal for Physical a Sport Educators*“ opisuje, že dynamický strečing využíva kontrolované pohyby, ktoré sa vykonávajú v organizovaných pohybových vzorcoch k zvýšeniu rozsahu pohybu, zvýšenia teploty telesného jadra a k zapojeniu a zvýšeniu aktivácie motorických jednotiek.

Cvičenia v fáze Cool down slúžia k prispôsobeniu sa pri prechode zo záťaže do pokoja. Jedná sa o skupinu ľahkých statických strečingových cvičení. Pri cvičení sa totiž tvorí kyselina mliečna, čo je vlastne odpadový produkt, ktorý sa nám tvorí v tele pri nedostatku kyslíka. Pri natiahnutí svalu postupne odplavujeme tieto látky a svalu umožníme lepšiu a hlavne rýchlejšiu regeneráciu. Z toho plynie, že je veľmi dôležité vykonávať strečing aj po výkone, čím zamedzíme vzniku rôznych druhov zranení a tiež skrátime dobu regenerácie. V žiadnom prípade nenatáhujeme do bolesti, sústredíme sa na dýchanie a natáhujeme pri výdychu, čiže pri uvoľnení svalu. Svaly sa nám totiž pri fyzickej námahe zmršťujú a po dlhšej dobe sa skracujú. Pokiaľ po výkone nevykonáme strečing, svaly zostanú skrátené a postupne sa obmedzí ich pružnosť. Preto je potrebné sval pomalým pohybom natiahnuť do pôvodnej dĺžky a uvoľniť napätie (Alter, 1999).

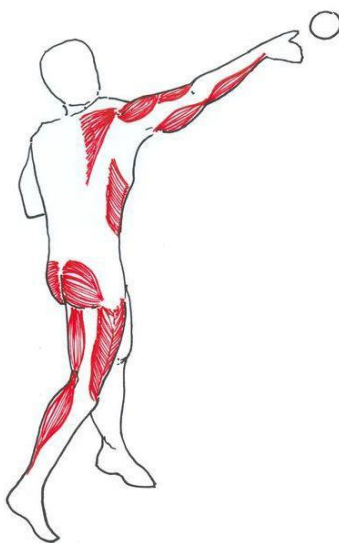
V našom článku sa venujeme optimálnej strečingovej zostave pre vrhačské atletické disciplíny vo fáze Warm-up a Cool down. Atletika podobne ako ďalšie športy zaznamenala prudký rozvoj v 70. a 80. rokoch. Medzinárodná atletická federácia je najsilnejšou federáciou, čo svedčí o popularite tohto športu. Obľúbenosť atletiky vzrástla predovšetkým vďaka televízii. Vďaka nej môžu diváci takmer na celom svete v rovnakom čase sledovať napínavé a každému zrozumiteľné súťaže. Popri atletike na profesionálnej úrovni existuje aj atletika na miestnych a regionálnych úrovniach a dnes už aj atletika pre zdravotne postihnutých športovcov (Jeřábek, 2008; Kuchen, 1986).

Vrhy a hody tvoria samostatnú skupinu technických disciplín a radíme ju medzi disciplíny rýchlostno - silového typu. Technika vrhu alebo hodu u vrhačov na vrcholovej úrovni predstavuje veľmi stabilnú motorickú vedomosť vypracovanú za niekoľko rokov. Individuálny technický štýl je pri tom značne podmienený telesnými dispozíciami športovca.

Špecifické vedomosti vyspelého vrhača majú istú dimenziu variability, s pomocou ktorej sa športovec dokáže vyrovnávať s vonkajšími premenlivými podmienkami preteku. Podľa priebehu pohybu sa vrhy a hody delia na posuvné a otáčavé. Koordinačne náročnejšia rotačná technika umožňuje, na rozdiel od posuvnej techniky, lepšie využiť excentrickú svalovú kontrakciu v náprahových pohyboch (Šimon, a kol., 2004).

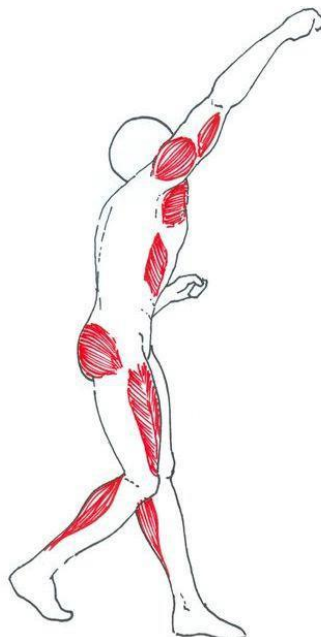
Z pohľadu zdravotných rizík je pri opakovaných výkonoch asymetricky zaťažované telo. Výrazne sa preťažuje dominantná končatina využívaná pri odhodení. Veľmi býva preťažené mäkké tkanivo ramenného kĺbu odhodovej paže. Pri hodoch a následnom prudkom zastavení pohybu pri odhodoch sa zaťažuje chrbát v bedrovej oblasti. Okrem poranení pohybového aparátu sa stretávame aj s pľuzgiermi a mozolmi na rukách. (Bernaciková, - Kapounková, - Novotný, a kol., 2010).

Pri vrhu guľou v konečnej fáze pracujú extenzory bedra (m. gluteus maximus, hamstringy), extenzory kolien (m. quadriceps femoris) a plantárne flexory päty (m. triceps surae) u dolných končatín. Švihový pohyb trupu v odhodovej fáze zabezpečujú brušné svaly (m. rectus abdominis, m. oblique abdominis externus, m. oblique abdominis internus). Na horných končatinách sa v odhodovej fáze kontrahujú flexory (m. deltoideus, m. coracobrachialis, m. biceps brachii- caput breve) a adduktory remenného kĺbu (m. pectoralis major), extenzory lakt'a (m. triceps brachii) a flexory zápestia a prstov (obr. 1).



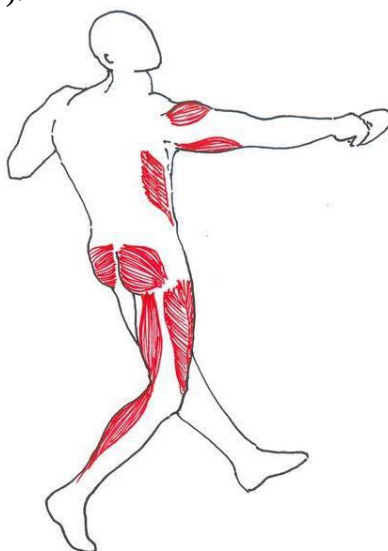
Obrázok 1 Najviac zaťažované svaly pri vrhu guľou (Bernaciková, - Kapounková, - Novotný, a kol., 2010).

Pri hode oštepom pracujú svaly dolných končatín a trupu rovnako ako pri vrhu guľou. Na hornej končatine kontrahujú m. pectoralis major, m. latissimus dorsi a extenzor lakt'ového kĺbu m. triceps brachii (obr. 2).



Obrázok 2 Najviac zaťažované svaly pri hode oštepom (Bernaciková, - Kapounková, - Novotný, a kol., 2010).

Pri hode diskom opäť pracujú svaly dolných končatín ako v ostatných podobných disciplínach. Na horných končatinách sa v odhodovej fáze kontrahujú adduktory ramenného kĺbu (m. pectoralis major) a radiálne duktory (m. flexor carpi radialis, m. extensor carpi radialis longus et brevis) (obr. 3).



Obrázok 3 Najviac zaťažované svaly pri hode diskom (Bernaciková, - Kapounková, - Novotný, a kol., 2010).

Fáza Warm-up – Dynamický strečing

1.) Mierny poklus, striedavo polkruhy hlavou (30m) (obr. 4).



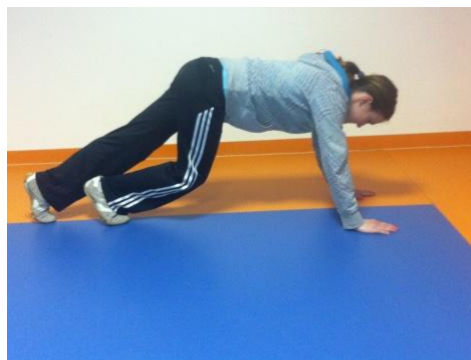
Obrázok 4 Šijové a krčné svalstvo

2.) Mierny poklus, bočné kruhy celými pažami, – pravou vpred a ľavou vzad (15m) a ľavou vpred a pravou vzad (15m) (obr. 5).



Obrázok 5 Ramená a svalstvo paže

3.) Vzpor ležmo, posun k rukám, po každom kroku došliapnuť pätou na podložku (30m) (obr. 6).



Obrázok 6 Hamstringy, lýtka a svaly ramien

4.) Predpažit', výpad pravou, rotácia pažami a trupom vpravo, prechod do výpadu ľavou, rotácia pažami a trupu vľavo 2x 8 (obr. 7).



Obrázok 7 Svaly prednej strany stehien, hamstringy, lýtka, svaly chrbta, brušné a bedrové svalstvo

5.) Chôdza, prednožovanie do výšky, striedavo rukami dotyky špičiek nôh 30m (obr. 8).



Obrázok 8 Svaly prednej strany stehien, hamstringy, lýtka, bedrové svalstvo a svaly ramena

6.) Členkové poskoky, hmyty z upaženia do upaženia skrčmo dnu (obr. 9).



Obrázok 9 Svaly prednej strany stehien, lýtka, bedrové svaly a svaly paže

7.) Podrep, zanožiť pokrčmo pravou, skoky 2x 15m (obr. 10).



Obrázok 10 Svaly prednej strany stehien, hamstringy a lýtka

Fáza Cool down - Statický strečing

8.) Mierny stoj rozkročný, ruky v tyl, predklon hlavy (obr. 11).



Obrázok 11 Šijové a krčné svalstvo

9.) Mierny stoj rozkročný, vzpažiť, spojiť ruky nad hlavou, striedavo úklony na strany, spolu s úklonom vyťahovať paže a trup do strany (obr. 12).



Obrázok 12 Brušné svaly a svaly paže

10.) Ľah vpredu zanožiť skrčmo, zapažiť, rukami chytiť členky, stiahnuť sedací sval, súčasne zdvíhať zo zeme bradu aj kolená (obr. 13).



Obrázok 13 Svaly prednej strany stehien, prsné svaly, svaly paže a brušné svaly

11.) Kľak zánožmo, zapažením uchopiť priehlavok zadnej nohy, a pritiahnuť pätu k sedaciemu sval, trup, boky a kolená sú v jednej rovine (obr. 14).



Obrázok 14 Svaly prednej strany stehien

12.) Sed roznožný, predklon, uchopiť špičky nôh, priťahovať priehlavky k päsťalám (obr. 15).



Obrázok 15 Hamstringy a svaly chrbta

13.) Mierny stoj rozkročný, chrbtom k stene zapažiť, dlanami sa oprieť o stenu približne v úrovni ramien, prsty smerujú hore, pomalý prechod do podrepu, spustiť ramená (obr. 16).



Obrázok 16 Prsné svalstvo, svaly ramena a svaly paže a zápästia

14.) Sed znožný, skrčiť DK dnu tak, aby sa jej chodidlo zvnútra dotýkalo druhého stehna. Vonkajšia strana stehna a lýtka by mala byť celou plochou na podložke (obr. 17).



Obrázok 17 Hamstringy, lýtka a svaly chrbta

Literatúra

- ALTER, M. 1999. *Strečink*. Praha : Grada Publishing a.s., 1999. 232 s. ISBN 978-80-7169-763-3.
- BERNACIKOVÁ, M. - KAPOUNKOVÁ, K. - NOVOTNÝ, J. - a kol. 2010. *Atletika – hody a vrhy*. [online]. 2010. [2012-04-16]. Dostupné na internete: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-hody-vrhy.html> .
- CARRAND, D. et al. 2010. Stretching: Does it help? *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, vol.23, no. 4, p. 32.
- JERÁBEK, P. 2008. *Atletická príprava (deti a dorost)*. Praha : Grada Publishing a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
- KUCHEN, A. a kol. 1986. *Atletika – encyklopédia*. Bratislava : Šport. 1986. 304 s. ISBN 77-003-8511-4.
- STEVENS, M., 2014. *What Is the Importance of Warm-Ups in Physical Education?* [online]. [cit.10.09.2015] Dostupné na internete: <http://healthyliving.azcentral.com/importance-warmups-physical-education-3227.html> .
- ŠIMON, J., a kol., 2004. *Atletické vrhy a hody*. Praha : Olympia. 2004. 234 s. ISBN 80-7033-815-4.

ABC PREŽITIA V PRÍRODE - POTRAVA - UZLY

Stanislava KOVÁČOVÁ - Jaroslav BRODÁNI
(KTVŠ PF UKF Nitra)

stanislava.kovacova@student.ukf.sk; jbrodani@ukf.sk

V predchádzajúcom príspevku Kováčová a Brodání (2015) sme zosumarizovali najzákladnejšie praktické návody a postupy charakteristické pre zakladania ohňa v prírode, tvorby prístreškov a získavanie vody, ktoré je možné využiť v školskej, športovej a telesnej výchove, ďalej pri rekreačných, animačných a športových aktivitách, resp. v zážitkovej pedagogike. V dnešnom pokračovaní sa zameriame na zaobstarávanie stravy v prírode a viazanie uzlov. Touto problematikou sa zaoberajú viacerí autori doma i v zahraničí ako napr.: Baden a Powell (2004), Berger (2005), Fowler (2008), Henschela (2004), Kayser (1997), Llewellynová (2010), McNab (2010), Dužík a Šveda (2003), Chlíbek (2003), Junger a kol. (2002), McManners (1997), Nickens (2012), Olsen (1997) Otáhal a Koubek (2008), Vaclavík (2010), Wilson (2002), Wiseman (2004). Autori prinášajú svoj pohľad na prežitie v prírode a poskytujú nám rozličné rady, typy a praktické postupy a návody na prežitie. Niektoré z nich uvádzame v našom príspevku.

ZAOBSTARÁVANIE STRAVY V PRÍRODE

Síce človek dokáže prežiť niekoľko týždňov bez potravy, ale bez jedla sa jeho telesné a duševné schopnosti rýchlo zhoršujú a človek zoslabne. Strava dopĺňa organizmu látky potrebné k správnej funkcii a dodáva energiu, vitamíny, minerály, soli a ďalšie látky nevyhnutné pre zdravie človeka. Zdroje potravy sú dva a to rastliny a zvieratá. Oba druhy dodávajú telu sacharidy, tuky a bielkoviny, ktoré sú potrebné pre udržanie základných telesných funkcií.

Rastlinná potrava

Nevýhodou rastlín je to, že nie všetky sú jedlé a veľa z nich je dokonca jedovatých. Pri zbere voľne rastúcich rastlín by sme si mali zapamätať nasledovné rady:

- Rastliny rastúce blízko obydli a ciest môžu obsahovať pesticídy.
- Mali by sme sa vyvarovať rastlinám, ktoré rastú pri cestách.
- Rastliny rastúce v znečistenej vode sú nejedlé.
- Niektoré rastliny obsahujú plesňové jedy.
- Nemali by sme jesť huby.
- Mali by sme sa vyvarovať rastlinám, ktoré majú mliečnu alebo svetlú miazgu, fazule, cibuľu alebo semená uprostred lúskov, horkú alebo mydlovú chuť, jemné chlčky, trne, listy ako kôpor, mrkva alebo petržlen.

V prípade pochybnosti môžeme použiť univerzálny test jedlosti, aby sme zistili, ktorú rastlinu môžeme konzumovať a ktorej sa naopak vyhnúť. Test vyžaduje veľkú trpezlivosť a treba postupovať podľa týchto bodov:

- Testujeme vždy jednu časť rastliny.
- Rastlinu rozdelíme na základné časti: listy, stonka, korene a kvety.
- Zistíme, či rastlina nemá silne kyslí zápach.
- Osem hodín sa nemôže jesť pred začiatkom testu.
- Počas tohto času vyskúšame reakciu tela na rastlinu: časť rastliny vložíme do laktovej jamky alebo do dlane. V priebehu 15 minút zistíme, či telo reaguje.
- Najskôr priložíme rastlinu na pery. Zistíme, či necítíme pálenie alebo svrbenie.

- Ak do 3 minút nezaznamenáme negatívnu reakciu, položíme rastlinu na jazyk a necháme ju tam 15 minút.
- Pokiaľ nenastane negatívna reakcia, rastlinu rozhryzieme a hmotu si ponecháme v ústach 15 minút.
- Ak sa počas tejto doby nedostavilo svrbenie, pálenie, necitlivosť a iné dráždivé pocity, rastlinu prehltáme.
- Počkáme 8 hodín. Ak sa vyskytnú nežiaduce účinky, vyvoláme zvracanie a vypijeme veľké množstvo vody.
- Ak sa neobjavia žiadne negatívne účinky, môžeme zjesť štvrtinu šálky rovnakej rastliny pripravenej rovnakým spôsobom. A znovu čakáme 8 hodín. Pokiaľ sa ani teraz nedostavia negatívne príznaky, tak je rastlina bezpečne jedlá.

Vybrané jedlé rastliny

V prírode rastie veľké množstvo jedlých rastlín. Aby sme hľadanú rastlinu našli, musíme ju poznať a musíme byť schopní ju určiť. K určeniu rastlín nám môžu pomôcť rôzne príručky a atlasy rastlín. Uvádzame vybrané rastliny, s ktorými sa môžeme stretnúť na území Slovenskej Republiky:

- Jahoda obyčajná: Jedlé časti: jahody, listy na čaj od júna do augusta
- Ostružina morušková: Jedlé časti: plody, listy na ovocný čaj
- Ďatelina plazivá: Jedlé časti: v čase kvitnutia kvety s vysokým obsahom nektáru a listy obsahujú bielkoviny
- Buk lesný: Jedlé časti: bukvice a mladé listy
- Lieska obyčajná: Jedlé časti: oriešky
- Vlašské orechy: Jedlé časti: vnútorná časť orecha

Zvieratá ako potrava

Pokiaľ nemáme možnosť uloviť veľkú zver, sústredíme sa na menšie zvieratá, pretože ich je veľa a je jednoduchšia ich príprava. Nemusíme poznať všetky druhy zvierat, ktoré sú vhodné ako jedlo. Len málo z nich je jedovatých. S relatívne malými výnimkami môžeme jesť čokoľvek čo sa plazí, pláva, behá a lieta. Jedinou prekážkou môže byť len naša prirodzená nechť k zvláštnym zdrojom potravy.

Hmyz

Najhojnejšou živočíšnou formou na zemi je hmyz, ktorý sa ľahko chytá. Obsahuje 65 - 80 % bielkovín a preto je dôležitým zdrojom potravy. Vyhýbame sa hmyzu, ktorý bodá, hryzie, je chlpatý alebo zapácha. Hmyz môžeme nájsť pod hniúcim poľom, kameňmi a predmetmi ležiacimi na zemi. Väčšina sa dá jesť surová, ale kobyľky treba uvariť.

Červy

Červy sú zdrojom bielkovín a môžeme ich vyhrabať z vlhkej zeminy alebo po daždi na povrchu zeme. Typickým zástupcom je dážďovka. Jesť ich môžeme surové, treba ich však opláchnuť vo vode. Okrem hmyzu a červov môžu byť zdrojom našej obživy aj vtáky, plazy, ryby a cicavce. Ich nájdenie a lov je však už komplikovanejší. K úspešnému lovu zveri je nevyhnutné:

- Poznať zvyky a vlastnosti zvierat, ktoré chceme uloviť.
- Schopnosť postaviť vhodnú pascu.
- Nevyplašit' koristiť zanechaním znakov našej prítomnosti pri pasci.

Prítomnosť zvierat v danej oblasti môžeme zistiť podľa

- Chodníčkov a prístupu k napájadlu.

