TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC

ZVOLEN 2018

RECENZENTI

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.

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

ISBN 978-80-228-3115-4

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal ďalší konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov zaoberajúcich sa problematikou telesnej výchovy a športu. Súbor článkov je výsledkom pravidelne sa konajúcej konferencie na ÚTVŠ vo Zvolene. Obsahovo sa venuje rôznym tematikám z oblasti telesnej výchovy a športu, tréningového procesu, problémom a novinkám vo vyučovaní telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl, či rôznych vekových kategórií. Vydaný zborník obsahuje celkove 40 prác na 424 stranách.

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

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

Zostavovatelia

OBSAH

POHYBOVÁ AKTIVITA U ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU S RÔZNOU TELESNOU HMOTNOSŤOU 7
Barbora Novotná, Elena Bendíková

ROZDIELY V POSTOJOCH ŽIAKOV 2. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL Z KOŠÍC K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V ZÁVISLOSTI OD ÚČASTI NA ŠPORTOVÝCH KRÚŽKOCH 19
Štefan Adamčák, Anna Kozaňáková

ANALÝZA POZITIVNÍCH ASPEKTŮ ZIVOTNÍHO STYLU U STUDENTEK JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH 29
Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Marie Švábová

VZŤAH A ZÁUJEM VYSOKOŠKOLÁČOK O POHYB, ŠPORT A TELESNÚ VÝCHOVU POČAS ŠTÚDIA NA TECHNICKEJ UNIVERZITE VO ZVOLENE 49
Karin Baisová

OBĽÚBENOSŤ ŠPORTOVÝCH HIER U ŽIAKOV A ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL Z POHĽADU NÁZOROV UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY STREDOSLOVENSKÉHO REGIÓNU 58
Boris Beťák, Štefan Adamčák, Rastislav Kollár

NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V OKRESE POVAŽSKÁ BYSTRICA NA POHYBOVÉ HRY VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY 70
Boris Beťák, Jakub Török

SIXBAL A STIMULÁCIA MOTORIKY DETÍ S PORUCHAMI POZORNOSTI A HYPERAKTIVITOU 79
Iveta Boržíková

MENTÁLNY TRÉNING – CESTA K ÚSPECHU TROCHU INAK 91
Diana Hamáry Gurová, Karin Baisová

MERANIE KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ ÚČASTNÍKOV TURISTIKY – TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ 97
Jana Hlaváčová, Barbara Hlavňová, Dana Tometzová, Mário Molokáč

DETI, KONE A GEOTURIZMUS 109
Barbara Hlavňová, Jana Hlaváčová

DŮVODY A ZKUŠENOSTI REKREAČNÍCH KULTURISTŮ S UŽÍVÁNÍM ANABOLICKÝCH STEROIDŮ (AS) …….. 117
Markéta Kastnerová, Vladislav Kukačka, Jiří Rohlík

ÚROVEŇ AERÓBNEJ VYTRVALOSTI A MAXIMÁLNEJ SILY VÝKONNOSTNÉHO ŠPORTOVCA S PORANENÍM MIECHY 129
Stanislav Kraček, Dagmar Nemček, Michal Hančík

VPLYV ŠPECIFICKÉHO POHYBOVÉHO PROGRAMU NA ZMENY VO VÝKONOVEJ MOTIVÁCII ŽIAKOV - NEŠPORTOVCOV VYBRANEJ STREDNEJ ŠKOLY 141
Stanislav Kraček, Stanislav Kraček, Petra Pačesová, Pavel Šmela, Ján Dragúň

POSTURÁLNE PORUCHY PLAVCOV A NÁVRH VHODNÝCH KOMPENZAČNÝCH METÓD Z POHĽADU FYZIOTERAPIE 152
Eva Labunová, Petra Homzová, Katarína Urbanová, Jozef Petra

ZMENY VYTRVALOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV S ROZŠÍRENOU DOTÁCIOU HODÍN TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE 158
Peter Mandzák

ÚROVEŇ PLAVECKEJ SPÔSOBILOSTI DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU PO ABSOLVOVANÍ KURZU PLÁVANIA 167
Mandzáková Martina

NÁZORY VYUČUJÚCICH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA VYUČOVANIE GYMNASTIKY V STAREJ ĽUBOVNI 178
Juraj Kremnický, Júlia Palovičová

VOĽNÝ ČAS A MOŽNOSTI REALIZÁCIE ZÁUJMOV VÝKONNOSTNÝCH ŠPORTOVCOV NA VOZÍČKU: ROZDIELY Z HĽADISKA VEKU 185
Dagmar Nemček, Lenka Sabová

ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ VYSOKOŠKOLÁKOV 196
Dagmar Nemček, Alena Stupavská

VYBRANÉ ASPEKTY VYUČOVANIA ŠPORTOVÝCH HIER UČITEĽKAMI A UČITEĽMI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL STREDOSLOVENSKÉHO REGIÓNU 210
Miroslav Nemec, Štefan Adamčák, Rastislav Kollár

OSOBNÁ POHODA AKO SÚČASŤ KVALITY ŽIVOTA: LÍŠI SA SUBJEKTÍVNA OSOBNÁ POHODA MUŽOV NA ZÁKLADE ICH ŠPORTOVEJ AKTIVITY 223
Petra Pačesová, Pavel Šmela

NÁZORY UČITEĽOV DRUHÉHO STUPŇA ZAKLADNÝCH ŠKÔL Z OKRESU BANSKÁ BYSTRICA NA VÝZNAM ATLETIKY A ICH VZŤAH K VYUČOVANIU JEDNOTLIVÝCH ATLETICKÝCH DISCIPLÍN A ČINNOSTÍ 234
Barbora Plešavská

POHYBOVÉ A ŠPORTOVO – REKREAČNÉ AKTIVITY ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE A ICH MIESTO V HIERARCHII HODNÔT 245
Martin Kružliak

ÚROVEŇ TEORETICKÝCH VEDOMOSTÍ ŽIAKOV Z VOLEJBALU VO VÝCHODOSLOVENSKOM REGIÓNE 258
Jaroslav Popelka

EFEKTÍVNOSŤ STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU NA RÝCHLOSTNO-SILOVÉ SCHOPNOSTI MLADÝCH VOLEJBALISTOV 265
Jaroslav Popelka

ÚROVEŇ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ Z VOLEJBALU V OBDOBÍ ADOLESCENCIE 274
Jaroslav Popelka

INTENZITA POSTOJOV ŽIAKOV 4. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 281
Robert Rozim, Michal Marko, Elena Bendíková

ROZVOJ BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAČOK 2. STUPŇA ZÁKLADNEJ ŠKOLY 295
Andrea Izáková, Miriam Szantoová

EFEKTIVITA A POČETNOSŤ ÚTOČNÝCH TECHNÍK V ŠPORTOVOM ZÁPASE KYORUGI V TAEKWONDO VO VYBRANÝCH HMOTNOSTNÝCH KATEGÓRIÁCH MUŽOV 304
Miroslav Sližik, Adrián Angyal, Ludvík Michalov, Marek Graczyk

METÓDY ROZVOJA DISJUNKTÍVNYCH REAKČNO-RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ V KARATE 319
Ľudovít Benedik, Miroslav Sližik

ÚROVEŇ VYBRANÝCH KONDIČNÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAČOK S ROZŠÍRENOU DOTÁCIOU TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE V BANSKOBYSTRICKOM REGIÓNE 331
Michaela Slováková

MOTIVY SPORTOVÁNÍ V OBODBÍ ADOLESCENCE 339
Pavel Šmela, Petra Pačesová, Michal Huraj

TYPY MOTIVACE K SPORTOVÁNÍ V OBDOBÍ PUBESCENCE 347
Pavel Šmela, Petra Pačesová, Pavol Dudok

VPLYV TELESNÉHO VÝVINU NA AKCELERAČNÚ RÝCHLOSŤ 15 ROČNÝCH ŽIAKOV A ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKOBYSTRICKOM KRAJI 357
Juraj Kremnický, Ivan Čillík, Martina Mandzáková, Rastislav Kollár

ANALÝZA ÚROVNE AGRESIVITY VO VYBRANÝCH ATLETICKÝCH DISCIPLÍNACH 367
Miroslava Rošková, Lukáš Kaco

ÚROVEŇ AGRESIVITY A HOSTILITY U FUTBALISTOV A POROVNANIE S BEŽNOU POPULÁCIOU 379
Miroslava Rošková, Jozef Reguly

ZMENY POHYBLIVOSTI CHRBTICE U ŽIAKOV NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE 393
Peter Mandzák

ATRAKTIVITA BEŽECKÝCH PRETEKOV V LESNOM PROSTREDÍ 403
Stanislav Azor, Vladimír Juško

TESTOVANIE ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ U SENIOROV – ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU 409
Martin Kružliak

STATICKÁ ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU 418
Karin Baisová

POHYBOVÁ AKTIVITA U ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU S RÔZNOU TELESNOU HMOTNOSŤOU

Barbora Novotná, Elena Bendíková

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

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje parciálnu úlohu prieskumu s cieľom zistiť a analyzovať úroveň kvality vybranej pohybovej aktivity u žiakov mladšieho školského veku s rôznou telesnou hmotnosťou vybraných základných škôl. Sledovaný súbor tvorilo 625 respondentov, z toho 323 chlapcov a 302 dievčat. Všetci respondenti boli žiakmi 4. ročníka vybraných základných škôl z okresov Banská Bystrica. Priemerný kalendárny vek dievčat bol 9,8 ± 0,5 rokov a chlapcov 9,9 ± 0,6 rokov. Priemerná telesná hmotnosť dievčat bola 37,75 ± 9,6 kg a u chlapcov38,92 ± 9,2 kg. Zatiaľ čo telesná výška bola u dievčat144,8 ± 7,4 cm a u chlapcov144,6 ± 6,7 cm. Z hľadiska metód získavania údajov boli použité metódy pre telovýchovnú prax. Výsledky poukazujú, že žiaci mladšieho školského veku sa venujú pohybovým aktivitám v rámci hodín telesnej a športovej výchovy. Viac ako polovica žiakov s podhmotnosťou, normálnou hmotnosťou aj nadhmotnosťou považuje svoju pohybovú aktivitu za pravidelnú. Tu sme zaznamenali signifikantný rozdiel v odpovediach na 5 % hladine štatistickej významnosti ($p < 0,05$), keď približne len tretina žiakov zo skupiny s obezitou uviedla pravidelnosť pohybových aktivít. Signifikantný rozdiel na 1 % hladine štatistickej významnosti sme zaznamenali aj v spôsobe trávenia voľného času respondentov ($p < 0,01$). Uvedené parciálne rezultáty sú súčasťou grantu: *VEGA č. 1/0242/17 Pohybová aktivita ako prevencia funkčných porúch oporného a pohybového systému stredoškolákov.*

Kľúčové slová: pohybová aktivita, telesná a športová výchova, telesná hmotnosť, žiak

PHYSICAL ACTIVITY IN PUPILS OF YOUNGER SCHOOL AGE WITH DIFFERENT BODY WEIGHTS

ABSTRACT

The study presents the partial role of the survey in order to identify and analyze the level of quality of the selected physical activity in pupils of younger school age with different body

weights of the selected primary schools. The monitored group consisted of 625 respondents, including 323 boys and 302 girls. All respondents were pupils of the fourth grade of the selected primary schools from the districts of B. Bystrica. The mean age of the girls was 9.8 ± 0.5 years and the boys was 9.9 ± 0.6 years. The average body weight of the girls was 37.75 ± 9.6 kg and the boys was 38.92 ± 9.2 kg. As the body height in the girls was 144.8 ± 7.4 cm, in the boys was 144.6 ± 6.7 cm. From the point of view of the data acquisition methods, the methods for the physical education were used. The results point out that the pupils of the younger school age are dedicated in the physical activities, within the physical and sport education lessons. More than half of th pupils with the underweight, the normal and the overweight consider their physical activity to be regular. Here, we noted the significant difference in responses in 5 % of the level of the statistical significance ($p < 0.05$) as about the third of the obese pupils reported regularity of the physical activities. The significant difference in 1 % of the level of the statistical significance was also observed in the method of spending the leisure time of the respondents ($p < 0.01$). The presented partial results are the part of the grant titled: *VEGA No. 1/0242/17 Physical activity as prevention of functional disorders related to the musculoskeletal system of secondary school students*.
Key words: physical activity, physical and sport education, body weight, pupil

ÚVOD

Prevalencia civilizačných ochorení a hypokinetický životný štýl detí a mládeže sa aktuálne prejavujú aj na zdraví žiakov základných a stredných škôl (Helm, 2001; Masoli et al., 2004, Nemček, 2016, Bendíková, 2017). Za posledné dve desaťročia sa výrazne zredukovala pohybová aktivita v pohybovom režime nie len dospelých (Labudová, Ramacsay, 2000), ale aj detí a mládeže (Bendíková, 2009; Soos et al., 2010; Müller et al., 2017).

Pohybová aktivita ako jeden z najdôležitejších determinantov životného štýlu je nezastupiteľná. Pôsobí na celkový, zdravý vývin detí a je rozhodujúca hlavne v tzv. kritických obdobiach vývinu. Viacerí autori (Lakka, Salonen, 1992; Büchberger, Frühbauer, Křivohlavý, 2001; Chovanová 2011; Bács, Bácsné-Bába, 2014a,b; Rozim, Marko, Šmída, 2015, Marko, 2017) uvádzajú konkrétne zdravotné účinky pravidelnej pohybovej aktivity (Bendíková, 2014). Ide najmä o zvyšovanie vitálnej kapacity pľúc, zvyšovanie celkového množstva krvi, čím sa zlepšuje transport kyslíka, posilnenie srdca a tým aj jeho funkčnosti, zvyšovanie hladiny HDL („dobrého“) cholesterolu, normalizáciu krvného tlaku, znižovanie rizika výskytu rakoviny,

zvyšovanie tolerancie glukózy, spomalenie odvápňovania kostí, pozitívne ovplyvňovanie nervových dejov, vyrovnanie energetickej bilancie, psychické uvoľnenie a iné.

Pravidelná a dostatočná pohybová aktivita je dôležitá nielen vzhľadom na zdravý vývin dieťaťa, ale aj z hľadiska predchádzania rôznych ochorení (srdcovo-cievne ochorenia, poruchy pohybového aparátu, vysoký krvný tlak, metabolické poruchy), ktoré sa môžu prejaviť v neskoršom veku (Ahmed et al., 2016). V Austrálii v rokoch 2011 – 2012 zisťovali podiel pohybovej aktivity a sedavého životného štýlu u detí v rôznych vekových kategóriách. Znova sa potvrdilo zistenie, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje podiel sedavých aktivít na úkor pohybovej činnosti (Kurková & Nemček, 2016; Nemček, 2017; Nemček & Rábara, 2017). U detí vo veku 5 – 8 rokov ešte prevažovala pohybová aktivita (asi 2 hodiny denne), na rozdiel od mládeže vo veku 15 – 17 rokov, u ktorých bol pomer pohybovej aktivity a sedavých činností 1 hodina v. s. 3 hodiny. Rovnako sa zistili rozdiely medzi pohlaviami, až 41,8 % chlapcov vo veku 7 – 12 rokov sa venuje dennej pohybovej aktivite v porovnaní s 28,7 % dievčat (O´Dea, 2014).

Úroveň pohybovej aktivity medzi deťmi s normálnou hmotnosťou a deťmi s nadváhou a obezitou skúmal tím autorov pod vedením S. Firouzi v Malajzii. Vo výskumnom súbore sa nezistili štatisticky významné rozdiely v úrovni pohybovej aktivity u rôznych etník ani pohlaví. Rovnako rozdiely medzi deťmi s normálnou hmotnosťou a deťmi s nadhmotnosťou a obezitou neboli štatisticky signifikantné. Sedavý životný štýl bol ovplyvnený vekom probandov. Podobne ako sa ukázalo v iných výskumoch, aj tento výskum potvrdil, že u starších detí stúpa tendencia venovať sa sedavým aktivitám. To sa samozrejme prejavilo aj na telesnej hmotnosti probandov (Firouzi et al., 2014). O dva roky neskôr vyšla v Malajzii iná štúdia zameraná na vzťah pohybovej aktivity a kvality života detí. U detí, ktoré boli zaradené do výskumného súboru sa zistilo, že trávia v priemere až 13 hodín denne sedavými činnosťami a pohybová aktivita bola u nich zaznamenaná na veľmi nízkej úrovni, len 9 min. denne. Kvalita života sa zisťovala pomocou dotazníka a výsledky ukázali negatívny vzťah medzi kvalitou života a indexom telesnej hmotnosti probandov. Podobné výsledky boli zaznamenané aj v ďalších obdobných výskumoch. Na základe toho prišli autori k záveru, že nadváha a obezita môžu mať značný význam na kvalitu života detí, rovnako ako aj nedostatok, resp. málo pohybovej aktivity. U detí, ktoré trávia viac času aktívne bola kvalita života vyššia. Autori odporúčajú intervencie v oblasti zdravého životného štýlu, je potrebné sa zamerať najmä na deti s nadváhou a obezitou a na nezávislé benefity, ktoré prináša pohybová aktivita pre celkovú kvalitu života (Müller a kol., 2008; Rozim, Marko, 2015; Wafa et al., 2016; Novotná, Bendíková, 2017).

Klesajúci trend v objeme a intenzite pohybovej aktivity u detí sa potvrdil aj v krajinách za „veľkou mlákou“. V Kanade sa uskutočnil výskum zameraný na zistenie pohybovej aktivity u detí vo veku 6 – 11 rokov, ktorý preukázal, že len 14 % chlapcov a 7 % dievčat dosahuje odporúčanú dĺžku pohybovej aktivity. Okrem toho trávia sedavými aktivitami v priemere až 7,4 hodiny denne. Rovnako sa čoraz viac upúšťa od spontánnych outdoorových aktivít a prevládajú organizované indoorové aktivity. Autori sa domnievajú, že tento trend je zapríčinený hlavne postojom rodičov, ktorí stále viac a viac organizujú voľný čas svojich detí a presúvajú ich aktivity do vnútra. Dôvodom je najčastejšie strach zo zranenia, cudzincov, nebezpečenstvo zapojenia sa do „gangov“ a iné riziká. Jedným z cieľov výskumu bolo zistiť vzťah medzi dĺžkou outdoorových aktivít a objemom pohybovej aktivity - indoorové aktivity a sedavé činnosti. Výsledky potvrdili pozitívny vzťah medzi časom stráveným von a pohybovou aktivitou. Nepreukázal sa výrazný rozdiel medzi pohlaviami. Negatívny vzťah sa ukázal pri porovnaní času stráveného vonku so sedavými aktivitami. U detí, ktoré trávili von viac ako 1 hodinu denne bol znížený výskyt sedavých činností ako u detí, ktoré trávili von menej ako 1 hodinu. Štúdia potvrdila, že deti, ktoré trávia viac času vonku, majú viac pohybovej aktivity a menej času strávia sedavými činnosťami ako deti, ktoré trávia voľný čas vnútri. Rovnako je pozitívne, že počas pobytu von sú deti aktívnejšie ako pri indoorových činnostiach (Gray et al., 2015; Müller, 2017).

CIEĽ

Parciálnym cieľom výskumu bolo zistiť a analyzovať úroveň kvality vybranej pohybovej aktivity u žiakov mladšieho školského veku vybraných škôl Slovenska s rôznou telesnou hmotnosťou.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo 625 respondentov, z toho 323 chlapcov a 302 dievčat. Všetci respondenti boli žiakmi 4. ročníka vybraných základných škôl z okresov Banská Bystrica, Brezno, Ružomberok, Partizánske, Prievidza, Kežmarok, Stará Ľubovňa. Výber škôl bol zámerný. Priemerný kalendárny vek dievčat bol 9,8 ± 0,5 rokov a chlapcov 9,9 ± 0,6 rokov. Priemerná telesná hmotnosť dievčat bola 37,75 ± 9,6 kg a u chlapcov38,92 ± 9,2 kg. Zatiaľ čo telesná výška bola u dievčat144,8 ± 7,4 cm a u chlapcov144,6 ± 6,7 cm.

Uvedený výskum sa uskutočnil v niekoľko na seba nadväzujúce etapy, kde v období január 2017 až jún 2017 boli za osobnej asistencie distribuované dotazníky do vybraných základných

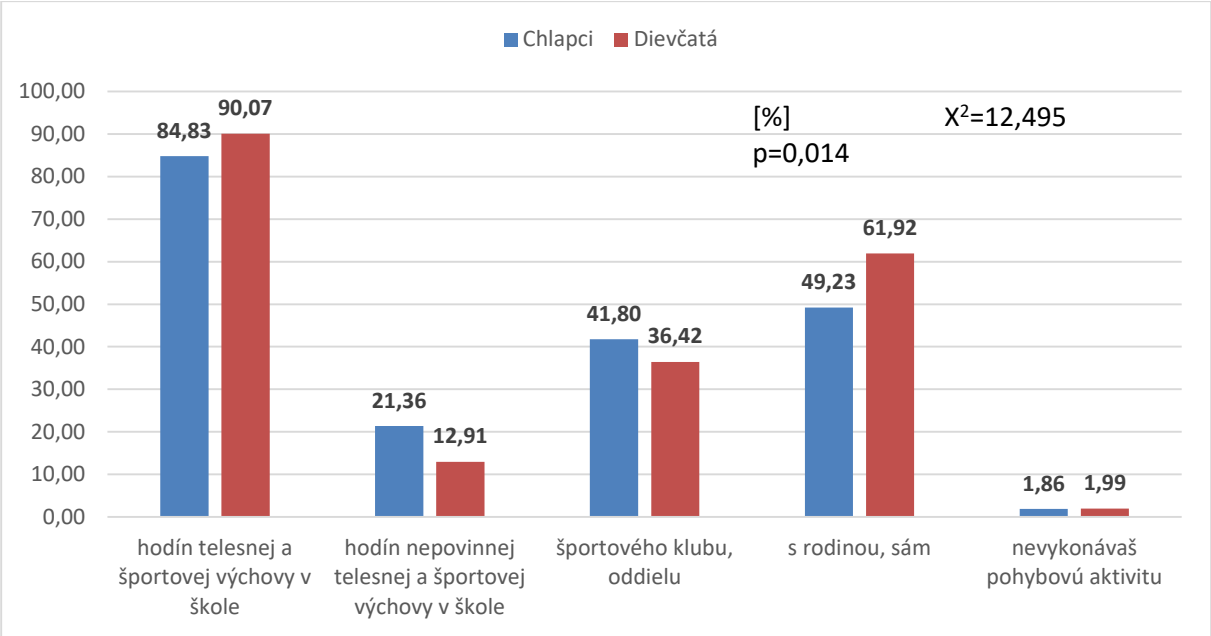
škôl, aby sme zabezpečili 100% návratnosť. Jednalo sa o dotazník pod názvom: „Dotazník životného štýlu detí mladšieho školského veku“, ktorý vychádzal z viacerých dotazníkov zahraničných autorov, kde pri jeho tvorbe sme dodržali zásady obsahovej validity. Dotazník pozostával z 51 otázok, otvorených, polotvorených a uzavretých, rozdelených do piatich okruhov, kde jednu oblasť tvorila aj pohybová aktivita. Zároveň sme vychádzali aj z Queteletovho indexu telesnej hmotnosti BMI (Body Mass Index), (Hošková, Matoušová, 2005) podľa percentilových grafov pre uvedené vekové obdobie.

Nami získané údaje sme spracovali primárnymi postupmi a metódami logickej analýzy a syntézy, myšlienkových operácií, s využitím percentuálnej frekvenčnej analýzy a Chí-kvadrát testu (χ^2) u sledovaného súboru. Údaje sme zároveň spracovali v tabuľkách.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pohybovú aktivitu považujeme, rovnako ako stravovanie, za jeden z najdôležitejších ukazovateľov životného štýlu človeka. Preto sme jednu časť dotazníka venovali otázkam so zameraním na pohybovú aktivitu žiakov mladšieho školského veku. V prvom rade nás zaujímalo, akú pohybovú aktivitu vykonávajú. U chlapcov sme zistili, že 84,83 % (n = 274) vykonáva pohybovú aktivitu v rámci hodín telesnej a športovej výchovy v škole. Takmer polovica chlapcov, 49,23 % (n = 159) športuje aj s rodinou, resp. sami a 41,80 % (n = 135) sa venuje športu v športovom klube, resp. oddiele. Hodiny nepovinnej telesnej a športovej výchovy v škole využíva len 21,36 % (n = 69) opýtaných chlapcov. Z celkového počtu chlapcov sme zistili, že 1,86 % (n = 6) nevykonáva športovú pohybovú aktivitu v žiadnej forme.

U dievčat analýza odpovedí ukázala, že pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy sa aktívne zúčastňuje 90,07 % (n = 272) dievčat. Zároveň 61,92 % (n = 187) športuje samo alebo s rodinou, 36,42 % (n = 110) dievčat navštevuje športový klub a 12,91 % (n = 39) športuje v rámci hodín nepovinnej telesnej a športovej výchovy v škole. Rovnako ako u chlapcov, sme aj u dievčat zaznamenali respondentky, ktoré sa športu a pohybu nevenujú vôbec. Ide o 1,99 % odpovedí, ktoré reprezentujú 6 dievčat. Pri porovnaní odpovedí z hľadiska pohlavia sme zistili štatisticky významný rozdiel na 5 % hladine štatistickej významnosti (p = 0,014) (obr. 1).

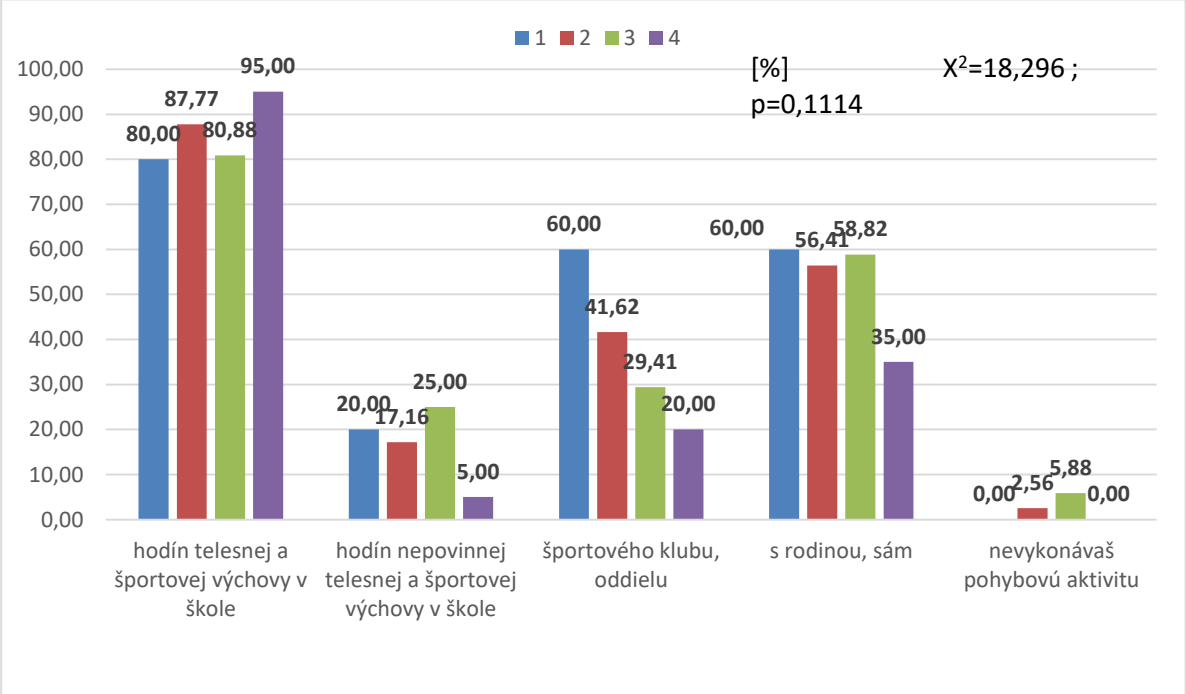


Obrázok 1 Pohybová aktivita žiakov podľa pohlavia (n = 625)

Z analýzy odpovedí podľa BMI vyplynulo, že medzi respondentmi s podhmotnosťou, rovnako ako aj medzi obéznymi respondentmi nie je nikto, kto by sa pohybovej aktivite nevenoval vôbec. Hodiny telesnej a športovej výchovy v škole využíva na pohybovú aktivitu 80,00 % (n = 8) respondentov zo skupiny s podhmotnosťou, 87,77 % (n = 445) respondentov zo skupiny s normálnou hmotnosťou, 80,88 % (n = 55) respondentov zo skupiny s nadváhou a 95,00 % (n = 38) obéznych respondentov. Najmenej často bola vo všetkých skupinách označená odpoveď hodiny nepovinnej telesnej a športovej výchovy v škole.

V rámci nich sa pohybovej a športovej aktivite venuje 20,00 % (n = 2) respondentov s podhmotnosťou, 17,16 % (n = 87) respondentov s normálnou hmotnosťou, 25,00 % (n = 17) respondentov s nadváhou a 5,00 % (n = 2) respondentov s obezitou. Pohybovým aktivitám v rámci športového klubu alebo oddielu sa najviac venujú respondenti s podhmotnosťou, až 60,00 % (n = 6). Myslíme si však, že toto číslo je ovplyvnené nižším celkovým počtom respondentov v tejto skupine. Analýza tiež ukázala, že najnižší podiel respondentov, ktorí sa venujú pohybovým aktivitám s rodinnými príslušníkmi je v skupine obéznych. Tento podiel predstavoval 35,00 % (n = 14). Zatiaľ čo v skupine s podhmotnosťou to je 60,00 % (n = 6), v skupine s normálnou hmotnosťou 56,41 % (n = 286) a v skupine s nadváhou 58,82 % (n = 40) respondentov. Porovnaním odpovedí medzi jednotlivými skupinami sme nezistili štatisticky významný rozdiel na 5 % hladine štatistickej významnosti (p = 0,1114) (obr. 2).

Okrem hodín telesnej a športovej výchovy v škole, rovnaký počet chlapcov aj dievčat (n = 27) nevykonáva inú pohybovú aktivitu. U chlapcov to predstavuje podiel 8,36 %, u dievčat 8,94 %. Ani v ostatných odpovediach sa podiely chlapcov a dievčat výrazne nelíšili. Pravidelnú pohybovú aktivitu vykonáva 58,20 % (n = 188) chlapcov a 59,27 % (n = 179) dievčat. Športový klub alebo oddiel navštevuje 51,08 % (n = 165) chlapcov a 51,66 % (n = 156) dievčat. Nepravidelnú športovú aktivitu uviedlo 13,93 % (n = 45) chlapcov a 17,88 % (n = 54) dievčat. Zo štatistického porovnania odpovedí obidvoch pohlaví sme zistili, že medzi odpoveďami nebol štatisticky významný rozdiel na 5 % hladine štatistickej významnosti (p = 0,8354). Štatisticky významné rozdiely na 5 % hladine štatistickej významnosti sme ale zaznamenali pri porovnaní odpovedí respondentov podľa skupín BMI (p = 0,003).



Obrázok 2 Pohybová aktivita žiakov podľa BMI (n = 625)

V skupine s podhmotnosťou sa 60,00 % (n = 6) venuje športovým pohybovým aktivitám pravidelne. Rovnaké percento uviedlo aj odpoveď, že športuje v rámci činnosti športového klubu alebo oddielu. Odpoveď nepravidelne, individuálne, ako aj že sa nevenujú športovej pohybovej aktivite, uviedlo zhodne 20,00 % (n = 2) opýtaných zo skupiny s podhmotnosťou. Najnižšiu pravidelnú športovú pohybovú aktivitu sme zaznamenali u obéznych respondentov. Podiel tých, ktorí pravidelne športujú bol len 30,00 % (n = 12). Oproti tomu pravidelne športuje

61,74 % (n = 313) respondentov s normálnou hmotnosťou a 52,94 % (n = 36) respondentov s nadváhou .

Zaujímavé je, že 50,00 % (n = 20) respondentov s obezitou uviedlo, že sa venujú športovej pohybovej aktivite v rámci športového klubu alebo oddielu, čo je vyššie percento, ako športuje pravidelne. Myslíme si teda, že ich návštevy v kluboch nie sú pravidelné.

Najnižší podiel tých, ktorí navštevujú športové kluby a oddiely je medzi respondentmi s nadváhou. Túto odpoveď označilo 41,18 % (n = 28) respondentov. V tejto skupine sa zároveň nachádza aj najvyššie percento tých, ktorí nešportujú vôbec, a to 10,29 % (n = 7) opýtaných.

V spôsobe trávenia voľného času mali respondenti na výber viacej možností, pričom mohli uviesť tri najčastejšie.

Pri porovnaní odpovedí, tak medzi pohlaviami, ako aj medzi skupinami ($p < 0,01$), sme zistili štatisticky významné rozdiely v odpovediach na 1 % hladine štatistickej významnosti. Párovým porovnaním skupín sme zistili, že štatisticky významné rozdiely sú medzi skupinou s normálnou hmotnosťou a s obezitou ($p = 0,0005$) a medzi skupinou s nadhmotnosťou a s obezitou ($p = 0,005$).

V odpovediach chlapcov sa najčastejšie vyskytovali odpovede: hra s kamarátmi, hra von (64,09 %, n = 207), šport (62,54 %, n = 202), hra a práca na počítači (32,51 %, n = 105) a sledovanie televízie (24,15 %, n = 78). Podobné výsledky zistila vo svojom výskume Novotná (2015, 2017). Najmenej často sa vyskytovali odpovede spev a hudba (2,48 %, n = 8) a čítanie (5,26 %, n = 17). U dievčat boli najčastejšie odpovede nasledovné: hra s kamarátmi, hra von (60,93 %, n = 184), šport (54,97 %, n = 166), kreslenie a písanie (41,06 %, n = 124), učenie (24,50 %, n = 74) a domáce práce (24,17 %, n = 73). K menej častým odpovediam patrili oddych – ležanie (7,95 %, n = 24) a hra a práca na počítači (9,27 %, n = 28).

Determinanty nedostatku pohybu podľa Bunca (2014) sú nedostatočná pohybová gramotnosť, obava rodičov o bezpečnosť detí pri vykonávaní pohybovej aktivity, ponuka nevhodných foriem pohybových aktivít, ktoré nie sú dostatočne populárne, spôsob a forma ponuky, nezáujem o rekreačný šport detí (Chovanová, 2010, 2011), preferencia vrcholového a výkonnostného športu, cena a dostupnosť pohybových aktivít, nedostatočné vzdelanie v oblasti pohybových aktivít, systém hodnotenia školskej telesnej a športovej výchovy, kde prevláda najmä hodnotenie výkonu žiakov, absencia dostupných diagnostických prostriedkov na hodnotenie pohybovej gramotnosti a nedostatočná podpora okolia.

ZÁVER

Cieľom bolo zistiť a analyzovať úroveň kvality vybranej pohybovej aktivity u žiakov mladšieho školského veku vybraných škôl Slovenska s rôznou telesnou hmotnosťou. V prieskume sme zistili nasledovné: medzi respondentmi nie je nikto, kto by sa pohybovej aktivite nevenoval vôbec. Najčastejšie sa respondenti všetkých skupín venujú pohybovým aktivitám v rámci hodín telesnej a športovej výchovy. Viac ako polovica respondentov s podhmotnosťou, normálnou hmotnosťou aj nadhmotnosťou považuje svoju pohybovú aktivitu za pravidelnú. Tu sme zaznamenali signifikantný rozdiel v odpovediach na 5 % hladine štatistickej významnosti ($p < 0,05$), keď približne len tretina žiakov zo skupiny s obezitou uviedla pravidelnosť pohybových aktivít. Signifikantný rozdiel na 1 % hladine štatistickej významnosti sme zaznamenali aj v spôsobe trávenia voľného času respondentov ($p < 0,01$).

LITERATÚRA

1. AHMED, H. S. et al. 2016. The association between physical activity and overweight and obesity in a population of children at high and low altitudes in Southwestern Saudi Arabia. In *J Fam Community Med.* 2016, no. 23, p. 82-87.
2. BÁCS, Z. & BÁCSNÉ-BÁBA É. 2014a. A TAO támogatási rendszer hatása és szervezeti kezelése Debrecenben. In *Petridisz Leonidasz* (szerk.) A felsőoktatás szerepe a sportban, élsportban és az olimpiai mozgalomban, különös tekintettel a társasági adóból (TAO) támogatott sportágak helyzetére és a támogatások hasznosítására: tanulmánykötet. Debrecen: Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, 2014. pp. 22-36.
3. BÁCS, Z. & BÁCSNÉ-BÁBA, É. 2014b. Sportkoncepció és szervezeti megvalósítása a Debreceni Egyetemen. In Bartusné Szmodis Márta (szerk.) *Sporttudomány az egészség és teljesítmény szolgálatában: XI. Országos Sporttudományi Kongresszus*. Magyar Sporttudományi Szemle, 15. évfolyam 58. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság, p. 18.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In *Těl. Vych. Sport Mlád.*, 2009, roč. 75, č.5, s.2-5. ISSN 1210-7689.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In: *European researcher : international multidisciplinary journal*. 69(2-2), p. 343-348.

6. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*: academic textbook Debrecen : University of Debrecen.
7. BUNC, V. 2009. Aktivní životní styl a jeho možnosti při ovlivňování zdravotního stavu detí. In *Health Education and Quality of Life*. České Budejovice : Jihočeská univerzita, 2009, s. 59-64.
8. BŮCHBERGER, J., FRŮCHBAUER, Z., KVAPILÍK, J. 1997. *Cestování a zdraví.* 1. vyd. Praha : Maxdorf, 1997, 216 s.
9. FIROUZI, S. et al. 2014. Sleep habits, food intake, and physical activity levels in normal and overweight and obese Malaysien children. In *Obesity research and Clinical practice*. 2014, no. 8, p. 70-78.
10. GRAY, C. et al. 2015. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? Systematical review. In *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2015, no. 12, p. 6455-6474.
11. HELM, R. M. 2001. Food allergy: in–vivo diagnostics including challenge. In *Current Opinion in Allergy and Clin. Immunology*, 2001, vol. 1, s. 255–259.
12. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. 2005. Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK. Praha, 2005, 135 s.
13. CHOVANOVÁ, E. 2006. Motorika detí mladšieho školského veku. In *Zborník z 5. Ročníka konferencie s medzinárodnou účasťou, Telesnú výchova a šport na univerzitách,* Nitra : SPU FZ a KI, s. 58-66.
14. CHOVANOVÁ, E. 2010. Záujmovo-rekreačná telesná výchova na základných školách v prešovskom kraji. *Pohyb a zdravie* (zborník recenzovaných vedeckých príspevkov). Bratislava: PEEM, p. 85-88.
15. CHOVANOVÁ, E. 2011. Realizovanie pohybových aktivít 10 – 12 ročných detí východoslovenského regiónu. *Ošetrovateľstvo a zdravie V. Pohyb a zdravie VIII* (zborník vedeckých prác), Trenčín, p. 275-281.
16. KURKOVÁ, P., NEMČEK, D. 2016. Attitudes of students with disabilities towards physical education lessons: reasons for their indifference and preference for leisure time activities. In: *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), p. 222-229.
17. LABUDOVÁ, J., RAMACSAY, L. 2000. Rizikové faktory zdravia a charakter práce občanov SR. In *Aktualizácia pohybovej aktivity občanov* . Bratislava : Výstup projektu VEGA č. 1/7453/20. ISBN 80-88901-45-6.

18. LAKKA, T. A., SALONEN, J. T. 1992. Physical activity and serum lipids. In *American Journal of Epidemiology*, 1992, no. 136, p. 806-816.
19. MARKO, M. 2017. Pohybová aktivita ako prevencia zdravia u žiakov základnej školy = Physical activity as health prevention among primary school pupils. In *Telesná výchova a šport v živote človeka* : konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác, 1. vyd. - Zvolen : Vydavateľstvo Technickej univerzity, 2017, s. 159-173.
20. MASOLI, M. et al. 2004. The global burden of asthma: executive summary of the GINA Dissemination Committee Report. In *Allerg*y, 2004, No. 59, s. 469–478.
21. MÜLLER, A., KÖNYVES, E., VÁRHELYI, T., MONDOK, A. 2008. Új utakon a testnevelő tanárképzés Egerben - A sportszakos hallgatók utazási szokásainak, és a sítáborozás kínálati elemeivel való elégedettségének vizsgálata. *Economica*, (1), s. 85-95.
22. MÜLLER, A. 2017. Role of the outdoor sports in the hungarian every-day p.e, recreation and tourism. In *SLOVAK JOURNAL OF SPORT SCIENCE*, 2017 2:(2) Paper sjss.sk/files/3_muller.pdf. 6 p.
23. MÜLLER, A., BÍRÓ, M., BODA, E., HERPAINÉ, L.J. 2017. Az óvodások testtömegének és sportolási szokásainak összefüggései egy egri kutatás tükrében. In *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series*: *Sectio Sport*, 2017, 44, s. 191-203.
24. NEMČEK, D. 2016. Quality of life of people with disabilities: Differences in satisfaction with indicators and domains between active and inactive individuals. *Physical Activity Review*, *4*(4), 62-71.
25. NEMČEK, D. 2017. Športovanie v štruktúre voľnočasových aktivít detí základnej školy pre žiakov so sluchovým postihnutím. *Žiak, pohyb, edukácia. Vedecký zborník 2017.* Bratislava: UK, s. 208-216.
26. NEMČEK, D., RÁBARA, J. 2017. Štruktúra voľno-časových aktivít detí žijúcich v detskom domove. *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VI. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok : VERBUM, s. 114-119.
27. NOVOTNÁ, B., BENDÍKOVÁ, E. 2017. Eating Habits Of Pupils In First Level Primary Education. In *SLOVAK JOURNAL OF SPORT SCIENCE ,2017,* 2:(2) Paper sjss.sk/files/4_novotna4.pdf.8.p.
28. O´DEA, J. 2014. Food, activity and sleep: Three major factors that interrelate to affect children´s health and well being. In *Nutridate,* 3(25), s. 2-5.
29. ROZIM, R., MARKO, M., ŠMÍDA, L. 2015. Pohybový program na rozvoj rýchlostných a rýchlostno-silových schopností pre žiakov 4. ročníka základnej školy. *In Telesná výchova*

a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác. 1. vyd. - Zvolen : Technická univerzita, 2015, s. 276-297.

30. ROZIM, R., MARKO, M. 2015. Motivačné aktivity vo vyučovaní telesnej výchovy u študentov stredných škôl v Žilinskom regióne. *Pohyb a kvalita života*. Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie. KTVŠ PF UKF Nitra: EQUILIBRIA, s.r.o., s. 96-105.
31. SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. In *Tel.Vých.Šport,* 2010, č. 20, s.18 – 21.
32. WAFA, S. et al. 2016. Association between physical activity and health-related quality of life in children: a cross-sectional study. In *Health and Quality of Life Outcomes.* 2016, č. 14, p. 71.

Kontakt:
Mgr. et Mgr. B. Novotná
UMB FF KTVŠ, Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica, SR EÚ

ROZDIELY V POSTOJOCH ŽIAKOV 2. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL Z KOŠÍC K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V ZÁVISLOSTI OD ÚČASTI NA ŠPORTOVÝCH KRÚŽKOCH

Štefan Adamčák[1] – Anna Kozaňáková[2]

[1] Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Banská Bystrica, Slovensko

[2] Katedra telesnej výchovy a športu Akadémie PZ, Bratislava, Slovensko

ABSTRAKT

V prieskume sme sa zaoberali problematikou zisťovania rozdielov v postojoch u žiakov 2. stupňa Základných škôl z Košíc k telesnej a športovej výchove v závislosti od účasti na športových krúžkoch. Súbor opýtaných pozostával zo 199 žiakov 9. ročníka. Z uvedeného počtu žiakov 67 žiakov navštevuje športový krúžok priamo na škole a 92 navštevuje športový krúžok mimo školy. Vyhodnotením výsledkov sme zaznamenali u väčšiny respondentov oboch pohlaví výrazne dominujúci indiferentný postoj k telesnej a športovej výchove, a to v rozpätí od 58,70% až po 88%. Percento pozitívneho postoja (36,96%) sme zaznamenali u skupinky chlapcov, ktorí navštevujú krúžok v škole.

Kľúčové slová: Postoje. Školská telesná a športová výchova. Žiaci a žiačky základných škôl.

SUMMARY

In given studies we present the attitudes to the subject Physical and sport education of second stage elementary school pupils, who attend 9th grade in city Košice. The research sample was consisted of 199 pupils. The set of interviewees consisted of 199 pupils of the 9th year. Out of the number of pupils, 67 pupils attend the sport club directly at school and 92 attend a sport club outside the school. By evaluating the results, we found that the majority of respondents of both sexes significantly dominated the indifferent attitude towards physical and sports education, ranging from 58.70% to 88%. The percentage of positive attitude (36.96%) was recorded in a group of boys visiting the school ring.

Key words: Attitudes. School Physical and Sport education. Elementary school pupils.

ÚVOD

Z množstva faktorov, ktoré na človeka v súčasnej dobe vplývajú sa často do popredia dostávajú tie, ktoré negatívne pôsobia na rozvoj jedinca. Tieto prejavy môžeme badať u jedincov od najútlejšieho veku čo potvrdzujú výskumy viacerých autorov Ruisel (1999) a Šnajderová – Zemková (2000). Z vlastnej skúsenosti vieme, že v minulosti deti čas trávili rôznymi hrami vonku s kamarátmi. V dnešnej dobe sa do popredia dostávajú sedavé činnosti (televízia a pod.) čo potvrdzujú viaceré výskumy autorov napr., Boroš – Ondrišková – Živčicová (1999), Valjent – Flemr (2010), Balga – Antala (2015).

Súhlasíme s autorom Vajlentom (2010), že v civilizovanej a výrazné zmechanizovanej spoločnosti je potreba pohybu menšia a je často pretlačená návykmi telesnej pohodlnosti. Možno aj v tomto smere môžeme hľadať príčinu, prečo dnešná mládež dáva prednosť sedeniu pri počítači alebo televízore pred pobehovaním vonku. Potreba pohybu je totiž od útleho detstva regulovaná spoločnosťou. Ak dieťa nie je vedené od útleho detstva k pohybovej aktivite, tak si položme otázku: Ako si ma teda dieťa vytvoriť pozitívny postoj k telesnej výchove a športu? Ak túto úlohu nezvládla rodina, je veľmi dôležité aby úlohu prevzala do rúk škola a vhodnými formami, prostriedkami a metódami vytvorila u jedinca kladný postoj k zdraviu, telesnej výchove a športu.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova predstavuje priestor, kde sa dajú ovplyvňovať hodnoty, postoje a názory žiakov smerom k zdraviu, aktívnemu životnému štýlu, zahrňujúcemu pravidelnú pohybovú alebo športovú aktivitu. V dnešnej dobe, kedy deti čelia sedavému spôsobu života v škole, ale najmä v domácom prostredí, je dôležité, aby sme poznali aktuálne postoje žiakov k telesnej a športovej výchove. Postoj k telesnej a športovej výchove ako aj k pohybovej aktivite si žiak vytvorí na základe svojich názorov a predstáv o pohybovej aktivite. Postoj zahŕňa kladné alebo záporné, priaznivé alebo nepriaznivé pocity vzhľadom k danému predmetu alebo činnosti a je chápaný ako jeden z ukazovateľov celkovej motivácie žiaka, ktorá je predpokladom k realizácii efektívneho učenia Bartík (2009).

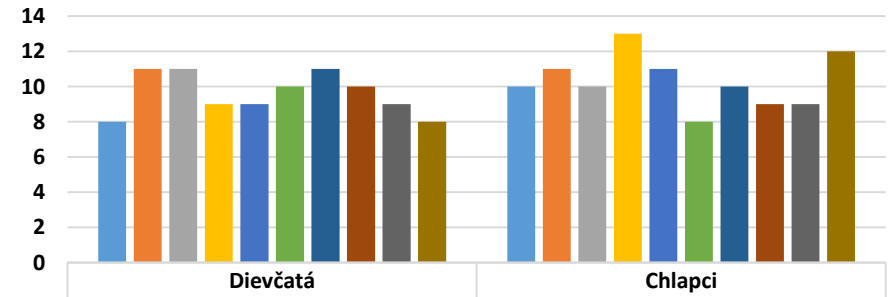
Pri formulovaní našich cieľov sme vychádzali z praxe - v súlade s viacerými autormi (Görner – Starší, 2001, Bartíka, 2009; Adamčák – Nemec, 2015) konštatujeme, že klesá frekvencia pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove. Z uvedeného dôvodu je preto potrebné nielen monitorovať postoje a názory žiakov k telesnej a športovej výchove ale aj hľadať cesty ako tento záujem a postoje pozitívne zmeniť.

CIEĽ

V príspevku analyzujeme postoje chlapcov a dievčat druhého stupňa základných škôl k telesnej a športovej výchove z aspektu návštevy športového krúžku na škole ale aj mimo školy.

METODIKA

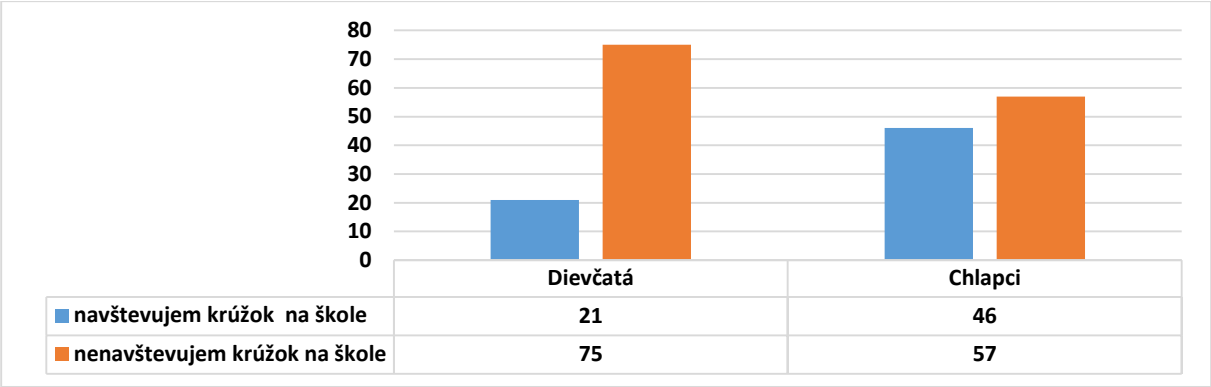
Za prieskumný súbor sme si zvolili žiakov 9. ročníkov z desiatich základných škôl v meste Košice (obr. 1). Ich celkový počet bol 199.



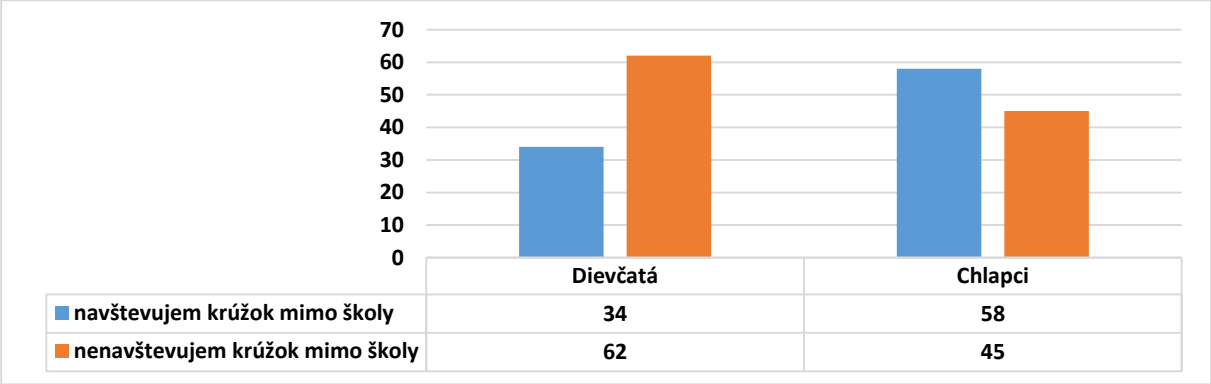
	Dievčatá	Chlapci
Belehradská - Ťahanocvce	8	10
Bruselská - Ťahanovce	11	11
Bukovická - Nad Jazerom	11	10
Dneprská - Nad Jazerom	9	13
Drabová - KUP Sídlisko	9	11
Gemerská - Juh	10	8
Keržmarská Terasa 28	11	10
Keržmarská Terasa 30	10	9
Starozáhorská - KUP Sídlisko	9	9
Užhorodská - Juh	8	12

Obrázok 1 Prieskumný súbor žiakov (n=199)

Z uvedeného počtu žiakov 67 žiakov navštevuje športový krúžok priamo na škole (obr. 2) a 92 navštevuje športový krúžok mimo školy (obr. 3)



Obrázok 2 Charakteristika súboru žiakov z aspektu navštevovania športového krúžku na škole (n=199)



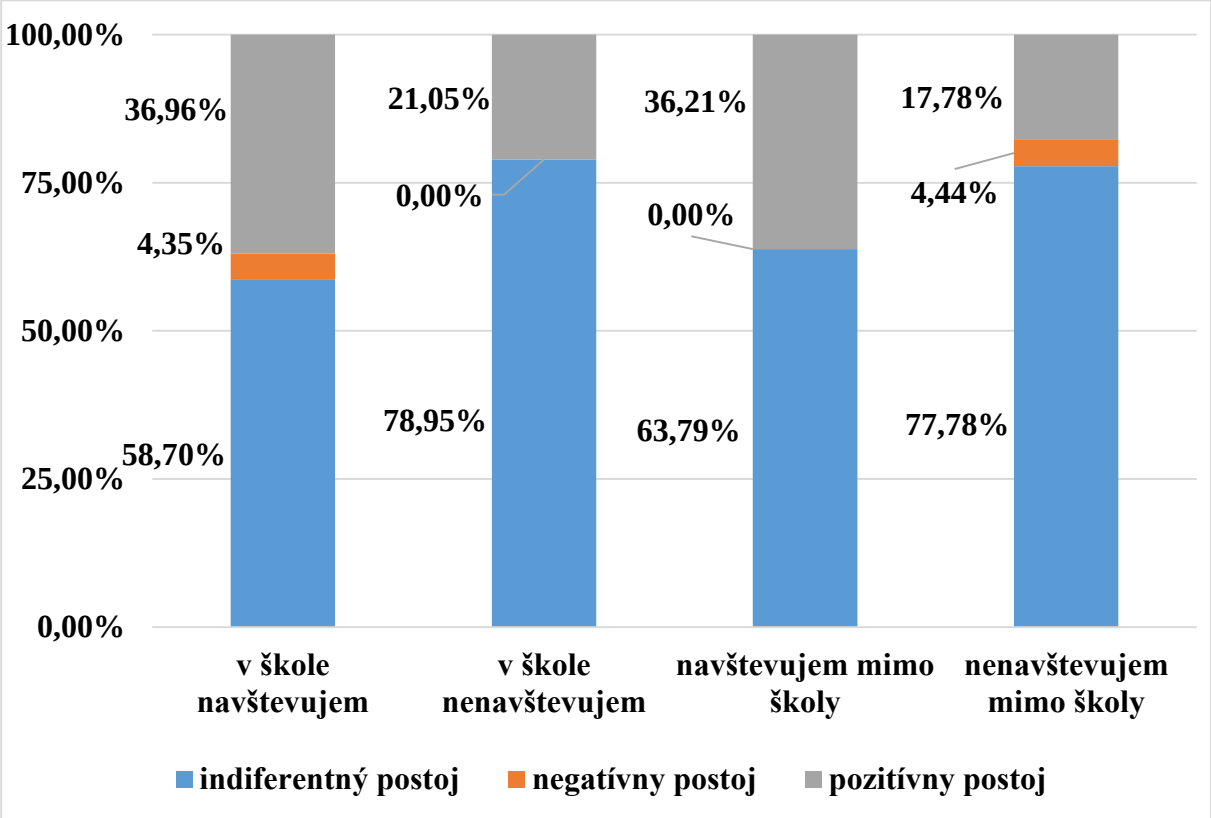
Obrázok 3 Charakteristika súboru žiakov z aspektu navštevovania športového krúžku mimo školy (n=199)

Postoje žiakov k telesnej a športovej výchove sme zisťovali štandardizovaným dotazníkom podľa Siváka et. al. (2000). Odpoveďový formulár dotazníka pre žiakov bol vytvorený a spracovaný v programe TAP3 firmy Gamo Banská Bystrica. Dotazník bol žiakom distribuovaný v mesiacoch október až december 2017. Pri vypĺňaní uvedeného dotazníka bola žiakom poskytnutá adekvátna inštruktáž. Výsledky nášho prieskumu sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych odlišností – chlapci, dievčatá navštevujúcich športový krúžok priamo na škole, ale aj mimo školy. Pri vyhodnocovaní štatistických rozdielov odpovedí nami sledovaných skupín sme použili Chi- kvadrát test.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vyhodnotením postojových dotazníkov sme v nami sledovanom súbore chlapcov navštevujúcich, ale aj nenavštevujúch športové krúžky na škole resp. mimo nej zistili, že u nich

zreteľne prevažovali indiferentné postoje. Frekvencia indiferentných postojov u chlapcov nenavštevujúcich športové krúžky (v škole ale aj mimo nej) bola blízko hranici 80% (obr. 4). Vyššiu frekvenciu indiferentných postojov chlapcov k predmetu telesná a športová výchova zaznamenali iba Adamčák – Nemec (2015) a Adamčák – Bartík (2014), kde bola frekvencia indiferentných postojov vyššia ako 82%. Chlapci, ktorí navštevovali športový krúžok na škole resp. mimo školy mali frekvenciu indiferentných postojov od 58,7% (navštevujúci krúžok na škole) do 63,79% (navštevujúci športový krúžok mimo školy. Uvedené hodnoty boli blízke zisteniam Adamčáka (2017) – 58,25%, Adamčáka – Kozaňákovej (2013) – 67,91% ale aj Bartíka (2009) – 52,42%. Najvyššiu frekvenciu pozitívnych postojov u chlapcov sme zaznamenali v skupine chlapcov navštevujúcich športový krúžok na škole a jeho frekvencia výskytu bola 36,96%. Blízka bola aj hodnota pozitívnych postojov chlapcov navštevujúcich športový krúžok mimo školy – 36,21%. Vyššiu frekvenciu pozitívnych postojov k predmetu telesná a športová výchova zistil iba Adamčák – Bartík (2016) – 57,85% a Görner – Starší (2001) – 53,40%.



Obrázok 4 Komparácia postojov žiakov - chlapcov k telesnej a športovej výchove navštevujúcich –nenavštevujúcich športový krúžok priamo na škole a mimo školy

Frekvencia pozitívnych postojov chlapcov nenavštevujúcich športové krúžky (v škole ale aj mimo nej) nepresiahla hodnotu 22% (obr. 4). Negatívne postoje v oboch nami sledovaných súboroch chlapcov nepresiahli hodnotu 5%, prekvapivá je však skutočnosť, že 4,35% chlapcov navštevujúcich športový krúžok na škole má k predmetu telesná a športová výchova negatívny postoj. Uvedenú skutočnosť si vysvetľujeme užším športovým zameraním jednotlivých krúžkov na školách a stým súvisiaci širší športový charakter telesnej a športovej výchovy, o ktorú pravdepodobne žiaci – o niektoré aktivity nemajú taký záujem – nízky záujem napr. o atletiku, gymnastiku ako to uvádzajú napr. Nemec – Adamčák (2013) resp. väčší strach z niektorých tematických celkov ako to prezentuje Antala a kol. (2012).

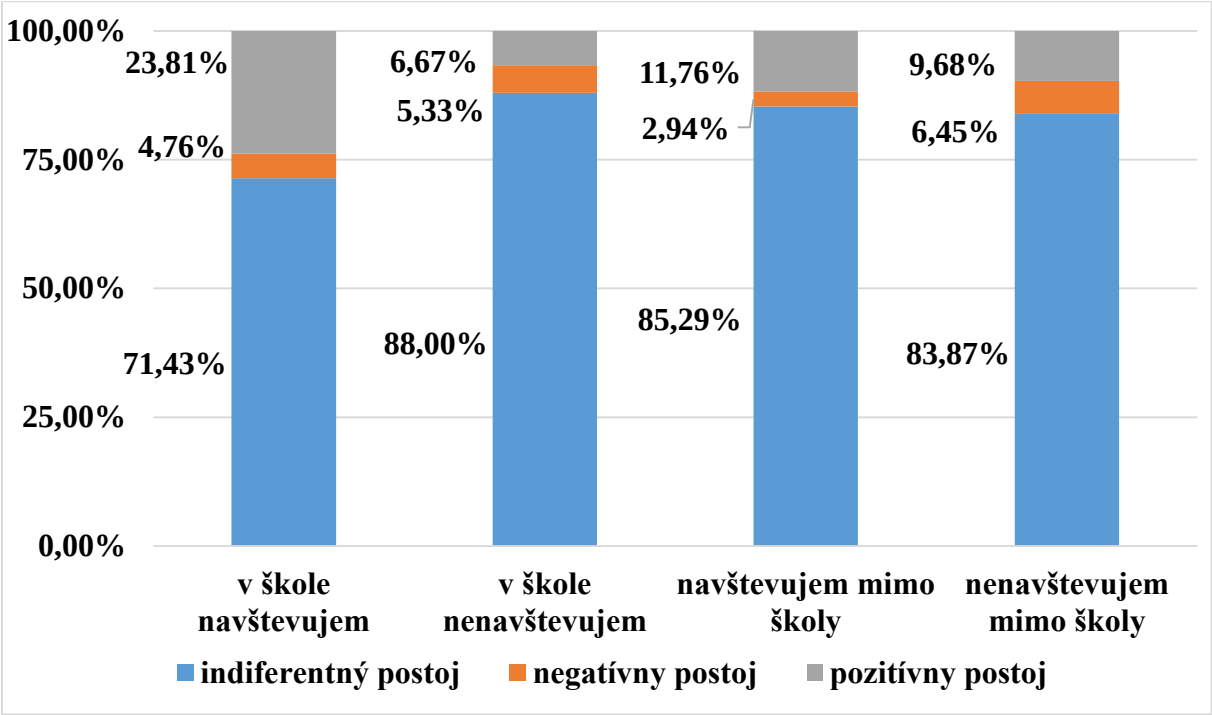
Štatistickým vyhodnotením získaných výsledkov sme zistili, že postoje chlapcov k telesnej športovej výchove navštevujúcich/nenavštevujúcich športový krúžok priamo na škole boli štatisticky významné na hladine $p < 0,05$ (tab. 1). Zároveň sme zistili, že aj postoje chlapcov k predmetu telesná a športová výchova navštevujúcich/nenavštevujúcich športový krúžok mimo na školy boli taktiež štatisticky významné na hladine $p < 0,05$ (tab. 1).

Tabuľka 1 Štatistické vyhodnotenie postojov žiakov - chlapcov k telesnej a športovej výchove navštevujúcich –nenavštevujúcich športový krúžok priamo na škole a mimo školy(Chi - hodnota p)

Navštevujúci/nenavštevujúci krúžok priamo na škole	Navštevujúci/nenavštevujúci krúžok mimo školy
x	x
p=0,0437	p=0,0419

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

Aj súbore dievčat sme zistili, že postoje k telesnej a športovej výchove majú dominantne indiferentný charakter (obrázok 5). Ich frekvencia výskytu bola vo všetkých nami sledovaných súboroch vyššia ako v obdobných skupinách u chlapcov. Najvyššiu frekvenciu indiferentných postojov sme zaznamenali v skupine dievčat nenavštevujúci športový krúžok na škole, kde bola hodnota indiferentných postojov až 88%.



Obrázok 5 Komparácia postojov žiačok - dievčat k telesnej a športovej výchove navštevujúcich –nenavštevujúcich športový krúžok priamo na škole a mimo školy

Frekvenčný výskyt indiferentných postojov za hranicou 80% zaznamenali iba sledovania Adamčáka – Nemca (2015) – 81,37%. Najnižšiu frekvenciu indiferentých postojov sme zaznamenali v skupine dievčat navštevujúcich športový krúžok na škole s výskytom 71,43%. Táto hodnota úzko koreluje so zisteniami Adamčáka (2017) – 73,63%, Adamčáka – Bartíka (2014) – 76,62%, ale i Adamčáka – Kozaňákovej (2013) – 77,90%. Najväčšiu frekvenciu pozitívnych postojov sme zaznamenali v skupine dievčat navštevujúcich športový krúžok na škole a jeho hodnota bola 23,81%. Mierne vyššiu frekvenciu pozitívnych postojov popisujú Beťák – Rozim (2014) – 31,49%. Výrazne vyššie hodnoty pozitívnych postojov vo svojich prácach popisujú Adamčák – Bartík (2016) – 47,29%, Bartík (2009)- 44,23%, Görner – Starší (2001)- 55,74%. Ešte vyššiu hodnotu pozitívnych postojov popisuje vo svojej práci aj Balga – Antala (2015), ktorý na vzorke 433 dievčat upozornili na fakt, že frekvencia pozitívnych postojov bola dominantná a dosiahla výskyt až 59,35%. Najnižšiu frekvenciu pozitívnych postojov sme zaznamenali v skupine nenavštevujúci športový krúžok na škole a jeho frekvencia bola 6,67%. Táto hodnota bola blízka iba zo zisteniami Adamčáka – Nemca (2015), ale aj v ich zisteniach bola frekvencia vyššia – 9,32%. Negatívne postoje ani v jednom nami sledovanom súbore dievčat nepresiahli frekvenčný výskyt 7%. Vyššiu hodnotu popisujú v práci iba Adamčák – Nemec (2015) – 9,32% a Beťák – Rozim (2014) - 16,67%.

Štatistickým vyhodnotením získaných výsledkov sme zistili, že postoje dievčat k telesnej športovej výchove navštevujúcich/nenavštevujúcich športový krúžok priamo na škole ale aj mimo školy neboli štatisticky významné (tab. 2).

Tabuľka 2 Štatistické vyhodnotenie postojov žiačok - dievčat k telesnej a športovej výchove navštevujúcich –nenavštevujúcich športový krúžok priamo na škole a mimo školy (Chi- hodnota p)

Navštevujúce/nenavštevujúce krúžok priamo na škole	Navštevujúce/nenavštevujúce krúžok mimo školy
n	n
p=0,07528	p=0,7346

Legenda: xx = štatistická významnosť - hladina p < 0,01; x = štatistická významnosť - hladina p < 0,05; n = štatistická nevýznamnosť

ZÁVER

Je plne preukázaný vzťah medzi pohybom a kvalitou života. Z radu posledných výskumov: Pavelková – Škaloudová, 2004; Bendíková, 2010; Valjent – Flemr, 2010; Beťák – Rozim, 2014) vyplýva, že s vekom klesá podiel športujúcej mládeže a zostupnú tendenciu má aj úroveň pohybových schopností počas posledných desaťročí. Tieto zaiste znepokojujúce výsledky sa musia zmeniť. A aby táto zmena bola úspešná, je dôležité najprv poznať záujmy a potreby mládeže a na základe týchto zistení vhodným spôsobom vytvárať pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove.

V našom prieskume sme sa zamerali na zisťovanie postojov žiakov k telesnej a športovej výchove z hľadiska ich závislosti od účasti na športových krúžkoch. Vyhodnotením nami zistených výsledkov sme zistili, že u chlapcov a dievčat výrazne dominoval indiferentný postoj, ktorý sme zaznamenali v rozpätí od 58,70% až po 88% opýtaných žiakov oboch pohlaví. Výrazne vysoké percento indiferentného postoja, a to 88%, sme zaznamenali u dievčat, ktoré krúžok nenavštevujú v škole. Najvyššie percento pozitívneho postoja (36,96%) sme zaznamenali u skupinky chlapcov, ktorí navštevujú krúžok v škole. Z aspektu intersexuálnych rozdielov boli výsledky štatistický významné na hladine p<0,01.

LITERATÚRA

- 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, roč. 13, č.4, s. 11-16.
- 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. – NEMEC, M. 2015. Postoje žiakov 6. ročníkov k telesnej a športovej výchove v meste Banská Bystrica. In *Šport a rekreácia*, Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2015, s. 127-132.
- BALGA, T. – ANTALA, B. 2015. Postoje žiačok základných škôl k telesnej a športovej výchove. In *Tel. Vých. Šport*, 25, 2015, č. 2, s. 13-16.
- 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.
- BENDÍKOVÁ, E. 2010. Kurikulárna transformácia telesnej a športovej výchovy a postoj študentiek stredných škôl k zdraviu a pohybovým aktivitám. In *Prvé kroky kurikulárnej transformácie v predmete telesná a športová výchova.* Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2010, s. 65-72.
- BEŤÁK, B. 2013. Postoje žiakov stredných škôl k pohybovým športovým aktivitám. In Wellness, zdraví a kvalita života 2013. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, s. 89-98.
- BEŤÁK, B. - ROZIM, R. 2014. Postoj žiakov stredných škôl v okrese Martin k telesnej a športovej výchove. In *Pohyb a zdravia XI*, Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 37-43
- BOROŠ, J. - ONDRIŠKOVÁ, E. - ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Hlohovec : Matador, 1999, 270 s.
- FALTÝN, J. 2008. *Mutikulturní andragogika,* Praha: Univerzita Karlova, 2008, 129 s.
- FLEŠKOVÁ,M. 1997. Niektoré stresové činitele v práci učiteľa ZŠ. In Zborník z Medzinárodnej konferencie "Medacta 97" č.4. Zost. P. Konečný a kol. Nitra : VKF PF - Ústav didaktickej technológie, 1997, s. 832-837.

» GÁBOROVÁ, Ľ. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. Prešov: FHPV PU Prešov, 1999, 148 s.

» 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.

» KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. 2009. *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica : PF UMB, 2009, 162 s.

» LABUDOVÁ, J. 2007. *Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v slovenskej republike.* Bratislava: FTVŠ, 2007, 152 s.

» NAKONEČNÝ , M. 1999. Sociální psychologie. Praha : Academia, 1999, 288 s.

» PAVELKOVÁ, I. - ŠKALOUDOVÁ, A. 2004. Postoje žáků k předmětům jako projev motivovanosti. In Škoda, J.; Dolík, P. Profese učitele a současná společnost. XII. konference ČAPV [CD/ROM]. Ústí nad Labem: PedF UJEP, 2004.

» PAVELKOVÁ, I. 2002. Motivace žáků k učení. Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2002.

» RENDL, M. - ŠKALOUDOVÁ, A. 2004. Proměny "žákovství" v pražských školách. In SPFFBU : Studia pedagogika U9. Brno: MU, 2004, s. 18-35.

» RUISEL, I. 1999. Osobnosť a inteligencia v interfunkčnom kontexte. In: M. Bratská, E. Naništová, I. Sarmány Schuller (Eds.), Reflexie súčasnej psychológie na Slovensku. Trenčín: 1999, s. 9-12.

» ŠNAJDEROVÁ, M.- ZEMKOVÁ, D. 2000. Předčasná puberta. Praha: Galén, 2000. ISBN 80-7262-040-1.

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

» VALJENT, Z.- FLEMR, L. 2010. Vybrané aspekty kvality života studentů technické univerzity. Kontakt, 2010, roč. 12 , 4, s. 414- 424.

doc. PaedDr. Štefan ADAMČÁK, PhD. - FF UMB BB, Katedra telesnej výchovy a športu, Tajovského ul. 40, 97401 Banská Bystrica - stefan.adamcak@umb.sk

npor. PaedDr. Anna Kozaňáková, PhD. – Akadémia PZ BA, Katedra telesnej výchovy a športu, Sklabinská 1, 83601, Bratislava – Rača – anna.kozanakova@minv.sk

ANALÝZA POZITIVNÍCH ASPEKTŮ ZIVOTNÍHO STYLU U STUDENTEK JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Marie Švábová

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

ABSTRAKT

Práce je zaměřena na zjišťování pozitivních aspektů životního stylu u studentek Jihočeské univerzity v českých Budějovicích na základě dotazníkového šetření u 426 studentek JU. Studentky Jihočeské univerzity mají podle předložené studie převažující kladný vztah k pohybovým aktivitám (81,6%). Některé starší studie vykazují vyšší procentuální vyjádření kladného vztahu k pohybovým aktivitám. Hlavní motivací k pohybu jsou zlepšení kondice a pozitivní vliv cvičení na psychiku. U studentek JU převažuje konzumace zdravých potrav a převážná část pravidelně denně snídá. Studentky se stravují 4x a 5x denně (71,21%), dále uvádějí, že jejich strava spočívá v domácí přípravě (84,42%). Pitný režim není zcela pozitivní, protože 2l a více vypije během dne pouze 33,3%. Více jak polovina z dotazovaných uvádí, že nikdy neaplikovaly dietu za účelem hubnutí (58,8%), což odpovídá i výsledkům spokojenosti se svou tělesnou hmotností (50,4%). Velká část studentek překvapila v oblasti regenerace a relaxace, většina z nich totiž umí relaxovat (58,4%), což se nepatrně liší od odpovědí, že se cítí duševně v pohodě (44,1%). Z hlediska kvality spánku je spokojeno pouze 70 % studentek. Co se týká úpravy zevnějšku, je zřejmé, že studentky se starají o svůj vzhled (91,5%).

Klíčová slova: studentky JU, životní styl

ABSTRACT

The work is focused on the identification of positive lifestyle aspects of students of the University of South Bohemia in České Budějovice based on a questionnaire survey of 426 JU students. Students of the University of South Bohemia are predominantly positive in relation to physical activities (81.6%). Some older studies have a higher percentage of positive relationships with physical activity. The main motivation for movement is the improvement of fitness and the positive effect of exercise on psyche. For juniors, the consumption of healthy foods prevails, and most of them regularly eat daily. Students eat 4x and 5x a day (71.21%), and they indicate that their diet is in domestic preparation (84.42%). Drinking mode is not entirely positive, because it consumes only 33.3% during the day. More than half of

respondents say they never applied diet for weight loss (58.8%), which corresponds to the results of satisfaction with their body weight (50.4%). Most of the students were surprised at the area of regeneration and relaxation, most of them able to relax (58.4%), which is slightly different from the answers that they feel mentally cool (44.1%). In terms of quality of sleep, only 70% of students are satisfied. As far as the exterior is concerned, it is clear that the students look after their appearance (91.5%).
Key words: JU students, lifestyle

ÚVOD

Životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktor (Valjent, 2010).

V současné době lidé převážně vedou sedavý způsob života do práce či z práce jezdí většinou autem či jiným dopravním prostředkem, a v pracovní době převážně sedí. Pokud mají možnost, místo schodů využijí eskalátor či výtah. V domácím prostředí věnují čas televizi či počítači, u kterého zpravidla opět sedí. I do domácích prací zasáhla technika a zbavila člověka pohybu – využívání dálkových ovladačů, automatické pračky a myčky. Životní styl většiny jedinců se orientuje na získávání nových věcí, úspěchů, mocí a na peníze. Neustálý spěch a časová tíseň vede ke stresovým situacím, což má vliv na jedince samotného, ale i na všechny členy rodiny. Objevují se nové problémy, které zkracují a zhoršují kvalitu života každého z nás (Kubátová, Machová, 2009).

Kukačka (2009) a Valjent (2010) tvrdí, že aktivní životní styl je formou životního stylu, který charakterizuje interakci mezi jedincem a okolí. Interakce mezi jedincem a okolí má dvě složky, a to biologickou a sociální. Za aktivní životní styl je považován takový životní styl, v němž důležité místo zaujímá pravidelná pohybová aktivita. Pravidelná aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale uznává i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu (Kukačka, 2009; Valjent, 2010).

