

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC



ZVOLEN 2015

RECENZENTI

Prof. Rajko Vute, PhD. – Univerzity of Lublana, Slovinsko

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

Doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica

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

Zostavili: Mgr. Karin Baisová, PhD.
PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

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

ISBN 978-80-228-2802-4

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov zaoberajúcich sa problematikou telesnej výchovy a športu týkajúcich sa všetkých vekových kategórií a tiež všetkých stupňov škôl. V zborníku nájdete 29 prác na 324 stranách.

Aj tento rok bol zborník 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, v spolupráci s Centrom ďalšieho vzdelávania. Osobitne by sme chceli vyzdvihnúť dlhoročnú spoluprácu s Katedrou telesnej výchovy a športu Filozofickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici v zastúpení doc. PaedDr. Jiřího Michala, PhD. a ostatných zahraničných aj domácich odborných pedagogických pracovníkov. V mene zostavovateľov zborníka vedeckých prác ďakujeme aj recenzentom zborníka a všetkým prispievateľom.

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

zostavovatelia

OBSAH

ŠPORT A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTIDROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL Jiří Michal	6
POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV 8. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL Štefan Adamčák, Elena Bendíková	18
POSTOJE CHLAPCOV VYBRANÝCH FUTBALOVÝCH MUŽSTIEV ZO SLOVENSKA, MAĎARSKA, NEMECKA A RUMUNSKA K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A ŠPORTU Peter Mesiarik	29
ŠTRUKTÚRA TELOVÝCHOVNÝCH AKTIVÍT VYSOKOŠKOLÁKOV Miroslava Barcalová, Jozef Živčák, Peter Hančin	44
VPLYV ÚROVNE TELESNEJ ZDATNOSTI NA KVALITU POSKYTNUTIA KARDIOPULMONÁLNEJ RESUSCITÁCIE BEZPROSTREDNE PO FYZICKEJ ZÁŤAŽI U HASIČOV ZÁCHRANÁROV Michaela Slováková, Miroslav Slovák	50
OBSAHOVÁ NÁPLŇ WORKSHOPU MLÁDEŽ V AKCII V NEMECKEJ JENE V RÁMCI PROGRAMU ERASMUS+ SO ZAMERANÍM NA HALOVÝ FUTBAL Peter Mesiarik	60
POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V MESTE BANSKÁ BYSTRICA Cipov Boris, Adamčák Štefan	67
RETROSPETKÍVNY POHĽAD NA PLAVECKÚ AERÓBNÚ ZDATNOSŤ ŠTUDENTOV TELESNEJ VÝCHOVY NA UMB V BANSKEJ BYSTRICI V ROKOCH 2006 – 2013 Peter Mandzák, Martina Mandzáková	75
ÚROVEŇ DRŽANIA TELA ŽIAČOK VPLYVOM POHYBOVÉHO PROGRAMU PILATES Elena Bendíková	84
VPLYV POHYBOVÉHO PROGRAMU V RÁMCI TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA VYBRANÉ POSTURÁLNE SVALOVÉ SKUPINY ŽIAČOK Elena Bendíková, Wioletta Łubkowska, Hanna Żukowska, Mirosława Szark-Eckardt, Michal Marko, Lukáš Šmída	99
MODELOVÉ RIEŠENIE KLASIFIKÁCIE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ V BOULDERINGU Peter Hančin, Miroslava Barcalová	111
POHYBOVÉ HRÝ AKO PROSTRIEDOK ROZVOJA BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIACKEHO DRUŽSTVA ŠKP 08 BANSKÁ BYSTRICA Andrea Izáková	118
ŠPORT A POHYB V ŽIVOTE ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE Z HLADISKA VOĽNÉHO ČASU A VÝBEROVÉHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA Karin Baisová	126
ZÁUJEM ŠTUDENTOV ŽILINSKEJ UNIVERZITY V ŽILINE O VÝBEROVÝ PREDMET TELESNÁ VÝCHOVA Daniel Baránek, Ľudmila Malachová	139

STAV POHYBOVÉ AKTIVNOSTI U STUDENTEK PEDAGOGICKE FAKULTY JU V ČASKÝCH BUDĚJOVICÍCH Vladislav Kukačka, Martina Faustová	145
VYBRANÉ OSOBNOSTNÉ CHARAKTERISTIKY A ICH POROVNANIE U ŠPORTOVCOV A NEŠPORTOVCOV Miroslava Rošková	155
VZŤAH ŠTUDENTOV TU VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A ŠPORTOVÝM AKTIVITÁM Martin Kružliak	169
POSTOJE ŽIEN K VYKONÁVANIU REKREAČNEJ ATLETIKY Marcel Nemec – Dominik Jakubkovič	182
HYDROKINEZIOTERAPIA A ZDRAVOTNÉ PLÁVANIE V EDUKÁCII A VO FYZIOTERAPEUTICKEJ PRAXI Tatiana Nevolná, Miroslav Malay	193
MIESTO A OBLÚBENOSŤ ŠPORTOVEJ HRY FLORBAL V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE Anna Kozanáková - Štefan Adamčák – Rastislav Kollár	208
PLAVECKÁ SPÔSOBILOSŤ A JEJ VÝZNAM U ŠTUDENTOV FYZIOTERAPIE Tatiana Nevolná	222
POROVNANIE ZÁVISLOSTI KVALITY NAHRÁVKY OD KVALITY PRÍJMU PODANIA LIBEROM A OSTATNÝMI HRÁČKAMI VO VOLEJBALOVOM DRUŽSTVE ŽIEN Jaroslav Popelka	236
ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV NIŽŠIEHO SEKUNDÁRNEHO VZDELÁVANIA Barbora Novotná, Romana Kandová	243
ŠPORTOVO – POHYBOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE V HUMENNOM Stanislava Straňavská, Karol Görner	256
ÚROVEŇ VYBRANÝCH OSOBNOSTNÝCH CHARAKTERISTÍK VRCHOLOVÝCH PRETEKÁROK V AKROBATICKOM LYŽOVANÍ A SNOWBOARDINGU Martin Horička	269
POHYBOVÝ PROGRAM NA ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH A RÝCHLOSTNO - SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ PRE ŽIAKOV 4. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLE Robert Rozim, Michal Marko, Lukáš Šmída	276
ROZVOJ ZÁKLADNÝCH LOKOMÓCIÍ U DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU Robert Rozim, Elena Bendíková	298
REALIZÁCIA PROJEKTU IPA 14/2015 : „SPRÍSTUPNENIE VYBRANEJ LOKALITY ZÁUJMOVÉHO ÚZEMIA VŠLP ZA ÚČELOM JEHO REKREAČNÉHO VYUŽITIA.“ Stanislav Azor, Vladimír Juško	310
ELIMINÁCIA RIZIKOVÝCH FAKTOROV NEGATÍVNE OVPLYVŇUJÚCICH SRDCOVO- CIEVNY SYSTÉM U SENIOROV Anna Lukáčová, Martin Kružliak	319

ŠPORT A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTIDROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Jiří Michal

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Cieľom výskumu práce bolo získanie informácií o účinnosti pohybových aktivít a športu na II. stupni základných škôl v prevencii proti užívaniu drog. Autor mapuje situáciu u žiakov 9. ročníka základných škôl v okrese Žilina. Výskumný súbor tvorilo spolu 161 žiakov. Hlavnou metódou výskumu bola dotazníková metóda. Dotýka sa vzťahov užívania legálnych, aj prevenciou proti užívaniu drog prostredníctvom pohybových aktivít a športu. Pokúša sa nájsť východiská z tejto situácie spolu s koordinátormi prevencie drogovej závislosti na základných školách a navrhnúť riešenia na odstránenie zneužívania drog žiakmi staršieho školského veku prostredníctvom pohybových aktivít a telesnej výchovy na II. stupni základných škôl.

Kľúčové slová:

telesná výchova – pohybové aktivity – alkohol – tabak – protidrogová prevencia

SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITIES AS A MEANS OF ANTI-DRUG ADDICTION AMONG PRIMARY SCHOOL PUPILS

ABSTRACT

The aim of the research study was to obtain information on the effectiveness of physical activities and sports for II. stage of primary education in preventing drug use. Author maps the situation in pupils of Grade 9 of primary schools in the district Žilina. The sample

included 161 students together. The main method of research was the questionnaire method. It touches upon the use of legal relations, and preventing the use of drugs through physical activities and sports. Attempts to find a way out of this situation together with the coordinators of drug prevention in primary schools and propose solutions to eliminate drug abuse by pupils older school age through physical activities and physical education II. level of primary schools.

Key words:

physical education - sport activities – alcohol – tobacco –drug prevention

ÚVOD

Pred drogou nie je nikto chránený a imúnny, môže zasiahnuť každého, kto sa k nej dostane a kto ju chce čo i len okúsiť. Človek nebadane padá do osídíel drogy, ktorá sa od tej chvíle stáva pre neho všetkým. Splnením túžob, plánov, nádejí, cieľov a hľadaním vysnených rajov, útekem zo skutočnosti do sveta snov. Prechod z detského veku k obdobiu dospievania predstavuje vstup do ešte neznámych oblastí života. Mladistvý sa nachádza v medzi postavení od detstva k silnejšej dospeljej bytosti, zodpovednej za seba (Bartík, 2009).

Dievčatá a chlapci podliehajú psychologickým, fyzickým a spoločenským zmenám, ktoré môžu viesť k narušeniu rovnováhy osobnosti, najmä ak mladistvý zároveň so spoločenským učením nezískava aj pozitívne podnety na svoje správanie. Mnohé deti majú problém poradiť si v bežných životných situáciách. Sú plaché, často mávajú depresie, majú nízku sebaúctu a práve pre ne sa drogy stávajú alternatívou ako čeliť takýmto problémom (Göhlert – Kühn, 2001). Jednou z príčin užívania drog je aj vplyv rovnocennej skupiny. Človek počas svojho života vstupuje do rôznych vzťahov a stáva sa členom rôznych skupín, partií. Rovesnícke skupiny dokážu zmeniť správanie a konanie jednotlivca na nepoznanie. Mnohokrát je podmienkou prijatia do skupiny práve užívanie drogy a môže sa stať, že jednotlivec podľahne (Pavúk, 2001).

Najčastejšou príčinou užívania drog je túžba po získavaní nových zážitkov, sklon experimentovať a zvedavosť, ktorá je typickým sprievodným znakom dospievania. V žiadnej etape ľudského vývoja sa zvedavosť na nepoznané a radosť z experimentovania neprejavujú

až tak silno ako v mladosti. Zvedavosť však môže priviesť k závislosti (Michal, 2004, 2006, 2009).

Základným faktorom, ktorý vyvoláva návyk je droga. Je vhodnejšie hovoriť o chemickej látke, pretože nie každá zneužívaná látka má charakter drogy (Hajný, 2001).

Organizmus neznáša každú látku rovnako a dokonca nie každý organizmus znáša tú istú látku. Je zrejmé, že existujú individuálne reakcie a individuálna znášanlivosť každej drogy v rôznych organizmoch. Hovoríme, že rôzne drogy majú rozdielny stupeň návyku, preto môže byť aj vznik závislosti rozdielne rýchly. O účinku látky rozhoduje nielen spôsob podania ale aj miera veľkosti dávky. Niektoré drogy je nutné brať vo vysokých dávkach, aby sa dosiahol potrebný účinok a niekedy stačí len nepatrné množstvo. Záleží na tom, ako rýchlo sa látka dostane k orgánom, na ktoré má pôsobiť (Brezák, 2001).

Významným rizikovým faktorom užívania drog sa stáva vplyv rovesníckej skupiny a partie, ktoré hlavne v mestskom prostredí drogy zneužívajú, často z dôvodu nedobre vyplneného voľného času, nezájmu, z nudy. Častým javom je, že užitie marihuany alebo inej drogy je podmienkou členstva v skupine. Vstupné podmienky bývajú rôzne, napr. pokus o samovraždu, spáchanie trestného činu, hospitalizácia na psychiatrickom oddelení. Hodnotí sa aj prospešnosť nového člena pre partiu, musí byť schopný obstarat' drogu alebo byť partii prospešný iným spôsobom. Dobré je ak pochádza z rodiny lekára, sudcu, či príslušníka polície. Oceňovaná je tiež predchádzajúca skúsenosť s užívaním drog (Straňavská, 2014).

V tomto období sa už okruh drog rozširuje o „tvrdé drogy“ a túžba ich vyskúšať je často vysoká z dôvodu rebelstva voči dospelým, ich príkazom, pravidlám, z dôvodu nespokojnosti so svetom dospelých a snahou odlíšiť sa. Dieťa si uvedomuje škodlivosť drog a predsa ich má túžbu vyskúšať (Gorner- Starší 2001).

Rodina a škola by mali byť hlavnými zdrojmi vhodného a zdravého správania. Ak sa dieťaťu doma prejavuje málo lásky, používajú sa neprimerané a prísne tresty, alebo dieťa cíti nezáujem rodičov, často ho to vedie k únikom do mimorodinných zoskupení. Je veľmi dôležité, aby rodičia vedeli, ako a s akými priateľmi prežíva dieťa ich voľný čas (Emmerová, 2004).

Z aspektu prevencie nežiadúcich sociálnych javov je práve pre skupinu pubescentov významným prvkom zabezpečenie aktívneho a zdravého trávenia voľného času, tréning uvoľňovania a relaxácie (Verešová, 2004).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť názory žiakov 9. ročníkov základných škôl v meste a na dedine na užívanie alkoholu a fajčenie a jej prevenciu prostredníctvom pohybových aktivít a športu, taktiež zistiť rozdiely v počtoch užívateľov alkoholu a cigariet v meste a na dedine.

METODIKA

Výskum sme uskutočnili v 9. triedach II. stupňa na vybraných základných školách v okolí a v meste Žilina. Výskumný súbor tvorilo spolu 161 žiakov, z toho 76 chlapcov, 86 dievčat, pričom 85 žiakov bolo z mesta a 76 žiakov z dediny. Výskum sa uskutočnil v mesiaci január 2015. Navštívili sme vybrané základné školy, kde v každej sme sa skontaktovali s riaditeľmi škôl a vysvetlili sme im naše požiadavky, s ich súhlasom sme boli odporučení na učiteľov tried, kde sme výskum uskutočnili. Učiteľov sme požiadali, aby nám boli nápomocní pri realizácii nášho výskumu, dali žiakom vyplniť formulár dotazníkov. V našom dotazníku sme použili dotazník, ktorý obsahoval sústavu otvorených aj zatvorených otázok. Dotazník obsahoval 26 otázok, 6 otázok bolo z telovýchovnej a športovej aktivity žiakov, 5 z oblasti fajčenia, 4 z oblasti požívaní alkoholických nápojov, 6 z oblasti drog a 5 z oblasti ich prevencie. Uvedený dotazník bol zameraný na žiakov, na ich osobné skúsenosti, pričom ku každej otázke boli pridelené aj odpovede. Žiaci si mohli vybrať a zaznačiť odpoveď akú považovali pre nich za najsprávnejšiu. Pri vypracovaní výsledkovej časti našej práce sme použili metódy indukčnej (χ^2 test nezávislosti) a deskriptívnej štatistiky (grafické znázornenie, percentuálne vyjadrenia, popisná štatistika). Zisťovali sme štatistickú významnosť na hladine $p < 0,05$.

Popis k štatistickej významnosti:

štatisticky významný rozdiel na hladine $p < 0,05$

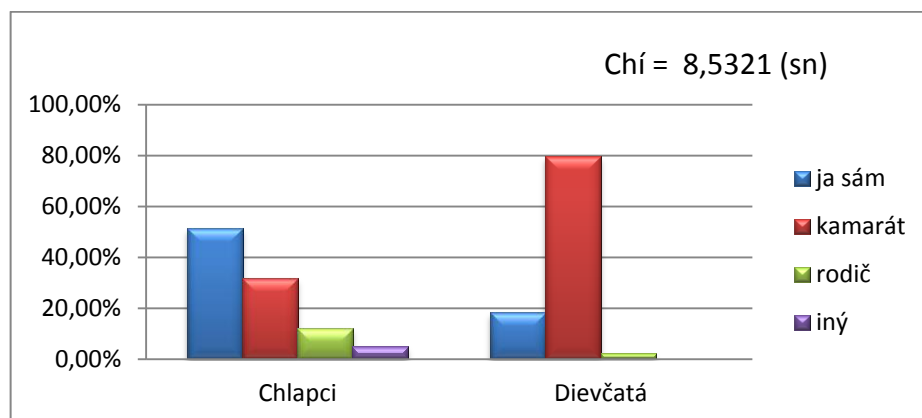
sn – štatistický nevýznamný rozdiel

VÝSLEDKY

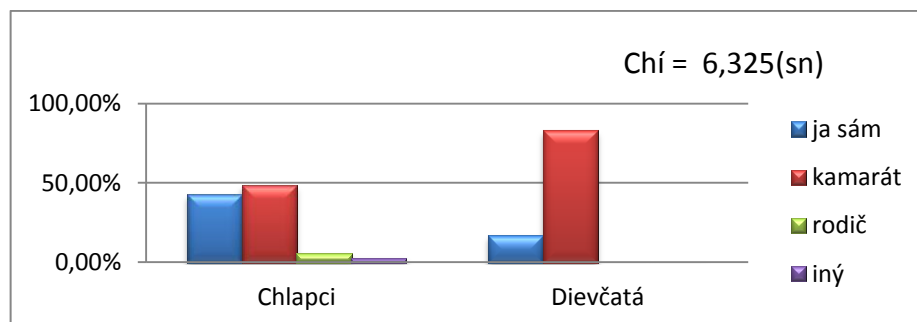
V prvej časti výskumu sme sa zamerali na problematiku fajčenia. Viac ako polovica žiakov uviedla, že prvú cigaretu im ponúkol kamarát / kamarátka (Obrázok 1 a Obrázok 2). Túto možnosť uviedlo 99 (61,49%) žiakov, pričom prekvapujúcim zistením je, že išlo skôr o dievčatá ako o chlapcov bez ohľadu na to, či pochádzali z mesta alebo dediny.

Uvedomujeme si silný vplyv rovesníckych skupín na jedinca v tomto období, preto sme očakávali preferenciu tejto voľby odpovede od žiakov. 51 (31,68%) respondentov uviedlo, že prvú cigaretu si vzali oni sami. Na rozdiel od predchádzajúceho zistenia, tento postoj zaujali vo väčšej miere chlapci v porovnaní s dievčatami. Až 8 (4,97%) žiakom ponúkli prvú cigaretu rodičia, kde stojí za povšimnutie fakt, že išlo skôr o chlapcov a dievčatá žijúcich v meste, z dediny tento postoj zaujali len 2 (5,71%) chlapci.

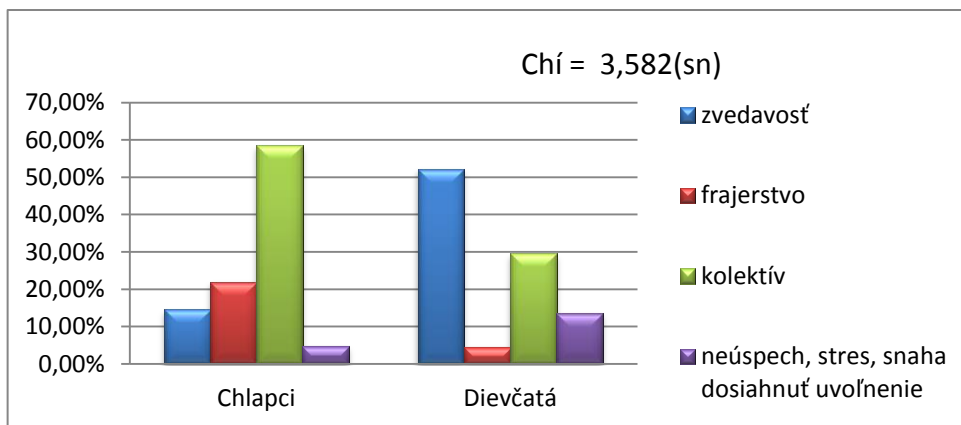
Zvyšní 3 (1,86%) respondenti uviedli, že prvú cigaretu im ponúkol iný rodinný príslušník, cudzí človek a učiteľ, čo je pre nás zarážajúcim zistením tak ako skutočnosť, že vlastní rodičia ponúkli svojmu dieťaťu prvú cigaretu.



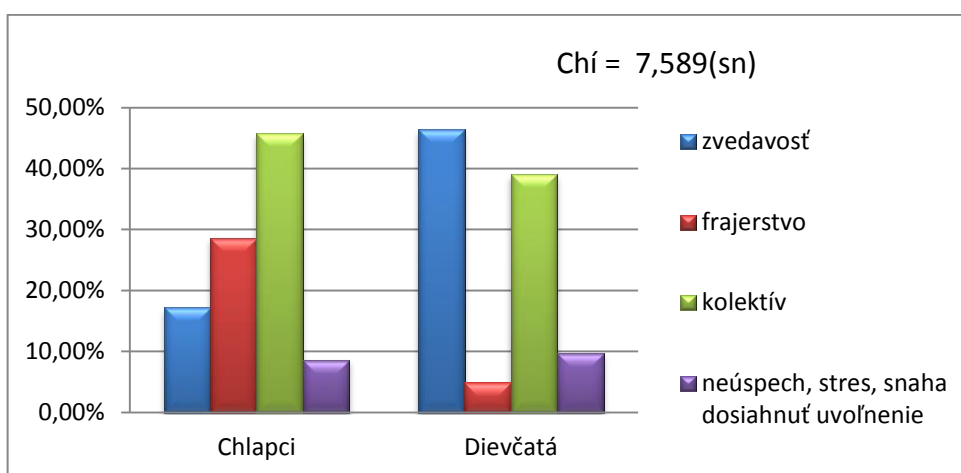
Obrázok 1 Kto Vám ponúkol prvú cigaretu? – mesto



Obrázok 2 Kto Vám ponúkol prvú cigaretu? – dedina



Obrázok 3 Čo Vás viedlo k tomu, aby ste fajčili? – mesto



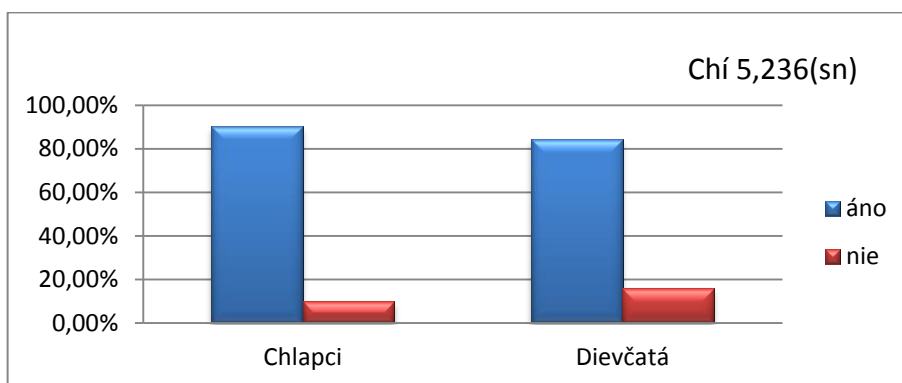
Obrázok 4 Čo Vás viedlo k tomu, aby ste fajčili? – dedina

Silný vplyv rovesníckych skupín sme zaznamenali aj v tomto prípade (Obrázok 3 a Obrázok 4), to znamená, že väčšina žiakov uviedla kolektív ako hlavný motív toho, čo ich viedlo k fajčeniu – 69 (42,86%). Vo väčšej miere v porovnaní s ostatnými žiakmi, uvádzali túto možnosť chlapci bývajúci v meste – 24 (58,54%). Druhým najpočetnejším podnetom, ktorý viedol žiakov k fajčeniu bola zvedavosť, túto možnosť uviedlo 54 (33,54%) respondentov, pričom sme zaznamenali väčšie rozdiely z hľadiska pohlavia. Dievčatá túto alternatívu uvádzali v porovnaní s chlapcami častejšie – dievčatá žijúce v meste 23 (52,27%), dievčatá žijúce na dedine 19 (46,34%) a chlapci žijúci v meste 6 (14,63%) a chlapci z mesta uviedli tento postoj 6 (17,14%). „Frajerstvo“ ako motív vedúci k fajčeniu uviedlo 23 (14,28%) respondentov. Z hľadiska pohlavia tento postoj zaujali vo väčšej miere chlapci ako dievčatá. Medzi výskumnou vzorkou boli aj takí žiaci, presne 15 (19,32%), ktorí uviedli že k fajčeniu ich priviedol neúspech, stres a snaha dosiahnuť uvoľnenie. V tomto prípade túto

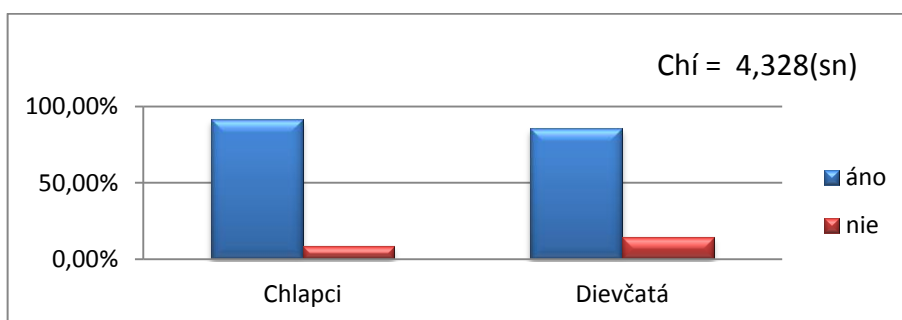
alternatívu uvádzali naopak skôr dievčatá ako chlapci. V rámci tejto otázky a odpovedí na ňu sme zaznamenali vo väčšine prípadov medzipohlavné rozdiely našich respondentov.

V ďalšej časti výskumu sme sa zamerali na problematiku alkoholu. Alkohol z radu našich respondentov ochutnalo 141 (87,58%) žiakov (Obrázok 5 a Obrázok 6). Významné rozdiely medzi pohlaviami a z hľadiska bydliska našich respondentov sme nepostrehli, aj keď isté rozdiely medzi žiakmi boli. Našli sa aj takí, ktorí alkoholické nápoje do teraz nepožili – 20 (12,42%) žiakov. V rámci tejto skupiny žiakov išlo skôr o dievčatá ako chlapcov.

Alkohol žiakom najčastejšie ponúkali kamaráti, v menšej miere si dali alkohol sami resp. im ho ponúkli rodičia alebo známi. Žiaci uvádzali, že alkohol požili najviac 10 – 20 krát, v o čosi menšej miere 5 – 10 krát, zopár žiakov uviedlo 1 – 5 krát a tiež viac ako 20 krát. Najmenej žiakov uviedlo, že alkohol nepožili vôbec.



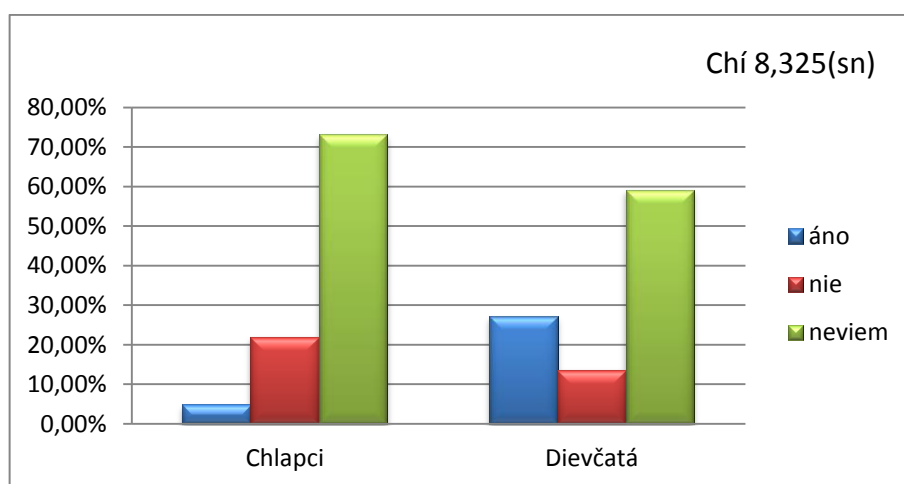
Obrázok 5 Ochutnali ste už niekedy alkoholické nápoje? – mesto



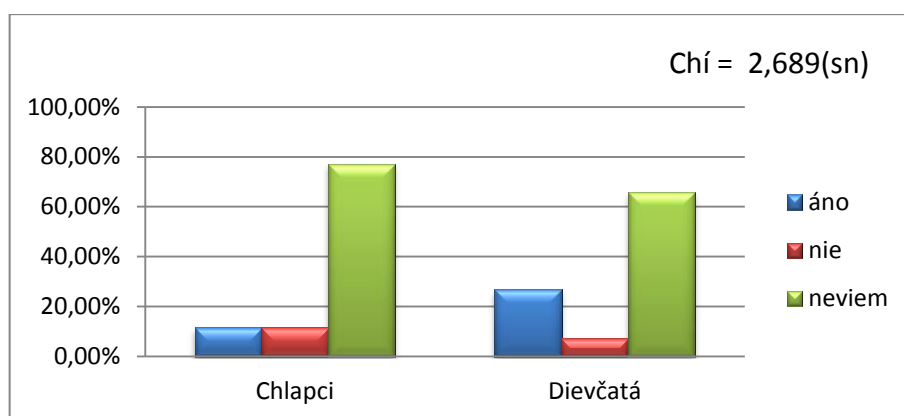
Obrázok 6 Ochutnali ste už niekedy alkoholické nápoje? – dedina

V ďalšej časti výskumu sme sa zamerali na problematiku vhodnosti športovania ako prostriedku boja proti závislostiam. Trochu nás prekvapil nerozhodný postoj žiakov k tomu, či šport je vhodným prostriedkom proti fajčeniu alebo nie – až 110 (68,3%) žiakov sa k tejto

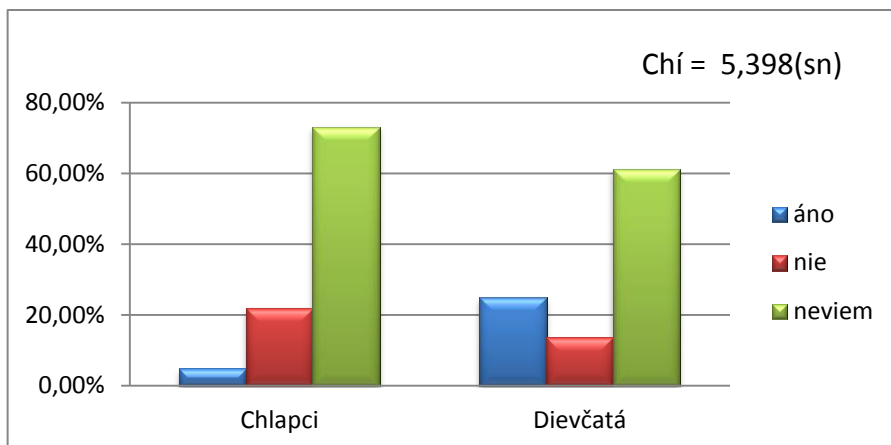
otázke nevedelo vyjadriť (Obrázok 7 a Obrázok 8). Potešilo nás, že prevažoval súhlasný postoj nad nesúhlasným tých žiakov, ktorí vyjadrili svoj názor jednoznačne, aj keď medzi nimi nebol veľký rozdiel, pričom 29 (18,01%) žiakov si myslí, že šport je vhodným prostriedkom proti fajčeniu a 22 (13,67%) žiakov si naopak myslí, že nie je. Nesúhlasné stanovisko vyjadrili vo väčšej miere respondenti žijúci v meste v porovnaní so žiakmi žijúcimi na dedine.



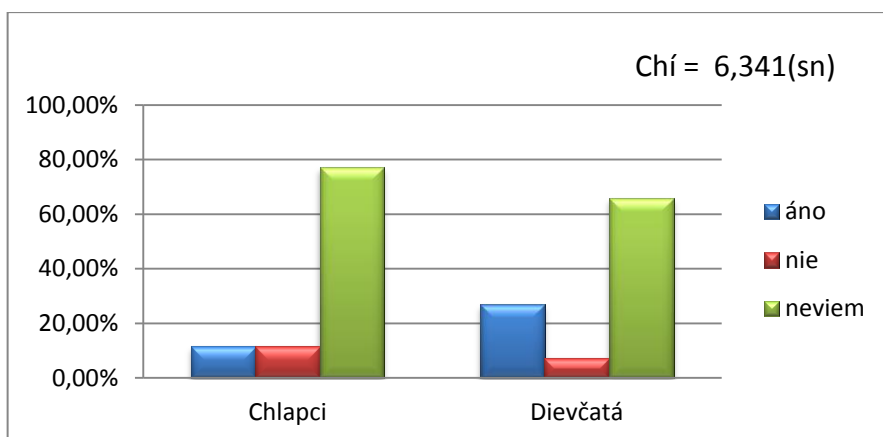
Obrázok 7 Myslíte si, že športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti fajčeniu? – mesto



Obrázok 8 Myslíte si, že športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti fajčeniu? – dedina



Obrázok 9 Myslíte si, že športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti konzumácii alkoholu? – mesto



Obrázok 10 Myslíte si, že športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti konzumácii alkoholu? – dedina

Aj v tomto prípade väčšina žiakov nevedela zaujať jednoznačné stanovisko, pretože väčšina z nich sa k tejto otázke nevedela vyjadriť – 111 (68,94%) žiakov (Obrázok 9 a Obrázok 10). Malý rozdiel bol aj medzi tými respondentmi, ktorí k otázke zaujali jednoznačný postoj – 28 (17,39%) žiakov si myslí, že športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti konzumácii alkoholu a 22 (13,67%) žiakov si myslí, že nie. Podobne ako v predchádzajúcej otázke, aj tu mali nesúhlasný názor vo väčšej miere skôr respondenti žijúci v meste v porovnaní so žiakmi žijúcimi na dedine.

ZÁVER

Cieľom práce bolo zistiť názory žiakov 9. ročníkov základných škôl v meste a na dedine na užívanie alkoholu a fajčenie a jej prevenciu prostredníctvom pohybových aktivít a športu, taktiež zistiť rozdiely v počtoch užívateľov alkoholu a cigariet v meste a na dedine. Zistili sme, že väčšina žiakov – 120 (74,53%) sa venuje pravidelnému športovaniu a 41 (25,47%) žiakov sa pravidelnému športovaniu nevenuje. Medzi počtom žiakov, ktorí skúšali a neskúšali fajčiť cigarety, nie je veľmi veľký rozdiel. 85 (52,80%) žiakov už fajčilo a 76 (47,20%) žiakov uviedlo, že cigarety ešte neskúšali. Cigarety skúšali fajčiť vo väčšej miere žiaci z mesta (67 žiakov) v porovnaní so žiakmi z dediny (18 žiakov). Alkohol z radu našich respondentov ochutnalo 141 (87,58%) žiakov, pričom s ním majú väčšie skúsenosti v tomto prípade skôr žiaci z dediny ako z mesta. Na druhej strane, žiaci žijúci v meste, že alkohol požívali viackrát a častejšie v porovnaní so žiakmi z mesta.

Prekvapil nás nerozhodný postoj žiakov k tomu, či šport je vhodným prostriedkom proti fajčeniu alebo nie – až 110 (68,3%) žiakov sa k tejto otázke nevedelo vyjadriť. Potešilo nás, že prevažoval súhlasný postoj nad nesúhlasným tých žiakov, ktorí vyjadrili svoj názor jednoznačne, aj keď medzi nimi nebol veľký rozdiel, pričom 29 (18,01%) žiakov si myslí, že šport je vhodným prostriedkom proti fajčeniu a 22 (13,67%) žiakov si naopak myslí, že nie je. Nesúhlasné stanovisko vyjadrili vo väčšej miere respondenti žijúci v meste v porovnaní so žiakmi žijúcimi na dedine. V prípade alkoholu väčšina žiakov nevedela zaujať jednoznačné stanovisko, pretože väčšina z nich sa k tejto otázke nevedela vyjadriť – 111 (68,94%) žiakov. Malý rozdiel bol aj medzi tými respondentmi, ktorí k otázke zaujali jednoznačný postoj – 28 (17,39%) žiakov si myslí, že športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti konzumácii alkoholu a 22 (13,67%) žiakov si myslí, že nie. Podobne ako v predchádzajúcej otázke, aj tu mali nesúhlasný názor vo väčšej miere skôr respondenti žijúci v meste v porovnaní so žiakmi žijúcimi na dedine. Pri vypočítaní chí-kvadrátu sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,05$.

Na základe výsledkov výskumu navrhujeme odporúčania pre prax:

prostredníctvom všestranných aktivít u žiakov podporovať návyk k pravidelnému športovaniu, viesť žiakov vo väčšej miere k aktívnemu športovaniu, prostredníctvom vhodných preventívnych aktivít a peer programov sa pokúsiť minimalizovať fajčenie, požívanie alkoholických nápojov a drog u žiakov resp. ich prostredníctvom aktivít, vhodnej

intervencie a prevencie úplne odstrániť, pokúsiť sa minimalizovať vplyv rovesníckych skupín na fajčenie, požívanie alkoholických nápojov a drog u žiakov a ísť im v tom príkladom, pokúsiť sa minimalizovať resp. úplne odstrániť ponuku cigariet, alkoholu a drog v žiackych kolektívoch resp. v školách – dbať na tieto aspekty zvýšenú pozornosť, prostredníctvom vhodných športových a preventívnych aktivít, vlastným príkladom žiakom poukázať na to, že šport je vhodným prostriedkom nielen prevencie fajčenia, alkoholu a drog, ale aj prostriedkom rozvíjajúcim osobnosť po všetkých stránkach.

LITERATÚRA

- BARTÍK, P.: 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009. 132 s. ISBN 978 – 80 – 8083 – 764 – 8
- BREZÁK, J. 2001. *Sociálna patológia*. 2. rozšír. vyd. Bratislava : Veda, 2001. 310 s. ISBN 80 – 224 – 0685 – 6.
- EMMEROVÁ, I. 2004. Realizované projekty primárnej prevencie drogových závislostí. In *Pedagogické rozhľady, časopis pre školy a školské zariadenia*. ISSN 1335 – 0404, 2004, roč. 13, č. 4, s. 24.
- EMMEROVÁ, I. 2003. Primárna prevencia drogových závislostí s osobitným zreteľom na vek žiakov. In *Pedagogické rozhľady, časopis pre školy a školské zariadenia*. ISSN 1335 – 0404, 2003, roč. 12, č. 1, s. 13.
- GÖHLERT, H. – KÜHN, F. 2001. *Falošné vedomie*. 1. vyd. Bratislava : Ikar, 2001. 142 s. ISBN 80 – 551 – 0207 – 4.
- GÖRNER, K. – STARŠÍ, J. 2001. Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s. ISBN 80-8055-565-2.
- HAJNÝ, M. 2001. *O rodičoch, dětech a drogách*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001. 133 s. ISBN 80 – 247 – 0135 – 9.
- MASARIK, P. a kol. 2000. *Prevencia a protidrogová výchova*. Nitra : PF UKF, 2000. 73 s. ISBN 80-8050-295-1.

- MICHAL, J. 2004. *Drogová závislosť mládeže a šport*. Banská Bystrica : UMB, 2004. 70 s. ISBN 80 – 8055 – 969 – 4.
- MICHAL, J. 2009. *Pohybová aktivita, mládež a drogy*. Banská Bystrica : UMB, 2009. 106 s. ISBN 978 – 80 – 89183 – 63 – 0.
- MICHAL, J. 2006. Pohybová aktivita ako špecifický prostriedok v prevencii proti fajčeniu na školách. In *Recenzovaný zborník vedecko-výskumných prác „Vedy o športe“*. Banská Bystrica : PF UMB, 2006. ISBN 80 – 8083 – 227 – 7, s. 197-206.
- PAVÚK, A. 2001. *Primárna prevencia drogových závislostí na základných a stredných školách*. 1. vyd. Prešov : Prešovská univerzita, 1997. 99 s. ISBN 80 – 88885 – 00 – 0.
- STRAŇAVSKÁ, S. 2014. Zdravý životný štýl a protidrogová prevencia u žiakov stredných škôl. In *Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác*. Zvolen : Technická univerzita, 2014, s. 284-292.
- VEREŠOVÁ, M. 2004. *Mediátory užívania drog. Cesta k efektívnej prevencii drogových závislostí*. Nitra : Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF, 2004. 388 s. ISBN 80 – 8050 – 767 – 85.

POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV 8. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Štefan Adamčák & Elena Bendíková

Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

V práci sa zaoberáme pohybovými aktivitami 1082 žiakov 8. ročníkov základných škôl ktoré sme vyhodnocovali z intersexuálneho aspektu. Výsledky nášho prieskumu poukazujú na skutočnosť, že 17,78% dievčat a 12,25% chlapcov pohybové aktivity počas pracovného týždňa realizuje v časovom rozsahu menej ako 1 hodinu denne, pričom počas víkendu je to až 25,19% dievčat a 15,13% chlapcov. V pohybových aktivitách žiakov výrazne dominujú kolektívne športy pred individuálnymi a viac ako 40% žiakov vykonáva pohybové aktivity rekreačnou formou.

PHYSICAL ACTIVITY OF EIGHT GRADE PUPILS OF PRIMARY SCHOOLS

ABSTRACT

The work deals with the physical activities 1082 of eight grade pupils of primary schools from the intersexual aspect. We found that 17,78% of girls and 16,61% of boys during the work week implements physical activity less than 1 hour per day. During the weekend it is even more with 25,19% of girls and 15,13% of boys. Within the physical activity of students there is a domination of collective sports over individual sports, while more than 40% of the activities are carried out recreationally.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, žiaci, základná škola

ÚVOD

Pohybová aktivita patrí medzi zásadné prejavy života, pričom podlieha fyzikálnym zákonom, vzniká vlastným silovým úsilím každého jednotlivca (Velé, 2006). Podľa

Brettschneidera, Naula (2004) pod pohybovou aktivitou rozumie všetku aktivitu, ktorú produkuje kostrové svalstvo a spôsobuje zvýšenú pulzovú a dychovú frekvenciu. Podľa Čeledovej, Čevelu (2010) sa nedostatok pohybovej aktivity stáva charakteristickým znakom súčasnej doby, ktorý má za následok negatívny dopad na zdravotný stav každého jednotlivca. Naopak dostatok pohybovej aktivity pôsobí ako jedna z možností podpory zdravia s preventívnym významom voči chronickým neinfekčným chorobám (Žukowska, Szark, 2010; Łubkowska, Troszczyński, 2011; Łubkowska et al., 2014; Żukowska, Szark-Eckardt, Muszkieta, Iermakova, 2014). Komplexné blahodarné účinky pohybových aktivít sa prejavujú podľa Dobšáka a kol. (2009) nasledujúcim spôsobom: zlepšujú fyzickú kondíciu, životné návyky, zdravotný stav, kvalitu života a spánok, telesnú výkonnosť, ale aj odolnosť voči stresu, sebavedomie a samotnú dĺžku života (Šmída, 2015).

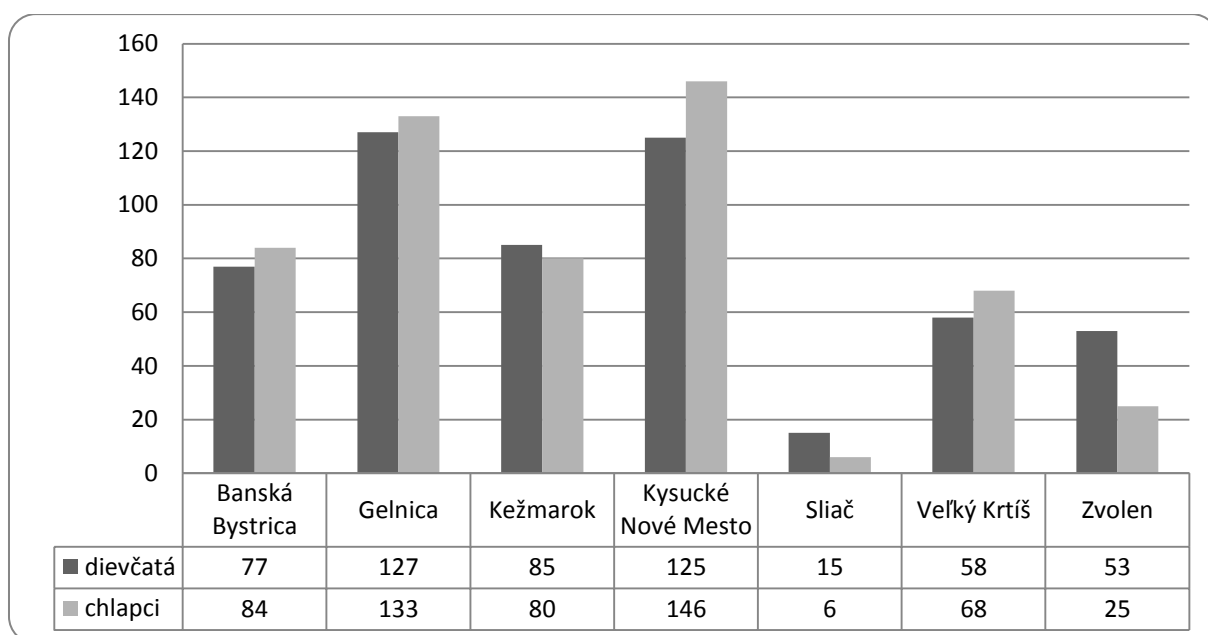
Problematikou pohybových aktivít sa zaoberala a zaoberá množstvo štúdií (HHS, CDC, PCPFS a i.), ktoré sa snažili a snažia objasniť vzťah medzi objemom pohybových aktivít, intenzitou a ich frekvenciou. Už v roku 1978 Americká asociácia pre športovú medicínu (ACSM, 1978) dospela k záveru, že už stredná intenzita pohybových aktivít zlepšuje pracovnú kapacitu. Aj v posledných rokoch sú publikované stále nové poznatky a odporúčania ohľadom pohybových aktivít, ktoré nie vždy sa zhodujú, dokonca sa zdá, že si aj odporujú. Z týchto dôvodov je preto potrebné poznať organizáciu, ktorá smernicu, odporúčanie vydáva, čo má byť dosiahnuté a najmä pre komu sú doporučená, či smernice určené (Hendl, Dobrý, 2011). V každom prípade však viaceré štúdie zo súčasného obdobia poukazujú na skutočnosť, že najmä objem pohybových aktivít u dospelávajúcej populácie má klesajúcu tendenciu: Biddle, Soos, Hamar, a kol. (2009), Michal, Nevoľná, (2012), Krull, Cipov (2014), Beťák, (2014) pričom sú nahrádzané sedavými aktivitami: sledovaním televízie, počúvaním hudby, ale aj surfovaním či chatovaním na internete (Bebčáková, a kol., 2012).

CIEĽ

Čiastkovou úlohou a cieľom v rámci grantového projektu **KEGA 002UMB-4/2014 „Inovácia pohybových aktivít žiakov základných škôl realizovaných v prírodnom prostredí prostredníctvom hravých aktivít s využitím globálneho polohového systému“** bolo zistiť objem a obsah pohybových aktivít v týždennom pohybovom režime žiakov 8. ročníkov základných škôl vo vybranných mestách Slovenska.

METODIKA

V rámci nášho prieskumu bola nosnou metódou opytovacia metóda – anonymná, neštandardizovaná anketa, ktorá bola vytvorená na základe potrieb prieskumu. Anketu sme distribuovali žiakom základných škôl vo vybraných mestách Slovenska v I. polroku šk. roku 2014/2015. Vyhodnotenie ankety sa uskutočnilo prostredníctvom programu TAP firmy Gamo Banská Bystrica. Do prieskumu sme zaradili 1080 správne vyplnených ankiet. Bližšiu charakteristiku žiakov prezentuje obrázok 1. Odpovede žiakov sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych rozdielov.



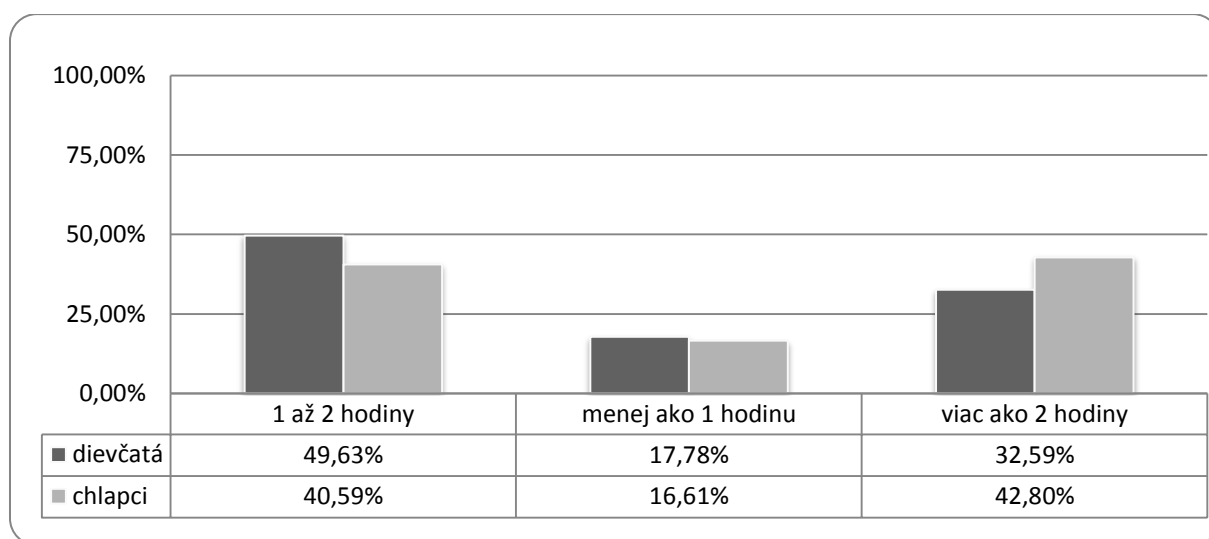
Obrázok 1 Charakteristika prieskumného súboru (n=1082)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pre vekovú kategóriu 10 až 17 rokov odporúča Šimonek (2006) 3 hodiny pohybovej aktivity denne, ktorú môže podľa našich výsledkov spĺňať 42,80% chlapcov a 32,59% dievčat (obr. 2). Viac ako 40% dievčat a chlapcov sa pohybovým aktivitám počas týždňa venuje v rozsahu od 1 do 2 hodín denne, čo v súčasnosti môžeme považovať taktiež za pozitívne zistenie, pretože ako poukazujú napr. výskumy Nemca, Nemcovej (2012), Nevoľnej (2013) orientované na režim žiakov základných škôl, sa žiaci vo svojom voľnom čase venujú hlavne sedavým, fyzicky nenáročným aktivitám - počítačovým hrám, počúvaniu hudby, sledovaniu televízie a pod. Za rizikovú považujeme skupinu dievčat (17,78%) a skupinu chlapcov (16,61%), ktorí sa pohybovým aktivitám počas týždňa venujú menej ako jednu denne.

Bendíková (2014) vo svojom prieskume na vzorke 133 žiačok stredných škôl mesta Liptovský Mikuláš, s vekovým priemerom 17,3 rokov zistila, že z hľadiska týždennej frekvencie sa v uvedenej skupine žiakov venujú nepravidelne športovo-rekreačným aktivitám 24% opýtaných, 1x týždenne 17%, 2x týždenne 12% a 3 a viackrát týždenne 8 % opýtaných. Zaujímavé bolo aj jej zistenie, že až 39% opýtaných žiakov sa vôbec nevenuje športovo-rekreačným činnostiam.

Odpovede žiakov na túto otázku z pohľadu intersexuálnych rozdielov boli, značne rozdielne a uvedená skutočnosť sa prejavila aj pri zisťovaní štatistickej významnosti (tab. 1).



Obrázok 2 Pohybové aktivity žiakov počas pracovného týždňa v hodinách

Tabuľka 1 Štatistické vyhodnotenie - Pohybové aktivity žiakov počas pracovného týždňa v hodinách

položka	chlapci ZŠ/dievčatá ZŠ
štatistická významnosť	**
chi – kvadrát test	p=0,0018

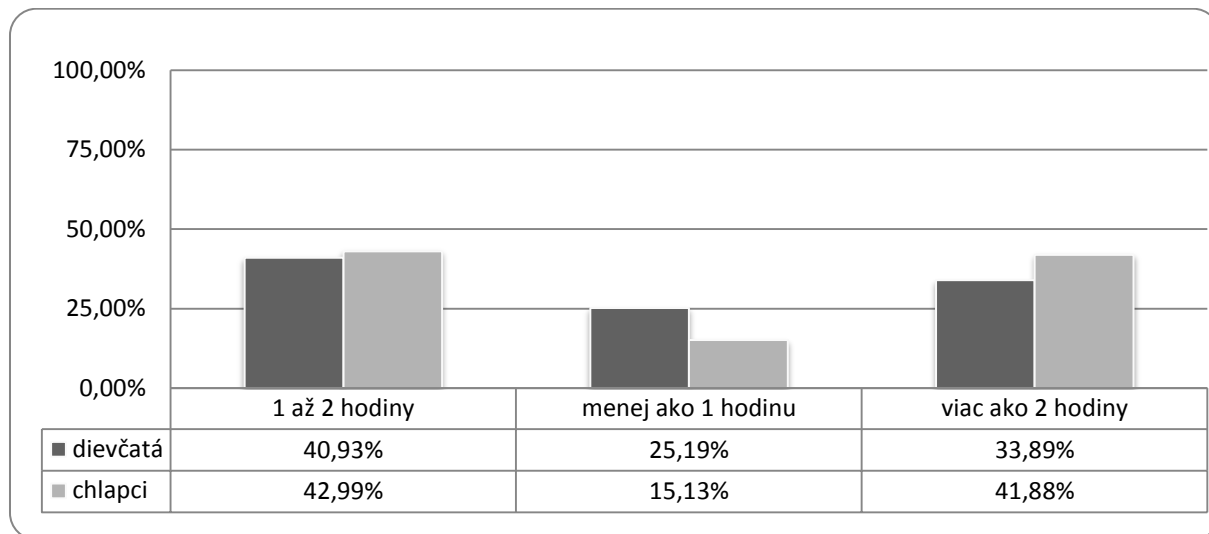
Legenda: **= štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$, *= štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$, N= štatisticky nevýznamný

V nasledujúcej otázke sme zisťovali, koľko času venujú chlapci a dievčatá pohybovým aktivitám počas pracovného víkendu, pričom sme očakávali, že sa im venujú vo väčšej miere. Pri porovnaní odpovedí z predchádzajúcou otázkou sme zistili, že pohybovým

aktivitám viac ako 2 hodiny denne sa venuje takmer rovnaké percento dievčat ale aj chlapcov (obr. 3), čo sme neočakávali. Táto skutočnosť pravdepodobne súvisí so skutočnosťou, že chlapci ale aj dievčatá navštevujú počas týždňa organizovanú činnosť (tréningové jednotky, krúžky a pod.) a cez víkend sa uvedené aktivity nerealizujú.

Za negatívnu považujeme skutočnosť, že vzrástol počet dievčat - 25,19%, ktoré sa pohybovým aktivitám počas víkendu venujú menej ako jednu hodinu denne. Pratt a kol. (1999), Chovanová (2005) a i. na základe svojich výskumov taktiež upozorňujú, že zastúpenie pohybovej aktivity, športovo-rekreačných aktivít v režime mladej populácie je v súčasnosti vzhľadom na požiadavky súčasnej doby v mnohých prípadoch nepostačujúce. Nader a kol. (2008) uvádza, že deti vo veku 9 rokov počas týždňa ale aj cez víkendy pohybové aktivity vykonávajú viac ako 3 hodiny, pričom s postupujúcim vekom ich aktivity klesajú. Vo veku 15 rokov dosahujú len 49 minút za deň v týždni a počas víkendu je to ešte menej – iba 35 minút denne. Takáto nízka pohybová aktivita je podľa Svačinu (2010), faktorom, ktorý sa vyskytuje zároveň s obezitou a jej dôsledkami ako sú vyšší tlak krvi, cukrovka, ateroskleróza a nádorové ochorenia.

Aj pri vyhodnotení tejto otázky sme z pohľadu intersexuálnych rozdielov zaznamenali štatisticky významné rozdiely (tab. 2).



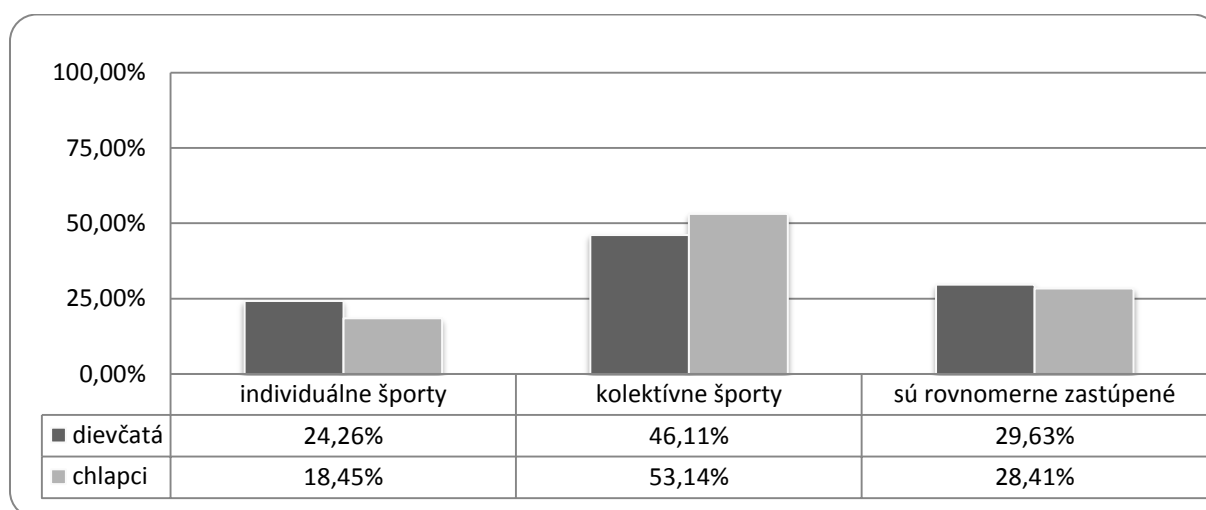
Obrázok 3 Pohybové aktivity žiakov počas víkendu týždňa v hodinách

Tabuľka 2 Štatistické vyhodnotenie - Pohybové aktivity žiakov počas víkendu týždňa v hodinách

položka	chlapci ZŠ/ dievčatá ZŠ
štatistická významnosť	**
chi – kvadrát test	0,00010

Legenda: **= štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$, *= štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$, N= štatisticky nevýznamný

Prieskumom sme ďalej zistili, že chlapci (53,14%) aj dievčatá (46,11%) v pohybových aktivitách dominantne uprednostňujú kolektívne športy pred individuálnymi (obr. 3). Individuálne športy uprednostňuje 24,26% dievčat a 18,45% chlapcov. Takmer 1/3 dievčat má obidve aktivity rovnako zastúpené. Významnosť rozdielov odpovedí medzi chlapcami a dievčatami bola štatisticky významná $p < 0,05$ (tab. 3).



Obrázok 4 Preferované pohybové aktivity žiakov základných škôl

Tabuľka 3 Štatistické vyhodnotenie - Preferované pohybové aktivity žiakov ZŠ

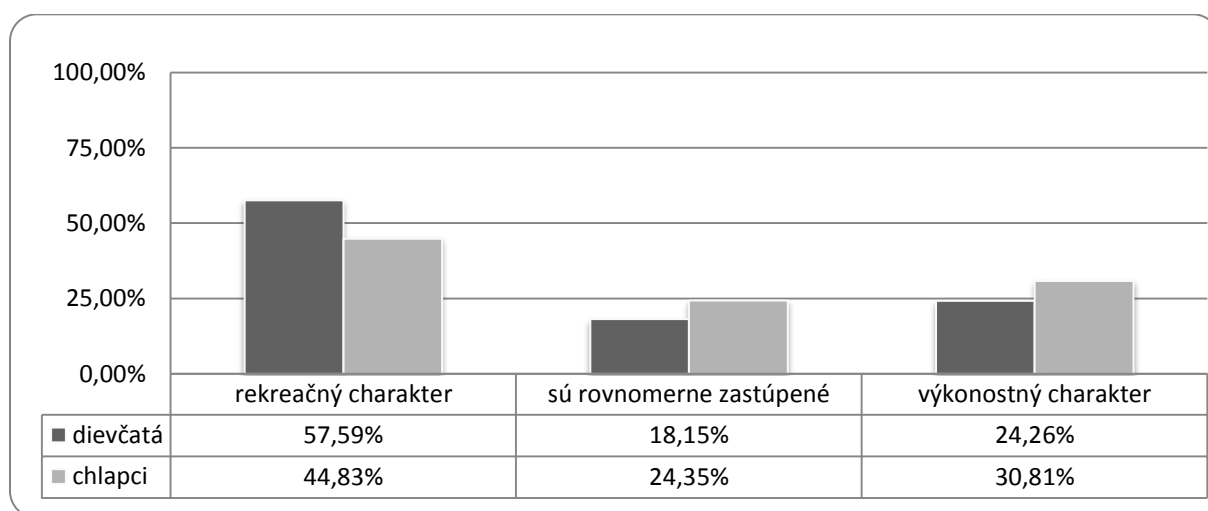
položka	chlapci ZŠ/dievčatá ZŠ
štatistická významnosť	*
chi – kvadrát test	$p=0,0286$

Legenda: **= štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$, *= štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$, N= štatisticky nevýznamný

Nemec, Adamčák (2013) v svojej práci uvádzajú, že žiaci v kolektívnych hrách nachádzajú spoluhráčov, ale aj protivníkov. S nimi môžu spolupracovať, ale i súperiť. Kolektívne hry im prinášajú vzrušujúce a radostné zážitky, pri ktorých prežívajú napätie boja ale aj blažené chvíle víťazstva. Do popredia sa v súčasnosti dostávajú aj mnohé netradičné športy, ktoré v mnohých prípadoch nevyžadujú náročné priestorové a materiálne vybavenie a tak sa stávajú predmetom samotného hrania.

Naše zistenia o obľúbenosti kolektívnych športových hier žiakmi sú v zhode s prácami viacerých odborníkov: Bebčáková, (1998), Slezák, Melicher (2008), Palovičová (2010), Lenková, Bebčáková, Boržíková, Durkáč (2010), skúmajúcich záujmy žiakov z pohľadu obľúbenosti pohybových aktivít vykonávaných či už na hodinách telesnej a športovej výchovy, alebo vo voľnom čase žiakov. Podobne aj výsledky Kubiša (2014) potvrdili, že žiaci druhého stupňa základných škôl v regióne Detva (n=224) majú pozitívny vzťah k športovým a pohybovým hrám.

V pohybových aktivitách žiakov prevládajú aktivity rekreačného charakteru, za ktoré sa vyjadrilo 57,59% dievčat a 44,83% chlapcov. Aktivity výkonnostného charakteru preferuje 24,26% dievčat a 30,18% chlapcov. Ostávajúce % žiakov t.j. 18,15% dievčat a 24,35% chlapcov má obidve aktivity rovnomerne zastúpené. Bendíková (2014) v skupine stredoškôľakov zistila, že pravidelne sa športovo-rekreačným činnostiam venuje 20% žiačok, buď na rekreačnej alebo výkonnostnej úrovni. Štatistické vyhodnotenie tejto otázky prezentuje tabuľka 4.



Obrázok 5 Charakter pohybových aktivít žiakov základných škôl

Tabuľka 4 Štatistické vyhodnotenie - Charakter pohybových aktivít žiakov základných škôl

položka	chlapci ZŠ/dievčatá ZŠ
štatistická významnosť	**
chi – kvadrát test	p=0,00014

Legenda: **= štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$, *= štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$, N= štatisticky nevýznamný

ZÁVER

Podľa svetovej zdravotnej organizácie WHO nárast civilizačných ochorení vykazuje priamu závislosť medzi životným štýlom a nedostatkom pohybových aktivít vo väčšine európskych krajín. Pohybová nedostatočnosť – fyzická inaktivita sa stala hlavným rizikovým faktorom vzniku civilizačných ochorení a z toho vyplývajúcim aj ekonomickým problémom. Ekonomické dôsledky sa odrážajú v zdravotnej starostlivosti, spomaleniu ekonomického rastu vplyvom častej chorobnosti (práceschopnosti) ale aj predčasnou úmrtnosťou. Na populáciu 10 miliónov obyvateľov Európy pripadajú finančné náklady 910 miliónov euro ročne, pokiaľ je polovica populácie nedostatočne pohybovo aktívna.

Dohľad nad úrovňou fyzickej aktivity v populácii s použitím štandardizovaných protokolov je zásadný a je nevyhnutnou súčasťou reakcie verejného zdravotníctva ale aj školstva na súčasné problémy týkajúce sa úrovne fyzickej aktivity celej populácie. Štandardné metódy dohľadu - aj v podobe ankety a podobných výskumných metód sú potrebné na posúdenie prevalencie aktuálnej fyzickej aktivity, je možné za pomoci nich určovať trendy v priebehu času, aby bolo možné lepšie plánovať fyzickú aktivitu a cielené zásahy v oblasti verejného zdravia. Dobrým príkladom toho sú parky a voľné plochy, ktoré podporujú aktívnu hru a neorganizovanú rôznorodú aktivitu a rekreačné športy pre celú vekovú škálu populácie.

LITERATÚRA

BEŤÁK, B. 2014. Pohybové a športové aktivity vo voľnom čase žiakov stredných škôl v Poprade. In Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen : Technická univerzita, 2014, s. 76-85.

BEBČÁKOVÁ, V. 1998. Zapojenie žiakov do organizovaných a neorganizovaných aktivít a

športové záujmy žiakov základných a stredných škôl východoslovenského regiónu. In *Telesná výchova a šport*, 1988, č. 1, s. 11 – 14.

BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2012. *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove Fakulta športu 2012, 71 s.

BENDÍKOVÁ, E. 2014. Životný štýl adolescentiek z pohľadu vybraných determinantov zdravia. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 27-36.

BIDDLE, S. J. H., SOOS, I., HAMAR, P., a kol.. 2009. Physical activity and sedentary behaviours in youth: Data from three central-eastern European countries. *European Journal of Sport Science* 9, 2009, s. 295 – 301.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010, 128 s.

DOBŠÁK, P., SIEGELOVÁ, J., SVAČINOVÁ, H., HOMOLKA, P., DUNKLEROVÁ, L., SOSÍKOVÁ, M., PLACHETA, Z. 2009. *Klinická fyziologie tělesné zátěže: Vybrané kapitoly pro bakalářské studium fyzioterapie*. Brno, Masarykova univerzita, 2009, 98 s.

HENDL, J., DOBRÝ, L. 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011, 300 s.

CHOVANOVÁ, E. 2005. Research on motoricity of children of the younger school age. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical education and sport*, roč. 6, č.6., UMB v Banskej Bystrici, PF UMB, 2005.

KRULL, J., CIPOV, B. 2014. The changes in the level of selected motion abilities of students KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica after first semestral of study. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu III. zborník vedeckých prác*, Ružomberok: VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity, 2014, s. 125-133.

KUBIŠ J. 2014. Vzťah žiakov základných škôl v regióne Detva k pohybovým aktivitám. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 71-78.

KUČERA, M. 1999. *Význam pohybu v ontogenéze*. In Kučera, M. – Dylevský, I. 1999. *Sportovní medicína*. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 22 – 35.

LENKOVÁ, R., BEBČÁKOVÁ, V., BORŽÍKOVÁ, I., DURKÁČ, P. 2010. Preferencie pohybových aktivít 15-ročných žiakov základných škôl. In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „*Pohybová aktivita v živote človeka*“ „*Pohyb detí*“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.104-110.

- 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.
- ŁUBKOWSKA, W., PACZYŃSKA-JĘDRYCKA, M., EIDER, J. 2014. *The significance of swimming and corrective exercises in water in the treatment of postural deficits and scoliosis.* In *Centr Eur J Sport Med.*, 2014, vol. 6, no. 2, p. 93–101.
- MICHAL, J., NEVOLNÁ, T. 2013. Physical activity as an effective means to a healthy life style. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*, roč. 4, č.1, s. 103-114.
- NADER, P. R. a kol. 2008. "Moderate-to-vigorous physical Activity From Ages 9 to 15 years," *JAMA* 300: 2008, s. 295–305
- NEMEC, M., NEMCOVÁ, L. 2012. Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis - motus – salus*, roč. 4, č. 2, 2012, s. 139-146.
- NEMEC, M., ADAMČÁK, Š. 2013. *Physical games and education process at the 2nd stage of primary schools.* Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 183 s.
- NEVOLNÁ, T. 2013. Analýza životného štýlu žiakov základných škôl v regióne Piešťany. In *Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl : recenzovaný zborník vedeckých prác.* Trenčín: Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, Fakulta zdravotníctva, 2013.
- PALOVIČOVÁ, J. 2010. Možnosti realizácie športovo – rekreačných aktivít na základných školách vo Zvolene. In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“.* Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.130-139.
- PRATT, M., CACERA, C. A., BLANTON, C. 1999. Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. In *Med, science in Sports and Exerc.*, roč.31, č. 11, Suppl., s. 526-533.
- SLEZÁK J., MELICHER, A. 2008. Analýza záujmovej telesnej výchovy v súčasných podmienkach. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb.* Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 46-56.
- SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S., HAMAR, P. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. In *Tel. Vých. Šport*, roč. 20, 2010, č.2, s.18 – 22.
- SVACHINA, Š. 2010. *Poruchy metabolismu a výživy.* Praha: Galén, 2010, 505 s.

ŠIMONEK, J. 2006. Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In Štúdie III. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2006, s. 7-102.

ŠIMONEK, J. 2011. *Výskumy objemu pohybovej aktivity na školách*. Nitra: PF UKF Nitra, 2011, 71 s.

ŠMÍDA, L. 2015. Vybrané determinanty životného štýlu adolescentiek. In *Scientia Movens 2015 : sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2015. s. 55-63.

VÉLE, F. 2006. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton, 2006, 375 s.

ŽUKOWSKA, H. & SZARK, M. 2010. Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego. In *Health aspects of physical activity*, (red.) Łuczak J., Bronowicki S., Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, pp. 613-624.

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, s. 50-60.

Internetové zdroje:

BRETTSCHNEIDER, W., NAUL, R. 2004. Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a balance. [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/sport/library/doc./cl/doc374_en.pdf.

Global Health Observatory. 2008. Prevalence of insufficient physical activity [online]. 2008 [cit. 2013-07-07]. Dostupné z: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/index.html.

World Health Organization. 2007. Steps to health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health [online]. [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf

Štefan Adamčák, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, stefan.adamcak@umb.sk

Elena Bendíková, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, Elena.Bendikova@umb.sk

POSTOJE CHLAPCOV VYBRANÝCH FUTBALOVÝCH MUŽSTIEV ZO SLOVENSKA, MAĎARSKA, NEMECKA A RUMUNSKA K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A ŠPORTU

PETER MESIARIK

Základná škola J. S. Neresnického, Dobrá Niva, Slovenská republika

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zameraného na zistenie postojov chlapcov vybraných futbalových mužstiev klubov MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko), Górnik Zabrze (Poľsko), 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) vekovej kategórie U 14 k telesnej a športovej výchove a športu. U chlapcov prevažovali pozitívne postoje nad indiferentnými postojmi. Negatívne postoje sme u chlapcov nezistili. Takmer všetci chlapci boli žiakmi športových tried a mali v školskom vzdelávacom programe školy navýšený počet hodín športovej prípravy vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb.

Kľúčové slová: futbal, postoje, telesná a športová výchova, šport, športová trieda.

ABSTRACT

The paper presents results of research aimed at finding the attitudes of boys selected football teams club MFK Lokomotíva Zvolen (Slovakia), Gornik Zabrze (Poland), 1. FC Magdeburg (Germany) and CS Viitorul 2012 Cluj (Romania) the age group 14 to physical education and sports and sports. The boys showed more positive than indifferent attitudes towards sports and physical education and sport. Negative attitudes have been observed in boys. Almost all the boys were students of sports classes and take part in the school educational program of the school plus hours of sports training in educational health and movement.

Key words: football, attitudes, physical and sports education, sports, sport classes.

ÚVOD

Šport už od dávna patrí medzi záujmovú činnosť širokej vrstvy obyvateľstva. S postupným rozvojom spoločnosti sa rozvíjali aj jednotlivé športové odvetvia. Jedným z najpopulárnejších športov na svete je futbal. Veľká príťažlivosť futbalu vyplýva z jeho kolektívnosti, emocionálnosti a možnosti každého hráča svojsky uplatniť najrozmanitejšie telesné a duševné vlastnosti a schopnosti v rámci kolektívnej športovej hry. Futbal je

v súčasnosti u nás i vo svete jednou z najpopulárnejších športových hier a v kolektívnych športoch aj z dôvodu jej finančnej nenáročnosti. Dopracovanie sa na vrchol športového výkonu predstavuje pre hráča veľkú mieru sebazaprenia a pre futbalového trénera pravidelné úsilie pedagogicky pracovať na jeho výkonnosti od skorého ranného veku.

PROBLÉM

Športovanie detí je veľmi dôležitá výchovná činnosť, ktorú spolu ruku v ruku vykonávajú učitelia telesnej a športovej výchovy, vedúci záujmovej činnosti na školách, športovej tréneri, vedúci tímov, rodičia a samozrejme aj celá spoločnosť. Na ich konci by mala stáť komplexná osobnosť, ktorej šport umožnil predovšetkým krásne detstvo plné kamarátov, zábavy a intenzívnych prežitkov. Šport hrá dôležitú úlohu aj v rámci mimoškolskej realizácie mládeže, pri ktorej deti zažívajú opojné chvíle víťazstva, horkosť porážky, učia sa samostatnosti, zodpovednosti, cieľavedomosti a rešpektu k sebe i k ostatným. Detský šport patrí k základným aktivitám voľného času, ktoré napomáhajú k prevencii negatívnych sociálnych javov.

Aké budú postoje chlapcov, ktorí sa venujú vo svojom voľnom čase tréningu futbalu k telesnej a športovej výchove. Budú ich postoje pozitívne, alebo naopak žiaci budú preťažený pohybovými a športovými aktivitami v dlhodobej športovej príprave a ich postoje budú naopak menej indiferentné, prípadne aj negatívne.

Futbal (z anglického *football*, *foot* = noha, *ball* = lopta) je kolektívna loptová hra, ktorá je najpopulárnejším kolektívnym športom na svete. Podľa prieskumu, usporiadaného v roku 2001 medzinárodnou futbalovou federáciou FIFA, hrá pravidelne futbal najmenej 240 miliónov ľudí vo viac ako 200 krajinách sveta. Dôvodom jeho popularity sú jednoduché pravidlá a minimálna náročnosť na vybavenie. Okrem futbalu na zelených trávnikoch existujú aj ďalšie populárne mutácie tejto hry: halový futbal, minifutbal a iné. Prebieha podľa určitých zákonitostí a dohovorených pravidiel, má pevnú organizáciu. Korene futbalu siahajú do dávnej minulosti. Postupne sa stal najobľúbenejším športom na celej planéte. Prvé správy o loptových hrách pochádzajú už z 3. tisícročia pred n. l.. Loptové hry obľubovali aj Mayovia a Inkovia. Začiatkom 19. storočia sa futbal hral v anglických školách. Stratil živelnosť, hra sa organizovala a stala sa prostriedkom výchovy. Na území Slovenska sa futbal začal hrať v rokoch 1892 – 1896. Prvé správy sú práve zo stredného Slovenska. V r. 1893 založili FC Banská Bystrica a potom postupne vznikali futbalové kluby v Bratislave, Prešove, Košiciach, Trnave, Trenčíne, Vrútkach, Lučenci, Zvolene atď.

Futbal postupne prerástol rámec škôl presunul sa do klubov, ktorých počet sa evidentne zvýšil. Požiadavky na súčasný futbal sa stále zvyšujú. Musí byť divácky príťažlivý, atraktívny aj efektívny z hľadiska očakávaného výsledku.

Postoje

Podľa Boroša – Ondříškovéj – Živčicovéj (1999) sú postoje pomerne trvalé charakteristiky jednotlivca, ktoré vyjadrujú jeho stanovisko (pozitívne či negatívne) k určitej oblasti skutočnosti, vyjadrujú nielen základnú poznávaciu orientáciu, ale aj hodnotový systém človeka a jeho snahovú zameranosť. V tomto zmysle sú postoje faktorom, ktorý silne ovplyvňuje správanie sa jednotlivca. Objektom postoja môže byť čokoľvek, čo človek registruje, alebo čím sa zaoberá v mysli. Políach (2003) uvádza, že postoje významne ovplyvňujú konanie v situáciách každodenného života. Postoje sú taktiež v mnohom blízke osobným hodnotám a súvisia aj s vedomosťami, skúsenosťami a motiváciou.

Postoj je podľa Hartla (2004) a Kosovej – Kasáčovej (2009) hodnotiaci vzťah vyjadrený sklonom reagovať ustáleným spôsobom na predmety, osoby, situácie a na seba samého. Predurčujú poznanie, chápanie, myslenie a cítenie. Ide o relatívne ustálené tendencie kladne, či záporne reagovať na určité podnety.

Človek sa s postojmi nerodí – postoje ako také nie sú človeku vrodené. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím - štvrtým rokom života (Kubáni, 2004). Hodnotová orientácia sa vytvára už u dieťaťa ranného veku v priebehu jeho primárnej socializácie, kedy sa odpútava od sveta vrodených zmyslových hodnôt a začína sa zoznamovať s hodnotami svojho sociálneho prostredia. Každý jedinec si systém, alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe v priamej súčinnosti s ľuďmi, so spoločnosťou, s jej inštitúciami.

Postoje k telesnej a športovej výchove a športu

Problematikou zisťovania postojov žiakov k školskej telesnej výchove sa na základných a stredných školách v minulosti zaoberali napr. Antala - Dorošová (1996), Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2007a, 2007b, 2009a, 2009b, 2009c), Vladovičová – Novotná (2005), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Mesiarik (2009, 2010, 2011, 2012a, 2012b, 2012d, 2013a, 2013b, 2014), Mesiarik – Bartík – Bendíková (2012), Michal (2005, 2011), Michal, Kollár – Kružliak (2010), Palička (2011a, 2011b) ai.. V Českej republike to boli napr. Rýgl (2003a, 2003b), Góna (1997, 1998). Postojmi študentov na vysokých školách sa zaoberal Šikula (1992) a Michal (2002). U dospeléj populácie v Českej republike napr. Zich – Ungr (1995).

Prevahu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými na 2. stupni základných škôl zistili v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch aj Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2007c, 2009a, 2009c), Mesiarik (2009, 2010, 2011, 2012a, 2012b, 2012c), Palička (2011a, 2011b); v Poľsku a v Českej republike Góna (1997) a Subramanian – Silverman (2007) u 12 až 14 ročných žiakov na školách v USA. Tieto výskumy naznačili už aj nárast indiferentných postojov k školskej TV a športu a dokonca prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi zaznamenali už vo výsledkoch výskumu Bartík (2009b, 2009c), Bartík – Mesiarik (2009) a Mesiarik (2009).

Mesiarik (2014) zistil u žiakov na vybraných základných školách v meste Břeclav (Česká republika) iba miernu prevahu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu výchove (48,84 %) nad postojmi indiferentnými (45,35 %). Negatívny postoj iba 5,81 % respondentov.

Mesiarik (2013a) skúmal aj postoje zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím na druhom stupni špeciálnych základných škôl a špeciálnej triedy bežnej základnej školy v okrese Zvolen. U uvedenej skupiny žiakov prevládali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými. 60,91 % respondentov prejavilo k telesnej a športovej výchove a športu pozitívny postoj a 39,09 % prejavilo indiferentný postoj. Pozitívnym zistením je, že negatívny postoj neprejavil ani jeden respondent.

Bartík (2009b, 2009c) a Bartík – Mesiarik (2009) v posledných výskumoch zistili u žiakov 9. ročníkov ZŠ prevažujúce indiferentné postoje k školskej telesnej výchove a športu nad postojmi pozitívnymi. Negatívne postoje žiaci 9. ročníkov ZŠ uviedli vo veľmi malom množstve (od 1 do 3 %).

U skupiny žiakov 8. ročníkov v triede so zameraním na šport – futbal Mesiarik (2011) na ZŠ J. Alexyho vo Zvolene zistil prevahu pozitívnych postojov (75 %) nad postojmi indiferentnými (25 %). Negatívny postoj neprejavil ani jeden chlapec. U bežných tried chlapci 8. ročníkov tzv. bežných tried na trinástich základných školách v okrese Zvolen, vrátane ZŠ J. Alexyho 1941/1 Zvolen, kde sú zriadené športové futbalové triedy bola zistená taktiež prevaha pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu (64,16 %) nad postojmi indiferentnými (34,07 %). Celkový počet pozitívnych postojov bol však o 10,84 % nižší u žiakov bežných tried oproti žiakom s tried so zameraním na šport – futbal. Negatívny postoj prejavilo iba 1,77 % chlapcov.

U skupiny žiakov 8. ročníkov v triede so zameraním na šport – ľadový hokej Mesiarik (2012) na ZŠ P. Jilemnického 1813/1 vo Zvolene zistil prevahu pozitívnych postojov (91,30 %) nad postojmi indiferentnými (8,70 %). Negatívny postoj neprejavil ani jeden chlapec.

Porovnaním výsledkov dosiahnutých v otázke zisťovania orientácie postojov k telesnej a športovej výchove a športu s výsledkami žiakov 8. ročníkov tzv. bežnej triedy na uvedenej ZŠ môžeme povedať, že chlapci športových hokejových tried prejavili o 24,64 % viac pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako chlapci z nešportových tried trinástich základných škôl v okrese Zvolen (64,16 %). Rozdiel v kvalite pozitívnych postojov medzi týmito dvomi skupinami chlapcov bol už štatisticky významný na 5 % hladine štatistickej významnosti (štatistický neparametrický test Wilcoxon), $p=0,0294$, t.j. $p<0,05$.

Športová príprava

Športová príprava sa vyučuje iba v športových triedach a podobne ako aj iné predmety má svoje učebné osnovy. Realizuje sa hlavne na športoviskách, podľa zamerania športových tried. V prípade futbalu väčšinou na futbalovom ihrisku a v zimnom období aj v telocvični.

Športové triedy sú určené na systematickú športovú prípravu športovo-talentovaných žiakov. Činnosť v nich je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. V športových triedach sa vyučuje podľa upraveného učebného plánu základnej, alebo strednej školy. Vyučovanie sa realizuje v predmete športová príprava.

Predmet športová príprava sa vyučuje v rozsahu 4 – 8 hodín týždenne. Do jednej športovej triedy sa zaradujú žiaci jedného, alebo viacerých športových odvetví. Triedy sa podľa príslušného učebného plánu spravidla delia na skupiny, a to ak je v nich viac ako jedno športové odvetvie, alebo trieda je koedukovaná. Športové triedy základných a stredných škôl sú súčasťou vrcholového športu v Slovenskej republike. Učebné osnovy pre triedy s rozšíreným vyučovaním športovej prípravy so zameraním na futbal sú záväzným dokumentom pre učiteľov športovej prípravy. Rámcovo v sebe zahŕňajú ciele, obsah a rozsah učiva pre jednotlivé vekové kategórie športovcov a pre jednotlivé školské ročníky. Slúžia učiteľom športovej prípravy k vypracovaniu učebných plánov a tréningových plánov pre športové triedy.

Športová príprava sa zabezpečuje formou športových tréningov, sústreďení a účasťou na pravidelných športových súťažiach organizovaných SFZ pre príslušné vekové kategórie. Súčasťou športovej prípravy je aj výberové konanie, teoretická príprava, regenerácia a pravidelné testovanie. Športový tréning sa uskutočňuje spravidla v rozsahu 12 až 18

vyučovacích hodín týždenne v závislosti od vekovej kategórie a výkonnostnej úrovne žiakov – hráčov. Na športovej príprave počas hlavných prázdnin sa zúčastňujú aj novozaradení, alebo novoprijatí žiaci pred nástupom do športovej triedy príslušnej školy.

Športové triedy so zameraním na futbal sú triedy, ktorých úlohou je vytvárať optimálne podmienky pre progresívnu športovú prípravu pohybovo nadanej a talentovanej mládeže so zreteľom na získanie správnych pohybových návykov a pohybových činností pri dodržiavaní všetkých zásad športovej prípravy mládeže.

V kontinuálnej nadväznosti na tréningový proces realizovaný v priebehu jednotlivých vekových kategórií – ročníkov školskej dochádzky je všeobecným cieľom tejto vekovej kategórie žiakov položiť základy budúcej vysokej športovej výkonnosti v dorasteneckom a juniorskom veku a v kategórii dospelých, zamerať sa na vysokú úroveň všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti, vytvoriť trvalý pozitívny vzťah k futbalu.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť a analyzovať postoje chlapcov vekovej kategórie U 14 (ročník narodenia 2001) vybraných mužstiev hrajúcich najvyššie mládežnícke súťaže 1.ligy štátov Slovenska, Maďarska, Nemecka a Rumunska k telesnej a športovej výchove a športu. V neposlednom rade nás aj zaujímalo, či žiaci, ktorí sa dlhodobo venujú futbalovému tréningu nebudú mať vzhľadom na viacročnú špecializovanú športovú prípravu naopak vyššie množstvo indiferentných a negatívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu ako postojov pozitívnych.

METODIKA

Výskumný súbor v otázke skúmania postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu tvorili chlapci 7. a 8. ročníkov základných škôl (MFK Lokomotíva Zvolen – Slovensko), prípadne príslušnej triedy 8. ročného gymnázia (Górník Zabrze – Poľsko), 1. FC Magdeburg (Nemecko), CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) v celkovom počte 44.

Výskumu sa zúčastnilo zhodne po 11 chlapcov z mužstiev MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko), Górník Zabrze (Poľsko), 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko). Uvedené mužstvá sa v dňoch 10. až 11. januára 2015 zúčastnili 28. ročníka prestížneho medzinárodného halového turnaja v strednom Nemecku v meste Jena, za účasti mužstiev z Nemecka, Poľska, Rumunska a Slovenska.

Chlapci vyplňali postojové dotazníky, ktoré boli vyhotovené pre skupiny detí podľa krajiny pôvodu, to znamená v štyroch jazykoch. Konkrétne v jazyku rumunskom, poľskom, nemeckom a slovenskom, za účasti tlmočníka do daného jazyka.

MFK Lokomotíva Zvolen – (Slovensko) – 6 chlapci navštevovali športové triedy so zameraním na futbal na ZŠ J. Alexyho 1941/1 vo Zvolene, 5 chlapci navštevovali tzv. bežné základné školy bez športovej prípravy v meste Zvolen a v jeho blízkom okolí.

Górník Zabrze (Poľsko) – všetci 11 chlapci navštevovali športové triedy so zameraním na futbal na 8. – ročnom športovom gymnáziu v Zabrze.

1. FC Magdeburg (Nemecko) – chlapci sa označujú v Nemecku ako kategória C a navštevovali športové triedy.

CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) – všetci chlapci navštevovali športové triedy so zameraním na futbal na 8. – ročnom športovom gymnáziu v meste Cluj.

Tabuľka 1 – Počet žiakov zúčastnených vo výskume v otázke zisťovania postojov k telesnej a športovej výchove a športu

Futbalové mužstvo	Počet respondentov	Percentá
MFK Lokomotíva Zvolen – (Slovensko)	11	25 %
Górník Zabrze (Poľsko)	11	25 %
1. FC Magdeburg (Nemecko)	11	25 %
CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko)	11	25 %
Spolu 4 futbalové mužstvá	44	100 %

Chlapci uvedených mužstiev hrali najvyššie národné súťaže danej vekovej kategórie podľa regiónov, v ktorých sa dané mesto v danej krajine geograficky nachádzalo (súťaže sú z ekonomických dôvodov organizované podľa krajov, regiónov).

Hlavnou výskumnou metódou bol postojový dotazník určený pre žiakov 2. stupňa ZŠ – pre žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl podľa SIVÁKA et al. (2000). Obsahuje 51 položiek, a to zhodne po 17 so zameraním na kognitívnu, emotívnu a na konatívnu zložku postoja. Maximálny počet bodov, ktorý môže respondent získať je 102 bodov. Postojový dotazník je určený na zistenie špecifického deklaratívneho postoja k telovýchovným činnostiam a k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Dotazník sa zameriava na poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja a intenzitu postoja k školskej telesnej a športovej

výchove určuje celkový zisk bodov vo všetkých troch zložkách postoja. Žiak zaujíma svoje stanovisko ku každej položke záznamom do archu odpovedí podčiarknutím jednej z možností. Kognitívna zložka postoja – úzko súvisí s osvojovaním špecifických i všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, hygieny, zdravotvedy, teda elementárnych teoretických základov telovýchovného vzdelania. Emotívna zložka postoja – citová zložka postoja, práve táto zložka sa pokladá v tomto veku za veľmi dôležitú pri vytváraní postoja k telesnej výchove. Konatívna zložka postoja – tu ide o žiakovu aktivitu, jeho aktívne zapojenie do pohybových aktivít. Ide tu najmä o vôľu vykonávať pohybovú činnosť a zapojenie do aktívnej činnosti. Pri vyhodnocovaní výsledkov sme použili aj Wilcoxonov neparametrický test pre zistenie štatistickej významnosti rozdielov v úrovni pozitívnych postojov.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Prevahu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými na 2. stupni základných škôl zistili v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2007c, 2009a, 2009c), Mesiarik (2009, 2010, 2011, 2012a, 2012b, 2012c), Palička (2011a, 2011b); v Poľsku a v Českej republike Górna (1997) a Subramanian – Silverman (2007) u 12 až 14 ročných žiakov na školách v USA.

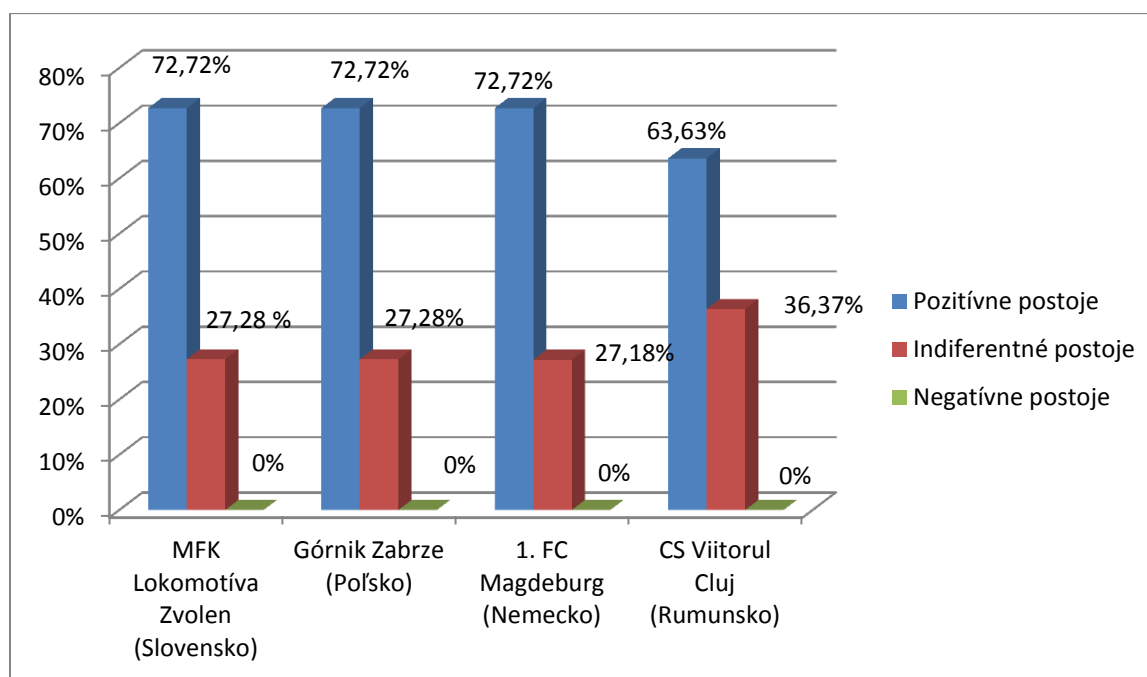
Mesiarik (2011, 2012) u chlapcov športových tried so zameraním na futbal a hokej zistil rovnako prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými.

Prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými sme zistili aj v našom výskume.

Výsledky analýzy jednotlivých postojových dotazníkov na zistenie orientácie chlapcov k telesnej a športovej výchove a športu uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v Tabuľke 2 a na Obrázku 1.