- Stôp a trusu
- Obhryzených stromov alebo hniezd

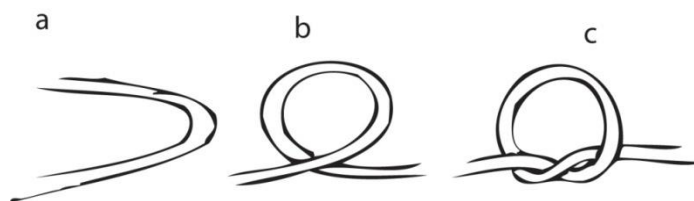
VIAZANIE UZLOV

Na prežitie v prírode by sme mali poznať a vedieť používať niektoré uzly. Pre každú činnosť existuje uzol a pre konkrétny účel je dobré vybrať ten pravý. Uzly sa hodia pri stavbe prístreškov, výrobe udíc na rybolov, pri záchranskej práci a podobne. Nemôžeme vedieť kedy budeme musieť uzol uväzovať, preto by sme sa mali vopred naučiť ich účely a spôsoby viazania. Každý uzol musí byť plne funkčný a spoľahlivý, musí sa dať ľahko uviazať, ale i rozviazať. Dobrou skúškou, či uzol naozaj ovládame je, že daný uzol vieme viazať aj so zatvorenými očami. Na prežitie v prírode je to dôležité preto, lebo sa nám môže stať, že uzol budeme musieť uviazať v časovej tiesni, v stresovej situácii alebo v tme. Podľa Wisemana (2004) existuje len jedna vec horšia ako urobiť uzol, ktorý sa povolí a to uzol, ktorý v kritickom momente rozviazať nejde. Štúdiom dostupných literárnych zdrojov sme zistili, že existuje veľké množstvo uzlov. V tejto kapitole predstavíme základné uzly, ich viazanie a použitie.

Základné uzly a ich použitie

Všetky uzly, aj tie najzložitejšie, sú zložené z jednoduchých základných prvkov, ktoré sa opakujú (obrázok 1):

- ohyb lana alebo jeho konca
- kľučka alebo oko
- jednoduchý uzol



Obr. 1 Prvky uzla (Dužík, Šveda, 2003)

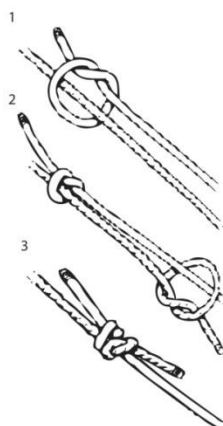
Rozdelenie uzlov:

1. Spojovacie uzly - používajú sa na spojenie koncov lán alebo povrazov.

Jednoduchý uzol - je to najjednoduchšie a najčastejšie používané spojenie koncov.

Rybárska spojka - používa sa na spojenie pružných materiálov ako sú popínave rastliny a drôty. Je veľmi pevný a dobre drží na tenkých šnúrkach, ale ťažko sa rozväzuje. Postup k obrázku 2:

- Položíme povrazy vedľa seba tak, aby konce smerovali do opačných strán. Voľný koniec jedného povrazu preložíme cez druhý a urobíme jednoduchý uzol (očko).
- To isté zopakujeme s voľným koncom druhého povrazu.
- Uzly čiastočne zatiahneme a stiahneme k sebe. Vytvarujeme ich, aby k sebe dobre priliehali a dotiahneme.



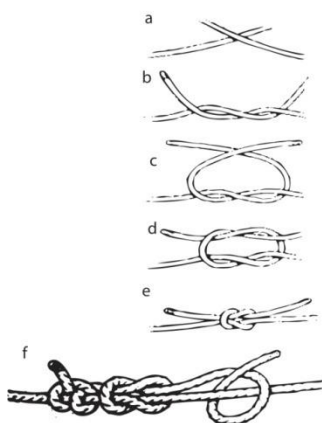
Obr. 2 Rybárska spojka (Wiseman, 2004)

Ambulančný uzol - bol používaný na obväzoch- preto ten názov a je plochý, preto sa tiež nazýva plochá spojka. Používa sa k zviazaniu lán rovnakej hrúbky, vydrží aj v silnom ťahu a ľahko sa rozvážuje. Je to vhodný uzol pre prvú pomoc, vďaka svojmu plochému tvaru pacienta netlačí. Postup k obrázku 3:

- Preložíme pravý koniec cez ľavý a obtočíme ho.
- Preložíme ľavý koniec cez pravý a obtočíme ho.
- Skontrolujeme uzol- slučky by mali po sebe kĺzať.
- Zatiahneme za oba konce, aby bol uzol pevný.
- Aby sme si boli úplne istí, zakončíme uzol tak, že voľnými koncami urobíme na obidvoch stranách jedno alebo dve očká.

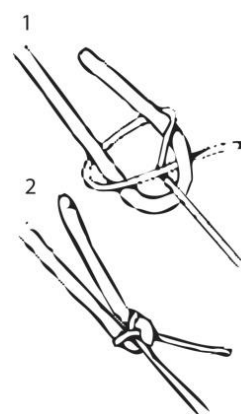
Škotová spojka - nazýva sa tiež tkáčsky uzol, pretože ho používajú tkáči na spájanie pretrhnutých nití. Tento uzol spoľahlivo spája dve láná rovnakej alebo rozdielnej hrúbky, ale aj roh plachty. Je vhodný na viazanie rôznych materiálov, zvlášť mokrých alebo zmrznutých lán. Ľahko sa viaže a dá sa rýchlo rozviazať. Postup k obrázku 4:

- Ohneme jedno lano. Voľný koniec druhého povrazu obtočíme okolo ohybu, vpredu pevnú časť druhého lana prekrížime a voľný koniec pretiahneme cez slučku prvého.
- Zatiahneme a pri postupnom zvyšovaní ťahu upravíme tvar uzlu



Obr. 3 Ambulančný uzol

(Dužík, Šveda, 2003)

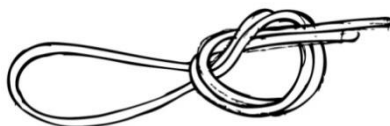


Obr. 4 Škotová spojka

(Wiseman, 2004)

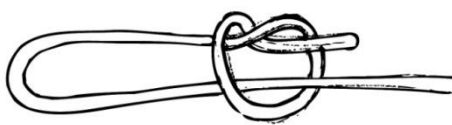
2. Slučky - sú viazané prevažne na konci lana. Rozdeľujú sa na pevné a pohyblivé.

Vodcovský uzol - najjednoduchšia pevná slučka. Postup: na ohybe lana uviazeme jednoduchý uzol (obr. 5).



Obr. 5 Vodcovský uzol (Dužík, Šveda, 2003)

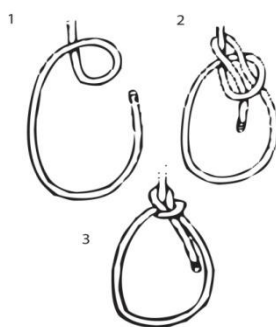
Kravská slučka - je pohyblivá slučka. Postup: uviazeme jednoduchý uzol na konci ohybu lana (obr. 6).



Obr. 6 Kravská slučka (Dužík, Šveda, 2003)

Dračia slučka - má niekoľko výhod: rýchlo sa uviazne, pri zaťažení sa nestahuje ani nepovolí, to znamená, že bez ohľadu na použitú záťaž sa ľahko rozviaže; bezpečne drží, možno ju uviazať jednou rukou. Používa sa na konci záchranného lana, je vhodný na viazanie bezpečnostných slučiek pri horolezectve a potápaní. Postup podľa obrázku 7:

- Kúsok od konca lana vytvoríme slučku.
- Voľný koniec pretiahneme cez ňu, okolo pevnej časti a späť do slučky.
- Utiahneme ťahom za pevnú časť a vytvarujeme uzol. Môžeme zakončiť očkom.



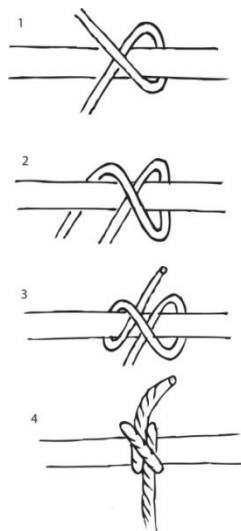
Obr. 7 Dračia slučka (Wiseman, 2004)

Postup podľa Nickensa (2012) vychádza z príslovia: „Králik vybehne z nory, obehne strom a potom sa do nory vráti.“

- Vytvoríme na povraze hornú slučku (králičia nora) a zospodu do nej vsunieme voľný koniec povrazu (králik).
- Vedieme voľný koniec za povrazom nad slučkou (strom) a potom ho späť pretiahneme cez slučku.
- Utiahneme slučku.

Lodná slučka - má všestranné využitie. Po určitú hranicu zaťaženia dobre drží, ale po určitom preťažení začne prekĺzavať a tým zabraňuje pretrhnutiu lana. Táto vlastnosť sa využíva predovšetkým pri uväzovaní lode k mólu. Postup k obrázku 8:

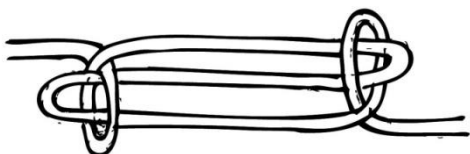
- Voľný koniec otočíme zhora okolo tyče.
- Voľný koniec vedieme cez pevnú časť a znovu otočíme okolo tyče.
- Pretiahneme voľný koniec zospodu pod povrazom pozdĺž pevného konca, ale proti jeho smeru.
- Stiahneme k sebe oká a zatiahneme.



Obr. 8 Lodná slučka (Wiseman, 2004)

3. Skracovačky- sú špeciálne uzly, ktoré sa používajú na skrátenie dĺžky lana bez jej poškodenia. Je niekoľko druhov skracovačiek. Postup:

- Na konce veľkej slučky nahodíme z oboch strán malé kľučky ako pri lodnej slučke.



Obr. 9 Skracovačka (Dužík, Šveda, 2003)

Literatúra

- BADEN- POWELL, R. 2004. *Skauting pre chlapcov*. Bratislava : Slovenský skauting, 2004. 279 s. ISBN 80-89136-09-5.
- BERGER, K. 2005. *Veľký ilustrovaný poradca Turistika*. Bratislava : Slovart, 2005, 256 s. ISBN 978-80-8085-527-7.
- DUŽÍK, M. - ŠVEDA, P. 2003. *Skautský rok v prírode a v meste*. Bratislava : Slovenský skauting, 2003, 272 s. ISBN 80-89136-01-X.
- FOWLER, W. 2008. *Príručka špeciálnych jednotiek jak přežít v zajetí a na útěku*. Praha : NAŠE VOJSKO, 2008, 192 s. ISBN 978-80-206-0990-8.
- CHLÍBEK, M. 2003. *Záškodník. Techniky skrytého přežití v týlu nepřítele*. 3. vyd. Litovel : Marek Chlíbek, 2003. 150 s.

- JUNGER, J. et al. 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. s. 27 – 31. ISBN 80-8068-097-3.
- KAYSER, R. 1997. *Priateľ lesa . Príručka mladého skauta*. 2. vyd. Martin : Osveta, 1997. 284 s. ISBN 80-88824-70-2.
- KOVÁČOVÁ, S. - BROŽÁNI, J. 2015. ABC prežitia v prírode - oheň - prístrešok - voda In: Športový edukátor. ISSN 1337-7809, Roč. 8, č. 1 (2015), s. 42-53.
- LLEWELLYNOVÁ, C. 2010. *Príručka prežitia. Sprievodca nebezpečnými situáciami*. Praha : Mladá fronta a.s., 2010, 96 s. ISBN 978-80-204-2236-1.
- MCMANNERS, H. 1997. *Táborenie*. Bratislava : Ikar, 1997, 64 s. ISBN 80-7118-408-X.
- NICKENS, E.T. 2012. *Kompletná príručka ako prežiť*. Bratislava : Svojtko & Co., 2012. ISBN 978-80-8107-546-9.
- OLSEN, L.D. 1997. *Outdoor Survival Skills*. 6. vyd. Chicago : Chicago Review Press, 1997. 254 s. ISBN 1-55-652-323-6.
- OTÁHAL, J. - KOUBEK, J. 2008. *Príručka pro průzkumníky*. Praha : NAŠE VOJSKO, 2008, 270 s. ISBN 978-80-206-0965-6.
- VACLAVÍK, T. 2010. *Pobyt ve volné přírodě*. Bakalárska práca. Brno : Fakulta sportovních studií Masarykova Univerzita, 2010. 44 s.
- WILSON, N. 2002. *Jak se orientovat a přežít v přírodě*. Praha : Svojtko & Co., 2002. 192 s. ISBN 80-7237-642-X.
- WISEMAN, J. 2004. *SAS Příručka jak přežít*. Praha : Svojtko & Co., 2004, 566 s. ISBN 80-7237-280-7.

Príspevok bol vydaný v rámci riešenia projektu KEGA 014UKF-4/2013 Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách.

PROBLÉM KVALITY ŽIVOTA OBČANOV V POSTPRODUKTÍVNOM VEKU

Mária KALINKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

mkalinkova@ukf.sk

Úvod

Pojem **kvalita života** sa stal moderným slovným spojením a je bežnou súčasťou amatérskeho i odborného slovníka. Znamená predovšetkým ustálené slovné spojenie, ktoré si v poslednom období prisvojila rada vedných disciplín. Jeho význam sa spája s viacerými prívlastkami, „pojem relatívne nový, interdisciplinárny, multidimenzionálny, tiež pojem veľmi kontroverzný a pomerne ťažko uchopiteľný“ (Heřmanová, 2012). Kvalita života je fenoménom dnešnej doby a skúma ho celý rad odborníkov doma aj v zahraničí. Sociológovia, psychológovia, ekonómovia, filozofi, lekári a iní odborníci majú v rámci svojich vied a taktiež v rámci rôznych kultúr odlišný názor na kvalitu života.

V súčasnej dobe je teda tento výraz čoraz častejšie zaužívaný a skloňovaný. Predstavuje vysokú hodnotu v zmysle čo najlepšieho žitia nášho života a s tým súvisiace každodenné plnohodnotné napĺňanie a prežívanie dní (Čičvarová, 2014).

V súvislosti s vymedzením tohto slovného spojenia treba poznamenať, že neexistuje jeho prijatá ucelená definícia. Aj keď tento pojem, kvalita života, pôsobí ako komplexný ukazovateľ, zachytáva zložité skutočnosti v nekompletnej podobe. Súčasťou uvedeného pojmu sú jednotlivé jeho aspekty. Ide o rôzne oblasti života, ktoré dotvárajú ucelený obraz kvality života, pričom je potrebné klásť veľký dôraz na biologické, sociálne, kultúrne determinanty života a jeho časové hľadisko, ktoré so sebou prináša zmeny a iný inovatívnejší pohľad vnímania života. Preto nie je možné podľa Babinčáka (2008) a Mareša (2006) stanoviť univerzálnu definíciu tohto uvádzaného pojmu.

Príspevok je súčasťou grantového projektu **KEGA č. 014UKF-4/2013**, s názvom: „Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách“.

Z histórie

Korene pojmu kvalita života možno badať už v antickom Grécku, kde Aristoteles, ako jeden z najvýznamnejších predstaviteľov a filozofov, vyzdvihuje šťastie ako všeobecnú hodnotu pre človeka (Michalos, 2006; Vencáľková, 2006). Tento Aristotelov koncept šťastia nazývaný „eudaimonia“ sa podľa Šulganovej (2009) popisuje aj ako „žiť dobre a robiť dobro“. Táto definícia však nie je veľmi jasná, nakoľko sa podľa nej, resp. na jej základe nedá usúdiť, či ide o pocit, postoj, skúsenosť, presvedčenie alebo stav osoby (Babinčák, 2008). Demokritos bol podľa Sýkorovej (2008) zase toho názoru, že spokojnosť či šťastie nezáleží od prostredia, v ktorom žijeme, ale od toho, ako sa k nemu stavíme. U Epikura nájdeme negatívne chápanie šťastia - nepokoj duše či neprítomnosť bolesti. Šťastie chápe ako cieľ ľudského konania dosiahnutého za pomoci sebaovládania a nezávislosti, je blízke eudaimonizmu. „Apatheia“ je stav odpútania sa od všetkého, čo v nás môže vyvolať nepokoj. To bolo stotožňované so šťastným životom u Stoikov (Nemčeková, 2004).

Výraz „kvalita života“ je teda ovplyvňovaný svojou históriou a predpokladá sa, že sa vyskytol aj v prácach klasických autorov, i keď v odlišných súvislostiach ako je chápaný v dnešnej dobe. Až v posledných rokoch 20. storočia sa kladie kvalite života politická pozornosť, čím sa stáva predmetom štúdia a vedeckého záujmu (Křížová, 2005).

Problematika

Kvalita života je komplexný a multiaspektový fenomén, ktorý implikuje biologický, psychologický, ekonomický, estetický, sociálny, etický, filozofický pohľad a ďalšie rozmery. Určujúcim determinantom kvality života je zdravie.

Vzťah kvality života a zdravia označila v roku 1993 Svetová zdravotnícka organizácia WHO ako vnímanie vlastného života každého človeka v kontexte kultúry a hodnotových systémov so zreteľom na vlastné životné očakávania, ciele, štandardy a záujmy. Tento koncept je ovplyvnený psychickým stavom človeka a fyzickým zdravím, jeho úrovňou nezávislosti a vzťahom k podstatným znakom prostredia (Liba, 2005). Zdravie v sebe saturuje určujúcu kompetenciu vo vzťahu k akémukoľvek hodnotovému modelu zmyslu (kvality) života. Křivohlavý (2001) ako príklad kritérií kvality života uvádza metódu MANSA: o spokojnosť s vlastným zdravotným stavom, o sebaopätie (self-concept), o sociálne vzťahy, o rodinné vzťahy, o bezpečnostná situácia, o právny stav, o životné prostredie, o finančná situácia, o náboženstvo (viera), o účasť na aktivitách voľného času, o zamestnanie, práca (škola).

Kvalitu života môžeme vnímať ako subjektívnu pohodu na základe životných cieľov, teórie uspokojovania životných potrieb a teórie biologických základov pocitov pohody (Křivohlavý, 2004). Osobná pohoda, ktorú nazývame wellbeing je popísaná Svetovou zdravotníckou organizáciou - WHO, ktorá ju definuje ako charakteristiku zdravia s diferencovaním sociálnej, telesnej, duševnej dimenzie, i schopnosti viesť sociálny a ekonomicky produktívny život.

Medzi prediktory a determinanty osobnej pohody patria: zdravotný stav, objektívne ukazovatele činnosti, subjektívne posúdenie celkového zdravia i fyzické funkcie. Ďalšími ukazovateľmi sú: sociálno - ekonomický status, rodičovstvo, osobnostné charakteristiky, sebaúcta, náboženské aktivity, etnicita, vek, penzionovanie, sociálna opora a v neposlednom rade i životné udalosti, vdovstvo, osirotenie (Kebza, 2005). Kvantita i kvalita ich rozvoja majú úzku súvislosť s osobnou pohodou (Šolcová, 2004).

Kvalita života je rozdelená do dvoch základných dimenzií, ktorými sú objektívna a subjektívna kvalita života. Objektívna pohoda kvality života sa v celospoločenskom meradle hodnotí podľa priemyselného a hospodárskeho rozvoja, úrovne zdravia v spoločnosti a podľa vzdelania a napĺňania sociálnych a kultúrnych potrieb členov spoločnosti (Sádovská, 2011).

Podľa Křivohlavého (2004) je subjektívna pohoda definovaná ako „kognitívne a emocionálne vyhodnotenie vlastného života. Týka sa to kladných i negatívnych emócií, afektov a nálad, pohľadu človeka na svoje plány, ich realizácie a očakávaní. Vychádza sa vždy z konkrétnej osoby a z pýtania sa na jej subjektívne pocity a stavy.