Čeledová a Čevela (2010) uvádějí, že největší vliv na zdraví člověka má způsob života. Životní styl zahrnuje všechny formy dobrovolného chování, které si sám člověk vybírá na základě určitých životních situací. Každý má právo na to, aby se rozhodl, zda si vybere zdravou alternativu z nabízených možností, či odmítne ty, které mají na organismus negativní vliv. Veškeré chování je shodné s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je však omezeno ekonomickou situací společností a sociálním postavení člověka. Z důvodu velkého

významu životního stylu pro zdraví je zapotřebí, aby poskytování informací, rozvíjení dovedností a návyků, formování přístupu bylo součást výchovy, které vede k odpovědnosti za vlastní zdraví.

Rychtecký (2006) uvádí, že životní styl v psychosociálních přístupech je spojován s kvalitou života lidí, profilem jejich volnočasových aktivit. Pohybová činnost a sport působí emocionálně a přináší sportujícímu emocionální prožitky. Mezi nejčastější uváděné atributy pohybové činnosti patří: zlepšení nálady, redukce stresu a napětí, získání sebedůvěry a vyšší kvalita života.

Pozdní adolescence, datovaná obvykle od sedmnácti do dvaceti let (či později) je fáze, která nejvíce směřuje k dospělosti. Mladý člověk posiluje sociální aspekt identity, tj. potřebu někam patřit, podílet se na něčem a něco s ostatními sdílet. Většina z dospívajících ukončuje vzdělání a snaží se nalézt pracovní uplatnění. Ve velké míře přemýšlí nad svou perspektivou, uvažuje o budoucích cílech a plánech ve vztahu k profesi, ale i v oblasti partnerských vztahů. Šíře změn v tomto období závisí na tom, jak adolescenti sami časují svoje dospělé role, jestli se např. rozhodují pro vysokoškolská studia, zda se ekonomicky osamostatňují, nebydlí s rodiči, vstupují do manželství, stávají se rodiči (Macek, 2003).

Studenti si stále více uvědomují výhody, které jim absolvování vysoké školy přinese, proto na vysokou školu vstupují především s vidinou získání dobrých finančních, pracovních a společenských možností. Což je zcela pochopitelné, ovšem nemělo by se tak dít na úkor zájmu o konkrétní obor, k čemuž v současné době dochází (Valjent, 2010).

Pravidelná pohybová aktivita i přirozený (obvyklý) pohyb spolu s přiměřeným příjmem anergie je nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Bylo prokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost onemocnění spojována se sedavým životním stylem (Stejskal, 2004).

Je důležité předcházet nemocem, ať už jsou příčiny jakékoliv. Mnoho faktorů ovlivňující naše zdraví nemůžeme zcela ovlivnit. Výživa patří do skupiny, kterou může jedinec sám ovlivnit a přispět tak svému zdraví. Záleží na každém z nás, do jaké míry si to uvědomujeme a zda hodláme s tímto problémem něco dělat (Kukačka, 2009).

Pohyb nám zajišťuje tok energie, krve, regeneraci a obnovu tkání, odvádí škodliviny z těla, redukuje hmotnost, zvyšuje svalovou sílu, psychickou odolnost a další. i přesto, že pohyb má pozitivní význam pro zdraví člověka, je často opomíjen. Je vhodné střídat aerobní a anaerobní

cvičení střídání dynamických a statických cviků. Předchází tak jednostrannému zatížení, které by později mohlo vést k svalové dysbalanci (Lojková, 2006).

Pod pojmem relaxace rozumíme hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje z těla zbytečné svalové a nervové napětí. To, že někdo umí a dokáže relaxovat, považujeme za podstatnou složku zdravého životního stylu. Bez relaxace v dnešním hektickém životě nemůžeme prospívat tělesně ani duševně. Bez relaxace trpí celý lidský organismus, obzvláště kardiovaskulární systém (Kukačka, 2010).

Spánek je základní fyziologickou potřebou a je stejně tak nezbytný jako dostatečné množství tekutin nebo stravy. Jeho význam je především v regeneraci centrálního nervového systému. V praxi je tomu tak, že pokud není spánek dostatečný a kvalitní, tak se to projevuje zhoršením myšlením, snížení koncentrace a pocitem únavy další den. Pokud má člověk potíže se spánkem, může dojít až k závažným duševním onemocněním (Praško, 2009). Křivolavý (2001) tvrdí, že pokud je spánek nedostatečný dochází k nadměrným pocitům únavy, má přímý vliv na snížení pozornosti, produkce halucinací apod.

Stres je anglického původu a znamená zmáčknutí, stlačení. Obrazně se tedy jedná o vyjádření tlaku, který je psychického charakteru. Lidský život není stálý a člověk se musí neustále adaptovat. Často se stává, že máme problémy, které jsou buď velké, nebo více nashromážděných malých, což překračuje naší schopnost adaptování. Z čehož vyplývá prožívání stresu spojené s pocity úzkosti a ohrožení. Faktory vyvolávající stres jsou známy, nicméně člověk od člověka vnímá tyto stresory odlišně. Záleží na aktuálním stavu každého jedince. Vnímání stresu je subjektivní a různé stresory mohou vyvolat rozdílné reakce (Kukačka, 2010).

Duševní hygiena neboli psychohygiena je systém propracovaných pravidel, která slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. Při dodržování těchto zásad mluvíme o dosažení ideálního stavu, pozitivního duševního zdraví. Duševní hygiena učí lidi, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvýší odolnost vůči nejrůznějším negativním vlivům. Mezi pravidla duševní hygieny patří mezilidské vztahy, životospráva, řešení konfliktů a životních situací, zvládání stresové situace a emocionálního či psychického napětí Pozitivně založená, aktivně vytvářená a podporována orientace na hlavní oblast duševního zdraví. Užší pojetí člověka je chápáno jako odstranění duševních nemocí ve smyslu jejich primární a terciární prevence (Čeledová, Čevela, 2010).

CÍL PRÁCE

Hlavním cílem práce bylo zjistit a zhodnotit pozitivní aspekty životního stylu u studentek JU v Českých Budějovicích.

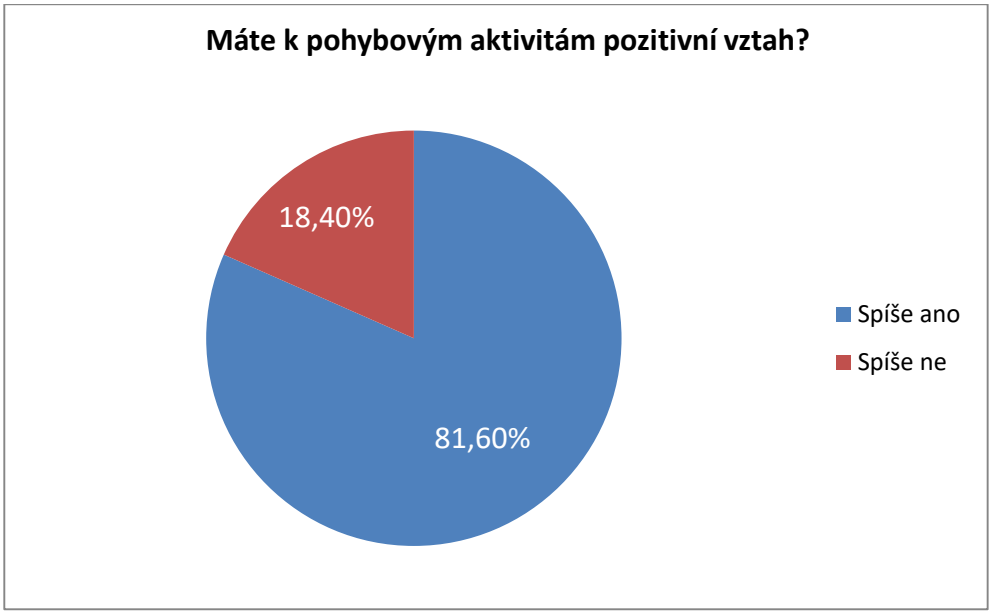
METODIKA

Tato práce byla zpracována na základě kvantitativního výzkumného šetření s využitím dotazníkové metody sběru dat. Vytvořený dotazník vlastní konstrukce obsahoval 29 otázek polozavřené formy a je rozdělen do několika oblastí. Zkoumaný soubor je složen ze studentek prezenčního i dálkového studia Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Do výzkumu byly zahrnuty studentky všech fakult JU. Jmenovitě jde o Ekonomickou fakultu, Filozofickou fakultu, Pedagogickou fakultu, Přírodovědeckou fakultu, Teologickou fakultu, Zemědělskou fakultu a o Zdravotně sociální fakultu.

Celkem bylo rozdáno 500 dotazníků. Návratnost byla 73,8 %, což odpovídá celkem číslu 462 respondentek. Věk studentek ve výzkumném souboru se pohyboval v rozmezí od 19 do 26 let. V této práci jsou prezentované jenom některé ze získaných výsledků. Výzkum proběhl v roce 2015.

VÝSLEDKY

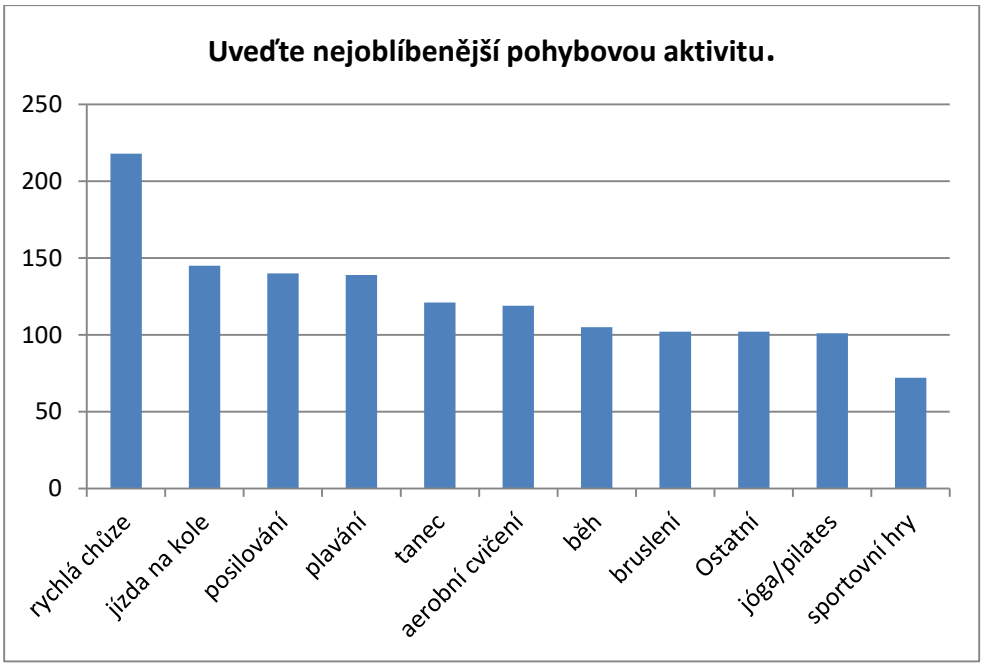
Graf 1 – Hodnocení vztahu k pohybovým aktivitám u studentek JU (n=462)



Spíše kladný vztah k pohybovým aktivitám má (81,6%) studentek, spíše negativní má (18,40%).

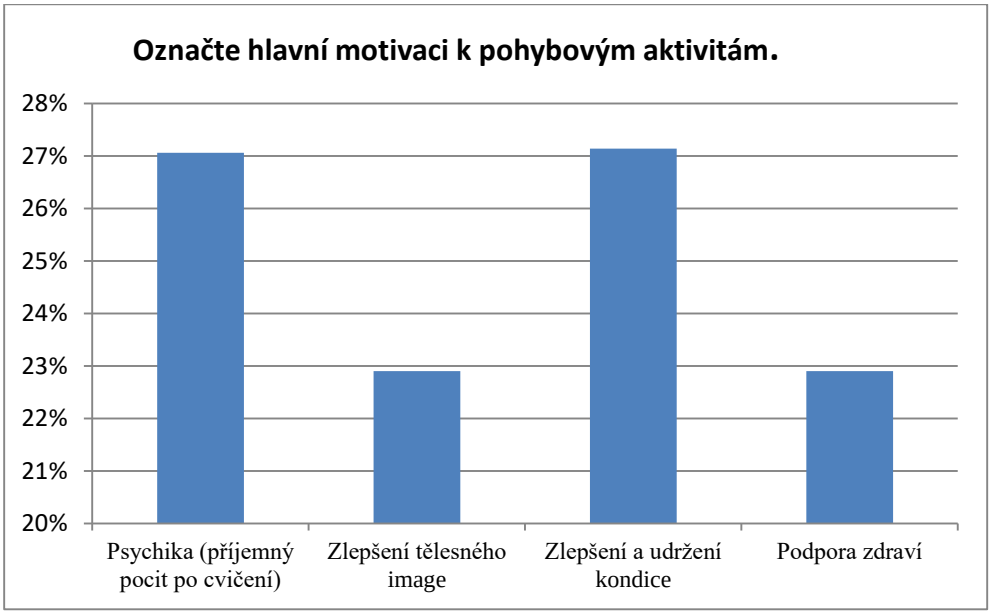
Nejoblíbenější pohybovou aktivitou u studentek je rychlá chůze (n=218), na druhém místě je jízda na kole (n=145), dále se věnují posilování (n=140), plavání (n= 139) a další níže uvedené pohybové aktivity (graf 2).

Graf 2- Oblíbenost pohybových aktivit u studentek JU (n=462)

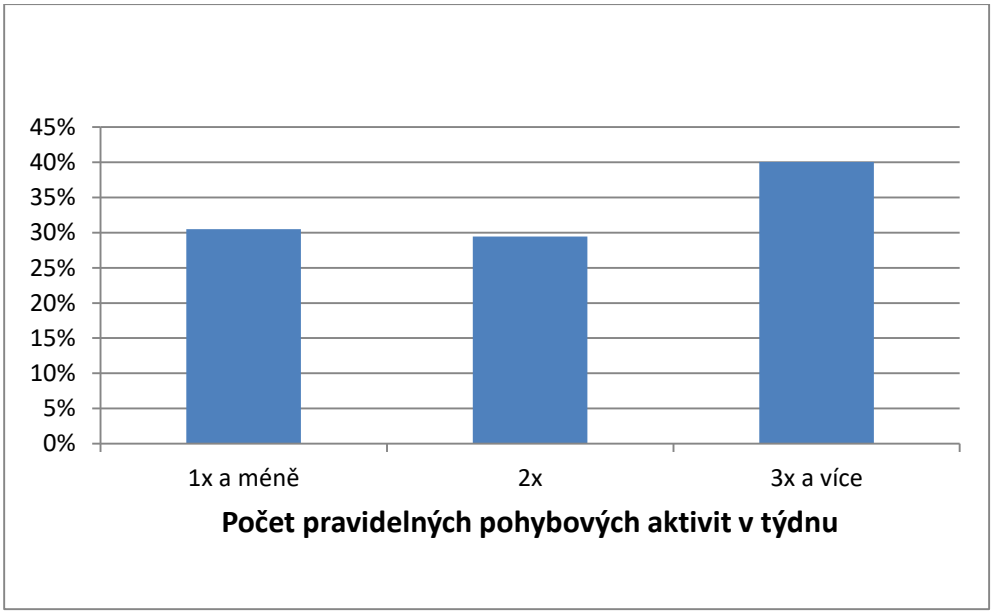


Graf 3 dokumentuje, že hlavní motivací pro pohybovou aktivitu je zlepšení a udržení kondice (27,14%), dále psychika (příjemný pocit po cvičení), odpovědělo tak (27, 06%), poslední dvě místa zaujímá podpora zdraví a zlepšení tělesného image (22,90%).

Graf 3 - Motivace k pohybovým aktivitám (n=462)

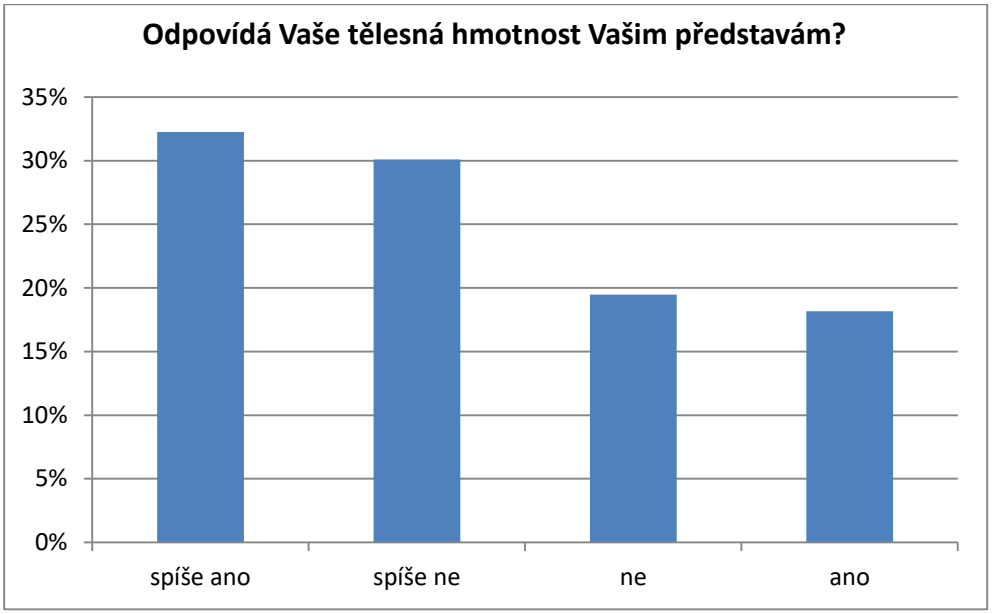


Graf 4 - Četnost pohybových aktivit za týden u studentek JU (n=462)



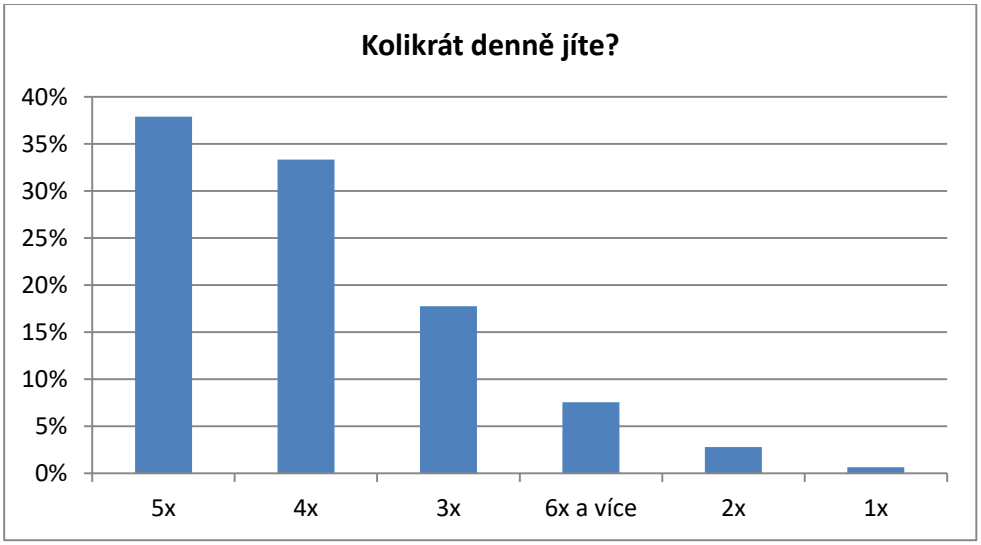
Graf 4 vykazuje, že studentky nejvíce absolvují pohybovou aktivitu 3x a více za týden delší než 30 minut (40%), 1x a méně (30,5%) a 2x za týden (29,5%).

Graf 5 - Tělesná hmotnost podle představ u studentek JU (n=462)



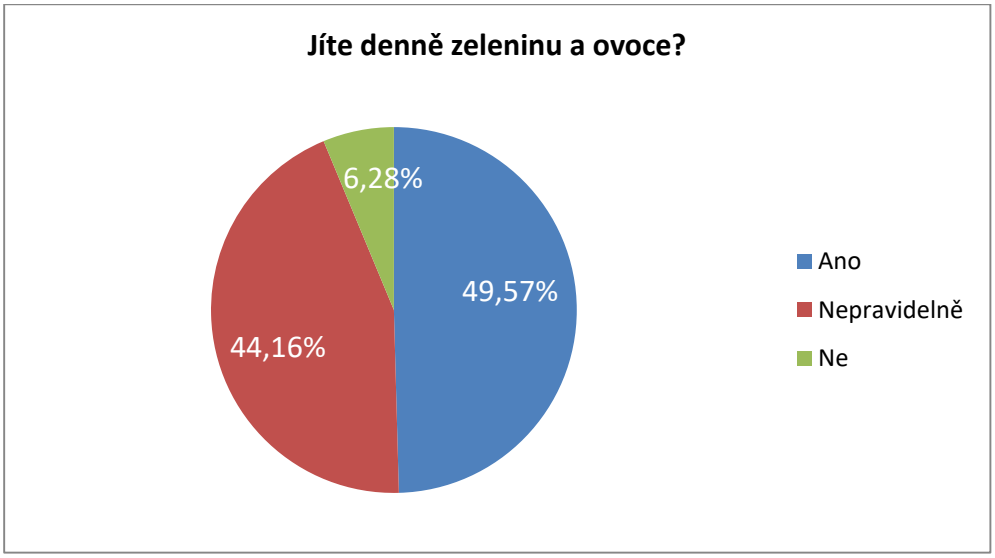
Pozitivní i negativní představy o osobní hmotnosti jsou poměrně stejně zastoupeny. Spíše spokojených se svou hmotností je (32,25%) z oslovených, (30,09%) je spíše nespokojených, naprosto spokojených se svou hmotností je (18,18%), a nespokojených je (19,48%).

Graf 6 – Počet porcí jídla během dne u studentek JU (n=462)



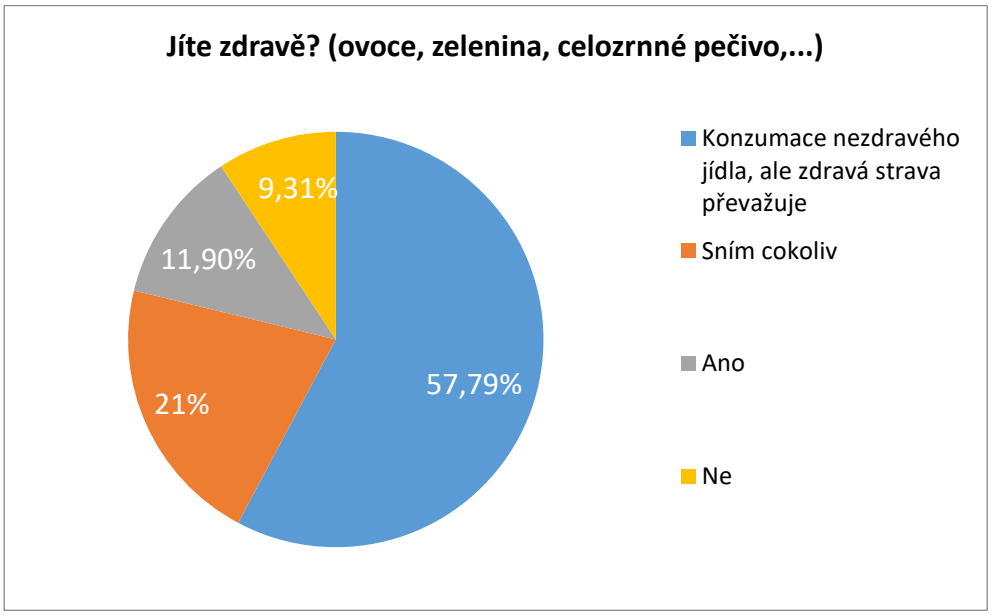
Tato otázka zjišťovala, kolikrát denně studentky konzumují jídlo, nejvíce byly voleny odpovědi 4x a 5x celkem tedy (71,21%), 3x (17,75%), 6x a více (7,58%),1x či 2x denně (3,46%).

Graf 7 – Pravidelná konzumace zeleniny a ovoce u studentek JU (n=462)



Pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny dokumentuje graf 7. Ukazuje, že přibližně polovina oslovených studentek (49,57%) konzumuje ovoce a zeleninu pravidelně – denně. Nepravidelně konzumují zmíněné produkty 44, 16% sledovaného souboru. Pouze mizivá šestiprocentní skupina vykazuje o ovoce a zeleninu nezájem.

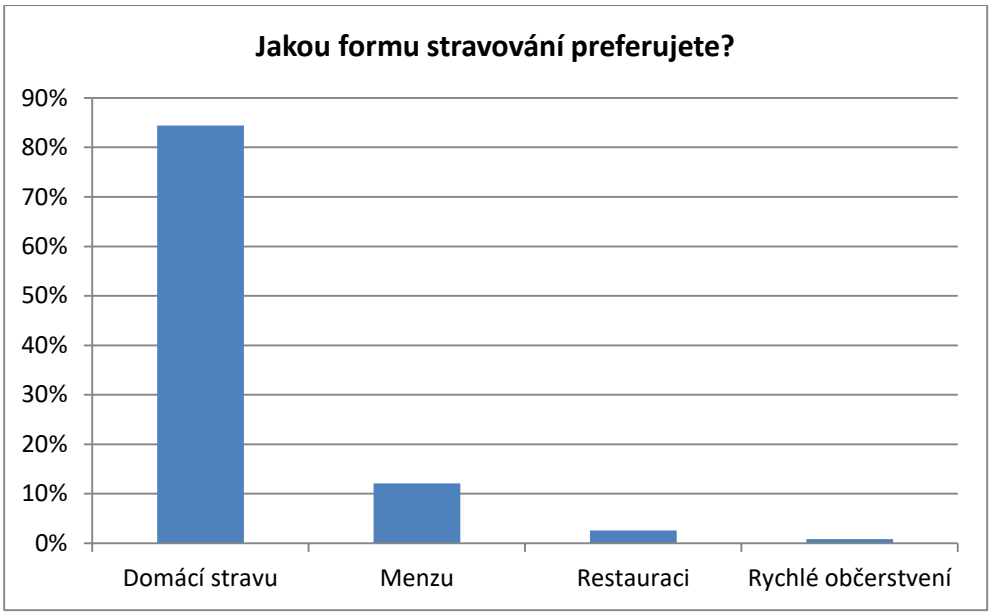
Graf 8 - Konzumace zdravých potravin u studentek JU (n=462)



Nejvíce studentek se přiklání k tomu, že konzumují i nezdravé potraviny, ale konzumace zdravé výživy převažuje (57,7%). Studentky, co snědí cokoliv je ve sledovaném souboru 21%.

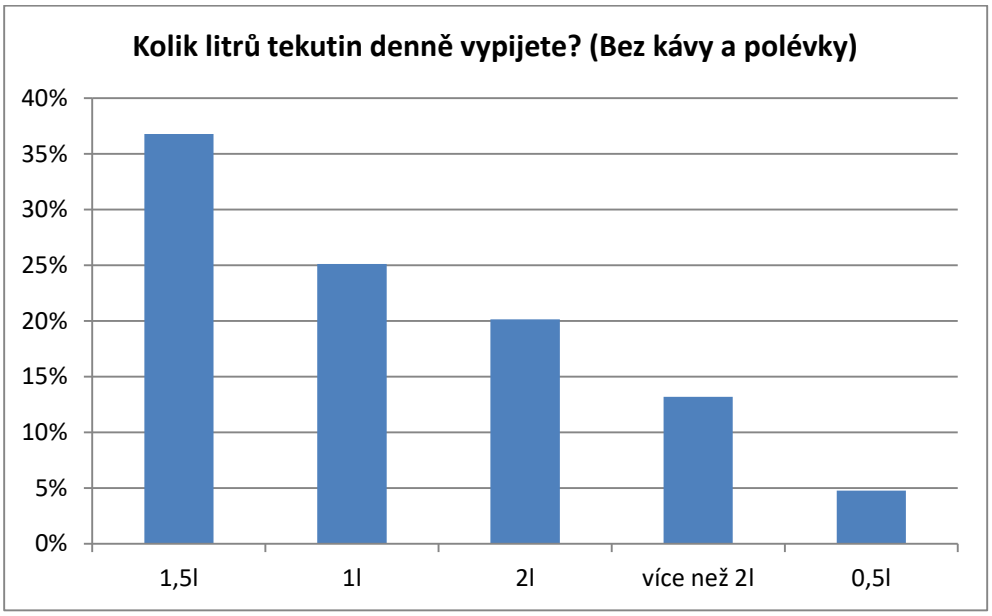
Pouhých 11,9% konzumuje jenom zdravé potraviny a nejméně studentek nekonzumuje zdravou stravu (9,31%). Výsledky odpovědí jsou ovlivněny různými představami o tom, co je zdravé a co není.

Graf 9 - Preference formy stravování u studentek JU (n=462)



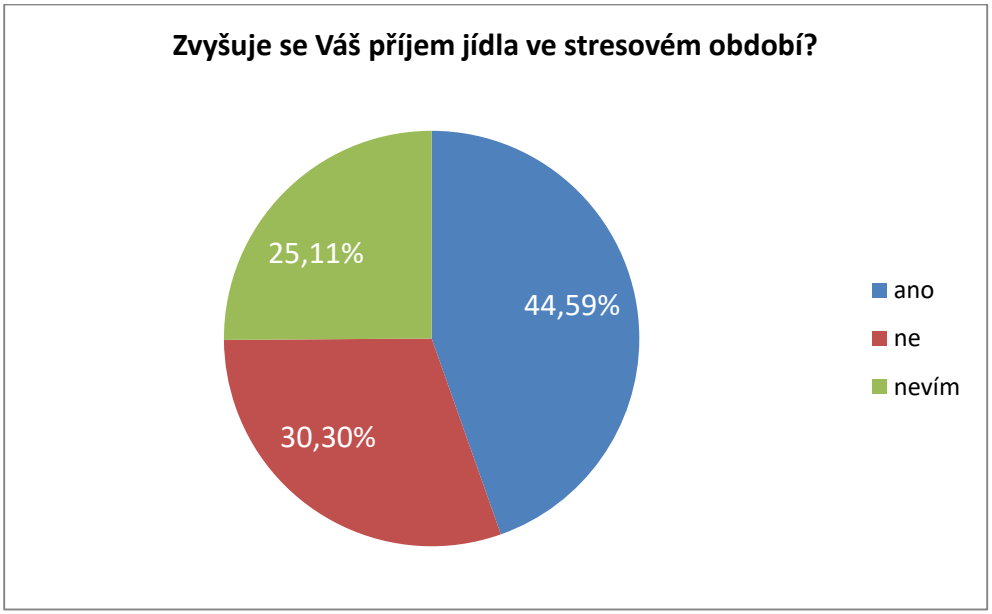
Jednoznačně preferovaná odpověď z hlediska formy stravy byla domácí strava (84,42%). Nejpohodlnější forma stravování v podobě menzy navštěvuje pouze (12,12%) oslovených studentek. Restaurace (2,60%) a rychlé občerstvení (0,87%) nejsou příliš oblíbené.

Graf 10 - Množství vypitých tekutin za den u studentek JU (n=462)



Nejvíce studentek vypije během dne 1,5l tekutin (36,8%), což koresponduje s doporučením zdravé výživy, kdy se nejčastěji uvádí, že člověk by denně měl vypít minimálně 1,5l tekutin. Menší procento oslovených se přiklonilo k 1l (25,11%).

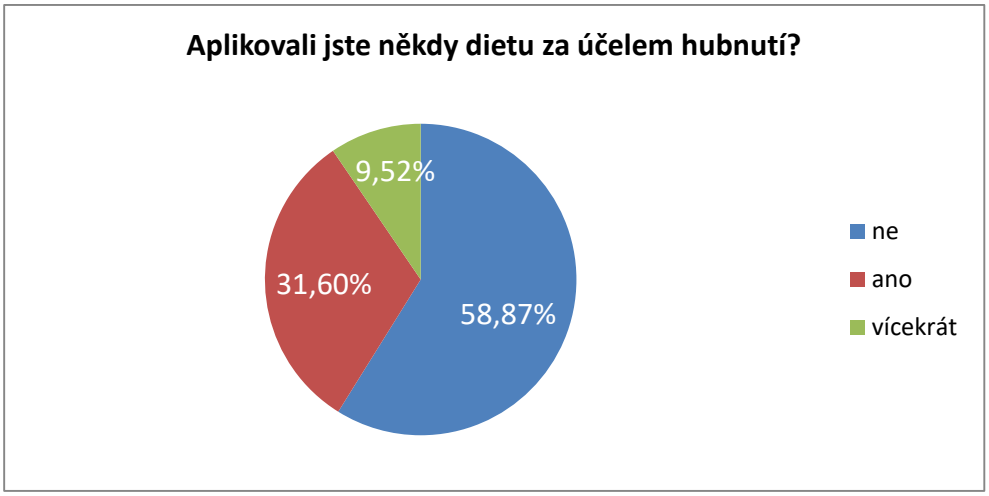
Graf 11 - Zvýšení příjmu jídla ve stresovém období u studentek JU (n=462)



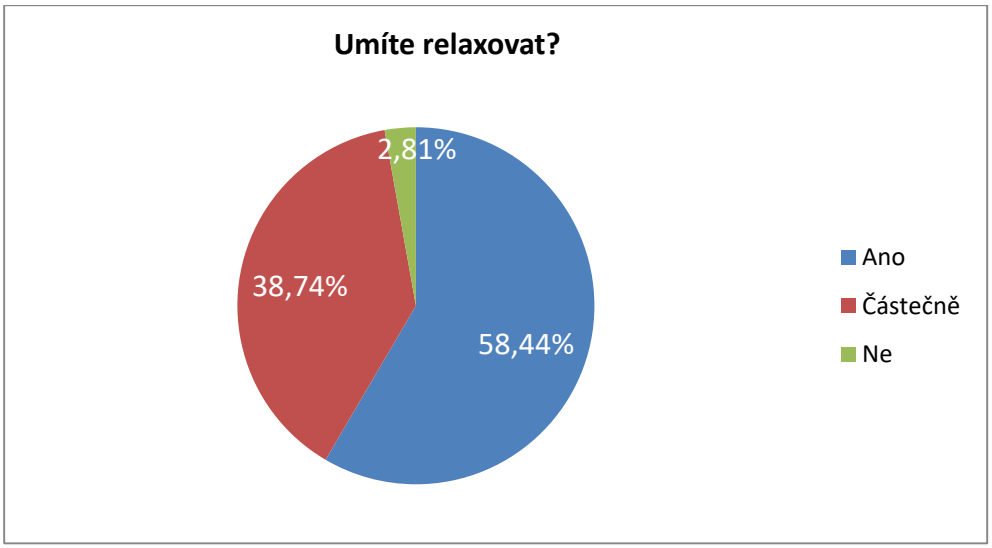
Pokud se studentky nachází ve stresovém (zkouškovém) období, tak u většiny z nich (44,59%) se zvyšuje příjem potravin. Stres bez zvýšené konzumace jídla vykazuje (30,30%) a (25,11%) nepociťuje zvýšenou konzumaci potravin v době stresu.

Graf 12 vykazuje velmi překvapující výsledky. Konstatuje, že nikdy nedrželo dietu (58,87%) z oslovených za účelem hubnutí, (31,60%) aplikovalo dietu, aby zhublo, a opakovaně drželo dietu 9,52%, aby dosáhly své vysněné postavy.

Graf 12 - Aplikace diety za účelem hubnutí u studentek JU (n=462)

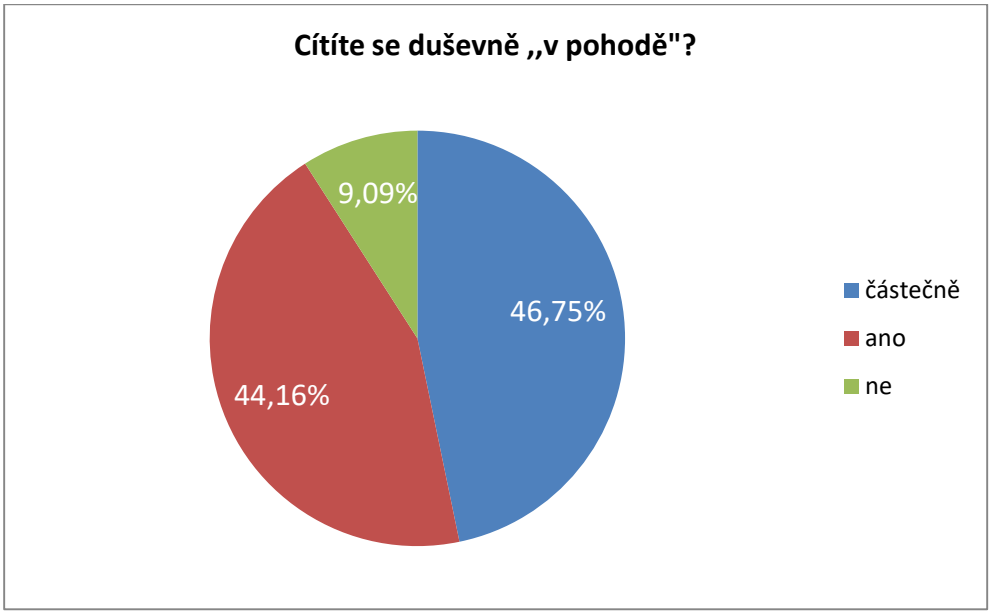


Graf 13 – Subjektivní vyjádření schopnosti relaxace u studentek JU (n=462)



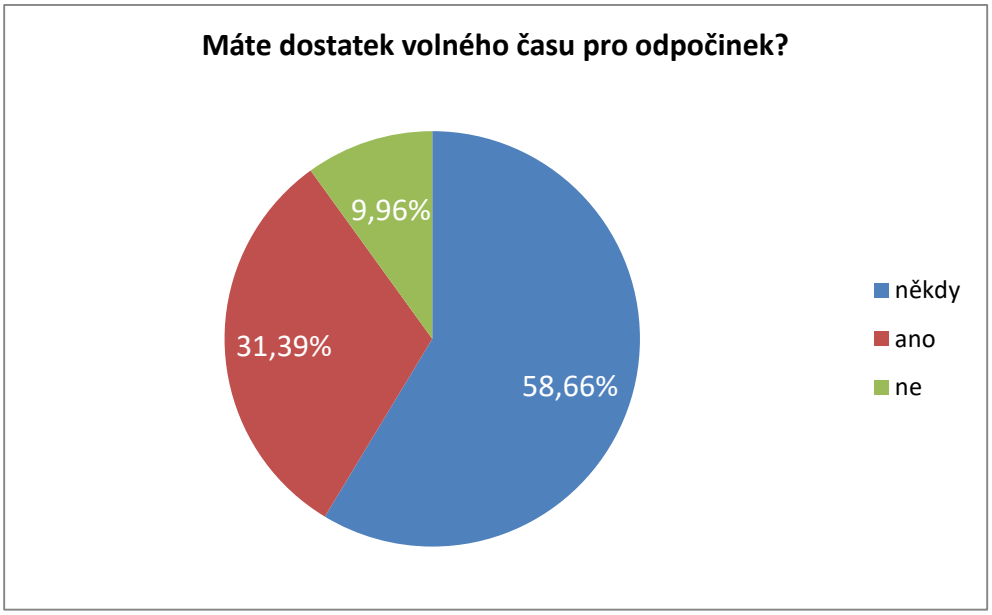
Další otázka se zabývala schopností relaxace, překvapujících (58,44%) umí relaxovat, částečně (38,74%) a (2,81%) neumí relaxovat, což je minimum z oslovených.

Graf 14 – Subjektivní posouzení stavu duševní pohody u studentek JU (n=462)



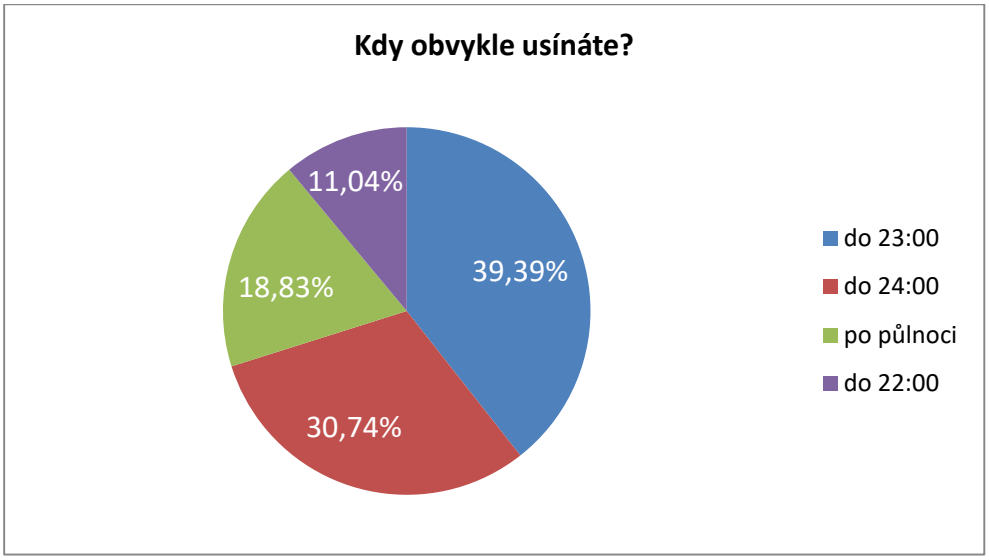
Na základě subjektivního posouzení se částečné duševní pohodě se nachází (46,75%), zcela se duševně v pohodě cítí (44,16%) a v duševní nerovnováhu vykazuje (9,09%) studentek.

Graf 15 – Subjektivní hodnocení relativity dostatku času pro odpočinek u studentek JU (n=462)



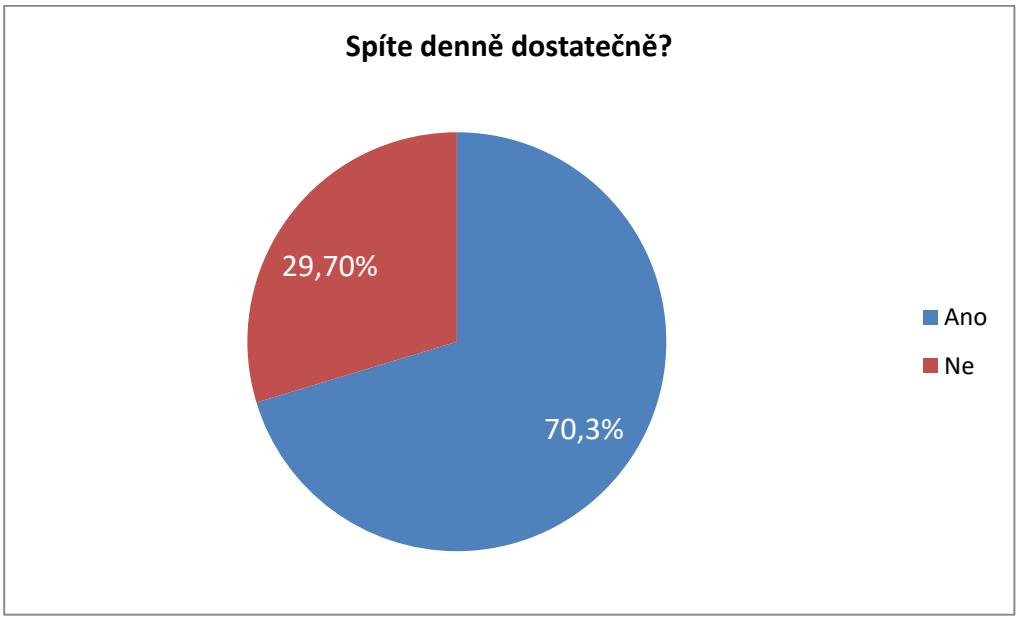
Graf 15 prezentuje, zda studentky mají dostatek volného času pro odpočinek. Někdy má dostatek volného času pro svůj odpočinek (58,66%), jedna třetina (31,39%) má vždy dostatek volného času a nedostatek volného času má 9,96% ze sledovaných studentek, což představuje asi jednu studentku z deseti.

Graf 16 – Doba usínání u studentek JU (n=462)



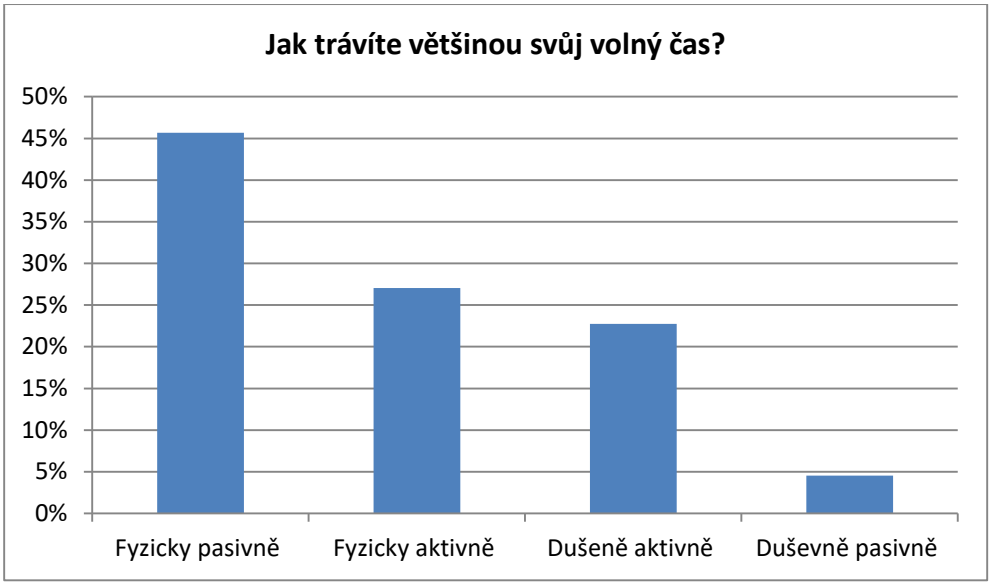
Do 23:00 hodin usíná (39,39%), do 24:00 hodin (30,74%), po půlnoci ulehá ke spánku (18,83%) a do 22:00 usíná pouhých (11,04%). Doba usínání má vztah ke kvalitě spánku, kdy se doporučuje usínat před půlnocí. Konkrétní kvalitu spánku a pozitivní hodnocení spánkového efektu vyjadřuje následující graf 17.

Graf 17 – Dostatečná kvality spánku u studentek JU (n=462)



Dostatečně vyspalé a odpočinuté se po probuzení se cítí (70,3%) studentek, (29,70%) se po probuzení cítí nevyspalé a neodpočinuté, což se může projevit ve kvalitě denních aktivit.

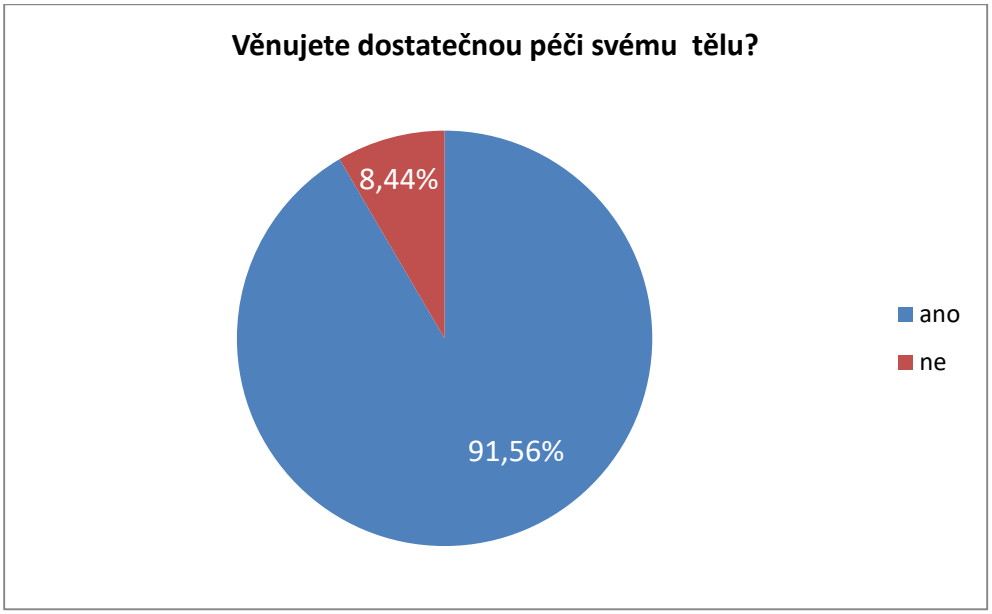
Graf 18 – Nejčastější podoba trávení volného času u studentek JU (n=462)



Většina studentek trávíte svůj volný čas fyzicky pasivně (45,76%), (návštěvu kina, divadla, poslech hudby). Za fyzicky aktivní se považuje jízda na kole, běh, rychlá chůze atd., takto tráví volný čas (27,06%) studentek.

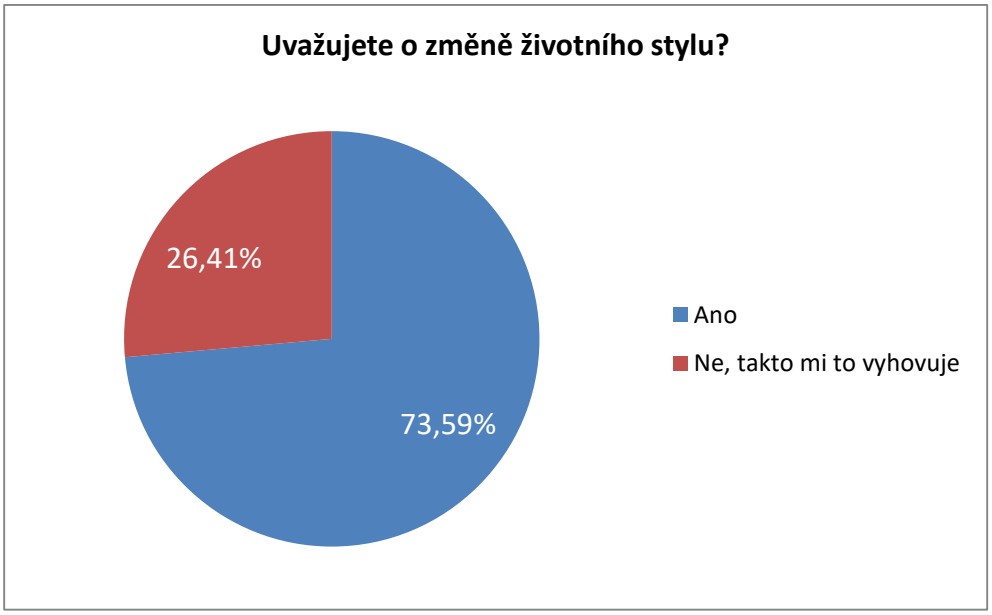
Duševně aktivně (22,73%) - autogenní trénink, meditace, dechová cvičení, zpívání. Nejméně se věnují duševně pasivní aktivitě (4,55%) - hudba, spánek, vliv kulturních, přírodních a společenských podnětů.

Graf 19 – Individuální péče o tělo u studentek JU (n=462)



Dostatečně o své tělo pečuje (91,56%), a (8,44%) nedbá na úpravu svého zevnějšku.

Graf 20 – Názor na potřebu změny životního stylu u studentek JU (n=462)



Překvapujících 73,59% studentek chce změnit životní styl (uvědomují si nějaké nedostatky) a 26,41% je spokojena se svým současným životním stylem.

DISKUSE

Spíše kladný vztah k pohybovým aktivitám má (81,6%) studentek, z čehož plyne, že studentky mají zájem o pohybové aktivity. Podobných výsledků pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám u studentek i Píchová (2015), zjistila, že kladný vztah má (86%) studentek JU. Podle výzkumu Kukačky (2009) bylo zjištěno, že kladný vztah k pohybovým aktivitám má celkem (95,3%) studentů JU. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou je rychlá chůze, jízda na kole a posilování. Kukačka, Kokeš (2009) zjistili, že nejvíce prováděná pohybovou aktivita je cyklistika, sportovní hry a aerobní cvičení. V obou výzkumech je na přední pozici jízda na kole. Píchová (2015) uvádí aerobní cvičení, chůzi, jízdu na kole a plavání. Největší motivací k pohybovým aktivitám vede studentky zlepšení a udržení kondice (27,14%), dále psychika (příjemný pocit po cvičení), odpovědělo tak (27, 06%), poté podpora zdraví a zlepšení tělesného image (22,90%), kdežto Píchová (2015) zjistila, že největší motivací je image (56%). Zde jsou prokazatelné markantní rozdíly. Pohybovým aktivitám se věnuje během týdne 3x a více (40%), 2x (29,4%), 1x a méně (30,5%). Píchová (2015) uvádí, že pohybovým aktivitám více, jak 3x týdně se celkem věnuje (54%), 2x týdně (18%) a 1x a méně (28%). Ve všech třech odpovědích jsou znatelné rozdíly.

Spokojeny se svou tělesnou hmotností je (32,25%) z oslovených studentek, 30,09% je spíše nespokojených, naprosto spokojených je (18,18%), a nespokojených je (19,48%). Kimmer (2012) uvádí, že se svoji váhou je spokojeno (52%) a nespokojených je pouze (48%). Zde můžeme pozorovat odlišné výsledky.

Další otázky byly zaměřeny na výživu. Otázka zabývající se rozložením stravy během dne dosáhla nejvyššího počtu u odpovědí 4x a 5x denně (71,21%), 3x (17,75%), 6x a více se denně stravuje (7,58%), 1x či 2x denně (3,46%), takovýchto výsledků zjistil i Kimmer (2012) 4x a 5x (73%), 1x a 2x (2%), 3x (14%), 6x (7%) a Kukačka (2009) 4x a 5x (66,85%), 3x (20,67%), 6x a více (8,65%), 2x (3,72%).

Denně konzumuje zeleninu a ovoce (49,57%) oslovených, nepravidelně (44,16%) a nekonzumuje (6,28%). Kimmer (2012) zjistil podobných výsledků, pravidelně denně (38%), nepravidelně (52%) a (10%) nejí zeleninu a ovoce každý den.

Za svoji zdravou stravu s občasným zhřešením něčeho nezdravého považuje (57,79%) studentek, naprosto cokoliv sní (21%), zdravě (11,90%) a nezdravě jí (9,31%). Kimmer (2012) uvedl, že spíše zdravě se stravuje (62%) a spíše nezdravě pouhé (4%).

Preference stravování spočívá domácí stravě (84,42%), menzu preferuje pouze (12,12%), rozdílných výsledků zjistil Kimmer (2012), vysoké procento žen se stravuje v menze (79%).

Součástí výživy je i pitný režim. Pouhých 1,5l za celý den vypije (36,8%) oslovených, 2l a více (33,33%),

Kukačka (2009) zjistil podobné výsledky u pitného režimu studentek JU a to spotřebu 1,5l u 41%, 2l a více u 37% studentek.

Zvýšená konzumace jídla během stresu se zvyšuje u 44,59%, nezvyšuje se u 30,30% a 25,11% je neutrálního názoru.

Nikdy nedrželo dietu 58,87% z oslovených za účelem hubnutí, 31,60% aplikovalo dietu, aby zhublo, a opakovaně 9,52% drželo dietu, aby dosáhly své vysněné postavy. Albrechtová (2010) uvádí podobné výsledky u studentek JU, aplikace diety za účelem hubnutí 37%, opakovaně 11% a nikdy nedrželo dietu 51%, aby zhublo.

Další zkoumanou oblastí byla relaxace a regenerace. Překvapujících 58,44% oslovených umí relaxovat, částečně 38,74%. Necelá 3 procenta mají s relaxací problémy, což je minimum z oslovených. Kimmerovi (2012) výsledky jsou velmi odlišné - pouhých 38% umí relaxovat, částečně (61%) a neumí relaxovat (1%). I Albrechtová (2010) uvádí odlišné výsledky, 48% umí relaxovat, z části 46% a neumí relaxovat 5%.

V částečné duševní pohodě se nachází 46,75%, úplně duševně v pohodě se cítí 44,16% a v duševní nerovnováze je 9,09% studentek. Kimmer (2012) zjistil, že duševně v pohodě se cítí 62%, částečně 33% a možnost zápornou si zvolilo 5%. Duševní rovnováhu můžeme považovat za velmi rozdílné výsledky těchto výzkumů.

Do 23:00 hodin usíná (39,39%), do 24:00 hodin (30,74%), po půlnoci ulehá ke spánku (18,83%) a do 22:00 usíná pouhých (11,04%). Další otázka zkoumala, zda studentky mají dostatek volného času pro odpočinek. Někdy má dostatek volného času pro svůj odpočinek (58,66%), jedna třetina (31,39%) má vždy dostatek volného času a nemá (9,96%).

Svůj volný čas studentky nejčastěji tráví tělesně pasivně 45,76%, dále fyzicky aktivně (27,06%), Kimmer (2012) u této kategorie vyzkoumal 45%.

Dostatečně o své tělo pečuje 91,56% a 8,44% nedbá na úpravu svého zevnějšku.

Zkoumanou otázku byla i změna životního stylu, překvapujících (73,59%) studentek chce změnit životní styl, i když z výzkumu vyplývá, že studentky žijí poměrně zdravě, věnují se pohybové aktivitě, pravidelnému stravování i odpočinku. Ovšem (26,41%) oslovených je spokojena se svým současným životním stylem.

Více jak polovina oslovených studentek pravidelně denně snídá (66,7%). Velmi podobných výsledků dosáhl i Kimmer (2012), který uvádí, že pravidelně denně snídá (64%) studentek. Havlová (2013) uvádí pravidelnost snídání u (74,7%). Toto zjištění je velice

pozitivní, protože snídaně by měla tvořit nejdůležitější jídlo dne. Zásady zdravé výživy nezná (56,5%) studentek a necelá polovina (43,5%) zná zásady zdravé výživy.

Doba spánku během noci má vliv na pocit odpočinutí po probuzení, studentky, které spí 8 a více hodin (45,7%), jsou ráno po probuzení dostatečně vyspalé a odpočinuté (70,3%). Studentky, které spí 7 hodin a méně (54,30%), jsou po probuzení nedostatečně vyspalé (29,70%). Příčin, proč jsou dostatečně či nedostatečně vyspalé je mnoho. V mnoho literaturách se dočteme, že příčinou mohou být individuální potřeby a proto i doba spánku je u každého z nás jiná. V různých vývojových etapách se mění. Kimmer (2012) uvádí, že 8 hodin denně spí pouze (42%) žen. Kukačka (2009) uvádí, že 8 hodin a více pravidelně denně spí celkově (55,3%) studentů, jedná se tedy o muže i ženy.

ZÁVĚR

Studentky Jihočeské univerzity mají podle předložené studie převažující kladný vztah k pohybovým aktivitám (81,6%). Některé starší studie vykazují vyšší procentuální vyjádření kladného vztahu k pohybovým aktivitám. Hlavní motivací k pohybu jsou zlepšení kondice a pozitivní vliv cvičení na psychiku.

U studentek JU převažuje konzumace zdravých potrav a převážná část pravidelně denně snídá. Studentky se stravují 4x a 5x denně (71,21%), dále uvádějí, že jejich strava spočívá v domácí přípravě (84,42%). Pitný režim není zcela pozitivní, protože 2l a více vypije během dne pouze 33,3%. Více jak polovina z dotazovaných uvádí, že nikdy neaplikovaly dietu za účelem hubnutí (58,8%), což odpovídá i výsledkům spokojenosti se svou tělesnou hmotností (50,4%). Velká část studentek překvapila v oblasti regenerace a relaxace, většina z nich totiž umí relaxovat (58,4%), což se nepatrně liší od odpovědí, že se cítí duševně v pohodě (44,1%). Z hlediska kvality spánku je spokojeno pouze 70 % studentek. Co se týká úpravy zevnějšku, je zřejmé, že studentky se starají o svůj vzhled (91,5%). Z diskuse vyplývá, že různé výzkumy životního stylu studentů, provedené na Jihočeské univerzitě, přinášejí rozdílné výsledky.

LITERATURA

ČELEDOVÁ, L. - ČEVELA, R. 2010. V*ýchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.

KIMMER, D. 2012. *Rozdíly v životním stylu mužů a žen – studentů jihočeské univerzity.* Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeské univerzita.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. 2 vyd. Praha: Portál, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.

KUKAČKA, V. - KOKEŠ, R. 2009. Aktivní životní styl studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Zborník z vedeckej konferencie: *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolakov.* FMFI IK Bratislava, ISBN 978-80-223-2706-0.

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

KUKAČKA, V. 2010. *Udržitelnost zdraví.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

LOJKOVÁ, D. *Správnou cestou je zdravý životní styl.* Regena 16(2), s. 23, 2006, ISSN 1212-2289.

MACEK, P. 2003. *Adolescence*. 2 vyd. Praha: Portál, 141 s. ISBN 8071787477.

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

PÍCHOVÁ, Z. 2015. *Pohybové aktivity v životním stylu studentek JU.* Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

PRAŠKO, J. 2009. Proč je důležití spát? *Zdraví,* 57 (1), s. 25 – 28, ISSN 0139 – 5629.

RYCHTECKÝ, A. 2006. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: FTVS UK, 108 s. ISBN 80-86317-44-7.

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

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

KONTAKT

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Katedra výchovy ke zdraví PF, Dukelská 9
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
371 15 České Budějovice
e-mail: kukacka@pf.jcu.cz

VZŤAH A ZÁUJEM VYSOKOŠKOLÁČOK O POHYB, ŠPORT A TELESNÚ VÝCHOVU POČAS ŠTÚDIA NA TECHNICKEJ UNIVERZITE VO ZVOLENE

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

KĽÚČOVÉ SLOVÁ

Pohyb, šport, telesná výchova, záujmy, vzťah k športu a pohybu, dôvody nešportovania, motivácia k športovaniu, voľný čas

ABSTRAKT

V príspevku sa autor zameriava na problematiku vzťahu a záujmov študentiek TU vo Zvolene k pohybu, športu a telesnej výchove, ich miestu v dennom režime. Ďalej rozoberá aktivity študentiek v rámci ich voľného času, ako aj ich názory na Telesnú výchovu ako na výberový predmet. Vzhľadom na pripravovanú sumarizáciu výsledkov z predchádzajúcich výskumov počas piatich rokov sú výsledky výskumu porovnávané za posledné tri výskumné roky a zároveň komparované aj s výskumom Valjenta (2010) z ČVUT v Prahe.

ÚVOD

Pohyb, šport, telesná výchova – všetko pojmy, ktoré sú dnes často spomínané v súvislosti so zdravým životným štýlom a zdravím, v súvislosti s vhodným vyplnením voľného času detí, mládeže ale aj dospelých, ako aj v súvislosti s nezáujmom ľudí o tento druh aktivity. O jeho prospešnosti a prínosoch pre ľudský organizmus snáď nie je už potrebné ani hovoriť. Aj napriek tomu sa nevyužíva natoľko, ako by bolo pre človeka, či už dospelého alebo neskôr narodeného potrebné. Aj z takýchto dôvodov sa stále snažíme aj na vysokých školách priviesť čo najviac študentov ku kladnému vzťahu k športu. Je to vlastne posledná možnosť zo strany pedagóga presvedčiť vysokoškolákov formou telesnej výchovy o jeho prospešnosti a význame ako rekreačnej pohybovej aktivity, ktorej sa budú venovať pravidelne alebo aspoň príležitostne aj po ukončení štúdia.

Preto nás z dlhodobého hľadiska zaujíma postoj a vzťah študentov k pohybovým aktivitám a telesnej výchove na Technickej univerzite. Na základe dlhodobých výskumov a ich výsledkov sa im snažíme ponúkať hlavne tie športové aktivity, o ktoré javia značný záujem

a ponúkať nové športy ako lákadlo pre pravidelne športujúcich aj pre úplných začiatočníkov. Výsledky výskumu slúžia ako odrazový mostík k úprave a doplneniu možností výberu športov v rámci predmetu telesná výchova na našej univerzite, samozrejme s ohľadom na materiálne a priestorové možnosti. Aj napriek tomu sa stretávame u mnohých študentov s rôznymi dôvodmi nezáujmu a odmietania pohybu a športu, pretože svoj voľný čas využívajú na iné činnosti – brigáda, vzdelávanie, iné činnosti atď. Hlavným dôvodom nezapojenia sa do športovej aktivity je podľa výskumu Valjenta (2010) nedostatok voľného času. Je preto dôležité zistiť v každoročnom opakovanom výskume aj dôvody nešportovania nášho výskumného súboru vysokoškolákov a na základe výsledkov vytvárať priestor a podmienky aj pre túto skupinu študentov.

CIEĽ

Cieľom nášho opakovaného výskumu bolo zistiť vzťah a záujem našich vysokoškoláčok - študentiek Technickej univerzity vo Zvolene o pohyb, šport a telesnú výchovu v rámci štúdia na vysokej škole a ich voľného času, a to prostredníctvom dotazníka.

METODIKA

Počas hodín telesnej výchovy sme v rámci akademického roka 2017/2018 realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentiek Technickej univerzity vo Zvolene o pohyb, šport a hodiny telesnej výchovy v rámci vysokoškolského štúdia a ich voľného času. Do výskumu bolo zaradených 200 dotazníkov. Presnú polovicu sme rozdali ženám, z ktorých sme však pre ich nekompletné vyplnenie, alebo z iných dôvodov museli vyradiť 9. Z kategórie mužov sa nám zo 100 rozdaných vrátilo kompletne vyplnených 84. Zo 175 použiteľných dotazníkov sme respondentov rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov a žien. V našom príspevku sa venujeme spracovaniu výsledkov študentiek 1. – 5. ročníka Technickej univerzity vo Zvolene bez ohľadu na študijný odbor. Dotazníkovou metódou nám 91 z nich odpovedalo na 14 otázok, dotazníky boli anonymné. Priemerný vek respondentiek bol 21,95 roka.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Študentky TU vo Zvolene, akademický rok 2017-18

V tabuľke 1 sme opäť pri komparácii zaznamenali zmeny v porovnaní s predchádzajúcimi výsledkami z uplynulých výskumných rokov. Hierarchia hodnôt sa na prvých dvoch stupňoch

vrátila k pôvodným hodnotám – najdôležitejšie je zdravie, hodnota, ktorá je pre študentov najdôležitejšou hodnotou počas všetkých našich výskumov. Evidentné je, že si mladé dievčatá – ženy uvedomujú neustále podstatu a význam zdravia v živote človeka. Rodinu a jej podiel ako neodmysliteľnej súčasti života vrátili respondentky na druhé miesto, tak ako to bolo aj v výskume v roku 2015 (pôvodne v predchádzajúcom výskume v roku 2016 bola tretia). Opäť sa potvrdzuje dôležitosť zázemia a podpory a súdržnosti rodiny počas študentských rokov pre vysokoškoláčky. Pozoruhodným je zistenie, že šťastie a zároveň šport a pohyb má pre študentky omnoho väčší význam ako predošlé roky. Posunuli ho na tretiu pozíciu a šport na štvrtú pozíciu, pričom predtým boli obe hodnoty zaradené do druhej polovice tabuľky. Domnievame sa, že zistené fakty vyplývajú aj z toho, že pokladajú šťastie za potrebné v ich živote a šport a pohyb na základe výsledkov výskumu je súčasťou života u viac ako 90% opýtaných. Druhú polovicu tabuľky obsadili priateľstvo s malým percentuálnym náskokom pred vzdelaním a financiami. Koniec ostal spoločenskému uznaniu, ktoré nie je podstatné v porovnaní s ostatnými hodnotami pre respondentky jednak v tomto výskume a tiež v predchádzajúcich výskumoch.

Tabuľka 1 Hierarchia hodnôt respondentiek

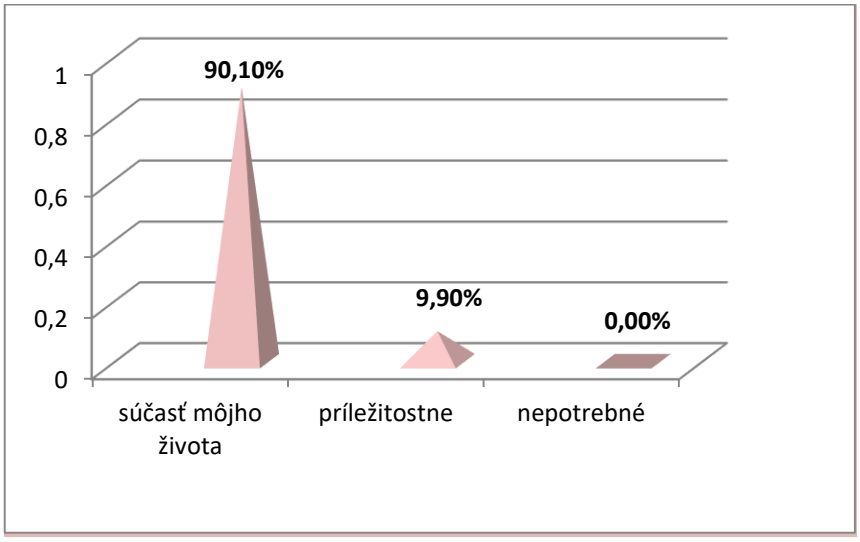
HIERARCHIA HODNÔT RESPONDENTIEK					
1.	Zdravie	4.	Pohyb a šport	7.	Financie
2.	Rodina	5.	Priateľstvo	8.	Spoločenské uznanie
3.	Šťastie	6.	Vzdelanie		

Ak výsledky výskumu porovnáme s kategóriou mužov zhodu nájdeme v prvých troch kategóriách, kde aj tento výskumný súbor označil za hodnoty v poradí zdravie, na prvých troch miestach v tabuľke v poradí zdravie, rodina, šťastie.

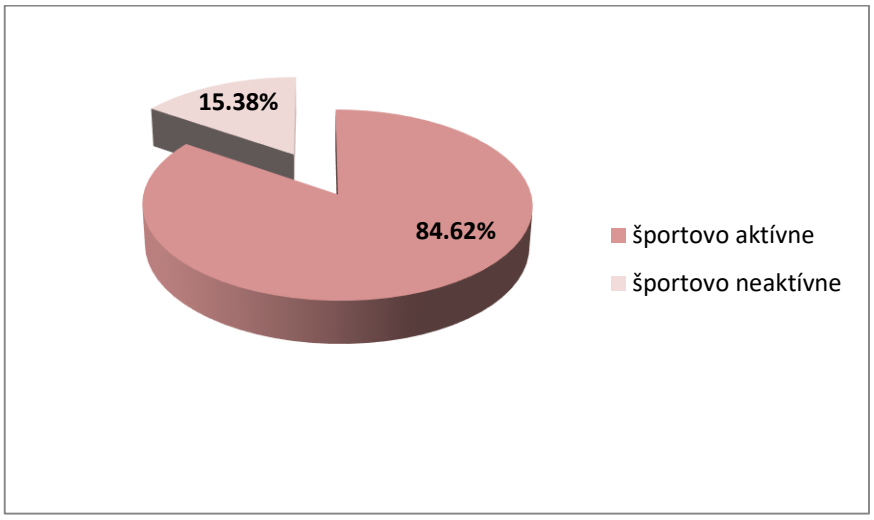
Najvyššou hodnotou je teda stále bez zmeny hodnota zdravia. Jeho potreba, nenahraditeľnosť a dôležitosť je evidentná pre našich respondentov, čo môže byť jeden z predpokladov, že sa budú snažiť zdravie podporovať a udržiavať aj pravidelnou športovou činnosťou.

Študentky ďalej odpovedali na otázku významu pohybových a športovo – rekreačných činností v ich živote. Výsledok nás prekvapil, no zároveň je pre nás potešujúci a povzbudivý, pretože spomenuté aktivity tvoria súčasť života pre 90,10% opýtaných, čo v porovnaní s predchádzajúcim výskumom znamená výrazný nárast až o takmer 29%. Aj v porovnaní s mužskou kategóriou, kde pre 72% z nich je šport a pohyb súčasť života ide taktiež o podstatne

vyššie zastúpenie. Vysvetlením môže byť fakt, že sme náhodne pri rozdávaní dotazníkov narazili na skupinu študentiek, ktoré naozaj majú trvalý vzťah k športu a venujú mu časť svojho voľného času. Príležitostne sa športu venuje 9,90% opýtaných a ako nepotrebné ich nevidí žiadna z respondentiek. Pozitívny je fakt, že zaznamenávame opäť pokles počtu študentiek, pre ktoré je pohybová aktivita nepotrebná v porovnaní z výskumov z rokov 2015 a 2016 (v roku 2015 – 3,35%, 2016 – 2,94%).



Obrázok 1 Význam športovo – rekreačných aktivít

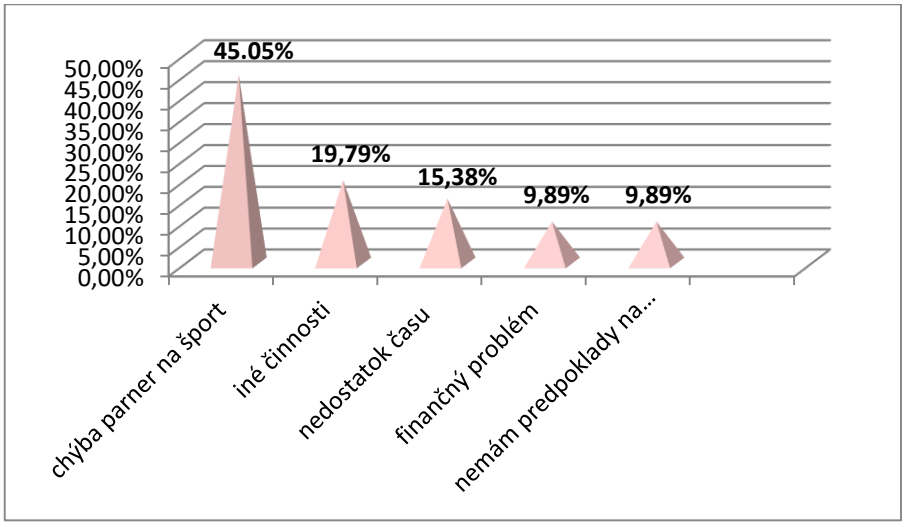


Obrázok 2 Pomer športovo aktívnych a neaktívnych respondentiek

Nasledujúca otázka nám mala odhaliť aktívne športovkyne spomedzi študentiek, prípadne tie, ktoré sa kedysi športu aktívne venovali a dnes síce športujú, ale rekreačne nesúťažne. Zistili sme, že 84,62% respondentiek sa kedysi venovalo aktívne športovej činnosti, alebo sa jej venujú

ešte aj naďalej. Aj táto odpoveď nám potvrdzuje, že v súbore dievčat je mnoho takých, ktoré majú k pohybu kladný vzťah, je súčasťou ich života a preto aj v hierarchii hodnôt posunuli pohyb a šport na štvrté miesto. Len 15,38% opýtaných tvorí druhú skupinu študentiek, ktoré sa nikdy aktívne športu nevenovali. Na základe percentuálneho zastúpenia opäť môžeme konštatovať rapídny nárast v podiele aktívnych študentiek v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi (2015 – 47,16% a 2016 – 44,12%).