Tabuľka 2 – Porovnanie orientácie postojov chlapcov futbalových mužstiev MFK Lokomotíva Zvolen – (Slovensko), Górnik Zabrze (Poľsko), 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) vekovej kategórie U 14 k telesnej a športovej výchove a športu

Futbalové mužstvo	Orientácia postoja		
	+	i	–
	%	%	%
MFK Lokomotíva Zvolen – (Slovensko)	8 72,72 %	3 27,28 %	0 0 %
Górník Zabrze (Poľsko)	8 72,72 %	3 27,28 %	0 0 %
1. FC Magdeburg (Nemecko)	8 72,72 %	3 27,28 %	0 0 %
CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko)	7 63,63 %	4 36,37 %	0 0 %
Spolu 4 futbalové mužstvá	31 70,45 %	13 29,55 %	0 0 %



Obrázok 1 – Porovnanie orientácie postojov chlapcov futbalových mužstiev MFK Lokomotíva Zvolen – (Slovensko), Górník Zabrze (Poľsko), 1. FC Magdeburg (Nemecko) a

CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) vekovej kategórie U 14 k telesnej a športovej výchove a športu

Zo 44 chlapcov 70,45 % (31 respondentov) prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove a športu, indiferentný postoj 29,55 % (13 respondentov) a negatívny postoj neprejavil ani jeden chlapec. Uvedené zistenia nám potvrdili aj neštandardizované rozhovory so štyrmi trénermi futbalu, ktorí boli zároveň aj učiteľmi telesnej a športovej výchovy. Títo nám zhodne uviedli, že chlapci, ktorí trénujú futbal prejavujú podstatne vyšší záujem o hodiny telesnej a športovej výchovy a školský šport ako chlapci a dievčatá z bežných tried.

Na základe týchto výsledkov môžeme povedať, že športová príprava, ktorá prebieha vo futbalových kluboch, či na školách dopĺňa povinnú telesnú a športovú výchovu sa pozitívne odrazila aj na postojoch žiakov k telesnej a športovej výchove a športu. Žiaci futbalových športových tried MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko) na 2. stupni ZŠ majú v školskom vzdelávacom programe v týždennom vyučovacom harmonograme zaradené 2 hodiny telesnej a športovej výchovy a 5 hodín športovej prípravy (futbal). Žiaci futbalových športových tried Górnik Zabrze (Poľsko) na 8. ročnom športovom gymnáziu majú v školskom vzdelávacom programe v týždennom vyučovacom harmonograme zaradené 2 hodiny telesnej a športovej výchovy a 9 hodín športovej prípravy (futbal).

Podobným systémom pracovali s deťmi v športových triedach aj v kluboch 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko).

Z hľadiska pôvodu chlapcov z jednotlivých mužstiev a štátov neboli zistené podstatné rozdiely v množstve pozitívnych postojov k telesnej výchove a športu.

Chlapci z futbalových mužstiev MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko) a Górnik Zabrze (Poľsko) dosiahli zhodne 72,72 % pozitívnych postojov a 27,28 % indiferentných postojov. Negatívny postoj nebol zaznamenaný ani jeden.

Chlapci z futbalových mužstiev 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) dosiahli zhodne 63,63 % pozitívnych postojov a 36,37 % indiferentných postojov. Negatívny postoj nebol zaznamenaný ani jeden.

Rozdiel v počte pozitívnych postojov bol medzi chlapcami z MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko) a Górnik Zabrze (Poľsko) 72,72 % a chlapcami z futbalových mužstiev 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) 63,63 % iba v jednom pozitívnom postoji, čo v percentuálnom vyjadrení znamenalo 9,09 %.

Rozdiel v množstve pozitívnych postojov medzi týmito štyrmi skupinami chlapcov sme overili štatistickým neparametrickým testom Wilcoxon na 5 % hladine štatistickej významnosti. Na základe výsledkov uvedeného testu môžeme povedať, že tento rozdiel nie je štatisticky významný, keď $p=0,1905$, t.j. $p>0,05$.

U skupiny žiakov 8. ročníkov v triede so zameraním na šport – futbal Mesiarik (2011) na ZŠ J. Alexyho vo Zvolene zistil rovnako prevahu pozitívnych postojov (75 %) nad postojmi indiferentnými (25 %). Negatívny postoj neprejavil ani jeden chlapec. U bežných tried chlapci 8. ročníkov tzv. bežných tried na trinástich základných školách v okrese Zvolen, vrátane ZŠ J. Alexyho 1941/1 Zvolen, kde sú zriadené športové futbalové triedy bola zistená taktiež prevaha pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu (64,16 %) nad postojmi indiferentnými (34,07 %). Celkový počet pozitívnych postojov bol však o 10,84 % nižší u žiakov bežných tried oproti žiakom s tried so zameraním na šport – futbal. Negatívny postoj prejavilo iba 1,77 % chlapcov.

U skupiny žiakov 8. ročníkov v triede so zameraním na šport – ľadový hokej Mesiarik (2012) na ZŠ P. Jilemnického 1813/1 vo Zvolene taktiež zistil prevahu pozitívnych postojov (91,30 %) nad postojmi indiferentnými (8,70 %). Negatívny postoj neprejavil ani jeden chlapec.

ZÁVER

Na základe našich zistení konštatujeme, že športová príprava v športových triedach v nadväznosti na realizovanú telesnú a športovú výchovu v školách môže viesť k vytváraniu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu bez rozdielu krajiny, kde sa realizuje. Zistili sme, že chlapci vybraných futbalových mužstiev klubov MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko) a Górnik Zabrze (Poľsko), 1. FC Magdeburg (Nemecko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko) vekovej kategórie U 14 majú prevažne pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove a športu postoje (od 63,63 do 72,72 % probandov). Indiferentné postoje prejavili žiaci iba od 36,37 % do 27,28 %. Negatívny postoj neprejavil ani jeden proband. Medzi chlapcami zo 4 rôznych krajín neboli zistené podstatné rozdiely.

I keď tieto výsledky nemôžeme vzhľadom na malo početnú skupinu chlapcov zovšeobecňovať, chceli sme vykonaným výskumom poukázať na to, že dlhoročne kvalitne vedená športová príprava v športových futbalových triedach na základnej škole, či osem ročnom gymnáziu v prepojení na miestny futbalový klub bez ohľadu na krajinu, kde sa realizovala môže u žiakov okrem športového rastu jedincov, či celého kolektívu

v kolektívnych športoch pozitívne vplývať aj na vytváranie pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu.

Športové triedy na základných školách a osemročných gymnáziách majú svoje opodstatnenie nielen pre rozvoj národného športu, ale aj pre školskú telesnú a športovú výchovu a preto ich zachovanie a podpora by mala byť v záujme všetkých, ktorých sa to priamo, či nepriamo dotýka. K zovšeobecneniu výsledkov výskumu je potrebné realizovať výskum vo väčšom rozsahu, s vyšším počtom probandov a na väčšom teritóriu. Podobné výskumy by mali prispieť k snahe zlepšiť daný stav aj v otázke vytvárania pozitívnych postojov nielen k telesnej a športovej výchove na školách, ale aj k vytváraniu základov celoživotného pozitívneho vzťahu jedincov k pohybovým aktivitám a športu vo všeobecnosti.

LITERATÚRA

ANTALA, B., DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 1996, roč. 6, č. 4, s. 8 – 10.

BARTÍK, P. 2005. Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 158 - 164.

BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Sborník referátů z 6. mezinárodního vědeckého semináře „Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu“*. Olomouc: FTK UP, 2006. ISBN 80-244-1366-3, s. 46.

BARTÍK, P. 2007a. Postoje žiakov k telesnej výchove na 1. stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách, Recenzovaný zborník vedecko - výskumných prác*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007a. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 46-56.

BARTÍK, P. 2007b. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy 2007 s podtitulem Kinantropologické dny MUDr. V. Soula, Sborník příspěvků ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí*. Hradec Králové: PF UHK, 2007b. ISBN 978-80-7041-513-9, s. 210 – 216.

BARTÍK, P. 2009a. Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove. In *Exercitatio corporis – motus – salus*. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVaŠ, Vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2009. ISSN 1337-7310. s. 153 – 159.

- BARTÍK, P. 2009b. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB Banská Bystrica, 2009. ISBN 978-80-8083-764-8
- BARTÍK, P. 2009c. Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov ZŠ v stredoslovenskom regióne. In *Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou – Šport a zdravie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, PF, KTVŠ, 2009. ISBN 978-80-8094-578-7, s. 19-25.
- BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2009. Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2009, roč. 19, č. 1, s. 7-9.
- BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2011. Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám. In *Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences: slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310, roč. 3, č. 1, s. 97-104.
- BOROŠ, J., ONDRIŠKOVÁ, E., ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999. 270 s. ISBN 80-88778-87-5.
- GÓRNA, K. 1997. Vztah chlapců a dívek středních škol olomouckého a katowického regionu k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 1997, roč. 63, č. 5, s. 41 - 43.
- GÓRNA, K. 1998. Deklarace zapojení do rekreační pohybové aktivity, vědomosti z oboru tělesné kultury a vlastní hodnocení pohybových dovedností studentů na gymnáziích. In *Tělesná výchova a šport*, ISSN 1335-2245, 1998, roč. 8, č. 1, s. 14-18.
- GÖRNER, K., STARŠÍ, Jaroslav. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001. 162 s. ISBN 80-8055-565-6.
- HARTL, P. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
- KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. 2009. *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica: PdF UMB, 2009. 161 s. ISBN 978-80-83-525-5
- KUBÁNI, V. 2004. *Všeobecná psychológia*. Prešov: FHPV PU Prešov, 2004. 90 s. ISBN 80-8868-257-7.
- MESIARIK, P. 2009. *Teoretické vedomosti žiakov 9. ročníka ZŠ a úroveň ich postojov k školskej telesnej výchove a športu v intenciách vzdelávacieho štandardu: rigorózna práca*.

Banská Bystrica: FHV UMB, KTVŠ, 2009. 99 s. MESIARIK, P. 2010. *Golf – netradičný šport v záujmovej školskej TV a športe a jeden z prostriedkov formovania pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu*: rigorózna práca. Brno: FSpS MU, 2010. 143 s.

MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys sports football classe to physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*: Recenzovaný časopis vedeckých štúdií. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1338-0974, Vol. III., No. 2, s. 49-59.

MESIARIK, P. 2012a. Postoje chlapcov športovej triedy so zameraním na ľadový hokej k telesnej a športovej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2012. ISBN 978-80-228-2399-9 , roč. 3, s. 33-45.

MESIARIK, P. 2012b. Postoje žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 1. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2012. ISBN 978-80-228-2399-9 , roč. 3, s. 46-58.

MESIARIK, P. 2012c. Postoje žiakov 4. ročníkov základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In *Studia Sportiva*, Brno: FSpS, Masarykova univerzita. ISSN 1211-9261, 2012, roč. 6, č. 2, s. 112–125.

MESIARIK, P. 2013a. Postoje žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 2. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove. In *Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences: slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2013. ISSN 1337-7310, roč. 5, č. 1, s. 96-107.

MESIARIK, P. 2013b. Postoje žiakov 4. ročníka základných škôl v meste Břeclav k telesnej a športovej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU – Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2013. ISBN 978-80-228-2570-2, roč. 4, s. 151-168.

MESIARIK, P. 2014. Postoje žiakov 8. ročníka vybraných základných škôl v meste Břeclav k telesnej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU – Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2014. ISBN 978-80-228-2684-6, roč. 5, s. 153-171.

- MESIARIK, P., BARTÍK, P., BENDÍKOVÁ, E. 2012. Postoje žiakov 8. ročníka základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In *Studia Kinanthropologica*, České Budějovice: PF, Jihočeská univerzita. ISSN 1213–2101, 2012, roč. 13, č. 2, s. 80–91.
- MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Telesná výchova a šport*, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica : UMB, 2002, ISBN 80-8055-727-6, s. 50-55.
- MONTGOMERY, D. L. 2006. Physiological profile of hockey players – a longitudinal comparison. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2006, (31:3) 181 – 185, 10.1139/h06-012
- POLIACH, V. 2003. *Základy psychológie osobnosti*. Žilina: EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity, 2003. 74 s. ISBN 80-8070-050-8
- RÝGL, P. 2003a. Neradostný pohľad na telesnú výchovu. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2003a, roč. 69, č. 2, s. 43-46.
- RÝGL, P. 2003b. Negramotnosť v telesnej výchove. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2003b, roč. 69, č. 3, s. 40-42.
- SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s.
- ŠIKULA, T. 1992. Názory a postoje študentov Právnickej fakulty UK na výučbu telesnej výchovy v nových podmienkach štúdia za roky 1989 - 1990 a 1990 - 1991. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 1992, roč. 2, č. 3, s. 8 - 12.
- VLADOVIČOVÁ, N., NOVOTNÁ, N. 2005. Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác.*, č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 173 - 179..

ŠTRUKTÚRA TELOVÝCHOVNÝCH AKTIVÍT VYSOKOŠKOLÁKOV

Miroslava BARCALOVÁ¹ - Jozef ŽIVČÁK¹ - Peter HANČIN²

¹ Katedra biomedicínskeho inžinierstva a merania, Strojnícka fakulta, Technická univerzita v Košiciach, Košice, SR

² Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove, Katedra športovej kinantropológie

ABSTRAKT

Cieľom príspevku bolo prispieť k spresneniu poznatkov o štruktúre telovýchovných aktivít vysokoškolákov. Realizovaný prieskum nám ponúkol prehľad o telovýchovných aktivitách vysokoškolákov a ich frekvencii, ktoré vykonávajú vo svojom voľnom čase. Výstupom prieskumu je štruktúra najpreferovanejších telovýchovných aktivít a ich frekvencia.

Kľúčové slová: telesná výchova a šport, štruktúra telovýchovných aktivít vysokoškolákov, frekvencia telovýchovných aktivít vysokoškolákov

ABSTRACT

The aim of this paper was to report on the findings on structure of physical activities among university students. The survey carried out provided an overview on physical activities performed by university students in their spare time and the frequency of the activities. The results of the survey are presented in the form of a structure of physical activity preferences and the frequency of the activities.

Key words: physical education and sport, the structure of physical activities among university students, the frequency of physical activities among university students

ÚVOD

Vytváranie pozitívneho vzťahu k telesnej výchove a športu je celoživotným procesom jednotlivca, s ktorým sa zoznamuje pod dohľadom subjektu telovýchovného procesu už ako dieťa predškolského veku v materských školách a ďalej ako žiak povinnej školskej dochádzky na základných školách. Tento proces sa neuzatvára ani na strednej a vysokej škole. Úlohou telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite v Košiciach je ponúknuť študentom čo možno najpestrejší program výučby telesnej výchovy, ktorý by spĺňal ich očakávania, poskytol im široké možnosti pohybových aktivít a relaxácie a aktívne pôsobil na zlepšenie ich fyzickej zdatnosti a výkonnosti. Túto ponuku je možné rozširovať poznaním potrieb a želaní vysokoškolákov. Pravidelná telovýchovná aktivita je vhodnou formou kompenzácie sedavého životného štýlu vysokoškolákov. V prieskume realizovanom v roku 2014 zameranom na získanie poznatkov o zdravotnom stave vysokoškolákov a ich životnom štýle, sme dospeli k poznatkom, že bolesť chrbta sa vyskytuje u viac ako polovice sledovanej vzorky študentov (Barcalová et. al., 2013) .

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo prispieť k spresneniu poznatkov o štruktúre telovýchovných aktivít vysokoškolákov.

METODIKA VÝSKUMU

Výskumný súbor tvorilo 77 študentov a 59 študentiek (n=136) Technickej univerzity vo veku 19 – 22 rokov, poslucháčov bakalárskych a inžinierskych študijných odborov v dennej forme štúdia s povinne výberovou a dobrovoľne výberovou telesnou výchovou. Empirické údaje boli získané dotazníkovou metódou na konci letného semestra akademického roka 2014/2015. Študenti si vyberali z jednotlivých telovýchovných aktivít preferované športové odvetvia, cvičenia a pohybové aktivity, ktoré poznali z ponuky športov na Katedre telesnej výchovy Technickej univerzity v Košiciach. Telovýchovné aktivity boli cielene rozdeľované na kolektívne aktivity a aktivity jednotlivcov až po realizácii prieskumu v rámci štatistickej a vecnej analýzy. Na vyhodnotenie sme použili základné metódy popisnej štatistiky.

VÝSLEDKY

Respondenti v dotazovaní mohli zadať 1-3 telovýchovné aktivity, ktorým sa venujú vo svojom voľnom čase. Rovnako následne definovali frekvenciu, ako často sa menovanej telovýchovnej aktivite venujú. Výstup z prieskumu zachytáva Tab. 1 - Telovýchovné aktivity vysokoškolákov.

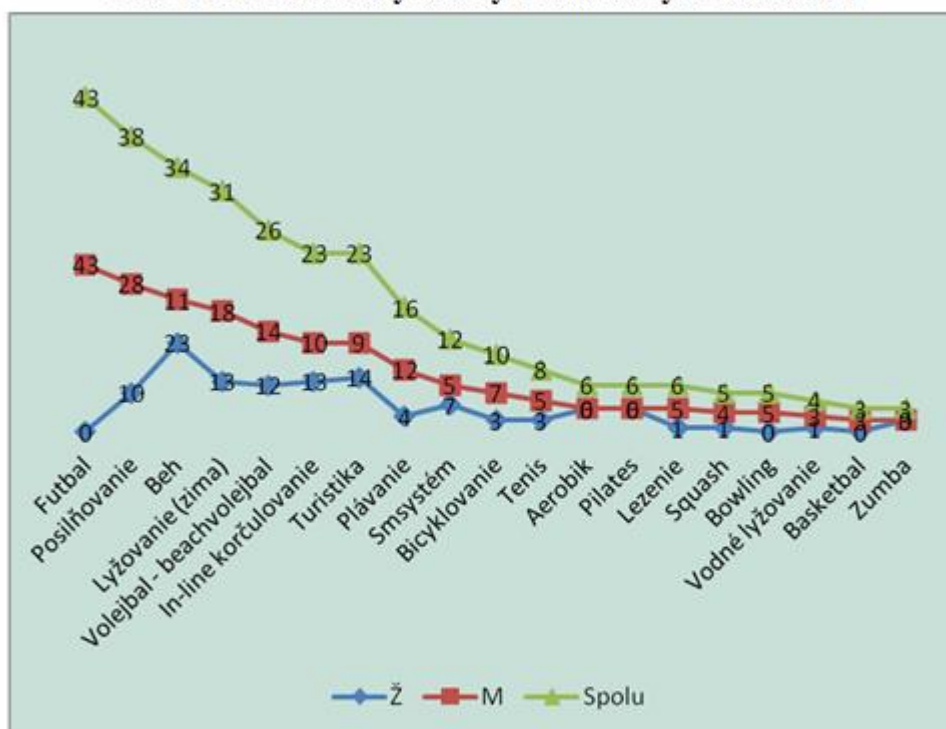
Tab. 1 Telovýchovné aktivity vysokoškolákov

Telovýchovná aktivita	Spolu
Beh	34
Posilňovanie	38
In-line korčuľovanie	23
Turistika	23
Bicyklovanie	10
Futbal	43
Lezenie	6
Squash	5
Lyžovanie (zima)	31
Vodné lyžovanie	4
Volejbal - beachvolejbal	26
Basketbal	3
Bowling	5
Pilates	6
Aerobik	6
Zumba	3
Plávanie	16
Tenis	8
Smsystém	12

Zdroj: autori

Výstup z prieskumu na Obr. 1 interpretujeme zvlášť v súbore študentov a zvlášť v súbore dievčat. Kým študenti preferujú futbal, posilňovanie, volejbal (beachvolejbal), zjazdové lyžovanie a plávanie, študentky dávajú prednosť behu, zjazdovému lyžovaniu, turistike, in-line korčuľovaniu a volejbalu.

Obr. 1 Prehľad telovýchovných aktivít vysokoškolákov



Zdroj: autori

Frekvenciu najobľúbenejších telovýchovných aktivít zobrazuje Tab. 2, v ktorej výstupom je medián udávaných frekvencií respondentov.

Tab. 2 Frekvencia telovýchovných aktivít vysokoškolákov

Telovýchovná aktivita	Respondenti spolu
Futbal	1x týždenne
Posilňovanie	1x týždenne
Beh	2x týždenne
Lyžovanie (zima)	1x týždenne
Volejbal - beachvolejbal	1x týždenne
In-line korčuľovanie	1x týždenne
Turistika	1x mesačne
Plávanie	2x mesačne
SM systém	1x týždenne

Zdroj: autori

DISKUSIA

Z prieskumu vykonaného Katedrou telesnej výchovy Technickej univerzity v Košiciach môžeme konštatovať, že v prípade povinnej výberovej telesnej výchovy i dobrovoľnej výberovej telesnej výchovy patria medzi najnavštevovanejšie telovýchovné aktivity fitnes, následne futbal, stolný tenis, volejbal, bedminton a florbal. Kým vo výučbe dávajú študenti prednosť kolektívnym formám telovýchovných aktivít, vo voľnom čase sa venujú, s výnimkou futbalu, individuálnym aktivitám. Musíme konštatovať, že v sledovanej skupine respondentov sa nevyskytol ani jeden, ktorý by sa vo voľnom čase nevenoval žiadnej z rôznych foriem športu.

ZÁVER

Medzi najobľúbenejšie telovýchovné aktivity vysokoškolákov patrí *futbal* (1), ktorému sa venuje 31,6% študentov, *posilňovanie* (2), ktorému sa venuje 27,9% študentov (z toho 16,9% dotazovaných študentiek a 36,4% dotazovaných študentov), *beh* (3), ktorému sa venuje 25% študentov, z toho 39% dotazovaných študentiek a 14,3% dotazovaných študentov, *zjazdové lyžovanie* (4), ktorému sa venuje 22,8% študentov, z toho 30,5% dotazovaných študentiek a 16,9% dotazovaných študentov, piatym obľúbeným športom je *volejbal (beachvolejbal)* (5), ktorému sa venuje 19,1% študentov, z toho 20,3% dotazovaných študentiek a 18,2% dotazovaných študentov. Telovýchovným aktivitám sa pravidelne 1x týždenne venuje 53,7% dotazovaných respondentov.

LITERATÚRA

BARCALOVÁ, M. - HLAVÁČOVÁ, J. - VOJTAŠKO, Ľ. (2013): Faktory ovplyvňujúce bolesti chrbta u vysokoškolákov, In: Od výskumu k praxi v športe - 2013: Zborník vedeckých prác. Bratislava: STU, 2013. s. 11-16. ISBN 978-80-227-4113-2

HLAVÁČOVÁ, J., BARCALOVÁ, M., HLAVŇOVÁ, B. (2013): Úroveň telesného rozvoja a zdravotného stavu vysokoškoláčok Technickej univerzity v Košiciach, In: Rekreačný šport, zdravie, kvalita života: Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, 2012.s. 122-129. – ISBN 978-80-7097-935-8

Kontakt :

Mgr. Miroslava BARCALOVÁ

Technická univerzita v Košiciach

Strojnícka fakulta

Katedra biomedicínskeho inžinierstva a merania

Letná 9

042 00 Košice

e-mail: miroslava.barcalova@tuke.sk

prof. Ing. Jozef ŽIVČÁK, PhD.

Technická univerzita v Košiciach

Strojnícka fakulta

Katedra biomedicínskeho inžinierstva a merania

Letná 9

042 00 Košice

e-mail: jozef.zivcak@tuke.sk

Mgr. Peter HANČIN

Prešovská univerzita v Prešove

Katedra športovej kinantropológie

080 01 Prešov

e-mail: peter.hancin@tuke.sk

VPLYV ÚROVNE TELESNEJ ZDATNOSTI NA KVALITU POSKYTNUTIA KARDIOPULMONÁLNEJ RESUSCITÁCIE BEZPROSTREDNE PO FYZICKEJ ZÁŤAŽI U HASIČOV ZÁCHRANÁROV

Michaela Slováková, Miroslav Slovák

Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica

ABSTRAKT

Autori sa vo svojom príspevku venujú vplyvu úrovne telesnej zdatnosti na kvalitu poskytnutia kardiopulmonálnej resuscitácie bezprostredne po fyzickej záťaži u hasičov záchránarov. Objektom nášho výskumu bolo 15 príslušníkov z Okresného riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru v Banskej Bystrici vo veku od 25 do 42 rokov. V práci sme sa zamerali na hodnotenie úrovne telesnej zdatnosti u hasičov záchránarov, pričom sme na diagnostikovanie využili Ruffierovú modifikovanú skúšku. Následne sme sledovali kvalitu poskytnutia kardiopulmonálnej resuscitácie u hasičov záchránarov v pokoji ale aj bezprostredne po fyzickej záťaži pomocou resuscitačného modelu s elektronickým zaznamenávaním.

Kľúčové slová: telesná zdatnosť, kardiopulmonálna resuscitácia, fyzická záťaž, hasič záchránár

ABSTRACT

Authors deal with the influence of physical efficiency level on the quality of providing cardiopulmonary resuscitation immediately after physical stress among rescuers. We researched 15 members of the District Head Office of Fire and Rescue Corps in Banska Bystrica aged 25 to 42 years. We have focused on the assessment of physical efficiency among rescuers, we took advantage of the Ruffier functional test. Then we observed the quality of providing cardiopulmonary resuscitation among rescuers in peace but also immediately after physical stress using the resuscitation model with electronic inventory.

Key words: Physical efficiency, Cardiopulmonary resuscitation, Physical stress, Rescuer

ÚVOD

Hasič záchranár je v praxi konfrontovaný s množstvom záťažových a rizikových faktorov. Veľký dôraz sa kladie na odbornosť a na funkčnú pripravenosť organizmu, ktorá je akýmsi odrazom jeho vzťahu k pohybu a športu. Práve táto skutočnosť nás motivovala k skúmaniu závislostí medzi úrovňou telesnej zdatnosti a poskytovaním kardiopulmonálnej resuscitácie.

Telesná zdatnosť je kvalitatívnym ukazovateľom stavu organizmu a jeho zdravia, výsledkom nešpecifickej adaptácie človeka v telesnej, funkčnej, motorickej a psychickej úrovni, ku ktorým dochádza v dôsledku pôsobenia rozličných pohybových podnetov. Zdatnosť je kategória prevažne biologická, je stav organizmu, charakterizovaný celkovou odolnosťou. Zdatný človek sa rýchlo adaptuje na pohybovú záťaž a je schopný sa rýchlo po námahe zotaviť (Kasa, 2000). Podstatou zostáva vyjadrenie funkčnej zdatnosti organizmu.

Kardiopulmonálnu resuscitáciu (ďalej KPR), charakterizuje Pachtl a Roubík (2003) ako súbor výkonov k neodkladnému obnoveniu prietoku okysličenej krvi mozgom u osoby postihnutej zlyhaním jednej alebo viacerých základných vitálnych funkcií – t.j. vedomia, obehu, dýchania a vnútorného prostredia. Aj autori ako Kolkus (2007), Janota (2011), Dobiáš (2007) sa vo svojich prácach venujú danej problematike a zhodujú sa v názore, že nezvládnuté zlyhanie jednej základnej vitálnej funkcie v rýchlom slede vedie k zrúteniu ostatných. To je základný dôvod, aby neodkladná resuscitácia bola začatá okamžite, kýmkoľvek a priamo na mieste vzniku náhleho život ohrozujúcej príhody. V našej práci sme sa venovali len základnej KPR dospelých podľa odporúčaní Európskej resuscitačnej rady z roku 2010 (2011) a odporúčaniam z roku 2005, ktoré uvádza Dobiáš (2012).

Podľa vyhlášky MV SR č. 611/2006 Z.z. o hasičských jednotkách § 11, Hasičská záchranná služba vykonáva záchranu a poskytuje pomoc vtedy, ak je ohrozený život, zdravie osôb, alebo životné prostredie a na záchranu je potrebná osobitná odborná pripravenosť a vybavenie. Vo výskumnej práci sme zisťovali vzťah medzi telesnou zdatnosťou hasičov záchranárov a kvalitou poskytovania KPR vykonávanú hasičmi záchranármi po fyzickej záťaži, resp. simulácii zásahu so záchranou osôb.

Cieľom našej práce bolo zistiť vzťah úrovne telesnej zdatnosti na kvalitu poskytnutia kardiopulmonálnej resuscitácie bezprostredne po fyzickej záťaži u hasičov záchranárov.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorili 15 príslušníkov Okresného riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru (HaZZ) v Banskej Bystrici. Boli to muži vo veku od 25 do 42 rokov. Z celkového počtu sú piati príslušníci zaradení do sanitného automobilu hasičskej záchrannej služby a to na základe dosiahnutého zdravotníckeho vzdelania. Avšak aj ostatní príslušníci HaZZ majú základy v poskytovaní predlekárskej prvej pomoci, obnovené s periodickým preškolením. Prvá časť výskumu bola zameraná na meranie úrovne telesnej zdatnosti skúmanej vzorky pomocou Ruffierovej modifikovanej skúšky. V druhej etape sme zisťovali kvalitu poskytovania KPR v bežných podmienkach, t.j. nie po záťaži. V poslednej časti bolo zrealizované fyzické zaťaženie ako simulácia zásahu hasičov a následné hodnotenie kvality poskytnutia KPR bezprostredne po záťaži. Vyhodnotenie KPR realizovala RNDr. Zuzana Stanová, odborný asistent na Fakulte zdravotníctva SZU v Banskej Bystrici pomocou resuscitačného modelu s elektronickým zaznamenávaním. Zamerali sme sa na kvalitu kompresí hrudníka (hlĺbku, frekvenciu, uvoľňovanie a správnu polohu rúk) a kvalitu vykonaných vdychov (objem, rýchlosť vdychovania, správny spôsob vdychovania) v trvaní 5 minút (cca 15 cyklov) realizovali pred aj po fyzickej záťaži u hasičov záchránárov.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Ruffierovú modifikovanú skúšku sme využili na jednoduché orientačné posúdenie funkčnej zdatnosti kardiovaskulárneho systému tak ako uvádza Kompán (2003). Skúška bola vykonaná za štandardných podmienok a výsledky uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 *Vyhodnotenie Ruffierovej modifikovanej skúšky*

Probandi		Ruffierov test			Index + hodnotenie
		PF1kľud	PF2 po drepoch	PF3 po 1 min.	
1	J.Z.	75	124	91	9 priemerný
2	S.D.	65	117	77	5,9 dobrý
3	M.B.	76	155	87	11,4 priemerný
4	Z.CH.	63	123	72	5,8 dobrý
5	P.M.	53	120	70	4,3 dobrý
6	J.K.	72	150	82	10,4 priemerný
7	Sv.D.	71	140	101	11,4 priemerný
8	M.K.	65	140	85	9 priemerný
9	R.H.	40	97	87	2,4 výborný
10	M.Š.	72	130	88	9 priemerný
11	O.H.	83	154	99	13,6 nízky
12	M.S.	51	111	53	1,5 výborný
13	D.B.	66	98	84	4,8 dobrý
14	K.S.	80	151	122	35,3 veľmi nízky
15	P.Š.	74	138	91	10,3 priemerný

Legenda: PF – pulzová frekvencia, kľud – kľudová hodnota

Všetky dáta sme dosadili do vzorca: $I = [(PF1 + PF2 + PF3) - 200] : 10$, vypočítali výsledný index a vyhodnotili. Na základe získaných výsledkov Ruffierovej modifikovanej skúšky sme zaznamenali výborný funkčný stav organizmu u dvoch probandov. Dobrý funkčný stav organizmu sme vyhodnotili u 4 mužov. Najviac, teda sedem príslušníkov, dosiahlo hodnotenie priemerný. V našej vzorke sa nachádza jeden muž s nízkym a jeden s veľmi nízkym funkčným stavom organizmu, ktorý uvádzali, že boli po 24 hodinovej službe s nedostatočným spánkom. Musíme však dodať, že nami uskutočnená Ruffierová modifikovaná skúška má veľmi prísne kritéria a v praxi len málo kto dosiahne hodnotenie výborný. Na znížení výsledného hodnotenia má veľký podiel únava, vyčerpanie, nedostatok spánku, choroba, stres a pod. Napriek tomu, sme aj v našej výskumnej skupine na základe meraní zaznamenali výborný funkčný stav organizmu u dvoch mužov. Tiež môžeme

konštatovať, že okrem dvoch, všetci respondenti preukázali minimálne priemernú, dobrú a výbornú funkčnú zdatnosť organizmu.

V druhej etape nášho výskumu sme zisťovali úroveň kvality poskytnutia KPR u hasičov záchranárov pomocou resuscitačného modelu s elektronickým zaznamenávaním. Pri hodnotení kvality poskytnutia KPR sme sledovali nasledujúce kritéria: objem vdychovania, správny spôsob vdychovania, hĺbku kompresí hrudníka a rýchlosť kompresí hrudníka. Probandi vykonávali KPR v trvaní 5 minút, cca 15 cyklov. Spracované údaje roztriedené podľa sledovaných kritérií uvádzame v % úspešnosti poskytnutej KPR v tabuľke 2. Na základe zistených hodnôt môžeme konštatovať, že naši probandi boli pri poskytovaní KPR, konkrétne v položke *objem dýchania*, úspešní v priemere na 71,4%. Najnižšia zaznamenaná hodnota neklesla pod 50% a najvyššia hodnota predstavovala 92% úspešnosti v sledovanom objeme dýchania počas poskytnutej KPR pred zaťažením. Pri zaznamenaní kvality *správneho spôsobu vdychovania* počas vykonávania KPR v pokoji, môžeme hovoriť v priemere o 85,5% úspešnosti u výskumnej skupiny. Pričom minimálna hodnota predstavuje u jedného respondenta 32% a maximálna hodnota 100% bola zaznamenaná až u siedmich probandov. Nasledujúca sledovaná položka, *hĺbka kompresí* pri poskytnutej KPR pred záťažou, bola vyhodnotená v priemere na vynikajúcich 98,3% úspešnosti. Najnižšia zistená hodnota predstavovala výborných 88% a najvyššia 100%-ná úspešnosť bola dosiahnutá u siedmich hasičov. Posledné hodnotené kritérium pri poskytovaní KPR bolo *rýchlosť kompresí*. Naším respondentom sa podarilo dosiahnuť v priemere slušných 82,7% úspešnosti vykonanej KPR v pokoji. Minimálna zaznamenaná hodnota bola u jedného muža hlboko pod priemerom a to 23%. Naopak maximálnu 100%-nú úspešnosť sme opäť zistili aj tu, konkrétne u dvoch hasičov. Na základe uvedených výsledkov môžeme vo všeobecnosti hovoriť o slušnej kvalite poskytovania KPR u hasičov záchranárov.

Z vyhodnotenia získaných údajov vyplýva, že počas celého fyzického zaťaženia u našich probandov v priemernom trvaní 10 minút a 53 sekúnd sa ich pulzová frekvencia pohybovala od 156 do 184 pulzov/minúta. Môžeme konštatovať, že zaťaženie pôsobilo dosť rovnocenne na každého muža z našej skúmanej vzorky pri priemernej hodnote 169,9 pulzu za jednu minútu. Pohybovalo sa teda vo vysokom aeróbnom zaťažení a dosahovalo až anaeróbný prah, čo predstavuje pre organizmus človeka výrazné ubudnutie energie a síl s nástupom prejavov únavy. Naši probandi však museli pokračovať bez prestávky v plnení ďalšej úlohy. Hneď po odstrojení (zložení autonómneho dýchacieho prístroja, rukavíc, prilby a zásahového kabátu)

vykonávali KPR na resuscitačnom modeli s elektronickým zaznamenávaním. Čo bolo veľmi náročné hlavne v úvodných minútach, keďže pulzová frekvencia u hasičov bola stále vysoká. Posledná časť nášho výskumu bola zameraná na zistenie úrovne kvality poskytnutia KPR po vykonanej fyzickej záťaži. Je potrebné zdôrazniť, že naši probandi nemali žiadnu prestávku /okrem času potrebného na odstrojenie/ medzi záťažou a vykonávaním KPR na resuscitačnom modeli s elektronickým zaznamenávaním. Opäť sme hodnotili poskytovanie KPR podľa tých istých kritérií. Pre prehľadnejšie porovnanie dosiahnutých hodnôt pri poskytnutej KPR v pokojovom režime s hodnotami poskytnutej KPR po bezprostrednej záťaži uvádzanej v %, sme spolu zoradili do tabuľky 2.

Tabuľka 2 *Vyhodnotenie kvality poskytnutia KPR v pokoji a kvality poskytnutej KPR bezprostredne po záťaži*

Resp.	Dýchanie - O %		Dýchanie–Ssv %		Kompresie -H%		Kompresie-R %	
	1	2	1	2	1	2	1	2
J.Z.	77	85	83	81	88	98	23	85
S.D.	50	67	32	50	99	100	99	92
M.B.	56	75	44	61	100	100	85	80
Z.CH.	59	20	85	27	99	83	84	7
P.M.	62	88	100	100	100	92	97	49
J.K.	92	73	100	100	99	95	80	79
Sv.D.	50	50	65	100	100	100	100	99
M.K.	77	65	100	100	99	99	97	98
R.H.	64	62	100	92	99	99	98	67
M.Š.	67	86	100	96	97	94	98	84
O.H.	84	16	100	95	95	91	53	3
M.S.	89	44	100	60	100	100	100	97
D.B.	74	64	74	77	100	98	69	62
K.S.	79	79	100	100	100	99	55	89
P.Š.	92	74	100	100	100	100	93	68
priemer	71,4	63,2	85,5	82,6	98,3	96,5	82,7	70,6

Legenda: Resp: respondenti, O – objem, Ssv – správny spôsob vdychovania, H – hĺbka, R – rýchlosť, 1 – pred záťažou, 2- po záťaži

Z nameraných údajov môžeme konštatovať, že pod vplyvom zaťaženia organizmu probandov sa vo všetkých sledovaných kritériách v priemere znížilo percento úspešnosti poskytnutej KPR. V sledovanej položke *dýchanie* – „objem“ hasiči dosiahli v priemere o 8,2% nižšiu úspešnosť poskytnutej KPR. To znamená, že z pôvodnej priemernej hodnoty poskytnutej KPR zameranej na sledovanie objemu dýchania v pokoji 71,4% sa pod vplyvom záťaže znížila úspešnosť na 63,2%. Počas prvých 3 cyklov vykonávanej KPR sme zaznamenali vyššie hodnoty vdychovaného objemu vzduchu. Pri sledovaní *správneho spôsobu vdychovania* u našej výskumnej vzorky sme zaznamenali len minimálnu zmenu priemernej hodnoty. Pri meraní v pokoji sme vyhodnotili v priemere 85,5% úspešnosť a po uskutočnenej záťaži sa znížila priemerná hodnota o 2,9% na slušných 82,6% úspešnosti. Ďalším hodnoteným kritériom bola *hlbka kompresii* počas poskytovanej KPR hasičmi. Tu sme zaznamenali len minimálnu zmenu priemerných hodnôt. KPR uskutočnená v pokoji bola úspešná v položke hĺbka kompresii na priemerných 98,3%. Pod vplyvom záťaže sa výsledná hodnota znížila priemerne len o 1,8% na vynikajúcich 96,5% úspešnosti. Poslednou skúmanou položkou pri poskytnutej KPR bola *rýchlosť kompresii*. V pokoji naši probandi dosiahli priemerný výsledok 82,7% úspešnosti. Pri druhom meraní po vykonanej fyzickej záťaži bola priemerná hodnota kvality rýchlosti kompresii v poskytnutej KPR o 12,1% nižšia a to presne 70,6%. Zaznamenali sme hlavne zrýchlenie frekvencie počas prvých 3 cyklov poskytovania KPR. Domnievame sa, že to bolo spôsobené momentálnym stavom vypätia, práve v čase, kým pulzová frekvencia probandov neklesla na nižšie hodnoty. Priemerné hodnoty druhého merania, t.j. po záťaži výrazne ovplyvnili dvaja hasiči, ktorý počas poskytovania KPR príliš zvýšili frekvenciu kompresii.

Aby sme zistili mieru závislosti medzi rozdielovými veličinami a výsledkami Ruffierovho testu, spočítali sme jednotlivé Spearmanove korelačné koeficienty. Výsledné údaje uvádzame v tabuľke 3:

Tabuľka 3 Štatistické vyhodnotenie meraní závislosti medzi KPR a Ruffierovým testom

Spearmanov korelačný koeficient	Ruffierov test
Dýchanie- objem	-0.0072
Dýchanie-ssv	-0.3687
kompresie H	0.0204
kompresie R	-0.2424

Legenda: ssv – správny spôsob vdychovania, H – hĺbka, R - rýchlosť

Spearmanov korelačný koeficient medzi hodnotami Ruffierového testu a KPR konkrétne objem dýchania, resp. hĺbka kompresíí, je veľmi blízky nule a preto môžeme tvrdiť, že rozdiel medzi nameranými hodnotami v objeme dýchania pred záťažou a po záťaži nekoreluje s úrovňou telesnej zdatnosti meranou Ruffierovým testom. Podobný záver sme vyhodnotili i o rozdieli medzi percentom úspešnosti vykonanej KPR v položke hĺbka kompresíív pokoji a po záťaži. V ostatných dvoch prípadoch, sme napočítali záporné korelačné koeficienty, čo by mohli implikovať, že so zlepšujúcou sa telesnou zdatnosťou sa rozdiel medzi sledovanými hodnotami správny spôsob vdychovania, resp. rýchlosti kompresíív pokoji a po záťaži zvyšuje. To je v protiklade s našimi očakávaniami a v princípe to môže byť spôsobené dvomi príčinami: 1. pri pokuse sa vyskytol dôležitý faktor, ktorý sme nebrali do úvahy a to istá „pamäťová stopa“, 2. výsledné záporné korelačné koeficienty nie sú signifikantne odlišné od nuly a teda nie sú dôsledkom negatívnej závislosti ale len štatistickej chyby (nepresnosti), ktorá vychádza z toho, že počet probandov je pomerne malý a napočítané korelačné koeficienty sú výberovými koeficientami, t.j. sú zaťažené akousi štatistickou chybou (nepresnosťou), kde táto chyba sa znižuje so vzrastajúcim počtom probandov.

Aby sme teda mohli spoľahlivo rozhodnúť o tom či namerané dáta potvrdili našu hypotézu, zisťovali sme, či sú namerané korelačné koeficienty signifikantne odlišné od nuly, čo uvádzame v tabuľke 4.

Tabuľka 4 Štatistické vyhodnotenie testu nulovosti Spearmanovho korelačného koeficientu

Test nulovosti	p-hodnota
dýchanie - objem	0.9797
dýchanie - ssv	0.1763
kompresie H	0.9425
kompresie R	0.3841

Legenda: ssv – správny spôsob vdychovanie, H – hĺbka, R – rýchlosť

Vidíme, že všetky štyri p-hodnoty testu sú väčšie ako 0.05 (zvolili sme hladinu 5%) a preto test nulovosti nezamieta nulovú hypotézu ani v jednom prípade. To znamená, že všetky Spearmanove korelačné koeficienty sú iba nesignifikantne odlišné od nuly. Tým sme preukázali, že v našich dátach neexistuje žiadna signifikantná závislosť medzi rozdielovými veličinami a telesnou zdatnosťou, a tak môžeme dôjsť k nasledujúcemu záveru.

ZÁVER

Predpoklad, že kvalita poskytovania KPR bezprostredne po fyzickej záťaži je závislá na úrovni telesnej zdatnosti hasičov, sa nepotvrdil. Napriek tomu konštatujeme, že je dôležité, aby príslušníci HaZZ boli fyzicky zdatní a dobre pripravení v oblasti poskytovania neodkladnej prvej pomoci vrátane základnej KPR. Na základe uvedených zistení sa domnievame, že by bolo vhodné pri zásahoch s vyprostovaním postihnutej osoby z nebezpečného priestoru, zahájiť KPR iným záchrancom, ktorý nebol pod vplyvom vysokej fyzickej záťaže. Predpokladáme, kvalita poskytnutia KPR by mohla dosiahnuť vyššiu úroveň. Ale to je predmetom odbornej a športovej prípravy hasičov záchranárov zacielenej na čo najefektívnejšie zvládnutie budúcich zásahov v praxi.

LITERATÚRA

1. DOBIÁŠ, V. a kol. 2007. *Prednemocničná urgentná medicína*. Martin : Osveta, 2007. 381 s. ISBN 978-80-8063-255-7

2. DOBIÁŠ, V. a kol. 2012. *Prednemocničná urgentná medicína* 2. vyd. Martin : Osveta, 2012. 739 s. ISBN 978-80-8063-387-5
3. JANOTA, T. 2011. *Šok a kardiopulmonální resuscitace*. Praha: Triton, 2011. 57 s. ISBN 978-80-7387-486-5
4. *Kardiopulmonálna resuscitácia*. Podľa odporúčaní Európskej resuscitačnej rady 2010. Košice : Knihy Hanzlúvka, 144 s. ISBN: 978-80-89546-02-2
5. KASA, J. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : UK, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2
6. KOLKUS, M. a kol. 2007. *Prvá pomoc v prednemocničnej starostlivosti*. Ružomberok : Katolícka Univerzita v Ružomberku, 138 s. ISBN 978-80-8084-148-5
7. KOMPÁN, J. 2003. *Vplyv cvičení v posilňovaní na telesnú zdatnosť vysokoškolákov*. Banská Bystrica : Regionálna vedná spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2003. 92 s. ISBN 80-89029-73-6
8. PACHL, J. - ROUBÍK, K. 2003. *Základy anesteziologie a resuscitační péče dospělých i dětí*. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 374 s. ISBN 80-246-0479-5
9. VYHLÁŠKA MV SR č. 611/2006 Z.z. o Hasičských jednotkách

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom:

KTVŠ, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica, michaela.slovakova@umb.sk

OBSAHOVÁ NÁPLŇ WORKSHOPU MLÁDEŽ V AKCII V NEMECKEJ JENE V RÁMCI PROGRAMU ERASMUS+ SO ZAMERANÍM NA HALOVÝ FUTBAL

PETER MESIARIK

Základná škola J. S. Neresnického, Dobrá Niva, Slovenská republika

ABSTRAKT

V príspevku sú prezentované postrehy autora z medzinárodného workshopu „Mládež v akcii“, ktorý bol zameraný na zlepšenie kľúčových kompetencií, zručností a zamestnateľnosti mladých ľudí, podporu mladých ľudí v sociálnom začleňovaní a podporu zlepšenia v práci s mládežou a mládežníckej politiky na miestnej, národnej i medzinárodnej úrovni. Súčasťou workshopu bolo okrem aktívnej účasti detí na rôznych pripravených aktivitách aj odohranie medzinárodného halového turnaja vo futbale. Hlavnou ideou bola integrácia mládeže z bývalých postkomunistických štátov na jednej strane prostredníctvom pohybových a športových aktivít a na strane druhej aj prostredníctvom zdokonaľovania komunikačných zručností v cudzom jazyku.

Kľúčové slová: erasmus, fair-play, halový futbal, mládež, workshop,

ABSTRAKT

In the article are presented insights author of the international workshop "Youth in Action", which focused on improving core competencies, skills and employability of young people, support young people in social inclusion and encourage improvements in youth work and youth policy at local, national and international level. Part of the workshop was in addition to the active participation of children in various activities prepared by the playing of an international indoor tournament in football. The main idea was to integrate youth from the former post-communist countries on the one hand by means of physical and sports activities and on the other, including through improving communication skills in a foreign language.

Key words: erasmus, fair-play, indoor soccer, youth, workshop

ÚVOD

V januári 2015 sme mali jedinečnú možnosť zúčastniť sa v nemeckej Jene workshopu pod názvom „Mládež v akcii“. Workshop sa konal za podpory programu Európskej únie pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport pod názvom Erasmus+. Veľmi dôležitou obsahovou náplňou programu bola aj účasť na kvalitnom halovom turnaji v krajine majstrov sveta vo futbale, ktoré sa konali v roku 2014 v meste futbalu v Brazílii (Južná Amerika).

Nemôžeme zabudnúť ani na skutočnosť, že 25 rokov po páde železnej opony sa zjednotené Nemecko stalo majstrom sveta vo futbale po štvrtý krát v histórii ich konania. Predchádzajúce víťazstvá zaznamenali v rokoch 1954, 1974, 1990. Futbal v Nemecku má teda nielen dlhú, ale aj veľmi úspešnú históriu.

Erasmus je program Európskej únie pre posilnenie zručností a zamestnateľnosti prostredníctvom vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu. Aktivity mládeže v rámci programu Erasmus sú zamerané na zlepšenie kľúčových kompetencií, zručností a zamestnateľnosti mladých ľudí, podporovanie mladých ľudí v sociálnom začleňovaní a podpora zlepšenia v práci s mládežou a mládežníckej politiky na miestnej, národnej i medzinárodnej úrovni.

Erasmus+ je nový program EU pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport. Je to program na posilnenie zručností a zamestnateľnosti prostredníctvom vyššie uvedených kompetencií. V rokoch 2014-2020 program bude poskytovať príležitosti pre viac ako 4 milióny Európanov k štúdiu, získavaniu skúseností, získaniu pracovných skúseností a dobrovoľníckej činnosti v zahraničí.

Financovanie aktivít mládeže v rámci programu Erasmus + sa zameriava na zlepšenie kľúčových kompetencií, zručností a zamestnateľnosti mladých ľudí, podporou sociálneho začlenenia mladých ľudí a ich pohodu, a podporí zlepšenie v práci s mládežou a mládežníckej politiky na miestnej, národnej i medzinárodnej úrovni.

PROBLÉM

Aj štvrté storočie po páde tzv. železnej opony a postupnom začleňovaní bývalých štátov východného bloku z východnej Európy do vyspelejšej západnej Európy neustále prebieha integrácia týchto štátov v rôznych oblastiach spoločenského života. Jednou z týchto oblastí je aj oblasť športu s cieľovou skupinou mládež. V rámci tejto integrácie majú medzi mnohými aktivitami svoje miesto aj rôzne workshopy. Má aj toľko rokov po zbúraní železnej opony začleňovanie týchto štátov význam? Čo bude obsahom takého workshopu? Ako sa zhostia

tejto úlohy naše deti, aké budú ich jazykové a športové schopnosti v praxi v porovnaní s ostatnými deťmi?

CIEĽ

Cieľom tejto práce bolo zmapovať a priblížiť aktivity a priebeh workshopu, na ktorom sme sa zúčastnili. V neposlednom rade a možno ešte dôležitejším cieľom ako samotné zmapovanie aktivít sa javí aj hľadanie možnosti uplatnenia a aplikovania obdobných aktivít v rámci nášho štátu, v domácich podmienkach v rámci nášho futbalového klubu na zlepšenie klímy športového prostredia medzi deťmi.

DISKUSIA

V dňoch 6. až 13. januára 2015 sme mali možnosť zúčastniť sa workshopu pod názvom „Mládež v akcii“, ktorý sa konal v nemeckom meste Jena v rámci programu Erasmus+. Hlavnou ideou bola integrácia mládeže z bývalých postkomunistických štátov na jednej strane prostredníctvom pohybových a športových aktivít a na strane druhej aj prostredníctvom zdokonaľovania komunikačných zručností v cudzom jazyku. Komunikačné zručnosti boli zamerané najprv na zoznámenie sa detí z jednotlivých futbalových mužstiev medzi sebou a ich vlastné predstavenie sa. Neskôr komunikačné zručnosti boli zamerané aj na preverenie vedomostí, ktoré deti majú z oblastí svetového a národného futbalu toho ktorého zúčastneného štátu. Dôležitou aktivitou v rámci workshopu bolo aj priblíženie správania sa v duchu fair-play nielen na ihrisku pri športe, ale aj aplikácia takéto správania sa v každodennom živote. Z hľadiska pohybových a športových aktivít bola ťažiskovou aktivitou športová hra futbal v podmienkach halového futbalu. Na spestrenie jednostranného futbalového zaťaženia a regeneráciu síl boli zaradené aj pohybové aktivity relaxačného charakteru najmä návšteva aquaparku, lezecká stena, stolný tenis a stolný futbal. V neposlednom rade to bola aj návšteva historického centra mesta Jena, návšteva modernej vyhlídkovej veže v centre a prechádzka uličkami starého mesta. Všetko prebiehalo za účasti tlmočníka z jazyka nemeckého do jazyka slovenského.

Samotného workshopu sa zúčastnilo 33 chlapcov vo veku 14 rokov z futbalových mužstiev MFK Lokomotiva Zvolen (Slovensko), Górnik Zabrze (Poľsko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko). Na niektorých aktivitách sa zúčastňovalo aj 22 chlapcov rovnakej vekovej kategórie z futbalového klubu Carl Zeiss Jena (Nemecko).

Všetci chlapci zo Slovenska, Poľska a Rumunska boli ubytovaný spoločne na internáte strednej školy, kde bolo zabezpečené aj stravovanie a všetky komunikačné aktivity vykonávali bez rozdielu spoločne.

Workshop v dopoludňajších hodinách prebiehal v kongresovej miestnosti, ktorá sa nachádzala v budove internátu za využitia 4 lektorov z Nemecka. Miestnosť bola vybavená výpočtovou technikou a diaprojektorom s premietacím plátnom, ktoré bolo lektormi často využívané na vizuálnu prezentáciu videa a fotografií, prípadne tabuliek s písaným textom.

Popoludňajšie aktivity boli vyhradené pre organizované pohybové a športové aktivity v športových halách, aquaparku, či v lezeckom centre s lezeckou stenou. Večerné aktivity boli neformálne a neorganizované a chlapci si v spoločenskej miestnosti zmerali medzi sebou sily, zručnosti a schopnosti najmä v stolnom tenise a stolnom futbale.

Workshop – dopoludňajšie aktivity.

1. deň tieto aktivity boli zamerané na:

- Vzájomné predstavenie sa zúčastnených klubov a štátov
- Vzájomné predstavenie sa každého dieťaťa samostatne (meno a na akom poste hrá)
- Toto vzájomné predstavovanie bolo podporené viacerými pohybovými a komunikačnými aktivitami, ktoré deti museli plniť
- Komunikáciu v cudzom jazyku (využíval sa okrem jazyka nemeckého aj jazyk anglický) a deti hovorili aj o svojich koníčkoch a futbalových vzoroch z celého sveta

Lektori využili zmiešané družstvá trojíc, v ktorom bol vždy účastník z jedného štátu a takto vytvorené trojice medzi sebou súťažili v pripravených aktivitách. Táto komunikácia bola obohatená o rôzne aktivity spojené s pohybom, keď medzinárodne zmiešané mužstvá chlapcov sa mali zoraďovať podľa výšky, hmotnosti, veľkosti topánky, veku narodenia, abecedného poradia krstného mena a pod.)

2. deň tieto aktivity boli zamerané na:

- Súťaž v Kvíze čo vieš z futbalových vedomostí o zúčastnených krajinách (štadión s najvyššou kapacitou divákov, najlepší strelec národnej reprezentácie, majster krajiny s najvyšším počtom domácich majstrovských ligových titulov, aktuálny rebríček FIFA a pod.)
- Kvíz bol obohatený znovu o komunikáciu medzi deťmi prostredníctvom rôznych hier (stolný futbal s mincami, pohybové súťaže zmiešaných mužstiev)

3. deň tieto aktivity boli zamerané:

- Rozvoj myslenia v duchu fair-play nielen vo futbale, ale aj v živote
- Využívané boli hlavne rôzne krátke videá z medzinárodných a národných ligových futbalových zápasov dospelých a deti mali vysloviť svoj názor k načrtnutým prezentovaným problémom v zmysle fair-play k danej aktuálne premietanej situácii
- Tieto aktivity boli znovu obohatené o komunikáciu medzi deťmi prostredníctvom rôznych hier
- V závere dňa deti napísali pravidlá fair-play správania vo futbale na tabuľu a vybrali podľa nich 3 najdôležitejšie. Tieto následne v troch skupinách namaľovali na veľké plátno, každá skupina detí vo svojom jazyku a potom sa každý podpísal svojim menom, alebo odtlačkom dlane na tieto plátna, čím potvrdil ich dodržiavanie v ďalšom živote

Popoludňajšie aktivity boli využívané na futbalový tréning v športovej hale a vzájomné prípravné zápasy. Dva víkendové dni sme strávili na medzinárodnom halovom turnaji za účasti 14 najlepších mužstiev z oblasti stredného Nemecka a mužstiev, ktoré sa zúčastnili workshopu. Dva krát sme absolvovali aj návštevu aqaparku. V aqaparku okrem tobogánov chlapci využili aj možnosť vyskúšať si skok z trojmetrovej dosky, či päť metrovej skokanskej veže. Tu mnohí chlapci prejavili aj potrebnú dávku odvahy. V neposlednom rade ich zaujalo aj plávanie v protiprúde a pobyt v bazéne s umelými vlnami.

Posledný deň sme strávili v lezeckom centre na lezeckej stene. Tu sa spočiatku deti pozerali s veľkým rešpektom na 15 metrov vysoké steny, ale po čase sa osmelili a vďaka inštruktorom sa všetci zapojili do lezenia a zaistiovania lezúceho. Chlapci pracovali znovu v trojčlenných skupinách, keď dvaja chlapci istili jedného lezúceho chlapca. Po štyroch hodinách osvojovania si praktických zručností v lezení na lezeckej stene chlapci veľmi ťažko opúšťali tento priestor veľmi dobre vybudovaného a zariadeného lezeckého centra, kde získali veľké množstvo nových a netradičných zručností a skúseností.

HALOVÝ TURNAJ VO FUTBALE

Halový turnaj sa hral počas dvoch víkendových dní v dňoch 10. a 11.01.2015 v čase od 08:30 hod. do 17:00 hod. v športovej hale v Jene za účasti štrnástich mužstiev. Pozitívne hodnotíme aj najmä veľmi citlivé načasovanie workshopu do obdobia turnaja v halovom futbale, čo

dodalo tomuto podujatiu ešte podstatne väčší športový rozmer ako by sme očakávali. Na turnaji sa zúčastnili najlepšie mužstvá z oblasti stredného Nemecka v danej vekovej kategórii U 14 (chlapci narodení r. 2001 a mladší) a už účasť na samotnom turnaji je v Nemecku hodnotená vysokým kreditom. Turnaja sa zúčastnilo 11 mužstiev z oblasti stredného Nemecka – Hannover 96, 1. FC Union Berlín, SG Dynamo Dresden, 1. FC Nürnberg, FC Carl Zeiss Jena, FSV Zwickau, Sp Vgg.Gr. Fürth, FC Chemnitzer FC, FC CZ Jena I a II, FC Erzgebirge Aue a mužstvá mimo Nemecka – MFK Lokomotíva Zvolen (Slovensko), Górnik Zabrze (Poľsko) a CS Viitorul Cluj 2012 (Rumunsko). A tak si chlapci mohli zmerať sily aj v medzinárodnom kontexte. I keď sme výsledkami v turnaji neoslňili, ani sme však na druhej strane nesklamali a s viacerými súpermi sme dokázali odohrať veľmi dobré, a do posledných sekúnd aj veľmi napínavé a vyrovnané zápasy. Turnaj nám ukázal aj rezervy, kde máme čo doháňať. Zaostávame najmä s materiálno-technickými podmienkami a nielen množstvom, ale aj vybavením športových hál pre indoorové aktivity.

Mužstvá boli rozdelené do dvoch skupín po sedem mužstiev. Prvé dva mužstvá z oboch skupín hrali na kríž semifinále, porazení hrali o 3. miesto. Víťazi semifinálových zápasov hrali finálový zápas. Pri nerozhodnom výsledku rozhodovali pokutové kopy. Mužstvá na treťom až siedmom mieste hrali jeden zápas medzi sebou o umiestnenie (3A/3B, 4A/4B atď.) Hrací čas všetkých zápasov bol 1x 13 minút. Hralo sa podľa pravidiel halového turnaja s tým, že aut sa zahrával nohou a hráč nemusel rozohrať spoluhráčovi, ale mohol hneď hrať. Mužstvá hrali v rozostavení 4 hráči + 1 brankár a striedanie bolo realizované hokejovým spôsobom. Zápasy rozhodovali vždy dvaja rozhodcovia. Turnaj bol po všetkých stránkach zabezpečený na vysokej úrovni.

ZÁVER

V závere konštatujeme, že chlapci, ktorí sa zúčastnili predmetného workshopu v rámci programu EU Erasmus+ mali za sebou veľmi vydarený a bohatý týždenný program. Počas tohto programu sa skutočne nenudili a naplno využili čas a všetky aktivity, ktoré im boli ponúkané. Organizátor uvedeného workshopu skutočne veľmi citlivo namiešal množstvo pohybových a animačných aktivít a celý program bol skutočne veľmi výstižne pomenovaný „Deti v pohybe“. Deti zo štyroch európskych krajín si rozumeli s pribúdajúcim časom čoraz viac a postupne lámali jazykové bariéry najmä komunikácie prostredníctvom jazyka anglického. Veľkým plusom bola aj účasť poľskej a slovenskej výpravy, kde bola jazyková

bariéra najmenšia. Z tohto pohľadu sa javí ako veľmi dôležité okrem rozvíjania pohybových schopností u detí aj rozvoj komunikácie v cudzom jazyku.

Vzájomná interakcia medzi chlapcami sa realizovala nielen na pracovných stretnutiach, či na samotnom halovom turnaji vo futbale, ale aj v osobnom čase, keď chlapci zvädzali neformálne medzinárodné súboje v stolnom tenise a stolnom futbale.

Peter Mesiarik

ZŠ s MS J.S. Neresnického, Školská 3, 962 61 Dobrá Niva

petermesiarik@seznam.cz

POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V MESTE BANSKÁ BYSTRICA

Cipov Boris - Adamčák Štefan

Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB Banská Bystrica

ABSTRAKT

Práca sa zaoberá postojmi žiakov vybraných základných škôl v mesta Banská Bystrica k telesnej a športovej výchove. Nosnou metódou bola metóda ankety. Prieskumný súbor tvorilo 354 žiakov druhého stupňa (5.-8. ročníka). Prieskumom sme zistili, že u žiakov základných škôl k predmetu telesná a športová výchova výrazne dominujú indiferentné postoje. U žiakov v porovnaní s výskumami Görnera - Staršieho (2001) a Bartíka (2009), výrazne klesol počet žiakov s pozitívnym postojom. Výraznejšie sa to prejavilo u dievčat ako u chlapcov. Kým 22,22% chlapcov základných škôl prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove, tak dievčat bolo len 15,38%.

Kľúčové slová: postoje, školská telesná a športová výchova, žiaci základných škôl

PUPILS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AT SELECTED PRIMARY SCHOOLS IN BANSKÁ BYSTRICA

ABSTRACT

The work deals with the attitudes of primary school pupils towards physical education. The main method was the method of survey. The research group consisted of 354 pupils attending 5.-8. year at selected primary schools in Banská Bystrica. We found that in the group of primary school pupils there is a domination of indifferent attitude towards the physical education. Comparing the researches of Görner - Starší (2001) and Bartik (2009), the number of students with a positive attitude decreased significantly. 22,22% of boys had

positive attitudes and only 15,38% of girls had positive attitudes towards physical and sports education.

Key words: attitudes, physical education, pupils of primary schools

ÚVOD

Už dlhšiu dobu sa množstvo autorov zaoberá postavením predmetu telesná a športová výchova v rámci edukácie v Slovenskej Republike ale aj v okolitých krajinách. Tento predmet sa podľa viacerých výskumov stále teší obľube zo strany žiakov, no obľúbenosť z dlhodobého hľadiska klesá. Viacerí autori (Šagát, 2000; Görner – Starší, 2001; Weigerová, 2005; Bartík, 2007; Michal, 2010; Cipov, 2012; Beťák-Rozim, 2014 a iní) vo svojich výskumoch túto tendenciu potvrdzujú. Väčšina z uvedených autorov hodnotí postavenie predmetu telesná a športová výchova najmä prostredníctvom postojov. Keďže v období posledných dvadsiatich rokov sa väčšina autorov (napr. Strieženec, 1996; Boroš – Ondříšková - Živčicová, 1999; Zelina - Zelinová 2009; Janderová, 2010) zaoberajúcich sa problematikou postojov z psychologického hľadiska takmer úplne zhoduje na tvrdení, že postoj je stála forma kladných alebo záporných reakcií a je relatívne stabilný, je ťažkou úlohou učiteľov, aby uvedené negatívne smerovanie postavenia telesnej a športovej výchovy zvrátili.

Avšak napriek tomu, že postoje sú relatívne ustálené sústavy hodnotenia, predsa sa môžu meniť v priebehu života, dokonca môžu prechádzať až do svojho protikladu.

Meniteľnosť postojov závisí jednak od charakteristík už existujúceho postoja, a jednak od charakteristík osoby, ktorá určitý postoj zastáva. Na základe toho, čo o postojoch vieme je preto potrebné zdôrazniť, že je takmer nemožné zmeniť postoj k telesnej a športovej výchove z negatívneho na pozitívny u všetkých žiakov s negatívnym postojom v škole či ročníku. Jedným dychom však treba dodať, že aj malé zmeny pozitívneho charakteru pár jednotlivcov v skupine stoja za námahu a tvrdú prácu učiteľov či ostatných pedagogických či nepedagogických zamestnancov škôl. V našom príspevku sa zaoberáme práve skúmaním postojov žiakov druhého stupňa na vybraných základných školách s úmyslom neskôr tento postoj ovplyvniť pozitívne.

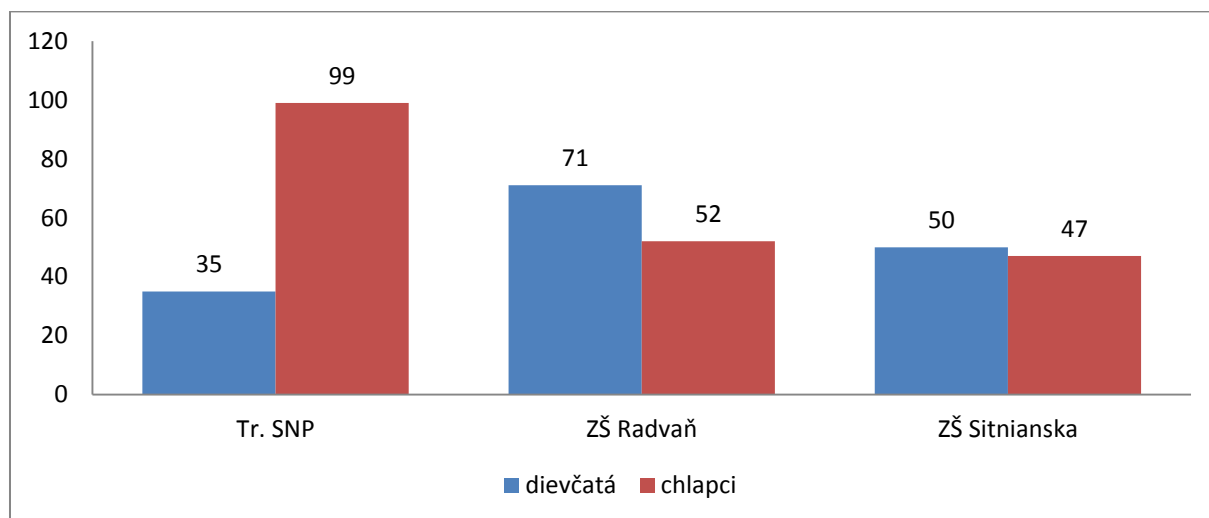
CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť postoje ku školskej telesnej a športovej výchove u žiakov vybraných základných škôl v meste Banská Bystrica. Uvedený prieskum bol realizovaný v rámci grantového projektu **VEGA 1/0758/14 a KEGA 002UMB-4/2014**.

METODIKA

Postoje žiakov základných škôl sme zisťovali štandardizovaným dotazníkom podľa Siváka et. al. (2000) pre žiakov 6. ročníkov, ktorý pozostával z 51 položiek. Odpovede žiakov sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych vzťahov – chlapci, dievčatá a následne ich porovnávali z výskumami Görnera - Staršieho (2001), Bartíka (2009), Adamčáka-Kozaňakovej (2013), Adamčáka-Bartíka (2014) a Balgom-Antalom (2015). Odpoveďový formulár dotazníka pre žiakov bol vytvorený a spracovaný v programe TAP firmy Gamo Banská Bystrica. Pri vyplňaní im bola poskytnutá primeraná inštrukcia.

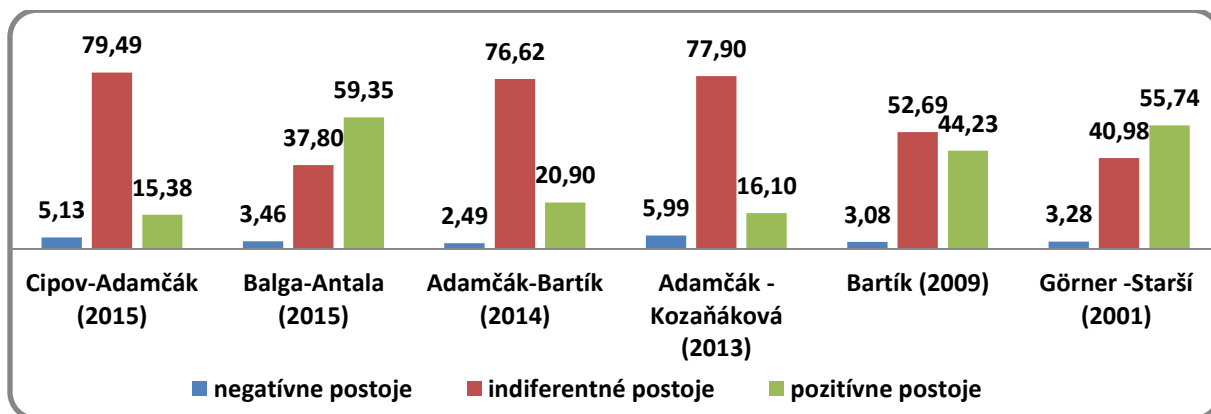
Prieskumný súbor pozostával zo 354 žiakov 5.-8. ročníka z vybraných základných škôl v meste Banská Bystrica. Vo výsledkovej časti náš prieskumný súbor označujeme v skrátenej podobe – Cipov-Adamčák (2015).



Obrázok 6 Prieskumný súbor žiakov (n=354)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vyhodnotením nášho prieskumu sme v súbore dievčat zistili, že u nich k školskej telesnej a športovej výchove dominuje indiferentný postoj (79,49%) (obr 2). Naše výsledky sú takmer identické s porovnaním postojov dievčat, ktoré sledovali Adamčák a Kozaňáková (2013). Uvedení autori zistili, že až 77,90% dievčat malo indiferentný postoj. V porovnaní s ďalšími autormi konštatujeme, že v priebehu posledných 10-15 rokov, klesá pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove.



Obrázok 2 Komparácia postojov dievčat k školskej telesnej a športovej výchove s Balgom-Antalom (2015), Adamčákom-Bartíkom (2014), Adamčákom – Kozaňákovou (2013), Bartíkom (2009) a Görnerom – Starším (2001)

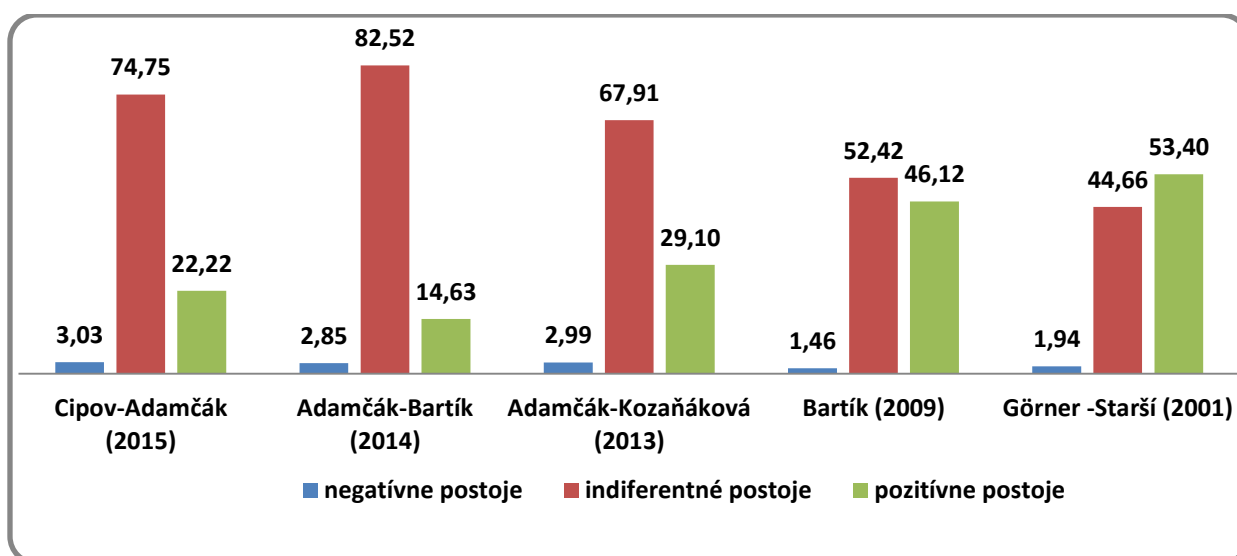
Pokiaľ Görner a Starší v roku 2001 zaznamenali ešte pozitívny postoj u 55,74% dievčat, Bartík už v roku 2009 zaznamenal pozitívny postoj u 44,23%. Naše sledovania jasne ukázali, že pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove majú klesajúcu tendenciu (Adamčák-Kozaňáková, 2013; Adamčák – Bartík, 2014; Cipov – Adamčák 2015) – a ich frekvencia dosahuje hodnoty blízke 20%. Porovnaním našich výsledkov sme taktiež zistili, že frekvencia negatívneho postoja k školskej telesnej a športovej výchove osciluje v okolí hodnoty 5%.

Štatistické vyhodnotenie postojov dievčat k telesnej a športovej výchove z pohľadu jednotlivých autorov prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka 5 Komparácia postojov dievčat z hľadiska štatistickej významnosti – chi

dievčatá	Görner - Starší (2001)	Bartík (2009)	Adamčák - Kožaňáková (2013)	Adamčák- Bartík (2014)	Balga- Antala (2015)
Cipov-Adamčák (2015)	**	**	n	n	**
Chi	8,725 E-15	1,407 E-10	0,9078	0,2001	3,3207 E-20

Legenda ** = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$; * = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$; n = štatistická nevýznamnosť



Obrázok 3 Komparácia postojov chlapcov k školskej telesnej a športovej výchove s Adamčákom-Bartíkom (2014), Adamčákom – Kožaňákovou (2013), Bartíkom (2009) a Görnerom – Starším (2001)

Pri vyhodnocovaní skupiny chlapcov môžeme potvrdiť, že chlapci druhého stupňa vybraných základných škôl majú pozitívnejší postoj v porovnaní s dievčatami avšak z dlhodobého hľadiska sa stále prejavuje zvyšovanie indiferentnosti v oblasti postojov k tomuto predmetu. Takmer 75% chlapcov preukazuje indiferentný postoj, 22,2% chlapcov pozitívny postoj a 3% chlapcov negatívny postoj. Štatistické vyhodnotenie postojov chlapcov k telesnej a športovej výchove z pohľadu jednotlivých autorov prezentuje tabuľka 2. Komparáciou s predchádzajúcimi výskumami v geograficky a typovo podobných školách sa však stále preukazuje nízke percento chlapcov s negatívnymi postojmi k predmetu telesná a športová aktivita.

Tabuľka 6 Komparácia postojov chlapcov z hľadiska štatistickej významnosti – chi

dievčatá	Görner -Starší (2001)	Bartík (2009)	Adamčák - Kožaňáková (2013)	Adamčák- Bartík (2014)
Cipov-Adamčák (2015)	**	**	n	n
Chi	9,2138 E-10	4,8698 E-09	0,2450	0,1132

Legenda ** = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$; * = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$; **n** = štatistická nevýznamnosť

ZÁVER

Náš prieskum sa pokúsil priblížiť aktuálny stav a tendenciu postojov k predmetu telesná a športová výchova na vybraných školách v meste Banská Bystrica. Cieľom nášho prieskumu bolo zároveň poukázať na dlhodobé zmeny v oblasti postojov. Vybrané školy sú zložením žiakov, učiteľov telesnej výchovy aj podmienok podobné a preto budeme pokračovať výskumom v rámci ovplyvňovania postojov prostredníctvom rôznych projektov podporujúcich zdravie a pohyb v školách. Naším prieskumom sme zistili, že dlhodobý pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove klesá o viac ako 35% z viac ako 54% (2001) na 19% (2015). Výraznejší pokles sa prejavuje medzi dievčatami, kde je pokles približne 40%, zatiaľ čo medzi chlapcami je to asi 31% pokles pozitívnych postojov.

LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š.- KOZAŇÁKOVÁ, A. 2013. *Positions of primary school pupils towards the physical and sports education and its changes based on physical games compilation*. Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 128 s.
- ADAMČÁK, Š.- BARTÍK, P. 2014. Attitudes of primary school pupils towards physical education in the city of Žilina and surroundings. In *Journal of Health Sciences*, 2014, 4(13), pp. 11-16.
- BALGA, T. – ANTALA, B. 2015. Postoje žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove. In *Tel. Vých. Šport*, 25, 2015, 2, s. 13-16.

- BARTÍK, P. 2007. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimální pusobení tělesné zátěže a výživy*. Sborník příspěvku ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí. Hradec Králové: PF UHK, 2007, s. 210 - 216.
- BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, 132 s.
- BEŤÁK, B. – ROZIM, R. 2014. Postoj žiakov stredných škôl v okrese Martin k telesnej a športovej výchove. In *Pohyb a zdravie XI. : pohybová aktivita a zdravý životný štýl - šport a športový tréning : zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie*, Trenčín : Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, 2014, s. 37-43.
- BOROŠ, J. - ONDRIŠKOVÁ, E. - ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999.
- CIPOV, B. 2012. Factors affecting the relationship to physical and sport education and motivation for learning. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012. - ISSN 1338-0974. - Roč. 4, č. 1, 2012, s. 42-50.
- GÖRNER, K. - STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s.
- JANDEROVÁ, D. 2010. *Slovník základných pojmu z pedagogiky, psychológie a metodológie*. Brno : Mendelova univerzita v Brně, 2010.
- MICHAL, J. 2010. *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, 2010. 86 s. ISBN 978-80-7204-708-6.
- STRIEŽENEC, Š. 1996. *Slovník sociálneho pracovníka*. Trnava : AD, 1996.
- ŠAGÁT, T. 2000. Podpora zdravia – súčasný stav a perspektívy. In: III. Národná konferencia škôl podporujúcich zdravie. Zborník, Bratislava : Národné centrum podpory zdravia, 2000
- WEIGEROVÁ, A. 2005. *Učiteľ – škola – zdravie : Pohľad na cieľový program zdravotnej výchovy cez názory a postoje učiteľov I. stupňa základných škôl*. 1. vyd. Bratislava : Regent, 2005.
- ZELINOVÁ, M. – ZELINA, M. 2009. *Psychológia: sociálna psychológia pre pedagogické asociálne akadémie, pedagogické a kultúrne akadémie a stredné pedagogické školy*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2009. 158 s. ISBN 978-80-10-01796-6.

Kontakt

Štefan Adamčák, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, stefan.adamcak@umb.sk

Boris Cipov, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, boris.cipov@umb.sk

**RETROSPETKÍVNY POHĽAD NA PLAVECKÚ AERÓBNÚ ZDATNOSŤ
ŠTUDENTOV TELESNEJ VÝCHOVY NA UMB V BANSKEJ BYSTRICI
V ROKOCH 2006 – 2013**

Peter Mandzák

Martina Mandzáková

Katedra telesnej výchovy, Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica

ABSTRAKT

Článok prezentuje výsledky longitudinálneho sledovania dynamiky zmien plaveckej aeróbnej zdatnosti u uchádzačov o štúdium telesnej výchovy a trénerstva. Výsledky poukázali zostupnú tendenciu výkonovej krivky v plaveckej zdatnosti oproti výsledkom, ktoré publikoval Bence v roku 2005. Za hlavné príčiny zisteného stavu autori považujú neuspokojivé podmienky na realizáciu plaveckej prípravy detí a mládeže na nižších stupňoch škôl a podceňovanie postavenia plávania v rámci tvorby inovovaných štátnych vzdelávacích programov pre prvý a druhý stupeň základnej a strednej školy.

***Kľúčové slová :** plávanie na vysokej škole, plavecká aeróbna zdatnosť, Cooperov plavecký test.*

ABSTRACT

The article presents results of the longitudinal dynamics, changes in aerobic fitness in the swimming prospective students of the Sport. The results showed a decreasing power curve in swimming prowess against outcomes that Bence published in 2005. The main causes of the perceived status of authors consider unsatisfactory conditions for the implementation of the swimming preparing children and young people at lower levels of education and underestimation status swimming in creating innovative state educational programs for first and second grade of primary and secondary School.

KEY WORDS : swimming in college, swimming aerobic fitness, Cooper's swimming test

ÚVOD

Rôznorodosť plaveckých aktivít sa za posledné roky vplyvom nových trendov výrazne rozšírila. Plávanie je z pohľadu preferencií najobľúbenejších pohybových aktivít stále na popredných miestach už dlhodobo. Štatistiky utopených obetí však upozorňujú na alarmujúci stav, kde za posledné tri roky sa na slovenských vodných plochách a tokoch utopilo priemerne 125 ľudí ročne (www.minv.sk). Dostupnosť vodných plôch, centier s vodnými atrakciami a prímorské destinácie s možnosťami športového vyžitia vo vode, znásobujú potrebu vedieť plávať. Výučba plávania má pozitívny účinok už v rannom detstve a práve v nadväznosti na to by škola mala byť v tejto oblasti primárnou inštitúciou, ktorá túto zručnosť bude podporovať v rámci nižšieho a vyššieho stupňa vzdelávania. Napriek tomu sa zdá, že niektoré aktuálne inovatívne zmeny vo vzdelávacích programoch pre základné a stredné školy nezohľadňujú vyvíjajúci sa trend. Plávanie už nie je samostatným základným tematickým celkom, ale stal sa súčasťou sezónnych činností, čo znamená zníženú dotáciu na jeho realizáciu nakoľko celok tvoria aj iné pohybové aktivity. Tento stav je badať aj na vysokých školách. Praktické hodiny plávania po komplexnej akreditácii na viacerých vysokých školách so športovým zameraním zaznamenali pokles v týždennej dotácii hodín.

V rámci vysokoškolského vzdelávania budúcich učiteľov telesnej výchovy a trénerov mali plavecké činnosti významné postavenie. Do roku 2000 sa vyučovalo plávanie ako povinný predmet v štyroch semestroch, čo garantovalo optimálnu úroveň plaveckých zručností a aeróbnu plaveckú zdatnosť študentov. Po roku 2000 sa dotácia povinných hodín redukovala na dva semestre v bakalárskom štúdiu a po súčasnej akreditácii už len na jeden. Predmet kondičné plávanie, ktorý v rámci systému mal dôležité miesto pri budovaní plaveckej spôsobilosti študentov ako povinne voliteľný predmet, je súčasťou už len ponuky výberových predmetov. Na monitorovanie zmien plaveckej zdatnosti sa využívajú testy, ktoré mapujú zaplávaniu vzdialenosť za vopred stanovenú časovú jednotku, alebo naopak dosiahnutie čo najkratšieho času na stanovenej trati. Na hodnotenie aeróbnej plaveckej zdatnosti našich študentov v predmete „Kondičné plávanie“, sme dlhodobo až do roku 2013 využívali Cooperov plavecký test pre bežnú populáciu. Kritériá hodnotenia však boli prispôbené pre plnenie kreditových požiadaviek študentov telesnej výchovy a športu. Podobne ako my, aj ďalší autori ako napríklad Bence (2005), Hejtíková, G- Čechovská, I. – Čechovská, B.(2005), Bence – Mandzák (2009), sa vo svojich prácach venovali rozvoju a diagnostike plaveckej zdatnosti vysokoškolskej populácie.

Kondičné plávanie, je a aj bolo chápané ako jeden z efektívnych prostriedkov na udržanie alebo rozvoj všeobecnej telesnej a špeciálnej plaveckej zdatnosti (Čechovská – Miller, 2001). Ide o cyklickú formu športu, ktorá podobne ako beh, cyklistika, beh na lyžiach a mnoho iných, disponuje veľkým aeróbnym potenciálom. Jedinečnosť plávania je však daná prostredím, v ktorom fyzikálne zákonitosti pôsobiace na človeka nemožno ničím napodobniť alebo nahradiť. Plaveckú zdatnosť alebo spôsobilosť, je možné rozvinúť len plávaním vo vode. Keďže voda je všade okolo nás, človek aby prežil, musel sa pobytu v nej naučiť a prispôbiť. Rozvoj a stabilizácia úrovne plaveckých zručností a plaveckej spôsobilosti má preto nielen zdravotný, ale aj životne dôležitý význam pre každého človeka.

CIEĽ A ÚLOHY

Cieľom nášho príspevku je poukázať na longitudinálne sledovanie vstupnej úrovne plaveckej aeróbnej zdatnosti študentov telesnej výchovy a športu v rokoch 2006 až 2013.

Z vyššie stanoveného cieľa sme si určili nasledovné úlohy:

- vyhodnotiť plaveckú zdatnosť študentov programu telesná výchova a šport v rokoch 2006 – 2013 podľa škály Cooper (1982),
- poukázať na vývojovú krivku plaveckej výkonnosti študentov s telovýchovným zameraním v rokoch 2006 – 2013.

METODIKA

Do výskumu sme zaradili 190 študentov - mužov odboru telesná výchova a šport, ktorí si v rámci povinnej výberovej premetu zvolili hodiny kondičného plávania v rokoch 2006 - 2013.

Testovanie sa realizovalo v bazéne KTVŠ FF UMB v Banskej Bystrici s parametrami:

Dĺžka: 25m

Šírka: 12,5m

Max. hĺbka: 4,00m

Min. hĺbka: 1,20m

Teplota vody/ vzduchu: 29°C/ 25°C

Testovým kritériom bolo v časovom limite 12 minút, prekonať plávaním čo najväčšiu vzdialenosť. Výber plaveckých spôsobov bol ponechaný na probandoch. Samozrejmosťou bolo nepoužiť dno bazénu na prekonanie plaveckej vzdialenosti. Kategorizácia a hodnotenie

plaveckých výkonov sa realizovalo štandardizovanou škálou podľa Coopera (1982) Tabuľka 1.

Tabuľka 1 Hodnotiaca škála 12min. súvislé plávanie Cooper (1982)

veľmi slabý	M	0<336
	Ž	0<274
slabý	M	366 – 448
	Ž	274 – 357
prijateľný	M	449 – 540
	Ž	358 – 448
dobrý	M	541 – 631
	Ž	449 – 540
veľmi dobrý	M	>632
	Ž	>541

VÝSLEDKY

Výsledky merania plaveckým Cooperovým testom v sledovanom súbore chlapcov, nám preukázali že najvyššiu úroveň plaveckej zdatnosti dosahovali probandi v roku 2006. Priemerný výkon dosiahnutý vo vytrvalostnom teste 452 m. Súbor dosiahol v porovnaní s bežnou populáciou „prijateľnú“ úroveň. 54,16 % probandov dosiahlo vo výstupe priemernú a nižšiu úroveň a približne 45,8% probandov splnilo limit nad priemernou výkonnosťou t.j. kategórie dobrej a výbornej škály. Výsledky rozloženia výkonov v súbore uvádzame v tabuľke 2 a obrázku 1.

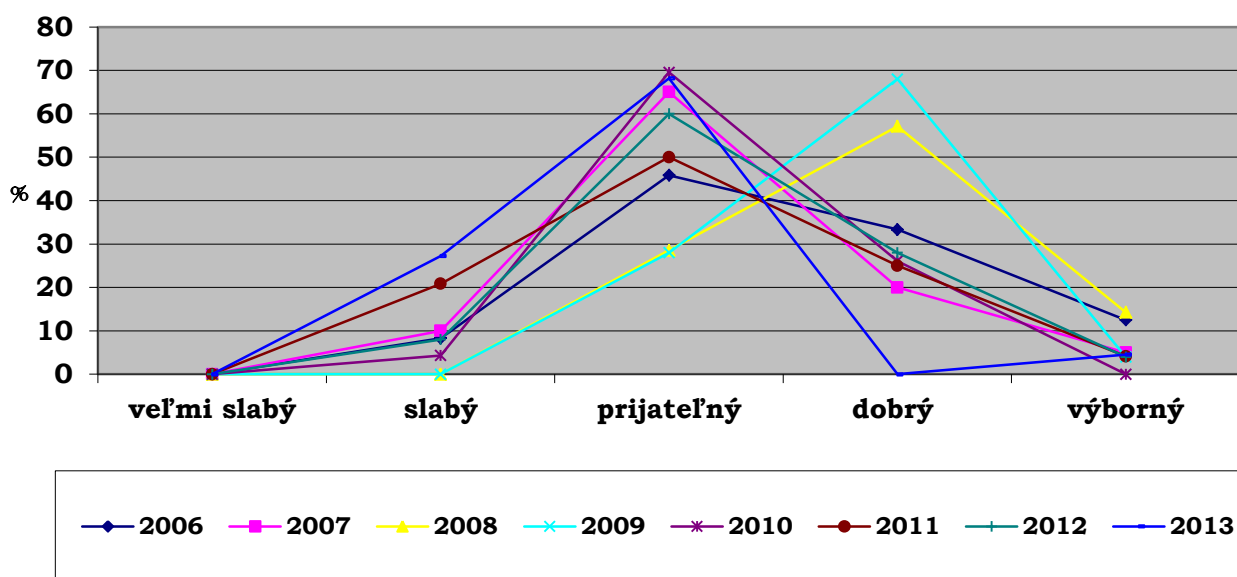
Zostup kvalitatívnej úrovne výkonu v Cooperovom plaveckom teste, bol zaznamenaný v nasledujúcom akademickom roku 2007. Napriek tomu, že ide o malú vzorku musíme upozorniť, že študenti prešli talentovou skúškou v rámci prijímacích pohovorov. Až približne 75% probandov svojím výkonom potvrdilo „slabú“ resp. „prijateľnú“ úroveň z pohľadu porovnania so všeobecnou populáciou. Z tohto počtu len 25% splnilo nadpriemernú úroveň.

Rozdiel medzi najlepším a najhorším výkonom bol až 250m. Tu musíme poznamenať, že škála je zostavená primárne pre hodnotenie úrovne špeciálnej plaveckej zdatnosti všeobecnej populácie. Preto potvrdzujeme, že vzhľadom k budúcej profesii súborov chlapcov je výkonnostná úroveň neuspokojujúca.

V roku 2008 sme v úrovni plaveckej zdatnosti zaznamenali progres, pričom priemerný výkon probandov dosiahol tzv. „dobrú“ úroveň. Rozdiel priemerne zaplávanej vzdialenosti oproti predchádzajúcemu roku bol až 106 metrov.

Tabuľka 2 Výsledky vstupného plaveckého 12 minútového testu - chlapci

	n	x(m)	max.	min.	s
2006	24	452	790	412	85,1
2007	20	440	610	398	58,17
2008	27	546	600	375	97,22
2009	25	543	650	420	56,21
2010	23	496	630	365	43,51
2011	24	484	675	360	67,4
2012	25	465	655	375	57,12
2013	22	460	710	368	62,08



Obrázok 1. Porovnanie výkonov súborov chlapcov vzhľadom k škále podľa Coopera (1982)

V podobnej kvalite sa plavecká zdatnosť potvrdila aj školskom roku 2009. Súbor svojím výkonom udržal predchádzajúci trend úrovne a dosiahol v priemere 543 zaplávanych metrov, čo predstavuje rovnako „dobrú“ úroveň plaveckej zdatnosti ako v roku 2008. V porovnaní s ostatnými súbormi sa v tomto roku len 28 % chlapcov zaradilo do „prijateľnej“, 68% do „dobrej“ a 4% do „veľmi dobrej“ úrovne v rámci vytrvalostného Cooperovho plaveckého testu.

