

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC



ZVOLEN 2019

RECENZENTI

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica

Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen

Zostavili: Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Neprešlo jazykovou úpravou. Za gramatickú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú jednotliví autori.

ISBN 978-80-228-3178-1

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal ďalší, už od roku 2010 v poradí 10. konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov zaoberajúcich sa problematikou telesnej výchovy a športu. Zborník je výsledkom pravidelne sa konajúcej konferencie na ÚTVŠ vo Zvolene. Obsahovo sa venuje rôznym tematikám z oblasti telesnej výchovy a športu, tréningového procesu, problémom a novinkám vo vyučovaní telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl, či rôznych vekových kategórií. Vydaný zborník obsahuje celkove štyri vyžiadané prednášky a 25 prác na 326 stranách.

Zborník bol vydaný s podporou vedenia Technickej univerzity vo Zvolene v zastúpení prorektora pre pedagogickú prácu Technickej univerzity vo Zvolene RNDr. Andreja Jankecha, PhD., Vydavateľstva Technickej univerzity vo Zvolene. Osobitne by sme chceli vyzdvihnúť dlhoročnú spoluprácu s KTVŠ FF Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici v zastúpení doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. a ostatných odborných pedagogických pracovníkov. V mene zostavovateľov konferenčného zborníka vedeckých prác ďakujeme aj recenzentom zborníka a všetkým prispievateľom.

Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Zostavovatelia

OBSAH

VYŽIADANÉ PRÍSPEVKY	6
TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTIDROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL	6
Jiří Michal VÝZNAM KOFEINOVÝCH NÁPOJŮ V PITNÉM REŽIMU STUDENTEK JIHOČESKÉ UNIVERZITY	19
Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Michala Brandtnerová VLIV PRAVIDELNĚ REALIZOVANÉHO EDUKAČNÍHO PROGRAMU POUŽÍVAJÍCÍHO PILATESOVU METODU NA SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ PSYCHICKÝCH OBTÍŽÍ ŽEN V MENOPAUZE	33
Markéta Kastnerová, Vladislav Kukačka, Renata Hromková NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA ZIMNÉ ŠPORTY	48
Stanislava Straňavská RECENZOVANÉ PRÍSPEVKY	59
DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON SOME ANTHROPOMETRIC PARAMETERS AND MOTOR SKILLS' TESTS OF PUPILS OF INDUSTRIAL SCHOOL IN SLAVONSKI BROD IN CORRELATION TO DIFFERENT ANNUAL QUOTA OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES	59
Vedran Džakula, Zvonko Miljković, Leo Pavičić NÁCHYLNOST STUDENTŮ SPORTOVNÍCH OBORŮ KE STRESU V KOMPARACI S MÍROU NÁCHYLNOSTI STUDENTŮ JINÝCH OBORŮ	74
Markéta Švamberk Šauerová SÚHRN VÝSLEDKOV ANALÝZY VZŤAHU ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE K POHYBOVÝM, ŠPORTOVOVO - REKREAČNÝM A VOĽNOČASOVÝM AKTIVITÁM A K PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA	91
Karin Baisová PREDIKCIA ZÁUJMU ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE O POHYBOVÉ A ŠPORTOVO - REKREAČNÉ AKTIVITY NA ROK 2020	98
Karin Baisová BIORYTMY, ZDRAVIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL ČLOVEKA	104
Elena Bendíková REKREAČNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTNOM ŠTÝLE DOSPELEJ POPULÁCIE	112
Beáta Dobay, Elena Bendíková, Anetta Müller, Eva Bácsné Bába ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ MLADÝCH FUTBALISTOV	122
Nemec Miroslav, Kollár Rastislav VYUŽÍVANIE SMARTFÓNOV PRI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL Z VYBRANÝCH MIEST SLOVENSKA	131
Miroslav Nemec, Štefan Adamčák VPLYV HERNE ORIENTOVANÉHO MODELU VÝUČBY BASKETBALU NA ZMENY ÚROVNE BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL	144
Andrea Izáková, Mariana Borukova NÁZORY ŽIAKOV 6. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K VYUČOVANIU GYMNASTIKY V BANSKEJ BYSTRICI	158
Juraj Kremnický AKTUÁLNY STAV OSVOJENIA AKROBATICKÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV ŠIESTEHO ROČNÍKA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI	164
Juraj Kremnický	