Kvalitu života teda tvoria dimenzie subjektívnej a objektívnej reality. Subjektívnu kvalitu života chápeme ako spokojnosť s vlastným životom na základe emočného prežívania a kognitívneho hodnotenia. Objektívnu kvalitu života chápeme zasa ako splnenie základných materiálnych a sociálnych životných podmienok, fyzického zdravia a sociálny status (Mareš, 2006).

Veenhoven (1997) stotožňuje kvalitu života so subjektívnou pohodou. Uvedený autor uvádza, že termín kvalita života (quality-of-life - QOL) má dva významy:

- 1, existencia podmienok, ktoré sú nevyhnutné pre dobrý život
- 2, žitie dobrého života.

Matteij et al. (1998) považujú kvalitu života za multidimenzionálny koncept. Rozlišujú medzi kvalitou života v širokom zmysle, kde ide o predpoklady a podmienky (materiálne, telesné alebo psychické choroby...), ktoré môžu kvalitu života ovplyvňovať (znižovať, zvyšovať) a kvalitou života v užšom zmysle, kde predpokladajú dva odlišné aspekty kvality života, a to jednak objektívnu spôsobilosť ku konaniu (objektívna výkonnosť)

a taktiež subjektívnu pohodu, resp. subjektívnu spokojnosť s vlastným telesným a psychickým stavom, životnou situáciou a spôsobom života.

Hartl a Hartlová (2000) chápu kvalitu života ako mieru sebarealizácie a duševnej harmónie, čiže mieru životnej spokojnosti a nespokojnosti, ako vyjadrenie pocitu životného šťastia. Ondrejko (2003) kvalitu života definuje ako celkovú spokojnosť so životom a všeobecný pocit osobnej pohody, duševnej harmónie, životnej spokojnosti. Kvalita života je mnohorozmerná, má svoje aspekty biologické, filozofické, sociologické, psychologické, ekonomické i politické. Súvisí s integritou a vyspelosťou osobnosti, vzdelaním a inteligenciou, s otázkami zdravia, hodnotového systému jednotlivca a spoločnosti.

Kvalitu života výstižne charakterizuje Mareš (2005), a to ako individuálne vnímanie svojej pozície v živote, v kontexte tej kultúry a toho systému hodnôt, v ktorom jedinec žije. Vyjadruje vzťah k vlastným cieľom, očakávaným hodnotám a záujmom. Zahrňuje komplexným spôsobom jedincove somatické zdravie, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociálne vzťahy, jedincove presvedčenie, vieru, a to vo vzťahu k hlavným charakteristikám prostredia. Kvalita života vyjadruje subjektívne ohodnotenie, ktoré sa odohráva v určitom kultúrnom, sociálnom a environmentálnom kontexte. Kvalita života je syntetizujúci pojem implikujúci ekonomické a sociálne indikátory a indikátory subjektívnej psychickej pohody, predstavuje súhrn podstatných stránok života spoločnosti, spoločenských celkov a individuí, ktorého súčasťou sú aspekty ekonomické, sociálno-politické, ekologicko-environmentálne, medicínsko-zdravotné, psychologické, spirituálne, legislatívne a ďalšie.

Obsah dimenzií hodnotenia kvality života je závislý od sledovania špecifickej vzorky populácie.

Postproduktívny vek označujú jednotliví (domáci i zahraniční) autori ako obdobie, resp. fázu života človeka, ktorá nasleduje ihneď po ich produktívnom veku. Najčastejšie sa hovorí o tzv. dôchodkovom veku (všeobecne sa zväčša datuje po 60-tke), ktorý sa individuálne odvíja v závislosti od pohlavia jedinca a ďalších faktorov. Toto obdobie starnutia je poznačené vplyvom mnohých činiteľov, okolností a zvrátov.

Podľa Mühlpachra (2002) je kvalita života veľmi subjektívna a veľmi individuálna. Upozorňuje, že individuálne tempo starnutia vedie k väčšej diferenciácii kvality života v postproduktívnom veku. Okrem veku, zdravotného stavu, fyzickej a psychickej výkonnosti sa do posudzovania kvality života premietajú aj ďalšie faktory, ako je pohlavie, rodinná situácia, životná úroveň, vzdelanostná úroveň, získaný socioprofesionálny status a pod. Tento posledný faktor sa môže podieľať na subjektívnej kvalite života dvojako. A to buď ako zdroj uspokojenia, pri pohľade späť, resp. pri reflektovaní pretrvávajúceho uznania svojho sociálneho prostredia. Ale aj negatívne, ako upozorňuje Mühlpachr (2002), ...*“tým, že človek stráca svoju profesionálnu rolu, stráca svoju funkčnú identitu. Má rolu, ktorá má charakter nie – role, čo ho často demoralizuje a znižuje jeho vlastnú hodnotu”*(str.193). Uvedená skutočnosť teda môže znamenať aj významný zdroj záťaže v podobe nároku na adjustáciu na zmenu, po definitívnom odchode na dôchodok. Mühlpachr (2002) vo všeobecnosti považuje za najdôležitejšie kritérium kvality života rôznorodosť potrieb a možností jeho uspokojovania, či už ide o potreby fyziologické, psychické, alebo sociálne. V každom prípade ide o rôznorodosť v prístupe, v potrebách i v subjektívnom hodnotení tohto fenoménu.

Indikátory kvality života podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) (In Kováč, 2003):

1. fyzické zdravie – od neho závisí energia a únava, bolesť a diskomfort, spánok a rozvoj
2. psychologické zdravie – vyjadruje image, negatívne a pozitívne city, sebahodnotenie, spôsob myslenia, učenie, pozornosť (sústredenosť)
3. úroveň nezávislosti – pohyb, denné aktivity, pracovná kapacita, závislosť na liekoch
4. sociálne vzťahy – osobné vzťahy, sociálna opora, sexuálna aktivita

5. prostredie – prístup k finančným zdrojom, sloboda, bezpečie, zdravé prostredie a sociálna starostlivosť, domov, prístup k informáciám, účasť na rekreácii, cestovanie, fyzické prostredie
6. spiritualita – osobná viera a presvedčenia, hodnotová orientácia.

Starnutie ľudského organizmu je prirodzený biologický proces, ktorého priebeh sa u jednotlivcov líši. Je ovplyvňovaný mnohými vnútornými a vonkajšími faktormi. Charakteristický je tým, že je naprogramovaný, dlhodobý, nezvratný, neopakuje sa a zanecháva trvalé zmeny (Litomerický, 1992).

Starnutie a staroba je pre seniora zdrojom viacerých problémov, s ktorými sa musí vyrovnávať. Zavázalová (2001) uvádza riziká v živote seniora:

- zníženie a strata sebestačnosti, ktorá je spojená s problémami týkajúcimi sa zaistenia každodenných bežných činností v starostlivosti o svoju osobu i domácnosť
- zhoršujúci sa zdravotný stav s postihnutím tých funkcií, ktoré sú dôležité pre zachovanie si sebestačnosti
- zaistenie primeraných finančných prostriedkov, ktoré sú predpokladom pre slušné hmotné zabezpečenie v rámci uspokojivej životnej úrovne
- ťažkosti v súvislosti s úpravou životného programu a jeho uskutočňovania po odchode do dôchodku (plánovanie nového denného rozvrhu, zmena naučených denných stereotypov a pod.)
- zabezpečenie správnej výživy, jej vyváženia po stránke obsahovej i energetickej
- zabezpečenie zodpovedajúceho bývania v súlade s finančnými možnosťami seniora a jeho fyzickej sebestačnosti a vitality
- psychologické problémy v zmysle zvládania rizikových situácií, ktorými sú úmrtie partnera, strata poslednej blízkej osoby, odchod do dôchodku, rodinné nezhody a iné
- ďalej problematika psychickej aktivity, spoločenského vyžitia, nebezpečenstva sociálnej izolácie a ďalšie problémy v súvislosti s osamelosťou
- podnety týkajúce sa všestranných aktivít ako pracovné, tak voľnočasové
- spôsoby využívania voľného času v podobe dostatočného pohybu, angažovania sa vo verejných záležitostiach a v rôznych aktivizujúcich programoch pre seniorov.

V kontexte uvedeného je žiaduce zvýrazniť tú skutočnosť, že hlavným problémom v živote seniorov je pritom ich sebestačnosť a osamelosť.

Herchl (1999) definuje starnutie ako proces ubúdania duševných a telesných síl, spomaľovanie dejov v organizme, zmeny vo všetkých orgánoch, väčšiu náchylnosť k chorobám.

Jurčová (In Hvozdíková, 2008) charakterizuje starnutie populácie ako súčasť dlhodobého vývoja svetovej populácie, ide o proces definovaný ako „zmeny vo vekovej štruktúre, spôsobené zvyšovaním podielu starých ľudí v populácii. Najčastejšie je starnutie podľa Pavlíka (2009) chápané ako postupné opotrebovanie, negatívne zmeny prejavujúce sa ubúdaním energie, únavou, stagnáciou, funkčnými výpadkami až degeneráciou.

Aktívne starnutie je aktuálny termín, ktorý v sebe implikuje pozitívny akcent samostatnosti, nezávislosti, spôsobilosti a záujmu pracovať aj po odchode do dôchodku, reálne podporovať vlastný zdravý životný štýl, teda žiť s pozitívnou víziou. Ide o akceptáciu vzťahu medzi rastúcim vekom a kvalitou života, o primeranú vitalitu a mobilitu.

Važanský (2010) uvádza, že proklamovaná starostlivosť o staršie osoby sa zúročí výhradne v troch rovinách: kvalita – v zmysle ponuky pre starších ľudí, najmä vytváranie vízií s ich následnou realizáciou; kooperácia – hľadanie spoločných cieľov, komunikácia, spoločný rozvoj; spoločnosť – spoľahlivý garant. Starnutie je potrebné vnímať ako proces, ktorý prebieha po celý život. Pri prechode do tejto fázy života pozorujeme viaceré zmeny. Mení sa identita jedinca, mení sa okruh ľudí s ktorými prichádza senior do styku, mení sa zameranie záujmov (veľa voľného času, zvolňuje sa životné tempo). Mení sa postoj k tomu, čo bolo, čo je a čo bude – žije viac pre prítomnosť. Menia sa očakávania vo vzťahu k obsahu

života. V intenciách uvedeného je potrebné zvýrazniť skutočnosť, že mentálne zdravie je v kontexte celkového zdravia seniora rovnako dôležité ako zdravie fyzické (ide o pozitívny postoj k životu, neprejavovanie seba ľútosti, o ďalší rozvoj kognitívnych funkcií). V prezentovanej fáze života ešte stále dochádza k možnosti dosiahnutia zmien v oblasti osobnosti. Týka sa to stability, vnútornej istoty, lásky, integrity, múdrosti i viery. Ďalej sa rozvíja a modifikuje postoj a vzťah jedinca k svetu, svojmu okoliu i k druhým ľuďom. Hodnotenie kvality života seniorov vychádza z viacerých participujúcich aspektov, kde medicínsky zvýrazňuje koncept multifaktorálne ovplyvnený jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavom, osobným vyznaním, sociálnymi vzťahmi a vzťahom ku kľúčovým oblastiam jeho životného prostredia.

Kvalita života je totiž pojem širší než len zdravie či choroba. Je výsledkom vzájomného pôsobenia sociálnych, zdravotných, ekonomických a environmentálnych podmienok, ktoré sa týkajú ľudského a spoločenského rozvoja. Z psychologického aspektu ide predovšetkým o subjektívnu pohodu jednotlivcov a spokojnosť s vlastným životom (Hnilicová - Bencko, 2005). Ide o široké spektrum tematiky spokojnosti so životom, pocit životného šťastia, subjektívnej pohody, zmysluplnej sebestačnosti, emocionálnu rovnováhu, mieru seberealizácie a duševnej harmónie, o sociálne zázemie, zvládanie životných situácií a pod. V intenciách formulovania spektra psychických aspektov kvality života je zaujímavým prístupom aj spôsobilosť vnímania, prijatia a akceptácie prítomnosti, prítomného okamihu ako hodnoty, ktorá oslobodzuje od neustáleho toku myšlienok vracajúcich sa do minulosti a pokúšajúcich sa poznať budúcnosť. Ide o prístup, ktorý vedie k vnútornej vyrovnanosti a vyváženosti. Sociologický aspekt ako kvalitatívny parameter sa zameriava na také indikátory, akými sú sociálny status, majetok, materiálne vybavenie domácnosti, vzdelanie, rodinné zázemie, rodinný stav atď. V kontexte uvedeného platí, že určujúcim garantom v zabezpečení starého človeka má byť rodina. Rodina má starému človeku poskytnúť zázemie, pocit bezpečia a spolupatričnosti. Napriek mnohým zmenám, ktoré v ostatných rokoch narušili model tradične vnímanej rodiny, ktorá sa podporuje napriek individualizácii životného štýlu, platí, že dobré medzigeneračné vzťahy sú trvale dôležité nielen pre seniorov, ale vytvárajú i dobré rodinné zázemie pre ich deti a vnúčatá. Pokiaľ rodina starého človeka neexistuje alebo zlyháva, potom má byť starostlivosť zabezpečená sociálnymi službami o starých občanov prostredníctvom sociálnych služieb alebo neziskových organizácií. Ide o služby, ktoré sú určené ľuďom, ktorí sa ocitnú v dôsledku nepriaznivého zdravotného stavu, vysokého veku alebo z iných závažných dôvodov v nepriaznivej životnej situácii a túto situáciu už nedokážu riešiť svojimi silami. Vo väčšine prípadov nejde o jednorazovú službu, ale o dlhodobý kontext medzi klientom a poskytovateľom, pričom na strane poskytovateľa pracujú odborníci nielen v oblasti sociálnej práce, ale i v oblasti sociálnej pedagogiky.

Mühlpachr (2004) uvádza, že hoci seniorská populácia vykazuje niektoré charakteristické črty, ide o veľkú heterogénnu skupinu so:

- všeobecne platnou jedinečnosťou vlôh a osobnostných črt, ktoré sa s vekom nestrácajú
- rôznou mierou rozvoja týchto vlôh v priebehu mladšieho a stredného veku
- interindividuálnou variabilitou involučných biologických dejov
- rôznou mierou chorobných zmien
- udalosťami dlhého života, skúsenosťami a návykmi vrátane vzdelania a profesijnej kariéry, životným spôsobom - hodnotovým systémom, životným názorom, aspiráciou, expektáciou
- rôznym sociálnym ekonomickým zázemím vrátane majetku, bytových podmienok a bytovej situácie (osamelosť, ovdovenie, počet detí a vzťahy s nimi).

Seniori zostávajú až do neskorého veku individuálnymi osobnosťami – sami sebou, a preto sa líšia vo svojej zdatnosti v životných podmienkach, potrebách a nárokoch.

Mühlpachr (2004) uvádza niektoré riziká seniorskej populácie:

- pauperizácia (ekonomické zbedačovanie) znemožňujúce uspokojiť potreby primerané danej spoločnosti
- ageizmus - veková diskriminácia
- segregácia - vytesňovanie, nedobrovoľný život mimo spoločnosti
- generačná intolerancia - pracovné príležitosti, vedúce pozície, bývanie
- predsudky, napr. preceňovanie chorobnosti a poklesu funkčnej zdatnosti v starobe, aprioritné podozrenie z prítomnosti diskreditujúcich postihnúť (demencia)
- podceňovanie liečiteľnosti zdravotných ťažkostí a potreby vekovej modifikácie zdravotných a iných služieb
- maladaptácia na starnutie, a s tým spojená zmena sociálnych rolí (penzionovanie), osamelosť, zvlášť spojenú s ovdovením
- rýchly vývoj spoločnosti, zastarávanie technologických znalostí, strata konkurencie schopnosti na trhu práce, zhoršenie orientácie v spoločenskom dianí a v medzigeneračnej komunikácii (nové aktivity, nové technológie)
- pokles schopnosti a vôle signalizovať svoje potreby a ťažkosti
- manipulovanie, strata rozhodovacích schopností
- zanedbávanie a týranie nesebestačných jedincov
- vyššia chorobnosť a pri kombinácii atypickým pre priebeh chorôb v starobe i vyššie riziko omylu.

V intenciách uvedeného nepochybne platí, že zdravie ovplyvňuje všetky aspekty života v staršom veku a v starobe. Spoluvytvára kvalitu života, postavenie starých ľudí v rodine, zamestnaní i v spoločenskom živote (Pacovský - Heřmanová, 1981). Za zdravého sa starý človek považuje vtedy, keď nemá zjavnú chorobu alebo obťažujúci syndróm, považuje sa sám za zdravého a je spokojný s kvalitou svojho života, je sebestačný, vyvíja primerané fyzické a psychické aktivity a sociálne kontakty. S pribúdajúcim vekom sa znižuje počet ľudí, ktorí spĺňajú tieto podmienky (Pacovský, 1994). Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie v európskom regióne iba 20 % ľudí nad 60 rokov neudáva žiadnu chorobu, ale časť zo zostávajúcich referuje o jednej, ale častejšie o viacerých chorobách (Balogová, 2009). Rast chorobnosti konkretizuje v súvislosti so starnutím populácie zvyšujúci sa počet rizikových faktorov ako príčin vzniku ochorení, tiež chorobnosť zapríčinenú chronickými ochoreniami. Vo vyššom veku je prevalencia chronických chorôb už taká vysoká, že bez prítomnosti chronického ochorenia je len veľmi malé percento obyvateľstva (Zavázalová a kol., 2004).

Zdravotný stav súčasnej generácie osôb nad 60 rokov veku je teda charakterizovaný vysokou prevalenciou chronických ochorení, ktoré najviac zo všetkých ostatných faktorov ovplyvňujú sebestačnosť a životnú aktivitu človeka (Vožehová a kol., 2002).

Hegyí (2001) uvádza, že najtypickejšou a najrozšírenejšou črtou u seniora je multimorbidita (polymorbidita, polypatia, koprevalencia) t. j. súčasný výskyt viacerých chorôb u jednotlivca. Každá chronická choroba bez ohľadu na vek, v ktorom sa u človeka objaví, má svoje sociálne dôsledky a často i príčiny. Kumulácia chronických ochorení u jedného človeka môže vyvolať reťaz sociálnych hendikepov, ktorých účinky sa zrážajú, vplývajú na spôsob života a ovplyvňujú kvalitu života. Sociálne aspekty multimorbidity majú dopad na seniora i na spoločnosť. Pritom sprievodnými sociálnymi javmi multimorbidity sú izolácia, strata komunikácie, strata pocitu potrebnosti a blízkosť smrti (Hegyí - Krajčík, 2004). Toto sú fenomény, ktoré v značnej miere ovplyvňujú úroveň kvality života ľudí v staršom veku.

Závery a odporúčania

Významným determinantom ovplyvňujúcim chorobnosť seniorov je voľný čas, jeho štruktúra a obsah, keďže predstavuje sumár rôznorodých aktivít, ktoré podľa Duffkovej, Urbana a Dubského (2008) môžeme rozdeliť do nasledujúcich skupín:

- kultúrne aktivity - delia sa na receptívne (človek prijíma kultúrne podnety) a perceptívne (umelecko-tvorivé a kreatívne aktivity). Patrí sem jeden z najčastejších spôsobov trávenia voľného času seniorov, a to sledovanie televíznych programov. Ďalej medzi kultúrne aktivity zaraďujeme návštevy divadiel, galérií, besied a pod.
- športové (fyzické) aktivity - medzi nich okrem pohybovej aktivity v rôznych formách a športu v pravom slova zmysle môžeme zaradiť napr. prechádzky a pobyty v prírode. Šport, pohybové aktivity, ozdravné a relaxačné pobyty majú vplyv na dobré zdravie starších ľudí.
- sociálne aktivity - medzi nich môžeme zaradiť akékoľvek aktivity, ktoré sú primárne spojené so vzájomných stretávaním a sociálnymi interakciami. Môžu to byť aktivity individuálneho súkromného charakteru len medzi niekoľkými málo jedincami alebo aktivity spojené so spoločenským stretnutím viacerých osôb.
- vzdelávacie aktivity – môžu mať formu individuálneho vzdelávania (čítanie kníh, časopisov alebo internetu), formu navštevovania najrôznejších organizovaných krúžkov alebo návštev verejných prednášok, v neposlednom rade potom pomerne nedávno zavedené univerzity tretieho veku.
- verejné aktivity – sú také aktivity, ktoré sú spojené s angažovaním sa v záležitostiach verejného záujmu a politiky ako napríklad občianske združenia.
- rekreačné a cestovateľské aktivity – združujú rekreačný turizmus, chaty, záhradky, výlety a ďalšie spôsoby relaxácie.
- hobby a manuálne aktivity – zahŕňajú najrôznejšie osobné záujmy a koníčky a celé spektrum manuálnych aktivít.
- hry - ide predovšetkým o voľnočasovú aktivitu, ktorá sa od detí alebo dospievajúcich dostáva aj k seniorom. V období starnutia môžu ľudia hrať napríklad karty alebo spoločenské hry.