Roky 2010 až 2013 sú poznačené neustále klesajúcim trendom plaveckej zdatnosti. V uvedených rokoch, zníženú úroveň plaveckej spôsobilosti už naznačovali výsledky uchádzačov na prijímacích talentových skúškach. Tento celoslovenský vývoj súvisí so situáciou v období druhej polovice 90 – tých rokov, ktoré bolo poznačené nepriaznivou ekonomickou situáciou škôl a plavecké kurzy sa pre nevyhovujúce podmienky realizovali len sporadicky. Vstupná plavecká úroveň v čase nástupu na štúdium bola enormne nízka čo prezentujú vo svojich prácach aj niektorí autori Bence (2005), Kalečík (2006), Mandzák (), Macejková ()

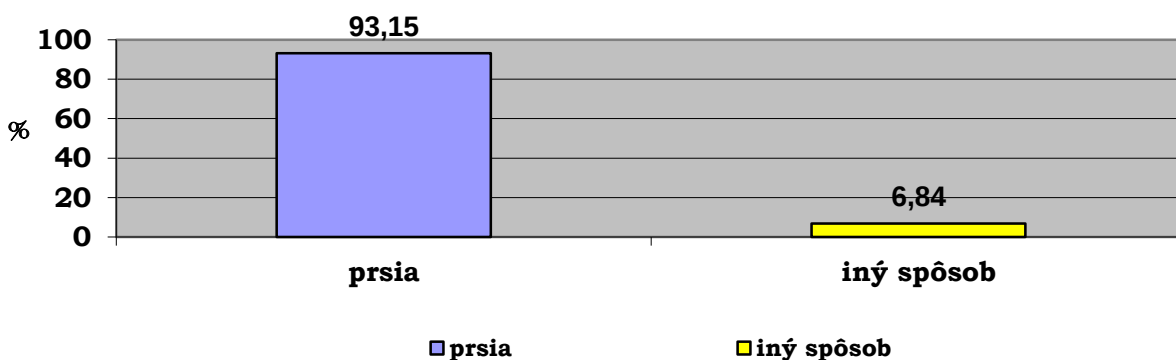
Nadpolovičná väčšina tetovaných dosahovala v kontrolnom teste len „prijateľnú“ alebo slabú úroveň plávania. V najvyššej kategórii sa nachádzajú len študenti, ktorí v minulosti, alebo

v čase nástupu boli aktívnymi pretekármi v plávaní alebo v športoch kde je plávanie ich súčasťou.

Podobný výskum, kde na hodnotenie plaveckej kondície študentov telesnej výchovy bol využitý test 12 minútového súvislého plávania, realizoval na KTVŠ UMB Bence (2005). Uvádza, že súbor spoločne chlapcov a dievčat v roku 2004/05 zaplával priemernú metráž 675m, čo znamená, že v hodnotení dosiahli “veľmi dobrú” výkonnostnú úroveň. Minimálna hodnota tohto súboru bola nad úrovňou maximálneho výkonu súborov v rokoch 2006 - 2013. Vývojová krivka poukazuje na postupné zníženie plaveckej výkonnosti nastupujúcich študentov telesnej výchovy v ďalšom období.

Výkony v posledne meranom roku 2013 po absolvovaní hodín kondičného plávania, ktoré nie je súčasťou tejto štúdie však dokazujú mierne zvýšenie plaveckej zdatnosti a naznačujú dôležitosť týchto hodín v systéme štúdia telesnej výchovy a športu. Treba však poukázať aj na to, že priemerná hodnota metráže zaplavanej študentmi po absolvovaných hodinách je stále nízka oproti výstupným testom z roku 2005, ktoré publikoval Bence (2005).

Ďalší problémom, ktorým sa bude plavecká odbornosť musieť zaoberať je nízka technická úroveň osvojených plaveckých spôsobov a schopnosť ich v reálnom plávaní využívať. Preferencia plaveckého spôsobu prsia, ktorá je ešte stále uprednostňovaná v školami organizovaných plaveckých kurzoch, sa prejavila aj pri možnosti vlastného výberu plaveckého spôsobu v nami realizovanom Cooperovom plaveckom teste. Iba 13 študentov si vybralo iný plavecký spôsob ako prsia. Ostatní využili možnosť plávať prsiarskym spôsobom, pričom najčastejším dôvodom bolo nesprávne zvládnuté dýchanie a práca nôh a poloha vo vode.



Obrázok 2 Voľba plaveckých spôsobov v Cooperovom plaveckom teste

ZÁVER

Z výsledkov jasne vyplýva, že výkonnostná úroveň študentov telesnej výchovy v prvých ročníkoch mala v porovnaní s výskumom Benceho od roku 2006 klesajúcu tendenciu. Výsledky úrovne plaveckej aeróbnej výkonnosti sú znepokojujúce hlavne ak berieme v úvahu, že ide o štúdium profesie učiteľa telesnej výchovy. Jednou z príčin vzniknutého stavu je v plavecká úroveň uchádzačov o štúdium telovýchovného zamerania. Autori, ktorí sa zaoberajú monitorovaním plaveckej výkonnosti napr: Bence – Mandzáková (2006), Janko (2003) a iní, potvrdzujú v posledných rokoch jej zostupnú tendenciu. Z pohľadu zmeny súčasnej úrovne plaveckej kondície študentov prvého ročníka, vnímame práve hodiny kondičného plávania ako jednu z reálnych možností riešenia toho problému. Zaradovanie plaveckých metód s primeranou dotáciou hodín kondičného zamerania nielen v prvom, ale aj v druhom ročníku, možno predikovať pozitívne zmeny v úrovni plaveckej zdatnosti a vhodnú prípravu na budúcu úlohu v role učiteľa plávania v rámci školu organizovaných plaveckých kurzov. Výber prvého plaveckého spôsobu v procese plaveckého nácviku je na rozhodnutí inštruktorov plaveckých kurzov. Je potrebné ale sledovať inovované poznatky z oblasti plávania a v praxi uplatňovať a zavádzať novšie metodické postupy a pomôcky do procesu výučby za účelom efektívizovať proces motorického učenia vo vode.

LITERATÚRA

1. BENCE, M 2005. Plavecká výkonnosť študentov telesnej výchovy a študentov iných študijných odborov na UMB v Banskej Bystrici. In.: Pohyb, šport a zdravie II, Banská Bystrica: UMB, 2005, s. 12 – 19. ISBN 80-8083-09-3
2. BENCE, M – MANDZÁK, P. 2009. Hodnotenie plaveckého štvorboja študentov telesnej výchovy v Banskej Bystrici. In.: Studia Kinanthropologica : vedecký časopis pro kinantropologii. Roč. 10, č. 1 (2009). - České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2009. - ISSN 1213-2101.
3. BENCE, M. – MANDZÁKOVÁ, M. 2006. Vplyv talentových skúšok z plávania na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy v Banskej Bystrici. In: Zborník „Pohyb, Šport a zdravie III.“ Banská Bystrica : FHV UMB KTVŠ, Slov. Ved. Spol. pre TV a Šport, 2006. s. 12-19. ISBN 80-8083-249-8
4. COOPER, C. H. 1982. The Aerobic program For total Well –being. New York: Evans and Company, Inc, 1982, 336 s.

5. ČECHOVSKÁ, I. – MILER, T. 2001. *Plavání*. Praha : Grada, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1
6. HEJTÍKOVÁ, G- ČECHOVSKÁ, I. – ČECHOVSKÁ, B. 2005. Výkonnost studentů I. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu v testu 12minutového plavání. In.: *Problematika plavání a plaveckých sportů V. UK Praha: FTVS UK , 2006.*
7. JANKO, I. 2003. Porovnanie aktuálnej úrovne plaveckej výkonnosti študentov SPU v Nitre. In.: *Univerzitný šport a telesná výchova na začiatku III. tisícročia. NITRA: KTVŠ UKF,2003, s. 189 – 203. ISBN 80-8069-273-4*
8. KALEČÍK, 2006. Analýza plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In.: *Telesná výchova a šport, Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť,2006, s. 26 – 30. ISSN 1335 – 224, 20035*

ÚROVEŇ DRŽANIA TELA ŽIAČOK
VPLYVOM POHYBOVÉHO PROGRAMU PILATES

Elena BENDÍKOVÁ

Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta,

Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

ABSTRAKT

Funkčné poruchy oporného a pohybového systému v mladšom veku sú predpokladom vzniku štrukturálnych porúch v období dospelosti, o čom vypovedajú aj štatistiky zdravotných poisťovní. Preto včasná prevencia cez intervenčné pohybové programy aplikované vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy môžu byť jedným z východísk pri riešení danej problematiky. Sledovaný súbor tvorilo 120 žiačok východoslovenského regiónu mesta Košice, s vekovým priemerom 17,38 rokov, ktoré boli žiačkami troch stredných škôl. Z metód získavania údajov boli použité štandardizované metódy opierajúce sa o pedagogickú telovýchovnú prax hodnotenia držania tela spracované štandardnými matematickými a štatistickými operáciami. Parciálne výsledky prezentujú signifikantné zmeny v úrovni držania tela žiačok stredných škôl aplikáciou intervenčného pohybového programu pilates, čím sme potvrdili jeho zdravotný a kompenzačný charakter. Uvedené parciálne výsledky sú súčasťou grantu: *VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska*.

Kľúčové slová: držanie tela, pohybový program pilates, telesná a športová výchova, žiačky

THE LEVEL POSTURE SCHOOLGIRLS INFLUENCE
MOTION PROGRAM PILATES

ABSTRACT

Functional disorders of musculoskeletal system at a younger age are a prerequisite for the formation of structural failures in the period of adulthood, what tell us also health insurance

statistics. Therefore, early prevention through intervention programmes applied in the lessons of physical education and sports may be one of the starting points for addressing the issue. Monitored group was consisted of 120 female pupils in the region of Košice, with an average age 17,38 years, which were from three different secondary schools. From data acquisition methods were used standardized methods based on teaching physical practice evaluation of posture processed with standard mathematical and statistical operations. Partial results present a significant change in the level of posture of secondary school female pupils by applying the intervention program pilates, which we confirmed his medical and compensatory character.

The given partial results are a component of the grant: *VEGA 1/0376/14 Physical activity intervention for the prevention of health of the population of Slovakia.*

Key words: posture, posture, movement program pilates, physical and sports education, schoolgirl

ÚVOD

Funkčné poruchy u detí a mládeže v oblasti oporného a pohybového systému sú predmetom záujmu domácich (Adamčák, 2002; Bendíková et al., 2014; Šmída, 2015a,b) aj zahraničných autorov (Tuzinek, et al., 2009; Łubkowska, Troszczyński, 2011; Łubkowska et al., 2014; Żukowska, Szark-Eckardt, Muszkieta, Iermakova, 2014), ktoré v súčasnosti patria k najčastejším dôvodom ospravedlňovania a oslobodzovania žiakov z hodín telesnej a športovej výchovy. Vonkajším prejavom funkčných porúch v oblasti oporného a pohybového systému je držanie tela, ktoré je výslednicou určitého tvaru a funkcie chrbtice. V súčasnosti vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy v rámci školského vzdelávacieho programu sú možné zmeny z hľadiska obsahu, ktoré môžu byť preventívnym východiskom z uvedeného stavu prevalencie funkčných porúch oporného a pohybového systému žiakov (Bebčáková, 2000; Dobay, 2007; Antala, Labudová, 2008; Antala, 2009; Żukowska, Szark, 2010; Šmída, Pavlovic, 2015).

CIEĽ

Zistiť vplyv pohybového programu pilates na úroveň držania tela žiačok stredných škôl, realizovaného v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy.

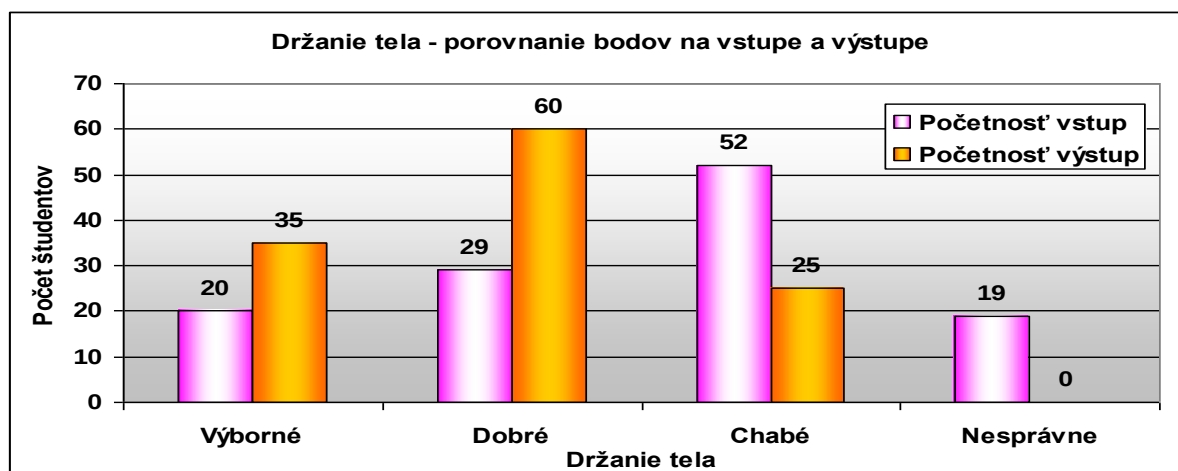
METODIKA

V súlade s cieľom a rozsahom spracovaného materiálu sledovaný súbor tvorilo 120 žiačok východoslovenského regiónu mesta Košice, s vekovým priemerom 17,38 rokov, ktoré boli žiačkami troch stredných škôl. Výskum sme uskutočnili v troch primárnych etapách, kde v prvej etape sme za asistencie fyzioterapeuta štandardizovanou metódou podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom zrealizovali vstupné hodnotenia oporného a pohybového systému s intenciou na držanie tela, zatiaľ čo v druhej etape sme zrealizovali pohybový program pilates (PP) v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy školskom roku 2014/2015, 3x týždenne po 35 minút, v celkovom počte 76 vyučovacích hodín. Následne boli vykonané výstupné hodnotenia sledovaného faktoru. Z hľadiska spracovania údajov sme použili štandardné matematické a štatistické výpočty: párový t –test, percentuálne frekvenčnú analýzu, aritmetický priemer, smerodajnú odchýlku, variačné rozpätie, ako aj metódy logickej analýzy a syntézy s využitím indukčných a deduktívnych postupov, porovnávania a zovšeobecnenia.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Prezentujeme parciálne výsledky, ktoré sú predmetom ďalšieho exaktnejšieho spracovania v rámci projektu. Celkovú oblasť kvality držania tela dokumentuje obr. 1, ktorý prezentuje vstupné a výstupné hodnotenia, vychádzajúce z pôsobenia nami realizovaného PP pilates, kde sme zistili nasledovné. Pri vstupných hodnoteniach sme zistili z hľadiska celkového držania tela u žiačok v 43,33 % (52) chabé držanie tela, ktoré je klasifikované kvalitatívnym stupňom 3. V 24,16 % (29) sme zaznamenali dobré držanie tela, klasifikované kvalitatívnym stupňom 2. Výborné držanie tela sme zaznamenali v 16,66 % (20) žiačok a v stupnici 4. sme zaznamenali 15,85 % (19) žiačok. Z uvedeného vyplýva, že viac ako polovica žiačok má chybné držanie tela. Minimálny počet bodov bol 5 a maximálny 18, kde variačné rozpätie pri vstupe predstavovalo hodnotu 13. Pri výstupných hodnoteniach sme pôsobením

experimentálneho činiteľa zaznamenali pozitívne zmeny v celkovom držaní tela sledovaného súboru. Dobré držanie tela malo 50 % (60) žiakov, čo predstavuje rozdiel 25,84 % (31) žiakov. Pričom min. počet bodov na výstupe bol 5 a maximálny 14, kde variačné rozpätie kleslo na hodnotu 9 (s rozdielom 4).



Obr. 1 Rozdelenie početnosti podľa typu držania tela (n = 120)

Priemerný počet bodov, sme zaznamenali v tab. 1, ktorý pred realizáciou PP bol 10,975, čím by sme mohli skonštatovať, že stav držania tela v sledovanom súbore pred PP bol na hranici kvalitatívnych stupňov chabý a dobrý.

Tab. 1 Hodnotenie držania tela z hľadiska variačného rozpätia (n = 120)

Vstup		Výstup	
stred. hod.	10,975	stred. hod.	8,6916
modus	5	modus	5
s	3,7111	s	2,839
min	5	min	5
max	18	max	14
VR _(max-min)	13	VR _(max-min)	9

Realizáciou PP pilates môžeme vidieť, že stredná hodnota alebo priemerný počet bodov predstavoval takmer hodnotu 8,7, čo predstavuje až 2 bodový rozdiel oproti vstupu, čím sa z celkového hľadiska zlepšilo držanie tela z hranice chabé – dobré na dobré držanie tela. Najčastejšia hodnota bola 5 bodov, ktorá bola zaznamenaná až u 35 žiakov. Horná hranica už nebola 18 bodov ako pri vstupe ale len 14 bodov. Pôsobením experimentálneho činiteľa sme zaznamenali signifikantný rozdiel ($p < 0,1$) (tab. 2), kde uvedený stav sa domnievame, že súvisí aj so svalovou nerovnováhou v jednotlivých sledovaných oblastiach ako uvádza Véle (2006). Pri porovnaní výsledkov s viacerými autormi (Kanášová, 2013; Adamčák, 2007) sa nám javí tento problém ako naliehavý. Počet žiakov, ktoré po PP mali výborné držanie tela vzrástol z 20 na 35. V kategórii dobré držanie tela sa hodnota 29 takmer zdvojnásobila na hodnotu 60 a zároveň 52 žiakov, u ktorých držanie tela bolo chabé sa znížil na iba na 25. V sledovanom súbore sme pri výstupnom hodnotení nezaznamenali nesprávne držanie tela, čo hodnotíme pozitívne.

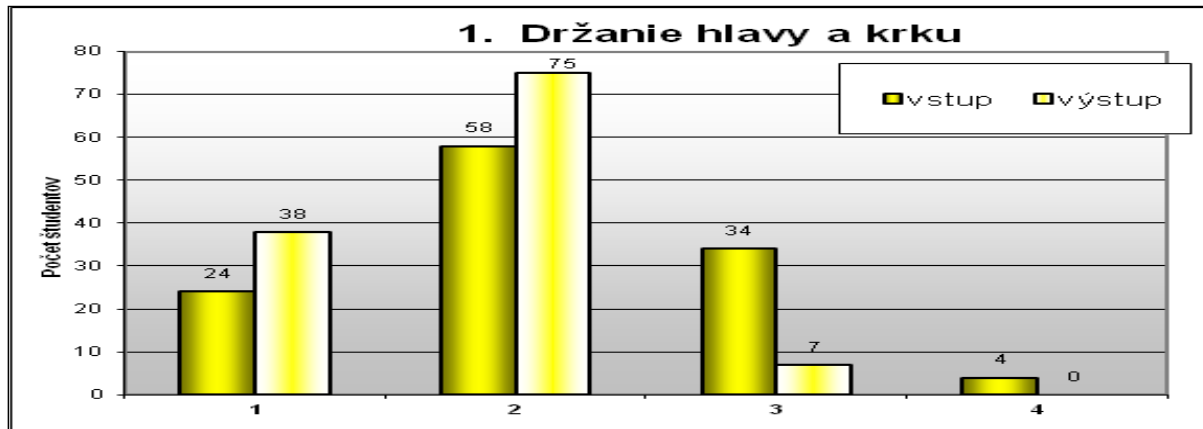
Tab. 2 Dvoj - výberový párový t - test hodnotenia držania tela

Dvoj výberový párový t - test na strednú hodnotu		
Alfa= 0,01		
	Vstup	Výstup
str. hodnota	10,975	8,691666667
rozptyl	13,77247899	8,063795518
pozorovanie	120	120
pears. Korelacia	0,872417403	
hyp. rozdiel str. hodnôt	0	
rozdiel	119	
t stat	13,46937308	
P(T<=t) (1)	5,48597E-26	
t krit (1)	2,358092542	

P(T<=t) (2)	1,0970E-25	
t krit (2)	2,617775967	

V jednotlivých oblastiach držania tela sme zistili nasledovné. V oblasti I. hodnotenie držania hlavy a krku sme pri vstupných hodnoteniach známku 1 sme ohodnotili 19,9 % (24) žiakov, kde hlava bola vzpriamená, najvyššie percentuálne zastúpenie bola známka 2, čo znamená dobré držanie hlavy a krku v 48% (58) dievčat. O niečo menej a to v 28,3 % (34) dievčat malo chabé držanie (obr. 2).

Pri výstupných hodnoteniach sme pôsobením experimentálneho činiteľa zaznamenali pozitívne zmeny v oblasti držania hlavy a krku. Dobré držanie malo 62,49 % (75) žiakov, čo predstavuje rozdiel 14,49 % (17) žiakov. Pričom min. počet bodov pri výstupe predstavoval 1 a maximálny 3, variačné rozpätie z 3 sa zmenilo na 2. Priemerná známka hodnotenia pri vstupe 2,15 a pri výstupe 1,74 (tab. 3).

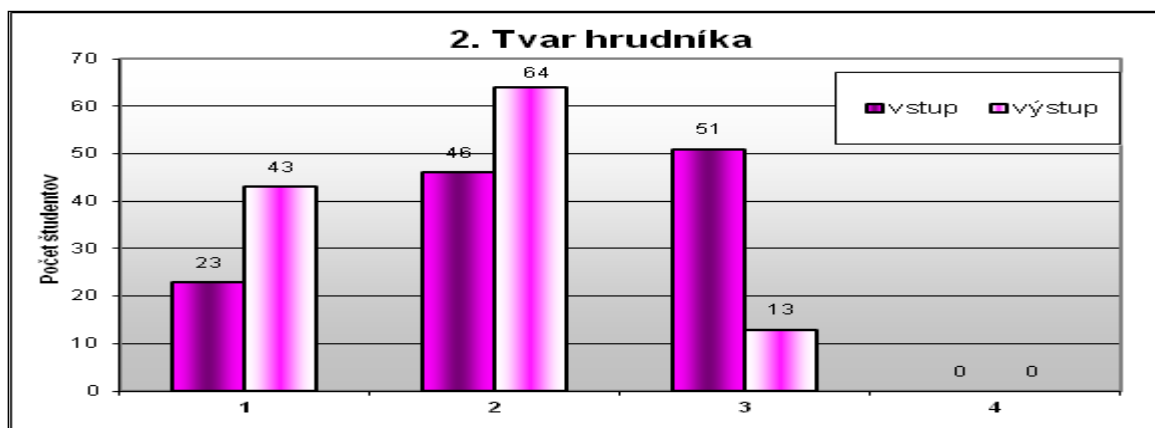


Obr. 2 Hodnotenie držanie hlavy a krku (n = 120)

Tab. 3 Hodnotenie držanie hlavy a krku (n = 120)

I. Držanie hlavy a krku		
metóda KT	Vstup	Výstup
str. hodnota	2,15	1,74
medián	2	2
modus	2	2
VR _(max-min)	3	2
minimum	1	1
maximum	4	3

V oblasti II. hodnotenie hrudníka sme normálny hrudník, ktorý je súmerný, jeho os je zvislá, je dobre klenutý, rebrá zvierajú s chrbticou 30 stupňový uhol, hrudná kyfóza je fyziologická zistili u 19,10 % (23) žiakov (obr. 3).



Obr. 3 Hodnotenie tvaru hrudníka (n = 120)

Malé odchýlky od normálu v priebehu osi hrudníka, sme zistili u 38,3 % (46) žiakov. Najvyššie percentuálne zastúpenie sme zistili u 51 žiakov, čo predstavuje z celkového počtu

42,49 %, ktoré bolo ohodnotené známkou 3, pre ktoré je charakteristický plochý hrudník a hrudná chrbtica je značne ohnutá.

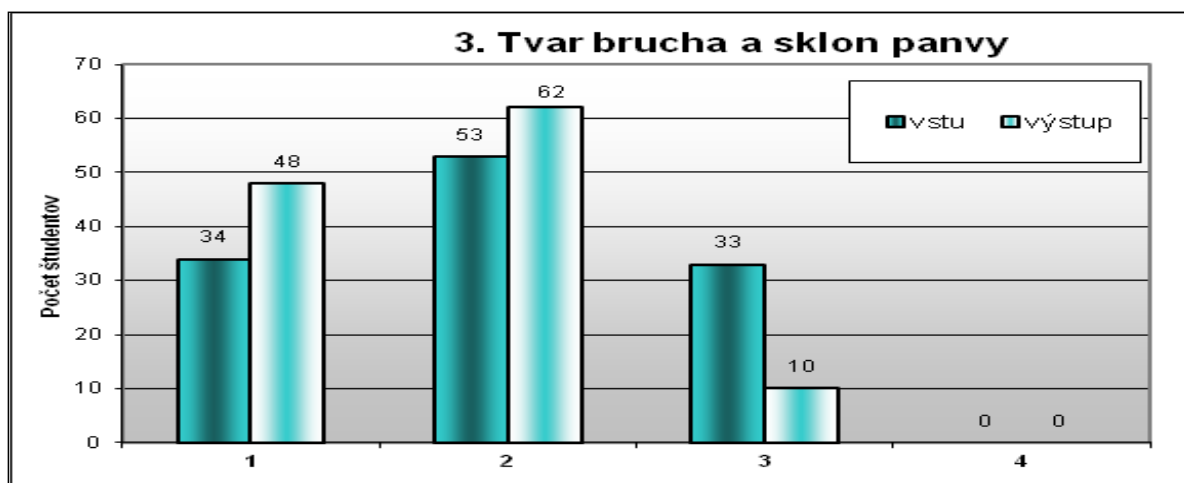
Ťažká odchýlka tvaru hrudníka v sledovanom súbore nebola zistená. Pri výstupnom meraní po aplikácii cieleného experimentálneho činiteľa, sme zaznamenali až u 53,3% (64) žiakov hodnotiacu známku 2, čo predstavuje malé odchýlky od normálu. Priemernú známku pri vstupnom hodnotení sme zaznamenali s hodnotou 2,23, a pri výstupným hodnotení 1,75 (tab. 4), zároveň sme zaznamenali signifikantný rozdiel ($p < 0,01$).

V oblasti III. hodnotenia tvaru brucha a sklonu panvy sme zaznamenali pri vstupných hodnoteniach u žiakov, že známkou 1 bolo ohodnotených 28,22 % (34), známkou 2 až 44,16 % (53) a známkou 3 27,49 % (33) (obr. 4).

Tab. 4 Hodnotenie tvaru hrudníka (n = 120)

II. Tvar hrudníka		
metóda KT	Vstup	Výstup
str. hodnota	2,23	1,75
medián	2	2
modus	3	2
$VR_{(max-min)}$	2	2
minimum	1	1
maximum	3	3

Stav na úrovni známky 4 sme nezistili. Priemerná známka bola 1,99 pri vstupnom hodnotení, minimálna hodnota 1 a maximálna 3 (tab. 5). Pri výstupných hodnoteniach sme pôsobením experimentálneho činiteľa zaznamenali nasledovné zmeny. Výborné hodnotenie malo 39,99 % (48) žiakov, čo predstavuje zlepšenie o 11,77 % (14) žiakov (tab. 5). Zároveň sme v sledovanej oblasti zaznamenali signifikantný rozdiel ($p < 0,01$) medzi vstupom a výstupom.



Obr. 4 Hodnotenie tvaru brucha a sklon panvy (n = 120)

Tab. 5 Hodnotenie tvaru brucha a sklon panvy (n = 120)

III. Tvar brucha a sklon panvy		
metóda KT	Vstup	Výstup
str. hodnota	1,99	1,68
medián	2	2
modus	2	2
VR _(max-min)	2	2
minimum	1	1
maximum	3	3

Z uvedeného nám vyplýva, že sklon panvy a jej ovládanie je dôležité pre hornú plochu krížovej kosti, ktorá je bázou pre vyššie uložené stavce. Od jej sklonu v stojí závisí formovanie driekovej lordózy, a tým aj vyšších častí chrbtice. Pri predklone zase dostatočný

pohyb panvy okolo bedrových kĺbov dopredu umožnil spustiť trup do predklonu voľne (Bendíková, 2012).

V IV. oblasti pri vstupných hodnoteniach celkového zakrivenia chrbtice známkou 1 bolo ohodnotených 24 % (29) žiakov. U 44,66 % (56) žiakov sme evidovali známku 2, zatiaľ čo v 28,33 % (34) sme zaznamenali zväčšené alebo zmenšené zakrivenie chrbtice ohodnotené známkou 3. Známkou 4 bola ohodnotená 1 žiacka. Z uvedeného vyplýva, že skoro polovica žiakov má znaky zväčšeného alebo zmenšeného zakrivenia chrbtice (obr. 5).



Obr. 5 Hodnotenie celkového zakrivenia chrbtice (n = 120)

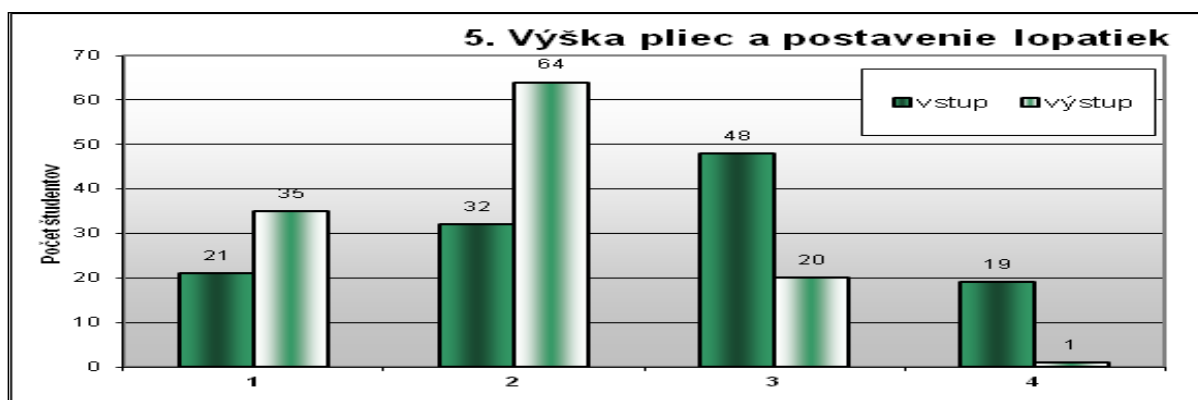
Min. známka bola na úrovni 1 a maximálna 4, kde variačné rozpätie na vstupe predstavovalo hodnotu 3 (tab. 6). Pri výstupných hodnoteniach sme pôsobením PP zaznamenali pozitívne zmeny hlavne v hodnotení známkou 3, ktoré sa zmenilo z 28,33 % len na 9,13 %. Medzi vstupným a výstupným meraním sme zistili signifikantný pokles celkového zakrivenia chrbtice na 1 % hladine významnosti.

Tab. 6 Hodnotenie zakrivenia chrbtice (n = 120)

IV. Celkové zakrivenie chrbtice		
metóda KT	Vstup	Výstup
str. hodnota	2,06	1,67
medián	2	2
modus	2	2

$VR_{(max-min)}$	3	2
minimum	1	1
maximum	4	3

V piatej oblasti, ktorá sa zameriava na výšku pliec a postavenie lopatiek sme v sledovanej oblasti pri vstupných hodnoteniach zaznamenali nesprávne postavenie lopatiek u 15,83 % (19) žiakov. Najväčší výskyt sme zaznamenali v hodnotení známku 3 (chabé postavenie lopatiek) v 39,99 % (48) (obr. 6).



Obr. 6 Hodnotenie výšky pliec a postavenie lopatiek (n = 120)

V dimenzii „výška pliec a postavenie lopatiek“ sme zaznamenali najhoršie výsledky, kde priemerná známka bola až 2,54, čo potvrdzujú aj výsledky Kania – Gudzio, Wiernicka (2002). Pri výstupných hodnoteniach sme pôsobením experimentálneho činiteľa zaznamenali pozitívne zmeny v postavení lopatiek. Dobré držanie malo 16,66 % (20) žiakov, čo predstavuje rozdiel 23,33 % (28). Zlepšenie sme zaznamenali v hodnotení 4, a to z 15,83 % (19) na 1 %, kde len u jednej žiačky sme zaznamenali nesprávne postavenie lopatiek. Pričom minimálny počet bodov na výstupe bol 1 a maximálny 4, variačné rozpätie 3. Priemernú známku hodnotenia na vstupe 2,54 a na výstupe 1,89 (tab. 7).

Tab. 7 Hodnotenie výšky pliec a postavenia lopatiek (n = 120)

V. Výška pliec a postavenie lopatiek		
metóda KT	Vstup	Výstup
str. hodnota	2,54	1,89
medián	3	2
modus	3	2
VR _(max-min)	3	3
minimum	1	1
maximum	4	4

Medzi vstupným a výstupným hodnotením sme zaznamenali signifikantný rozdiel ($p < 0,01$). Chybné držanie tela je najčastejšou deformitou trupu u detí a dospievajúcich, ktorej príčinou je svalová nerovnováha svalov trupu spôsobená dlhodobým preťažovaním, nevhodnými polohami (najmä dlhodobé sedenie). Prejavuje sa zhrbením trupu s predsunutým držaním ramien a odstávajúcimi lopatkami, ako aj oslabeným brušným svalstvom (Labudová, Vajcizková, 2009). Už u detí mladšieho školského veku sa stretávame s nesprávnym postavením lopatiek (Kania – Gudzio, Wiernicka, 2002).

ZÁVER

Celkove za nesprávne držanie tela pokladáme všetky odchýlky od správneho držania tela. Príčinou nesprávneho držania tela môže byť aj svalová nerovnováha, alebo zníženie svalového tonusu. Pri formovaní a upevňovaní správneho posturálneho stereotypu má významnú úlohu práve učiteľ telesnej a športovej výchovy, ktorého povinnosťou je nielen odкрývať príčiny nesprávneho držania tela, ale tie aj vhodnými pohybovými prostriedkami kompenzovať a odstraňovať, čo má dôležitý preventívny význam. Preto predmetný empirický výskum prispieva k rozšíreniu poznatkov o možnosti signifikantného vplyvu pohybového

programu pilates a jeho využitia vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy z hľadiska pozitívnych zmien v oblasti oporného a pohybového systému u žiačok. Uvedené zistenia nemožno generalizovať, ale potrebné je ich vnímať v širších súvislostiach z hľadiska zdravia a prevencie cez prizmu telesnej a športovej výchovy.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. 2002. *Svalová nerovnováha u športovcov, jej vznik, prevencia a odstraňovanie*. UMB B. Bystrica PF, s. 2 – 7.

ADAMČÁK, Š. 2007. *Strečing na vyučovaní TV na 1. stupni ZŠ*. UMB B. Bystrica PF. 2007, s. 6 – 12.

ANTALA, B., LABUDOVÁ, J. 2008. *Návrh učebných osnov z telesnej a športovej výchovy pre vyššie sekundárne vzdelávanie – ISCED 3 do školského vzdelávacieho programu*. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2008.

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.

BEBČÁKOVÁ, V. 2000. Súčasné trendy výučby telesnej výchovy. In *Tel. Vých. & Šport*. Bratislava, 2000, roč. 10, č. 3, s. 2 – 4.

BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Oslabený oporný a pohybový systém žien a jeho úprava pohybovým programom*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012. 99 s. ISBN 978-80-8141-019-2.

BENDÍKOVÁ, E., ŠMÍDA, L., ROZIM, R. 2014. Level of posture of pupils in the age of elementary schools. In *European researcher : international multidisciplinary journal*. Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014. Vol. 79, no. 5-2, pp. 990-996, ISSN 2219-8229.

DOBAY, B. 2007. *Az óvodai testnevelés alapjai –második bővített kiadás*. Dunajská Streda : Valeur, s.r.o., 2007, 285 s.

KANÁSOVÁ, J. 2013. Vývinové zmeny v držaní tela u 11 až 15 ročných dievčat. In *Na podporu projektov VEGA, vedecké práce*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Fakulta sociálnych vied, Katedra verejnej politiky a verejnej správy, 2013, s. 106 – 115.

- KANIA – GUDZIO, T. – WIERNICKA, M. 2002. *Ocena postawy ciała dzieci w wieku 7-15 lat na podstawie wybranej losowo szkoły podstawowej miasta Poznania*. In: *Nowiny Lekarskie*, vol. 71, p. 151-159.
- LABUDOVÁ, J., VAJČIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2009, 88 s.
- 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.
- ŁUBKOWSKA, W., PACZYŃSKA-JĘDRYCKA, M., EIDER, J. 2014. *The significance of swimming and corrective exercises in water in the treatment of postural deficits and scoliosis*. In *Centr Eur J Sport Med.*, 2014, vol. 6, no. 2, p. 93–101.
- ŠMÍDA, L. 2015a. 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, 2015a. s. 215 – 223.
- ŠMÍDA, L. 2015b. Vybrané determinanty životného štýlu adolescentiek. In *Scientia Movens 2015 : sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2015b. s. 55-63.
- ŠMÍDA, L.; PAVLOVIĆ, R. 2015. Posture as malfunction of female pupils musculoskeletal system in pubescent age. In *HOMO SPORTICUS*, 2015, vol. 17, no. 1 (June), p. 10 -19.
- TUZINEK, S. a kol. 2009. Stan postawy ciała dzieci z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 25 w Radomiu. In MUCHA, D. – ZIEBA, H. 2009. *Przeciwdziałanie czynnikom ryzyka chorób cywilizacyjnych*. Nowy Targ: Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 2009, p. 261-284.
- VÉLE, F. 2006. *Kineziologie, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapie poruch pohybové soustavy*. Praha : Triton, 2006, 375 s.
- ŽUKOWSKA, H. & SZARK, M. 2010. Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego. In *Health aspects of physical activity*, (red.) Łuczak J., Bronowicki S., Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, pp. 613-624.
- 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, s. 50-60.

Kontakt:

Doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Matej Bel University, Faculty of Arts

Department of Physical Education and Sports

974 01 Banská Bystrica, Tajovského 40, Slovakia

Phone: 00421 48 446 7556, E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

VPLYV POHYBOVÉHO PROGRAMU V RÁMCI TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA VYBRANÉ POSTURÁLNE SVALOVÉ SKUPINY ŽIAČOK

¹Elena BENDÍKOVÁ, ²Wioletta LUBKOWSKA,

³Hanna ŻUKOWSKA, ³Mirosława SZARK-ECKARDT, ¹Michal MARKO &
¹Lukáš ŠMÍDA

¹*Department of Physical Education and Sports, Faculty of Arts,
Matej Bel University in Banská Bystrica, Slovakia*

²*Department of Physical Education and Health Promotion, University of Szczecin, Poland*

³*Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland*

ABSTRAKT

Parciálne rezultáty sú predmetom nášho exaktnejšieho výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť vplyv pohybového programu na úroveň svalového systému s intenciou na vybrané posturálne svalové skupiny u žiačok strednej školy, realizovaného v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy. Zmenou obsahu sme signifikantne zistili v jednotlivých posturálnych svalových skupinách pozitívne zmeny v experimentálnom súbore oproti kontrolnému súboru, kde včasným a vhodným pôsobením cieľených cvičení v rámci hodín telesnej a športovej výchovy možno u 17-ročných dievčat vplývať pozitívne na výskyt funkčných porúch pohybového systému. Uvedené parciálne rezultáty sú súčasťou grantu: *VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska*.

Kľúčové slová: pohybový program, svalový systém, telesná a športová výchova, žiak

THE IMPACT OF MOTION PROGRAM IN TERMS OF THE PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION AT THE SELECTED POSTURAL MUSCLE GROUPS SCHOOLGIRLS

ABSTRACT

Partial results are the subject of our more exact research, whose goal was to determine the impact of the motion programme at the level of the muscle system with the intention to

selected postural muscle groups of female pupils of secondary school, realised within the lessons of physical and sports education. With the content change we have significantly found in various postural muscle groups positive changes in the experimental group, compared to the control group, where timely and appropriate action of targeted exercises within lessons of physical and sports education may 17 years old girls affect positively on the occurrence of functional disorders of the muscle system. The given partial results are a component of the grant: *VEGA n. 1/0376/14 Physical activity intervention for the prevention of health of the population of Slovakia*.

Key words: movemet program, muscular system, physical and sports education, student

ÚVOD

Základom polohovej a pohybovej koordinácie je funkčná rovnováha svalov, ktorá zabezpečuje postavenie jednotlivých častí tela, ich držanie. Svaly sú v pohybovom systéme na križovatke, zbiehajú sa v nich vplyvy tak z centrálného nervového systému (mozgu, miechy) ako aj z periférie (kože, podkožia, fascií, väzov a kĺbov) uvádza Véle (2006). Poruchy pohybového systému postihujú pohybový systém ako celok. Charakteristicky sa to prejavuje pri funkčných poruchách, ku ktorým patrí aj svalová nerovnováha, ktorá sa v rámci pohybového systému reťazí na viacerých úrovniach a predstavuje nepomer funkčnosti medzi posturálnym a fázickým svalstvom. (Bendíková, 2012). Janda (1984) z biomechanického hľadiska uvádza, že skrútený sval mení postavenie príslušného kĺbu, ktoré je nefyziologické, zaťaženie kĺbu nie je optimálne, mení sa architektúra kostí, dochádza k prestavbe kĺbu, vzniku morfológických zmien (osteofytov). Buran (2002) uvádza, že z funkčného hľadiska skrútený sval mení pohybový stereotyp, stáva sa v ňom dominantným svalom, ktorý sa aktivuje viac ako ostatné svalové skupiny. Aktivuje sa aj pri pohyboch, pri ktorých by mal byť relaxovaný, utlmuje svojho antagonistu, ktorý sa pri pohybe nemôže dokonale aktivovať, oslabuje sa, čím vzniká svalová nerovnováha. Uvedený nepriaznivý stav populácie naznačujú aj viaceré výskumy (Dobay, 2007; Adamčák, Kozančáková, 2012; Bendíková, Šmída, Rozim, 2014; Šmída, 2015). Nedostatočná primárna prevencia diagnostika (Gilbertová, Matoušek, 2002), či zanedbanie funkčných a morfológických zmien oporného a pohybového systému sú mnohokrát dôsledkom prevalencie vertebrogénnych porúch práve v dospelosti (Baisová – Kružliak, 2014, Kolář, Lewit, 2005).

METODIKA

Cieľom parciálneho sledovania bolo zistiť vplyv pohybového programu na úroveň svalového systému s intenciou na vybrané posturálne svalové skupiny u žiačok strednej školy, realizovaného v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy.

Sledovaný súbor tvorili žiačky jedného ročníka SŠ Zdravotníckej mesta Košice. Trieda bola rozdelená na dve skupiny: 3 FLB- A tvorilo 15 žiačok, ktoré tvorili experimentálnu skupinu (ES) a 3 FLB- B s počtom 15 žiačok, ktoré tvorili kontrolnú skupinu (KS). Primárnu charakteristiku ES a KS prezentujú tab. 1, 2 a 3.

Tab. 1 Sledované súbory ES a KS

Trieda	Skupina	Spolu		Dievčatá	
		n	%	n	%
III. FLB- A	ES	15	50	15	50
III. FLB- B	KS	15	50	15	50
Spolu		30	100	30	100

Tab. 2 Charakteristika experimentálneho súboru (n = 15)

faktory	DC	TV/cm	TH/kg	BMI	WHR
FLB - A (ES)	17,85	164,44	59,06	21,83	0,76

Tab. 3 Charakteristika kontrolného súboru (n = 15)

faktory	DC	TV/cm	TH/kg	BMI	WHR
FLB - A (KS)	17,62	167,21	60,46	21,61	0,70

Legenda: FLB- farmaceutický laborant, TV- telesná výška, ES- experimentálna skupina
TH- telesná hmotnosť, KS- kontrolná skupina, BMI- index telesnej hmotnosti, DC -
decimálny vek, WHR- pomer pásu k bokom

Realizovaný experiment v termíne september 2014 – december 2014 spočíval v aplikácii pohybového programu s intenciou na svalový systém v rámci vyučovania telesnej a športovej výchovy (TŠV) 3 x v týždni (pondelok, streda, piatok), po dobu 20 min., v trvaní 3 mesiacov, ktorý realizoval učiteľ telesnej a športovej výchovy v hlavnej časti hodiny. Pohybový program pozostával z cvičení na odstránenie a úpravu svalovej nerovnováhy. Na hodnotenie svalového systému sme použili štandardizovanú metódu vyšetrovania podľa Jandu (2004), modifikovanú aj pre účely telovýchovnej praxe podľa autoriek Labudová, Thurzová (1992). Z hľadiska spracovania údajov sme použili štandardné matematické a štatistické výpočty, kde na zistenie štatistickej významnosti rozdielu sledovaného ukazovateľa (svalového systému – posturálne svalové skupiny) medzi vstupnými a výstupnými hodnoteniami sme použili neparametrický test pre závislé pozorovanie (jedno výberový) Wilcoxonov poradový test ($W_{\text{test}} p < 0,05$; $p < 0,01$). Na overenie zhody úrovne dvoch nezávislých súborov sme použili Wilcoxon Mann-Whitney U test ($p < 0,05$). Ďalej sme použili metódy logickej analýzy a syntézy s využitím indukčných a deduktívnych postupov, porovnávania a zovšeobecnenia.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Prezentujeme parciálne výsledky týkajúce sa svalového systému s intenciou na vybrané posturálne svalové skupiny u žiačok SŠ, ktoré sú predmetom ďalšieho exaktnejšieho spracovania v rámci projektu.

M. trapezius pars superior (trapézový sval - horná časť). Pri vstupných testoch sme zaznamenali v ES u všetkých 15 žiačok odchýlenie od normy, kde v KS žiačok tomu bolo tak isto (15). Rozdiel medzi vstupným a výstupným testovaním v ES nám signifikantne ($p < 0,01$) ukázal zmeny v rámci sledovaných žiačok, ktorý sa nám podarilo dosiahnuť pomocou pohybového programu. Počet žiačok so skráteným trapézovým svalom nám klesol na 1 (6,67%), (tab. 4). Zatiaľ čo v KS klesol o 2 žiačky bez signifikantného rozdielu ($p > 0,05$). Z uvedeného vyplýva, že nami realizovaný pohybový program sa pozitívne prejavil v signifikantnosti ($M_{\text{WWtest}} p < 0,05$) medzi experimentálnym a kontrolným súborom vo všetkých sledovaných svalových skupinách posturálneho charakteru.

Tab. 4 M. trapezius pars superior ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	Experimentálna skupina ES (n = 15)	Kontrolná skupina KS (n = 15)
vstupné testy (V1)	15	15
výstupné testy (V2)	1	13
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,09; p < 0,01$	$W_{\text{test}} = 3,81; p > 0,05$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

M. levator scapule (zdvíhač lopatky). Pri vstupných testoch zameraných na skrátenej zdvíhač lopatky bol v ES (15) aj kontrolnom (15) súbore zaznamenaný rovnaký počet žiakov so skrátenu svalovou skupinou. Zatiaľ čo aplikáciou realizovaného pohybového programu v rámci ES nastali signifikantné zmeny medzi vstupným a výstupným testovaním, zatiaľ čo v kontrolnom súbore sme nezaznamenali signifikantné ($p > 0,05$) zmeny.

Aplikáciou nami zvoleného pohybového programu sme medzi ES a KS zaznamenali signifikantné zmeny ($p < 0,05$) (tab. 5).

Skrátenie m. trapezius – pars descendens a zdvíhača lopatky - m. levator scapulae Rýchliková (1997) a Véle (2006) vysvetľujú podobnou funkciou oboch svalov, ako aj jednostranným preťažením daných svalov súčasne pri elevácii lopatky a ramenného kĺbu. Tento stav je zároveň pripisovaný aj sedavému zamestnaniu s prevahou činností pravej (ľavej) ruky.

Tab. 5 M. levator scapule ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina (ES = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	15	15
výstupné testy (V2)	1	13

W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,09; p < 0,01$	$W_{\text{test}} = 3,81; p > 0,05$
M_{WWtest}	$M_{\text{WWtest}} (p < 0,05)$	

V oblasti trupu sme v ES a KS diagnostikovali skrátенý m. pectoralis major (veľký prsný sval), ktorý nám potvrdzuje výskyt uvoľneného sedu, prejavujúci sa vtočenými ramenami, vpadlým hrudníkom u všetkých žiakov ako aj zväčšenou hrudnou kyfózou. Vplyvom pohybového programu realizovaného v ES sme zaznamenali pozitívne zmeny, keď odchýlka od normy pri výstupe bola zaznamenaná iba u jednej žiačky, zatiaľ čo v KS ostal nezmenený (tab. 6)

Tab. 6 M. pectoralis major ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	14	15
výstupné testy (V2)	1	15
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,1; p < 0,01$	$W_{\text{test}} (p > 0,05)$
M_{WWtest}	$M_{\text{WWtest}} (p < 0,05)$	

K flexorom bedrového kĺbu patria: m. iliopsoas (bedrovo driekový sval), m. rectus femoris (priamy stehnový sval), m. tensor fasciae latae (napínač širokej pokrývky). Každú svalovú skupinu sme testovali osobitne. Prvým bol bedrovo driekový sval.

Vstupné testy ukázali že v ES skrátенý m. iliopsoas malo 12 žiakov a v KS 8 žiakov. Aplikáciou pohybového programu sme zistili signifikantné ($p < 0,05$) zmeny v ES (tab. 7).

Tab. 7 M. iliopsoas ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	12	8
výstupné testy (V2)	7	8
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,29; p < 0,05$	$W_{\text{test}} (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

Druhým svalom z kategórie flexorov bedrového kĺbu bol m. rectus femoris, ktorého skrátenie sme pri vstupnom testovaní evidovali v ES u 11 žiakov a v KS u 9 žiakov. Pri výstupných testovaniach sme v rámci ES zaznamenali signifikantné ($p < 0,01$) zmeny (tab. 8).

Tab. 8 M. rectus femoris ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	11	9
výstupné testy (V2)	3	8
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,18; p < 0,01$	$W_{\text{test}} (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

Posledným zo skupiny flexorov bedrovo driekového kĺbu je napínač širokej pokrývky. Vstupné testy nám ukázali, že v ES skrátený m. tensor fasciae latae malo 5 žiakov, zatiaľ čo v KS to bolo o jednu viac. Pri výstupných testoch sme zaznamenali iba jednu žiacku, ktorá mala ešte mierne skrátený uvedený sval, zatiaľ čo v KS ostal stav nezmenený. Z uvedeného vyplýva pozitívny vplyv nami zvoleného pohybového programu ($p < 0,05$) (tab. 9).

Adduktory bedrového kĺbu predstavujú pomerne veľkú skupinu svalov, ktoré zabezpečujú postavenie panvy v rovine frontálnej (Rýchliková, 1997). Uvedená svalová skupina sa pri vstupných meraniach prejavila skrátením a nesprávnym unožením u žiačok (tab. 10), ktoré sme sa PP snažili eliminovať a dosiahnuť aj úroveň správneho pohybového stereotypu (Rýchliková, 1997).

Tab. 9 M. tensor fasciae latae ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	5	6
výstupné testy (V2)	1	6
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,27; p < 0,05$	$W_{\text{test}} = (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

Tab. 10 Adduktory stehnového kĺbu ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	8	5
výstupné testy (V2)	4	5
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,27; p < 0,05$	$W_{\text{test}} = (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

Skrátenie m. erector spinae (vzpriamovač chrbta) sme pri vstupných testovaniach evidovali rovnako v ES ako aj v KS rovnakým percentuálnym zastúpením, kde vhodne volenými cvičeniami v rámci pohybového programu, sme v ES pri výstupných testovaniach

zaznamenali signifikatné ($p < 0,01$) zmeny oproti KS (tab. 11). Podľa Gilbertovej a Matouška (2002) najviac preťažovaný erector spinae je pri tzv. uvoľnenom sede, ktorý je typický u osôb so sedavým zamestnaním.

Tab. 11 M. erector spinae ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	15	15
výstupné testy (V2)	3	15
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,12; p < 0,01$	$W_{\text{test}} = (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

M. quadratus lumborum spolu s brušnými svalmi z hľadiska svojej funkcie zabezpečuje spojenie medzi hrudníkom a panvou (Rýchliková, 1997). Pri vstupných testovaniach sme v ES evidovali 13 žiačok a v KS 15, kde pri výstupnom testovaní signifikatné ($p < 0,01$) zmeny zaznamenali v ES s hodnotou 0 evidovaných žiačok (tab. 12).

Tab. 12 Quadratus lumborum ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	13	15
výstupné testy (V2)	0	15
W_{test}	$W_{\text{test}} (p < 0,01)$	$W_{\text{test}} = (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

Ďalšou zistenou skupinou skrátených svalov, ktorá sa nachádzala v oblasti dolných končatín na zadnej strane stehna sme pri vstupných meraniach zistili u žiačok ES v počte 12 a v KS

v počte 13 - skrátenie flexorov kolenného kĺbu (m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus), kde pohybovým program sme v ES zaznamenali signifikantné zmeny (tab. 13). Zároveň uvedené svalové skupiny vplývajú na pohyby dvoch najväčších kĺbov tela, kolenného a bedrového (Rýchliková, 1997).

Tab. 13 Flexory kolenného kĺbu ES (n = 15) a KS (n = 15)

testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	12	13
výstupné testy (V2)	2	13
W_{test}	$W_{\text{test}} = 2,15; p < 0,01$	$W_{\text{test}} (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

V oblasti lýtky sme zistili skrátený m. triceps surae (trojhlavý sval lýtky), ktorý sa podieľa na plantárnej flexii nohy v členkovom kĺbe, ktorý vypovedal pri vstupných meraniach skrátenie rovnako v ES aj v KS u všetkých žiakov (tab. 14). Pri výstupných testovaniach všetky žiacky ES vykonali drep na celých chodidlách, čo svedčilo o dobrom funkčnom stave sledovanej svalovej skupiny.

Tab. 14 M. triceps surae ES (n = 15) a KS (n = 15)

Testy	experimentálna skupina ES (n = 15)	kontrolná skupina (KS = 15)
vstupné testy (V1)	15	15
výstupné testy (V2)	0	15
W_{test}	$W_{\text{test}} = (p < 0,01)$	$W_{\text{test}} = (p > 0,05)$
$M_{WW\text{test}}$	$M_{WW\text{test}} (p < 0,05)$	

ZÁVER

Nami realizovaná parciálna úloha poukazuje na význam zmeny obsahu vyučovania telesnej a športovej výchovy aplikáciou pohybového programu s využitím kompenzačných cvičení na svalový systém. Informácie o hypokinéze, záujem o telesnú a športovú výchovu, ako aj atraktivita a pozitívny vplyv telesných cvičení na zdravie žiaka, by mali byť samozrejmosťou súčasťou telesnej a športovej výchovy. V súčasnosti obsah vyučovacích hodín telesnej výchovy je daný cez ISCED 1 - 3 s celkovým rozsahom 2 hodiny povinnej telesnej a športovej výchovy týždenne. Školy si cez školský vzdelávací program môžu zvýšiť ich počet. K uvedenému však v dôsledku vysokej finančnej náročnosti tohto predmetu väčšinou nedochádza (Antala, Labudová, 2008; Antala, 2009), ako aj z viacerých ďalších objektívnych a subjektívnych dôvodov.

LITERATÚRA

1. ADAMČÁK, Š.; KOZAŇÁKOVÁ, A. 2012. Frekvencia výskytu skrátených svalov dolných končatín žiakov vo veku 9 až 10 rokov. In *Tel. Vých. & Šport*, Bratislava, 2012, roč. XXII. č. 2, pp. 21 – 24.
2. 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.
3. ANTALA, B.; LABUDOVÁ, J. 2008. *Návrh učebných osnov z telesnej a športovej výchovy pre vyššie sekundárne vzdelávanie ISCED 3 do školského vzdelávacieho programu*. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2008.
4. BAISOVÁ, K.; KRUŽLIAK, M. 2014. Pohybové aktivity pro seniory. Volyně: Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola Volyně, 2014. 129 s.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2012. Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch. . Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2011. 131 s.
6. BENDÍKOVÁ, E.; ŠMÍDA, L.; ROZIM, R. 2014. Level of posture of pupils in the age of elementary schools. In *European researcher : international multidisciplinary journal*. Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014. Vol. 79, no. 5-2, pp. 990-996.
7. BURAN, I. 2002. *Vertebrogénne algické syndrómy*. Bratislava. S+S, 2002, 67 p.

8. DOBAY, B. 2007. *Az óvodai testnevelés alapjai –második bővített kiadás*. Dunajská Streda : Valeur, s.r.o., 2007, 285 s.
9. GILBERTOVÁ, S.; MATOUŠEK, O. 2002. *Ergonomie – optimalizace lidské činnosti*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002, s. 182 – 188.
10. JANDA, V. 1984. *Základy kliniky funkčních (neparetických) hybných poruch*. Brno : 1984, 139 s.
11. JANDA, V. 2004. *Svalové funkční testy*. Praha : Grada, 2004. 325 p.
12. KOLÁŘ, P.; LEWIT, K. 2005. Význam hlubokého stabilizačního systému v rámci vertebrogenních obtíží. In *Neurologie pro praxi*. 5, s. 270-275.
13. LABUDOVÁ, J.; THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Vysokoškolské skriptá, Bratislava : FTVŠ UK, 1992, 99 p.
14. RÝCHLIKOVÁ, E. 1997. *Manuální medicína*, Praha : 1997, 357 s.
15. 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.
16. VĚLE, F. 2006. *Kineziologie*. Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. 2. vyd. Praha : Triton, 2006. 375 p.

Kontakt:

Doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Matej Bel University, Faculty of Arts

Department of Physical Education and Sports

974 01 Banská Bystrica, Tajovského 40, Slovakia

Phone: 00421 48 446 7556, E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

MODELOVÉ RIEŠENIE KLASIFIKÁCIE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ V BOULDERINGU

Peter HANČIN¹ - Miroslava BARCALOVÁ²

¹ Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove, Katedra športovej kinantropológie

² Katedra biomedicínskeho inžinierstva a merania, Strojnícka fakulta, Technická univerzita v Košiciach, Košice, SR

ABSTRAKT

Predkladaný článok navrhuje modelové riešenie klasifikácie silových schopností v boulderingu. Charakterizuje experimentálny súbor, navrhuje skupinu cieľových svalových skupín podrobených meraniu a opisuje postup pri meraní prístrojom pre povrchovú dynamickú elektromyografickú analýzu. Popisuje zber a vyhodnotenie dát. Výstupom plánovaného experimentu bude kategorizácia rozvoja silových schopností v boulderingu.

Kľúčové slová: bouldering, hodnotenie silových schopností, EMG

ABSTRACT

The paper presents a model solution to classification of power endurance in bouldering. The paper defines the experimental group, proposes the group of target muscle groups measured and describes the measurement procedure using a surface dynamic electromyographic analysis instrument. It describes data collection and analysis. The outcome of an experiment will be a categorisation of power endurance development in bouldering.

Key words: bouldering, evaluation of power endurance, EMG

ÚVOD

Tréning sily horných končatín, ako súčasť vyučovacieho procesu, vytvára základ pre celkový rast silovej výkonnosti jednotlivcov a jeho úlohou je pripraviť študentov na ťažšie a intenzívnejšie posilňovanie. Dôležité je pripraviť na záťaž predovšetkým anatomic

sústavu študenta – jeho svaly, šľachy, úpony, väzivá. Počas lezenia sa jednotlivec zoznamuje s reakciami vlastného tela na zaťaženie, so stavom vlastnej výkonnosti a nadobúda skúsenosti s jednotlivými formami a spôsobmi tréningu (Tefelner, 2012).

CIEĽ

Cieľom príspevku je navrhnúť funkčný model klasifikácie silových schopností v boulderingu, ktorý bude v krátkej dobe testovaný na pôde Technickej univerzity v Košiciach.

NÁVRH MODELU KLASIFIKÁCIE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

1. CHARAKTERISTIKA SÚBORU

Súbor budú tvoriť študenti Technickej univerzity v Košiciach bez skúsenosti s lezením na umelej stene vo veku 19 – 21 rokov, poslucháči 1. až 3. ročníka študijných odborov jednotlivých fakúlt menovanej univerzity. Predpokladaná veľkosť sledovaného súboru je 25 študentov.

Jedným z predpokladov pre funkčné meranie zmien silových schopností u jednotlivcov je zamerať účastníkom experimentu vykonávať iný silový a kompenzačný program. Toto obmedzenie bude základom pre zaradenie do výskumu a účastníci experimentu sa k nemu písomne zaviazajú počas celej doby trvania experimentu. Ďalším predpokladom pre zaradenie do výskumu je skutočnosť, že adresovaní účastníci experimentu disponujú základnými silovými schopnosťami zdravej populácie.

2. IDENTIFIKÁCIA CIEĽOVÝCH SVALOVÝCH SKUPÍN

Testovanými svalmi bude skupina svalov:

- vretenný sval,
- vonkajší ohýbač zápästia,
- stredná hlava deltového svalu,
- najširší sval chrbta,
- dlhý sval dlaňový,
- dlhá hlava bicepsu,
- dlhá hlava tricepsu.

3. CHARAKTERISTIKA PRÍSTROJOV

Pre meranie a vyhodnocovanie EMG signálu bude použitý prístroj BTS FREEEMG 300 (Obr.1) určený pre povrchovú dynamickú elektromyografickú analýzu. EMG záznam bude získaný prostredníctvom šesťnástich miniaturizovaných sond s aktívnymi elektródami, ktorých hmotnosť je nižšia ako 9 gramov. Vzorkovacia frekvencia snímacích elektród je 4000 Hz, pre potreby experimentu bude zvolená vzorkovacia frekvencia 200 Hz, ktorá pre účely experimentu plne vyhovuje bez akejkoľvek straty užitočnej informácie. BTS FREEEMG 300 využíva softvér Myolab určený na získanie EMG signálu, jeho vizualizáciu a prvú úroveň spracovania dát. Namerané údaje prostredníctvom programu Myolab budú uložené do programu .txt a následne importované do programu Matlab (FREEEMG300-UK, 2014).

Obr. 1 Elektromyograf



Zdroj: <http://www.laylamed.sk/rameno/bts-freeemg-300>

4. ZBER A VYHODNOTENIE DÁT

Prvým krokom výskumu bude zber primárnych dát respondentov - pohlavie, vek, výška, váha, následne výpočet BMI, pomer tukov a svalov, viscereálneho tuku. Ďalším zisťovaním - frekvencia bouldrovania, iné športové aktivity respondentov a ich frekvencia a tiež lokalizácia bolesti po výkone. Na zber týchto údajov bude použitá Tab. 1 pre každého účastníka výskumu individuálne.

Tab. 1 Návrh interného materiálu experimentu - zber vstupných dát

OZNAČENIE PROBANDA	č.	Vstupné informácie
POHLAVIE*	ŽENA* / MUŽ*	
VEK		Rokov
VÝŠKA		Cm
VÁHA		Kg
BMI		
Pomer tukov a svalov		
Viscereálny tuk		
Frekvencia bouldrovania		/mesačne
Iné športové aktivity	Áno*	Nie*
- ich frekvencia		/mesačne
Lokalizácia bolesti po výkone		

Zdroj: autori, 2015

Účastníkov experimentu po krátkej rozcvičke podrobíme testovaniu pomocou EMG prístroja. Vytýčime im lezeckú cestu v miernom previse obtiažnosti III. UIAA. Na prelezenie cesty až do topu budú mať jeden pokus. Aktivita svalov bude meraná na pravej i ľavej polovici tela.

Snímacie elektródy budú umiestnené na bruška svalov, tým sa minimalizuje riziko, že by bol meraný signál ovplyvnený elektrickou aktivitou vedľajších svalov.

Identifikované svaly budeme merať súbežne – vždy pravú aj ľavú stranu. Samotnému meraniu (Obr. 2) bude vždy predchádzať zahriatie organizmu.

Obr. 2 Technika merania



Zdroj: Dr. Terry Zachary, 2006

Na vyhodnotenie získaných údajov motorických testov použijeme základné metódy matematickej štatistiky. Z charakteristík polohy použijeme *aritmetický priemer*. Z charakteristík rozptylu použijeme *smerodajnú odchýlku*, *minimum*, *maximum*, *medián*. Štatistické metódy spracujeme v programe PASW Statistics 18.

Druhé meranie bude vykonané po šiestich týždňoch od zaradenia špecifického pohybového programu na zvýšenie úrovne silových schopností horných končatín vysokoškolákov v lezení so zameraním na správny rozsah pohybov, silu a čas ich trvania, ktorý bol navrhnutý autormi (Hančín et al., 2013). Tretie - záverečné meranie bude realizované na poslednej hodine sledovaného semestra v akademickom roku.

DISKUSIA

Na hodnotenie dynamiky zmien v jednotlivých položkách v priebehu sledovania navrhujeme použiť neparametrický Wilcoxonov test, nakoľko predpokladáme, že v meraniach sa vyskytnú vybočujúce (extrémne) hodnoty. Normalitu rozloženia budeme zisťovať prostredníctvom krabicového grafu. Prieskum je vhodné doplniť aj o kontrolný súbor. Namerané hodnoty po zohľadnení vybočujúcich hodnôt a normalít rozloženia navrhujeme

rozdeliť do skupín, ktoré budú základom pre navrhnutie kategorizácie rozvoja jednotlivých silových schopností v boulderingu. Kategórie budú navrhované zvlášť pre ženy a zvlášť pre mužov.

ZÁVER

Výstupom plánovaného experimentu bude kategorizácia rozvoja silových schopností v boulderingu.

LITERATÚRA

HANČIN P., BARCALOVÁ, M., TELEPKA, M. (2013).: Návrh na rozvoj všeobecnej sily v boulderingu a kompenzácia SM systémom MUDr. Smíška u študentov TU v Košiciach: In: Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl: recenzovaný zborník vedeckých prác: Trenčín, 2013, 65-71 s. ISBN 978-80-8075-580-5

TEFELNER, R. (2012).: Trénink sportovního lezce II.: Vydavatelství Rock Art, 2012, 351 s. ISBN 2000000332697

Internetové zdroje:

ELEKTROMYOGRAF BTS FREEEMG 300.2015. [online]. [cit.10.09.2015]. Dostupné in: <<http://www.laylamed.sk/rameno/bts-freeemg-300>>

BROŽÚRA FREEMG300-UK.2013. [online]. [cit.10.09.2015]. Dostupné na internete: < http://www.btsbioengineering.com/wp-content/uploads/2014/10/BTSBRO_FREEEMG300-0514UK_LQ.pdf>

ZACHARY, T., 2006. EMG Hand Muscle Firing Patterns In Climbing. [online]. [cit.10.09.2015]. Dostupné na: <http://www.doczac.com/downloads/emg_climbing.pdf>

Kontakt:

Mgr. Peter HANČIN

Prešovská univerzita v Prešove

Katedra športovej kinantropológie

080 01 Prešov

e-mail: peter.hancin@tuke.sk

Mgr. Miroslava BARCALOVÁ

Technická univerzita v Košiciach

Strojnícka fakulta

Katedra biomedicínskeho inžinierstva a merania

Letná 9

042 00 Košice

e-mail: miroslava.barcalova@tuke.sk

**POHYBOVÉ HRY AKO PROSTRIEDOK ROZVOJA
BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIACKEHO DRUŽSTVA
ŠKP 08 BANSKÁ BYSTRICA**

Andrea Izáková

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela,
Banská Bystrica, Slovenská republika

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zaoberajúceho sa skúmaním vplyvu pohybových hier na rozvoj vybraných basketbalových zručností. Vo výskume použili metódu testovania a pedagogický experiment, ktorého činiteľom boli vybrané pohybové hry aplikované v tréningovom procese mladších žiačok vo veku 12 - 13 rokov. Dosiahnuté výsledky výskumu sme štatisticky spracovali pomocou kvantitatívnych a kvalitatívnych metód spracovania výskumných údajov a zistili sme, že aj prostredníctvom pohybových hier môže dôjsť k pozitívnym zmenám úrovne basketbalových zručností a nie je nutné využívať len oveľa častejšie zaradované prostriedky nezáživného drilu. Domnievame sa, že výsledky výskumu sú prínosom pre diagnostiku úrovne basketbalových zručností, ako aj obohatením teórie a praxe o nové prístupy k rozvoju basketbalových zručností v žiackej kategórii.

Kľúčové slová: basketbal, basketbalové zručnosti, pohybové hry

ABSTRACT

The article presents the results of research that studies the impact of physical games on the development of selected basketball skills. In the research used the method of testing a pedagogical experiment, which officials were selected movement games in the training process of young female students aged 12-13 years. The research results have statistically processed using quantitative and qualitative methods of research data processing and found that through movement games can lead to positive change in the level of basketball skills and is not necessary to use only much more likely to be assigned resources tedious drill. We believe that research results are important to diagnose the level of basketball skills, as well as enriching the theory and practice of new approaches to the development of basketball skills in pupils' category.

Key words: basketball, basketball skills, movement games

ÚVOD

Hry od samotného vzniku boli prostriedkom výchovy, zábavy a prípravy na život. V hre si deti a mládež rozvíjajú základné pohybové zručnosti a návyky, ktoré sú základom zdravého vývoja. Učia ich k disciplíne, čestnosti, zdravému súpereniu a vedú k zábave.

V mladšom školskom veku deti pohyb vyhľadávajú, potrebujú ho ku svojej realizácii. Je to obdobie zlatého veku (motorického učenia) a preto v tréningovom procese mladých športovcov tvoria nezastupiteľné miesto. Hravou formou upútajú pozornosť a záujem detí o šport. Tvoria základ všeobecného pohybového rozvoja, čím umožňujú ďalšie športové napredovanie. Čo sa deti naučia v tomto veku, akoby v budúcnosti našli. Naopak, zanedbaním tejto základnej prípravy nevhodnými cvičeniami, resp. metodicky nesprávne vedenými hrami spôsobujú ťažkosti v pohybových návykoch, čo môže viesť k problémom v neskoršom športovom raste.

Pri definovaní pojmu pohybové hry musíme vychádzať z jej základu, teda zo samotnej hry, ktorá nesie podstatu pohybových hier. Hra sa vyvíja od nepamäti. Už v prvotnopospolnej spoločnosti sú známe výjavy na stenách jaskýň, ktoré znázorňujú jednoduché lovecké hry, ktorými sa pračlovek pripravoval na lov. V otrokárskej spoločnosti hry predstavovali bojové – vojenské hry, ktorými si mládež rozvíjala vlastnosti potrebné pre boj. V krajinách Mezopotámie – Čína, India, Japonsko či Perzia hra mala predovšetkým hygienický význam, zdravotnú a zábavnú funkciu a mali vysokú technickú úroveň. Hry v starovekom Grécku boli spojené najmä s gymnastickou výchovou. Celkovo v hrách presadzovali estetickú a športovú stránku. Hry starých Rimanov predstavovali rozptýlenie a zábavu. Známe sú loptové hry DADATIM LUDERE – prihrávací hra, alebo EXPLOSIM LUDERE – odrážacia hra (Pavlovičová, 1998). Práve z obdobia starého Ríma pochádza najstaršia charakteristika hry od lekára Galena z roku 150 p.n.l. , ktorý definoval hru ako „ činnosť, ktorá príjemným spôsobom zamestnáva telo i ducha, pre telo je odpočinkovým cvičením a ducha mierne unaví (Adamčák – Nemec, 2010).

Charakterizovať pohybovú hru je pomerne zložitá. Podľa Rovného (1988, In: Izáková, Hasidlo, 2012) je pohybová hra od začiatku existencie človeka neoddeliteľnou zložkou jeho kultúry, zladenou s jeho tvorivou prácou, túžbami a ideálmi, fantáziou, prípravou na život ale aj občerstvením, vášňou života. Z obdobia osvietenstva je známy výrok Komenského z roku 1649, ktorý charakterizuje hru ako cvičenie (duševné alebo telesné), zavedené medzi viacerými, čo súperia o akúsi odmenu poskytujúcu zisk, alebo čestné uznanie. Sedem vecí robí hru hrou: pohyb, spontánnosť, spoločnosť, zápas (t. j. príjemné očakávanie výsledku),

poriadok, ľahkosť hrania a príjemný cieľ (duševné osvieženie). Hra má byť čestná, užitočná, má osviežiť telo i dušu a má byť predohrou vážnych vecí (Rovný, Zdeněk, 1982).

V hre ide o individuálnu alebo kolektívnu hravú činnosť, vykonávanú pre vlastné potešenie, sprevádzanú samoúčelnosťou, spontánnosťou a fantáziou (Argaj, 2009). Hlavným znakom hry je rýchla zmena činnosti podľa dohodnutých pravidiel (Rovný, 1981, In : Argaj a kol., 2001).

Existuje veľké množstvo triedenia pohybových hier, ale najčastejšie sa hovorí o triedení pohybových hier:

- podľa zamerania pre úvodnú, hlavnú a záverečnú časť hodiny (ukľudnenie organizmu),
- z pohľadu prevládajúcej pohybovej schopnosti, ktorú pohybová hra rozvíja,
- podľa zamerania na konkrétny druh športu.

V našom príspevku sa zaoberáme pohybovými hrami zameranými na športovú hru basketbal. Slovo basketbal sa skladá z dvoch anglických slov: *basket* (kôš) a *ball* (lopta). Basketbal je dynamická športová hra. Charakterizujú ju acyklické pohyby, vysoké nároky na koordinačné schopnosti a rôzne typy zaťaženia s charakteristickými požiadavkami na aktérov tejto hry. Ide o faktory limitujúce, podmieňujúce a dopĺňujúce v biologickej, motorickej a psycho-sociálnej oblasti (Vojčík et al., 1997).

METODIKA

Nášho výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť vplyv pohybových hier na rozvoj vybraných basketbalových zručností v tréningovom procese družstva mladších žiakov ŠKP 08 Banská Bystrica, sa zúčastnilo 12 hráčov s priemerným decimálnym vekom 12,66 rokov, priemernou telesnou hmotnosťou 38,33 kg a priemernou telesnou výškou 149,5 cm. Výskum prebiehal na ZŠ Spojová v Banskej Bystrici, v období september 2011 až december 2011. Na začiatku výskumu bolo vykonané vstupné testovanie basketbalových zručností experimentálnej skupiny. Testovanie sa uskutočnilo v telocvični, v ktorej prebiehal tréningový proces, po miernom zahriatí a rozcvičení. Pre zistenie úrovne basketbalových zručností sme použili 3 testové batérie prevzaté od Tománka (2003), ktoré boli zamerané na základné basketbalové zručnosti - dribling, streľba, prihrávka (Driblingový štvorec, Streľba TH, Prihrávka na presnosť). Následne sme začali s aplikáciou pedagogického experimentu, 3 krát v týždni sme vkladali súbor pohybových hier (8 pohybových hier, 2 hry na každú

vybranú basketbalovú zručnosť) do úvodnej a hlavnej časti tréningovej jednotky v trvaní 10 – 20 minút.

Súbor pohybových hier

(vzhľadom na rozsah príspevku vyberáme len jednu hru na každú basketbalovú zručnosť):

Hra zameraná na rozvoj driblingu:

Driblingová naháňačka – driblingová naháňačka slúžila na zahriatie organizmu a bola prostriedkom prípravy na hlavnú časť tréningovej jednotky. Na basketbalovom ihrisku mal každý hráč k dispozícii loptu, pričom jeden naháňal a dával „babu“ naháňaným. Naháňajúci a naháňaní hráči si po chytení menili role. Časový limit 5 minút.

Hra zameraná na rozvoj streľby trestných hodov:

Strelecká súťaž – hráči boli rozdelení do dvoch družstiev, pričom každý hráč mal loptu. Jedno družstvo sa postavilo na čiaru trestného hodu jedného koša a druhé družstvo na čiaru trestného hodu druhého koša. Na znamenie hráči vykonávali trestné hody (jeden po druhom) a na hlas počítali každý úspešný trestný hod. Zvíťazilo družstvo, ktoré v stanovenom čase 5 minút dosiahlo viac trestných bodov. Po piatich minútach si družstvá koše vymenili.

Hra zameraná na rozvoj prihrávania:

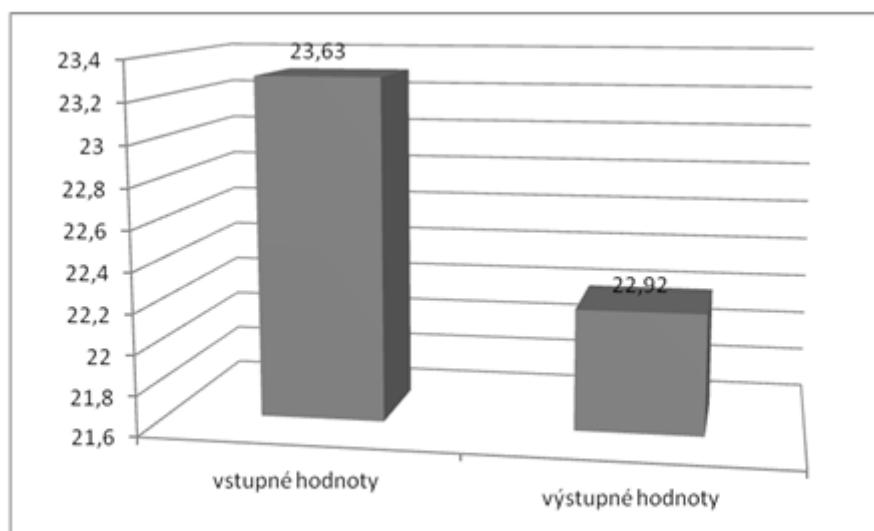
Basketbalové rugby – hráčov sme rozdělili do dvoch družstiev. Úlohou družstiev bolo položiť loptu za koncovú čiaru basketbalového ihriska (1 bod). Hra sa vykonávala podľa pravidiel basketbalu s tým, že sa nemohlo driblovať (len prihrávať). Zvíťazilo družstvo, ktoré v stanovenom čase 2 x 5 minút dosiahlo viac bodov.

Po skončení experimentu sme otestovali výstupnú úroveň vybraných basketbalových zručností. Výstupné testy boli realizované v identických podmienkach s podmienkami, v ktorých boli realizované vstupné testy. Následne sme štatisticky vyhodnotili získané údaje zo vstupného a výstupného testovania. Pomocou párového T.TESTU sme zistili štatistickú významnosť rozdielov nameraných hodnôt medzi vstupným a výstupným testovaním na 5 % a 1% hladine štatistickej významnosti. Dosiahnuté výsledky sme spracovali graficky a vyvodili závery.

VÝSLEDKY

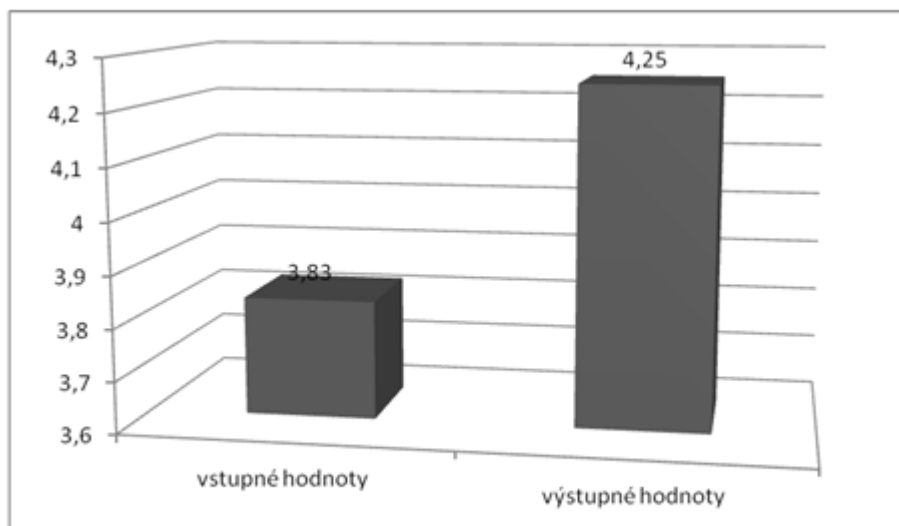
Hernú činnosť jednotlivca – dribling, zachytáva test 1 – Driblingový štvorec. Test bol zameraný na zistenie basketbalovej zručnosti dribling, kde úlohou hráča bolo driblingom prejsť stanovenú dráhu v čo najkratšom čase, s presnosťou na 0,01 s (Obrázok 1). Priemerná

hodnota vstupného testovania predstavuje čas 23,63 s a výstupného testovania 22,92 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že došlo k zlepšeniu o 0,71 s. Napriek tomu, že došlo k zlepšeniu výsledkov vo výstupných testoch u všetkých hráčov, nezaznamenali sme štatisticky významné zlepšenie medzi vstupnými a výstupnými hodnotami nameraných v teste 1 vo výsledkoch celého družstva. Domnievame sa, že jedným z dôvodov štatisticky nevýznamných zmien je nedisciplinovanosť niektorých hráčov pri vykonávaní daného testu.



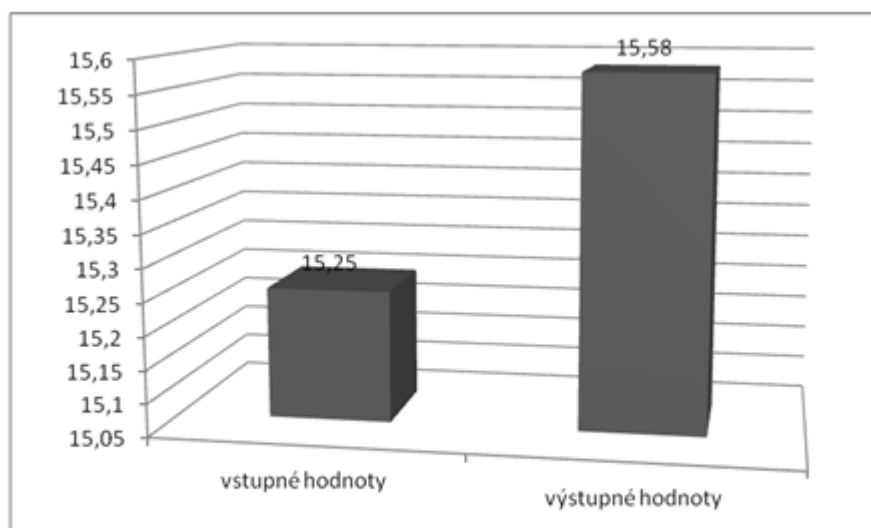
Obrázok 1 Porovnanie priemerných vstupných a výstupných hodnôt v driblingu

Hernú činnosť jednotlivca – streľbu, zachytáva test 2 - Streľba trestných hodov. Test bol zameraný na zistenie basketbalovej zručnosti v streľbe TH, kde každý hráč mal k dispozícii 10 pokus bez časového limitu. Priemerná hodnota vstupného testovania predstavuje hodnotu 3,83 úspešných pokusov a vo výstupnom testovaní to bolo 4,25 úspešných pokusov. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že hoci sa dve hráčky individuálne zlepšili o viac ako 4 úspešné pokusy, celkový priemer vo výstupných testov nebol lepší ani o jeden úspešný pokus (zlepšenie o 0,42) a nezaznamenali sme štatisticky významné zlepšenie medzi vstupnými a výstupnými hodnotami nameraných v teste 2 vo výsledkoch celého družstva (Obrázok 2). Najväčší podiel na výsledku pripisujeme nesprávnej technike streľby TH, ktorá stále nie je zautomatizovaná a rovnako prevedená v jednotlivých streleckých pokusoch.



Obrázok 2 Porovnanie priemerných vstupných a výstupných hodnôt v streľbe TH

Poslednú hernú činnosť jednotlivca – prihrávku, zachytáva test 3 - Prihrávka na presnosť. Test bol zameraný na zistenie basketbalovej zručnosti prihrávka, kde úlohou hráča bolo v časovom limite 30 s, prihrávkami dvoma rukami od pŕs, zaznamenať čo najviac úspešných prihrávok o stenu, kde lopta zasiahla stred štvorca s veľkosťou 30 x 30 cm, alebo aspoň jeho okraj. V tomto teste sme namerali najnižšie rozdiely medzi priemernými vstupnými (15,25 úspešných prihrávok) a výstupnými hodnotami (15,58 úspešných prihrávok). Nezmenili sa ani najnižšie a najvyššie hodnoty vstupného a výstupného testovania, minimálny počet bol 12 úspešných prihrávok a maximálny počet 18 úspešných prihrávok v oboch testovaniach. A hoci sa až polovica hráčov zlepšila vo výstupných hodnotách v počte úspešných prihrávok, išlo v priemere o zlepšenie o 1,83 úspešnej prihrávky, nezaznamenali sme štatisticky významné zlepšenie medzi vstupnými a výstupnými hodnotami nameraných v teste 3 vo výsledkoch celého družstva (Obrázok 3). Pripisujeme to náročnosti prevedenia testu a nekoncentrovanosti počas celého času realizácie testu 30 s.



Obrázok 3 Porovnanie priemerných vstupných a výstupných hodnôt v prihrávkach na presnosť

DISKUSIA A ZÁVER

Pohybová hra je motivovaná pohybová činnosť, ktorá má svoje pravidlá a prináša so sebou emocionálne vzrušenie. Poskytuje rôznorodé pohybové príležitosti a vytvára rad výchovných príležitostí. Pohybové hry sú jedným z hlavných prejavov detskej vitality a patria medzi najvšeobecnejšie prejavy života.

Využívať pohybové hry v športovom tréningu, a to najmä v športovom tréningu detí a mládeže je veľmi účinné z hľadiska zákonitostí ich somatického, fyziologického a sociálneho vývinu. Pre každé športové odvetvie sú vhodné iné pohybové hry, aj keď pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností využívajú takmer všetky športy.

V basketbale, rovnako ako aj v iných športových hrách, využívame špecifické pohybové hry na rozvoj herných činností jednotlivca. V našom príspevku sme sa venovali pohybovým hrám so zameraním na herné činnosti jednotlivca, dribling, strelbu a prihrávku. A hoci nedošlo ani v jednom teste k štatisticky významným zmenám, domnievame sa, že pozitívne zmeny, ktoré nastali po realizácii experimentu sú potvrdením teoretických poznatkov o význame zaradovania pohybových hier do tréningového procesu mladých hráčov, pretože umožňujú popri zábave rozvíjať základné všeobecné ako aj špecifické zručnosti. Plnia funkciu zdravého telesného rozvoja, vedú a učia k súťaživosti a sú odľahčujúcim prostriedkom popri zaužívaných stereotypných cvičeniach.

LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská Telesná a športová výchova. Banská Bystrica : FHV UMB, 2010. 209 s. ISBN 978-80-557-0099-1
- ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2009. 83 s. ISBN 978-80-223-2602-5
- PAVLOVIČOVÁ, M. 1997. *Pohybové hry v školskej telesnej výchove 1. – 4. ročníka základných škôl*. Bratislava : Pedagogická fakulta UK, 1997. 74 s. ISBN 80-88868-15-7.
- ROVNÝ, M. 1981. Funkcia pohybovej hry v živote človeka. In: ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2009. 83 s. ISBN 978-80-223-2602-5
- ROVNÝ, M. a kol. 1988. Pohybové hry detí predškolského veku. In: IZÁKOVÁ, A. – HASIDLO, R. Pohybové hry zamerané na rozvoj basketbalových zručností žiakov 2. stupňa vybranej základnej školy . Bratislava: Slovenska technická univerzita, Strojnícka fakulta, 2012. - ISBN 978-80-227-3828-6. - S. 104-108
- ROVNÝ, M. – ZDENĚK, D. 1982. *Pohybové hry*. Bratislava : SPN, 1982. 208 s.
- TOMÁNEK, L, 2003.: Hodnotenie individuálneho herného výkonu z hľadiska produktivity v basketbale. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK.
- VOJČÍK, M. a kol. 1997. *Basketbal komplexne*. Prešov : SBA, Manacon, 1997. 162 s. ISBN80-85668-5

Mgr. Andrea Izáková, PhD.

KTVŠ FF UMB, Tajovského 40, 974 09 Banská Bystrica

andrea.izakova@umb.sk

ŠPORT A POHYB V ŽIVOTE ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE Z HĽADISKA VOĽNÉHO ČASU A VÝBEROVÉHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita Zvolen

Kľúčové slová

šport, pohyb, hierarchia hodnôt, pohybové aktivity, športovo – rekreačné aktivity, výberová telesná výchova, voľno-časové aktivity

ABSTRAKT

Autor sa zaoberá postavením pohybových a športovo rekreačných aktivít v hierarchii hodnôt študentiek TU vo Zvolene a to jednak v rámci ich voľného času ako aj v rámci výberového predmetu Telesná a športová výchova. Obsah tvoria ďalej dôvody nešportovania, ich vzťah ku konkrétnym pohybovým alebo uprednostnenie určitých druhov športu, intenzity športovania za týždeň atď.

ÚVOD

Študentky TU vo Zvolene majú možnosť počas svojho štúdia na bakalárskom aj inžinierskom stupni zvoliť si výberové predmety týkajúce sa športu a pravidelnej pohybovej aktivity - Telesná a športová výchova alebo Výberový šport a zdravie. Mnohé z nich kladú veľký význam pravidelnému športovaniu, no nájdeme aj také, ktoré sa k tejto aktivite dopracovali až na VŠ. Hoci je pohybová aktivita pre každého jedinca dôležitá a mala by tvoriť súčasť jeho života, nie je to tak vždy. Preto našou úlohou aj naďalej ostáva nielen rozširovať ponuku športov a vytvárať podmienky pre ich realizáciu, ale aj vytvoriť trvalý vzťah k športovaniu ako ku každodennej potrebe v živote vysokoškolačka.

Valjent (2010) hovorí o športovaní vysokoškolákov vo voľnom čase skôr ako o zábave, odreagovaní sa, o relaxe a kompenzácii práce psychickej fyzickou, o aktívnom oddychu. Hlavným dôvodom nezaraďovania pohybu do svojho denného režimu je u vysokoškolákov hlavne nedostatok voľného času aj napriek tomu, že zdravie považujú za najdôležitejšie. V našom výskume sa pokúsime odhaliť, či aj na našej univerzite platia podobné výsledky, a to v kategórii študentiek TU.

CIEĽ

Naším cieľom bolo zistiť vzťah a záujem študentiek Technickej univerzity vo Zvolene k pravidelnému športu a pohybu, a to jednak z hľadiska ich voľného času a tiež z hľadiska možnosti výberu predmetu Telesná výchova počas štúdia na TU. Prieskum sme uskutočnili prostredníctvom dotazníkovej metódy. Spracované výsledky sme porovnali s výskumom, realizovaným na TU vo Zvolene v roku 2011.

METODIKA

Počas hodín telesnej výchovy sme v rámci akademického roka 2014/2015 realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentiek Technickej univerzity vo Zvolene k športovo - rekreačným aktivitám, ich postoj a záujem o výberový predmet telesná a športová výchova a o pohybovo – rekreačné aktivity v ich voľnom čase. Keďže sme dotazníky respondentom odovzdávali na vyplnenie počas hodín telesnej výchovy, s ich návratnosťou sme problém nemali – 100%. Rozdali sme 550 dotazníkov, z ktorých sme však pre ich nekompletné vyplnenie, alebo z iných dôvodov museli vyradiť 24. Z 526 použiteľných dotazníkov – 95,64% návratnosť – sme respondentov rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov a žien. V príspevku sa venujeme spracovaniu výsledkov práve v súbore žien – študentiek 1. – 5. Ročníka Technickej univerzity vo Zvolene bez ohľadu na študijný odbor.

Dotazníkovou metódou nám 201 študentiek odpovedalo na 14 otázok, ktorých zaradením sme chceli anonymne zistiť ich vzťah k pohybu a športu vo voľnom čase, ale aj v rámci štúdia – v rámci voliteľného predmetu TV. Ich záujem o určitý druh športu, časovú dotáciu pre pohyb a šport, prípadne aký šport nenašli v našej ponuke. Priemerný vek respondentov bol 21,5 roka.

Výsledky týkajúce sa respondentov – mužov sú spracované a interpretované v inom príspevku PaedDr. Martinom Kružliakom, PhD.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Výskumný súbor žien TU vo Zvolene bol v období výskumu – v akademickom roku 2014/2015 reprezentovaný v prevažnej miere študentkami Drevárskej fakulty a Fakulty ekológie a environmentalistiky. Pri porovnaní s predchádzajúcim výskumom Baisová, Kružliak (2011) nastali v tomto ukazovateli zmeny, pretože sme zistili, že prvenstvo v roku 2011 bolo jednoznačne v prospech dievčat Celouniverzitného študijného programu. Jedným z dôvodov faktu môže byť nižší počet študentiek uvedenej formy štúdia v porovnaní s rokom 2011, ale taktiež dôvod je možné hľadať v skutočnosti, že ženy z Celouniverzitného študijného programu vyčerpali možnosť zapísania si kreditovej telesnej výchovy počas bakalárskeho stupňa štúdia (študenti si môžu predmety telesnej výchovy zapísať a zvoliť 2x, pričom za ich absolvovanie oboch získajú celkovo dva kredity, následne si volia už len bezkreditovú TV3) a ženy ostatných fakúlt si ju zvolili nasledujúci semester.

Priemerný vek respondentiek bol 21,5 roka, čiže rovnaký ako u respondentov, ale v porovnaní s predchádzajúcim výskumom neboli študentky tento krát staršie ako súbor študentov.