PREDIKCIA POHYBOVÝCH A ŠPORTOVO-REKREAČNÝCH AKTIVÍT, AKO SÚČASŤ ŽIVOTA ŠTUDENTOV TU VO ZVOLENE DO ROKU 2020	174
Martin Kružliak	
SUMÁR ČIASTKOVÝCH VYSLEDKOV ANALÝZY VZŤAHU ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A VOĽNOČASOVÝM AKTIVITÁM	182
Martin Kružliak	
ÚROVEŇ PLÁVANIA ŽIAKOV NA PRIMÁRNOM STUPNI VZDELÁVANIA V STREDOSLOVENSKOM KRAJI	188
Peter Mandzák	
ANALÝZA ZMIEN SOMATICKÝCH UKAZOVATEĽOV V ROKOCH 2016 -2018 U PLAVCOV A TRIATLONISTOV	197
Martina Mandzáková	
VPLYV PLÁVANIA NA ZMENY V ÚROVNI TELESNÉHO ROZVOJA U DETÍ	210
Martina Mandzáková	
POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV A ŽIAČOK STREDNÝCH ŠKÔL V RIMAVSKEJ SOBOTE A LUČENCI	222
Štefan Adamčák, Anna Kozančáková	
ANALÝZA OBRANNÝCH SYSTÉMOV NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA KADETIETEK HÁDZANEJ V ROKU 2016	240
Katarína Pavúková, Martin Jesenský, Kristína Horizrálová	
PRÍNOS VOLEBNÉHO PROGRAMU PRI ZABEZPEČOVANÍ ROZVOJA ŠPORTU V MESTE ZVOLEN	249
Darina Rojíková	
ZMYSEL ŠPORTU (POHYBOVEJ AKTIVITY) A ZMYSEL ŽIVOTA: NIEKTORÉ (NIELEN) FILOZOFICKÉ SÚVISLOSTI	260
Attila Rácz, Zlata Androvičová	
NÁZORY ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ŽILINSKOM KRAJI NA VYUČOVANIE GYMNASTIKY	277
Michaela Slováková, Michal Gregorec	
NÁZORY CHLAPCOV 9. ROČNÍKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY A 4. ROČNÍKOV STREDNEJ ŠKOLY SLOVENSKA NA VYUČOVACÍ PREDMET TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA	284
Stanislava Straňavská, Štefan Adamčák	
FINANČNÁ DOTÁCIA ŠTÁTU PRE ŠPORTOVÉ ZVÄZY	300
Nikola Slašťanová, Stanislav Azor	
VYBRANÉ PARAMETRE SERVISU RAKÚSKEJ VOLEJBALOVEJ REPREZENTÁCIE MUŽOV NA ME 2019 PROTI SLOVENSKEJ REPREZENTÁCII	308
Stanislav Azor, Jaroslav Popelka	
POROVNANIE EFEKTIVITY STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU NA POHYBOVÉ INDIKÁTORY MLADÝCH VOLEJBALISTOV	317
Jaroslav Popelka, Stanislav Azor	

**AKTUÁLNY STAV OSVOJENIA AKROBATICKÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV
ŠIESTEHO ROČNÍKA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ
BYSTRICI**

Juraj KREMnický

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzity Mateja Bela v Banskej
Bystrici, Slovensko