Osobitnú a nenahraditeľnú pozíciu v spektre voľnočasových aktivít majú pohybové aktivity s priamym pozitívnym dopadom na zdravotný stav, zdravotnú pozíciu, a teda kvalitu života seniorov. Aktivita a pohybová aktivita významne determinujú priebeh a dosah involučných zmien, ktoré sa týkajú organových sústav a sú súčasťou procesu starnutia človeka. Ide o zmeny v srdcovo-cievnom dýchanom, kostnom, svalovom, nervovom systéme, v úrovni činnosti analyzátorov. V konkrétnejšom vyjadrení ide o zmeny činnosti kardiovaskulárneho aparátu, funkcie pľúc, dýchacích ciest, o zhoršenie dráždivosti mozgovej kôry a nervovo- 31 svalovej koordinácie, o zhoršenie činnosti analyzátorov, o osteoartrózu, osteoporózu, o poruchy mobility, zhoršenú termoreguláciu, sarkopéniu a ďalšie zmeny. Efektívnou prevenciou predčasného starnutia je aktivita v najrôznejších formách realizácie. Prevencia maladaptácie na starnutie spočíva v realizácii aktivity, keď hovoríme o programe úspešného starnutia a aktívnej staroby (Čeledová a kol., 2005). V súvislosti s uvedeným platí, že akákoľvek činnosť, každá životná skúsenosť má štyri dimenzie: fyzickú (telesnú), mentálnu (duševnú), sociálnu a spirituálnu (duchovnú), pričom uvedené dimenzie musíme zohľadniť pri skúmaní pohybovej aktivity a starnutia (Spiriduso, 1994, 2005).

Nepochybne platí, že pohybová aktivita predlžuje život, oddiaľuje starnutie, znižuje spotrebu i potrebu lekárskej starostlivosti, oddiaľuje vznik závislosti a nutnosť hospitalizácie (Zavázalová a kol., 1994).

Vzťahy medzi objektívnym fyzickým stavom, subjektívnym zdravím a životnou vyrovnanosťou čiže well-being sú veľmi komplexné. Zameriame sa na fyzickú dimenziu, pretože vplyv telesnej aktivity sa podieľa na znížení morbiditu v populácii. Habituálna telesná aktivita a správne životné návyky totiž pozitívne vplývajú na zlepšenie zdravia, na vyšší

stupeň fyzickej zdatnosti, ako aj na mentálny i emocionálny stav jedinca. Platí, že správne životné návyky v strednom veku a ranej starobe sa budú podieľať na udržiavaní pohybových schopností a na oddiaľovaní predčasného starnutia z involučného procesu. Fyzický potenciál staršieho jedinca vytvára rozdiel medzi mobilitou a bezmocnosťou, umožňuje udržanie samostatnosti a nezávislosti na iných (Uher, 2014).

Rychtaříková (2002) uvádza podmienky úspešného starnutia - pokračujúca ekonomická činnosť na skrátené úväzky, vyriešenie bývania (samostatne vo svojom, ale nie v izolácii), primeraná zdravotná starostlivosť.

Literatúra

- BABINČÁK, P. 2008. Definície, teoretické modely a indikátory kvality života. In: *Kvalita života a sociálny kapitál – psychologické dimenzie*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2008. ISBN 978-80-8068-747-2, s. 42-78.
- ČIČVAROVÁ, J. 2014. *Monitorovanie kvality života s dôrazom na pohybové a športové aktivity žiakov primárneho vzdelávania*. [Diplomová práca]. Nitra: UKF PF, 57 s.
- ČELEDOVÁ, L.-H. ZAVÁZALOVÁ, H.-ZIKMUNDOVÁ, K. 2005. *Mimopracovní aktivity seniorů jako nedílná součást zdravotně sociální prevence*. Geriatria, 11, 2005, č. 2, s. 73 – 77.
- DUFFKOVÁ, J.-URBAN, L.-DUBSKÝ, J. 2008. *Sociologie životního stylu*. A. Čeněk, 2008, s. 240. ISBN 97880-7380-12-36 .
- FOWARD, S. 2003. *State of the heart report on LifeQuality assessment in the field of transport and mobility*. 31s. Dostupné na internete: http://www.factum.at/asi/download/ASI_D21_final.pdf
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- HEGYI, L. 2001. *Klinické a sociálne aspekty ošetrovania starších ľudí*. [Učebné texty]. Trnava: Slovak Academic Press, 2001. 128 s.
- HEGYI, L. - Š. KRAJČÍK. 2004. *Geriatría pre praktického lekára*. 1. vyd. Bratislava: Herba, 2004, 298 s.
- HERCHL, J. 1999. *Prichádza tretí vek*. Banská Bystrica: DÚ BB.
- HEŘMANOVÁ, E. 2012. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. 1. vyd. Praha: Slon, 2012. 239 s. ISBN 978-80-7419-106-0.
- HNILICOVÁ, H. 2005. *Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví*. Praha, In *Kvalita života a zdraví*, Triton, 2005. s. 205-216. ISBN 80-7254-657-0.
- HNILICOVÁ, H. – BENCKO, V. 2005. *Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví*. 2005. Praktický lékař, roč. 85, č. 11, s. 656 – 660. ISSN 0032-6739.
- HVOZDÍKOVÁ, V. 2008. *Finančná, demografická, potravinová a environmentálna kríza*. Bratislava: REPRO-PRINT, 2008. ISBN 978-80-7144-170-0.
- KEBZA, V. 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Akademia, 2005. 263 s. ISBN 80-2001-307-5.
- KOVÁČ, D. 2000. *Kvalita života seniorov a spiritualita*. In: Čornaničová R.(ed): *Obohacovanie života starších ľudí edukačnými aktivitami*. Národné osvetové centrum, Bratislava, 2000, s. 62 – 66.
- KOVÁČ, D. 2001. *Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. In: *Československá psychologie*. Roč. XLV, č. 1. 2001. ISSN 0009-062 X.
- KOVÁČ, D. 2002. *Osobnosť – od formovania k sebauťváraniu*. Bratislava: SAV, ÚSTAV experimentálnej psychológie, 2002, 67 s. ISBN 80-88910-08-0.
- KOVÁČ, D. 2003. *Quality of life. A paradigmatic challenge to psychologists*. *Studia psychologica*, 45, 2003, 2, pp 81 – 101.

- KOVÁČ, D. 2006. *Kultivácou osobnosti k excelentnej kvalite života*. In: *Úvahy o inteligencii osobnosti*. Bratislava: Slovak Academic Press, ISBN 80-88910-20-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. Psychologické pojetí a způsoby zjišťování kvality života. [online]. 2001, [cit. 2014-03-15]. Dostupné na internete: < http://jaro.krivohlavy.cz/stare_stranky/clanky/c_kvalita.html >
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. *Pozitivní psychologie*, Portál, Praha.
- KŘÍŽOVÁ, E. 2005. *Kvalita života v kontextu všedního dne*. Praha : In : Kvalita života a zdraví, Triton, 2005. s. 217-233. ISBN 80-7254-657-0.
- KŘÍŽOVÁ, E. 2005. *Sociologické podmínky kvality života*. Praha : In : Kvalita života a zdraví, Triton, 2005. s. 351-364. ISBN 80-7254-657-0.
- LIBA, J. 2005. *Výchova k zdraví a škola*. 1. vyd. Prešov, Pedagogická fakulta Prešovskej univerzity, 2005. 184 s. ISBN 80-8068-336-0.
- LITOMERICKÝ, Š. 1992. *Geriatrica*. Martin: Neografia, 1992. ISBN 80-217-0499-3.
- MAREŠ, J. 2005. *Kvalita života a její proměny v čase u téhož jedince*. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-062X, 2005, roč. 49, č. 15, s. 19-33.
- MAREŠ, J. 2006. Problémy spojení pojmu „kvalita života“ a jeho definováním. In: *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9, s. 11-28.
- MICHALOS, A. 2006. The Philosophy of Jaakko Hintikka. La Salle: Randall E. Auxier and Lewis, Edwin Hahn, 2006. 971 s. ISBN 978-0-8126-9463-5.
- MÜHLPACHR, P. 2002. *K problematice vzdělávání seniorů*. In: Řehulka, Řehulková: (eds) *Učitelé a zdraví 4*. Nakl. P. Křepelka, Brno, 2002, s. 191 – 203.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2004. 1. Vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- ONDREJKOVIČ, P. 2003. *Kvalita života a každodennost v životě z pohledu společenských věd*. Bratislava: In: Zborník príspevkov zo VII. ročníka cyklu konferencií: Cesty demokracie vo výchove a vzdelávaní, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, s. 8-15. ISBN 80-88868-85-8.
- PACOVSKÝ, V. - H. HEŘMANOVÁ. 1981. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1981. 304 s.
- PACOVSKÝ, V. 1994. *Geriatrická diagnostika*. 1.vyd. Praha: Scientia Medica, 1994. 152 s.
- PAVLÍK, Z. et al. 2009. *Demografie (nejen) pro demografy*. Praha: SLON, 2009, 241 s. ISBN 978-80-7419-012-4.
- RYCHTAŘÍKOVÁ, J. 2002. *Úspěšné stárnutí- leitmotiv 21 století*. Demografie, 44, 2002, č. 1, 43-46.
- ŘEHULKA, E. - ŘEHULKOVÁ, O. 2006. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: *Škola a zdraví 21*. Brno: MU, 2006, s. s. 584 - 589. ISBN 80-210-4071-8.
- SADOVSKÁ, M. 2011. *Kvalita života onkologických pacientů v paliativní starostlivosti*: diplomová práce. Olomouc: Univerzity Palackého v Olomouci, 2011. 141 s.
- SPIRDUSO, W. W. – FRANCIS, K. L. – MAC RAE, G.P. 2005. *Physical dimentions of aging*. In: Human Kinetics. USA. pp. 373. ISBN 0-7360-3315-7.
- SPIRDUSO, W.W. 1995. *Physical dimensions of aging*. In: Human Kinetics. USA. pp. 419. ISBN-87322-323-3.
- SÝKOROVÁ, Z. 2008. *Kvalita života u adolescentů*. Diplomová práce, odbor: Psychológia. MU FF, Brno. 100s.
- ŠOLCOVÁ, I. 2004. *Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory*. Kvalita života-Sborník příspěvků z konference konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky 2004, ISNB 80-86625-20-6.
- ŠULGANOVÁ, K. 2009. *Kvalita života adolescentů v dětských domovech*: diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 135 s.

- UHER, I. 2014. *Determinanty kvality života seniorov*. Vedecká monografia. Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. 133 s. ISBN 978-80-8152-136-2. <http://www.upjs.sk/pracoviska/univerzitna-kniznica/epublikacia/#utvs>
- VAŽANSKÝ, M. 2010. *Atributy života starších osob s ohľadom na proměny společnosti*. In: Zborník príspevkov z konferencie z medzinárodnou účasťou „Elan vital v priestore medzigeneračných vzťahov“. Prešov: 2010, s. 194-200 ISBN 978-80-555-0198-7.
- VEENHOVEN, R. 1997. *Advances in understanding happiness*. Revue Québécoise de Psychologie, 18, 29 – 74.
- ZAVÁZALOVÁ, H. 2001. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Vyd. Karolinum. s. 97. ISNB 80-2460-326-8.
- ZAVÁZALOVÁ, H. – V. ZAREMBA, K. – ZIKMUNDOVÁ. 2004(a). *Nemocnost, potřeba la spotřeba zdravotní péče u osob vyššího věku*. In: Kalvach, Z., Z. Zadák, R. Jiráček, H. Zavázalová, P. Sucharda a kol.: Geriatrie a Gerontologie. 1. vyd. Praha. Grada Publishing, 2004, s. 129 – 138.

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE

¹Tomáš BARANOVIČ, ²Gustáv ARGAJ,
(^{1,2}Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave)
tomas8baranovic@gmail.com, gustav.argaj@uniba.sk

Pohybové hry sa tešia veľkému využitiu a obľube hlavne u detí a mládeže. Ako uvádzajú Holienka a Peráček (1996) pohybové hry poskytujú širokú a mnohostrannú ponuku pohybu, ktorá prináša radosť, potešenie a podporuje rozvoj kreativity v hre. Pohybové hry u detí a mládeže sú základným prostriedkom ich telesného a psychického rozvoja.

Využitie pohybových hier v športovom tréningu

Využitie pohybových hier v športovom tréningu detí a mládeže je veľmi účinné. Najmä z hľadiska ich somatického, sociálneho, fyziologického a psychologického vývoja. Podľa Argaja (1997) je základným kritériom pri výbere pohybových hier je, aby jej pohybový obsah bol adekvátny pohybovej schopnosti, ktorú chceme rozvíjať a aby zaťaženie bolo primerané veku a vyspelosti hráčov. Môžeme ich aplikovať ako všeobecne a špeciálne rozvíjajúce cvičenia. V športových hrách sa využívajú pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie herných činností. Používajú sa aj ako zjednodušená forma športovej hry a tak umožňujú hrať aj začiatočníkom, ktorí neovládajú všetky herné činnosti na primeranej úrovni. Je to obzvlášť dôležité z emocionálneho hľadiska. Pohybové hry môžeme taktiež využiť ako kompenzačný faktor jednostranného zaťaženia. Špecifické využitie pohybových uplatňujeme ako diagnostické prostriedky pri výbere talentov.

Začlenenie pohybových hier do jednotlivých častí tréningovej jednotky:

- V prípravnej časti tréningovej jednotky sa pohybové hry využívajú na prípravu športovcov na tréningové zaťaženie a plnenie hlavnej časti tréningovej jednotky. Široká paleta pohybových hier dáva možnosť ich využitiu vo všeobecnej i špeciálnej časti.
- V hlavnej časti tréningovej jednotky sa pohybové hry využívajú predovšetkým v športových hrách. V mládežníckych vekových kategóriách môžu pohybové hry tvoriť aj hlavnú úlohu. Pre deti v športových prípravkách, ktoré ešte nehrajú plnohodnotne nehrajú podľa pravidiel, môžeme vybrať pohybové hry, ktoré sú uľahčenou formou športovej hry. Z aspektu motivácie detí je to veľmi dôležité, pretože samotná hra je pre nich najpútavejšia.
- V záverečnej časti tréningovej jednotky vyberáme pohybové hry pomocou, ktorých postupne prechádzame od vysokého tréningového zaťaženia k postupnému upokojeniu. Sú to nenáročné pohybové hry, ktoré majú za úlohu psychické uvoľnenie športovcov.

Začlenenie pohybových hier do jednotlivých období ročného tréningového cyklu:

- V prípravnom období vyberáme pohybové hry zamerané na rozvoj kondície, techniky a pohybových schopností.
- V hlavnom období je výber pohybových hier obmedzený športovou špecializáciou a vekom športovcov. Pohybové hry sa využívajú predovšetkým v úvodných častiach tréningových jednotiek.
- V prechodnom období sa pohybové hry využívajú vo veľkom rozsahu. Pôsobia na celkovú relaxáciu a zamedzujú výraznému poklesu tréningovosti (Argaj, 2001).

Koordináčné schopnosti vo futbale

Podľa Šimoneka (2001) futbal kladie vysoké nároky na koordináčné schopnosti, ktoré podmieňujú rýchle a dokonalé zvládnutie veľkého množstva herných činností.

Koordináčné predpoklady podľa Fajfera (1990) zohrávajú vo futbale významnú úlohu a patria medzi limitujúce faktory herného výkonu. Podľa Holienku (2010) sa koordináčné schopnosti vo futbale prejavujú najmä v herných činnostiach pri:

- rýchlej reakcii na letiacu loptu,
- presných prihrávkach na strednú a veľkú vzdialenosť,
- rýchlej reakcii na zmenu situácie,
- streľbe a hlavičkovaní,
- orientácii v priestore na ihrisku,
- jemnej technike vedenia lopty v pohybe,
- technickom spracovaní lopty,
- vedení lopty v zložitých podmienkach,
- obchádzaní súpera atď.

Holienka (2010) vo futbale rozdeľuje koordináčné schopnosti podľa významnosti na tri skupiny:

- limitujúce (reakčné schopnosti),
- dôležité (schopnosť spájania pohybových činností),
- doplňujúce (rovnováhové schopnosti).

Rozvoj koordináčnych schopností

Ako uvádza Šimonek (2011) najväčšie prírastky v rozvoji koordináčnych schopností nastávajú ak využijeme senzitívne obdobia ich rozvoja. „V týchto obdobiach sa predpokladá zvýšená citlivosť detského organizmu na vplyvy vonkajších podnetov, ktoré by sa mali neustále vytvárať a stimulovať tak pohybový rozvoj detí“. Hirtz (1985) stanovil na základe výskumov nasledovné citlivé obdobia:

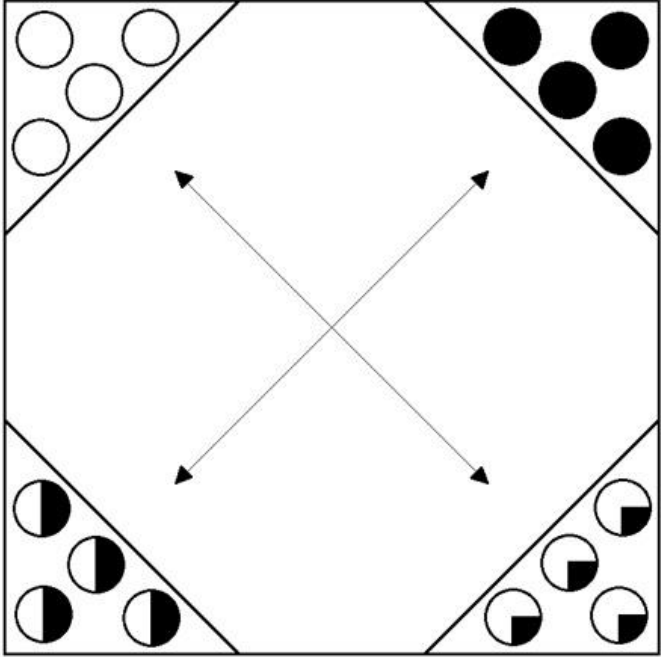
- kinesteticko - diferenciačné schopnosti: 6-9 rokov,
- rytmické schopnosti: 8-11 rokov,
- reakčné schopnosti: 8-11 rokov,
- rovnováhové schopnosti: 8-12 rokov,
- priestorovo - orientačné schopnosti: 9-14 rokov.