Aj v tento výskum sme začali otázkou hierarchie hodnôt študentiek. Respondentky nám odhalili svoj postoj k životným hodnotám takmer presne tak ako v predchádzajúcom výskume a to nasledovne: viď – Tab. 1.

Tabuľka 1 Hierarchia hodnôt respondentiek

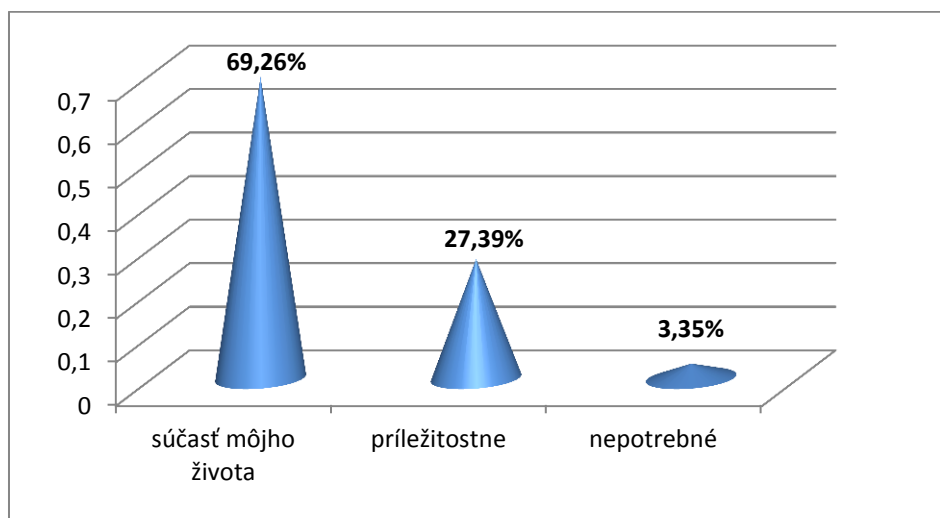
HIERARCHIA HODNÔT RESPONDENTIEK					
1.	Zdravie	4.	Financie	7.	Pohyb a šport
2.	Rodina	5.	Priateľstvo	8.	Spoločenské uznanie
3.	Vzdelanie	6.	Šťastie		

Zdravie a rodina sú v popredí všetkých hodnôt a to dosť výrazne. Dokonca percentuálne sa zastúpenie oboch hodnôt ešte zvýšilo. Keďže sa nám hierarchia nezmenila ani v porovnaní s predchádzajúcim rokom, aj teraz je pre respondentky dôležitejšie vzdelanie. Za ním

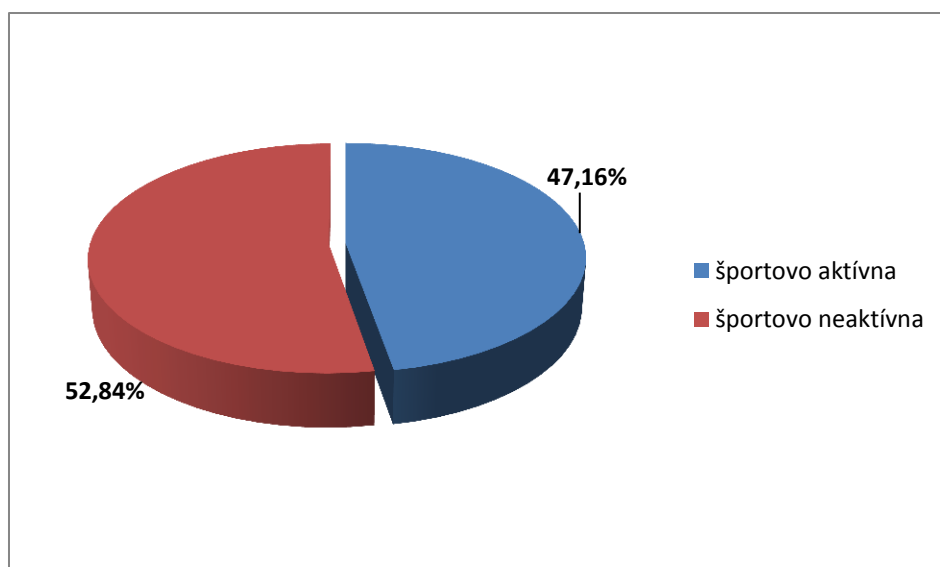
nasleduje menej zastúpené hodnoty - šťastie a financie. Ak výsledky výskumu porovnáme s kategóriu mužov, aj u nich nájdeme zhodu vo voľbe poradia hodnôt s kategóriou žien.

Najvyššou hodnotou je teda hodnota zdravia. Študentky ale aj študenti si uvedomujú jeho silu, nenahraditeľnosť a potrebu nielen pre denný študentský život, ale aj do budúcnosti, čo je veľmi pozitívne zistenie, ktoré smeruje k pravidelnej starostlivosti o zdravie a jeho udržanie aj formou pravidelnej pohybovej aktivity a športovania v prospech zdravého životného štýlu a zdravého človeka.

Pohybové a športovo – rekreačné aktivity tvoria súčasť života u 69,26 %, čo v porovnaní s predchádzajúcim výskumom znamená mierny pokles o viac ako 2%. V porovnaní s mužmi ide taktiež o nižšiu hodnotu, čo môže súvisieť aj so skutočnosťou, ktorá tento výsledok potvrdzuje, a to, že každý rok si telesnú a športovú výchovu volí viac študentov ako študentiek, čo svedčí o ich väčšom záujme o šport a pohyb v komparácii so súborom žien.

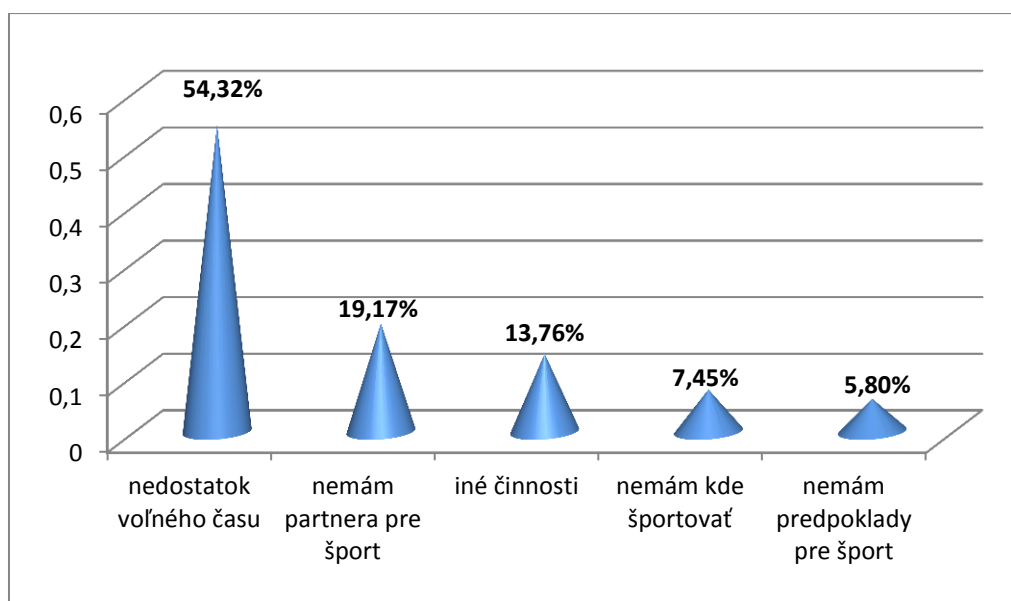


Obrázok 1 Význam športovo – rekreačných aktivít

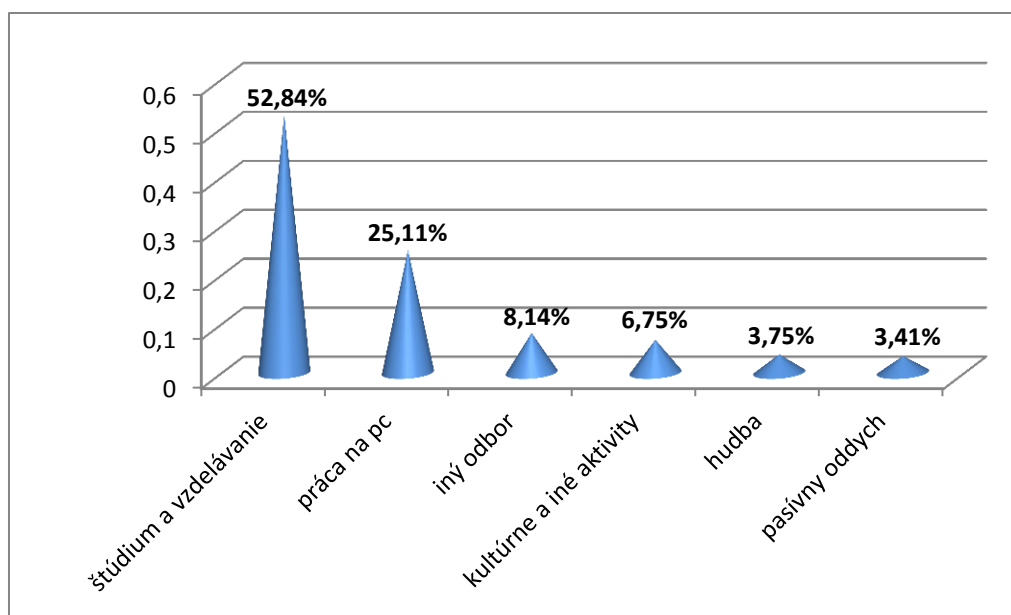


Obrázok 2 Pomer aktívnych športovkýň a neaktívnych respondentiek

Ďalšia otázka smerovala k zisteniu percentuálneho zastúpenia žien, ktoré sa kedysi venovali, prípadne sa ešte venujú športu aktívne. Z opýtaných sa 47,13% respondentiek kedysi venovalo aktívne športovej činnosti, alebo sa jej venujú ešte aj naďalej. Druhá skupina žien sa nevenuje a ani nevenovala aktívne a pravidelne pohybu a športu. Podiel spomínanej skupiny je až 52,84% – obr.2. V súbore študentov bol stav takmer vyrovnaný, mierne však v prospech aktívnych športujúcich respondentov – 50,65%.



Obrázok 3 Hlavné dôvody nešportovania respondentiek

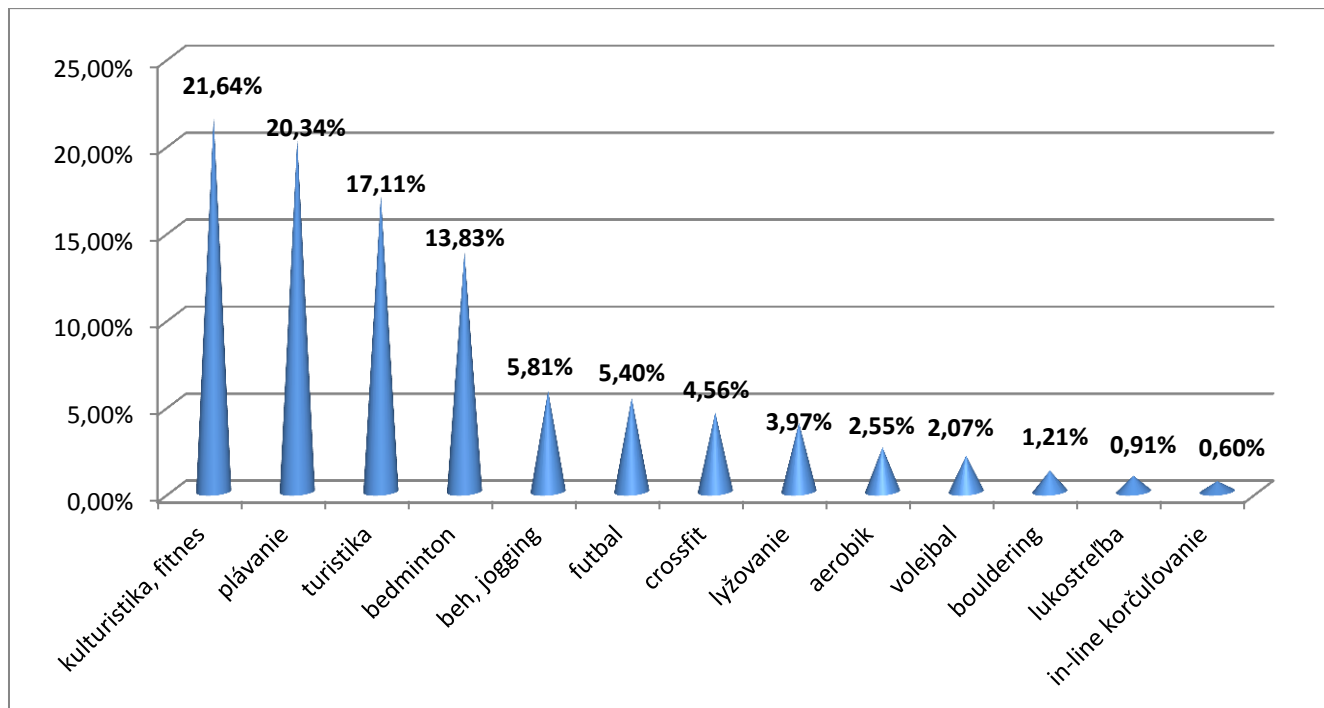


Obrázok 4 Činnosti uprednostňované pred pohybovými aktivitami

Uvedené obrázky 3 a 4 zobrazujú dôvody nešportovania študentiek a tiež činnosti, ktoré pred pohybovou aktivitou vo svojom voľnom čase uprednostňujú. Opäť ako hlavný dôvod respondentky uvádzajú nedostatok voľného času (54,32%), ktorý je obsadený práve činnosťami týkajúcimi sa štúdia a vzdelávania. Ďalšej skupinke žien chýba partner na šport, alebo sa venujú iným činnostiam. Viac ako 7% tvrdí, že nemajú kde športovať. Odpovede sa nám však obohatili o možnosť, kde študentky tvrdia, že im chýbajú predpoklady a vlohy pre pohyb a šport. Popritom ich zamestnávajú a zaujímajú viac činnosti v oblasti počítačových zručností, práce v iných odboroch, v oblasti kultúry, hudby. Prvýkrát sa nám však vo výskume vyskytla aj možnosť pasívneho oddychu, ktorým pravdepodobne študentky kompenzujú duševnú námahu vyplývajúcu z povinností vysokoškolského študenta. Podľa nášho názoru sa študenti venujú nielen štúdiu, ale mnohí z nich sú už zamestnaní, prípadne vykonávajú brigádnickú činnosť. Spomínané aktivity im potom zaberajú podstatnú časť dňa i voľného času.

Zistené údaje korešpondujú aj s výsledkami oveľa podrobnejšieho výskumu uskutočneného v Českej republike na početnejšej výskumnej vzorke. Jeho autor Valjent (2010) zistil, že najvyššie percentuálne zastúpenie u českých respondentov má tak isto ako u našich študentov nedostatok voľného času a chýba im partner, s ktorým by sa športu venovali a tiež nepocitujú potrebu pohybovej aktivity. Jedná sa teda pravdepodobne

o všeobecný trend momentálne patriaci k študentskému životu, aj napriek faktu, že 50% respondentov v rámci výskumu športuje pravidelne.



Obrázok 5 Športové aktivity preferované vo voľnom čase

Z obrázku 5 nad textom je spracovaná odpoveď študentiek na otázku, ktoré pohybové aktivity uprednostňujú vo svojom voľnom čase. Hodnoty, ale aj poradie jednotlivých športov sa nám v porovnaní s predchádzajúcim výskumom dosť zmenili. Prvá zmena je v prvenstve, kde si svoje pozície vymenili navzájom plávanie a kulturistika s fitness. Trend cvičení pre ženy v posilňovni sa stále upevňuje a je oň väčší záujem v porovnaní s plávaním, ktoré kleslo zo svojho jednoznačného prvého miesta z roku 2011 na druhú pozíciu. Príčinou zmeny môžu byť cvičenia aeróbného charakteru, intervalové tréningy, crossfit tréningy, ktoré sa tešia v poslednej dobe veľkej obľube v súbore žien. Pomer mužov v posilňovni a žien na fitness sa pomaly vyrovnáva, čo nás teší. Mnohé z dievčat využívajú rôzne fitness cvičenie aj vo svojom voľnom čase.

Turistika obhájila svoje tretie miesto, bedminton sa drží v popredí tak isto. Zaujímavé je však zaradenie behu a joggingu, crossfitu a hlavne futbalu do voľno - časových aktivít študentiek. Tieto športy dokonca prebehli aj aerobik, volejbal a lyžovanie. Domnievame sa, že beh

a jogging je populárny a v okolí internátov je mnoho možností pre študentky na voľný beh. Crossfit získal popularitu hlavne zaradením k športom výberovej TV, preto sa s ním stretávame aj v našom výskume – u dievčat je obľúbený. Pred spomenutým športom sa však objavil futbal, čo je dosť neobvyklé u skupiny respondentiek, ale domnievame sa, že tento výsledok súvisí už s pravidelnou jarnou a jesennou ligou študentov vo futbale na TU. V rámci nej jednotlivé družstvá trénujú na voľnej ploche a vtedy sa často k nim pripájajú aj študentky. Na konci rebríčka sa vyskytol okrem klasických športov – volejbal, bouldering a in – line korčuľovanie aj nový šport, ktorý sa tiež vyskytol aj vo výberovej telesnej výchove a hneď si získal mnoho priaznivcov, nielen v radoch žien, ale aj mužov – lukostreľba.

Na základe výsledkov môžeme opäť potvrdiť neustály pokles záujmu študentov o kolektívne športy, ktorý sme zaznamenali aj v predchádzajúcom výskume. Zastúpenie má tento rok len volejbal a futbal. Ostatné vôbec nefigurujú u dievčat ako zvolený šport pre voľný čas.

Veľmi podobné výsledky zaznamenávame v otázke pravidelnosti a frekvencie pohybových aktivít študentiek. 3x a viac za týždeň z opýtaných športuje len okolo 10%. Nezaznamenali sme teda výrazný vzostup rekreačných športovkýň. Najviac je zastúpená skupina žien, ktoré športujú 1x v týždni – skoro 44%, 2x v týždni – takmer 30%. Stretávame sa však aj so skupinou študentiek, ktoré sa nevenujú pohybu a športu vôbec – až 16,36%. Dôvodom sú často zaneprázdnenosť z hľadiska študijných povinností, ale aj pracovné, či brigádnicke povinnosti, ale aj úplný nezáujem o pohyb a šport.

V otázke, kde mali respondentky vysvetliť hlavný dôvod voľby Telesnej výchovy ako výberového predmetu sme v porovnaní s výsledkami výskumu z roku 2011 zaznamenali pozitívny posun. Pohyb a šport je momentálne súčasťou života u 32,26% opýtaných, čo je oproti 8,5% z roku 2011 značný pozitívny výsledok. Okolo 25% z nich vidí v tomto predmete vhodný prostriedok na vyplnenie voľných hodín počas dňa. Zhruba 15% volilo možnosť formovania postavy a tiež sa domnievajú, že ide o jednu z vhodných foriem podpory zdravia a kondície. Len z dôvodu získania kreditu si TV volí menej ako 13%. Vzhľadom na fakt, že predchádzajúci výskum hovoril až o 18%, považujeme toto zistenie za vysoko kladné.

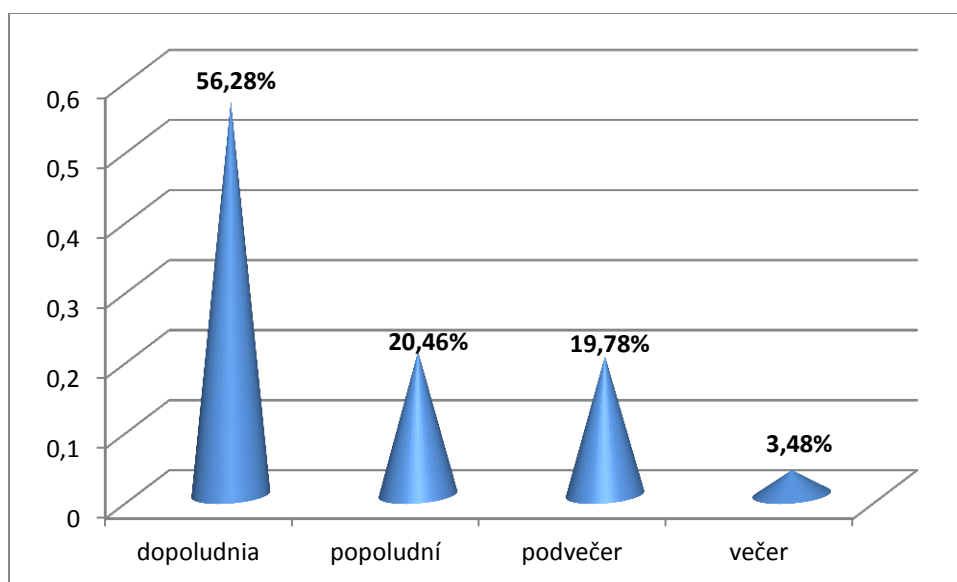
Tabuľka 2 Záujem študentiek o šport v rámci ponuky TV na ÚTVŠ

ŠPORTY PREFEROVANÉ V RÁMCI VÝBEROVÉHO PREDMETU TV			
1.	Kulturistika a fitness	34,15%	5. Volejbal 7,15%
2.	Badminton	20,14%	6. Bouldering 6,38%
3.	Florbal	10,67%	7. Futbal 5,26%
4.	Crossfit	7,72%	8. Aerobik, Lukostreľba, Basketbal 2 – 3%

Vzhľadom na širokú ponuku športov na ÚTVŠ TU si študentky najčastejšie podobne ako muži vyberajú posilňovanie a fitness, ale v komparácii s predchádzajúcim výskumom, ich percentuálne zastúpenie výrazne kleslo. Aj napriek tomu si však udržali tieto športy prvenstvo. Vzniknutú situáciu si vysvetľujeme aj zaradením nových športov do Telesnej výchovy, ktoré sa veľmi dobre etablovali a hoci nemajú až také výrazné zastúpenie, majú u študentiek úspech. Hovoríme hlavne o crossfite a lukostreľbe. U žien sú hodiny fitness aj naďalej obľúbené, hlavne z dôvodu možnosti voliť si cvičenie, aké im vyhovuje - posilňovacie cvičenia bez náčinia, alebo s náčiním, ktoré napomáhajú formovať, tvarovať a spevňovať problémové partie tela. Taktiež majú možnosť využívať cyklotrenažéry a orbitrekky, prípadne chodia do posilňovne. V rámci fitness môžu dievčatá využívať aj aeróbnu formu cvičenia ako aerobik, ale aj zumbu, prípadne špeciálne programy založené na aeróbnom tréningu.

Druhé miesto si udržal badminton, zvláštnosťou je ale tretie miesto florbalu. Ten hrajú väčšinou študenti, aj keď sa nájdu aj ženy, ktorým tento šport učaroval. Domnievame sa, že vysoké percento voľby florbalu u respondentiek vzniklo hlavne tým, že niektoré z nich si vzhľadom na časovú dotáciu florbalu a jeho zaradenie do vlastného rozvrhu nemohli zvoliť florbal. Aspoň takto však prezentovali svoj záujem. Florbal je jediným kolektívnym športom, ktorý sa dostal medzi štyri najobľúbenejšie športy, neustále zaznamenávame pokles záujmu a posun ostatných kolektívnych športov do úzadia.

Na základe odpovedí na ďalšiu otázku zisťujeme, že väčšine študentiek nechýba v ponuke žiadny druh športu. Vo výskume z roku 2011 sa objavila absencia hlavne a zaradenie tanca, streľby, jógy a viac hodín plávania do výberovej ponuky v rámci nášho výberového predmetu. V tomto sa nám podarilo práve tanec – spoločenský tanec a streľbu – lukostreľbu zaradiť do ponuky s kladnou odozvou. Naďalej však niektorým respondentkám chýba jóga, plávanie, atletické disciplíny.

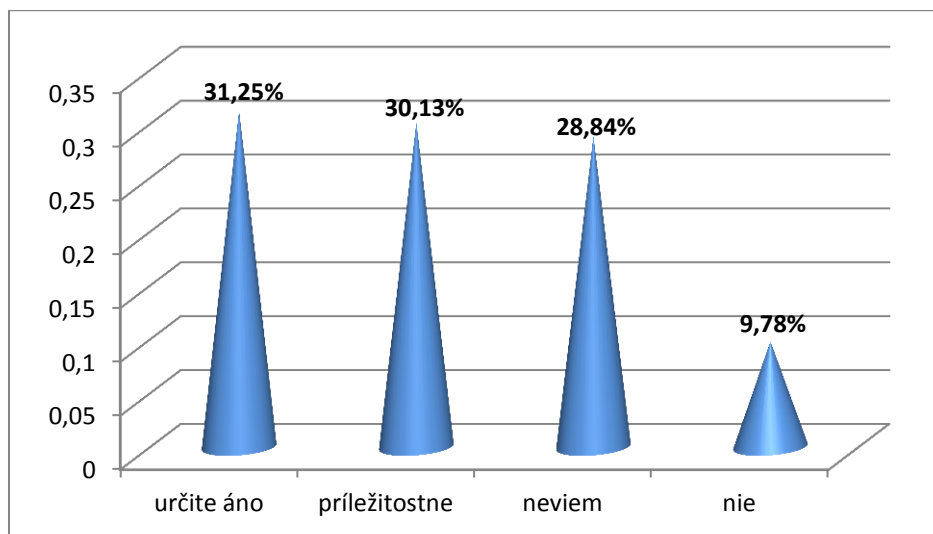


Obrázok 6 Ideálny čas pre športovanie (z pohľadu študentov)

Zaradenie telesnej výchovy do denného režimu u študentiek je závislé v prvom rade od ich vlastného rozvrhu v škole a samozrejme aj od ich osobných aktivít mimo školy, ako práca, brigády, či iná záujmová činnosť. Najviac z nich však neustále uprednostňuje cvičenie v dopoludňajších hodinách, aj napriek tomu, že zo 69% klesla voľby tohto času na 56%. Popoludňajšia aktivita vyhovuje až 20,46% žien a podvečerná až 19,78% žien. V týchto prípadoch sme zaznamenali nárast záujmu študentiek o športovanie popoludní a podvečer. Uvedené výsledky v prípade ďalšieho nárastu smerujú k prehodnoteniu nami ponúkaného rozvrhu športov a zváženia možnosti presunúť niektoré z nich z dopoludňajších hodín na poobedie. V súčasnosti sú totižto hodiny TV sústredené hlavne do dopoludňajších a skorých popoludňajších hodín, prípadne večerných hodín.

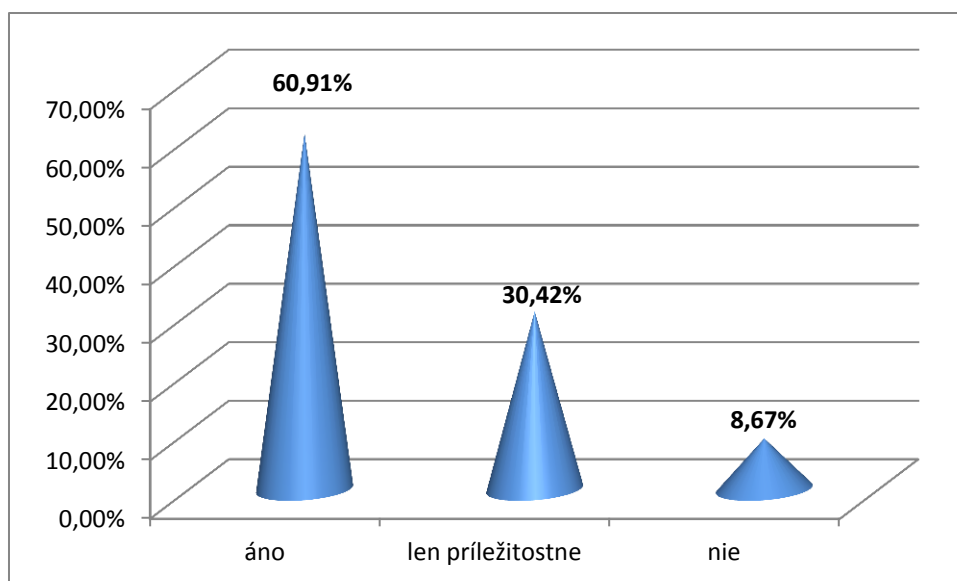
V nasledujúcom obrázku 7 sme spracovali odpovede študentiek na otázku záujmu navštevovať hodiny telesnej a športovej výchovy viackrát do týždňa. Cez 31% s touto

ponukou súhlasilo, aj keď v roku 2011 bolo takýchto respondentiek takmer o 10% viac. Príležitostne by si prišlo častejšie zacvičiť 30% z nich a k otázke sa nedokázalo vyjadriť až 28%, čo predstavuje dosť vysoké zastúpenie. Dôvod zrejme opäť spočíva v ich časovej zaneprázdnenosti, mnohé z nich sú v práci, majú iné záujmy, alebo sa venujú športu na pretekárskej úrovni, o im nedovoľuje viac krát v týždni prísť na hodiny TV. Prioritnou úlohou pre nás aj naďalej ostáva snaha o udržanie si všetkých študentov, ktorí navštevujú TV a tiež presvedčiť a pritiahnúť ostatných k pravidelnému športovaniu viac krát v týždni.



Obrázok 7 Záujem o TV viackrát v týždni

V rámci svojho voľného času a teda úplne mimo hodín voliteľného predmetu TV športuje skoro 61% študentiek. Objavuje sa však vyššie percento tých, ktoré nešportujú vôbec a to z 5,19% až 8,67%. Príležitostne vykonáva pohybovú aktivitu 30,42%, čo je znepokojujúci poznatok.



Obrázok 8 Pohybové aktivity a šport v rámci voľného času

Na záver nás zaujímalo, aký vplyv a motivačný význam mali hodiny výberovej telesnej výchovy na športovanie respondentiek v rámci ich voľného času. Výsledky výskumu preukázali, že takmer 30% opýtaných sme motivovali k pravidelnej športovej aktivite, čo je samozrejme potešiteľné. Viac ako 30% odpovedalo negatívne, ale domnievame sa, že sa jedná práve o študentky, ktoré bez ohľadu na navštevovanie hodín TV pravidelne športovali už predtým, čiže hodiny TV ich nemotivovali k tejto aktivite. Základnom je však aj naďalej vytvárať priestor a vhodnú ponuku zaujímavých a žiadaných športov pre študentov, voliť čo najvhodnejší čas so snahou zvyšovať percento pravidelne športujúcich študentov na TU vo Zvolene a motivovať ich nielen ponukou športov, ale aj organizovaním rôznorodých športových súťaží a podujatí na pôde TU, ale aj mimo nej.

ZÁVER

Na záver môžeme potvrdiť záujem študentiek o pohybovú aktivitu vo voľnom čase, aj napriek tomu, že väčšinu času sa venujú vzdelávaniu, prípadne práci, brigáde, alebo inej záujmovej činnosti. Teší nás fakt, že percentuálne zastúpenie športujúcich žien v porovnaní s minuloročným výskumom neklesol. Snahou však je pritiahnuť tie dievčatá, ktoré doteraz pravidelne nešportovali. Vytvoriť také podmienky, na základe ktorých aj napriek časovej

zaneprázdnenosti. Čiže dosiahnuť to, aby sa pohybová aktivita stala súčasťou dňa aj týždňa, súčasťou ich života. Je preto nevyhnutné neustále skvalitňovať, rozširovať ponuku športov podľa požiadaviek študentov, zaraďovať nové trendy vzhľadom k možnostiam ÚTVŠ TU, a tým pritiahnuť študentov k pravidelnej pohybovej aktivite ako k celoživotnej činnosti, s predpokladom odovzdania týchto skúseností aj nasledujúcim generáciám.

LITERATÚRA

Baisová, K. 2011. Vzťah a hodnotová orientácia študentiek TU vo Zvolene k pohybovým a športovo- rekreačným aktivitám. In: Zborník vedeckých príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou „Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zvolen: TU ÚTVŠ, 2011. s.35- 42. ISBN 978-80-228-2279-4

Kružliak, M. (2011). Športovo - rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov. Zborník vedeckých príspevkov, ÚTVŠ TU vo Zvolene, Roč. 2/ 2011, str.146. ISBN 978-80-228-2279-4

Valjent, Z. (2010). Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT). Praha: České vysoké učení technické v Praze, Elektrotechnická fakulta, (2010). 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2

Kontakt

Mgr. Karin Baisová, PhD.

ÚTVŠ TU Zvolen

T. G. Masaryka 24

960 53 Zvolen

karin.baisova@tuzvo.sk

ZÁUJEM ŠTUDENTOV ŽILINSKEJ UNIVERZITY V ŽILINE O VÝBEROVÝ PREDMET TELESNÁ VÝCHOVA

Daniel Baránek, Ľudmila Malachová

Ústav telesnej výchovy Žilinská univerzita v Žiline

ABSTRAKT

Príspevok sa venuje problematike vysokoškolskej telesnej výchovy ako výberového predmetu na Žilinskej univerzite. Prostredníctvom počtu študentov prihlásených na jednotlivé športy cez informačný systém eVzdelávanie sme zistili, že v akademickom roku 2014/2015 si zapísalo výberový predmet Telesná výchova 46,61% (3707 študentov) z celkového počtu 7953 denných študentov. Zo zistených údajov ďalej vyplýva, že u študentov Žilinskej univerzity je väčší záujem o individuálne športy, ako o kolektívne športy. V pohybových aktivitách študentov dominuje najviac kondičné posilňovanie.

Kľúčové slová: telesná výchova, Žilinská univerzita, študenti, záujem.

ABSTRACT

This paper deals with the issue of Physical Education at the university as the optional subject area at the University of Žilina. Through the number of students who registered for specific sports via university system eLearning, we found that in the academic year 2014/2015, 46.61% (3707 students) of the total number of 7953 full-time students, registered for optional subject Physical Education. Furthermore, we found that students at the University of Žilina are more interested in individual sports than team sports. In the physical activities of students dominates Fitness training.

Key words: physical education, University of Žilina, students, interest.

ÚVOD

Pohyb je neodmysliteľnou súčasťou života, bez ktorej by človek nemohol existovať. Autori Frömel-Bauman (2006) uvádzajú, že pohybová aktivita plní v živote človeka mnohé funkcie. Jedná sa o regeneračnú a kompenzačnú funkciu, možnosť seberealizácie, zvyšovanie i udržiavanie fyzickej kondície, estetického zážitku z výkonu, či pocit spokojnosti. Okrem toho uvádzajú aj nadväzovanie priateľských a spoločenských

kontaktov, ako aj funkciu rozvoja morálnych vlastností a racionálneho poznávania. Uvedomujeme si, že hlavne na technicky orientovanej univerzite (akou je Žilinská univerzita), kde študenti trávajú veľa času pri počítačoch, je nevyhnutné kompenzovať sedavý životný štýl pohybovou aktivitou. Tento fakt potvrdzujú aj štúdie Biddle - Soos, Hamar, a kol. (2009), Michal-Nevoľná, (2012), Krull – Cipov (2014), ktoré poukazujú na skutočnosť, že objem pohybových aktivít u dospelujúcej populácie má klesajúcu tendenciu. Antala a kol. (2012) uvádzajú, že v súčasnosti nemožno spochybniť viaceré pozitíva počítačovej gramotnosti. No pri ich nadmernom využívaní, bez kontroly obsahu a času zo strany rodičov, predstavujú predovšetkým pre deti a mládež určité riziká, najmä zo strany fyzickej, ale aj psychickej.

Je dôležité, aby študenti pochopili zmysel kalokagatie, ktorá predstavuje rovnováhu tela a duše. Je preto nevyhnutné, aby pri štúdiu dbali nielen na svoj duševný a intelektuálny rast, ale aj na svoj telesný a fyzický rozvoj. Na Žilinskej univerzite sa snažíme zapájať čo najväčšie spektrum študentov do pohybovej aktivity aj tým, že každým rokom rozširujeme ponuku športov. Žiaľ, narážame na nepostačujúce priestorové kapacity, preto nedokážeme ponúknuť študentom adekvátne podmienky na realizáciu kolektívnych športov. Do popredia záujmu študentov sa dostávajú individuálne športy, hlavne kondičné posilňovanie, pre ktoré máme vytvorené veľmi dobré podmienky. Tento fakt potvrdzujú aj Kružliak, Baisová (2010), ktorí uvádzajú, že u študentov Technickej univerzity vo Zvolene prevláda záujem o individuálne športy pred kolektívnymi športmi.

DISKUSIA

Ústav telesnej výchovy ŽU je celoškolské pracovisko univerzity, zabezpečujúce a rozvíjajúce program pohybových aktivít pre študentov a zamestnancov Žilinskej univerzity. Predmet Telesná výchova nie je povinným predmetom na žiadnej fakulte ŽU, a ako výberový, resp. voliteľný predmet je rovnocenne dostupný pre všetkých študentov ŽU. Úlohou nášho pracoviska je vytvorenie atraktívnej ponuky programu pohybových aktivít pre študentov všetkých fakúlt vo vhodných priestorových podmienkach, s kvalitným materiálnym zabezpečením a pod odborným vedením učiteľov alebo inštruktorov TV.

V súčasnosti ÚTV ponúka študentom 22 výberových športov na pravidelnú športovú aktivitu (aerobik, basketbal, bedminton, bouldering, crossfit, fitness, florbal, futsal, golf, indoorcycling, kondičné posilňovanie, ľadový hokej, malý futbal, plávanie, squash, stolný tenis, športová streľba, tanečný šport, tenis, thajský box, volejbal, základy bojových umení).

Podľa záujmu majú študenti možnosť využívať squashové a ricochetové ihrisko, resp. zahrať si stolný tenis aj mimo riadnej výučby. V akademickom roku 2014/2015 si predmet TV zapísalo do indexu 3 707 študentov, čo predstavuje 46,61 % z celkového počtu denných študentov na ŽU. Od obdobia zavedenia nepovinnnej TV sme zaznamenali najvyšší percentuálny počet študentov prihlásených na TV cez informačný systém eVzdelávanie. V akademickom roku 2005/2006 bolo na TV prihlásených 1 711 študentov a v minulom akademickom roku 2014/2015 ich bolo takmer o 2 000 viac.

Telesná výchova na Žilinskej univerzite je rovnocenne dostupná pre všetkých jej študentov, chýba však jednotné kreditové ohodnotenie. Tabuľka 1. ponúka prehľad návštevnosti hodín TV z pohľadu zastúpenia fakúlt.

Tabuľka 1. Percentuálne zastúpenie študentov jednotlivých fakúlt ŽU na výučbe TV

Poradie:	Fakulta:	Percentuálne zastúpenie z počtu študentov denného štúdia fakulty:
1.	FBI	76,46 %
2.	EF	52,79 %
3.	SvF	51,85 %
4.	FRI	46,05 %
5.	SjF	39,88 %
6.	FPEDAS	39,21 %
7.	FHV	31,68 %

Najvyšší počet študentov bol prihlásených na kondičné posilňovanie. Aktuálne počty študentov Žilinskej univerzity navštevujúcich posilňovne sú priestorovo a kapacitne hraničné. Táto skutočnosť nás samozrejme teší, ale zároveň nás zaväzuje k ich rozširovaniu, zefektívňovaniu a modernizácii. Aby výučba telesnej výchovy v posilňovniach dosahovala požadovanú úroveň je nutné, aby vyučujúci odvádzal maximum pedagogickej práce. Janíkovský, Malachová, Kazániová (2013) uvádzajú, že elektronický systém evidencie vstupov študentov v posilňovniach, ktorý sa využíva od školského roku 2013/2014, minimalizuje administratívne zaťaženie učiteľa na hodine, zefektívňuje jeho prácu, a tým vytvára predpoklady pre vyššiu kvalitu pedagogického procesu.

Z ďalších preferovaných športov uvedieme plávanie, ktoré si zvolilo viac ako 200 študentov. Potešiteľnou skutočnosťou je záujem neplavcov a veľmi slabých plavcov o hodiny

pre nich vytvorené. Ďalšie dve stovky študentov si vybralo futsal a malý futbal, z raketových športov je najväčší záujem o bedminton. V kategórii aerobik je zahrnutý aj atraktívny jumping, ktorý má tiež slušné zastúpenie.

Záujem študentov o individuálne športy je neporovnateľne vyšší, ako o kolektívne športy. Pozícia nepovinného predmetu prináša najväčší nápor študentov v neskorých popoludňajších a večerných hodinách. Takže na rozvrhové obmedzenia nadväzujú logicky aj priestorové. Prehľad počtov študentov prihlásených na jednotlivé športy uvádzame v tabuľke 2.

Tabuľka 2. Počty študentov prihlásených na jednotlivé druhy športu v akademickom roku 2014/2015

Šport	Aerobik	Basketbal	Bedminton	Bouldering
Počet študentov	114	55	119	45
Šport	Florbal	Futsal	Golf	Indoorcycling
Počet študentov	94	114	13	39
Šport	Crossfit	Fitness	Ľadový hokej	Malý futbal
Počet študentov	37	29	41	78
Šport	Plávanie	Squash	Stolný tenis	Tanečný šport
Počet študentov	217	17	71	14
Šport	Tenis	Thajský box	Volejbal	Športová streľba
Počet študentov	54	49	74	29
Šport	Kondičné posilňovanie	Základy bojových umení	Celkový počet prihlásených študentov na 22 športov je 3707.	
Počet študentov	2379	25		

Študenti bakalárskeho štúdia majú väčší záujem o telesnú výchovu. Ako vyplýva z tabuľky 3., tretinu zapísaných študentov tvoria nastupujúci prváci. Je to výsledok aktívnej propagácie nášho predmetu, ako aj organizácie rôznych športových podujatí a súťaží práve u novoprijatých študentov.

Tabuľka 3. Počty študentov prihlásených na telesnú výchovu v akademickom roku 2014/2015

Prehľad počtu študentov na jednotlivých športoch podľa ročníkov v školskom roku 2014/2015						
ŠPORT/ROČNÍK	I.	II.	III.	IV.	V.	Spolu:
Spolu	1264	775	686	535	447	3707

ZÁVER

Nezabúdajme, že šport je od nepamäti súčasťou univerzitného života a vďaka podpore vedenia Žilinskej univerzity je telesná výchova a šport neodmysliteľnou súčasťou života aj našich vysokoškolákov. Snažíme sa umožniť čo najväčšiemu počtu vysokoškolákov zapojiť sa do telovýchovných a športových aktivít na našej univerzite, a tým kompenzovať jednostrannú duševnú činnosť počas celého štúdia. Vytváranie celoživotného vzťahu ku pravidelnej pohybovej aktivite vedie v konečnom dôsledku k starostlivosti o zdravie človeka. V akademickom roku 2014/2015 si zapísalo výberový predmet Telesná výchova 46,61% (3707 študentov) z celkového počtu 7953 denných študentov. Naším cieľom je, aby si tento predmet zvolila viac ako polovica denných študentov.

Na základe počtu prihlásených študentov cez informačný systém e vzdelávanie sme zistili, že v podmienkach Žilinskej univerzity prevláda záujem študentov o individuálne športy pred kolektívnymi športmi. Tento fakt potvrdzujú aj Kružliak, Baisová (2010), ktorí podobnú situáciu popisujú aj u študentov Technickej univerzity vo Zvolene. Príčin, prečo je to tak, môže byť viacero. Jednou z nich je skutočnosť, že študenti majú strach z nevládnutia základných herných zručností v jednotlivých kolektívnych športoch a z toho vyplývajúcich nezhôd v kolektíve. Z uvedeného dôvodu si radšej volia individuálne športy, v ktorých si viac veria a nie sú odkázaní na participáciu spoluhráčov. Typickým príkladom je kondičné posilňovanie, ktoré si v školskom roku 2014/2015 zapísalo až 2379 študentov. Študenti 1. ročníka sú zaradení do tzv. „vedených hodín“, kde pod vedením skúsených pedagógov získavajú všetky potrebné zručnosti a návyky. Študenti vyšších ročníkov cvičia podľa svojich cvičebných programov a tréningových plánov. Ďalším dôležitým faktorom ovplyvňujúcim voľbu kondičného posilňovania u študentov je vyhovujúce priestorové a časové zabezpečenie tohto výberového športu. V opačnej pozícii sa nachádzajú kolektívne športy, pre ktoré telocvične a ihriská kapacitne nestačia. Zvýšený záujem o kolektívne športy by mohla

spôsobiť výstavba nových hál, telocviční a ihrísk pre kolektívne športy. S týmto problémom však zápasí celé slovenské školstvo. Je na kompetentnom ministerstve, aby sa žalostný stav športovísk urýchlene riešil a my by sme nemuseli moderné športové objekty závidieť čo i len susednému Česku.

LITERATÚRA

ANTALA a kol. 2012. Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl. NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topoľčianky, 2012, 168s.

BIDDLE, S.J.H. – SOOS, I. – HAMAR, P., et al. 2009. Physical activity and sedentary behaviours in youth: Data from three central-eastern European countries. *European Journal of Sport Science* 9, 2009, s. 295 – 301.

FRÖMEL, K. - BAUMAN, A. 2006. Intenzita a objem pohybové aktivity 15-69 leté populace České republiky. In *Česká kinantropologie*, roč. 10, 2006.

KRULL, J. - CIPOV, B. 2014. The changes in the level of selected motion abilities of students KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica after first semestral of study. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu III. zborník vedeckých prác*, Ružomberok : VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity, 2014. - ISBN 978-80-561-0124-7. - S. 125-133.

KRUŽLIAK M. - BAISOVÁ K. 2010. Individuálne a pálkovacie športy v hodinách všeobecnej telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene. In *Telesná výchova – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zborník z konferencie*. Zvolen: Technická univerzita, 2010, s. 77 – 83. ISBN 978-80-228-2104-9.

MICHAL, J. – NEVOĽNÁ, T. 2013. Physical activity as an effective means to a healthy life style. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*, roč. IV, No.1/2012, s. 103-114.

JANIKOVSKÝ, R. – MALACHOVÁ, Ľ. – KAZÁNIOVÁ, Z. 2013. Systém elektronickej evidencie výučby predmetu TV – kondičné posilňovanie v podmienkach ŽU v Žiline a jeho možné výstupy pre praktické využitie. In *Pohybové aktivity ve věde a praxi*. Praha: UK 2013.

Ústav telesnej výchovy Žilinská univerzita v Žiline, Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina, baranek@uniza.sk

STAV POHYBOVÉ AKTIVNOSTI U STUDENTEK PEDAGOGICKÉ FAKULTY JU V ČASKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Vladislav Kukačka, Martina Faustová

Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích, Katedra výchovy ke zdraví

ABSTRAKT

Cílem předloženého výzkumu bylo zjistit úroveň pohybové aktivity u studentek Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity pomocí standardizovaného dotazníku IPAQ u souboru 232 studentek. Úkolem bylo zjištění úrovně týdenní pohybové aktivity u studentek Pedagogické fakulty, kdy byla zvlášť vyhodnocována skupina studentek Výchovy ke zdraví (VKZ) a porovnání tohoto souboru s výsledky sledování téhož ukazatele u studentek ostatních kateder PF (OK) a studentek Zdravotně sociální fakulty (ZSF) JU. Podle průměrných hodnot realizované celkové PA nejmenší množství denních PA vykazuje skupina studentek PF OK (107,8 min/den) a největší skupina studentek PF katedry VKZ (158,1 min/den). Největší rozdíly v plnění doporučené týdenní pohybové aktivity zjišťujeme u středně zatěžujících pohybových aktivit, kdy studentky VKZ významně převyšovaly ostatní sledované skupiny studentek přibližně dvojnásobně. Z hlediska celkové pohybové týdenní aktivity a kategorizace lze konstatovat, že studentky PF katedry VKZ se 4546 MET-min/týden spadají do 3. skupiny tj. vysoce aktivní jedinci. Také studentky ZSF se 3516 MET-min/týden překonali hranici 3000 MET-min/týden, a spadají do skupiny číslo 3 tj. vysoce aktivní. Pouze studentky PF OF se 2952,8 patří do skupiny středně aktivní.

Klíčová slova: studentky Jihočeské univerzity, pohybová aktivita, IPAQ

ABSTRACT

The aim of the present study was to determine the level of physical activity among students of Faculty of Education, University of South Bohemia using a standardized questionnaire IPAQ in a group of 232 students. The task was detection levels of daily physical activity among students of Faculty of Education, which has been separately evaluated a group of students of Health Education (VKZ) and compared this group with the results of the monitoring of the same indicators with students from other departments PF (OK) and students of Health and Social Studies (ZSF) JU. According to the average values realized total PA the lowest

number of weekly PA shows a group of students PF OK (107.8 min / day), and the largest group of students PF department VKZ (158.1 min / day). The biggest differences in performance of recommended weekly physical activity we find in moderate physical activity, when the VKZ students significantly exceeded other watch students groups about doubled. In terms of total weekly physical activity and categorization it can be stated, that students of PF department VKZ the 4546 MET-minutes / week fall into the third group i.e. a highly active individuals. Also students are ZSF 3516 MET-min / week surpassed 3000 MET-min / week, and belong to the group number 3 i.e. highly active. Only students with 2952.8 PF OF belong to moderately active group.

Keywords: students of University of South Bohemia, physical activity, IPAQ

ÚVOD

Významným problémem 21. století se stává nedostatečná pohybová aktivnost a podstatný nárůst obezity. Je prokázán vliv pohybové nedostatečnosti na prevalenci obezity. V dnešní době nekryje pohybová aktivnost biologickou potřebu člověka a ve svém důsledku tento stav znamená ohrožení lidského druhu. S alarmujícím nárůstem zdravotních komplikací, které vychází z nevhodného životního stylu i přes veškerý pokrok v lékařské vědě je tento stav realitou moderní civilizace. Pohybová aktivnost a její zdravotní benefity jsou jedním ze základních témat výchovy ke zdraví.

Pohybová aktivnost je míra všech pohybových aktivit vykonaných v určitém časovém úseku. Tento časový úsek může být specifikovaný místem pobytu například ve škole, v zaměstnání, ve volném čase anebo pomocí časových jednotek (za den, za týden, za měsíc, za rok). Úroveň pohybové aktivity by měla odpovídat našim přirozeným potřebám, které jsou v tomto ohledu v nerovnováze se současným většinovým způsobem života. Zvýšená pohybová aktivnost, představující změnu chování a stylu vlastního života každého jedince, je prokazatelně plnohodnotnou součástí aktivního zdraví (Mužík, 2009).

Způsob života obyvatel České republiky v posledních dvaceti letech zaznamenal velmi výrazné změny ve všech jeho oblastech. Tyto změny jsou zřejmé i v okruhu lidských činností, které můžeme zahrnout pod termín zdravý životní styl. Na tuto širokou paletu lidských činností se v poslední době zaměřuje pozornost celé řady odborníků jak z oblasti přírodních, tak i společenských věd. Významnou roli v těchto činnostech zaujímá lidská pohybová aktivita. Optimální množství pohybové aktivity je jedním z klíčových faktorů ovlivňujících zdraví. Společným důvodem zájmu je úbytek přirozené pohybové aktivity, který se

negativním způsobem promítá do zdravotního stavu obyvatelstva. Tento jev není specifický pro naši republiku, ale je téměř globální. Vzhledem k tomu, že lidský pohyb je jedním z ústředních témat oboru kinantropologie, vidíme v posledním desetiletí snahu odborníků tohoto oboru na stanovení určitých, zdraví prospěšných norem pohybu pro lidskou společnost (Kukačka, 2009).

Optimální množství pohybových aktivit v dětství a vyvážená strava je potřebná k optimálnímu vývoji těla a mysli. Problémy se s hmotností můžou mít za následek poruchu svalů, kloubů, šlach, vazů a kostí. Adekvátní množství pohybových aktivit dospělého jedince chrání před kardiovaskulárními nemocemi, metabolickým syndromem, hypertenzí, zejména pak před cukrovkou II. typu, ale také jsou prevencí před kloubním a nádorovým onemocněním. Pro starší generaci je dostatek pohybových jedinou vědecky doloženou metodou, jak se funkčně udržet mladší, než odpovídá biologickému stáří (Müller a Wohlfahrt, 2003).

Charakteristickým rysem současného životního stylu se stává pokles pohybové aktivity s velmi negativním dopadem na zdraví člověka. Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických neinfekčních chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka (Čevelová a Čevela, 2010). Pohybovou aktivitou se dosahuje zvýšení efektivity aerobního metabolismu, poklesu krevního tlaku, celkového zlepšení metabolismu, ekonomizace srdeční činnosti, omezení dušnosti a únavy. Zároveň tělesná aktivita přispívá k pozitivnímu ovlivnění řady rizikových faktorů způsobujících onemocnění, a to nejen onemocnění srdce a cév (Dýrová a Lepková, 2008).

Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je nutné si uvědomit jeho hodnoty socializační, komunikační, psychoregenerační, psychorelaxační, které působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních nemocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu (Machová, Kubátová, 2009; Kukačka, 2009).

Přesné určení minimálního množství pohybových aktivit je velice obtížné. Jsou stanovena jen doporučení určené zdravému dospělému jedinci, který si chce udržet své zdraví a snížit riziko chronických chorob. Doporučený objem pro fyzicky neaktivní jedince je 30 minut pohybových aktivit denně mírné intenzity nebo 3 dny v týdnu 20 minut pohybových aktivit vyšší intenzity. S přidáním 8 – 10 posilovacích cviků v sérii 8-12 a to 2 dny v týdnu. Pro **děti**

a mládež je doporučení minimální pohybové aktivity vyšší, a nemělo by být méně než 1 **hodinu denně**. Mírná intenzita v tomto pojetí znamená, že při pohybové aktivitě dojde ke zvýšení klidové srdeční frekvence a mírnému pocení např. rychlejší chůze či pomalejší běh (Perič a Dovalil, 2010).

Za spodní hranici týdenní pohybové aktivity považuje Dienstbier (2007) 2,5 hodiny (150 minut) mírné pohybové aktivity, nižší pohybovou týdenní zátěž mnoho autorů hodnotí jako inaktivitu. Hainer a kolektiv (2004) uvádějí a doporučují „aktivní životní styl“ pro dospělé osoby, kteří jsou pohybově neaktivní nebo nepravidelně aktivní. Měli by dosáhnout 30 a více minut fyzické aktivity mírné intenzity většinu dnů v týdnu. Pro udržení optimální váhy, a oddálení civilizačních nemocí.

U pohybově aktivních jedinců, kteří s udržováním tělesné hmotnosti mají přetrvávající potíže, je nutné pro udržení energetické rovnováhy a minimalizování dalšího nárůstu tělesné hmotnosti doporučit pohybových aktivit více (prodloužit dobu trvání denních pohybových aktivit na 60 minut) nebo omezit kalorický příjem. K aerobním aktivitám je vhodné přidávat dvakrát týdně další pohybové aktivity, které budou zvyšovat svalovou zdatnost a zlepšovat rozsah pohybu v kloubech. Tyto přidané pohybové aktivity pomohou udržovat množství tukuprosté svalové hmoty (Dýrová a Lepková, 2008).

Pohybové zatížení se řadí do tří kategorií (nízké intenzity zatížení, střední nebo vyšší intenzity zatížení a vysoké intenzity zatížení). Do nízké intenzity zatížení zahrnujeme běžné domácí práce nebo práce na zahradě, volnou chůzi, volnou jízdu na kole po rovině, procházkou se psem nebo rekreační sportovní činnost. Do střední nebo vyšší intenzity zatížení patří těžší práce doma nebo na zahradě, rychlá chůze, běh volným tempem, rychlejší jízda na kole, kondiční cvičení a rekreační aktivity jako je např. tenis, bruslení, turistika, sjezd na lyžích apod. Mezi pohybové aktivity vysoké intenzity zatížení patří těžké manuální práce (lesnictví, stavebnictví), usilovná jízda na kole, usilovný běh na delší vzdálenost nebo závodně prováděné sportovní aktivity (Mužík, 2009).

Pohybová nedostatečnost spolu s nevyhovující výživou, patří k hlavním příčinám většiny neinfekčních civilizačních chorob, které zahrnují srdeční onemocnění, hypertenzi, diabetes mellitus 2. typu, obezitu, osteoporózu a značné rozšíření chronických poruch pohybového systému. Odhaduje se, že až 2/3 osob má nedostatečnou tělesnou aktivitu a pouze necelá 1/3

populace se věnuje tělesné aktivitě, která může příznivě ovlivnit snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění (Bašková, 2009).

Sedavý životní styl může být definován jako nedostatek tělesné ho pohybu jak v zaměstnání, tak i během trávení volného času. Vlivem celkové modernizace i manuálně pracující lidé se v zaměstnání pohybují méně, než tomu bylo dříve. Tato z části redukovaná pohybová aktivita v zaměstnání se často přenáší i do trávení volného času, kdy únava způsobená psychickým vypětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání snižuje aktivitu člověka natolik, že je ochoten spíše konzumovat než vydávat, tedy více vysedávat u počítače a u televize a méně číst, vyprávět nebo cvičit. Navíc část lidí řeší psychický stres zvýšeným příjmem jídla, který je obvykle kumulován do večerních hodin. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha, vznikají poruchy tělesného a duševního zdraví a hromadné neinfekční nemoci (Stejskal, 2004).

Pohybové aktivity ve vysokoškolském prostředí jsou předmětem mnoha studií. Podle Hendla (2012) se systematická a dobře promyšlená pohybová aktivita stává nevyhnutelnou potřebou pro každého studenta. Zájem o pohybové aktivity se zvyšuje se systematickou nabídkou pohybových programů v akademickém prostředí (Devahl et al., 2003). Četné studie dokazují, že pohybovým aktivitám se více věnují studenti prvních a nižších ročníků. Aktivnější jsou v těchto činnostech muži než ženy (Buckworth a Higg, 2006; Kwan et al., 2009; Valjent, 2010). Tato skutečnost platí u dospívajících žen obecně (Brooks a Magnusson, 2007). Více se pohybují také studenti, kteří mají blíže k tělovýchovným zařízením nebo mají dostatečnou sportovní vybavení v místě pobytu (Reed a Phillips, 2006).

CÍL PRÁCE

Cílem předloženého výzkumu bylo zjistit úroveň pohybové aktivity u studentek Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Tuto zjištěnou aktivitu porovnat s pohybovou aktivitou studentek jiné fakulty JU. V rámci Pedagogické fakulty vyhodnotit rozdíly v pohybové aktivitě studentek oboru Výchova ke zdraví s ostatními studentkami PF.

METODIKA

Pro zjišťování týdenní úrovně pohybových aktivit byl použit standardizovaný dotazník IPAQ. Celkem bylo rozdáno a rozesláno 280 dotazníků a vráceno 256 dotazníků. Dostatečně

a konkrétně bylo vyplněno 232 dotazníků. Tyto dotazníky byly rozděleny podle fakult a kateder. Z Pedagogické fakulty z katedry Výchovy ke zdraví (dále jen PF VKZ) bylo vráceno 93 úplných dotazníků a z fakulty Zdravotně sociální bylo vráceno 83 úplně zpracovaných dotazníků. Ostatní katedry Pedagogické fakulty (dále jen PF OK) byly sloučeny v jednu skupinu (56 úplných dotazníků). Celková návratnost byla 82,8 %. Výzkum byl prováděn v roce 2014.

Standardizovaný IPAQ dotazník je určen k zjišťování úrovně pohybových aktivit (PA) v posledních 7 dnech během „typického týdne“ (CRAIG, et al., 2003). Otázky na četnost a dobu trvání pohybové aktivity vysoké a střední intenzity či chůzi jsou strukturovány do čtyř kategorií. Pohybové aktivity v rámci práce nebo studia, pohybové aktivity při přesunu (dopravě), pohybové aktivity při domácích pracích a údržbě domu či bytu a péči o rodinu a poslední kategorií jsou pohybové aktivity při rekreaci sportu a ve volném čase. Samostatnou kategorií tvoří dvě otázky zaměřené na čas strávený sezením v pracovních a ve víkendových dnech a osobní anamnéza respondenta (věk, pohlaví, placené zaměstnání, kuřáctví, vlastnictví psa, typ bydlení a způsob život, účast v organizovaných formách pohybové aktivity a nejčastěji realizovaný a preferovaný druh pohybových aktivit).

Každý respondent individuálně zaznamenává nejen dobu trvání a týdenní četnost PA, ale také hodnotí její intenzitu. Pohybové aktivity vysoké intenzity se projevují rychlejším dýcháním a zvýšením srdeční frekvence. Jedná se o fyzicky náročnou pohybovou aktivitu jako je například rychlý běh, aerobik, rychlá jízda na kole, zvedání těžkých břemen či rytí nebo kopání. Pohybové aktivity nižší a střední intenzity určuje nižší náročnost, při níž je dýchání také rychlejší a tepová frekvence je také vyšší než v klidu. Příkladem je běh nebo jízda na kole, domácí práce či práce na zahradě.

Vyjádření celkové pohybové aktivity se stanovuje jako součet hodnot MET-min/týden pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní pohybovou aktivitu (CRAIG, 2003).

VÝSLEDKY A DISKUSE

V tabulce č. 1 jsou prezentovány pohybové aktivity (min/den) probandů získané z dotazníku IPAQ. Probandi se pohybovali ve věkovém rozmezí od 21 do 48 let (i kombinované studium) a byli pro výzkum diferencováni do tří kategorií. Studentky PF katedry Výchovy ke zdraví (VKZ) s průměrným věkem 32 let, kde byl počet probandů 93. Studentky PF OK s průměrným věkem 23 let, kde byl počet probandů 56 a studentky ZSF

s průměrným věkem 24 let, kde byl počet probandů 83. Nejvyšší četnost vykazuje skupina v studentek PE katedry VKZ.

Tab. 1 Průměrné hodnoty týdenní pohybové aktivity (min/den) u zkoumaného souboru (n=232)

skupina	n	PA vysoké intenzity (min/den)		PA střední intenzity (min/den)		PA mírné intenzity (chůze) (min/den)		PA celkem (min/den)	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
studentky PF VKZ	93	34,5	35,8	47,4	51,4	76,2	68,5	158,1	120,1
studentky PF OK	56	19,2	29,5	20,4	26,7	68,2	68,6	107,8	91,9
studentky ZSF	83	24,3	28,3	22,8	25,4	80,4	68,8	127,5	106,8
Celkem M	232	26,0	31,2	30,2	34,5	74,9	68,6	131,1	106,3

Vysvětlivky: *n* - počet probandů, *M* - aritmetický průměr, *SD* - směrodatná odchylka

T
abul

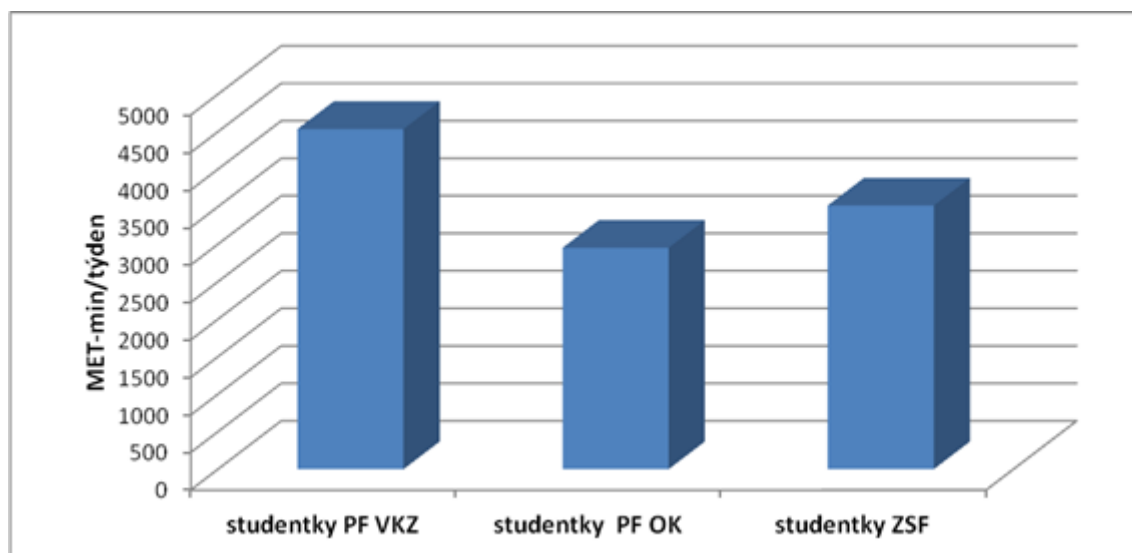
ka č. 1 ukazuje, že podle průměrných hodnot realizované celkové PA nejmenší množství denních PA vykazuje skupina studentek PF (OK), (107,8 min/den) a největší skupina studentek PF katedry VKZ (158,1 min/den). Největší rozdíly v plnění doporučené denní pohybové aktivity zjišťujeme u středně zatěžujících pohybových aktivit, kdy studentky VKZ (47,4 min/den) významně převyšovaly ostatní sledované skupiny studentek přibližně dvojnásobně (20,4 a 22,8 min/den). Chůze u sledovaných skupin byla přibližně stejná.

Celková pohybová aktivita se stanovuje jako součet hodnot MET-min/týden pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní pohybovou aktivitu. Hodnoty používané ve výše uvedených vzorcích vycházejí ze standardizační studie IPAQ (Craig et al. 2003). Rozlišuje tři základní typy PA (pohybová aktivita nízkého zatížení < 3 MET; pohybová aktivita středního zatížení 3–6 MET a pohybová aktivita vysokého zatížení > 6 MET).

Tento výzkum ukázal, při srovnání množství celkové pohybové aktivity u studentek JU ČB, že studentky PF katedry VKZ se 4546 MET-min/týden spadají do 3. skupiny tj. vysoce aktivní jedinci. Také studentky ZSF se 3516 MET-min/týden překonali hranici 3000 MET-min/týden, a spadají do skupiny číslo 3 tj. vysoce aktivní. Pouze studentky PF OF se 2952,8 patří do skupiny středně aktivní. V hodnocení ukazatele střední úrovně aktivity u zkoumaného

souboru studentek JU ČB byl mezi studentkami PF VZK a studentkami PF OF zjištěn rozdíl jak statisticky, tak věcně významný rozdíl [H 32,22; $p=0,000$; $\eta^2=0,151$].

Obr. 1 Celková týdenní pohybová aktivnost (MET-min/týden) podle rozložení zkoumaného souboru studentek JU ČB (n=232)



Rozdílné výsledky, které jsou charakteristické pro sportovní vysokou školu – FTVS UK Praha, naměřila u studentek Hronková (2011). Průměrná hodnota sledovaného souboru sportujících žen byla na úrovni 9098 MET-min/týden. Hrdličková (2014) zjistila průměrnou hodnotu 4793 MET-min/týden u studentů na Palackého univerzitě v Olomouci – tedy velmi podobnou jako studentky VKZ PF.

ZÁVĚR

Podle průměrných hodnot realizované celkové PA nejmenší množství týdenních PA vykazuje skupina studentek PF (OK), (107,8 min/den) a největší skupina studentek PF katedry VKZ (158,1 min/den). Největší rozdíly v plnění doporučené týdenní pohybové aktivity zjišťujeme u středně zatěžujících pohybových aktivit, kdy studentky VKZ významně převyšovaly ostatní sledované skupiny studentek přibližně dvojnásobně. Pohybové aktivity nízké intenzity (chůze) u sledovaných skupin studentek JU byla přibližně stejná. Z hlediska celkové pohybové týdenní aktivity a kategorizace lze konstatovat, že studentky PF katedry VKZ se 4546 MET-min/týden spadají do 3. skupiny tj. vysoce aktivní jedinci. Také studentky ZSF se 3516 MET-min/týden překonali hranici 3000 MET-min/týden, a spadají do

skupiny číslo 3 tj. vysoce aktivní. Pouze studentky PF OF se 2952,8 patří do skupiny středně aktivní.

LITERATURA

BAŠKOVÁ, M. 2009. *Výchova ke zdraví*. Martin: Osvěta, 2009. 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BROOKS, F. - MAGNUSSON, J. 2007. Physical activity as leisure: The meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, 2007, vol. 28, no. 1, pp. 69-87. ISSN 1096-4665.

BUCKWORTH, J. - HIGG, C. 2006. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 2006, vol. 53, no. 1, pp. 28-34. ISSN 1940-3208.

CRAIG, C. L. 2003. International physical activity questionnaire: 12- country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2003, vol. 35, no. 8, pp. 1381–1395.

ČELEDOVÁ, L - ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

DEVAHL, J. - KING, R. - WILLIAMSON, J. W. 2006. Academic incentives for students can increase participation in and effectiveness of a physical activity program. *Journal of American College Health*, 2006, vol. 53, no. 6, pp. 295-298. ISSN 1940-3208.

DIENSTBIER, Z. 2007. Cvičíte pravidelně? *Regena*, 2007, roč. 17, č. 1, s. 12. ISSN 1212-2289.

DÝROVÁ, J. - LEPKOVÁ, H. 2008. *Kardiofitness: vytrvalostní aktivity v každém věku*. Praha: Grada Publishing, 2007, 190 s. ISBN 978-80-247-2273-3.

FRÖMEL, K. - BAUMAN, A. 2006. Intenzita pohybové aktivity 15-69leté populace České Republiky. Olomouc: *Česká kinantropologie*, 2006, 165 s. ISSN 1212-1061.

HAINER, V. 2004. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2004, 356 s. ISBN 80-247-0233-9.

HENDL, J. - DOBRÝ, L. 2012. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2012, 300 s. ISBN 978-802-4620-008.

HRDLÍČKOVÁ, I. 2014. *Analýza pohybových aktivit a výsledky testů fyzické zdatnosti studentů prvního ročníku oboru fyzioterapie* - diplomová práce. Olomouc: Palackého univerzita v Olomouci, 76 s.

HRONKOVÁ, I. 2011. *Měření pohybové aktivity studentů UK FTVS a Palestry pomocí dotazníku IPAQ* - diplomová práce. Praha: FTVS UK. 74 s.

KUKAČKA, V. 2009. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita ZF, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

KHAN, K. M. - THOMPSON, A. M. - BLAIR, S. N. Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*. 2012, 380, pp. 59-64.

MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ, D. a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MÜLLER-WOHLFAHRT, Hans-Wilhelm. 2003. *So schützen Sie Ihre Gesundheit*. München: Zabert Sandmann, 2003, 247 s. ISBN 3-89883-055-1.

PERIČ, T. a DOVADIL, J. 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

REED, J. A. - PHILLIPS, D. A. 2006. Relationship between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *Journal of American College Health*, vol. 53, no. 6, pp. 285-290. ISSN 1940-3208.

STEJSKAL, P. 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004, 125 s. ISBN 80-903350-2-0.

VALJENT, Z. 2010. *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. Praha: ČVUT, 2010 s. 160. ISBN 978-80-01-04669-2.

IPAQ Research Committee. *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* [online]. 2005 [cit. 2014-22-9]. Dostupné z: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.

Kontakt :

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Katedra výchovy ke zdraví PF, Dukelská 7

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

371 15 České Budějovice

e-mail: kukacka@pf.jcu.cz

VYBRANÉ OSOBNOSTNÉ CHARAKTERISTIKY A ICH POROVNANIE U ŠPORTOVCOV A NEŠPORTOVCOV

Miroslava Rošková

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela,
Banská Bystrica

ABSTRAKT

Vychádzame z predpokladu, že je potrebné osobnostné rozdiely u žiakov kategorizovať a pritom zvyšovať potenciál pri formovaní osobnosti športovca s diferenciáciou temperamentu a osobnostných predpokladov. Pre prieskum sme použili štandardizované dotazníky, ktoré nám určili mieru stability, lability, extroverzie, introverzie a taktiež typ temperamentu. Na základe výsledkov, získaných našim prieskumom z testov slúžiacich na určovanie osobnostných typov sme graficky a percentuálne vyjadrili a porovnali, ktoré osobnostné typy prevládajú medzi testovanými skupinami.

Kľúčové slová: osobnosť, osobnostné typy, labilita, stabilita, temperament, extroverzia, introverzia

ABSTRACT

In our opinion it is necessary to categorise personal differences and in this way to get higher potential of sportmen with differences of temperament and personal preconditions. We used a standarrdized questionnaire for our research, which showed us the measurement of stability, unstability, extroversion, introversion and kind of temperament, too. Results, which were obtained by our research from the tests for finding out the type of personalities, were showed up and compared by graphs and percentages. These graphs and percentages show's up which kind of personalities dominate between the tested groups.

Key words : personality, personal differences, unstability, stability, temperament, extroversion, introversion,

ÚVOD

Osobitosti športovca sa vyznačujú a kategorizujú mnohými vlastnosťami. Osobnosť je pritom pojem jednotný, môžeme hovoriť o osobitej jednote duševných vlastností a procesov športovca, ktoré sú postupne zvyšované a stále sa typickým spôsobom prejavujú v každej konkrétnej činnosti športovca a ovplyvňujú jeho výkonnosť pre dosiahnutie športových výkonov. Na výkonnosť športovca pôsobí viac faktorov. Medzi najdôležitejšie patrí somatotyp, genetický potenciál športovej osobnosti, telesná pripravenosť a zdravotný stav. V oblasti vlastnej športovej činnosti pracujeme s psychickou výkonnosťou a začleňujeme ju do psychickej zložky športového výkonu. Komplexná problematika zvyšovania funkčnej pripravenosti športovca, rozvoj techniky a taktiky športovej činnosti vynáša na povrch okrem iných otázok aj zložitú otázku psychologických základov tejto činnosti. Z hľadiska introverzie, extroverzie, stability, lability a taktiež z typu temperamentu sa používajú testy osobnosti. Športová príprava športovcov si vyžaduje zaoberať sa psychologickými aspektmi osobnosti. V poslednej dobe sa hlavne oblasť temperamentu, ktorý zahŕňa súhrn emocionálnych reakcií a prejavov športovca v rôznych situáciách jeho činnosti, stala predmetom mnohých vedeckých štúdií. Výskumy ktoré sa zaoberajú osobnostnými vlastnosťami športovcov jednoznačne nepreukazujú odlišnosti od nešportovcov napríklad práce Vealey (1992), Wann (1997), naopak niektorí autori Cox (1994), Backmand (2001) sa prikláňajú k zisteniam v prospech psychologických charakteristík pre športovcov ako je vyššia emočná stabilita, extroverzia, agresivita, psychická odolnosť a nižší neuroticizmus.

Nákonečný (2003) uvádza, že vymedzenie pojmu osobnosť, ako ukazujú desiatky rôznych pokusov, ktoré boli v tomto smere učinené, nie je nijakou ľahkou záležitosťou, pretože tu môžu byť uplatnené nielen rôzne hľadiská, ale taktiež a to predovšetkým – rôzne východiskové teoretické prístupy k psychológii. Hall a Lindzey (2002) uvádzajú, že osobnosť by sme potom brali ako súbor vrozených potencionalít modifikovaných skúsenosťami danej kultúry a subkultúrnych skupín i jedinečnými skúsenosťami individuá. Na štruktúru osobnosti ako ďalej Nákonečný (2007) uvádza môžeme hľadiť z rôznych hľadísk:

- z časového hľadiska môžeme uvažovať o relatívne trvalej štruktúre, alebo o štruktúre aktuálne – situačnej
- z hľadiska jej obsahu môžeme hovoriť o štruktúre rysovej či faktorovej, alebo ju môžeme chápať v kategóriách osobnostných rysov ako štruktúru tvorenú rysmi temperamentu, schopností, vôľových vlastností atd.

- z hľadiska vývojového môžeme štruktúru osobnosti chápať ako systém vývojovo starších a mladších funkčných vrstiev, môžeme tu však hovoriť aj o štruktúre, resp. subštruktúre určitých kategóriách rysov osobnosti, napr. o štruktúre temperamentu atď.

Eysenck vychádzal z predpokladu, že celú variabilitu temperamentu je možné vysvetliť pomocou dvoch na sebe nezávislých dimenzií osobnosti: introverzia – extroverzia, neuroticizmu (emocionálna stabilita – labilita).

Osobnosť je jedným z kľúčových pojmov psychológie. V súčasnosti je známych približne 50 rôznych definícií osobnosti. Na základe syntézy rôznych prístupov, osobnosť možno definovať, ako dynamickú organizáciu psychických a fyzických systémov človeka, ktoré určujú jeho adaptáciu na prostredie, charakteristické správanie a prežívanie (Gurský, 2005). Konkrétny športovec sa vyznačuje mnohými vlastnosťami a osobnosť je pojem jednotiaci. Hovoríme o individuálnej jednote duševných vlastností a procesov športovca a, spojených s jeho telesným sebavnímaním. Vlastnosti sú pomerne stále a typickým spôsobom sa prejavujú v každej konkrétnej činnosti športovca a ovplyvňujú tak i dosahovanie výkonu (Slepička a kol., 2009). Podľa Gurského (2005) na to, aby posudzovanie určitých schopností bolo pre prax prínosom, je nutné najskôr stanoviť, aké špecifické schopnosti sú potrebné pre úspešné zvládnutie danej športovej disciplíny. Z psychologického hľadiska ide o vytipovanie špecifických druhov záťaže a kritických momentov v činnosti. Týmto spôsobom zistíme na čom treba stavať a čo treba rozvíjať. Detailný popis danej športovej činnosti, známy ako *profesiogram* je základom výberu vhodných typov športovcov a naznačuje následný tréningový program.

CIEĽ

Cieľom bolo zistiť osobnostné typy a rozdiely v psychickej stabilite / labilita, extroverzii / introverzii medzi žiakmi športových a nešportových tried. Porovnať psychickú stabilitu / labilitu, introverziu / extroverziu medzi žiakmi, ktorí sa venujú kolektívnemu a individuálnemu športu.

METODIKA

Súbor tvorilo 153 probandov, z toho 82 chlapcov a 71 dievčat s priemerným vekom 14,86 rokov, ktorých sme rozdelili do 6 podsúborov:

1.skupina: chlapci, hokej- kolektívni športovci (n = 27)

2.skupina: chlapci, beh na lyžiach a zjazdové lyžovanie- individuálny športovci (n = 21)

3.skupina: chlapci nešportovci (n = 34)

4.skupina: dievčatá, basketbal, volejbal - kolektívne športovkyne (n = 23)

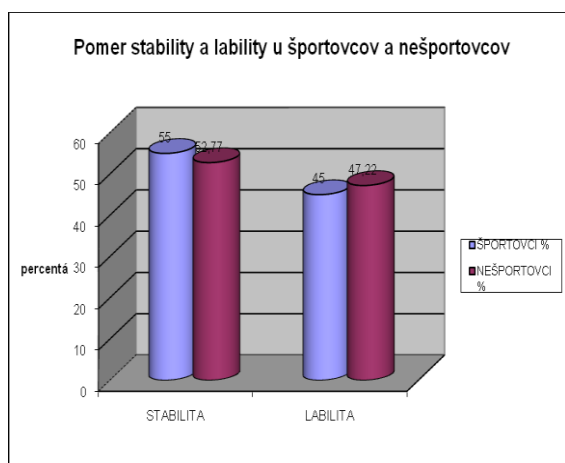
5.skupina: dievčatá, beh na lyžiach a gymnastika - individuálne športovkyne (n = 18)

6.skupina: dievčatá nešportovkyne (n = 30)

Na zistenie základných dimenzií temperamentu introverzia – extroverzia, neuroticizmus (emocionálna stabilita – labilita) sme použili Eyseckov dotazník osobnosti na základe ktorého sme porovnali športovcov a nešportovcov a tiež športovcov v individuálnych a kolektívnych športoch.

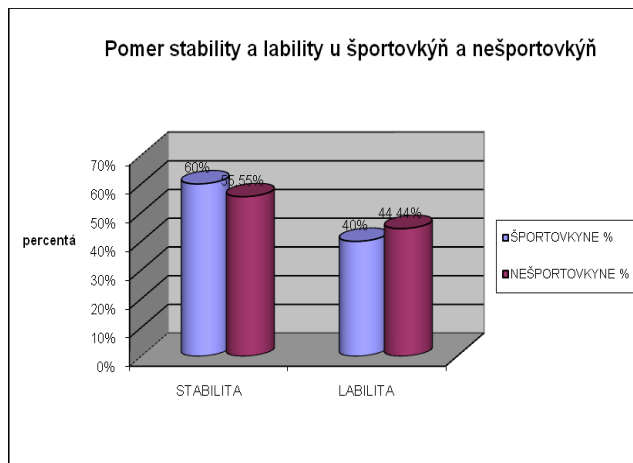
VÝSLEDKY

V prvej úlohe nášho prieskumu sme sa zamerali na porovnanie športovcov a nešportovcov z hľadiska stability/lability a extroverzie/introverzie. Za stabilného sme pokladali jedinca, ktorý v teste stability/lability dosiahol hodnotu stability viac ako 50%. Za extrovertného jedinca sa považuje jedinec, ktorý v teste extroverzie/introverzie dosiahol hodnotu extroverzie nad 50%.



Obrázok 1

Pomer stability/labily u chlapcov, nešportovcov

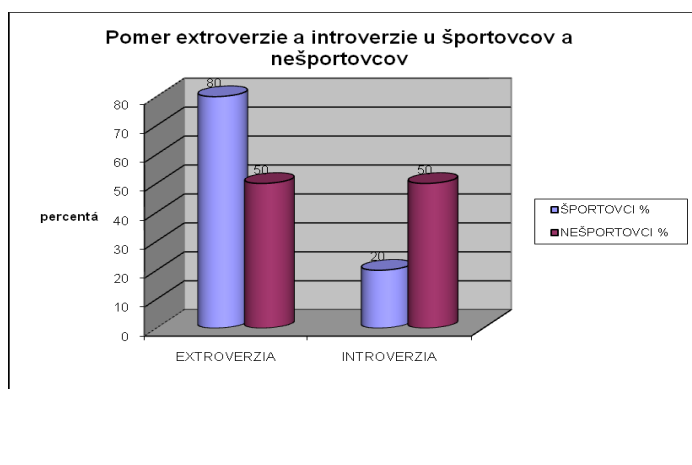


Obrázok 2

Pomer stability/labily športovcov a u dievčat, športovkýň a nešportovkýň.

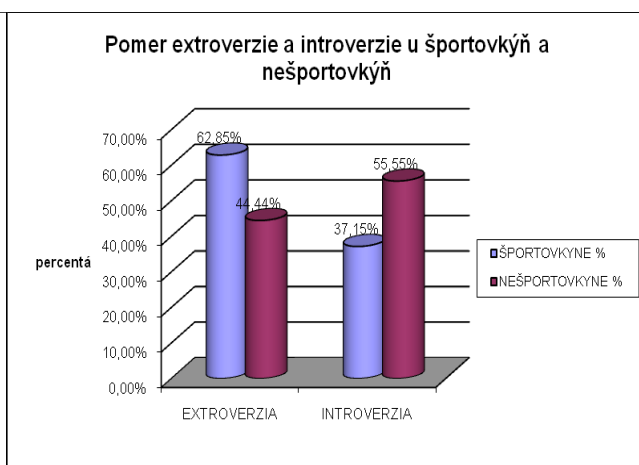
Obrázok 1 ukazuje na vyššiu hodnotu stability u športovcov oproti labilitate. Naše zistenia potvrdili teórie viacerých autorov, že u športovcov je dominantnejšia stabilita ako labilita. Pravidelný tréningový proces buduje u športujúcich žiakov vlastnosti, ako napríklad zodpovednosť k tréningu, kolektívu, snahu presadiť sa medzi rovesníkmi. Naším prieskumom zistené a uvedené rozdiely mohli ovplyvniť pravidelná pohybová činnosť, ktorá športovcovi napomáha k zvýšeniu psychickej stability ako uvádza Schubert (1987), zvládaním stresových situácií, ktorých je v športe veľké množstvo. Preto i množstvo individuálnych a kolektívnych športov predpokladá psychickú stabilitu, sústredenosť, sebavedomie, sebaovládanie. Tieto atribúty však môžu byť naplnené len u jedinca s dostatočnou psychickou stabilitou z dôvodu vyššieho fyzického, alebo psychického zaťaženia, náročnosti tréningového procesu, ktorý si šport vyžaduje.

Ďalej sme sa v našom zameraní taktiež na porovnanie extroverzie/introverzie medzi testovanými skupinami chlapov i dievčat. Na obrázku 3 sme zobrazili hodnoty extroverzie a introverzie u chlapcov a na obrázku 4 hodnoty extroverzie a introverzie u dievčat. V prípade športovcov je pomer extroverzie 80%, ku 20% u nešportovcov je pomer extroverzie a introverzie vyrovnaný, keď dosahuje 50% v oboch ukazovateľoch.



Obrázok 3

*Pomer intorverzie/extroverzie
u chlapcov športovcov a našportovcov*



Obrázok 4

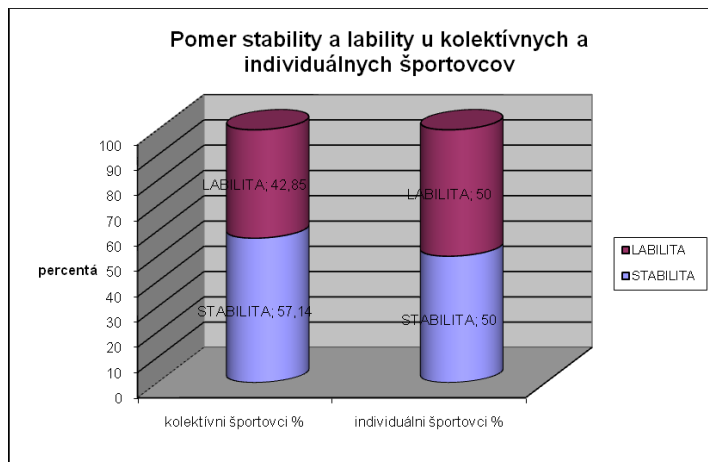
*Pomer intorverzie/extroverzie
u dievčat športovkýň a nešportovkýň*

Pomer extroverzie prevláda aj u dievčat športovkýň, keď dosahuje takmer 63 %. U nešportujúcich dievčat je podľa nášho prieskumu dominantnejšia introverzia (55%). V našom súbore sme zistili, že extrovertný typ prevláda viac u športovcov než u nešportovcov. Prieskumom sme dospeli k výsledku, že najvyššia miera introverzie sa objavila v skupine dievčat, ktoré nešportujú. Môže to byť spôsobené vývinovým obdobím, v ktorom sa dievčatá nachádzajú, avšak výrazná prevaha extroverzie u športujúcich dievčat nás utvrdzuje v tom, že pravidelný tréning a účasť v kolektíve napomáha k väčšej otvorenosti žiakov.

Extrovert, ako uvádza Macák (1997) je typ človeka orientovaného navonok, na realitu, spoločensky zameraný. Príčiny tohto rozdielu môžu byť spôsobené hlavne podmienkami a prostredím, v ktorom sa športovci pohybujú. Pri kolektívnych športoch sa stretávajú neustále s kolektívom spoluhráčov, aj s kolektívom protihráčov, teda spoločnosť ich v tomto zmysle obklopuje. Tak isto pri individuálnych športoch dochádza k stretu s viacerými ľuďmi, ktorý sú v tom ktorom športe zainteresovaný (tréneri, sparing partner, rozhodcovia a iní). Návyky, ktoré si pestujú športovci od detstva, teda byť v kolektíve, spoločnosti, mať kamarátov, byť bezprostredný, dávajú veľký predpoklad na to, aby u nich dominovali prejavy extroverzie.

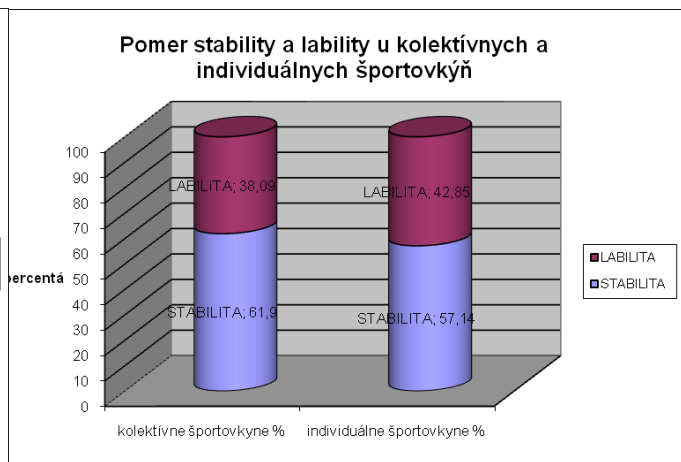
Následne sme sa zamerali na porovnanie extroverzie/introverzie a tiež stability/lability, medzi skupinami individuálnych a kolektívnych športovcov. Po vyhodnotení výsledkov sme zistili, že pomer stability/lability medzi individuálnymi a kolektívnymi športovcami sa nie veľmi

odlišuje. Hodnoty lability dominujú u všetkých sledovaných skupín, no väčšie sme pozorovali u chlapcov aj dievčat v kolektívnych športoch.



Obrázok 5

Pomer stability/lability medzi kolektívnymi a individuálnymi športovcami.

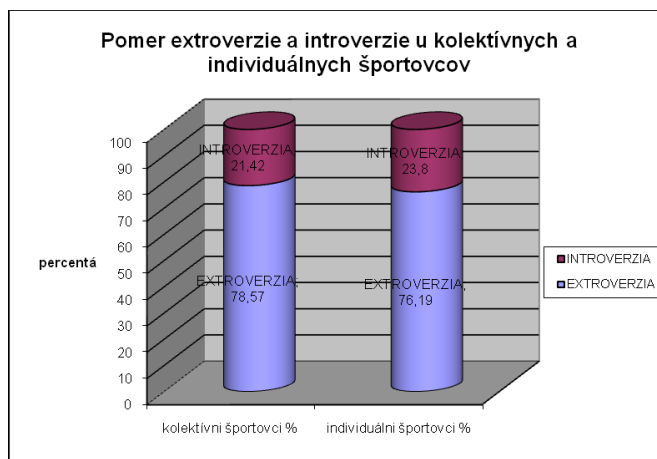


Obrázok 6

Pomer stability/lability u kolektívnymi a individuálnymi športovkyňami

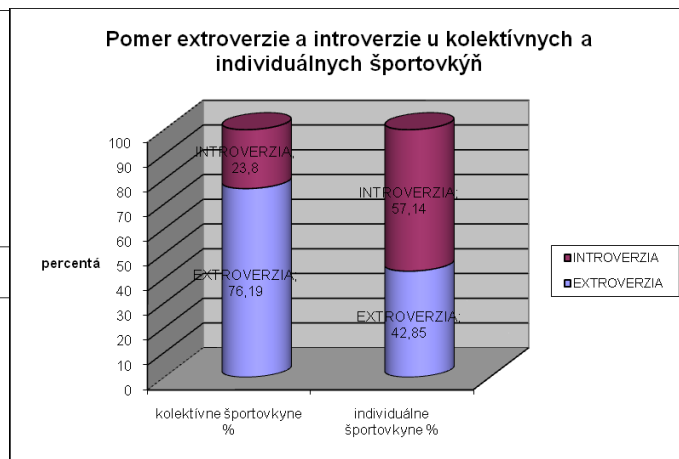
Ako je zobrazené na obrázkoch 5, 6 zistené hodnoty stability u chlapcov v kolektívnych športov oproti individuálnym športovcom sú 57% ku 50% a u dievčat v kolektívnych športov oproti individuálnym športovkyňám sú 61% ku 57%. Prieskumom sme potvrdili teórie autorov, že pravidelným športovaním sa osobnosť žiakov dostáva na stabilnejšiu úroveň.

Na obrázkoch 7 a 8 sme zobrazili pomer extroverzie/introverzie medzi športovcami. Výsledky nášho prieskumu potvrdzujú väčšie zastúpenie extrovertných typov u oboch skupín chlapcov. Individuálny aj kolektívny športovci dosiahli hodnotu extroverzie nad 75%. Naše výsledky korešpondujú s vlastnosťami športovcov, ktoré vo svojej knihe uvádzajú Macák a Hošek (1987), Zusková a kol. (2010). Najmarkantnejšie sa vo všetkých štúdiách dokázala zvýšená tendencia športovcov byť dobre hodnotený sociálnou skupinou a vyššia sociabilita športovcov, vyššia potreba byť sociálne akceptovaný a potreba kolektivismu.



Obrázok 7

Pomer intorverzie/extroverzie medzi individuálnymi a kolektívnymi športovcami.