ABSTRAKT

Cieľom príspevku bolo zistiť aktuálny stav akrobatických zručností žiakov 2. stupňa vybraných základných škôl v B. Bystrici. Konkrétne išlo o žiakov 6. ročníka ZŠ Golianovej, ZŠ Spojovej a ZŠ Ďumbierskej. Testovali sme základné cvičebné tvary, ktoré sú súčasťou povinného učiva pre ISCED 2. Kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na rukách a premet bokom. Na odborné posudzovanie sme použili 5 bodovú škálu. 4 b. najlepšie a 0 b. – nevykonaný cvičebný tvar. Zistili sme, že akrobatické zručnosti u testovaných žiakov a žiačok nie sú zvládnuté na dobrej úrovni. Kotúľ vpred zvládajú žiaci a žiačky na 3 body a kotúľ vzad na 2 body. Stojku na rukách žiaci a žiačky len na 1 bod. Premet bokom zvládajú na 2 body.

Kľúčové slová: kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na rukách, premet bokom, žiaci 6. ročníka ZŠ

ABSTRACT

The aim of the thesis was to find out the current state of acrobatic skills of pupils in 5th grade at selected elementary schools in Banská Bystrica – Golianová, Spojová and Ďumbierska. We tested the basic elements that are part of the compulsory curriculum for ISCED 2 – forward and backward roll, handstand and cartwheel. We used 5 point scale for evaluation – 4 points (the best execution) down to 0 points (no execution of the element). We found out that the acrobatic skills of tested pupils are mastered at poor level. The pupils performed the forward roll at level of 3 points, the backward roll at level of 2 points. The handstand was mastered at level of 1 point. The pupils performed the cartwheel 2 points.

Key words: forward roll, backward roll, handstand, cartwheel, pupils of the 6th grade of elementary school

ÚVOD

Podľa ISCED 2 Gymnastické učivo na ZŠ má popri hrách, atletike a sezónnych činnostiach činnostiach kľúčový význam, a to tak z hľadiska aktuálnej funkčnej prípravy ako i perspektívnej prípravy na ďalšie telovýchovné aktivity žiakov. Odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %). V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Výskumy dokazujú, že telesná zdatnosť a výkonnosť mladej generácie sa postupne znižuje a BMI sa zvyšuje. V najnovšom výskume Čillík at al. (2016) sme potvrdili, že dnešné deti sú vo viacerých ukazovateľoch všeobecných pohybových schopnostiach horšie ako ich rovesníci s pred 20 rokov. Deti vo veku 11 rokov v BB kraji (1185 otestovaných žiakov) má nadhmotnosť až obezitu 23,3 % chlapcov, 14,6 % dievčat a zlé držanie tela má 44,4% chlapcov, 35% dievčat. Preto súhlasíme s Perečinskou (2014), že športová gymnastika je považovaná za gramatiku ľudského pohybu. Gymnastické pohyby vykonávané cielene určitou časťou tela formujú postavu, kultivujú pohybový a estetický prejav a výrazne zlepšujú pohybovú gramotnosť, telesný a psychický stav školskej populácie. Hedbávný – Bago – Kalichová, (2013) zistili, že relatívna sila je jedným z určujúcich faktorov na vykonanie stojky na rukách. Gymnastické cvičenia sú zamerané v školskej telesnej a športovej výchove nielen na osvojovanie si gymnastických zručností ale aj na rozvíjanie sily, konkrétne relatívnej sily.

Príspevok je súčasťou VEGA 1/0798/18 „*Inovatívne prostriedky na osvojenie si gymnastických zručností žiakov základných škôl*“.

METODIKA

Cieľom príspevku je zistiť aktuálny stav osvojovania gymnastických zručností z akrobacie u žiakov a žiačok šiesteho ročníka vybraných základných škôl v Banskej Bystrici.

Do prieskumu boli zaradení žiaci a žiačky 6. ročníka z 3 najväčších základných škôl v Banskej Bystrici. Testovaní žiaci a žiačky navštevujú: ZŠ Ďumbierska 17, ZŠ Golianova 8 a ZŠ Spojová 14.

ZŠ Ďumbierska 17 – 24 chlapcov a 19 dievčat.