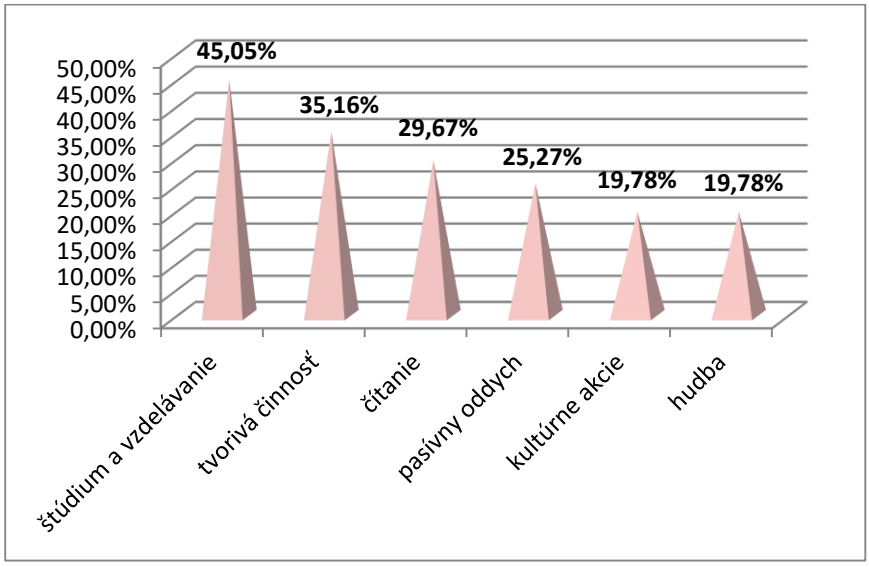
Ďalšie dve nasledujúce otázky dotazníka spolu úzko súvisia a hovoria o uprednostňovaných činnostiach pred pohybom a športom a tiež o hlavných dôvodoch nevyužívania pohybových aktivít vo voľnom čase. Obrázok 3 svedčí o odlišných odpovediach, s akými sme sa stretávali v predchádzajúcich rokoch. Hlavným dôvodom pohybovej „neaktivity“ je chýbajúci vhodný partner pre šport, prípadne sa študentky venujú iným činnostiam a nemajú dostatok voľného času. Práve posledná možnosť nám doteraz vždy figurovala na prvom mieste. Vyskytlo sa aj minimálne množstvo odpovedí súvisiacich s finančným problémom alebo domnievaním, že respondentky nemajú na šport predpoklady.



Obrázok 3 Hlavné dôvody nešportovania respondentiek

S predchádzajúcou otázkou úzko súvisí ďalšia. Zaujímalo nás, aké aktivity študentky uprednostňujú pred pohybovými vo svojom voľnom čase. Najviac z nich sa vyjadrilo, že ide o čas venovaný vzdelávaniu a samotnému štúdiu. Nasleduje tvorivá činnosť, čítanie, pasívny oddych, či menej zastúpené možnosti ako hudba, kultúrne akcie. Okrem uvedeného mnoho študentiek aj pracuje formou brigády, prípadne na skrátené úväzky, čo im následne neumožňuje venovať sa aj iným voľnočasovým aktivitám, teda ani športu.

Celkove sa nám situácia opakuje a je veľmi podobná ako situácia z dvoch predchádzajúcich rokov, s výnimkou práce s počítačom, ktorú v tomto prípade neurčil nikto z opýtaných ako možnosť trávenia voľného času. Domnievame sa, že študentky sa oveľa viac venujú iným činnostiam a prácu na počítači zaradili ako súčasť štúdia a vzdelávania. Pravdepodobne tento druh relaxu a oddychu je preferovanejší pri kompenzácii duševnej námahy.



Obrázok 4 Činnosti uprednostňované pred pohybovými aktivitami

Pri komparácii zistených údajov prezentovaných na obrázkoch 3 a 4 sme zistili opäť podobnosť s výsledkami výskumu uskutočneného v Českej republike (Valjent, 2010). U českých respondentov je stále hlavným dôvodom nešportovania nedostatok voľného času a chýba im partner pre šport. Obidve možnosti sú vo výskumoch aj u nás počas posledných troch rokov výskumu v popredí. Jedná sa teda pravdepodobne o záležitosť, ktorá je momentálne neodmysliteľnou súčasťou života študentov, ktorí nahrádzajú šport a pohyb inými činnosťami – hlavne pracovnou a brigádnickou činnosťou, či štúdiom a vzdelávaním.

(Vysoké percentuálne zastúpenie u uvedených činností na obrázku 4 vyplýva z možnosti výberu troch aktivít uprednostňovaných pred pohybovými.)

Ak by si naše respondentky mohli vybrať šport, ktorý by vypĺňal ich voľný čas, najviac z nich by si jednoznačne zvolilo turistiku, potom beh alebo jogging, bedminton, kulturistiku a fitness, ďalej plávanie alebo lyžovanie. V porovnaní s minulými rokmi turistika nahradila plávanie. Domnievame sa, že mnohé študentky považujú za turistiku aj prechádzky, preto došlo k tomu, že plávanie nebolo tento rok medzi top športmi.

V ostatných otázkach nám respondentky ozrejmili dôvody výberu predmetu Telesná výchova, preferovaný šport v rámci TV. Výsledky nám aj tejto otázke korešpondujú s odpoveďami na prvé otázky, kde šport je súčasť života študentiek, čo je aj hlavným dôvodom voľby telesnej výchovy ako predmetu u 50,55% opýtaných. Pre takmer 30% z nich je to jedna z vhodných foriem podpory zdravia a kondície a niekoľko študentiek si volí telesnú výchovu ako prostriedok na formovanie postavy. Možnosť voľby len z dôvodu získania kreditu si TV označilo len 5 študentiek, čo je značný pokles aj vzhľadom na fakt, že predchádzajúci výskum hovoril až o 13% a ďalší výskum o 9%, považujeme toto zistenie za vysoko kladné. Mnohé zo študentiek navštevujú hodiny telesnej výchovy nielen z uvedených dôvodov, stretávame sa s poradenskou činnosťou v rámci prebiehajúcej rehabilitácie po úraze, dlhodobej chorobe, alebo majú dievčatá záujem cvičiť aj v období tehotenstva, alebo po odporúčaní lekárom špecialistom. V takýchto prípadoch im poskytujeme individuálne hodiny v individuálnom čase s vhodným obsahom.

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

ŠPORTY PREFEROVANÉ V RÁMCI VÝBEROVÉHO PREDMETU TV			
1.	Fitnes a posilňovanie	5.	Tenis
2.	Bedminton	6.	Bouldering
3.	Volejbal	7.	Aerobik
4.	Turistika, crossfit	8.	Lukostreľba, Basketbal

Široká ponuka športov na ÚTVŠ TU umožňuje zvoliť si ten najobľúbenejší. Nie je to vždy tak, stáva sa, že študentky chcú skúšať nové športové aktivity a tak by sa nám mal záujem o konkrétne športy zo strany respondentiek meniť. No aj v tohtoročnom výskume sa potvrdil záujem hlavne o fitnes a posilňovanie, ktoré si udržuje záujem na hranici 50%. Dôvod vyplýva zo širokospektrálneho zamerania. Študentky prichádzajú s požiadavkami na rôzne cvičenia a my im podľa požiadaviek vytvoríme program, ktorý im vyslovene „sedí“. Taktiež majú aj svoje vlastné overené cvičenie, ktoré využívajú aj u nás na hodinách. Potom je tu ponuka, ktorá obsahuje posilňovacie cvičenia bez náčinia, alebo s náčiním, ktoré napomáhajú formovať, tvarovať a spevňovať problémové partie tela. Taktiež majú možnosť využívať cyklotrenažéry a orbitreky, prípadne chodia do posilňovne. V rámci fitnes môžu dievčatá využívať aj aeróbnu formu cvičenia ako aerobik, ale aj zumbu, prípadne špeciálne programy založené na aeróbnom tréningu, intervalové, kruhové tréningy. Športy označované ako nové

crossfit a lukostreľba sa už tretí rok udržujú stabilne v tabuľke obľúbených. Vypadol nám však florbal – v porovnaní s minulým rokom, pretože nám zanikla florbalová skupina dievčat.
Druhé miesto patrí bedmintonu tesne pred volejbalom. V tejto časti nenastali nejaké výrazné zmeny oproti predchádzajúcim rokom. V ponuke našim respondentkám chýba hlavne joga, ktorá bola realizovaná celý akademický rok, ale neskôr záujem o ňu upadol.

Každoročne máme veľmi podobné výsledky aj v otázke týkajúcej sa denného režimu študentiek – kedy by chceli navštevovať hodiny TV. Zastabilizovaný čas je pre väčšinu z nich dopoludnia (45,05%), popoludní (35,16%) a podvečer (19,79%). Vyslovene o večerné športovanie záujem neprejavil nikto.

V rámci svojho voľného času a teda úplne mimo hodín voliteľného predmetu TV športuje až 84,62% študentiek. Objavuje sa však 15,38% tých, ktoré športujú príležitostne a pozoruhodný je fakt, že nikto z pýtaných nevyužíva šport a pohyb len v rámci hodín TV. To je potešujúce, no podľa predchádzajúcich odpovedí sa dal takýto postoj študentiek predpokladať. Ešte v predchádzajúcich rokoch sme mali zástupkyne, ktoré vykonávali pohybovú aktivitu len na hodinách TV – v roku 2015 – 8,67% a v roku dokonca 2016 – 35,297%.
Hodiny telesnej výchovy boli motiváciou pre pohyb a šport pre 45,05% študentiek a ostatné sa priklonili k možnosti, že športovali vždy, bez ohľadu na TV na vysokej škole. Keďže motivácia je veľmi dôležitou súčasťou športu, potešilo nás toto vysoké percentuálne zastúpenie tých, ktorým sme ukázali, že pohyb môže byť každodennou súčasťou ich študentského života.

ZÁVER

Výsledky nášho výskumu nám ukázali, že študenti na TU vo Zvolene majú záujem o pravidelné športovanie, ktoré je pre väčšinu súčasť životného štýlu.. Vo všeobecnosti môžeme popísať hlavné dôvody pravidelného nešportovania u ostatných respondentiek veľmi podobne ako v predchádzajúcich výskumoch, štúdium, chýbajúci partner pre šport, prípadne sa venujú úplne odlišným činnostiam. Do úzadia ustúpila možnosť o nedostatku voľného času, ktorú oproti minulým rokom charakterizuje len zanedbateľné percento opýtaných. Našou snahou bude aj naďalej vytvárať nové možnosti, podmienky a priestor pre nové atraktívne športy a samozrejme aj pre udržanie tých, o ktoré nestrácajú študenti záujem už dlhodobo a majú u nás určitú históriu. Aj vzhľadom na modernizáciu športového prostredia a telocviční, ktorá sa nám podarila uskutočniť minulý kalendárny rok by to malo byť jednoduchšie a reálnejšie. Ďalším lákadlom bude ponuka rôznych zaujímavých pretekov, súťaží, turnajov, či dlhodobých líg,

v ktorých bojujú o víťazstvo v kolektívnych ale aj individuálnych športoch. Aj preto v nasledujúcich výskumoch, ktoré budeme znovu opakovať očakávame ešte priaznivejšie výsledky v prospech aktívnej športovej a pohybovej činnosti.

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

BAISOVÁ, K. - KRUŽLIAK, M. 2014. *Pohybové a športovo-rekreačné aktivity vysokoškolákov vo Zvolene.* Recenzovaný zborník vedeckých prác „Pohybová aktivita a zdravý životný štýl“. Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, s. 106. ISBN 978-80-8075-711-3.

KRUŽLIAK, M. 2011. *Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov*. In: Telesná výchova a šport- prostriedok vytváraniu 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.

VALJENT, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. České vysoké učení technické v Praze, Elektrotechnická fakulta. s 160. 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

OBĽÚBENOSŤ ŠPORTOVÝCH HIER U ŽIAKOV A ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL Z POHĽADU NÁZOROV UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY STREDOSLOVENSKÉHO REGIÓNU

Boris Beťák – Štefan Adamčák – Rastislav Kollár
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovensko

ABSTRAKT

Autori v príspevku prezentujú názory učiteľov telesnej a športovej výchovy na to, ktoré športové hry vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy sú pre žiakov a žiačky najobľúbenejšie respektíve najneobľúbenejšie. Prieskumnú vzorku tvorilo 507 učiteľov pôsobiacich na druhom stupni základných škôl v stredoslovenskom regióne. Prieskum bol realizovaný prostredníctvom ankety počas školského roka 2016/2017. Výsledky prieskumu sú prezentované z pohľadu intersexuálnych rozdielov ako aj z pohľadu lokalizácie školy. Na základe výsledkov autori konštatujú, že podľa učiteľov je najobľúbenejšou športovou hrou u žiakov futbal. Uviedlo to 68,06 % učiteľov z mesta, 82,13 % učiteľov z vidieka, 74,80 % mužov a 77,43 % žien. Za najobľúbenejšiu športovú hru u žiačok považuje 56,94 % učiteľov z mesta, 48,80 % učiteľov z vidieka, 57,60 % mužov a 47,08 % žien hru volejbal. Učitelia ďalej označili volejbal ako najneobľúbenejšiu športovú hru u chlapcov a futbal u dievčat. Na viac ako 90 % škôl, na ktorých autori realizovali prieskum, existuje krúžok so zameraním na športové hry. Z respondentov zapojených do prieskumu tento krúžok vedie 46,76 % učiteľov z mesta, 48,80 % učiteľov z vidieka, 58,40 % mužov a 37,74 % žien.

Kľúčové slová: Športové hry. Telesná a športová výchova. Učitelia.

ABSTRACT

Authors of the contribution present the Physical Education teachers‘ opinions about which of the sport games are the most or the least popular by both genders of pupils within the teaching process of Physical Education. The research sample was consisted of 507 teachers that have their functions on second grades of elementary schools in the middle –Slovak region. The research was implemented via questionaire during the school year 2016/2017. Results of the research are presented from the point of the view of intetrsexual differences, as well as the school localization.

Based on the results authors state, that according to teachers opininons, the most favourite sport game for boys is football, that was stated by 68,06% of teachers from the city, 82,13% from the countryside, 74,80% of men and 77,43% of women. Volleyball is considered to be most favourite in the case of girls. It was stated by 56,94% of teachers from city, 48,80% from countryside, 57,60% of men and 47,08% of women. Teachers also stated that the volleyball is the least favourite in the case of boys, and football is the least favourite in the case of girls. At over 90% of schools, on which the research was realized , there exists a school free time activity club focused on sport games. Within the teachers of our research sample, there are 46,76% of teachers form city, 48,80% from countryside, 58,40% of men and 37,74% of women that lead such a school free time activity club.

Key words: Sport games. Physical education. Teachers.

ÚVOD

Telesná a športová výchova je jediným vyučovacím predmetom v edukácií žiakov, v ktorom prevláda fyzická činnosť nad činnosťou kognitívnou. Najdominantnejším tematickým celkom vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy sú športové hry.

Je všeobecne známe, že hra a pohyb sú prostriedky, ktoré sú vlastné prakticky každému človeku a objavujú sa vo všetkých oblastiach života človeka, preto je prirodzené, že sú aj súčasťou edukačného procesu (Mázal, 2007). Definovať šport a hry oddelene je takmer nemožné a nežiadúce, pretože pre oba pojmy je zásadný význam hrania sa a zábavy (Brummett, 2009). Podľa Táborského (2004) športová hra predstavuje súťaživú činnosť dvoch súperov v rovnakom čase a priestore, ktorá prebieha podľa schválených pravidiel pričom sa súperi snažia ukázať prevahu lepším ovládaním spoločného predmetu. *„Športovú hru možno charakterizovať ako súťaživú činnosť (družstiev alebo jednotlivcov) v ovládaní spoločného predmetu v neustále sa meniacich situáciách, za rovnakých podmienok a podľa rovnakých pravidiel“* (Slovík a kol., 1993, s. 9).

Športové hry patria u žiakov a žiačok dlhodobo medzi najobľúbenejšie tematický celky vyučovania telesnej a športovej výchovy čo potvrdzujú aj práce viacerých odborníkov z tejto oblasti napr. Sýkoru a kol. (1983); Tillingera (1994); Šimoneka (2006); Paugschovej – Jančokovej (2008); Nemca – Nemcovej (2012); Nemca – Adamčáka (2013), Adamčáka – Nemca (2014) a ďalších. Adamčák – Beťák (2018) zistili, že tak ako pre žiakov, tak aj pre učiteľov, sú športové hry najradšej vyučovanou činnosťou v rámci vyučovania telesnej a športovej výchovy.

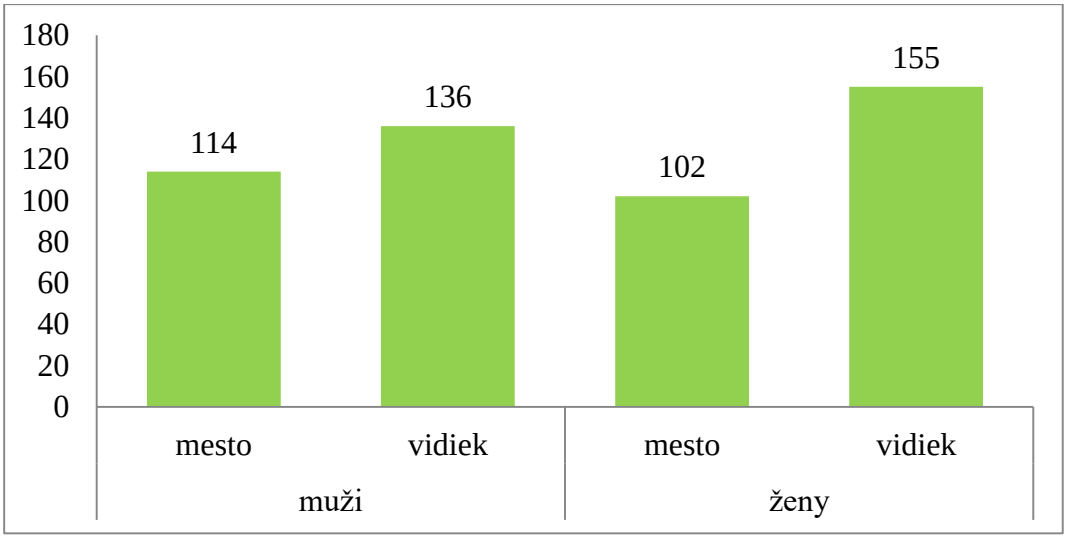
Keďže športové hry sú najobľúbenejšou športovou činnosťou v edukačnom procese, zaujímala nás preto obľúbenosť respektíve neobľúbenosť športových hier u žiakov a žiačok základných škôl z pohľadu názorov učiteľov telesnej a športovej výchovy.

CIEĽ

Cieľom príspevku je prezentovať názory učiteľov telesnej a športovej výchovy pôsobiacich na druhom stupni základných škôl v stredoslovenskom regióne na to, ktoré športové hry vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy sú pre žiakov a žiačky najobľúbenejšie respektíve najneobľúbenejšie.

METODIKA

Nášho prieskumu sa zúčastnilo 507 učiteľov telesnej a športovej výchovy zo základných škôl stredoslovenského regiónu. Ich bližšiu charakteristiku prezentujeme na obrázku 1. Prieskum bol realizovaný prostredníctvom ankety počas školského roka 2016/2017. Anketové formuláre boli vytvorené a vyhodnotené prostredníctvom programu TAP 3 firmy Gamo Banská Bystrica. V príspevku uvádzame odpovede len na vybrané otázky. Výsledky nášho prieskumu sme kvantitatívne a kvalitatívne analyzovali z pohľadu intersexuálnych rozdielov (muž – žena) ako aj z pohľadu lokalizácie školy (mesto – vidiek).



Obrázok 1 Charakteristika prieskumného súboru učiteľov základných škôl (n=507)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

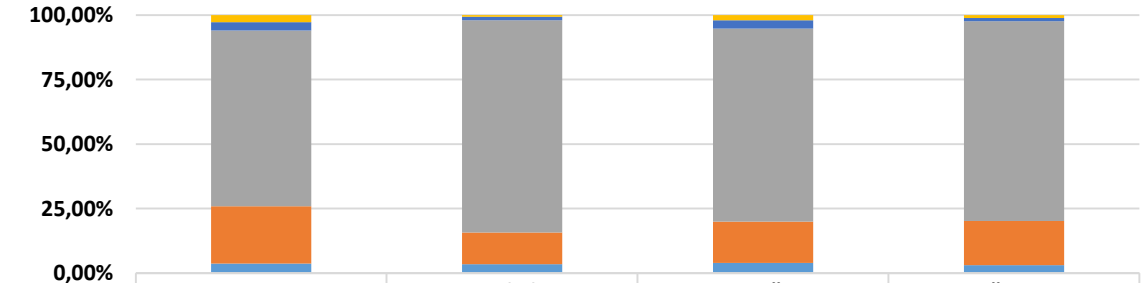
Na začiatok prieskumu nás zaujímal názor učiteľov telesnej a športovej výchovy základných škôl zo stredoslovenského regiónu, ktorá športová hra vo vyučovaní telesnej a športovej

výchovy je podľa nich u žiakov najobľúbenejšia. Na výber mali štyri konkrétne športové hry (volejbal, futbal, florbal, basketbal) a možnosť „iné“, v rámci ktorej mohli uviesť ľubovoľnú športovú hru, ktorú žiaci podľa ich názoru majú najradšej.

Na základe porovnania výsledkov z pohľadu lokalizácie školy konštatujeme, že podľa názorov učiteľov z mesta aj z vidieka je u žiakov (chlapcov) najobľúbenejšou športovou hrou vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy futbal. Uviedlo to 68,06 % učiteľov z mesta a až 82,13 % učiteľov z vidieka. Nasledoval florbal, ktorý uviedlo 22,22 % učiteľov z mesta a 12,37 % učiteľov z vidieka (obrázok 2).

Z pohľadu intersexuálneho porovnania názorov učiteľov, sme zistili obdobné výsledky ako z pohľadu lokalizácie školy. Obe pohlavia si myslia, že pre žiakov je najobľúbenejšou športovou hrou futbal (74,80 % muži, 77,43 % ženy). Opäť nasledoval florbal, ktorý uviedlo 16 % mužov a 17,12 % žien. V oboch porovnaniach ostatné športové hry nepresiahli hodnotu 4 %. V rámci možnosti „iné“ uvádzali učitelia vybíjanú a hádzanú.

Naše zistenia podporujú výsledky skúmaní iných autorov, ktorí zistili, že futbal je u žiakov najobľúbenejšou športovou hrou vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Vyplýva to zo skúmaní napríklad Antalu a kol. (2012), Kozaňákovej – Adamčáka – Kollára (2015). V oboch spomínaných skúmaniach sa vysokej obľúbenosti tešil u žiakov aj florbal, ktorý vníma Baránek (2014) ako šport, ktorý sa v školskej telesnej a športovej výchove rýchlo udomácnil a stáva sa čoraz obľúbenejším u všetkých vekových kategórii. Obe športové hry (futbal, florbal) patria medzi najradšej vyučované športové hry učiteľov mužského pohlavia. Vyplýva to z prieskumu Adamčáka – Beťáka (2018).



	mesto	vidiek	muži	ženy
iná	2,78%	0,69%	2,00%	1,17%
volejbal	3,24%	1,37%	3,20%	1,17%
futbal	68,06%	82,13%	74,80%	77,43%
florbal	22,22%	12,37%	16,00%	17,12%
basketbal	3,70%	3,44%	4,00%	3,11%

Obrázok 2 Najobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiakov z pohľadu učiteľov

Z pohľadu porovnania rozdielov v odpovediach z hľadiska lokalizácie školy sme zaznamenali signifikantné diferencie na hladine významnosti $p < 0,01$. Pri intersexuálnom porovnaní boli rozdiely v odpovediach nesignifikantné (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Najobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiakov z pohľadu učiteľov – štatistické vyhodnotenie

položka	**mesto/ vidiek**	**muži/ ženy**
štatistická významnosť chi – kvadrát test (hodnota p)	** p=0,0031	ns p=0,4836

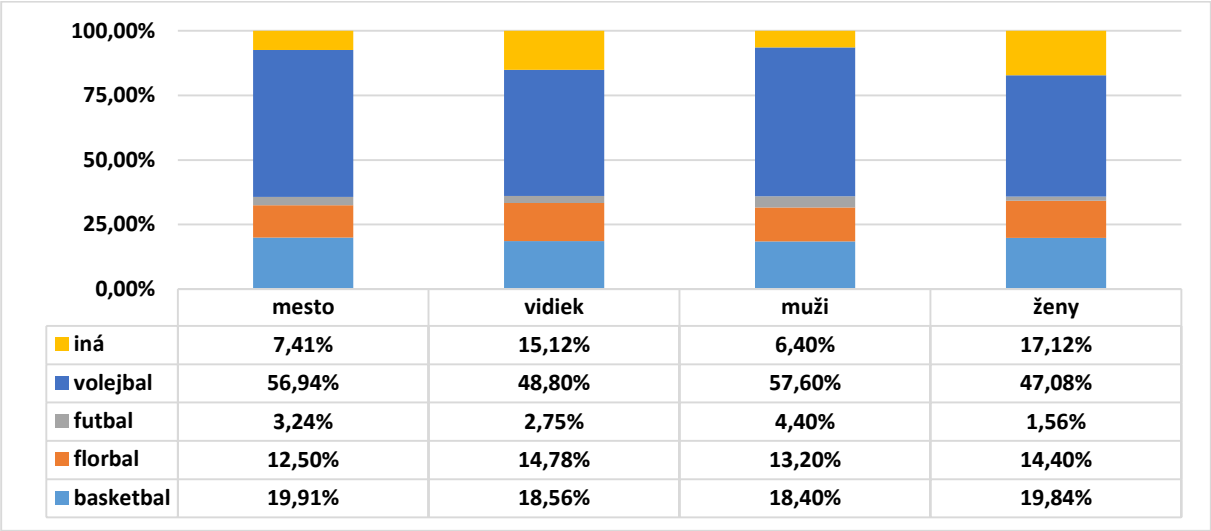
*Legenda: štatistická významnosť $p < 0,01$= **, $p < 0,05$, = *, ns = štatisticky nevýznamné*

V našej ankete nás zaujímalo aj, aké sú podľa názorov učiteľov obľúbené športové hry u žiačok druhého stupňa základných škôl v stredoslovenskom regióne. Výsledky prezentujeme na obrázku 3.

Z hľadiska lokalizácie školy uviedli učitelia z mesta rovnako aj učitelia z vidieka ako najobľúbenejšiu športovú hru pre žiačky hru volejbal (56,94 % učitelia z mesta, 48,80 % učitelia z vidieka). Ako v poradí druhú najobľúbenejšiu športovú hru uviedlo 19,91 % učiteľov z mesta a 18,56 % učiteľov z vidieka hru basketbal. V názoroch mestských učiteľov nasledoval florbal (12,50 %) a možnosť „iné“ (7,41 %). U učiteľov z vidieka bolo poradie opačné a teda ako tretiu uviedli možnosť „iné“ (15,12 %) a štvrtý skončil florbal (14,78 %). V rámci možnosti „iné“ uvádzali učitelia hlavne vybíjanú. Na poslednom mieste uviedli učitelia z oboch sídiel futbal, ktorý získal menej ako 3,5 %. Považujeme za zaujímavé, že športová hra futbal, ktorá je podľa názorov učiteľov u chlapcov najobľúbenejšia je u dievčat v obľube na poslednom mieste. Pri porovnaní názorov z intersexuálneho hľadiska označili učitelia ako najobľúbenejšiu športovú hru pre žiačky hru volejbal (57,60 % mužov a 47,08 % žien). Poradie na ďalších miestach kopírovalo poradie z pohľadu porovnania názorov učiteľov na základe lokalizácie školy. U mužov bolo poradie, rovnaké ako u učiteľov z mesta a teda od druhého miesta basketbal, florbal, „iné“ a futbal. U žien rovnaké ako u učiteľov z vidieka a teda od druhého miesta basketbal, „iné“, florbal a futbal.

Z prieskumu Adamčáka – Beťáka (2018) vyplýva, že ženy učiteľky zo športových hier vyučujú najradšej volejbal a potom basketbal, ktoré považujú obe pohlavia za najobľúbenejšie športové

hry pre žiačky. V skúmaní Kozaňakovej – Bendíkovej – Adamčáka (2016) zistili autori veľký záujem žiačok základných škôl o basketbal a florbal.



	mesto	vidiek	muži	ženy
iná	7,41%	15,12%	6,40%	17,12%
volejbal	56,94%	48,80%	57,60%	47,08%
futbal	3,24%	2,75%	4,40%	1,56%
florbal	12,50%	14,78%	13,20%	14,40%
basketbal	19,91%	18,56%	18,40%	19,84%

Obrázok 3 Najobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiačok z pohľadu učiteľov

Pri porovnaní rozdielov v odpovediach sme pomocou chí-kvadrát testu zaznamenali pri tejto otázke signifikantné diferencie medzi názormi mužov a žien na hladine významnosti $p < 0,01$. Z pohľadu lokalizácie školy sme v rozdieloch názorov učiteľov štatistickú významnosť nezaznamenali (tabuľka 2).

Tabuľka 2 Najobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiačok z pohľadu učiteľov – štatistické vyhodnotenie

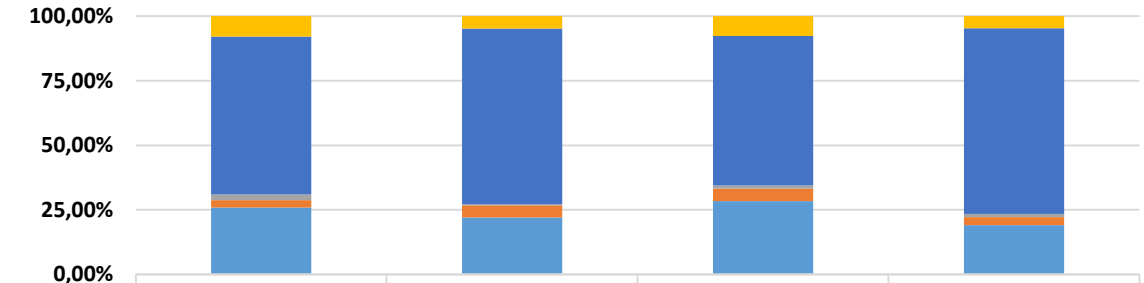
položka	**mesto/ vidiek**	**muži/ ženy**
štatistická významnosť chi – kvadrát test (hodnota p)	ns p=0,0751	** p=0,00089

*Legenda: štatistická významnosť $p < 0,01$= **, $p < 0,05$, = *, ns = štatisticky nevýznamné*

Podľa učiteľov u žiakov v obľúbenosti jasne dominuje futbal, za nim nasleduje florbal a potom ostatné športové hry (obrázok 2). Preto nás zaujímal názor učiteľov aj na to, ktorá športová hra je podľa nich u žiakov najneobľúbenejšia. Výsledky prezentujeme na obrázku 4.

Odpovede učiteľov z pohľadu lokalizácie školy, ako aj z pohľadu intersexuálnych rozdielov sa zhodli v tom, že pre žiakov je najneobľúbenejšia športová hra volejbal. Označilo

ju 61,11 % učiteľov z mesta, 68,04 % učiteľov z vidieka, 58 % mužov a 71,98 % žien. Za volejbalom s výrazným rozdielom nasledoval basketbal. Neobľúbenosť volejbalu u chlapcov podľa nás súvisí so skutočnosťou, že je to nekontaktná hra a chlapci sú výbušnejšie typy a majú radi skôr dynamickejšie a kontaktnejšie športové hry. Basketbal má z kolektívnych športových hier vyučovaných v rámci telesnej a športovej výchovy najnáročnejšie pravidlá čo môže vytvárať u žiakov neobľúbenosť. Ďalšie poradie v neobľúbenosti obsadili hádzaná v rámci možnosti „iné“, florbal a futbal. Na základe odpovedí učiteľov prezentovaných na obrázku 2 sme zistenia pri florbale a futbale v tejto otázke očakávali.



	mesto	vidiek	muži	ženy
iná	7,87%	4,81%	7,60%	4,67%
volejbal	61,11%	68,04%	58,00%	71,98%
futbal	2,31%	0,34%	1,20%	1,17%
florbal	2,78%	4,81%	4,80%	3,11%
basketbal	25,93%	21,99%	28,40%	19,07%

Obrázok 4 Najneobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiakov z pohľadu učiteľov

Pri porovnaní názorov učiteľov sme pri tejto otázke zaznamenali signifikantné diferencie v odpovediach učiteľov z pohľadu intersexuálneho hľadiska. Bolo to na hladine významnosti $p < 0,05$ (tabuľka 3).

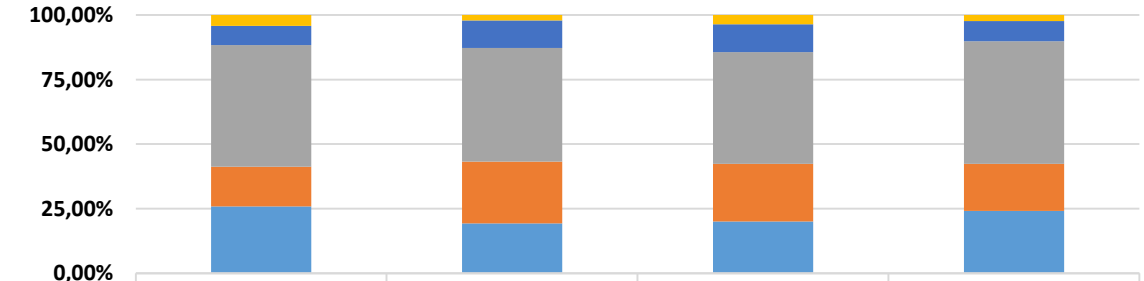
Tabuľka 3 Najneobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiakov z pohľadu učiteľov – štatistické vyhodnotenie

položka	**mesto/ vidiek**	**muži/ ženy**
štatistická významnosť chi – kvadrát test (hodnota p)	ns p=0,06128	* p=0,0247

*Legenda: štatistická významnosť $p < 0,01$= **, $p < 0,05$, = *, ns = štatisticky nevýznamné*

Z pohľadu obľúbenosti je podľa učiteľov rebríček obľúbených športových hier pre žiačky nasledovný: volejbal, basketbal nasleduje florbal a vybíjaná resp. vybíjaná a florbal a na záver futbal (obrázok 3). Zaujímalo nás aj, ktoré športové hry sú podľa učiteľov pre žiačky najneobľúbenejšie.

V rebríčku najneobľúbenejších športových hier jasne dominuje futbal. Uviedlo ho 47,22 % učiteľov z mesta, 43,99 % učiteľov z vidieka, 43,20 % mužov a 47,47 % žien (obrázok 5). Učitelia z mesta rovnako ako ženy uviedli v ďalšom poradí basketbal a florbal. U učiteľov z vidieka a mužov bolo poradie obrátené a teda florbal, za ktorým nasledoval basketbal. Prekvapivé sú hodnoty pri možnosti „iné“, v rámci ktorej uvádzali učitelia hádzanú. Domnievame sa, že nízke hodnoty boli zaznamenané preto, že učitelia pri tejto otázke venovali pozornosť skôr konkrétnym športovým hrám vymenovaným v otázke ako hľadaniu alternatívy v rámci možnosti „iné“



	mesto	vidiek	muži	ženy
iná	4,17%	2,06%	3,60%	2,33%
volejbal	7,41%	10,65%	10,80%	7,78%
futbal	47,22%	43,99%	43,20%	47,47%
florbal	15,28%	24,05%	22,40%	18,29%
basketbal	25,93%	19,24%	20,00%	24,12%

Obrázok 5 Najneobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiačok z pohľadu učiteľov

Z pohľadu signifikantnosti sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach učiteľov z pohľadu lokalizácie školy. Zistená významnosť bola na hladine $p < 0,05$ (tabuľka 4).

Tabuľka 4 Najneobľúbenejšia športová hra na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiačok z pohľadu učiteľov – štatistické vyhodnotenie

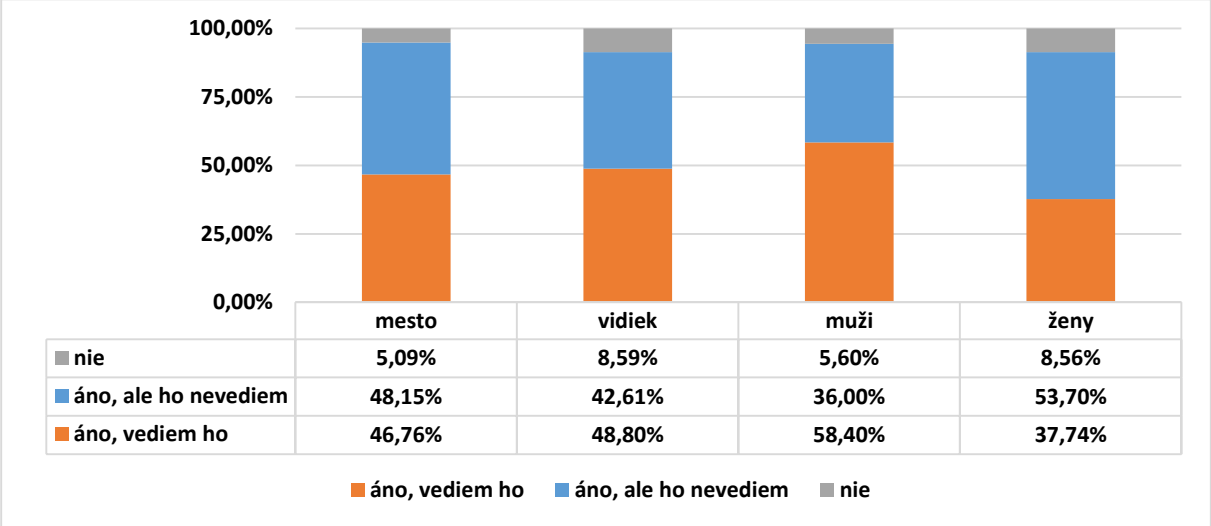
položka	mesto/ vidiek	muži/ ženy

štatistická významnosť	*	ns
chi – kvadrát test (hodnota p)	p=0,0294	p=0,3459

*Legenda: štatistická významnosť $p < 0,01$= **, $p < 0,05$, = *, ns = štatisticky nevýznamné*

V úvode príspevku sme zmienili skutočnosť, že viacerí autori vo svojich skúmaniach zistili veľkú obľúbenosť športových hier žiakmi vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Preto nás zaujímalo, či na škole, na ktorej učitelia zapojený do nášho prieskumu pôsobia, existuje krúžok so zameraním na športové hry a či ho aj sami vedú.

Viac ako 94 % učiteľov z mestských škôl uviedlo, že na škole, na ktorej pôsobia, existuje krúžok so zameraním na športové hry, pričom 46,76 % učiteľov tento krúžok aj vedie. Na vidiecky školách existenciu krúžku potvrdilo viac ako 90 % učiteľov, z ktorých daný krúžok vedie 48,80 % učiteľov (obrázok 6). Z intersexuálneho pohľadu sme zistili, že krúžok so zameraním na športové hry z našich respondentov vedie viac mužov (58,40 %) v porovnaní so ženami (37,74 %).



	mesto	vidiek	muži	ženy
nie	5,09%	8,59%	5,60%	8,56%
áno, ale ho nevediem	48,15%	42,61%	36,00%	53,70%
áno, vediem ho	46,76%	48,80%	58,40%	37,74%

Obrázok 6 Existencia krúžku so zameraním na športové hry na základných školách z pohľadu učiteľov telesnej a športovej výchovy

Signifikantné diferencie sme pri tejto otázke zistili v odpovediach učiteľov z pohľadu intersexuálnych rozdielov. Významnosť rozdielov bola na hladine $p < 0,01$ (tabuľka 5).

Tabuľka 5 Existencia krúžku so zameraním na športové hry na základných školách z pohľadu učiteľov telesnej a športovej výchovy – štatistické vyhodnotenie

položka	mesto/ vidiek	muži/ ženy
štatistická významnosť chi – kvadrát test (hodnota p)	ns p=0,21336	** p=0,000020

*Legenda: štatistická významnosť $p < 0,01$= **, $p < 0,05$, = *, ns = štatisticky nevýznamné*

ZÁVER

V príspevku prezentujeme názory 507 učiteľov telesnej a športovej výchovy základných škôl zo stredoslovenského regiónu na obľúbenosť resp. neobľúbenosť športových hier u žiakov a žiačok. Na základe analýzy zistení konštatujeme, že:

- podľa učiteľov v nezávislosti od pohlavia a lokalizácie školy je u žiakov jednoznačne najobľúbenejšou športovou hrou futbal, za ktorým nasleduje s výrazným rozdielom florbal,
  - signifikantné rozdiely v názoroch učiteľov sme zaznamenali z hľadiska lokalizácie školy ($p < 0,01$),
- podľa učiteľov v nezávislosti od pohlavia a lokalizácie školy je u žiačok jednoznačne najobľúbenejšou športovou hrou je volejbal, za ktorým nasleduje s výrazným rozdielom basketbal a florbal,
  - signifikantné rozdiely v názoroch učiteľov sme zaznamenali z intersexuálneho hľadiska ($p < 0,01$),
- ako najneobľúbenejšie športové hry u žiakov uviedli učitelia hry volejbal a basketbal, ktoré paradoxne uviedli učitelia u žiačok ako najobľúbenejšie,
  - signifikantné rozdiely v názoroch učiteľov sme zaznamenali z intersexuálneho hľadiska ($p < 0,05$),
- ako najneobľúbenejšie športové hry u žiačok uviedli učitelia hry futbal, ktorý je u žiakov najobľúbenejší, a ďalej to boli v závislosti od intesexuálnych rozdielov a lokalizácie školy hry florbal resp. basketbal,
  - signifikantné rozdiely v názoroch učiteľov sme zaznamenali z hľadiska lokalizácie školy ($p < 0,05$),
- viac ako 90 % učiteľov z mestských a z vidieckych škôl uviedlo, že na škole, na ktorej pôsobia, existuje krúžok so zameraním na športové hry, pričom viac ako 47 % sa na jeho

realizácii podieľa. Z intersexuálneho hľadiska sme zistili, že krúžok so zameraním na športové hry z našich respondentov vedie viac mužov (58,40 %) ako žien (37,74 %),

- signifikantné rozdiely v názoroch učiteľov sme zaznamenali z intersexuálneho hľadiska ($p < 0,01$).

Učiteľom telesnej a športovej výchovy odporúčame ponúkať žiakom krúžky s pestrou ponukou športových hier, aby mal každý žiak a žiačka možnosť vo svojom voľnom čase vykonávať hru, ktorú má najradšej. Z pohľadu efektívnosti telovýchovného procesu považujeme za potrebné zisťovať názory žiakov a učiteľov na obsah vyučovania a následne tieto názory komparovať.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. – BEŤÁK, B. 2018. Názory učiteľov telesnej a športovej výchovy na športové hry v regióne Banskej Bystrice. In A*ktuálne problémy telesnej výchovy a športu VII. : zborník vedeckých prác*. Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2018. ISBN 978-80-561-0540-5, s. 6-17.

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2014. Obľúbenosť športových hier realizovaných na hodinách telesnej a športovej výchovy z pohľadu žiakov mestských a vidieckých základných škôl. In *Studia Kinanthropologica : vědecký časopis pro kinantropologii*. ISSN 1213-2101, 2014, roč. 15, č. 3, s. 123-130.

ANTALA, B. a kol. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : END, spol. s r.o. Topoľčianky, 2009. 168 s. ISBN 978-80-89324-09-5.

BARÁNEK, D. 2014. Florbal pre žiakov 5. Ročníka základnej školy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2014, roč. 24, č. 4, s. 13-17.

BRUMMETT, B. 2009. *Sporting rhetoric: performance, games, and politics*. New York : Peter Lang, 2009, 269 s. ISBN 14-331-0427-X.

KOZAŇÁKOVÁ, A – ADAMČÁK, Š. – KOLLÁR, R. 2015. Miesto a obľúbenosť športovej hry florbal v školskej telesnej a športovej výchove. In *Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác*. Zvolen : Technická univerzita, 2015. ISBN 978-80-228-2802-4, s. 208-221.

KOZAŇÁKOVÁ, A. – BENDÍKOVÁ, E. – ADAMČÁK, Š. 2016. Miesto a obľúbenosť športovej hry florbal v školskej telesnej a športovej výchove u dievčat na 2. stupni ZŠ. In

Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu : zborník vedeckých prác z medzinárodnej konferencie Telesná výchova, šport a olympizmus konanej dňa 4.2.2016. Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2016. ISBN 978-80-561-0339-5, s. 130-140.

MÁZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc : Hanex, 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3.

NEMEC, M. – ADAMČÁK, Š. 2013. *Physical games and education process at the 2nd stage of primary*. Krakov : Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 183 s. ISBN 978-83-7490-666-1.

NEMEC, M. – NEMCOVÁ, L. 2012. Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis - motus – salus*. ISSN 1337-7310, 2012, roč. 4, č. 2, s. 139-146.

PAUGSCHOVÁ, B. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In T*elovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov.* Bratislava, FTVŠ UK, 2008, s. 75-136.

SLOVÍK, J a kol. 1993. Didaktika športových hier. Bratislava : Univerzita Komenského, 1993. 172 s. ISBN 80-223-0504-9.

SÝKORA, F. a kol. 1983. Didaktika telesnej výchovy. Bratislava: SPN, 1983, 296 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. 97-102.

TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry.* Praha : Grada, 2004, 164 s., ISBN 80-247-0875-2.

TILLINGER, P. 1994. Vzťah 11-14 letých deti k telesné výchove a sportu. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 1994, roč. 4, č. 1, s. 6-9.

Kontaktné údaje na autorov

PaedDr. Boris Beťák, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
boris.betak@umb.sk
doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
stefan.adamcak@umb.sk
PaedDr. Rastislav Kollár, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
rastislav.kollar@umb.sk

NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V OKRESE POVAŽSKÁ BYSTRICA NA POHYBOVÉ HRY VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Boris Beťák[1] – Jakub Török[2]

[1]Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovensko

[2]Základná škola s materskou školou Brvnište, Slovensko

ABSTRAKT

Autori v príspevku prezentujú názory žiakov základných škôl na pohybové hry vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Prieskumnú vzorku tvorilo 887 žiakov ôsmeho a deviateho ročníka 16 základných škôl v okrese Považská Bystrica. Prieskum bol realizovaný prostredníctvom dotazníka v školskom roku 2017/2018. Na základe výsledkov prieskumu autori konštatujú, že u viac ako 77 % dievčat a u viac ako 80 % chlapcov sú pohybové hry súčasťou vyučovania telesnej a športovej výchovy aspoň raz týždenne. Pohybové hry zaraďujú učitelia do vyučovania telesnej a športovej výchovy hlavne do hlavnej a prípravnej časti hodiny a realizujú ich dominantne v telocvični. Z pohľadu pomôcok učitelia najčastejšie realizujú pohybové hry s náčiním. Uviedlo to 52,89 % dievčat a 51,49 % chlapcov. Autori konštatujú, že z pohľadu vyučovania pohybových hier nie sú výrazne rozdiely medzi dievčenskými a chlapčenskými skupinami.

Kľúčové slová: Názory. Pohybové hry. Telesná a športová výchova. Základné školy. Žiaci.

ABSTRACT

The authors in the contribution present the primary pupil's opinions on motor-ability games in instructory proces of Physical and Sport Education. The research sample was consisted of 887 pupils of eight and nineth class of 16 primary schools in the region of Považská Bystrica. The research was realized via questionaire in the school year 2017/2018. Based on the research results the authors state, that more than 77 % of girls and more than 80 % of boys do motor-ability games during the instructory process of Physical and Sport Education at least once a week. Motor-ability games are given mainly into the main or warm-up part of the Physical and Sport Education lesson and are usually realized in the gym. The most often teachers use motor-ability games with the use of some equipment. It was stated by 52,89 % of girls and

51,49 % of boys. The authors states, that from the point of the view of teaching motor-ability games there are no significant differences between the girls and boys groups.

Key words: Opinions. Motor-ability games. Physical and Sport Education. Primary schools. Pupils.

ÚVOD

Pohyb je neoddeliteľnou súčasťou života človeka. Je predpokladom všetkého aktívneho a funkčného. Môžeme ho charakterizovať ako základný prejav života. Preto je dôležité, aby bol populačne vnímaný ako nutnosť, ktorá prináša mnoho pozitív pre náš organizmus, či v oblasti fyzickej alebo psychickej (Krafčík – Görner, 2013). Základom pre pohyb sú hry a hranie sa. Kolandová (2014) vníma hru ako druh aktivity, pri ktorej sa človek cíti dobre, je to druh zážitku, zábavy. Hra je spojená s učením sa, dodržiavaním pravidiel, veľmi často sa spojená so športovou činnosťou, taktiež z určitého hľadiska aj s voľnosťou, radostnou záležitosťou, odpočinkom, relaxáciou a v neposlednom rade spoločenskou aktivitou, či skrátením dlhej chvíle. Mázal (2007) uvádza, že hry sú využívané v školskej telesnej výchove, majú svoje miesto na športových tréningoch, a rovnako aj na rekreačných aktivitách. Sú ľahko uchopiteľné, funkčné a ľahko sa vysvetľujú.

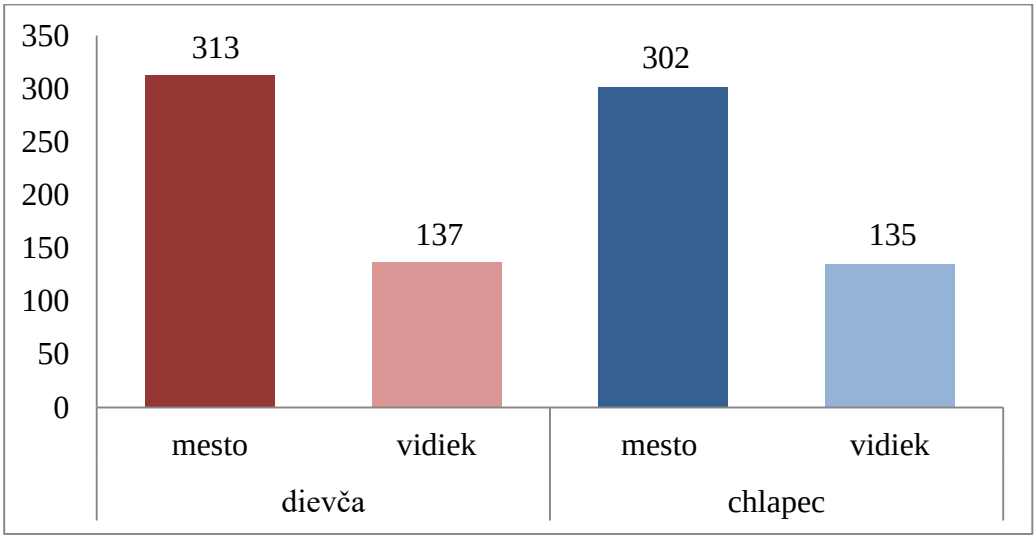
Základnou súčasťou vyučovania telesnej a športovej výchovy sú pohybové hry. Tie môžeme v dnešnej dobe chápať ako atraktívny nástroj na prirodzené a nevtieravé zlepšenie a zvýšenie pohybovej aktivity u detí, najmä na hodinách telesnej a športovej výchovy. Keďže hra sa stáva prirodzenou súčasťou ich života už od malička, možno ju využívať ako motiváciu k pohybovej aktivite a postupne pozitívne vplývať na rôzne oblasti rozvoja psychiky a zdravia. Preto nás v realizovanom prieskume zaujímali názory žiakov na pohybové hry vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy a zároveň nás zaujímalo, či sú rozdiely vo vyučovaní pohybových hier v dievčenských a v chlapčenských skupinách, nakoľko na Slovensku nie je vyučovanie telesnej a športovej výchovy na druhom stupni základných škôl koedukované.

CIEĽ

Cieľom príspevku je prezentovať názory žiakov ôsmeho a deviateho ročníka základných škôl v okrese Považská Bystrica na pohybové hry vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy a prezentovať či existujú rozdiely vo vyučovaní pohybových hier medzi dievčenskými a chlapčenskými skupinami.

METODIKA

Nášho prieskumu sa sumárne zúčastnilo 887 žiakov ôsmeho a deviateho ročníka z 8 mestských a 8 vidieckych základných škôl v okrese Považská Bystrica. Sumárnu charakteristiku prieskumnej vzorky z pohľadu pohlavia a sídla školy prezentujeme na obrázku 1. Prieskum bol realizovaný prostredníctvom dotazníka Nemca – Adamčáka (2013) v období od začiatku decembra 2017 do konca februára 2018. Pre potreby nášho prieskumu bol dotazník spracovaný do elektronickej podoby cez „Google formulár". Následne bol distribuovaný učiteľom informatiky, ktorí dotazník so žiakmi vyplnili. V príspevku prezentujeme odpovede len na vybrané otázky z dotazníka, ktoré vyhodnocujeme z pohľadu intersexuálnych rozdielov (dievča – chlapec). Rozdiely v odpovediach dievčat a chlapcov sme podrobili štatistickému spracovaniu prostredníctvom chí-kvadrát testu.



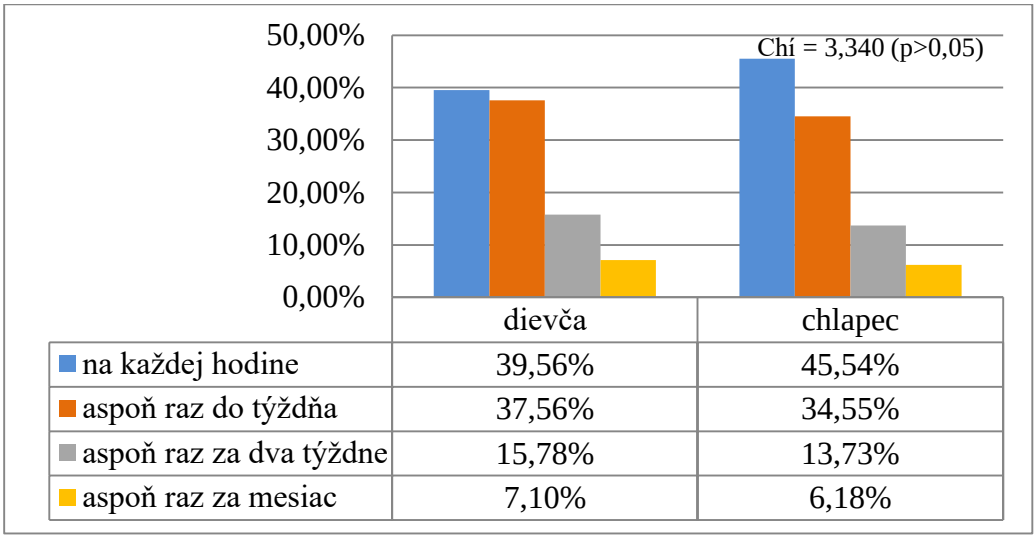
Obrázok 1 Charakteristika prieskumného súboru žiakov základných škôl (n=887)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V prieskume nás zaujímala frekvencia hrania pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy. Výsledky prezentujeme na obrázku 2. Až 39,56 % dievčat a 45,54 % chlapcov uviedlo, že pohybové hry hrajú na každej hodine. Aspoň raz do týždňa hrá pohybové hry 37,56 % dievčat a 34,55 % chlapcov a aspoň raz za dva týždne 15,78 % dievčat a 13,73 % chlapcov. Možnosť „aspoň raz za mesiac" zvolilo 7,10 % dievčat a 6,18 % chlapcov. Najväčší rozdiel medzi dievčatami a chlapcami (približne 6 %) bol v odpovedi „na každej hodine". Z daných odpovedí zastávame názor, že pohybové hry sa vyskytujú vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy s rovnakou frekvenciou, a nezáleží na tom, či je hodina určená pre dievčatá alebo chlapcov. Rozdiely v tom, či sa žiaci hrajú pohybové hry raz za týždeň alebo raz za mesiac

sú v kompetencii učiteľa a teda žiak vystupuje v tejto otázke len ako recipient učiteľovho rozhodnutia. Z našej analýzy vyplýva, že dievčatá a chlapci majú výučbu prostredníctvom pohybových hier realizovanú s malými odchýlkami rovnako často.

V prieskumoch Nemca – Adamčáka (2013) a Repáka (2017) bola najčastejšie volenou odpoveďou „aspoň raz do týždňa“ aj u chlapcov aj u dievčat. Vo prieskume Repáka (2017) druhou najčastejšou voľbou aj u chlapcov aj u dievčat bola možnosť „na každej hodine“. Táto možnosť bola na druhom mieste aj u dievčat v prieskume Nemca – Adamčáka (2013), no v chlapčenskej skupine bola na druhom mieste odpoveď „aspoň 1x za dva týždne“. Toto zistenie považujeme za nepochopiteľné vzhľadom na to, ako chlapci obľubujú pohybové hry, obľubujú hravé aktivity, sú pohybovo aktívnejší ako dievčatá a k telesnej a športovej výchove majú pozitívnejší vzťah. Zastávame názor Argaja a kol. (2001), ktorí tvrdia, že pohybové hry sú najprijateľnejšou formou hravej aktivity pre žiakov. Podľa nášho názoru by sa mali pohybové hry vyskytovať rovnako často aj na dievčenských aj na chlapčenských hodinách telesnej výchovy a športovej výchovy.



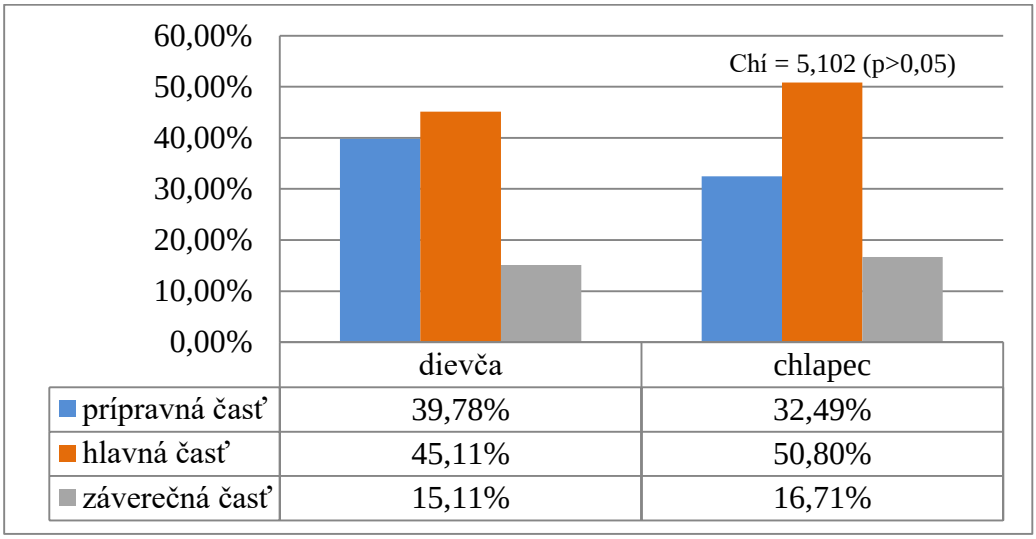
	dievča	chlapec
na každej hodine	39,56%	45,54%
aspoň raz do týždňa	37,56%	34,55%
aspoň raz za dva týždne	15,78%	13,73%
aspoň raz za mesiac	7,10%	6,18%

Obrázok 2 Frekvencia hrania pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy

V prieskume sme ďalej zisťovali, v ktorej časti vyučovacej hodiny sa najčastejšie realizuje výučba prostredníctvom pohybových hier (obrázok 3). Obe pohlavia (45,11 % dievčat a 50,80 % chlapcov) uviedli, že najčastejšie sa stretávajú s pohybovými hrami v hlavnej časti hodiny. V prípravnej časti hodiny sa najčastejšie stretáva s pohybovými hrami 39,78 % dievčat a 32,49 % chlapcov a v záverečnej časti hodiny 15,11 % dievčat a 16,71 % chlapcov. Z uvedených výsledkov vyplýva, že dievčatá aj chlapci sa hrajú najčastejšie pohybové hry v hlavnej časti a teda pohybové hry tvoria podstatnú časť vyučovacej hodiny, kde sú tieto hry pravdepodobne

využívané nie ako motivačný alebo oddychový činiteľ, ale skôr zamerané na zvýšenie úrovne napríklad kondičných resp. koordinačných schopností. Je však dôležité zdôrazniť, že rozdiel v dievčenskej skupine medzi prípravnou a hlavnou časťou bol len 5,33 %, čo znamená, že u dievčat sú pohybové hry často začleňované do vyučovania aj v prípravnej časti hodiny. V chlapčenskej skupine je tento rozdiel vyšší, ale taktiež rozdiel 8,31 % nie je až taký výrazný. Najväčší rozdiel sme zaznamenali vo využívaní pohybových hier v záverečnej časti, kde je ich úloha zväčša skôr upokojujúca. Na základe uvedeného konštatujeme, že aj v dievčenskej aj chlapčenskej skupine sú využívané pohybové hry v celom rozsahu vyučovacej hodiny a ich implementovanie do výučby samozrejme ovplyvňuje učiteľ.

Z výsledkov prieskumu Nemca – Adamčáka (2013) a Repáka (2017) taktiež vyplýva, že najčastejšie sa pohybové hry vyučujú v hlavnej časti hodiny a druhou najčastejšou voľbou bola prípravná časť hodiny. V obidvoch výskumoch volilo prípravnú časť hodiny viac chlapcov ako dievčat. Zastávame názor, že je to v dôsledku väčšej snahy motivovať chlapcov k splneniu cieľa vyučovacej hodiny, nakoľko sú chlapci hravejší a ľahšie vnímajú atmosféru vyučovacej hodiny. Zastávame názor, že pohybové hry sú vhodné do každej časti vyučovacej hodiny, v závislosti na charaktere pohybovej hry.

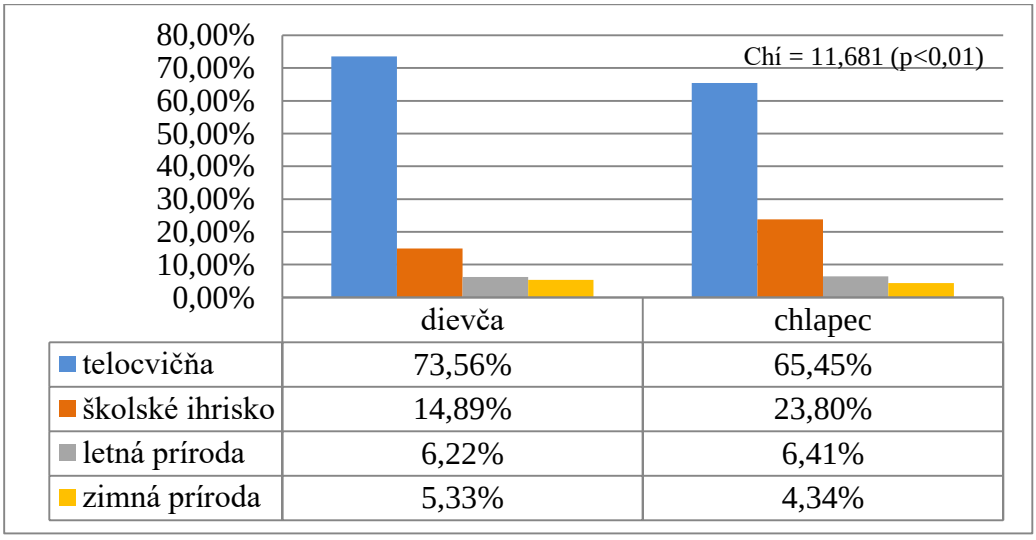


	dievča	chlapec
prípravná časť	39,78%	32,49%
hlavná časť	45,11%	50,80%
záverečná časť	15,11%	16,71%

Obrázok 3 Realizácia pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy z hľadiska jednotlivých častí hodiny

Zaujímalo nás aj, aký je najčastejšie využívaný priestor na vyučovanie pohybových hier. Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach dievčat a chlapcov na hladine významnosti $p < 0,01$. Najčastejšie sa na vyučovanie pohybových hier využíva telocvičňa. Uviedlo to 73,56 % dievčat a 65,45 % chlapcov (obrázok 4). Ako druhý najčastejšie

využívaný priestor uviedlo 14,89 % dievčat a 23,80 % chlapcov školské ihrisko. Odpoveď „v letnej prírode“ označilo viac ako 6 % dievčat aj chlapcov. Najmenej sa na vyučovanie pohybových hier využíva zimná príroda. Máme za to, že telocvičňa je najčastejšie využívaným priestorom na vyučovanie pohybových hier preto, lebo je celoročne dostupná a štandardne je spojená so skladom s náradím, či náčiním, ktoré sa mnohokrát pri vyučovaní pohybových hier využíva. Možnosť „školské ihrisko“ označilo o 8,91 % viac chlapcov ako dievčat. Je teda pravdepodobné, že niektorí chlapci mávajú telesnú a športovú výchovu častejšie na školskom ihrisku ako v telocvični. Tento fakt môže byť zapríčinený buď veľkosťou cvičiacej skupiny vzhľadom na veľkosť telocvične, alebo preferenciou učiteľa realizovať hodinu na ihrisku. Domnievame sa, že túto odpoveď si zvolila skupina žiakov, ktorí navštevujú školu s vybudovaným multifunkčným ihriskom, ktoré poskytuje ľahšiu realizáciu pohybovej hry. Pri zvolení možnosti v letnej alebo zimnej prírode sme dospeli k názoru, že táto odpoveď bola volená žiakmi, ktorí význam otázky pochopili vzhľadom na obľúbenosť prostredia a nie vzhľadom na frekvenciu realizácie pohybových hier. Nazdávame sa, že by bolo vhodnejšie posudzovať výsledky z hľadiska jednotlivých základných škôl. Ak sme sa bližšie pozreli na výsledky odpovedí škôl, zistili sme, že žiaci z 11 zo 16 základných škôl nevybrali možnosť v zimnej prírode ani v jednom prípade a žiaci z 4 zo 16 škôl nevybrali možnosť letnej prírody ani v jednom prípade. Preto si myslíme, že na výber prostredia pre hranie pohybových hier nemá vplyv pohlavie a voľba závisí od učiteľa a technických možností školy.



	dievča	chlapec
telocvičňa	73,56%	65,45%
školské ihrisko	14,89%	23,80%
letná príroda	6,22%	6,41%
zimná príroda	5,33%	4,34%

Obrázok 4 Miesto najčastejšej realizácie pohybových hier

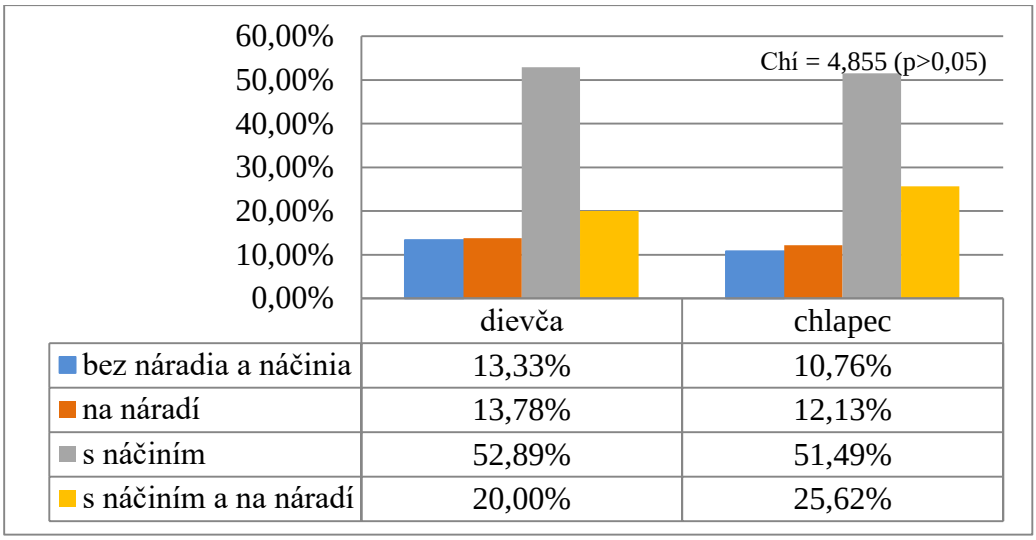
Z výsledkov prác Nemca – Adamčáka (2013) a Repáka (2017) vyplýva, že najčastejším prostredím, kde žiaci hrajú pohybové hry je telocvičňa, no v prípade chlapčenskej skupiny

zaznamenali taktiež časté odpovede v letnej prírode alebo na školskom ihrisku. V skupine chlapcov, ktorých odpovede boli zaznamenané v prieskume Nemca – Adamčáka (2013) bola odpoveď letná príroda volená približne v rovnakom počte ako voľba školské ihrisko. Vo všetkých troch výskumoch bola telocvičňa volená dievčatami oveľa častejšie ako chlapcami. Domnievame sa, že je to spôsobené prirodzenou hravosťou chlapcov aj vo vonkajšom prostredí, kde môžu využívať na pohyb aj školské ihrisko, či letnú prírodu.

Chceli sme poznať aj názory žiakov, či pohybové hry realizované na hodinách telesnej a športovej výchovy sú najčastejšie bez náradia a náčinia, respektíve sa náradie alebo náčinie v pohybových hrách využíva. Výsledky prezentujeme na obrázku 5. Až 52,89 % dievčat a 51,49 % chlapcov uviedlo, že najčastejšie pri hraní pohybových hier používajú náčinie. Pod náčiním sme rozumeli švihadlo, loptu a podobne. Druhou najčastejšou odpoveďou bola možnosť „s náčiním a na náradí“. Túto možnosť zvolilo 20 % dievčat a 25,63 % chlapcov. Možnosť „na náradí“ získala v dievčenskej skupine 13,78 % a v chlapčenskej skupine 12,13 %. Najmenej vybraná možnosť bola „bez náčinia a náradia“.

Zastávame názor, že učiteľ by mal pri plánovaní a organizovaní vyučovacej hodiny pristupovať tak, aby vyučovaciu hodinu plánoval konkrétne pre danú skupinu žiakov a určitým spôsobom upravoval jej obsah s ohľadom na zloženie skupiny. Preto si myslíme, že výber pohybových hier vo vyučovaní môže byť určitým spôsobom riadený aj žiakmi, ktorí si napríklad vyberajú konkrétnu hru, ktorá ich baví a motivuje k pohybu, či lepšiemu výkonu. Vychádzame z našej skúsenosti, že ak žiakom učiteľ ponúkne zopár nových hier, niektoré z nich si žiaci tak obľúbia, že ich budú mať záujem hrať aj každú vyučovaciu hodinu. Domnievame sa, že aj preto si chlapci a dievčatá volili možnosť náčinie, kde ako vieme patria aj lopty, či iné predmety, s ktorými je realizácia hier veľmi jednoduchá a môže byť realizovaná tak ako v telocvični, tak aj vo vonkajšom prostredí. Podľa nášho názoru práve túto skutočnosť učitelia spolu so žiakmi využívajú najviac a preto odpoveď náčinie zvolilo najviac dievčat aj chlapcov. Druhá najčastejšia odpoveď teda z toho logicky vyplýva. Ak vezmeme do úvahy, že k hrám s náčiním v telocvični pridáme aj náradie, pohybovú hru to viac obohatí. V našej skúmanej vekovej kategórii sme predpokladali, že možnosť bez náradia a náčinia získa najmenší počet. Myslíme si, že je to spôsobené hlavne tým, že pohybové hry ako naháňačky, skákačky a iné hry, ktoré nevyužívajú náčinie alebo náradie nie sú veľmi obľúbené medzi žiakmi ôsmeho a deviateho ročníka, lebo tí skôr inklinujú k zložitejším formám pohybových hier, pri ktorých je potrebné zapojiť aj náradie a náčinie. Vyplýva to aj z výskumu Nemca – Adamčáka (2013), kde bol prieskum realizovaný vo všetkých ročníkoch druhého stupňa a odpoveď bez náradia a náčinia

mala smerom od piateho k deviatemu ročníku klesajúcu tendenciu. Kým v piatom ročníku volilo odpoveď približne 54 %, v deviatom približne 21 % žiakov. Ak vezmeme do úvahy časovú náročnosť na prípravu hry s využitím len náradia, vychádza nám z toho, že sa tieto hry využívajú len zriedka, čo nám potvrdili výsledky odpovedí, kde sa aj u chlapcov aj u dievčat hodnoty blížili k hodnotám najmenej volenej odpovede bez náradia a náčinia.



	dievča	chlapec
bez náradia a náčinia	13,33%	10,76%
na náradí	13,78%	12,13%
s náčiním	52,89%	51,49%
s náčiním a na náradí	20,00%	25,62%

Obrázok 5 Najčastejšia realizácia pohybových hier učiteľmi

ZÁVER

Na základe analýzy názorov žiakov ôsmeho a deviateho ročníka z 8 mestských a 8 vidieckych základných škôl v okrese Považská Bystrica sme zistili, že:

- u viac ako 77 % opýtaných dievčat a viac ako 80 % chlapcov sú pohybové hry súčasťou vyučovania telesnej a športovej výchovy aspoň raz týždenne,
- pohybové hry sú učiteľmi telesnej a športovej výchovy najčastejšie aplikované v hlavnej časti hodiny (uviedlo to 45,11 % dievčat a 50,80 % chlapcov) a prípravnej časti hodiny (39,78 % dievčat a 32, 49 % chlapcov),
- pohybové hry sa najčastejšie realizujú v telocvični (73,56 % dievčat a 64,45 % chlapcov),
- podľa 52,89 % dievčat a 51,49 % chlapcov učitelia pri realizácii pohybových hier najčastejšie využívajú náčinie.

Na záver konštatujeme, že sme nezistili výrazne rozdiely medzi vyučovaním pohybových hier v chlapčenských a dievčenských skupinách na hodinách telesnej a športovej výchovy. Pre potreby praxe odporúčame učiteľom zaraďovať do vyučovania telesnej a športovej výchovy dostatočné množstvo pestrých a zaujímavých pohybových hier

s využívaním náčinia a náradia a zisťovať názory žiakov na vyučovanie týchto hier, aby sa stal z telovýchovného procesu prostriedok pre žiakov na vytvorenie dlhodobého vzťahu k pohybovej aktivite.

LITERATÚRA

ARGAJ, G. a kol. 2001. *Pohybové hry*. 2. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2001. 95 s. ISBN 80-223-1658-X.

KOLANDOVÁ, D. 2014. Pohybové hry pro předškoní děti. In *Pohyb je život*. ISSN 1212-0669, 2014, roč. 18, s. 1-5.

KRAFČÍK, J. – GÖRNER, K. 2013. *Vplyv športovo-pohybových aktivít a životného štýlu na kvalitu života vysokoškolskej populácie*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2013. 115 s. ISBN 978-80-557-0550-7.

MÁZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc : Hanex, 2007. 394 s. ISBN: 978-80-85783-77-3.

NEMEC, M. – ADAMČÁK, Š. 2013. *Physical games and education process at the 2nd stage of primary schools : (monograph)*. Krakov : Spolok Slovákov v Poľsku, 2013. 183 s. ISBN 978-83-7490-666-1.

REPÁK, P. 2017. *Názory na pohybové hry a ich vyučovanie* : bakalárska práca. Banská Bystrica : FF Univerzita Mateja Bela. 2017. 46 s.

Kontaktné údaje na autorov

PaedDr. Boris Beťák, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
boris.betak@umb.sk

Mgr. Jakub Török
Základná škola s materskou školou Brvnište, *Brvnište* 388, 01812 *Brvnište*
jacubco@gmail.com

SIXBAL A STIMULÁCIA MOTORIKY DETÍ S PORUCHAMI POZORNOSTI A HYPERAKTIVITOU

Iveta Boržíková

Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove

ABSTRAKT

Práca je zameraná na hľadanie nových možností pohybovej terapie detí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou. Pri stimulácii motoriky sme využili novú netradičnú loptovú hru sixbal v rámci 24 týždňovej intervencie. Pred a po experimente sme vykonali analýzu pozornosti, jemnej motoriky a motorickej docility detí mladšieho školského veku (ES a KS), ktoré boli diagnostikované štandardizovanými testami: T1 testom pozornosti (Orálková, Sebera 2003), T2 testom jemnej motoriky (Bakalář 1976) a Iowa-Brace testom (Boržíková 2008). Predpokladali sme pozitívne zmeny zaostávania 9-10 ročných detí s ADHD v úrovni jemnej motoriky a komplexu schopností motorickej učenlivosti. Pri výbere vhodnej športovej činnosti pre dieťa s ADHD by malo pôsobenie pedagógov a rodičov smerovať k aktívnej podpore rozvoja pohybových schopností, činností a zručností, ktoré vytvárajú „skúsenostnú základňu“, určujúcu ich ďalší motorický vývin.