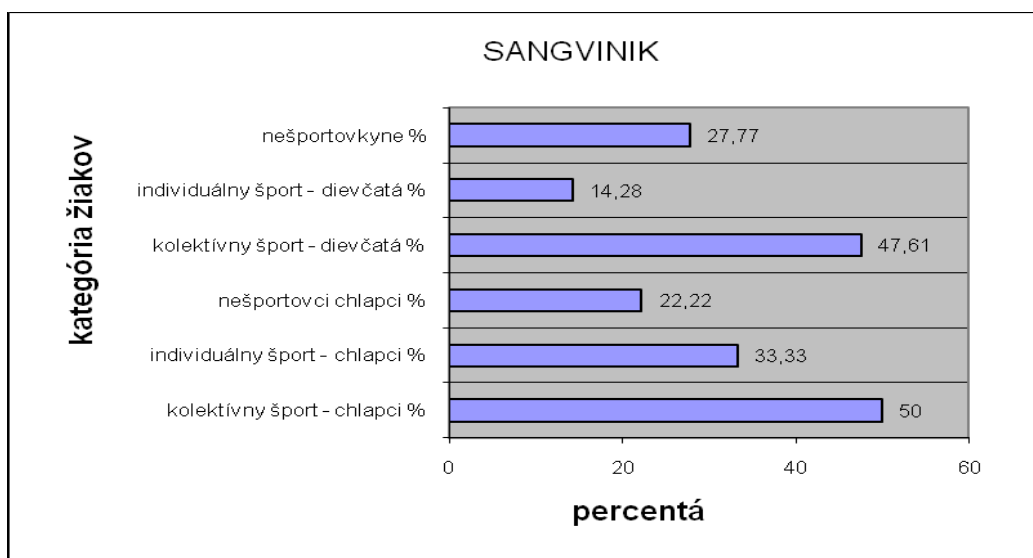


Obrázok 8

Pomer intorverzie/extroverzie medzi a individuálnymi a kol. športovkyňami

Tak ako u športujúcich chlapcov, aj u dievčat, ktoré sa venujú kolektívnemu športu sa viac ako tri štvrtiny (78,57%) z nich vyznačuje extroverziou. Zaznamenali sme väčší pomer introvertných dievčat v skupine individuálnych športovkyň, ktorý podľa nášho zistenia dosahuje 57,14%. Pri tejto odchýlke treba brať do úvahy vek testovaných dievčat. Na rozhraní puberty a adolescencie dochádza v psychickej oblasti k výrazným zmenám. Ako uvádza Gurský (2005) dôležitú úlohu v tomto období zohráva, v akom prostredí sa človek vyvíja. Prostredie, by malo poskytovať dostatok stimulácie popri športe aj v oblasti duševného rastu, vzdelania, záujmov a zábavy. Šport by sa nemal stať v adolescencii prekážkou osobnostného rozvoja, naopak jeho prostriedkom na viac pozitívnych stimulov.

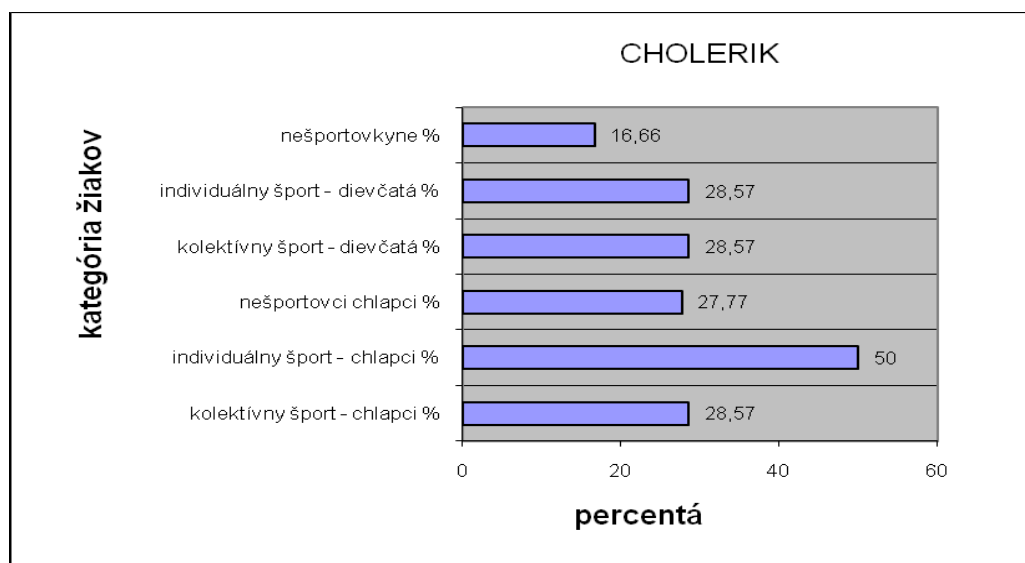
Podľa Vaňeka a kol. (1974) dlhoročný športový tréning, bez ktorého je špičkový výkon nemysliteľný, veľmi výrazne ovplyvňuje telesné vlastnosti športovca a súčasne priamo i sprostredkovane ovplyvňuje i psychiku športovca. Športový tréning pôsobí zároveň selektívne, pretože k vysokej výkonnosti sa prepracujú len osobnosti s prirodzenými dispozíciami v psychickej i fyzickej oblasti. Uvedené názory vedú autorov k hypotéze, že športovci najvyššej kvalifikácie, budú mať odlišnú štruktúru i mieru rysov osobnosti ako bežná populácia.



Obrázok 9 *Pomer osobnostného typu sangvinik u testovaných skupín*

Z obrázku 9 je zrejmé, že osobnostný typ sangvinik prevláda najmä u žiakov zameraných na kolektívny šport, u chlapcov je to 50%, u dievčat takmer 48%. Rovnako je dosť výrazný aj u chlapcov zameraných na individuálny šport, pri ktorých dosiahol 33%. Viacero autorov označuje sangvinika za najlepšie trénovateľný spomedzi všetkých typov. Z hľadiska osobnostnej štruktúry sa najviac približuje k ideálnej osobnosti športovca. Prevaha sangvinikov u oboch skupín kolektívnych športovcov môže byť dôkazom pozitívneho vplyvu športového kolektívu na osobnostný rozvoj žiakov, ale aj inklináciu tohto temperamentového typu k vykonávaniu pohybovej aktivity.

Ako uvádza Gurský (2005) sangvinik je kombináciou psychickej stability a extravenzie. Má výrazné a navonok sa prejavujúce emócie. Emócie odzrkadľujú rýchlu adaptáciu na meniace sa vonkajšie podmienky a reakcie sú sprevádzané dostatočnou sebakontrolou. Na vysokú záťaž reaguje dobre, rýchlo sa adaptuje a je stabilný. Z hľadiska nervovej činnosti ide o silný,

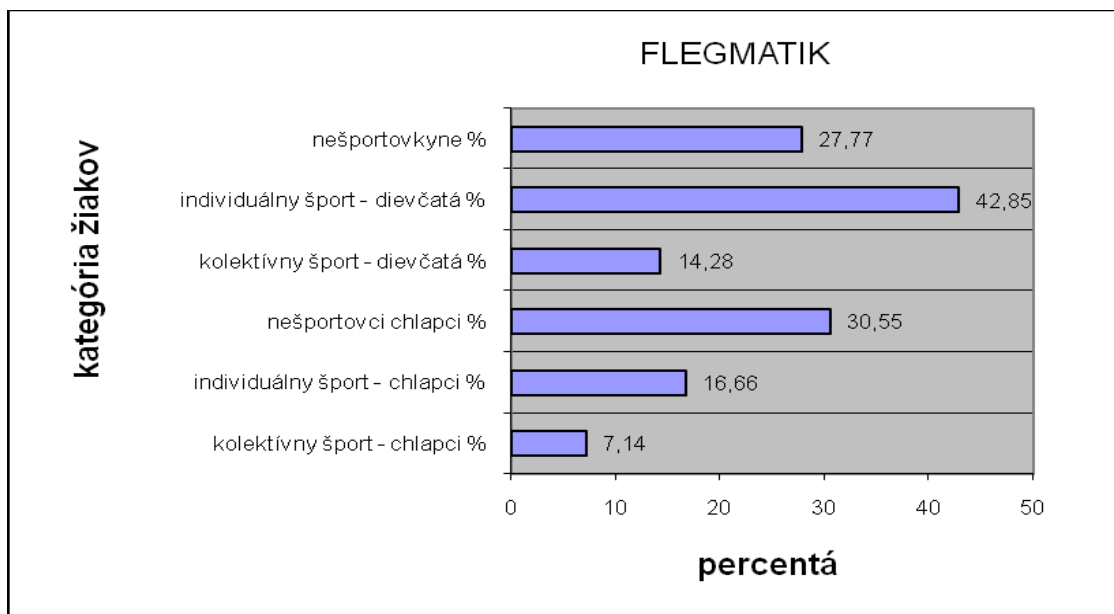


Obrázok 10 Pomer osobnostného typu cholerik u žiakov testovaných skupín

Najvyššie percento (50%) dosiahol temperament cholerika v skupine chlapcov venujúcich sa individuálnemu športu, najnižšie percento (16%) u skupiny nešportujúcich dievčat. V ostatných skupinách je cholerik zastúpený takmer rovnomerne, keď vo všetkých prípadoch dosahuje hodnotu okolo 28%. Cholerik sa vyznačuje hlavne svojou výbušnosťou, ako uvádza väčšina autorov. Nákonečný (2003) vo svojej knihe opisuje cholerika ako typ emocionálne labilného, afektmi vybuchujúceho jedinca so zníženým sebaovládaním. Je to prudký, neukáznený, bez zábran konajúci, no činorodý, energický a spoločensky založený človek. Smékal (2001) priraduje cholerikovi vlastnosti ako nesústavnosť, povrchnosť a rýchlejšiu unaviteľnosť.

Náš prieskum ukázal, že flegmatik dosahuje najvýraznejšiu hodnotu u žiakov 2. skupiny 42% a vysoké percento okolo 30% dosahuje aj u oboch skupín žiakov, ktoré sa športu nevenujú.

Namenské zastúpenie má flegmatický typ v skupine kolektívnych športovcov 7,14% u chlapcov a 14,28% u dievčat, čo dokazuje, že v športovom kolektíve sú skôr vnímavější k svojmu okoliu, majú skôr vzťah ku kolektivismu ako k individualizmu, sú energetickejší a emocionálnejší. Flegmatik sa vyznačuje pomalým emocionálnym prežívaním, emócie sa vyvíjajú pomaly, ale sú spojené s dostatočnou sebakontrolou.

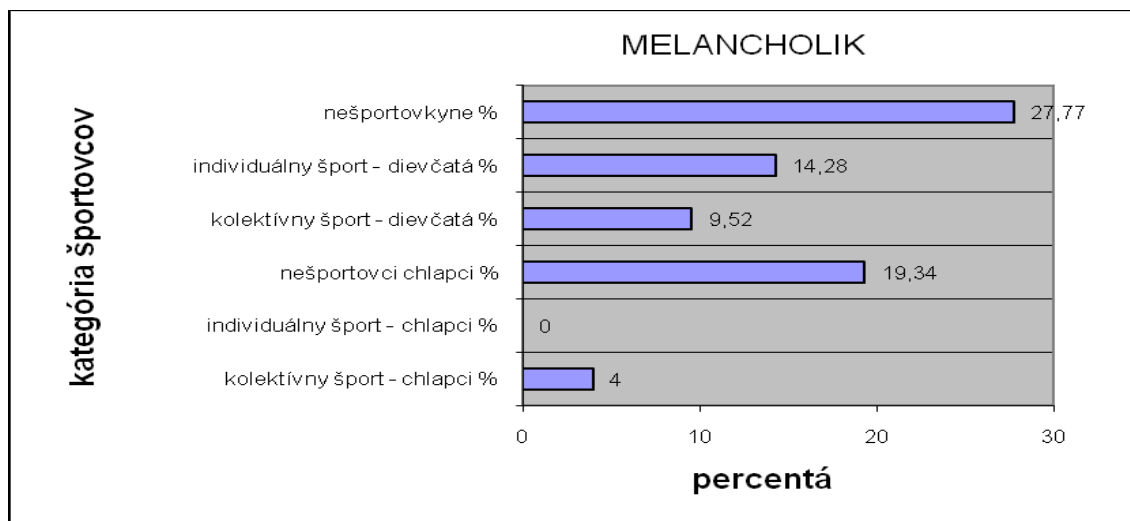


Obrázok 11 *Pomer osobnostného typu flegmatik u žiakov testovaných skupín*

Flegmatik, ako ho vo svojej knihe charakterizuje Nákonečný (2003) je typ človeka, vyznačujúci sa slabou, povrchnou, ale vyrovnanou emocionalitou, tiež istou uzavretosťou, pomalosťou a ľahostajnosťou.

V športe mu najviac sedia vytrvalostné disciplíny, ako je napríklad beh na dlhé trate, plávanie.

Melancholický typ podľa nášho prieskumu dosiahol najvyššie percentuálne zastúpenie u 6.skupiny (nešportujúce dievčatá) kde sa pohybuje hodnota okolo 27%, takisto v 3.skupine u chlapcov nešportovcov je pomerne vysoké percento melancholikov (19%). Zaujímavé je, že u chlapcov, ktorý sa venujú individuálnemu športu, nemá tento typ zastúpenie a tiež u hokejistov dosiahol len 4%. To dokazuje väčšiu stabilitu i extroverziu športujúcich chlapcov. Ako uvádza Gurský (2005) u melancholika prevažuje pomalé a citlivé prežívanie, býva precitlivený na stresory a podnety silnej intenzity, čo rýchlo vyčerpáva. Potrebuje preto viac oddychu ako ostatné typy. Z hľadiska nervových procesov ide o slabý typ. Pre trénera z toho vyplýva nutnosť uvedomiť si o aký typ temperamentu svojho zverenca sa jedná a do istej miery prispôbiť tréningový proces i kaučovanie jeho typologickým osobitostiam.



Obrázok 12 *Pomer osobnostného typu melancholik u žiakov testovaných skupín*

Podobne charakterizuje vo svojej práci melancholika aj Novotná (2002). Prevažuje pomalé a hlboké prežívanie, príliš vnímavé reakcie na vonkajšie podnety, čo ho pri dlhodobejšom emocionálnom zaťažení vyčerpáva, v tréningu nepotrebuje veľkú tréningovú záťaž, ale naopak potrebuje dlhú regeneráciu a kompenzáciu.

ZÁVER

Hlavnú pozornosť sme venovali zisťovaniu osobnostných typov a analýze rozdielov v psychickej stabilite / labilitě, extroverzii / introverzii medzi žiakmi športových a nešportových tried. Tiež sme porovnávali psychickú stabilitu / labilitu, introverziu / extroverziu medzi žiakmi, ktorí sa venujú kolektívnemu a individuálnemu športu.

Výsledky nášho prieskumu ukázali, že najviac sangvinikov sa objavuje u žiakov, ktorí sa venujú kolektívnym športom. V skupine chlapcov zameraných na individuálny šport prevláda typ cholerika a u dievčat má najväčšie zastúpenie flegmatický temperament. Naproti tomu u žiakov, ktorí sa športu nevenujú výrazne neprevláda ani jeden z charakterov, pomer medzi jednotlivými typmi temperamentu je oveľa vyrovnanější. Rozdiel, i keď nie veľmi výrazný, sa v našom prieskume ukázali medzi športovcami a nešportovcami aj v pomere stability a lability. Najvyššie percento stability dosiahla skupina športujúcich dievčat, najnižšie zasa skupina chlapcov, ktorí sa športu nevenujú. Náš prieskum teda poukazuje na to, že pravidelný športový tréning a účasť v športovom kolektíve formuje zo žiakov stabilnejšie osobnosti.

Podarilo sa nám tak potvrdiť teóriu, ktorú vo svojej knihe uvádza Shubert (1987), že zvládanie stresových situácií, ktorých je v športe veľké množstvo sa u množstva individuálnych i kolektívnych športovcov predpokladá psychická stabilita, sústredenosť, sebavedomie a sebaovládanie. Najväčšie rozdiely sme v našom prieskume zaznamenali pri porovnaní športovcov a nešportovcov z hľadiska extroverzie a introverzie. Podľa výsledkov prieskumu sa extroverzia prejavila až u 4/5 športujúcich chlapcov a takmer 2/3 športujúcich dievčat. Jedinou skupinou športovcov, kde sa prejavila skôr introverzia je skupina dievčat venujúcich sa individuálnemu športu. To však vzhľadom na ich individuálne športové zameranie nemusíme pokladať za prekážku v raste ich športovej výkonnosti.

Naším prieskumom dosiahnuté výsledky potvrdzujú to, čo vzhľadom na osobnostné rozdiely športovcov a nešportovcov uvádzajú vo svojej knihe Macák a Hošek (1987), že u športovcov sa prejavuje tendencia byť dobre hodnotený sociálnou skupinou, húževnatosť pri riešení problémov a tiež tendencia byť efektívny. Pri vzťahu jednotlivca k sociálnej skupine uvádzajú vyššiu sociabilitu športovcov, vyššiu potrebu byť sociálne akceptovaný, záujem o ostatných, zodpovednosť a kolektivismus.

Žiaci, ktorí sa venujú športu, sú ovplyvňovaní mnohými vonkajšími a vnútornými činiteľmi, je na nich vyvíjaný väčší tlak z hľadiska dosiahnutia vytýčeného cieľa, v športovom kolektíve sa u nich buduje zodpovednosť nielen za osobný výkon, ale aj za výkon celého tímu. Kolektivismus je dôležitou súčasťou osobnosti športovca nachádzajúceho sa v športovom kolektíve, pretože je potrebný na budovanie tímu a „tímového ducha“, ktorý je nevyhnutnou súčasťou úspešného pôsobenia športového kolektívu v súťaži.

LITERATÚRA

BACKMAND, D: - KAPIRO, J. – KUJALA, U. – SARNA, S: 2001 Personality and mood of former elite athletes – A descriptive study. In: Int J Sports Med. ISBN 22-215-21

COX, R. H. 1994 Sport psychology: Concepts and applications 2nd ed. Dubuque: Brown&Benchmark

GURSKÝ, T. 2005. *Psychológia športu- učebné texty pre trénerov*. Bratislava.: Telovýchovná škola, 2005. 109 s.

HALL, C. – LINDZEY, G. 2002 *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN. ISBN 80-08-00994-2

MACÁK, I. 1997. *Psychológia športovej úspešnosti*. Bratislava : IRIS, 1997. 203 s. ISBN 80-88778-34-4

MACÁK, I., HOŠEK, V. 1987. *Psychológia športu*. Bratislava : SPN, 1987.

- NÁKONEČNÝ, M. 2003 *Úvod do psychologie*. Praha : Academia, 2003.
- NÁKONEČNÝ, M. 2009 *Psychológia osobnosti*. Praha: Academia 2009
- NOVOTNÁ, P. 2002. *Sledování závislosti temperamentu a pohybové aktivity u mládeže*. Brno: Diplomová práce, 2002.
- PRUŽINSKÁ, J. 2005. *Psychológia osobnosti*. Bratislava : Občianske združenie Sociálna práca, 2005. 152 s. ISBN 80-89185-05-3.
- SCHUBERT, F. 1987. *Psychológia medzi štartom a cieľom*. Bratislava : Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1987. 280 s.
- SLEPIČKA, P. – HOŠEK, V. – HÁTLOVÁ, B. 2009 *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5
- SMÉKAL, V. et.al. 2001. Nové teoretické přístupy umožňující hlubší poznání dimenzí osobnosti sportovce. In *Role tělesné výchovy a sportu v transformujících se zemích středoevropského regionu*. Sborník z mezinárodní konference, 2001, s. 185-187., ISBN 80-210-2712-6.
- ZUSKOVÁ, K. a kol. 2010 *Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie športu*. Prešov: PU FŠ, 2010. 231s. ISBN 978-80-555-0134-5
- VEALEY, R.S. 1992 Personality and sport. A comprehensive view. In: *Advances in sport psychplogy*. Champaign IL: human Kinestcs, pp.22-29
- VANĚK, M. – HOŠEK, V. – SVOBODA, B. 1974 *Studie osobnosti sportu*. Praha: Universita Karlova
- WANN, D. L. 1997 *Sport psychplogy*. Upper Saddle River: Prentice Hall

Mgr. Miroslava Rošková, PhD.
 Katedra telesnej výchovy a športu
 Filozofická fakulta
 Univerzita Mateja Bela
 Tajovského 40
 97401 Banská Bystrica
 miroslava.roskova@umb.sk

VZŤAH ŠTUDENTOV TU VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A ŠPORTOVÝM AKTIVITÁM

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ÚVOD

Žijeme v dobe, ktorá ovplyvňuje dianie okolo nás. Jej dopad pôsobí na spôsob života, pričom ovplyvňuje faktory, pôsobiace na oblasti ekonomické, politické, spoločenské, až k oblasti hodnotenia trávenia voľného času. Mládež si často nevie správne rozvrhnúť voľný čas a čím ďalej, tým viac sa záujmy k pohybu dostávajú na okraj. Uvedené má za následok to, že sa zhoršuje ich vzdelanostná, výkonnostná, ale aj zdravotná úroveň. V rámci školskej dochádzky je jedným z motivačných činiteľov k pohybu hodina telesnej výchovy, ktorá svojím obsahom podnecuje k pohybovým záujmom a k vytváraniu kladných postojov k pohybu

Michal (2002) v oblasti záujmov a postojov zistil, že veľká väčšina študentov má kladný vzťah k telesnej výchove pričom prejavujú záujem o rôzne formy telovýchovnej a športovej činnosti. Študenti väčšinou správne chápu význam telesnej výchovy a športu z osobného i odborného hľadiska, avšak dodáva, že praktická realizácia z viacerých subjektívnych i objektívnych dôvodov zaostáva.

Z pohľadu vysokoškolských telovýchovných pedagógov je to ideálny čas, kedy svojím odborným pôsobením na jedinca – študenta, môžu zasiahnuť do formujúcej sa osobnosti. Jedným z mnohých motivačných činiteľov na dosiahnutie cieľa (ktorým môže byť aj zmena v životnom štýle vysokoškoláka) sú športovo- rekreačné aktivity v čase vyučovania i v čase mimo neho. Svojím obsahom ponúkajú širokú škálu športov, v ktorých sa študent môže nájsť, športovanie sa mu stane bežnou potrebou v jeho živote, čím sa vytvárajú predpoklady, že športovať bude aj po ukončení štúdia (Kružliak, 2011).

Podľa Valjenta (2010), sa študenti ČVUT v jeho výskume zhodujú v tom, že hlavnou motiváciou v minulosti u nich bolo súťaženie a víťazstvo. Po čase strávenom na pôde vysokej školy sa aj motivácia k športovaniu zmenila a prevažovali odpovede reagujúce na celkové

duševné nasadenie vedúce až k stresu, ktoré chcú formou pohybových aktivít kompenzovať. Pri pohybe relaxujú, vypínajú myseľ na svoje školské a pracovné úlohy a prečisťujú si tým svoju myseľ. Niektorí pre tento druh relaxácie potrebujú prírodu, iní stačí posilňovňa, ďalší inklinujú ku konkrétnym pohybovým aktivitám. S čistou myseľou úzko súvisí aj pocit z dobrej postavy (zvlášť u žien), dobrej kondície a zdravia, postavenia v spoločnosti.

Podľa výskumov odborníkov motivácia k športovaniu zohráva významnú úlohu pre každého, kto má záujem o akýkoľvek šport, pohybovú či inú aktivitu. Hľadanie najvhodnejších spôsobov primeraných vekovej skupine – v našom prípade vysokoškolákov, môžeme nájsť vtedy, keď poznáme ich názory, postoje a dôvody, prečo ešte nie sú rozhodnutí, poprípade prečo ich súčasná motivácia nepresvedčila. Spoznaním hlavných dôvodov celkového nezájmu môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu svoj motivačný činiteľ, ktorý ich privedie k aktívnemu a pravidelnému športovaniu.

V tom istom výskume Valjenta (2010) môžeme nájsť hlavné dôvody, ktoré motivujú jeho respondentov k aktívnemu športovaniu.

Poradie dôvodov:

1. Dôvod k zábave, sociálnemu kontaktu, priateľstvu
2. Dôvod k relaxácii, kompenzácii, znižovaniu tlaku pri štúdiu
3. Dôvod k zvyšovaniu zdatnosti, zlepšenie zdravia, vylepšeniu vzhľadu a kondície
4. Dôvody k rozvoju osobnosti, charakteru, sebavedomia
5. Dôvody k prežitiu napätia, rizika, dobrodružstva, zvyšovaniu odvahy
6. Dôvody k zvyšovaniu výkonu, výkonnosti, súťaženiu, dosiahnutiu úspechu
7. Dôvody k estetike, kráse a ladnosti pohybu

K podobným výsledkom sme sa dopracovali aj v našom výskume na pôde TU vo Zvolene (Kružliak, 2011), čo nám dáva možnosť porovnať názory respondentov, po uplynutí troch rokov.

CIEĽ

Prostredníctvom dotazníka sme chceli zistiť vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy. Spracované výsledky sme porovnali s výskumom, realizovaným na TU vo Zvolene v roku 2011.

PROBLEMATIKA A VÝSLEDKY

Telesná výchova na Technickej univerzite vo Zvolene patrí k výberovým predmetom, ktoré si študent v rámci štúdia môže vybrať. Z bohatej ponuky športov (basketbal, volejbal, futbal, tenis, stolný tenis, bedminton, florbal, posilňovanie, fitness, aerobik, crossfit, lezenie na umelej horolezeckej stene - bouldering, kanoistika, plávanie, lukostreľba), si študenti dennej formy štúdia môžu predmet zapísať dva krát na bakalárskom stupni štúdia a tiež dva krát na inžinierskom stupni štúdia. Za absolvovanie vybranej pohybovej aktivity môžu získať 1 kredit. V ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene je aj možnosť pre pravidelné cvičenie študentov, ktorí už absolvovali kreditovú telesnú výchovu, pričom si do UIS zapisujú telesnú výchovu 3, prípadne sa prihlásia do klubovej formy telesnej výchovy, za ktorú si už ale doplácajú malú finančnú čiastku. Výskum, z ktorého sme čerpali informácie prebehol na pôde Technickej univerzity vo Zvolene v školskom roku 2014/2015. Zameraný bol na zistenie záujmu študentov o pohybovo- rekreačné aktivity nielen vo voľnom čase, ale aj v rámci výberového predmetu telesná výchova. Dotazníkovou metódou študenti odpovedali na 14 otázok, ktoré riešiteľom výskumnej úlohy odhalili (aj keď anonymný) pohľad na záujem o športovo - rekreačné aktivity. Nakoľko boli dotazníky vyplňované v závere vyučovacích hodín telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100 percentná. Z celkového počtu 550 dotazníkov bolo 24 dotazníkov vyradených pre neserióznosť pri vyplňovaní. Z počtu 526 respondentov bolo 325 mužov a 201 žien. Skladba študentov bola zo všetkých fakúlt na TU vo Zvolene: študenti lesníckej fakulty, drevárskej fakulty, fakulty ekológie a environmentalistiky, fakulty environmentálnej a výrobnjej techniky, celouniverzitný študijný program. Vyplnené dotazníky boli samostatne vyhodnocované z pohľadu pohlavia – muži – ženy, pričom sa výskumu zúčastnili študenti 1. až 5. ročníka. Priemerný vek respondentov bol 21,5 roka. Výsledky, ktoré sú interpretované v tomto príspevku sú od respondentov – muži.

Respondentky – ženy, spracovala Mgr. Karin Baisová, PhD. a sú interpretované v inom príspevku.

Tabuľka č. 1 Hodnoty podľa dôležitosti

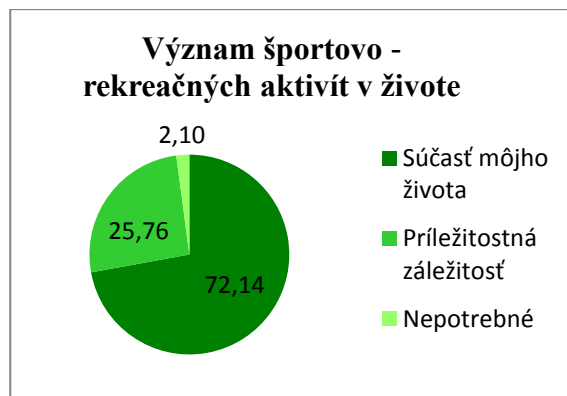
Poradie	1. ZDRAVIE
	2. RODINA
	3. VZDELANIE
	4. PENIAZE
	5. PRIATEĽSTVO
	6. ŠŤASTIE
	7. UZNANIE
	8. POHYB
	9. ŠPORT

Pri poradi dôležitosti hodnôt sme na 1. a 2. mieste nezaznamenali rozdiel. Zaujímavé je ale uvedenie vzdelania na 3. mieste, ktoré oproti predchádzajúcemu výskumu poskočilo zo 6. miesta. Respondenti si pravdepodobne viac uvedomujú, že vzdelanie je pre ich ďalšie profesijné zaradenie jedným z najdôležitejších faktorov.

Ako súčasť života uviedlo 72,14% respondentov športovo- rekreačné aktivity na 1. miesto, čo zodpovedá predošlému výskumu., ale nie celkom to korešponduje z ďalšou otázkou, v ktorej len 49,35% opýtaných uvádza, že má aktívny prístup k športovaniu. Ak už športujú, alebo majú aspoň kladný vzťah k športovaniu, najviac ich priťahujú loptové hry a posilňovanie.

Tabuľka 2 Význam športových aktivít

	VÝZNAM športovo - rekreačných aktivít v živote	
1.	Súčasť môjho života	72,14%
2.	Príležitostná záležitosť	25,76%
3.	Nepotrebné	2,10%

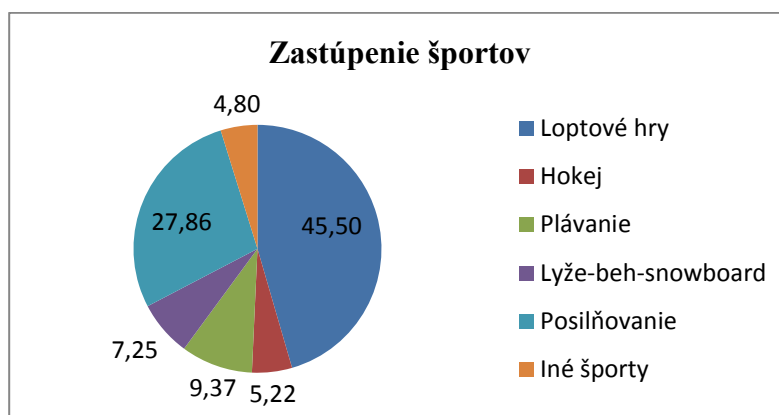


Obrázok 1 Význam športových aktivít

Vzhľadom na celkovú vyrovnanosť je zaujímavý pohľad na aktívny prístup k športovaniu, lebo len menšia polovica opýtaných uviedla ich kladný postoj, pričom za najatraktívnejšie pohybové aktivity považujú loptové hry, posilňovanie a plávanie.

Tabuľka 3 Prístup študentov k športovaniu

Aktívny prístup k športovaniu			
ÁNO	50,65 %	NIE	49,35 %



Obrázok 2 Prístup študentov k športovaniu

Rôznorodé odpovede môžeme nájsť aj pri hlavných dôvodoch nešportovania, lebo tak ako v predošlom výskume, aj teraz respondenti uvádzali podobné odpovede, ale zhodli sa na poradí prvých dvoch odpovedí a to: venovaniu sa iným činnostiam 59,12% a nedostatok času pre pravidelné športovanie 32,21%, čo je z pohľadu učiteľov telesnej výchovy znepokujúce, lebo podľa výskumov sa stretávame s podobnými názormi aj pri iných výskumoch. Náš názor je taký, že len skvalitnenie práce a hľadanie nových, tejto dobe atraktívnych pohybových aktivít prinesie obrat v záujme o pravidelný pohyb, v spojitosti s celospoločenskou osvetovou činnosťou v oblasti celoživotného športovania, ako jedného zo základného prostriedku k vytváraniu správneho životného štýlu. Ak sa pozrieme na výskum Valjenta (2004), ktorý robil podobný výskum na vzorke študentov na ČVUT, môžeme pozorovať podobné hlavné dôvody pravidelného nešportovania, pričom 45,9% respondentov uvádza, že im počas štúdia prekážalo obtiažne zaradenie telesnej výchovy do rozvrhu spolu s ostatnými predmetmi.

Tabuľka č. 4 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí - hlavné dôvody

Hlavné dôvody pravidelného nešportovania					
1.	Nemám k športovaniu vzťah	24,31%	7.	Šport je pre mňa nepotrebný	2,21%
2.	Nevidím v tom zmysel	6,99%	8.	Venujem sa iným činnostiam	59,12%
3.	Nemám predpoklady	1,02%	9.	Nemám dostatok času	32,21%
4.	Nik ma nevedol k športu	14,32%	10.	Nemám partnera pre šport	6,55%
5.	Finančný problém	2,03%	11.	Zdravotné problémy	10,77%
6.	Nemám vhodný priestor	7,12%	12.	Iné dôvody	4,35%

Zhodu odpovedí s predošlým výskumom sme postrehli aj v otázke uprednostňovania iných činností pred športovaním. Štúdium s 64,61% a práca s PC 54,13% dominujú prakticky vo všetkých podobných výskumoch domácich odborníkov.

Výrazný podiel pri uprednostňovaní pohybovej aktivity si udržala kulturistika- fitness- crossfit 56,12%, čo je zrkadlom popularity tejto ľahko dostupnej činnosti. Vyrovnanosť pohybových činností sme postrehli pri behu, turistike, futbalu, lyžovaniu, kde sa pohyboval záujem respondentov okolo 16,50%. Pre porovnanie s iným výskumom Valjenta (2004) môžeme pozorovať, že študenti na ČVUT uprednostňujú vo voľnom čase cyklistiku, beh - jogging, plávanie, kondičné posilňovanie, futbal, turistiku, lyžovanie, tenis, basketbal, volejbal.

Tabuľka č. 5 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí - uprednostňujem

Pred športom uprednostňujem					
1.	Hudbu	8,31%	6.	Čítanie kníh	5,31%
2.	Inú záujmovú činnosť	16,19%	7.	Iná tvorivá činnosť	9,12%
3.	Práca s PC	54,13%	8.	Kultúrne vyžitie	2,21%
4.	Sledovanie televízie	3,32%	9.	Štúdium - vzdelávanie	64,61%
5.	Pasívny oddych	8,03%	10.	Iné	4,77%

Tabuľka č. 6 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – pohybové aktivity

Vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity					
1.	Beh – jogging – bicykel	16,13%	11.	Bedminton	8,14%
2.	Turistika – vodná turistika	14,17%	12.	Tenis	12,69%
3.	Plávanie	11,48%	13.	Stolný tenis	9,50%
4.	Horolezectvo – bouldering	2,87%	14.	Korčuľovanie - In- line	4,27%
5.	Kulturistika- fitness- crossfit	56,12%	15.	Hokej –florbal –hokejbal	11,32%
6.	Aerobik – Zumba - tance	0,25%	16.	Gymnastika – akrobacia	0,12%
7.	Futbal	17,13%	17.	Lyže- bežky – snowboarding	16,51%
8.	Volejbal	7,96%	18.	Strelba – lukostrelba	1,11%
9.	Basketbal	4,76%	19.	Netradičné športy	0,68%
10.	Hádzaná	1,23%	20.	Iné	9,56%

Oproti predošlému výskumu sme spozorovali značnú zmenu vo frekvencii športovo-pohybových aktivít 3x týždenne 9,52% oproti roku 2011 viac ako 50,0%, pričom podobne ako v predošlom výskume najviac respondentov športuje 2x týždenne 54,13% a 1x týždenne 27,13%. Spomínanú zmenu v podmienkach TU vo Zvolene môžeme priradiť k faktu, že naši

študenti majú sústredený vyučovací proces do 3 dní v týždni a na častejšie športovanie im jednoducho neostáva čas.

Tabuľka č. 7 Frekvencia v týždni

Frekvencia športovo-pohybových aktivít		
1.	1x týždenne	27,13%
2.	2x týždenne	54,13%
3.	3x týždenne a viac	9,52%
4.	Nevenujem sa	9,22%

Pri voľbe možností pravidelného športovania na TU vo Zvolene až 47,35% respondentov uvádza, že ich motivuje pohyb, ako súčasť životného štýlu, formovanie postavy 25,19% podobne ako v predošlom výskume.

Tabuľka č. 8 Dôvody

Dôvody výberu TV na TU vo Zvolene		
1.	Pohyb a šport je súčasť môjho životného štýlu	47,35%
2.	Vhodná forma vyplnenia času medzi vyučovaním	4,14%
3.	Z dôvodu získania kreditu za absolvovanie TV	7,14%
4.	Formovanie postavy a získanie kondície	25,19%
5.	Zdravotné dôvody	16,18%

Zmenu záujmu o športy ponúkané v rámci TV na TU sme spozorovali u posilňovaní 89,31%, bedmintonu 74,35%, loptových hrách a u nového športu na TU - crossfite.

V predošlom výskume sa študenti na TU vo Zvolene dožadovali nových foriem pohybových aktivít, ako sú hokejbal, streľba, turistika. Po zavedení nových športov do hodín Tv (florbal, lukostreľba, turistika) dominuje pre študentov ďalšia pohybová aktivita tanečný šport, ktorý sme počas školského roku 2014-15 operatívne zaradili do ponuky. Výrazný záujem

o adrenalínové športy 45,68% je síce v spojení s aktivitami, ktoré sú hlavne pocitovo atraktívne, ale pre školskú telesnú výchovu ťažko realizovateľné. Skôr sa hodia ako doplnkové kurzové formy pri vodáckej turistike, lyžovaní, či kurzov pobytov v prírode.

Tabuľka č. 9 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – ponúkané športy

Záujem o ponúkané športy v rámci TV na TU					
1.	Volejbal	30,36%	9.	Aerobik	0,69%
2.	Basketbal	16,25%	10.	Bouldering	12,26%
3.	Futbal	44,42%	11.	Turistika	5,68%
4.	Florbal	23,16%	12.	Plávanie	14,45%
5.	Bedminton	74,35%	13.	Crossfit	26,98%
6.	Tenis	12,25%	14.	Lukostreľba	10,32%
7.	Stolný tenis	22,31%	15.	Netradičné športy	3,52%
8.	Posilňovanie - fitness	89,31%			

Tabuľka č. 10 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – chýbajúce športy

Aké športy Vám v ponuke ÚTVŠ TU chýbajú		
1.	Tanečné športy	15,23%
2.	Rafting	22,98%
3.	Kondičné plávanie	18,13%
4.	Cykloturistika	11,32%
5.	Adrenalínové športy	45,68%
6.	Korčuľovanie	32,36%
7.	Hokej	22,38%

Z časového hľadiska sa v porovnaní s predošlým výskumom na prvom mieste nič nemení, lebo respondenti by telesnú výchovu najradšej absolvovali podvečer 63,60%. Večerné hodiny s 22,01% preskočili podvečerné hodiny, čo si vysvetľujeme zhusteným vyučovaním počas dňa a podvečera.

Tabuľka č. 11 Termíny TV

Hodiny TV by mi vyhovovali v termíne		
1.	Dopoludnia	2,11%
2.	Popoludní	12,28%
3.	Podvečer	63,60%
4.	Večer	22,01%

Z časového hľadiska väčšine študentov 79,68% stačí telesná výchova 1x do týždňa. Pohybové aktivity na TU pre študentov riešime klubovou formou, ktorú môžu záujemcovia využívať aj viac krát v týždni.

Tabuľka č. 12 Frekvencia TV

Záujem o častejšie hodiny TV v týždni		
1.	Určite áno	4,25%
2.	Stačí mi 1x do týždňa	79,68%
3.	Príležitostne podľa osobného uváženia	13,28%
4.	Neviem sa vyjadriť	2,79%

Mimo hodín telesnej výchovy športuje 51,33% opýtaných, čo sa nám javí ako prijateľná informácia vzhľadom k výsledkom v predošlých otázkach, keď len tesne pod 50,0% respondentov uvádzalo aktívny prístup k športovaniu.

Tabuľka č. 13 Záujem o športovanie

Záujem o športovanie aj mimo hodín TV		
1.	Áno	34,33%
2.	Len príležitostne	51,98%
3.	Nie	13,69%

Telesnú výchovu v rámci vyučovacích hodín berie ako motiváciu do ďalšieho športovania len 12,58% opýtaných respondentov, čo zodpovedá predošlému výskumu, nevedelo sa vyjadriť až 61,13%, motivovaných k športu aj pred nástupom na vysokú školu bolo motivovaných 24,36% respondentov.

Tabuľka č. 14 Motivácia hodín TV

Motivácia k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU		
1.	Áno	12,58%
2.	Nie	1,93%
3.	Motivovaný som z predošlého obdobia	24,36%
4.	Neviem	61,13%

ZÁVER

Výskum, ktorý sme robili na vzorke študentov TU vo Zvolene nám ukázal, že záujem o pravidelné športovanie prejavila polovica opýtaných respondentov. Vo všeobecnosti môžeme popísať hlavné dôvody pravidelného nešportovania tak, ako v predchádzajúcom výskume z roku 2011. Ukazuje sa, že nahustené štúdium do menej ako 5 pracovných dní v týždni (tak, ako je to na TU vo Zvolene) sa odráža aj do záujmu o pravidelné športovanie. Vytváranie nových možností, zavádzanie nových pre študentov atraktívnych športov a modernizácia športového prostredia priláka časť nových študentov, ale opak je realitou, keď dochádza k postupnému pravidelnému znižovaniu záujmu o pravidelné športovanie. Najpálčivejšie dôvody prečo k tomu dochádza poodhalil v Čechách vo svojom výskume Valjent (2010), ktorý na základe rozhovorov so študentmi vyšších ročníkov konštatuje, že je náročné zlúčiť povinnosti v škole s novými pracovnými povinnosťami v nových pracovných pomeroch, ktoré študenti počas školy uzatvárajú, aby si zlepšili svoju finančnú situáciu, prípadne si vytvárajú podmienky pre budúce povolanie. Mnohí stoja pred dilemou, či chcú byť bez voľného času a bez peňazí, alebo s peniazmi na zábavu, cestovanie a pokrývanie bežných potrieb. Pred podobnou dilemou sú aj študenti na TU vo Zvolene, ale to neznamená, že sa neoplatí pracovať s druhou polovicou, ktorá má záujem o pravidelné športovanie. Skúsenosti z našej praxe nám potvrdzujú, že ak získame študentov v prvých ročníkoch, radi športujú počas celého štúdia, prípadne sa k športu opäť vracajú vo vyšších ročníkoch. Preto si myslíme, že treba pokračovať v nastolenej ceste a snažiť sa o získavanie hlavne študentov prvých ročníkov či už prilákaním na hodiny telesnej výchovy, alebo vytváraním ďalších atraktívnych možností pre pravidelné športovanie.

LITERATÚRA

- KRUŽLIAK, M. 2011. *Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov*. In: Telesná výchova a šport- prostriedok vytváraníu vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zborník z 2. ročníka vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Zvolen, 2011, s. 138-145, ISBN 978-80-228-2279-4.
- MICHAL, J. 2002. *Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu*

a pohybovým aktivitám. In: Acta universitatis Matthiae Belli, Telesná výchova a šport, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80 - 8055 – 727 - 6

VALJENT, Z. (2004). *Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT.*

In Jílek, M., Ryba, J.(eds.) pp. 131- 136. Optimální působení tělesné zátěže a výživy,

Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN 80-7041-666-1.

VALJENT, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků.* České vysoké učení technické

v Praze, Elektrotechnická fakulta. s 160, ISBN 978-80-01-04669-2

POSTOJE ŽIEN K VYKONÁVANIU REKREAČNEJ ATLETIKY

Marcel Nemec – Dominik Jakubkovič

Fakulta športu, Katedra športovej humanistiky a edukológie, Prešovská univerzita v Prešove

ABSTRAKT

V príspevku sa zaoberáme postojmi žien k vykonávaniu rekreačnej atletiky v jej najpreferovanejšej forme, ktorou je vytrvalostný beh. Cieľom prieskumu bolo identifikovať a analyzovať postoje rekreačných bežkýň k atletike a bližšie ozrejmiť motívy determinujúce vykonávanie vytrvalostného behu kategóriou žien. Použitím metódy dotazníka a následným spracovaním dát sme získané výsledky vecne interpretovali. Výsledky prieskumu poukazujú, že respondentky považujú rekreačnú atletiku – vytrvalostný beh za efektívny prostriedok zlepšenia fyzickej kondície, redukcie telesnej hmotnosti a za komplexný prostriedok pozitívne ovplyvňujúci kvalitu života. Výrazným motívom je pozitívny postoj žien k systematickej tréningovej príprave so zámerom zlepšiť telesnú kondíciu, ktorá podmieňuje účasť na masovom bežekom podujatí.

Kľúčové slová: šport, vytrvalostný beh, pohybová aktivita, voľný čas, kvalita života, ženy

ABSTRACT

The paper deals with the attitudes of women towards the performy recreational athletics in its most preferred form – long distance running. The aim of the survey was to identify and analyze the attitudes of respondents to recreational athletics and to illustrate the motives determining the long distance running in the women's category. Data were collected using the method of the questionnaire and were subsequently obtain processed. The survey show that respondents considered recreational athletics – long distance running an effective means of improving physical fitness, reduction body weight and change in active lifestyle and quality of life. A distinctive motif is a positive attitude towards systematic training

preparation in order to improve physical fitness, which makes participation in the open running competition.

Key words : sports, long distance running, physical activity, leisure time, quality of life, women

ÚVOD

Postoj je pomerne stála, trvalá tendencia konať či reagovať určitým spôsobom na okolie i na seba. Je to výraz pozície osobnosti voči svetu a požiadavkám spoločnosti motivovaný záujmami, svetonázorom, zvykmi, osobnými skúsenosťami, rodinou, kultúrnym zázemím (Paulička, 2005). Končeková (2007) považuje vznik postojov za dôsledok mnohých opakovaných reakcií, cítení, dojmov, správania, dramatických skúseností a psychických tráum. Pozitívny postoj k športovo-pohybovým aktivitám výrazným spôsobom determinuje dlhodobý vzťah osobnosti k pohybu, ktorý výraznou mierou ovplyvňuje celkovú kvalitu života človeka (Nemec, Kandrác, Koniar, 2014). Ako uvádza Buková (2010), v dospelosti je jednoduchšie zotrvať pri pohybových aktivitách ako je chôdza, jazda na bicykli, ako sa zúčastňovať športov, resp. venovať sa športovo-pohybovým aktivitám, ktorých vykonávanie negatívne ovplyvňuje fyzická výkonnosť rýchlo upadajúca s vekom. Rekreačná atletika využíva prostriedky atletiky na zvýšenie pohybovej aktivity, regeneráciu síl, zachovanie pracovnej výkonnosti a aktívny odpočinok vo forme odreagovania sa po pracovnom zaťažení (Šimonek, 1991; Kuchen, 1987). Vykonávanie rekreačného behu umožňuje využívať blahodarné účinky aeróbného adaptačného efektu za najkratšie časové obdobie. Oproti plávaniu, behu na lyžiach, chôdzi, kolieskových korčuliach a iných aeróbnym pohybovým aktivitách, nevyžaduje zvláštne pohybové zručnosti (Cooper, 1986). Ako uvádza (Bendíková, Labudová, 2012), signifikantným činiteľom vo vzťahu k psychickému zdraviu podieľajúcim sa na zamedzení stresov a emocionálneho napätia v súčasnom spôsobe života žien je pravidelne vykonávaná pohybová aktivita aeróbného charakteru, ktorá výrazne prispieva k znižovaniu psychického napätia, úzkosti a depresívnej nálady a k potláčaniu negatívnych emócií. Zdravie ženy je významným faktorom pre ženu samu, je zásadným spoločenským predpokladom pre harmonický život rodiny, pre chod domácnosti, pre výchovu detí. Na základe štatistických údajov organizátorov bežeckých podujatí na území Slovenskej republiky môžeme konštatovať nárast počtu žien v štartovom poli bežeckých disciplín. Výskum autorov

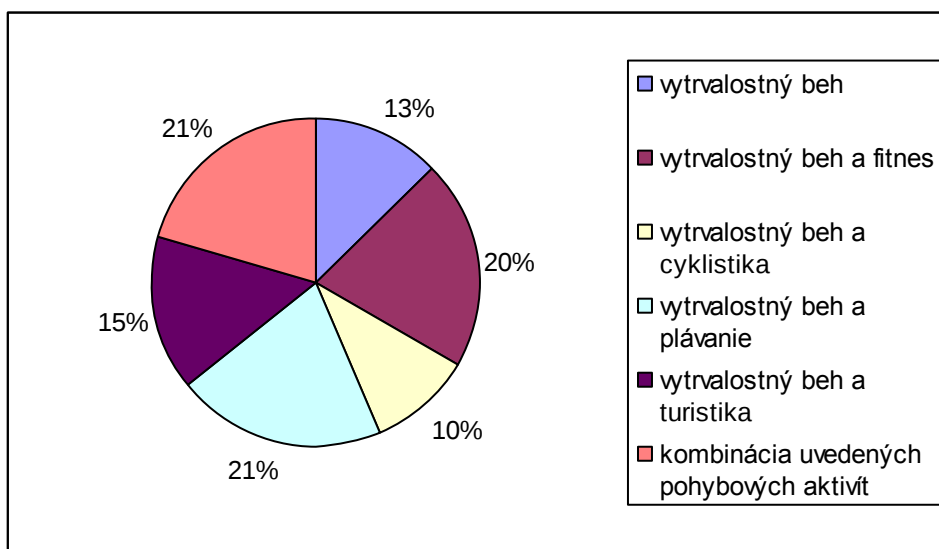
(Nemec, Kandráč, Koniar, 2014), ktorý bol realizovaný v rámci projektu *Women Friendly Marathon* (WFM – ang. maratón priateľský k ženám), zameraného na podporu rekreačnej atletiky žien, potvrdil zvýšenie počtu účastníčok v štartovom poli bežeckých podujatí.

METODIKA

Súbor tvorilo 39 žien s vekovým priemerom 32 rokov. Na zistenie údajov sme použili neštandardizovaný dotazník, ktorý pozostával zo 6-tich položiek z toho 2 boli s ponukou a 4 položky s doplnením. Pri spracovaní získaných údajov sme použili logické metódy syntézy, vzťahovej analýzy, deduktívnych a induktívnych postupov. Získané výsledky sme následne doplnili heuristikou. Návratnosť dotazníka bola 100%. V súbore respondentiek sa nachádzali ženy, ktoré uviedli, že rekreačnej atletike – vytrvalostnému behu sa venujú systematicky, ale aj respondentky u ktorých rekreačná atletika predstavuje doplnkovú pohybovú aktivitu v rámci iných preferovaných športovo-pohybových aktivít.

VÝSLEDKY

Respondentky odpovedali na otázku č. 1: „Akým športovo-pohybových aktivitám sa venujete okrem vytrvalostného behu?“ (Obr. 1)

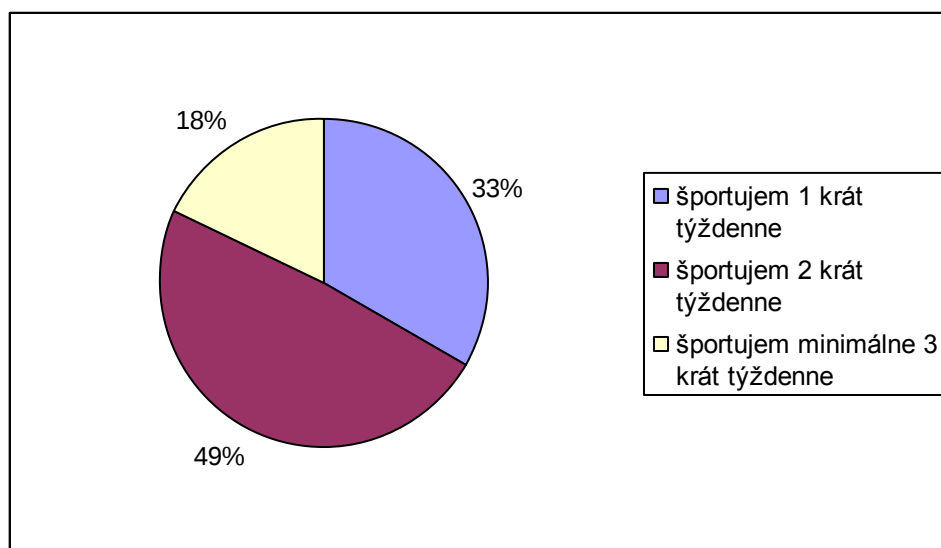


Obr. 1

Doplnkové športovo-pohybové aktivity žien, ktoré sa venujú vytrvalostnému behu

Respondentky na základe ponuky uviedli, či sa venujú výlučne rekreačnému behu, alebo vykonávajú rekreačný beh v kombinácii s jednou z uvedených doplnkových športovo-pohybových aktivít, alebo v ich kombinácii. Výlučne rekreačný beh vykonáva 13% respondentiek. Najpreferovanejšie skupiny v zastúpení 21% reprezentujú ženy, ktoré vytrvalostný beh vykonávajú v kombinácii so všetkými uvedenými pohybovými aktivitami, ktorých vykonávanie si volia podľa subjektívnych pocitov a pôsobeniu vonkajších faktorov, ovplyvňujúcich vykonávanie príslušnej pohybovej aktivity. Rovnaké percentuálne zastúpenie tvorí skupina žien, ktorá vykonávanie vytrvalostného behu kombinuje s plávaním. Percentuálne zastúpenie 20% tvorí skupina respondentiek, ktorá beh kombinuje s fitness. Vykonávanie pešej turistiky, ako doplnkovej pohybovej aktivity s vykonávaním bežeckého tréningu uviedlo 15%. Cyklistika predstavuje doplnkovú aktivitu v prípade 10% respondentiek. Všetky uvedené aktivity predstavujú vhodné doplnkové športové aktivity rekreačných bežcov a bežkýň.

Zodpovedanie otázky č. 2: „Ako často športujete?“ (Obr. 2), bola nasmerovaná k zisteniu, aká je frekvencia vykonávania športovo-pohybových aktivít ženami v priebehu týždňa.



Obr. 2

Frekvencia vykonávania pohybovej aktivity ženami venujúcimi sa rekreačnej atletike

Najpočetnejšiu skupinu v zastúpení 49% tvoria respondentky, ktoré pohybovú aktivitu vykonávajú dvakrát týždenne. V súvislosti s uvedeným zistením je možné konštatovať, že v danej skupine žien je možné očakávať pozitívnu adaptačnú odozvu organizmu na pravidelné telesné zaťaženie. V prípade 33% respondentiek sme zaznamenali konštatovanie, že pohybovú aktivitu nevykonávajú pravidelne, resp. maximálne raz v priebehu týždňa. V tomto prípade je potrebné pripomenúť, že očakávanie zdravotných benefitov, ako následkov pozitívnych adaptačných zmien organizmu na pravidelné telesné zaťaženie je značne eliminované nedostatočnou frekvenciou vykonávania telesných cvičení v priebehu týždňa. Vykonávanie pohybovej aktivity frekvenciou minimálne trikrát v priebehu týždňa sme zaznamenali v prípade 18% respondentiek. V danej skupine respondentiek môžeme očakávať pozitívny efekt pravidelného vykonávania športovo-pohybových aktivít v dôsledku odporúčanej intervencii podnetov formou telesných cvičení.

Otázka č. 3 predstavovala otvorenú položku dotazníka, ktorou sme zisťovali motiváciu ovplyvňujúcu postoj žien k vykonávaniu rekreačnej atletiky (Tab. 1). V prípade položiek 1 – 2 mohli respondentky vyjadriť súhlasné stanovisko zaškrtnutím oboch položiek a v následných položkách 3 – 6 mohli respondentky uviesť jednu z ponúknutých možností.

Tab. 1 Motivácia ovplyvňujúca postoj žien k vykonávaniu rekreačnej atletiky

1. Zlepšenie telesnej kondície	100%
2. Redukcia telesnej hmotnosti	79,9%
3. Tréning na bežecké podujatie – 10 km	46,1%
4. Tréning na bežecké podujatie – polmaratón	30,7%
5. Tréning na iné športové podujatie	20,5%
6. Tréning na bežecké podujatie – maratón	2,6%

Prioritnou motiváciou žien, ktoré sa venujú rekreačnej atletike je zlepšenie telesnej kondície, čo vyjadruje súhlasné 100% zodpovedanie uvedenej položky dotazníka. V tejto súvislosti považujeme za vhodné uviesť spresnenie, ktoré sme realizovali na základe interview s respondentkami, že záujem žien zlepšiť telesnú kondíciu, je vnímaný komplexne, tzn. holistickým vnímaním dobrej telesnej kondície, pociťovanej ako komplexný stav zdravia,

vitality a pohody – tzv. *well-being*. V prípade 79,9% respondentiek sme zaznamenali motiváciu redukovať telesnú hmotnosť prostredníctvom vykonávania vytrvalostného behu, ktorý vzhľadom na energetický výdaj a funkčnú mobilizáciu fyziologických systémov organizmu, predstavuje efektívny prostriedok zdravotnej optimalizácie, resp. žiaducej redukcie telesnej hmotnosti. V prípade identifikácie motivácie žien aspirujúcich zúčastniť sa podujatia pre rekreačných bežcov, najpočetnejšiu skupinu 46,1% tvoria ženy, ktoré majú záujem pripraviť sa na bežecké podujatie s dĺžkou bežeckej trate 10 km a 30,7% predstavuje skupina žien, ktorých motivuje účasť na bežekom podujatí s dĺžkou trate polmaratón – 21,097 km. V uvedených prípadoch si dovoľíme vyjadriť stanovisko, že z pohľadu rekreačne zameranej atletiky, účasť na bežekom podujatí do vzdialenosti bežeckej trate – polmaratón, vyjadruje adekvátnu aspiráciu bežkýň úspešne sa vyrovnáť s náročnosťou dĺžky trate, ako aj úspešne zvládnuť systematickú tréningovú prípravu v priebehu ročného tréningového cyklu. Len v prípade 2,6% žien sme zaznamenali ako motivačný faktor absolvovanie vzdialenosti trate maratónskeho behu – 42,195 km. Postoj k bežekému tréningu, ako prostriedku tréningovej prípravy zameraného na účasť pre iný typ športového podujatia, ako je napr. *Spartan Race*, alebo vytrvalostné štafetové behy, sme zaznamenali u 20,5% respondentiek.

Otázkou č. 4 „Kedy sa môžete venovať bežekému tréningu?“ (Tab. 2) sme zisťovali, ktoré dni v týždni, ako aj časti dňa, ženám vyhovujú pre realizáciu bežekého tréningu. Skupinu respondentiek tvorili relatívne homogénnu skupinu s ustáleným režimom plnenia pracovných, ako aj mimopracovných povinností súvisiacich so zabezpečením fungovania rodín.

Tab. 2 Dni a časti dňa v týždni, kedy ženy môžu absolvovať bežeký tréning

Pondelok / večer	46%
Utorok / večer	46%
Štvrtok / večer	61%

Respondentky v prípade 61% uviedli najčastejšie štvrtok, ako najvhodnejší deň v týždni, kedy môžu absolvovať bežeký tréning. Ďalšími preferovanými dňami v identickom zastúpení 46% na vykonávanie bežekého tréningu sú: pondelok a utorok. Vo všetkých

prípadoch figuruje preferovaná večerná časť dňa. Uvedené zistenie pravdepodobne vypovedá o fakte, že v priebehu pracovného týždňa a s tým súvisiace relatívne ustálené plánovanie a plnenie pracovných a mimopracovných povinností, umožňuje ženám ľahšie si naplánovať čas na pravidelné absolvovanie bežeckého tréningu.

Otázka č. 5 „Kedy nemôžete absolvovať bežecký tréning?“ (Tab. 3) smerovala k zisteniu, ktoré dni sú pre ženy z časového hľadiska pre realizáciu bežeckého tréningu nevhodné.

Tab. 3 Dni v týždni a časť dňa, kedy ženy nemôžu absolvovať bežecký tréning

Piatok / ráno	95%
Piatok / večer	93%
Sobota / ráno	93%
Sobota / večer	100%
Nedeľa / ráno	95%
Nedeľa / večer	93%

Na základe zistení považujeme za najnevhodnejší deň v týždni pre realizáciu bežeckého tréningu žien víkendový deň ktorým je sobota. Dané konštatovanie vychádza zo zistenia, keď 100% respondentiek uviedlo daný deň a jeho večernú časť, kedy z rôznych dôvodov nemôžu realizovať bežecký tréning. Väčšina respondentiek uviedla ako príčinu plnenie spoločenských a rodinných povinností. Ďalšie nevhodné dni v týždni predstavujú: piatok a nedeľa, ktoré uviedlo 95% respondentiek. V oboch prípadoch ide o rannú časť dňa, ktorá je v piatok väčšinou vyplnená pracovnými povinnosťami žien a nedeľa plnením rodinných povinností. V prípade 93% odpovedí sme zaznamenali následné nevhodné dni pre realizáciu bežeckého tréningu žien: piatok a to večernú časť dňa, sobotu ráno a nedeľu večer.

Otázkou č. 6 „Kde môžete realizovať bežecký tréning?“ (Tab. 4) sme zisťovali typ športoviska, resp. lokalitu, ako aj druh bežeckého povrchu, kde ženy majú možnosť realizovať bežecký tréning.

Tab. 4 Lokalita a typ povrchu, kde ženy vykonávajú bežecký tréning

Chodník v lesoparku / asfaltová cyklistická cesta	100%
Chodník v lesoparku / spevnená lesná cesta	71%
Chodník v lese / členitá lesná cesta vyznačená turistickými značkami	68%
Atletická dráha / umelý povrch, škvara, antuka	53%
Bežecký trenažér /fitnes centrum	41%

Na základe zistení môžeme konštatovať, že najpreferovanejším miestom vykonávania bežeckého tréningu kategóriou žien v prípade 100% odpovedí sú cyklistické cesty s asfaltovým povrchom v lesoparkoch. Preferencia daného miesta a povrchu je ovplyvnená bezpečnosťou vykonávania bežeckého tréningu jednak z profylaktického aspektu – rizika vzniku zranenia pri behu na nerovnom povrchu, ako aj z aspektu pocitu bezpečia v osvetlenom prostredí parku v prípade realizácie tréningu vo večerných hodinách. Spevnené lesné cesty v lesoparku preferuje 71% žien. Daný povrch využívajú väčšinou v prípade nedaždivých dní ako spiestrenie tréningu na ustálenej bežeckej trase. V prípade nevhodného počasia jednoznačne preferujú spevnený asfaltový povrch. Členitú lesnú cestu vyznačenú turistickými značkami na vykonávanie bežeckého tréningu využíva 68% žien. Ide predovšetkým o výkonnostne zdatnejšie bežkyne, pretože beh v členitom teréne vyžaduje už osvojený komplex bežeckých zručností a vyššiu úroveň vytrvalostných schopností. Využívanie lesných chodníkov je ovplyvnené aj dostupnosťou vhodných lokalít v mieste bydliska, ako aj možnosťou žien dopraviť sa na vhodné tréningové miesto. Atletickú dráhu s rôznym povrchom na vykonávanie bežeckého tréningu preferuje 53% žien. Daný výber miesta je ovplyvnený predovšetkým blízkosťou a dostupnosťou športovísk v mieste bydliska respondentiek. Na základe rozhovorov s respondentkami môžeme pripomenúť, že ženy preferujúce tréning na atletickej dráhe sa snažia monotónnosť prostredia eliminovať kombináciou miesta bežeckého tréningu aspoň raz v týždni jeho absolvovaním v prostredí lesoparku. Bežecký trenažér využíva 41% žien a to väčšinou v prostredí fitnescentra, ako doplnkový bežecký tréning v prípade nepriaznivého počasia v zimnom období.

DISKUSIA

Postoje žien k vykonávaniu rekreačnej atletiky v jej najpreferovanejšej forme ktorú predstavuje vytrvalostný beh, sú ovplyvnené jednoznačne motiváciou zlepšiť telesnú kondíciu. Pri analýze benefitov, ktoré vykonávanie vytrvalostného behu prináša a priamo súvisí so zlepšením telesnej kondície, respondentky dané pozitívum vnímajú komplexne v rovine zlepšenia celkovej kvality života. Výsledky prieskumu vypovedajú, že ženy vykonávajú vytrvalostný beh v predovšetkým v kombinácii s inou doplnkovou pohybovou aktivitou a to s fitness a plávaním. Dané zistenie upozorňuje na výsledky výskumu Baisovej (2013), ktorá uvádza plávanie, turistiku a fitness, ako najpreferovanejšie pohybové aktivity súčasných mladých žien. V súvislosti so zistením frekvencie vykonávania pohybovej aktivity ženami Bendíková, Labudová (2012) uvádzajú, že vykonávaná pohybová aktivita v predchádzajúcom období života zohráva tiež významnú úlohu pri frekvencii cvičenia, nakoľko 42 % žien, ktoré sa v minulosti pravidelne venovali určitej pohybovej aktivite, dodržiava optimálnu týždennú frekvenciu cvičenia (2 až 3-krát). V prezentovaných výsledkoch prieskumu sa najčastejšie vyskytovala respondentkami udávaná frekvencia vykonávania pohybovej aktivity 2-krát v týždni, čo považujeme za minimálnu hranicu odporúčanej frekvencie pravidelne vykonávanej pohybovej aktivity, ak očakávame pozitívne adaptačné zmeny v komplexe zdravotných benefitov. V súvislosti s uvedeným konštatovaním Kasa (2005) považuje za dôležité zdôrazniť význam početnosti a pravidelnosti cvičenia, lebo ak niekto cvičí menej ako 1-krát týždenne, alebo cvičí len 1-krát týždenne a nepravidelne, nemôže pocítiť účinky telocvičnej aktivity na zlepšenie zdravia.

ZÁVER

Výsledky prieskumu poukazujú, že rekreačná atletika v preferovanej forme, ktorou je vytrvalostný beh, predstavuje pre ženy atraktívnu a inšpiratívnu pohybovú aktivitu. Preukázané postoje žien vypovedajú o pozitívnych aspektoch vykonávania vytrvalostného behu, ktorý predstavuje špecifický intervenčný faktor ovplyvňujúci spôsob života, ktorý komplexne prispieva k zlepšeniu kvality života súčasných žien. Zistenia poukazujú, že ženy realizujú vykonávanie vytrvalostného behu v kombinácii s fitness a plávaním, ktoré predstavujú vhodné doplnkové pohybové aktivity kompenzujúce jednostranné bežecké zaťaženie vytrvalostno-cyklického charakteru.

LITERATÚRA

BAISOVÁ, K. 2013. Pohyb, šport a zdravie v živote študentiek Technickej univerzity vo Zvolene, In *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu – zborník vedeckých príspevkov*. Zvolen: Univerzitné centrum, 2013. ISBN 978-80-228-2570-2. s. 139-150.

BENDÍKOVÁ, E., LABUDOVÁ, J. 2012. Športové aktivity žien z hľadiska zdravia a sociálnej inklúzie. In *Šport a rekreácia 2012 – zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF PF KTVŠ 2012. ISBN 978-80-558-0148-3. s. 12-17.

BUKOVÁ, A. 2010. Nedostatok fyzickej aktivity u mladých ľudí v súčasnej spoločnosti. In *Pohybová aktivita v živote človeka – zborník vedeckých príspevkov*. Prešov: PU, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1. s. 5-12.

COOPER, K. H. 1986. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport, 1986.

KASA, J. 2005. Šport, zdravie, výchova. In *Pohyb a zdravie*. Trenčín: KTVŠ, 2005. s. 7-19.

KONČEKOVÁ, Ľ. 2007. *Vývinová psychológia 2*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2007. ISBN 978-80-7165-614-2.

KUCHEN, A. 1987. *Teória a didaktika atletiky*. Bratislava: SPN, 1987.

NEMEC, M., KANDRÁČ, R., KONIAR, B. 2014. Women friendly marathon – projekt podpory rekreačnej atletiky žien. In *Atletika 2014 – zborník vedeckých príspevkov*. Banská Bystrica: FF UMB, 2014. ISBN 978-80-8141-076-5. s. 186-191.

PAULIČKA, I. 2005. *Všeobecný encyklopedický slovník*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2005. ISBN 80-7181-708-2.

SEDLÁČEK, J. et. al. 2007. *Kondičná a atletická príprava a rekreačná atletika*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. ISBN 978-80-223-2288-1.

ŠIMONEK, J. 1985. *Beh – zdravie – kondícia – preteky*. Bratislava: Šport, 1985.

ŠIMONEK, J. 1991. Druhy atletiky podľa zamerania. In *Atletika – zvolený šport*. Bratislava: FTVŠ UK, 1991. s. 11-12.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom:

PhDr. Marcel Nemec, PhD.

Katedra športovej humanistiky a edukológie

Fakulta športu PU v Prešove

Ul. 17. novembra č. 13

080 01 Prešov

marcel.nemec@unipo.sk

HYDROKINEZIOTERAPIA A ZDRAVOTNÉ PLÁVANIE V EDUKÁCII A VO FYZIOTERAPEUTICKEJ PRAXI.

TATIANA NEVOLNÁ ¹

MIROSLAV MALAY ²

¹*Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra
Dubčeka v Trenčíne*

²*Fakulta ošetrovateľstva a zdravotníckych odborných štúdií Slovenskej zdravotníckej
univerzity v Bratislave*

ABSTRAKT

Autori v predkladanom príspevku poskytujú primárne informácie z oblasti zdravotného plávania a pohybovej liečby vo vodnom prostredí, nakoľko plavecká gramotnosť má nezastupiteľné miesto v živote človeka v oblasti udržateľnosti a v podpore zdravia, regenerácii, rehabilitácii a trávenia voľného času (rekreácii, oddychu a zábave) a hydrokinezioterapia je významnou súčasťou fyzioterapie. V tejto súvislosti autori upozorňujú na skutočnosť, že metodiku plávania a základné techniky hydrokinezioterapie by študenti odboru fyzioterapie mali zvládnuť nielen v teoretickej rovine, ale aj v praxi. Je žiaduce, aby študenti prostredníctvom praktických zážitkových foriem učenia nadobudli požadovanú úroveň plaveckej spôsobilosti, ktorá je predpokladom zvládnutia zákonitostí zdravotného plávania a pohybovej liečby vo vodnom prostredí.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Hydrokinezioterapia. Zdravotné plávanie. Edukácia. Fyzioterapeutická prax. Študenti odboru fyzioterapia.

ABSTRACT

In the submitted contribution the authors provide primary information from the field of therapeutic swimming and aquatic physiotherapy as swimming skills have an indisputable place in the area of being fit and healthy, regeneration and free time activities (recreation, rest and amusement) and hydrokinesiotherapy is an important part of a physiotherapy. In this respect the authors call attention to the fact that physiotherapy course students should master not only the theoretical part of the swimming methodology and the basic techniques in hydro

kinesiotherapy, but also and mainly its practice. It is highly desirable that the students gain by the means of practical experiences the required level of swimming skills which is the esupposition of mastering the laws of therapeutic swimming and physiotherapy in the aquatic environment.

KEY WORDS: Hydro kinesiotherapy. Therapeutic swimming. Education. Physiotherapeutic practice. Physiotherapy course students.

ÚVOD

Vodné prostredie svojou rozmanitosťou ponúka človeku veľa možností na vykonávanie rôznych pohybových aktivít. Dominantu v systéme pohybových aktivít vo vodnom prostredí tvorí plávanie. Plavecká gramotnosť by mala byť súčasťou všeobecného vzdelania každého zdravého jedinca (Merica, Hlavatý, 2011; Nevolná, 2010; Michal, 2002; Macejková, 2005). Ako praktická činnosť bolo plávanie známe ľudstvu už od najstarších čias, keď vedieť plávať bolo životnou nutnosťou. Platón a jeho veta „nevie čítať ani plávať“, podporuje názor, že v minulosti plávanie tvorilo neoddeliteľnú súčasť telesnej kultúry a všeobecnej úrovne vzdelania. I keď plavecká gramotnosť dnes už nepredstavuje v dôsledku technických vymožeností podmienku ľudskej existencie, ostáva hodnotou trvalého charakteru, ktorá sa rôznym spôsobom podieľa na obohatení človeka. Pritom samozrejme i dnes určitá úroveň plaveckej spôsobilosti je jednou zo životne dôležitých telovýchovných aktivít ako prevencia straty života utopením.

Plavecká gramotnosť a plavecká spôsobilosť je tiež nevyhnutnou podmienkou pre vedenie a realizáciu zdravotného plávania ako aj pohybovej liečby vo vodnom prostredí, čo je obzvlášť dôležité u fyzioterapeutov, ktorí sa učia primárne zákonitosti a zásady pohybovej liečby vo vodnom prostredí a v budúcnosti budú aplikovať metodiku hydrokinezioterapie v praxi (Nevolná, Malay, 2015).

HYDROKINEZIOTERAPIA

Hydrokinezioterapia (HKT) má nezastupiteľné miesto v komplexnej fyzioterapii, hlavne v kúpeľných zariadeniach. Pacientom s ťažkým funkčným postihnutím prináša možnosť realizovať pohyb, ktorý na suchu nie je možný. Liečba vo vodnom prostredí je stará ako ľudstvo samé. Už naši predchodcovia v predhistorických časoch využívali priaznivé pôsobenie vodného prostredia. Prvý písomný doklad o liečbe vo vodnom prostredí je od

jedného z posledných rímskych cisárov Marka Aurélia Antonina, ktorý vo svojej knihe „Hovory so sebou. Denník rímskeho cisára“ odporúča liečbu vo vodnom prostredí. Pohyb vo vodnom prostredí, teplom alebo studenom, odporúčali Hippokrates, Cornelius Celsus, Claudius Galenos a židovský lekár Moše Ben Majsenon nazývaný „Músá“. V období stredoveku anglický lekár John Floyer tiež odporúčal pohyb vo vode.

Hydrokinezioterapia ako liečebná telesná výchova vo vodnom prostredí

Liečebná telesná výchova na suchu je pre mnohých pacientov fyzicky náročná a veľakrát nie je možné pohyb uskutočniť. Vodné prostredie, pri využití základných fyzikálnych vlastností vytvára podmienky preto, aby pohyb, ktorý nie je možné na suchu uskutočniť, bol realizovateľný. Vodné prostredie vytvára podmienky pre ľahšie vykonanie pohybu, bez zvýšenej fyzickej záťaže a s pocitom pacienta, že dokáže viac ako je bežne možné.

Hydrokinezioterapia ako liečebná telesná výchova alebo pohybová liečba vo vodnom prostredí je vhodná u všetkých pacientov, ktorí nedokážu vzhľadom na svoje postihnutie vykonať potrebný pohyb na suchu. Pri cvičení sú využité priaznivé fyzikálne vlastnosti vody, ako je napríklad odpor vody, ktorým sa posilňujú jednotlivé svalové skupiny a rozvíja sa harmonicky funkcia statická a dynamická. Odpor pri cvičení vo vodnom prostredí narastá s rýchlosťou, čo umožňuje cvičiacemu si individuálne dávkovať záťaž (Čelko, Zálešáková, Gúth, 1997).

Vo vodnom prostredí dosiahneme ľahšie svalové uvoľnenie, čo zlepšuje schopnosť opakovania maximálneho svalového napätia. Z tohto dôvodu je vhodné po dvoch až troch cvičeniach zameraných na rozvoj svalovej sily, vsunúť cvičenia relaxačné. HKT má oproti cvičeniu na suchu mnohé výhody, ako bezbolestný a ľahší pohyb, celková relaxácia, pocit slobody a voľnosti pohybu, kladné emócie a pod., ale zároveň pri cvičení vo vode nie je možné tak presné cielenie pohybu ako na suchu, preto je potrebné cvičenie vo vode a na suchu kombinovať. Vo vode je zvýšené riziko nesprávne vykonaného pohybu (Nevolná, Malay, 2015).

Hydrokinezioterapia má široké využitie prakticky vo všetkých klinických odboroch, aj keď v našich podmienkach na Slovensku sa využíva v zúženom rozsahu indikácií predovšetkým v NRC Kováčová, niektorých kúpeľných zariadeniach a v niektorých špecializovaných pracoviskách ako napr. Gaudeamus – zariadenie komunitnej rehabilitácie na Mokrohájskej ulici v Bratislave.

Tento stav je zapríčinený tým, že hydrokinezioterapia je po stránke materiálneho a personálneho zabezpečenia pomerne ekonomicky náročná. Hydrokinezioterapiu je možné využívať nielen pri širšom spektre ochorení pohybového ústrojenstva ako sú poúrazové stavy alebo stavy pri degeneratívnych ochoreniach a pri neurologických ochoreniach, ale aj v prípade ICHS a stavoch po kardiochirurgických zákrokoch vo funkčnom štádiu NYHA II. Hydrokinezioterapia je veľmi dobre využiteľná pri pľúcnych ochoreniach ako je chronická obštrukčná choroba pľúcna u dospelých a asthma bronchiale najmä u detí.

Široké využitie nachádza u geriatrických pacientov, ktorí sú charakteristickí polymorbiditou a komorbiditou, u pacientov s osteoporózou a aj u onkologických pacientov v štádiu remisie. Takisto u psychiatrických pacientov sa využíva kladné emotívne pôsobenie pohybu vo vodnom prostredí na podporu emocionálneho preladenia najmä pri depresívných syndrómoch a psychosomatických ochoreniach.

Liečebné účinky cvičenia vo vodnom prostredí:

- zmiernenie bolesti,
- svalová relaxácia,
- zlepšenie a udržanie rozsahu pohybu v kĺboch,
- zlepšenie cirkulácie krvi,
- strata strachu z funkčných aktivít,
- udržanie a zlepšenie rovnováhy, koordinácie pohybu a postoja.

Pri každom cvičení vo vodnom prostredí je potrebné dodržiavať určité zásady. Cvičiaci sa nesmie báť vody, počas cvičenia by mal zaujať pohodlnú polohu a fyzioterapeut musí zabezpečiť stabilizáciu kĺbov protiľahlých k cvičiacim. Pred cvičením je potrebné zistiť, či pacient správne dýcha, pretože zadržiavanie dychu a nesprávny stereotyp dýchania spôsobuje zvýšené napätie a tým zhoršuje celkovú relaxáciu. Takisto musí byť zabezpečený bezbolestný rozsah pohybu. Pred každým cvičením fyzioterapeut najskôr dôkladne vysvetlí a ukáže plánovaný cvik, zároveň je potrebné, aby cvičiaci dôkladne pochopil cieľ cvičenia. Pred HKT je potrebné organizmus cvičiaceho zahriať cvičením. Zahrievacie cvičenia majú zaberať približne 20 – 30 % z celkovej doby cvičenia, ktorá trvá 20 – 30 minút. Ako zahrievacie cvičenia na horné končatiny používame modifikácie rôznych plaveckých spôsobov na dolné končatiny, rôzne druhy chôdze so synkinézami horných končatín ako napr. chôdza dopredu, dozadu, bokom s prekrížením dolných končatín, chôdza s vysokým dvíhaním kolien, chôdza po špičkách, poklus. Následne sa cvičí bicyklovanie vo vertikálnej alebo horizontálnej polohe. V závere cvičenia sú pohyby panvy v stoj, kedy sú dolné

končatiny rozkročené do šírky pliec. Ak ide o pacienta, ktorý trpí rannou stuhnutosťou, je potrebné cvičiť nie hneď v ranných hodinách, ale o niečo neskôr. Ak si cvičenie vyžaduje prítomnosť fyzioterapeuta vo vode, tento by nemal byť vo vodnom prostredí dlhší čas ako 2 hodiny. V prípade nutnosti dlhšieho pobytu vo vode ako 2 hodiny, je nutné zabezpečiť po 1,5 hodine prestávku v minimálnom čase 30 minút. Pred cvičením je potrebné sa vymočiť z dôvodu diuretického účinku fyzikálnych vlastností vody a v priebehu cvičenia a po ňom zabezpečiť dostatočný príjem tekutín (Čelko, Gúth, 2013).

Medzi základné prvky, ktoré sú používané pri HKT patrí uvoľňovanie, posilňovanie a relaxácia.

Indikácie hydrokinezioterapie

- spastické a hypotonické stavy (detská mozgová obrna a iné neurologické ochorenia),
- parézy a plégie (centrálneho a periférneho pôvodu),
- svalové kontraktúry rôznej etiológie,
- všetky obmedzenia pohyblivosti pri rôznych diagnózach (reumatické ochorenia, rôzne formy artrózy, ankylozujúca spondylitída a iné),
- chronická obštrukčná choroba pľúcna a asthma bronchiale,
- obezita,
- posttraumatické stavy,
- popáleniny pri zabezpečení špeciálnych podmienok.

Kontraindikácie hydrokinezioterapie

- porušenie integrity kože, kedy hrozí riziko infekcie aj pri vodotesnom prekrytí,
- zápalové a hnisavé ochorenia kože,
- celkové akútne zápalové ochorenia,
- srdcová nedostatočnosť (ICHS NYHA III - IV),
- respiračná nedostatočnosť so zníženou vitálnou kapacitou pľúc na 900 - 1500 ml.,
- gastrointestinálny dyskomfort,
- perforovaný ušný bubienok,
- röntgenová terapia v posledných 3 mesiacoch,
- hydrofóbia,
- inkontinencia moču a stolice.

Všetky cvičenia vo vodnom prostredí využívajú z fyzikálneho hľadiska hydrostatický vztlak a hydrostatický tlak. Tieto cvičenia rozdeľujeme na asistujúce, rezistujúce a podporné.

Základné polohy, ktoré pri týchto cvičeniach využívame, sú stoj, sed, kľak a ľah. Najčastejšie využívanou metodikou cvičenia vo vodnom prostredí je metodika Bad Ragaz (Gúth, Čelko, Zálešáková, 2008). Ide o cvičenie v horizontálnej polohe s pomocou plavákov. Cvičiť môžeme:

- **Izokineticky** - fyzioterapeut fixuje pacienta, ktorý sa pohybuje k nemu, od neho a okolo neho. Odpor si pacient určuje sám rýchlosťou pohybu. Cvičenie facilituje stabilizačné funkcie, vytvára pohybové synergie a zabezpečuje izotonicky rezistované cvičenie agonistov a antagonistov (obr. 1,2).
- **Izotoniccky** - fyzioterapeut je fixujúcim bodom, ktorý sa pohybuje a tlačí pacienta v smere pohybu.
- **Izometricky** - pacient vo fixovanej polohe je tlačенý fyzioterapeutom, ktorý s cieľom stabilizácie pasívne hýbe pacientom pri využití úchopov panvového, axilárneho až laktovéhoho.



Obrázok 1 *Izokinetická facilitácia chôdze – začiatková poloha*



Obrázok 2 *Izokinetická facilitácia chôdze – konečná poloha*

ZDRAVOTNÉ PLÁVANIE

Ako jednu z mála pohybových aktivít možno realizovať plávanie vo forme zdravotného plávania, alebo cvičenia vo vodnom prostredí aj pri diagnostikovaných oslabeniach a poruchách orgánov opory a pohybu a to najmä z dôvodu využívania pozitívnych účinkov fyzikálnych vlastností vody (hustota vody a účinky hydrostatického vztlaku a hydrostatického tlaku) na organizmus človeka. Plávanie je odporúčané kompetentnými odborníkmi pri väčšine ortopedických a neurologických ochorení:

- chybné držanie tela,
- poruchy zakrivenia chrbtice v rovine sagitálnej a frontálnej,
- poruchy statiky a dynamiky chrbtice ľahkého a stredne ťažkého stupňa,
- poruchy funkcie váhonosných kĺbov (bedrové a kolenné kĺby a iné kĺby),
- pri celkovej osteoartróze alebo poruchách mäkkých tkanív,
- pri poruchách centrálného a periférneho motoneurónu,
- pri diagnostikovaných vertebrogénnych algických syndrómoch, nazývaných aj myofasciálnymi syndrómami.

Z hľadiska zdravotného efektu patrí zdravotné plávanie medzi jednu z najprospešnejších pohybových aktivít a to najmä vplyvom špecifických zákonitostí vodného prostredia, v ktorom sa realizuje i charakterom a účinkom plaveckého pohybu na organizmus (Merica, Hlavatý, 2011). Plávanie všestranne a rovnomerne zaťažuje svalstvo, predovšetkým veľké svalové skupiny, čoho následkom je lepšie prekrvenie organizmu. Z hľadiska

upevnenia zdravia človeka zaraďujeme zdravotné plávanie medzi najúčinnšie pohybové aktivity pre jeho regeneračný, kompenzačný, ale aj preventívny vplyv (Macejková, 2005; Nevolná Malay, 2015).

Špecifikum tejto pohybovej aktivity je, že ju môžu vykonávať aj osoby s oslabením alebo poruchami zdravia predovšetkým oporno-pohybovej sústavy a to bez pomocných zariadení, ktoré si ich zdravotný stav vyžaduje v bežnom živote. Špecifické vlastnosti vodného prostredia vytvárajú vhodné podmienky na bezproblémovú lokomóciu najmä u osôb s oslabením alebo poruchami orgánov opory a pohybu, orgánov kardiovaskulárneho systému, poruchami metabolizmu ako aj u osôb v postproduktívnom veku.

Nevyhnutnou podmienkou realizácie zdravotného plávania je plavecká gramotnosť. Intervencie v oblasti zdravia v prípade zdravotného plávania predpokladajú predovšetkým ovládanie, prípadne nácvik správnej techniky jednotlivých plaveckých spôsobov s dôrazom na pravidelný rytmus dýchania. Metodika zdravotného plávania na dosiahnutie pozitívnych účinkov k podpore zdravia viac využíva plaveckú spôsobilosť jedinca, prvkové plávanie a plavecké pomôcky na rozdiel od pohybovej liečby vo vodnom prostredí (hydrokinezioterapie), ktorá využíva na dosiahnutie želaného cieľa skôr špecifické vlastnosti vodného prostredia a rôzne cvičebné rehabilitačné programy.

Zdravotné plávanie rozčleňujeme nasledovne:

- *Zdravotné plávanie ako preventívna pohybová činnosť*
- *Zdravotné plávanie pre osoby so špecifickými potrebami,*
 - ✓ zdravotné plávanie pre seniorov,
 - ✓ zdravotné plávanie pre tehotné ženy,
 - ✓ zdravotné plávanie pre dojčatá a batoláta.
- *zdravotné plávanie pre osoby so zdravotným oslabením, postihnutím, alebo diagnostikovanou poruchou zdravia a pre rehabilitujúce osoby.*

Zdravotné plávanie v tejto skupine je odporúčané najmä u:

- ✓ osôb s oslabením alebo poruchou oporno-pohybového systému,
- ✓ osôb s oslabením srdcovo-cievneho systému,
- ✓ osôb s oslabením dýchacieho systému (najmä respiračne oslabené osoby),
- ✓ u osôb s metabolickými poruchami (obezita, nadváha),
- ✓ duševne oslabených a postihnutých osôb (Nevolná, Malay, 2015; Čechovská, 2005, In Macejková, 2005).

Zdravotné plávanie u osôb so zdravotným oslabením, postihnutím, alebo diagnostikovanou poruchou zdravia v žiadnom prípade nemôže nahradiť lekársku alebo rehabilitačnú starostlivosť.

Aby zdravotné plávanie splnilo svoj účel, musí rešpektovať potreby konkrétneho jedinca (pacienta) a jeho aktuálny zdravotný stav, pri dodržiavaní základných zákonitostí metodiky a techniky plávania. Špecifické vlastnosti vody umožňujú jedincom vo vodnom prostredí vykonávať aj také pohybové prvky a pohybové operácie, ktoré by v suchom prostredí boli náročné a bolestivé (v mnohých prípadoch nerealizovateľné), v zmysle konkrétneho oslabenia alebo poruchy zdravia. Zdravotné plávanie odporúčame realizovať 2x týždenne v 45 minútovej cvičebnej jednotke. Dôraz je potrebné klásť predovšetkým na správnu techniku plávania plaveckých spôsobov v zmysle odstraňovania svalovej dysbalancie a rôznych (konkrétnych) oslabení orgánov opory a pohybu. Cvičenie vo vodnom prostredí u jedincov s oslabením alebo poruchou orgánov opory a pohybu sa orientuje na základnú gymnastiku vykonávanú v maximálnom rozsahu pohybu, ktorý je možný (u pacientov, klientov) v zmysle ich pohybových predpokladov a aktuálneho zdravotného stavu s dôrazom na dychové cvičenia. Pri zdravotnom plávaní a cvičení vo vodnom prostredí je dôležité dodržiavať správnu techniku plávania plaveckých spôsobov a pravidelný rytmus dýchania.

Zdravotné plávanie je vhodné odporučiť pri:

- chybnom držaní tela,
- poruchách predozadných a bočných zakrivení chrbtice,
- poruchách statiky a dynamiky chrbtice ľahkého a stredne ťažkého stupňa,
- poruchách funkcie váhonosných kĺbov (bedrové a kolenné kĺby, ako aj iných kĺbov),
- pri celkovej osteoartróze alebo poruchách mäkkých tkanív,
- pri diagnostikovaných vertebrogénnych algických syndrómoch,
- v prípade poúrazových stavov (na základe odporúčaní kompetentného odborníka),
- v prípade rehabilitujúcich osôb.

Účinky zdravotného plávania a vodného prostredia na ľudský organizmus sú mnohostranné.

Indikácie zdravotného plávania:

- ✓ spevňujú chrbtové svalstvo a napomáhajú k správneému držaniu tela,
- ✓ obnovujú funkciu postihnutých svalov a zlepšujú rozsah a pohyblivosť kĺbov,
- ✓ pomáhajú otužovaniu a prekrveniu organizmu,
- ✓ napomáhajú rozvíjať termoregulačné schopnosti,
- ✓ zvyšujú vitálnu kapacitu pľúc,

- ✓ posilňujú dýchacie svaly, ktoré pracujú proti tlaku vody. Výdych do vody vedie k rozvoju expiračnej sily a k zlepšeniu ďalších respiračných funkcií,
- ✓ horizontálna poloha tela pri plávaní podporuje prácu srdcovo-cievneho systému a uľahčuje prečerpávanie krvi,
- ✓ pozitívne vplývajú na duševnú relaxáciu a sú dôležitou súčasťou mentálnej hygieny človeka.

Kontraindikácie zdravotného plávania

- chronické zápaly stredného ucha, vrátane perforácie bubienka,
- infekčné zápaly kože,
- alergie na chlór (zápaly spojiviek),
- gynekologické infekcie (mykózy a bakteriálne zápaly),
- u seniorov s obehovou nedostatočnosťou a pokročilou aterosklerózou sa neodporúča náhle a prudké vstupovanie do vodného prostredia, skoky a potápanie.

DISKUSIA

Výchova a vzdelávanie nielen „mladej“ populácie v psychomotorickej oblasti rozvoja osobnosti s dôrazom na vytváranie pohybových návykov, nie je okrajová úloha rodičov, pedagógov, vychovávateľov, ale ich najdôležitejšia povinnosť, ktorá kladie vysoké nároky na ich intelektuálnu, psychomotorickú a morálnu úroveň, na ich vedomosti a schopnosti. V tejto súvislosti dávame do pozornosti, že nadobúdanie plaveckej gramotnosti a plaveckej spôsobilosti patrí predovšetkým do oblasti primárnej edukácie, avšak výskumy realizované v telovýchovnej praxi zaznamenávajú výskyt vysokej plaveckej negramotnosti a to nielen mladej populácie.