ZŠ Golianova 8 – 49 chlapcov a 27 dievčat.

ZŠ Spojová 14 – 30 chlapcov a 35 dievčat.

Spolu 184 žiakov a žiačok z toho 103 chlapcov a 81 dievčat.

Vybrané základné školy disponujú v interiéri veľkou a malou telocvičňou s kvalitným inovatívnym a bezpečným gymnastickým náradím, ktoré v roku 2018 zakúpilo mesto B. Bystrica pre každú základnú školu.

Somatometria - telesnú výšku, telesnú hmotnosť a BMI sme merali podľa Čillíka et al. (2016).

Telesná výška

Zariadenie: Antropometer.

Pokyny pre meraného: Proband stojí vyzutý chrbtom k antropometru v maximálnom vystretí (vytiahnutí), v stojí spojnom, hlava je rovno.

Pokyny pre examinátora: Probanda meriame v maximálnom nádychu, hlava meraného je jemne vytiahnutá hore, pričom päty musia zostať na podložke. Nahmatáme vertex (najvyššie položený bod na lebke), priložíme naň rameno antropometra a odčítame hodnotu telesnej výšky s presnosťou na 0,1 cm.

Telesná hmotnosť

Zariadenie: Digitálna váha značky TANITA BC-545N.

Pokyny pre meraného: Proband stojí vyzutý na plošine v strede váhy, je vzpriamený, uvoľnený na boso.

Pokyny pre examinátora: Vážime s presnosťou na 0,1 kg.

BMI (Body Mass Index)

Index telesnej hmotnosti (BMI) je doplňujúcim ukazovateľom, ktorý odvodzujeme z telesnej výšky a telesnej hmotnosti.

Hodnotenie: Vzorec : $BMI = \text{hmotnosť (kg)} / \text{telesná výška}^2 \text{ (m)}$.

BMI hodnotíme podľa hodnôt, ktoré uvádza ústav verejného zdravotníctva pre chlapcov vo veku 12 rokov (Ševčíková, Nováková, Hamade et. al., 2004)

Tabuľka 1 Hodnotenie BMI pomocou percentilov - žiaci

Percentily	12 rokov chlapci	HODNOTY
97a viac	24,93 a viac	Obezita
90	21,51	Nadhmotnosť
75	19,19	Zvýšená hmotnosť
50	17,34	Normálna hmotnosť
25	15,95	Znížená hmotnosť
10	14,95	Podhmotnosť
3a menej	14,14 a menej	Vysoká podhmotnosť

Tabuľka 2 Hodnotenie BMI pomocou percentilov - žiačky

Percentily	12 rokov dievčatá	HODNOTY
97a viac	24,87 a viac	Obezita
90	21,93	Nadhmotnosť
75	19,65	Zvýšená hmotnosť
50	17,67	Normálna hmotnosť
25	16,10	Znížená hmotnosť
10	14,93	Podhmotnosť
3a menej	13,95 a menej	Vysoká podhmotnosť

Tabuľka 3 Somatometrické ukazovatele žiakov

n = 103	Decimálny vek	Telesná výška	Telesná hmotnosť	BMI
x	12,16	153,43	45,50	19
SD	0,40	7,04	11,45	4
Min	11,78	139,00	29,00	14
Max	12,94	170,00	86,00	34

Legenda: n – počet; x – priemer; SD – smerodajná odchýlka; Min – minimálna hodnota; Max – maximálna hodnota

Tabuľka 4 Somatometrické ukazovatele žiakov

n = 81	Decimálny vek	Telesná výška	Telesná hmotnosť	BMI
x	11,92	155,73	44,69	18
SD	0,32	7,54	8,76	3
Min	11,41	138,00	27,00	13
Max	12,46	173,00	63,00	25

Legenda: n – počet; x – priemer; SD – smerodajná odchýlka; Min – minimálna hodnota; Max – maximálna hodnota

Priebeh testovania Žiaci boli pred testovaním dôkladne oboznámení s metodikou testovania pre správne vykonanie cvičebných tvarov. Dôležitou súčasťou pre pochopenie správneho predvedenia je kvalitná ukážka cvičebného tvaru zo strany posudzovateľa. Žiakov sme pred testovaním rozohriali a rozcvičili. Následne sa trieda rozdelila na 2 skupiny. Jedna skupina sa hodnotila a druhá skúšala nasledujúci cvičený tvar. Po každom ohodnotenom cvičebnom tvare sa skupiny vymenili.