Práca je súčasťou projektu VEGA 1/0691/16 Experimentálne overovanie vplyvu športovej činnosti na exekutívne a kognitívne fungovanie žiakov s poruchou ADHD.

Kľúčové slová: deficity motoriky, motorické učenie, zaostávanie deti s ADHD

ABSTRACT

The work is focused on finding new possibilities of movement therapy of children with attention deficit and hyperactivity. We used the new non-traditional sixball ball game within a 24-week intervention. Before and after the experiment, we performed an analysis of the attention, fine motor skills and motor educability of younger school children (ES and KS) diagnosed by standardized tests: T1 Attention Test (Orálková, Sebera 2003), T2 Test of Fine Motor skills (Bakalář 1976), Iowa -Brace test (Junger et al. 2006, Boržíková 2008). We expected positive changes in the level of fine motor skills and the level of motor educability of 9-10 year old children with ADHD. In selecting appropriate sporting activities for a child with ADHD, the role of teachers and parents should be an active promotion of the development of

physical abilities, activities and skills that create an "experience base" that determines their further motor development.

Work is part of project VEGA 1/0691/16 Experimental verification of the impact of sports activities on the executive and cognitive functions of pupils with ADHD disorder.

Key words: motor deficits, motor learning, lagging children with ADHD

ÚVOD

Motorická hyperaktivita je považovaná za kľúčový aspekt ADHD, ktorý je manifestovaný nadbytočnosťou v pohyboch, motorickým nepokojom a pod (Zametkin a Ernst 1999). Hyperaktivita sa prejavuje neprimeraným množstvom neúčelných, nadbytočných pohybov, zvýšeným rečovým prejavom z pohľadu množstva a hlasitosti. Vážnejšie problémy nastávajú v rámci inštitucionalizovanej výchovy v predškolskom a hlavne v školskom veku, kedy tieto deti nevydržia sedieť na svojom mieste, pobiehajú po triede, rozprávaním, vykrikovaním obťažujú okolie a narúšajú výchovný a edukačný proces. Hlavným nedostatkom sa javí neschopnosť zamedziť bezprostrednej vhodnej i nevhodnej reakcii na impulz. Deti s poruchou ADHD sú nápadné motorickou neohrabanosťou, narušená je ich jemná i hrubá motorika a senzomotorika. Dieťa sa prejavuje v danej chvíli neadekvátnymi a nepotrebnými pohybmi tela, motorickým nepokojom, neposednosťou (Kirby, 2010). Volemanová (2013) sa domnieva, že príčinou tohto stavu môžu byť pretrvávajúce primárne reflexy. Deti s ADHD môžu zdanlivo vykazovať vysokú úroveň pohybovej aktivity, potvrdzuje sa častá prevalencia motorických deficitov, ako aj nízkej úrovne pohybovej výkonnosti v tejto populáciu detí. Špecifické poruchy jemnej a hrubej motoriky, ako aj súvislosť pohybovej výkonnosti a ADHD symptómov sú uvádzané na základe viacerých výskumných štúdií (Pitcher, Piek a Hay 2003; Tseng, Henderson, Chow a Yao 2004). Výskumné zistenia potvrdzujú nízku úroveň rovnováhových a kinesteticko-diferenciačných motorických schopností, mnohých motorických zručností, ako aj deficitov v motorickej docilite. Navyše, deti s ADHD často prezentujú signifikantne nižšiu výkonnosť v pohybových úlohách vyžadujúcich koordináciu oko-ruka, a taktiež vizuálno-motorickú integráciu (Chien-Yu, et al. 2012).

Štúdium motoriky, motorického vývinu, kvality a priebehu motorického učenia umožňuje zakaždým porozumieť prejavom pohybového správania pohybujúceho sa dieťaťa. Vo viacerých športových disciplínach je možné pozorovať rozdielne prejavy motoriky zaostávajúcich, priemerných a nadaných detí (Donelly, Gallahue a Mueller 2017). Genetické predpoklady môžu ovplyvniť všeobecné nadanie a vzťah k pohybu. Významnú úlohu zohráva

celkový životný štýl rodinného prostredia a okolia. Medzi deťmi s ADHD a non ADHD existujú výrazné vývinové odlišnosti. Osvojovanie pohybových zručností je často posudzované na základe dobre predvídateľných vývinových medzníkov (Kurtz 2015).

Každé dieťa sa vyvíja individuálnym tempom. Výskumy Fliersa et al. (2008), Poldermana, Van Dongena & Boomsma (2011) ukázali, že okrem kognitívnych porúch majú deti s ADHD často problémy s oneskoreným vývinom koordinácie a rozvojom pohybových schopností. Oneskorenie motorického vývinu detí s ADHD, ľahkou mozgovou dysfunkciou, s autizmom poukazuje na rozsiahlejšie problémy spojené s poruchou koncentrácie pozornosti (Kurtz 2015). V mladšom školskom veku sa deti učia prostredníctvom hier vysporiadať so spoločenskými aspektami hrania. Bavia ich hry so zložitejšími pravidlami, organizované športy a ďalšie činnosti podporujúce súťaživosť, ktoré významne stimulujú a zlepšujú motoriku. Hra ho núti prispôsobovať sa určeným pravidlám, dodržiavať ich počas časového intervalu. Dieťa s ADHD sa vyznačuje nadmernou aktivitou, nedostatočným ovládaním správania, výraznou nepozornosťou a neschopnosťou sústrediť sa na úlohu. Pri aktivite býva často panovačné, netrpezlivé, musí čakať v poradí, učí sa vyhrávať i prehrávať. To spôsobuje problémy pohybovej koordinácie pri plnení úloh, dieťa pri realizácii pohybu zaostáva, robí chyby, zažíva posmech, stráca sebadôveru a sebavedomie. Dochádza k zvýšenej úrazovosti, ak porušuje pravidlá, tak neuvedomene. Motorické zaostávanie môže tak prerásť do sociálnych, emocionálnych, vzdelávacích i výchovných problémov (Kurtz 2015).

Deti s ADHD môžu mať pri pohybe nepríjemné a mätúce vnemy, ktoré sú dôsledkom ich odlišného vnímania a hlavne spracovávania vnemov. Následkom je strata záujmu o pohyb, vykonávanie zníženého počtu cvičení pri učení a zdokonaľovaní pohybových zručností. Deti trpiace poruchami učenia, alebo poruchami pozornosti, majú *znížený svalový tonus – hypotóniu.* Ich svaly sú viac uvoľnené, viac pružné, s nižšou pevnosťou kĺbov, čo ovplyvňuje stabilný postoj pri pohybe, i silové a vytrvalostné parametre samotného pohybu. Dieťa s poruchou pozornosti a hyperaktivitou si menej uvedomuje vlastné pohyby, a preto si obťažnejšie osvojuje nové a neznáme pohybové činnosti a zručnosti. Trávia menej času aktívnymi hrami, čo vplýva na ich zdravý životný štýl, prevenciu obezity a s ňou spojených zdravotných problémov (Kurtz 2015).

Problémy s proprioceptínym vnímaním pohybov tela je ďalším problémom ADHD. Deti, ktoré majú narušené vnímanie pohybov tela, musia sústrediť pozornosť na pohyby, ktoré by za normálnych okolností mali vykonať automaticky. Okrem toho, pri ich realizácii absentuje plynulosť a rýchlosť vykonávania. Pri porovnaní so zdravými deťmi pôsobia tieto deti

nešikovne a nekoordinovane. Ďalším, s lateralitou a koordináciou súvisiacim problémom je skoordinovanie hornej a dolnej polovice tela. Pri výbere vhodnej športovej činnosti pre dieťa s ADHD je dôležité vyberať také pohybové činnosti, ktoré tieto nároky nemajú. Volejbal a basketbal sú koordinačne náročné športové hry s pádmi a nutnou spoluprácou oboch polovíc tela. Pri hokeji je pre toto dieťa obťažné naučiť sa korčuľovať a pracovať s hokejkou, ale môže sa uplatniť ako dobrý hokejový brankár. Ideálnymi vhodnými športovými aktivitami pre deti s ADHD sú futbal, lyžovanie, resp. cyklistika, pri ktorých je menej podstatná koordinácia hornej a dolnej polovice tela (O´Dell a Cook 2004).

Sociálna oblasť je neoddeliteľnou súčasťou výchovy pohybom, kedy hra je najčastejšie používanou technikou. Pre svoj psychomotorický nepokoj a pohybovú neohrabanosť deti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou nezvládajú súťažné a výkonnostné úlohy, sú neustále v pohybe, na pohyb sa nesústredia. Hry svojou prirodzenosťou, spontánnosťou a hravou atmosférou umožňujú odreagovanie, príjemné uvoľnenie, zmysluplné zamestnanie, prežitie pocitu užitočnosti, radosti, úspechu. Hry, pohyb prinášajú radosť a spokojnosť, podporujú vývin osobnosti (Szabová 2001).

Dahan et al. (2018) na zlepšenie prejavov motoriky detí s poruchami pozornosti s hyperaktivitou navrhol rôzne druhy intervencií, ktoré by stimulovali motorické procesy a posilňovali zároveň kognitívne a výkonové funkcie detí. Pre účely nášho výskumného šetrenia sme využili novú netradičnú loptovú hru sixbal.

Sixbal je nekontaktná loptová hra pre 2-8 hráčov, ktorá sa realizuje na ihrisku, ktoré tvorí špeciálne skonštruovaná miestnosť v tvare pravidelného štvorbokého hranola s využitím šiestich odrazových plôch. Rozmery ihriska sú prispôsobené jednotlivým vekovým, resp. výkonnostným kategóriám: 3m x 3m – prípravka, 4m x 4m – žiaci, 4,5m x 4,5m – vhodné pre ZŠ, 5m x5m – kadeti, ženy, 6m x 6m – muži. Ihrisko je členené na dva varianty hernej plochy: trojuholníkového a obdĺžnikového tvaru. Celú spodnú časť herného priestoru pokrývajú polotvrdé žinienky s vyznačenými dvoma uhlopriečkami, ktoré vymedzujú priestor pre 4-8 hráčov, alebo s vyznačenou stredovou čiarou pre 2-4 hráčov. Lopta je špeciálne vyrobená pre rýchly odraz, s prihliadnutím na bezpečnosť hráčov. K základnému vybaveniu hráčov prináleží športový odev bez športovej obuvi, len ponožky a chrániče kolien.

Počet hráčov je variabilný, pohybuje sa od min 2 do max 8 hráčov. Základný pohyb prebieha v polohách kľak, sed, ľah, s oporou rúk alebo bez nich. Loptu je možné odrážať otvorenou dlaňou, iný spôsob práce s loptou ako nadhadzovanie, kopanie, pritiahnutie lopty zo súperovho priestoru sa trestá, podobne ako prešľap, prekročenie čiary vymedzujúcej hrací

priestor hráča. Každý hráč sa pohybuje vo svojom určenom priestore, jeho úlohou je zabrániť gólu, snažiť sa odrážaním, hádzaním, kopaním umiestniť loptu do súperovej brány a dať čo najviac gólov. Hra končí uplynutím časomiery a víťazí hráč, resp. hráči, ktorí dostali najmenší počet gólov. Priebeh hry je zaznamenávaný kamerovým systémom. Dodržiavanie pravidiel hodnotí hlavný rozhodca, porušenie pravidiel posudzuje priamo, alebo zo záznamu kamery.

Našim cieľom bolo hľadať nové možnosti intervencie a stimulácie motoriky detí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou. Predpokladali sme, že sixbal svojimi špecifickými podmienkami prispeje k rozvoju úrovne motorickej učenlivosti, k podpore pozornosti, k zmiereniu hyperaktivity a k vytvoreniu pozitívneho vzťahu k pohybu detí s ADHD.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili žiaci ZŠ vo veku 9-10 rokov s poruchami pozornosti a hyperaktivitou, celkovo to bolo 16 probandov, z toho 6 dievčat a 10 chlapcov. Experiment v prirodzených podmienkach edukačného procesu telesnej výchovy prebiehal na ZŠ P.O. Hviezdoslava Snina a ZŠ Budimír, kde sú nainštalované sixbalové ihriská. Latentnou premennou boli herné činnosti jednotlivca netradičnej loptovej hry sixbal, ktoré jednoznačne Pohybová intervencia bola aplikovaná po dobu troch mesiacov, v rámci 24 cvičebných jednotiek každý proband absolvoval celkovo 240min intenzívnych sixbalových pohybových činností, ktoré dominantne pôsobili a rozvíjali koordinačné schopnosti, konkr. kinesteticko-diferenciačné schopnosti, schopnosti spájania pohybov, reakčné, priestorovo-orientačné a vplývali celkovo na komplex schopností motorickej docility. Vymedzené polohy pri herných činnostiach rozvíjali ďalej schopnosti dynamickej rovnováhy, pohyblivostné a rýchlostné schopnosti hráčov. Z pohľadu kognitívnych funkcií predstavovali tieto činnosti zvýšené nároky na pozornosť.

Odporúčaná intenzita, resp. stupeň nervosvalového úsilia vynaloženého pri intervencii, sa pohybovala v intervale 60-85% maximálnej srdcovej frekvencie, resp. srdcovej rezervy. Priemerné hodnoty srdcovej frekvencie probandov nášho súboru boli pri sixbale SF = 169 úderov/min (SF_{min} = 146, SF_{max} = 196). Hodnoty energetického výdaja boli merané prostredníctvom športtestrov Polar M400. Pre názornosť v Tabuľke 1 uvádzame hodnoty energetickej náročnosti pri vykonávaní sixbalových pohybových činností v porovnaní s rôznymi inými pohybovými aktivitami. Pred a po experimente sme vykonali testovanie úrovne pozornosti, jemnej motoriky a komplexu úrovne koordinačných schopností (motorickej docility) prostredníctvom štandardizovaných testov: T1 test pozornosti (Orálková, Sebera

2003), T2 test jemnej motoriky (Bakalář 1987) a Iowa-Brace test (Boržíková 2008). T1 a T2 sme aplikovali v spolupráci so špeciálnym pedagógom. Výskumné šetrenie prebiehalo v období september 2017 až február 2018.

Tabuľka 1 Energetická náročnosť pohybových činností

Pohybová činnosť	**Energetický výdaj (kJ/hod)**	**Energetický výdaj (kcal/hod)**
Státie, sedenie, sledovanie TV	380 - 500	90 - 120
Chôdza (4km/h)	630 - 840	150 - 200
Bowling	760 - 1010	180 -240
Volejbal – rekreačný	760 - 1010	180 - 240
Bedminton – rekreačný	1130 - 1510	270 - 360
Sixbal	**1224 - 1530**	**288 - 360**
Plávanie rekreačné	1510 - 2020	360 - 480
Cyklistika – 15 km/h	1510 - 2020	360- 480
In-line korčuľovanie	1760 - 2350	420 - 560
Futbal – rekreačný	1760 - 2350	420 - 560
Chôdza po schodoch	2020 - 2690	480 - 640
Aerobik intenzívny	2140 - 2860	510 - 680

(Zdroj: vlastné spracovanie podľa https://www.jfmed.uniba.sk/fileadmin/jlf/Pracoviska/ustav-fyziologie/11SK-Odhad_denn.pdf)

Získaný výskumný materiál sme spracovali štatistickými metódami kvantitatívneho výskumu, úroveň motorickej docility sme vyhodnocovali metódou kvalitatívnej analýzy, Raschovým modelom teórie položkových odpovedí. Na interpretáciu empirických faktov boli použité metódy syntézy a komparácie.

VÝSLEDKY

Deti s ADHD môžu mať pri vykonávaní pohybových činností nepríjemné pocity, vzhľadom na ich odlišné spracovávanie vnemov, čo môže spôsobovať vykonávanie zníženého počtu cvičení pri učení a zdokonaľovaní pohybových zručností, až stratu záujmu o pohyb. V rámci experimentu sme použili sixbal ako netradičný spôsob motivácie k pohybu. Dvořáková

(2002) upozorňuje na to, že rozvíjanie osobnostných predpokladov je spojené s vnímaním, kognitívnou analýzou situácie, hľadaním vhodných alebo nových riešení a s rozhodovaním, ktoré použiť. Je dôležité tieto funkcie vhodnými spôsobmi rozvíjať, sústrediť sa na podnety pre rôzne zmysly. Sixbal pozitívne stimuluje spomínané psychické procesy v procese motorického učenia. V Tabuľkách 1-3 dokumentujeme výsledky vstupných a výstupných meraní úrovne pohybovej učenlivosti , pozornosti a jemnej motoriky detí s ADHD po intervenčnom pôsobení sixbalu na 24 cvičebných jednotkách. Probandi absolvovali na každej 2x 5minútový blok herných činností tejto hry.

DISKUSIA

Výsledky testovania ukázali pozitívne ovplyvnenie úrovne pozornosti (viď Tabuľka 1) v procese motorického učenia a koordinácie v rámci komplexu schopností motorickej učenlivosti (Tabuľka 3). Nevýrazné zmeny boli zaznamenané v pôsobení na úroveň jemnej motoriky (Tabuľka 2).

Tabuľka 2 Zmeny úrovne pozornosti ES

T1	**pred intervenciou**	**po intervencii**
chlapci	56,5	44,5
dievčatá	51,5	24,0
ES	54,0	39,25
norma (Orálková, Sebera 2003)	slabý výkon	dobrý výkon

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Tabuľka 3 Zmeny úrovne jemnej motoriky ES

T2	**pred intervenciou**	**po intervencii**
chlapci	84,75	88,41
dievčatá	71,65	74,75
ES	78,2	81,58
norma (Bakalář 1987)	nízka úroveň jemnej motoriky	nízka úroveň jemnej motoriky

(Zdroj: vlastné spracovanie)

T1 test pozornosti sme pri 1. aj 2. meraní uskutočnili v rovnakom čase v dopoludňajších hodinách, vzhľadom na postupne klesajúcu koncentráciu pozornosti v tomto intervale, zároveň sme s ohľadom na vek zvolili obrázkový variant testu. Z výsledkov diagnostiky je možné konštatovať, že úroveň pozornosti sa pôsobením sixbalovej pohybovej intervencie zlepšila, probandi pri výstupnom meraní sa dokázali lepšie koncentrovať na realizáciu pohybu. Podľa normy, stanovenej Orálkovou a Seberom z roku 2003, sa ich výkon zmenil z úrovne slabý na dobrý. Preukázateľne v úrovni jemnej motoriky na základe T2 testu jemnej motoriky (Bakalář 1987), intervencia nepôsobila dostatočne stimulujúco na úroveň jemnej motoriky. Výsledky testovania boli nevýrazné, čo korešponduje so zisteniami Opatřilovej (2008), že deti s poruchami pozornosti, autistického spektra problematicky oddeľujú jemné pohyby rúk od veľkých pohybov celého tela, čo im znemožňuje koncentrovať pozornosť na manipulačné činnosti jemnej motoriky.

Tabuľka 4 Úroveň pohybovej učenlivosti ES

T3	**Pravdepodobnosť vykonania úloh**		**Obťažnosť úlohy**		**Početnosť úspešne splnených úloh**	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
1.	0,874	0,812	-0,752	-0,686	14	15
2.	0,598	0,693	-0,181	-0,413	5	8
3.	0,143	0,118	-0,249	-0,332	10	12

4.	0,428	0,541	-0,790	-0,753	7	9
5.	0,748	0,782	-0,328	-0,439	12	13
6.	0,414	0,266	-0,512	-0,462	5	6
7.	0,569	0,542	-0,486	-0,648	6	9
8.	0,148	0,249	-0,259	-0,415	8	10
9.	0,737	0,808	-0,486	-0,336	7	8
10.	1,000	1,000	2,930	3,462	1	2

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Iowa-Brace test je kvantifikátorom úrovne pohybovej učenlivosti, pozostáva z 10 úloh, hodnotí sa odborným posudzovaním binárne, 1 - splnil (vykonal na 1. pokus), 0 - nesplnil. Čiastkové úlohy testu je nevyhnutné robiť bez predchádzajúceho nácviku, na prvý pokus, ktorému predchádza názorná ukážka a slovná inštrukcia. Proband je nútený koncentrovať pozornosť na odpozorovanie pohybu a následne ho správne vykonať. Týmto spôsobom je možné posúdiť úroveň komplexu schopností pohybovej učenlivosti, resp. pohybového nadania. Parameter obťažnosti môžeme porovnať s kvantitatívne vyjadrenou úrovňou pohybovej schopnosti. Naše výskumné šetrenie a kvalitatívna analýza jeho výsledkov jednoznačne odhalila nasledovné zmeny – v rámci celého súboru ES detí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou sme zaznamenali pozitívne zmeny jednotlivých parametrov zvýšila sa pravdepodobnosť vykonania jednotlivých položiek testu, ich obťažnosť sa naopak znížila a úspešnosť vykonania úloh vzrástla. Aj napriek uvedeným skutočnostiam sa deti s ADHD nevyrovnali v úrovni motorickej docility intaktnej populácii.

ZÁVER

Výskumné šetrenia detí s ADHD verifikujú deficity ich motorických schopností a zručností, spomalenie motorického vývinu, zníženú úroveň motorického kvocientu. Na základe motorického profilu detí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou je identifikované ich zaostávanie oproti intaktnej populácii, ktoré môže prerásť do sociálnych, emocionálnych, vzdelávacích i výchovných problémov. Našou snahou bolo poukázať na úzku spojitosť a vzájomný vplyv motoriky a psychiky, na obojstrannú podmienenosť formovania kognitívnych procesov a procesov motorického učenia.

- Intervenčné pôsobenia netradičnej loptovej hry sixbal preukázalo pozitívne terapeutické pôsobenie na úroveň pozornosti a celého komplexu schopností motorickej docility

súboru detí s ADHD, ktoré okrem motorických funkcií ovplyvnilo celý rad neurobehaviorálnych systémov, vrátane pracovnej pamäte a slovného učenia.

- Stabilizáciou pohybových návykov vytvárame u detí širokú pohybovú základňu, ktorá je „stavebným materiálom“ pre plnenie budúcich pohybových úloh. Proces motorického učenia je nutné sledovať komplexne, pozorovať ako sa jedinec rýchlo učí a v akej kvalite.
- Vzhľadom na zistené skutočnosti, by mali byť v metodickej činnosti učiteľa, asistenta učiteľa čo najviac zastúpené rozvíjajúce pohybové cvičenia a činnosti – lokomočné, nelokomočné, manipulačné (s rôznym náčiním, náradím, v rôznom prostredí), primerane fyzicky náročné. Pedagóg by mal ovládať metodiku špecifických prostriedkov telesnej výchovy žiakov s ADHD zameraných na rozvoj jemnej motoriky, hrubej motoriky, používať tvorivé, netradičné, motivujúce prostriedky a formy pohybovej výchovy, rôzne psychomotorické cvičenia, nenáročné pohybové a športové hry, zážitkové a dobrodružné hry a cvičenia. Mal by dať deťom im možnosť vyskúšať si svoj potenciál v nezvyčajných situáciách a zábavným spôsobom.

Nežiadúce prejavy ADHD je možné zmierniť, resp. potlačiť odbornou starostlivosťou a komplexnou terapiou v spolupráci s rodinou. Všeobecne je dôležité, aby deti zažívali pocity úspechu a mali možnosť nežiadúce prejavy hyperaktivity eliminovať, prostredníctvom nových podnetov, ktoré zvyšujú atraktivitu činností, a tým aj ich motiváciu k pohybu.

LITERATÚRA

BAKALÁŘ, E. a V. KOPSKÝ, 1987. *I dospělí si mohou hrát.* 2. upravené a doplněné vydání. Praha: Pressfoto. ISBN 59-067-84.

BORŽÍKOVÁ I., 2014. *Pohybová učenlivosť 9-10 ročných detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.* In: Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis. No. 1. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. ISBN 978-80-555-1214-3.

CHIEN-YU, P. et al. (2017). Effects of Physical Activity Intervention on Motor Proficiency and Physical Fitness in Children with ADHD: An Exploratory Study. In: *Journal of Attention Disorders,* Vol. 21, No.9, p.783-795. doi: 10.1177/1087054715569282

DAHAN A. CH., H. RYDER a M. REINER, 2018. Components of Motor Deficiencies in ADHD and Possible Interventions. In: *Neuroscience,* Vol. 378, No.15, p.34-53. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.05.040

DONELLY, F. C., S. S. MUELLER a D.Z. GALLAHUE, 2017. Developmental Physical Education for All Children: Theory Into Practice. Fifth Ed. Human Kinetics. ISBN e-book 1492533300.

FLIERS, E., N. ROMMELSE, S. VERMEULEN, et al. 2008. Motor coordination problems in children and adolescents with ADHD rated by parents and teachers: Effects of age and gender. In: *Journal of Neural Transmission*, Vol. 115, p. 211-220.

GOULARDINS, J.B., J.C. MARQUES a E.B. CASELLA, 2011. Quality of life and psychomotor profile of children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). In: *Arq. Neuropsiquiatr*. Vol. 69, No. 4, p. 630-635.

KIRBY, A., A. WOODWARD, S. JACKSON, Y. WANG a M.A. CRAWFORD, 2010. Children´s learning and behaviour and the association with check cell polyunsaturated fatty acid levels. *Res. Dev. Disabil*. Vol. 31, No. 3, p. 731-742.

KURTZ, L. A., 2015. Hry pro rozvoj psychomotoriky pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicapy. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0800-6.

O´DELL, M. E. a P. A. COOK, 2004. Stopping ADHD. A unique and Proven drug-free program for treating ADHD in Children and adults. New York: Penguin Group. ISBN 1-58333-197-2.

OPATŘILOVÁ, D., 2008. *Možnosti speciální pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4575-0.

ORÁLKOVÁ K. a M. SEBERA, 2003. Test pozornosti. Brno: Fakulta sportovních studií MU.

PITCHER, T., J. PIEK, D. HAY, 2003. Fine and gross motor ability in males with ADHD. In: *Developmental Medicine & Child Neurology*. Vol. 45, No 8, p. 525-535. Online ISSN 1469-8749.

POLDERMAN, T., J. VAN DONGEN a D. BOOMSMA, 2011. The relation between ADHD symptoms and fine motor control&. A genetic study. In: *Child Neuropsychology*. Vol 17, pp. 138-150.

SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha : Portál. ISBN 8071785040.

TSENG, M.H., A. HENDERSON, S. M. CHOW, G. YAO, 2004. Relationship between motor proficiency attention, impulse, and activity in children with ADHD. De. Med. Child. Neurol. Vol. 46, No. 6, p. 381-388.

VOLEMANOVÁ M., 2013. *Přetrvávajíci primárni reflexy, opomíjený faktor problémů učení a chování.* Praha: Red tulip. ISBN 978-80-905597-0-7.

ZAMETKIN, J. A. a M. ERNST, 1999. Problems in the Management of Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. *New England Journal of Medicine.* DOI: 10.1056/NEJM 199906033402216

PaedDr. Iveta Boržíková, PhD.
Fakulta športu
Prešovská univerzita v Prešove
Ul. 17. novembra 13
080 01 Prešov
Email: iveta.borzikova@unipo.sk

MENTÁLNY TRÉNING – CESTA K ÚSPECHU TROCHU INAK

Diana Hamáry Gurová - Karin Baisová

Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Úspech športovca na súťaži závisí nielen od jeho fyzickej ale aj od jeho mentálnej prípravy. Mentálny tréning nie je častokrát súčasťou pravidelnej prípravy športovca na súťaž, resp. je používaný len ako jednorazové riešenie. Cieľom príspevku je zdôrazniť význam mentálneho tréningu v procese prípravy športovca na súťaž. Vizualizácia, sebadôvera a duševná disciplína, koncentrácia, vôľa a oddych. To všetko musí športovec dokázať zvládnuť počas podávania športového výkonu na súťaži, správne načasované a v správnom pomere. Každý športovec je individuálny, a preto si to vyžaduje venovať každému zvlášť pozornosť a nájsť ten správny pomer mentálneho tréningu.

Kľúčové slová

Mentálny tréning, mentálny koučing, mentálna príprava, tréningová jednotka

ABSTRACT

The athlete’s success in the competition depends not only on his physical but also on his mental preparation. Mental training is often not part of regular training or is used only as a one-time solution of some problem. The aim of this paper is to emphasize the importance of mental training in the process of preparing the athlete for the competition. Visualization, self-confidence and mind discipline, concentration, will and rest. Everything of these needs the athlete to be able to cope with during the competition, timely and in the right proportion. Each athlete is individual and therefore requires pay attention to finding the correct ration of mental training.

Key words

Mental training, mental coaching, mental preparation, training unit

ÚVOD

Na tréningu sa vyvíjalo všetko dobre, výkon bol vynikajúci, ale práve teraz na súťaži pôsobí stres, nič nejde tak jednoducho a z minúty na minútu sa zvyšuje nervozita. Vyskytli sa chyby, ktoré by sa vôbec nemali vyskytnúť. Veci, ktoré sa zdajú byť jednoduché, zrazu už nechcú fungovať. Vnútorný hlas sa prelína medzi nádejou, zúfalstvom a agresivitou. Najmenší vonkajší stimul pôsobí ako veľké rozptýlenie. Koncentrácia sa čoraz viac znižuje. Tréningu bolo venovaných toľko hodín, dní a týždňov a teraz sa zdá, že všetok vynaložený čas a úsilie, bolo zbytočné. Toto je príklad jeden z mnohých, ktorý je možné nazvať ako „scenár najhoršieho prípadu“. Čo sa však presne stalo a ako je možné sa vyhnúť takejto veci? V uvedenom príklade viedli nevedomé, vnútorné, negatívne myšlienkové vzorce k reťazovej reakcií, ktorá sa v takejto situácií nedá vôbec zastaviť. Veľa športovcov ale aj trénerov zabúda na to, že chyba nemusela nastať len z pohľadu fyzického podania výkonu. Pokiaľ by to tak bolo, je možné ju riešiť ďalším tréningom. Oveľa častejšie sa ale stáva, že zlyhanie nastalo na mentálnej úrovni.

DISKUSIA

Rozhranie medzi biomechanickým, fyziologickým, periférnym a centrálnym nervovým systémom je sprostredkované rôznymi aspektmi psychologickej angažovanosti. Za efektívnu metódu zlepšenia psychologickej zložky fyzického pohybu sa považuje vzdelávanie v oblasti mentálnych zručností. Predovšetkým sa vzdelávanie v tejto oblasti vyvinulo z potreby športovca dozvedieť sa viac o svojom individuálnom duševnom živote, aby sa mu umožnil určitý stupeň kontroly v koordinácii efektívneho pohybu prostredníctvom rôznych psychologických stavov. Existuje mnoho rôznych metód používaných na rozvoj mentálnych zručností pri plnení úloh, ale väčšina z nich môže byť rozdelená do dvoch základných prístupov, a to kognitívnych a somatických. Kognitívne metódy zahŕňajú mentálny nácvik, mentálne zobrazovanie a vizualizáciu, skúšku správania vizuomotorického správania a terapiu kognitívneho správania. Somatické metódy zahŕňajú biofeedback (meranie psychofyziologických funkcií), progresívnu relaxáciu svalov a meditáciu. Hoci kognitívne a somatické metódy rozvíjajú psychologický aparát jednotlivca z rôznych perspektív, majú niekoľko podobností najmä kvôli psycho-somatickej funkcií. Prvky každej metódy majú tendenciu preniknúť do prvkov všetkých, ale vysvetlenie rôznych prístupov je užitočné na charakterizovanie rôznych aspektov ľudskej prirodzenosti. Základom oboch systémov je cieľ a motivácia jednotlivca dosiahnuť majstrovskú úroveň sebaovládania, tzn. túžbu ovládať jeho individuálny psychologický svet.

Schopnosť jednotlivca ovládať mentálne a emocionálne prvky napomáha pri zlepšení výkonnosti a vytvára psychologický základ dôvery a blahobytu. Keď má jednotlivec pocit, že ovláda určitý stupeň majstrovstva sebaovládania vo vzťahu k psycho-somatickým funkciám, je to pre neho motiváciou pokračovať v úsilí pri zvyšovaní výkonnosti. Avšak, keď sa schopnosť jednotlivca ovládať svoj psychologický stav znižuje, najmä v časoch úrazu, existuje riziko zníženia sebavedomia a budúceho výkonu. Preto sa prvý predpoklad výcviku mentálnych zručnosti opiera o tréning sebapoznávania na posilnenie psychologického stavu jednotlivca, tzn. športovca.

Ako každá forma tréningu, metódy na rozvoj sebapoznávania vyžadujú čas a jasne a jednoznačne stanovené ciele. Okrem toho, čas vyčlenený na osvojenie si mentálnych zručností a presvedčenie o úspechu použitých metód si vyžaduje určitú úroveň motivácie, a to ešte viac ako pri fyzickom tréningu, ktorý má od začiatku kvantifikovateľné výsledky, ktoré možno pravidelne posudzovať a merať. Tréning mentálnych zručností vyžaduje určitú mieru trpezlivosti a dôvery v jeho aplikácií, pretože výsledky nemusia prísť okamžite a sú často kvalitatívne ťažko oddeliteľné od významného zvýšenia fyzického výkonu. Udržanie individuálnej motivácie s trpezlivosťou a vytrvalosťou je od začiatku dôležité.

Počiatočné ťažkosti spojené s implementáciu tréningu mentálnych zručností možno zmierniť zisťovaním motivačných charakteristík za účelom zvýšenie výkonnosti. Kolektív autorov pod vedením Weinberga (2012) identifikoval dve odlišné motivácie, ktoré sú základom túžby športovca zlepšiť výkon. Sú to vonkajšie odmeny a vnútorná motivácia. Medzi vonkajšie odmeny patria podstatné aspekty súťaže, ako napr. ceny, trofeje, peniaze a tiež menej významnejšie egocentrické aspekty súťažných udalostí, ako je uznanie a rešpekt ostatných športovcov, trénera a pod. Vnútorné motivácie sa týkajú predovšetkým túžby po vlastnom rozvoji, výzvy a túžba zlepšiť sa.

Weinberg (2012), Martens (1987) a Rushall (1992) zdôrazňujú, že športovci by mali byť povzbudzovaní k tomu, aby zlepšili výkonnosť z vnútornej a nie vonkajšej motivácie, aby mohli dosiahnuť konkrétne ciele. Je to preto, že vonkajšie odmeny majú tendenciu riadiť koncepciu seba a výkon udalostí, tzn. že sebavedomie športovca a celková spokojnosť s tréningom a výkonom sú ovplyvňované a definované vonkajšími faktormi mimo kontroly jednotlivca.

Napríklad, ak jednotlivec dosiahne dobrý výsledok, aj keď to môže mať vykonané pod osobnými očakávaniami, môže nájsť uspokojenie vo svojom osobnom výkone. Ak jednotlivec

dosiahne ale slabý výsledok, aj napriek tomu, že splnil osobné očakávania, môže byť veľmi sebakritický a produkuje v sebe depresívny stav, ktorý môže ovplyvniť budúci výkon. V oboch prípadoch, ak je výkon hodnotený vonkajšími faktormi, ako napríklad to, čo si o ňom ostatní ľudia môžu myslieť, alebo aké hmotné zisky možno získať od konkurencie alebo zo súťaže, môže sa vyvinúť egocentrická takmer narcistická osobnosť jednotlivca. Rovnako to môže znížiť objektívnosť, ktorú jednotlivec potrebuje na to, aby sa poučil z neúspechov a môže čeliť osobným výzvam, ktoré môžu zabraňovať ďalšiemu rozvoju.

Motivácia odvodená z vonkajších odmien sa javí ako podklad fenoménu naučenej bezmocnosti v športe alebo pokračujúcim zlyhaniam športovca napriek tomu, že nie je zistená žiadna zjavná vonkajšia príčina (Prapavessis & Carron, 1988). Je to preto, lebo tí jedinci, ktorých definícia ich samých seba spočíva na vonkajších prvkoch, majú tendenciu pripisovať ich zlyhania druhým alebo vonkajším udalostiam a iba ich úspech sebe samým (Weiner a kol., 1971). Ak sa športovec učí len na základe minulých úspechov, ako znak vhodnej cesty, ktorú chce dosiahnuť, aby zvýšil svoj výkon, bude mať v rozvoji značne obmedzený rozsah. Vo všeobecnosti existuje oveľa viac zlyhaní pri jemnom ladení výkonu ako počet úspechov a učenie sa z neúspechu sa stáva úspechov, ak sa zoberie z pohľadu vnútornej motivácie pri učení sa sebaovládaniu.

Vnútorná motivácia pochádza z túžby dosiahnuť úspech. Namiesto toho, aby sa vymedzila z pohľadu vonkajších činiteľov, jednotlivé motívy sami o sebe pochádzajú z túžby po získaní úspechu, ktorý možno pripísať bez ohľadu na vonkajšiu odmenu. Vnútorná motivácia umožňuje športovcovi objektívnejšiu perspektívu samého seba, znižujúcu egocentrickú pozíciu, ktorá by bola normálne spojená s vonkajšou motiváciou, a oslobodenie jednotlivca od videnia výkonu ako prostriedku seba rozvoja. Pochopenie tejto skutočnosti má za následok, že jednotlivé poznatky o nutnosti zotrvania v tréningu sú dôležité pre dodržiavanie psychologického a fyzického tréningu (Dishman, 1984).

Okrem toho sa športovec neobmedzuje na vonkajšie udalosti, tzn. stanovovaním cieľov, aby len „porazil“ svojich súperov o určitý materiálny alebo na ego orientovaný zisk, ale otvárajú sa mu dvere pre oveľa vyššie ciele vo výkonnosti. Je to preto, že ciele stanovené ako konštrukcia vonkajších udalostí, t. j. či jeden „vyhrá“ alebo „stráca“, sa ukázalo byť zdrojom veľkého stresu a úzkosti v dôsledku vnútornej nekontrolovateľnosti vonkajších udalostí (Burton, 1989). Navyše, ciele sa budú zameriavať hlavne na tie veci, ktoré sa považujú za kontrolovateľné vo vonkajšom prostredí, namiesto toho, aby sa vnútorne sústredili na to, ako

sa vnímajú vonkajšie udalosti. V rámci vnútornej motivácie existuje väčší priestor pre seba rozvoj a sebarealizáciu v porovnaní s vonkajšími odmenami, pretože vnútorná motivácia pomáha meniť vnímanie vonkajších udalostí skôr než vonkajšie udalosti, ktoré spôsobujú zmenu vnímania. Preto pred začatím tréningu mentálnych zručností je vhodné prv spraviť analýzu základnej motivácie kvôli kvalitatívnej povahe výsledkov a postupnému postupu tréningu.

ZÁVER

Termín „mentálny tréning“ znamená všetko, čo vedie k vizualizácií pohybu športovca. Opakovaná vizualizácia, sebadôvera a duševná disciplína, koncentrácia, vôľa a oddych. Všetko toto športovec potrebuje počas súťaže popri podávaní fyzického výkonu zvládať, aby vyhral aj súťaž. Športovec musí mať obrovskú vôľu, ak chce dosiahnuť požadovaný cieľ. Musí byť schopný úplne vypnúť, keď je na súťaži, a bez ohľadu na súpera, aktuálny výsledok alebo okolité zvuky, ako napr. volajúce publikum, naštvaný súper, musí jednoducho zopakovať svoj nacvičený športový výkon.

Do bežného tréningového procesu je nevyhnutné zakomponovať aj mentálny tréning. Nielen ako jednorazovú „záležitosť“ alebo ako krízovú intervenciu, ale ako plnohodnotnú časť tréningu, pretože faktory ovplyvňujúce výkonnosť na mentálne úrovni sú veľmi variabilné a individuálne. Neexistuje žiadne univerzálne riešenie. Čo na jedného športovca pôsobí veľmi stresujúco, druhého športovca môže nechať úplne chladného a pokojného. Individuálna analýza je jediný spôsob ako dosiahnuť stabilný a bezpečný mentálny základ.

Pri tejto mentálnej práci nejde primárne o výučbe „detských riešení“ alebo „psychotrikov“, ale o osobnom rozvoji individuálnej a emocionálnej sile. Každý športovec je schopný dosiahnuť optimálny výkon aj v stresových situáciách. Cielený a na riešenie orientovaný mentálny tréning pomáha rozdeliť silu blokády, aby športovec úspešne pristupoval k vlastným zdrojom.

Fyzické, technické, taktické a mentálne schopnosti sú štyri piliere atletického úspechu – či už vo futbale, tenise, golfe, lukostreľbe alebo v inom športe. Rozdiel spočíva vo vyvážení jednotlivých zložiek, ktoré sa v závislosti od športu líšia. V každom športe sú športovci, ktorí tieto faktory a predpoklady majú, ale napriek tomu nedokážu spraviť ten prelom.

LITERATÚRA

WEINBERG, R. a kol. 2012. *Online Mental Training: Making it Available for the Masses*. Journal of Sport Psychology in Action, 3: 182-192, 2012, DOI 10.1080/21520704.2012.656833

MARTENS, R. 1987. *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

RUSHALL, B. S. 1992. *Mental Skills Training for Sports: A Manual for Athletes, Coaches, and Sport Psychologists*. Australian: Sport Science Associates.

PRAPAVESSIS, H. & CARRON, A. 1988. *Learned helpd lessness in sport.* The Sport Psychologist, 2, 189-201

WEINER, B. a kol. 1971. *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, New Jersy: General Learning Press.

DISHAMN, R. K. 1984. *Motivation and exercise adherence*. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (pp. 420-434). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

BURTON, D. 1989. *Winning isn't everything: examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognition and performance*. The Sport Psychologist, 3, 105-132.

Kontakt

Ing. Diana Hamáry Gurová, PhD. Mgr. Karin Baisová, PhD.

DF KPVDV TU ÚTVŠ TU

Technická univerzita vo Zvolene

MERANIE KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ ÚČASTNÍKOV TURISTIKY – TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

HLAVÁČOVÁ Jana - HLAVŇOVÁ Barbara
TOMETZOVÁ Dana - MOLOKÁČ Mário
Technická univerzita v Košiciach, Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií,
Ústav zemských zdrojov, Oddelenie geo a montánneho turizmu

ABSTRAKT

Cieľom predkladaného príspevku je navrhnúť jeden z možných postupov testovania fyzických limitov osôb rôznych vekových skupín. V základnom prieskume navrhujeme model testovania, ktorý je možné použiť pre sledovanie koordinačných schopností jednotlivcov – účastníkov jednotlivých foriem turistiky s cieľom zistenia stavu úrovne pohybového systému jednotlivcov. Funkčnosť modelu je podmienená zadefinovaním špecializovaných skupín pre meranie koordinačných schopností jednotlivcov. Výsledky navrhovaných testov koordinačných schopností jednotlivcov sú súčasťou základného výskumu, ktorý sa v budúcnosti bude rozširovať o ďalšie parametre. Finálnym výstupom výskumu bude hodnotiaci model geolokalít určujúci ich náročnosť z pohľadu fyzických limitov.

Kľúčové slová: geoturizmus, turistika, testovanie, koordinačné schopnosti, fyzické limity

ABSTRACT

The aim of the submitted paper is to propose one of the possible ways to test the physical limits of people of different age. In our basic survey, we propose a testing model which can be used to observe the coordination skills of individuals – participants of the individual forms of hiking to determine the state of the individual's locomotor system. The functionality of the model is conditional on defining specialized groups to measure the coordination capabilities of individuals. The results of proposed tests of the coordination skills of individuals are part of basic research, which will be extended in the future by additional parameters. The final outcome of the research will be the assessment model of geolocalites, determining their complexity in terms of physical limits.

Keywords: geotourism, hiking, testing, coordination skills, physical limits

ÚVOD

V súčasnej vyspelej pretechnizovanej spoločnosti môžeme konštatovať, že populácia, vykonávajúca v rámci svojho voľna pohybovú aktivitu v prírodnom prostredí, trávi svoj voľný čas konštruktívne. Outdoorové aktivity, ako sa v súčasnosti turistika a športovo-pohybové činnosti v prírode označujú, sú súčasťou ľudskej spoločnosti už niekoľko desaťročí a v posledných rokoch zaznamenávajú veľký progres. V súčasnosti je záujem o pobyt a pohybové aktivity v prírode i zo strany skupín populácie s rizikovými faktormi (seniori, zdravotne postihnutí a pod.). Zámerom je umožniť aj tejto časti populácie získať príležitosť pre zážitky v prírode a využiť ich terapeutické účinky pre zlepšenie kvality ich života [1]. Vykonávanie pohybových aktivít v prírode pôsobí kladne na upevňovanie fyzického a duševného zdravia, regeneráciu a relaxáciu.

Súčasný stav sledovanej problematiky

Začiatkom 20. storočia bola turistika vnímaná ako všeobecný jav, ktorý má zjavný ekonomický a sociálny vplyv [2]. Przeclawsky definuje turistiku ako *„súbor určitých javov priestorového charakteru, spätých s dobrovoľnou dočasnou zmenou miesta pobytu, rytmu a prostredia života ako aj osobitými interakciami s navštíveným prírodným, kultúrnym alebo sociálnym prostredím*“[3].

Centrom záujmu v turizme sa stáva turista s rozličnými potrebami či záujmami. Medzi jednotlivé klasifikačné znaky turistov autori zaraďujú osobné faktory, cestovnú motiváciu, osobný vzťah k cieľovému územiu, spôsob organizácie turistického pobytu a ďalšie [4].Takto zadefinované členenie klasifikačných znakov turistov navrhujeme doplniť o fyzické limity účastníkov turistiky na základe ktorých je možné turistom navrhnúť vhodnú lokalitu.

V rámci skupiny odpočinkového turizmu je ešte možné podľa Kureka a kol. rozlišovať dva odlišné motívy cestovania:

1) *zdravotný motív* - vyplýva z potrieb zdravotnej prevencie a liečenia prípadných chorôb,
2) *motív spätý s potrebou realizovať určite osobné záľuby či pasie* (ide o rozličné formy aktívnej rekreácie a športu, ktoré si môžu vyžadovať aj špeciálne zručnosti, či osobnú dispozíciu - napr. fyzickú kondíciu, zručnosť pri používaní turistického a športového náradia, náčinia, zariadení a pomôcok [5].

Súčasný trend spojený s aktívnym odpočinkom a zdravým životným štýlom prináša záujem aj o špecializovaný turizmus. Termín špecializovaný turizmus, resp.kvalifikovaný turizmus

možno svojimi významovými konotáciami považovať za nepresný. Zatiaľ sa však pre neho nepodarilo nájsťpriliehavejší termín v slovenskom jazyku [4].

Hlavným cieľom špecializovaného turizmu sú produkty zamerané na uspokojovanie potrieb aktívneho odpočinku. Aktivity si vyžadujú od účastníkov zodpovedajúcu kondičnú prípravu a v niektorých prípadoch aj disponovanie určitými zručnosťami, schopnosťami a vedomosťami pri využívaní špeciálnych zariadení. Táto forma turizmu môže byť organizovaná buď individuálne, alebo v skupinách v podobe turisticko – pohybovej aktivity. Niekedy špecializovaný turizmus stotožňujú so športom, pričom spoločnou črtou pre obe aktivity sú:

1) ciele – zlepšenie a udržanie zdravia, fyzickej kondície, radosť a relax pri aktívnej činnosti,
2) využívanie spoločných zariadení.

Základným rozdielom však je zložka súťaživosti, ktorá je vlastná len športu.

Jednou z foriem špecializovaného turizmu je peší turizmus – označuje všetky turistické pobyty, ktoré sú spojené s aktívnym pohybom (chôdzou). Realizujú sa za účelom poznávania prírodných a kultúrno-historických atraktivít navštíveného miesta.

Podľa Žiškaya je v súčasnej dobe pešia turistika veľmi populárna vo všetkých regiónoch sveta. Na Slovensku patrí k základným a zároveň najrozšírenejším druhom turistiky. Motiváciou je príťažlivé prírodné prostredie Slovenska s množstvom národných parkov a chránených krajinných oblastí, nenáročné vybavenie a pomerne ľahko osvojiteľná pohybová činnosť–turistická chôdza [6].

Pešia turistika je vhodná pre všetky vekové kategórie a môžeme ju vykonávať od mladosti až po vysoký vek. Chôdza ako typická pohybová činnosť v pešej turistike je prirodzenou a najrozšírenejšou svalovou činnosťou človeka. Intenzitu zaťaženia si stanovuje každý sám s prihliadnutím na vek, výkonnosť a zdravotný stav [7].

Táto forma podľa Matlovičovej a kol. v sebe integruje.:

1) pohybovú zložku- pohybové schopnosti potrebné na realizáciu vlastnej turistickej činnosti,
2) kultúrno-poznávaciu zložku- získavanie nových informácií o navštívenej lokalite a formovanie osobnostnej stránky turistu,
3) odborno-technickú zložku- umožňujú bezpečný a účelný pohyb.

Cieľom pohybovej zložky je udržiavanie a rozvoj pohybových schopností dôležitých pre realizáciu vlastnej turistickej činnosti a zvlášť získanie a udržiavanie primeranej kondície pre ľudí rôznych vekových skupín a zdravotného stavu. Z hľadiska pohybových schopností (kondičných a koordinačných) sú dôležité rovnováhové, reakčné a orientačné schopnosti, ktoré sú zložkami koordinačných schopností [4].

Pri príprave ako aj realizácii turistických činností je dôležité rozvíjať koordinačné schopnosti. Vyžaduje si to:

- meniacisaterénpripresunev prírode – pohybpotráve, v kosodrevine , výstup, zostup, traverzvosvahu,
- zdolávanieprekážok –prechádzaniekoreňovstromova skál zadažďa,
- pohybnareťaziach,rebríkocha inýchzabezpečovacíchprostriedkoch,
- frekventovanosť na trasách,
- počasie v horách – dážď, sneženie, námraza

Turisti sa môžu aj pri zdanlivo nenáročnom výstupe dostať do problémov, čo dokazuje aj štatistika Horskej záchrannej služby (Tab.1).

Tab. 1 Počet zásahov Horskej záchrannej služby v rokoch 2006-2015

rok	v horských oblastiach	na lyžiarskych tratiach	spolu
2006	488	1421	1909
2007	489	1046	1535
2008	472	1199	1735
2009	548	1039	1587
2010	543	1082	1625
2011	587	1335	1922
2012	713	1401	2114
2013	566	1693	2259
2014	646	1268	1914
2015	673	1556	2229

Zdroj: Výročná správa HZS za rok 2015

V roku 2016 došlo pri 2445 zásahoch Horskej záchrannej služby k 1681 prípadov zranení na lyžiarskych svahoch, 393 prípadom zranení na značených turistických tratiach, 85 prípadom

zranení počas lezenia, 5 prípadom zranení z dôvodu pádu lavíny a 2 prípadom zranení v jaskyniach[8].

Stabilita postoja a pohybu ako zložka koordinačných schopností

Rovnováhová schopnosť je jednou z koordinačných schopností, ktorá je dôležitou zložkou stability postoja a pohybu.

Šimonek, Zrubák a kol. definujú rovnováhovú schopnosť, ako schopnosť, ktorá má za úlohu udržať celé telo v rovnováhe, prípadne počas a po určitých premiestneniach tela takýto stav znovu obnoviť[9].

Belej radí rovnováhové schopnosti medzi základné v štruktúre koordinačných schopností. Je to schopnosť udržať rovnovážnu polohu tela, korigovať odchýlky z tejto polohy, udržať vratký predmet v určenej polohe, alebo udržať telo na tomto predmete[10].

Podľa Kasu rozlišujeme rovnováhu :

- *statickú* – udržanie rovnovážnej polohy tela,
- *dynamickú* – korigovanie odchýlok z rovnovážnej polohy,
- *balansovanie* – udržanie vratkého predmetu v určenej polohe, udržanie tela na tomto predmete.

Statická rovnováha je schopnosť udržať telo v určenej pokojovej polohe. Zachovanie tela, alebo jeho časti v jednej polohe nemožno chápať ako absolútnu nehybnosť, ale ako neustály návrat či kolísanie okolo ideálnej dráhy alebo bodu[11]. Spočíva v pociťovaní polohy a je základom všetkých motorických činností, nezávisle na tom, v akej polohe sa vykonáva [12]. Dynamická rovnováha je schopnosť vykonávať a obnovovať pohybové úkony na úzkej ploche, alebo pohyblivom predmete [10,11].

Polohu, z ktorej pohyb vzniká alebo polohu, ktorou sa telo bráni gravitácii nazývame východiskovou – posturálnou situáciou alebo východiskovým nastavením postury Kociová charakterizuje posturu, ako proces udržiavania polohy v stále meniacom sa prostredí. Posturou označujeme zaujatie polohy tela a jeho jednotlivých častí v kľude – pred pohybom a po jeho vykonaní [13].

DISKUSIA

V súčasnej modernej dobe, charakterizovanej predovšetkým nedostatkom pohybu, sa do popredia dostávajú stále viac choroby pohybového systému. Vznikajú na podklade funkčných

zmien, dlhodobým preťažovaním statických svalov s prevažne tonickou funkciou a zanedbávaním svalov s prevažne fázickou funkciou.

Súhlasíme s názorom Barcalovej a kol., že moderný spôsob života, charakterizovaný monotónnym statickým zaťažovaním určitých svalových skupín (dlhotrvajúce sedenie za počítačom a pod.), zohráva rozhodujúcu úlohu v patomechanizme vzniku niektorých ochorení pohybového systému. Poruchy postury ako dôsledok svalovej dysbalancie alebo ako dôsledok úrazu, prípadne iných chorôb sú veľmi častou diagnózou u ľudí vo všetkých vekových kategóriách. Poruchy postury výrazne obmedzujú životnú aktivitu ľudí, no napriek tomu je ich prevencia v mnohých prípadoch pomerne jednoduchá a nenáročná[14].

Na základe uvedeného navrhujeme model testovania zohľadňujúceho kritérium fyzických limitov jednotlivcov. Určený model testovania je možné použiť pre sledovanie rovnováhovej schopnosti, ako zložky koordinačných schopností, ktorá je dôležitým prvkom stability postoja a pohybu jednotlivcov – účastníkov jednotlivých foriem turistiky s cieľom zistenia stavu úrovne pohybového systému jednotlivcov.Funkčnosť modelu je podmienená zadefinovaním špecializovaných skupín pre meranie koordinačných schopností jednotlivcov, viď Tab. 3.

Tab. 2 Návrh oborových skupín testovania koordinačných schopností jednotlivcov – účastníkov turistiky

Navrhované oborové skupiny	Vekový rozptyl skupiny	Navrhovaný počet respondentov
Deti, žiaci	10-15 rokov	50
Študenti SŠ a VŠ	16-24 rokov	50
Produktívny vek – skupina 1	25-40 rokov	50
Produktívny vek – skupina 2	41-60 rokov	50
Seniori	nad 60 rokov	50

Zdroj: autori

Model motorického testovania koordinačných schopností jednotlivca

Pre posúdenie úrovne parametrov rovnováhových schopností, ako zložky koordinačných schopnostíjednotlivca navrhujeme nasledujúce testy:

Tab. 3 Návrh modelu testovania koordinačných schopností jednotlivcov – účastníkov turistiky

Model motorického testovaniakoordinačnýchschopnostíjednotlivca		
Test statickýchrovnováhovýchschopností	Test statických rovnováhových schopností silová platňa KISTLER 9286B	Test dynamických rovnováhových schopností Y balance test
T1 – T4	**T5 – T 12**	**T13**

Zdroj: autori

T1 – T4 Výdrž v stoji na jednej nohe (Tab.2)

Test statických rovnováhových schopností

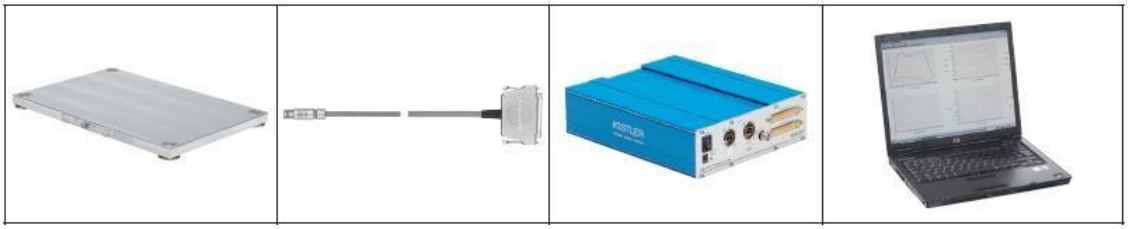
Testovaný sa postaví na plné chodidlo bez obuvi na zem, voľnú nohu skrčí únožmo (koleno vytočí von). Chodidlo priloží k vnútornej strane kolena stojacej nohy, ruky v bok, zavrie oči a dá pokyn na spustenie stopiek. Hlava je počas celého testu vzpriamená. Test sa opakuje dvakrát. Úlohou testovaného je vydržať čo najdlhšie, max. však 60 sekúnd. Test končí, keď sa poruší postoj pohnutím sa z miesta, oddialením paží od bokov, oddialením nohy od kolena, otvorením očí, dotknutím sa zeme inou časťou tela, úklonom trupu viac ako 45 stupňov. Prebieha na ľavej následne na pravej dolnej končatine. Meria sa dĺžka výdrže v sekundách na jednej nohe a berie sa do úvahy z dvoch pokusov lepší pokus.

T5 – T 12 Stoj spojný, stoj na šírku ramien, stoj na jednej dolnej končatine(Tab.2)

Testy statických rovnováhových schopností

Na testy sme použili silovú platňu KISTLER 9286B a softvér BioWare. Silová platňa slúži na záznam síl, momentov, pohybu ťažiska, na získanie horizontálnych súradníc stredu pôsobenia tlakovej sily na podložku tzv. COP (Center ofpressure), veľkosti reakčnej sily podložky a momentov tejto sily v predozadnom, bočnom a vertikálnom smere (Obr. 1).

1 2 3 4



Obr. 1 Merací reťazec systému KISTLER

Zdroj: (Plž, 2011)

Typický merací reťazec:

1. Silová platňa- slúži na záznam síl, momentov, pohybu ťažiska,
2. Káblové spojenie- prenos nameraných hodnôt do HUB- u,
3. KISTLER HUB – Prepojenie medzi platňou a PC,
4. Počítač - Zobrazenie a ďalšie spracovanie nameraných hodnôt [15].

Zvolili sme testy stoj spojný, stoj na šírku ramien, stoj na jednej dolnej končatine, Všetky testy sme realizovali, ako so zrakovou kontrolou, tak bez zrakovej kontroly (Tab.2).

Testovaná osoba sa postaví bez obuvi na silovú platňu na plné chodidlá, paže voľne pri tele v testoch stoj spojný a stoj na šírku ramien. V testoch stoj na jednej dolnej končatine sa postaví na platňu na plné chodidlo jednej nohy, voľnú nohu skrčí únožmo (koleno vytočí von). Chodidlo priloží k vnútornej strane kolena stojacej nohy, ruky v bok. Testovaný zaujme pozíciu na silovej platni, na ktorej stojí nehybne počas doby 30 sek. Jeho pohľad smeruje na jeden bod. Dá pokyn k zahájeniu merania. Meranie prebieha v stoji na pravej, potom na ľavej dolnej končatine so zrakovou kontrolou následne bez zrakovej kontroly. Počas merania nevykonáva žiadne pohyby ani nerozpráva, pretože výsledné údaje by mohli byť skreslené alebo dokonca meranie neúspešné. Po uplynutí 30 sek. intervalu merania sa automaticky zobrazia výsledné namerané hodnoty (Obr. 2). Tieto hodnoty sú sily v jednotlivých osiach priebehu centra tlaku.

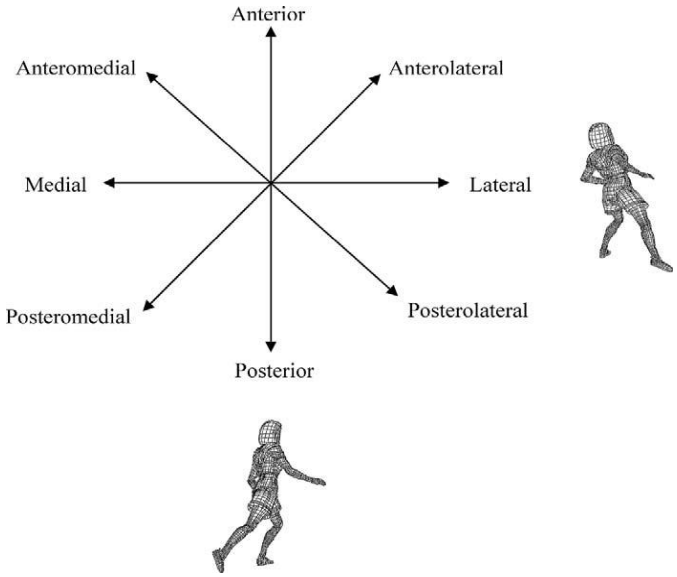
Obr. 2 Analýza centra tlaku

Zdroj: (Plž, 2011)

T15 Y balancetest (Tab.2).

Test dynamických rovnováhových schopností

Y balance test je inováciou testu Star Excursion Balance Tests (SEBTs), ktorý bol po prvý krát popísaný Gary Grayem (1995) a používaný pre potreby poúrazovej diagnostiky. Poukazuje na rozdiely stability medzi pravou a ľavou dolnou končatinou. Princípom testu je dosiahnutie čo najväčšej vzdialenosti voľnej končatiny od končatiny stojnej. Pohyby sú vykonávané jednou, potom druhou dolnou končatinou do ôsmich smerov: anterolateral (AL), anterior (A), anteromedial (AM), medial (M), posteromedial (PM), posterior (P), posterolateral (PL) a lateral (L) (Obr. 3).



Obr. 3 Smery pohybov voľnej končatiny u SEBT

Zdroj: [15]

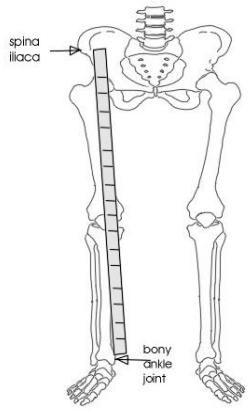
Presnosť merania môže ovplyvňovať problém, ako vysoko nad zemou by mal testovaný držať voľnú nohu pri pohybe nad zemou vzhľadom na stupnice naznačené na podložke, pri meraní navrhujeme končatinu vo výške 5 cm nad podložkou (Obr. 4).

Obr. 4 Osoba vykonávajúca pohyb voľnej končatiny v smere posteromedial u SEBT

Zdroj: [16]

Pokus je platný, ak testovaný vždy zaujme východziu polohu bez dotyku zeme. Výslednú úroveň dynamickej rovnováhy charakterizuje tzv. (Compositescore) ide o súčet vzdialeností dosiahnutých v jednotlivých smeroch delený trojnásobkom dĺžky dolnej končatiny krát 100 (Obr. 5).

$$\textbf{YBT CompositeScore} = \frac{(\text{Anterior} + \text{Posteriomedial} + \text{Posterolateral})}{(3 \times \text{LimbLength})} \times 100$$



Obr. 5 Meranie dĺžky končatiny pre výpočet YBC compositescore

Zdroj: [17]

ZÁVER

Navrhované testovanie koordinačných schopností jednotlivcov je súčasťou základného výskumu, ktorý sa v budúcnosti bude rozširovať o ďalšie parametre. Finálnym výstupom výskumu bude hodnotiaci model geolokalít určujúci ich náročnosť z pohľadu fyzických limitov.

LITERATÚRA

[1] HELLEBRANDT, V. a M. BELÁS, (2004). Prieskum výchovného vplyvu športových aktivít v prírode na bratislavských gymnazistov. In: *Slávnostná konferencia k otvoreniu Európskeho roka vzdelávania prostredníctvom športu v Slovenskej republike.* Bratislava: EYES.

[2] HOSE, T., A. (2008). *Geological Society,* London: SpecialPublications, v. 300; p. 37-60.

[3] PRZECLAWSKI, K. (1979): Socjologicznеproblemyturystyki. Warszawa: Instytut Wydavvniczy CRZZ In: Matlovičová, K. - Klamár, R. - Mika, M. (2015): Turistika a jej formy, Prešovská univerzita, Grafotlač Prešov, ISBN: 978-80-555-1530-4, 550 s.

[4] MATLOVIČOVÁ, K.,KLAMÁR, R.,MIKA, M.(2015):*Turistikaajejformy*, Prešovskáuniverzita,GrafotlačPrešov,ISBN:978-80-555-1530-4,550s.

[5] KUREK,W., FARACIK, R., MIKA,M., PAWLUSIŃSKI,R.,PITRUS,E., PTASZYCKA-JACKOWSKA,D. (2007):Turystyka.Wydawnictwonaukowe PWN, Warszawa. ISBN 978-83-01-15294-9, 540 s.

[6]ŽIŠKAY J. (1981): *Turistikaprevšetkých*.Bratislava, Šport, 193 s.

[7]ŽÍDEK,J.akol.(2004):Turistika.Bratislava,FTVŠUK.ISBN80-88901-89-8,184 s.

[8] Výročná správa HZS za rok 2015.[online]. [cit.2018-09-14]. Dostupné na: https://www.hzs.sk/riaditelstvo/vyrocne-spravy/

[9]**Š**IMONEK, J., **Z**RUBÁK, A. a kol. 2003. *Základy kondičnej prípravy v športe.* Bratislava:Univerzita Komenského, FTVŠ, 2003. 189 s. ISBN 80-223-1897-3.

[10]BELEJ, M., 2001. *Motorické učenie*. Prešov: SVSTŠ, FHPV PU, 2001. 132 s. ISBN 80-8068-041-8.

[11]KASA, J. 2002. *Diagnostika koordinačných schopností*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2002. 39 s. ISBN 80-80-52178-6

[12]ŠIMONEK, J. ZRUBÁK, A. a kol. 2000. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: FTVŠ UK, 2000. 192 s. ISBN 97-88-08907-432-4.

[13]KOCIOVÁ, K. 2008. *Kineziológia a patokineziológia: posturálna stabilizácia a hlboký stabilizačný systém* (učebný text). [online].Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2008. [cit.2012-06-20]. Dostupné na internete: <http://unipo.sk/public/media/files/docs/fz_materialy/svk/posturalna_stabilizacia.pdf

[14]BARCALOVÁ, M., ŽIVČÁK, J., LIPTÁKOVÁ, E., HERMEL, P., HARČARIK, V. (2018). Využitie testu SEBT na hodnotenie dynamickej stability jedinca po aplikácii cvičenia špirálnej stabilizácie chrbtice . In: *Rekreačný šport, zdravie, kvalita života.* Košice : UPJŠ, 2018 S. 64-65. - ISBN 978-80-8152-603-9

[15]PLŽ, A. 2011. *Spracovanie metodiky merania na silových platniach Kistler: bakalárska práca.* Košice: TU, 2011. 72 s.

[15]BRASSEL a kol., 2007. Vlivúrovněrovnováhových schopností na provedení vybraných gymnastických pohybových struktur. Dizertačná práca. Brno: Masarykova univerzita. 2011. 143 s. [online]. [cit. 2018-09-14] Dostupné na internete: http://is.muni.cz/th/32807/fsps_d/>

[16] LAUREN, C., OLMSTED a kol., 2002. Vlivúrovněrovnováhových schopností na provedení vybraných gymnastických pohybových struktur. Dizertačná práca. Brno: Masarykova univerzita. 2011. 143 s. [online]. [cit. 2018-09-14] Dostupné na internete: <http://is.muni.cz/th/32807/fsps_d/>

[17] HEDBÁVNÝ, P. 2011. Vlivúrovněrovnováhových schopností na provedení vybraných gymnastických pohybových struktur. Dizertačná práca. Brno: Masarykova univerzita. 2011. 143 s. [online]. [cit. 2018-09-14] Dostupné na internete: <http://is.muni.cz/th/32807/fsps_d/>

Kontaktná adresa autora s e-mailom

Mgr. Jana Hlaváčová
Technická univerzita v Košiciach
Rektorát
Katedra telesnej výchovy
Letná 9
042 00 Košice
SR
e-mail: jana.hlavacova@tuke.sk

DETI, KONE A GEOTURIZMUS

HLAVŇOVÁ Barbara[1] - HLAVÁČOVÁ Jana[1]

[1] Technická univerzita v Košiciach, Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií, Ústav zemských zdrojov, Oddelenie geo a montánneho turizmu

ABSTRAKT

Rozvoj geoturizmu na Slovensku sa opiera o potenciál, ktorým malá krajina v srdci Európy disponuje. Cieľom tohto rozvoja je zvyšovanie povedomia o jeho geologickom dedičstve formou propagácie v súlade s udržateľným rozvojom destinácie. Zásadný podiel na rozvoji geoturizmu na Slovensku má príprava produktov geoturizmu navrhovaná pre jednotlivé cieľové skupiny. V príspevku sa autori venujú návrhu jazdeckej geoturistickej trasy, ktorá je určená deťom vo veku 10-13 rokov. Suľovské skaly, ako najväčšie skalné mesto na Slovensku, ponúkajú možnosť vytvorenia takéhoto produktu. Tvorba produktu je viazaná na počet geoturistických objektov v skalnom meste, ktoré sa nachádzajú v dostupnom teréne schodnom pre kone. Spoznávanie geoturistických objektov zo sedla koní považujú autori za inovatívne prezentovanie geoturizmu na Slovensku.

Kľúčové slová: geoturizmus, kone, cieľová skupina, návrh jazdeckej trasy, Suľovské skaly, deti a šport

ABSTRACT

The geotourism development in Slovakia is based on the potential, with which small country in the heart of Europe disposes. The aim of this development is to raise awareness of its geological heritage through the promotion in accordance with sustainable destination development. An essential part of the geotourism development in Slovakia is the preparation of geotourist products designed for individual target groups. In the paper, the authors refer to the proposal of the horseback riding geotourist route dedicated for children aged 10-13 years. Súľov rocks, as the largest rock town in Slovakia, offer the opportunity to create such a product. The product creation is linked to the number of geotourist objects in the rock town, which are located in the available terrain for horses. The authors consider the recognizing of the geotourist objects from the saddle of horses, as an innovative presentation of geotourism in Slovakia.

Key words: geotourism, horses, target group, horseback riding route proposal, Súľov rocks, children and sport

ÚVOD

Identifikácii geoturistických objektov na Slovensku sa venuje len niekoľko autorov. Štrba a Kurtová sa venovali vo svojej práci identifikácii atraktívnych geoturistických miest v tatranskej oblasti v obci Ždiar [1]. Hlavňová a Pavolová identifikovali geoturistické objekty v geoturistickej destinácii Malá Fatra [2]. Compľová sa vo svojej práci venovala hodnoteniu geoturistického potenciálu v okolí obce Jakubany (Levočské vrchy) [3]. Ďalší autori ako Tometz, Tometzová, Molokáč a Végsöová, Pukanská, Ferenčíková sa vo svojich prácach venujú hodnoteniu potenciálu a možnému prepojeniu jaskynných systémov, termálnych a minerálnych prameňov s geoturizmom [4],[5],[6],[7]. Výber geoturistických destinácii autormi je náhodný, nekoordinovaný, čo možno považovať za nedostatok v cielenom rozvoji geoturizmu na Slovensku. Návrhom modelu identifikácie geoturistických objektov a hodnoteniu ich potenciálu je možná jednotná schéma hodnotenia [8]. Vďaka identifikácii geoturistických objektov v jednotlivých geoturistických destináciách je možný ďalší rozvoj geoturizmu na Slovensku formou vytvárania produktov cestovného ruchu zameraných na spoznávanie geologického dedičstva v daných oblastiach.

Charakteristika geoturizmu

V literatúre sa stretávame s definíciou Thomasa A. Hoseho, ktorý definoval geoturizmus ako novú formu cestovného ruchu so značným potenciálom pre rast. Zameriaval sa na aspekty interpretácie geologických a geomorfologických sietí, tzv. geosites. Svoju pozornosť venoval sieťam poskytovania služieb, ktoré umožňujú turistom získať informácie a znalosti o geológii či geomorfológii s dôrazom na využitie webtechnológií [9].

V literatúre sa stretávame s dvoma hlavnými názormi na pojem geoturizmus. Za zástupcov amerického prístupu sú považovaní manželia Jonathan B. Tourtellot a Sally Bensusen, ktorí mali potrebu vytvoriť pojem, ktorý by zahŕňal ekoturizmus s trvalo udržateľným rozvojom. Koncepcia geoturizmu bola predstavená v roku 2002 v Travel Industry Association a National Geographic Traveler magazine. Americký prístup stavia geoturizmus na geografickom charaktere jednotlivých území sveta [10]. *"Geoturizmus je formou turizmu, ktorý udržiava alebo zlepšuje geografický charakter miesta - jeho životné prostredie, historické dedičstvo, umenie, kultúru ako i blaho jeho obyvateľov* [11].

Druhým prúdom je geologické poňatie geoturizmu, označované ako európsky prístup. Svojich zástancov má v Európe i Austrálii. Svoju pozornosť venuje geologickej rovine turizmu, ktorý sa zameriava na geologické fenomény, akými sú jaskyne, vulkány, skalné útvary, a pod. Súhlasíme s tvrdením, že sa jedná o poznávaciu turistiku s cieľom spoznávať geologicky atraktívne objekty. Hlavným rozdielom medzi týmito dvomi prístupmi je chápanie geologického fenoménu miesta. Kým americký prístup geologickú rovinu nekladie na jediné popredné miesto svojho ponímania, európsky prístup ju považuje za kľúčovú. Z európskych zástupcov rozvoja geoturimu môžeme spomenúť "Poľskú školu okolo profesora Slomku", ktorý definuje geoturizmus ako časť turizmu postaveného na poznávaní geologických objektov a procesov s dôrazom na ich estetickú ako aj historickú hodnotu. "Košická škola geoturizmu" reprezentovaná profesorom Rybárom, rozšírila poľský prístup o poznávanie technických, kultúrnych a historických pamiatok spojených s banskou činnosťou ako sú banské diela, banské múzeá a podobne [10].

Cieľové skupiny v geoturizme

Vychádzajúc z práce Molokáča je možné zadefinovať päť cieľových skupín: (1) *miestnu komunitu*, ktorá je priamo ovplyvňovaná napr. banskou činnosťou. (2) *obchodný sektor*, ktorý je potrebné vzdelávať, ak chceme aby investoval svoje voľné finančné prostriedky do rozvoja lokality, (3) *miestne regionálne organizácie*, ktoré majú vplyv na regionálny rozvoj, (4) široká *verejnosť*, ktorá predstavuje veľmi široký záber v oblasti hodnotenia cieľových skupín a posledná cieľová skupina (5) *deti a študenti*, ktorí v súčasnosti nedisponujú informáciami o baníctve a geoturizme a neskôr sa stávajú súčasťou vyššie spomenutých cieľových skupín [12]. Práve táto posledná cieľová skupina vníma rozvoj moderných informačných technológií a je náročná na kvalitu vytváraných produktov v geoturizme.

Vhodné geoturistické objekty v Súľovských skalách

Najnavštevovanejšou časťou Súľovských vrchov sú Súľovské skaly, ktoré boli v roku 1973 vyhlásené za národnú prírodnú rezerváciu s výmerou 423 ha. Sú považované za najväčšie skalné mesto na Slovensku [13].

Súľovské skaly sú domov unikátnych skalných útvarov - *Gotická brána*, domácim obyvateľstvom tiež nazývaná Lomená brána nachádzajúca sa v skupine skál nazývaných Pezínok, skalné útvary *Sova a sovička* týčiace sa nad obcou Súľov - Hradná, *Kamenný hríb*,

kedysi situovaný na lúke nad obcou Súľov, dnes ukrytý v lesnom poraste v závere náučného chodníka Súľovských skál [14], [15].