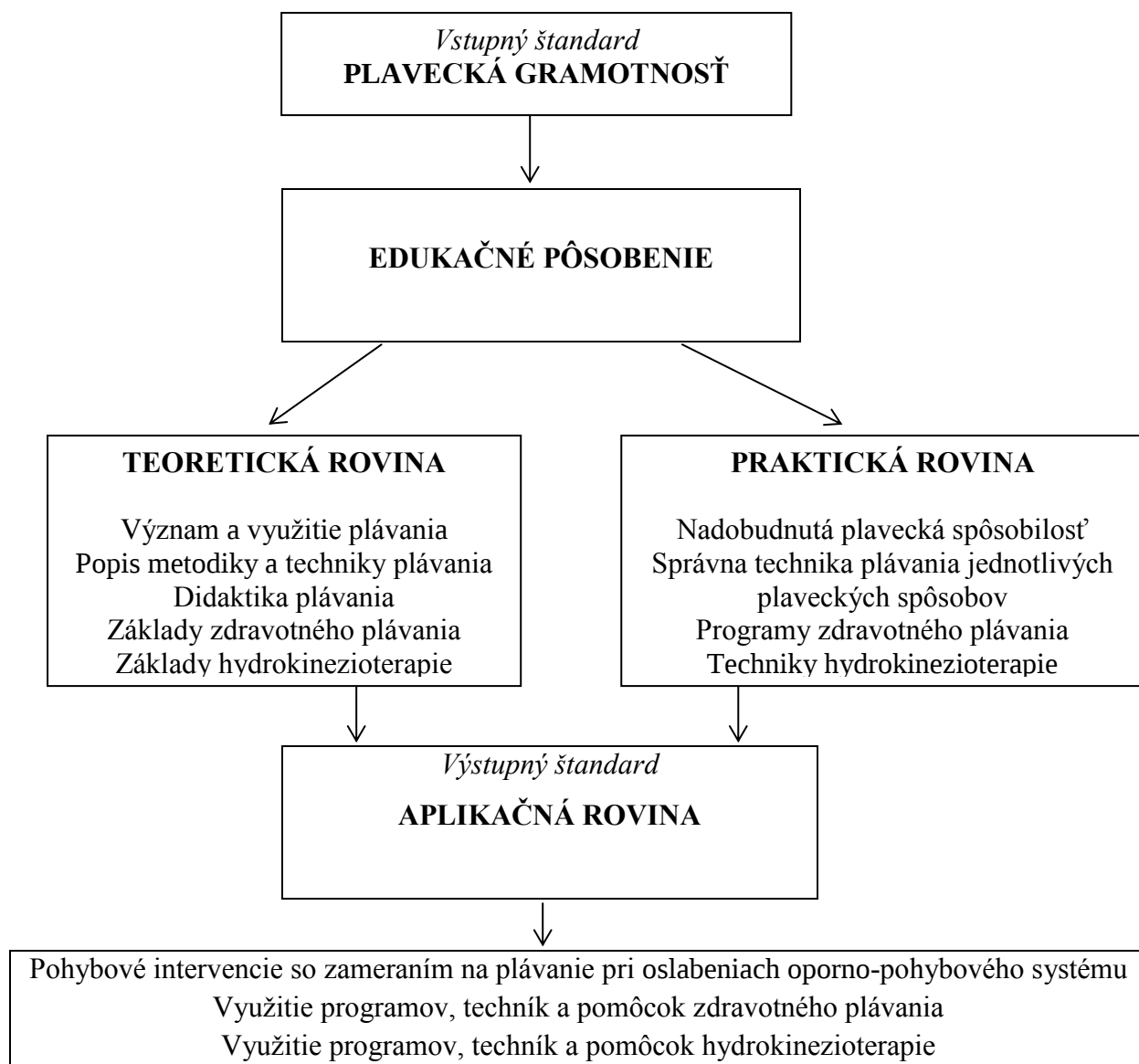
Proces nadobúdania plaveckej gramotnosti je mimoriadne dôležitý, nakoľko voda pri nesprávnom edukačnom prístupe môže priniesť nielen nepríjemné zážitky, ale aj nebezpečné situácie. Preto je edukačný význam plávania a cvičenia vo vodnom prostredí determinovaný pedagogicko-psychologickou úrovňou inštruktora, pedagóga, fyzioterapeuta. Proces plaveckých programov vo vodnom prostredí je spojený s prekonávaním stále nových a náročnejších prekážok a ťažkostí, vonkajších aj vnútorných, ktorých zdolávanie si vyžaduje zodpovedajúce vôľové úsilie a aktívny prístup jedinca k plávaniu. Edukácia plávania je postavená na teoretickom spracovaní, na metodike plávania. Uplatňujú sa v nej nielen pedagogické činitele, ale aj fyziologické a biomechanické zákonitosti. Výsledok edukačnej činnosti v programoch zdravotného plávania a HKT je determinovaný nie len osobnosťou

daného jedinca, jeho aktuálnym zdravotným stavom, predpokladmi, schopnosťami, nadaním a záujmom o plávanie, ochotou a pripravenosťou počúvať, prijímať informácie - učiť sa, ale aj príslušnou kvalifikáciou inštruktora, fyzioterapeuta v oblasti metodiky plávania, významu a aplikácie programov zdravotného plávania a primárnych techník hydrokinezioterapie. Len harmonické skĺbenie praktických zručností s teoretickými poznatkami vytvára predpoklad úspešnej realizácie programov zdravotného plávania a HKT s pozitívnymi účinkami na zdravie jedincov.

Metodiky hydrokinezioterapie prinášajú pacientom nenahraditeľný benefit. Pri zvládnutí zásad HKT, jej indikácii a kontraindikácii, má študent odboru fyzioterapie možnosť ju využiť v budúcej praxi (obr. 3). Hydrokinezioterapia tvorí neoddeliteľnú súčasť komplexnej rehabilitácie a preto je dôležité, aby bola vo fyzioterapii zvládnutá v teórii aj v praxi, čo je v súlade s názormi Čelka (2013) a Gútha (2005, 2008). Fyzioterapia je dnes v modernej medicíne veľmi často využívaná a je samozrejmosťou, že pacienti po ortopedickom, či neurologickom zákroku podstupujú rehabilitačnú liečbu. Teoretické vedomosti a praktické skúsenosti v oblasti zdravotného plávania sú pre odborníkov v oblasti fyzioterapie dôležité nie len v ich osobnom, ale aj v pracovnom živote. Hydrokinezioterapia ako pohybová liečba vo vodnom prostredí je často využívaná v praxi fyzioterapeuta, predovšetkým pri rehabilitácii pacientov s oslabením a poruchami orgánov opory a pohybu (Nevolná, Malay, 2015). Macejková (2005) uvádza, že voda je mimoriadne priaznivé prostredie i pre ľudí s deformitami, svalovým oslabením a amputáciami končatín. Súhlasíme s autorkou, že liečba a pohybová aktivita vo vodnom prostredí pri súčasnom spôsobe života populácie má veľkú perspektívu. Z uvedeného dôvodu, odporúčame zaradenie praktických hodín výučby hydrokinezioterapie ako nadstavbu základného a zdokonaľovacieho plávania pre odbor fyzioterapia. Edukácia plávania je neodmysliteľnou súčasťou edukačného procesu základných aj stredných škôl (Macejková, 2009). Zarážajúce je preto zistenie, že u študentov vysokých škôl zisťujeme plaveckú negramotnosť. V zmysle uvedeného je nevyhnutné hľadať vhodné možnosti a podmienky pre zvýšenie hodín TV so zameraním na výučbu a zdokonaľovanie plávania pre študentov odboru fyzioterapie, nakoľko si uvedomujeme, že dotácia hodín pre vyučovanie plávania je veľmi nízka, hlavne v odbore akým je fyzioterapia, kde cvičenie vo vodnom prostredí môže byť súčasťou budúcej profesijnej činnosti (Nevolná, Petříková Rosinová, 2013).

Kvalitné vzdelanie, ktorého súčasťou je určitá úroveň plaveckej spôsobilosti a techník HKT umožní budúcim absolventom odboru fyzioterapie byť oporou pacientom so zníženou

schopnosťou pohybu, neurologickými problémami, problémami s kĺbmi vplyvom degeneratívnych zmien, vplyvom rôznych zranení a následného operačného zákroku a v neposlednom rade i pri odstraňovaní nesprávneho fyziologického zakrivenia chrbtice.



Obrázok 3 *Význam plaveckej spôsobilosti študentov fyzioterapie*

ZÁVER

Hydrokinezioterapia ako pohybová liečba vo vodnom prostredí je neoddeliteľnou súčasťou fyzioterapeutickej praxe a prináša výrazné klinické zlepšenie pre pacientov so širokým spektrom telesných postihnutí.

Zdravotné plávanie je vhodná pohybová aktivita určená pre zdravých ako aj chorých jedincov, z ontogenetického hľadiska pre jedincov všetkých vekových kategórií, so zameraním na rekreačné, kompenzačné alebo liečebné účinky. Prostredníctvom zdravotného plávania možno dosiahnuť nielen optimalizáciu pohybového režimu, želanú úroveň telesnej zdatnosti, ale aj pozitívnu podporu zdravia, rozvoj nervovo-svalovej koordinácie a pohyblivosti (zvyšovanie rozsahu pohybu pri pohybových oslabeniach). Je vhodným pohybovým prostriedkom pri svalovej atrofii, svalovej dysbalancii ako aj pri nesprávnom držaní tela.

Nadobudnutá plavecká gramotnosť a plavecká spôsobilosť nielen v teoretickej ale i v praktickej podobe je nevyhnutnou podmienkou pre vedenie a realizáciu zdravotného plávania ako aj pohybovej liečby vo vodnom prostredí, čo je obzvlášť dôležité u fyzioterapeutov, ktorí sa učia primárne zákonitosti a zásady pohybovej liečby vo vodnom prostredí a v budúcnosti budú aplikovať metodiku hydrokinezioterapie v praxi. Podotýkame, že hydrokinezioterapia ako pohybová liečba vo vodnom prostredí je často využívaná v praxi fyzioterapeuta, predovšetkým pri rehabilitácii pacientov s oslabením a poruchami orgánov opory a pohybu.

LITERATÚRA

ČELKO, J., GÚTH, A. 2013 Hydrokinezioterapia u pacientov so simultánnym postihnutím pohybového a kardiovaskulárneho ústrojenstva. In: *Rehabilitácia* Ročník 50. No. 3 s. 155 – 163. LIEČREH GÚTH, 2013 . ISSN 0375 – 0922.

ČELKO, J., ZÁLEŠÁKOVÁ, J., GÚTH, A. 1997. *Hydrokinezioterapia*. Bratislava: LIEČREH GÚTH, 1997. 158 s. ISBN 80-967 383-6-4.

GÚTH, A.ČELKO, J., ZÁLEŠÁKOVÁ, J. 2008. Rehabilitácia vo vode. In: *Voda a chlad, rehabilitácia, prevencia a liečba*, s. 159 – 185. Bratislava: Formát a LIEČREH GÚTH, 2008. 313 s. ISBN 978-80-967229-5-2.

GÚTH, A. a kol. 2005: *Liečebné metodiky v rehabilitácii pre fyzioterapeutov*. Bratislava: LIEČREH GÚTH, 2005. 472 s. ISBN 80-88932-16-5.

LABUDOVÁ, J. 1999. Zdravotné cvičenie na chrbticu. In: *Šport pre všetkých*. Bulletin č. 17. SZ RTVŠ. Bratislava: 1999, KORETH.

MACEJKOVÁ, Y. 2005. *Didaktika plávania*. Bratislava: FTVŠ UK – Katedra plávania a plaveckých športov, 2005.149 s. ISBN 80-969268-3-7.

MACEJKOVÁ, Y. 2009. Vyučovanie plávania patrí predovšetkým na školy. In: *Športový edukátor*, 2009. roč. II, č. 2/2009. ISSN 1337-7809, s 37 – 42.

MALAY M., NEVOLNÁ T. 2014. Vertebrogénne algické syndrómy a možnosti ich ovplyvnenia pohybovými aktivitami. In: *Zdravotnícke listy, edičná séria: Ošetrovatel'stvo, Fyzioterapia, roč. 2, číslo 3*. Trenčín 2014 TnUAD v Trenčíne, s. 6-13.

MERICA, M., HLAVATÝ, R. 2011. *Plávanie vo vede a praxi na MTF STU v Trnave*. Trnava: STU Vedecká monografia 2011. 165s.

MICHAL J. 2002. *Teória a didaktika plávania*. Banská Bystrica: PF UMB BB, 2002. 98 s. ISBN 80-8055-679-2.

NEVOLNÁ, T. 2010. Efficiency of the basic swimming training. In: *Acta universitatis matthiare belli physical education and sport*, vol .ii, no. 1/2010, issn 1338-0974

NEVOLNÁ, T., PETRÍKOVÁ ROSINOVÁ. 2013. Význam plávania pre poslucháčov odboru fyzioterapia TnUAD v Trenčíne. *Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl*. Recenzovaný zborník vedeckých prác. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, p. 198-205.

NEVOLNÁ, T., MALAY, M. 2015. *Zdravotné plávanie a pohybová liečba vo vodnom prostredí*. Prvé vydanie. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně a Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, ISBN: 978-80-7454-514-6.

PhDr. PaedDr. Tatiana Nevolná, PhD.

Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka

Fakulta zdravotníctva, Katedra telesnej výchovy a športu v Trenčíne

Študentská 2

911 01 Trenčín

Slovenská republika

tatiana.nevolna@tnuni.sk

MUDr. Miroslav Malay

Fakulta ošetrovateľstva a zdravotníckych odborných štúdií

Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave

Limbová 12

833 03 Bratislava

Slovenská republika

miroslav.malay@gmail.com

MIESTO A OBLÚBENOSŤ ŠPORTOVEJ HRY FLORBAL V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Anna Kozaňáková - Štefan Adamčák – Rastislav Kollár

Katedra telesnej výchovy a športu, Akadémia PZ Bratislava

Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB Banská Bystrica

ABSTRAKT

Práca sa zaoberá názormi žiakov - chlapcov 8. a 9. ročníka na problematiku obľúbenosti a postavenia športovej hry florbal v školskej telesnej a športovej výchove na nami vybraných základných školách. Na základe vyhodnotenia 949 dotazníkov sme zistili, že športová hra florbal je v 35% pravidelne zaraďovaná do hodín telesnej a športovej výchovy. Takmer 50% žiakov považuje zaraďovanie florbalu do hodín telesnej a športovej výchovy za postačujúce.

Kľúčové slová: Školská telesná a športová výchova. Florbal. Športová hra. Základná škola.

ABSTRACT

The work deals with the opinions of students 8 and 9 on the issues of the popularity and status of sports games hockey school physical education and sport at school of our choice. Based on the evaluation 949 questionnaires we found that sports game hockey is no longer in school physical education and sports domesticated (35% regular inclusion in the teaching of physical education and sports) and begins ranks among the favorite pupils and the free time popular sports games.

Key words: School physical education and sports. Floorball. Sports game. Elementary school.

ÚVOD

Jedným z riešení, ako prilákať deti k pohybovej činnosti, môže byť aj zaraďovanie netradičných športov do hodín telesnej výchovy. Ako príklad by sme mohli uviesť ringo, florbal, softbal a iné. Väčšina netradičných športov má veľký potenciál byť úspešnými a mnoho z nich pre školy nie je finančne náročných a florbal môžeme považovať za výbornú alternatívu (Adamčák, 2014). Školská reforma, ktorá prebehla v roku 2008 dáva práve na túto

alternatívu školám väčší priestor. Školy si môžu prispôbiť výučbu k svojim materiálno – technickým možnostiam. Za pomerne krátku existenciu si florbal stihol získať mnoho prívržencov. Dôvodov je viac, predovšetkým ide o rýchly, technický, atraktívny šport, ktorý je v podstate dostupný každému. Rozmach je vidieť najmä u mladých ľudí, ale výhodou tohto športu je, že nie je obmedzený ani pohlavím ani vekom. Rýchlo si získal aj priazeň mnohých učiteľov telesnej výchovy, ktorý ho zaraďujú v rámci výberových tematických celkov.

Florbal, nazývaný aj šport budúcnosti, je kolektívny šport podobný pozemnému hokeju. Ako relatívne mladá kolektívna hra sa neustále vyvíja a prehľbuje svoje poznatky ako v didaktickej rovine tak aj v rovine herných taktík. V súčasnosti zaznamenáva obrovský „boom“, a to hlavne pre jeho jednoduchosť a ľahkú finančnú dostupnosť. Podľa Kysela (2012) je florbal pôvodne amatérska športová hra, ktorá je relatívne veľmi mladá, ale ma výrazne expandujúcu tendenciu. Dá sa charakterizovať ako dynamický šport s jednoduchými pravidlami. K hre nepotrebujeme prakticky nič. Postačí nám florbalová hokejka, loptička a pár kamarátov. Práve kvôli svojej nenáročnosti sa stáva čoraz viac obľúbeným športom aj na našich školách.

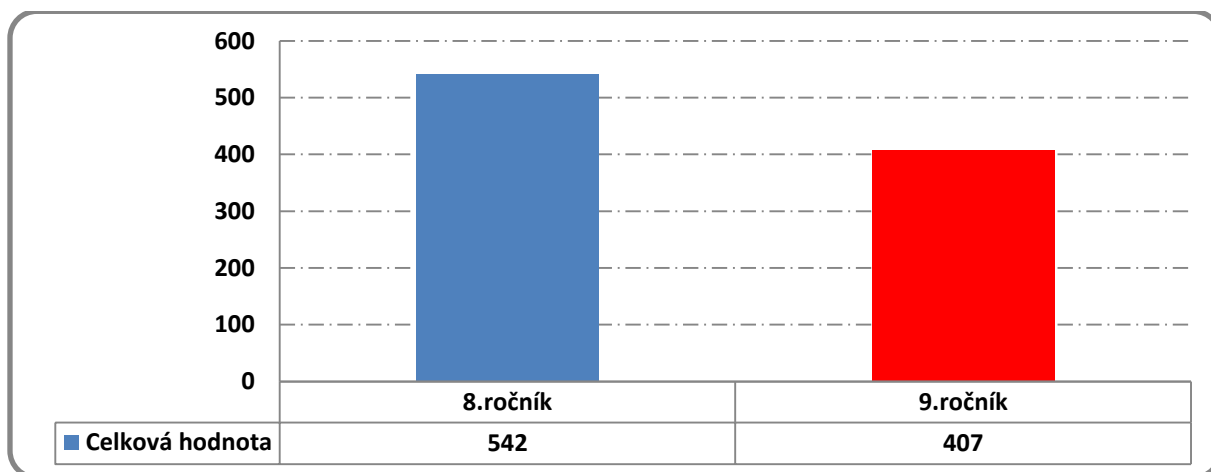
Skrutný a kol. (2015) hovorí že je to dynamická hra s množstvom zvrátov. Začiatok si ju rýchlo osvojí, nakoľko má jednoduché pravidlá. Výhodou florbalu je jej veková dostupnosť, ktorá je takmer neobmedzená. Je to športová hra, ktorá kombinuje cyklické a acyklické pohyby rôznej intenzity v nepravidelnom striedaní. Celý výkon je sprevádzaný emocionálnou a psychickou záťažou. Vo veľkej miere sa na záťaž účastní aj CNS, ktorá je neustále v pohotovosti pri odhade a hodnotení jednotlivých herných situácií. Hlavným analyzátorom je zrak a bolo zistené, že tréningom sa jeho funkcia zlepšuje predovšetkým v smere zvýšenia farebného vnímania. Pre súčasný florbal je charakteristické dokonalé zvládnutie bežeckých zručností, medzi najhlavnejšie patria: prudké štarty, sprinty, brzdenie, zastavenie, skoky, zmeny smeru a tempa behu v spojení s náročnou manipuláciou hokejky- vedenie loptičky, prihrávky a strelba (Ondruš, 2010).

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo zistiť obľúbenosť florbalu a jeho zaradenie do hodín telesnej a športovej výchovy u žiakov - chlapcov 2. stupňa na nami vybraných základných škôl.

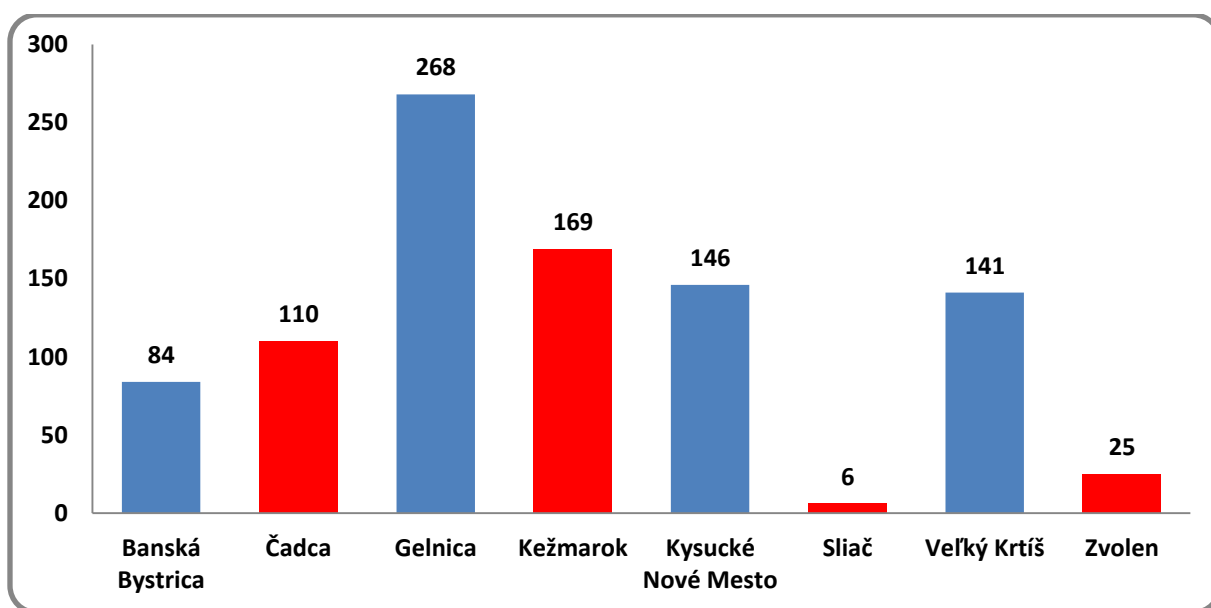
METODIKA

Nosnou metódou nášho prieskumu bola metóda dotazovania. Anketa pozostávala z 13 otázok zameraných na miesto a obľúbenosť florbalu v školskej telesnej a športovej výchove. Prioritne sme sa zamerali na žiakov - chlapcov 8. a 9. ročníka. Konkrétne počty respondentov zastúpených v jednotlivých ročníkoch uvádzame na obrázku 1. Do prieskumu sme zaradili 949 správne vyplnených anketových hárkov.



Obrázok 1 Charakteristika súboru chlapci (n=949)

Prieskumným súborom boli žiaci nami vybraných základných škôl z Veľkého Krtíša, Sliača, Kysuckého Nového Mesta, Kežmarku, Gelnice, Čadce a z Banskej Bystrice. Percentuálne zastúpenie z jednotlivých základných škôl je uvedené na obrázku 2.

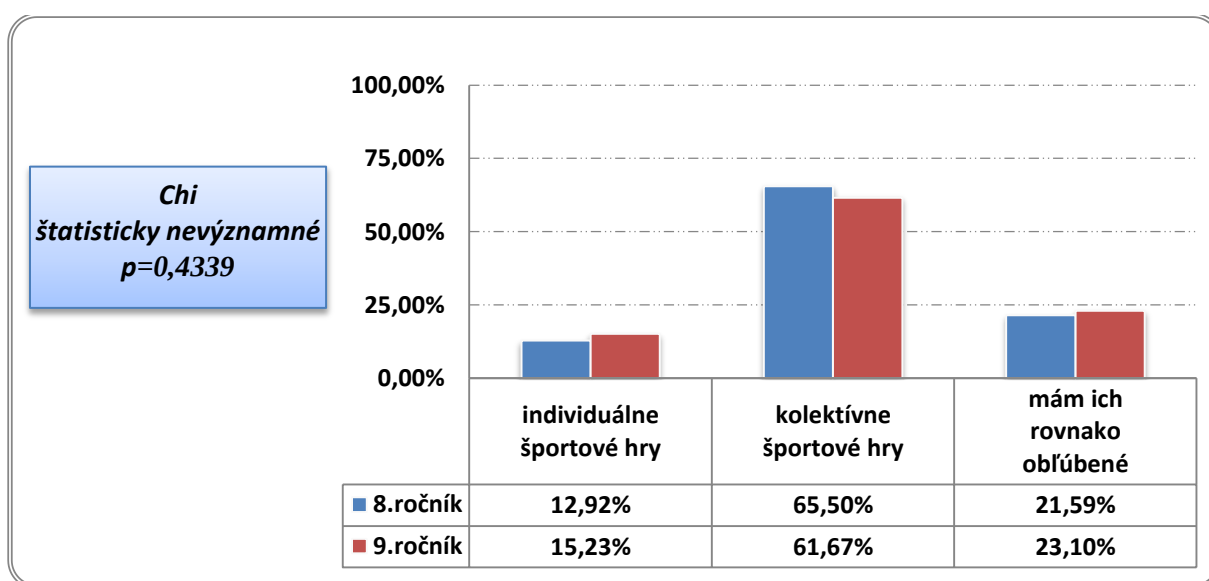


Obrázok 2 Charakteristika súboru (z vybraných miest a okresov) (n=949)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Úvodnou otázkou našej ankety sme zisťovali, či respondenti uprednostňujú individuálne alebo kolektívne športové hry. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že u oboch nami skúmaných ročníkoch výrazne dominovali kolektívne hry pred individuálnymi. Tuto skutočnosť uviedlo 65,50% chlapcov 8. ročníkov a 61,67% chlapcov 9. ročníkov. Záujem o individuálne športové hry uviedlo 12,92% respondentov 8.ročníkov a 15,23% respondentov 9.ročníkov.

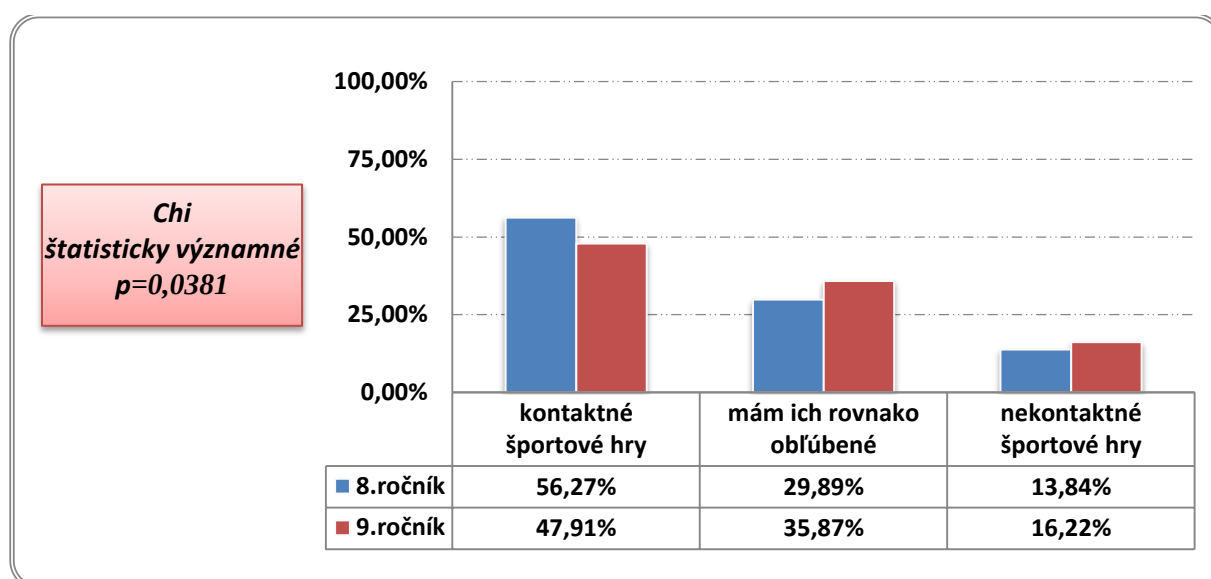
Komparáciou výsledkov z pohľadu ročníkov môžeme konštatovať, že dosiahnuté percentuálne hodnoty boli štatisticky nevýznamné $p=0,4339$ (obrázok 3).



Obrázok 3 *Oblúbenosť individuálnych a kolektívnych športových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy*

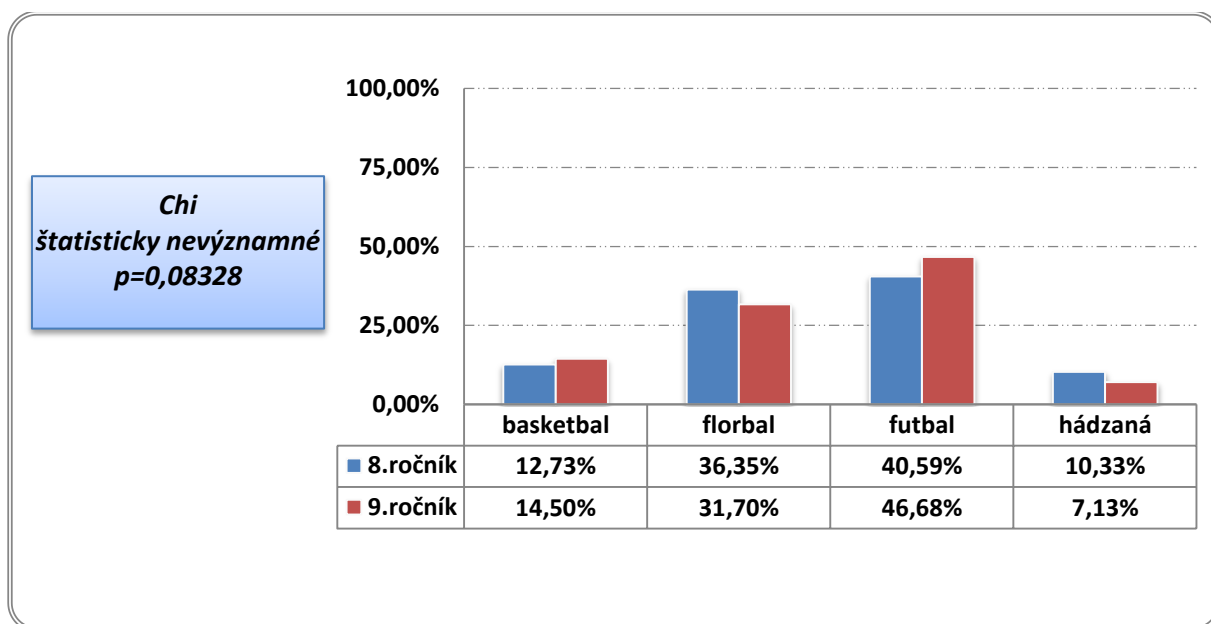
Opierajúc sa o dosiahnuté výsledky, môžeme konštatovať, že tak ako sa v dnešnej dobe prudko rozvíjajú a vytvárajú nové netradičné kolektívne športové hry, tak sa to aj odzrkadľuje na zvýšenom záujme žiakov o kolektívne hry pred individuálnymi. Súhlasíme s názorom Argaja (2002) ktorý uvádza, že najmä kolektívne hry a hravé činnosti pomáhajú deťom uspokojiť túžbu po ľudskej spoločnosti, vyvádzajú ho z osamelosti, umožňujú mu komunikovať s inými boli u žiakov obľúbenejšie. Podľa Dvořákovej (2002) sa v hrách a hravých aktivitách utužujú interpersonálne vzťahy v rámci školského kolektívu a pre žiakov predstavujú najpriateľnejšiu formu rozvíjania osobnosti.

Nasledujúcou otázkou sme nadviazali na otázku predchádzajúcu, nakoľko sme chceli zistiť, či z kolektívnych športových hier sú obľúbené viac kontaktné alebo nekontaktné športové hry. Komparáciou výsledkov sme zistili, že u viac ako polovice respondentov 8. ročníkov (56,27%) sú obľúbené kontaktné športové hry. Pri respondentoch 9. ročníkov rovnako dominovali kontaktné športové hry s o niečo nižším percentom (47,91%). Záujem o nekontaktné hry prejavilo 13,84% respondentov 8. ročníka a 16,22% respondentov 9. ročníka. Porovnaním výsledkov z pohľadu ročníkov boli dosiahnuté hodnoty štatisticky nevýznamné (obr. 4).



Obrázok 4 Obľúbenosť kontaktných/nekontaktných športových hier

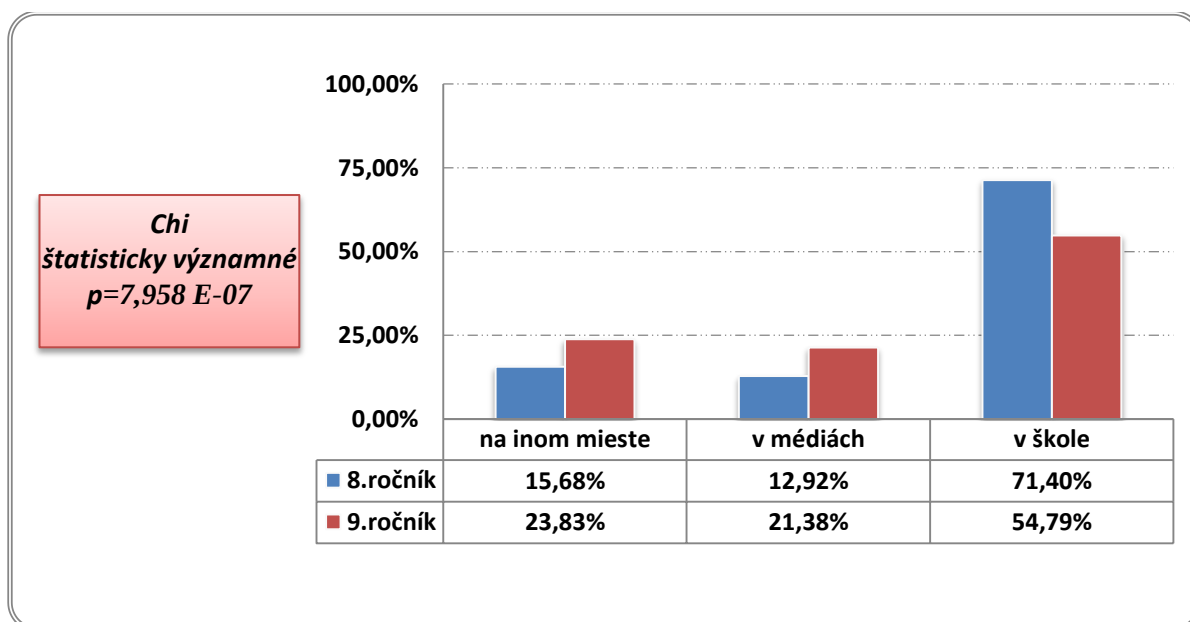
Sme toho názoru aby učitelia zarad'ovali do vyučovania širšiu ponuku športových hier (tradičných ale aj menej tradičných) nakoľko výsledky viacerých autorov napr. Hubináka (2007), Kazimírová (2008), Kovácsa-Hlavatej, (2008) poukazujú na skutočnosť, že motivácia žiakov k pravidelnej pohybovej aktivite a k samotnej telesnej výchove je čoraz náročnejšia. V nasledujúcej otázke sme zisťovali najobľúbenejšiu kontaktnú kolektívnu športovú hru.



Obrázok 5 Preferovaná kontaktná športová hra

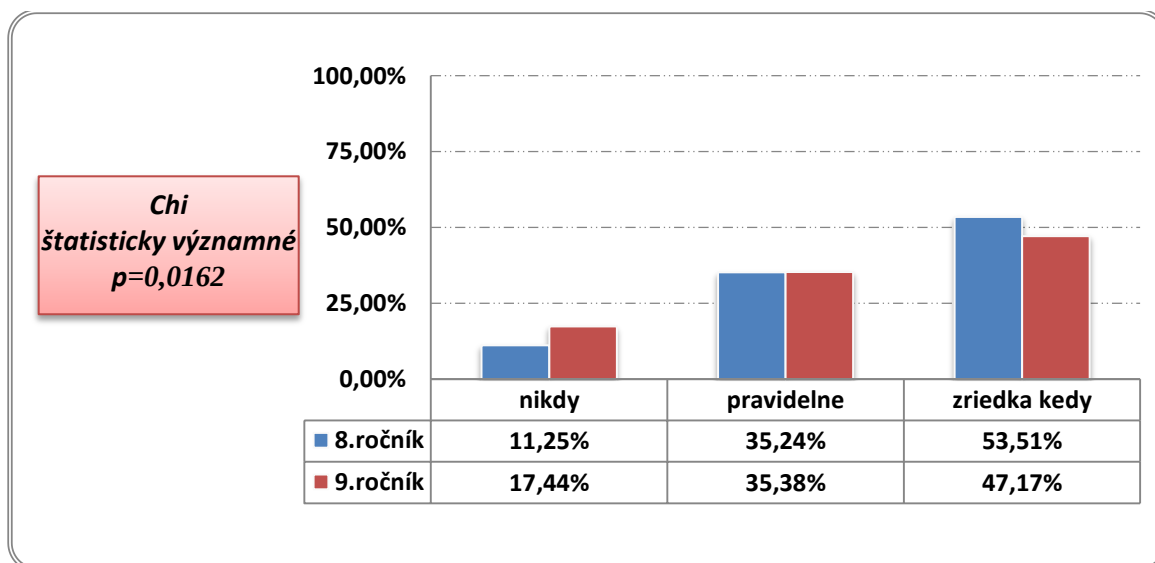
Dosiahnuté výsledky nám potvrdili, že najobľúbenejšou športovou hrou u chlapcov je futbal. U respondentov 8. ročníkov sme zaznamenali obľúbenosť futbalu u viac ako 40%, pri respondentoch 9. ročníkov bolo percento obľúbenosti športovej hry futbal zaznamenané u 46,68%. Najnižšie percento obľúbenosti (8.ročník 10,33% a 9.ročník 7,13%) sme zaznamenali pri športovej hre hádzaná na základe čoho predpokladáme, že daná pohybová hra je najmenej zaraďovaná do hodín telesnej a športovej výchovy. Konkrétne výsledky s jednotlivých odpovedí sme zaznamenali na obrázku 5.

Ako sme už v samotnom úvode spomínali, florbal je nazývaný aj športom budúcnosti a v súčasnosti zaznamenáva veľký „boom“, keďže vďaka svojej jednoduchosti a nenáročnosti sa rýchlo udomácnil a stáva sa čoraz obľúbenejším u všetkých vekových kategórii z pohľadu športových hier (Baránek, 2013). Nakoľko v dnešnej dobe môžeme o florbale aj na Slovensku hovoriť ako o ligovej a extraligovej športovej hre, v nasledujúcej otázke sme sa preto respondentov pýtali, kde sa prvý krát stretli so športovou hrou florbal. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že u oboch ročníkoch výrazným sprostredkovateľom prvého kontaktu s predmetnou športovou hrou bola škola (8.ročník 71,40% a 9.ročník 54,79%), čo považujeme za veľmi pozitívne a na základe čoho usudzujeme, že florbal je zaradení do vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy. Vychádzajúc z komparácie výsledkov si dovoľujeme konštatovať, že dosiahnuté hodnoty boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ (obrázok 6).



Obrázok 6 Prvý kontakt so športovou hrou florbal

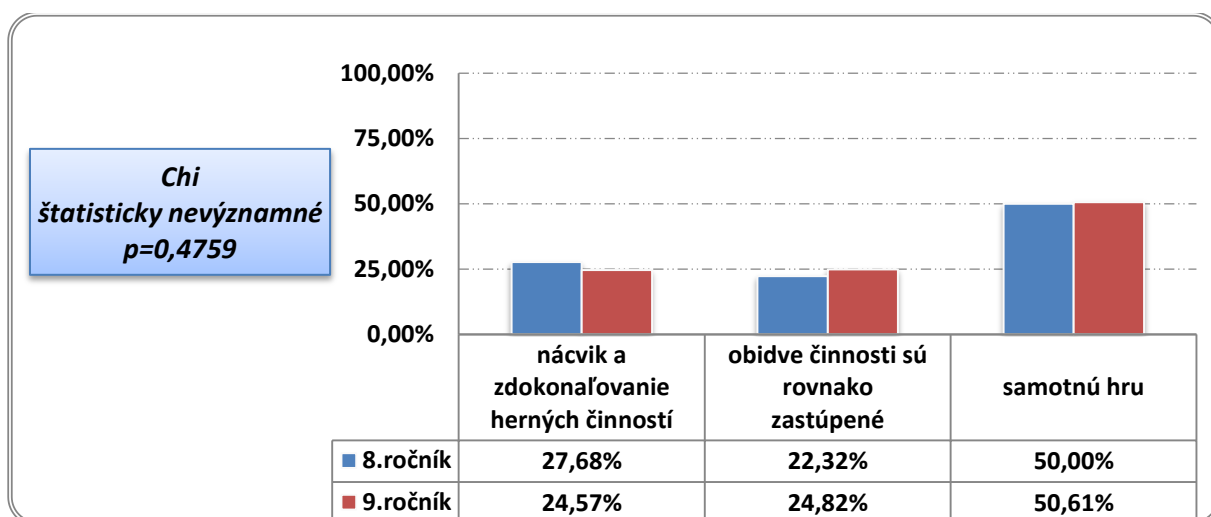
Keďže sme aj predpokladali, že škola bude u väčšiny respondentov označená ako zdroj prvého kontaktu s florbalom, nasledujúcu otázku sme preto zamerali na zisťovanie pravidelnosti zarad'ovania florbalu do hodín telesnej a športovej výchovy. Z respondentov 8. ročníka „pravidelnosť“ označilo 35,24%, možnosť „zriedka kedy“ 53,51% a možnosť „nikdy“ 11,25%. V 9. ročníku sme „pravidelnosť“ zaznamenali u 35,38%, odpoveď „zriedka kedy“ u 47,17% a možnosť „nikdy“ označilo 17,44% respondentov (obrázok 7). Dosiahnuté výsledky boli štatistický významné na hladine $p < 0,05$.



Obrázok 7 Pravidelnosť zarad'ovania florbalu do hodín telesnej a športovej výchovy

Ako každá športová hra tak aj florbal v sebe zahŕňa množstvo jednotlivých prípravných cvičení zameraných nielen na nácvik, zdokonaľovanie herných činností a kombinácii, ale aj na pravidla samotnej hry. Súčasný florbalový výskumy poukazujú aj na zdravotný význam florbalu, ako aj na jeho vplyv na rozvoj kondičných schopností, čo potvrdzuje tvrdenia Karczmarczyka (2006), ktorý poukazuje na prudký nárast rýchlosti počas hry.

Ďalšiu otázku sme preto zamerali na zisťovanie akým spôsobom prebieha realizácia florbalu na hodinách telesnej a športovej výchovy a na čo sa počas hodín apeluje. Vychádzajúc z dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že na hodinách telesnej a športovej výchovy výrazne dominuje spôsob realizácie florbalu prostredníctvom samotnej hry čo potvrdilo viac ako 50% respondentov z oboch ročníkov. Odpovede žiakov na túto otázku z aspektu ročníkov štatisticky významné neboli (obr. 8).

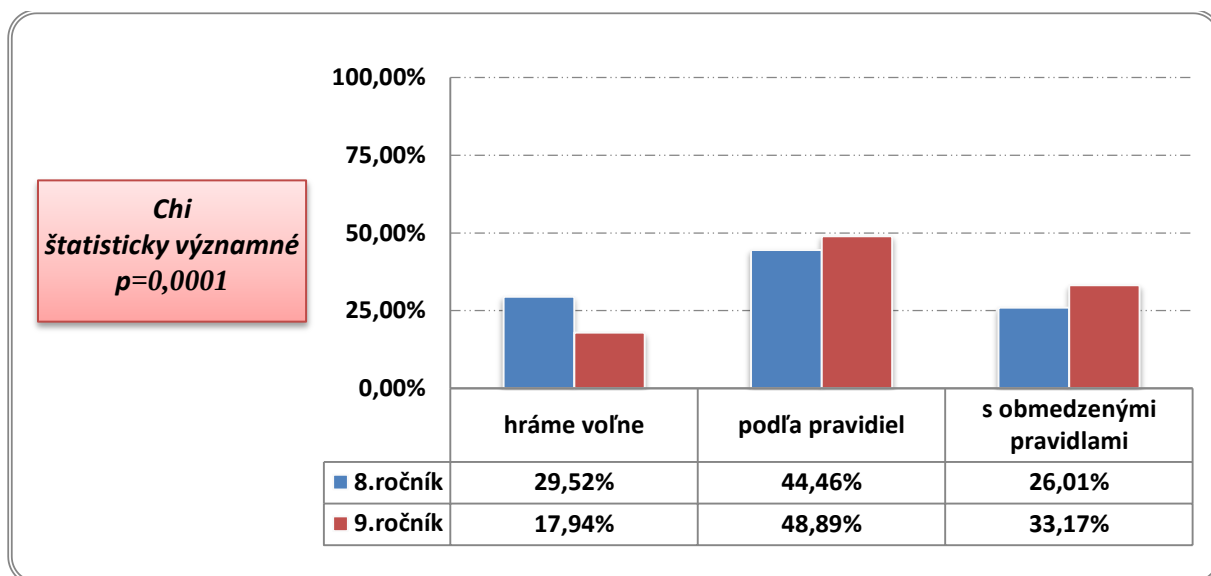


Obrázok 8 Spôsob realizácie florbalu na hodinách telesnej a športovej výchovy.

V siedmej otázke sme zisťovali či samotnú hru florbal hrajú respondenti počas hodín telesnej a športovej výchovy s pravidlami alebo bez pravidiel. Zistili sme prekvapivé výsledky, nakoľko aj napriek tomu, že nácviku a zdokonaľovaniu nie je venovaná dostatočná pozornosť, čo potvrdilo nami zaznamenané nízke percento v predchádzajúcej otázke, takmer polovica respondentov uviedla, že počas samotnej hry sa opierajú o pravidlá florbalu (8.ročník 44,46% a 9.ročník 48,89%). Bez pravidiel hrá 29,52% respondentov 8.ročníka a 17,94% respondentov 9. ročníka. Zostávajúce percento respondentov hrá samotnú hru

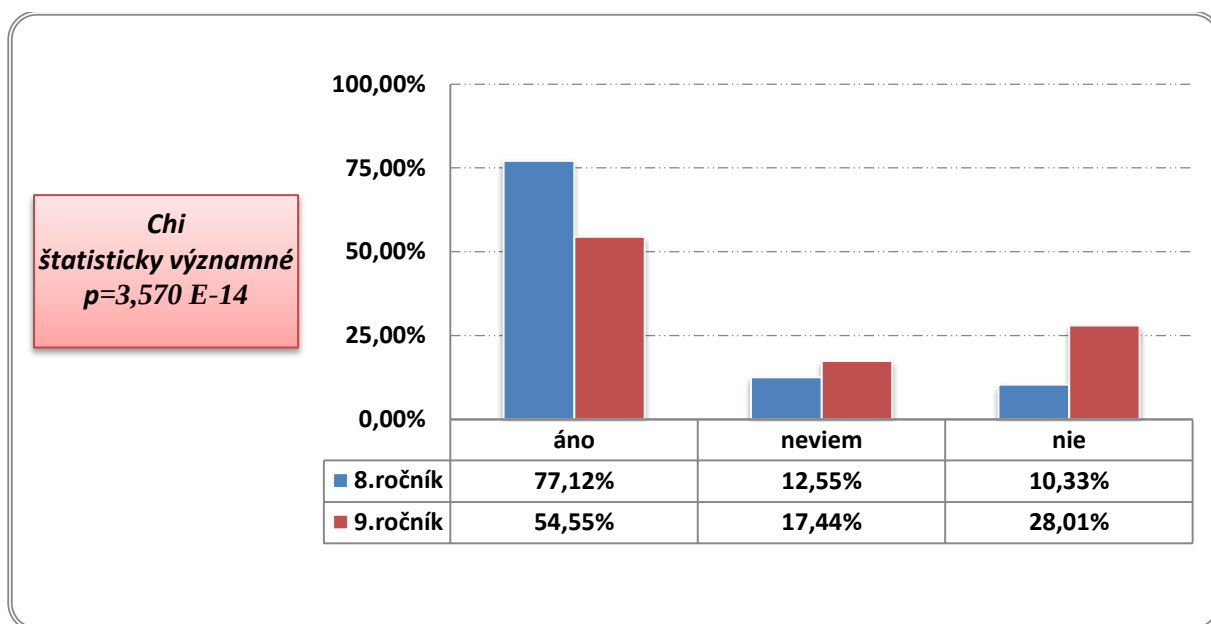
s obmedzenými pravidlami (obr. 9). Dosiahnuté výsledky v predmetnej otázke boli štatisticky významné $p < 0,01$.

Viacerý autori Nemec (2008), Ondruš (2010), Sekelský (2012), Kozaňáková (2013), Nemec - Adamčák (2013), poukazujú na skutočnosť potreby zvyšovania záujmu žiakov o pohybovú aktivitu, nakoľko v dnešnej dobe zastrešenej modernými technológiami je výrazný pokles záujmu o celkový pohyb zo strany žiakov. Sme toho názoru, že spôsobov ako motivovať žiakov je mnoho a jedným z nich je aj vytváranie podmienok pre rozvíjanie potreby súťažiť a pracovať v kolektíve ako jeden tím, čo evokuje u žiakov neustálu potrebu pracovať na sebe a zlepšovať sa. Preto nás zaujímalo v nasledujúcej otázke, či sa na nami vybraných školách prieskumu realizujú školské florbalové turnaje.



Obrázok 9 Preferovanie samotnej športovej hry florbal s pravidlami/bez pravidiel.

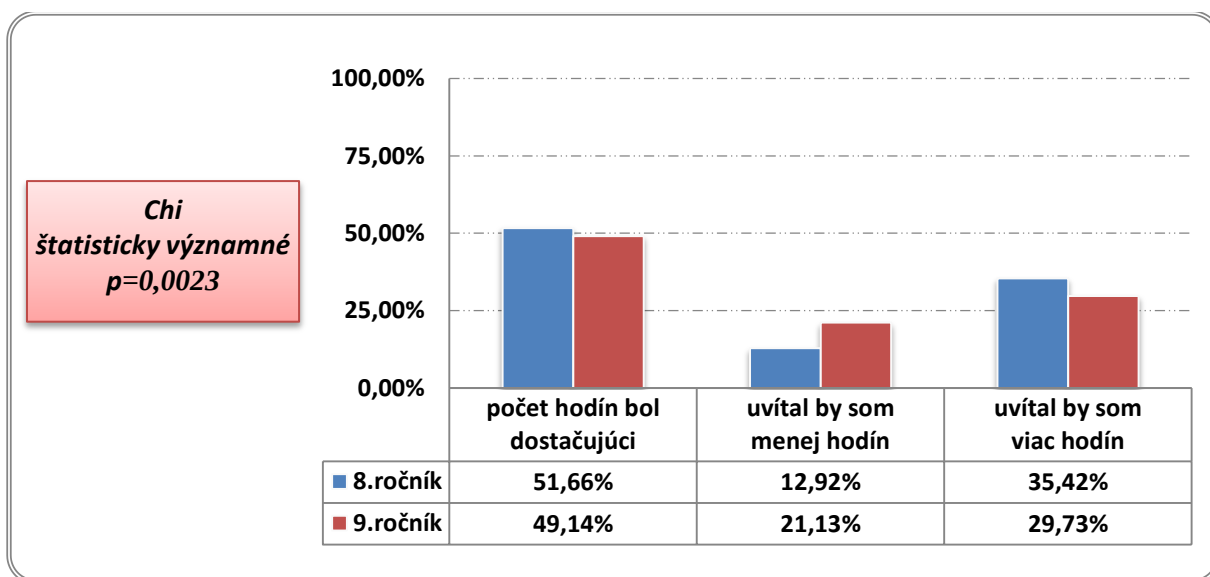
Z 8. ročníka kladnú odpoveď označilo 77,12% respondentov a z 9. ročníka 54,55% respondentov, čo odzrkadľuje skutočnosť, že športová hra florbal sa už v školskej telesnej a športovej výchove asimilovala, čo potvrdzujú aj výsledky Antalu a kol. (2012). Porovnaním výsledkov sme dospeli k štatistickým hodnotám významným na hladine $p < 0,01$ (obr. 10).



Obrázok 10 Realizácia florbalových turnajov na nami vybraných ZŠ.

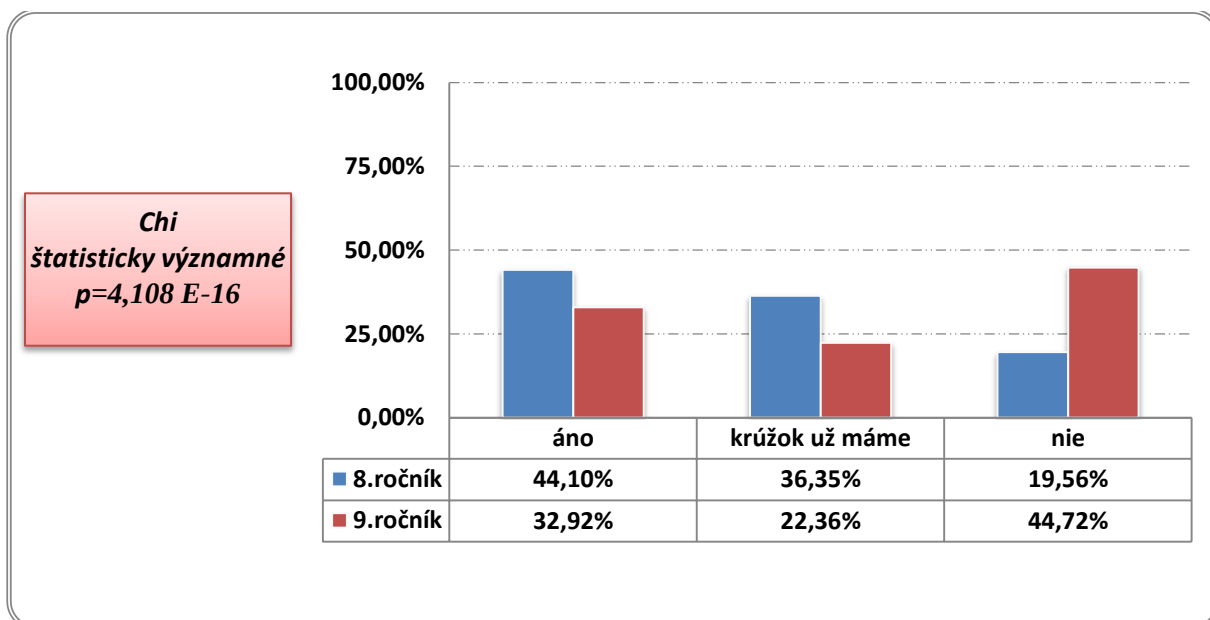
V súčasnosti je možné florbal už považovať za tradičnú športovú hru, napriek tomu, že štátny vzdelávací program ISCED 2 ju zaraďuje medzi výberový tematický celok - netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry. Tento pre nás pozitívny fakt dozaista súvisí aj s odbornou pripravenosťou vyučujúcich, ich ochotou zavádzať do hodín telesnej a športovej výchovy menej známe a netradičné prostriedky, ktoré samotný proces vyučovania pre žiakov zatriktívňujú (Kazimírová, 2008; Kružliak-Baisová-Azor, 2013).

Nasledujúcu otázku sme formulovali tak, aby sme zistili, či počet hodín venovaný florbalu bol pre respondentov dostačujúci, prípadne či by uvítali viac hodín zameraných na florbal. Vyhodnotením sme zistili, že 51,66% respondentov 8. ročníka a 49,14% respondentov 9. ročníka považuje počet hodín za dostačujúci. Zároveň sme zistili, že 35,42% respondentov 8. ročníka a 29,73% z 9. ročníka by uvítali viac hodín zameraných na florbal. Dosiahnuté percentuálne hodnoty pri komparácii z pohľadu ročníkov boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ (Obrázok 11).



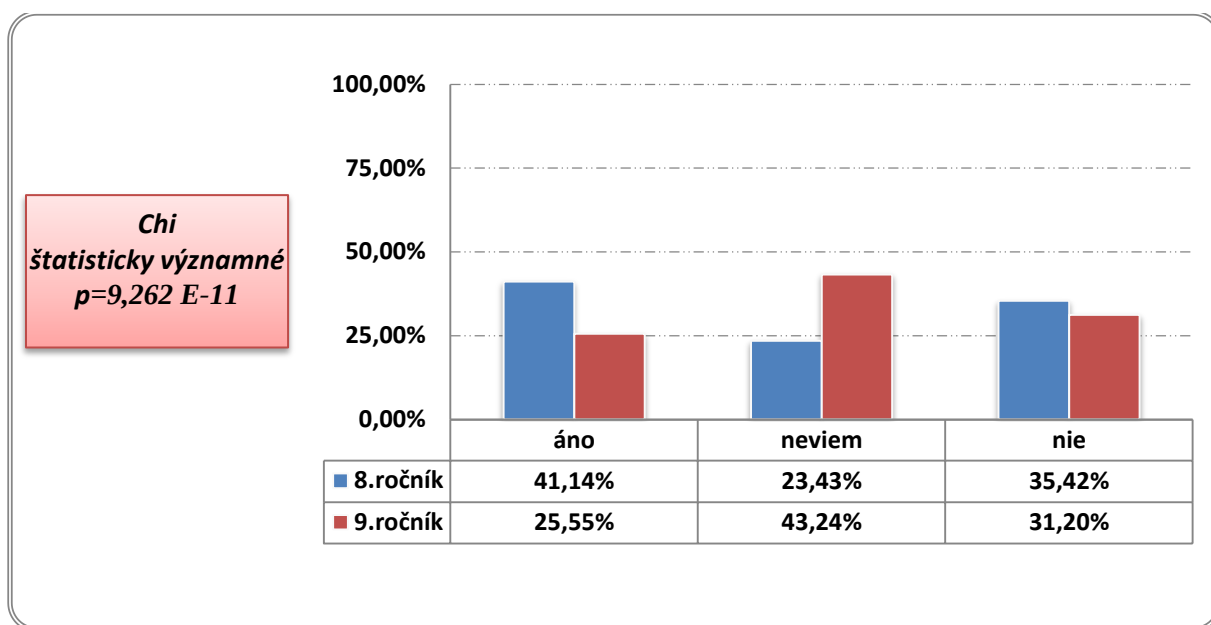
Obrázok 11 Spokojnosť/nespokojnosť s počtom hodín venovaných florbalu.

V predposlednej otázke sme sa respondentov pýtali, či by uvítali na ich škole florbalový krúžok. S pozitívnou odpoveďou sme sa stretli u 44,10% respondentov 8. ročníka a u 32,92% respondentov 9. ročníka. Pri tejto otázke nás pozitívne prekvapila skutočnosť, že florbalové krúžky sú už na niektorých školách zavedené, čo potvrdilo 36,35% respondentov z 8. ročníka a 22,36% z 9. ročníka (obr. 12). Dosiahnuté výsledky boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.



Obrázok 12 Záujem respondentov o vytvorenie krúžku zameraného na florbal na ich škole

Poslednou otázkou sme sa respondentov pýtali, či sa v ich okolí nachádza športový klub so zameraním na florbal. Z respondentov 8. ročníka pozitívnu odpoveď uviedlo 41,14%, negatívnu 35,42% a nevedelo odpovedať 23,43% respondentov. Z 9. ročníka pozitívnu odpoveď označilo 25,55% respondentov, negatívnu 31,20% a nevedelo odpovedať 43,24% (obr. 13). Štatistická významnosť z aspektu jednotlivých ročníkov bola zistená na hladine $p < 0,01$.



Obrázok 13 Športové kluby so zameraním na florbal v bydlisku respondentov

ZÁVER

V súčasnosti sa netradičná športová hra florbal stáva pomaly tradičnou športovou hrou. V porovnaní s Českou republikou florbal na Slovensku síce mierne zaostáva, no prebíja si svoju cestu aj v slovenskom športe. Pedagógovia, ktorí nemajú dostatočné vedomosti o športovej hre florbal, by si ich mali čo najskôr doplniť najmä z dôvodu, aby dokázali do vyučovacieho procesu zaradiť nielen hru, ale aj prípravné cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry a tým lepšie naplňovať ciele telesnej a športovej výchovy, tak ako to napríklad uvádza Baránek (2014).

Výsledky nášho prieskumu potvrdzujú, že na základných školách sa postupne úroveň povedomia o florbale zvyšuje, školy otvárajú pre svojich žiakov florbalové krúžky a realizujú florbalové turnaje, čo hodnotíme veľmi pozitívne. Zastávame názor, že florbal ako športová

aktivita má všetky predpoklady na to, aby bola úspešná v súboji s pasívnym trávením voľného času pri televízoroch, počítačoch a pod.

LITERATÚRA

- ANTALA a kol. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topolčianky, 2012, 168 s.
- ARGAJ, G. 2002. *Pohybové hry s lietajúcim diskom*. In.: Zborník Národného inštitútu športu rok 2003, Bratislava, 2004, s. 88-98.
- BARÁNEK, D. 2013. Florbal v školskej telesnej výchove. In Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Pohyb a zdravie X [CD-ROM]. Trenčín: TNUAD FZ, 2013, s. 34-41.
- BARÁNEK, D. 2014. Florbal pre žiakov 5. Ročníka základnej školy. In *Tel. Vých. Šport*, 24, 2014, 4, s. 13-17.
- DVOŘÁKOVÁ, H. 2002. *Pohybem a hrou k rozvoji osobnosti dítěte*. Praha: Portál, 2002.
- HUBINÁK, A. 2007. *Záujem o mimoškolské aktivity a popularita letných športových rekreačných aktivít u žiakov 4. ročníka ZŠ*. In Zborník „Telovýchovný proces na školách“. B. Bystrica: PF UMB a KTV UMB, 2007, s.91.
- KARCZMARCZYK, K. 2006. *Florbal, učebnice (nejen) pro trenéry*, 1.vyd. Brno: Computer Press, 2006.
- KAZIMÍROVÁ, G. 2008. *Návrh modelu vyučovania florbalu a bedmintonu v predmete telesná výchova na základnej škole*. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 161-163.
- KOVÁCS, L. - HLAVATÁ, A. 2008. Energetická rovnováha a prevencia obezity u detí. s. 10–19. In: Kovács, L, Babinská, K a kol. *Obezita, výživa a pohybová aktivita*. Bratislava: Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2008, 44 s.
- KOZAŇÁKOVÁ, A. 2013. *Formovanie postojov dievčat základných škôl k telesnej a športovej výchove prostredníctvom pohybových hier*. In *Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu: recenzovaný zborník vedeckých príspevkov*. Zvolen : Technická univerzita, 2013, s. 60-68.
- KRUŽIAK, M. - BAISOVÁ, K. -AZOR, S. 2013. *Bedminton, posilňovanie a kanoistika a ich miesto vo výberovej telesnej výchove na TU vo Zvolene*. Zvolen : Technická univerzita vo Zvolene, 2013, elektronický zdroj CD-ROM, 115s.

KYSEL, J. 2012. *Florbal ve školní tělesné výchově v České republice*. In Sborník příspěvků s tematikou her v programech tělovýchovných procesů Hry 2012. Plzeň: KTVS Západočeské univerzity v Plzni, 2012, s.69-76.

NEMEC. M. 2008. Voľnočasové aktivity chlapcov staršieho školského veku so zameraním na šport. In Exercitatio Corpolis - Motus – Salus. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2008, s. 107 -116.

NEMEC, M. - ADAMČÁK, Š. 2013. *Physical games and education process at the 2nd stage of primary*. Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 183s.

ONDRUŠ, D. 2010. *Florbal ako trénovať a hrať*. Žilina: ŠK JUVENTA ŽILINA, 2010.

SEKELSKÝ, R. 2012. *Vyučovanie športových hier v základných školách v Starej Ľubovni*. Banská Bystrica : KTVŠ FHV UMB, 2012, 102 s.

SKRUŽNÝ, Z. a kol. 2015. *Florbal*. První vydání. Praha: Grada, 2005. 120 s.

Kontakt

Anna Kozanáková, Katedra telesnej výchovy a športu, Akadémia PZ Bratislava, Sklabinská 1, 835 17 Bratislava 35, anna.kozanakova@minv.sk

Štefan Adamčák, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, stefan.adamcak@umb.sk

Rastislav Kollár, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, rastislav.kollar@umb.sk

PLAVECKÁ SPÔSOBILOSŤ A JEJ VÝZNAM U ŠTUDENTOV FYZIOTERAPIE

Tatiana Nevolná

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne

ABSTRAKT

Autorka vo svojom príspevku prezentuje súčasný stav vyučovania plávania na Fakulte zdravotníctva TnUAD v Trenčíne. Poukazuje na dôležitosť zaradenia vyučovania plávania s postupným zvyšovaním vyučovacích hodín pre študentov FZ ako aj možnosť zaradenia plávania pre študentov ostatných fakúlt TnUAD, pričom zastáva názor, že stav vyučovania plávania je závislý od rôznych podmienok a od špecifickosti zamerania jednotlivých odborov v rámci TnUAD Trenčín.

Z hlavných výsledkov výskumu vyplýva, že existuje signifikantný rozdiel v plaveckej zručnosti študentov odboru fyzioterapia na FZ TnUAD v Trenčíne medzi vstupnými a výstupnými hodnotami na hladine významnosti $p < 0,001$. Taktiež boli zaznamenané štatisticky významné diferencie v plaveckej spôsobilosti na hladine významnosti $p < 0,001$ a $p < 0,01$; čím konštatuje, že intervenčný pohybový program so zameraním na plávanie bol efektívny.

Kľúčové slová: plávanie, zdravie, význam plávania, vyučovanie plávania, plavecká gramotnosť.

ABSTRACT

In this report the author present the current state of teaching swimming at the Faculty of Healthcare at TnUAD in Trenčín. They point out the importance of including the swimming classes with gradual increase of classes for Faculty of Healthcare students as well as the possibility of implementation of swimming classes for students of other Faculties of TnUAD while keeping in mind the fact that the state of teaching swimming depends on different factors and specifications of individual programmes at TnUAD Trenčín.

From the main results of the research we state that there is a significant difference in swimming skills of the Physiotherapy programme students at TnUAD University in Trenčín

between the entry and exit values at the level of significance $p < 0.001$. Also, we reported statistically significant differences in swimming skills at the level of significance $p < 0.001$ and $p < 0.01$. Based on this we claim that the intervention physical activity programme focused on swimming was effective.

Key words: swimming, health, importance of swimming, teaching swimming, swimming skills, physiotherapy students.

ÚVOD

O plávaní sa právom hovorí ako o vhodnej pohybovej aktivite, ktorá sa dá realizovať v každom veku človeka, a to nielen u zdravých jedincov, ale aj u ľudí so zdravotným oslabením, alebo zdravotným znevýhodnením. Plávanie je pohybová aktivita, ktorú jednoznačne možno zaradiť medzi jeden z najzdravších a najfrekventovanejších športov, ktorému sa okrem aktívnych plavcov venujú i ostatní aktívni športovci, ktorí ho využívajú najmä ako súčasť svojho tréningového regeneračného procesu, resp. využívajú ho ako doplnkový šport. Plávanie sa takisto vo veľkej miere využíva ako súčasť poúrazovej rehabilitácie, ale aj liečby telesne, ako aj duševne znevýhodnených ľudí. V dávnej minulosti patrilo plávanie k základným schopnostiam človeka, ktoré mu pomáhali prežiť. V dnešnej dobe je plávanie neoddeliteľnou súčasťou telesnej kultúry a ako jeden z najfrekventovanejších športov dotvára a zdokonaľuje životný štýl mnohých ľudí.

PROBLÉM

V minulosti bolo v Slovenskej republike základné plávanie podľa Smernice MŠ SR 16958/79-20 z roku 1979 povinným predmetom pre 8 - 10 ročných žiakov. Realizovalo sa vo forme kurzovej výučby, v počte 21 hodín pre základné plávanie. Po roku 1989 došlo k podstatnému zhoršeniu podmienok pre výučbu plávania. Upustilo sa od centrálneho výcviku detí v 3. ročníku ZŠ. Jednotlivé etapy športovej prípravy prakticky zabezpečujú plavecké školy, plavecké oddiely, resp. kluby, ktorých zriaďovateľom môže byť ľubovoľná fyzická i právnická osoba, alebo organizácia. Legislatívne je táto štruktúra nedoriešená, absentuje zákonná norma, ktorá by dohliadala na kvalitu výučby. Existuje množstvo súkromných plaveckých škôl, ktoré nie sú registrované v SPF a ktoré sa sústreďujú len na komerčné záujmy organizovaním prípravných, základných, resp. zdokonaľovacích plaveckých kurzov. Dôsledkom toho je skutočnosť, že mnoho žiakov absolvovalo plavecké výcviky, avšak plávať sa nenaučili. V tejto súvislosti Macejková (2009) uvádza, že vyučovanie plávania patrí

predovšetkým na základné školy. Merica, Hlavatý (2011) konštatujú, že po absolvovaní plaveckých výcvikov a intervenčných pohybových programov zameraných na vyučovanie plávania žiak musí zvládnuť primárne plavecké zručnosti a plaveckú spôsobilosť na úrovni výstupných štandardov základného plávania. Podobne je uvádzané v štátnom vzdelávacom programe SR (ŠVP 2009), kde je plávanie zaradené v rámci dvojhodinovej dotácie medzi základné tematické celky s nasledujúcou charakteristikou:

KOMPETENCIA: Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne 25m (1. st. ZŠ – základná etapa plávania) a 200 m s príslušným štartovým skokom a obrátkou jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi (2. st. ZŠ – zdokonaľovacia etapa plávania).

Súhlasíme s názorom Mericu, Hlavatého (2011); Michala (2002); Barana (1996); Jursíka (1977), že kritérium plavca nemôže byť merateľné len preplávanou vzdialenosťou bez ohľadu na životné situácie bez komplexného posúdenia.

Súčasný stav v analyzovaných charakteristikách plaveckej spôsobilosti nie len u žiakov základných a stredných škôl, ale i u študentov vysokých škôl prináša nelichotivé zistenia. Na základe výsledkov výskumov autorov analyzujúcich danú problematiku konštatujeme, že u študentov stredných a vysokých škôl pri diagnostikovaní aktuálnej úrovne plaveckej spôsobilosti bola zaznamenaná nízka úroveň plaveckej spôsobilosti ako aj výskyt plaveckej negramotnosti. Potvrdzujú to výskumy Nevolná, Petříková, Rosinová (2013); Nevolná (2012a); Bence, Kmošena (2011); Nevolná, Pocházka (2010); Bence, Virčík (2010); Kurhajcová, Máčik (2004) a iní. Podobne uvádza Šulc (2001), že na VŠ prichádza až 20-30% neplavcov. Uvedené zistenia môžu byť dôsledkom nepravidelného a nesystematického telovýchovného vzdelávania v oblasti základného plávania. Uvedomujeme si však, že táto problematika je do značnej miery ovplyvnená finančnými možnosťami rodičov študentov, nakoľko úhrada za absolvovanie základných plaveckých výcvikov je v plnej výške hradená rodičmi. V súvislosti s vyššie uvedeným konštatujeme, že plavecká negramotnosť vyskytujúca sa u študentov vysokých škôl môže byť zapríčinená aj spomínaným nesystematickým organizovaním základných plaveckých výcvikov v rámci ZŠ ako aj absentovaním základného a zdokonaľovacieho plávania na základných a stredných školách, ktoré sú v rámci ŠPV (2009) v SR charakterizované ako základné tematické celky, pričom žiaci by si prostredníctvom ich absolvovania mali osvojiť primárne plavecké zručnosti a základy plaveckej spôsobilosti. V nadväznosti na vyššie uvedené súhlasíme s Macejkovou (2011), že zaradenie predmetu „telesná výchova“ do študijných programov na VŠ a zaradenie plávania v rámci povinného, alebo výberového predmetu TV na daných fakultách VŠ je do značnej miery ovplyvňovaná

profilovým zameraním jednotlivých fakúlt. Prikláňame sa k názoru uvedenej autorky, že zaradenie plávania do učebných osnov je jedným z kľúčových problémov súčasného stavu úrovne plaveckej spôsobilosti vysokoškolákov (Macejková, 2011; Nevolná, Petříková, Rosinová, 2013). V zmysle uvedeného pripomíname, že každoročné štatistiky v SR vykazujú vysoké počty utopených hlavne z radov mladej populácie.

CIEĽ

V našom výskume nás zaujímalo, aká je úroveň plaveckej spôsobilosti u študentov odboru fyzioterapia na Trenčianskej univerzite Alexandra Dubčeka v Trenčíne, respektíve, či bude zaznamenaný výskyt plaveckej negramotnosti u daných študentov, nakoľko práve plávanie sa vo veľkej miere využíva ako súčasť poúrazovej rehabilitácie. Do pozornosti udávame skutočnosť, že súčasťou vzdelávania sa v odbore fyzioterapia je aj pohybová liečba vo vodnom prostredí, ktorá v praxi bez zvládnutej primárnej úrovne plaveckej spôsobilosti študentov nie je možná.

Východiskom pre stanovenie cieľa nášho výskumu bola súčasná úroveň poznatkov v oblastiach plaveckej spôsobilosti študentov, ktoré sú stručne prezentované vyššie v publikácii.

Cieľom výskumu bolo zistiť aktuálnu úroveň plaveckej spôsobilosti študentov TnUAD v Trenčíne a analyzovať dynamiku zmien plaveckej spôsobilosti po absolvovaní intervenčného plaveckého programu. Z cieľa vyplývajú nasledovné úlohy:

- ✓ zistiť úroveň plaveckej spôsobilosti študentov odboru fyzioterapia na TnUAD v Trenčíne (vstupné meranie),
- ✓ zrealizovať intervenčný pohybový program so zameraním na zdokonaľovanie správnej techniky plávania,
- ✓ zistiť úroveň plaveckej spôsobilosti študentov odboru fyzioterapia na TnUAD v Trenčíne (výstupné meranie),
- ✓ porovnať výsledky vstupného a výstupného merania plaveckej spôsobilosti,
- ✓ na základe dosiahnutých výsledkov navrhnúť možnosti skvalitnenia realizácie intervenčných programov so zameraním na plávanie.

METODIKA

Výskum bol realizovaný u študentov prvého ročníka odboru fyzioterapia TnUAD v Trenčíne v celkovom počte probandov (N=37). V zmysle gendrového rozdelenia, do výskumu bolo zapojených 30 (81,08%) žien a 7 (18,91%) mužov. V našom prípade bola

primárnym zdrojom získavania informácií a dát metóda testovania a intervenčný pohybový program so zameraním na plávanie.

Analyzované údaje a dáta sme získali v priebehu akademického roka 2014/2015. Výskum sme realizovali v troch etapách:

I. etapa: september 2014 – realizácia vstupných testov plaveckej spôsobilosti a diagnostika aktuálnej úrovne plaveckej spôsobilosti,

II. etapa: september – december 2014 – realizácia intervenčného pohybového programu so zameraním na zdokonaľovanie plaveckej spôsobilosti,

III. etapa: december 2014 - realizácia výstupných testov plaveckej spôsobilosti a diagnostika aktuálnej úrovne plaveckej spôsobilosti.

Intervenčný pohybový program (IPP) so zameraním na plávanie prebiehal počas trvania zimného semestra (09/2014 – 12/2015) na krytej plavárni v Trenčíne, 1x týždenne dve 45 minútové vyučovacie jednotky. Súčasťou intervenčného plaveckého programu bola aj teoretická príprava zameraná na osvojenie si zákonitostí správnej techniky plaveckých spôsobov (didaktiku plávania), zdravotný význam plávania, ako aj význam správne osvojenej techniky plávania pre vykonávanie budúceho povolania pre absolventov odboru Fyzioterapia.

Tabuľka 1 Obsah teoretických a praktických intervencií v oblasti plaveckej spôsobilosti

OBSAH INTERVENCIÍ	PRAKTICKÉ CVIČENIA	TEORETICKÁ VÝUČBA
Nácvik a zdokonaľovanie plaveckých zručností	Hry a cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie orientácie vo vode, splývania a dýchania: - sedačka, rebrík, - hríbik, - medúza, hviezdica, - podplávanie, a iné, - splývanie.	Zdravotný význam plávania Základné plavecké zručnosti
Nácvik a zdokonaľovanie techniky plaveckého spôsobu kraul	Technické kraulové cvičenia - nácvik a zdokonaľovanie prvkového plávania pri plaveckom spôsobe kraul, - koordinácia súhry paží a nôh s dýchaním, - uvoľnený prenos paží s flexovaným	Technika a metodika plaveckého spôsobu kraul

	lakt'om, - práca a vytáčanie pliec a bokov.	
Nácvik a zdokonaľovanie techniky plaveckého spôsobu prsia	<i>Technické prsiarske cvičenia</i> - nácvik a zdokonaľovanie prvkového plávania pri plaveckom spôsobe prsia, - koordinácia súhry paží a nôh s dýchaním, - prsiarsky kop, splývajúca poloha, - správny záber dolných končatín (odstránenie šikmého strihu).	Technika a metodika plaveckého spôsobu prsia
Nácvik a zdokonaľovanie techniky plaveckého spôsobu znak	<i>Technické znakové cvičenia</i> - nácvik a zdokonaľovanie prvkového plávania pri plaveckom spôsobe znak, - práca a vytáčanie pliec a bokov, neprerušovaný kop, - uvoľnený prenos paží, zásun dlane malíčkom, - akcelerácia záberu, neprerušovaný kop, - súhra s pomalým prenosom, - prenos paží s dotykom v podpazuší, - znakový záber s dobiehaním.	Technika a metodika plaveckého spôsobu znak

Špeciálne testy plaveckej spôsobilosti sme s probandmi absolvovali na začiatku a na konci intervenčného pohybového programu. Pre zistenie efektivity a dynamiky zmien plaveckej spôsobilosti sme stanovili nasledujúcu batériu testov, vychádzajúc z konštatovaní a výskumov (ŠPV, 2009; Ružbarský, Turek, 2006; Macejková, 2005; Jursík, 1997):

Testy plaveckej spôsobilosti

- ✓ štartový skok do vody zo štartového bloku,
- ✓ štartový skok z okraja bazéna,
- ✓ vytiahnutie puku z vody z hĺbky 1.20 m,
- ✓ splývanie,
- ✓ počet zaplávajúcich metrov voľným spôsobom (25 m – primárne kritérium základnej plaveckej spôsobilosti),

- ✓ počet zaplávajúcich metrov správnou technikou plávania v jednotlivých plaveckých spôsoboch (súhra horných a dolných končatín a správne dýchanie).

Výsledky získané prostredníctvom empirických metód výskumu sme spracúvali a vyhodnocovali prostredníctvom kvalitatívnych a kvantitatívnych metód výskumu. Na spracovanie a vyhodnotenie údajov sme použili základné metódy indukčnej štatistiky (McNemarov test - špeciálne upravený chi kvadrát testu), ktoré sme vyhodnocovali na hladine významnosti $p < 0,001$; $p < 0,01$; $p < 0,05$) a deskriptívnej štatistiky (percentuálne vyjadrenie, popisná štatistika a tabuľkové znázornenie).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Batéria testov, ktorú sme zvolili na zistenie plaveckej spôsobilosti probandov zodpovedá kritériám základného plávania, a to prípravnej a základnej etape (Merica, Hlavatý, 2011; Merica, 2007). Aj napriek tomu, že stanovené kritériá boli nastavené na požadovanú úroveň plaveckej spôsobilosti žiakov základných škôl, zaznamenali sme nelichotivé zistenia. Zo 100% probandov sme vo vstupnom testovaní zaznamenali 13,51%-ný výskyt plaveckej negramotnosti (tab. 2). Päť probandov nevedelo plávať vôbec. 4 probandi (10,81%) preplávali do 10 m, 15 probandov (40,54%) preplávalo do 15m, 8 probandov (21,62%) preplávalo 25 metrov a päť probandov preplávalo nad 25 metrov. Podotýkame, že pri vstupnom testovaní vybraného kritéria plaveckej spôsobilosti (počet preplávaných metrov) sme nebrali do úvahy správnu techniku plávania probandov, nakoľko väčšina študentov pri vstupnom meraní plávala s hlavou nad vodou, čo nemožno považovať za technicky správne predvedenie jednotlivých plaveckých spôsobov. Nízkú úroveň plaveckej spôsobilosti ako aj výskyt plaveckej negramotnosti vo svojich výskumoch zaznamenali aj Nevolná, Petříková Rosinová (2013), Nevolná (2012b); Bence a kol., (2010); Macejková (2005, 1994); Bence (2008); Šulc (2001); a iní.

Výstupné meranie vo zvolenom kritériu plaveckej spôsobilosti (počet preplávaných metrov) neuvádzame v tab. 2, nakoľko vo výstupnom testovaní sme sa zamerali aj na zistenie počtu preplávaných metrov pri dodržaní zákonitostí správnej techniky plávania, čím sme sa zamerali na kvalitatívne parametre plaveckej spôsobilosti (tab. 6) oproti kvantitatívnemu hľadisku plaveckej spôsobilosti (tab.2). Podotýkame, že celý intervenčný program bol zameraný na nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky plávania jednotlivých plaveckých spôsobov v zmysle zákonitostí zdravotného plávania. V tabuľkách č.3, 4, 5 sme zvolili za

jednotky merania dĺžky preplávanej vzdialenosti „metre“ a taktiež kvalitatívne posudzovanie správnej techniky plávania.

Tabuľka 2 Počet preplávaných metrov ľubovoľným plaveckým spôsobom

Plavecká spôsobilosť	0 metrov (%)	10 metrov (%)	15 metrov (%)	25 metrov (%)	Nad 25 metrov (%)
Vstupné meranie	13,51	10,81	40,54	21,62	13,51

Vo výskumnom sledovaní nás zaujímala vstupná úroveň plaveckej zručnosti probandov, ktorú by v oblasti základného plávania mali mať študenti 1. ročníka fyzioterapie zvládnutú. Výsledky nášho výskumu opäť prinášajú nelichotivé zistenia. Tabuľka 3 prezentuje deskriptívne parametre vstupného a výstupného merania pre jednotlivé plavecké zručnosti. Do pozornosti dávame, že splývanie je základná plavecká zručnosť, ktorá je obsahom prípravných plaveckých výcvikov, ktoré sa spravidla realizujú v materských školách. Na základe analýzy výsledkov výskumu konštatujeme, že iba u 35,13% probandov bol zaznamenaný výskyt zvládnutej primárnej plaveckej zručnosti (splývanie) pri vstupnom meraní, bez ktorej nie je možný nácvik správnej techniky plávania jednotlivých plaveckých spôsobov. Diferencie medzi vstupnými a výstupnými dátami v oblasti plaveckých zručností zachytáva tabuľka 3. Na základe štatistického testovania diferencií medzi vstupnými a výstupnými dátami možno konštatovať existenciu štatisticky významného rozdielu v plaveckej zručnosti „splývanie“ na hladine významnosti $p < 0,001$. Signifikancia medzi vstupnými a výstupnými hodnotami bola zaznamenaná aj v plaveckej zručnosti „lovenie puku v hĺbke vody 1,20 m“ na hladine významnosti $p < 0,001$. V zmysle výsledkov výskumu konštatujeme, že intervenčný pohybový program so zameraním na nácvik a zdokonaľovanie plávania bol efektívny, pričom dynamika zmien bola preukázateľne zaznamenaná už pri nácviku plaveckých zručností.

Tabuľka 3 Plavecká zručnosť probandov

Plavecká zručnosť	Splývanie (%)	Štartový skok z bloku (%)	Štartový skok z okraja bazéna (%)	Lovenie puku, hĺbka 1,20 m (%)
Vstupné meranie	35,13	8,10	35,13	29,72
Výstupné meranie	94,59	21,62	43,24	75,67
McNemarov test p-hodnota	0,0000***	0,10760	0,09854	0,0005***
Významnosť	p<0,001	sn	sn	p<0,001

Legenda: uvádzame % -ne zastúpenie probandov, ktorí danú plaveckú zručnosť zvládli

Legenda štatistickej významnosti: *** štatistická významnosť na hladine $p<0,001$; ** štatistická významnosť na hladine $p<0,01$; * štatistická významnosť na hladine $p<0,05$; sn - štatisticky nevýznamný.

Tabuľka 4 Plavecká spôsobilosť probandov – ovládanie plaveckých spôsobov

Plavecká spôsobilosť (m)	Kraul (%)	Prsia (%)	Znak (%)	Motýlik (%)
Vstupné meranie	35,13	56,75	24,32	2,70

Pri vstupnom meraní sme okrem preplávanej vzdialenosti zaznamenávali aj spôsobilosť jednotlivých plaveckých spôsobov (u probandov, ktorí preplávali minimálne 10 m a viac), pričom kritériom posudzovania nebola ukážka správnej techniky plávania, ale individuálne zvládnutie jednotlivých plaveckých spôsobov probandmi (tab.4). Najväčšie percento probandov (56,75%) vedelo plávať plavecký spôsob prsia, avšak technika plávania nebola v súlade so základnými parametrami FINA. Probandi prevažne zvládli techniku plávania horných a dolných končatín, bez zvládnutia súhry s dýchaním. Prevládalo plávanie s hlavou nad vodou. Na základe skúseností z praxe konštatujeme, že nácvik plaveckého spôsobu prsia je najnáročnejší z hľadiska súhry, pričom paradoxom je, že práve tento plavecký spôsob je v rámci rekreačného plávania najrozšírenejší. Podobne uvádzajú Michal (2002), Macejková (2005), Merica (2007), Bence a kol., (2005) a iní. Plavecký spôsob motýlik vedel plávať iba jeden proband, ktorý sa v minulosti venoval športovému plávaniu.

Vo výskume sme analyzovali aj plaveckú spôsobilosť jednotlivých plaveckých spôsobov na základe kvalitatívneho posúdenia (správna technika plávania jednotlivých plaveckých spôsobov). Tabuľka 5 prezentuje, že pri vstupnom meraní najviac probandov ovládalo správnu techniku plávania plaveckého spôsobu znak a to 16,21% probandov. Zastávame názor, že uvedená skutočnosť je spôsobená najmä tým, že tento plavecký spôsob je najjednoduchší z hľadiska zvládnutia nácviku techniky, nakoľko nie je náročný na nácvik dýchania, pričom vo väčšine prípadov študentom najväčšie ťažkosti robí zvládnutie súhry práce horných a dolných končatín s dýchaním. Vo všeobecnosti možno konštatovať, že nácvik dýchania predovšetkým v plaveckom spôsobe prsia sa javí byť pre študentov najnáročnejší. Podobne uvádzajú Nevolná (2012b); Bence, Kmošena (2011); Macejková (2005); Michal (2002). Potvrdzujú to aj výsledky nášho výskumného sledovania, kedy pri vstupnom meraní bola zaznamenaná správna technika plávania tohto plaveckého spôsobu iba u troch probandov (8,10%).

V zmysle výsledkov výskumu možno konštatovať preukázateľnú dynamiku zmien v plaveckej spôsobilosti probandov pred a po absolvovaní intervenčného pohybového programu so zameraním na plávanie, ktorý bol orientovaný na nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky plávania. Naše výsledky boli podporené aj štatisticky. Signifikancia medzi vstupným a výstupným meraním bola zaznamenaná v správnej technike plávania plaveckého spôsobu kraul a znak na hladine významnosti $p < 0,001$ a plaveckého spôsobu prsia na hladine významnosti $p < 0,01$.

Tabuľka 5 Plavecká spôsobilosť probandov – správna technika plaveckých spôsobov

Plavecká spôsobilosť (m)	Kraul (%)	Prsia (%)	Znak (%)	Motýlik (%)
Vstupné meranie	18,9	8,10	16,21	2,70
Výstupné meranie	78,37	51,35	75,67	5,40
McNemarov test p-hodnota	0,0001***	0,0036**	0,0001***	0,6440
Významnosť	p<0,001	p<0,01	p<0,001	sn

Legenda: uvádzame %-né zastúpenie probandov, ktorí daný plavecký spôsob zvládli

Legenda štatistickej významnosti: *** štatistická významnosť na hladine $p < 0,001$; ** štatistická významnosť na hladine $p < 0,01$; * štatistická významnosť na hladine $p < 0,05$; sn - štatisticky nevýznamný.

Na záver dávame do pozornosti aj údaje a dáta plaveckej spôsobilosti probandov (počet preplávaných metrov) pri dodržaní a rešpektovaní správnej techniky plávania v ľubovoľnom plaveckom spôsobe. Aj napriek tomu, že kritérium plaveckej spôsobilosti (preplávaná vzdialenosť 25 m ľubovoľným plaveckým spôsobom technicky správne) sa vzťahuje na základné školy konštatujeme, že intervenčný program so zameraním na plávanie splnil svoj účel. Nadpolovičná väčšina probandov (75,67%) splnila zvolené kritérium plaveckej spôsobilosti, pričom 8 probandom (21,62%) k splneniu kritéria chýbalo iba pár metrov (tab. 6). Pre komplexnosť údajov uvádzame, že u jedného probanda bol vo výstupnom meraní zaznamenaný výskyt plaveckej negramotnosti.

Tabuľka 6 Počet preplávaných metrov ľubovoľným plaveckým spôsobom pri správnej technike plávania

Plavecká spôsobilosť	0 metrov (%)	10 metrov (%)	20 metrov (%)	25 metrov (%)	Nad 25 metrov (%)
Výstupné meranie	2,70	0	21,62	43,24	32,43

ZÁVER

Každé zdokonaľovanie jedinca, a to nielen fyzické, ale aj duševné je v jeho prospech a dôležité nie je len pre jedinca, ale aj pre ďalší vývoj spoločnosti, ktorej je súčasťou. Plávanie je veľmi široký pojem, ktorý je charakteristický tým, že sa v ňom realizujú jednotlivé etapy dlhodobého pedagogického procesu. Aj keď sa na prvý pohľad zdá, že vedieť plávať je prirodzené a jednoduché (plávať vie takmer každé zviera), naučiť dieťa plávať nie je jednoduchý proces a nemal by byť pre človeka celoživotnou traumou. Vzhľadom na všeobecne známu skutočnosť, že čím je človek mladší, tým menej sa bojí vody, nevie zhodnotiť nebezpečenstvá a riziká a je ľahšie ovplyvniteľný je logické, že čím skôr sa dieťa zoznámi s vodným prostredím a začne sa učiť plávať, tým je to pre neho, ale aj pre jeho rodičov jednoduchšie a príjemnejšie. Macejková (2009) v tejto súvislosti konštatuje, že odstraňovanie plaveckej negramotnosti patrí predovšetkým na základné školy. Súhlasíme s konštatovaním uvedenej autorky pričom dávame do pozornosti, že v takomto prípade by obsahom hodín plávania na VŠ malo byť zdokonaľovanie správnej techniky plávania a ako pridaná hodnota v odbore fyzioterapia nácvik základných techník pohybovej liečby vo

vodnom prostredí (hydrokinezioterapia). Zo zdravotného hľadiska je plávanie jednou z najprospešnejších pohybových činností (Ružbarský, Turek, 2003).

Z hlavných výsledkov výskumu uvádzame, že pri vstupnom meraní iba 21,62% študentov prvého ročníka odboru fyzioterapia preplávalo 25 metrov na základe kvantitatívnych ukazovateľov (pri nedodržaní kritérií správnej techniky plávania) v komparácii so 75,67% študentmi, ktorí vo výstupnom meraní preplávali 25 metrov ľubovoľným plaveckým spôsobom, pričom sme brali do úvahy kvalitatívnu stránku (správna technika plaveckých spôsobov). V zmysle uvedeného konštatujeme, že intervenčný program so zameraním na plávanie bol efektívny, pričom sme zaznamenali štatisticky významné zmeny v plaveckej spôsobilosti pred a po jeho absolvovaní na hladine významnosti 0,0001***. V zmysle vyššie uvedeného udávame do pozornosti:

Nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky plávania v školských vzdelávacích programoch na vysokých školách prináša študentom nové podnety pre zatraktívnenie vyučovania a odstránenie vysokej plaveckej negramotnosti. V tejto súvislosti uvádzame, že každoročné štatistiky na Slovensku vykazujú vysoké počty utopených hlavne z radov detí a mládeže.

V záujme podpory uvedeného trendu a najnovších poznatkov techniky, metodiky a didaktiky základného plávania a zdokonaľovacieho plávania, navrhujeme realizáciu vzdelávacieho programu v oblasti Telesnej výchovy a športu v odbore fyzioterapia a ošetrovatel'stvo:

- zdokonaľovanie plávania ako nadstavba základného plávania,
- zdravotné plávanie a pohybová liečba vo vodnom prostredí pre odbor „Fyzioterapia“,
- základné plávanie pre odbor „Ošetrovatel'stvo“.

Primárne ciele:

- Zvyšovanie plaveckej spôsobilosti so zameraním na správnu techniku plávania.
- Získavanie a rozšírenie špecifických pedagogických a pohybových kompetencií pri realizácii zdravotného plávania a pohybovej liečby vo vodnom prostredí u študentov odboru fyzioterapia Fakulty zdravotníctva TnUAD v Trenčíne.

Špecifické ciele:

- Oboznámenie sa s najnovšími poznatkami v didaktike plávania.
- Aktualizovanie vedomostí a zručností z oblasti didaktiky základnej a zdokonaľovacej etapy plávania.

- Aplikácia zdravotného plávania do fyzioterapeutickej a ošetrovateľskej praxe.
- Oboznámenie sa a nácvik primárnych techník hydrokinezioterapie.
- Nadobudnutie základov záchrannárskych zručností pri záchrane topiaceho sa.