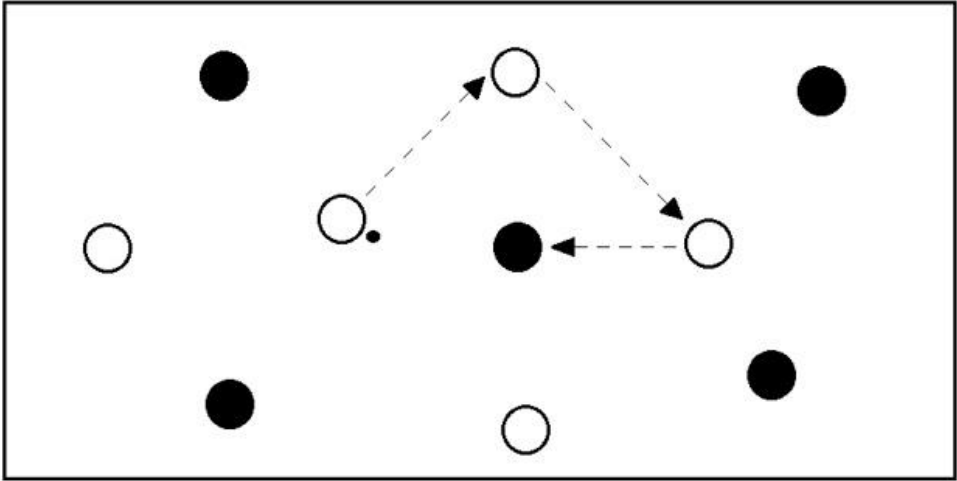
Pre dosiahnutie stanoveného cieľa pri rozvoji koordináčnych schopností v tréningovom procese využívame rozličné tréningové metódy a postupy. Medzi základné metódy rozvoja koordináčnych schopností začleňujeme:

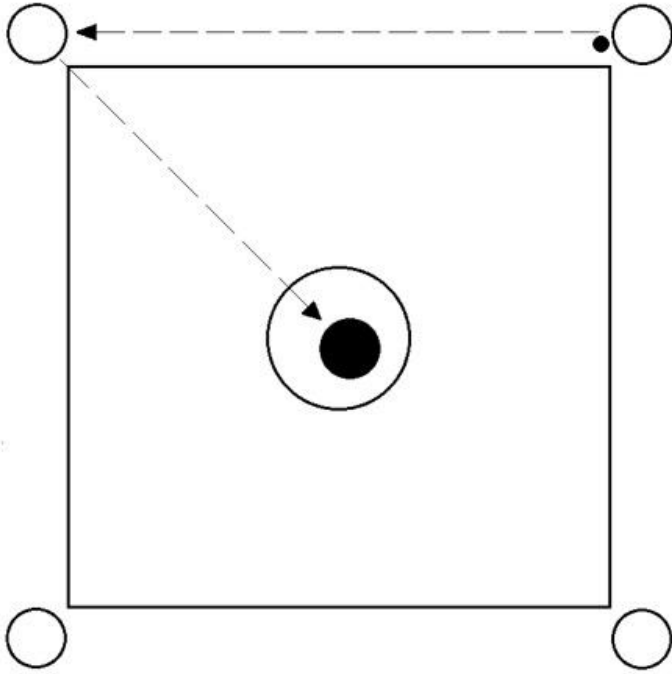
- opakovaciu metódu,
- hrovú metódu,
- súťaživú metódu.

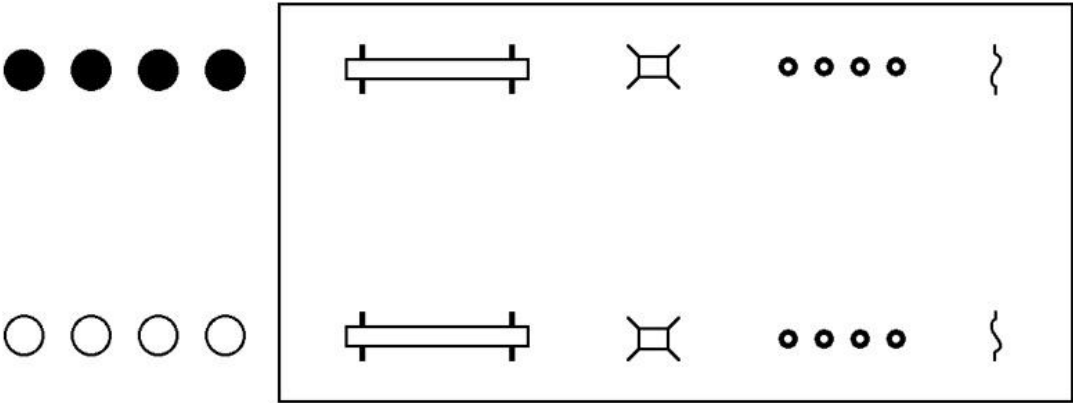
Podstatou týchto metód je opakovanie koordináčne zložitých a variabilných pohybových činností s rôznou mierou zložitosti v sťažených podmienkach (Holienka, 2010).

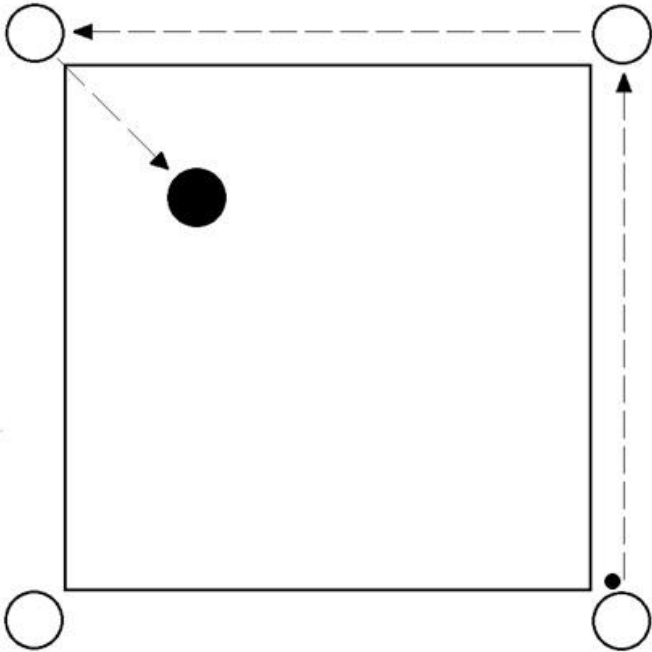
Príklady pohybových hier na rozvoj koordinačných schopností

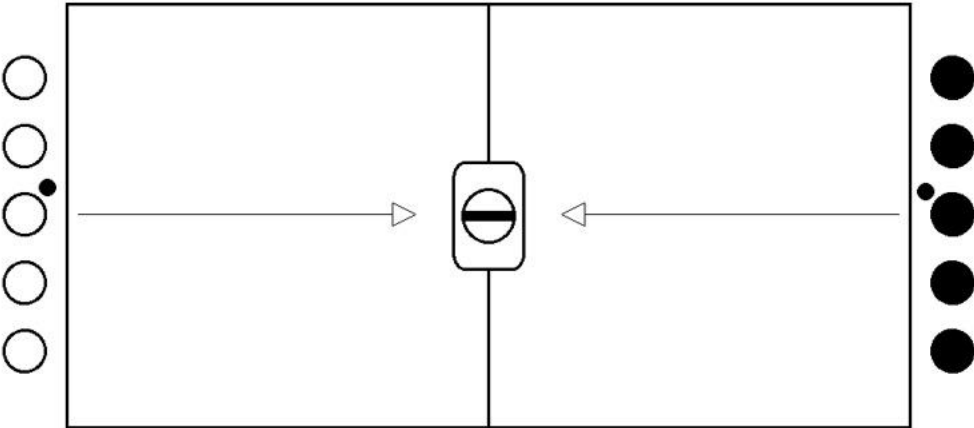
1	Z OSTROVA NA OSTROV
Zameranie: reakčná schopnosť	
Pomôcky: žinenky	
Grafické znázornenie: 	
Organizácia: V telocvični rozostavíme žinenky tak, aby predstavovali rohy veľkého štvorca. Hráčov rozdelíme do štyroch družstiev, tak aby v každom bol rovnaký počet a každé družstvo sa postaví na jednu žinenku. Na signál všetky družstvá prebiehajú po uhlopriečke na protiľahlú žinenku. Družstvo, ktoré sa celé presunie ako prvé, získa bod. Pri prebiehaní sa hráči stretávajú v prostriedku štvorca, musia sa navzájom vyhýbať a platí pravidlo, že nesmú vraziť do spoluhráča.	
Poznámky: Môžeme určiť polohu, z ktorej sa šartuje a do ktorej sa musia hráči po prebehnutí vrátiť. Zdroj: Argaj (2009)	

2	POĽOVNÍCI A ZAJACE
Zameranie: priestorovo-orientačná schopnosť	
Pomôcky: rozlišovacie dresy, lopty, stopky	
Grafické znázornenie: 	
Organizácia: Táto PH je variantom vybíjanej. Hrá sa na ihrisku s rozmermi volejbalového ihriska (18 x 9 m). Hrajú dve družstvá - na menšom ihrisku 5 proti 5 a na väčšom 8 proti 8 hráčom. Jedno družstvo predstavujú poľovníkov a druhé zajacov (družstvá musia byť farebne odlišené). Poľovníci majú lopty a ich úlohou je trafiť niektorého zajaca. Poľovník s loptou môže urobiť maximálne 2 kroky, prihrávať a strieľať na zajaca. Ostatní poľovníci bez lopty sa pohybujú - uvoľňujú do výhodných pozícií. Pri streľbe na zajaca platia pravidlá - zajace behajú v ihrisku, akýkoľvek dotyk lopty znamená bod pre poľovníkov (zajac sa môže zachrániť chytením lopty), trafený zajac ostáva v hre ale nesmie byť trafený dvakrát za sebou. Úlohou poľovníkov je dosiahnuť čo najviac bodov za 1 min. Po uplynutí časového limitu si družstvá vymenia úlohy a potom víťazí družstvo, ktoré dosiahlo viac bodov. Hráme na niekoľko výmen.	
Poznámky: Pri väčšom počte hráčov môžeme zvoliť basketbalové ihrisko. Zdroj: Argaj (2009)	

3	KVINTAS
Zameranie: reakčná schopnosť	
Pomôcky: lopta, kužele	
Grafické znázornenie: 	
Organizácia: Na ihrisku vyznačíme štvorec s rozmermi 10 x 10 m a uprostred kruh s priemerom 1 m. Štyria hráči sa postavia do rohov štvorca a piaty do kruhu. Hráči v rohoch si prihrávajú loptu a snažia sa trafiť hráča v kruhu. Ten sa môže ľubovoľným spôsobom uhýbať ale musí sa aspoň jednou nohou dotýkať plochy kruhu. Každý neúspešný pokus sa počíta a keď sa mu podarí vyhnúť sa desiatim strelám za sebou získava bod. Keď je hráč zasiahnutý vymení si miesto s tým ktorý ho zasiahol. Zvítazi hráč ktorý bude mať po určenom časovom limite viac bodov.	
Poznámky: Môžeme upraviť rozmery štvorca a kruhu. Zdroj: Argaj (2009)	

4	PREKÁŽKOVÁ ŠTAFETA
Zameranie: priestorovo-orientačná schopnosť	
Pomôcky: lavičky, kozy, kužele, švihadlá	
Grafické znázornenie: 	
Organizácia: Súťažia dve družstvá s rovnakým počtom hráčov. Každé družstvo si určí poradie, v akom budú hráči vybiehať na prekážkovú dráhu a tréner určí spôsob odovzdávania štafety. Príklad prekážkovej dráhy v telocvični s použitím gymnastického náradia: prebehnúť po lavičke, 3-krát obehnúť okolo kozy, podliezť popod kozu zozadu a potom ju preskočiť, 10-krát preskočiť švihadlo na mieste určeným spôsobom. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne skôr do cieľa.	
Poznámky: Jednotlivé prekážky môžeme nahradiť ich inými prekážkami. Zdroj: Argaj (2009)	

5	NA ROHY
Zameranie: reakčná schopnosť	
Pomôcky: lopty	
Grafické znázornenie: 	
Organizácia: Vyznačíme štvorec s rozmermi 5 x 5 m. K rohom štvorca sa z vonkajšej strany postaví prvá štvorica hráčov, druhá štvorica hráčov vyšle prvého hráča dovnútra štvorca. Hráči, ktorí stoja pri rohoch, si prihrávajú loptu a snažia sa trafiť hráča, ktorý sa pohybuje vnútri štvorca. Kto chytí loptu priamo, bez dopadu na zem, môže hádzať na súpera vnútri štvorca. Keď ho trafi, ide do štvorca ďalší hráč z druhej štvorice. Keď ho netrafi, vypadáva z hry a zostávajúca trojica pokračuje v hre. Keď rohoví hráči postupne trafia všetkých protivníkov, začínajú obidve štvorice novú hru s rovnakými úlohami. Keď vypadnú hráči pri rohoch, družstvá si vymenia úlohy.	
Poznámky: Zväčšíme alebo zmenšíme rozmery štvorca. Zdroj: Argaj (2009)	

6	STREĽBA NA PLNÚ LOPTU
Zameranie: priestorovo-orientačná schopnosť	
Pomôcky: plná lopta, švédka debna, tenisové loptičky	
Grafické znázornenie: 	
Organizácia: Do stredu telocvične postavíme švédsku debnu a na ňu položíme plnú loptu. Dve družstvá sa rozostavia na opačných stranách telocvične vo vzdialenosti 5 metrov. Každý hráč má jednu malú loptičku, na signál začnú obidve družstvá hádzať na plnú loptu s cieľom zhodiť ho z debny na polovicu súpera. Hráči nesmú prihádzaní prekročiť stanovenú líniu, voľné loptičky môžu hráči zbierať len na svojej polovici telocvične.	
Poznámky: Podľa vypslosti hráčov môžeme zväčšovať vzdialenosť od švédskej debny. Zdroj: Argaj (2009)	

Literatúra

- ARGAJ, G., 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave vo Vydavateľstve UK. ISBN 978-223-2602-5.
- ARGAJ, G. et al., 2001. *Pohybové hry*. Bratislava: Polygrafické stredisko UK v Bratislave. ISBN 80-223-1658-X.
- ARGAJ, G., 1997. *Pohybové hry na rozvoj obratnostných (koordinačných) schopností*. In: Športové hry. Bratislava: Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Ministerstvom školstva SR, 2(4), 4-6.
- HIRTZ, P. et al., 1985. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, 1985.
- HOLIENKA, M., 2010. *Koordinačné schopnosti vo futbale*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-36-2.
- HOLIENKA M. a P. PERÁČEK, 1996. *Využitie pohybových hier v príprave mladých futbalistov v hale*. In: Športové hry. Bratislava: Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Ministerstvom školstva SR, 1(0), 13.
- ŠIMONEK, J., 2011. *Futbal rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: Peter Mačura-PEEM. ISBN 978-80-8113-043-4.
- ŠIMONEK, J., 2001. *Rozvoj špeciálnych koordinačných schopností hráča*. In: Športové hry. Bratislava: Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Ministerstvom školstva SR, 6(1), 33-34.

VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ PRÍPRAVA DETÍ PRE ŠPORTOVÉ HRY

Pavol HORIČKA – Maroš PAVLÍK

Katedra Telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra, Slovensko

phoricka@ukf.sk

Športové hry v osnovách školskej telesnej výchovy tvoria dôležitú časť z hľadiska nadobúdania všeobecných a špeciálnych pohybových a zručnostných kompetencií detí na školách. V každom športe dominuje jedna alebo súbor pohybových schopností, ktoré sú potrebné pre vykonávanie daných činností.

Kladíme si preto základné otázky:

Je možné na relatívne zodpovedajúcej úrovni vykonávať činnosti spojené so športovou hrou bez zodpovedajúcej komplexnej pohybovej prípravy? Vie dieťa realizovať herné činnosti bez toho aby bolo dostatočne silné, rýchle a jeho pohyb bol koordinovaný

Podľa nášho názoru to nie je možné bez adekvátnej úrovne schopností, dostatočnej rýchlostnej, silovej a koordinačnej pripravenosti detí.

Vychádzame pritom z definície a obsahu pojmu pohybové schopnosti. Sú to vlastnosti osobnosti, ktoré sa prejavujú v možnostiach človeka využívať telesné, funkčné a psychické predpoklady v pohybovej činnosti a v podávaní výkonov. Pohybové schopnosti sú relatívne samostatné súbory vnútorných predpokladov pre pohybovú činnosť. Sú však ovplyvniteľné, geneticky podmienené a stále v čase. Znamená to, že sa v krátkom čase nemôžu meniť, ale možno ich ovplyvňovať z dlhodobého hľadiska pravidelnou činnosťou, cvičením a tréningom (Měkota - Blahuš, 1983)

Ontogenéza špeciálnej zručnostnej motoriky musí prebiehať v súlade so zákonitosťami vývinu celého ľudského organizmu, ktoré sa vyznačujú určitou heterogénnosťou a heterochronnosťou (Laczo a kol., 2013). V nadväznosti na psychický vývoj detí adekvátny výber pohybových prostriedkov orientujeme v intenciách potrieb komplexného pôsobenia na rozvoj motorických, intelektuálnych a emocionálnych schopností detí a mládeže.

Východiská tvorby obsahu jednotlivých prostriedkov všeobecnej prípravy detí smerujúcej k športovým hrám vyžadujú zohľadniť somatické, fyziologické, anatomické a psychické osobitosti jednotlivcov.

K zvýšeniu úrovne všeobecnej pohybovej pripravenosti sa používa široká škála prostriedkov a metód s využitím rôzneho náčinia a pomôcok. Dôležitá je komplexnosť a rozmanitosť podnetov (Jurinová – Stejskal, 1987). Používajú sa rôzne činnosti spojené s pohybovými hrami (Izáková, 2014); atletikou (Sedláček, 2003); agilitou (Mačura, 1996); plyometriou (Slamka, 2000); posilňovacie cvičenia s vlastným telom; cvičenia na bosu (Číž, 2010); koordinačný rebrík (Hůlka - Tomajko, 2007); cvičenia na fitlopte (Koleničová, 2003) a pod.

V nasledujúcej časti prinášame niekoľko námetov pre rozvoj tých pohybových schopností detí školského veku, ktoré sú z hľadiska štruktúry motorického prejavu v športových hrách dominantné..

1. Rozvoj stability a dynamickej rovnováhy

Cvičenia sú vhodné na tréning stability, rovnováhy a správneho držania tela pri pohyboch vykonávaných pri hernej činnosti. Pomáha taktiež posilňovať stabilizačné svaly a malé svaly v kolenách. Zásadnou prednosťou cvikov je aj cvičenie brušných svalov, vystieračov chrbta a celého stredného tela. Silný stred tela je základom pre každý šport. Cvičenia tiež slúžia ako prevencia pred zraneniami.

1. Drepy na bosu so vzpažením (obr. 1)

Postup: Zo základnej polohy vykonáme drep so súčasným vzpažením .

2. Stoj na bosu jednou nohou (obr. 2)

Postup: Základný stoj (pre pokročilých so vzpažením). Prenesieme ťažisko tela na jednu nohu, skrčíme prednožmo druhú.

3. Stoj na bosu jednou nohou s vonkajšou rotáciou (obr. 3)

Postup: Základný stoj s upažením. Prenesieme hmotnosť tela na jednu nohu, zodvihneme koleno.

Vykonáme vonkajšiu rotáciu.

4. Drepy jednou nohou vpred (obr. 4)

Postup: Zo stoja na jednej nohe vykonáme drep.

Predpažiť. Vtiahnuté brucho, vzpriamený chrbát.

5. Výpady do strany (obr. 5)

Postup: Zo stoja na jednej nohe vykonáme výpad bokom.

Paže v predpažení. Vykonáme vľavo a vpravo.

6. Drepy jednou nohou vpred (obr. 6)

Postup: Zo stoja na jednej nohe vykonáme drep, paže v predpažení.

Vtiahnuté brucho, vzpriamený chrbát. Vykonáme ľavou a potom pravou nohou.

7. Predklony striedavo k ľavej a pravej nohy (obr.7)

Postup: Základný stoj s predpažením.

Vykonáme predklon striedavo k ľavej a pravej nohe.