Odborné posudzovanie

Pre kvalitatívne hodnotenie úrovne osvojenia gymnastických zručností sme použili odborné posudzovanie. Posudzovali sme základné cvičebné tvary z tematického celku Základy gymnastických športov. Škálu hodnotenia podľa Kremnického (2010) sme si upravili pre školské podmienky. Hodnotili sme v rozpätí päťbodovej škály, pričom hodnota štyri body bolo najvyššie a nula bodov bolo najnižšie hodnotenie.

4 body – technicky správne zvládnutý cvičebný tvar, respektíve s malou chybou.

3 body – technicky dobre zvládnutý cvičebný tvar s viacerými malými chybami.

2 body – technicky zvládnutý cvičebný tvar so strednými chybami.

1 bod – technicky slabo zvládnutý cvičebný tvar s hrubými chybami.

0 bodov – pád, alebo nezvládnutie cvičebného tvaru.

Pri odbornom posudzovaní pre jednotlivé cvičebné tvary sme sa pridržovali škálou Kremnický – Bella (2002), ktorú sme si upravili na body:

Kotúl vpred:

4 – technicky dobre predvedený s istotou a správnym držaním tela,

3 – s pokrčením a roznožením nôh,

- 2 – roznožené nohy po kotúle dohmat rukami o podložku, s dokončením na nohy postupne,
- 1 – vykonanie kotúľu vpred do širokého roznoženia, skrčenie nôh,
- 0 – nezvládnutie cvičebného tvaru.

Kotúľ vzad:

- 4 – technicky dobre predvedený s istotou a správnym držaním tela,
- 3 – s miernym pokrčením a roznožením nôh,
- 2 – skrčené a roznožené nohy, dokončenie na kolená,
- 1 – nesprávne postavenie paží a rúk vedľa hlavy, dopad na kolená,
- 0 – nezvládnutie cvičebného tvaru.

Stojka na rukách:

- 4 – technicky dobre predvedená s istotou a dobrým držaním tela,
- 3 – horšie držanie tela, vysadenie, neplynule zacvičená,
- 2 – väčšie vysadenie, pokrčenie nôh a paží,
- 1 – veľké vysadenie alebo nešvihnutie do kolmice, roznoženie nôh, skrčenie nôh a paží,
- 0 – úplné nezvládnutie stojky.

Premet bokom:

- 4 – technicky dobre predvedený s istotou a správnym držaním tela,
- 3 – neplynule zacvičený a horšie držanie tela, nohy mierne pokrčené,
- 2 – prechod mimo kolmice, malé roznoženie nôh, vybočenie zo smeru, pokrčené nohy,
- 1 – prechod mimo kolmice, veľké vybočenie zo smeru, skrčené nohy, dopad do drepu
- 0 – nezvládnutie cvičebného tvaru.

Na vyhodnotenie získaných výsledkov sme využili základné logické metódy: analýza, syntéza, indukcia, dedukcia kazuistika a komparácia.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Tabuľka 5 demonštruje výsledky odborného posudzovania žiakov z akrobatických zručností. Konkrétne najlepšie zvládnutý cvičebný tvar u žiakov bol kotúľ vpred s priemerným bodovým ohodnotením $x = 2,93 \pm 1,170$. V škále hodnotenia mu v priemere prislúchajú 3 body – technicky dobre zvládnutý cvičebný tvar s viacerými malými chybami. Z celého súboru žiakov sa našli 3 žiaci, ktorí nedokázali vykonať tento cvičebný tvar a dostali hodnotenie 0 b. Najčastejšie chyby u ostatných boli pokrčené a roznožené dolné končatiny. Štrnásť žiakov, ktorí sa nedokázali postaviť na nohy bez opory rúk dostali hodnotenie 1 b. Pri druhom cvičebnom tvare kotúľ vzad bolo priemerné bodové hodnotenie $x = 2,30 \pm 1,32$. V škále hodnotenia mu v