V geoturistickej destinácii Súľovské vrchy sa nachádzajú tri zrúcaniny hradov, nazývane tiež "Beskydský hradný triangel". Tvoria ho *hrad Lietava* nachádzajúci sa 12 km od krajského mesta Žilina,, jeden z najstarších hradov stredného Považia - *Hričovský hrad* pri obci Dolný Hričov a *Súľovský hrad* ukrytý v Súľovských skalách nad obcou Suľov-Hradná. Práve posledný z nich je z pohľadu geoturizmu najaktraktívnejším, nakoľko bol postavený medzi tromi mohutnými skalnými útvarmi. Je najmladším, no zároveň najneprístupnejším hradom na Považí. Hrad značne poškodilo zemestrasenie v roku 1763, vlastníci hradu ho nechali postupne schátrať a od roku 1780 je hrad opustený [16].

Z malého počtu prístupných jaskýň v Súľovských vrchoch je voľne prístupná nepravá krasová jaskyňa *Šarkania diera* nachádzajúca sa na západnom svahu Roháča severovýchodne od obce Súľov. Jaskyňa vznikla zvetrávaním zlepencovej horniny. Je dlhá 60 metrov. Našli sa v nej pozostatky jaskynného medveďa a rovnako archeologické nálezy (úlomky nádob, železný hrot, kamenné nožíky) z jej osídlenia človekom v mladšej kamennej dobe (neolite). Vchod do jaskyne má portálový charakter [17].

Návrh jazdeckej turistickej trasy

V spolupráci s občianskym združením Suľov kone bola vytvorená jazdecká geoturistická trasa. Jazdecká geoturistická trasa bola vytváraná s vedomím, že ju musí zvládnuť cieľová skupina detí vo veku 10-13 rokov, ktoré by boli na trase vodené skúsenými klubistkami občianskeho združenia. Navrhovaná jazdecká turistická trasa je nenáročná, no napriek tomu prepojená s geoturisticky atraktívnymi lokalitami Suľovských skál.

Začiatok jazdeckej geoturistickej trasy začína na (1) Hospodárskom dvore Premier, oštepný závod Suľov, kde sú v súčasnosti ustajnené kone občianskeho združenia Suľov kone. Účastníci sprevádzanej jazdeckej geoturistiky sú oboznámení so základnými pravidlami práce s koňmi, s bezpečnostnými opatreniami a postupe v prípade neočakávaných situácii v teréne. Po osedlaní koní jazdecká geoturistická trasa začína na lúke smerujúc ku Kolibe pod Skalami, kde po nespevnenej ceste pokračuje smerom do centra obce Suľov, kde na prvej križovatke pri dome č. 40 sa naskytá pohľad na skalný úkaz *Sova a sovička*, ktoré sú symbolmi obce Suľov. Pri dome č. 40 trasa pokračuje smerom ku kostolu sv. archanjela Michala. Od kostola pokračujeme cestou popri bývalej základnej škole a farskom dome smerom na (2) Lúku pri Kamennom hríbe. Na lúke schádzajú deti zo sedla a vstupujú do lesa, kde nachádzajú skalný útvar *Kamenný hríb*.

Dozvedajú sa o spôsobe vzniku skalných veží, ihiel a otvorov. Pokračujúc po turistickej trase sa dostávajú (3) *pod Suľovský hrad*, tam získavajú stručné informácie o geológii, o histórii hradu a jeho následnom chátraní. Pokračujúc po žltej turistickej trase sa v sedlách koní dostávajú na Lúku pod Roháčom. Tam sú opäť nútené zosadnúť zo sedla a v lese pokračovať lesnou cestou do Šarkanej jaskyne, známej tiež pod názvom (4) *Šarkania diera*. Na tomto mieste sa fyzicky zoznamujú so súľovským zlepencom, ktorý sa im šmýka pod nohami stúpajúc k jaskyni. V jaskyni sú oboznámení so vznikom jaskyne a jej pravekými návštevníkmi. Po návrate ku koňom trasa pokračuje cez lúku ku (5) *Kolibe pod Skalami*. Po drobnom občerstvení sa vracajú na Hospodársky dvor Premier, oštepný závod Suľov. Jazdecká turistická trasa na tomto mieste končí až po ošetrení koní (odstrojenie, čistenie, umývanie, ustajnenie).
Graficky je jazdecká geoturistická trasa znázornená na mapovom podklade Google maps, na Obr. 1.

Obr. 1 Návrh jazdeckej geoturistickej trasy Suľovskými skalami

Zdroj: mapový podklad Google maps upravený autormi (https://www.google.com/maps/place/013+52+S%C3%BA%C4%BEov+-+Hradn%C3%A1/@49.1511161,18.5555002,12060m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x47148aab87382cf1:0x1b9b08e67b47e143!8m2!3d49.1646961!4d18.5881376)

DISKUSIA

Navrhovaná jazdecká turistická trasa bola pilotne odskúšaná v teréne Suľovských skál s pozitívnou spätnou väzbou zúčastnených detí. Jej opakovaná organizácia je viazaná na možnosti občianskeho združenia Suľov kone. Financovanie účasti na sprevádzanej jazdeckej trase je podmienené rezerváciou koní v občianskom združení a vyškolením geoturistického sprievodcu v danej geoturistickej lokalite, ktorý by skupinu sprevádzal. V lokalite Suľovských skál v súčastnosti nie je zriadený geopark. Rovnako oblasť nedisponuje vyškoleným personálom. V súčasnosti je možná organizácia tejto jazdeckej geoturistickej trasy len v spolupráci s dobrovoľníkmi vzdelanými v oblasti geoturizmu, ktorí disponujú dostatkom informácii o geológii a histórii v sledovanej oblasti.

ZÁVER

Terénne prieskumy, mapovanie a identifikácia geoturistických objektov je prvých krokom pri navrhovaní, schvaľovaní, vytváraní a zriaďovaní geoparkov na Slovensku. Práve tieto právne subjekty majú v budúcnosti zabezpečovať prenos informácií k cieľovému publiku a podieľať sa na tvorbe funkčných produktov cestovného ruchu využiteľných v geoturizme. Jedným z produktov geoturizmu môžu byť sprevádzané jazdecké geoturistické trasy v geoturistických lokalitách, ktoré sú prístupné a schodné koňmi. Navrhovanou cieľovou skupinou v príspevku sú deti a študenti, avšak túto cieľovú skupinu je možné rozširovať, napr. o malé kolektívy dospelých ľudí.

LITERATÚRA

[1] Štrba, Ľ. - Kurtová, M. (2013): Attractive geotourism sites in the area of the Ždiar village (Tatra Mts. region, Slovakia), In: Acta Geoturistica. Vol. 4, č. 1, s. 47-57.

[2] Hlavňová, B. - Pavolová, H. (2013) Evaluation of the geotourism development potential in Malá Fatra mountain range: In: Acta Geoturistica. Vol. 4, č. 2, s. 21-30.

[3] Compľová, M. (2010) The identification of geoproducts in the village of Jakubany as a basis for geotourism developmentIn: ActaGeoturistica. Vol. 1, č.. 1, s. 51-56.

[4] Tometz, L., Tometzová, D. (2017): The occurrence and the use of mineral water of Eastern Slovakia, In: Mineral waters in the Carpathian basin.-Sfantu Gheorghe: Sapientia University s. 95-104.
[5] Tometzová, D. (2017): The use of sulfur water of Slovakia for balneotourism, In: Mineral waters in the Carpathian basin.-Sfantu Gheorghe: Sapientia University p. 105-112.
[6] Tometzová, D., Ferenčíková, J., Kurtová, M. (2013): Možnosti rozvoja turizmu v jaskyniach Slovenského raja - Zlatá diera a Medvedia jaskyňa, In: Cestovný ruch v regionálnom rozvoji, s. 136-146.
[7] Tometzová, D., Hlavňová, B. (2017): The interactive videotour and ist use for geotourism development of forgotten artificial water reservoirs in selected mining area, In: SGEM 2017, p. 967-972
[8] Štrba, Ľ. (2015): Identification and evaluation of geosites along existing tourist trail as a primary step of geotourism development: Case study from the Spišregion (Slovakia), In: GeoJournalofTourism and Geosites. Vol. 16, č. 2, s. 127-141.
[9] Hose, T. (2008): Geological Society, London, Special Publications; v. 300; pp. 37-60
[10] Molokáčová, L. (2011): Reklama v geoturizme, dizertačná práca, TUKE FBERG
[11] Tourtellot, J. (2002): Geotourism for your community, National Geographic Society
[12] Molokáč a kol. (2017): Virtual Mine - educational model for Wider Society, ICETA 2017
[13] Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky (MŽP SR) (2013) Štátny zoznam osobitne chránených častí prírody Slovenskej republiky, (cit. 21/08/18) dostupné na: http://uzemia.enviroportal.sk/
[14] Súľovské skaly (1974): štátna prírodná rezervácia, Martin, Osveta, s. 435
[15] Súľovské vrchy (2005) *Strážovské vrchy,* Bratislava : Dajama , 2005. s. 160
[16] Beskydský hradný triangel (2018): dostupné na: http://www.regionbeskydy.sk/userfiles/ht%20SK.pdf (cit. 21/08/18)
[17] Prikryl, Ľ.V., Schmidt, Z. (1965): Jaskyňa Šarkania diera v Súľovských skalách, In: Vlastivedný sborník Považia VII., s. 253 – 261.

Kontaktná adresa autora s e-mailom

Ing. Barbara Hlavňová, PhD.
Technická univerzita v Košiciach
Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií
Ústav zemských zdrojov

Oddelenie geo a montánneho turizmu
Letná 9
042 00 Košice
SR
e-mail: barbara.hlavnova@tuke.sk

DŮVODY A ZKUŠENOSTI REKREAČNÍCH KULTURISTŮ S UŽÍVÁNÍM ANABOLICKÝCH STEROIDŮ (AS)

MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D., doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D., Bc. Jiří Rohlík

Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

ABSTRAKT

Fitness trend dnešní doby považuje za ideálně vypadajícího člověka osobu s velkými a vyrýsovanými svaly. Cílem výzkumu bylo zmapovat důvody a zkušenosti rekreačních kulturistů s užíváním anabolických steroidů (AS). Zvolenou metodou byl kvalitativní výzkum, technika řízených hloubkových rozhovorů. Cílovou skupinu tvořilo 10 respondentů navštěvujících posilovnu minimálně dvakrát do týdne, jsoucími zároveň uživateli AS. Ze získaných dat vyplývá, že všichni respondenti cvičí 4 a více let a většina dotazovaných začala se cvičením z důvodu nabrání svalové hmoty (zlepšení zevnějšku). Většina uživatelů trpěla většími či menšími zdravotními problémy, a to buď během, příp. po ukončení steroidového cyklu.

Klíčová slova: anabolika, doping, fitness, kulturistika, zdraví

ABSTRACT

Fitness trend of present day takes for ideal looking human a person with big and welldefined muscles. The aim of research was to map reasons and experiences of recreation bodybuilders with using of anabolic steroids (AS). The selected method was a qualitative research, technique of managed depth interviews. The target respondents were gymnasts visiting fitness centre at least two times a week and being simultaneously users of AS. It follows from the gained data that all respondents practice training for 4 and more years and the majority of respondents began with training to gain muscles (image improvement). The majority of users suffered from bigger or smaller health disorders during or after finishing of steroid cycle.

Keywords: anabolics, doping, fitness, bodybuilding, health

ÚVOD

Užívání dopingu je způsob, kterým si sportovci chtějí zvýšit především svou výkonnost či urychlit dobu regenerace nedovolenými metodami. Když se řekne doping, napadnou zřejmě většinu lidí slova steroidy či anabolika. Ovšem doping není ani zdaleka jen spektrum těchto látek. Seznam všech zakázaných látek a metod je vydáván každoročně organizací WADA (Světová antidopingová agentura).

Vrcholoví sportovci jsou pravidelně kontrolováni. Kontroly provádí prověřené antidopingové organizace. Analýzu všech vzorků následně provádí certifikované a prověřené laboratoře akreditované organizací WADA (http://www.antidoping.cz/documents/doping-_unesco.pdf). Pouhá 2 % z odebraných vzorků, které putují dále na dopingovou zkoušku, ukážou pozitivní výsledek (https://cz.sputniknews.com/svet/201801306689132-atletika-doping-epidemie/). Dle komise Mezinárodního olympijského výboru patří mezi zakázané skupiny farmakologických látek stimulancia, narkotická analgetika, diuretika, peptidové hormony a jejich analoga a především anabolické látky, kterým se věnuje naše šetření. Dále se zde objevují zakázané dopingové metody jako například krevní transfúze či genetický doping, skupiny látek podléhající určitým omezením (alkoholy, kanabinoidy, lokální anestetika, kortikosteroidy, beta-blokátory) (http://www.antidoping.cz/documents/doping_unesco.pdf).

Sportovci o rizikovosti dopingu v ohledu na jejich zdraví vědí a znají rizika. Ovšem v naprosté většině případů si nepřiznají, že zdravotní problémy mohou nastat právě u nich samotných. Látky užívané v dopingu nejsou v naprosto drtivé většině případů ničím jiným než léky. Ovšem léky (resp. dopingové látky) může snášet každý jedinec jinak. Daný organismus nemusí některé látky vůbec snést, proto se na trhu objevuje velké množství kombinací, které mají za úkol minimalizovat vedlejší účinky dopingu. Tímto faktem se většina sportovců utěšuje a zneužití těchto látek se tak více prohlubuje. Nejen z historie, ale i ze současnosti je známo mnoho případů, kdy sportovci zemřeli během nebo těsně po ukončení kariéry v důsledku užívání dopingových látek, nemluvě o nespočtu zdravotních problémů, ať už dlouhodobých nebo dočasných. Ochrana zdraví sportovce je společně s pravidly fair play hlavní důvod, proč je užívání dopingu zakázáno. V posledních letech se anabolické látky jako takové stávají nejzávažnějším problémem, a společně se stimulancii nejvíce rozšířenou dopingovou metodou. Užívání anabolických látek ještě umocňuje fakt, že jejich zneužití stoupá zejména u neprofesionálních, respektive rekreačních návštěvníků fitcenter a kulturistů. Jedná se především o chlapce ve věku od 15 – 20 let. Rekreační cvičenci za honbou po vysněné postavě

využívají k nákupu těchto zakázaných látek černý trh a kupují preparáty často velice pochybného původu (Nekola, 2000).

Kulturistika je individuální sport. Cílem kulturistů je dosáhnout maximálního svalového rozvoje, svalové symetrie a objemu svalstva pomocí cvičení s činkami v posilovně nebo v domácím prostředí. Základním a zásadním hodnotícím prvkem jsou široká záda a ramena, úzký pas a mohutné svaly dolních končetin. Příprava probíhá u každého kulturisty trošku jiným způsobem, ovšem základní pravidla jsou, že příprava má dvě fáze. První fáze je objemová, kdy se sportovec snaží nabrat co nejvíce svalového hmoty, i za cenu nabrání tukové tkáně. Druhá fáze – rýsovací - spočívá ve snaze sportovce shodit co nejvíce tukové tkáně a současně si udržet svalovou hmotu (https://cs.wikipedia.org/wiki/Kulturistika). Ovšem kulturistika není pouze o správném cvičení. Nedílnou součástí je také správně vyvážená strava, která musí obsahovat velké množství bílkovin a minimum sacharidů (v závislosti na fázi přípravy) (Roubík, 2012). Zásady výživy u silových sportů vycházejí z jejich podstaty – vyvinout explozivní svalovou sílu koncentrovanou do krátkého okamžiku. Energeticky je silový výkon hrazen kreatinfosfátem a anaerobní glykolýzou. Výživa u silových sportů hraje roli ve třech aspektech tréninku – energetickém krytí vlastního výkonu, regeneraci po výkonu a podpoře tréninkové adaptace včetně posílení svalové hypertrofie (Brunerová, Šmejkalová, Suchý, 2013). Další, neméně významná součást kulturistiky, je regenerace, které musí být přímo úměrná k tréninkovým jednotkám (Roubík, 2012). Kulturistika spadá pod nadřazený pojem trénink se zátěží. Jednotlivé cviky se provádějí s různými přístroji a pohybový aparát přitom překonává odpory, které značně zatěžují svaly. Svalstvo reaguje na tuto zvýšenou zátěž hypertrofií, tj. zvyšováním svalové síly, svalového napětí a svalové hmoty. Důvodem zneužívání androgenních anabolických steroidů (dále jen AS) v kulturistice, potažmo ve sportu jako takovém, je stimulace proteinového anabolismu. Svalová hmota tvořící se během dospívání má jasně dané genetické maximum, u mužů dosahuje svého maxima přibližně kolem dovršení dvacátého roku. Každý jedinec má také geneticky předurčený svalový potenciál, máme tím na mysli svaly získané například kulturistickým tréninkem. V mnoha případech je ovšem tento trénink podpořen řadou podpůrných látek, myslíme tím zejména AS. Jak už bylo výše zmíněno, každý jedinec má odlišnou biologickou odezvu na určité látky. Někteří uživatelé AS na základě svých experimentů (které často neměly vědecký základ) stanovili určité metody pro užívání AS. Téměř každé užívání těchto látek je spojeno s tzv. „cyklováním“. Znamená to, že se střídá období užívání AS (od 4 do 18 týdnů) s obdobím, kdy cvičenec látky neužívá. V prvním cyklu se objevuje nečastější metoda užívání, tzv. „pyramidová metoda“. Uživatel využívající

pyramidovou metodu začíná pozvolna na minimu účinné látky, ta se postupně zvyšuje, až dosáhne svého daného maxima a poté dávky pozvolně klesají až do druhé fáze cyklu, tedy naprostého vysazení (Pražák, 1991).

Seznam zakázaných farmakologických skupin a metod dopingu obsahuje anabolické látky rozdělené na dvě skupiny. První skupinou jsou androgenní anabolické steroidy. Do této skupiny patří například dihydrotestosteron, drostanolon, metadienom, methandriol, stanazolol. Druhou skupinou jsou jiné anabolické látky, které mají podobný anabolický účinek, například clenbuterol či salbutamol (beta2 agonisté). V praxi se téměř nepoužívá pouze jedna látka, jelikož se prokázala značná synergie mezi jednotlivými AS – jedná se o metodu „stacking“. Při této metodě bývá zpravidla zvykem kombinovat orální (= tzv. „základní prvek anabolického cyklu“ (např. Dianabol)) a injekční steroidy (Trenbolon, Oxandrolon) (například clenbuterol či salbutamol) (https://exts.cz/anabolické-steroidy.html).

Vliv AS na zdravotní stránku uživatele je nezanedbatelné a veřejností velice vnímané téma. Steroidní látky mají celou řadů negativních vlastností, které vedou k poškození zdraví, ať už trvalého nebo dočasného charakteru. Mezi ty nejzávažnější patří zvýšení krevního tlaku, změny objemu krve a poškození srdce, poškození jater a metabolismu tuků, transformace druhotných pohlavních charakteristik a změny v reprodukci, sekundární změny DNA, gynekomastie, změny pojivové tkáně, poruchy imunitního systému a vliv anabolických steroidů na psychické funkce (Pyšný, 1998). Studium poruch psychických funkcí vlivem AS je otázkou posledních třiceti let. Užívání AS je spojeno jak s pozitivními vlivy na psychiku, tak s vlivy negativními. Pod pojmem pozitivní vliv si lze představit zejména zvýšení sebedůvěry, libida, celkové zvýšení energie a s tím související euforie. Dalším vlivem je prokazatelně vyšší agrese a násilnické sklony. Tato vlastnost může být chápána v určitém slova smyslu jako pozitivum, hovoříme-li v souvislosti s využitím v kontaktních a agresi vyžadujících sportech (např. americký fotbal). Mnohem častěji se objevují psychické změny negativního charakteru. Mezi negativní změny patří nespavost, celkový neklid, nesoustředěnost. Nejvýraznější poruchy nastávají při vysazení AS, kdy jedinec zpravidla ztrácí velkou část, díky steroidním látkám získané, svalové hmoty a dochází k celkovému poklesu výkonnosti. Vysazení AS může vést k hlubokým depresím končících v extrémních případech sebevraždou, popřípadě se zde rozvíjí určitá forma abstinenčních příznaků a potřebě užívat další látky tohoto typu (Slepička, Pyšný, 2000).

METODIKA

Cílem výzkumu bylo zmapovat důvody a zkušenosti rekreačních kulturistů s užíváním anabolických steroidů, zjistit, co jedince k užívání těchto látek vedlo, jaké zaznamenali změny kladné či záporné, a to během nebo po ukončení užívání anabolických steroidů. Zvolenou metodou byl kvalitativní výzkum, technika řízených hloubkových rozhovorů. Cílovou skupinu tvořilo 10 respondentů navštěvujících posilovnu minimálně dvakrát do týdne, jsoucími zároveň uživateli AS. Získaná data byla převedena do formy tabulek z důvodu lepší přehlednosti.

VÝSLEDKY

Tab. 1: Věk respondentů, důvod začátku navštěvování posilovny

Respondent 1	23 let, cvičí 4 roky. Důvod: Zvýšení svalové hmoty, sebekritika.
Respondent 2	23 let, cvičí 5 let. Důvod: Větší svalové objemy, lepší vzhled.
Respondent 3	23 let, cvičí 7-8 let. Důvod: Zlepšení fyzické zdatnosti, vzhled.
Respondent 4	34 let, cvičí 10 let. Důvod: Změna životního stylu, zlepšení vzhledu.
Respondent 5	22 let, cvičil 9 let. Důvod: Zdravotní problémy, závodní ambice.
Respondent 6	29 let, cvičí 13 let. Důvod: Zvýšení svalové hmoty, vzhled.
Respondent 7	20 let, cvičí 5 let. Důvod: Nabrání svalové hmoty.
Respondent 8	25 let, cvičí 4 roky. Důvod: Radost z pohybu.
Respondent 9	27 let, cvičí 14 let. Důvod: Nabrání svalové hmoty.
Respondent 10	45 let, cvičí 10 let. Důvod: Zlepšení vzhledu.

Tab. 2: Období začátku užívání AS, důvody užití AS a způsob obstarání AS

Respondent 1	Užívat steroidy začal po 3,5 letech cvičení. Důvodem užití byla příprava na kulturistické závody. AS obstaral kamarád, který již v minulosti závodil.
Respondent 2	Užívat AS začal po 4 letech cvičení. Důvodem užití bylo zlepšení se v dané oblasti a obtížná životní situace. AS byly nabídnuty již několikrát před začátkem užití v samotné posilovně.
Respondent 3	Užívat AS začal po 4 letech cvičení. Důvodem byla zvědavost a mladická nerozvážnost. AS sehnal přes známého z posilovny.

Respondent 4	Užívat AS začal po 7 letech cvičení. Důvodem byla touha být nejlepší v tom, co dělá. AS obstaral kamarád.
Respondent 5	Užívat AS začal po 7 letech cvičení. Důvodem bylo vyrovnání se svému otci a být úspěšným závodníkem v kulturistice. K prvnímu steroidovému cyklu se dostal přes známého svého otce.
Respondent 6	Užívat AS začal po 4 letech cvičení. Důvodem bylo překonání stagnace. AS obstaral kamarád.
Respondent 7	Užívat AS začal po 3 letech cvičení. Důvodem byla příprava na kulturistickou soutěž. AS obstaral kamarád, který sám tyto látky užíval.
Respondent 8	Užívat AS začal po 2 letech cvičení. Důvodem byla zvědavost a zlepšení se v dané oblasti. AS obstaral otec.
Respondent 9	Užívat AS začal po 12 ti letech cvičení. Důvodem bylo zlepšení v americkém fotbalu. AS obstaral kamarád z posilovny.
Respondent 10	Užívat AS začal po 15 ti letech cvičení. Důvodem bylo překonání stagnace. AS obstaral kamarád z posilovny.

Tab. 3: Druhy AS, které respondent užíval a důvod užití právě těchto konkrétních látek

Respondent 1	Stanozolol, Boldenon, Testosteron Propionate, Oxandrolon. Steroidový plán byl vysvětlen od zkušeného závodníka, který všechno vysvětlil a zdůvodnil. Důvod užití části těchto látek byl nárůst svalové hmoty a užití Oxandrolonu mělo za úkol zkvalitnění svalové hmoty.
Respondent 2	První AS byl Dianabol (tabletová forma). Důvodem byl strach z aplikace injekční formy AS. Dal na radu od zkušenějšího uživatele.
Respondent 3	Stanozolol a Salbutamol, na rady zkušenějších uživatelů aplikoval tyto dvě látky, kvůli údajně nižší toxicitě.
Respondent 4	Stanozolol, mix testosteronů a testosteron propionát. Důvodem užití těchto látek bylo doporučení od zkušenějšího uživatele AS.
Respondent 5	První steroidová kůra obsahovala Stanozolol a Methandienone. Důvodem bylo doporučení od zkušenějšího uživatele.
Respondent 6	Stanozolol na zvýšení svalové hmoty, Trenbolone na zvýšení síly, Testosterone Propionate na zvýšení síly a svalové hmoty, Clenbuterol

	a Boldenone kvůli synergii s předchozími látkami. Vše mi bylo doporučeno od zkušenějšího cvičence.
Respondent 7	Trenbolone na zvýšení síly, různé druhy testosteronu a Boldenon. Steroidní plán byl sestaven trenérem.
Respondent 8	Methandienone a Winstrol, bál se injekční aplikace a toho byla nejschůdnější varianta.
Respondent 9	Winstrol, důvodem byla domluva s kamarádem.
Respondent 10	Mix testosteronů a Boldenon z důvodu, že se může užívat po relativně dlouhou dobu. Doporučeno přes známého, kamaráda.

Tab. 4: Pocity, zdravotní potíže a změny u respondentů během užívání AS (změny vnějšího charakteru - akné, hrubší hlas, zvětšení jednotlivých svalových partií; změny vnitřního charakteru – změna nálad, psychické pocity)

Respondent 1	Lepší pocit během tréninku, lepší napumpování svalů, větší výdrž, zvýšení svalových objemů zejména v oblasti paží a hrudníku. Jediná věc, která byla zaznamenaná, bylo zvýšené padání vlasů a rhabdomyolýza. Žádná změna psychického charakteru nebyla zaznamenána.
Respondent 2	Velké zvýšení síly a mnohem rychlejší regenerace. Pociťoval jsem na sobě vyšší agresivitu, mírné akné a rapidní zvýšení sebevědomí. Objevila se zdravotní potíž při aplikaci injekčního steroidu, poškození sedacího nervu.
Respondent 3	Zvýšení síly, svalových objemů i celkové váhy. U Salbutamolu roztěkanost, bolest hlavy, třes rukou.
Respondent 4	Rapidní zvýšení síly a výdrže, neustálá napumpovanost svalstva, velmi rychlá regenerace. Velké změny nálad, pocity depresí, úzkosti, vzrůst sebevědomí a velmi zvýšené libido. Tréninky v několika případech doprovázelo krvácení z nosu.
Respondent 5	Zvýšení síly, regenerace a svalových objemů. Střídání stavů agrese a úzkosti. Pocit nadřazenosti, zmenšení varlat, zvýšení libida, návaly horka, svědění pokožky, výrazné akné, vysoký tlak a močení krve.

Respondent 6	Nárůst síly, nárůst svalových objemů, zvýšená tělesná teplota, velké výkyvy nálad, častá podrážděnost, tmavší zbarvení moči, výrazná chuť k jídlu, agresivita.
Respondent 7	Nárůst síly, nárůst svalových objemů, zvýšená napumpovanost svalstva, zvýšená potivost, agresivnější chování a nepřiměřené reakce na podněty.
Respondent 8	Nárůst síly, zvýšená plnost svalů.
Respondent 9	Nárůst síly, nárůst svalových objemů, pocit zvýšeného sebevědomí a výrazně lepší celková nálada.
Respondent 10	Nárůst síly, nárůst svalových objemů, vypadávání vlasů a velmi vysoká agresivita.

Tabulka 5: Pocity, zdravotní potíže a změny u respondentů po ukončení steroidového cyklu (změny vnějšího charakteru - akné, hrubší hlas, zvětšení jednotlivých svalových partií; změny vnitřního charakteru – změna nálad, psychické pocity).

Číslo respondenta	**Otázka č.5**
Respondent 1	Ztráta části získané svalové hmoty, mírné pocity deprese ze ztráty svalové hmoty.
Respondent 2	Těžké deprese, ztráta svalové hmoty, sexuální potence, oslabený imunitní systém, časté chřipky, horečky.
Respondent 3	Ztráta části svalových objemů, mírné deprese.
Respondent 4	Velká únava, nechuť k jakékoliv činnosti, častá špatná nálada, deprese. Ztráta síly a svalových objemů.
Respondent 5	Po ukončení steroidového cyklu značné psychické problémy, což vedlo k okamžitému nasazení kůry nové (cyklus trval nakonec 3 roky – poté úplné ukončení cvičení)
Respondent 6	Pocit frustrace, zmenšení síly, deprese, nulové libido.
Respondent 7	Častá deprese, ztráta svalové hmoty, výrazně nižší libido.
Respondent 8	Nepatrné zmenšení svalových objemů, velice mírné depresivní stavy.

Respondent 9	Silná deprese, ztráta svalové hmoty (ukončení cvičení).
Respondent 10	Podrážděnost.

DISKUZE

Stále více mladých lidí propadá takzvanému fitness trendu. Tento trend je mnohdy životním stylem, který považuje za ideální postavu takovou, na které je vidět vyrýsovaný každý sval. U mladé populace je tento životní styl na výrazném vzestupu (Pražák, 1991). Cílem našeho šetření bylo zmapovat vztah rekreačních kulturistů k užívání anabolických steroidů, zmapovat důvody užívání anabolik a zdravotní problémy spojené s užíváním anabolik. Šetření prokázalo, že většina respondentů začala se cvičením z důvodu zlepšení vzhledu. Tento fakt je dán především trendem, kdy je za ideální vzhled považován svalnatý jedinec. V honbě za tímto ideálem zejména dospívající chlapci často sahají po zakázaných látkách, jako jsou zejména androgenní anabolické steroidy. Tento fakt je značně usnadněn či zapříčiněn relativně lehkou dostupností těchto látek. Dávno pryč jsou doby, kdy se mezi uživatele těchto látek řadili pouze vrcholoví sportovci. Dle studií provedených na území USA se uvádí, že více než 10 % všech nesoutěžních cvičenců užívá anabolické steroidy, a to jak injekční, tak orální formou, a to zejména pro vylepšení svého zevnějšku (Pražák, 1991).

Procento rekreačních cvičenců užívající AS se každým rokem zvyšuje, dále se čím dál častěji objevují uživatelé, jejichž věk nedosáhl hranice 18 let. Účinky AS vycházejí z provedených studií, které hovoří o významných účincích AS. Na druhou stranu jsou zde i studie, které nezaznamenaly prakticky žádné účinky AS. Dalšími údaji o účinnosti AS jsou data získaná od samotných sportovců. Například bývalý velmi známý americký kulturista Ray Mentzer, popisuje, že účinek těchto látek nebyl tak rapidní, jak očekával, naproti tomu zaznamenal různé zdravotní problémy, ať už se jednalo o poruchy spánku, vysoký krevní tlak nebo změny psychického charakteru. Většina svědectví samotných sportovců udává velké svalové zisky během užívání těchto látek, ovšem celá řada sportovců užívající AS zmiňuje také negativní účinky. U žen užívajících tyto látky patří mezi razantní změny vnějšího charakteru rozvoj vousů, akné, prohloubení hlasů či výrazná nervozita (Pražák, 1991).

Tabulka č. 1 zobrazuje, že všichni dotazovaní respondenti cvičí 4 a více let a většina dotazovaných začala se cvičením z důvodu nabrání svalové hmoty, respektive zlepšení zevnějšku. Embleton a Thorne (1999) uvádí, že většina rekreačních návštěvníků posiloven sahá po anabolických steroidech až po několika letech aktivního cvičení. V naprosté většině případů

je první zvolená látka tabletové formy, jedná se nejčastěji o AS Dianabol. Všichni dotazovaní respondenti začali s užíváním AS po minimálně třech letech cvičení (tab. 2). Vede k tomu i fakt, že zpočátku jsou u cvičenců patrné znatelné pokroky v rozvoji svalstva a síly. Pokud tělu nedává návštěvník fitness centra nové podněty, tyto pokroky se postupem času zpomalují až na hranici stagnace. Když má cvičenec pocit, že dosáhl určité stagnace, volí v některých případech doping ve formě AS. 90 % dotazovaných se k těmto zakázaným látkám dostalo přes známého či kamaráda. Pouze jeden respondent uvedl, že AS mu obstaral otec. 30 % dotazovaných uvedlo jako důvod užití přípravu na kulturistické závody (tab 2.). Většina dotazovaných si nechala se steroidním plánem poradit od zkušenějšího uživatele nebo trenéra. Nejčastěji se u respondentů objevoval mix testosteronu a to v 60 %. 40 % užívalo shodně dvě látky, a to Stanozolol a Boldenon, ve 30 % se objevovala látka Trenbolone. Dianabol jakožto první látku zvolil pouze jeden respondent (tab. 3). Anabolické androgenní steroidy mají velmi negativní vliv na zdraví (Pyšný, 1998).

Jak uvádí Pražák (1991), naprostá většina uživatelů AS zaznamenala velké svalové přírůstky a s tím související zvýšení síly. Při užívání těchto látek také naprostá většina uživatelů zaznamenala zvýšené sebevědomí. Po ukončení steroidního cyklu se většina uživatelů potýkala se svalovými ztrátami a s tím souvisejícími psychologickými potížemi. Všichni naši dotazovaní uživatelé AS zaznamenali zvýšení síly, svalové vytrvalosti, větší svalovou plnost, zvýšené svalové objemy. U poloviny dotazovaných se během užívání steroidních látek zvýšila agresivita a nepřiměřené reakce na určité podněty. 60 % dotazovaných zaznamenalo již při steroidovém cyklu různé zdravotní potíže jako například: výskyt akné, zmenšení varlat, vypadávání vlasů či vysoký krevní tlak (tab 4). Po ukončení steroidového cyklu všichni respondenti zaznamenali ať už větší či menší ztrátu svalové hmoty. Dalším nezanedbatelným faktorem byla deprese, se kterou se taktéž všichni dotazovaní potýkali (20 % dotazovaných dokonce uvedlo, že deprese byly natolik silné, že přestali se cvičením) (tab 5).

ZÁVĚR

Fitness trend dnešní doby považuje za ideálně vypadajícího člověka osobu s velkými a vyrýsovanými svaly. Cílem výzkumu bylo zmapovat důvody a zkušenosti rekreačních kulturistů s užíváním anabolických steroidů. Ze získaných dat vyplývá, že všichni respondenti s užíváním AS začali po minimálně třech letech cvičení. 90 % dotazovaných se k těmto zakázaným látkám dostalo přes známého či kamaráda. Nejčastěji se u respondentů objevoval mix testosteronu, dále Stanozolol Boldenon, Trenbolone. Všichni respondenti zaznamenali

zvýšení síly, svalové vytrvalosti, větší svalovou plnost, zvýšené svalové objemy. U poloviny dotazovaných se během užívání steroidních látek zvýšila agresivita a nepřiměřené reakce na určité podněty. Většina uživatelů trpěla většími či menšími zdravotními problémy, a to buď během, příp. po ukončení steroidového cyklu. Pro organismus člověka je užívání anabolických steroidů velkou zátěží. Užívání těchto látek přináší řadu benefitů, ovšem i řadu rizik, zejména zdravotního charakteru. V mnoha případech jsou dokonce zakázané látky nabízeny v samotné posilovně. Tento fakt poukazuje na relativně snadnou možnost obstarání. Je třeba se zaměřit na osvětu, aby se do povědomí široké veřejnosti dostala především zdravotní rizika užívání těchto látek. Jelikož se jedná o zakázané látky, je třeba zpřísnit kontrolu, a to jak v oblasti vrcholového sportu, tak ve sféře volnočasového posilování. Sportovci by se měli nejdříve zamyslet nad tím, proč sportují. Zda proto, aby ze sportu měli radostný prožitek, kterým budou naplněni až do konce života nebo proto, aby se přes cenu vlastního zdraví pokusili sportem vydělat malý peníz nebo dosáhnout krátkodobých cílů, které je na malou chvíli uspokojí a do budoucna jim nepřinesou nic jiného než zdravotní komplikace (Houlihan, 1999).

LITERATURA

Anabolické Steroidy [online], (2008), [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: https://www.extc.cz/anabolicke-steroidy.html.

Antidoping. [online], (2018), [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: http://www.antidoping.cz/documents/doping_unesco.pdf.

Brunerová, L., Šmejkalová, V. & Suchý, J. (2013). Výživa ve sportu. Praha: Medical Tribune, 6/2013.

Epidemie: polovina účastníků MS 2011 v atletice se přiznala k užívání dopingu. Sputniknews.com[online], (2018) [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: https://cz.sputniknews.com/svet/201801306689132-atletika-doping-epidemie/.

Kulturistika. Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): WikimediaFoundation, (2001). [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Kulturistika.

Embleton, P. &Thorne, G. (1999). Suplementy ve výživě: ucelený informativní průvodce užíváním ergogenních látek v kulturistice. Pardubice: Svět kulturistiky.

Houlihan, B. (1999). Dying to win: doping in sport and the development of anti-doping policy. Germany: Council of Europe, J.R.S.M, 92 (8), p. 435.

Nekola, J. (2000). Doping a sport. Praha: Olympia.

Pražák, E. (1991). Kulturistika a doping. Pardubice: Svět kulturistiky.
Pyšný, L. (1998). Zdravotní rizika zneužití anabolických steroidů. Ústí nad Labem: UJEP.
Roubík, L. (2012). Příprava na soutěž v kulturistice. Praha: Grafixon.
Slepička, P. & Pyšný, L (2000). Problematika dopingu a možnosti dopingové prevence. Praha: Karolinum.
Smejkal, J. & Rudzindky, I. (1999). Kulturistika pro všechny. Pardubice: Svět kulturistiky.

Kontaktní adresa pracoviště autora: katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Dukelská 9, email: kastnerova@pf.jcu.cz.

ÚROVEŇ AERÓBNEJ VYTRVALOSTI A MAXIMÁLNEJ SILY VÝKONNOSTNÉHO ŠPORTOVCA S PORANENÍM MIECHY

Stanislav Kraček – Dagmar Nemček – Michal Hančík
Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo zistiť úroveň aeróbnej vytrvalosti a maximálnej sily výkonnostne športujúceho vozíčkara s quadruparézou a výkony porovnať s vybranými skupinami populácie. Výskumný súbor tvoril 28-ročný výkonnostný športovec s quadruparézou, ktorý sa pravidelne venuje handbiku a posilňovaniu vo frekvencii 4 až 5x do týždňa. Pre získanie výskumných údajov, sme testovali aeróbnu vytrvalosť kľukovým ergometrom a svalovú silu m. pectoralis major izometrickým dynamometrom. Zistili sme, že hodnotu VO_2max pri konečnom zaťažení 60 [W] a celkovej dobe trvania zaťaženia 9 minút dosiahol proband 19,8 [ml.kg^{-1}.min^{-1}] a hladinu laktátu v krvi 6,87 [mmol.l^{-1}]. Najväčšiu maximálnu silu m. pectoralis major sme u probanda zaznamenali pri druhom pokuse (628 N) a najnižšiu pri treťom pokuse (619 N). V porovnaní s vybranými skupinami populácie dosiahol náš proband výrazne nižšie hodnoty VO_2max ako bežná populácia a vrcholoví športovci. Úroveň maximálnej sily mal náš proband rovnakú ako bežná populácia.

Kľúčové slová: športovec s quadruparézou, poranenie miechy, silové schopnosti, aeróbna vytrvalosť, laktát

ABSTRACT

The aim of the research was to determine the level of aerobic endurance and maximum strength of a competitive wheelchair athlete with quadruparesis and compare the performance with selected population groups. A 28-year-old competitive athlete with a quadruparesis, who regularly takes hand-bikes and muscular training in fitness centre at a frequency of 4 to 5 times a week tool part at the research. To obtain the research data, we tested aerobic endurance with an arm crank Spiro ergometer and the muscular force of the m. Pectoralis major by isometric dynamometer. We found that the value at the final load of 60 [W] and the total duration of the load of 9 minutes reached proband 19.8 [ml.kg-1.min-1] and blood lactate level 6.87 [mmol.l-1]. The maximum force of m. Pectoralis major was obtained at the second attempt (628 N) and the lowest at the third attempt (629 N). Compared to selected population groups, the VO2max

of our proband was lower than the VO2max of regular population as well as group of other elite athletes. The level of maximum force was the same compering the group of regular population.
Key words: athlete with quadruparesis, spinal cord injury, strength abilities, aerobic endurance, lactate

ÚVOD

Poranenie miechy ako dynamický proces je veľmi zložitý a rozsah poranenia sa spravidla ukáže až po určitom čase. Poranenie miechy pôsobí negatívne na psychosociálne a fyzické zdravie pacientov (Bendíková, 2011; Bendíková, 2017; Bendíková & Jančoková, 2013). Na svete sa stretávame s poranením miechy v intervale 10-30 úrazov na 1 milión obyvateľstva za jeden rok. Nakoľko tento typ úrazu má trvalé následky, spôsobuje zníženie kvality života a úraz samotný sa radí medzi ochorenia s najväčšou ekonomickou záťažou pre rodinu pacienta a spoločnosť (Wyndaele & Wyndaele, 2006; Bendíková, 2012). Európsky priemer z hľadiska frekvencie výskytu týchto poranení vytvára Francúzsko kde je 19,4 prípadov na 1 milión obyvateľov (Espagnacq, 2011). Naopak Estónsko patrí ku krajinám s vyšším výskytom poranení miechy, konkrétne 39,7 prípadov na 1 milión obyvateľov (Sabre et al., 2012). V Nórsku sa zvýšil výskyt poranenia chrbtice z 6,3/1mil. obyvateľov (údaj z 50. rokov), na 26,3/1 mil. obyvateľov (Hagen et al., 2010). V Českej republike sa takisto uvádza štatistika výskytu prípadov s poranením miechy (Dolan & Šrámková 2013). V roku 2011 bolo hospitalizovaných 320 pacientov s poranením miechy, pričom priemerný vek pacientov bol 47,38 roka. Slovensko podľa posledných prieskumov, nemá žiadny centrálny register úrazov miechy. Úrazy tohto typu sa na Slovensku vyskytujú približne u 20 pacientov na jeden milión obyvateľov za rok (Dolan & Šrámková 2013). Spojené štáty americké vykazujú 40 prípadov na jeden milión obyvateľov ročne (NSCISC, 2015). V Českej republike v roku 2011 sa najviac poranení vyskytovalo v krčnej oblasti, nasledovala hrudná oblasť a najmenej poranení sa zaznamenalo v lumbálnej časti chrbtice. Pritom až dve tretiny týchto poškodení bolo poúrazových, najviac sa vyskytovali rôzne druhy pádov (49%), športové úrazy a dopravné nehody (13%), vodné športy predstavovali 6 % (Dolan & Šrámková 2013).

V prinavrátení zmyslu života u jednotlivcov s poranením miechy, ktorí zostanú natrvalo pripútaní na invalidný vozík, zohráva veľmi dôležitú úlohu šport. Šport je jednou z ciest, ktorou ľudia s poranením miechy majú možnosť zlepšiť svoju fyzickú kondíciu a zdravie. Vo všeobecnosti je dôležité, aby ľudia s poranením miechy vykonávali pravidelnú pohybovú aktivitu, nakoľko najviac zranení sa udeje práve v mladom veku. Ďalším dôvodom, prečo je

u ľudí na vozíku účasť na pravidelnom športovaní dôležitá, sú iné chronické ochorenia, na ktoré sú vozíčkari viac náchylnejší ako bežná, zdravá populácia. Veľká štúdia, na ktorej bola vzorka 145 000 vozíčkarov s quadruparézou, preukázala 2,5 krát väčšie riziko výskytu obezity (Goosey-Tolfrey, 2010). No porovnanie športovcov s quadruparézou a bežnou populáciou s rovnakou diagnózou spomínaná štúdia odhalila výrazne lepšie hodnoty high-density lipoprotein (HDL) cholesterolu, lepšie respiračné funkcie a všeobecne lepšie možnosti fungovania v bežnom živote práve u športujúcich vozíčkarov oproti bežnej populácii.

Športový tréning pre vozíčkarov obsahuje viaceré charakteristiky na úrovni špecifickej a nešpecifickej zmeny telesného orgánu, jeho funkcie a celého systému tela (Labudová & Vajcziková, 2009; Bendíková, 2011, Nemček & Labudová, 2015). Napríklad u vozíčkarov sa aktívnejšie uskutočňuje modifikácia obsahu aktivít, športových pravidiel, postupu motorického učenia, využíva sa obmena prístupu na športoviská, na štart, na prostredie k vykonaniu športovej disciplíny a tiež aplikujú sa prispôsobené podporné a kompenzačné pomôcky (Válková, 2004).

Úroveň aeróbnej vytrvalosti u športovca s quadruplégiou skúmali autori Nemček, Kraček & Barzó (2018), ktorí zistili nasledovné charakteristiky: (1.) VO_2max: 9,2 [$ml.kg^{-1}.min^{-1}$] pri konečnom zaťažení 35 [W] a celkovej dobe trvania zaťaženia 3 minúty 30 sekúnd. (2.) Hladina laktátu v krvi: 4,68 [$mmol.l^{-1}$].

Rozvojom sily u športovcov na vozíku sa zaoberalo už niekoľko autorov. Veľmi zaujímavé výsledky priniesol okrem iného výskum autorov Turbanski & Schmidtbleicher (2010), ktorí podrobili experimentálnu aj kontrolnú skupinu vysoko intenzívnemu silovému tréningu horných končatín (HK) počas 8-týždňov vo frekvencii 2-krát do týždňa, pričom experimentálnu skupinu tvorilo 8 výkonnostných športovcov na vozíku a kontrolnú skupinu tvorili 8 zdraví vysokoškolskí študenti telesnej výchovy a športu. Výsledky ich výskumu priniesli signifikantné zvýšenie silových schopností na konci tréningového cyklu v oboch skupinách dokonca s podobnými výkonmi. Signifikantne sa prejavila akurát účinnosť rozvoja úrovne sily HK, kedy u vozíčkarov–športovcov bola táto účinnosť rozvoja sily signifikantnejšia na 1 % hladine významnosti oproti zdravým študentom.

Davis & Stephard (2017) aplikovali v skupine15 vozíčkarov vo veku od 16 do 37 rokov silový tréning v trvaní 16 týždňov vo frekvencii 2-krát do týždňa a zistili signifikantné zlepšenie výkonov priemernej aj maximálnej sily v hlavných agonistoch a to konkrétne v ramenných flexoroch a lakťových extenzoroch. Ozmen et al. (2014) zas aplikovali krátkodobý 6-týždňový tréningový cyklus vo frekvencii 2-krát do týždňa na rozvoj výbušnej sily HK

s cieľom zvyšovania rýchlostných schopností a agility v skupine desiatich basketbalových hráčov na vozíku. Po 6 týždňoch zistili signifikantné zlepšenie rýchlostných schopností aj agility vplyvom rozvoja výbušnej sily HK na 5% hladine štatistickej významnosti u basketbalových hráčov na vozíčku.

Vývoj a uskutočnenie bezpečného ale zároveň efektívneho tréningového programu pre športovcov na vozíku môže byť založený na teórii tvorby tréningového programu pre zdravých športovcov s menšími modifikáciami.

CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo zistiť úroveň aeróbnej vytrvalosti a maximálnej sily výkonnostne športujúceho vozíčkara s quadruparézou a jeho výkony porovnať s vybranými skupinami populácie.

METODIKA

Výskumný súbor tvoril 28-ročný výkonnostný športovec na vozíku s poranením miechy v oblasti krčnej chrbtice, ktorý sa súťažne venuje handbiku a rekreačne posilňovaniu vo fitness centre vo frekvencii 4 až 5x do týždňa. Proband s quadruparézou, má poranenú miechu v oblasti C5, čo mu spôsobilo obmedzenie funkcie horných aj dolných končatín a slabej stabilite trupu. Jeho telesná výška je 180 centimetrov a telesná hmotnosť 65 kilogramov. Doba postihnutia 11 rokov.

Pre získanie objektívnych údajov, sme na testovanie aeróbnej vytrvalosti použili kľukový ergometer (Ganshorn Medizin Electronic GmbH) a na testovanie svalovej sily m. pectoralis major izometrický dynamometer.

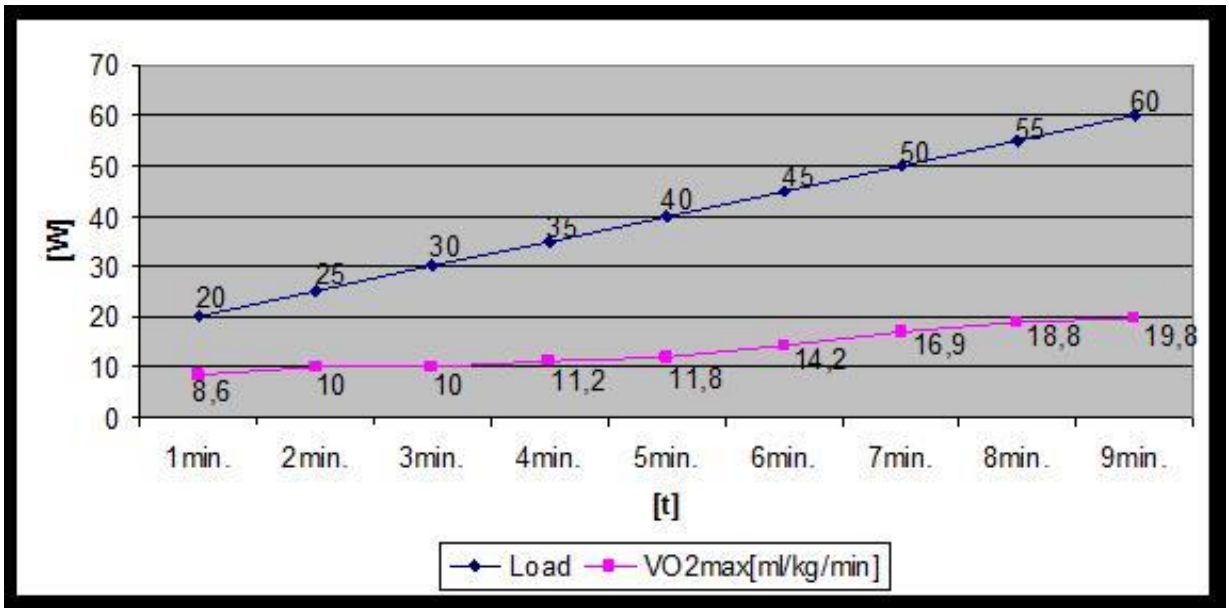
1. testovanie na kľukovom spiroergometri sme prispôsobili postihnutiu nášho probanda. Na upevnenie rúk na kľuky sme použili špeciálne rukavice. Proband súvisle bicykloval hornými končatinami až do vyčerpania. Nakoľko je silová vytrvalosť horných končatín nižšia ako dolných končatín, test býva často pre svalovú únavu predčasne ukončený (Placheta et al., 2001). Začiatočná záťaž bola 20[W] a po každej minúte sa zvýšila o 5[W] až do zlyhania. 3 minúty po vykonaní testu bola probandovi odobraná krv z ušného laloku, aby sa zistila hladina laktátu po výkone.
2. testovanie prebehlo na lavici, ktorá bola umiestnená na dvoch platniach s tensometrickou sondou, ktorá zaznamenala zaťaženie v tlaku. Následne počítačový

program registroval a spracovával snímané hodnoty k priamemu zobrazeniu. Proband dostal pokyn, aby po vyzvaní uchopil zaistenú tyč na vyznačených miestach s flexiou v lakťovom kĺbe 90 stupňov, na povel zatlačil do tyče čo najsilnejšie a čo najrýchlejšie. Doba kontrakcie bola 5 sekúnd. Proband bol počas celej doby kontrakcie verbálne podporovaný. Dokopy vykonal 3 pokusy s minútovou pauzou medzi pokusmi. Z testovania sme získali základnú veličinu – maximálna sila, označovaná Fmax, ktorej jednotka je 1 Newton [N], a ktorá nám slúži k hodnoteniu a vytvoreniu záverov o stave svalu. Z troch pokusov, ktoré mal proband, sa do štatistického spracovania zaraďuje len ten najúspešnejší výkon, t. j. hodnota s najväčšou Fmax. (Placheta et al., 1999).

Údaje získané zo spirometrie na kľukovom ergometri a z izometrického dynamometra sme zaznamenávali samostatne do záznamového hárka a neskôr sme získané údaje graficky vyhodnotili v tabuľkovom procesore MS Excel a zakomponovali do grafov. Na spracovanie dosiahnutých výsledkov sme použili základné matematicko-štatistické a logické metódy. Výsledky sme porovnali s vybranými skupinami populácie (quadruplegik, bežná populácia, výkonnostní zdraví športovci).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

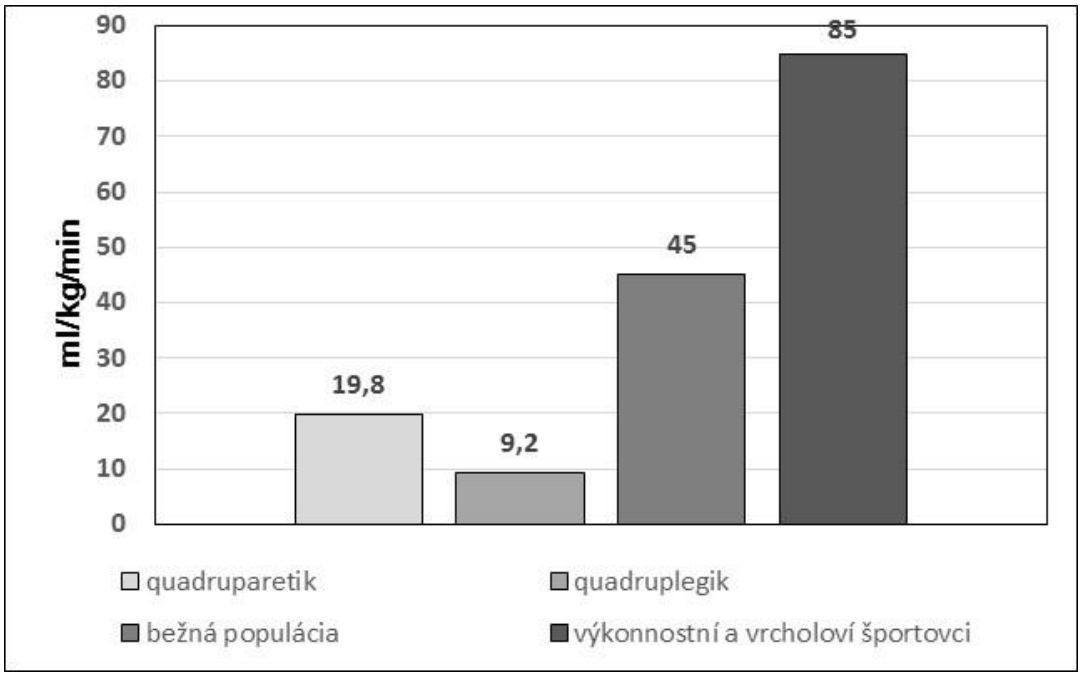
V prvom testovaní sme u nášho probanda zistili nasledovné charakteristiky aeróbnej vytrvalosti: (1.) VO_2max: 19,8 [$ml.kg^{-1}.min^{-1}$] pri konečnom zaťažení 60 [W] a celkovej dobe trvania zaťaženia 9 minút. (obr. 1) (2.) Hladina laktátu v krvi v tretej minúte po ukončení testu bola 6,87 [$mmol.l^{-1}$].



Obr. 1 Krivka závislosti VO_2max od času zaťaženia a zvyšujúceho sa zaťaženia

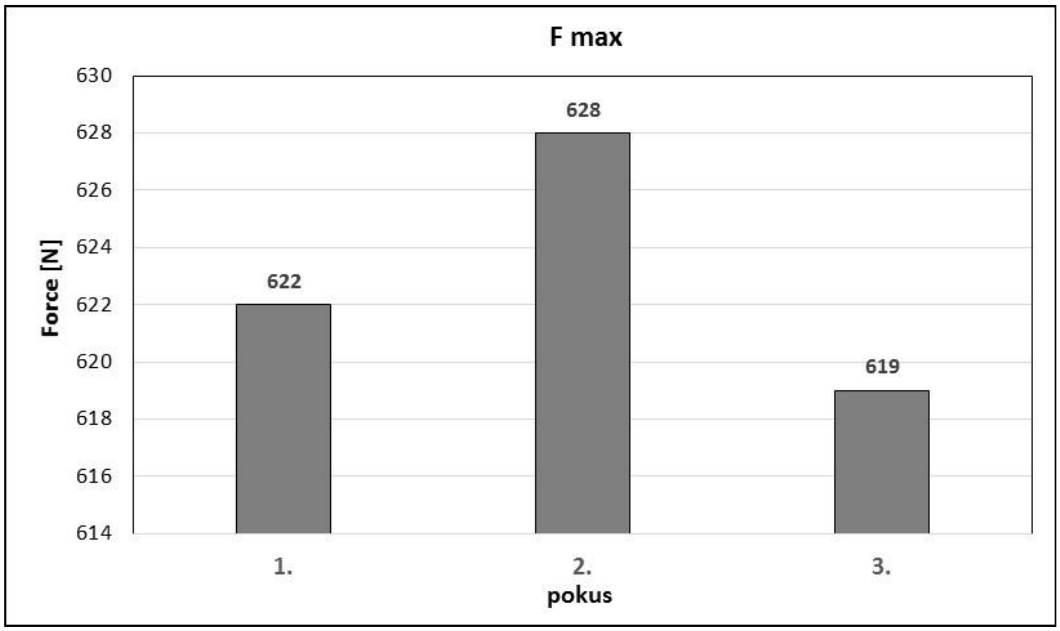
Z nameraných hodnôt môžeme usúdiť, že úroveň maximálnej spotreby kyslíka a teda úroveň vytrvalostných schopností je nízka. Nízku hodnotu vnímame ako následok poranenia miechy v segmente C5 s následným nadobudnutím diagnózy - quadruparéza. V oblasti vytrvalostných schopností v súvislosti s maximálnou spotrebou kyslíka vidíme priestor na jej zlepšenie a to pripraviť tréningový program zameraný práve na rozvoj aeróbnej kapacity. Dôležitosť disponovať vysokou úrovňou vytrvalostných schopností je vo všeobecnosti veľmi dôležité, či už z hľadiska športového výkonu alebo všeobecne posilnením zdravia. Preto si myslíme, že aj športovci, ktorí majú podobnú diagnózu alebo poranenie miechy v oblasti krčnej a hornej hrudnej časti chrbtice, by mali dbať v športovej príprave na to, aby rozvoj vytrvalostných schopností mal pravidelné zastúpenie v ich tréningových jednotkách.

Pri porovnaní výsledkov s bežnou populáciou je zrejmé že aj napriek tomu, že náš proband je aktívny výkonnostný športovec, dosahuje nižšiu hodnotu VO2max ako bežná populácia (obr. 2). Takisto v porovnaní s vrcholovými zdravými športovcami (Judelson et al., 2004) je jeho hodnota výrazne nižšia. Pre nás zaujímavé výsledky prezentovali autori Nemček, Kraček & Barzó (2018), ktorí vo svojom výskume zisťovali úroveň VO2max u športovca s o niečo závažnejším poranením miechy - quadruplegika, pričom hodnota maximálnej spotreby kyslíka probanda kolektívu autorov bola 9,2 [$ml.kg^{-1}.min^{-1}$]. Na základe tohto testovania môžeme vidieť výrazný rozdiel aj medzi rôznymi diagnózami poranenia miechy v oblasti krčnej časti chrbtice.



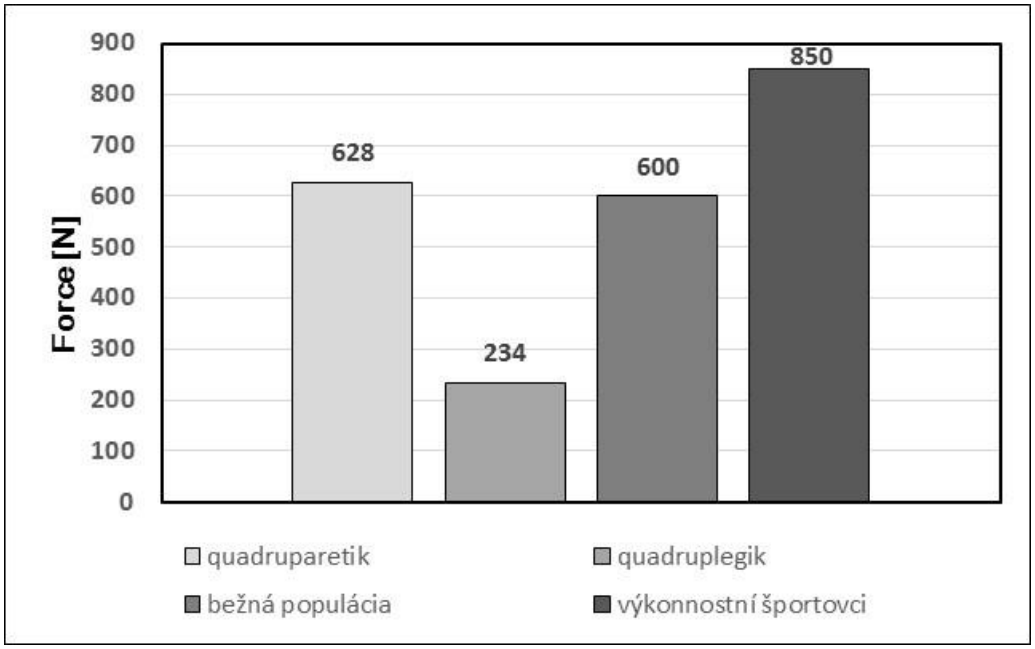
Obr. 2 Porovnanie hodnôt VO_2max s vybranými skupinami populácie

Pri testovaní izometrického tlaku na lavici sme zistili, že maximálna sila m. pectoralis major bola u nášho probanda na pomerne vysokej úrovni. Pri prvom pokuse dosiahol v tlaku na lavičke výkon 622 [N], pri druhom 628 [N] a pri treťom pokuse 619 [N]. Najväčšiu maximálnu silu m. pectoralis major sme u probanda zaznamenali pri druhom pokuse a najnižšiu pri treťom pokuse (obr. 3).



Obr. 3 Úroveň maximálnej sily m. pectoralis major pri jednotlivých pokusoch

Cyrino (2006) testoval vo svojej výskume silu m. pectoralis major v skupine 50 zdravých mužov bežnej populácie. Priemerné hodnoty probandov Cyrinovho (2006) výskumu dosahovali hodnotu 600 N čo predstavuje 60 kg z čoho vyplýva, že náš proband preukázal veľmi dobrú úroveň silových schopností vzhľadom k závažnosti telesného postihnutia. Rekreačný športovec so závažnejším poranením miechy, ktorého maximálnu silu testovali Nemček, Kraček & Barzó (2018) rovnakým testom, dosiahol hodnotu len 234 N. Na základe dosiahnutých výkonov týchto dvoch športovcov usudzujeme, že nie len úroveň športovania (rekreačný športovec vs výkonnostný športovec) ale aj závažnosť poranenia miechy v oblasti krčnej chrbtice vplýva na úroveň svalovej sily horných končatín. Ďalší autor svojím výskumom deklaruje úroveň sily horných končatín v skupine zdravých výkonnostných basketbalistov (Krajdl, 2010), ktorí dosiahli priemernú hodnotu 850 N, čo predstavuje 85 kg, kedy vidíme, že náš proband s poranením miechy v oblasti krčnej chrbtice dosiahol veľmi dobré hodnoty (obr. 4).



Obr. 4 Porovnanie úrovne maximálnej sily (F max) rôznych skupín populácie

Z výskumu kolektívu autorov Nemček, Nemček & Jantulík (2017) vyplynulo, že po 8-týždňovom tréningovom cykle zameranom na zvyšovanie úrovne silových schopností u výkonnostného tenisového hráča na vozíku nastalo vo všetkých silových testoch zlepšenie. Najvyššie percentuálne prírastky autori zaznamenali v dvoch testoch a to zhyby na bradlách (26.3 %) a zhyby na hrazde (21.5 %) a najnižšie v teste hod plnou loptou spoza hlavy (10.6 %).

Z výsledkov nášho testovania a následného porovnania s výsledkami testovania iných autorov je jasne viditeľné, že športovci s poranením miechy v oblasti krčnej chrbtice dosahujú nízku úroveň aeróbnych schopností a naopak, čo sa týka úrovne silových schopností, tam sa výkonnostný športovec s quadruparézou približuje výkonom k bežnej populácii a zdravej športujúcej populácii (Nemček & Kazárová, 2015). Fyzická aktivita u športovcov s poranením miechy je viac ako dôležitá a to nielen z hľadiska zvyšovania vlastných športových výkonov, ale najmä vedie k zlepšovaniu fyzickej kondície a psychiky, čo prispieva k zvýšeniu kvality života a k lepšiemu začleneniu do sociálneho života.

ZÁVER

Šport je jeden z najlepších prostriedkov na rozvoj fyzickej, psychickej kondície a zmenu telesnej kompozície nielen u zdravých ľudí, ale aj u jednotlivcov so zdravotným postihnutím (Labudová, Nemček & Kraček, 2015). Fyzická kondícia sa týka zvýšenia aeróbnej kapacity z hľadiska vytrvalostných schopností, posilňovania svalov, ktoré sa pri každodennej aktivite používajú menej, nepreťažovania svalov, používaných primárne pri každodennej aktivite (svaly používané na propulziu pri pohybe, presuny z a do invalidného vozíka) a na zlepšovanie držania tela. Týka sa tiež zvyšovania aeróbnej vytrvalosti, ktorá je vplyvom obmedzenej funkcie pľúc u quadruparetikov znížená.

Do praxe odporúčame pravidelné testovanie a sledovanie hodnôt maximálnej spotreby kyslíka u športovcov s obdobnou diagnózou. Na základe našich výsledkov odporúčame pristupovať pri vedení športových tréningov so športovcami s poranením miechy rovnako ako v športovom tréningu zdravých športovcov so zohľadnením určitých modifikácií. Je preto potrebné začať testovaním úrovne vybraných kondičných schopností a následne podľa výsledkov vytvoriť individuálny tréningový plán pre ich rozvoj.

*Výskum bol realizovaný v rámci grantovej úlohy **VEGA č. 1/0726/17** „Motivačný profil športovania rôznych skupín populácie a vplyv diferencovanej športovej aktivity na zlepšenie subjektívnej dimenzie kvality života“.*

LITERATÚRA

1. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: UMB, 131 s.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Oslabený oporný a pohybový systém žien a jeho úprava pohybovým programom*. Banská Bystrica: UMB, FHV, 89 s.
3. BENDÍKOVÁ, E. & JANČOKOVÁ, Ľ. 2013. *Biorytmy, oslabenia a poruchy zdravia: kapitoly zo zdravotnej telesnej výchovy.* Banská Bystrica: Vydavateľstvo UMB-Belianum, 121 s.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings* [Teória zdravia, pohybu a životného štýlu človeka]. Debrecen: University of Debrecen.
5. CYRINO, E., 2006. Validation of the Brzycki equation for the estimation of 1-RM in the bench press. In: ***Revista Brasileira de Medicina do Esporte,* 13(1), 40-42.**
6. DAVIS, G.M. & STEPHARD, R.J. 2017. Strength training for wheelchair users. In: *British Journal of Sport Medicine,* 24(1), 25-30.
7. DOLAN, I. & ŠRÁMKOVÁ, T. 2013. Úrazy miechy, incidencia na Slovensku a prevencia. In: *Via Practica*, 10(5), 203-205.
8. ESPAGNACQ, M.F. 2011. Predictive factors of long-term mortality of persons with tetraplegic spinal cord injury: an 11-year French prospective study. In: *Spinal Cord*, 49, 728–735.
9. GOOSEY-TOLFREY, V. 2010. *Wheelchair Sport: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Teachers.* London: Loughborough University. ISBN 0-7360-8676-5.
10. HAGEN, E.M. et al. 2010. A 50-year follow-up of the incidence of traumatic spinal cord injuries in Western Norway. In: *Spinal Cord*, 48, 313–318. https://msktc.org/lib/docs/Data_Sheets_/MSKTC_SCIMS_Fact_Fig_2015.pdf
11. JUDELSON, D.A., RUNDELL, K.W., BECK, K.C., KING, T.M. & LACLAIR, K.L. 2004. Effect of high intensity submaximal work, with or without rest, on subsequent VO2max. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 292-296.
12. KRAJDL, T. 2010. *Komparace úrovně vybraných pohybových schopností basketbalistů z různých soutěží*. Diplomová práca. Brno: MU, FSS.
13. LABUDOVÁ, J. & VAJCZIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava: SZ RTVŠ, 88 s.
14. LABUDOVÁ, J., NEMČEK J. & KRAČEK, S. 2015. *Šport na každý deň*. Bratislava: END. ISBN 978-80-89324-16-3.

15. National Spinal Cord Injury Statistical Center (NSCISC). 2015. *Spinal cord injury Model System. 2015 Annual Report – Public Version*. Dostupné z: https://www.nscisc.uab.edu/PublicDocuments/reports/pdf/2015%20NSCISC%20Annual%20Statistical%20Report%20Complete%20Public%20Version.pdf
16. NEMČEK, D. & LABUDOVÁ, J. 2015. *Súťaže v športe pre všetkých a v športe zdravotne postihnutých.* Bratislava: END, 89.
17. NEMČEK, J. & KAZÁROVÁ, M. 2015. Rozdiely maximálnej izometrickej sily tenisových hráčov dorasteneckej vekovej kategórie. In: *Od výskumu k praxi v športe. Zborník vedeckých prác*. Bratislava : STU.
18. NEMČEK, D., KRAČEK S. & BARZÓ, Ľ. 2018. Úroveň aeróbnej vytrvalosti a maximálnej sily športovca s quadruplégiou. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VII. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok: VERBUM, s. 70-78.
19. NEMČEK, D., NEMČEK J. & JANTULÍK, M. 2017. Zmeny úrovne silových schopností po 8-týždňovam tréningovom cykle tenistu na vozíku. In: *Kondičný tréning v roku 2017*. Banská Bystrica: UMB, SAKT, 64-72.
20. OZMEN, T., YUKTASIR, B., YILDIRIM, N.U., YALCIN B. & WILLEMS, M.E.T. 2014. Explosive strength training improves speed and agility in wheelchair basketball athletes. In: *Revista Brasileira de Medicina do Esporte,* 20(2), 97-100.
21. PLACHETA, Z. et al. 1999. *Zátěžová diagnostika v ambulantní a klinické praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-271-9.
22. PLACHETA, Z. et al. 2001. *Zátěžové vyšetření a pohybová léčba ve vnitřním lékařství*. Brno: MU. ISBN 80-210-2614-6.
23. SABRE, L. et al. High incidence of traumatic spinal cord injury in Estonia. In: *Spinal Cord*, 50(10), 755
24. TURBANSKI, S. & SCHMIDTBLEICHER, D. 2010. Effercts of heavy resistance training on strength and power in upper extremities in wheelchair athletes. In: *Journal of strength and conditioning research,* 24(1), 8-16.
25. VÁLKOVÁ, H. 2004. *Obecná strategie ve výuce studentů APA a výchově veřejného povědomí. ADAPT. Európske učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy (APA)*. Leuven: THENAPA.
26. WYNDAELE, M. & WYNDAELE, J.J. 2006. Incidence, prevalence and epidemiology of spinal cord injury: what learns a worldwide literature survey? In: *Spinal Cord*, 44, 523–529.

Kontakt:

Mgr. Stanislav Kraček, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave

Fakulta telesnej výchovy a športu

Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky

Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9

814 69 Bratislava

e-mail: stanislav.kracek@uniba.sk

VPLYV ŠPECIFICKÉHO POHYBOVÉHO PROGRAMU NA ZMENY VO VÝKONOVEJ MOTIVÁCII ŽIAKOV - NEŠPORTOVCOV VYBRANEJ STREDNEJ ŠKOLY

Stanislav Kraček, Stanislav Kraček, Petra Pačesová, Pavel Šmela, Ján Dragúň

Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu – Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Bratislava, Slovensko

Stredná škola úžitkového výtvarníctva Josefa Vydru v Bratislave

The study was supported by the project of Ministry of Education, science and research of Slovak Republic VEGA 1/0726/17

ABSTRAKT

Cieľom nášho príspevku bolo rozšíriť poznatky o zmenách vo výkonovej motivácii žiakov, po aplikovaní špecifického 6 týždňov trvajúceho programu. Súbor tvorilo 39 probandov, ich priemerný vek bol 16,51 ± 0,94 rokov. Hlavný výskumný nástroj bol štandardizovaný dotazník motivácie D-M-V (Pardel, Hrabovská, Maršálová, 1984). Na zistenie normality bol použitý Shapiro Wilkov test, ktorý normalitu vyvrátil. Na porovnanie vstupných a výstupných údajov bol použitý neparametrický Wilcoxonov t test. Hladina štatistickej významnosti bola sledovaná na 5% a 1% hladine významnosti. Mieru dôležitosti vzťahu sme vyjadrili koeficientom r. Pett (1997).Výsledky preukázali významný rozdiel v anxiozite brzdiacej výkon na 5% hladine významnosti (Z= -2.343, p= 0.019, r= 019), pričom výstupné hodnoty 45,60±21,47 boli nižšie ako vstupné 52,78±13,49. V anxiozite podporujúcej výkon (Z= - 0,831, p= 0,406, r= 0,13) a v motivácii k výkonu (Z= -0,244, p= 0,808, r= 0,18) sme nezaznamenali významné rozdiely.

Kľúčové slová: Výkonová motivácia, Anxiozita brzdiaca výkon, anxiozita podporujúca výkon, adolescencia

ABSTRACT

The goal of our contribution was to expand the knowledge about changes in pupil performance motivation after applying a specific 6-week program. The set consisted of 39 probands whose mean age was 16.51 ± 0.94 years. The main research tool was the standardized motivation questionnaire D-M-V (Pardel, Hrabovská, Maršálová, 1984). To determine normality, the Shapiro Wilkov test was used to disprove normality. A non-parametric Wilcoxon t test was

used to compare input and output data. The level of statistical significance was monitored at 5% and 1% of the significance level. We have expressed the importance of the relationship with the coefficient r. Pett (1997). The results showed a significant difference in the anxiety inhibiting to 5% of the significance level (Z = -2.343, p = 0.019, r = 019) with the output values 45.60 ± 21.47 below the input 52.78 ± 13.49. In anxiety supporting performance (Z = - 0.831, p = 0.406, r = 0.13) and in achievement motivation (Z = -0.244, p = 0.808, r = 0.18), there were no significant differences.

Key words

Achievement motivation, anxiety inhibiting/supporting performance, adolescence

ÚVOD

Výkonová motivácia

Literárne pramene zaoberajúce sa touto problematikou z oblasti psychológie potvrdzujú tvrdenia, že v súčasnosti neexistuje jeden ucelený overený koncept výkonovej motivácie, ktorý by bol rovnaký, univerzálny či generalizovateľný na rôzne prostredia. Vieme však, že motivácia k výkonu spolu s kognitívnymi vlastnosťami sú dva najdôležitejšie znaky relevantné pre profesijný úspech. V niektorých prípadoch sa dokonca motivácia k výkonu považuje z najdôležitejší zdroj variácie profesijného výkonu. Podľa pravdepodobne najrozsiahlejšieho prieskumu diagnostiky v personálnej praxi s názvom „Projekt A“, patrí motivácii k výkonu druhé miesto v determinácii výkonu ako takého (nezahrňuje odborné a praktické znalosti) (Schuler, Prochaska, 2003). V súčasnosti sa v slovenčine používa pojem výkonová motivácia alebo motív výkonu. Výkonová motivácia predstavuje „osobnostne príznačnú, relatívne stálu tendenciu človeka dosahovať čo najlepší výkon či snahu „držať sa čo najlepšie“ v činnostiach, v ktorých je možné uplatniť meradlo kvality...“ (Heckhausen, 2001). Výkonová motivácia je príčinou, ktorá niektorých ľudí vedie k tomu, aby boli v činnostiach a aktivitách úspešní, zatiaľ čo iní, naopak nie sú ochotní vynakladať úsilie a to, či budú úspešní alebo nie, je pre nich nevýznamné (Páleník in Kollárik et., 2002).