8. Sed na bosu s rotáciou trupu (obr. 8)

Postup: Sed, prednožiť povyššie, predpažiť.

Vykonáme rotáciu trupu do strany, chrbát vzpriamený, brucho vtiahnuté.



Obrázok 1



Obrázok 2



Obrázok 3



Obrázok 4



Obrázok 5



Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8

9. Kľuky na lopte bosu (obr. 9)

Postup: Chrbát vzpriamený, priamo hľaď.

Ruky položené na šírku ramien na prevrátenej lopte bosu a vykonávame pomalý kľuk.

12. Superman (obr. 10)

Postup: Kľak na bosu, opora HK.

Vzpažiť ľavou, zanožíme pravú nohu. Chrbát vzpriamený, brucho vtiahnuté. Predpažujeme striedavo jednu pažu a nesúhlasnú nohu.

13. Zdvíhanie panvy nahor s nohami na lopte bosu (obr.11,12)

Postup: Ľah vzadu s chodidlami opretými o fitloptu, boky dvíhame smerom nahor, lopatky sú fixované o zem, rozpažiť; výdrž 5 s. a návrat do východiskovej polohy.

14. Vytáčanie trupu na lopte bosu (obr. 13)

Postup: Vzpor ležmo vpravo, upažiť, pravá ruka opretá o bosu.

Vzpor ležmo vľavo, upažiť, ľavá ruka opretá o bosu. Obe polohy stiedame.

15. Prihrávky ťažkej lopty na bosu lopte (obr. 14, 15)

Postup: Chytíme loptu pevne oboma rukami, vytočíme trup bokom. Medicinbal držíme oboma rukami, striedavo vzpažiť, predpažiť dolu s vytáčaním trupu vpravo a vľavo. Medicinbal držíme vo výške pásu, následne výbušným pohybom loptu vytočením bokov a rúk hádzeme vpred.

Prihrávky vykonávame vpred alebo sponad hlavy vo dvojici alebo o stenu.



Obrázok 9



Obrázok 10



Obrázok 11



Obrázok 12



Obrázok 13



Obrázok 14



Obrázok 15

2. Rozvoj bežeckej a akceleračnej rýchlosti

a) Rýchle nohy – koordinačný rebrík

Tréning na koordinačnom rebríku si vyžaduje od žiaka adekvátnu úroveň koordinačných schopností. Cvičenia s rebríkom značne dopomáhajú k zvýšeniu frekvencie pohybu dolných končatín a teda aj rýchlostných schopností, zlepšujú koordináciu pohybov dolných končatín a rúk, zlepšujú celkovú ekonomickosť bežeckého pohybu, zlepšiť balančnú kontrolu a stabilitu tela, zlepšujú svalovú silu dolných končatín.

1. Hop Scotch Dril (obr. 16)

Postup: Cvičenie s koordinačným rebríkom.

Základné postavenie znožmo pred rebríkom, nohy mierne pokrčené, trup vzpriamený, paže vedľa tela. Odrazom skok na ľavú nohu (1) do prvého štvorca.

Odrazom skok na dve nohy (2) do druhého štvorca.

Odrazom skok na pravú nohu (3) do tretieho štvorca.

Následne opäť skok na obe nohy (4) do štvrtého štvorca atď.

2. In-Out Dril (obr. 17)

Postup: Základné cvičenie pre tréning frekvencie nôh.

Základné postavenie stoj znožmo pred rebríkom.

Skok ľavou nohou dovnútra prvého štvorca.

Skok pravou nohou dovnútra prvého štvorca.

Skok ľavou nohou vedľa druhého štvorca.

Skok pravou nohou vedľa druhého štvorca atď.

3. Prekrižovanie (obr. 18)

Postup: Začína sa na jednom konci rebríka.

Skok s pravou nohou do prvého štvorca a ľavou nohou skok zvonka druhého štvorca.

Takto sa pokračuje krížením nôh pri každom ďalšom kroku.

4. Slalomové skoky (obr. 19)

Postup: Začína sa na jednom konci rebríka.

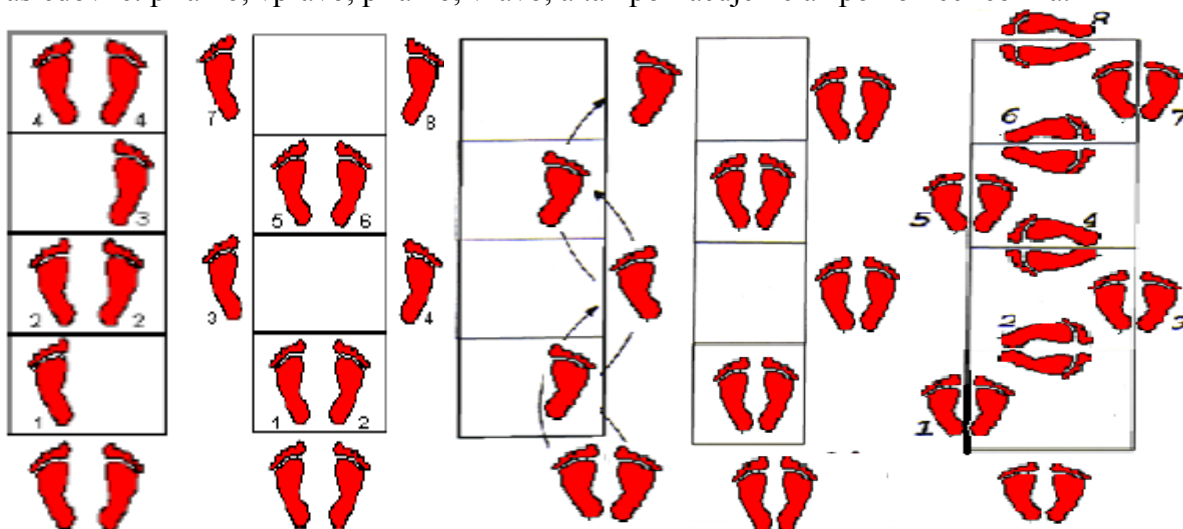
Počas cvičenia sa musia obe nohy udržať pri sebe, preskakovať vždy dovnútra štvorca, druhým skokom von, a takto pokračovať až po koniec rebríka.

Variant je aj taký, že počas cvičenia sa môže začať skákať z ľavej vonkajšej strany do vnútra štvorca a ďalším skokom do pravej vonkajšej strany štvorca.

Preskoky môžeme realizovať aj na jednej nohe, na konci rebríka sa nohy vymenia a na druhej strane cvičenec preskakuje rebrík smerom späť.

5. Skoky s obratmi (obr.20)

Postup: Začína sa na jednom konci rebríka ako na obrázku. Počas cvičenia sa musia nohy držať pri sebe, nohy smerujú priamo, pri každom ďalšom skoku sa otočíme. Nohy smerujú nasledovne: priamo, vpravo, priamo, vľavo, a tak pokračujeme až po koniec rebríka.



Obrázok 16

Obrázok 17

Obrázok 18

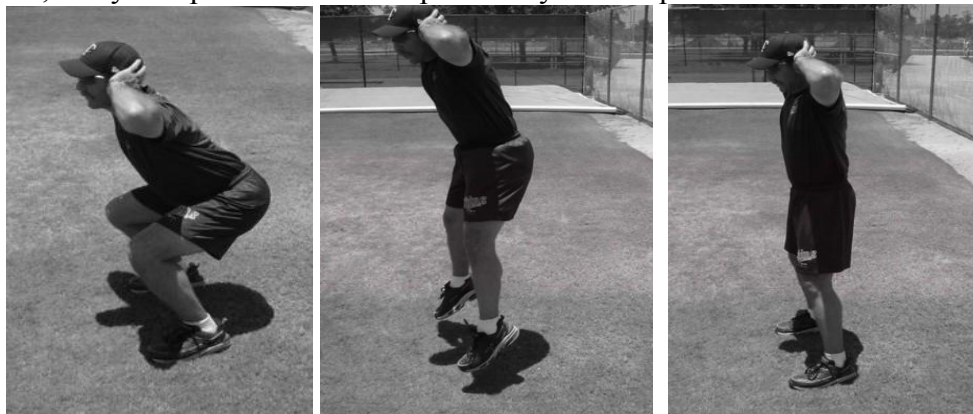
Obrázok 19

Obrázok 20

3. Rozvoj silových schopností

1. Výskok znožmo hore s rukami za hlavou (obr. 21)

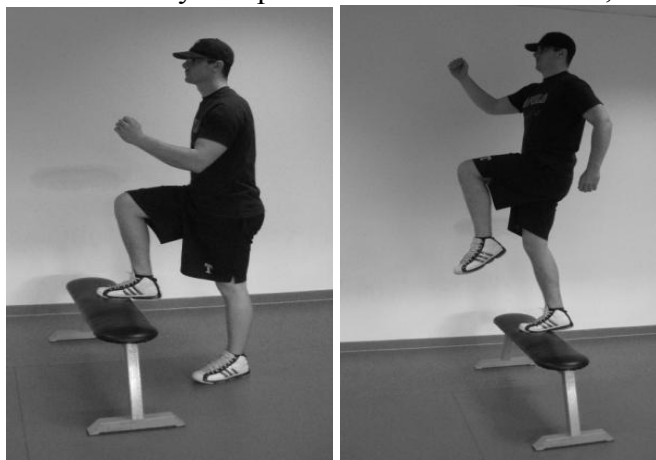
Postup: Športovec stojí so skrčenými pažami za hlavou. Dlane sa jemne dotýkajú uší a prsty temena hlavy. Dbáme na to, aby športovec netlačil ruky príliš za hlavu; môže to totiž vyvolať narušenie pohybu tým, že sa bude počas pohybu predkláňať. Športovec vykoná podrep a z danej polohy vykonáva vertikálny výskok. Dbáme na to, aby športovec počas výskoku nebol v predklone, a aby mal počas odrazu a dopadu nohy mierne pokrčené.



Obrázok 21

2. Výstupy jednonož (obr. 22)

Postup: Športovec sa postaví čelom k lavičke a položí na ňu jednu nohu. V nasledujúcej fáze sa odrazí z nohy, ktorá je na zemi a skrčí prednožmo odrazovou nohou, opačná noha je položená na lavičke. Druhú nohu by mal použiť iba ako stabilizačnú, nie odrazovú.



Obrázok 22

3. Dribling o stenu (obr. 23)

Postup: vzpažiť, medicinbal držíme pevne v rukách a obojručne ním driblujeme o stenu.

4. Hod z boku obojruč (obr. 24)

Postup: Športovec stojí kolmo postavený k stene. Medicinbal vrhá polkruhovým pohybom, ktorý začína spoza tela. Po odhádzaní na jednej strane vymení strany a dokončí sériu. Prihrávky sa môžu vykonávať aj striedavo zľava a zprava.

5. Hod za telo (obr. 25)

Postup: Športovec je postavený chrbtom k stene. Medicinbal drží v úrovni prs. Otáčavým pohybom hádže medicinbal za seba. Športovec sa pri hode vytáča celým telom, polohu chodidiel nemení. Po každom hode strieda stranu.

6. Hod z kolien (obr.26)

Postup: Športovec kľáči na jednom kolene, nohy sú rovnobežné so stenou. Medicinbal hádže zo strany kľáčiaceho kolena vytáčaním do strany, pričom ho drží vo výške prs.



Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



Obrázok 26

Cvičenia s gumovým expanderom

1. Vonkajšia rotácia (obr. 27)

Postup: Športovec stojí kolmo k plotu, resp. rebrinám. Koniec expanderu drží tak, aby ruka s expanderom zvierala pravý uhol.

Vytáča ruku smerom od tela, pričom rotácia vychádza z ramenného kĺbu. Rameno s predlaktím zvierá počas celej činnosti pravý uhol.

2. Vnútoraná rotácia (obr. 28)

Postup: Športovec stojí kolmo k plotu. Koniec expanderu drží tak, aby ruka s expanderom zvierala pravý uhol. Ruku držiacu expander vytáča smerom k telu. Paža s predlaktím zvierá počas celej činnosti pravý uhol.

3. Ťahanie zdvihnutých lakťov (obr. 29)

Postup: Športovec stojí tvárou k rebrinám. Konce expanderu drží pevne v rukách. Predpažiť, striedavo vzpažovať pravou a ľavou. Paže pokrčené v lakti ťahá nahor. V danej polohe vydrží 3 sekundy a vymení obe paže.



Obrázok 27



Obrázok 28



Obrázok 29

Literatúra

1. ČÍŽ, I. 2010. *Ako na bosu*. Bratislava: FTVŠ, 2010. 158 s. ISBN 978-80-970523-5-5.
2. HŮLKA, K. - TOMAJKO, D. 2007. *Využití položeného žebříku v tréninku sportovních her a v tělesné výchově*. In TVŠM, 2007, č. 6, s. 34-37.
3. IZÁKOVÁ, A. 2014. *Zmena úrovně basketbalových zručností prostredníctvom zaradenia pohybových hier do tréningového procesu minibasketbalistiek*. In „Hry 2014 = Games 2014“: sborník referátů z 11. Mezinárodní vědecké konference v Liblíně ve dnech 24. - 25. dubna 2014 [elektronický zdroj]. 1. vyd. Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2014. ISBN 978-

- 80-261-0426-1. CD-ROM, s. 105-114.
4. JARKOVSKÁ, H. 2005. *Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak*. Grada, 209s. 2005.ISBN 978-80-247-0861-4
5. JURINOVA, I. - STEJSKAL, F. 1987. *Rozvoj pohybových schopností vo školní telesné výchove*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1987. 16 str. ISBN 17-167-87.
6. KOLENIČOVÁ, M.: *Fit ball – cvičenie s veľkými loptami*. Metodická príručka, Bratislava, apríl 2003.
7. LACZO, E. a kol. 2013. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*.1. vydanie. 154 s. ISBN 978-80-971466-0-3
8. MAČURA, P. *Basketbalový trener č.3*, 1996. Dostupné na internete: [http://www.baskettrener.sk/word/clanok o Agilite.pdf](http://www.baskettrener.sk/word/clanok%20o%20Agilite.pdf).
9. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 335 s.
10. SEDLAČEK, J. a kol. 2003. *Kondičná atletická príprava a rekreačná atletika*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského. 168 s. 2003. ISBN 80-223-1817-5.
11. SLAMKA, M. 2000. *Akumulačno-rekuperačný cyklus svalovej práce a jeho využitie v športe*. In: Zborník vedeckých prác katedry atletiky IV, Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport, Bratislava, s. 13-25.

CVIČENIA NA NÁCVIK ZÁKLADNÝCH PLAVECKÝCH ZRUČNOSTÍ

Jaroslav KRAJČOVIČ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkrajcovic@ukf.sk

Dýchanie

Dýchanie je v plávaní jeden z najdôležitejších faktorov, ktorý následne ovplyvňuje ďalšie kroky vo výučbe plávania. Preto je nutné aby sa tejto časti venovala dostatočná pozornosť a neunáhľila sa postupnosť krokov pri výučbe. Vždy začíname s nácvikom v statickej polohe pri okraji bazénu (obr. 1). Neskôr meníme podmienky (polohu, oporu a pod.)



Obrázok 1 dýchanie v statickej polohe pri okraji bazénu

Cvičenia na dýchanie:

Stoj čelom k okraju bazénu, ruky sa pridržiajú okraja. Nádyh nad vodou (ústami), plynulý výdych (nosom a ústami súčasne) do hladiny (medzi paže). Žiadna časť hlavy ani tváre sa nedotýka hladiny vody. Dôraz sa kladie na plynulosť dýchania a aktívny výdych.

- Stoj čelom k okraju bazénu, ruky sa pridržiajú okraja. Nádyh nad a výdych pod vodou len ústami. Hlava sa najskôr ponára do vody po úroveň nosa, neskôr je výdych sprevádzaný jej celým ponorením pod vodu. Toto cvičenie je možné obmieňať:
 - nádyh nosom - výdych nosom
 - nádyh nosom - výdych ústami
 - nádyh ústami - výdych nosom
 - nádyh nosom výdych – výdych nosom a ústami súčasne
 - nádyh ústami výdych – výdych nosom a ústami súčasne
- Nádyh s prerušovaným výdychom do vody. Výdych sa uskutočňuje prerušovane so 4 až 5 prestávkami.
- Nádyh nad vodou (ústami) – drep a výdych pod vodou (ústami a nosom súčasne). Dodržiavanie plynulého a hlbokého výdychu. Po zvládnutí základnej techniky dýchania sa dbá na dodržiavanie správneho rytmu.
- Obmeny cvičenia:
 - s oporou o okraj bazénu
 - s oporou o dráhu
 - s oporou o dosku
 - bez opory

Dýchanie v splývavej polohe s pomocou partnera v polohe na prsiach alebo pri pretáčaní trupu okolo pozdĺžnej osi a pod.

Hry na dýchanie

Táto skupina hier je zameraná na vytvorenie základného návyku na plavecky riadené dýchanie. Najmä pri opakovanom dýchaní pri stene kladieme dôraz na rytmické dýchanie.

Správne dýchanie pri pohybe vo vodnom prostredí umožňuje žiakovi postupne zvládnuť techniku plaveckého spôsobu. Krátke nadýchnutie ústami nad hladinou a dlhé vydýchnutie ústami a nosom do vody, ktoré vykonávame opakovane s postupným zvyšovaním počtom dýchania. Základné cvičenia sa realizujú vo vode po pás alebo po plecia.

Príklady hier:

- „Horúca polievka“. Žiaci naberajú do dlaní vodu, ktorú potom vyfukujú,
- „Pumpy“. Dvojice žiakov sa striedavo potápajú a vydychujú pod hladinou, držiaci sa za ramená a ruky.
- „Siréna“. Žiaci sa nadýchnu, ponoria sa do vody, fúkajú do vody pričom napodobňujú hukot sirény.
- „Podliezanie dráh“. Cvičenci sa držia gumenej hadice, ktorú podliezajú s vynáraním sa striedavo na ľavej a pravej strane.
- „Vyvierajúci prameň“. Cvičenec sa ponorí do vody, pričom vypúšťa na hladinu bublinky, ktoré pripomínajú vyvieranie prameňa.
- „Mexická vlna“. Cvičenci sú vedľa seba a držia sa okraja bazénu. Na znamenie sa ponorí a následne vynorí. Ďalší cvičenec sa ponorí vtedy keď predchádzajúci sa z vody vynára. Pri väčšom počte vzniká Mexická vlna.
- „Vybíjaná z brehu“. Niekoľko strelcov sa snaží zasiahnuť hráčov v bazéne. Vyhnúť sa zasiahnutiu môžu jedine ponorením sa pod vodu.

Vznášanie

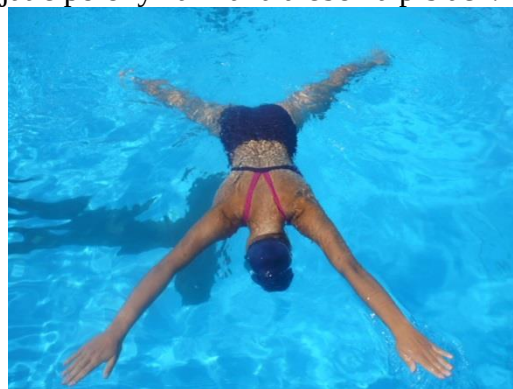
„Položenie sa na hladinu a zotrvanie v polohe na prsiach alebo na znaku“ so zatajeným dychom. Paže sú vo vzpažení, hlava medzi pažami, stehno a predkolenie vystreté v jednej osi, špičky prepnuté. V prípade potreby sa cvičenie môže vykonávať aj s použitím nadľahčovacích pomôcok (doska v rukách v predpažení, doska medzi nohami, slíž na prsiach pod pazuchami, alebo na znaku v oblasti lopatiek a pod...).