priemere prislúchajú 2 body - technicky zvládnutý cvičebný tvar so strednými chybami. Z celého súboru boli 8 žiaci, ktorí nedokázali vykonať tento cvičebný tvar a až 28 žiakov ledva zvládlo kotúľ vzad na 1 bod. Medzi najčastejšie chyby patrili vyosenie z dráhy prevaľu, pokrčené, roznožené dolné končatiny a pád na kolená v závere kotúľa. Žiaci najhoršie zvládajú stojku na rukách. Priemerné bodové hodnotenie bolo len $x = 1,30 \pm 1,53$ čomu prislúcha 1 bod – technicky slabo zvládnutý cvičebný tvar s hrubými chybami. Skoro polovica žiakov (46) nezvládli stojku na rukách ani na jeden bod! Pričom štyria z nich odmietli vykonanie. Ďalších 22 žiakov získalo za svoje predvedenie len 1 bod. 16 žiakov získalo plný počet 4 bodov. Medzi najčastejšie chyby patrili veľké vysadenie alebo nešvihnutie do kolmice, roznoženie nôh, skrčenie nôh a paží a pády. Premet bokom zvládli v priemere na $x = 1,52 \pm 1,56$ bodu. Po zaokrúhlení sa približujú k 2 bodom - technicky zvládnutý cvičebný tvar so strednými chybami. 40 žiakov nedokázalo vykonať tento cvičebný tvar a traja z nich odmietli čo len pokúsiť sa o predvedenie. Ďalších 22 žiakov spravilo premet bokom na 1 bod. Medzi najčastejšie chyby patrili: prechod mimo kolmice, veľké vybočenie zo smeru, skrčené nohy, dopad do drepu.

Tabuľka 5 Gymnastické zručnosti z akrobacie u žiakov

n = 103	Kotúľ vpred	Kotúľ vzad	Stojka na rukách	Premet bokom
x	2,93	2,30	1,30	1,52
SD	1,17	1,32	1,53	1,56

Legenda: n – počet; x – priemer; SD – smerodajná odchýlka

Gymnastické zručnosti z akrobacie u žiačok nám demonštruje tabuľka 6. Tak ako u žiakov aj u žiačok je najlepšie zvládnutý cvičebný tvar kotúľ vpred s priemerným bodovým ohodnotením $x = 3,35 \pm 0,82$. V škále hodnotenia mu v priemere prislúchajú 3 body – technicky dobre zvládnutý cvičebný tvar s viacerými malými chybami. Z celého súboru žiačok žiadna neodmietla tento cvičebný tvar vykonať a len 4 žiačky sa nedokázali postaviť na nohy bez opory rúk a dostali hodnotenie 1 b. Najčastejšie chyby u ostatných boli pokrčené a roznožené dolné končatiny. Pri kotúle vzad bolo priemerné bodové hodnotenie $x = 2,23 \pm 1,31$. V škále hodnotenia mu prislúchajú takisto 2 body - technicky zvládnutý cvičebný tvar so strednými chybami. Z celého súboru bolo 7 žiačok, ktoré nedokázali vykonať tento cvičebný tvar. Až 21 žiačok ledva zvládlo kotúľ vzad na 1 bod. Medzi najčastejšie chyby patrili vyosenie z dráhy prevaľu, pokrčené, roznožené dolné končatiny a pád na kolená v závere kotúľa. Žiačky taktiež ako žiaci najhoršie zvládajú stojku na rukách. Priemerné bodové hodnotenie bolo len $x = 1,20 \pm 1,43$ čomu prislúcha 1 bod – technicky slabo zvládnutý cvičebný tvar s hrubými chybami. 35