Výkonová motivácia v športe

V športe je dôležité, či jedinec pripisuje úspech vnútorným alebo vonkajším faktorom. Vnútorná motivácia vychádza z vrodených potrieb alebo potrieb, ktoré jednotlivec nadobudol. Táto motivácia je pevná, trvalá a osobná, týka sa podstaty človeka. Ide o úsilie, ktoré jednotlivec vynaloží pre dosiahnutie stanoveného cieľa, ďalej o uspokojenie individuálnych potrieb, ktoré sú spojené s radostným zážitkom, znovu naučením športových činností a zvýšením zdatnosti.

Samotná hra je pre športovca odmenou a výsledku neprikladá až tak veľkú váhu. Športovca hra baví a jeho nadšenie pre hru sa následne prenesie aj na diváka (Gregor 2013). Castillo et al. (2009) uvádzajú, že ich výskumná vzorka pozostávala z 967 jedincov (475 chlapcov a 492 dievčat). Zaujímala ich výkonová motivácia adolescentov v Španielsku z rôznych oblastí športu. Zistili, že výkonová motivácia sa vplyvom dospievania zvyšovala. Narastala aj schopnosť zadefinovať, čo je to úspech a taktiež narastal aj počet adekvátnych názorov na dosiahnutie úspechu. Lahey (1983) preukázal, že ľudia s vysokou úrovňou výkonovej motivácie sú súťaživejší. Ide im predovšetkým o individuálne brilantné výkony a o uplatnenie vlastných schopností. Chcú dokázať sebe i ostatným, že sú v určitej oblasti vynikajúci alebo najlepší zo všetkých. Dôležitou oblasťou uplatnenia je šport, a to predovšetkým v individuálnych disciplínach ako tenis, gymnastika, atletika.

METODIKA

CIEĽ

Cieľom nášho príspevku je rozšíriť poznatky o zmenách motivácie k výkonu stredoškolákov po absolvovaní špecifického pohybového programu.

Úlohy

1. Zistiť vstupnú úroveň našich probandov vo všetkých dimenziách dotazníku D-M-V.
2. Zistiť záujem probandov o vybrané pohybové aktivity a na základe toho pripraviť 6 týždňový pohybový program.
3. Po absolvovaní pohybového programu zistiť výstupnú úroveň našich probandov vo všetkých dimenziách dotazníku D-M-V.
4. Porovnať vstupné a výstupné údaje.

Charakteristika súboru

Náš súbor tvorili študenti zo strednej Školy úžitkového výtvarníctva J. Vydru v Bratislave v celkovom počte 39. Z daného počtu bolo 5 chlapcov a 34 dievčat. Priemerný vek našich probandov bol 16,51 ± 0,94 rokov. Žiaden z našich probandov sa nevenoval športovej činnosti na vrcholovej a ani výkonnostnej úrovni a ako jedinú pravidelnú pohybovú činnosť uviedli probandi hodiny telesnej a športovej výchovy. Probandi sa zúčastňovali pravidelne hodín telesnej a športovej výchovy a ani jeden proband nebol od telesnej a športovej výchovy oslobodený. Probandom boli povolené dve absencie počas trvania experimentu. Probandov s vyšším počtom absencií sme z experimentu vyradili.

Popis experimentálneho činiteľa

Pred samotným experimentom, bol študentom rozdaný dotazník pomocou ktorého sme zisťovali preferovanú pohybovú aktivitu probandov a ich výkonnostnú športovú úroveň. Všetci študenti si vybrali volejbal a zároveň boli nešportovcami. Pred samotným experimentom probandi vyplnili dotazník D-M-V, čím sme získali vstupné dáta pre motiváciu k výkonu, anxiozitu brzdiacu výkon a anxiozitu podporujúcu výkon. Nasledujúcich 6 týždňov bol zostavený pohybový program, ktorý bol tvorený volejbalom a volejbalovými cvičeniami a bol aplikovaný v rámci hodín telesnej a športovej výchovy. Počet hodín počas týždňa bol 2 x 45 min. Po ukončení experimentálneho činiteľa bol opäť rozdaný dotazník D-M-V, aby mohli byť získané výstupné dáta.

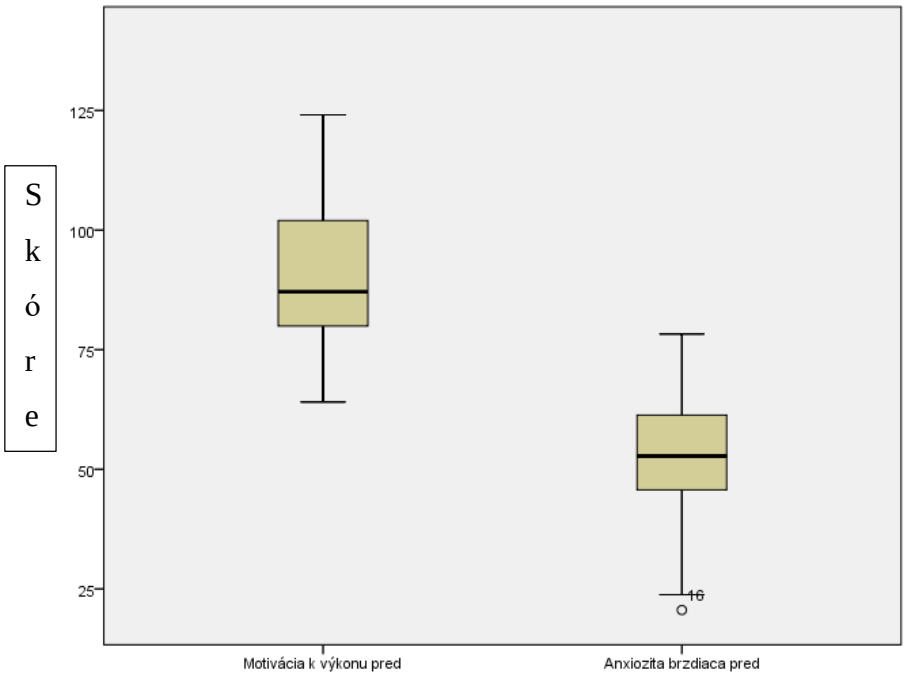
Metódy získavania údajov

Údaje sme získavali prostredníctvom dotazníkovej metódy – pomocou dotazníka D-M-V, ktorý obsahoval 52 položiek. Dotazník tvorili 3 škály: škála motív k výkonu, škála anxiozita brzdiaca výkon a škála anxiozita podporujúca výkon (Pardel, Maršalová, Hrabovská 1992).

Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov

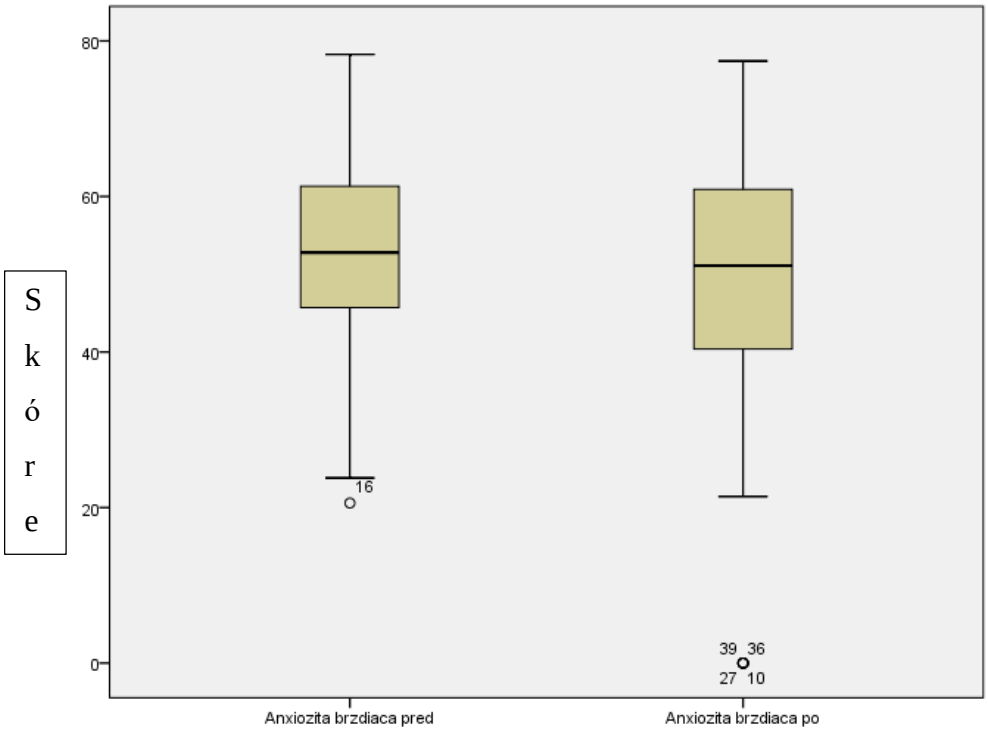
Získané dáta boli vyhodnotené v štatistickom programe IBM SPSS 22. Normalita dát bola testovná Shapiro-Wilkovovým testom. Následne sme porovnali vstupné a výstupné dáta pomocou neparametrického Wilcoxonovho t- testu. Hladinu štatistickej významnosti sme zisťovali na 1% a na 5% hladiny štatistickej významnosti. Mieru závislosti medzi dvoma skupinami znakov sme vyjadrili pomocou koeficientu r., Pett (1997). Veľkosť účinku koeficientu r sme hodnotili v týchto škálach: $r>0,90$ (extrémne silná závislosť, súvislosť vzťahu), $r= 0,70 – 0,90$ (silná závislosť, súvislosť vzťahu), $r=0,50 - 0,70$ (stredná závislosť, súvislosť vzťahu), $r= 0,30 – 0,50$ (nízka závislosť, súvislosť vzťahu), $r< 0,30$ (slabá závislosť, súvislosť vzťahu).

VÝSLEDKY



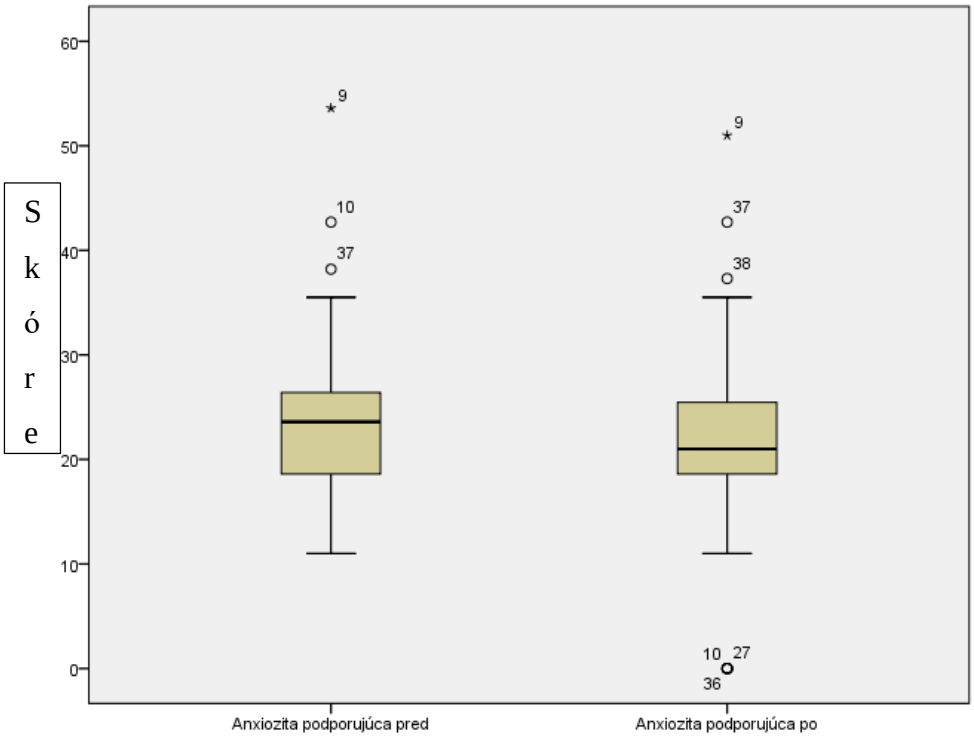
Obr. 1 *Skóre škály motívu výkonu pred a po experimente*

Stredná hodnota motívu k výkonu probandov pred experimentom bola 91,03 ± 14,81 bodu. Po absolvovaní experimentu sme zaznamenali nižšie hodnoty a to 81,04±34, (obr. 1). Wilcoxonov t- test nepreukázal významné rozdiely a zároveň môžeme konštatovať, že veľkosť účinku bola slabá (Z= -0.244, p= 0.808, r= 0.18).



Obr.2 *Skóre škály anxiozity brzdiacej výkon pred a po experimente*

Stredná hodnota anxiozity brzdiacej výkon probandov pred experimentom bola 52,78 ± 13,49 bodu. Po absolvovaní experimentu sme zaznamenali nižšie hodnoty a to 45,6±21,47 (obr. 2). Wilcoxonov t- test preukázal významné rozdiely na 5% hladine významnosti no zároveň môžeme konštatovať, že veľkosť účinku bola slabá (Z= -2.343, p= 0.019, r= 0.19).



Obr. 3 *Skóre škály anxiozity podporujúce výkon pred a po experimente*

Stredná hodnota anxiozity podporujúcej výkon probandov pred experimentom bola 23,84 ± 8,57 bodu. Po absolvovaní experimentu sme zaznamenali nižšie hodnoty a to 21,16±11,35 (obr. 3). Wilcoxonov t- test nepreukázal významné rozdiely a zároveň môžeme konštatovať, že veľkosť účinku bola slabá (Z= -0.831, p= 0.406, r= 0.13).

DISKUSIA

Športovci, ako takí, sú od malička vedení k tomu aby podávali čo možno najlepšie výkony. Poháňať ich môže potreba dosiahnuť úspech a zároveň je tu potreba vyhnúť sa zlyhaniu, či neúspechu, toto môže byť jeden z hlavných motivačných faktorov športovca. Podľa koncepcie výkonových cieľov Grant, Dweck (2003) môže výkonová motivácia zahŕňať **orientáciu na schopnosť** alebo **performačné ciele**. Každý športovec, ktorý chce podávať stále lepšie výkony sa snaží kontinuálne zlepšovať svoje schopnosti. Tu prichádza častokrát konfrontácia a porovnávanie s minulými, prípadne s nejakými objektívnymi kritériami. Športovec sa snaží demonštrovať svoje schopnosti pred ostatnými. Snaží sa podávať lepšie výkony ako ostatní, poprípade nepodávať výkony horšie, ako podávajú ostatní. Je teda zameraný viac na porovnávanie sa so svojimi konkurentmi. Náš súbor tvorili adolescenti zo strednej Školy

úžitkového výtvarníctva J. Vydru v Bratislave v celkovom počte 39. Z daného počtu bolo 5 chlapcov a 34 dievčat. Priemerný vek našich probandov bol 16,51 ± 0,94 rokov. Žiaden z probandov sa nevenoval športovej činnosti na vrcholovej a ani výkonnostnej úrovni a ako jedinú pravidelnú pohybovú činnosť uviedli probandi hodiny telesnej a športovej výchovy. Probandi nejavili o šport a pohybovú aktivitu záujem, ich študijné zameranie bolo umeleckého charakteru. Rovnako aj ich aktivita na telesnej a športovej výchove bola podpriemerná. Na základe ich preferencií sme zostavili 6 týždňový pohybový program pozostávajúci z volejbalových cvičení a volejbalu a následne sme zisťovali, aké zmeny nastanú v ich motivácii k výkonu a anxiozite podporujúcej a brzdiacej výkon. V motivácii k výkonu sme nezaznamenali významný rozdiel (Z= -0.244, p= 0.808, r= 0.18), ba naopak výstupné hodnoty (81,04±34,95) boli nižšie ako vstupné (91,03±15,08) čiže skóre motivácie k výkonu sa znížilo. Myslíme si, že to mohlo byť spôsobené práve neskúsenosťou z oblasti športu a podávaním športových výkonov. Môžeme skonštatovať, že naše výsledky potvrdili výsledky iných autorov zaoberajúcich sa výkonovou motiváciou. Kuračka (2008) zistil, že u vrcholových športovcov bola zaznamenaná vyššia priemerná hodnota na škále motívu výkonu, a u nešportovcov bola naopak najnižšia. V našom prípade bola hodnota výstupného skóre našich probandov nižššia po absolvovaní experimentu. Pri anxiozite brzdiacej výkon autori Kuračka (2008), Hájovský (2017), Scholz (2011), Králiková (2017) a Hanudeľová (2013) konštatujú, že bodové skóre nešportovcov je nižšie ako u športovcov. Naši probandi mali výstupné hodnoty nižšie oproti vstupným hodnotám a pri porovnaní vstupu a výstupu sme zaznamenali zmeny na 5% hladine významnosti v prospech výstupu toto zistenie hodnotíme ako pozitívne. V anxiozite podporujúcej výkon autori Kuračka (2008), Hájovský (2017), Scholz (2011), Králiková (2017) a Hanudeľová (2013) konštatujú, že skóre je vyššie u probandov, ktorí športujú a najvyššie skóre dosahujú vrcholový športovci. V našom prípade sa zhodujeme s horeuvedenými výsledkami, keďže naši probandi boli nešportovci a 6 týždňový experiment, i keď s preferovanou pohybovou aktivitou nedokázal vyvolať zmeny, ktoré by dokázali zvýšiť výstupné hodnoty v anxiozite podporujúcej výkon, aj tu sme opäť zaznamenali nižšie výstupné hodnoty. Na základe našich zistení môžeme odporučiť, pokračovať v ďalších štúdiách zameraných na výkonovú motiváciu v rôznych vekových a výkonnostných kategóriách a rovnako aj športových odvetviach. Zároveň si myslíme, že 6 týždňov vo frekvencii 2 x 45 minút za týždeň, nie je dostatočne dlhý čas na to, aby sa prejavili zmeny vo výkonovej motivácii u nešportovcov. Preto by sme podobný experiment odporúčali vykonať v dlhšom časovom rozmedzí.

ZÁVER

Tento príspevok poukazuje na zmeny vo výkonovej motivácii, anxiozite podporujúcej výkon a anxiozite brzdiacej výkon po absolvovaní preferovaného pohybového programu u nešportujúcich adolescentov. Stredné hodnoty bodového skóre vo výkonovej motivácii pred experimetom bola 91,03 ± 14,81 bodu. Po absolvovaní experimentu sme zaznamenali nižšie hodnoty a to 81,04±34. Wilcoxonov t- test nepreukázal významné rozdiely a zároveň môžeme konštatovať, že veľkosť účinku bola slabá (Z= -0.244, p= 0.808, r= 0.18). Stredná hodnota anxiozity podporujúcej výkon probandov pred experimetom bola 23,84 ± 8,57 bodu. Po absolvovaní experimentu sme zaznamenali nižšie hodnoty a to 21,16±11,35. Wilcoxonov t- test nepreukázal významné rozdiely a zároveň môžeme konštatovať, že veľkosť účinku bola slabá (Z= -0.831, p= 0.406, r= 0.13). Stredná hodnota anxiozity brzdiacej výkon probandov pred experimetom bola 52,78 ± 13,49 bodu. Po absolvovaní experimentu sme zaznamenali nižšie hodnoty a to 45,6±21,47. Wilcoxonov t- test preukázal významné rozdiely na 5% hladine významnosti, no zároveň môžeme konštatovať, že veľkosť účinku bola slabá (Z= -2.343, p= 0.019, r= 0.19). Ďalšie výskumy v tejto oblasti by sa mohli zamerať na detailnejšie testovanie výskytu jednotlivých submotívov výkonovej motivácie u vrcholových a rekreačných športovcov a nešportovcov. Prínosné by bolo skúmať vzťah jednotlivých zložiek výkonovej motivácie a reálnej výkonnosti z hľadiska jednotlivcov i celých kolektívov. Vzťah týchto premenných môže poukázať na dôležitosť snahy dosiahnuť úspech a na potrebu ovplyvňovať a usmerňovať výkonovú motiváciu z hľadiska jej štruktúry.

LITERATÚRA

1. CASTILLO, I., DUDA J., BALAGUER I., TOMÁS L., 2009. Cross domain generality of achievement motivaton across sport and the classroom. *In: The case of Spanish adolescent.* roč. 44, č. 175, s. 569- 580.
2. GRANT, H., C. DWECK., 2003. Clarifying Achievement Goals and Their Impact. In : *Journal of Personality and Social Psychology.* 85(3):541-53
3. *GREGOR, T., 2013.* Psychológia športu*. Bratislava: Mauro Slovakia s.r.o. ISBN 97880-968092-7-1.*
4. HÁJOVSKÝ, D., 2017. *Motivácia výkonu vrcholových a rekreačných športovcov a nešportovcov v období adolescencie.* Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky

5. HANUDEĽOVÁ, V., 2013. *Screening kompotent herní úspešnosti v soutěži u hráček mládšího školního věku v basketbalu.* Olomouc. Bakalárska práca. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury, Katedra společenských věd.
6. HECKHAUSEN, H., *Motivationsanalysen Heinz Heckhausen*. 2001. Berlin: Springer. s. 269. ISBN 3-540-06822-8.
7. KRÁLIKOVÁ, J., 2017. *Analýza ukazatelu výkonové motivace u studentu sportovního gymnázia* [online]. 2017. Dostupné z: https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7585/6698.
8. KURAČKA, P., 2008. *Vzťah medzi výkonovou motiváciou a osobnostnými charakteristikami v rámci modelu „big five".* Brno. Bakalárska práca. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie
9. LAHEY, B. B., 1983. *Psychology. Dubuque*. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
10. PÁLENÍK, Ľ., 2004. Motivácia k úspešnému výkonu, sociálnej moci a afiliácií. In: Kollárik, T. et al. *Sociálna psychológia.* Bratislava: Univerzita Komenského
11. PARDEL, T., L. MARŠÁLOVÁ, A. HRABOVSKÁ, (1984). *Dotazník motivácie výkonu*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
12. PETT, M.A., 1997. *Nonparametric statistics for health care research: statistics for small samples and unusual distributions.* Thousand Oaks, CA: Sage
13. SCHOLZ, P., 2011. *Srovnání výkonové motivace studentů Sportovního gymnázia Dany a Emila Zátopkových v Ostravě se studenty Slovanského gymnázia v Olomouci.* Olomouc. Diplomová práca. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra společenských věd
14. SCHULER, H., M. PROCHASKA, 2003. *Dotazník motivace k výkonu* – LMI – príručka 1. vyd. Praha: Testcentrum Praha.

Mgr. Stanislav KRAČEK, PhD. - Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábrežie armádneho generála L. Svobodu 9., Bratislava 81102 stanislav.kracek@uniba.sk
Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD. - Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábrežie armádneho generála L. Svobodu 9., Bratislava 81102 petra.pacesova@uniba.sk
Mgr. Pavel Šmela, PhD. - Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábrežie armádneho generála L. Svobodu 9., Bratislava 81102 pavel.smela@uniba.sk
PaedDr. Ján Dragúň - Škola úžitkového výtvarníctva Josefa Vydru, Dúbravská cesta 11., 845 32 Bratislava jandragun@centrum.sk

POSTURÁLNE PORUCHY PLAVCOV A NÁVRH VHODNÝCH KOMPENZAČNÝCH METÓD Z POHĽADU FYZIOTERAPIE

Eva Labunová[1], Petra Homzová[1], Katarína Urbanová[1,2], Jozef Petra[1]

[1]Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníckych odborov, Katedra fyzioterapie

[2]VŠZaSP sv. Alžbety, PhD. Program

ABSTRAKT

Práca sa venuje návrhu kompenzačného tréningu pri posturálnych poruchách plavcov. Skúmaný súbor predstavoval 3 respondentov vo vekovom rozmedzí 16-19 rokov. Hodnotenie bolo zostavené na základe hodnotení držania tela, postupu zapájania svalov a svalových skupín hodnotených pohybovými stereotypmi. Miera zakrivenia chrbtice vo frontálnej rovine sa hodnotila skoliometrom. Hodnotením držania tela boli zistené najčastejšie pozorované poruchy ako úklon a rotácia hlavy, asymetria axíl a pliec, zmenená drieková lordóza, predsunuté plecia a hlava. Najčastejšie oslabené boli medzilopatkové svaly.

Kľúčové slová: Plávanie. Kompenzácia. Držanie tela. Pohybový stereotyp.

ABSTRACT

In thesis we dealt with the choice of the suitable training in postural disorders of the swimmers. The research contains 3 respondents in 16 to 19 age scale. The rating scale was composited by base on these tests. The rating of body posture, the process of muscles engagement and muscle groups rating by a motion stereotyps. The spine curvature in a frontal plain we rate by a scoliometer. By analyzing the obtained data, we found out the most observed disorders. A head bow and rotation, axils and arms asymmetry, different lumbar lordosis, forward arms and a head,. The most weakened muscles muscles.

Keywords: Swimming. Compensation. Body posture. Stereotyp of motion.

ÚVOD

Športovému tréningu a s ním spojenej kompenzácii sa v súčasnosti venujú odborníci vo zvýšenej miere. Téma kompenzácie je najčastejšie spájaná s vrcholovým športom, pre udržanie a vyváženie stabilnej polohy tela. Plavecký spôsob ovplyvňuje stabilizačný systém. V prípade, že plavec nedokáže správne kontrolovať pohyb tela, je oslabená práca telesného jadra. Pre zvýšenie efektivity a kvalitnejšej koordinácie pohybov, je znížiť nechcený odpor, posilniť stabilizačný systém a cielene koordinovať jednotlivé pohyby: rotačné pohyby pri kraule a znaku, vlnenie pri motýliku a jeden a pol záberu po prsiarskom štarte a každej otočke na stene (Salo a Riewald 2008). Kvalita držania tela a svalová rovnováha sú ovplyvnené radom faktorov (Levitová a Hošková 2015).

METODIKA

Za metódy prieskumu sme si zvolili hodnotenie držania tela, podľa Jandu (2004). Hodnotenie popisuje držanie tela spredu, zozadu a zboku. Skoliometrom sme hodnotili uhol rotácie trupu. (Kokavec a Novorolský 2007). Pri vyšetrení skoliometrom hovoríme o symetrii pri výsledku 0°, akákoľvek iná hodnota je nazvaná asymetriou (Grivas a kol. 2006). Hodnotenie zapájania svalov sme vyšetrovali pozorovaním pohybových stereotypov podla Janíkovej (1998), kde sme sa upriamili na stereotypy jednotlivých pohybov v ramennom a bedrovom kĺbe. V ramennom kĺbe sme sledovali pohyb do abdukcie, v bedrovom kĺbe sme hodnotili pohyb do extenzie a abdukcie.

VÝSLEDKY

Skúmaný súbor predstavoval 3 respondentov, 2 chlapcov a jedno dievča, ktorí sa venovali plávaniu minimálne 3 roky. Plavci našej vzorky počas letnej a zimnej sezóny naplávajú od 1400 do 1900 km za 1 kalendárny rok. V období letných prázdnin majú títo plavci tréningové voľno a priemerne naplávajú 80 km.

Kazuistika 1

M.D, muž, narodený v roku 1999, výška 189cm, hmotnosť 78kg. BMI index 21,8. Dominantná horná končatina – pravá. Pred piatimi rokmi fraktúra os radii l. dx..V súčasnosti sa nesťažuje na žiadne bolesti. Ako brigádnik informačného centra v obchodnom dome pracuje 10-15 hodín týždenne. Trikrát v týždni pracuje v chemickom podniku prevažne manuálne. Respondent sa venuje športu od roku 2006. Aktívne pláva od 7 rokov. Pred 5 rokmi začal trénovať dvojfázovo

5 dní v týždni. Špecializuje sa na krátke trate 50 a 100m spôsobom motýlik a kraul. V súčasnosti kombinuje plávanie s cestnou cyklistikou, ktorej sa venuje 3-4 krát v týždni. Samostatne navštevuje hodiny crossfitu 3 až 4krát týždenne.

Hodnotením držania tela *spredu* sme zistili nasledovné odchýlky od normy: prítomný hallux valgus bilaterálne, addukcia palcov a plochonožie, ľavá axila a ľavé rameno nižšie ako na pravej strane. Hlava uklonená na ľavú stranu a ľavá kľúčna kosť nižšie ako pravá. Hodnotením *zboku* bolo pozorované plochonožie bilaterálne, inklinácia panvy a vyhladená drieková lordóza. Na trupe sme spozorovali mohutnejšiu ľavú časť horného trupu. Plecia a hlava predsunuté. Pohľadom *zozadu* zadné spiny na pravej strane vyššie. Pravý driekový tail výraznejší, hrebeň bedrovej kosti a dolný uhol lopatky vyššie na pravej strane. Rameno a axila vyššie na pravej strane. Hlava uklonená vľavo. Meranie skoliometrom ukázalo 5 stupňové zakrivenie vpravo v hrudnej chrbtici. Stereotyp abdukcie v ramennom kĺbe bol zmenený. Pohyb začínal elevaciou pleca teda aktiváciou m. trapezius. Stereotyp abdukcia bedrového kĺbu bol na oboch dolných končatinách iniciovaný quadratovým mechanizmom. Stereotyp extenzie bedrového kĺbu bol v oboch prípadoch rovnaký, začínal sa aktiváciou kontralaterálnej potom homolaterálnej strane PVS v Th-L oblasti, pokračoval kaudálnym smerom do LS oblasti, najprv kontralaterálnou potom homolaterálnou stranou.

Kazuistika 2

Š.M, muž, narodený 2001. Výška 176 cm, hmotnosť 70 kg, BMI index = 23. Neudáva žiadne zranenia. Plávaniu sa venuje od roku 2010. Týždenne absolvuje 8 tréningov v bazéne. Rozsah týždenného tréningu sa pohybuje od 25-30 km naplávaných v bazéne. Dvakrát za týždeň absolvuje tréning v posilňovni, 2-3x beh po tvrdom teréne priemerne 5-10 km. Obľúbené spôsoby v plávaní – kraul – 100, 200 m úseky.

Hodnotením držania tela spredu bolo pozorované symetrické postavenie od piat po trup, pravá axila a rameno boli mierne nižšie od ľavej strany. Hlava uklonená vpravo. Hodnotením zboku boli dolné končatiny symetrické, panva v neutrálnom postavení, smerom kraniálnym sme pozorovali predsunuté držanie pliec a hlavy. V oblasti dolného trupu bolo držanie symetrické, v hornej oblasti bol dolný uhol pravej lopatky nižšie ako ľavej, hlava bola posunutá vpravo. Hodnotenie skoliometrom ukázalo 5 stupňové zakrivenie vpravo krčnej chrbtice a 5 stupňové zakrivenie vľavo hornej driekovej chrbtice. Stereotyp abdukcie v ramennom kĺbe bol zmenený na začiatku pohybu, kedy sa ako prvé zapájali dolné fixátory lopatiek, až potom m.deltoideus, m.supraspinatus, kontralaterálne a homolaterálne horné fixátory lopatiek a

nakoniec kontralaterálny m. quadratus lumborum. Stereotyp abdukcie v bedrovom kĺbe začínal v oboch DK aktiváciou m.quadratus lumborum, stereotyp extenzie v bedrovom kĺbe začínal aktiváciou homolaterálnych a kontralaterálnych PVS v LS oblasti, ďalej zapájaním ischiokrurálneho svalstva a následne m.gluteus maximus, kontralaterálne a homolaterálne PVS v Th-L oblasti.

Kazuistika 3

J.R, narodená 2002, výška 164cm, hmotnosť 54kg. BMI index 20. Dominantná končatina pravá. Zlomenina mediálneho phalangu na 3. prste ľavej ruky. Momentálne sa sťažuje na bolesti. Respondentka sa venuje plávaniu 5 rokov, 2 roky. Trénuje dvojfázovo 5 dní v týždni. Špecializuje sa na krátke trate 50,100 a 200 metrov spôsobom prsia. Z ostatných športov praktizuje v zimnom období lyžovanie, v letnom klasický a plážový volejbal.

Hodnotením držania tela *spredu* sme zistili nasledovné odchýlky od normy: prítomné kladivkovité prsty a plochonožie. Pately sú posunuté mediálnym smerom. Na ľavej strane je predná spina vyššie. Hlava rotovaná vpravo. Hodnotením *zboku* bolo pozorované plochonožie, postavenie kolien do hyperextenzie. Bolo prítomné predsunuté držanie pliec, hlavy a hyperlordotické zakrivenie krčnej chrbtice. Pohľadom *zozadu* po dolné uhly lopatiek bolo držanie tela symetrické. Dolný uhol pravej lopatky bol vyššie ako na ľavej strane. Pravá axila, rameno boli vyššie ako ľavá strana. Hodnotenie skoliometrom poukázalo na 5 stupňové zakrivenie vľavo v krčnej chrbtici, 5 stupňové vpravo v strednej hrudnej chrbtici a 5 stupňové vpravo hornej lumbálnej oblasti chrbtice. Stereotyp abdukcie ľavého aj pravého ramenného kĺbu začínal aktiváciou m.deltoideus, zapájali sa dolné fixátory lopatiek a homolaterálne horné fixátory lopatiek. Stereotyp abdukcie v ľavom aj pravom bedrovom kĺbe začínal aktiváciou m.gluteus medius a minimus, m.tensor fascie latae, chrbtové a brušné svalstvo, m.quadratus lumborum a flexory a extenzory BK. Stereotyp extenzie v BK začínal aktiváciou ischiokrurálneho svalstva a následne m.gluteus maximus, homolaterálne a kontralaterálne PVS v LS oblasti, homolaterálne a kontralaterálne PVS v Th-L oblasti.

DISKUSIA

Hodnotili sme 3 respondentov vo veku od 16 do 19 rokov. Z podrobnej kineziologickej analýzy sme zistili najčastejšie sa objavujúce chyby v držaní hlavy u sledovaných respondentov a to prehĺbenú driekovú lordózu, predsunutú hlavu, plecia a asymetrickú výšku ramien. Prítomné bolo plochonožie, asymetrické postavenie vo frontálnej a sagitálnej rovine. Prítomný

hypertonus svalových skupín v oblasti dolných končatín, zmeny postavenia panvy. Hodnotenie skoliometrom poukázalo u všetkých plavcov na kompenzované alebo dekompenzované zakrivenie v rozsahu 5 ° a viac. Zaznamenali sme poruchu pohybových stereotypov pri hodnotení abdukcie v ramennom kĺbe, extenzie a abdukcie v bedrovom kĺbe. Vzhľadom na výsledky navrhujeme aplikovať do tréningového procesu a bežného života kompenzačný program na vyrovnanie a prevenciu nežiadúcich anomálií v budúcnosti. Keďže sa jedná o vrcholový šport a v prieskumnej vzorke sa nachádzali aj športovci s nadpriemernými výsledkami nedá nám poukázať na dôležitosť zavedenia kompenzačného tréningu. Probandom odporúčame edukáciu správneho držania tela s dôrazom na držanie hlavy, navrhujeme nácvik držania tela pred zrkadlom a SPS/SM systém na korekciu posturálnych porúch, úpravu postavenia panvy a držania tela vo frontálnej a sagitálnej rovine. Na hypertonické svaly navrhujeme antigravitačnú relaxáciu, postizometrickú relaxáciu a strečingové cvičenia. Probandom odporúčame zaradiť do tréningového procesu stabilizačné cvičenia, balančné cvičenia s využitím bosu, nestabilných plošín, fitlopty a posturomedu. Plochonožie odporúčame riešiť cvikmi na ploché nohy, ortopedickými vložkami do topánok, automasážou stimulačnými podložkami, chôdzou po nerovných terénoch, nácvikom malej nohy. Samozrejmosťou by mala byť úprava pohybových stereotypov, a to edukáciou správneho zapájania svalov. Odporúčame zaradiť zásady školy chrbta.

ZÁVER

Kvalita držania tela a svalová rovnováha sú ovplyvnené radom faktorov. Tréneri by mali začleniť kompenzačné cvičenia do tréningového procesu a venovať jej zvýšenú pozornosť. Vzdelanie v tomto odvetví tréningovej prípravy by malo byť na rovnakej úrovni ako príprava tréningu v hlavnom športovom zameraní. V dnešnej dobe nie je núdza o informácie a kvalitný kompenzačný tréning je možné aplikovať aj priamo do tréningu v bazéne a prepájať ho s hlavnými cieľmi športovej prípravy.

LITERATÚRA

GRIVAS, T. B. et al. 2002. Study of the rib cage deformity in children with 10 degrees-20 degrees of Cobb angle late onset idiopathic scoliosis, using rib-vertebra angles--aetiologic implications. *Studies in health technology and informatics*. [online]. 2002, vol. 91, p. 20-24. [cit. 2014-12-17].

JANDA, Vladimír, a kol., 2004. *Svalové funkční testy.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0722-8.

JANÍKOVÁ, Danica, 1998. *Fyzioterapia, Funkčná diagnostika lokomočného systému*. Martin: Osveta. ISBN 80-8063-015-1.

KOKAVEC, M., NOVOROLSKÝ, K. 2007. Skolióza a pohybová aktivita u detí. Pediatria pre prax. 2007. ISSN vol. no. 2, pp. 70-74.

LEVITOVÁ A., HOŠKOVÁ B. 2015. Zdravotně-kompenzační cvičení. Praha: Grada Publishing, a.s.. ISBN 978-80-271-9045-4.

SALO, D. RIEWALD, S., 2008. *Humankinetics*. USA. ISBN 9780736072427, s 87-90.

PhDr. Eva Labunová, PhD.
Katedra fyzioterapie
Fakulta zdravotníckych odborov PU v Prešove
Partizánska 1
08001 Prešov 1
tel.: +421517562466
Email: eva.labunova@unipo.sk

ZMENY VYTRVALOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV S ROZŠÍRENOU DOTÁCIOU HODÍN TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Peter Mandzák

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta,

Katedra telesnej výchovy a športu

ABSTRAKT

Autor predloženého príspevku prezentuje čiastkové výsledky výskumu zameraného na sledovanie longitudinálnych zmien v úrovni pohybových schopnosti dosiahnutých v rámci rozšírenia dotácie hodín telesnej a športovej výchovy na druhom stupni základnej školy. Výskumnú vzorku tvorili žiaci a žiačky základnej školy, kde v rámci predmetu telesná a športová výchova je rozšírená povinná dotácia o tri hodiny s obsahom športových hier. Ako hlavnú metódu použili motorický test „vytrvalostný člnkový beh na 20metrov. Získané údaje boli spracované a vyhodnotené štatisticky. Na základe získaných rezultátov autor konštatuje pozitívny vplyv len v súbore chlapcov. U dievčat sa progres výsledkov signifikantne nepotvrdil z dôvodu nedostatočného osobného prístupu pri testovaní na konci oboch období.

Kľúčové slová: pohybové schopnosti, vytrvalosť, telesná a športová výchova, starší školský vek, základná škola

ABSTRACT

The author of this contribution present partial result of the research aimed at monitoring changes of the physical abilities of the pupils at the second level of elementary school. The research sample consists of pupils of the elementary school. The subject of physical education and sports extended about three hours with the content of sports games. As a basic method, he used the beep test at 20 meters. The obtained data were processed and evaluated statistically. Based on the results the author notes the positive effect only in the group of boys. In girls, the progress of the results was not substantiated by the lack of personal access to testing at the end of the two seasons.

Keywords: physical abilities, endurance, physical and sports education, elderly school age, elementary school

ÚVOD

V predkladanom príspevku sme sa v rámci výskumného projektu zamerali na zistenie longitudinálnych zmien vo vytrvalostných schopnostiach žiakov v siedmom a neskôr v ôsmom ročníku, kde v rámci školy došlo k rozšíreniu rozsahu hodín telesnej výchovy o tri hodiny. Súčasný systém vzdelávania prostredníctvom Štátneho vzdelávacieho programu umožňuje rozšírenie dotácie hodín a prispôsobiť ich obsah podľa individuálnych podmienok škôl. Škola na ktorej výskum prebiehal, má priaznivé podmienky pre uplatnenie obsahu športových hier. Podľa Sedláčka a Lednického (2010) vytrvalostné schopnosti vystupujú do popredia ako jeden z faktorov ovplyvňujúci výkonnosť v niektorých športových hrách. Sú zaraďované medzi kondičné pohybové schopnosti. Chápeme ich ako súbor predpokladov vykonávať dlhšie trvajúcu pohybovú činnosť na určitej úrovni intenzity bez zníženia jej efektívnosti, čo najdlhšie ako je človek schopný (Čelikovský et al., 1990, Dovalil, 1996). Vytrvalostné schopnosti sú základnou stavebnou jednotkou pohybovej zdatnosti všeobecnej populácie. Opierajú predovšetkým o aktiváciu oxidatívneho energetického systému. Významnú pozíciu má aj laktátový energetický systém pri krátkodobej, ale aj pri strednodobej vytrvalosti. Z biologického hľadiska je úroveň vytrvalostných schopností podmienená funkčnou kapacitou (výkonnosť) dýchacieho (minútová ventilácia - dychový objem x dychová frekvencia) srdcovo - cievneho systému pri prijímaní, pri transporte kyslíka a kysličníka uhličitého (ako aj jeho využitie) a prísunom energetických zdrojov do pracujúcich svalov, resp, odvádzaním splodín látkovej výmeny. Perič (2008) uvádza, že v pohybovej aktivite detí by mala mať svoje postavenie predovšetkým aeróbna vytrvalosť, pretože deti sú schopné pohybovať sa buď krátko a rýchlo alebo dlho a pomaly. V mladšom školskom veku sa vytrvalosť rozvíja hlavne vďaka dokonalejšej svalovej koordinácií, rastu svalovej sily a zdokonaľovaniu vegetatívnych funkcií. Dievčatá dosahujú v ukazovateľoch vytrvalostných schopností nižšie hodnoty ako chlapci rovnakého veku a rozdiel s vekom stúpa (Kampmiller, 1996). V súčasnosti je trendová krivka výkonnosti detí mierne na zostupe. Adamčák (2007) poukazuje na znižujúcu sa úroveň vytrvalostných schopností žiakov mladšieho školského veku, čo koreluje aj so zisteniami Čillíka, Ištvána, Roškovej a Ivaničovej (2001) a Novotnej a Kršku (2003), Čillík a kol (2013). Kompán a Kolodzejová (2009) vo svojej prierezovej štúdii potvrdili u 10 – 15 ročných žiakov banskobystrického regiónu pohybovú výkonnosť celkovo na nižšej úrovni vo väčšine parametrov voči priemeru Slovinska. Deti, ktoré sa zúčastňovali iba hodín telesnej výchovy zaznamenali najslabšiu výkonnosť vo väčšine testov. Náš výskum sme čiastkovo zamerali

práve na jedno z riešení ako možno priamo ovplyvniť pohybovú výkonnosť žiakov, rozšírením povinnej dotácie telesnej a športovej výchovy na základnej škole.

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť a porovnať longitudinálne zmeny vo vytrvalostných schopnostiach žiakov s rozšírenou dotáciou hodín telesnej a športovej výchovy na základnej škole v žilinskom kraji.

METODIKA

Náš výskumný súbor tvorili žiaci základnej školy v Ružomberku. Uvedená škola je od roku 2013 zapojená do projektu, kde v rámci vyučovania predmetu telesná a športová výchova je dotácia hodín rozšírená o 3 hodiny s obsahom športových hier. Hlavnú časť hodín telesnej výchovy tvoril obsahovo odporúčaný program telesnej a športovej výchovy, pričom navýšené hodiny boli obsahovo zamerané na vyučovanie športových hier ako volejbal, futbal, hádzaná, basketbal a florbal. Sledovaným zámerom rozšírenia obsahu, bol rozvoj kondičných (sila, vytrvalosť) a kondično-koordinačných schopností (rýchlosť, pohyblivosť). Náš súbor tvorilo 31 žiakov vo veku 12 až 13 rokov (chlapcov (n=16) a dievčat (n=20)), ktorých sme testovali na začiatku a na konci školského roka 2016 – 2018 longitudinálne, t.j v siedmom a potom v ôsmom ročníku. Hodiny telesnej a športovej výchovy boli realizované v telocvični na vybranej škole. Vstupné aj výstupné testovanie probandov súboru bolo realizované pracovníkmi KTVŠ UMB.

Uvedenú vzorku probandov sme testovali prostredníctvom testu pre určenie úrovne bežeckej vytrvalosti „Vytrvalostný člnkový beh“ podľa Eurofitu. Uvedený test je súčasťou testových batérií Fitnesgram a Unifitest.

V rámci opisných charakteristík deskriptívnej štatistiky sme v práci použili z mier polohy aritmetický priemer (x) a z mier variability smerodajnú (štandardnú) odchýlku (SD). Normalita rozloženia dát bola vo všetkých štatistických analýzach overená Shapiro-Wilkovým testom. Na zistenie signifikantnosti rozdielov skúmaných ukazovateľov medzi vstupnými a výstupnými meraniami bol použitý párový t-test. V prípade zamietnutia normality rozloženia dát pre nezávislé výbery sme použili jednovýberový Wilcoxonov test. Pravdepodobnosť chyby I. druhu bola vo všetkých analýzach nastavená na hodnotu $\alpha = 0,05$. Štatistická analýza bola realizovaná prostredníctvom softvéru IBM® SPSS® Statistics V19.

Uvádzaný príspevok je čiastkovou úlohou v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA (1/0761/16), 2016 – 2018. Výsledky získané z našich meraní sme podrobili štatistickému spracovaniu a porovnaniu s normami podľa Fitenssgramu z Cooper Institútu.

VÝSLEDKY

V tabuľke 1 a 2 uvádzame longitudinálne zmeny antropometrických ukazovateľov súborov chlapcov a dievčat. Výsledky sme komparovali s meraniami Celoštátneho antropometrického prieskumu z roku 2011 spracovaného metódou LMS (www.uvzsr.sk). V súbore chlapcov evidujeme rozdiel priemernej výšky na konci testovaných období t.j v roku 2017 a 2018 približne o 6,9 cm. Z pohľadu porovnania priemernej výšky vzhľadom k veku so všeobecnou populáciou je náš súbor u 12 ročných vyšší v priemere o 10,35cm a u 13 ročných o 9,55cm, rovnako v prospech nášho súboru. Hmotnostné longitudinálne zmeny evidujeme rovnako ako výšku významne progresívnu v tomto období vývinu. Nárast hmotnosti na začiatku a konci školského roka v 7 ročníku chlapcov prestavoval prírastok o 3,33 kg a o rok neskôr, už ako 13 ročných až o 4,2kg. Z pohľadu porovnania priemerov v rámci prírastkov hmotnosti v oboch rokoch prevyšovali priemernú hmotnosť všeobecnej populácie v 7 ročníku o 10,4 kg a v 8 ročníku o 12,76 kg. Z pohľadu BMI indexu konštatujeme, že v oboch rokoch evidujeme 5 žiakov s nadhmotnosťou. Kým skupina chlapcov v 7 ročníku dosahovala hraničnú hodnotu normálnej hmotnosti, pri opätovnom meraní v ôsmom ročníku došlo k posunu hodnôt do pásma nadhmotnosti.

Tabuľka 1 *Antropometrické ukazovatele súboru chlapcov počas testovania v 7 a 8 ročníku.*

chlapc	*ve*	*výška*		*hmotnosť*		*BMI*	
	k	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
7 ročník	12	163,01±6,44	166,6±6,42	56,37±14,29	59,70±14,39	21,05±4,61	21,03±4,19
8 ročník	13	170±6,58	173,5±5,88	63,5±15,69	67,52±15,38	21,77±4,44	22,251±4,11

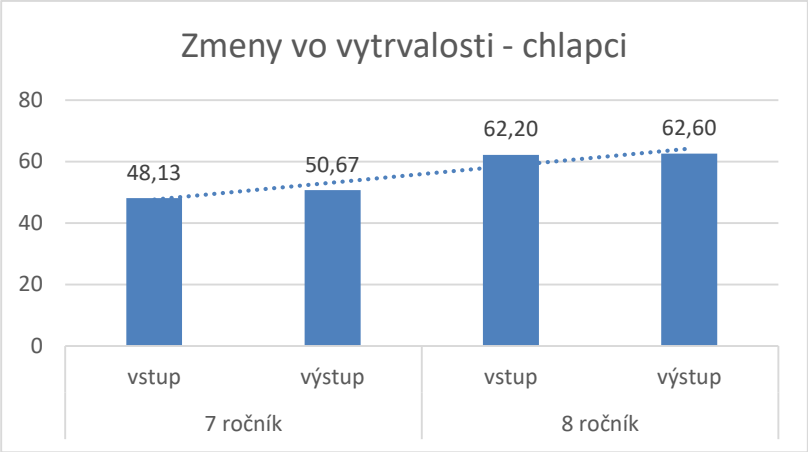
V súbore dievčat sme výrazné prírastky výšky nezaznamenali. Rozdiel prírastku v 7 a rovnako aj v 8 ročníku predstavoval približne 2,5 cm. Z pohľadu porovnania priemernej výšky všeobecnej populácie 12 ročných dievčat zisťujeme rozdiel 3,92 cm. V staršom veku (u 13 ročných) bol zaznamenaný rozdiel až o 5 cm. V porovnaní hmotnosti náš dievčenský súbor v 7 ročníku zaznamenal progres hmotnosti o 3,19 kg a v ôsmom ročníku len o 1,2kg, čo považujeme za prekvapujúco nízke. Porovnanie so všeobecnou populáciou potvrdilo aj v súbore dievčat tvrdenie, že súčasná generácia je celkovo ťažšia a vyššia ako generácie

v skorších rokoch. Rozdiel predstavoval u 12 ročných 3,36kg a u 13 ročných dievčatách 3,65kg. Náš súbor sa z pohšadu BMI pohyboval počas vývinu od 12 do 13 roku v pásme normálnej hmotnosti.

Tabuľka 2 *Antropometrické ukazovatele súboru dievčat počas testovania v 7 a 8 ročníku.*

dievčat	*ve*	*výška*		*hmotnosť*		*BMI*	
	k	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
7 ročník	12	158,32±5,97	161±6,29	48,9±7,35	52,09±7,73	19,42±1,98	20,02±2,09
8 ročník	13	162,75±6,81	165,2±7,15	54,6±8,03	55,7±8,11	20,72±2,16	20,95±1,99

Priemerné výkony skupiny v teste vytrvalostných schopností uvádzame na obrázku 1 pre chlapcov a na obrázku 2 pre súbor dievčat.



Graf 1 *Longitudinálna krivka rastu bežeckej vytrvalosti počas dvoch rokov v súbore chlapcov.*

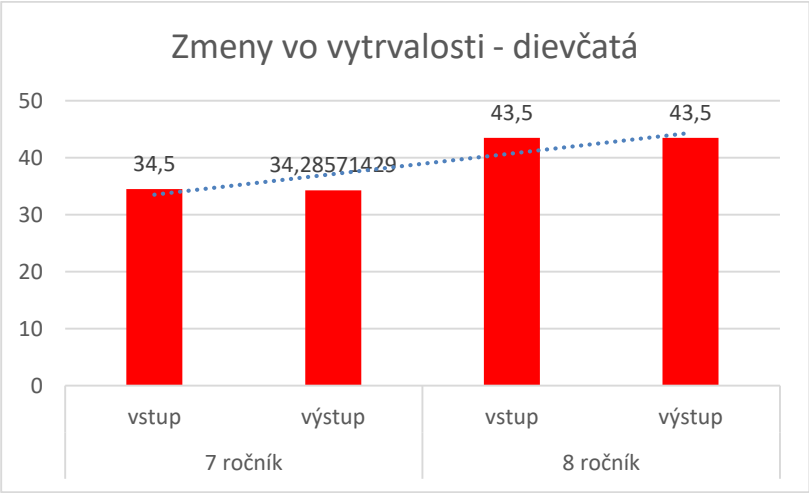
Ako môžeme podrobnejšie vidieť v tabuľke 1 u chlapcov v siedmom a neskôr aj v ôsmom ročníku longitudinálne dochádza k prirodzenému nárastu vytrvalostnej schopnosti. Priemerné výkony skupiny na začiatku a na konci sledovaného obdobia v priebehu dvoch rokov sa však štatisticky nepotvrdili signifikantne. Štatisticky významnú akceleráciu výkonu sme však zaznamenali v rámci vzájomného porovnania výstupných hodnôt sledovaných probandov na konci testovaného obdobia, t.j na konci školského roka 2017 a 2018. Rozdiel predstavoval priemerne o 11,93 zabehnutého úseku viac v ôsmom ročníku ako pred rokom (t= -2,23, p<

0,05). Hodnota mediánu v skupine sa zvýšila na výstupe o 13, čo poukazuje na vyššiu stredovú hodnotu výkonov v ôsmom ročníku.

Tabuľka 3 *Štatistické ukazovatele výkonov v teste „vytrvalostný článkový beh" súboru chlapcov testovaných v 7 a 8 ročníku.*

chlapci	*7 ročník*		*8 ročník*	
	vstup	výstup	vstup	výstup
Priemer	48,13	50,67	62,20	62,60
8D	21,01	21,41	24,29	22,69
Median	43,00	46	70	59
Min	18	18	11	23
max	78	96	97	98
T test	t = -0,81, p>0,05		t = -0,15, p>0,05	

V longitudinálne sledovanom súbore dievčat sa u siedmačiek nepotvrdil priemerný progres vytrvalostných schopností. Výstupné hodnoty v uvedenom teste boli nižšie ako na začiatku testovaného obdobia. Tento stav ale neponúka reálny stav úrovne vytrvalosti testovanej skupiny. Dôvodom týchto zistení je pubertálne obdobie, v ktorom dievčatá podliehajú zmenám nielen z pohľadu fyzického ale rovnako aj psychického.



Graf 2 *Longitudinálna krivka rastu bežeckej vytrvalosti počas dvoch rokov v súbore dievčat.*

V tomto prípade išlo o nízku vnútornú motiváciu a sebazaprenie pri prekonávaní jednotlivých úsekov počas testovania. U niektorých dievčat sa prejavilo omnoho vyššie odhodlanie dosiahnutia dobrého výsledku na začiatku školského roka, ako na konci testovania. Rozdiel

dosahoval v štyroch prípadoch od 28 až do 31 úsekov v prospech vstupného testovania. V ôsmom ročníku sme uvedený jav nezaznamenali a výsledky sa prejavili progresívne v prospech výstupného testovania. Napriek akcelerácii výkonu sa rozdiel medzi priemermi vstupných a výstupných hodnôt neprejavil signifikantne. Rovnaký výsledok sme zaznamenali aj v prírastkoch ročného výkonu v siedmom a ôsmom ročníku dievčat, kde tiež nebola potvrdená štatistická významnosť.

Tabuľka 4 *Štatistické ukazovatele výkonov v teste „vytrvalostný člnkový beh" súboru dievčat testovaných v 7 a 8 ročníku.*

dievčatá	*7 ročník*		*8 ročník*	
	vstup	výstup	vstup	výstup
Priemer	34,5	34,28	39,78	43,5
8D	13,46	13,27	12,64	14,8
Median	43	46	35,50	59
Min	18	18	23	23
max	78	96	68	98
Wilc.Test/T test	Z = --0,53, p>0,05		t = -1,18, p>0,05	

ZÁVER

Výsledky nášho výskumu potvrdzujú, že longitudinálne hodnotenie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti má dôležitý význam pri poznaní zákonitostí vývinu, ktoré ovplyvňujú zmeny v úrovni pohybových schopností. V súboroch chlapcov sme zaznamenali vyskytujúcu sa nadhmotnosť a vyššiu priemernú výšku. Akcelerácia výkonov vo vytrvalostnom teste bola štatisticky potvrdená len u chlapcov vo výstupe pri porovnaní medzi jednotlivými školskými rokmi. Podľa normy výkonových štandardov (Sedláček- Lednický, 2010) dosahoval súbor chlapcov v siedmom ročníku priemernú výkonnosť 50,67 úsekov, čo vo všeobecnosti predstavuje priemernú výkonnosť. V ôsmom ročníku sa výkonnosť zvýšila na 62,60 úsekov, čo v rámci štandardov predstavuje nadpriemerný dosiahnutý výkon. V súbore dievčat longitudinálne sledovanie nepreukázalo výrazný progres vo vytrvalosti, pričom absolútny výkon skupiny podľa normy podľa Sedláčka a Lednického (2010) pre siedmy (34,28 úsekov) a ôsmy ročník (43,5 úsekov) základnej školy dosahoval priemernú úroveň. Avšak dovolíme si

tvrdiť, že ukazovateľ priemernej výkonnosti skupiny je skreslený osobným prístupom probandiek k testovaniu. Toto tvrdenie podporuje skutočnosť, že u štyroch dievčat bol výstupný výkon v teste neúmerne nízky vzhľadom k výkonu ktorý bol dosiahnutý na začiatku testovania. Okrem toho, BMI index indikoval normálnu hmotnosť súboru, čo potvrdzuje minimálnu pravdepodobnosť vplyvu na dosiahnutý výkon. Z pohľadu longitudinálneho rastu výkonovej krivky v oboch súboroch môžeme predikovať pozitívny účinok rozšírenia hodín telesnej a športovej výchovy na škole. Výsledky našej štúdie nemôžeme pre malý súbor zovšeobecniť. Možno ich však využiť pri zefektívnení vyučovania povinnej školskej telesnej výchovy na ZŠ, kde je nutné venovať vo vyučovaní pozornosť najmä tým oblastiam, ktorými sa umožní vzbudiť a prehĺbiť záujem o pravidelnú pohybovú aktivitu.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. 2007. Somatická charakteristika a vytrvalostné schopnosti 9 a 10 ročných žiakov. In: *Curricular transformation of eduction in physical education & sport in Slovakia*. Nitra: PF UKF Nitra, 2007, s. 164-169. ISBN 978-808094-173-4.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol., 1990. Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu. 3 vyd. Praha, SPN, 1990, 286s.

ČILLÍK, I. – IŠTVÁN, R. – ROŠKOVÁ, M. – IVANIČOVÁ, I. 2001. Monitorovanie úrovne aeróbnej vytrvalosti školskej populácie vo veku 11-15 rokov. In: *Antropomotorika.* 2001. Banská Bystrica: SVS KTVŠ; RVS KTVŠ; KTVŠ , 2001.

DOVALIL, J. a kol. 1996. Tělesná výchova a sport na přelomu. In: *Tělesná výchova a sport na přelomu století*". Praha: FTVS UK, 1996. s.10.

KAMPMILLER, T. 1996. Dynamika vývoja pohybových schopností školskej populácie – bisexuálne rozdiely. In: MORAVEC, R. et al. *Eurofit. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku.* Bratislava : SVSTVŠ, 1996. s. 100 – 106. ISBN 80 – 967487 – 1 – 8.

KOMPÁN, J. – KOLODZEJOVÁ, P. 2009. Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 10-15ročných žiakov Banskobystrického regiónu s populáciou Slovenska. In *Mladá veda 2009 : vedy o športe : zborník vedeckých štúdií doktorandov a mladých vedeckých pracovníkov Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici,* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2009. - ISBN 978-80-8083-857-7. - S. 49-56.

NOVOTNÁ, N. – KRŠKA , P. 2003. Úroveň telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti žiakov štvrtých ročníkov základných škôl z miest a vidieka stredoslovenského regiónu. In: *Zborník prác z grantovej úlohy MŠ SR VEGA č. l/8060/01 riešená na Katedre telesnej výchovy PF UMB „Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základných škôl a ich somatická a funkčná charakteristika“*. Banská Bystrica: UMB, PF, 2003, s. 66-74. ISBN 80-8055-849-3.

PERIČ, T. 2008. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4. SEDLÁČEK, J. – LEDNICKÝ, A. 2010. *Kondičná atletická príprava*. Bratislava 2010. ISBN 978-80-89075-34-8

ÚROVEŇ PLAVECKEJ SPÔSOBILOSTI DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU PO ABSOLVOVANÍ KURZU PLÁVANIA

Mandzáková Martina

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

ABSTRAKT

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť úroveň plaveckej spôsobilosti detí mladšieho školského veku po absolvovaní kurzu plávania v plaveckom klube ŠK TRIAN UMB v Banskej Bystrici. Výskumnú vzorku tvorilo 30 detí, 15 chlapcov priemerného veku 8,57 rokov a 15 dievčat s priemerným vekom 8,14 rokov. Obsah plaveckého kurzu pozitívne ovplyvnil zmeny v úrovni plaveckých zručností detí mladšieho školského veku. Veľmi dobre zvládlo základné plavecké zručnosti 73% chlapcov a 66% dievčat. Najlepšie vedeli deti preukázať na konci kurzu kvalitatívne správne plavecký spôsob znak 80% probandov a 60% probandiek.

Kľúčové slová: Plávanie, Plavecká spôsobilosť, plavecké zručnosti

ABSTRACT

The aim of our research was to determine the level of swimming capability of children of younger school age after in the swimming club ŠK TRIAN UMB in Banská Bystrica. The research sample consisted of 30 children, 15 boys, average age 8,57 years and 15 girls with an average age of 8,14 years. The content of the swimming course positively influenced the changes in the level of swimming skills of children of younger school age. Very well has mastered the basic swimming skills 73% of boys and 66% girls. The best know children demonstrate backstroke at the end of the course with correct swimming technique 80% boys and 60% girls.

Key words: swimming, swimming capability, swimming skills

ÚVOD

Plávanie, ale najmä samotné vodné prostredie, je veľmi obľúbenou pohybovou aktivitou vo voľnom čase detí na čo poukazujú mnohé výskumy (Čillík,et al, 2013; Slováková - Mihálik, 2016; Šimonek,2006) zaoberajúce sa záujmami detí v ich voľnom čase. Vodné prostredie im prináša radosť spontánne emócie a duševnú pohodu z aktívneho pohybu. Vďaka tepelnej vodivosti vody je výdaj energie vyšší. Dieťa vo vode mení rôzne polohy tela, čo má vplyv

nielen na priestorovú koordináciu prostredníctvom zmyslov, ale aj na celkový rozvoj pohybového systému, najmä vďaka hydrostatickému vztlaku, ktorý odľahčí dieťaťu chrbticu a dolné končatiny. Pohyb vo vode prispieva k správnemu držaniu tela a tiež stimuluje dýchacie svaly, čo je priaznivé hlavne pre alergikov či astmatikov (Macejková, 2009). Z dôvodu senzomotorickej adaptácie a pohyblivosti pohybového aparátu detí mladšieho školského veku, je toto obdobie najvhodnejšie pre nácvik plávania, čo potvrdzujú práce viacerých autorov (Benčúriková, 2011, Macejková, 2008, Mandzák, 2007, Mandzáková,2014, Merica – Hlavatý, 2012, Miklánková, 2007, Ružbarský – Turek, 2006).

Úlohou plaveckej prípravy je, aby sa dieťa pohybovalo vo vodnom prostredí isto, bez strachu a v neposlednom rade je to získanie základných hygienických návykov, zvýšenie otužilosti, posilnenie zdravia a telesnej zdatnosti. Až keď začiatočník zvládne základné plavecké zručnosti ku ktorým patrí splývanie, výdych do vody, vznášanie sa, samostatný skok do hlbokej vody a hrabavým spôsobom vyplávanie na hladinu vody môžeme začať s nácvikom jednoduchých lokomočných prvkov techniky vybraných plaveckých spôsobov. Plavecké zručnosti a ich osvojenie sú predpokladom pre následné osvojenie si plaveckých spôsobov (Macejková, 2007). Cieľom kurzov plávania organizovaných športovým klubom TRIAN ŠK UMB je získať deti pre pohybové aktivity vo vode, zvládnuť istý a bezpečný pohyb spojený s úzkym kontaktom s vodou a naučiť základné plavecké zručnosti od najnižšieho stupňa osvojenia až po takú úroveň, ktorá umožní následný nácvik plaveckej lokomócie. Predstava rodičov očakávajúcich, že po absolvovaní kurzu plávania sa stane z dieťaťa plavec je často mylná. Každé dieťa je osobnosťou, individualitou, ktorá má svoje individuálne tempo v osvojovaní si jednotlivých plaveckých zručností závisiacich od telesného, duševného a motorického rozvoja dieťaťa. Efektivitu plaveckej prípravy okrem iného ovplyvňujú kvalitní, skúsení inštruktori plávania, ktorí volia vhodné metódy a formy nácviku a dokážu vzbudiť záujem detí pestrým a zaujímavým programom. Príspevok je napísaný s podporou grantu VEGA č. 1/0571/16.

METODIKA

Náš výskum bol zameraný na zistenie úrovne plaveckej spôsobilosti deti mladšieho školského veku po absolvovaní kurzu plávania v klube TRIAN ŠK UMB v Banskej Bystrici. Náš výskumný súbor tvorilo 30 žiakov, z toho 15 chlapcov s priemerným vekom 8,57 rokov a 15 dievčat s priemerným vekom 8,14 rokov. Všetci probandi boli začiatočníci tzv. nemali žiadnu predchádzajúcu skúsenosť s realizáciou kurzov plávania. Výskum sme zahájili 18.9. 2017 a ukončili 15.12.2017. Kurz plaveckej prípravy prebiehal na 25 m bazéne Katedry telesnej

výchovy a športu na FF UMB s hĺbkou v malej vode 0,90m a v hlbokej vode 1,8m. Teplota vody počas celej realizácie kurzu bola 27º C a teplota vzduchu 29º C. Bazén má 6 dráh. Polovica bazénu bola vyčlenená pre začiatočníkov na realizáciu obsahu predplaveckej prípravy s cieľom osvojenia si základných plaveckých zručností. Ostatne tri dráhy boli určené pre deti mladšieho školského veku, ktoré už mali osvojené základné plavecké zručnosti a venovali sa nácviku a zdokonaľovaniu techniky vybraných plaveckých spôsobov. Výskumný súbor absolvoval 22 výcvikových jednotiek v čase trvania 60 minút dvakrát týždenne. Kurz viedli skúsení inštruktori plávania a študenti so špecializáciou plávanie. Na jedného inštruktora pripadalo max. 10 detí. Obsah kurzu tvorili hry na zoznámenie sa s vodným prostredím, na dýchanie, splývanie a vznášanie sa, orientáciu vo vodnom prostredí a skoky, pády, ktoré majú pre deti najväčší emocionálny náboj v danom veku. Vo výučbe sme využívali pestré nadľahčovacie penové pomôcky. Predpokladali sme, že obsah kurzu zostavený na základe skúseností s výučbou plávania bude mať pozitívny vplyv na zmeny v úrovni plaveckých zručností.

Na posúdenie úrovne plaveckých zručností a plaveckej spôsobilosti žiakov v kurze sme použili posudzovaciu škálu podľa Mandzáka (2014). Posudzovanie sme realizovali v poslednom týždni plaveckého kurzu. Hodnotiaca škála na zisťovanie úrovne základných plaveckých zručností pozostávala zo základných plaveckých úkonov: vstup do vody, ponorenie, dýchanie, vznášanie-položenie sa na hladinu na prsiach a na chrbte, splývanie po odraze na prsiach, splývanie po odraze na chrbte a lovenie predmetov s časovým limitom 1 minúta. Škála pozostávala z troch úrovní, maximálny počet bodov za najlepšie predvedenie zručnosti bol 2 body.

Škála na hodnotenie úrovne plaveckých zručností:

Veľmi dobrá úroveň plaveckých zručností – 16 – 12 bodov

Priemerná úroveň plaveckých zručností – 11- 8 bodov

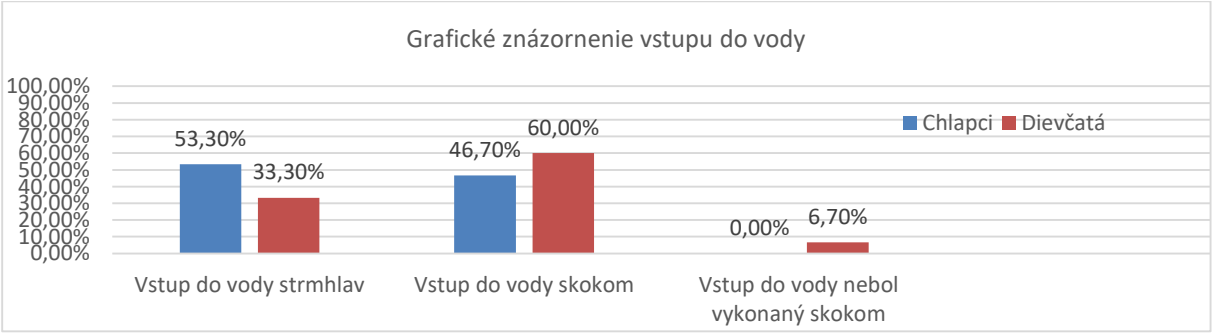
Podpriemerná úroveň plaveckých zručností – menej ako 8 bodov

V posledný deň výcviku sme hodnotili aj preukázanie hrubej úrovne zvládnutej plaveckej techniky a plaveckú výkonnosť na 25m plaveckým spôsobom kraul, prsia, znak na čas. Hodnotením hrubej úrovne zvládnutej plaveckej techniky plaveckého spôsobu sa rozumelo osvojenie si základných charakterových znakov, ale v pohybovom prejave sa mohli vyskytovať menej závažné nedostatky. Neakceptované nedostatky techniky v plaveckom spôsobe znak boli sedavá poloha na chrbte, prenos paží vo vode a kop dolných končatín chodidlom tzv. šľapanie vody. Medzi neakceptované nedostatky techniky v plaveckom spôsobe prsia patrili šikmý strih nôh, kop nôh so špičkami dovnútra, dýchanie nad vodou, kraulový kop nôh, striedavý pohyb

horných alebo dolných končatín. V plaveckom spôsobe kraul to boli poloha hlavy nad vodou, prenos paží vo vode, kop dolných končatín spôsobom bicyklovania. Výskum sme vyhodnotili pomocou kvantitatívnych metód percentuálneho vyjadrenia úspešnosti, ktorú sme použili pri identifikovaní úspešnosti jednotlivých plaveckých zručností, zvládnutí hrubej techniky plaveckých spôsobov a zaplávanej vzdialenosti.

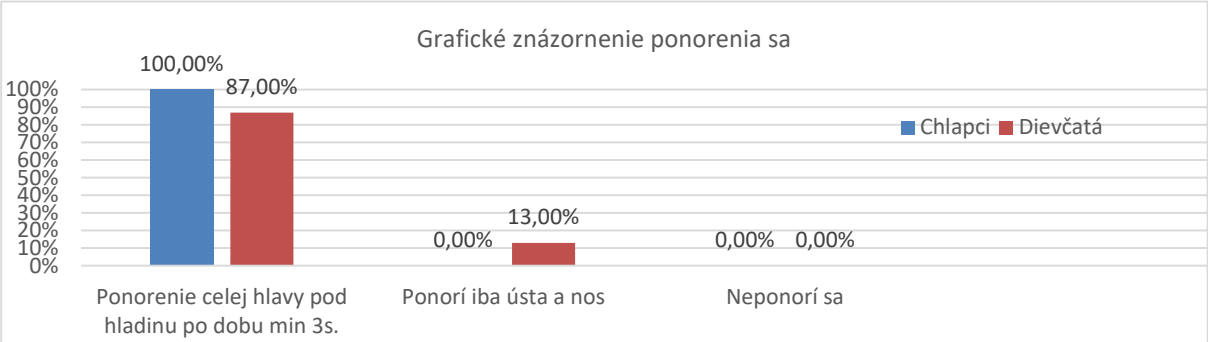
VÝSLEDKY VÝSKUMU

Prvým testom bol ***vstup do vody*** z vyvýšeného okraja bazéna v plytkej vode hromadnou formou niekoľkokrát za sebou. V prípade, že dieťa do vody nevstúpilo skokom, bolo mu pridelených 0 bodov. Skok do vody na nohy znamenal 1 bod a skok strmhlav plný počet, teda 2 body. Po ukončení kurzu plávania nedokázalo vstúpiť do vody skokom len jedno dieťa, ktoré nedokázalo odstrániť strach z pádu do hlbokej vody. Skok strmhlav preukázalo na konci kurzu 53,3 % chlapcov a 33% dievčat. Skokom na nohy sa to podarilo 46,70% chlapcov a 60% dievčat.



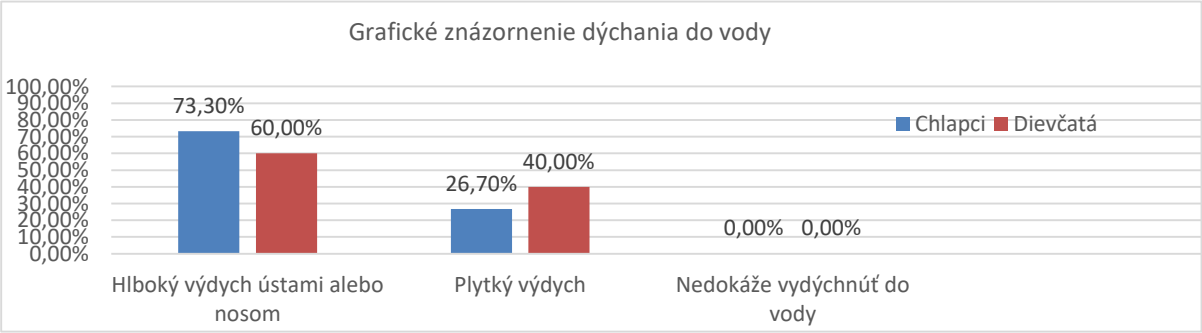
Obrázok 1 Vstup do vody

Druhým testom sme v troch úrovniach hodnotili *stupeň ponorenia* pod vodnú hladinu. Hry na osvojenie si základných plaveckých zručností, ktoré boli obsahom kurzov odstránili u detí bariéru strachu, deti získali istotu vo vodnom prostredí a hravým a zábavným spôsobom si ani neuvedomili ponorenie pod vodnú hladinu. Po absolvovaní kurzu dokázalo ponoriť celú hlavu pod vodnú hladinu 100 % chlapcova 87% dievčat. Dve probandky aj po absolvovaní kurzu nedokázali odstrániť strach z ponorenia celej hlavy a ponorili ju len po úroveň nosa.



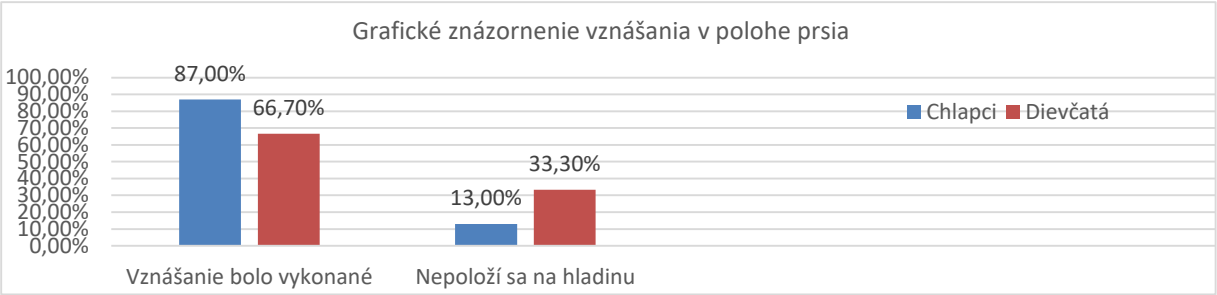
Obrázok 2 Ponorenie sa do vody

Tretím testom sme hodnotili úroveň zvládnutia *dýchania*, čo považujeme za jednu z najdôležitejších a zároveň aj najťažších plaveckých zručností, ktorá je predpokladom pokračovania v osvojovaní si techniky jednotlivých plaveckých spôsobov. V plávaní je dôležité naučiť deti vydychovať aktívne proti odporu vody, pričom na suchu sú zvyknuté aktívne nadychovať. S danou plaveckou zručnosťou nemajú deti vo väčšine prípadov predchádzajúcu skúsenosť. Pozitívny efekt plaveckej prípravy sa prejavil v danej zručnosti u 73,3% z celkového počtu chlapcov a u dievčat to bolo 60%, tzn. dokázali dýchať pri žliaboch bazéna minimálne vo frekvencii trikrát za sebou aktívne proti odporu vody ústami aj nosom. Plytký výdych teda len čiastočne vydýchnutie do vody preukázalo 26,70% chlapcov a 40% dievčat.