Hry na vznášanie

- „Poloha na prsiach (paže vzpažené, pripažené, jedna vzpažená – druhá pripažená, pretáčanie tela okolo pozdĺžnej osi z polohy na prsiach, na znaku a opačne.
- „Hríbik“ (obr.2) žiak sa nadýchne, následne sa zbalí kĺbka a nechá sa nadnášať vodou
- „Hviezda“ (obr.3) po nadýchnutí sa žiak položí do horizontálnej polohy a chvíľu v nej výdrží na znak a na prsiach
- Odraz od dna bazénu, dopad do vody a zaujatie polohy na znaku alebo na prsiach.



Obrázok 2 hríbik



Obrázok 3 hviezda

- S využitím nadľahčovacích pomôcok: malá doska (obr.4,5), veľká doska (obr.6,7,8), „slíž“ (obr.9,10)



Obrázok 4 mala doska, poloha na prsiach



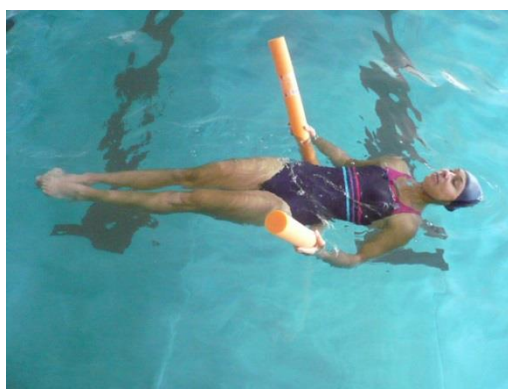
Obrázok 5 mala doska poloha na znaku



Obrázok 6,7,8 veľká doska, poloha na prsiach, poloha na znaku, poloha na znaku s držaním dosky na hrudi



Obrázok 9 „slíž“, poloha na prsiach



Obrázok 10 „slíž“ poloha na znaku

Splývanie

Splývanie je základná plavecká poloha, pri ktorej je telo vystreté, paže sú vo vzpažení, tvár smeruje do vody, nohy spolu. Žiaci si musia zvykať na vodorovnú polohu tela na hladine a nestabilné vodné prostredie. Splývanie sa vykonáva v pohybe, kĺzaní a žiak sa oboznamuje s hydrodynamickým vztlakom. Na osvojenie si rôznych plaveckých spôsobov je dôležité učiť splývať v rôznych polohách – na prsiach (obr.11) , na znaku (obr.12).



Obrázok 11 splývanie na prsiach



Obrázok 12 splývanie na znaku

Hry na splývanie

- „Torpédo“. Jeden žiak postrčí druhého v polohe na prsiach, ruky vo vzpažení smerom proti nepriateľskej lodi,
- „Rybičky“. Žiaci sú v trojiciach a dvaja žiaci prevážajú tretieho cez spojené paže.
- Na ťahača“. Prvý v polohe na prsiach uchopí plavák, ktorý rozdeľuje plavecké dráhy alebo gumenú hadicu po ktorej sa pritahuje vpred. Druhý cvičenec ho uchopí za členky a nechá sa v splývavej polohe ťahať. Cvičenie vykonávame bez plaveckých pásov.
- „Na ťahača v polohe na znaku“. Prvý sa v polohe na znaku uchopí plaveckej dráhy alebo gumenej hadice po ktorej sa pritahuje vpred. Druhý cvičenec ho uchopí za členky a nechá sa v splývavej polohe ťahať. Cvičenie vykonávame bez plaveckých pásov.
- „Strela“. Cvičenec sa položí na vodnú hladinu na prsia. Odrazom od steny bazénu naberá rýchlosť, pričom paže sú vo vzpažení. Cvičenec sa v splývavej polohe snaží dosiahnuť cieľ. Cvičenie sa môže vykonávať aj skupinovo. Najprv s použitím nadľahčovacích pásov. Neskôr bez nich.
- „Ťahanie kotvy“. Na brehu je cvičenec, ktorý z bazénu vytahuje gumenú hadicu (kotvu). Na konci, ktorý je vo vode je uchopený cvičenec (kotva), ktorý je v rôznych polohách ťahaný smerom k brehu.
- Vlnobitie“. Cvičenci uchopením za okraj bazénu vytvoria úzku rojnicu bez medzier. Systematickým pritahovaním a odťahovaním k stene sa vytvárajú vlny. Jeden zo žiakov sa snaží v splývavej polohe dostať cez vlnobitie do kľudnej vody.

Literatúra

1. BENCE, M – MERICA, M. – HLAVATÝ, R.: 2005. Plávanie. Banská Bystrica, FHV UMB, 2005, 196 s. ISBN 80 – 8083 – 140 – 8
2. HLAVATÝ, R. - MACEJKOVÁ, Y. 2005. *Biomechanika a technika plaveckých spôsobov*. Bratislava: UK, 2005. 56 s. ISBN 80-89197-31-2.
3. JURSIK, D. a kol. Teória a didaktika plávania. Skriptá. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 16, 35-40, 44 s. ISBN 80-223-0585-5
4. LAURENCOVÁ a kol. 1991. *Kniha plavca záchrancu*. REMEDIUM v spolupráci so Slovenským výborom ČSČK v Bratislave, 1991. 158 strán. ISBN 80-85352-00-1.
5. MANDZÁK, P., BENCE, M., MANDZÁKOVÁ, M., POPELKA J., TONHAUSEROVÁ, Z. 2011. *Nácvik plaveckých spôsobov v praxi*. Fakulta humanitných vied, Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2011. ISBN 978-80-557-0310-7.
6. TUREK, M. Plávanie pre štúdium učiteľstva pre I. Stupeň ZŠ. Košice: Univerzita P.J. Šafárika, Pedagogická fakulta. 1992. 5-11, 40, 42-43 s. ISBN 80-7097-190-8

RELAXAČNÍ CVIČENÍ PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Renata MALÁTOVÁ

(Katedra tělesné výchovy a sportu, PF, JU, České Budějovice (Česká republika))
malatova@pf.jcu.cz

Cílem relaxačních chvil je naučit děti mladšího školního věku používat jednoduchou formu relaxace. Relaxace je opakem stresu. Jedná se o stav somatického a psychického uvolnění. Vstup do školy je v oblasti sociálního a emocionálního vývoje dítěte velkou změnou. Dítě bývá hodnoceno ze strany rodičů, učitele, trenéra, ale i spolužáků či starších kamarádů. Z toho vyplývá, že na dítě jsou kladeny určité nároky spojené se školní docházkou popřípadě nároky spojené s provozováním sportovní aktivity. Někdo se rychle vyrovná s novými povinnostmi, jinému to trvá delší dobu. Děti nezvládající školní povinnosti či požadavky rodičů, trenérů na dosažení sportovních výkonů a jsou vystaveny stresu, tedy působení tlaku v dané situaci a čase, který se u nich projevuje změnou v chování. Jedním z projevů bývá zvýšená agresivita formou fyzického násilí, výhrůžek, nadávek, jízlivosti nebo výbuchů vzteku či ubližování sobě samému. Dalšími projevy stresu mohou být plačtivost, zadržování dechu, problémy se spánkem, problémy s jídlem, žaludeční potíže, různé obavy a fobie, lhaní, neurotické bolesti hlavy, tiky, mluvní neurózy (koktavost, breptavost), noční pomočování. Relaxace působí prostřednictvím parasympatické části nervového aparátu na celkové zklidnění. Jejím působením můžeme vlivu stresového podnětu zabránit nebo stres zmírnit.

Zásady relaxace pro děti

- Časová dotace: 5-10 minut.
- Relaxaci provádíme v dobře vyvětrané místnosti, v nerušeném čistém teplém prostředí, v pohodlném oblečení a v poloze, která dětem nejvíce vyhovuje. Důležitá je také příjemná atmosféra, kterou můžeme podpořit relaxační hudbou, či ztlumením světla, dále je nutné zajistit, aby dítěti během relaxace nebylo chladno.
- Pocit uvolnění můžeme zvýšit zavřením očí (ale nevnučujeme, pokud dítě nechce zavřít oči, protože je mu to nepříjemné, nechte fixovat jeho pohled na nějaký bod na stropě, podlaze).
- Nerelaxujeme s plným žaludkem.
- Děti mají menší schopnost koncentrace pozornosti než dospělí, proto u nich volíme kratší dobu relaxace.
- Děti mají dobře rozvinutou představivost a fantazii, kterou využíváme v relaxačních technikách.
- Mluvené slovo přizpůsobujeme, kterým provázíme relaxaci, přizpůsobíme věku dítěte.
- Obecně platí, čím je dítě mladší, tím je sugestivnější.
- Během relaxace cvičence můžeme oslovovat v jednotném nebo množném čísle.

Relaxace

Základní poloha vleže (obr. 1):

- Lehněte si na záda s nohama mírně roznoženýma na šířku pánve. Paže položíme volně podél těla dlaněmi do podložky, poté dlaně mírně zatlačíme do podložky a zároveň protáhneme směrem k patám, následně uvolníme a otočíme dlaně vzhůru. Zavřete oči, komu to nevyhovuje, může nechat oči otevřené. Hýždě mírně nadzvedněte nad

podložku a protáhněte bedra do délky a vraťte zpět, tím docílíme, že kříž spočívá naplocho na podložce. Dále protáhněte nohy, patami zatlačte dopředu a do podložky a uvolněte, špičky chodidel jsou volně vytočeny ven. Bradu mírně přitáhněte k hrudníku.



Obrázok 1 Základní poloha vleže

- Představte si, že jste hadrová panenka nebo panáček, který leží úplně uvolněně na podložce. Uvolněte všechny svaly a vnímejte postupně každý kousek svého těla a všechno postupně uvolněte.
- Uvědomte si svá chodidla a uvolněte je, dále si uvědomte kotníky, lýtka, kolena, stehna a všechno uvolněte.
- Uvědomte si zadeček, pánev a břicho a také je uvolněte, dále postupujte na hrud', uvědomte si záda a od zadečku postupujte obratel po obratli až k ramenům a vše také uvolněte.
- Jen tak volně ležte a pomalu svoji pozornost přesuňte na obličej. Čelo je uvolněné, oblast kolem očí je bez napětí, oční víčka jsou lehce zavřena. Jazyk v ústech leží volně, netlačí na patra, spodní čelist je uvolněná, a proto se horní a dolní řada zubů nedotýká. Rty jsou také uvolněné.
- Vnímejte svůj dech, pozorujte, jak přichází vzduch dovnitř a odchází ven. Chvilí takto uvolněně ležte a pouze sledujte svůj dech (12-20 nádechů a výdechů).
- (Zde je vhodné zařadit „cestu do fantazie“ – uvedeme příklad) Představ si, že ležíš na zelené louce v měkké trávě. Slunce svítí na modré obloze a je ti teplo. Cítíš vůni trávy a letních květů. Všude je klid a pokoj. Na louce stojí stromy. Ptáčci sedí na větvích a zpívají své písně. Mezi stromy na louce se vine potůček. Slyšíš, jak bublá a šplouchá. Sluníčko nad loukou pěkně hřeje. Cítíš jeho zář a teplo na svých pažích, nohách a na svém břišku. Vše je pokojné a klidné. Cítíš teplo a jsi zcela uvolněný. (Výlety do fantazie bychom měli obměňovat – např. výlet k moři, výlet balonem, příběh květiny, motýla...)

- Nyní se pomalu proberte z hlubokého uvolnění, jako ze spánku. Postupně si uvědomujte svůj dech, své tělo, dotyk těla s podložkou, s oděvem. Proved'te hluboký nádech a pomalý plynulý výdech, pomalu zahýbejte prsty na rukách, prsty na nohách, pomalu zahýbejte hlavou a následně se pořádně protáhněte, jako to děláte po ránu, až budete opět zcela čilí.
- Přes bok si pomalu sedněte a po chvíli se postavte.

Základní poloha vsedě (obr. 2): Pohodlně se posaďte na židli s dolními končetinami na šířku pánve od sebe, celá chodidla jsou položena na podložce, špičky mírně vytočíme ven, předloktí opřeme o stehna. Trup je v mírném předklonu, hlavu uvolněte, zavřete oči, komu to nevyhovuje, může nechat oči otevřené, a poslouchajte. Relaxaci povedeme stejně tak, jak je uvedeno výše.



Obrázok 2 Základní poloha vsedě

Literatura

- BANNENBERG, T. 2011. *Jóga pro děti*. Brno: Computer press, 2011, 128 s. ISBN 978-80-251-3406-1.
- BROWNOVÁ, CH. 2006. *Jóga od A do Z*. Praha: Metafora. 2006, 400 s. ISBN 80-7359-062-X.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing. 2005, 195 s. ISBN 978-80-247-0948-2.
- BUZKOVÁ, K. 2006. *Fitness jóga*. Praha: Grada Publishing. 2006. 167 s. ISBN 80-247-1525-2.
- JIRKA, J. 1990. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia. 1990. 253 s. ISBN 80-7033-052-X.
- STACKEOVÁ, D. 2011. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing. 2011. 136 s. ISBN 978-80-247-3646-4.

POHYBOVÉ PROGRAMY PRE DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Barbora NOVOTNÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB Banská Bystrica)

barbora.novotna@umb.sk

Otázka zdravia, zdravého vývinu detí je najčastejšie spájaná s ich pohybovou aktivitou a stravovacími návykmi. Pre deti je pohyb nenahraditeľným faktorom utvárania, potenciovania a usmerňovania vývoja, je určitým ukazovateľom priebehu dynamických zmien dieťaťa v raste a všeobecne vo vývine.

O tejto problematike sa píše a hovorí veľmi často, predovšetkým vo vzťahu k zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti u detí mladšieho školského veku. Inak povedané zaujíma nás telesná zdatnosť, ktorá predstavuje kvalitatívny ukazovateľ stavu organizmu človeka, jeho zdravia.

Telesnú zdatnosť je možné rozvíjať rôznymi spôsobmi. Jedným spôsobom je jej rozvíjanie pomocou telesných cvičení.

Pri cielenom rozvíjaní telesnej zdatnosti považujeme za potrebné brať do úvahy množstvo podmienených činiteľov subjektívnej a objektívnej povahy, medzi ktoré radíme hlavne vek jedinca, pohlavie, pohybovú a výkonnostnú zdatnosť, materiálne podmienky, v ktorých sa telovýchovná a športová činnosť vykonáva a podobne. Výsledky množstva výskumov nám potvrdzujú, že najväčší vplyv na rozvíjanie telesnej zdatnosti jednotlivca má samotný vek cvičenca. Je samozrejmé, že u detí mladšieho školského veku je výber telovýchovnej a športovej činnosti a tým aj rozvíjanie ich telesnej zdatnosti predovšetkým v režii školy a ich rodičov. Považujeme za dôležité, aby sa už u malých detí formoval vzťah k pravidelnej športovo-rekreačnej aktivite, aby si postupne s pribúdajúcim vekom uvedomovali, že len pravidelným cvičením, športovaním je možné dosiahnuť rozvoj telesnej zdatnosti, že pri športovej rekreačnej aktivite sa formuje aj ich psychické ako aj fyzické zdravie.

Hlavnú náplň telesnej a športovej výchovy, pohybového režimu detí počas pobytu v škole by mali tvoriť prirodzené pohybové činnosti a pohybové hry. Pri tvorbe ich pohybového režimu je potrebné a správne preferovať telovýchovné činnosti. Ostatná pohybová činnosť (netelovýchovného zamerania) je jeho doplnením. Telovýchovné činnosti, zahrnuté do pohybového režimu, ktoré nie sú užšie špecifikované a využívajú sa v nich telesné cvičenia, by mali tvoriť športovo-rekreačný program dieťaťa. Tieto programy nazývame aj intervenčné programy.

Neexistuje optimálny intervenčný športovo-rekreačný program pre všetky vekové kategórie. Fadejev (1988) uvádza, že organizačno-metodické požiadavky na zabezpečenie optimálneho športovo-rekreačného programu detí počas pobytu v škole zahŕňujú:

zvýšenie kvality edukačných telovýchovných aktivít na základe širokého uplatnenia herných metód, využitia technických prostriedkov, neštandardného náčinia a náradia a pod.,

využívanie telesných cvičení, pohybových a športových hier pred a počas pobytu detí v základnej škole,

vytváranie intervenčných programov s obsahom telovýchovných činností, ktoré sú cielene zamerané na rozvoj pohybových schopností a získanie elementárnych pohybových zručností z hier, gymnastiky, plávania...

organizovanie návštev športových podujatí, stretnutí s významnými športovcami,

využívanie škôl v prírode k zvýšeniu úrovne telesnej zdatnosti.

Na Slovensku navrhovali pohybové programy zamerané na zvýšenie objemu pohybovej aktivity žiakov, na ovplyvňovanie ich svalovej nerovnováhy a pohybových návykov viacerí autori. Všeobecne sa však dá povedať, že jednotlivé programy sú koncipované na použitie v základných školách, ale aj vo voľnom čase pre deti predškolského a mladšieho školského

veku. Obsahujú kompenzačné cvičenia na odstránenie jednostranného zaťaženia pohybového aparátu, ale aj pohybové činnosti s cieľom zvýšenia telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti detí.

Jedným z prvých projektov, ktoré uvádzali a uvádzajú do života filozofiu, koncepciu a metodológiu na obsahové zmeny v školských zariadeniach je projekt Škola podporujúca zdravie. Medzi tieto zmeny patrí optimalizácia obsahu a rozsahu pohybových aktivít detí počas ich pobytu v škole. Od školského zariadenia sa očakávalo, že okrem poskytnutia základného teoretického a praktického vzdelania z telesnej výchovy a športu, kladne ovplyvní vzťah detí k pohybovej aktivite. Podľa nášho výskumu, ktorý sme ukončili už v roku 2000, sa však tento projekt orientoval viac na ovplyvňovanie stravovacích návykov detí, ako na zmeny v ich pohybovom režime vo vzťahu k zvýšenej pohybovej aktivite. Vyplývalo to predovšetkým z pomerne fixne stanoveného režimu dňa v škole.

Iste známym a populárnym bol projekt Hravé plávanie. Ide o súkromný športový projekt pre deti predškolského a mladšieho školského veku.

Športový projekt plávanie pre deti predškolského a mladšieho školského veku v individuálnych skupinách vznikol na základe cvičenia pre bábätká. Autorka projektu je trénerka a pedagogička s kvalifikáciou pre vyučovanie v predškolských zariadeniach a v primárnej edukácii. Tento projekt je vypracovaný so zameraním na cieľ výchovy pre deti v MŠ, ktoré potrebujú podporu zdravia a v športe (vylepšiť motoriku, nadobudnúť lepšiu imunitu, mať správne držanie tela, vybiť energiu športom, zlepšiť svalovú hmotu, správne dýchať, povzbudiť psychiku, prekonať strach z vody a pod.).

Pedagogický cieľ je naučiť sa postupom času plávať/hýbať a všetko čo ponúka pohyb vo vode a ním spojený pohyb. Tento cieľový športový projekt je určený pre deti vo veku od 2,5r – do 7r. Športový projekt cvičenie pre deti nie je krátkodobý, je určený aspoň na 3 mesiace, inak nemá význam. S deťmi sa cvičí raz alebo dvakrát do týždňa každý druhý deň počas celého školského roku.

Intervenčný pohybový program Buď fit s gymnastikou! prenikol do predškolských a školských zariadení s podporou Slovenskej gymnastickej federácie. Ako je všeobecne známe, gymnastika nie je u verejnosti populárna, nakoľko ju považujeme za veľmi náročnú. Tento postoj pramení z nedostatočnej pripravenosti učiteľov na vyučovanie týchto činností. Považujeme však za potrebné tento intervenčný program chápať ako preventívny v boji proti obezite a hypokinéze. Obsahom programu sú jednoduché cvičenia zábavného charakteru, zamerané na rozvoj predovšetkým koordinačných schopností, ale aj sily. Súčasťou programu je aj testovanie úrovne pohybových schopností detí vo veku od 3 do 10 rokov s cieľom diagnostikovať úspešné telovýchovné pôsobenie.