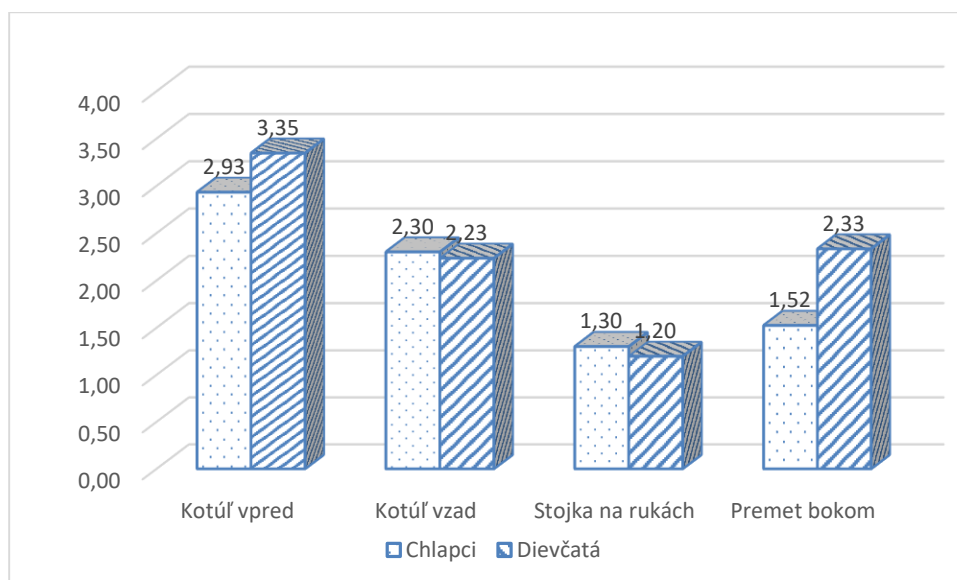
žiačok nezvládli stojku na rukách ani na jeden bod, pričom jedna žiačka odmietla vykonanie. Ďalších 23 žiačok získalo za svoje predvedenie len 1 bod. Treba však podotknúť, že všetky žiačky sa o vykonanie stojky pokúsili. Len 10 žiačok získalo plný počet 4 bodov. Medzi najčastejšie chyby patrili veľké vysadenie alebo nešvihnutie do kolmice, roznoženie nôh, skrčenie nôh a paží a pády. Premet bokom zvládli v priemere na $x = 2,33 \pm 1,63$ bodu čomu prislúchajú 2 body - technicky zvládnutý cvičebný tvar so strednými chybami. 20 žiačok nedokázalo vykonať tento cvičebný tvar a 5 z nich odmietli predvedenie premetu bokom. Ďalších 7 žiačok spravilo premet bokom na 1 bod. Medzi najčastejšie chyby patrili: prechod mimo kolmice, veľké vybočenie zo smeru, skrčené nohy, dopad do drepu.

Tabuľka 6 Gymnastické zručnosti z akrobacie u žiačok

n = 81	Kotúl' vpred	Kotúl' vzad	Stojka kotúl'	Premet bokom
x	3,35	2,23	1,20	2,33
SD	0,82	1,31	1,43	1,63

Legenda: n – počet; x – priemer; SD – smerodajná odchýlka

Na obrázku 1 je porovnanie testovaných gymnastických zručností medzi chlapcami a dievčatami. Žiačky získali lepšie bodové ohodnotenie nad žiakmi v 2 cvičebných tvaroch