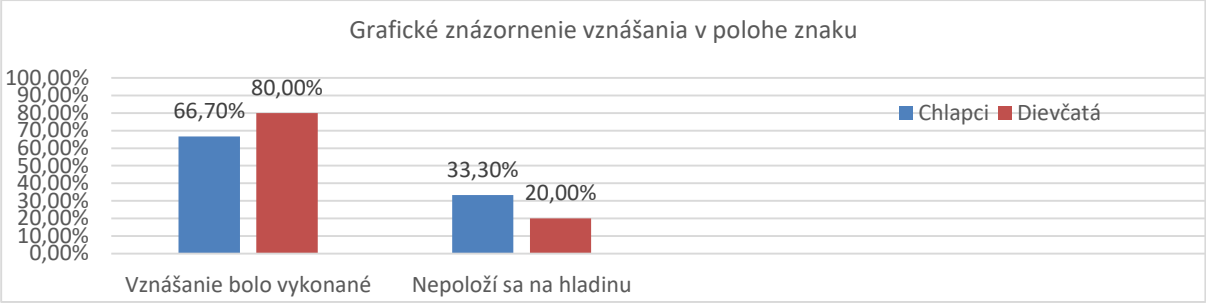


Obrázok 3 Dýchanie do vody

Štvrtým testom sme hodnotili schopnosť detí položiť sa resp. *vznášať sa na hladine* bez pomoci inštruktora v polohe na prsiach a v polohe na znaku. Po ukončení kurzu plávania sa nedokázalo položiť na hladinu v polohe na prsiach 13% chlapcov a 33,30% dievčat. Poloha na znaku preukázateľne viac sedí dievčatám kde výskum potvrdil úspešnosť zaujatia polohy na znaku u 80% dievčat a iba 66,7 % chlapcov.

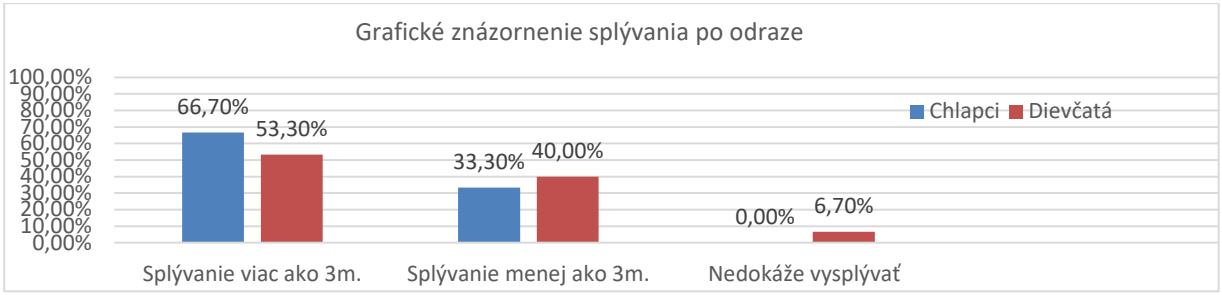


Obrázok 4 Vznášanie sa v polohe na prsiach



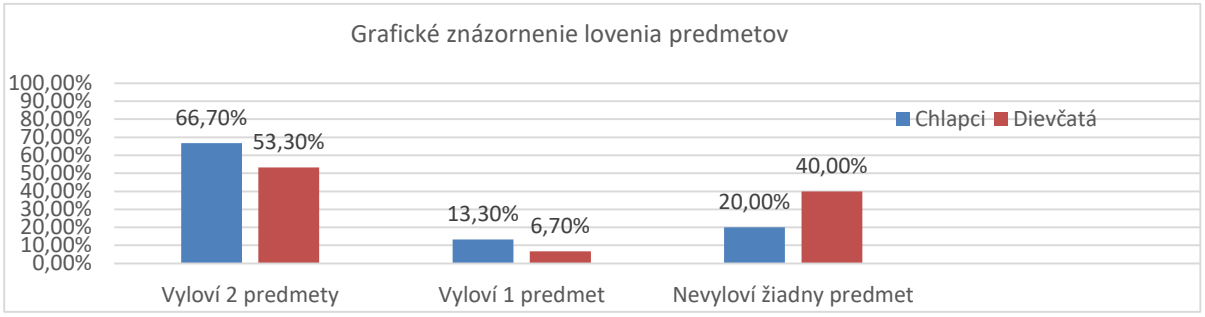
Obrázok 5 Vznášanie sa v polohe na znaku

V hodnotení plaveckých zručností sme podľa zvolenej škály hodnotili vstupnú úroveň schopnosti splývanie v polohe na prsiach s plaveckou doskou. Využívali sme pri tom trojúrovňovú hodnotiacu škálu, podľa toho či probandi vykonali po odraze splývanie do 3 metrov, na viac ako 3 metre alebo po odraze nedokázali splývať. Deti boli testované po trojiciach. Postupný nácvik odrazov, ponáranie hlavy a položenie sa na hladinu smerovali k tomu, že takmer všetci probandi sa naučili splývať. Po absolvovaní trojmesačného plaveckého kurzu probandi nácvikom získali istotu v horizontálnej polohe a test splnilo 66,7% chlapcov 53,3 % dievčat. Jedna probandka aj napriek tomu, že mala k dispozícii plaveckú dosku nedokázala sa odraziť z dna a s použitím opory prekonať požadovanú vzdialenosť. Po dosiahnutí horizontálnej polohy rýchlym pokrčením kolien polohu narušila a zaujala polohu v stoji.



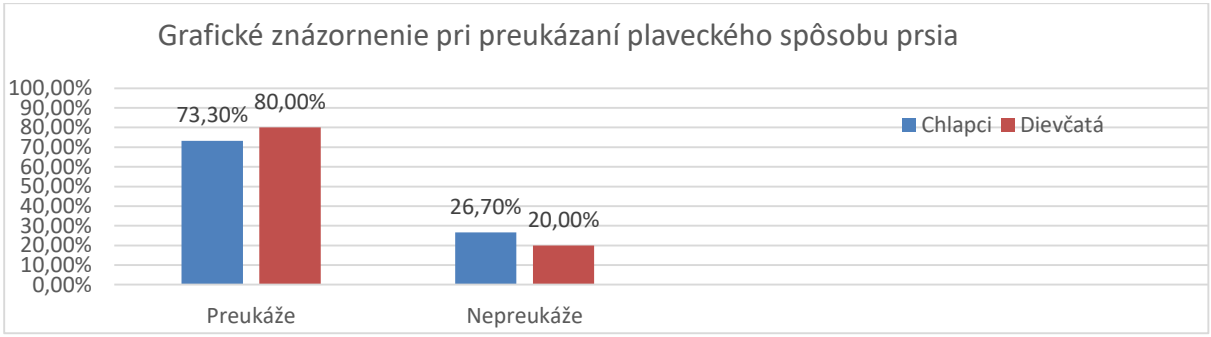
Obrázok 6 Splývanie po odraze

Test *vylovenie predmetu z 1 metrovej hĺbky* sme vyhodnocovali na základe trojúrovňového posúdenia. Lovenie predmetu úzko súvisí so zručnosťou ponoriť sa. To, že ide o veľmi náročnú zručnosť, potvrdzuje aj negatívny výsledok testovania, kde na konci výcviku až 20% chlapcov a 40% dievčat nedokázalo telo ponoriť tak, aby dosiahli na predmet v jednometrovej hĺbke.



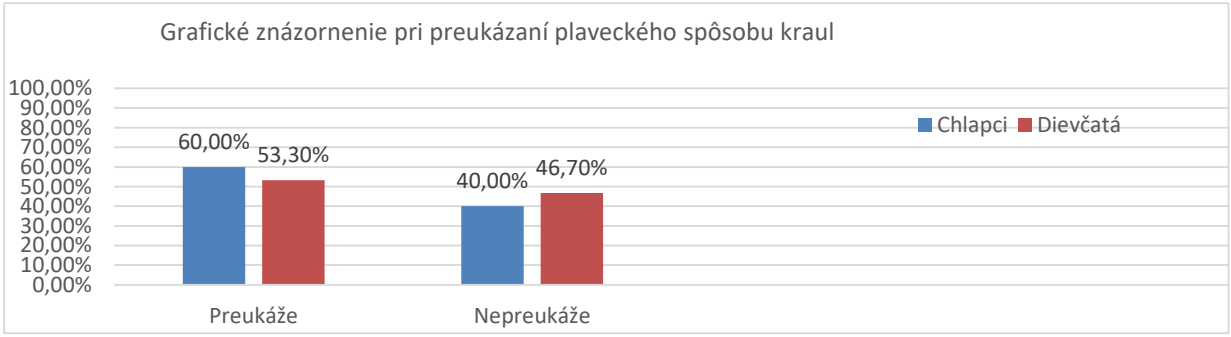
Obrázok 7 Lovenie predmetov

Po otestovaní predchádzajúcich základných plaveckých zručností sme sa zamerali na zisťovanie hrubej formy zvolených 3 plaveckých spôsobov, a to kraul, prsia a znak. Zisťovanie *hrubej formy plaveckého spôsobu* prebiehalo v plytkej vode po trojiciach najskôr u chlapcov a následne u dievčat na vzdialenosť 25 metrov. Dvojúrovňová škála nám slúžila k ohodnoteniu hrubej formy, ktorý bol u žiakov buď preukázaný (1 bod) alebo nepreukázaný (0 bodov). Pri hodnotení hrubej formy plaveckého spôsobu prsia ju nevedelo preukázať po ukončení kurzu plávania 7 probandov (35%). Opäť sa potvrdila preferencia plaveckého spôsobu prsia u dievčat kde kvalitatívne správne dokázalo preukázať po ukončení kurzu plávania plavecký spôsob prsia až 80 % dievčat.



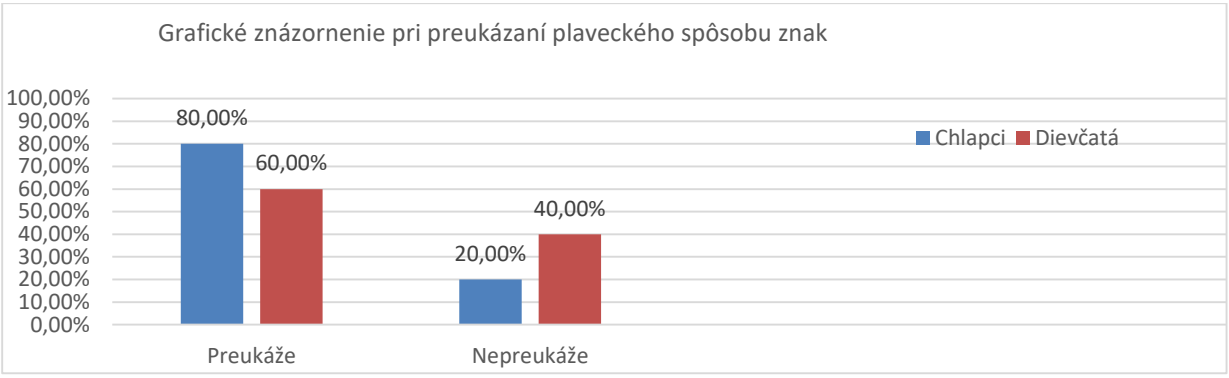
Obrázok 8 Zisťovanie úrovne zvládnutia plaveckého spôsobu prsia

Počas výstupného testovania hrubú formu kraulu preukázalo 60% chlapcov a 53,3% dievčat. Očakávali sme, že u chlapcov budú všetci plavci vedieť preukázať aspoň hrubú formu kraulu, keďže je všeobecne platné, že pri voľbe plaveckého spôsobu chlapci uprednostňujú kraul, pretože chcú byť rýchlejší. V závere kurzu plávania nedokázalo kvalitatívne správne preplávať určenú vzdialenosť plaveckým spôsobom kraul 40% chlapcov a 46,7% dievčat. Hlavným problémom bolo dýchanie a koordinácia pohybov horných a dolných končatín.



Obrázok 9 Zisťovanie úrovne zvládnutia plaveckého spôsobu kraul

Plavecký spôsob znak dokázalo technicky správne preukázať 80% chlapcov a 60% dievčat.



Obrázok 10 Zisťovanie úrovne zvládnutia plaveckého spôsobu znak

Z hľadiska vyhodnotenia úrovne plaveckej spôsobilosti celej skupiny môžeme skonštatovať, že priemerný počet získaných bodov (12,935b) ich radí na základe škály do pokročilých začiatočníkov. Na konci kurzu tri deti zostali na úrovni začiatočníkov čo sa týka zvládnutia základných plaveckých zručností. Veľmi dobre zvládlo základné plavecké zručnosti 73% chlapcov a 66% dievčat.

Na konci kurzu obe pohlavia najlepšie zvládli plavecký spôsob znak s priemerným časom u dievčat 58,12 sec. a u chlapcov 57,37sec. Plaveckým spôsobom prsia ani 25m nedokázalo odplávať 9 detí na konci kurzu a plaveckým spôsobom kraul 10 detí. Priemerný čas na 25m prsia u chlapcov bol 56,0sec. a u dievčat 57,3sec.Priemerný čas na 25m kraul bol u chlapcov 55,2sec. a u dievčat 57,53sec.

Tabuľka 1 Vyhodnotenie plaveckej výkonnosti na 25m vybraným plaveckým spôsobom

	Plav. spôsob prsia (n)		Plav. spôsob kraul (n)		Plav. spôsob znak (n)	
	Odplával o	Neodplával o	Odplával o	Neodplával o	Odplával o	Neodplával o
Chlapci (n)	12	3	12	4	13	2
25m čas (s)	56,0		55,20		57,37	
Dievčatá (n)	9	6	8	6	10	5

25m čas (s)	57,3	57,53	58,12

ZÁVER

Pre potreby nášho výskumu sme hodnotili posun v oblasti charakteristiky začiatočník v oblasti detského plávania hodnotením adaptácie sa na vodné prostredie osvojením si základných plaveckých zručností. Obsah plaveckého kurzu pozitívne ovplyvnil zmeny v úrovni plaveckých zručností detí mladšieho školského veku. Veľmi dobre zvládlo základné plavecké zručnosti 73% chlapcov a 66% dievčat. Najlepšie zvládnutou zručnosťou bolo „Ponorenie sa“ čiže zvládnuť ponoriť celú hlavu po dobu 3s., kde úspešnosť u chlapcov bola až 100% a dievčat 87%. Čo sa týka preferencie plaveckých spôsobov najlepšie vedeli deti preukázať kvalitatívne správne plavecký spôsob znak. Na konci kurzu dosahovalo požadovanú úroveň hrubej formy plaveckého spôsobu znak 80% probandov a 60% probandiek. Musíme konštatovať, že kvalitatívna úroveň techniky plaveckého spôsobu kraul a prsia vyžaduje dlhší časový faktor nácviku a zdokonaľovania súhry jednotlivých pohybov s dýchaním. Náš výskum potvrdil, že účinnosť 26 výcvikových jednotiek pri frekvencii dvakrát týždenne je postačujúca na dosiahnutie optimálnej požadovanej úrovne plaveckých zručností. V kurze plávania sa nám osvedčila kolektívna forma výučby, ktorá pri hrách podporovala zdravú bojovnosť medzi deťmi a rýchlejší plavecký návyk, sebadôveru u detí. Záverom môžeme konštatovať, že plavecký kurz pri vhodne stanovenom pestrom obsahu, kvalifikovaných inštruktorov a vhodne zvolených metódach nácviku sa prejavil na zmenách plaveckých zručností probandov.

LITERATÚRA

- BENČÚRIKOVÁ, Ľ. 2011. Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku. Vedecká monografia. FF UK STIMUL, 2011. 95s. ISBN 978-80-8127-023
- ČILLÍK, I. et al. *Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný vývin žiakov 1. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2012/2013.* Banská Bystrica: Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum, Fakulta humanitných vied, 2013. 102 s. ISBN 978-80-557-0633-7.
- MACEJKOVÁ, Y. 2008. *Vyučovanie plávania v základných školách.* Bratislava :AP MPC, 2008. 49 s. ISBN 978-80-7164-448-4

- MACEJKOVÁ, Y. 2009. Vyučovanie plávania patrí predovšetkým na školy. In: *Športový edukátor.* ISSN 1337-7809, 2009, roč. 2, č. 2, s. 37 – 42.
- MANDZÁK, P. 2007. *Efektivita plaveckého výcviku v hlbokej vode.* Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 77 s. ISBN 978-80-8083-397-8
- MANDZÁK, P. 2014. Zmeny plaveckých zručností a plaveckej spôsobilosti na základných školách v stredoslovenskom kraji. In: Plávanie veda v praxi 2014. Bratislava: STIMUL, 2014. 104 – 112s. ISBN 978-80-8127-121-2
- MANDZÁKOVÁ, M. – LIPÁROVÁ, S. – CIESLICKA, M. 2014. Zmeny v úrovni plaveckých zručností detí v predplaveckej príprave. In: Pohyb a zdravie XI. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Trenčín: Fakulta zdravotnictva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, 2014. s. 93 – 103. ISBN 978-80-8075-643-7
- MERICA, M. – HLAVATÝ, R. 2012. Plávanie vo vede a v praxi na MTF STU v Trnave. Bratislava: STU, 2012. 181 s. ISBN 978-80-227-3700-5
- RUŽBARSKÝ, P. – TUREK, M. 2006. *Didaktika, technika a tréning v plávaní.* Prešov: Prešovská univerzita, 2006. 137 s. ISBN 80-8068-532-0.
- SLOVÁKOVÁ, M. – MIHÁLIK, M. 2016. Športové záujmy žiakov základných škôl a ich súlad s organizovanou záujmovou činnosťou v školách. In: *Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác.* Zvolen : Vydavateľstvo Technickej univerzity, 2016. 1. vyd. s. 399-411, ISBN 978-80-228-2922-9.
- 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. ISBN 80-8094-054-1.

Kontakt

PaedDr. Martina Mandzáková, PhD.
FF UMB Banská Bystrica
Tajovského 40
974 01
martina.mandzakova@umb.sk

NÁZORY VYUČUJÚCICH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA VYUČOVANIE GYMNASTIKY V STAREJ ĽUBOVNI

Juraj KREMNICKÝ – Júlia PALOVIČOVÁ

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

ABSTRAKT

Príspevok je zameraný na zistenie názorov pedagógov druhého stupňa k vyučovaniu gymnastiky v Starej Ľubovni. Súbor tvorili pedagógovia vyučujúci telesnú a športovú výchovu v počte 12 z toho 5 muži a 7 žien. Na zistenie názorov vyučujúcich sme využili nami vytvorený elektronický dotazník. Skúmali sme názory na vyučovanie, vzťah ku gymnastike ale aj materiálne vybavenie jednotlivých základných škôl. U väčšiny pedagógov sme zistili indiferentný postoj ku gymnastike a podľa nich základné školy v Starej Ľubovni nemajú dostatočné materiálne vybavenie na vyučovanie gymnastiky.

Kľúčové slová: gymnastika, názory, telesná a športová výchova, žiaci a žiačky, 5 – 6. ročník základné školy, Stará Ľubovňa

ABSTRACT

The article deals with finding out opinions on teaching gymnastics of second level pedagogues in Stará Ľubovňa. The research group consisted of total number of 12 physical and sport education teachers, 5 males and 7 females. We used our electronical questionnaire to find out the opinions of the pedagogues. We studied the opinions on teaching and attitude toward gymnastics but also material equipment at elementary schools. In average we found out indifferent attitude of teachers toward gymnastics. The teachers consider the existing material equipment at elementary schools in Stará Ľubovňa as sufficient.

Key words: gymnastics, opinions, physical and sport education, pupils, 5th and 6th grade, elementary schools, Stará Ľubovňa

ÚVOD

Podľa štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2 predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Vzdelávací štandard má štyri základné časti: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu, ktoré zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky: Poznatky z telesnej výchovy a športu, Atletika, Základy gymnastických športov, Športové hry, Plávanie, Sezónne činnosti, Povinný výberový tematický celok a testovanie. Odporúčaním tvorcov štátneho vzdelávacieho programu je, aby sa základný tematický celok všeobecnej gymnastiky vyučovali ako súčasť každej hodiny telesnej a športovej výchovy a bol dotovaný 15% času vyučovacej hodiny. Vidíme, že gymnastické aktivity zohrávajú podstatnú úlohu v predmete telesná a športová výchova. Gymnastické cvičenia sú zamerané v školskej telesnej a športovej výchove nielen na osvojovanie si gymnastických zručností ale aj na rozvíjanie sily, konkrétne relatívnej sily. Hedbávný – Bago – Kalichová, (2013) zistili, že relatívna sila je jedným z určujúcich faktorov na vykonanie stojky na rukách.

Z vlastných empirických skúseností z vyučovania gymnastiky viem, že k skvalitneniu a zrýchleniu motorického učenia žiakov a žiačok prispieva digitálna technika. Dračková - Monka (2009) odporúčajú vytvorenie verejne prístupnej elektronickej príručky pre výučbu teórie a metodiky športovej gymnastiky. Tato príručka by mala byť zameraná na vykazovanie všetkých atribútov potrebných k zvyšovaniu efektivity výučby i rýchlejšiemu dosiahnutiu nácviku na hodinách športovej gymnastiky a to najmä prostredníctvom plnej počítačovej podpory vo vizuálnej prezentácii.

Skúsenosti s multimediálnou učebnicou majú odborníci z Čiech Bago - Hedbávný (2013 a, b), ktorí vytvorili multimediálny učebný materiál pre športovú gymnastiku. Cieľom tohto učebného materiálu bolo overiť efektivitu jeho použitia vo vyučovacom procese. Výskumná otázka bola štatisticky riešená s využitím jednofaktorového experimentu, do ktorého ako nezávislá pramenná vstupovala zmena metódy výučby u experimentálnych skupín. Závislou pramennou bola zmena úrovne osvojených pohybových zručností. Výsledky im potvrdili pozitívni vplyv využitia multimediálnej učebnice na efektivitu vzdelávacieho procesu.

Pedagógovia zohrávajú významnú úlohu vo formovaní názorov a postojov svojich žiakov. Ak sa vyučovací proces vedie zo strany pedagóga zaujímavou a pre žiakov atraktívnou formou tak záujem žiakov o pohybovú aktivitu rastie (Sližik, 2008). Na týchto základoch nás zaujíma názor pedagógov telesnej a športovej výchovy v levočských základných školách.

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

METODIKA

Cieľom príspevku je zistiť a vyhodnotiť názory na vyučovanie gymnastiky pedagógov, ktorí vyučujú žiakov a žiačky druhého stupňa na základných školách v Starej Ľubovni.

Hlavnou metódou bol dotazník. Dotazník bol predložený v elektronickej podobe vytvorený cez google formulár a predstavoval súbor zatvorených a otvorených otázok. Respondenti odpovedali buď vyznačením, alebo dopísaním odpovede. Cieľom dotazníka bolo zisťovanie názorov pedagógov na vyučovanie gymnastiky. Oslovili sme pedagógov, ktorí vyučujú predmet telesná a športová výchova na 2. stupni, konkrétne 5. a 6. ročník. Nachádzajú sa v ňom otázky týkajúce sa veku a dĺžky pedagogickej praxe, ako aj vyučovaniu tematického celku gymnastika, hodnoteniu, počtu hodín z časovej dotácie pre predmet telesná a športová výchova, ako aj otázky o materiálnom zabezpečení na škole. Elektronický dotazník sme zaslali na všetky základné školy v Starej Ľubovni.

Zúčastnené základné školy na prieskume: ZŠ Levočská 6, ZŠ s MŠ Cyrila Metoda, ZŠ Komenského 6, ZŠ za Vodou 14. Výskumný súbor tvorilo celkovo 12 pedagógov (100%) z toho 5 (42%) muži a 7 (58%) žien. Všetci pedagógovia mali potrebné vysokoškolské vzdelanie a kvalifikáciu.

Pedagógovia zúčastnení na prieskume:

Žena, vek: 36 – 40, dĺžka praxe: 11 – 15 rokov, špecializácia: volejbal
Žena, vek: 36 – 40, dĺžka praxe: 11 – 15 rokov, špecializácia: neuviedla
Žena, vek: 46 – 50, dĺžka praxe: 6 – 10 rokov, špecializácia: neuviedla
Žena, vek: 41 – 45, dĺžka praxe: 16 – 20 rokov, špecializácia: atletika
Žena, vek: 46 – 50, dĺžka praxe: 16 – 20 rokov, špecializácia: neuviedla
Žena, vek: 41 – 45, dĺžka praxe: 1 – 5 rokov, špecializácia: basketbal
Žena, vek: 36 – 40, dĺžka praxe: 11 – 15 rokov, špecializácia: gymnastika
Muž, vek: 23 – 30, dĺžka praxe: 1 – 5 rokov, špecializácia: neuviedol

Muž, vek: 31 – 35, dĺžka praxe: 6 – 10 rokov, špecializácia: neuviedol
Muž, vek: 51 – 55, dĺžka praxe: 16 – 20 rokov, špecializácia: športové hry
Muž, vek: 31 – 35, dĺžka praxe: 6 – 10 rokov, špecializácia: futbal
Muž, vek: 61 – 65, dĺžka praxe: 31 a viac rokov, špecializácia: športové hry

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Jednou z najdôležitejších súčastí telovýchovného procesu sú pedagógovia telesnej a športovej výchovy. Z tohto dôvodu sme pomocou elektronického dotazníka zisťovali ich názory na vyučovanie gymnastiky na základných školách, ako aj materiálne vybavenie ich základných škôl v Starej Ľubovni. Rozbor jednotlivých otázok z dotazníka priniesol nižšie uvedené odpovede.

Prvá otázka: sa týkala odpovedí na športovú špecializácia. Päť pedagógov neodpovedalo a ostatní uviedli dva krát volejbal, raz basketbal, gymnastika, atletika, pohybové hry, florbal.

Druhá otázka: koho vyučujú chlapcov alebo dievčatá alebo spolu. Šesť pedagógov napísalo že vyučuje koedukované a ostatní vyučujú zvlášť chlapcov a zvlášť dievčatá.

Tretia otázka: či klasifikujú na svojej základnej škole TŠV. 9 pedagógov odpovedalo kladne a 3 pedagógovia odpovedali, že túto hodinu na svojej škole neklasifikujú.

Štvrtá otázka: dotácia TŠV na danej škole na ktorej vyučujú. Jedenásť pedagógov odpovedalo, že majú po dve hodiny týždenné ale na škole ZŠ Za vodou majú dotáciu 3 hodiny čo môže byt kvôli tomu že riaditeľ školy má špecializáciu telesná a športová výchova.

Piata otázka: myslíte si, že dotácia TŠV na vašej ZŠ je dostatočná? Šesť učiteľov odpovedalo záporne, 5 pedagógovia si myslia, že je dostatočná a jeden to nevedel posúdiť.

Šiesta otázka: postoj k vyučovaniu gymnastiky. Šesť pedagógov napísalo že vyučovanie gymnastiky nepatrí k ich záľube skôr im gymnastické hodiny prekážajú. Štyria nerobia rozdiely s porovnaním iných tematických celkov. Dvaja napísali, že vyučovanie gymnastiky obľubujú.

Siedma otázka: sa týkala náročnosti vyučovania gymnastiky. Väčšina pedagógov odpovedalo, že vyučovanie gymnastiky je náročnejšie ako iné tematické celky a to z dôvodu: presnosti, precíznosti, sily a zároveň estetického vnímania, čo je u súčasnej generácie veľký problém.

Ôsma otázka: vyučujete gymnastiku? 6 pedagógov vyučuje gymnastiku z nutnosti 5 s radosťou a 1 neochotne.

Deviata otázka: jedenásť pedagógov si myslí že gymnastika je vhodným základom pre ostatné športy no jeden pedagóg si myslí, že gymnastika nie je až tak potrebná.

Desiata otázka: najviac času venujú pedagógovia zo Starej Ľubovne cvičeniam na akrobatickým a preskoky. Najmenej času venujú kruhom a kladine. Je to z dôvodov neobľúbenosti týchto cvičení u žiakov ale aj z nedostatočného materiálno - technického zabezpečenia.

Jedenásta otázka: aké náradie používate najčastejšie? V základných školách v Starej Ľubovni najčastejšie používajú: žinenky, koza, švédska debna, švihadlá a rebriny.

Dvanásta otázka: sa týkala obľúbenosti gymnastických cvičebných tvarov. Pedagógovia tvrdia, že ich žiaci najradšej nacvičujú: skrčky, roznožky na preskoku a najmenej majú radi cvičenia na hrazde a kruhoch.

Trinásta otázka: oblasť materiálno - technického zabezpečenia. Pedagógom najviac chýbajú žinenky, kladina, trampolína a kruhy.

Štrnásta otázka: Všetci pedagógovia až na jedného by privítali odborný seminár o inovatívnom vyučovaní gymnastiky na základných školách.

Pätnásta otázka: Všetci pedagógovia sa zhodli, že by boli naklonení ak by sa spracoval metodický rad gymnastických cvičebných tvarov na DVD.

Šestnásta otázka: bola zameraná na školské gymnastické súťaže. Ani jeden pedagóg nechodí na gymnastické súťaže ktoré organizuje SAŠŠ.

ZÁVER

Z odpovedí pedagógov zo základných škôl v Starej Ľubovni sme zistili, že väčšina má indiferentný postoj ku gymnastike a že základné školy v Starej Ľubovni majú podľa nich nepostačujúce materiálne vybavenie na vyučovanie gymnastiky. Na základe odpovedí pedagógov by sme chceli odporučiť tieto návrhy pre zlepšenie vyučovania hodín telesnej a športovej výchovy v Starej Ľubovni.

1. Na základných školách je potrebné zvýšiť počet dotovaných vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy do týždňa oproti súčasnému stavu.
2. Podnecovať žiakov vlastným príkladom, aby mali vzťah ku športu a celkovo k pohybovej aktivite.
3. Presviedčať žiakov a žiačky o potrebe pohybovej aktivity a zároveň ich varovať pred rizikom, ktoré je spojené s absenciou pohybovej aktívnosti.
4. Chápať vyučovací predmet telesná výchova ako súčasť výchovy k zdraviu a podpory zdravia.
5. Odhliadnuc od obľúbenosti jednotlivých športových disciplín či u žiakov alebo pedagógov, je dôležité vyučovať všetky disciplíny.

6. Zaradenie nových bezpečných náradí a náčiní na hodinách telesnej a športovej výchovy.
7. Zdôrazňovať pozitívny vplyv gymnastiky pre organizmus a taktiež to, že je gymnastika vhodný základ pre iné pohybové činnosti.
8. Využívať gymnastické prvky ako základ vyučovania aj iných pohybových činností.
9. Pravidelne zisťovať úroveň gymnastických zručností žiakov a žiačok a tým sledovať potenciálne zlepšovanie.
10. Motivovať žiakov a žiačky viacerými gymnastickými aktivitami súťažnou formou, prekážkovými štafetami a gymnastickými hrami.
11. Skvalitňovať výchovno-vzdelávací proces v oblasti záujmovej školskej telesnej výchovy.
12. Dať možnosť pedagógom, aby sa aj naďalej vzdelávali, zúčastňovali sa odborných seminárov s praktickými ukážkami a tak získavali nove informácie a skúsenosti potrebné k skvalitneniu a zmodernizovaniu vyučovacieho procesu telesnej a športovej výchovy.
13. Zapájať sa do školskej gymnastickej súťaže Gymnastický štvorboj, ktorá má svoj postup až na majstrovstvá Slovenska.
14. Využívať digitálnu podporu na vyučovaní. Natáčať žiakov a žiačky a cez špeciálny softvér im priamo na vyučovaní vysvetliť akú chybu spravili vo svojom predvedení cvičebného tvaru.

LITERATÚRA

BAGO, G., HEDBÁVNÝ, P. 2013 a. Vytvoření moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky a ověření efektivity jejího použití ve výuce. In *Konference Spolupráce v kinantropologii I. Sborník konferenčních abstraktů* Brno: Masarykova univerzita. s. 16-17

BAGO, G., HEDBÁVNÝ, P. 2013 b. Vytvoření a využití multimediálního materiálu pro výuku sportovní gymnastiky. *In Výzkum ve sportovním tréninku I.* Brno: Masarykova univerzita. s. 76-90

DRAČKOVÁ D., MONKA P., 2009. Nové prístupy vo výučbe športovej gymnastiky. *In Trendy ve vzdělávání 2009 [elektronický zdroj] : informační technologie a technické vzdělávání : díl I.* - Olomouc : Votobia, 2009. s. 57-60.

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

ISCED 2 [citované 20.5.2018] dostupne na: http://www.statpedu.sk/sk/svp/statny-vzdelavaci-program/

SLIŽIK, M. 2008. Záujem žiakov a stav aplikácie úpolov s využitím prvkov karate na hodinách telesnej výchovy na II. stupni základnej. *In Sport a kvalita života 2008* : sborník příspěvků mezinárodní konference. Brno : Masarykova univerzita, 2008. s. 938-946.

VOĽNÝ ČAS A MOŽNOSTI REALIZÁCIE ZÁUJMOV VÝKONNOSTNÝCH ŠPORTOVCOV NA VOZÍČKU: ROZDIELY Z HĽADISKA VEKU

Dagmar Nemček – Lenka Sabová
Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo analyzovať štruktúru voľnočasových aktivít a možnosti realizácie záujmov výkonnostných športovcov na vozíčku a rozdiely porovnať z hľadiska veku. Výskumný súbor tvorilo 30 výkonnostných športovcov s telesným postihnutím (23 mužov a 7 žien) vo veku **do 25 rokov (17 športovcov) a nad 25 rokov (13 športovcov).** Hlavnou výskumnou metódou pri získavaní údajov bol dotazník zameraný na zisťovanie štruktúry voľnočasových aktivít a možností realizácie záujmov športujúcich vozíčkarov. Zistili sme, že okrem aktívneho športovania sa vozíčkari vo svojom voľnom čase venujú stretávaniu s priateľmi, tí do 25 rokov preferujú počúvanie hudby a tí nad 25 rokov pobyt v prírode. Podmienky pre vykonávanie svojich záujmov hodnotili obe skupiny športovcov s telesným postihnutím ako dobré a primerané. Najfrekventovanejšie prekážky pri realizácii záujmov obe skupiny výkonnostne športujúcich vozíčkarov uviedli bariérovosť a financie.

Kľúčové slová: voľnočasové aktivity, záujmy, športujúci vozíčkari, telesné postihnutie

ABSTRACT

The aim of the research was to analyze the structure of leisure activities and the possibilities of interests' realization in wheelchair competitive athletes and compare the differences between age categories. The research sample consisted of 30 competitive athletes with physical disabilities (23 men and 7 women) in age categories up to 25 years (17 athletes) and 25+ (13 athletes). We used a questionnaire as a main primary research method aimed to find out the structure of leisure activities and the possibilities of interests' realization in competitive wheelchair athletes. We found out that besides of active participation in sports, wheelchairs spend their free time with friends, those up to 25 years of age prefer listening to music and those 25+ like to spend their time in nature. The conditions for pursuing their interests were assessed by both groups of athletes with physical disabilities as good and appropriate. The most frequent barriers to the interests' realization were equally presented by both age groups of competitive wheelchairs athletes - physical obstacles and finances.

Key words: leisure time activities, interests, competitive athletes, physical disability

ÚVOD

Voľný čas je časť mimo pracovného času, ktorá ostáva po vykonaní nevyhnutných činností (spánku, jedenia, cestovania do zamestnania, práce v domácnosti a pod.), a ktorú človek využíva na regeneráciu svojich síl, na svoj duševný a telesný rozvoj (Bendíková, 2014). Voľný čas nie je dobrý alebo zlý. Môže byť nudný, ubíjajúci, plytký, dokonca sebadegradujúci a deštruktívny. Na druhej strane voľný čas umožňuje pozitívnu stimuláciu, tvorivé sebaobjavovanie a rozvinutie kvality života (Bugeja, 1997; Dobay & Bendíková, 2014; Bendíková, 2017).

Voľný čas chápeme ako hodnotu samu o sebe, v ktorej jednotlivec uskutočňuje činnosť rozvíjajúcu všetky stránky osobnosti. S voľným časom disponujú ľudia podľa vlastného rozhodovania, je hodnotou, ktorá zdôrazňuje aktívnu funkciu človeka k prostrediu a aktivitám dôležitým pre jeho rozvoj a formovanie (Kročková, 1997; Bendíková & Bartík, 2016; Bendíková & Dobay, 2017). Podľa Bártovej (1996) je v oblasti voľného času rovnako používané široké spektrum metód i foriem práce. Najčastejšie sú tu využívané tieto metódy: psychosociálna terapia, arteterapia, pracovná terapia, pohybová terapia, hipoterapia, a mnohé iné. Bohaté tradície majú a pozitívne výsledky dosahujú i v súčasných zložitých podmienkach rôzne voľno-časové inštitúcie a zariadenia. Ide o široké spektrum inštitúcií, ktoré pôsobia ako otvorený systém. Tieto sú tvorené rodinou, školou a školskými zariadenia (školské družiny, školské kluby detí, domovy mládeže), mimoškolskými výchovnými zariadeniami (centrá voľného času, detské a mládežnícke organizácie, spoločenské organizácie dospelých, kultúrno-osvetové zariadenia, masovo-komunikačné prostriedky a i.), cirkvou, cirkevnými organizáciami a zariadeniami, družstevnými organizáciami a zariadeniami a napokon súkromnými organizáciami a zariadeniami (Darák, 1996).

Celá história ľudstva je poznačená dlhými obdobiami, keď jednotlivci so zdravotným postihnutím boli stigmatizovaní a následkom svojho postihnutia vylúčení zo života spoločnosti. V rozvinutých demokratických krajinách sa uplatňuje trend aktívnej podpory na vytvorenie nevyhnutných podmienok, aby aj ľudia s telesným postihnutím mohli kvalitne žiť v prirodzenom prostredí a aby sa ako dospelí mohli plnohodnotne zaradiť do spoločenského života medzi zdravých.

Aj našou úlohou je čím všestrannejšie rozvinúť osobnosti s postihnutím s cieľom čo možno najväčšej integrácie. Okrem zabezpečenia základných životných potrieb je pre nich

dôležitou výzvou šport a pravidelná tréningová aktivita. V poslednej dobe môžeme vidieť, že aktívne športujúcich občanov so zdravotným postihnutím (niektorí nemôžu alebo nechcú) je stále viac. Táto aktivita vyrastá z pochopenia, presvedčenia o ich individuálnom a sociálnom konaní, je výsledkom sociálnej práce ako aj vedomej aktivity človeka. Pretože vylúčenie zo spoločnosti sprevádza vždy depresia, ktorá narušuje ich životnú pohodu. Napriek častým domnienkam verejnosti, že ľudia so zdravotným postihnutím nemôžu mať kvalitný život ako intaktní občania, sa ukázalo, že tí, čo sa socializovali a zapojili do športového tréningu dokazujú svoj optimizmus, toleranciu a zmysel života (Bardiovský & Labudová, 2010).

Medzi najpočetnejšiu skupinu zdravotných postihnutí patria nepochybne telesné postihnutia, a aj pre to sú jednotlivci s telesným postihnutím dnes právom považovaní za najúspešnejších zdravotne postihnutých reprezentantov SR.

CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo analyzovať štruktúru voľnočasových aktivít a možnosti realizácie záujmov výkonnostných športovcov s telesným postihnutím využívajúcich na mobilitu invalidný vozík. Rozdiely sme komparovali z hľadiska veku.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 30 výkonnostných športovcov s telesným postihnutím (23 mužov a 7 žien), ktorí sa zúčastnili celoslovenského ligového turnaja v hre boccia s názvom **Majstrovstvá SR v bocci - Turnaj nezávislého života. Zúčastnených športovcov sme rozdelili do dvoch vekových skupín: do 25 rokov (17 športovcov), nad 25 rokov (13 športovcov).**

Tab.1 Základné charakteristiky súboru výkonnostných športovcov na vozíčku

Otázka/odpoveď	športovci do 25 rokov	športovci nad 25 rokov
	frekvenčný výskyt	
Typ telesného postihnutia respondentov		
Detská mozgová obrna	12	9
Svalová dystrofia	3	1
Vrodená svalová dystrofia	2	0
Skleróza multiplex	0	1

Neuropatia	0	1
Hydrocefalus	0	1
Doba vzniku telesného postihnutia respondentov		
Od narodenia	15	8
Po chorobe	1	1
Po úraze	1	1
Inak	0	3

Zo všetkých 30 respondentov bolo 21 s diagnostikovanou detskou mozgovou obrnou z toho 12 športovcov do 25 rokov a 9 nad 25 rokov. Štyria športovci trpeli svalovou dystrofiou, dvaja športovci mali diagnostikovanú vrodenú svalovú dystrofiu (arthrogryposis multiplex congenita), jeden prípad sklerózy multiplex, jeden športovec s neuropatiou a jeden športovec mal diagnostikovaný hydrocefalus (tab.1). 76 % všetkých výkonnostných športovcov na vozíčku malo telesné postihnutie diagnostikované už od narodenia. V skupine do 25 rokov to bolo 15 respondentov, v skupine nad 25 rokov 8 prípadov. 7 % všetkých športovcov bolo diagnostikovaných po chorobe, ďalších 7 % po úraze a 10 % vozíčkarov bolo diagnostikovaných inak, napr. pri náhodnom vyšetrení, 1 rok po narodení, v 17. roku života (tab. 1).

Zo všetkých vozíčkarov bolo 43 % s ukončeným základným školským vzdelaním, 47 % s ukončeným stredoškolským vzdelaním a 10 % s ukončeným vysokoškolským vzdelaním, konkrétne to boli 3 športovci v skupine nad 25 rokov.

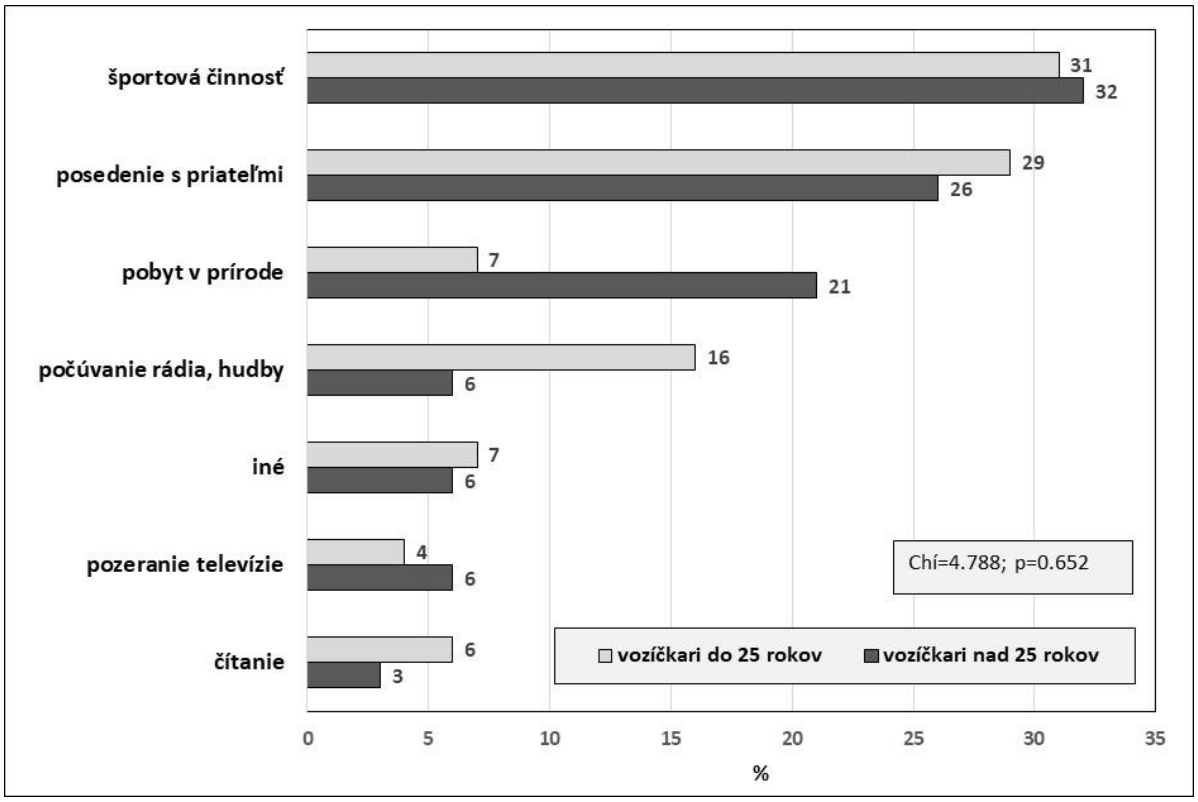
Hlavnou výskumnou metódou pri získavaní údajov bol dotazník (Sabová, 2012), z ktorého sme spracovali tri otázky v nasledovnom znení: (1) Ako najradšej trávite voľný čas? (2) Aké sú podmienky na realizáciu vašich záujmov? (3) Aké doterajšie prekážky ste pocítili pri realizácii svojich záujmov? Získané údaje sme spracovali percentuálne a významnosť rozdielov medzi vekovými skupinami výkonnostných hráčov na vozíčku sme hodnotili chí-kvadrát testom.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Analýzou voľnočasových aktivít výkonnostných športovcov na vozíčku sme zistili, že najpreferovanejšiu voľnočasovú aktivitu v oboch súboroch respondentov dominuje športová činnosť, za ktorú sa vyjadril približne rovnaký počet mladších (31 %) i starších (32 %) športovcov. Podobne aj stretávanie sa s priateľmi vo svojom voľnom čase, v poradí druhá

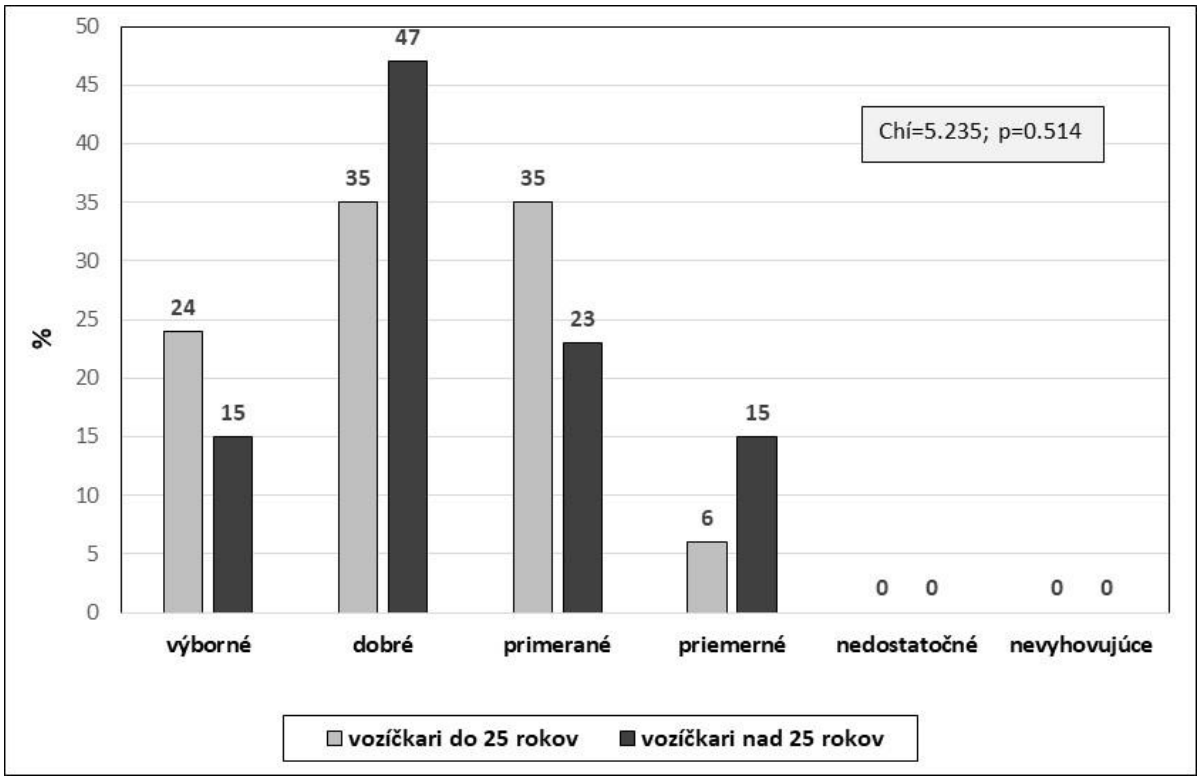
najfrekventovanejšia voľnočasová aktivita, realizuje približne rovnaký počet mladších (29 %) i starších (26 %) výkonnostných hráčov na vozíku. Najväčšie rozdiely medzi vekovými skupinami sme postrehli pri voľnočasovej aktivite pobyt v prírode, kedy starší respondenti trávia oveľa viac svojho voľného času v prírode (21 %) ako mladšia skupina (7 %). Mladší respondenti si radšej vypočujú nejakú dobrú hudbu (16 %), alebo trávia čas pri počítači hraním počítačových hier (7 %), ako uvádzali v odpovedi „iné“ (obr.1). Porovnanie preferencií voľnočasových aktivít medzi vekovými skupinami výkonnostných športovcov na vozíku neprinieslo štatisticky významné rozdiely.

Podobnou problematikou sa zaoberalo už doposiaľ niekoľko autorov. Výsledky výskumu Nemček & Rábara (2017) dokumentujú, že v súbore detí žijúcich v detskom domove vo voľnom čase dominuje sledovanie televízie čo sa opakovane a dlhodobo vyskytuje v tejto vekovej kategórii ako obľúbená a frekventovaná voľno-časová aktivita podľa Pavlíkovej (1996), Medekovej (1997), Peráčkovej (2008) a tiež autoriek Medekovej & Pavlíkovej (2012). Autori ďalej poukázali na to, že u detí žijúcich v detskom domove preferuje sedavý typ voľno-časových aktivít, kedy na ďalších dvoch miestach v štruktúre voľno-časových aktivít sa vyskytli činnosti ako počúvanie rozhlasu a práca s počítačom (Nemček & Rábara, 2017). Podobné výsledky deklaroval aj výskum Nemček (2014), ktorá zisťovala štruktúru voľno-časových aktivít mládeže s telesným postihnutím. Autorka zistila, že táto špecifická skupina mladých ľudí jednoznačne preferuje sedavý charakter voľno-časových aktivít. Iný výskum v skupine nepočujúcich detí poukázal na fakt, že tieto jednoznačne preferujú vo voľnom čase hry na počítači, či mobile (Nemček, 2017). Autorka sa ďalej vyjadrila, že potešujúcim bolo v jej výskume zistenie, že na druhom mieste sa deti so sluchovým postihnutím zúčastňujú športovania vo svojom voľnom čase.



Obr. 1 Štruktúra voľnočasových aktivít výkonnostných hráčov na vozíčku

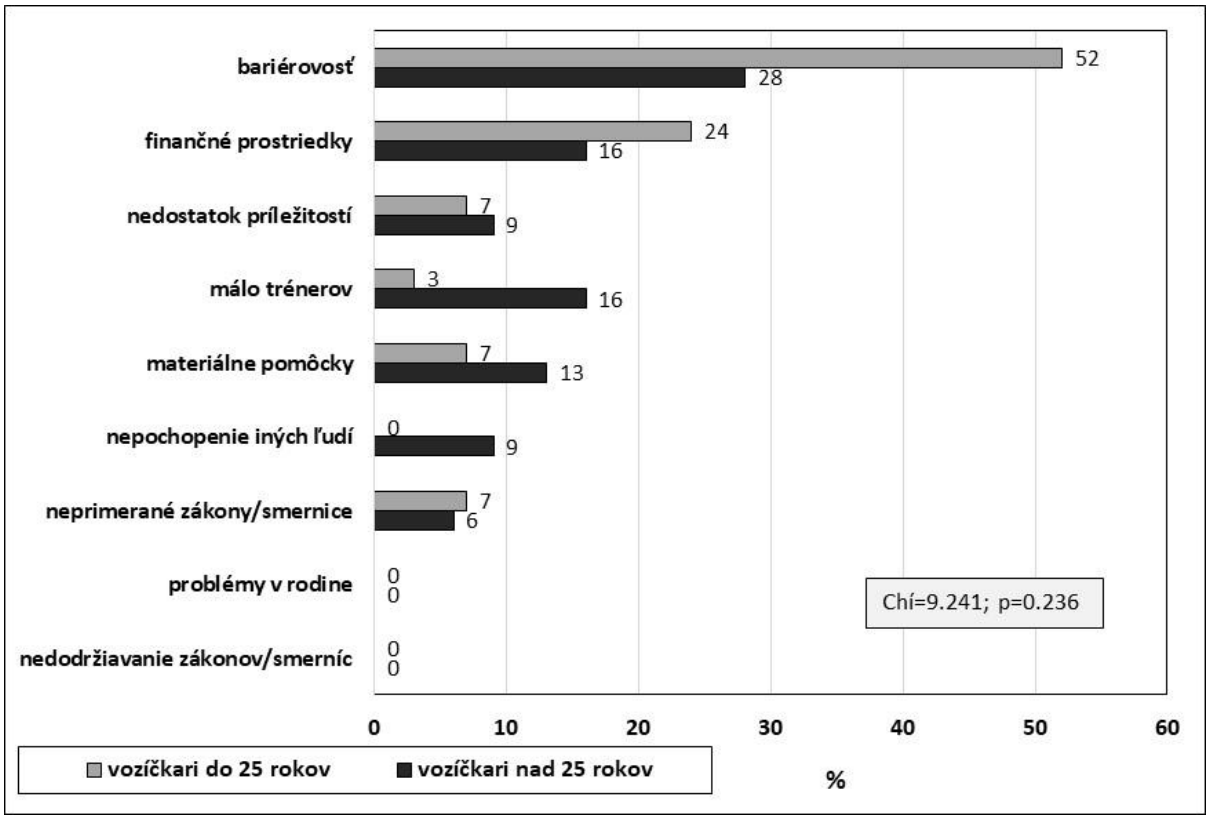
Ďalšou otázkou sme zisťovali, aké majú výkonnostní športovci na vozíku podmienky na vykonávanie svojich záujmov. Môžeme konštatovať, že celkovo v rámci celého súboru má 40 % respondentov dobré podmienky na vykonávanie svojich záujmov, 20 % uviedlo, že má výborné podmienky, 30 % má primerané podmienky a 10 % má priemerné podmienky na vykonávanie svojich záujmov. Potešujúcim bolo zistenie, že ani jeden z respondentov neuviedol, že má nedostatočné alebo nevyhovujúce podmienky. Z tohto môžeme usúdiť, že všetci športovci majú možnosť vykonávať svoje záujmy či už za dobrých, primeraných alebo výborných podmienok. Ďalej sme zistili, že v skupine nad 25 rokov sú možnosti realizácie svojich záujmov o niečo náročnejšie ako v skupine do 25 rokov (obr. 2). Môžeme to pripísať lepšiemu zdravotnému stavu mladších športovcov, ich väčšej húževnatosti alebo možno aj iným sociálnym podmienkam, v ktorých sa mladší respondenti nachádzajú. Porovnanie podmienok na realizáciu záujmov medzi mladšou a staršou skupinou výkonnostne športujúcich vozíčkarov neprinieslo štatisticky významné rozdiely.



Obr. 2 Podmienky na realizáciu záujmov

Keďže mnoho športovcov v predchádzajúcej otázke odpovedalo, že má pri realizácii svojich záujmov celkom dobré podmienky, spýtali sme sa ich, v čom by sa možnosti mohli ešte zlepšiť, alebo aké prekážky im prekážajú a mohli by sa odstrániť, aby sa zlepšili ich podmienky pri realizácii ich záujmov.

Najpočetnejšia odpoveď na vyskytujúce sa prekážky pri realizácii záujmov výkonnostných športovcov na vozíčku bola v oboch skupinách bariérovosť (športovci do 25 rokov – 52 % a športovci nad 25 rokov – 28 %). Bariérovosť je v súčasnosti stále pretrvávajúci a jeden z najväčších problémov, s ktorým sa telesne postihnutí jednotlivci denne stretávajú. Bariérovosť je všeobecne najčastejším problémom každodenného života pre všetkých ľudí so zdravotným postihnutím. Je náročné vykonávať športové aktivity, pretože existuje len málo športovísk s bezbariérovým prístupom, čo spôsobuje nízku zapojenosť a možnosti pohybovej aktivity zo strany telesne postihnutých, ktorí by aj chceli niečo športovať, ale nemajú kde. Zlé sociálne podmienky a postavenie športu osôb s telesným postihnutím medzi ostatnými športovými odvetviami, je tiež nemalou bariérou.



Obr. 3 Prekážky vyskytujúce sa pri realizácii záujmov

Druhou najpočetnejšou odpoveďou bol nedostatok finančných prostriedkov, za ktoré sa v 24 % vyjadrili športovci do 25 rokov a 16 % športovci nad 25 rokov. Taktiež jedna z obrovských prekážok v živote telesne postihnutých. Slabá dotácia zo strany štátu, ale aj málo sponzorov je veľký problém, ktoré bránia rozvoju športu telesne postihnutých. V skupine nad 25 rokov sa v odpovediach ďalej vyskytovali aj malý počet trénerov (16 %) a nedostatok materiálneho vybavenia (13 %), čo tiež súvisí so zlou finančnou situáciou. V skupine do 25 rokov boli najčastejšími prekážkami aj nedostatok príležitostí, materiálne pomôcky ale aj neprimerané zákony a smernice (zhodne po 7%). Pri porovnaní názorov na vyskytujúce sa prekážky v realizácii záujmov medzi mladšou a staršou skupinou výkonnostných športovcov na vozíčku sme nezistili štatisticky významné rozdiely (obr. 3).

ZÁVERY

Pre ďalší rozvoj športu osôb s telesným postihnutím by sme na základe získaných odpovedí odporúčali, aby sa urýchlilo odstraňovanie bariér, s ktorými sa športovci s telesným postihnutím stretávajú pri realizácií svojich záujmov, medzi ktoré patria hlavne architektonické bariéry, akými sú výstavba nových bezbariérových športovísk, príp. rekonštrukcia tých starších.

Za dôležité považujeme aj zlepšenie postavenia športu v spoločnosti, napr. zakladaním nových športových klubov pre ľudí s telesným postihnutím a v neposlednom rade zo strany štátu väčšia finančná podpora športu zdravotne postihnutých, aby boli motivované a vedené k športu hlavne deti a mladí ľudia s telesným postihnutím, ktorých dominantnými voľnočasovými aktivitami sú činnosti sedavého charakteru. Za veľmi dôležité považujeme taktiež zvýšiť počet kvalifikovaných odborníkov, trénerov, cvičiteľov, učiteľov v telovýchovnom a športovom procese, ktorí majú záujem pôsobiť v oblasti športu zdravotne postihnutých športovcov, zvýšiť aj ich spoločenské a finančné ohodnotenie. Dôležité je aj realizovanie besied a diskusií s olympionikmi a paralympionikmi, či realizovanie športových podujatí na základných a stredných bežných a špeciálnych školách, ktoré umožňujú integráciu ľudí s telesným postihnutím medzi zdravých ľudí a zabezpečujú týmto športovcom priestor na súťaženie a možnosť socializácie a umožňujú im zmerať si svoje sily so zdravými súpermi.

*Výskum sa realizoval v rámci projektu **VEGA č. 1/0726/17** pod názvom „Motivačný profil športovania rôznych skupín populácie a vplyv diferencovanej športovej aktivity na zlepšenie subjektívnej dimenzie kvality života“*

LITERATÚRA

1. BARDIOVSKÝ, M. & LABUDOVÁ, J. 2010. Vnímanie zmyslu života u športujúcich vozíčkarov. In: *Telesná výchova & Šport*, 20(3), s. 9–13.
2. BÁRTOVÁ, J. 1996. Význam volného času v prevenci poruch chování. In: *Vychovávateľ*, 59(2), s. 10-12.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In: *European researcher : international multidisciplinary journal*. 69(2-2), p. 343-348.
4. BENDÍKOVÁ, E. & BARTÍK, P. 2016. Selected determinants of seniors´ lifestyle. In: *Journal of human sport and exercise*, 10(3), p. 805-814.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings* [Teória zdravia, pohybu a životného štýlu človeka] : academic textbook Debrecen : University of Debrecen.
6. BENDÍKOVÁ, E. & DOBAY, B. 2017. Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. In: *European Journal of Contemporary Education*. 6(1), p. 14-21.

7. BUGEJA, L. 1997. Voľný čas – výchovná perspektíva. In: *Vychovávateľ*, 59(3-4), s. 20-22.
8. DARÁK, M. 1996. Pedagogická reflexia voľnočasových aktivít žiakov. In: *Vzdelávanie,* 59(2), s. 8-9.
9. DOBAY, B. & BENDÍKOVÁ, E. 2014. School courses as a motivational factor for the implementation of active recreation in adulthood. In: *European researcher: international multidisciplinary journal*. 87(11-2), p. 2013-2021.
10. KROČKOVÁ, Š. 1997. Voľný čas, televízia a mládež. In: *Vychovávateľ,* 59(1-2), s. 9-10.
11. MEDEKOVÁ, H. & PAVLÍKOVÁ, A. 2012. Voľno-časové aktivity detí a mládeže. In: ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: END, spol. s.r.o, s. 125-139.
12. MEDEKOVÁ, H. 1997. Telovýchovná aktivita detí a mládeže. In: *Acta Fac. Educ. Phys. Univ. Comenianae,* XXXVIII, s. 35-63.
13. NEMČEK, D. & RÁBARA, J. 2017. Štruktúra voľno-časových aktivít detí žijúcich v detskom domove. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VI. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok: VERBUM, s. 114-119.
14. NEMČEK, D. 2014. Štruktúra voľno-časových aktivít mládeže s telesným postihnutím. In: *Telesná výchova & šport*, 24(1), s. 11-14.
15. NEMČEK, D. 2017. Športovanie v štruktúre voľnočasových aktivít detí základnej školy pre žiakov so sluchovým postihnutím. In: *Žiak, pohyb, edukácia. Vedecký zborník 2017.* Bratislava: UK, s. 208-216.
16. PAVLÍKOVÁ, A. 1996. Pedagogické aspekty štruktúry záujmov detí a mládeže vo voľnom čase. In: *Tělesná výchova a sport na základních a středních školách*. Brno: PF MU, s.186-192.
17. PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiačok vybraného gymnázia. In: PERÁČKOVÁ, J. a kol. *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov*. Bratislava: FTVŠ UK, MŠ SR, s. 5-74.

Kontakt:

Mgr. Dagmar Nemček, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu

Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky
Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9
814 69 Bratislava
e-mail: dagmar.nemcek@uniba.sk

ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ VYSOKOŠKOLÁKOV

Dagmar Nemček – Alena Stupavská
Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo analyzovať mieru životnej spokojnosti študentov dvoch vysokých škôl (VŠ; n=235) Fakulty telesnej výchovy a športu (FTVŠ; n=146) a Prírodovedeckej fakulty (PRIF; n=89) Univerzity Komenského v Bratislave s následným porovnaním životnej spokojnosti medzi študentami vybraných VŠ. Empirické údaje boli zisťované pomocou štandardizovaného dotazníka Škála spokojnosti so životom (SWLS). Zistili sme, že študenti VŠ sú so svojím životom skôr spokojní alebo veľmi spokojní s prejavenou vyššou mierou spokojnosti študentov FTVŠ. Vo všetkých hodnotených výrokoch SWLS študenti FTVŠ dosiahli vyššie priemerné bodové skóre oproti študentom PRIF. V troch výrokoch SWLS sme zaznamenali signifikantne vyššiu mieru ŽS v prospech študentov FTVŠ. Celková úroveň ŽS bola signifikantne vyššia v skupine študentov FTVŠ oproti študentov PRIF.

Kľúčové slová: životná spokojnosť, študenti FTVŠ, študenti PRIF, pozitívne a negatívne hodnotenie, vyššia a nižšia miera životnej spokojnosti.

ABSTRACT

The aim of the research was to analyse the level of life satisfaction (LS) in students of two different faculties (n=235) and compare the LS level between the groups of university students. The Faculty of Physical Education and Sports (FTVŠ; n=146) and Faculty of Natural Sciences (PRIF, n=89) were selected for investigation, both faculties belonged to Comenius University in Bratislava. We used the standardized questionnaire Satisfaction With Life Scale (SWLS) as a primary research method. We found that university students are rather satisfied or very satisfied with their lives with the higher level of satisfaction appearance in FTVŠ students. In all evaluated SWLS statements, FTVŠ students achieved a higher mean score than PRIF students. In the three SWLS statements have been found significantly higher level of LS in the group of FTVŠ students comparing PRIF students. Overall level of LS was significantly higher in the group of FTVŠ students compared to PRIF students.

Key words: life satisfaction, FTVŠ students, PRIF students, positive and negative evaluation, higher and lower level of life satisfaction.

ÚVOD

Korene slova spokojnosť môžeme hľadať v jednoduchom slove kojiť, čo znamená upokojovať dieťa napojením. Z uvedeného môžeme usudzovať, že to môžeme aplikovať aj na spokojného človeka. Za spokojného človeka považujeme takého, ktorý má všetky potreby zabezpečené, nie je frustrovaný a cíti sa v bezpečí či istote Machek (1957).

Spokojnosť so životom a životná spokojnosť (ŽS) je najzákladnejším cieľom, ktorý sa snažia ľudia v živote dosiahnuť. ŽS meria to, ako ľudia hodnotia svoj život ako celok, skôr než ich súčasné pocity. Zachytáva reflexné posúdenie, ktoré životné okolnosti a podmienky sú dôležité pre subjektívnu pohodu (OECD, 2018). Vo všeobecnosti je známe, že pojem spokojnosť predstavuje akési subjektívne kritérium kladného a pozitívneho hodnotenia rôznych javov, stavov a tiež objektov, vrátane samého seba, ktoré je hlavne pociťované ako príjemný zážitok radosti jednotlivca alebo úspechu za doterajšiu činnosť (Strmeň & Raiskup, 1998).

S konceptom ŽS sa spája pojem „well-being“, ponímaný aj ako spokojnosť s vlastným životom (Bendíková, 2011; Bendíková, 2012; Bendíková, 2017; Bendíková & Jančoková, 2013). Tento termín má svoju historickú a filozofickú stránku, od antickej eudaimonie a Aristotelovho dobra, až k moderným úvahám o šťastí človeka (Hošek & Tilinger, 2010). Objasnenie definície tohto pojmu je veľmi náročné. Už v gréckej filozofii sa stretávame s otázkou dobrého života, čím sa zaoberali aj známi autori ako Sokrates či Platón. Sokrates sa zaoberal ľudskými cnosťami a to hlavne múdrosťou, odvahou ale aj spravodlivosťou a ich jednotou a súhrou v človeku. Platón považoval za najvyššiu možnú ideu zo všetkých ideí, ideu dobra (Graeser, 2000).

Pre ľudí existuje veľa dôvodov, prečo zažívajú pocit spokojnosti. Jedna skupina ľudí odvíja spokojnosť od dosiahnutia materiálnych hodnôt, finančného kapitálu a mnoho iných. Zatiaľ čo iná skupina ľudí zažíva spokojnosť vtedy, keď má vo svojom živote veľa lásky, pocitu bezpečia a porozumenia. Ellison (1991) to vníma a v literatúre uvádza tak, že človek sa stáva spokojný vtedy, keď je úspešný a darí sa mu plniť svoje vlastné ciele. Mnohí výskumníci zisťujú celkovú spokojnosť na základe malých, len čiastkových dimenzií života, v ktorých sa realizujú, ako napríklad spokojnosť s partnerským životom, či so spokojnosťou v práci. ŽS sa stáva najširším pojmom, ktorý zahŕňa jednotlivé dimenzie do jedného psychologického celku. Viacerí autori sa zhodujú, že človek vníma svoju pozíciu v živote v kontexte hodnôt spoločnosti, v ktorej žije a pohybuje sa vo vzťahu k svojím cieľom, túžbam, očakávaniam, napĺňaní záujmov a determinantov svojho životného štýlu (Nemček, Labudová & Kraček, 2012). Tieto uvedené hodnoty sa môžu vyjadriť prostredníctvom objektívneho merania

sociálnych ukazovateľov, subjektívneho odhadu celkovej spokojnosti jednotlivca so svojím životom a v neposlednom rade subjektívneho odhadu spokojnosti v rôznych oblastiach života (Diener & Larsen, 1993).

V posledných rokoch stúpa záujem výskumov v oblasti ŽS vysokoškolákov (Grác, 1973; Zullig et al., 2005; Bendíková, 2009). Ak prihliadame na to, že charakteristické záujmy a potreby jednotlivca sa v živote s vývinom menia, tak zistenia týkajúce sa výlučne ŽS u dospelej populácie nemôžu byť generalizované na deti a mládež (Huebner & Park, 2005). Gilman (2001) zisťoval vzťah medzi ŽS a frekvenciou aktivít vo voľnom čase u mladých ľudí. Na základe výskumov zistil, že tí, ktorí sa viac venujú športovým aktivitám vo voľnom čase hodnotili spokojnosť so školskými výsledkami a prospechom lepšie. Mladí ľudia nemajú ešte toľko životných skúseností, čo často krát vedie k neschopnosti zvládať stres a náročné životné situácie, čoho výsledkom je zväčša nižšia spokojnosť so životom. Podľa výskumu Sýkorovej (2008) môžeme konštatovať, že muži vnímajú svoju spokojnosť so životom pozitívnejšie ako ženy. Autorka zistila, že muži pripisujú väčšiu významnosť vlastníckym veciam a veciam menej citovým, ako napríklad peniazom, odpočinku a dobrému jedlu ako ženy.

Cieľom výskumu bolo analyzovať mieru životnej spokojnosti študentov Fakulty telesnej výchovy a športu a Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave s následným porovnaním životnej spokojnosti medzi študentami vybraných vysokých škôl.

METODIKA

Súbor tvorilo celkovo 235 respondentov, z toho bolo 53.2 % mužov a 46.8 % žien. Respondenti sa nachádzali prevažne vo vekovej kategórii od 15 do 29 rokov (98.3 %) a len štyria z nich (1.7 %) boli vo vekovej kategórii 30 až 44 rokov (tab. 1). Respondenti boli vybratí náhodným výberom z dvoch bratislavských vysokých škôl (VŠ) a to konkrétne z Fakulty telesnej výchovy a športu, Univerzity Komenského v Bratislave (FTVŠ; n= 146) a z Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (PRIF; n=89).

Tab. 1 Percentuálne zastúpenie respondentov z rôznych hľadísk

	Delenie z rôznych hľadísk [%]	
Pohlavie	Muži	Ženy
	53.2	46.8
Vek [roky]	15 – 29	30 – 44

	98.3	1.7
VŠ	FTVŠ	PRIF
	62.1	37.9

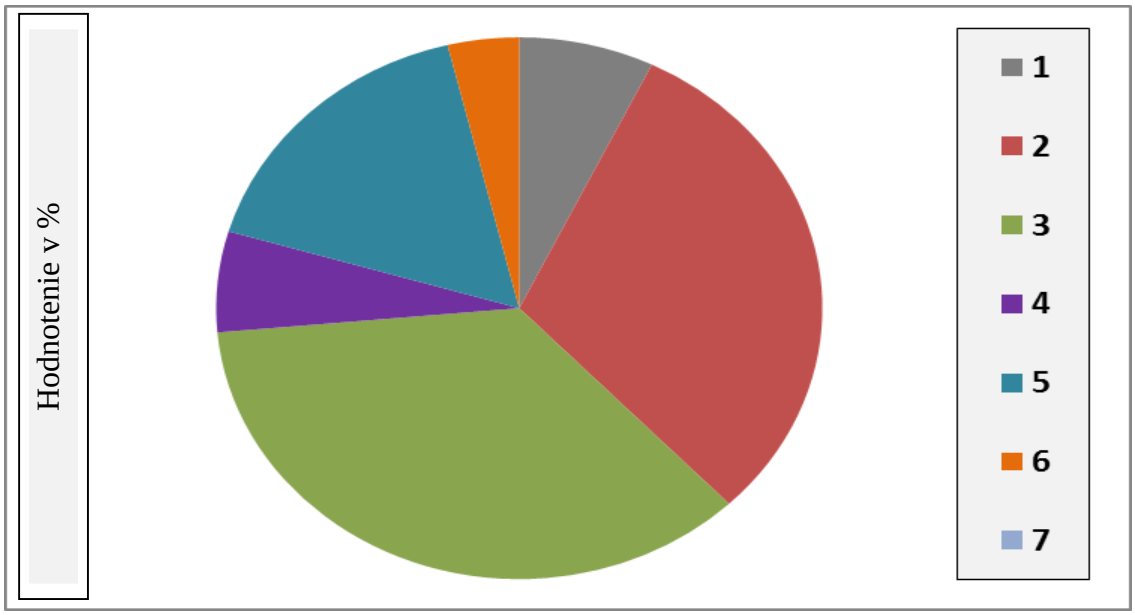
Empirické údaje boli zisťované pomocou štandardizovaného dotazníka Škála spokojnosti so životom (SWLS; Satisfaction With Life Scale) (Diener et al., 1985). Škála spokojnosti bola zostavená za účelom stanovenia osobného a komplexného úsudku o životnej spokojnosti (ďalej ŽS), ktorý je po teoretickej stránke predpovedateľný a to v závislosti na porovnaní životných okolností s istými štandardmi daného jednotlivca. Škála ŽS je tvorená piatimi položkami. V jednotlivých uvedených položkách respondent vyjadroval svoj súhlas či nesúhlas s daným tvrdením a to prostredníctvom sedembodovej Likertovej škály. Jednotlivé body na škále životnej spokojnosti vyjadrovali nasledovné názory: 1 – s výrokom vôbec nesúhlasím, 2 – nesúhlasím, 3 – skôr nesúhlasím, 4 – ani nesúhlasím, ani súhlasím, 5 – skôr súhlasím, 6 – súhlasím, 7 – s výrokom úplne súhlasím. Pritom, bodová hodnota 1 predstavovala slabú mieru konštruktu, hodnota 7 predstavovala silnú mieru konštruktu. Na základe odpovedí respondentov bolo možné za každú položku získať 1 – 7 bodov. Priradenie hodnoty bodového skóre 7-5 znamenalo vyššiu úroveň ŽS (pozitívne), priradenie hodnoty 4 neutrálnu spokojnosť so životom (neutrálne) a pridelenie bodov 3-1 nižšiu úroveň spokojnosti so životom (negatívne).

Úplná dimenzia ŽS môže nadobúdať hodnoty v rozmedzí 5–35 bodov. Celkové skóre získané prostredníctvom tejto škály ŽS môže byť interpretované v rámci absolútnej, rovnako tiež i relatívnej ŽS. Získané bodové skóre jednotlivca spadajúce pod interval 5–9 reprezentuje extrémnu nespokojnosť, skóre 10–14 nespokojnosť, interval medzi 15–19 poukazuje na mierne a skôr nespokojných jednotlivcov, interval 20 reprezentuje rovnako spokojných i nespokojných, interval 21–25 zahrňuje jednotlivcov, ktorí sú so životom skôr spokojní, skóre 26–30 reprezentuje veľmi spokojných a dosiahnutie skóre 31–35 vyššie vypovedá o extrémne vysokej ŽS (Diener et al., 1985).