Pri tvorbe intervenčných programov riešime najčastejšie 5 základných otázok:

- S kým cvičiť
- Kde cvičiť
- Čo cvičiť
- Ako postupovať pri osvojovaní základných pohybových zručností
- Ako zostaviť program tak, aby ho bolo možné zaradiť do denného režimu dňa detí

S kým cvičiť

Pri tvorbe intervenčného pohybového programu je potrebné mať na zreteli vek cvičencov, úroveň ich telesnej zdatnosti. Za najideálnejšie obdobie formovania vzťahu detí k pohybovej aktivite a rozvíjania ich pohybových schopností primeranými cvičeniami je považované vekové obdobie mladší školský vek, ktoré je označované ako zlatý vek motoriky (medzi 8 až 12 rokom).

Kde cvičiť

Optimálnym riešením je telocvičňa, vybavená vhodnými žienkami, základným náradím, ako lavičky, rebriny, lano, debničky... Vhodne zostavené intervenčné programy je možné

realizovať aj v špeciálne upravených miestnostiach na cvičenie, napr. v školských kluboch. Jedným z riešení je aj napr. trávnatá plocha alebo ihrisko za podmienky, že pri cvičení postupujeme opatrne.

Čo cvičiť

Jednoduché, základné cvičenia zo všetkých druhov športových odvetví, ale vzhľadom na vek detí v základných školách na primárnom stupni vzdelávania odporúčame vyberať také pohybové činnosti, ktoré sú zamerané predovšetkým na rozvoj koordinačných schopností, napr. rovnovážne cvičenia, rytmické cvičenia, cvičenia na rozvoj obratnosti, priestorovej orientácie a pod. (gymnastické cvičenia ako prevaly vpred, prevaly vzad, kotúľ, rúčkovanie, plazenie, postupovanie...). Ak sa v programe chceme zamerať na rozvoj kondičných schopností, napr. sily, využívame pri tom cvičenia, kde deti pracujú s vlastnou hmotnosťou.

Ako postupovať pri osvojovaní základných pohybových zručností

Za dôležité považujeme, aby sa cvičenia realizovali metódou hry! Hra je však prostriedok (cesta) na dosiahnutie cieľa a nie cieľ zabaviť sa, zabaviť deti. Najoptimálnejším riešením je striedať organizovanú a spontánnu pohybovú aktivitu.

Ako zostaviť program tak, aby ho bolo možné zaradiť do denného režimu dňa detí?

Je správne rešpektovať zásady organizovania pobytu detí v základnej škole. Dôležité je ale efektívne využívať čas na cvičenie, napr. telovýchovné chvíľky nerobiť stereotypne, ďalej zmysluplne využívať pohybové prestávky organizovanou pohybovou činnosťou, využívať sezónne pohybové činnosti, organizovať edukačné aktivity telovýchovného zamerania počas pobytu v školskom klube...

Pre deti mladšieho školského veku nástupom do školy dochádza k výraznému obmedzeniu času, tráveného spontánnou pohybovou aktivitou. Čas vyučovania predmetu telesná a športová výchova je veľmi často jediným časom, počas ktorého sú žiaci pohybovo aktívni (neberieme do úvahy chôdzu napr. do a zo školy). Preto považujeme za potrebné tento čas efektívne využívať, napr. zavádzaním intervenčných programov do jednotlivých tematických celkov počas vyučovania telesnej a športovej výchovy v škole, ale aj v čase mimo vyučovania. Vychádzajúc z ISCED 1 sa nám ako vhodný javí tematický celok Psychomotorické hry a cvičenia.

Psychomotoriku môžeme vo všeobecnosti označiť za výchovný princíp, založený na spojení telesného pohybu s duševným rozvojom. Novotná, Vladovičová, Slížik (2009) uvádzajú, že v primárnej edukácii sú psychomotorické cvičenia a hry orientované na pozitívnu stimuláciu vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu a tiež akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a veselé prežívanie pohybovej činnosti. V neposlednej miere psychomotorika vplýva tiež na postoje žiakov, preto je pre túto oblasť odporúčané orientovať žiakov na kladne vnímanie prejavov svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka aj formovanie pozitívnych vzťahov v skupinách, či empatiu (Adamírová, 2003; Blahutková, 2003; Dvořáková, 2006; Passolt – Pinter-Theis, 2003). Intervenčný pohybový program s obsahom psychomotoriky má obsahovať činnosti, ktoré by mali byť vždy zaujímavé a zábavné, mali by provokovať detskú mentálnu i motorickú aktivitu. Tieto aktivity nie sú súťaživé, ponúkajú možnosť, ako získavať skúsenosti pomocou pohybových činností hlavne hrou.

Učiteľ rozhodujúcim spôsobom ovplyvňuje kvalitu didaktického procesu v škole. Akokoľvek dobré učebné osnovy alebo materiálne vybavenie však nepomôžu, ak nebude učiteľ tvorivý. Obsah vyučovacieho predmetu ešte sám o sebe na žiakov nepôsobí pozitívne. Žiaci sú ovplyvňovaní až prostredníctvom stvárnenia učiva učiteľom.

V školskej praxi je vhodné zaradenie psychomotorických činností nie len do hodín telesnej a športovej výchovy, ale aj do iných vyučovacích predmetov, predovšetkým tam, kde sa vyžaduje spolupráca detí v triede, rozvoj komunikačných schopností a pod.

Príklad psychomotorických hier pre deti mladšieho školského veku, vhodných na zaradenie do intervenčného pohybového programu v škole.

Pripni štipce

Pomôcky: farebné alebo drevené štipce na prádlo

Popis hry: Každý hráč si pripne na svoje oblečenie určitý počet štipcov. Na pokyn učiteľa si deti navzájom berú štipce a pripevňujú si ich na svoje oblečenie. Víťazí ten, kto za určitý čas má na svojom oblečení najviac štipcov.

Poznámka: obmenou hry môže byť, ak hráči pripevňujú svoje štipce spoluhráčom a víťazí ten, kto sa prvý zbaví štipcov.

Straky

Pomôcky: farebné alebo drevené štipce na prádlo

Popis hry: každý hráč si vytvorí zo štipcov v telocvični svoju kôpku. To sú hniezda a hráči sú straky. Na pokyn učiteľa si hráči – straky berú navzájom z ľubovoľného hniezda štipce (po jednom) a prenášajú si ich do svojho hniezda. Víťazí ten, kto má vo svojom hniezde najviac štipcov .

Chamtivci

Pomôcky: uzávery z PET fliaš

Popis hry: učiteľ vysype uzávery na podlahu, hráči na signál vybiehajú zo stanovišťa a snažia sa pozbierať čo najviac uzáverov a priniesť ich späť na stanovište. Víťazí ten, kto má najviac uzáverov. Hra má niekoľko obmien, napr. na stanovišti môže byť skupina hráčov, z ktorej vždy vybieha iba jeden hráč ktorý keď dobehne, môže bežať druhý, alebo hráč zbiera iba určitú farbu uzáverov, alebo hráči zbierajú vždy inú farbu.....

Farebná cesta

Pomôcky: uzávery z PET fliaš

Popis hry: Hráči si z uzáverov postavlia cestu tak, aby uzávery tvorili jej okraje. Cesta môže byť kľukatá. Hráči prebiehajú po ceste tak, aby sa nedotýkali okrajov:

šírku cesty postupne zmeňujeme

cestu postavíme na lavičkách

hráči vytvorlia dvojice, jeden má zaviazané oči, druhý ho slovne navádza na cestu

Poznámka: Náročnosť zvolíme podľa vospelosti hráčov.

Hokej bez ľadu

Pomôcky: koberčeky, lopta, palice

Popis hry: Každý hráč má pod nohami dva koberčeky (korčule) a palicu (hokejku). Hráčov rozdelíme na dve družstvá a hrajú proti sebe hokej.

Jazdci

Pomôcky: koberčeky

Popis hry: Hráči sedia na koberčekoch a odrazom nôh sa majú presunúť na určené miesto.

Poznámka: Obmenou je, keď hráč stojí na koberčeku a jednou nohou sa odráža.

Závody na vozoch

Pomôcky: koberčeky, tyče

Popis hry: Hráči utvorlia dvojice. Jeden sedí na koberčeku, drží pred sebou tyč a druhý hráč (kôň) ho ťahá.

Basketbal

Pomôcky: poháriky od jogurtu, tenisové loptičky

Popis hry: Basketbal s upravenými pravidlami a prispôsobený pohybovým schopnostiam a zručnostiam hráčov. Hráči si prihrávajú loptičku iba pomocou pohárika a chytajú ju iba do pohárika. Strieľajú na kôš len vyhodnením loptičky z pohárika.

Poznámky: pri hre je vhodné využiť koše na minibasketbal.

Balansovanie

Pomôcky: balóny

Popis hry: Balansovanie s nafúknutým balónom: hlava, ruka, rameno, predlaktie, noha, atď. Balansovanie s balónikom môžeme cvičiť v miernom pohybe, alebo pri prekonávaní prekážok. Balónik odbíjame nad seba rôznymi časťami tela (hlava, ruka, rameno, noha, koleno, päta, lakeť, atď.). Odbíjanie balónika hlavou, rukou, ramenom, kolenom atď., to všetko v sede, ľahu.

Vybíjaná všetci proti všetkým

Pomôcky: molitanová loptička

Popis hry: Učiteľ vyhodí loptičku do výšky. Loptičky sa zmocní jeden hráč, ktorý sa ním snaží vybiť ktoréhokoľvek spoluhráča v priestore. Každý hráč má tri životy. Keď o ne príde, odchádza na lavičku. Posledný hráč v poli je víťaz.

Poznámka: hráč, ktorý má loptu sa nesmie pohybovať, vybíja z miesta. Jeden hráč sa nesmie biť dvakrát po sebe.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA č. 1/0376/14 *Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska*.

Literatúra

- ADAMÍROVÁ, J. 2003. Základy psychomotoriky. Hravá a zábavná výchova pohybem. Praha: Unie zdravotní tělesné výchovy ČASPV, 2003, 66.s.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In European researcher : international multidisciplinary journal, 2014, Vol. 69, no. 2-2, pp. 343-348.
- BLAHUTKOVÁ, M. 2003. Psychomotorika. Brno: MU, PF, 2003, 92 s. ISBN 80-210-3067-4
- DVOŘÁKOVÁ, H. 2006. Přínosy psychomotorických činností ke kultivaci pohybu, psychiky a sociálních vztahu dětí. In Těl.Vých.Sport Mlád.72, 2006, č.2, s.2 – 9 ISSN1210-7689
- NOVOTNÁ, N. – VLADOVIČOVÁ, N. – SLÍŽIK, M. 2009. Psychomotorika 1. Banská Bystrica: UMB, FHV, 2009, 33s.
- PASSOLT, M. – PINTER-THEIS, V. 2003. Ich habe eine Idee... Psychomotorische Praxis plan, gestalten, reflektieren. Dortmund: Verlag Modernes Lernen, 2003, s. 17.

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2015

Recenzovaný nekarentovaný domáci časopis odborných prác KTVŠ PF UKF v Nitre (kategória **BDF**), zameraný na prezentáciu poznatkov a skúseností s vyučovaním telesnej (a športovej) výchovy a športového tréningu, diagnostiky, zdravia, rekreácie, regenerácie, manažmentu, atď.

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov.

Formát stránky **A4**, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm.

NÁZOV PRÍSPEVKU: Veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

Názov pracoviska, mesta a štátu: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť).

E-mail: pod názov pracoviska

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné.

Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab).

Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *.jpg a vystrediť.

Literatúra (príklad):

ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.

JEŠINA, O. 2004. Létající disky frisbee v TV na základních a zvláštních školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 70, č. 6, s. 30-34.

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov In *Exercitatio Corpolis - Motus - Salus*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, s. 23-31.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanášová

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Pavol Horička, Ján Hianik, Ľubomír Paška, Helena Šišovská, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malátová.

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 903161 468 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; jkanasova@ukf.sk

Grafická úprava: Akad. mal. Jozef Dobiš; Mgr. Martin Cabadaj

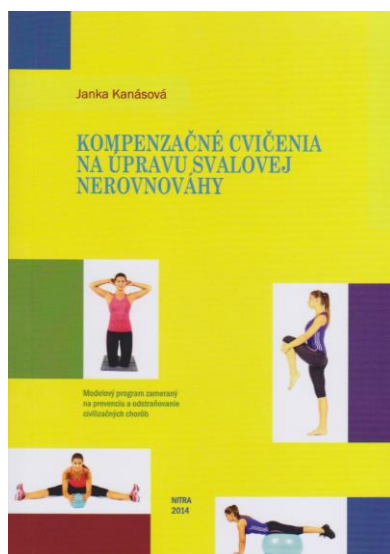
Časopis vychádza: 2x ročne.

Registr. č.: EV 2608/08.

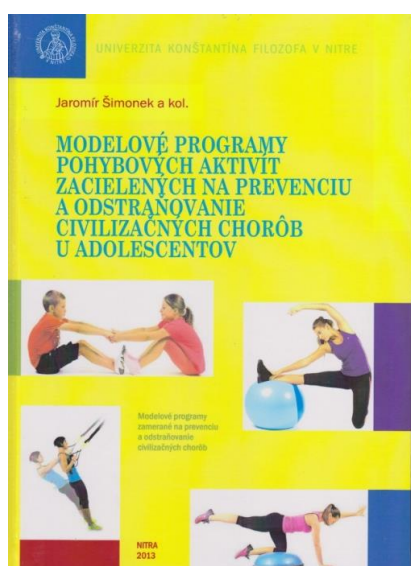
Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

Elektronická verzia časopisu: www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html

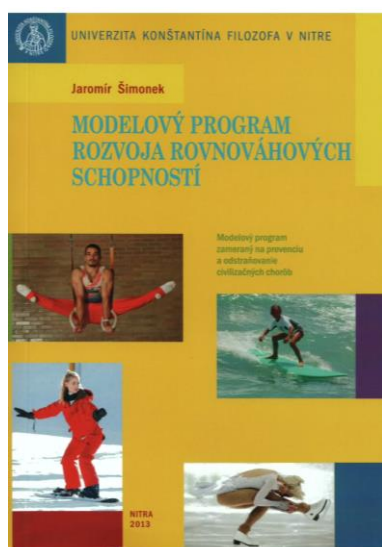
INFORMÁCIE



Kanásová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



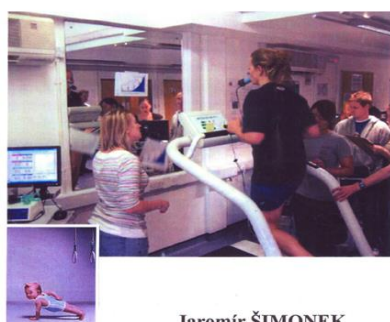
Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanášová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov* ; recenzenti: Pavol Bartík, Erika Chovanová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2013. - 539 s. - ISBN 978-80-558-0424-8.



Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



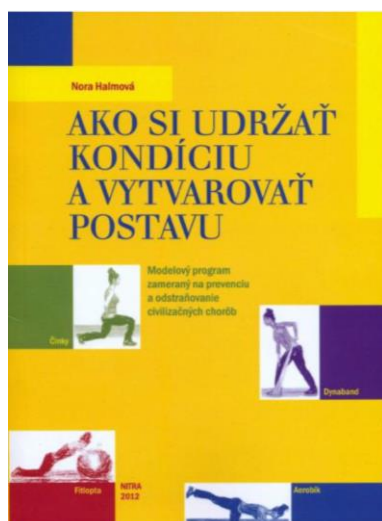
Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

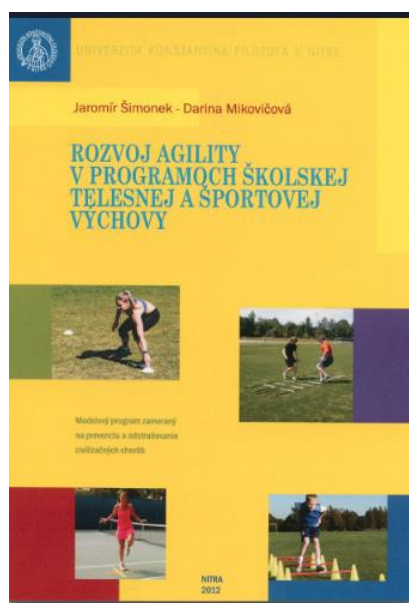
Nitra, 2012



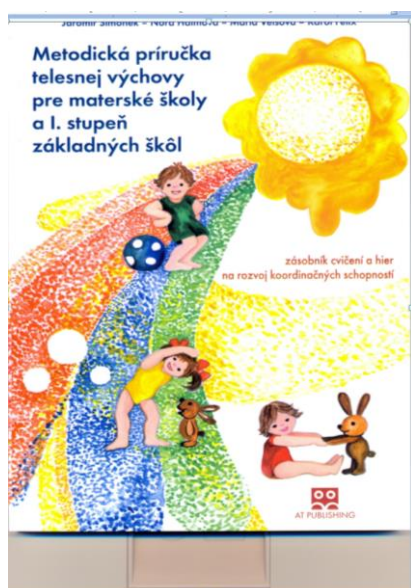
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



Šimonek, J. 2012. *Hry, cvičenia a súťaže na rozvoj pohybovej koordinácie*. UKF Nitra, 98s, ISBN 978-80-558-0069-1. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



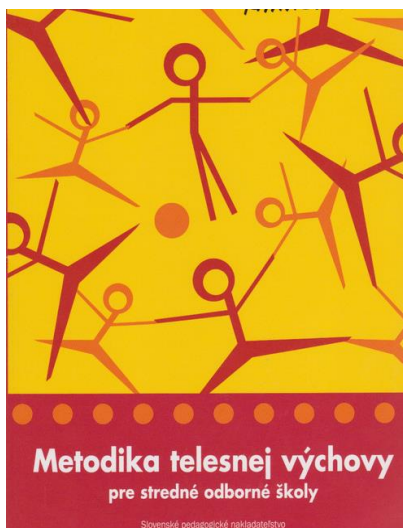
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



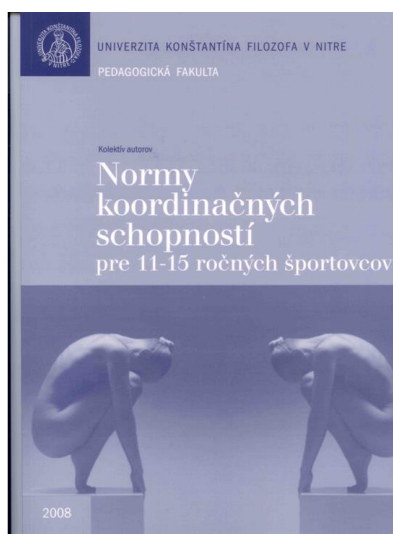
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



Horička P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale.* Nitra: PEEM - Peter Mačura, 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.



Šimonek, J., Baráth, L., Halmová, N., Kanásová, J., Veisová, M. a kol. 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy.* - Bratislava : SPN – Mladé letá, s.r.o., 285 s. - ISBN 978-80-10-01620-4.



Kol. autorov (Šimonek, Košťál, Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková). 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov.* PF UKF Nitra, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Ďalšie publikácie:

BRODĚÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

BRODĚÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HORVÁTH, R. – BERNASOVSKÁ, J. – BORŽÍKOVÁ, I. – SOVIČOVÁ, A. **Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport**. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010.

KOL. AUTOROV: ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HOLIENKA, M. **Koordinačné schopnosti vo futbale**. Bratislava: Slov. Spol. Pre TV a Š., 2010. 138 s.

PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.

VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava**. Praha: Grada, 2011. 219s.

BENČURIKOVÁ, Ľ. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie**. Eds.: BrodĚáni, J. – Halmová, N. 2011.

BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia**. Nitra: UKF, 2015.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: jsimonek@ukf.sk a nhalmova@ukf.sk.