LITERATÚRA

- BARAN, I. 1996. Optimalizácia rozsahu a frekvencie vyučovacích hodín základného plávania. In: Zborník: *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov*, IV. medzinárodný vedecký seminár. Bratislava : FTVŠ UK 1996, s. 40 - 41.
- BENCE, M. - MERICA, M. - HLA VATÝ, R. 2005. *Plávanie*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2005. 197 s. ISBN 80-8083-140-8.
- BENCE, M. 2008. Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium v Banskej Bystrici. In: *Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách*. Nitra: ŠEVT, 2008, ISBN 978-808094-631-9, s. 14-18.
- BENCE, M. - VIRČÍK, L. 2010. Spôsobilosť a vzťah študentov k plávaniu na gymnáziu v Michalovciach. In.: Zborník: *Exercitatio Corpolis – Motus – Salus*. Ročník I. č. 2/2010. Banská Bystrica: UMB BB FHV KTVŠ, 2010. ISBN 1337-7310 s. 140-149.
- BENCE, M. - KMOŠENA, L. 2011. Spôsobilosť a vzťah žiakov k plávaniu na základných školách v regióne Liptovský Mikuláš. In.: *Exercitatio Corpolis – Motus – Salus*. Ročník I. č.3/2011. Banská Bystrica: UMB BB FHV KTVŠ, 2011. ISBN 1337-7310. s. 105-112.
- JURSÍK, D. 1977. *Teoretické a didaktické problémy vyučovania v základnom plávaní*. Bratislava: FTVŠ UK, 1977. 265 s.
- MACEJKOVÁ, Y. 2005. *Didaktika plávania*. Bratislava: FTVŠ UK – Katedra plávania a plaveckých športov, 2005.149 s. ISBN 80-969268-3-7.
- MACEJKOVÁ, Y. 2009. Vyučovanie plávania patrí predovšetkým na školy. In: *Športový edukátor*, 2009. roč. II, č. 2/2009. ISSN 1337-7809, s. 37 – 42.
- MACEJKOVÁ, Y. 2011. Edukačný rámec vyučovania plávania na vysokých školách na Slovensku. In: *Zborník vedeckých prác vydaný pri príležitosti životného jubilea profesora Vladimíra Černušáka, člena Katedry teórie a metodiky plávania FTVŠ UK*. Bratislava: FTVŠ UK 2011, ISBN 978-80-8127-047-5, s. 11-21.
- MERICA, M. 2007. *Plávanie*. Bratislava: Slovenská technická univerzita, 2007. 136 s. ISBN 978-80-227-2726-6.

- MERICA, M. - HLAVATÝ, R. 2011. *Plávanie vo vede a v praxi na MTF STU v Trnave*. Trnava: STU Vedecká monografia 2011. 165s.
- MICHAL, J. 2002. *Teória a didaktika plávania*. 2002, PF UMB, Banská Bystrica, 98 s., ISBN 80-8055-679-2.
- NEVOLNÁ, T. 2012a. Plávanie ako súčasť životného štýlu žiakov základných škôl. In: *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. 3. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Zvolen 09/2012, ISBN 978-80-228-2399-9.
- NEVOLNÁ, T. – PROCHÁZKA, K. 2010. Analýza efektivity vyučovania plávania v prípravnej etape základného plávania. IN: *Exercitatio corporis – motus – salus*, č.2 ročník 2/2010, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Fakulta humanitných vied, KTVŠ, 2010. ISBN 1337-7310.
- NEVOLNÁ, T. 2012b. Physical activity performance of elementary school pupils enrolled in swimming training. In: *Acta Universitatis Matthiae Belli Physical Education and Sport*, Vol. IV. No. 2/2012, Banská Bystrica: FHV UMB, 2012. ISBN 1338-0974.
- NEVOLNÁ, T. – PETRÍKOVÁ, ROSINOVÁ, I. 2013. Význam plávania pre poslucháčov odboru fyzioterapia TnUAD v Trenčíne. In: *Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl*. Recenzovaný zborník vedeckých prác. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2013. ISBN 978-80-8075-580-5, s. 198-205.
- RUŽBARSKÝ, P. – TUREK, M. 2003. *Teória a didaktika plávania a základy športového tréningu*. Prešov, Prešovská univerzita, 2003. ISBN 80-8068-177-5, 129 s.
- RUŽBARSKÝ, P. - TUREK, M. 2006. *Didaktika, technika a tréning v plávaní*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2006. 137s. ISBN 80-8068-532-0.
- ŠULC, I. 2001. Telesná výchova a šport na vysokých školách. In: *Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu pre všetkých v SR*. Bratislava: ICM Agency, 2001, ISBN 80-89075-01-0, s. 162-166.
- Štátny vzdelávací program pre 1. a 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike* [online]. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2008. [cit. 2009-29-01]. s. 1-17. Dostupné na internete: <<http://www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=2319>>

POROVNANIE ZÁVISLOSTI KVALITY NAHRÁVKY OD KVALITY PRÍJMU PODANIA LIBEROM A OSTATNÝMI HRÁČKAMI VO VOLEJBALOVOM DRUŽSTVE ŽIEN

Jaroslav Popelka

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská
Bystrica, Slovensko

ABSTRAKT

Autor vo svojej práci zistil, že ak je príjem podania v kvalite (1) nahrávačka nahrá najčastejšie v kvalite (1). Ak má nahrávačka príjem podania v kvalite (2) a (3), najčastejšie nahrá v kvalite (2). A v prípade, že má nahrávačka príjem podania v kvalite (4), najčastejšie nahrá aj v kvalite (4). Ďalej autor pri porovnaní kvality príjmu podania zistil, že libero prihrávalo signifikantne častejšie v kvalite (1) v porovnaní s ostatnými hráčkami ($z = 7,13$) a nahrávačka nahrala signifikantne viacej lôpt v kvalite (1) od libera v porovnaní s ostatnými hráčkami ($z = 5,88$).

Kľúčové slová: volejbal, nahrávka, príjem podania

ÚVOD

Odbitie obojručne zdola alebo odbitie nazývané aj „bager“ sa vo volejbale najviac využíva pri obrane v poli a pri príjme podania (Popelka, 2007). Odbitie alebo prihrávka obojručne zdola patrí medzi základné herné činnosti jednotlivca vo volejbale, ktorou hráč prihráva loptu čo najpresnejšie na nahrávača, aby ju mohol nahráť na najefektívnejší útok. Základným technickým predpokladom pre správnu prihrávku obojručne zdola sú morfológické predpoklady, pohyb, kontakt s loptou a „potlačenie“ lopty (Paolini, 2000). Príjem podania vo vrcholovom volejbale vykonávajú tzv. prihrávajúci hráči. Hlavným prihrávajúcim hráčom sú libero a spravidla aj smečiari. Prvoradou úlohou prijímajúcich hráčov v špecializovanom systéme je prihrať loptu k sieti medzi zóny 2 a 3 (podľa stratégie družstva) na nahrávača, ktorý nahrá loptu na útok (Zaplpetalová, Přidal, Laurenčík, 2007). Vo vrcholovom volejbale mužov Přidal, 2014 uvádza, že dominujú predovšetkým rýchle dlhšie nahrávky na okraj siete a vysoké nahrávky. Početnosť rýchlych nahrávok na útok stredom siete a rýchlych nahrávok zadným útočníkom je nižšia.

V minulosti sa možnosťami diagnostiky techniky herných činností jednotlivca vo volejbale zaoberali viacerí autori (Vojčík, 2006; Popelka, 2009). Závislosťou medzi použitou technikou a kvalitou ich realizácie alebo realizáciou kvality použitej techniky v závislosti na úspešnosť družstva v zápase zaoberali viacerí autori. Papadimitriou a kol. (2004) riešili problematiku kauzálnych vzťahov medzi súperovým podaním a zakladaním útoku u nahrávačov. Zistili, že kvalita príjmu súperovho podania nepriamo determinuje útočnú stratégiu nahrávačov, hoci nemá priamy vplyv na efektivitu nahrávky a taktiku vedenia útoku družstva. Autori však zdôrazňujú, že útočná efektivita závisí od príjmu podania. Ejem (2003) nezistil signifikantné rozdiely medzi kvalitou použitého podania a úspešnosti družstva v sete. V rozpore s uvedeným Přidal (2012) zistil medzi použitým podaním a úspechom družstva v zápase rozdiel. Zistil, že skákané podanie je efektívnejšie ako plachtiace podanie. Přidal (2001) zisťoval závislosť kvality hernej činnosti jednotlivca od kvality realizácie predchádzajúcej hernej činnosti jednotlivca v hernom reťazci u družstiev kadetov. Zistil signifikantné závislosti medzi jednotlivými sledovanými premennými.

V súčasnom výkonnostnom alebo vrcholovom volejbale ak chce družstvo dosahovať maximálne možné výkony, je diagnostika herného výkonu neodmysliteľnou súčasťou športovej prípravy družstva. Všeobecne môžeme diagnostiku v športe chápať ako proces poznávania v ktorom tréner, ale aj hráči získavajú informácie pre vyhodnotenie tréningového procesu a jeho následnú korekciu. Metodika hodnotenia herného výkonu vo volejbale sa orientuje na jednotlivé herné činnosti, ktorých počet sa mení podľa požiadaviek na celý hodnotiaci systém (Přidal, 2001). Na zistenie úrovne realizácie herných činností jednotlivca vo volejbale sa používajú hodnotiace škály (Zapletalová, Přidal, 1997).

CIEĽ

Cieľom práce je zistiť závislosť nahrávky od kvality príjmu podania vo volejbalovom družstve žien KV MŠK Oktan Kežmarok.

METODIKA

Skúmaný súbor tvorilo extraligové volejbalové družstvo žien KV MŠK Oktan Kežmarok v sezóne 2014/2015. Celkovo sme odsledovali 12 zápasov. Pre sledovanie premenných sme použili metódu nepriameho pozorovania. Premenné sme registrovali do vopred pripraveného záznamového hárku, ktorý umožňoval registrovať herné činnosti tak, ako nasledovali za

sebou, t.j. príjem podania – nahrávka. Hodnotili sme kvalitu nahrávky v závislosti od kvality príjmu podania od libera a ostatných hráčiek. Kvalitu jednotlivých herných činností jednotlivca (HČJ) sme hodnotili štvorstupňovou škálou. Pričom hodnota 1- predstavuje najkvalitnejšie prevedenie HČJ a hodnota 5 – najhoršie prevedenú HČJ. Nesledovali a nehodnotili sme pokazený príjem podania, t.j. pri ktorom súper získal priamy bod z podania.

Posudzovacia škála príjmu podania:

- 1 – presný príjem podania, umožňuje nahrávku do všetkých smerov,
- 2 – príjem podania je nepresný, umožňuje nahrávku na okraje siete,
- 3 – príjem podania je nepresný, umožňuje nahrávku z poľa,
- 4 - príjem podania je veľmi nepresný, umožňuje núdzovú nahrávku.

Posudzovacia škála nahrávky:

- 1 – nahrávka uskutočnená pri sieti, možnosť nahráť do všetkých smerov, na signál,
- 2 – nahrávka uskutočnená pri sieti, možnosť nahráť na okraje siete, nahrávka na útok zo zadných zón,
- 3 – nahrávka z poľa, možnosť nahráť na okraj siete, popr. Na útok zo zadných zón,
- 4 – núdzová nahrávka, možnosť nahráť na núdzový útok (prstami, bagrom).

Pri porovnaní kvality príjmu podania od libera a ostatných spoluhráčok a kvality nahrávky od libera a ostatných spoluhráčok sme použili **Z-test**. Významnosť Z-testu je na štandardne používanej 5 % hladine. Kritická hodnota je 1,96 na 5% hladine významnosti. V texte uvádzame **z - hodnotu**.

VÝSLEDKY

Výsledky hodnotenia kvality nahrávky od príjmu podania liberom uvádzame v tab. 1.

Vzhľadom k uvedeným výsledkom konštatujeme, že nahrávačka celkovo nahrala loptu po príjme podania od libera najčastejšie v kvalite (1) v 41,93%. Z uvedených výsledkov vyplýva, že aj najväčšiu úspešnosť v kvalite (1) mala pri príjmoch podania v kvalite (1) a to v 30%. Už pri kvalite príjmu (2) sa znížilo percento úspešnosti nahrávačky v kvalite (1) na 11%. Pri príjme podania v kvalite (2) bola nahrávačka schopná nahráť loptu najčastejšie v kvalite (2) v 17,56%. Podobné výsledky sme zistili aj pri kvalite príjmu podania (3), kedy dosiahla najčastejšie nahrávačka kvalitu nahrávky (2) v 7,93%.

Tab. 1 Kvality nahrávky od príjmu podania liberom

Nahrávka	Príjem podania			
	1	2	3	4
1	106 (30,03%)	39 (11,05%)	3 (0,85%)	0 (0%)
2	47 (13,31%)	62 (17,56%)	28 (7,93%)	0 (0%)
3	12 (3,40%)	15 (4,25%)	21 (5,95%)	4 (1,13%)
4	1 (0,28%)	0 (0%)	5 (1,42%)	10 (2,83%)

Ďalej môžeme skonštatovať, že pri kvalite príjmu podania (4) nahrála nahrávačka najčastejšie v kvalite nahrávky (4) a to 2,83%.

Ďalej môžeme konštatovať, že nahrávačka celkovo po príjme podania od libera najčastejšie nahrála v kvalite (1), potom (2), (3) a najmenej v kvalite (4). Vzhľadom na uvedené výsledky môžeme konštatovať relatívne vysokú úspešnosť nahrávačky po príjme podania od libera. Nahrávačka mala tak možnosť nahráť na signál, teda viesť prekvapivý útok s využitím všetkých útočiacich hráčov v danom postavení.

Výsledky hodnotenia kvality nahrávky od príjmu podania inými hráčkami uvádzame v tab. 2.

Tab. 2 Kvality nahrávky od príjmu podania inými hráčkami

Nahrávka	Príjem podania			
	1	2	3	4
1	85 (13,28%)	59 (9,22%)	7 (1,09%)	0 (0%)
2	64 (10,0%)	150 (23,44%)	92 (14,38%)	2 (0,31%)
3	8 (1,25%)	21 (3,28%)	67 (10,47%)	14 (2,19%)
4	0 (0%)	6 (0,94%)	16 (2,50%)	49 (7,66%)

Celkovo nahrávačka najčastejšie nahrávala od ostatných hráčov v kvalite (2) a to v 48,13%. Vzhľadom k uvedeným výsledkom môžeme konštatovať, že nahrávačka celkovo nahrála

loptu v kvalite (1) v 23,59%, pričom najväčšiu úspešnosť v nahrávke v kvalite (1) mala aj pri príjmoch podania v kvalite (1) a to v 13,28%.

Pri kvalite príjmu podania (2) nahrávala nahrávačka najčastejšie v kvalite (2) a to v 23,44%. Podobné výsledky sme zistili aj pri kvalite príjmu podania (3), kedy dosiahla najčastejšie nahrávačka kvalitu nahrávky (2) v 14,38%. Ďalej môžeme skonštatovať, že pri kvalite príjmu podania (4) nahrávala nahrávačka najčastejšie v kvalite nahrávky (4) a to 7,66%. Ďalej môžeme konštatovať, že nahrávačka celkovo po príjme podania od ostatných hráčov najčastejšie nahrávala v kvalite (2), potom (1), (3) a najmenej v kvalite (4).

Vzhľadom k uvedeným výsledkom môžeme konštatovať, že ak má nahrávačka príjem podania od libera alebo od ostatných hráčov v kvalite (1) nahrá najčastejšie v kvalite (1). Ak má nahrávačka príjem podania v kvalite (2) a (3), najčastejšie nahrá v kvalite (2). A v prípade, že má nahrávačka príjem podania v kvalite (4), najčastejšie nahrá aj v kvalite (4). Pri porovnaní kvality príjmu podania sme zistili, že libero prihrávalo signifikantne častejšie v kvalite (1) v porovnaní s ostatnými hráčkami ($z = 7,13$). Ďalej sme zistili, že ostatné spoluhráčky prihrávali signifikantne častejšie v kvalite (3) v porovnaní s liberom ($z = -4,64$) a v kvalite (4), ($z = -3,91$). Nezistili sme signifikantne rozdiely v kvalite príjmu podania medzi liberom a ostatnými spoluhráčkami v kvalite (2). Z uvedeného vyplýva, že libero malo z pohľadu kvality príjmu podania presnejší príjem a nahrávačka mala väčšie možnosti vedenia útoku všetkými smermi s možnosťou využitia všetkých hráčov v útoku v danom postavení. Uvedené sa nám potvrdilo pri porovnaní kvality nahrávky po príjme podania od libera a ostatných spoluhráčok pretože sme zistili, že nahrávačka nahrávala signifikantne viacej lôpt v kvalite (1) od libera v porovnaní s ostatnými hráčkami ($z = 5,88$). Po príjme podania od ostatných spoluhráčok nahrávala nahrávačka signifikantne častejšie v kvalite (2) v porovnaní s liberom ($z = -2,86$) a v kvalite (4), ($z = -3,94$). Z uvedených výsledkov vyplýva, že sa nám potvrdila signifikantná závislosť kvality nahrávky od kvality príjmu podania liberom a ostatnými hráčkami vo volejbalovom družstve žien len po príjme podania v kvalite (1) a (4), t.j. Ak libero spravilo príjem podania v kvalite (1) nahrávačka nahrávala najčastejšie tiež v kvalite (1). Ak ostatné spoluhráčky najčastejšie robili príjem podania v kvalite (4), aj nahrávka bola po takomto príjme najhoršia, teda v kvalite (4). V ostatných prípadoch sa nahrávačke podarilo z horšieho príjmu podania spraviť lepšiu nahrávku alebo naopak.

ZÁVER

Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nahrávačka celkovo nahrála loptu po príjme podania od libera najčastejšie v kvalite (1) v 41,93%, od ostatných spoluhráčok najčastejšie nahrávala v 48,13% v kvalite (2). Přidal (2001) vo svojej práci zisťoval závislosť kvality hernej činnosti jednotlivca od kvality realizácie predchádzajúcej hernej činnosti jednotlivca v hernom reťazci u družstiev kadetov, pričom zistil signifikantné závislosti medzi jednotlivými sledovanými premennými. Podobne sme aj my zistili závislosť medzi kvalitou príjmu podania a kvalitou následnej hernej činnosti, teda nahrávky. Zistili sme, že ak je príjem podania v kvalite (1) nahrávačka nahrá najčastejšie v kvalite (1). Ak má nahrávačka príjem podania v kvalite (2) a (3), najčastejšie nahrá v kvalite (2). A v prípade, že má nahrávačka príjem podania v kvalite (4), najčastejšie nahrá aj v kvalite (4). Naopak, autori Papadimitriou a kol. (2004) zistili, že kvalita príjmu súperovho podania nepriamo determinuje útočnú stratégiu nahrávačov, hoci nemá priamy vplyv na efektivitu nahrávky a taktiku vedenia útoku družstva. Ďalej sme pri porovnaní kvality príjmu podania zistili, že libero prihrávalo signifikantne častejšie v kvalite (1) v porovnaní s ostatnými hráčkami ($z = 7,13$) a nahrávačka nahrála signifikantne viac lopt v kvalite (1) od libera v porovnaní s ostatnými hráčkami ($z = 5,88$).

LITERATÚRA

- EJEM, M. 2003. Servis v súčasnom vrcholovom volejbale. Zpravodaj Českého volejbalového svazu, 2003, č. 1, pp. 19-20.
- PAPADIMITRIOU, K. a kol.: The effect of the opponents' serve on the offensive actions of Greek setters in volleyball games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2004, 1, s. 23 – 33.
- PAOLINI, M. 2000. *Volleyball from young players to champions*. Humana Editrice, 2000. 209 s.
- POPELKA, J. 2007. Analýza obranných techník vo vrcholovom volejbale mužov. In *Telovýchovný proces na školách* [CD-ROM]. Banská Bystrica: PF UMB, 2007 [cit. 2015-09-18], ISBN 978-80-8083-501-9, s. 186-196.
- POPELKA, J. 2009. Analýza technických chýb pri odbití obojručne zdola vo volejbale študentov KTVŠ FHV UMB. In *Mladá veda*, ISBN 978-80-8083-857-7, roč. 1s. 158-164.

- PŘIDAL, V. 2001. Závislosť úspešnosti družstva od kvantitatívnych a kvalitatívnych charakteristík herných činností jednotlivca vo volejbale. *Acta Facultatis educationis physicae Universitatis Comenianae*, 42, Bratislava : Univerzita Komenského, 2001 s. 5 – 55.
- PŘIDAL, V. 2012. Vzťah medzi vybranými parametrami podania vo vrcholovom volejbale mužov. *Česká kinantropologie*, 2012, č.1.s. 58R69.ISSN 1211R9261
- PŘIDAL, V., 2014. Vzťah medzi kvalitou realizácie útočného úderu a druhom nahrávky vo vrcholovom volejbale mužov. *Česká kinantropologie* 2014, vol. 18, no. 2, p. 66–72.
- ZAPLETALOVÁ, E. - PŘIDAL, V. 1997. *Didaktika volejbalu*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 108 s. ISBN 80-967692-1-9
- ZAPLETALOVÁ, E. - PŘIDAL, V. – Laurenčík, T. 2007. *Volejbal. Základy techniky a taktiky*. Bratislava : Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2007. 158 s. ISBN 978-80-223-2280-5
- VOJČÍK, M. 2006. Hodnotenie basketbalu a športových hier vo výučbe telesnej výchovy na základných a stredných školách. In MINERVA – MATURITA [online]. Fakulta Športu Prešovská Univerzita v Prešove, 2006 [cit. 2015-09-18], s. 50 – 52. Dostupné na: <<http://www.mcpo.sk/downloads/Publikacie/Vychova/VPTEV200701.pdf>>

ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

ŽIAKOV NIŽŠIEHO SEKUNDÁRNEHO VZDELÁVANIA

Barbora Novotná – Romana Kandová

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta UMB Banská Bystrica, Slovenská
republika

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo zistiť aktuálnu úroveň koordinačných schopností žiakov 7.a 8. ročníka vybranej základnej školy, Na testovanie vybraných koordinačných schopností žiakov sme použili modifikovanú neštandardizovanú päťtestovú batériu. Výskumom bolo zistené, že koordinačné schopnosti dievčat 7. a 8. ročníka skúmaného súboru sú na vyššej úrovni ako koordinačné schopnosti chlapcov 7. a 8. ročníka skúmaného súboru.

Kľúčové slová: koordinačné schopnosti, žiaci nižšieho sekundárneho vzdelávania, motorické testy.

ABSTRACT

The aim of experiment was to identify current level of co-ordination abilities of pupils of the 7th and 8th grade of primary school at selected school. To find out the level of co-ordination abilities we used modified, non-standardized test battery which consisted of five tests. The experiment showed that co-ordination abilities of girls are on higher level than of boys in this experimental group.

Key words: co-ordination abilities, pupils of lower secondary school, motor test battery

ÚVOD

Koordinačné schopnosti tvoria významnú, no v súčasnosti stále málo docenenú súčasť pohybových predpokladov človeka pre pohybovú činnosť. Sú zastúpené vo všetkých

činnostiach človeka. Osobitný význam majú v telocvičných pohyboch, v oblasti športového tréningu, v školskej telesnej výchove, v športe zdravotne oslabených i v rehabilitácii.

Koordinácia znamená zladenie, zosúladienie čiastkových pohybov vzhľadom k pohybovej úlohe. Vnútrotným základom koordinácie pohybu sú zložité procesy a vzťahy v neuromuskulárnom systéme a ich vzájomná koordinácia. Holmann a Hettinger (In Šimonek, 2002) definujú pojem koordinácia ako súčinnosť centrálnej nervovej sústavy a kostrového svalstva v rámci nejakého cieleného pohybového procesu.

Koordinačné schopnosti charakterizuje Hirtz (In Lednický et al., 2005) ako komplexné, relatívne samostatné predpoklady na výkonovú reguláciu pohybových činností. Utvárajú a rozvíjajú sa v pohybových činnostiach na základe zdedených mechanizmov, ktoré však možno zlepšiť systematickým tréningom.

Problematike koordinačných schopností sa venujú mnohí ďalší autori ako Kasa (2006), Šimonek (20012, 2013), Doležajová – Lednický (2002), Laczó et al. (2013), Belej. – Junger (2006) a iní.

Významnú úlohu v otázke koordinačných schopností zohrávajú analyzátory (Šimonek, 2013):

- kinestetický analyzátor je základom pre vnímanie pohybu z hľadiska priestorového, dynamického a časového (informácie vychádzajú z vnútra),
- taktilný analyzátor poskytuje informácie o tvare a povrchu predmetov, ktoré sú významné pre hmatovú činnosť. Odpor vzduchu či vody je tiež významnou informáciou z hľadiska celkovej pohybovej koordinácie,
- vestibulárny analyzátor dáva informácie o polohe hlavy a o smere a zrýchlení pohybu vo vzťahu k hlave,
- optický analyzátor informuje o vlastných pohybových aktoch a o priebehu pohybových činností iných osôb,
- akustický analyzátor podáva relevantnú informáciu pre pohybovú koordináciu.

Pri rozvoji koordinačných schopností sa vychádza z poznatku, že existujú špeciálne metódy ich rozvoja, ktoré sa jasne odlišujú od metód motorického učenia v úzkom slova zmysle, od metód rozvoja koordinačných schopností alebo získavania poznatkov, od metód výchovy, aj keď sa tieto v športovej príprave prelínajú (Kasa - Šimonek, 1999). Rozvoj koordinačných

schopností je viazaný na psychický a biologický vývoj. Vývin koordinačných schopností prebieha nerovnomerne a je individuálne viazaný na biologický a psychický vývoj každého jedinca.

Podľa autorov Ljach-Mynarski-Raczek (In Šimonek, 2012) koordinačné schopnosti nie sú podmienené somatickým rozvojom, a teda ani somatotypom. Majú úzku väzbu na psychofyzické vlastnosti človeka a sú tesne späté s kondičnými schopnosťami, najmä rýchlostnými a rýchlostno-silovými. Najužší vzťah uvádzajú autori medzi koordinačnými schopnosťami a telesným rozvojom dievčat vo veku 9-13 rokov a u chlapcov vo veku 8-9 a 14 rokov.

Adamčák - Bartík (2011) charakterizujú telesný vývin v období puberty prudkým rastom, rozvojom sekundárnych pohlavných znakov, proporcionálnou nerovnomernosťou, pohybovou disharmóniou, znížením telesnej výkonnosti, s náznakmi postupného vyrovňovania koncom obdobia. Po nástupe puberty môže z dôvodu pubertálnych zmien nastať u pubescentov výraznejší útlm v tempe vývoja, ktorý môže skončiť aj stagnáciou. Morfologické disproporcie prispievajú k tomu, že predovšetkým v druhej fáze dospievania sa niektorí jednotlivci, hlavne dievčatá, vyhýbajú telesným cvičeniam. Laczo et al. (2014) uvádza, že negatívne javy v motorike vrcholia v skupine dievčat v priemere v 13 rokoch a v skupine chlapcov o 1 – 1,5 roka neskôr. Vývojové individuálne rozdiely sú v tomto období značné.

CIEĽ A ÚLOHY

Cieľom výskumu, ktorý sme uskutočnili v rámci grantovej úlohy VEGA č. 1/0606/15 bolo zistiť aktuálnu úroveň koordinačných schopností žiakov 7. a 8. ročníka vybranej základnej školy. Vo výskume sme predpokladali, že dievčatá skúmaného súboru žiakov dosiahnu nižšiu úroveň hodnotenia koordinačných schopností ako chlapci skúmaného súboru žiakov, ktoré sme uskutočnili podľa metodiky Šimoneka (2008) a vyhodnotili podľa noriem Šimoneka (2012).

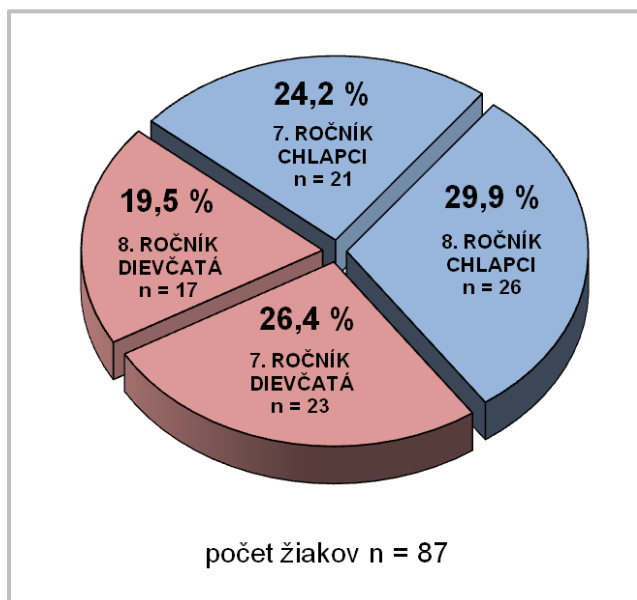
K dosiahnutiu cieľa sme si stanovili nasledovné úlohy:

1. Vybrať testovú batériu na zistenie aktuálnej úrovne koordinačných schopností žiakov 7. a 8. ročníka vybranej ZŠ.

2. Testovaním vybranou testovou batériou zistiť aktuálnu úroveň koordinačných schopností skúmaného súboru žiakov vybranej ZŠ.
3. Získané údaje spracovať matematicko-štatistickými metódami.
4. Vyhodnotiť získané údaje skúmaného súboru vybranej ZŠ použitím metodiky Šimoneka (2008) a noriem Šimoneka (2012).
5. Porovnať hodnotenia koordinačných schopností chlapcov a dievčat 7. ročníka skúmaného súboru
6. Porovnať hodnotenia koordinačných schopností chlapcov a dievčat 8. ročníka skúmaného súboru
7. Na základe analýzy získaných údajov a štúdia odbornej literatúry vypracovať súbor cvičení a odporúčaní pre prax.

METODIKA

Skúmaný súbor tvorilo 87 žiakov dvoch tried 7. ročníka a dvoch tried 8. ročníka vybranej základnej školy. Do výskumu bolo zapojených 40 dievčat a 47 chlapcov.



Obrázok 1 Rozdelenie výskumného súboru podľa pohlavia a ročníkov.

Výskum sme uskutočnili pomocou testovania koordinačných schopností v Základnej škole Radvaň v Banskej Bystrici v priebehu mesiaca január 2015 v triedach siedmeho a ôsmeho ročníka. Testovú batériu na zisťovanie aktuálnej úrovne koordinačných schopností žiakov sme vyberali tak, aby obsahovala testy na zistenie úrovne základných koordinačných schopností žiakov: kinesteticko-diferenciačnej schopnosti, priestorovo-orientačnej schopnosti, schopnosti rýchlej komplexnej reakcie, rytmickej schopnosti a rovnováhovej schopnosti. Na základe týchto požiadaviek sme vybrali testovú batériu podľa Hirtza (In Šimonek, 2012), ktorú sme modifikovali na naše pomery. Z pôvodnej štandardizovanej sedemtestovej batérie sme pre priestorovú a časovú náročnosť vynechali dva testy: Hod na presnosť zo sedu roznožmo a Odhad času na stopkách, ktoré sú realizačne dosť problematické ako uvádza Doležajová, Lednický (2009). Na testovanie vybraných koordinačných schopností žiakov sme teda použili modifikovanú neštandardizovanú päťtestovú batériu. Robili sme nasledovné testy:

- Test 1 (T1) Prebeh cez lavičku s 3 obratmi,
- Test 2 (T2) Zastavenie kotúľajúcej sa lopty,
- Test 3 (T3) Udržiavanie pohybového rytmu,
- Test 4 (T4) Beh k métam,
- Test 5 (T5) Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť.

Hodnoty nameraných výkonov v jednotlivých testoch sme spracovali prepočtom na body podľa päťstupňovej koordinačnej normy Šimoneka (2012). Súčtom bodov za výkony v jednotlivých testoch T1 – T5 sme získali hodnotu všestranného koordinačného výkonu (T) každého žiaka. Pri vyhodnocovaní úrovne všestranného koordinačného výkonu T_U používa Šimonek (2008) údaje zo sedemtestovej batérie. Pre vyhodnocovanie našej modifikovanej päťtestovej batérie bolo preto nutné vykonať transformáciu hodnotenia všestranného koordinačného výkonu.

Tabuľka 1 Transformácia hodnotenia všestranného koordinačného výkonu pôvodnej sedemtestovej batérie (Šimonek, 2008) na hodnotenie modifikovanou päťtestovou batériou

ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ		VŠESTRANNÝ KOORDINAČNÝ VÝKON	
		BODY	
SLOVNÉ	BODOVÉ	TESTOVÁ BATÉRIA ŠIMONEK 2010 (7 TESTOV)	MODIFIKOVANÁ TESTOVÁ BATÉRIA (5 TESTOV)
VÝRAZNÝ NADPRIEMER	5	35 - 31	25 - 23
NADPRIEMER	4	30 - 26	22 - 19
PRIEMER	3	25 - 21	18 - 16
PODPRIEMER	2	20 - 16	15 - 12
VÝRAZNÝ PODPRIEMER	1	< 16	< 12

Ďalej sme na spracovanie a vyhodnotenie empirických údajov použili základnú štatistickú charakteristiku – aritmetický priemer, smerodajnú odchýlku, maximálnu a minimálnu hodnotu a variačné rozpätie. Pri vyhodnocovaní získaných údajov sme použili základné logické vedecké metódy – analýzu a syntézu.

VÝSLEDKY

Tabuľka 2 Hodnotenie koordinačných schopností dievčat a chlapcov skúmaného súboru

ROČNÍK	UKAZOVATEL POHLAVIE	KOORDINAČNÝ VÝKON					T [bod]	T _U [bod]
		T 1	T 2	T 3	T 4	T 5		
		[bod]	[bod]	[bod]	[bod]	[bod]		
7. ROČNÍK	DIEVČATÁ	4	5	2	5	4	20	4
	CHLAPCI	1	3	3	3	4	14	2
8. ROČNÍK	DIEVČATÁ	3	5	3	4	3	18	3
	CHLAPCI	1	5	2	3	4	15	2

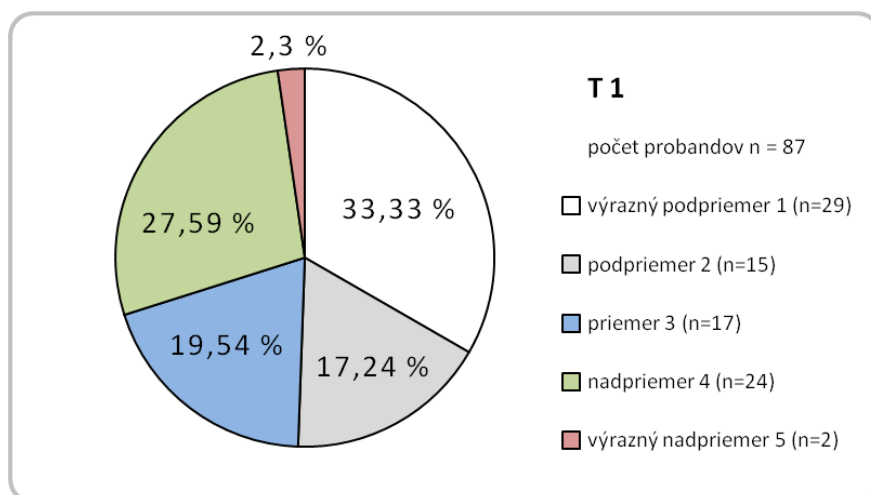
Legenda: T1 – Prebeh cez lavičku s tromi obratmi, T2 – Zastavenie kotúľajúcej sa lopty,

T3 – Udržiavanie pohybového rytmu, T4 – Beh k méтам, T5 – Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť,

T – všestranný koordinačný výkon, T_U – úroveň koordinačných schopností

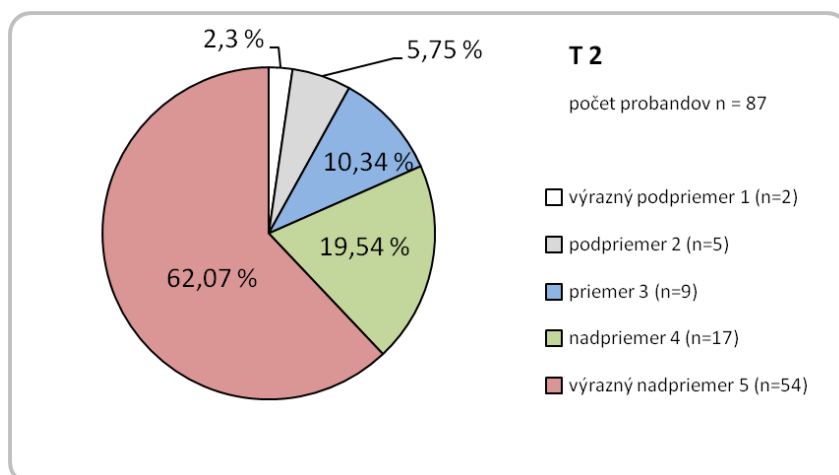
Zo získaných hodnôt úrovní koordinačných schopností vidíme, že najlepšiu úroveň koordinačných schopností – a to nadpriemernú dosahujú dievčatá 7.ročníka skúmaného súboru žiakov. Obidve skupiny chlapcov dosahujú podpriemernú úroveň koordinačných schopností.

V teste T1 – Prebeh cez lavičku s tromi obratmi, ktorý sa ukázal ako veľmi problémový pre chlapcov oboch ročníkov, dosiahlo podpriemerné hodnotenie až 50,57 % žiakov súboru (obrázok 2). Pritom jedna tretina žiakov súboru (33,33) % dosiahla hodnotenie výrazný podpriemer. Nadpriemerné hodnotenie dosiahlo 27,59 % žiakov a 2,3 % žiakov dosiahlo hodnotenie výrazný nadpriemer.



Obrázok 2 Štruktúra hodnotenia koordinačnej schopnosti skúmaného súboru žiakov v teste T1 – Prebeh cez lavičku s tromi obratmi

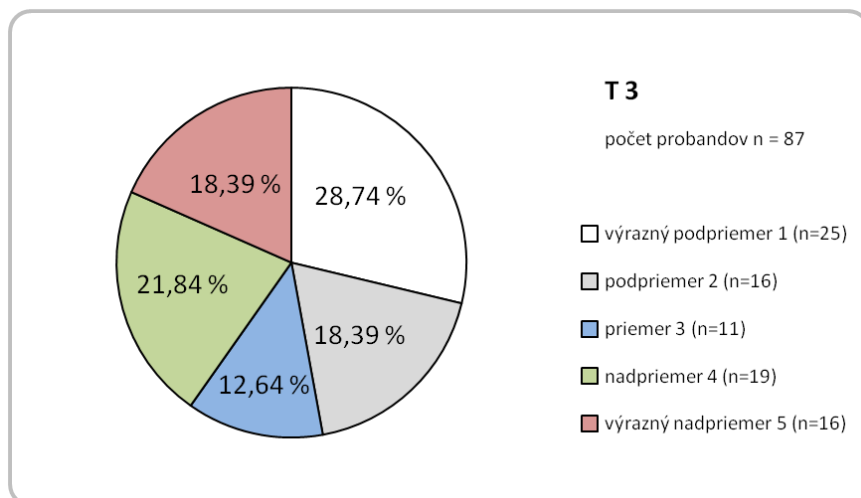
V teste T2 – Zastavenie kotúľajúcej sa lopty ako v jedinom teste získalo jasnú prevahu hodnotenie žiakov v pásme výrazný nadpriemer – až 62,07 % žiakov súboru (obrázok 3). Toto vysoké pozitívne hodnotenie bolo spôsobené vysokým hodnotením chlapcov 8. ročníka a dievčat v oboch ročníkoch (tabuľka 12, obrázok 3,4). V pásme podpriemer a výrazný podpriemer bolo v tomto teste hodnotených len 8,05 % žiakov skúmaného súboru.



Obrázok 3 Štruktúra hodnotenia koordinačnej schopnosti skúmaného súboru žiakov v teste T2 – Zastavenie kotúľajúcej sa lopty

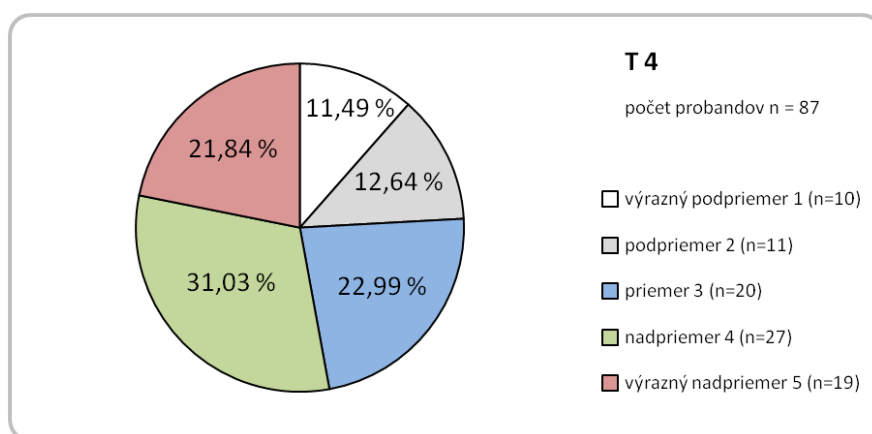
Test T3 – Udržiavanie pohybového rytmu patrí tiež medzi horšie zvládnuté testy, hlavne dievčatami 7. ročníka a chlapcami 8. ročníka, ktorí dosiahli hodnotenie v podpriemernom

pásme, čím zapríčinili, že až 47,13 % žiakov súboru dosiahlo v tomto teste hodnotenie v pásme podpriemer a výrazný podpriemer. (obrázok 4).



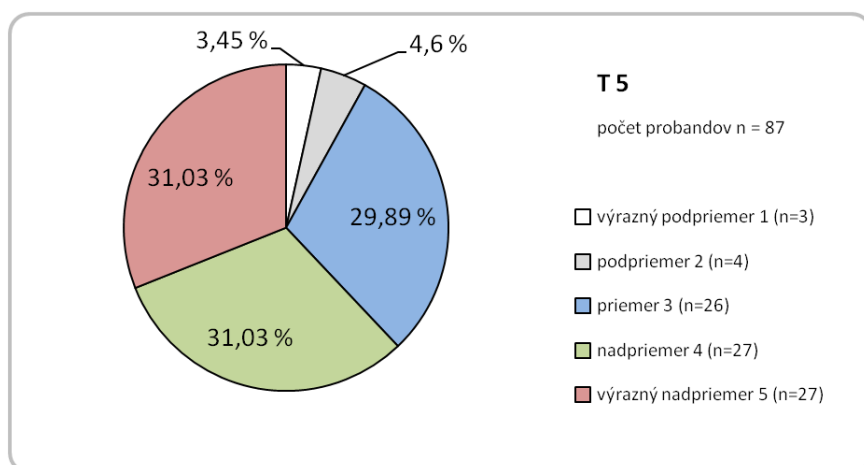
Obrázok 4 Štruktúra hodnotenia koordinačnej schopnosti skúmaného súboru žiakov v teste T3
– Udržiavanie pohybového rytmu

V teste T4 – Beh k métam dosiahlo v hodnotení pásmo podpriemer a výrazný podpriemer 24,13 % žiakov súboru (obrázok 5). Približne rovnaké percento žiakov (21,84 %) získalo hodnotenie v pásme výrazný nadpriemer najmä vďaka hodnoteniu dievčat 7. ročníka .



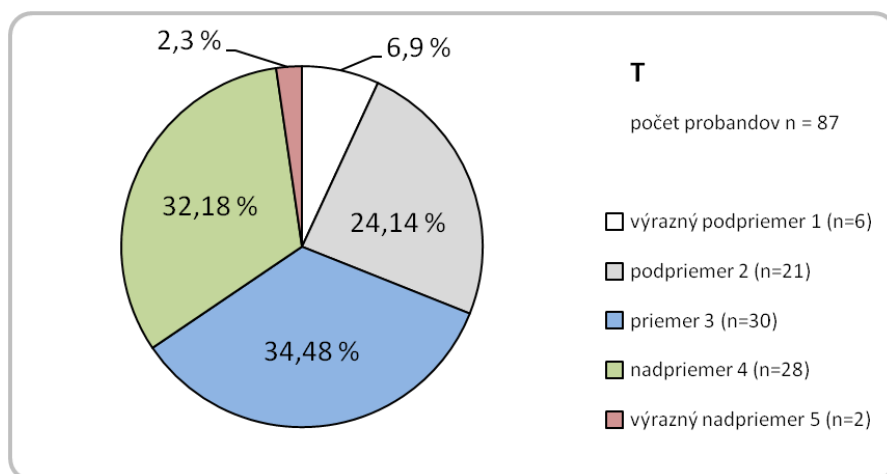
Obrázok 5 Štruktúra hodnotenia koordinačnej schopnosti skúmaného súboru žiakov v teste T4
– Beh k métam

Test T5 - Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť patrí k lepšie zvládnutým testom, keďže v pásme výrazný podpriemer a podpriemer bolo hodnotených len 8,05 % žiakov súboru (obrázok 6). Pásma pozitívnych hodnotení sú žiakmi zastúpené približne rovnako. Pásma s hodnotením priemer dosiahlo 29,89 % žiakov, pásma s hodnotením nadpriemer získalo 31,03 % žiakov a pásma s hodnotením výrazný nadpriemer dosiahlo tiež 31,03 % žiakov skúmaného súboru.



Obrázok 6 Štruktúra hodnotenia koordinačnej schopnosti skúmaného súboru žiakov v teste T5 – Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť

Pri štruktúre hodnotenia koordinačných schopností skúmaného súboru žiakov môžeme skonštatovať, že až 31,04 % žiakov skúmaného súboru získalo hodnotenie v pásme podpriemer a výrazný podpriemer (obrázok 7). Pásma s hodnotením priemer dosiahlo 34,48 % žiakov a pásma s hodnotením nadpriemer dosiahlo 32,18 % žiakov. Hodnotenie výrazný nadpriemer získalo len 2,3 % žiakov skúmaného súboru.



Obrázok 7 Štruktúra hodnotenia koordinačných schopností skúmaného súboru žiakov

ZÁVER

Na základe dostupných údajov z literatúry sme predpokladali, že dievčatá 7. a 8. ročníka základnej školy, ktorých vek sa pohybuje v rozmedzí 13 – 14 rokov, sa nachádzajú už v prebiehajúcej puberte, ktorá bude negatívne ovplyvňovať ich koordinačné schopnosti. U chlapcov 7. a 8. ročníka sme predpokladali, že ich koordinačné schopnosti budú na vyššej úrovni ako koordinačné schopnosti dievčat, keďže obdobie puberty je u chlapcov oneskorené o 1 – 1,5 roka oproti dievčatám. Hodnotenie koordinačných schopností dievčat 7. ročníka sa nachádza v hodnotiacom pásme nadpriemer (4 body). Hodnotenie koordinačných schopností chlapcov 7. ročníka sa nachádza v hodnotiacom pásme podpriemer (2 body). Dievčatá 7.ročníka skúmaného súboru žiakov dosiahli vyššiu úroveň hodnotenia koordinačných schopností ako chlapci 7. ročníka. Hodnotenie koordinačných schopností dievčat 8. ročníka sa nachádza v hodnotiacom pásme priemer (3 body). Hodnotenie koordinačných schopností chlapcov 8. ročníka sa nachádza v hodnotiacom pásme podpriemer (2 body). Dievčatá 8. ročníka získali vyššiu úroveň hodnotenia koordinačných schopností ako chlapci 8. ročníka. Na základe týchto výsledkov môžeme konštatovať, že náš predpoklad sa nepotvrdil.

Dievčatá 7. ročníka sa získaným hodnotením koordinačných schopností zaradili do nadpriemerného pásma hodnotenia a dievčatá 8. ročníka sa zaradili do priemerného pásma hodnotenia. Chlapci 7. aj 8. ročníka sa hodnoteniami koordinačných schopností zaradili do podpriemerného pásma hodnotenia najmä neovládnutím rovnováhovej koordinačnej schopnosti.

U dievčat 7. ročníka a chlapcov oboch ročníkov sa preukázali problémy s rytmickou koordinačnou schopnosťou a u chlapcov aj veľké problémy s rovnováhovou koordinačnou schopnosťou. Dievčatá 7. ročníka najlepšie zvládali reakčnú koordinačnú schopnosť a priestorovo-orientačnú koordinačnú schopnosť. Chlapci 7. ročníka najlepšie zvládali kinesteticko-diferenciačnú koordinačnú schopnosť. Dievčatá 8. ročníka najlepšie zvládali reakčnú koordinačnú schopnosť. Chlapci 8. ročníka najlepšie zvládali priestorovo-orientačnú koordinačnú schopnosť.

Z výsledkov výskumu tiež vyplýva, že podľa metodiky Šimoneka (2008) a noriem Šimoneka (2012) celková úroveň koordinačných schopností žiakov skúmaného súboru je na nízkej úrovni spôsobená najmä nezvládnutím testu, hodnotiaceho rovnováhovú koordinačnú schopnosť chlapcami oboch ročníkov.

V skúmanom súbore žiakov dosiahlo hodnotenie koordinačných schopností v pásme priemer a viac len 68,97 % žiakov, čo znamená, že viac ako jedna štvrtina žiakov skúmaného súboru dosiahla podpriemerné hodnotenie. Je pravdepodobné, že k nízkemu hodnoteniu skúmaného súboru žiakov prispelo aj to, že sme nebrali do úvahy vplyv somatických faktorov. Dievčatá i chlapci skúmaného súboru mali síce približne rovnaký počet žiakov s nadváhou (podľa hmotnostného indexu BMI), ale chlapci mali výrazne väčší počet žiakov s podváhou. Variačné rozpätie telesnej výšky bolo u dievčat i chlapcov približne rovnaké. – okolo 30 cm. Variačné rozpätie telesnej hmotnosti bolo u chlapcov 47 kg a u dievčat 36 kg.

Pri testovaní rytmickej koordinačnej schopnosti sme zistili, že žiaci nezvládali imitovaný preskok švihadla s medziskokom. Bolo by vhodnejšie využívať iný, jednoduchší typ testu, nie tak náročný na ovládanie.

Na základe výsledkov výskumu sme navrhli súbor cvičení pre možnosti rozvoja koordinačných schopností, ktorý sme odporučili pre žiakov 2. stupňa vybranej ZŠ.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. 2011. *Názory žiakov na vyučovanie úpolov v telesnej a športovej výchove na 2. stupni základnej školy*. . Banská Bystrica: UMB FHV, 2011. 159 s. ISBN 978-80-557-0230-8.

BELEJ, M. – JUNGER, J. et al. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov: FŠ PU, 2006. 177 s. ISBN 80-8068-500-2.

DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: SVS TVŠ, 2002. 132 s. ISBN 80-89075-13-4.

13. DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A. 2009. *Overenie testu priestorovej orientácie pri jeho realizácii v dvoch alternatívach*. Bratislava: STU, 2009. s. 111 – 114. ISBN 978-80-227-3058-7.

KASA, J. 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. Bratislava: TVŠ UK, 2006. 153 s. ISBN 80-8075-164-X.

KASA, J. – ŠIMONEK, J. 1999. *Diagnostika a rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: Metodické centrum Bratislava, 1999. 68s. ISBN 80-7164-254-1.

LACZO, E. et al. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK, 2014. 160 s. ISBN 978-80-971466-0-3.

LEDNICKÝ, A. – DOLEŽAJOVÁ, L. – KOŠTIAL, J. 2005. Skúsenosti a odporúčania z diagnostiky koordinačných schopností. Bratislava: STU, 2005. s. 83-84. ISBN 80-227-2313-4.

ŠIMONEK, J. 2013. *Využitie lopty pri rozvoji pohybovej koordinácie detí*. Bratislava: AT Publishing, 2013. 84 s. ISBN 978-80-88954-66-8.

ŠIMONEK, J. 2012. Pohybová koordinácia detí a možnosti jej ovplyvňovania v školskej TŠV – časť I. In *Športový edukátor*. [online]. 2012, roč. 5, č. 1 s. 39-58. [cit. 2014-12-28]. Dostupné na internete: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator_1_12.pdf>. ISSN 1337-7809.

ŠIMONEK, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Šimonek, 2012. 194s. ISBN 978-80-970857-6-6.

ŠIMONEK, J. 1998. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10 – 17 ročných chlapcov a dievčat*. Nitra: UKF, 1998. 60 s.

ŠIMONEK, J. 2002. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Bratislava: SVS TVŠ, 2002. 168 s. ISBN 80-89075-03-7.

Kontakt :

Mgr. Barbora Novotná
KTVŠ FF UMB Tajovského 40
Banská Bystrica
barbora.novotna@umb.sk

Mgr. Romana Kandová
KTVŠ FF UMB Tajovského 40
Banská Bystrica

ŠPORTOVO – POHYBOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE V HUMENNOM

Stanislava Straňavská – Karol Görner

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Predložená práca zisťovala vzťah žiakov k športovo – pohybovým aktivitám v ich voľnom čase. Cieľom práce je zistiť a analyzovať vzťah k športovo – pohybovým aktivitám v prírode v spôsobe života stredoškolskej mládeže v Humennom. Výsledky potrebné k vypracovaniu práce sme získali prostredníctvom dotazníka pre žiakov. Na spracovanie a vyhodnotenie nadobudnutých údajov sme použili metódy analýzy, syntézy, indukcie, dedukcie a štatistické metódy.

Na výskume sa zúčastnilo 531 žiakov stredných škôl v Humennom, z toho 236 chlapcov a 295 dievčat. Získané informácie sme spracovali na základe pohlavia a miesta bydliska respondentov. Vyhodnotené výsledky sme následne uviedli v jednotlivých grafoch spolu s popisnou štatistikou. Po štatistickom spracovaní získaných údajov konštatujeme, že vzťah k športovo – pohybovým aktivitám v prírode medzi chlapcami a dievčatami nie je na hladine významnosti $p < 0,05$ štatisticky významný.

Kľúčové slová: voľný čas, športovo – pohybové aktivity, pobyt v prírode, stredoškolská mládež

ABSTRACT

This paper assayed relationship of students to sports - movement activities in their spare time. The aim of this work is to identify and analyze the relationship to sports - movement activities in the countryside way of life for young people in secondary Humennom. The results needed

in the work we obtained via a questionnaire for students. Processing and evaluation of the acquired data, we used the method of analysis, synthesis, induction, deduction, and statistical methods. On the research participated 531 pupils of secondary schools in Humenne, including 236 boys and 295 girls. The obtained data were processed on the basis of sex and place of residence of the respondents. The results were evaluated subsequently entered in the individual charts with descriptive statistics. After statistical processing of the data obtained, we note that the relation to sports - movement activities in nature between boys and girls is not at a significance level of $p < 0.05$ statistically significant.

Key words: free time, sports - movement activities, stay in nature, secondary school students

ÚVOD

Už v minulom storočí sme sa stretli s pozitívnym názorom na pohyb v prírode a o návrate človeka k prírode. Dozvedáme sa, že štúrovci organizovali výlety, vychádzky a výstupy na propagáciu svojich myšlienok a ideí. Tým prispeli k tomu, aby sa pohyb v prírode stal neoddeliteľnou súčasťou života a výchovy. Ďalším propagátorom kladného vplyvu prírody na rozvoj osobnosti bol „učiteľ národov“ Ján Amos Komenský (Görner – Kompán, 2007).

Aktivity v prírode zahŕňajú športy, ktorým sa môžeme venovať počas celého života (od detstva až po starobu) a slúžia nám na upevňovanie nášho zdravia. Zaradíme sem pešiu turistiku, golf, cyklistiku, veslovanie, jazdu na koni, korčuľovanie in line, lyžovanie a mnoho ďalších. Pri týchto aktivitách je využívaný hlavne pohyb, súťaživosť a udržiavanie kontaktu medzi jedincami. Často je spojený aj s nadobúdaním nových zážitkov.

V dnešnej dobe sa čoraz častejšie stretávame s nárastom rôznych civilizačných chorôb, čo má za následok výrazné zhoršovanie zdravia celej populácie. Práve preto je dôležité tieto negatívne javy nejakým spôsobom kompenzovať. Jednu z hlavných úloh majú školské zariadenia a kluby, ktoré ponúkajú široký výber voľnočasových aktivít. Dobrým riešením je organizovanie športovo - pohybových aktivít vo vhodnom prírodnom prostredí so zaradením tém z environmentálnej a zdravotno - výchovnej oblasti. Nielen na organizmus dieťaťa, ale rovnako na všetkých ľudí má dobrý vplyv aktívny pohyb v prírodnom prostredí, ktorý sa spája s poznávaním jeho krás. Tieto aktivity sú mnohokrát pre deti niečím novým zaujímavým a menej tradičným, pomáhajú im rozvíjať ich samostatné uvažovanie, vedú ich k súčinnosti

a k tolerantnosti vo vekovo rozdielnom kolektíve. Vytvára sa aj čas na diskusiu a dochádza k vzájomnej výmene informácií. Vychovávateľa si vďaka tomu zvyšujú svoju profesijnú pôsobnosť súvisiacu s organizáciou, realizáciou a hodnotením náročných podôb výchovy mimo vyučovania.

Pobyt jedinca v prírodnom prostredí sa môže realizovať viacerými spôsobmi, napr. svojpomocne - pešia turistika, alebo za pomoci rôznych prepravných prostriedkov či už po zemi, na bicykli, na koni, motorke, autom, po vode alebo vo vzduchu (Berger, 2008).

„Pobyt v prírode, telesné cvičenia a pôsobenie prostredia umožňujú rozvíjať veľa dôležitých vlastností, ako húževnatosť, družnosť, zmysel pre kolektív, samostatnosť, kritičnosť, skromnosť, reálny odhad vlastných možností, schopnosť organizovať prácu a kolektív, zručnosť, odolnosť a ďalšie. Turistika poskytuje osobité možnosti formovania vlastenectva, lásky k vlasti a národu“ (Michal, 2010, s. 74).

Zajac a kol. (1973) si pod pobytom v prírodnom prostredí predstavuje široké spektrum, ktoré sa vzťahuje na celkovú pohybovú a pobytovú činnosť a motiváciu spolu s prostredím, kde sa pobyt uskutočňuje. Väčšinou sa to organizuje pri výletoch a táborov.

Junger a kol. (2002) si pod pojmom pobyt v prírode predstavujú formu táborenia, turistiky a telovýchovnej aktivity, ktoré sú podmienené prírodou. Ďalej uvádzajú kladnú stránku pôsobenia prírody naproti pôsobeniu telocviční. Tu platí „Najlepšou telocvičňou je príroda“.

Pre pobyt v prírode je potrebné využitie viacerých špecifických vedomostí a zručností, ktoré sú úzko späté:

- s prípravou a plánovaním
- s táborením
- s výstrojom a vybavením
- s pohybom po teréne
- s poskytovaním prvej pomoci
- s topografiou
- so základnými poznatkami z meteorológie a klimatológie

„Za pohybové aktivity v prírodnom prostredí označujeme oblasť aktivít, ktoré v sebe zahŕňajú turistiku, športy v prírode, hry a iné cvičenia (outdoor activities, outdoor adventure, outdoor pursuits). Patria tu predovšetkým aktivity, ktoré vykonávame pomocou vlastnej sily (prípadne

pomocou špeciálneho vybavenia) pri prekonávaní prekážok a ktoré sú realizované s ohľadom na prírodné prostredie“ (Kompán – Görner, 2007, s.7).

V danej oblasti má významné miesto využívanie voľného času aj venovanie záľubám, ako sú napr. poľovanie, rybolov, táborenie alebo aj stanovanie (Görner – Pyšný – Kompán, 2007).

Sýkora a kol. (1986) zdôrazňujú, že k hrám uskutočňovaných v prírode nemôžeme zaraďovať hry a súťaže, ktoré sú považované za samostatné športy, a že ich nie je možné priradiť k žiadnemu konkrétnemu športu.

Hry v prírode patria medzi pohybové činnosti prebiehajúce v teréne s využitím prírodných predmetov.

Adamčák – Nemec (2011), Hrčka (2000) a Oborný – Kotyra (2008) uvádzajú, že dobre vykonávaná pohybová aktivita vedie k zdraviu človeka a má pozitívny vplyv na jeho organizmus.

Bendíková (2012) konštatuje, že základom pre každú pohybovú aktivitu je predovšetkým pohyb, ktorý súvisí s prejavom pocitov jedinca, jeho nálady, potrieb a taktiež s komunikačnou schopnosťou každého človeka.

Görner – Kompán (2008), Mikoško (2006) rozdeľujú pohybové aktivity v prírode na:

1. Outdoorové aktivity – sú to aktivity s rozsiahlym významom, ktoré spejú k „dobrodružstvu“ v prepojení človeka, pohybu a prírody. Zaraďujeme sem:

- turistiku a putovanie,
- pobyt v prírode a táborenie,
- cvičenia, hry v prírode a pod.

2. Outdoorové športy – tzv. športy v prírode a zaraďujeme k nim športové disciplíny prebiehajúce v prírodnom prostredí. Ich podstatou je zdolávanie prekážok v prírode. Jedná sa o dynamické športy, pri ktorých ide o náročnejší výkon, ako napr.:

- cyklistické športy - cross , bikross , downhill , biketrial a pod.,
- lezenie, alpinizmus - skalolezectvo, horolezectvo, canyoning, vysokohorská turistika, a pod.,
- vodné športy - splavovanie, rafting, potápanie, a pod.,

- zimné športy - vytrvalostné, snowboarding, skialpinizmus, freerid, freeskiing, a pod.,
- orientačné športy - orientačný beh, orientačná cyklistika, a pod.,
- a iné.

3. Tzv. „Survival“ sú osobitou formou outdoorových aktivít, kde sa dosahujú až hraničné výkony pri prekonávaní prekážok, a z tohto dôvodu predstavujú pre jedincov veľké riziko ublíženia na zdraví.

4. Pohybové aktivity, ktoré súvisia s vykonávaním iných činností – poznávaním prírody, ochranou a pozorovaním prírodného prostredia, lovenie a zbieranie húb a lesných plodov, tvorivé činnosti atď.

Delenie hier podľa Žiškaya (1981):

- základné,
- pohybové,
- pálkovacie,
- bránkové,
- športové.

Zapletal (1985) člení hry v prírodnom prostredí na:

- hry na lúke : patria tam hry, pri ktorých nie sú potrebné pomôcky, a preto ich nahradzame predmetmi z prírody, napr. kamene, kolík, vetvičky, prútie a pod.,
- hry v lese: patria sem rôzne druhy bežeckých hier, hry na skrývanie, sledovacie hry, hry zamerané na orientáciu a pod.,
- hry v zvláštnom prostredí : hry počas cesty do prírody, hry za nočného pochodu, hry v letnom alebo zimnom tábore, hry vo vode, hry na snehu a pod.,
- dlhodobé hry.

Hry v prírode nám nemajú poskytovať len výchovný charakter, ale mali by nám slúžiť aj na aktívny odpočinok, zábavu a mali by spôsobovať psychické uvoľnenie.

Stotožňujeme sa s názorom Kompána (2003), ktorý tvrdí, že hry by mali prebiehať od klasického spôsobu vyučovania až po zážitkovú formu pedagogiky. Ďalej tvrdí, že dieťa sa

najviac učí aktívnou prácou, čo znamená riešením situácií, ktoré vyžadujú nové zručnosti, schopnosti a vedomosti.

Delenie hier na základe charakteru a zážitkov podľa Jungera a kol. (2002):

- v závislosti od priestoru a času, kde a kedy prebiehajú – na lúke, v lese, v meste a pod.,
- podľa počtu zúčastnených – hry pre jednotlivcov, páry a skupiny a pod.,
- z pohľadu formy a zamerania činností – napr. súťaživé hry, spoločenské hry, hry s pravidlami, pohybové hry, poznávacie hry, hry na koncentráciu a pod.,
- podľa potrebných pomôcok a materiálu – lopty, stolné hry, hry s bábkami, výtvarné hry a pod.,
- na základe charakteru a časového trvania činnosti – pomalé, rýchle, časovo dlhé a krátke.

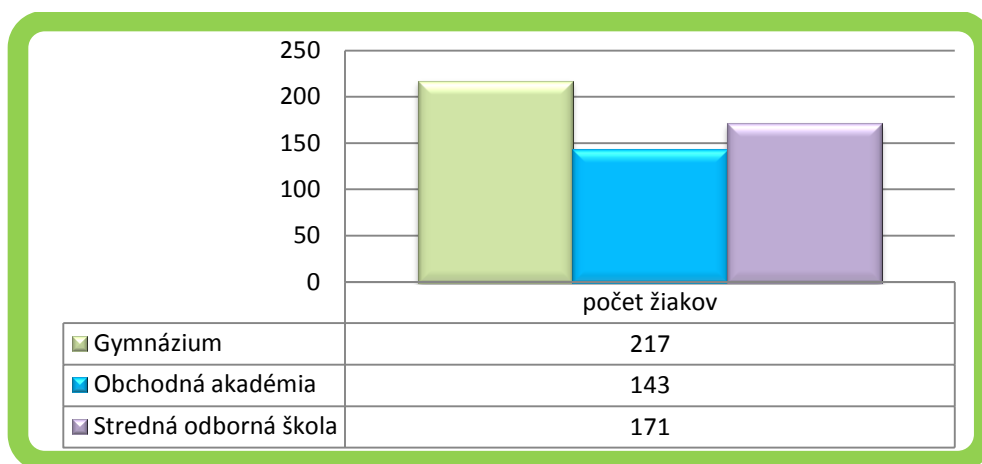
CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť a analyzovať vzťah k športovo – pohybovým aktivitám v prírode v spôsobe života stredoškolskej mládeže v Humennom.

METODIKA VÝSKUMU

Výskum sa uskutočnil na troch stredných školách v Humennom: Gymnázium arm. gen. L. Svobodu, Obchodná akadémia a Stredná odborná škola. Výskumný súbor tvorili žiaci druhého, tretieho a štvrtého ročníka vo veku od 16 – 19 rokov.

Na výskume sa zúčastnilo 531 žiakov, z toho 236 chlapcov, čo je 44,46 % a 295 dievčat, čo je 55,56 %. 217 žiakov, čo predstavuje 40,87 % bolo z gymnázia, 143 žiakov, čiže 26,93 % bolo z obchodnej akadémie a 171 žiakov, čo je 32,30 % bolo zo strednej odbornej školy.



Obrázok 1 Rozdelenie respondentov podľa škôl

Dotazníkovú metódu sme sa rozhodli použiť ako najlepší spôsob získavania informácií potrebných pre výskum. Otázky v dotazníku boli predovšetkým uzavreté, kde si mohli respondenti vybrať niektorú z ponúkaných odpovedí. Pri vypracovaní výsledkovej časti našej práce sme použili metódy indukčnej (χ^2 test nezávislosti) a deskriptívnej štatistiky (grafické znázornenie, percentuálne vyjadrenia, popisná štatistika). Zistovali sme štatistickú významnosť na hladine $p < 0,05$.

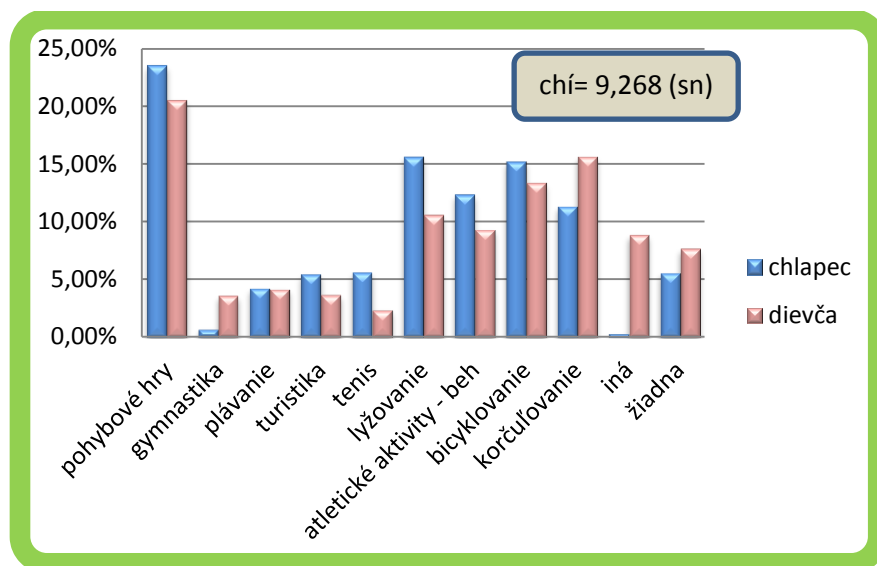
Popis k štatistickej významnosti:

- štatisticky významný rozdiel na hladine $p < 0,05$
- sn – štatistický nevýznamný rozdiel

VÝSLEDKY

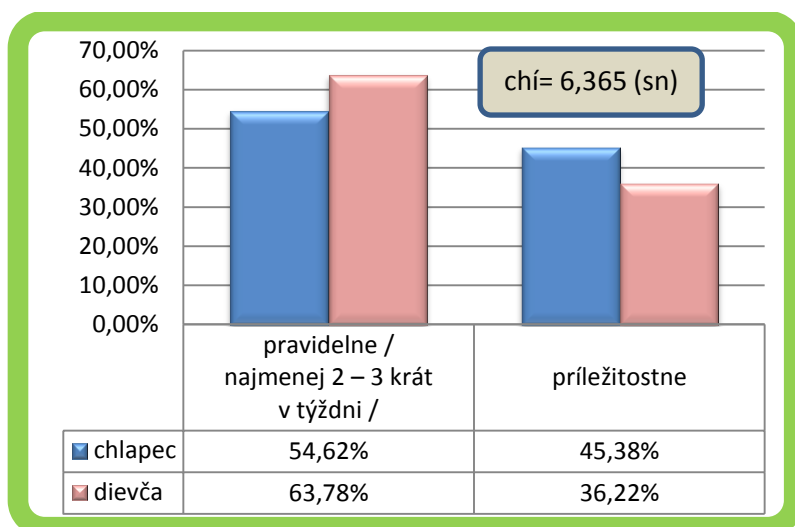
V našom výskume nás zaujímalo akým športovo – pohybovým aktivitám sa venuje dnešná stredoškolská mládež. Na základe zistených výsledkov môžeme konštatovať, že ako chlapci tak aj dievčatá preferujú pohybové hry. Ako vidíme na obr. 2 u chlapcov na druhom mieste prevláda lyžovanie a u dievčat korčuľovanie. Taktiež bicyklovanie je u mládeže vcelku obľúbené, myslíme si, že je to aj vďaka nášmu známemu a úspešnému športovcovi Petrovi Saganovi. 8,88 % dievčat uviedlo, že sa venuje aj iným aktivitám. Domnievame sa, že sú za

tým v dnešnej dobe veľmi obľúbené aktivity typu aerobik, zumba a pod. Za veľké negatívum považujeme to, že aj napriek toľkým možnostiam ponúkaných aktivít až 13,27 % žiakov uviedlo, že sa nevenujú žiadnej športovo - pohybovej aktivite (obr. 2).



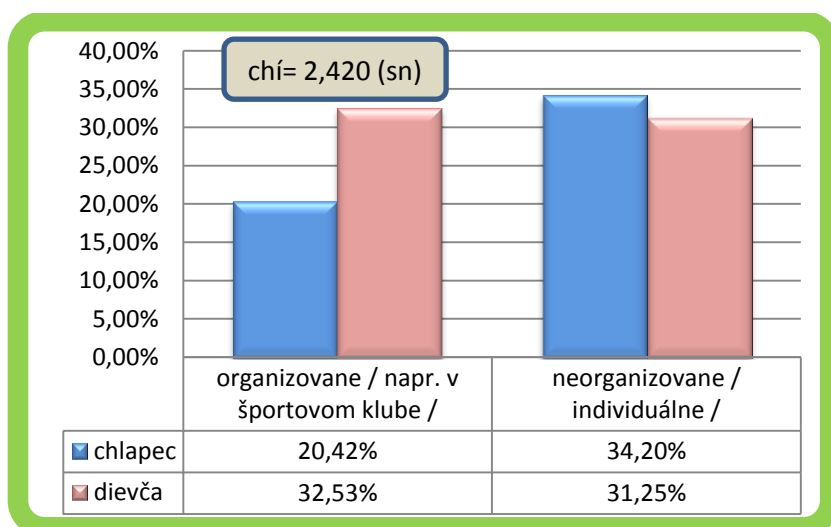
Obrázok 2 Najčastejšie realizovaná športovo – pohybová aktivita respondentov

Následne sme chceli zistiť či sa venujú športovo – pohybovej aktivite pravidelne alebo príležitostne. Ako vidíme na obr. 3 športovo - pohybovej aktivite sa pravidelne venuje 63,78 % dievčat a 54,62 % chlapcov. Myslíme si, že v tomto veku si už žiaci začínajú uvedomovať aj význam športovo – pohybových aktivít z hľadiska upevňovania zdravia a zlepšenia kvality ich života.



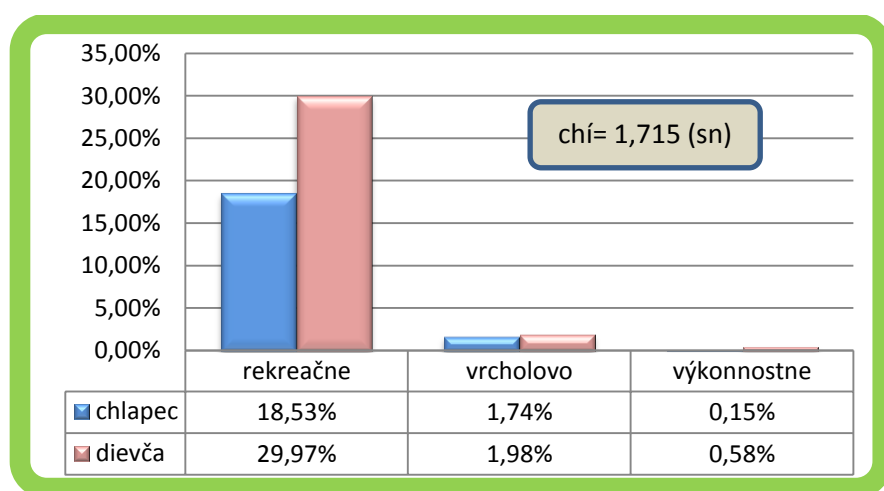
Obrázok 3 Spôsob vykonávania aktivity u respondentov

Z hľadiska organizácie športovo – pohybových aktivít dievčatá dávajú prednosť športovým klubom a organizáciám, aj keď len s malým rozdielom oproti individuálnej organizácii. Chlapci uprednostňujú neorganizovane aktivity (obr. 4). Jedným z dôvodov prečo nenavštevujú športové kluby, môže byť aj nedostatok času, lebo sa zúčastňujú na iných mimoškolských aktivitách a navzájom sa im časovo prekrývajú. Na základe týchto výsledkov môžeme potvrdiť tvrdenie Dohnala – Hobzu (2007), že v súčasnej dobe spejú voľnočasové aktivity od organizovanej formy k neorganizovanej forme.



Obrázok 4 Forma vykonávanej aktivity u respondentov

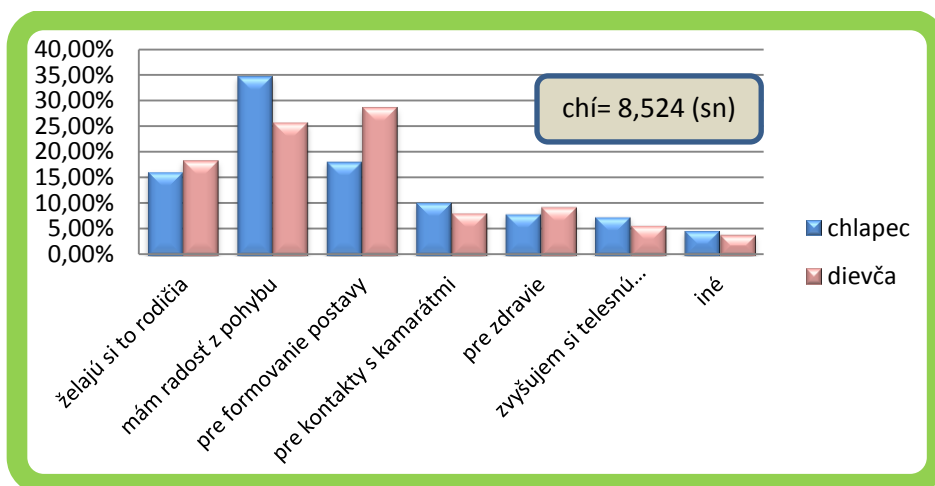
Následne na to, žiaci, ktorí odpovedali na predchádzajúcu otázku, že vykonávajú športovo – pohybovú aktivitu organizovane mali odpovedať akým spôsobom ju vykonávajú. Ako môžeme vidieť na obr. 5, aj napriek tomu, že dievčatá dávajú prednosť organizovaným aktivitám, tak stále sa im venujú prevažne rekreačne. To isté platí aj pre chlapcov. Nepovažujeme to až za také zlé, veď nie každý má na to, aby bol z neho vrcholový športovec. Dôležité je, že to robia s radosťou a dobrovoľne.



Obrázok 5 Spôsob realizácie vykonávanej aktivity u respondentov

Na základe výsledkom výskumu, ako aj vlastnej skúsenosti z praxe konštatujeme, že motivácia mládeže k pohybu je celoslovenskou kľúčovou úlohou.

Zaujímalo nás, čo žiakov motivuje k tomu, aby sa venovali športovo – pohybovým aktivitám (obr. 6). Ako vidíme a zároveň sme to aj očakávali, najviac dievčat uvádza, že sa venuje pohybu kvôli formovaniu postavy, čo je pre dievčatá v tomto veku prirodzené, aj keď niekedy to už nie je zdravé a môže to viesť aj k trvalým následkom na poškodení zdravia. Chlapci uviedli v značnej miere, že im pohyb spôsobuje radosť, čo hodnotíme za veľmi pozitívne zistenie. Naopak nás ale už menej teší zistenie, že až 34,60 % žiakov uvádza, že vykonávajú športovo – pohybovú aktivitu na želanie rodičov. Toto zistenie v nás evokuje pocit, že to nie je správne a takýmto spôsobom sa im športovo – pohybové aktivity do budúcnosti znechutia. Veľmi málo žiakov si uvedomuje, ako je blízko späť pohyb a zdravie.



Obrázok 6 Motivácia vykonávania športovo – pohybových aktivít u respondentov

ZÁVER

Cieľom práce bolo zistiť a analyzovať vzťah k športovo – pohybovým aktivitám v prírode v spôsobe stredoškolskej mládeže v Humennom.

Zaujímalo nás, ktorej športovo – pohybovej aktivite sa žiaci venujú vo svojom voľnom čase. Zistili sme, že žiaci preferujú pohybové hry, a to až 23,54 % chlapcov a 20,55 % dievčat. Po pohybových hrách uviedli chlapci ako druhú najčastejšie realizovanú športovo – pohybovú aktivitu lyžovanie a dievčatá korčuľovanie. Taktiež bola dosť často označená aj možnosť bicyklovanie.

Ďalej nás zaujímalo akým spôsobom vykonávajú žiaci športovo – pohybovú aktivitu. Na základe výsledkov konštatujeme, že prevažná väčšina žiakov sa venuje športovo – pohybovej aktivite pravidelne, čo považujeme za pozitívne zistenie.

Následne na to sme chceli zistiť, akej forme vykonávania športovo – pohybovej aktivity žiaci dávajú prednosť. Zistili sme, že chlapci dávajú prednosť neorganizovaným formám a dievčatá organizovaným formám. Zisťovali sme aj to ako sa venujú športovo – pohybovým aktivitám. Dospeli sme k zisteniu, že takmer všetci žiaci vykonávajú tieto aktivity rekreačne a len veľmi malé percento žiakov uviedlo, že ich vykonávajú vrcholovo. Na vykonávanie športovo – pohybových aktivít je dôležitá aj motivácia. V ďalšej otázke sme sa zamerali práve na to, čo motivuje žiakov k vykonávaniu týchto aktivít. Po spracovaní výsledkov sme zistili, že chlapci sa venujú športovo – pohybovým aktivitám predovšetkým kvôli radosti z pohybu a dievčatá

z dôvodu formovania si postavy. Dost' veľké percento žiakov uviedlo možnosť, že si to želajú ich rodičia. To už považujeme za nie veľmi správne, pretože tým svoje deti odrádzajú od vykonávania pohybovej aktivity. Pri vypočítaní chí-kvadrátu sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,05$.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2011. Vzťah žiakov 2. stupňa základných škôl k športu, telesnej výchove a obľúbenosť vybraných pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Perspectives of Physical Training Process at Schools*. Innsbruck – Austria : SAS School, 2011. 199 s. ISBN 978-80-557-0327-5, s. 21-30.
- BENDÍKOVÁ, E. 2012. Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy. Banská Bystrica : UMB, 2012. 119 s. ISBN 97-880-554-048-7-5
- BERGER, K. 2008. *Turistika*. Bratislava : Slovart, 2008. 256 s. ISBN 978-80-8085-527-7
- GÖRNER, K. 2014. *Miesto turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v spôsobe života vysokoškolskej populácie stredoslovenského regiónu*. Banská Bystrica : Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, 2014. 132 s. ISBN 978-80-557-0805-8
- GÖRNER, K. – PYŠNÝ, L. – KOMPÁN, J. 2007. *Pešia turistika a pobyt v prírode z pohľadu ich všestranného využitia*. Ústí nad Labem : UJEP ÚZS, 2007. 109 s. ISBN 978-80-7044-872-4
- GÖRNER, K. – KOMPÁN, J. 2008. *Miesto turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie veku 12 – 15 rokov na začiatku nového storočia*. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied, Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica, 2008. 132 s. ISBN 978-80-8083-558-3
- HRČKA, J. 2000. *Šport pre všetkých*. Prešov : Manacom, 2000. 117 s. ISBN 80-8566-89-71
- JUNGER, J. a kol. 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej Univerzity, 2002. 267 s. ISBN 80-8068-097-3
- KOMPÁN, J. 2003. *Vplyv cvičení v posilňovni na telesnú zdatnosť vysokoškolákov*. Banská Bystrica : UMB, 2003. 92 s. ISBN 80-8902-97-36
- KOMPÁN, J. – GÖRNER, K. 2007. *Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007. 64 s. ISBN 80-8083-365-7
- MICHAL, J. 2010. Vonočasové pohybové aktivity a ich vplyv na zdravotný štýl žiakov základných škôl. In *Pohyb a zdravie*. Nitra : PEEM. 2010. s. 97-108.

MIKOŠKO, J. 2006. *Outdoorové sporty*. Brno : Computer Press, 2006. 116 s. ISBN 80-251-0896-1

OBORNÝ, J. – KOTYRA, J. 2008. Voľný čas a šport v životnom štýle stredoškolákov. In: *Sport a kvalita života 2008*. Medzinárodná vedecká konferencia. Brno : Masarykova Univerzita, 2008. ISBN 978-80- 210-4716-7, s. 107-116.

SÝKORA, B. a kol. 1986. *Turistika a športy v prírode*. Praha : SPN, 1986. 223 s. ISBN 14-466-86

ZAJAC, A. a kol. 1973. *Pobyt v prírode a turistika*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1973. 252 s. ISBN 67-305-73

ZAPLETAL, M. 1985. *Velká encyklopedie her*. Praha : Olympia, 1985. 629 s. ISBN 27-017-85

ŽIŠKAY, J. 1981. *Turistika pre všetkých*. Bratislava : Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1981. 200 s. ISBN 77-018-81

ÚROVEŇ VYBRANÝCH OSOBNOSTNÝCH CHARAKTERISTÍK VRCHOLOVÝCH PRETEKÁROK V AKROBATICKOM LYŽOVANÍ A SNOWBOARDINGU

Mgr.Martin Horička

Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta UMB Banská Bystrica

ABSTRAKT

Cieľom práce bolo prostredníctvom TCI-r (Cloninger, 1999) Cloningerovho dotazníka temperamentu a charakterov zistiť úroveň vybraných osobnostných charakteristík vrcholových pretekárk v akrobatickom lyžovaní a snowboardingu. Súbor tvorili dve pretekárky vo veku 21 a 31 rokov, ktoré počas lyžiarskej sezóny 2014/2015 reprezentovali Slovenskú Republiku na vrcholových svetových podujatiach v disciplíne Slopestyle. Prvé testovanie prebehlo dňa 10.02. 2015 v psychologicknej ambulancii PhDr. Miloša Šlepeckého PhD. v Liptovskom Mikuláši, v klinických podmienkach. Všetky získané výsledky sme navzájom porovnali a vyhodnotili. Medzi pretekárkami sme zaznamenali rozdielne charakterové a temperamentové črty, ktorých sa dotýka Cloningerov dotazník.

Kľúčové slová: lyžovanie, snowboarding, osobnostné charakteristiky, temperament

THE LEVEL OF SELECTED PERSONALITY CHARACTERISTICS OF COMPETITORS IN THE TOP ACROBATIC SKIING AND SNOWBOARDING

ABSTRACT

The goal was through TCI-R (Cloninger, 1999) Cloningerovho questionnaire temperament and character to ascertain the level of selected personality characteristics chief of competitors in acrobatic skiing and snowboarding. The group consisted of two top competitors aged 21 and 31 years, during ski season 2014/2015 represented the Slovak Republic at the top of world events in the discipline Slopestyle. The first test took place on 2/10 2015 Dr. psychological clinic. Milos Slepecky PhD. in Liptovsky Mikulas, in the clinical setting. All

obtained results were compared with each other and evaluated. Among racer we saw different character and temperament traits that are relevant Cloninger questionnaire.

Key words: skiing, snowboarding, personality traits, temperament

ÚVOD

V súčasnosti je snowboarding a akrobatické lyžovanie jedným z najprogressívnejšie rozvíjajúcich sa zimných športov. Zo snowboardingu a akrobatického lyžovania sa stal taký fenomén, ktorý musí začať rešpektovať každý, kto vykonáva zimné športy. Postupom času si upevnil svoje miesto a nemožno ho považovať len za nový doplnok či zábavu mládeže, ako tomu bolo v jeho počiatkoch. Snowboarding a akrobatické lyžovanie si obľúbili všetky vekové skupiny vďaka jeho celkom ľahkému osvojeniu, zážitkom z jazdy a príjemného prežitia v prírodnom prostredí. Viacerí autori (Birner a kol., 2012, Pach, 2006, Michal, 2008) hovoria o snowboardingu ako o športe tak atraktívnom, že sa stal v priebehu krátkeho obdobia obľúbeným zimným športom.

V súčasnom športe, trende podávať čo najlepšie výsledky za maximálneho úsilia, sa často stáva, že každodennými tréningovými dávkami, dávkami ktoré sa často z roka na rok zvyšujú ako i častým súťažením, sa telo športovca dostáva k hranici svojich možností, či už fyzických síl alebo psychického vyčerpania (Slepička a kol., 2009), práve preto sme sa v našej práci zamerali aj na kompenzáciu psychickej pohody pretekárov. Organizmus sa dokáže do určitej miery záťaži prispôbiť, no pri vysokej záťaži musí dochádzať aj k správnej regenerácii síl športovca, (strečing, aktívny či pasívny odpočinok, kompenzačné cvičenia, atď...) s čím je úzko spojená aj výživa športovca (jedálniček, pitný režim, správna životospráva...). Tieto zložky by mali byť v úzkom spojení, aby dochádzalo k správnej super kompenzácií síl.

Výkon športovca do určitej miery závisí aj od zdedených predpokladov. Každé športové odvetvie a disciplína kladie špecifické požiadavky na rozvoj koordinačných schopností (orientovať sa v priestore, rýchlo reagovať na signály prichádzajúce z vonkajšieho prostredia, vedieť rozpoznať svalové pocity, regulovať napnutie a uvoľnenie svalstva) (Svoboda, 2003).

CIEĽ

Cieľom je zistiť úroveň vybraných osobnostných charakteristík vrcholových pretekárov v akrobatickom lyžovaní a snowboardingu.

METODIKA

Výskum je zameraný na zistenie vplyvu vybraných osobnostných charakteristík vrcholových pretekárov v akrobatickom lyžovaní a snowboardingu. Výskumu sa zúčastnili dve pretekárky Slovenskej lyžiarskej asociácie v zimnej sezóne 2014/2015. Pretekárka v snowboardingu K.M. vek 21 rokov a akrobatická lyžiarka N.S. vek 31 rokov. Prvé testovanie prebehlo dňa 10.02. 2015 v psychologickvej ambulancii PhDr. Miloša Šlepeckého PhD. v Liptovskom Mikuláši, v klinických podmienkach. Použili sme test TCI-r (Cloninger, 1999). Cloninger chápe osobnosť ako stupňový systém, ktorý sa skladá z rôznych merateľných psychologických dimenzií temperamentu (vyhľadávanie nového, vyhýbanie sa poškodeniu, závislosť na odmene, vytrvalosť) a charakteru (sebariadanie, ochota spolupracovať, sebakpresahovanie), ktoré umožňujú posúdiť odlišnosti medzi ľuďmi.

TCI-r (Cloninger, 1999) Cloningerov dotazník temperamentu a charakterov sa člení nasledovne:

Vyhľadávanie nového /novelty seeking, NS/

- Zodpovedá behaviorálnemu aktivačnému systému. /BAS/
- Je vrodený sklon aktivovať alebo spúšťať správanie, ako je preskúmavanie nových podnetov, sklon k impulzívnemu rozhodovaniu, prílišné vyhľadávanie odmeny, tendencia rýchlo stratiť trpezlivosť a aktívne sa vyhýbať frustrácii.
- Vyznačuje sa nízkou aktivitou dopaminergného systému.

Vyhýbanie sa poškodeniu /harm avoidance, HA/

- Zodpovedá Behaviorálnemu inhibičnému systému.
- Je dedičná dispozícia smerom k inhibícii alebo potlačeniu správania, čo sa prejavuje ako pesimizmus, obavy so sklonom anticipovať budúce problémy, tendencia k pasívne vyhýbavému správaniu v dôsledku strachu z neistoty alebo nedôvery k cudzím ľuďom a sklon k rýchlemu vyčerpaniu.
- Vysoká aktivita serotominergického systému.

Závislosť na odmene /reward dependence, RD/

- Behaviorálny systém závislosti.
- Je dedičná dispozícia smerom k udržiavaniu a pokračovaniu súčasného správania a prejavuje v takých formách správania, ako precitlivosť, vytváranie sociálnych

väzieb, závislosť na uznaní od iných a tendenciu intenzívne reagovať na odmeňujúce podnety (Cloninger, 1993).

- Nízka úroveň noradrenergetickej aktivity.

Vytrvalosť /persistence, P/

- Predstavuje behaviorálny systém vytrvalosti.
- Znamená vytrvalosť, odolnosť navzdory frustrácii a únave.

Sebariadenie /self-directedness, SD/

- Sa vzťahuje k vnímaniu „ja“ (self) ako integrovaného, zmysluplného a uceleného jednotlivca. Je hlavným determinantom prítomnosti alebo neprítomnosti poruchy osobnosti (s klesajúcim sebariadením stúpa pravdepodobnosť prítomnosti poruchy osobnosti a naopak). Spája sa so schopnosťou adekvátne kontrolovať svoje správanie, so schopnosťou identifikovať ciele a pracovať na ich dosahovaní, s akceptáciou zodpovednosti za svoje konanie, sebaúctou, sebaakceptáciou a sebaúčinnosťou.

Spolupráca /cooperativeness, C/

- Zahŕňa sociálnu akceptáciu, empatiu, ochotu pomôcť, súcitiť a čestných a úprimných úmyslov. Spolupracujúci jednotlivci cítia, že sú neoddeliteľnou súčasťou podporujúcej a nápomocnej spoločnosti (komunity).

Sebapresahovanie /self-transcendence, ST/

- Zahŕňa stav „celostného vedomia“, v rámci ktorého je všetko súčasťou jedného celku. V tomto stave „celostného vedomia“ neexistuje žiadne individuálne Ja, pretože neexistuje žiadny významný rozdiel medzi Ja a zvyškom sveta – jednotlivec si je vedomý, že je integrálnou súčasťou vesmíru a jeho evolúcie. Je to stav akceptácie, identifikácie alebo spirituálnej jednoty s prírodou (Cloninger 1993, 2003).

VÝSLEDKY

Ako prvú v poradí sme na vyhodnotili zástupkyňu snowboardingu K.M.

Na základe celkového skóre dotazníku TCI-r sme zistili zníženú mieru v /HA/ (harm avoidance) vyhýbanie sa poškodeniu. Prejavuje sa pesimistickými obavami, tiež v očakávaní budúcich problémov či v pasívnom vyhýbaní sa. Možno badať strach z neistoty, intenzívnu reakciu na nepríjemné, ostých ako aj rýchlu unaviteľnosť.

Ďalej sme spozorovali zmenu v náraste /ST/ (self transcendence) sebaapresah. Táto dimenzia je založená na poňatí „JA“ ako na neoddeliteľnej súčasti vesmíru. Z tohto poňatia vychádzajú pocity mystickej spolunáležitosti, náboženskej viery a trepezlivosti.

V poradí druhú sme vyhodnocovali zástupkyňu akrobatického lyžovania N.Š. a jej výsledky v Cloningerovom dotazníku. V celkovom skóre dotazníka TCI-r nastali zmeny iba v dvoch škálach.