Obrázok 1 Porovnanie gymnastických zručností

V kotúli vpred sú žiačky lepšie ako žiaci o 0,42 bodu. V kotúli vzad žiaci lepší v nepatrnom rozdiely 0,07 bodu. Najťažší cvičebný tvar pre testovaných šiestakov bola stojka na rukách v

priemere ho zvládajú na 1 bod aj keď žiaci sú lepší o 0,1 bodu ako žiačky. K obdobným výsledkom dospel aj Rupčík (2019), ktorí po analýze testovania žiakov v bratislavskom kraji zistil, že najväčšie problémy žiakom robí stojka na rukách. Najvyššia dominancia žiačok sa ukazuje pri zvládnutí premetu bokom. Dievčatá majú geneticky lepšiu pohyblivosť preto sú v tejto gymnastickej zručnosti skoro o bod (0,81b.) lepšie ako chlapci.

ZÁVER

Z analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že základné cvičebné tvary, ktoré sú zakomponované do základného učiva ISCED 2 nie sú zvládnuté na dobrej úrovni. Čo je prekvapujúce, že ani základný cvičebný tvar kotúl' vpred, ktorý mali mať zvládnutý už v primárnom vzdelávaní nezvládajú na výbornej úrovni. Ďalším nemilým prekvapením bolo po spracovaní výsledkov zistenie, že kotúl' vzad v priemere zvládajú aj žiaci aj žiačky len na 2 body. Odporúčame sa pri nácvikoch kotúl'ov zamerať na zľahčenie podmienok šikmú plochu (rozkladací klín) pre odľahčenie tlaku na krčnú chrbticu. Na zvládnutie stojky na rukách sú limitujúcimi silové schopnosti, ktoré testovaní šiestaci majú na nízkej úrovni (1 b.). Učitelia telesnej a športovej výchovy v rámci prípravnej časti hodín, bloku kondičného posilňovania a gymnastiky by sa mali zamerať na silovú prípravu horných končatín, pletenca ramenného, lopatkovej sústavy a „core“ tréningu na spevnenie stredu tela bez ktorého sa stojky nedajú vykonať. Premet bokom kladie nároky na pohyblivosť a koordináciu. V tomto veku obidva parametre majú lepšie dievčatá a preto v ňom dominujú nad chlapcami. V našom testovaní sú lepšie skoro o 1 b. V nácviku premetu bokom je potrebné zamerať sa na nácvik v zľahčených podmienkach z vyššej podložky na nižšiu a dopomoc učiteľa pri vykonávaní.

LITERATÚRA

ČILLIK, I. et al. 2016. Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji. Banská Bystrica: Belianum, Univerzita Mateja Bela. 2016, 124 s.

HEDBÁVNÝ, P., BAGO, G., KALICHOVÁ, M. 2013. Vliv úrovně silových schopností na provedení stoje na rukou. *In Vespalec, Aplikovaná antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. s. 105-134

KREMnický, J. 2010. Zmeny úrovně gymnastických zručností vplyvom špecializovaného programu v etape gymnastickej predprípravy - Ústí nad Labem : Pedagogická fakulta Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, 2010. - 120 s.

- KREMnickÝ, J. – BELLa. A. 2002. Úroveň pohybových zručností žiakov 9. ročníkov zo športovej gymnastiky v stredoslovenskom kraji. In: Zborník vedeckovýskumných prác - vedy o športe. B. Bystrica : FHV UMB, 2002, s. 109-122.
- PERIČINSKÁ, K. 2014. Športová gymnastika – obsah a didaktika pohybových činností. In Telesná a športová výchova – kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti. Bratislava: FTVŠ UK, NŠC, s. 228 – 236.
- RUPČÍK, Ľ. 2019. Úroveň gymnastických zručností žiakov základných škôl. In: Telesná výchova & šport. - Roč. 29, č. 2 (2019), s. 42-45
- ŠEVČÍKOVÁ, Ľ. - NOVÁKOVÁ, J. HAMADE, J. et. al., 2004. Telesný vývoj detí a mládeže v SR. Úrad verejného zdravotníctva. 2004, s. 16 – 103.

Názov	TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
Recenzenti	prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, november 2019
Počet strán	326
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.

Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3178-1