Prvou je /NS/ (novelty seeking) vyhľadávanie nového. Ide o dedičný základ pre exploračnú aktivitu, reagovanie na novú situáciu, impulzívne riešenie problému, prudké zmeny nálady, výrazné reakcie na príjemné podnety a vyhýbanie sa frustrácii, jednotvárnosti a potrestaniu. Tu sme zaznamenali nárast hodnôt.

Druhou škálou s odlišnými hodnotami je /CO/ (cooperativeness) spolupráca. Je to dimenzia, ktorá sa vzťahuje k chápaniu „JA“ ako nedeliteľnej súčasti ľudstva a spoločnosti, vzťahujú sa k nej pocity spolunáležitosti, vcítienia, svedomia a charity. A tomto mieste sme zaznamenali pokles nameraných hodnôt. Zvyšné namerané údaje /HA/ a /ST/ sa zhodujú s údajmi nameranými v celkovom skóre z prvou pretekárkou.

Vo výsledkoch v teste TCI-r (Cloninger, 1999) sme vyhodnotili a porovnali zhodné získané hodnoty z Cloningerovho dotazníku temperamentu a charakterov oboch oslovených pretekárov.

Ďalej sme podrobne a jednotlivo skúmali všetky zmeny v správaní sa pretekárov na jednotlivé zložky v dotazníku. Zmena nastala v škále /NS2/ (impulsiveness) impulzivita vs. reflexia. Vysoká hodnota v tejto subdimenzii predurčuje k vzrušivému, dramatickému, impresívnemu a „temperamentnému“ chovaniu testovaných jedincov. U pretekárov sme namerali zvýšenú hodnotu /NS2/, čo znamená, že ju predurčuje k temperamentnému správaniu.

Ďalšia nameraná hodnota bola /HA1/ (anticipation worry) obavy z nadchádzajúceho a pesimizmus vs. nepotlačovaný optimizmus. Vysoké hodnoty v tejto subdimenzii poukazujú na dve výrazné tendencie v chovaní testovaných. Bol tu zaznamenaný pokles u pretekárov, čo vyjadruje, že má nižšie obavy s tendenciou strachovať sa a očakávať zlyhanie či úraz. Tento rys je zvlášť viditeľný v hazardných, neznámych a nebezpečných situáciách.

Zistili sme tiež zníženú hodnotu /HA2/ (fear off uncertain) strach z neistoty. Pretekárky predchádzajú napätiu a úzkosti v neznámych a neistých situáciách. Predchádzajú taktiež strachu z prehnaneho rizika na zmeny v záťažových situáciách. Ľudia s nízkym skóre pôsobia sebavedome, kľudne, cítia sa sebaisto aj v situáciách, ktoré nemajú ostatní v obľube, alebo ich

dokonca považujú za hazardné. Znamená to tiež, že rady riskujú. Uprednostňujú napríklad rýchlu jazdu na snowboarde a lyžiach pred pasívnym trávením voľného času.

Nasledovala zmena v škále /PS1/ (egerness of effort) snaživosť. Nastal tu pokles. Osoby s nižšími hodnotami v skóre s prácou začínajú veľmi pomaly aj v prípade, že ide o jednoduchú prácu. S narastajúcimi obtiažnosťami ich neochota pracovať stúpa. To znamená, že po použití kompenzačných cvičení v nasledujúcom období budeme od pretekárov očakávať väčšiu chuť pracovať (práca = tréning).

Ďalšiu zmenu v dotazníku sme zachytili v /CO5/ (principle) úmysli čistého srdca vs. sebecké prospechy. Ide o ľudí s vysokou hodnotou v tejto subdimenzii, sú považovaní za čestných, úprimných a svedomitých. V tomto prípade sme si všimli pokles, čo znamená, že jedinec s nízkym skóre je popisovaný ako oportunist. Vyjadruje to, že je schopný urobiť čokoľvek pre dosiahnutie svojich cieľov.

V poslednej škále /ST1/ (self-forgetfulness) tvorivé sebaopotláčanie vs. zameranie sa na seba, sme postrehli nárast hodnôt. Vyplýva z toho, že jedinec s vysokou hodnotou v tejto subdimenzii má tendenciu ďaleko presahovať svoje hranice, keď sú hlboko ponorený do vzťahu, alebo koncentrovaný na vykonanú činnosť (snowboarding/lyžovanie).

ZÁVER

Výsledky práce dokumentujú úroveň vybraných osobnostných charakteristík vrcholových pretekárov v akrobatickom lyžovaní a snowboardingu, reprezentantiek Slovenskej lyžiarskej asociácie v roku 2014/2015. Pri porovnávaní výsledkov sme zistili, že medzi pretekárkami nami spracované údaje majú veľmi podobné osobnostné charakteristiky a to aj napriek tomu, že síce ide o rovnaké disciplíny, zamerané na zimné športy, ale pritom sú to dva rozdielne športy.

Nakoľko je Športový tréning dlhodobý, cieľavedomý, pedagogický, proces ktorého cieľom je dosiahnuť najlepší výkon. Súčasná úroveň výkonnosti v snowboardingu a lyžovaní si vyžaduje prácu výhradne s talentovanými jedincami, disponujúcimi všetkými predpokladmi na dosiahnutie vrcholového výkonu. Ak má byť snowboardový a lyžiarsky tréning čo najúčinnnejší a viesť k čo najvyššej výkonnosti, musí vychádzať z vrodenej predpokladov a musí tiež zodpovedať fyziologickej charakteristike špecializácie na zvolenú disciplínu (Gurský, 2005). Na zabezpečenie plného účinku takto vypracovaného tréningového systému treba však dodržiavať tiež správnu životosprávu, výživu a psychohygienu, ako aj

psychologickú prípravu, na ktorú sa v súčasnej dobe nekladie potrebný dôraz. Tieto faktory bezprostredne ovplyvňujú výkonnosť snowboardistu a akrobatického lyžiara.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV:

BUSS, A.H., PERRY, M. 1992. The Aggression Questionnaire. Journal of Personalita and Social Psychology, 63, ISBN 452-459.

ČEREŠNÍK, T. 2012. Ecce Homo. Bratislava : Arimes, 2012. 178 s. ISBN 978 - 80 - 8133 - 010 - 0.

GURSKÝ, T. 2005. Psychológia športu. Učebné texty pre trénerov. Bratislava : Telovýchovná škola, 2005. 109 s.

KOVÁŘ, K., KOVÁŘOVÁ, L., RADOVÁ, E. 2012. Využití autogenního tréninku v praxi. In Psychologie sportu v praxi. Zborník prác z vedeckej konferencie. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 2012, s. 100-105.

LOVAŠ, L. 2010. Agresia a násilie. Bratislava: Pegas, 2010. 200 s. ISBN 978-80-551-1752-2.

SLEPIČKA, P. a kol. 2009. Psychologie sportu. Praha: Karolium, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

STARŠÍ, J., GÖRNER, K. 2001. Vedecko-výskumná činnosť v telesnej výchove a športe. Banská Bystrica :UMB FHV, 2001, 196 s.

SVOBODA, B. 2003. Pedagogika sportu. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.

Kontakt :

Mgr.Martin Horička

Dobšinského 33

03601 Martin

Snbislife@gmail.com

POHYBOVÝ PROGRAM NA ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH A RÝCHLOSTNO - SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ PRE ŽIAKOV 4. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

ROBERT ROZIM - MICHAL MARKO - LUKÁŠ ŠMÍDA

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

ABSTRAKT

Autori sa v príspevku zaoberajú vplyvom pohybového programu na rozvoj rýchlostných a rýchlostno - silových schopností žiakov 4. ročníka na Základnej škole Mojmirova v Zlatých Moravciach. Analyzujú vplyv základných cvičení a pohybových hier aplikovaného pohybového programu zaradeného do vyučovacích hodín telesnej pre žiakov a žiačky v 4. ročníku základnej školy.

Kľúčové slová:

telesná výchova, ISCED I, rýchlostné schopnosti, rýchlostno - silové schopnosti, pohybový program, testovanie a hodnotenie

ATHLETIC PROGRAM FOR DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF 4TH GRADE STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT:

Authors in this work analyze influence of athletic program for development of speed and strength abilities of 4th grade students of Mojmirova elementary school in Zlate Moravce. They analyze influence of basic drills and dynamic games that are applied to athletic program of Physical Education for students of 4th grade of elementary school.

Key words:

physical education , ISCED I, speed abilities , speed and strength abilities, athletic program , measurements and results

ÚVOD

Obdobie mladšieho školského veku je považované za najvhodnejšie pre všestranný pohybový rozvoj prezentovaný úrovňou pohybových schopností, ktoré tvoria predpoklad pre zvládnutie pohybových činností. Jednu z možností ako rozvíjať pohybovú aktivitu detí je

telesná výchova, ktorá je nezastupiteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov na školách (Bendíková, 2011).

Telesná výchova plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu, utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k športu. Prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom alebo odhaľovať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

Jedným z cieľov školskej telesnej výchovy je aj schopnosť spoľahlivo rozlíšiť cvičenia zamerané na rozvoj vytrvalosti, sily, rýchlosti, obratnosti, pohyblivosti. Rozvoj rýchlostných schopností je zdĺhavý proces a na realizáciu rýchlostných výkonov je potrebné maximálne vôľové úsilie. Preto je nevyhnutné cieľavedome ho rozvíjať už u žiakov I. stupňa.

Základným cieľom školskej telesnej výchovy je a malo by byť zvyšovanie funkčnej a pohybovej výkonnosti žiakov a utváranie ich kladného a trvalého vzťahu k pohybovej aktivite.

Dominantné postavenie pri zabezpečení tohto cieľa, najmä na prvom stupni základnej školy, majú základné cvičenia a pohybové hry. Pohybové hry prispievajú k harmonickému rozvoju jedinca a k zdokonaľovaniu všeobecných zručností, návykov a vo veľkej miere hravou formou rozvíjajú pohybové schopnosti detí a ich tvorivé myslenie v neustále sa meniacich situáciách (Krška, Adamčák, 2008).

Obdobie mladšieho školského veku je najvhodnejšie a najoptimálnejšie pre rozvoj rýchlostných a rýchlostno-silových schopností (Rozim, 2007).

Rozvoj rýchlostných schopností u žiakov vo veku 6 – 14 rokov patrí k veľmi závažným pedagogickým úlohám, ktoré prispievajú k ich všestrannému telesnému rozvoju.

Jedným z najvýraznejších charakteristík 6 až 11-ročných detí sú kvalitatívne a kvantitatívne zmeny organizmu v oblasti rastu a vývoja. V tomto období je možné najvýraznejšie ovplyvniť všestranný rozvoj dieťaťa, tak aj v oblasti telesného, pohybového a psychického zdokonaľovania (Michal, Nemec, 2011).

Väčšina autorov (Michal, Kollár, Kružliak, 2010; Żukowska, Szark, 2010; Żukowska et al., 2014) sa stotožnila s názorom, že pohybové koordinačné schopnosti dosahujú vo veku 6 – 7 rokov takmer úroveň dospelých.

Pohyby detí vo veku 6 – 8 rokov sú plynulejšie ako v skupine detí predškolského veku. Charakteristické črty detskej motoriky sú, že pohybom chýba úspornosť – ekonomickosť, ktorá sa prejavuje v dospelom veku. Deti sa vyznačujú nadbytočnosťou pohybov.

Spontánnosť a nepresnosť je typická pre motoriku prepubescenta, ktorý je neustále v pohybe, často do chôdze vkladá klus poskočný a iné pohyby. Rozdiely v motorike chlapcov a dievčat nie sú v období prepubescencie (6 – 8 rokov) výrazné, s pribúdajúcimi rokmi sa rozdiely postupne zväčšujú (Bendíková, 2012).

METODIKA

Výskumné sledovanie sme realizovali v školskom roku 2014/2015. Výskumný súbor tvorili žiaci a žiačky 4. A triedy Základnej školy Mojmirova v Zlatých Moravciach (11 žiakov b a 8 žiačok). Priemerná telesná výška žiakov 4. A. bola 146,18 cm a hmotnosť 41,22 kg. Priemerná telesná výška žiačok 4.A. bola 136,13 cm a hmotnosť 31,36 kg.

Tabuľka 1

Podiel výskumného činiteľa vo vyučovaní telesnej výchovy výskumného súboru žiakov 4.A. triedy na Základnej škole Mojmirova v Zlatých Moravciach

Základné a výberové tematické celky	vyučovací čas (min.)	výskumný podnet (min.)
Poznatky z telesnej výchovy		
a športu	-	-
Všeobecná gymnastika	140	-
Atletika	256	65
Základy gymnastických športov	325	235
Športové hry	376	-
Plávanie	940	-
Sezónne činnosti	-	-
Testovanie	5 dní	-
Pohybové hry	100	90
SPOLU:		

	833	285
Spolu 66 hodín	100 %	22,72 %

Kontrolný súbor tvorili žiaci a žiačky 4. B triedy Základnej školy Mojmirova v Zlatých Moravciach v počte 10 žiakov a 8 žiačok. Priemerná telesná výška žiakov 4. B. bola 147,00 cm a hmotnosť 41,77 kg. Priemerná telesná výška žiačok 4. B. bola 139,88 cm a hmotnosť 34,31 kg.

Celkovo bolo do výskumu zaradených 21 žiakov (decimálny vek 10,45 roka) a 16 žiačok (decimálny vek 10,74 roka).

VÝSLEDKY

Pri hodnotení telesného rozvoja sme vzájomne porovnávali ukazovatele telesného rozvoja – telesnej výšky a telesnej hmotnosti žiakov výskumného a kontrolného súboru 4.A. a 4. B. triedy s meraniami priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002).

Zistili, že chlapci výskumného súboru žiakov 4.A. boli vyšší ako priemerná populácia SR o 2,66 cm. Pri meraniach kontrolného súboru žiakov 4.B. sme zistili že telesná výška je vyššia o 3,48 cm ako pri meraniach priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002).

Pri porovnaním ukazovateľov telesného rozvoja – telesnej výšky žiačok výskumného a kontrolného súboru 4.A. a 4. B. triedy s meraniami priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002) konštatujeme, že dievčatá výskumného súboru 4.A. boli nižšie až o 9,9 cm ako priemerná populácia SR. Pri meraniach kontrolného súboru žiačok 4.B. sme zistili že telesná výška je nižšia o 6,15 cm ako pri meraniach priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002) .

Pri porovnaní telesnej hmotnosti sme zistili, že chlapci výskumného súboru (4.A.) boli ťažší ako priemerná populácia SR o 4,87 kg. Pri meraniach kontrolného súboru žiakov 4.B.

sme zistili že telesná hmotnosť je vyššia o 5,42 kg ako pri meraniach priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002).

Pri porovnaní ukazovateľov telesného rozvoja – telesnej hmotnosti žiakov výskumného a kontrolného súboru 4.A. a 4. B. triedy s meraniami priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002) konštatujeme, že dievčatá výskumného súboru 4.A. boli ľahšie o 5,05 kg ako priemerná populácia SR.

Pri meraniach kontrolného súboru žiakov 4.B. sme zistili že telesná hmotnosť je nižšia o 2 kg ako pri meraniach priemernej populácie SR podľa Moravca a kol., (2002).

Pri porovnaní motorickej výkonnosti vstupných a výstupných testov zameraných na rýchlostné a rýchlostno – silové schopnosti výskumného súboru žiakov 4.A triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach konštatujeme zlepšenie v testoch člnkový beh 4 x 10m a člnkový beh 10 x 5 m. Zlepšenie v teste 4 x 10 m bolo o 0,93 s. a v teste 10 x 5 m o 0,92 s., ale ani jedno zlepšenie nebolo štatisticky významné ($t_{krit.} = 2,228$).

V testoch ľah – sed za 30 s. sme zaznamenali mierne zlepšenie výkonnosti (o 2 poč.).

Tabuľka 2

Porovnanie vstupných a výstupných testov výskumného súboru žiakov 4.A. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

Test	T1a	T 1b	T 2a	T 2b	T 3a	T 3b	T 4a	T 4b
Š ch.	4x10 [s]	4x10 [s]	Ľ-S/30s [poč.]	Ľ-S/30s [poč.]	10 x 5m [s]	10 x 5m [s]	SDZM [cm]	SDZM [cm]
n	11	11	11	11	11	11	11	11
min	10,50	10,40	14,00	15,00	19,70	19,10	127,00	141,00
max	15,10	13,40	24,00	26,00	25,60	25,90	172,00	181,00
x	12,50	11,57	20,64	20,55	22,10	21,18	154,91	167,64
s	1,40	0,97	2,84	3,08	2,24	2,14	13,77	11,83
t	1,805		0,072		0,984		2,325*	

$P < 0,05^*$ $P < 0,01^{**}$

Najvýraznejšie zlepšenie výkonnosti sme zaznamenali v teste skok do diaľky z miesta o 12,72 cm, ktoré bolo štatisticky významné na 0,05 % hladine významnosti ($t_{krit.} = 2,228$), (tabuľka 2).

Pri porovnaní vstupných a výstupných testov rýchlostných a rýchlostno – silových schopností kontrolného súboru žiakov 4.B triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach konštatujeme zlepšenie v testoch člnkový beh 4 x 10m (o 0,47 s.), člnkový beh 10 x 5 m (o 0,47 s.), ľah – sed za 30 s. (o 0,46 poč.) a v skoku do diaľky z miesta (o 7,56 cm). Zlepšenie neboli štatisticky významné (tabuľka 3).

Tabuľka 3

Porovnanie vstupných a výstupných testov kontrolného súboru žiakov 4.B. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

Test	T 1a	T 1b	T 2a	T 2b	T 3a	T 3b	T 4a	T 4b
Š.ch.	4x10 [s]	4x10 [s]	Ľ-S [poč.]	Ľ-S [poč.]	10x 5 [s]	10x 5 [s]	SDZM [cm]	SDZM [cm]
N	10	10	10	10	10	10	10	10
min	12,40	12,10	13,00	14,00	19,70	19,50	127,00	139,00
max	15,60	14,50	24,00	25,00	27,40	26,40	169,00	165,00
x	13,89	13,42	19,78	21,00	23,98	23,52	142,00	149,56
s	1,01	0,77	3,90	3,67	2,14	1,88	14,81	9,21
t -test	1,19		0,792		0,507		1,112	

P < 0,05* P < 0,01**

Pri porovnaní vstupných a výstupných testov rýchlostných a rýchlostno – silových schopností výskumného súboru žiakov 4.A triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach konštatujeme zlepšenie v testoch člnkový beh 4 x 10m (0,47 s.), člnkový beh 10 x 5 m (o

0,47 s.), ľah – sed za 30 s. (o 2,98 poč.) a v skoku do diaľky z miesta (o 7,56 cm). Zlepšenie neboli štatisticky významné (tabuľka 4).

Porovnaním vstupných a výstupných testov rýchlostných a rýchlostno – silových schopností kontrolného súboru žiačok 4.B triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach konštatujeme zlepšenie v testoch člnkový beh 4 x 10 m (o 0,90 s.), člnkový beh 10 x 5 m (o 0,37 s.) a skok do diaľky z miesta (o 8,38 cm).

Tabuľka 4

Porovnanie vstupných a výstupných testov výskumného súboru žiačok 4.A. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

Test	T 1a	T 1b	T 2a	T 2b	T 3a	T 3b	T 4a	T 4b
Š. ch.	4x10 [s]	4x10 [s]	Ľ-S/30s [poč.]	Ľ-S/30s [poč.]	10 x 5m [s]	10 x 5m [s]	SDZM [cm]	SDZM [cm]
n	8	8	8	8	8	8	8	8
min	13,50	12,60	13,00	19,00	19,80	19,30	120,00	133,00
max	16,30	15,30	24,00	24,00	26,30	24,70	167,00	178,00
x	14,95	13,73	19,38	22,00	22,16	20,96	149,00	162,88
s	1,22	1,07	3,46	2,27	2,12	2,08	17,90	17,44
t -test	2,138		1,794		1,140		0,478	

P < 0,05* P < 0,01**

V teste ľah – sed za 30 sekúnd sme zaznamenali zhoršenie výkonnosti o 0,25 (poč.). Zlepšenie neboli štatisticky významné (tabuľka 5).

Pri hodnotení úrovne rýchlostných a rýchlostno - silových schopností žiakov a žiačok výskumného a kontrolného súboru 4.A. a 4.B. sme použili bodovú stupnicu (Sedláček - Lednický, 2010).

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní bežeckej rýchlosti v teste člnkový beh 4 x 10 m výskumného súboru žiakov 4.A. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach (tabuľka 14) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa 3 žiaci (27,2 %) výskumného súboru nachádza v pásme nulovej výkonnosti, 4 žiaci (36,4 %) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a 4 žiaci (36,4 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti.

Tabuľka 5

Porovnanie vstupných a výstupných testov kontrolného súboru žiačok 4.B. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

Test	T 1a	T 1b	T 2a	T 2b	T 3a	T 3b	T 4a	T 4b
Š. ch.	4x10m	4x10m	L-S/30s	L-S/30s	10 x 5m	10 x 5m	SDZM	SDZM
	[s]	[s]	[poč.]	[poč.]	[s]	[s]	[cm]	[cm]
n	8	8	8	8	8	8	8	8
min	13,50	12,30	17,00	18,00	19,80	19,70	120,00	141,00
max	16,30	15,70	26,00	24,00	26,30	24,50	174,00	178,00
x	14,95	14,05	20,50	20,25	21,95	21,58	155,50	163,88
s	1,22	1,20	3,07	2,12	2,12	1,56	17,57	14,34
t	0,317		0,189		0,402		1,044	

P < 0,05* P < 0,01**

Po absolvovaní pohybového programu zameraného na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností sme zaznamenali u výskumného súboru žiakov 4. A. výrazné zlepšenie.

Jeden žiak (9,2 %) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti, 3 žiaci (27,2 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti, 3 žiaci (27,2 %) sa nachádzajú v pásme

nadpriemernej výkonnosti a až 4 (36,4 %) žiaci sa nachádzajú v pásme vynikajúcej výkonnosti.

Tabuľka 6

Bodové hodnotenie rýchlostných schopností výskumného súboru žiakov 4.A. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

P.č.	T 1	B	T 1	B	T 3	B	T 3	B
	4x10m		4x10m		10 x 5m		10 x 5m	
	[s]		[s]		[s]		[s]	
1	13,6	PPV	10,7	VV	24,8	PPV	20,1	NV
2	14,3	-	10,5	VV	25,5	-	19,9	NV
3	13,0	PV	12,0	PV	21,8	PV	23,2	PV
4	13,7	PPV	11,8	NV	23,7	PPV	19,7	NV
5	13,8	PPV	12,4	PV	21,3	PV	19,1	NV
6	13,2	PV	11,1	NV	24,1	PPV	22,9	PV
7	13,9	PPV	11,8	NV	23,8	PPV	22,3	PV
8	12,4	PV	10,7	VV	22,8	PV	19,9	NV
9	15,1	-	13,4	PPV	25,0	NV	20,8	PV
10	15,6	-	10,4	VV	25,1	NV	19,2	NV
11	12,6	PV	12,5	PV	20,2	NV	25,9	-

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní bežeckej rýchlosti v teste člnkový 10 x 5 m výskumného súboru žiakov 4.A. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých

Moravciach (tabuľka 6) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa 1 žiak (9,2 %) výskumného súboru nachádza v pásme nulovej výkonnosti, 4 žiaci (36,4 %) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a 3 žiaci (27,2 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti a 3 žiaci (27,2 %) sa nachádzajú v pásme nadpriemernej výkonnosti.

Po absolvovaní pohybového programu zameraného na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností sme zaznamenali u výskumného súboru žiakov 4. A. opäť výrazné zlepšenie.

Jeden žiak (9,2 %) sa nachádzajú v pásme nulovej výkonnosti a 4 žiaci (36,4 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti a až 6 žiaci (54,4 %) sa nachádzajú v pásme nadpriemernej výkonnosti.

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní bežeckej rýchlosti v teste člnkový beh 4 x 10 m kontrolného súboru žiakov 4.B. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach (tabuľka 7) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa 2 žiaci (20 %) kontrolného súboru nachádza v pásme nulovej výkonnosti, jeden žiak (10 %) sa nachádza v pásme nevyhovujúcej výkonnosti, 4 žiaci (40 %) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a traja žiaci (30 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti.

Pri hodnotení úrovne rýchlostných schopností pri výstupných meraniach v teste 4x 10 m sme zaznamenali u jedného žiaka (10 %) nulovú výkonnosť, 6 žiaci (60%) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a 3 žiaci (30 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti.

Tabuľka 7

Bodové hodnotenie rýchlostných schopností kontrolného súboru žiakov 4.B. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

P.č.	T 1	B	T 1	B	T 3	B	T 3	B
	4x10m		4x10m		10 x 5m		10 x 5m	
	[s]		[s]		[s]		[s]	
1	13,6	PPV	13,3	PV	20,1	NV	19,9	NV
2	14,3	NEV	13,9	PPV	23,4	PPV	22,7	PV
3	13,0	PV	13,4	PPV	19,7	NV	19,5	NV
4	13,7	PPV	13,6	PPV	24,8	PPV	23,7	PPV
5	13,8	PPV	13,9	PPV	22,3	PV	22,6	PV
6	13,2	PV	13,4	PPV	25,5	-	24,7	PPV
7	13,9	PPV	12,3	PV	24,3	PPV	24,1	PPV
8	12,4	PV	12,1	PV	27,4	-	26,4	-
9	15,1	-	13,7	PPV	23,8	PPV	23,9	PPV
10	15,6	-	14,5	-	24,6	PPV	24,1	PPV

Pri hodnotení úrovne rýchlostných schopností pri výstupných meraniach v teste 4x 10 m sme zaznamenali u jedného žiaka (10 %) nulovú výkonnosť, 6 žiaci (60%) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a traja žiaci (30 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti.

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní bežeckej rýchlosti v teste

člnkový 10 x 5 m kontrolného súboru žiakov 4.B. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach (tabuľka 7) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa dvaja žiaci (20 %) kontrolného súboru nachádzajú v pásme nulovej výkonnosti, dvaja žiaci (20 %) nachádzajú v pásme nevyhovujúcej výkonnosti, 5 žiaci (50 %) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a jeden žiak (10 %) sa nachádza v pásme priemernej výkonnosti.

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní rýchlostno – silových schopností v teste ľah - sed výskumného súboru žiakov 4.A. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach (tabuľka 8) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa jeden žiak (9,2 %) výskumného súboru nachádza v pásme nevyhovujúcej výkonnosti, jeden žiak (9,2 %) sa nachádza v pásme podpriemernej výkonnosti a 9 žiaci (81,6 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti.

Po absolvovaní pohybového programu zameraného na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností sme nezaznamenali u výskumného súboru žiakov 4. A. zlepšenie.

Jeden žiak (9,2 %) sa nachádzajú v pásme nevyhovujúcej výkonnosti, jeden žiak (9,2 %) sa nachádza v pásme priemernej výkonnosti a 9 žiakov (81,6 %) sa nachádza v pásme priemernej výkonnosti.

Tabuľka 8

Bodové hodnotenie rýchlostno – silových schopností výskumného súboru žiakov 4.A. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

P.č.	T 2	B	T 2	B	T 4	B	T 4	B
	E-S		E-S		SDZM		SDZM	
	[poč.]		[poč.]		[cm]		[cm]	
1	18	PV	20	PV	172	NV	176	NV
2	23	NV	21	PV	151	PV	169	NV
3	21	PV	19	PV	143	PV	165	PV
4	20	PV	22	PV	161	PV	179	NV
5	24	PV	19	PV	163	PV	181	NV
6	22	PV	24	PV	150	PV	162	PV
7	19	PV	18	PV	149	PV	155	PV
8	22	PV	19	PV	171	NV	176	NV
9	23	PV	23	PV	148	PV	166	PV
10	21	PV	26	NV	169	NV	174	NV
11	14	PPV	15	PPV	127	PPV	141	PPV

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní rýchlostno – silových schopností v teste skok do diaľky z miesta výskumného súboru žiakov 4.A. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach (tabuľka 8) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa jeden žiak (9,2 %) nachádza v pásme podpriemernej výkonnosti, jeden žiak (10 %) sa nachádza v pásme nevyhovujúcej výkonnosti, 7 žiaci (63,6 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti a traja žiaci (27,2 %) sa nachádzajú v pásme nadpriemernej

výkonnosti.

Po absolvovaní pohybového programu zameraného na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností sme nezaznamenali u výskumného súboru žiakov 4. A. mierne zlepšenie.

Jeden žiak (9,2 %) sa nachádza v pásme podpriemernej výkonnosti, 4 žiaci (36,4 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti a 6 žiaci (54,4 %) sa nachádzajú v pásme nadpriemernej výkonnosti.

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní rýchlostno – silových schopností v teste ľah – sed za 30 s. kontrolného súboru žiakov 4.B. triedy ZŠ Mojmírova v Zlatých Moravciach (tabuľka 9) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa všetkých 10 žiakov (100 %) kontrolného súboru nachádzalo v pásme priemernej výkonnosti.

Pri hodnotení výstupných meraní konštatujeme zhoršenie výkonnosti.

Dvaja žiaci (20 %) sa nachádzajú v pásme podpriemernej výkonnosti a 8 žiaci (80 %) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti.

Pri bodovom hodnotení úrovne vstupných a výstupných meraní rýchlostno – silových schopností v teste skok do diaľky kontrolného súboru žiakov 4.B. triedy ZŠ Mojmírova v Zlatých Moravciach (tabuľka 9) konštatujeme, že pri vstupnom meraní sa 5 žiaci (50 %) kontrolného súboru nachádza v pásme podpriemernej výkonnosti, 3 žiaci (30 %) sa nachádza v pásme priemernej výkonnosti, a 2 žiaci (20 %) sa nachádzajú v pásme nadpriemernej výkonnosti.

Tabuľka 9

Bodové hodnotenie rýchlostno – silových schopností kontrolného súboru žiakov 4.B. ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach

P.č.	T 2	B	T 2	B	T 4	B	T 4	B
	L-S/30s		L-S/30s		SDZM		SDZM	
	[poč.]		[poč.]		[cm]		[cm]	
1	20	PV	24	PV	171	NV	175	NV
2	23	PV	23	PV	148	PV	152	PV
3	20	PV	25	PV	169	NV	165	PV
4	22	PV	16	PPV	127	PPV	144	PV
5	22	PV	23	PV	143	PV	148	PV
6	24	PV	14	PPV	136	PPV	143	PV
7	18	PV	23	PV	139	PPV	144	PV
8	21	PV	23	PV	129	PPV	139	PPV
9	20	PV	20	PV	160	PV	164	PV
10	20	PV	22	PV	127	PPV	147	PV

Pri hodnotení úrovne rýchlostno - silových schopností pri výstupných meraniach v teste skok do diaľky kontrolného súboru žiakov 4.B. triedy ZŠ Mojmirova v Zlatých Moravciach (tabuľka 9) sme zaznamenali u jedného žiaka (10 %) podpriemernú výkonnosť, 8 žiaci (80%) sa nachádzajú v pásme priemernej výkonnosti a jeden žiak (10 %) sa nachádza v pásme nadpriemernej výkonnosti.

ZÁVER

Overením pohybového programu s využitím cvičení a pohybových hier sme rozvíjali rýchlostné a rýchlostno – silové schopnosti žiakov vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Chceli sme prispieť ku skvalitneniu vyučovacieho procesu na hodinách telesnej a športovej výchovy a pozitívne ovplyvniť jeho výsledky.

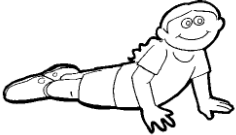
Z nášho výskumu môžeme konštatovať, že na efektívnosť vyučovacieho procesu v telesnej výchove vplýva do značnej miery obsah vyučovania a preto navrhujeme:

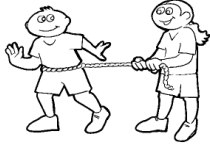
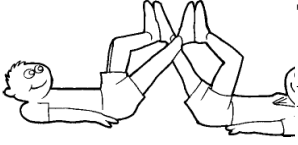
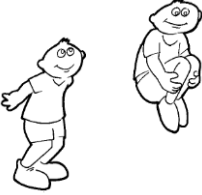
- Pravidelné monitorovanie úrovne rýchlostných a rýchlostno – silových schopností žiakov a žiačok I. stupňa ZŠ;
- Vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy zaraďovať cvičenia a pohybové hry na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností žiakov a žiačok ZŠ;
- Pravidelne, systematicky, dlhodobo testovať a porovnávať výkonnosť žiakov a žiačok navzájom, medzi triedami na škole.

PRÍLOHA 1

Cvičenia na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností pre žiakov základnej školy

	CHÔDZA RAKA Zo sediacej pozície, dieťa zoberie svoju váhu na ruky a nohy a pohybuje sa dopredu, dozadu a bočne. Privítajte ďalšieho raka tak, že sa dotýkate jeden druhého so svojim spodkom chodidla na jednej nohe.
	NAHNEVANÝ KOHÚT Pozícia stojmo, ohnúť jednu nohu a uchopiť členok opačnou rukou. Dieťa skáče okolo ako nahnevaný kohút
	DIVOKÝ KONÍK Ruky na zemi, vykopávať nohy vysoko do vzduchu

	LYŽIAR Zaujať pozíciu zjazdára lyžiara – preskakovať čiaru dozadu a dopredu
	VÝVRTKA Ruky naprieč hrude – prekrížené nohy. Pokúšajte sa sadnúť a vstať bez rozloženia rúk a nôh
	PRILEPENÝ K ZEMI Nohy sú prilepené k zemi a s rukami na zemi sa dieťa snaží urobiť kruh okolo svojich nôh takým spôsobom, že rukami sa stále dotýka zeme
	MEDVEĎ Na všetkých štyroch, s pravou rukou a pravým chodidlom presunúť sa dopredu súčasne
	TULEŇ Ľah na bruchu, počas chodenia na rukách telo je ťahané alebo nadvihnúť hrud' a 2 alebo 3 krát tlesknúť rukami
	VRECKOVÝ NOŽÍK Ľah na chrbte (nožík je otvorený) – pohyb rúk a nôh hore a dotknúť sa jeden druhého (nožík je zatvorený). Sed v písmene V.

	KLOKAN Skok dopredu – z oboch nôh pri skoku a dopadnúť na obe nohy
	MAČKA V podrepe s rukami na zemi – skočiť dopredu a dopadnúť na ruky a vykpnúť nohy hore
	ŤAŽNÝ KOŇ Dvojica s lanom. Jedno dieťa má okolo drieku lano a druhé dieťa drží koniec lana a poskytuje jemný odpor pri pohybe dopredu
	TANDEMOVÝ BICYKEL Dvojica v polohe ležmo na chrbte má spolu svoje chodidlá a napodobňujú bicyklovanie v tandeme
	VÝSKOK SPOJENÝ S POKRČENÝMI KOLENAMI Začni v postoji stojmo, švihni rukami dozadu, vyskoč priamo hore a na vrchole skoku prines svoje kolená k hrudi

PRÍLOHA 2

Pohybové hry na rozvoj rýchlostných a rýchlostno – silových schopností pre žiakov základnej školy

Červení a bieli

Dve družstvá stoja oproti sebe vo vzdialenosti 1 m od stredovej čiary. Prvé družstvo predstavuje červených a druhé bielych. Rozhodca stojí pri stredovej čiare a hodí medzi družstvá doštičku, ktorá je označená na jednej strane bielou a na druhej červenou. Družstvo, ktorého je farba po dopade doštičky navrchu, prenasleduje druhé družstvo, ktoré sa otočí a beží za vyznačenú hranicu. Ten, koho chytiť pred hranicou je z hry vyradený. Víťazí družstvo, ktoré má po stanovenom čase menej vyradených hráčov.

Jeden na druhého

Hráčov rozdelíme do dvojíc. Na znamenie jeden z dvojice naháňa druhého, ktorý sa snaží uniknúť chyteniu. Keď ho chytiť do 20 sekúnd získava bod. Po oddychu si vymenia úlohy. Veľkosť plochy, na ktorej sa hráči môžu pohybovať, volíme podľa počtu hráčov. Vhodné je hráčov rozdeliť do skupín, ktoré sa postupne zapájajú do hry (striedanie zaťaženia a oddychu).

Čierny Peter

Hráči prebiehajú z jedného konca hracej plochy na druhý. Oproti nim postupuje jeden hráč - Čierny Peter, ktorého úlohou je dotknúť sa rukou niektorého prebiehajúceho hráča. Ten, koho sa Čierny Peter dotkol, stáva sa jeho pomocníkom. Čierny Peter s pomocníkmi sa môže pohybovať len dopredu alebo do strán. Keď zostane v hre posledný hráč, začína sa ďalšie kolo. Čiernym Petrom sa stane hráč, ktorý bol v minulej hre chytený ako prvý.

Bežecký súboj

Hráči vytvoria kruh, stoja čelom dovnútra, rozstupy na upaženie. Jeden hráč obchádza kruh a keď si nájde vhodného súpera, buchne ho na chrbát. To znamená pre obidvoch štart. Vyzývateľ beží okolo kruhu proti smeru hodinových ručičiek a vyzvaný opačne. Ten, kto bude prvý späť a obsadí uvoľnené miesto, víťazí. Porazený začne obchádzať kruh a vyberá si vhodného súpera. Hráči môžu obiehať kruh slalomovým spôsobom.

Vylučovací beh

Hráči sa postavlia na čiaru tak, aby mali rovnomerné rozstupy. Oproti nim vo vzdialenosti 20 metrov postavíme lopty, ktorých počet je o jednu menší ako počet hráčov. Na signál všetci vybehnú a snažia sa chytiť jednu loptu. Komu sa to nepodarí, je z hry vyradený. Jednu loptu odoberieme a hráči sa znovu pripravlia na štart. Vo finále sa stretnú poslední dvaja hráči o jedinu loptu.

Obkľúčovaná

Hrá sa na ihrisku s rozmermi 25 x 50 metrov, ktoré je rozdelené hraničnou čiarou. Na oboch koncových čiarach je vyznačené polkruhom väzenie. Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov. Prvé družstvo sa rozostaví na jednej polovici ihriska, druhé na druhej. Úlohou družstiev je zajať čo najviac hráčov súpera. Hráči môžu byť zajatí dvomi spôsobmi: 1. dostanú babu na súperovej polovici ihriska, 2. súper obehne hráča na jeho vlastnom území a vráti sa späť za hraničnú čiaru (tento spôsob je znázornený na obr. 4). Hráči, ktorí boli zajatí, sa postavlia do väzenia na konci súperovho územia a zostávajú v ňom do konca hry, alebo dovtedy, kým ich neoslobodí spoluhráč tým, že sa ich dotkne rukou. Oslobodený väzeň sa však musí

najprv bezpečne vrátiť na vlastnú polovicu (pri úteku môže byť opäť zajatý). Víťazí družstvo, ktorému sa podarí uväzniť všetkých hráčov súpera, alebo ktoré má po určenom časovom limite menej zajatcov.

Vyvolávaná čísel

Rovnako početné družstvá stoja v zástupoch vedľa seba. Každý hráč má pridelené číslo, postupne od prvého až po posledného člena družstva. Po signáli - zakričaní niektorého čísla vybiehajú z každého družstva hráči, ktorí majú uvedené číslo a obiehajú svoje družstvo. Víťazí to družstvo, ktorého hráč sa prvý zaradí na svoje miesto.

Člnková štafeta

Súťažia družstvá, ktorých hráči sa rozdelia na dve polovice a postavajú sa do zástupov oproti sebe za hranice ihriska. Na signál vybiehajú prví hráči družstiev oproti sebe, keď dobehnú na jednu úroveň, dotknú sa rukami a bežia späť. Keď dobehnú za hranicu ihriska, vybiehajú druhí v poradí. Víťazí družstvo, ktorého hráči sa skôr vystriedajú a zaujmú základné postavenia.

LITERATÚRA

BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. 1. vyd. - Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2011, 131 s. ISBN 978-80-557-0124-0.

BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012, 119 s. ISBN 978-80-554-0487-5.

KRŠKA, P.; ADAMČÁK, Š. 2008. *Pohybové schopnosti a hry na ich rozvoj*. Ružomberok: PF KU, 2008, 103s. ISBN 978-80-8084-319-9.

- LACZO, E. a kol. 2013. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností dětí a mládeže*. Bratislava : FTVŠ UK, 2013. 154 s. ISBN 978-80-971466-0-3.
- NOVOTNÁ, N.; VLADOVIČOVÁ, N. 2004. *Učiteľ elementarista a výchova k zdraviu*. In Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie „Tělesná výchova a zdraví“. České Budějovice : 2004, Pedagogická fakulta JU, s.77-82. ISBN80-7040-721-2.
- MICHAL, J.; NEMEC, M. 2011. *Vzťah žiakov základných škôl k pohybovým aktivitám*. In Health Education and Quality of Life III. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011, s. 237- 242.
- MICHAL, J.; KOLLÁR, R.; KRUŽLIAK, M. 2010. *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchovy*. In Pohybová aktivita v živote človeka - Pohyb detí. Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská univerzita, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1. s. 122-129.
- NOVOTNÁ, N. 2014. *Možnosti rozvoja pohybových schopností detí predškolského veku*. Bratislava : Predškolská výchova, roč. 68, č. 5. (2013/2014), s. 1- 5.
- MORAVEC, R.; KAMPMILLER, T.; SEDLÁČEK, J. a kol. 2002. *EUROFIT - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : 2002. 181 s. ISBN 80-89075-11-8.
- ROZIM, R. 2007. *Rozvoj a hodnotenie rýchlostných schopností 10-ročných žiakov základnej školy*. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 122s. ISBN 978-80-8083-449-4.
- ŠIMONEK, J. 1998. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17-ročných chlapcov a dievčat*. 1. vydanie. Nitra: UKF, 1998. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.
- ŻUKOWSKA, H. – YERMAKOV, S. – SZARK-EKARDT, M. – MROZKOWIAK, M. 2014. *Cechy postawy ciała w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej chłopców z klas pierwszych ze środowiska wiejskiego*. Visnik Černigivs'kogo Nacional'nogo Pedagogičnogo Universitetu. Seria Pedagogični Nauki. Fizične Vihovannâ ta Sport, vol. 118, no. 1, p. 119-122.
- ŻUKOWSKA, H., SZARK, M. 2010. Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego. In *Health aspects of physical activity*, (red.) Łuczak J., Bronowicki S., Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, pp. 613-624.

Kontakt:

Robert Rozim - KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 00, e-mail: robert.rozim@umb.sk

Michal Marko - KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 00

Lukáš Šmída - KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 00

ROZVOJ ZÁKLADNÝCH LOKOMÓCIÍ U DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

ROBERT ROZIM – ELENA BENDÍKOVÁ

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

ABSTRAKT

Autori sa v príspevku zaoberajú psychomotorickými kompetenciami detí predškolského veku a ich rozvojom v podmienkach materskej školy. Poukazujú na dôležitosť rozvoja motoriky detí vo veku 3 až 5 rokov z pohľadu ich ďalšieho vývoja. Na základe zmien koordinačných schopností detí po absolvovaní pohybového programu poukazujú na možnosti a spôsob ich ovplyvnenia. Za hlavný prostriedok rozvoja motoriky u detí v predškolskom veku odporúčajú pohybovú hru.

Kľúčové slová:

materská škola, základné lokomócie a kompetencie, rozvoj, hodnotenie

DEVELOPMENT OF BASIC LOCOMOTION ABILITIES OF CHILDREN OF PRE-ELEMENTARY SCHOOL AGE

ABSTRAKT

Authors in this article talk about development of psychomotoric abilities of kindergarten age children. They points on the increased obesity of 5 years or less old children and how to solve this problem.

In this age basic of physical and mental health and physical culture of each individual are created. They points on main goal of physical education in kindergarten and that is health and right psychomotric development of children. It is important for children specially from somatic, fyziologic, psychologic and social development.

Key words:

kindergarten, basic locomotion abilities, development, evaluation

ÚVOD

Cieľom predprimárneho vzdelávania je dosiahnuť optimálnu perceptuálno-motorickú, kognitívnu a citovo-sociálnu úroveň, ako základ pripravenosti na školské vzdelávanie a na život v spoločnosti. Východiskom je jedinečnosť dieťaťa, aktívne učenie a začleňovanie do skupiny a kolektívu (ISCED 0).

Podľa údajov World Health Organization bolo v roku 2010 na svete 43 miliónov detí vo veku do päť rokov, ktorí trpia nadváhou.

Na zastavenie negatívneho trendu v obezite detí je potrebné začať formovať ich vzťah k pohybovej aktivite, k návykom zdravého životného štýlu už v detstve (Bunc, 2010).

Preto viaceri autori začínajú sústreďovať svoju pozornosť už na pohybovú aktivitu detí predškolského veku. Správne pohybové návyky a aktívny životný štýl získaný v detstve sa potom efektívne odrazí v dospelosti.

Podľa Bunca (2009) v aktívnom životnom štýle zaujíma pohybová aktivita podstatné miesto. Správne životné návyky sa získavajú už v rodine, a preto je rodina základným stupňom, kde si dieťa osvojuje správny životný štýl. Preto súčasťou práce s deťmi by mala byť aj spolupráca s rodičmi, na ktorú sa často zabúda.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v materskej škole je zdravý rast a správny psychomotorický vývin dieťaťa.

Význam telesnej výchovy pre deti v materskej škole:

- napomáha zlepšovať celkovú zdatnosť organizmu, posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť;
- utvára predpoklady na väčšiu telesnú a duševnú záťaž, pružnosť a všestranne podporuje zdravie;
- prostredníctvom TV si dieťa osvojuje, precvičuje a zdokonaľuje základné lokomočné pohyby;
- prostredníctvom TV si dieťa osvojuje, precvičuje a zdokonaľuje nové pohybové zručnosti.

Halmová – Šimonek - Broďáni (1999) konštatujú, že je nevyhnuté v oblasti prevencie sústrediť sa na dve úlohy „Znižovať chorobnosť detí v predškolskom veku a zvyšovať telesnú zdatnosť a pohybovú vybavenosť detí“.

Predškolské obdobie trvá od troch do šiestich rokov. Hlavnou charakteristikou je socializácia dieťaťa, t.j. jeho zapojenie do spoločnosti vrstovníkov, schopnosť hrať sa s inými

deťmi. Je tým daná už možnosť zapojiť dieťa do výchovy v kolektíve, čo je v tomto veku už fyziologické.

Tempo rastu sa zreteľne spomalí, dieťa rastie 4 až 5 cm ročne, priberá asi 1 kg ročne. Deti zoštíhlejú, vytáhujú sa, končatiny sa im viac predlžujú. V súvislosti s pomalším tempom rastu sa znižuje chuť do jedla. Rodičom sa táto skúsenosť spolu „s chudnutím“ často zdá byť prejavom choroby, niekedy zbytočne nútia deti do jedla, čím môžu vyvolať buď trvalé nechutenstvo, alebo na druhej strane zvyk prekrmovania, ktorý vedie k obezite.

Podľa Jungera (2000) je motorika detí dobrá, sú schopné naučiť sa aj zložitejšie pohybové činnosti (plávať, lyžovať, korčuľovať).

Hlavným cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole je zdravý rast a správny psychosomatický vývin dieťaťa. To je veľmi dôležité pre deti najmä z hľadiska ich somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja.

Z hľadiska osvojenia si pohybových kompetencií najúčinnším spôsobom je metóda osvojovania si pohybových vzorcov, jednoduchých alebo zložitejších pohybových úkonov, kde dieťa imituje (napodobňuje) svoj vzor. Pre dieťa má preto podstatný význam pohybový vzor dospelých (Junger, 2000).

Hra je preto cennou metódou na poznávanie. Deti sa pri nej učia najmä zábavnou formou a pohybovým sústredením, ale aj činnosťou podľa pokynov (usmerňovaním). Získavajú nové vedomosti, zdokonaľujú si predstavivosť a pohybovú skúsenosť. Pohybom si posilňujú svaly a zdokonaľujú jemnú motoriku. Dodržiavaním pravidiel pohybovej hry si deti zdokonaľujú schopnosť vnímania a uvedomovania si reality. Konaním podľa pravidiel sa učia načúvať a cvičiť si pamäť. Za veľmi dôležité považujeme aj to, čo sa deti naučia prostredníctvom praktických zážitkov (predstavivosť).

Podľa Novotnej (2014) môžeme využiť na zmeny pohybových kompetencií detí aj niektoré intervenčné pohybové programy (Zdravý chrbátik, Atletika pre deti, Buď fit s gymnastikou, Pohyb hrou, BUBO - aj ty to dokážeš).

METODIKA

Výskumné sledovanie sme realizovali v Materskej škole, Magurská 14, Banská Bystrica a prebiehal v školskom roku 2014/2015. Zúčastnilo sa ho 5 detí vo veku 4 – 5 rokov. Výskumný súbor tvorili 3 chlapci a 2 dievčatá s priemerným decimálnym vekom 4,53 roka. Žiadne z detí nemalo zdravotné problémy, ktoré by mohli ovplyvniť priebeh a výsledky.

Pohybový program, ktorý pozostával z pohybových činností, cvičení a hier zameraných na rozvoj základných pohybových schopností s dôrazom na koordinačné schopnosti v dĺžke 6 týždňov sme realizovali na dvoch vyučovacích hodinách telesnej výchovy týždenne o celkovom počte 12. Cvičenia realizovala učiteľka materskej školy podľa nášho pohybového programu (tabuľky 1 až 3).

Testovaním motoriky detí pri vstupnom a výstupnom meraní sme zisťovali efektivitu pohybového programu zameraného na zmeny v úrovni koordinačných schopností.



Obrázok 1 Rytmická schopnosť



Obrázok 2 Reakčná rýchlosť



Obrázok 3 Rovnováhová schopnosť



Obrázok 4 Kinesteticko-diferenciačná
schopnosť horných končatín



Obrázok 5 Kinesteticko-diferenciačná schopnosť



Obrázok 6 Orientačná schopnosť

Tabuľka 1 Psychomotorické kompetencie detí so zameraním na základné lokomócie

Činnosť	Charakter činnosti	Popis činnosti	Pohybová aktivita
Chôdza, beh (činnosti sú vykonávané na motíve rozprávky Červená čiapočka) Pomôcky: vedierko („zber plodov“), vedierka na vytvorenie prekážok, šatka na vytvorenie atmosféry rozprávky, maketa vlka Prostredie: školské ihrisko, tráva, stromy	„prechádzka lesom“	Chôdza a beh v rôznom prostredí, vyhýbanie sa rôznym prekážkam (stromy kríky, deti, ...)	Základné lokomócie (6 až 10 minút)
	„nezobud'te horára“	Chôdza po špičkách	
	„zber plodov“	Zmena polôh v pohybe	
	„naberanie vody“	Zastavenie v podrepe	
	„prechod vysokou trávou“	Dvíhanie kolien nad úroveň bežnej chôdze	
	„vidíme zajaca“	Znožné poskoky s dodržaním pravidiel uloženia rúk (do pozície „zajačích uší“)	
	„vidíme medveďa“	Kolísavé úkroky na strany so zdvihnutými rukami	
	„vlk vás zožerie“	Akcelerácia, beh k určenému miestu, dodržanie pravidiel	
	„chyt'te vlka“	Vlk sa stáva korisťou, uvedomovanie si zmeny pravidiel	

Tabuľka 2 Psychomotorické kompetencie detí so zameraním na manipulačné cvičenia

Činnosť	Charakter činnosti	Popis činnosti	Pohybová aktivita
Uvedomovanie si vlastného tela Pomôcky: lopta Prostredie: školské ihrisko, tráva	Ukázať na jednotlivé časti tela	Uvedomiť si časti tela a dokázať ich identifikovať	Manipulačné cvičenia (6 – 10 minút)
	Balansovanie s loptou v stoji	Udržať loptu na jednotlivých častiach tela, podľa príkazov učiteľky (hlava, ramená, ruky, dlane, kolená, chodidlá)	
	Balansovanie s loptou v ľahu	Udržať loptu na jednotlivých častiach tela v ľahu - na bruchu(chrbtová priehlbina,medzilopatkami medzi kolenami, - na chrbte (na bruchu, na hrudi, medzi kolenami, medzi chodidlami)	
Hody Pomôcky: lopta, lietajúci tanier, maketa vlka Prostredie: školské ihrisko, tráva	„trafte vlka“	Hod na cieľ s dôrazom na predsunutie opačnej nohy ako je dominantná ruka - spodným oblúkom - horným oblúkom	
		Hod na cieľ obojruč s dôrazom na stoj rozkročný - spodným oblúkom - horným oblúkom	
	Hod lietajúcim tanierom - frisbee	Nácvik hodu „cez telo“. Pozor na správne postavenie nôh (opačné ako pri klasickom hode) a správny úchop lietajúceho taniera	

Tabuľka 3 Psychomotorické kompetencie detí so zameraním na nemanipulačné cvičenia

Činnosť	Charakter činnosti	Popis činnosti	Pohybová aktivita
Výskok , zoskok, znožný skok Pomôcky: kruhy, prekážky v prostredí Prostredie: školské ihrisko	Prekonanie pripravenej prekážkovej dráhy	Prekážková dráha zostavená z kruhov, prekážok v prostredí (lavičky, inštalované drevené prekážky, preliezačky)	Nemanipulačné cvičenia (4 – 7 minút)
Balansovanie Prostredie: školské ihrisko, tráva	Balansovanie s vlastným telom	Udržanie rovnováhy v atypických polohách, bez opory všetkých štyroch končatín, na rôznych častiach tela (ruky, nohy, kolená, lakte, hlava,...)	
Záver	Vydýchanie, usadenie sa a spätná väzba	Upokojenie sa pomalou chôdzou. Spoločné vyhodnotenie hodiny. Názor a spokojnosť vyjadria deti počtom zdvihnutých prstov na ruke.	3 – 5 minút

na hlave. V teste 4 sme zisťovali kinesteticko-diferenciačné schopnosti horných končatín detí testom hod na cieľ. Deti mali 3 pokusy a hodnotili sme počet úspešných hodov. V teste 5 sme zisťovali kinesteticko-diferenciačné schopnosti dolných končatín detí prechodom cez lavičku s následným prekonaním prekážok odrazmi znožmo. V teste č. 5 sme zisťovali orientačnú schopnosť detí. Žiakov sme označili rôznymi názvami ovocia a po vyvolaní dvoch druhov ovocia si žiaci vymenili miesta. Na povel „Zber“ sa všetky deti rozbehli k pani učiteľke.

Na hodnotenie koordinačných schopností sme použili metódu videoanalýzy a expertízneho posudzovania.

Informačné technológie ponúkajú veľké možnosti vzdelávania sa a sú didakticky mimoriadne významnými prostriedkami na získavanie nových vedomostí (Petlák, 1997).

Vypracovali sme jednotlivé kritéria pre skupinu troch odborníkov, ktorí hodnotili jednotlivé videozáznamy zo vstupného a z výstupného testovania. Kritéria obsahovali stupeň osvojenia si koordinačných schopností v jednotlivých testoch. Stupnica hodnotenia mala škálu od 1 po 15 bodov, pričom 15 bodov označuje najlepší stupeň osvojenia.

VÝSLEDKY

Cieľom prieskumu bolo overiť si vplyv pohybového programu na vybrané psychomotorické kompetencie so zameraním na koordinačné schopnosti u detí predškolského veku. Na základe výsledkov (tabuľka 4) a vzájomného

Tabuľka 4 Porovnanie výsledkov vstupných a výstupných testov koordinačných schopností detí MŠ Magurská v Banskej Bystrici

Koordinačné schopnosti								
Súbo r	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Rozdi el	%
Ch1	6+6	8+9	6+7	8+ 9	7+ 8	5+ 6	+5	11,1 1
Ch2	5+7	10+1 0	6+5	7+ 9	8+ 6	6+ 6	+1	2,32
Ch3	6+8	9+9	5+6	7+ 8	6+ 7	5+ 7	+7	15,5 5
D1	8+1 0	7+8	7+8	5+ 6	6+ 8	7+ 8	+8	16,6 6
D2	9+1 1	5+5	8+1 0	5+ 6	7+ 5	5+ 6	+4	9,3
Spolu							26	11,6 0

porovnania vstupných a výstupných testov koordinačných schopností detí MŠ Magurská v Banskej Bystrici konštatujeme, že najlepšie zlepšenie sme zaznamenali u probantky D1 (16,66%) a najmenší progres sme zaznamenali u probanda Ch2 a to iba o 2,32%. Výraznejšie zmeny pri porovnaní koordinačných schopností chlapcov a dievčat sme nezaznamenali. Priemerné zlepšenie koordinačných schopností detí MŠ Magurská v Banskej Bystrici bolo o 11,60 %.

Pri vzájomnom porovnávaní zmien jednotlivých testov koordinačných schopností (tabuľka 5) konštatujeme, že najvyšší prírastok sme zaznamenali v teste T5 kde sme hodnotili kinesteticko-diferenciačné schopnosti dolných končatín a to o 23,52%. Najmenšie zlepšenie sme zaznamenali v teste T2 (reakčná rýchlosť) kde zmeny boli iba o 4,87 %.

Tabuľka 5 Porovnanie zmien v testoch koordinačných schopností detí MŠ Magurská v Banskej Bystrici

Súbor	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Ch1	6+6	8+9	6+7	8+9	7+8	5+6
Ch2	5+7	10+10	6+5	7+9	8+6	6+6
Ch3	6+8	9+9	5+6	7+8	6+7	5+7
D1	8+10	7+8	7+8	5+6	6+8	7+8
D2	9+11	5+5	8+10	5+6	7+5	5+6
Spolu	8	2	6	6	8	5
%	19,08	4,87	16,66	15,78	23,52	15,15

Pri vzájomnom porovnávaní zmien výsledkov testov koordinačných schopností chlapcov a dievčat pri vstupnom a výstupnom meraní (tabuľka 6) konštatujeme, že sme nezaznamenali výraznejšie rozdiely okrem testu T3 (rovnováhová schopnosť), kde dievčatá boli lepšie o 1,17 bodu. Žiadne rozdiely sme nezaznamenali pri vzájomnom porovnávaní chlapcov a dievčat v testoch T5 a T6.

Tabuľka 6 Porovnanie zmien priemerných hodnôt v testoch koordinačných schopností chlapcov a dievčat MŠ Magurská v Banskej Bystrici

Súbo r	Chlap ci vstup	Chlapci vstup	R ₁	Dievčatá výstup	Dievčat á výstup	R ₂	R ₀
T1	5,67	7,00	1,33	8,50	10,50	2,00	0,67
T2	9,00	9,33	0,33	6,00	6,50	0,50	0,17
T3	5,67	6,00	0,33	7,50	9,00	1,50	1,17
T4	7,33	8,67	1,34	5,00	6,00	1,00	0,34
T5	7,00	7,00	0,00	6,50	6,50	0,00	0
T6	5,33	6,33	1,00	6,00	7,00	1,00	0

ZÁVER

V našej práci sme sa zamerali na psychomotorický vývoj detí predškolského veku a na možnosti jeho rozvoja. Na základe hodnotenia výsledkov motorických testov konštatujeme, že výraznejšie rozdiely pri hodnotení koordinačných schopností chlapcov a dievčat sme nezaznamenali. V období od 4 do 5 rokov môžeme aktívne vplývať na motorický vývoj detí hlavne zaradovaním pohybových hier. Pri rozvoji pohybových schopností sme zaznamenali výrazný vplyv na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností dolných a horných končatín, rytmickú a rovnováhovú schopnosť a na orientačnú schopnosť. Najnižšie prírastky sme zaznamenali v teste zameranom na reakčnú rýchlosť.

Odporúčame učiteľkám v materskej škole, ale aj rodičom venovať väčšiu pozornosť pohybovým hrám a koordinačným cvičeniam, ktoré napomáhajú pri motorickom vývoji detí predškolského veku.

LITERATÚRA

- BUNC, V.2009. *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. Česká kinantropologie. 2009, 13, č. 3, s. 11-17.
- DVOŘÁKOVÁ, H. 2006. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. 145s.ISBN: 80-86307-27-1.
- HALMOVÁ, N., ŠIMONEK, J., BROŽÁNI, J. 1999. Zisťovanie úrovnne koordinačných schopností 5-6 ročných detí v MŠ v Nitre a ich závislosť od somatických ukazovateľov a materiálnych podmienok. In *Zborník z výstupov z Grantovej úlohy 1/1388/94. Identifikácia a rozvoj pohybových schopností detí a mládeže*. Prešov : FHPV PU, 1999, s. 113 - 120.
- JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : SVSTVŠ, Fakulta humanitných a prírodných vied PU, 2000. 140 s. ISBN 80-8068-003-5.
- JUNGER, J. 2011. *Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie v reflexii motorického rozvoja dieťaťa*. Bratislava : Predškolská výchova, roč. 65, č. 5. (2010/2011), s. 10 -18.
- NOVOTNÁ, N., BLAHUTKOVÁ, M., OTTMÁROVÁ, E. 2007. *Hry s netradičným náčiním. (Psychomotorické hry)*. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 35 s. ISBN 978-80-8083-395-4
- NOVOTNÁ,N., VLADOVIČOVÁ,N. 2004. *Učiteľ elementarista a výchova k zdraviu*. In *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie „Tělesná výchova a zdraví“*. České Budějovice : 2004, Pedagogická fakulta JU, s.77-82. ISBN80-7040-721-2.
- NOVOTNÁ, N. 2014. *Možnosti rozvoja pohybových schopností detí predškolského veku*. Bratislava : Predškolská výchova, roč. 68, č. 5. (2013/2014), s. 1- 5.
- PETLÁK, E. 1997. *Všeobecná didaktika*. In Bratislava: Iris. ISBN 80-88778-49-2.
- RUŽBARSKÁ, I., TUREK, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov : FŠ PU, 2007. 142 s. ISBN 978-80-8068-670-3.
- ŠIMONEK, J.1998. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17-ročných chlapcov a dievčat*. 1. vydanie. Nitra: UKF, 1998. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.

Kontakty

Robert Rozim - KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 00, e-mail: robert.rozim@umb.sk

Elena Bendiková - KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, Tajovského 40, 974 00, e-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

REALIZÁCIA PROJEKTU IPA 14/2015 :
„SPRÍSTUPNENIE VYBRANEJ LOKALITY ZÁUJMOVÉHO ÚZEMIA VŠLP ZA
ÚČELOM JEHO REKREAČNÉHO VYUŽITIA.“

PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu
Technická univerzita Zvolen

Ing. Vladimír Juško, PhD.

Katedra lesnej ťažby, logistiky a meliorácií
Lesnícka fakulta
Technická univerzita Zvolen

Článok je vydaný v rámci projektu IPA č. 14/2015: „Sprístupnenie vybranej lokality záujmového územia VŠLP za účelom jeho rekreačného využitia.“

ABSTRAKT

Práca rieši problematiku riešenia pre využitie sprístupnenia záujmového územia na rozvoj turistiky a pohybových aktivít návrhom turistických trás a ďalších objektov slúžiacich k tejto činnosti. Problematika je lokalizovaná v prímestských lesoch mesta Zvolen, ktoré územne spadá do lesného hospodárskeho celku VŠLP TU a geomorfologicky do Kremnických vrchov. Terénnymi prácami budú mapované a následne analyzované dopravné sprístupnenie záujmového územia a stav turistického využívania záujmového územia. Po analyzovaní súčasného stavu sprístupnenia sa vypracuje návrh trás pre turistické využitie, kde sa doplní systém existujúceho turistického využitia záujmového územia pre rôzne pohybové aktivity, ako napr. pešia turistika, cykloturistika, hipoturistika, kolieskové korčuľovanie, či bežecké lyžovanie. Projekt rieši aj ďalšie vybudovanie obslužných objektov ako rekreačné centrum, nástupné miesta, parkovacie miesta, či drobné rekreačné stavby na zvýšenie atraktivity a tým aj konkurencieschopnosti záujmového územia.

Kľúčové slová: turistické trasy, dopravné sprístupnenie, pohybové aktivity, lesné prostredie

ABSTRACT

This paper addresses the use the accessibility of area of interest for the development of tourism and sport activities proposing hiking trails and other facilities for this activity. The issue is located in suburban forests around Zvolen town, whose territory falls within the VŠLP TU and geomorphologically in the Kremnica Mountains. Transport accessibility of the given territory and the status of tourist use of the area of interest will be mapped and analyzed by the field work. After analyzing the current state of accessibility, proposal shall be developed hiking trails for applications where the system will complement existing tourist use of the area of interest for various physical activities, such as hiking, biking, horse riding, roller skating or cross - country skiing. The project was accompanied by other service facilities such as a recreation center, a boarding facility, parking spaces or small recreational buildings to increase the attractiveness and thus the competitiveness of the given territory.

Key words: hiking trails, transport accessibility, physical activity, forest environment

ÚVOD

Pohybová aktivita ako základná funkčná vlastnosť a existenčná potreba človeka je dôležitým rekreačným, športovým, relaxačným, rekondičným a za určitých podmienok aj liečebným faktorom. Výber systému pohybových aktivít závisí hlavne od morfológických a klimatických podmienok územia, vzdialenosti a atraktivity cieľov, či záujme podporovať určité špecifické formy pohybu. Od toho sa odvíja aj štruktúra, druh a charakter pohybových trás a vybavenosti ich obslužných a cieľových bodov a tiež aj rozsah a spôsob regulácie pohybu. Priestorovo najmenej obmedziteľný a na trasy málo náročný je peší pohyb, príp. jazda na koni. Pohyb na bicykloch si už vyžaduje aspoň minimálne technicky upravené trasy. Výhodou je, že dopravné trasy pre pohybové aktivity sú smerovo a konštrukčne relatívne jednoduché a skoro vždy sú viacúčelovo využiteľné. Toto je ale aj ich problémom, pretože hlavne kvôli bezpečnosti užívateľov si pohyb na nich vyžaduje určité obmedzenia a reguláciu. Z množstva pohybových aktivít si ako podporu zaslúžia hlavne tie, ktoré sú hromadne využívané, majú značný územný dosah a musia byť všeobecne prístupné ako verejné komunikácie.

Každá pohybová aktivita má špecifické požiadavky na technické parametre trasy, hlavne na druh a kvalitu povrchu, na smerové zakrivenie, na výškové rozdiely, na úpravy okolia trasy a na jej prevádzkovú a obslužnú vybavenosť. Najdôležitejším nástrojom na usmerňovanie a lokalizovanie takýchto pohybových lokalít v lesnom prostredí je lesná dopravná sieť. Jej

význam ešte stúpol po zmene platnej legislatívy. Úpravou zákona o lesoch (326/2005 Z. z. zákonom 360/2007 Z. z.) došlo k obmedzeniu, resp. usmerneniu určitých pohybových aktivít. V § 31 ods. 1 písm. d) v znení: „Na lesných pozemkoch je zakázané jazdiť alebo stáť motorovým vozidlom, skútrom, motorovou trojkolkou alebo štvorkolkou mimo vyznačených miest“ sa na konci pripojili slová „a jazdiť na bicykli alebo na koni mimo lesnej cesty“.

REALIZÁCIA PROJEKTU

Riešená problematika je lokalizovaná na území prímestských lesov mesta Zvolen, ktoré obhospodaruje Vysokoškolský lesnícky podnik TU vo Zvolene.

V projekte hodnotíme dopravné sprístupnenie záujmového územia ako hlavný nástroj návrhu líniových turistických trás. Čiastočne už bol vykonaný terénny prieskum, kde sme zmapovali všetky cesty a chodníky nachádzajúce sa v záujmovom území, ako aj ich technický stav.

Na území lesov VŠLD sa nachádza len jeden značený turistický chodník. Je ňou náučný chodník Boky – Čertova skala.



Obrázok 1 Naučný chodník Boky – Čertova skala (www.enigma.sk)

Naučný chodník Boky – Čertova skala začína pri vyústení doliny Veľký Sietenec približne 1,5 km od obcí Budča a Hronská Dúbrava. Terén je stredne náročný. Chodník je dlhý 5 km s prevýšením 300m a má 13 zastávok. Pri putovaní chodníkom je možné pozorovať jedinečnú miestnu flóru a faunu. Na konci chodníka sa nachádza známy skalný hrb Čertova skala.



Orázok 2: Skalný hríb Čertova skala (hiking.sk)

Čertova skala je balvan v tvare podobnom zemiaku, ale s objemom až cca 5 metrov kubických, pri schematizovaných rozmeroch približne 200x140x170 centimetrov. Veľmi zaujímavé je ale práve jeho umiestnenie. Je uložený na skalnom podklade, s ktorým ho spája iba malá plocha a preto navonok pôsobí vratko, teda tak, že môže každú chvíľu z neho spadnúť. Z prírodovedného hľadiska vznikol tento skalný hríb rozdielnym zvetrávaním nadložnej skaly a podložia. Samotný balvan – tzv. sopečná bomba, je tvorený sopečnou andezitovou horninou, kým jej podložie pórovitejším andezitovým tufom. Pretože podložný tuf zvetráva rýchlejšie, než kompaktnější andezit nad ním, na mieste ich spojenia vznikla odvetraním tufu práve táto zúženina, ktorá je podstatou zvláštnosti daného javu. Skalné útvary podobného charakteru môžu byť vzhľadom na podložie nestabilné a keďže sa na ňom môžu akoby kývať, označujeme ich pojmom kývavce, alebo viklany. Pri Čertovej skale sa najnovšími výskumami ale zistilo, že by mala byť pevne spojená so svojim podložíom a preto sa geológovia prikláňajú ku názvu skalný hríb. (cestovanie.aktuality.sk)

Dopravné sprístupnenie komplexu lesa je riešené lesnými cestami, ktoré majú charakter buď tzv. odvozných lesných ciest alebo približovacích lesných ciest. Odvozné lesné cesty tvoria hlavnú kostru sprístupnenia lesa, sú určené z hľadiska lesníckej výroby najmä na odvoz dreva odvoznými súpravami, sú to najkvalitnejšie lesné cesty a majú vozovku. Z hľadiska využitia sú určené buď na celoročnú prevádzku alebo na sezónne využitie (vegetačné obdobie). Približovacie lesné cesty slúžia dopravu dreva z lesných porastov k odvozným cestám približovacími prostriedkami (napr. traktormi), sú to spravidla nespevnené zemné cesty bez vozovky. Okrem toho v lese sa môžu nachádzať aj tzv. cudzie cesty, t.j. cesty, ktoré prechádzajú komplexom lesa, nie sú vo vlastníctve lesníckych subjektov, ale tie ich môžu využívať na svoju činnosť (napr. štátne cesty). Okrem hlavnej funkcie – dopravy dreva, lesné cesty plnia aj rad ďalších funkcií, medzi ktoré patrí aj rekreačná funkcia. Z hľadiska prieskumu bolo dôležité vytypovať vhodné komunikácie pre návrh turistických trás, či už z hľadiska lokalizácie, estetického začlenenia do krajiny, vybavenosti ciest estetickými prvkami, sklonových pomerov, typu povrchu ciest, technického stavu alebo poškodenia týchto ciest.

Stav sprístupnenia záujmového územia je mapovaný v zmysle technickej normy STN 736801 Lesná dopravná sieť. Pri hodnotení technického stavu ciest z hľadiska poškodenia povrchu ciest sú komunikácie zatriedované do 5 stupňov porušenia podľa metodiky KLČ, KRÁLIK (1991).

Súčasťou terénneho prieskumu je taktiež zmapovanie turistických a pohybových aktivít, existencie jestvujúcich turistických trás a špecifikovaní rekreačného potenciálu záujmového územia.

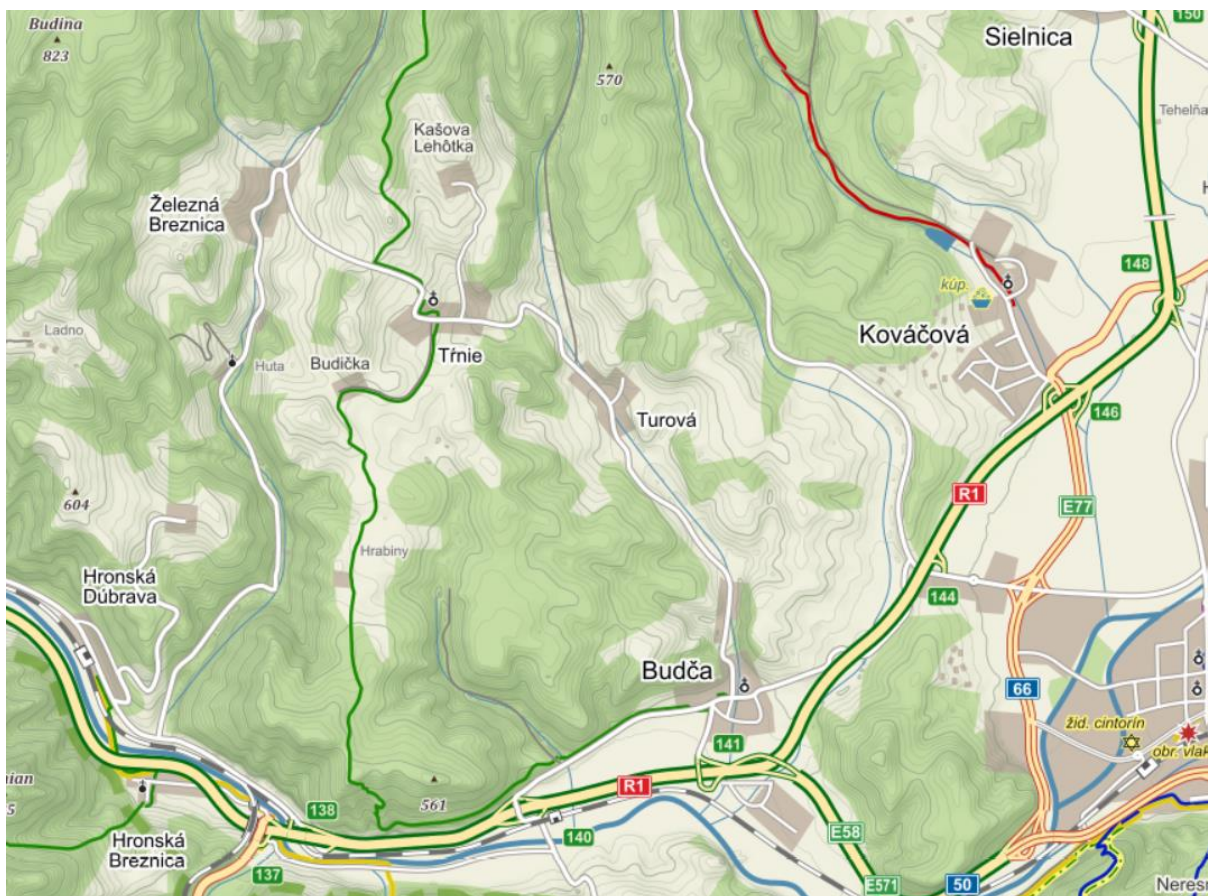
Na základe daných výstupov terénneho prieskumu bude spracovaný návrh riešenia turistického využitia záujmového územia z hľadiska návrhu jednotlivých turistických trás pre rôzne pohybové aktivity, pričom sú zohľadňované rôzne kritéria plánovania a vedenia trás. Z hľadiska zamerania to budú trasy alebo ich častí navrhované buď ako jednoúčelové, určené iba pre jeden druh pohybu, alebo ako multifunkčné, určené pre viacero druhov pohybu, kde je riziko konfliktu medzi jednotlivými užívateľmi minimálne. Z hľadiska náročnosti budú trasy špecifikované od nenáročných, rekreačného charakteru, až po náročné, športového charakteru. Pri návrhu jednotlivých trás je významným faktorom druh a kvalita povrchu, kde sa zohľadňujú požiadavky na jednotlivé navrhované pohybové aktivity. Systém navrhovania jednotlivých trás má charakter štúdie, pričom návrhy trás budú realizované na existujúcich líniových komunikáciách, čiže sa jedná o návrh trás bez stavebných úprav, s výnimkou

návrhov niekoľkých nevyhnutných úprav a opráv konkrétnych komunikácií, aby mohli slúžiť na daný účel. Pri návrhu jednotlivých trás používame metodiku návrhu turistických trás podľa GEBHARDA A KOL. (2006) a ĽUPTÁKA A KOL. (2010). Súčasťou daných návrhov bude aj návrh vybudovania nástupných stanovišť, parkovacích miest, či rozmiestnenia drobných stavieb rekreačného charakteru ako súčasť vybavenosti takýchto trás (napr. lavičky, prístrešky, informačné tabule, smerovače ap.).

DISKUSIA

Hlavnou myšlienkou týchto návrhov je zníženie rekreačného zaťaženia existujúcich rekreačných zariadení, usmernenie pohybu turistov po lesnom prostredí či zvýšenie rekreačnej využiteľnosti a atraktivity záujmového územia. Je dôležité skĺbiť využívanie lesných ciest lesným hospodárstvom ako i za účelom rekreácie obyvateľstva. Na to je potrebné vypracovať systém prevádzkových poriadkov na cestách s rekreačným využitím, aby nedochádzalo ku kolíziám, či rušivým vplyvom lesnej prevádzky na rekreáciu a naopak. Sumárne by projekt mal dosiahnuť požadovaný výsledok cez dosiahnutie jednotlivých cieľov projektu:

- sprístupnenie záujmového územia VŠLP
- zhodnotenie súčasného stavu lesnej cestnej siete
- zosumarizovanie stavu rekreačných zariadení a turistických trás
- návrh opatrení na odstránenie nedostatkov
- návrh nových trás a rekreačných zariadení



Obrázok 3 Turistická mapa s lesmi v správe VŠLD (www.mapy.cz)

ZÁVER

Zvýšený záujem obyvateľstva o pobyt v lesnom prostredí kladie zvýšené nároky aj na reguláciu a usmernenie ich pohybu. Efektívnym nástrojom na návrh turistických trás určených pre rôzne pohybové aktivity je využívanie dopravného sprístupnenia daného komplexu lesa. Pri spoločnom využívaní rovnakého priestoru v lesnom prostredí často dochádza k stretom záujmov. Je to na jednej strane aj medzi jednotlivými druhmi turistiky, ale častokrát dochádza aj k stretu záujmov a následným konfliktom aj medzi turistami a obhospodarovateľmi lesov, a to najmä z dôvodu častých a nebezpečných stretov turistov s dopravnými prostriedkami lesníckej prevádzky. Problematické sú aj strety záujmov medzi poľovníckymi subjektmi a v lese sa pohybujúcimi sa turistami z dôvodu vyrušovania zveri a výkonu práva poľovníctva. Podobné problémy sú taktiež aj v súvislosti s obhospodarovateľmi poľnohospodárskej pôdy. Takéto konflikty je možné odstrániť len spoločnými dohodami, prostredníctvom komunikácie medzi zainteresovanými jednotlivými stranami a vhodnou kombináciou s legislatívnymi opatreniami.

LITERATÚRA

GEBHARD, K., A KOL., 2006. Príručka pre prípravu interpretačných chodníkov. *In*: Ekologický turizmus v Európe, Bonn. Dostupné na internete:

[<http://www.oete.de/dokumente/36_trail_planning_guide_sk.pdf>](http://www.oete.de/dokumente/36_trail_planning_guide_sk.pdf)

KLČ, P., KRÁLIK, A.: Katalóg porušení a závad na lesných cestách. Bratislava: Príroda, 1991, 84 s. ISBN 80-07-00273-1

ĽUPTÁK, J. A KOL., 2010. Trasy pre nemotorovú dopravu, šport a turizmus. Príručka pre budovanie cyklotrás, chodníkov pre cyklistov a rekreačných trás. Cykloklub Poľana, Detva, 64 s. Dostupné na internete: [<http://www.cyklo.sk/klub/prirucka_web.pdf>](http://www.cyklo.sk/klub/prirucka_web.pdf)

STN 73 6108 Lesná dopravná sieť

Zákon 325/2005 Z. z. o lesoch

Zákon 360/2007 Z. z. dopĺňujúci zákon o lesoch

Čertova skala. Dostupné na internete: [<http://cestovanie.aktuality.sk/clanok/37/certova-skala-geologicka-rarita-slovenska/>](http://cestovanie.aktuality.sk/clanok/37/certova-skala-geologicka-rarita-slovenska/)

http://hiking.sk/hk/ga/28871/certova_skala.html

<http://www.enigma.sk/weblogy/vlado-preloznik/cesty/jesen-2011-certova-skala>

<http://mapy.cz/turisticka?x=19.0332263&y=48.5928325&z=13>

Kontakt :

PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu, TU Zvolen

Ing. Vladimír Juško, PhD.

Katedra lesnej ťažby, logistiky a meliorácii, LF, TU Zvolen

Masarykova 24, 960 53 Zvolen

Slovenská republika

e-mail: azor@tuzvo.sk

jusko@tuzvo.sk

ELIMINÁCIA RIZIKOVÝCH FAKTOROV NEGATÍVNE OVPLYVŇUJÚCICH SRDCOVO- CIEVNY SYSTÉM U SENIOROV

Anna Lukáčová, Martin Kružliak

Univerzita tretieho veku, Technická univerzita vo Zvolene

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Onemocnenia srdcovo- cievneho systému zohrávajú vážnu úlohu v živote človeka. Až v neskoršom veku si to človek začína naplno uvedomovať, pričom v mnohých prípadoch by sa dalo tomuto stavu úspešne vyhnúť. Stačilo by zmeniť stravovacie návyky, vyhýbať sa nadmernému stresu a hlavne pravidelne športovať. Plnenie týchto základných atribútov dáva predpoklad, že človek sa riadi pravidlami správneho životného štýlu, ktorý predlžuje aktívny plne hodnotný život ľudí až do vysokého veku

Kľúčové slová : Srdcovo- cievny systém, aktívny životný štýl, racionálne stravovanie, pohybové aktivity, srdcová frekvencia

ELIMINATION OF RISK FACTORS WITH NEGATIVE EFFECTS ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN THE ELDERLY.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases often play a serious role in human life. In many cases it could be successfully prevented; however, people come to realize the related risks only later in life. Change in dietary habits, avoidance of stress and regular exercise would make a considerable positive contribution. Meeting these basic attributes presumes that an individual follows the rules of a healthy lifestyle, which prolongs the active, quality life until the old age.

Key words : Cardiovascular system, active lifestyle, rational diet, physical activity, heartbeat frequency

ÚVOD

Leto je pre väčšinu z nás tým najkrásnejším ročným obdobím. Prichádza čas dovoleníek, oddychu, stretnutí a nezriedka vzplanutí nových lások. Citát Sira Waltera Releigha „*keď je srdce v poriadku, nie je dôležité kde je hlava*“, nesie v sebe veľký kus pravdy. Človek so silným a zdravým srdcom by nemal mať žiadne problémy ani počas týchto horúcich dní. No realita je taká, že často počuť sirény záchranných sanitiek, ako sa rýchlo ponáhľajú niekomu na pomoc. V mnohých prípadoch ide o náhle zlyhanie srdca – infarktu. Je toto zlyhanie naozaj náhle? Mnohí z nás ani netušia, že toto ochorenie sa vyvíja dlhé roky, nezriedka aj 40 rokov. Človek si bez prvotných príznakov ani neuvedomujeme, že si priamo v svojom organizme pestuje tichého zabijaka.

DISKUSIA

Epidemiologické štúdie o ochorení srdca a ciev v Slovenskej republike hovoria, že na Slovensku zomrie každý rok na tieto ochorenia okolo 550 ľudí na 100 tisíc obyvateľov. Štatistiky sa v rámci Európy zaraďujeme do poslednej tretiny rebríčka pri štandardnej zdravotnej starostlivosti, ktorú nám ponúka naše zdravotníctvo. Podiel srdcovo- cievnych ochorení na celkovom počte úmrtí v SR, je u mužov 50% a u žien 60%.

Srdce je náš najsilnejší a najvýkonnejší sval, je to pumpa, ktorá pracuje v našom tele celý život bez údržby. Svojou prácou srdce prečerpá svojimi komorami okolo 200 miliónov litrov krvi, pričom sa stiahne až 3 miliardy- krát za život. Jeho optimálna kľudová frekvencia je okolo 60 úderov za minútu. So svojim cievny systémom, v celkovej dĺžke približne 96 000km, transportuje najdôležitejšiu tekutinu – krv, ktorá je nositeľom živín pre celý organizmus.

Mnohí z nás si mylne namýšľajú, že po 60- ke patria do starého železa. Je síce pravdou, že telo už tak nevládze ako pred 20 -30- timi rokmi, ale pri dodržiavaní správneho životného štýlu, ktorého neodmysliteľnou súčasťou je aj pohyb, možno očakávať ešte dlhý plnohodnotný aktívny život. Častejšie ako v mladosti sa človek musí zamýšľať nad tým, čo je pre jeho zdravie a život dôležitejšie a zároveň sa musí naučiť eliminovať do maximálnej možnej miery negatívne faktory ovplyvňujúce jeho existenciu.

Medzi najrizikovejšie faktory, ktoré negatívne ohrozujú srdcovo- cievny systém v organizme patria:

- obezita
- zvýšené krvné tuky, cholesterol a triglyceridy

- zvýšený krvný tlak
- oxidačný stres
- fajčenie, nadmerný príjem alkoholu
- diabetes
- vysoký homocysteín
- stres
- nesprávne stravovacie návyky
- nedostatok pohybu

Z uvedených faktorov je nám jasné, že mnohé z nich je človek schopný ovplyvniť svojimi správnymi stravovacími návykmi a hlavne pohybom- stručne povedané správnym životným štýlom. Paradoxom je fakt, že si to človek uvedomuje od mladosti, ale len málo kto je ochotný ho dlhodobo dodržiavať. Pritom je to tak jednoduché. Vybrať si vhodnú stravu, nedostávať sa pravidelne do stresových stavov a hlavne nájsť si čas na regeneráciu a pohyb, pričom sa nejedná o pohyb vysokou intenzitou, ale o pohyb miernej až strednej intenzity.

Medzi najdôležitejšie potraviny, ktoré priaznivo ovplyvňujú srdcovo- cievny systém patria: avokádo, baklažán, drobné bobuľové ovocie, hrozno, pšeničné klíčky, paradajky, špenát, cibuľa, cesnak, pohánka, plody a olej z rakytníka, ananás, ľanové semiačka ,mandle, vlašské orechy, morské ryby a mnoho ďalších. V našich podmienkach medzi najznámejšie bylinky upravujúce krvný tlak a blahodarne pôsobiace na srdce sú: imelo- biele, hloh-jednosemenný, Gingo-dvojlaločné, rozmarín-lekársky, prírodné,šťavy z arónie čiernoplodej.

Pre organizmus je dôležitá aj suplementácia (doplnenie), vitamínmi a minerálnymi látkami ako:

- vitamín C (jeho nedostatok zbadáme na popraskaných vlásočniciach),
- vitamín E(jeho nedostatok spôsobuje štiepenie buniek),
- lecitín (brániaci vzniku zrazenín),
- kyselina linolénová- omega3 mastná kyselina (brániaca zhukovaniu krvných doštičiek),
- flavonoidy a beta-karotenoidy (majúce antioxidačný účinok a súčasne bránia kôrnateniu ciev).
- vitamínmi skupiny B (je dôležitým faktorom pri odbúravaní homocysteínu. Jeho vysoká hladina vzniká ako medziprodukt metabolizmu aminokyseliny metionínu a pri nedostatku vitamínov skupiny B, hlavne B6 ,B9 a B12 sa stáva veľmi účinným rizikovým faktorom pre kardiovaskulárne ochorenia),
- z minerálov je to predovšetkým magnézium- *Mg* (ktorý ovplyvňuje činnosť každej

bunky, podobne, ako enzýmy. Spolu s vápnikom- Ca zodpovedá za pravidelný rytmus srdca (Lukáčová, 2014).

Z pohybových aktivít, ktoré priaznivo pôsobia na srdcovo- cievny systém patria aktivity, ktoré sa vykonávajú miernou až strednou intenzitou.

Pre seniorov sú vhodné viaceré druhy cvičení, ktorých vykonávanie by sa malo pohybovať v režime stredného zaťaženia.

Doporučená srdcová frekvencia pre jedincov nad 60 rokov podľa Teplého a kol.(1995)

Intenzita	srdcová frekvencia
1 malá	do 96
2 stredná	105 – 115
3 optimálna	120 – 128
4 veľká	135 – 145
5 maximálna	160

Z cvičení, ktoré sú zaradené do programu telovýchovných aktivít pre študentov tretieho veku na TU vo Zvolene vyberáme:

- aeróbne cvičenie alebo Kardio cvičenie - vhodné na podporu srdca a rozprúdenie kyslíka v tele:

a) chôdza – dlhé prechádzky a turistika, nordic walking)

b) plávanie (podporuje imunitu a pomáha aj pri problémoch s boľavou chrbticou či kĺbmi)

c) vodný aerobic, aerobic, zumba gold (pomalšie tempo, choreografie obsahujúce jednoduché prvky, pričom nevhodné pohyby sú vynechané (ako napr. skoky) so zameraním aj na jemnú motoriku seniora)

d) bicyklovanie (rotopéd, cyklotrenažér, orbitrack) – (pohybové aktivity šetria kĺby, majú relaxačné účinky, posilňujú svalstvo celého tela, majú pozitívny vplyv na krvný tlak a obeh a tiež napomáhajú zvyšovať vitálnu kapacitu pľúc)

e) tanec (nenáročné tanečné kurzy prispôbené svojím obsahom seniorskej vekovej kategórii)

- ostatné pohybové aktivity

a) ľahké posilňovanie a fitness (posilňovacie a spevňovacie cvičenia celého tela a problematických partií s váhou vlastného tela, alebo s pomôckami – fit lopty, overbally, malé činky, expandery.....)

b) natáhovacie a strečingové cvičenia (zahrievajú, uvoľňujú a aktivujú pohybový systém)

c) rovnováhové cvičenia (posilnenie stability – zníženie rizika pádu a poranenia)

- d) jógové cvičenia a tai chi (pohybová zložka cvičenia je doplnená duchovným cvičením a uvoľňovaním napätia)
- e) dychové a relaxačné cvičenia (cvičenia zamerané na hlboké uvoľnenie a postupné zbavenie sa vnútorného, ale i nervového a svalového napätia)
- f) outdoorové aktivity – turistika, netradičné športy (petanque, záhradný kroket, šípky...)
- g) Pilates cvičenia (cvičenie zamerané na spevnenie tela, odbúranie bolesti chrbta, na aktiváciu hlbokých brušných svalov s presným predpísaným dýchaním, kde počet opakovaní je v úzadí a dôležitá je technika cvičenia), (Baisová, Kružliak, 2014)

ZÁVER

Problematika, ktorej sme sa venovali v príspevku ponúka možnosti eliminovania rizikových negatívnych faktorov ovplyvňujúcich problémy srdcovo- cievneho systému každého človeka a hlavne kategórii seniorov. Obzvlášť dôležité je uvedomenie si čo najskôr, že len sám človek je schopný predĺžiť si aktívny plnohodnotný život. Zapojenie sa do aktivít pre vekovú kategóriu seniorov by sa postupne malo stávať samozrejmosťou, lebo v kolektíve vekovo primeraných členov sa ciele stávajú dosiahnutejšími. Telovýchovné cvičenia spolu s dodržiavaním zásad správneho stravovania sú vhodnou motiváciou pre všetkých tých, ktorí chcú nastúpiť alebo pokračovať v ceste k správne životnému štýlu.

Nezabúdajme preto na výrok od Adelle Davisovej, ktorá hovorí: “Denne robíme jednu z dvoch vecí: Buď upevňujeme svoje zdravie, alebo podporujeme nemoc.”

Skúsme sa preto zamerať na prvú časť výroku.

LITERATÚRA

LUKÁČOVÁ, A. Srdce v ohrození. Liečivé rastliny, časopis o zdraví, fytoterapii, výžive, prírodnej kozmetike. Herba, spol. s.r.o., 52. ročník, 3/2015, 118 s. ISSN 1335- 9878.

BAISOVÁ, K., KRUŽLIAK, M. Pohybové aktivity pro seniory: (soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk). Volyně : Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola, 2014. - 129 s. ISBN 978-80-86837-60-4.

Kontakt :

Anna Lukáčová, Univerzita tretieho veku, TU vo Zvolene, mail: alu1@centrum.sk

Martin Kružliak, ÚTVŠ TU vo Zvolene, mail: kruzliak@tuzvo.sk

Názov TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

Autor Mgr. Karin Baisová, PhD, PaedDr. Stanislav Azor, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Recenzenti Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica
Doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica
Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen

Vydavateľ VTU vo Zvolene

Tlač ÚTVŠ TU vo Zvolene

Vydanie prvé, september 2015

Počet strán 324

Náklad 60 výtlačkov

Táto publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.
Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-2802-4