Na štatistické vyhodnotenie údajov sme použili percentuálne vyhodnotenie odpovedí respondentov, priemerné hodnoty z vyjadrených odpovedí respondentov prezentované hrubým skóre (priemerné bodové skóre). Významnosť rozdielov v ŽS medzi študentami dvoch rozdielnych vysokých škôl sme hodnotili Chí – kvadrát testom.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Hodnotením ŽS vysokoškolákov dvoch bratislavských vysokých škôl sme zistili, že extrémne spokojní so svojím životom a vysoko nadpriemerný výsledok dosiahlo 7.3 % študentov (obr. 1). Veľkú spokojnosť so životom, čiže nadpriemerný výsledok prejavilo až 30.6 % vysokoškolákov, no najviac z nich sa vyjadrilo, že sú „skôr spokojní“ so svojím životom (35.7 %). Rovnako spokojní i nespokojní, čiže neutrálny výsledok deklarovalo len 6 % všetkých vysokoškolákov. Avšak z uvedených výsledkov vidíme, že veľa študentov, 16.6 % uviedlo, že sú skôr nespokojní so svojím životom. „Nespokojní, čiže podpriemerný výsledok“ dosiahlo len 3.8 % študentov vysokých škôl, ktorí tak vyjadrili svoju nespokojnosť so životom. Pozitívne je zistenie, že ako veľmi nespokojní so svojím životom sa nejavili žiadni vysokoškoláci vybraní z dvoch bratislavských vysokých škôl.

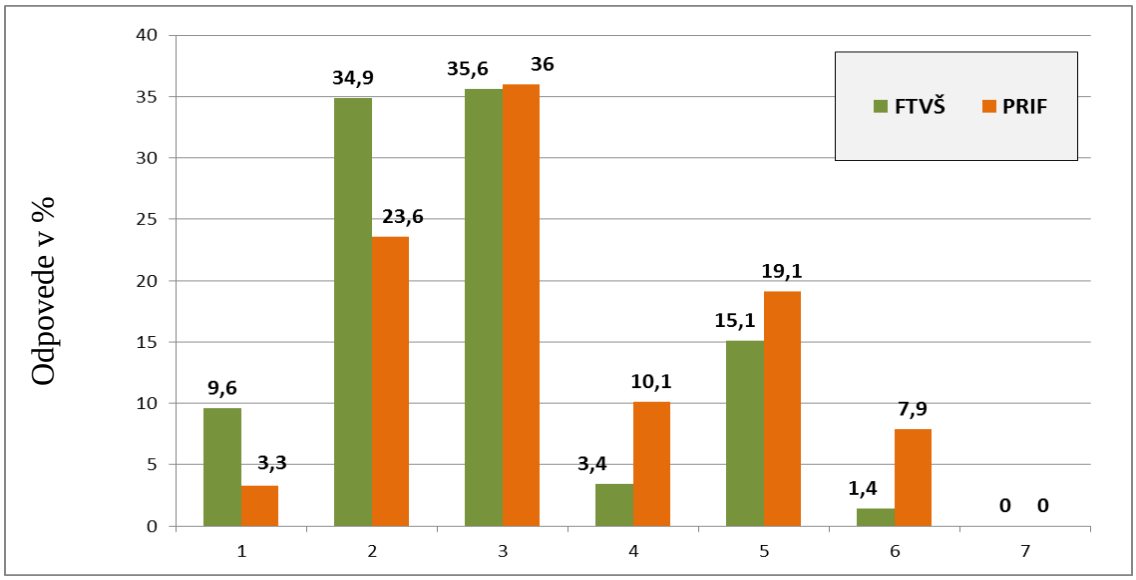


Obr. 1 Hodnotenie ŽS vysokoškolákov (n=235)

Legenda k obr. 1 a 2:

1. Extrémne spokojný, vysoko nadpriemerný výsledok
2. Veľmi spokojný, nadpriemerný výsledok
3. Skôr spokojný
4. Rovnako spokojný i nespokojný, neutrálny výsledok
5. Skôr nespokojný, mierne podpriemerný výsledok
6. Nespokojný, podpriemerný výsledok
7. Veľmi nespokojný, vysoko podpriemerný výsledok

Ďalej sme zistili, že študenti FTVŠ dosiahli vysoko nadpriemerný výsledok a extrémnu spokojnosť so svojím životom len v 9.6 % respondentov a študenti PRIF ešte v nižšom počte (3.3 %). Veľmi spokojní so svojím životom, čiže nadpriemerný výsledok, dosiahli študenti FTVŠ až v 34.9 % oproti študentom PRIF, ktorí veľkú spokojnosť so životom deklarovali v 23.6 %. Skôr spokojní so svojím životom boli rovnako študenti FTVŠ i PRIF (35.6 % a 36.0 %). Neutrálnu spokojnosť so životom deklarovali študenti FTVŠ v 3.4 % a študenti študujúci na PRIF v 10.1 %. Mierne podpriemerný výsledok (skôr nespokojní so životom) vykázalo 19.1 % študentov PRIF a 15.1 % študentov FTVŠ. Podpriemerný výsledok a nespokojnosť so svojím životom uviedlo 7.9 % vysokoškolákov z PRIF a len 1.4 % „ftvš-károv“. Vysoko podpriemerný výsledok a úplnú nespokojnosť so životom neprejavil žiadny študent dvoch monitorovaných VŠ.



Obr. 2 Percentuálne zastúpenie respondentov v jednotlivých škálach ŽS

Analýzou ŽS hodnotenej jednotlivými výrokmi SWLS v skupine študentov FTVŠ sme zistili, že 65.1 % respondentov súhlasilo s výrokom, že ich život sa v mnohých aspektoch blíži k ich ideálu, 22.6 % zaujalo k výroku neutrálne stanovisko a 12.3 % študentov s výrokom nesúhlasilo (tab. 2). Priemerné bodové skóre prvého výroku SWLS dosiahlo hodnotu 4.863 bodov. Súhlas s druhým výrokom, v ktorom sa tvrdí, že moje životné podmienky sú výborne, vyjadrilo 79.5 % študentov FTVŠ, 15.1 % zaujalo neutrálne stanovisko a len 5.4 % s výrokom nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre druhého výroku nadobudlo najvyššiu hodnotu zo všetkých analyzovaných výrokov SWLS (5.336 bodov), čo znamenalo najvyššiu mieru spokojnosti

s daným výrokom oproti ostatným hodnoteným výrokom v skupine „ftvš-károv“. Úplná spokojnosť so životom bola deklarovaná 74.1 % študentov FTVŠ, 20.5 % telocvikárov zaujalo k výroku neutrálne stanovisko a len 4.8 % s tretím výrokom SWLS nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre výroku, ktorý hovorí o úplnej ŽS dosiahlo v skupine „ftvš-károv“ hodnotu 5.137 bodov. 69.9 % študentov FTVŠ zatiaľ dosiahlo dôležité veci, ktoré v živote chceli, 15.8 % sa k výroku vyjadrilo neutrálne a 14.3 % telocvikárov so štvrtým výrokom nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre štvrtého výroku SWLS dosiahlo zhodnú hodnotu 5.137 bodov ako tretí výrok SWLS. Zaujímavé percentuálne zastúpenie respondentov sledujeme v poslednom výroku, kedy len 37.7 % študentov FTVŠ súhlasilo s výrokom „Keby som mohol/a žiť znova, nič by som nezmenil/a“. 19.2 % telocvikárov zaujalo neutrálne stanovisko a až 43.1 % s daným výrokom nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre posledného výroku dosiahlo najnižšiu hodnotu zo všetkých analyzovaných výrokov SWLS (3.993 bodov).

Tab. 2 Hodnotenie ŽS jednotlivými výrokmi (študenti FTVŠ)

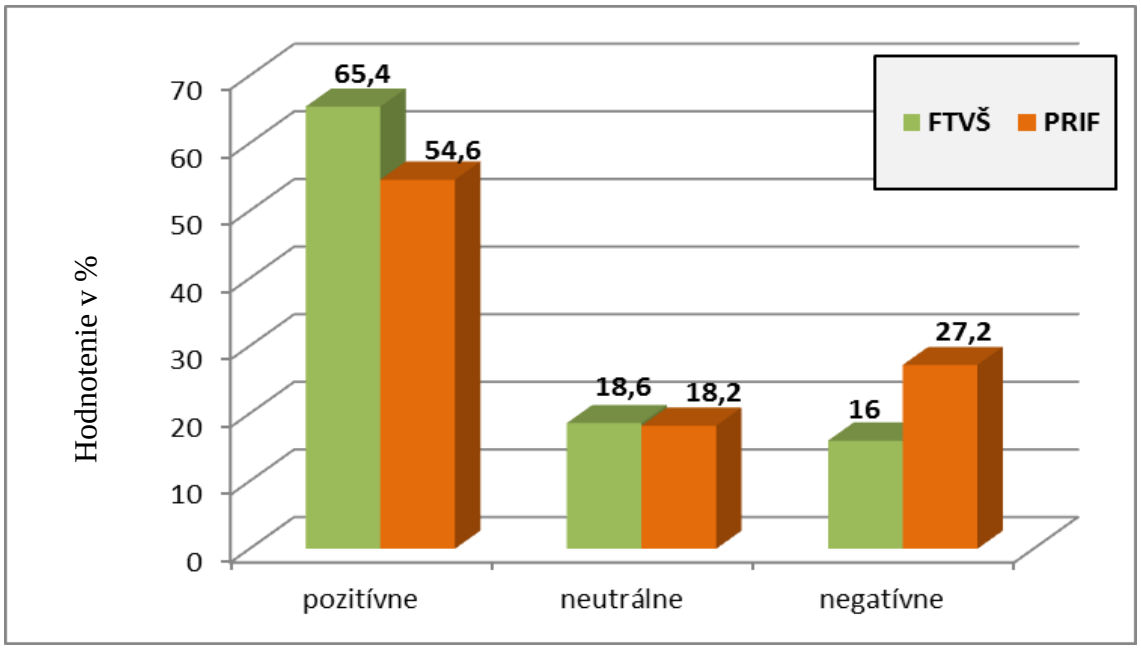
Výrok	Pozitívne	Neutrálne	Negatívne	Aritm. priemer
	%			bodové skóre
Môj život sa v mnohých aspektoch blíži k môjmu ideálu	65.1	22.6	12.3	4.863
Moje životné podmienky sú výborné	79.5	15.1	5.4	5.336
Som so svojím životom úplne spokojný/á	74.7	20.5	4.8	5.137
Zatiaľ som dosiahol/a dôležité veci, ktoré v živote chcem	69.9	15.8	14.3	5.137
Keby som mohol/a žiť znova, nič by som nezmenil/a	37.7	19.2	43.1	3.993

Analýzou ŽS hodnotenej jednotlivými výrokmi SWLS v skupine študentov PRIF sme zistili, že 53.9 % respondentov súhlasilo s výrokom, že ich život sa v mnohých aspektoch blíži k ich ideálu, 21.3 % zaujalo k výroku neutrálne stanovisko a 24.8 % študentov prírodných vied s výrokom nesúhlasilo (tab. 3).

Tab. 3 Hodnotenie ŽS jednotlivými výrokmi (študenti PRIF)

Výrok	Pozitívne	Neutrálne	Negatívne	Aritm. priemer
	%			bodové skóre
Môj život sa v mnohých aspektoch blíži k môjmu ideálu	53.9	21.3	24.8	4.315
Moje životné podmienky sú výborné	77.5	14.6	7.9	5.236
Som so svojím životom úplne spokojný/á	61.8	20.2	18.0	4.506
Zatiaľ som dosiahol/a dôležité veci, ktoré v živote chcem	42.7	23.6	33.7	4.303
Keby som mohol/a žiť znova, nič by som nezmenil/a	37.1	11.2	51.7	3.798

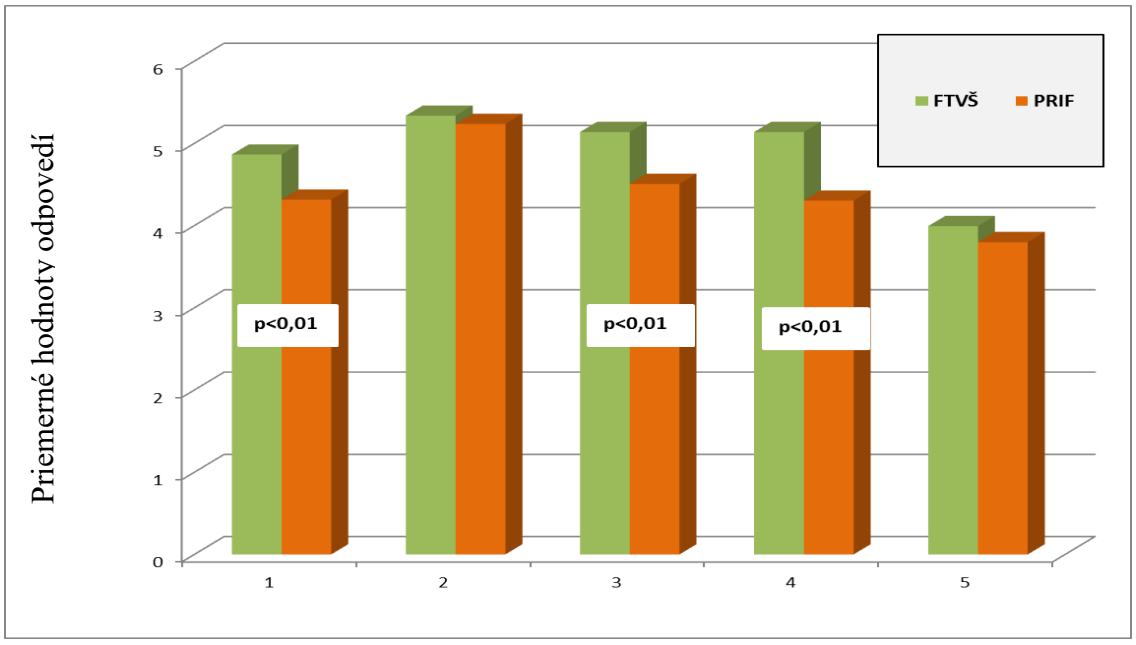
Priemerné bodové skóre prvého výroku SWLS dosiahlo hodnotu 4.315 bodov. Súhlas s druhým výrokom, v ktorom sa tvrdí, že moje životné podmienky sú výborne, vyjadrilo 77.5 % študentov PRIF, 14.6 % zaujalo neutrálne stanovisko a 7.9 % s výrokom nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre druhého výroku nadobudlo najvyššiu hodnotu zo všetkých analyzovaných výrokov SWLS (5.236 bodov), čo znamenalo najvyššiu mieru spokojnosti s daným výrokom oproti ostatným hodnoteným výrokom v skupine študentov prírodných vied. Úplná spokojnosť so životom bola deklarovaná 61.8 % študentov PRIF, 20.2 % zaujalo k výroku neutrálne stanovisko a až 18.0 % študentov prírodných vied s tretím výrokom SWLS nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre výroku, ktorý hovorí o úplnej ŽS dosiahlo v skupine študentov PRIF hodnotu 4.506 bodov. Len 42.7 % študentov prírodných vied zatiaľ dosiahlo dôležité veci, ktoré v živote chceli, 23.6 % sa k výroku vyjadrilo neutrálne až 33.7 % študentov prírodných vied so štvrtým výrokom nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre štvrtého výroku SWLS dosiahlo hodnotu 4.303 bodov. Zaujímavé percentuálne zastúpenie respondentov sledujeme v poslednom výroku, kedy len 37.1 % študentov PRIF súhlasilo s výrokom „Keby som mohol/a žiť znova, nič by som nezmenil/a“. 11.2 % študentov prírodných vied zaujalo neutrálne stanovisko a viac ako polovica (51.7 %) s daným výrokom nesúhlasilo. Priemerné bodové skóre posledného výroku dosiahlo najnižšiu hodnotu zo všetkých analyzovaných výrokov SWLS (3.798 bodov).



Obr. 3 Hodnotenie ŽS všetkých výrokov (%)

Zosumarizovaním pozitívnych, neutrálnych a negatívnych postojov ku všetkým výrokom spoločne sme dospeli k tomu, že vyššiu mieru súhlasu a tým aj vyššiu mieru ŽS vyjadrili telocvikári oproti študentom prírodných vied, kedy až 65.4 % študentov FTVŠ so všetkými výrokmi SWLS súhlasilo. Miera súhlasu študentov prírodných vied bola o 10.8 % nižšia ako u telocvikárov a na strane druhej bola u študentov PRIF miera nesúhlasu s výrokmi SWLS o 11.2 % vyššia ako u študentov FTVŠ. Neutrálne stanovisko so všetkými výrokmi SWLS bolo vyjadrené oboma hodnotenými skupinami študentov VŠ rovnaké (obr.3).

Porovnaním priemerného bodového skóre všetkých hodnotených výrokov sme zistili štatisticky významné rozdiely vo výroku číslo 1, 3 a 4 na 1 % hladine štatistickej významnosti v prospech študentov FTVŠ oproti študentom prírodných vied (obr. 4).



Obr. 4 Porovnanie priemerného bodového skóre ŽS v jednotlivých výrokoch SWLS

Legenda:

1. Môj život sa v mnohých aspektoch blíži k môjmu ideálu
2. Moje životné podmienky sú výborné
3. Som so svojim životom úplne spokojný/á
4. Zatiaľ som dosiahol/a dôležité veci, ktoré v živote chcem
5. Keby som mohol/a žiť znova, nič by som nezmenil/a

Zistili sme, že život telocvikárov sa v mnohých aspektoch blíži k ich ideálu signifikantne vo vyššej miere ako u študentov PRIF ($p \leq 0.01$). Ďalej sme zistili, že študenti FTVŠ vyjadrili signifikantne vyššiu mieru úplnej ŽS oproti študentom PRIF ($p \leq 0.01$) a rovnako tak dosiahli dôležité veci, ktoré v ich živote chceli v signifikantne vyššej miere ako študenti prírodných vied ($p \leq 0.01$). Ďalej sme zistili, že zhodne obe skupiny študentov VŠ dosiahli najvyššiu mieru ŽS výrokom č. 2 a najnižšiu výrokom č. 5. Vo všetkých hodnotených výrokoch ale študenti FTVŠ dosiahli vyššie priemerné bodové skóre oproti študentom PRIF. V poslednom rade sme zistili, že celková úroveň ŽS je signifikantne vyššia v skupine študentov FTVŠ oproti študentov PRIF ($Chí=16.06$; $p \leq 0.01$).

DISKUSIA

Optimálna ŽS je určitá rovnováha medzi životným cieľom, tým čo chcem v živote dosiahnuť a objektívnymi podmienkami, ich vplyv a prežívanie (Andrews & Whitney, 1976).

V živote každého človeka je potrebná sebadôvera. Môžeme ju chápať aj ako presvedčenie o vlastných schopnostiach organizovať a riešiť situácie potrebné k zvládnutiu daných ale aj životných úloh s cieľom dosiahnuť optimálnu úroveň ŽS (Blahutková, Matějková & Brůšková, 2010).

Cieľom výskumu bolo analyzovať mieru životnej spokojnosti študentov Prírodovedeckej fakulty a Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave s následným porovnaním životnej spokojnosti medzi študentami dvoch vysokých škôl. Zistili sme, že študenti VŠ sú so svojím životom skôr spokojní alebo veľmi spokojní s prejavenou vyššou mierou spokojnosti študentov FTVŠ. Zhodne obe skupiny študentov VŠ dosiahli najvyššiu mieru ŽS výrokom č. 2 a najnižšiu výrokom č. 5. Vo všetkých hodnotených výrokoch ale študenti FTVŠ dosiahli vyššie priemerné bodové skóre oproti študentom PRIF a navyše s tromi výrokmi SWLS vyjadrili študenti FTVŠ signifikantne vyššiu mieru súhlasu, čo zároveň znamenalo signifikantne vyššiu mieru ŽS ako študenti PRIF. V poslednom rade sme zistili, že celková úroveň ŽS je signifikantne vyššia v skupine študentov FTVŠ oproti študentov PRIF. Za predpokladu, že študenti FTVŠ sa pravidelne venujú pohybovej aktivite a športovaniu vo svojom voľnom čase, môžeme usudzovať, že preto disponujú signifikantne vyššiu mierou ŽS na rozdiel od študentov PRIF, ktorí pravidelnému športovaniu neprikladajú taký dôležitý význam vo svojom živote a viac sa venujú štúdiu. Tu musíme ale podotknúť, že športovanie je neoddeliteľnou súčasťou plnenia kreditových požiadaviek na FTVŠ UK, a tým sú študenti FTVŠ nútení sa športovaniu venovať viac vo svojom voľnom čase, ako ostatní študenti VŠ nešportového zamerania. To, že pravidelné športovanie signifikantne zvyšuje úroveň ŽS dokázalo už niekoľko výskumných prác. Bendíková & Nemček (2016) síce na jednej strane nezistili signifikantné rozdiely v úrovni ŽS medzi športujúcou a nešportujúcou zdravou populáciou, na strane druhej zistili signifikantne vyššiu mieru spokojnosti so svojím životom vo všetkých piatich SWLS výrokoch ako aj v celkom skóre ŽS medzi športujúcou a nešportujúcou populáciou trpiacou na chronické ochorenia v prospech športujúcich jednotlivcov. Veľmi podobné výsledky priniesol aj výskum Nemček (2016), ktorá deklarovala signifikantne vyššiu mieru ŽS podloženú všetkými piatimi výrokmi SWLS ako aj celkovým SWLS skóre medzi športujúcou a nešportujúcou populáciou s trvalým zdravotným postihnutím v prospech športujúcich jednotlivcov so zdravotným postihnutím.

ZÁVER

Na základe uvedených výsledkov dávame do pozornosti nešportujúcej populácii, aby si čo možno najskôr uvedomila význam a dôležitosť vykonávania pravidelnej pohybovej aktivity, ktorá nám okrem upevňovania zdravia dokáže aj zlepšiť psychickú pohodu a odbúravať stres. Prezentovanými výsledkami nášho výskumu sa pripájame už k zisteným skutočnostiam, že účasť na športovaní a pravidelnej pohybovej aktivite vedie k významne vyššej spokojnosti so svojím životom a zvyšovaní celkovej úrovne kvality života ľudí rôzneho veku a zdravotného stavu (Labudová, Nemček & Kraček, 2015).

*Výskum sa realizoval v rámci projektu **VEGA č. 1/0726/17** pod názvom „Motivačný profil športovania rôznych skupín populácie a vplyv diferencovanej športovej aktivity na zlepšenie subjektívnej dimenzie kvality života“.*

LITERATÚRA

1. ANDREWS, F.M. & WHITNEY, S.B. 1976. *Social indicators of well-being: American´s perceptions of life quality.* New York: Plenum.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2009. Význam využívania športovo-rekreačných aktivít v spôsobe života vysokoškolákov. In: *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov* : zborník z vedeckej konferencie, september 2009. Bratislava : Univerzita Komenského, 2009. s. 87-92. ISBN 978-80-223-2706-0.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 131 s.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Oslabený oporný a pohybový systém žien a jeho úprava pohybovým programom*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 89 s.
5. BENDÍKOVÁ, E. & JANČOKOVÁ, Ľ. 2013. *Biorytmy, oslabenia a poruchy zdravia : kapitoly zo zdravotnej telesnej výchovy.* Banská Bystrica : Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela - Belianum, 121 s.
6. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings* [Teória zdravia, pohybu a životného štýlu človeka] : academic textbook Debrecen : University of Debrecen.
7. BENDÍKOVÁ, E. & NEMČEK, D. 2016. Life satisfaction of healthy people and people with non-communicable diseases: differences between active and inactive

individuals. In: *Sport Science*, **9**(suppl. 2), 19-23.

8. BLAHUTKOVÁ, M., MATĚJKOVÁ E. & BRŮŽKOVÁ, L. 2010. *Psychologie zdraví.*1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2.
9. DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J. & GRIFFIN, S. 1985. The satisfaction with life scale. In: *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
10. DIENER, E. & LARSEN, R. 1993. The satisfaction with life scale. In: *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
11. ELLISON, C. G. 1991. Religious involvement and subjective well-being. In: *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80–99.
12. GILMAN, R. 2001. The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *In: Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749-767.
13. GRÁC, J. 1973. *Škola a psychológia spokojnosti mládeže*. Bratislava: SPN, 394 s.
14. GRAESER, A. 2000. *Řecká filosofie klasického období: Sofisté, Sókratés a sokratikové, Platón a Aristotelés*. Praha: OIKOYMENH. 445 s. ISBN 80-7298-019-X.
15. HOŠEK, V. & TILINGER, P. 2010. *Wellness jako odbornost*. Praha : Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, s.r.o., s.7-21. ISBN 978-80-904435-0-1.
16. HUEBNER, E. S. & PARK, N. 2005. A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. In: *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 444 - 456.
17. LABUDOVÁ, J., NEMČEK J. & KRAČEK, S. 2015. *Šport na každý deň*. Bratislava: END, 109 s. ISBN 978-80-89324-16-3.
18. MACHEK, V. 1957. *Etymologický slovník jazyka českého a slovenského*. Praha: Nakladatelství Československé akademie věd. 627 s.
19. NEMČEK, D. 2016. Life satisfaction of people with disabilities: a comparison between active and sedentary individuals. In: *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 1084-1088.
20. NEMČEK, D., LABUDOVÁ, J. & KRAČEK, S. 2012. Life satisfaction of sedentary and physically active population. In: *Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae*, 52(l), 61-71.
21. OECD, 2018. Better Life index. Dostupné na: http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/

22. STRMEŇ, L. & RAISKUP, J. CH., 1998. *Výkladový slovník odborných výrazov používaných v psychológii: a v jej príbuzných a hraničných vedných odboroch*, Bratislava : Iris, 322 s. ISBN 80-8877-869-7.
23. SÝKOROVÁ, Z. 2008. *Kvalita života u adolescentov*. Diplomová práca. Katedra psychológie, Brno: Masarykova Univerzita Filozofická fakulta.
24. ZULLIG, K. J., VALOIS, R. F., HUEBNER, S. & DRANE, J. W. 2005. Associations among family structure, demographics, and adolescent percieved life satisfaction. In: *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 195-206.

Kontakt:

Mgr. Dagmar Nemček, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu
Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky
Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9
814 69 Bratislava
e-mail: dagmar.nemcek@uniba.sk

VYBRANÉ ASPEKTY VYUČOVANIA ŠPORTOVÝCH HIER UČITEĽKAMI A UČITEĽMI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL STREDOSLOVENSKÉHO REGIÓNU

Miroslav Nemec – Štefan Adamčák – Rastislav Kollár
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovensko

ABSTRAKT

V našom príspevku sme sa zamerali na zisťovanie a analyzovanie odlišnosti názorov 507 učiteliek a učiteľov telesnej a športovej výchovy druhého stupňa 264 mestských a vidieckych základných škôl stredného Slovenska na vybrané aspekty vyučovania športových hier. Cez metódu ankety sme zisťovali rozsah ich vyučovania v rámci tematického celku a vybrané didaktické premenné (didaktický prístup, didaktický štýl, typ hodiny, sociálno-interakčnú formu, metodicko-organizačnú formu a z pohľadu obsahu hier na uprednostňované herné činnosti). Odpovede respondentov sme porovnávali z 2 hľadísk - 1/ - z pohľadu intersexuálnych rozdielov (učiteľky a učitelia) a 2/ - z pohľadu sídelného prostredia školy (mestské a vidiecke školy). Na základe analýzy odpovedí sme zistili, že z pohľadu intersexuálneho sú štatisticky významné rozdielnosti v odpovediach respondentov v oblastiach rozsah vyučovania športových hier, preferencia didaktického prístupu, využívanie špecifického typu hodiny a uprednostňovania hernej činnosti. Z pohľadu sídelného sú štatisticky významné rozdielnosti v odpovediach mužov v oblastiach využívania špecifického typu hodiny a metodicko-organizačných foriem a u žien v oblastiach metodicko-organizačných foriem a uprednostňovania hernej činnosti.

Kľúčové slová: Didaktika športových hier. Organizačné formy. Sídlo školy. Intersexuálne rozdiely

ABSTRACT

In our contribution we have been focused on finding out and analysing the differences within the views of primary school teachers on chosen aspects of sport games instructory proces. Our research sample was consisted of 507 second grade primary school teachers of Physical and Sport Education, from 264 city and countryside schools of the Middle-Slovak region. Via inquiry method we were finding out the range for the sport games instructory proces

within thematic unit and chosen methodological variables (methodological approach, methodological style, the type of the lesson, social-interaction form, methodological-organizataional form and from the point of view of the game content to the preferred game activities). The responds of our respondents have been compared from two aspects – 1/ - from the point of the view of intersexual differences (male and female teachers) and 2/ - from the point of the view of the school location (city and countryside schools). Based on the responds analysis we have found out, that from the point of the view of intersexual differences there are statistically important differences in the responses of teachers in the fields of the range for the sport games instructory proces, preferencies in methodological approach, using the specific type of the lesson and game activities preference. From the point of the view of the school location, the statistically important differences have been found in the responses of male teachers in the fields of using the specific type of the lesson and methodological-organizational form and within the female teachers in the fields of methodological-organizational forms and game activities preference.

Key words: The methodology of sport games. Organizational form. The school location. Intersexual ddifferences.

ÚVOD

Vyučovanie telesnej a športovej výchovy je v našich podmienkach realizované často dosť monotónne a neraz sa stane, že učitelia, ale aj žiaci, stratia potrebnú motiváciu. Z tohto dôvodu je potrebné pri plánovaní vzdelávacej činnosti vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im prinesie zábavu, súťaživosť ale zároveň umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti. To sú premenné, ktoré sú východiskom pre vytvorenie si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životu človeka. Vhodným prostriedkom ako vyučovacie hodiny zatraktívniť sú športové hry. Ich zaraďovanie do vyučovania prináša množstvo benefitov. Ak chceme, aby žiaci čo najčastejšie dostávali adekvátne podnety, musia učitelia hľadať vhodné spôsoby, metódy, formy, nájsť primeranú organizačnú formu a používať vyhovujúci didaktický riadiaci štýl. Učitelia telesnej a športovej výchovy stoja prakticky stále, vzhľadom k širokému spektru realizovaných pohybových aktivít, pred ťažkou úlohou ako skĺbiť všetky tieto požiadavky a taktiež ako uspokojiť všetkých zúčastnených žiakov. Od učiteľov sa očakáva vysoká úroveň tvorivosti, komunikatívnosti, profesionálnosti ale aj improvizácie, za dodržiavania množstva bezpečnostných predpisov a nariadení. Musia byť

žiakom radcom, pomocníkom, príkladom, ale aj rešpektovanou osobou. Dôležité je, aby dokázali vytvoriť takú atmosféru na hodine, kedy sa žiaci nebudú báť na ne chodiť, kedy u nich vzbudia záujem a kedy žiaci sami budú podnecovať o aký druh pohybovej aktivity majú záujem a pod. Toto všetko je výrazne ovplyvňované už spomenutou správnou voľbou didaktických prostriedkov (formy, metódy, vyučovacie štýly a pod.) tak, aby hodiny telesnej a športovej výchovy nemali stereotypný priebeh, ale aby ovplývali pestrosťou a prezentovali množstvo potrebných stimulov na „rozhýbanie" súčasnej mladej generácie. Dôležité je, aby učiteľ dokázal pripraviť hodinu tak, aby sa jej žiaci chceli zúčastniť, aby na nej zažívali aktivizujúce prostredie, aby v rámci ich priebehu boli nútení o jej obsahu rozmýšľať, nie len prijímať informácie a pokyny od učiteľa. Toto môže byť podnetom na zmenu ich prežívania, chovania a tiež by to mohlo kladne pôsobiť na formovanie postojov a záujmov žiakov.

Ako sme už uviedli okrem adekvátneho didaktického prístupu učiteľa je k tomu, aby si žiaci vytvorili kladný vzťah k pohybu potrebné realizovať aj príťažlivé a obľúbené činnosti. Na základe viacerých výskumov domácich ale aj zahraničných autorov (Nemec, 2002, Kollár, 2007, Argaj, 2010, Dismore, Bailey, 2011, Bendíková a kol., 2016 a iný) patria k najobľúbenejším aktivitám na hodinách telesnej a športovej výchovy tematické celky venované športovým hrám. Dôvodom je podľa Adamčáka, Kollára (2003) to, že v rámci ich priebehu dochádza k výraznej aktivizácii vnútornej aj vonkajšej motivácie zúčastnených hráčov, významným znakom je ich kolektívnosť, jasné priestorové a časové vymedzenie, vopred určené pravidlá a najmä vysoká miera súťaživosti vzhľadom k otvorenosti výsledku hry, až do jej konca. Ďalšou významnou črtou športových hier je ich pozitívny vplyv na zdravie (Sekot, 2009).

CIEĽ

Predložená štúdia zisťuje a analyzuje odlišnosti názorov učiteliek a učiteľov telesnej a športovej výchovy druhého stupňa mestských a vidieckych základných škôl stredného Slovenska na vybrané aspekty vyučovania športových hier. Zamerali sme sa na rozsah ich vyučovania v rámci tematického celku a vybrané didaktické premenné (didaktický prístup, didaktický štýl, typ hodiny, sociálno-interakčnú formu, metodicko-organizačnú formu a z pohľadu obsahu hier na uprednostňované herné činnosti).

METODIKA

Hlavným nástrojom nášho prieskumu bola anketa. Oslovili sme celkovo 526 učiteliek a učiteľov telesnej a športovej výchovy druhého stupňa mestských a vidieckych základných škôl zo stredoslovenského regiónu. Do konečného vyhodnotenia sme zaradili odpovede od 507 respondentov z celkovo 264 základných škôl (156 mestských a 108 vidieckych). Štruktúru respondentov vyjadruje obrázok 1. Anketa obsahovala 8 otázok. Respondenti vpisovali svoje odpovede do predtlačených formulárov. Distribuovali sme ju počas školského roka 2016/2017. Odpovede respondentov sme porovnávali z dvoch hľadísk:

1/ - z pohľadu intersexuálnych rozdielov (učiteľky a učitelia);

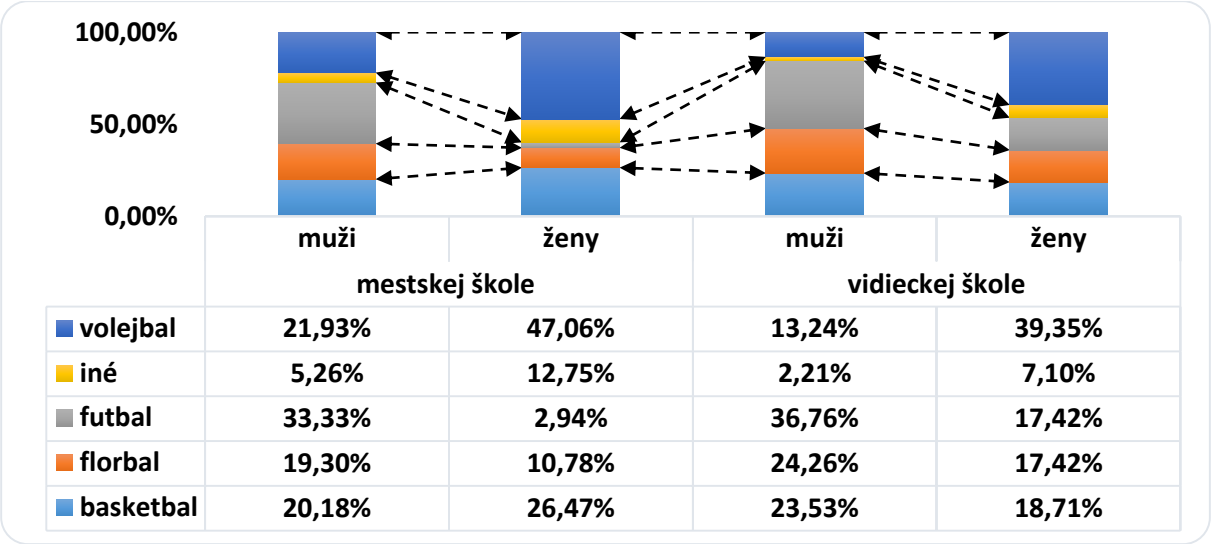
2/ - z pohľadu sídelného prostredia školy (mestské a vidiecke školy).

Výsledky sme kvantifikovali pomocou percent. Štatistická analýza bola vykonaná prostredníctvom programu TAP 3 firmy Gamo Banská Bystrica, kde boli rozdiely vyhodnocované pomocou Chí-kvadrát testu. Hladina štatistickej významnosti bola nastavená na $p < 0,1$ a $p < 0,5$.

Obrázok 1 Charakteristika prieskumného súboru učiteliek a učiteľov základných škôl – sídelné rozdiely (n=507)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Úvodnou otázkou našej ankety sme chceli zistiť, ktorá z vyučovaných kolektívnych športových hier je u učiteliek a učiteľov telesnej a športovej výchovy najviac obľúbená. U mužov mestských, ale aj vidieckych škôl je to futbal, pri ktorom frekvencia odpovedí presiahla hranicu 33% (obr. 2).



	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
volejbal	21,93%	47,06%	13,24%	39,35%
iné	5,26%	12,75%	2,21%	7,10%
futbal	33,33%	2,94%	36,76%	17,42%
florbal	19,30%	10,78%	24,26%	17,42%
basketbal	20,18%	26,47%	23,53%	18,71%

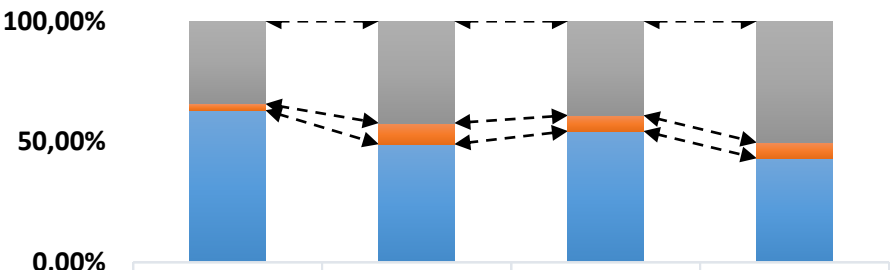
Obrázok 2 Najviac obľúbená kolektívna športová hra

Vysoká obľúbenosť futbalu v skupine mužov sa viaže na fakt, že futbal patrí medzi tzv. veľké športové hry, ktoré hrajú tisíce hráčov v každej krajine a sledujú ich priaznivci na celom svete (Kačáni, 2000). Aj Vilímová, Hurychová (2001) uvádzajú, že najviac preferovanou športovou hrou v školskej telesnej a športovej výchove na základných školách je futbal. U žien pri vyhodnotení tejto otázky dominovala športová hra volejbal, ktorú označilo vo svojich odpovediach 47,06% žien vyučujúcich na mestských školách a 39,35% žien vyučujúcich na vidieckych školách. Tento fakt nás neprekvapil, nakoľko ženy učiteľky dozaista v prevažnej miere vyučujú telesnú a športovú výchovu najmä dievčatá a ako vyplýva so zistení Antalu a kol. (2012) na hodinách telesnej a športovej výchovy je z pohľadu dievčat - žiačok najžiadanejšou športovou hrou volejbal.

Štatisticky významné rozdiely v odpovediach respondentov sme zaznamenali z pohľadu intersexuálych rozdielov a z pohľadu sídelného u žien na hladine $p < 0,01$ (tab. 1).

Pri zisťovaní rozsahu vyučovania športových hier v rámci tematického celku sme zistili, že najčastejšie sa vyučujú v rozsahu od 11 do 16 hodín. Túto možnosť označili najmä muži vyučujúci na mestských i vidieckych školách, ale aj ženy vyučujúce na mestských školách (obr. 3). Ženy vyučujúce na vidieckych školách vyučujú športové hry najčastejšie v rozsahu do 10 hodín v jednom tematickom celku.

Štatisticky významné rozdiely v odpovediach respondentov sme zaznamenali iba z pohľadu intersexuálych rozdielov na hladine $p < 0,01$ (tab. 1).

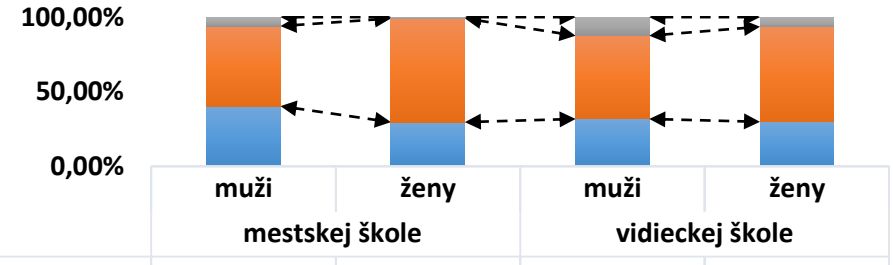


	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
do 10 hodín v jednom TC	34,21%	42,16%	38,97%	50,32%
17 a viac hodín v jednom TC	2,63%	8,82%	6,62%	6,45%
11 – 16 hodín v jednom TC	63,16%	49,02%	54,41%	43,23%

Obrázok 3 Najčastejší rozsah vyučovania športových hier

Ďalej nás zaujímal názor učiteliek a učiteľov, ktorý didaktický prístup (technický alebo herne orientovaný) uprednostňujú pri vyučovaní športových hier (obr. 4). Najčastejšou odpoveďou vo všetkých nami sledovaných skupinách bola odpoveď „oba prístupy využívam v rovnakej miere“. Túto možnosť označilo vo všetkých skupinách viac ako 53% respondentov. Technický didaktický prístup najviac využívajú muži vyučujúci na vidieckych školách (12,50%) a herne orientovaný didaktický prístup naopak muži vyučujúci na mestských školách (40,35%).

Štatisticky významné rozdiely v odpovediach respondentov sme zaznamenali iba z pohľadu sídelného u mužov na hladine významnosti $p < 0,01$ (tab. 1).

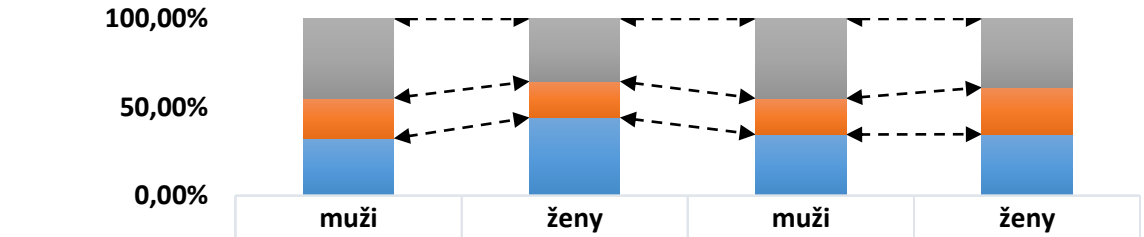


	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
technický didaktický prístup	6,14%	0,98%	12,50%	6,45%
oba prístupy využívam v rovnakej miere	53,51%	69,61%	55,88%	63,87%
herne orientovaný didaktický prístup	40,35%	29,41%	31,62%	29,68%

Obrázok 4 Uprednostňovaný didaktický prístup pri vyučovaní športových hier

Z pohľadu preferencie typu hodiny pri vyučovaní športových hier sme zistili (obr. 5), že muži oboch nami sledovaných skupín preferujú hodiny zamerané na zdokonaľovanie herných činností a zručností (44%). Ženy vyučujúce na mestských školách preferujú herné hodiny (44,12%) a ženy vyučujúce na vidieckych školách podobne ako skupina mužov zdokonaľovacie hodiny.

Rozdielnosti v odpovediach respondentov z pohľadu štatistického vyhodnotenia neboli významné (tab. 1).

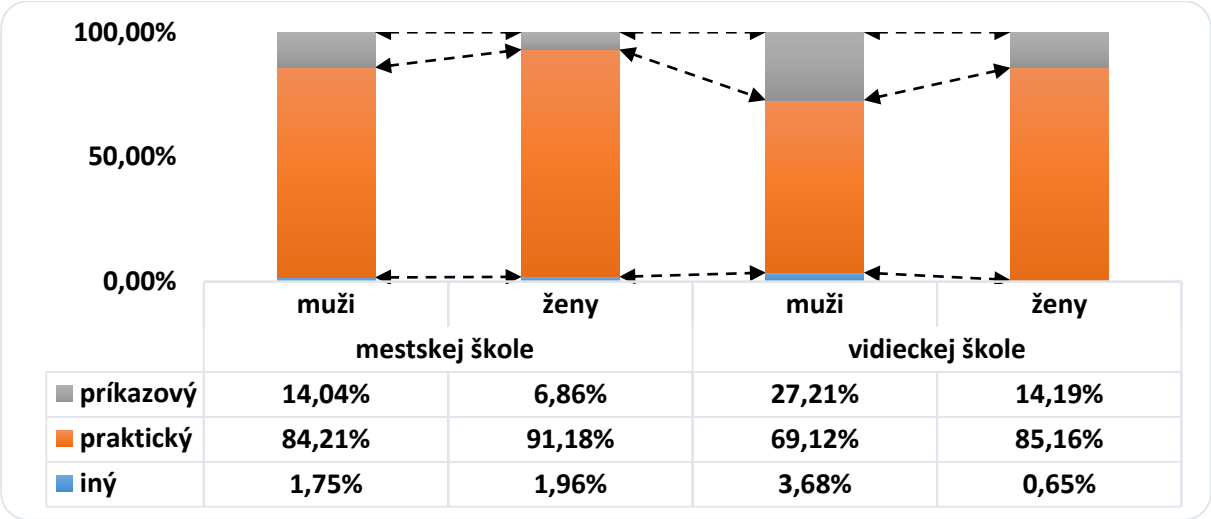


	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
zdokonaľovacie	44,74%	35,29%	44,85%	38,71%
nácvičné	22,81%	20,59%	20,59%	26,45%
herné	32,46%	44,12%	34,56%	34,84%

Obrázok 5 Preferencia typov hodín športových hier

Z pohľadu didaktických štýlov bol najpreferovanejším didaktickým štýlom pri vyučovaní športových hier vo všetkých nami sledovaných súboroch praktický štýl (obr. 6). Frekvencia odpovedí bola vo všetkých skupinách vyššia ako 69,12%, pričom najväčšiu frekvenciu odpovedí sme zaznamenali v skupine žien vyučujúcich na mestských školách (91,18%). Príkazový didaktický štýl využívajú pri vyučovaní športových hier v najväčšej miere muži, vyučujúci na vidieckych školách (27,21%). Rychtecký, Fialová (2002) zdôrazňujú, že je len veľmi obtiažne určiť, ktorý didaktický štýl je v konkrétnej pedagogickej situácii najvhodnejšie použiť. Dôležité je aby sa pri vyučovaní nepreferoval iba jeden štýl a vnímali sa zmeny vo vyspelosti žiakov a ciele vyučovania. Podľa výskumu Tomajka, Dobrého (2002) najviac známym a teda aj najčastejšie používaným didaktickým štýlom u učiteliek a učiteľov telesnej a športovej výchovy v Čechách sú príkazový a praktický. Tretie miesto vo využívaní didaktického štýlu zaujali štýly so sebahodnotením a recipročný.

Štatisticky významné rozdiely v odpovediach respondentov sme zaznamenali z pohľadu intersexuálnych rozdielov a taktiež z pohľadu sídelného v skupine mužov (tab. 1).

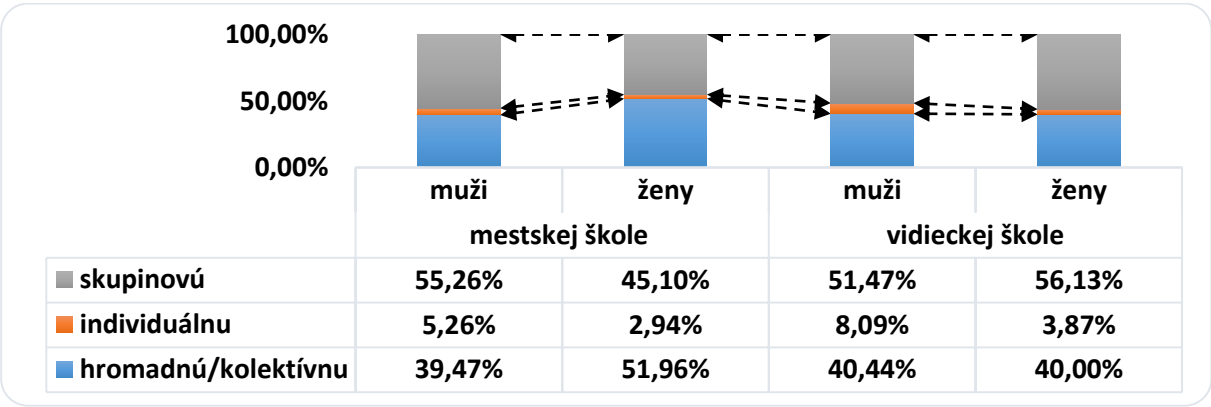


	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
príkazový	14,04%	6,86%	27,21%	14,19%
praktický	84,21%	91,18%	69,12%	85,16%
iný	1,75%	1,96%	3,68%	0,65%

Obrázok 6 Uprednostňovaný didaktický štýl pri vyučovaní športových hier

Najpreferovanejšia sociálno-interakčná forma pri vyučovaní športových hier (obr. 7) je forma skupinová, ktorú preferujú všetky nami sledované skupiny učiteliek a učiteľov. Výnimku tvorili iba ženy vyučujúce na mestských školách, ktoré uprednostňujú v najväčšej miere hromadnú formu (51,96%).

Rozdielnosti v odpovediach respondentov z pohľadu štatistického vyhodnotenia neboli významné (tab. 1).



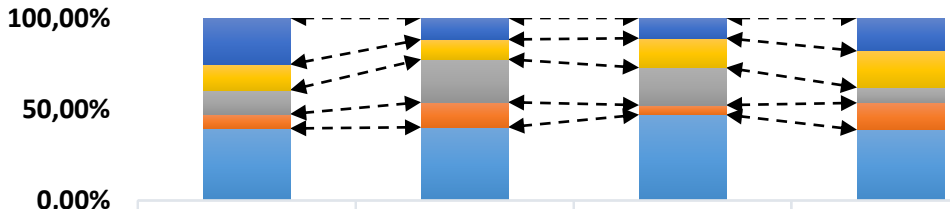
	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
skupinovú	55,26%	45,10%	51,47%	56,13%
individuálnu	5,26%	2,94%	8,09%	3,87%
hromadnú/kolektívnu	39,47%	51,96%	40,44%	40,00%

Obrázok 7 Uprednostňovaná sociálno-interakčná forma

Z metodicko-organizačných foriem pri vyučovaní športových hier všetky nami sledované skupiny učiteliek a učiteľov v najväčšej miere využívajú herné cvičenia (obr. 8). Frekvencia odpovedí sa pohybovala v rozpätí od 38,71% (ženy vyučujúce na vidieckych školách) až po 47,06% (ženy vyučujúce na mestských školách). Muži vyučujúci na mestských školách často preferujú aj vlastnú hru (25,44%), pričom muži (20,59%) a ženy (23,53%)

vyučujúce na vidieckych školách zas prípravné cvičenia. Prípravné hry v najväčšej miere využívajú pri vyučovaní športových hier ženy vyučujúce na vidieckych školách (20%). Mazal (2000) uvádza, že aplikácia sebalepších metód k ničomu nevedie, pokiaľ chýba vzájomný kladný vzťah medzi učiteľom a žiakom. Švec (2002) zdôrazňuje, že je dôležité aby učitelia vytvárali priaznivú socio-emočnú klímu a stimulujúce prostredie v triede, ktoré umožňujú žiakom realizovať individuálne potreby.

Štatisticky významné rozdiely v odpovediach respondentov sme zaznamenali aj v skupine mužov a aj žien z pohľadu sídelného (tab. 1)

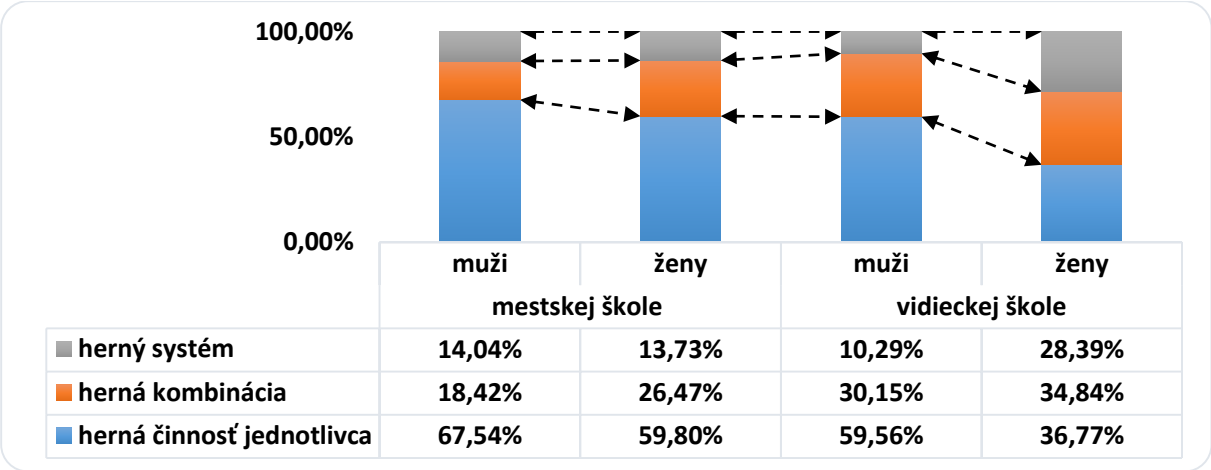


	muži	ženy	muži	ženy
	mestskej škole		vidieckej škole	
vlastnú hru	25,44%	11,76%	11,03%	18,06%
prípravnú hru	14,04%	10,78%	16,18%	20,00%
prípravné cvičenia	13,16%	23,53%	20,59%	8,39%
neviem posúdiť	7,89%	13,73%	5,15%	14,84%
herné cvičenia	39,47%	40,20%	47,06%	38,71%

Obrázok 8 Uprednostňovaná metodicko-organizačná forma

Za najdôležitejšiu hernú činnosť z pohľadu obsahu športovej hry považujú všetci respondenti hernú činnosť jednotlivca (obr. 9). Votík (2011) uvádza, že ak ich hráči ovládajú a vedia ich efektívne využívať pri riešení herných situácií, vedie to k víťazstvu v samotnom zápase. Najväčší význam im pripisujú muži vyučujúci na mestských školách, kde túto odpoveď označilo v našich odpoveďových formulároch až 67,54% respondentov. Najmenší význam z pohľadu vyučovania športových hier učitelia pripisujú herným systémom, kde frekvencia odpovedí bola v rozsahu od 10,29% (muži - vidiecke školy) a do 28,39% (ženy - vidiecke školy).

Štatisticky významné rozdiely v odpovediach respondentov sme zaznamenali z pohľadu intersexuálneho a u žien z pohľadu sídelného (tab. 1).



Obrázok 9 Najdôležitejšia herná činnosť z pohľadu obsahu športových hier

Tabuľka 1 Sumárne štatistické vyhodnotenie rozdielnosti odpovedí respondentov

Otázka č.	muži/ženy	muži mesto/vidiek	ženy mesto/vidiek
1	** p= 9,667 E-14	sn p= 0,2348	** p= 0,0015
2	** p= 0,0133	sn p= 0,1972	sn p= 0,4079
3	** p= 0,0095	sn p= 0,1349	sn p= 0,0997
4	sn p= 0,2327	sn p= 0,8944	sn p= 0,2946
5	** p= 0,003212	* p= 0,0207	sn p= 0,1289
6	sn p= 0,1815	sn p= 0,6344	sn p= 0,1682
7	sn p= 0,0524	* p= 0,0260	** p= 0,00548
8	** p= 0,00019	sn p= 0,0912	** p= 0,00077

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

ZÁVER

Súčasné poňatie vyučovania v školskej telesnej a športovej výchove je potrebné realizovať podľa aktuálnych požiadaviek súčasného projektu vzdelávania na Slovensku. Za najaktuálnejšie považujeme tie, ktoré budú žiakov viesť k samostatnosti, kreativite a k celkovému rozvoju osobnosti najmä z pohľadu zdravia. Dôležitú úlohu pritom zohrávajú práve učiteľky a učitelia a ich prístup k realizácii vyučovania. Je všeobecne známe, že iba tvorivý učiteľ/učiteľka môže vychovávať tvorivých žiakov (Tomajko, 1993). Vzťah učiteliek a učiteľov telesnej a športovej výchovy k vyučovania tohto náročného predmetu môže ovplyvniť budúcnosť množstva ľudí. Vzbudenie záujmu o pohyb a nastolenie potreby zdravého životného štýlu u mladej generácie môžu výrazne prispieť k ďalšiemu harmonickému vývoju jedinca. Dôležitú úlohu pri tom zohráva množstvo aspektov. Z nášho pohľadu sme si ako významnú premennú zvolili oblasť didaktických prístupov k vyučovaniu športových hier. Zistili sme, že z pohľadu rozsahu vyučovania športových hier v rámci tematického celku sa najčastejšie vyučujú v rozsahu od 11 do 16 hodín. Z pohľadu didaktického prístupu k vyučovaniu sme zistili, že obidva nami ponúknuté typy (technický alebo herne orientovaný) využívajú naši respondenti rovnako. Podobne tak sme zistili zhodu aj pri zisťovaní najčastejšie uprednostňovaného typu hodinu (nácvičná, zdokonaľovacia, herná). Všetci respondenti dominantne využívajú zdokonaľovací typ hodiny. Toto zistenie považujem za negatívne, pretože sa domnievame, že na tomto stupni vzdelávania, by ešte stále mali dominovať nácvičné typy hodiny. Problémom je asi to, že učitelia nie vždy vedia pripraviť zaujímavý obsah takéhoto typu hodiny. Najmä vzhľadom k monotónnosti pri nácviku. Najčastejšie používaným didaktickým štýlom je praktický štýl. Je charakteristický tým, že časť rozhodnutia prenáša učiteľ na žiaka. Učiteľ určuje učivo, vyučovaciu metódu a formu a žiak si sám vyberá miesto, čas cvičenia, na základe navrhnutých možností učiteľom si sám vyberá spôsob ako bude činnosť realizovať, určuje si tempo a intenzitu cvičenia.
Na tomto stupni vzdelávania patrí tento štýl všeobecne k najčastejšie používaným didaktickým štýlom. Z pohľadu sociálno-interakčných foriem sme zistili, že najvyužívanejšou formou v našom súbore je skupinová forma, čo poukazuje na určitú členenosť vyučovania pravdepodobne z pohľadu rozdielnej homogenity žiakov. Najpoužívanejšou metodicko-organizačnou formou sú herné cvičenia, ktoré v sebe spájajú nácvik a aj zdokonaľovanie zväčša realizovaný v podmienkach hry (útočná aj obranná fáza hry = útočník a aj obranca). Na záver sme zistili, že aj z pohľadu obsahu hier uprednostňovanou hernou činnosťou je herná činnosť

jednotlivca. Je to prirodzené vzhľadom k tomu, že tvoria základ pre všetky ďalšie herné činnosti, či už herné kombinácie alebo herný systém.

Z pohľadu štatistických rozdielností sme z pohľadu:

- intersexuálneho porovnania zistili významné rozdiely v oblastiach rozsah vyučovania športových hier, preferencia didaktického prístupu, využívanie špecifického typu hodiny a uprednostňovania hernej činnosti;

- sídelného porovnania zistili u mužov (učiteľov) významné rozdiely v oblastiach využívania špecifického typu hodiny a metodicko-organizačných foriem u žien (učiteliek) v oblastiach metodicko-organizačných foriem a uprednostňovania hernej činnosti.

Na základe uvedeného konštatujeme, že za najzávažnejší problém, vyplývajúci z nášho prieskumu môžeme označiť skutočnosť, že naši respondenti nepovažujú za dôležité naučiť žiakov základy herných zručnosti cez prvú etapu učenia sa (nácvik), ale skôr inklinujú k tomu, že preferujú druhú etapu t.j. zdokonaľovanie herných zručností v herných podmienkach. Na jednej strane je možné toto akceptovať, vytvára sa atraktívnejší priebeh hodiny, ale na druhej strane to môže viesť k frustrácii menej zdatných žiakov (hráčov) z toho, že sa v súboji v rámci herného cvičenia nevedia presadiť. Odporúčame preto aby učiteľky a učitelia viac hodín venovali nácviku herných činností. Najmä v začiatku tematického celku s tým, aby pre nácvik vybrali iba dve-tri techniky hernej činnosti a na tie sa spolu so žiakmi plne sústredili. Lepšie ovládanie herných zručností prinesie žiakom výrazne pozitívnejší zážitok z realizovanej činnosti.

Na záver si dovolíme prezentovať ešte jedno dôležité odporučenie – učiteľky a učitelia telesnej a športovej výchovy by mali vo zvýšenej miere dbať nato aby vo svojich žiačkach a žiakoch, ale aj v sebe intenzívnejšie podnecovali najmä vnútornú motiváciu k realizáciu zdraviu prospešnej, deťom prístupnej forme pohybu realizovanej cez pre nich zaujímavé a obľúbené pohybové aktivity, ktorými športové hry určite sú.

LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š., KOLLÁR, R. 2003. Pravidlá vybraných športových hier II. Banská Bystrica : UMB, 2003, 200s.
- ANTALA, B. a kol. 2012. Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl. NŠC, FTVŠ UK Bratislava : END, spol. s r.o., 2012, 168 s.

- ARGAJ, G. 2010. Nové prístupy k vyučovaniu pohybových (netradičných) hier v súvislosti so zavádzaním novej koncepcie telesnej a športovej výchovy. In *Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK,* č. 17. 2010, s. 5-9.
- BENDÍKOVÁ, E. a kol. 2016. Záujem žiakov o športovú hru florbal v rámci telesnej a športovej výchovy. In *Hry 2016*. ZČU Plzeň, 2016, s.7-17.
- DISMORE, H., BAILEY, R. 2011. Fun and enjoyment in physical education: Young people's attitudes. *Research Papers in Education,* vol. 26, 2011, s. 499-516.
- KAČÁNI, L. 2000. Futbal, teória a prax hernej prípravy. Bratislava : SPN, 2000, 143 s.
- KOLLÁR, R. 2007. Futbal vo vyučovaní telesnej výchovy na ZŠ. Banská Bystrica : PF UMB, 2007, 107s.
- MAZAL, F. 2000. Pohybové hry a hraní. Olomouc : Hanex, 2000, 292 s.
- NEMEC, M. 2002. Príprava mladých futbalistov na školách a v oddieloch. Banská Bystrica : UMB, 2002, 101 s.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 2002. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha : UK Karolinum, 2002, 171 s.
- SEKOT, A. 2009. Pohybova aktivita versus obezita. In SÜSS, V., MUŽÍK, V. 2009. Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. Brno : Masarykova univerzita, 2009, 168 s.
- ŠVEC, Š. 2002. Základné pojmy v pedagogike a andragogike. Bratislava: IRIS, 2002, 276 s.
- TOMAJKO, D. 1993. Aplikace didaktických stylú v basketbalu. In *Těl. Vých. Mlád.*, 1993, roč. 59, č. 4, s. 39-41.
- TOMAJKO, D., DOBRÝ, L. 2002. Didaktické styly a metodicko-organizační formy ako základ vyučování pohybových her. In *Těl. Vých. Mlád*., 2002, roč. 68, č. 4, s. 26-33.
- VILÍMOVÁ, V., HURYCHOVÁ, A. 2001. Tělesná výchova a sport jako prostředek harmonického rozvoje dětí a mládeže. In *Role tělesné výchovy a sportu v transformujících se zemích středoevropského regionu*. Brno : Masarykova univerzita, 2001, s. 23-25.
- VOTÍK, J. 2011. *Fotbalová cvičení a hry. 2.*, dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011.152 s.

Kontakt:

Miroslav Nemec

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40 97401 Banská Bystrica

Email: Miroslav.nemec@umb.sk

OSOBNÁ POHODA AKO SÚČASŤ KVALITY ŽIVOTA: LÍŠI SA SUBJEKTÍVNA OSOBNÁ POHODA MUŽOV NA ZÁKLADE ICH ŠPORTOVEJ AKTIVITY

Petra Pačesová, Pavel Šmela

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

ABSTRAKT

Príspevok je zameraný na oblasť subjektívnej osobnej pohody v súvislosti so športovou aktivitou mužov. Výskumný súbor tvorilo 86 mužov (priemerný vek 19,94±1,38 roku); športujúci muži: n= 50, nešportujúci muži: n= 36). Osobnú pohodu sme zisťovali dotazníkom BDI (Grob et al. 1991, slovenská modifikácia Džuka 1995). Naše výsledky odhalili signifikantný rozdiel medzi športujúcimi a nešportujúcimi mužmi v obidvoch pozitívnych dimenziách osobnej pohody (dimenzia pozitívny postoj k životu: p= 0,00; dimenzia sebaocenenie: p= 0,00). Signifikantný rozdiel medzi mužmi z hľadiska športovej aktivity v negatívnych dimenziách osobnej pohody sa preukázal len v dvoch dimenziách- telesné ťažkosti (p= 0,00) a depresívne naladenie (p= 0,00).

Kľúčové slová: subjektívna osobná pohoda, muži, neskorá adolescencia, športovci, nešportovci

ABSTRACT

The paper is focused on the area of subjective well-being related to men's sports activity. The research sample consist of 86 males (mean age 19,94±1,38 years); athletes: n = 50, nonathletes: n = 36). To find out the level od subjective well-being wasused a BDI- questionnaire -Bern questionnaire of subjective well-being (Grob et al 1991, Slovak modification- Džuka 1995). Our results has shown a significant difference between athletes and nonathletes in both positive dimensions of subjective well-being- positive life attitude (p= 0.00) and self-evaluating (p = 0.00). The significant difference between athletes and nonathletes in the negative dimensions of subjective well-being has shown only in two dimensions- the depresive mood (p= 0.00) and the somatic problems (p= 0.00).

Key words: subjective well-being, men, late adolescence, athletes, nonathletes

ÚVOD

Na kvalitu života môžeme nazerať ako na objektívnu a subjektívnu. Objektívna kvalita života predstavuje fyzické zdravie a sociálny status človeka, subjektívna sa odvíja najmä od emocionálnej stránky človeka a predstavuje spokojnosť so životom vo všeobecnosti. Z hľadiska tejto stránky kvality života je dôležitá nielen vlastná emocionalita človeka ale tiež kognitívne hodnotenie jednotlivých aspektov v živote. Subjektívna a objektívna kvalita života pritom nemusia byť navzájom priamo-úmerné (Payne et al. 2005).

Miera kvality života teda reflektuje subjektívne posúdenie vlastnej životnej situácie vo všeobecnosti. Z hľadiska psychológie je dôležitý práve pojem spokojnosť, kvalitne žije teda ten človek, ktorý je so svojím životom spokojný (Křivohlavý 2002).

S kvalitou života súvisia vnútorné aj vonkajšie faktory. Vnútorné zahŕňajú vrodené dispozície, psychickú a telesnú výbavu. Medzi vonkajšie faktory patrí najmä prostredie, v ktorom človek žije, a na ktoré sa musí adaptovať- ekonomické, materiálne, kultúrne či pracovné podmienky (Vaďurová a Mühlpacher 2005).

Športová aktivita má potenciál ovplyvniť vnútorné faktory. V tomto zmysle môžeme pojem športová aktivita aj vymedziť. Vychádzať pritom možno z delenia telesných aktivít podľa autorov Fuchs, Klaperski, Gerber a Seelig (2015), ktorí tento pojem definujú ako telesné aktivity so zvýšeným výdajom energie, ktoré človek vykonáva za účelom prežívania radosti, socializácie alebo upevňovania zdravia. Z hľadiska zamerania našej práce budeme v nasledujúcom texte pracovať s pojmom športová aktivita tak ako ho chápu uvedení autori.

Osobná pohoda sa dostala do popredia vedecko- výskumného záujmu psychológov až v posledných dvadsiatich rokoch (Blatný et al. 2010). „Postupne sa tak napĺňa definícia zdravia zverejnená Svetovou zdravotníckou organizáciou WHO, podľa ktorej nie je zdravie chápané len ako neprítomnosť choroby či poruchy ale tiež ako stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody (well- being)“ (Blatný et al. 2010, s. 197). Uvedená definícia by podľa nášho názoru, mala byť hlavným argumentom k tomu, prečo osobnej pohode a všetkým jej aspektom venovať odbornú i laickú pozornosť.

Osobná pohoda teda môže byť definovaná ako dlhodobý emočný stav, ktorý zahŕňa telesný, psychický a sociálny aspekt a významnou mierou sa podieľa na celkovej kvalite života človeka. Pojem osobnej pohody býva operacionalizovaný ako zážitok, ktorý trvá minimálne týždne, nie okamihy (Diener a Biswas- Diener 2008; Kebza a Šolcová 2005).

Osobná pohoda je v najširšom zmysle slova tvorená dvoma základnými aspektmi, a to kognitívnym a emocionálnym. Kognitívny aspekt zahŕňa vedomé hodnotenie vlastného života,

resp. spokojnosť s vlastným životom. Emocionálny aspekt zahŕňa nálady, emócie a afekty, pretože ľudia prežívajú istú mieru spokojnosti bez toho, aby o nej vedome premýšľali. Ide najmä o dlhodobo prežívané emócie, ich frekvenciu a intenzitu. V konečnom dôsledku tak môžeme tvrdiť, že osobná pohoda je výsledkom prítomnosti pozitívnych afektov, neprítomnosti negatívnych afektov a spokojnosti s vlastným životom (Blatný 2001; Blatný et al. 2010; Myers a Diener 1995 in Blatný 2010).

V odbornej a vedeckej literatúre nájdeme viacero štúdií, ktoré odhalili, že respondenti, ktorí sa venujú športovej aktivite vykazujú vyššiu mieru osobnej pohody alebo niektorých jej aspektov. Domnievame sa, že je to práve preto, že športová aktivita v sebe nesie mnohé benefity ako napr. aspekty psychohygieny, relaxácie, zvýšeného sebavedomia (v prípade úspešne zvládnutej alebo prekonanej prekážky). „Športová aktivita má vplyv na osobnú pohodu človeka, pretože prispieva k nezávislému životu, vytváraniu sociálnych väzieb, k emočnému zdraviu a k adaptívnemu fungovaniu človeka“ Balatka (2007, s. 99).

Vo všeobecnosti výskumné zistenia preukázali priaznivý účinok športovej aktivity na psychickú pohodu, sebaúctu, zníženie intenzity reakcií na stresory, zníženie prežívaného stresu alebo zníženie príznakov depresie (napr. Donaldson a Ronan 2006; Ensel a Lin 2004; Steptoe a Butler 1996).

METODIKA

Charakteristika výskumného súboru

Výskumný súbor tvorí 86 mužov (priemerný vek 19,94±1,38 roku), všetci respondenti sú vo veku od 18 do 22 rokov. Z hľadiska veku sa respondenti nachádzajú v období neskorej adolescencie, hoci z formálneho hľadiska ich môžeme považovať za dospelých. Z tohto dôvodu budeme v texte tohto príspevku používať pomenovania „adolescent“ a „muž“ ako synonymá. Respondenti boli rozdelení do dvoch skupín na základe vykonávanej športovej aktivity. Podmienkou zaradenia do súboru *„športujúci/športujúce“* bolo vykonávanie športovej aktivity v rozsahu minimálne troch tréningových jednotiek týždenne bez ohľadu na to, či bola športová aktivita vykonávaná výkonnostne alebo rekreačne a to kontinuálne minimálne 1 rok (n= 50). Do súboru nešportujúcich (n= 36) patrili respondenti, ktorí sa športovej aktivite v uvedenom rozsahu nevenovali.

Spôsob získavania údajov

Na zistenie úrovne osobnej pohody sme využili dotazník BDP- (Bernský dotazník subjektívnej pohody autora Alexandra Groba et al. z roku 1991. Do slovenského jazyka ho preložil a modifikoval autor Džuka (1995). Dotazník obsahuje 28 položiek rozdelených do pozitívnych a negatívnych dimenzií osobnej pohody, na ktoré respondent odpovedá prostredníctvom Likkertovej škály. Položky dotazníku sú rozelené do dvoch pozitívnych a troch negatívnych dimenzií osobnej pohody (Džuka 1995):

Dimenzia 1- Pozitívny postoj k životu: otázky zisťujúce postoj voči udalostiam v živote a presvedčenie, že človek žije zmysluplný život,

Dimenzia 2- Uvedomovanie si problémov: otázky zisťujúce ako si človek uvedomuje problémy vo svojom osobnom s sociálnom prostredí,

Dimenzia 3- Telesné ťažkosti a reakcie: otázky zisťujúce telesné reakcie a problémy s nimi súvisiace,

Dimenzia 4- Sebaocenenie: otázky zisťujúce mieru akceptácie seba samého, presvedčenie človeka o tom, že je cenný a že niečo významné môže dokázať,

Dimenzia 5- Depresívne naladenie: otázky (pri vysokom skóre) indikujúce prežívanie neradostného a bezzmyslového života.

Spôsob vyhodnotenia získaných údajov

Pri formulácii záverov sme využívali najmä všeobecné logické metódy (analýza, syntéza, komparácia, generalizácia údajov a tiež induktívne a deduktívne usudzovanie).

Štatistickú analýzu dát sme realizovali prostredníctvom štatistického softvéru IBM SPSS. Na testovanie normality dát sme využili Shapiro- Wilkov test. Na zistenie rozdielov medzi športujúcimi a nešportujúcimi ženami sme využili Mann- Whitneyho U. Pre výpočet effect size sme zvolili koeficient r ($r \geq 0,9$– veľmi silný vzťah; $r = 0,7$- 0,9- silný vzťah; $r = 0,5$- 0,7- stredne silný vzťah; $r = 0,3$- 0,5- slabý vzťah; $r \leq 0,3$- veľmi slabý vzťah) (Pett 1997).

Výskum bol realizovaný v rámci projektu VEGA 1/0726/17.

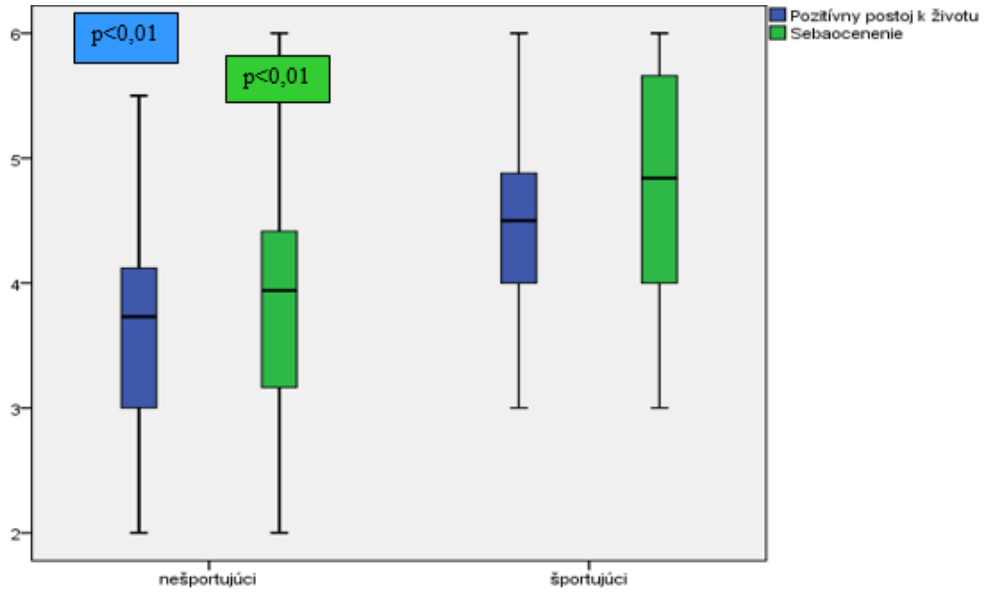
VÝSLEDKY

Získané dáta športujúcich a nešportujúcich mužov prezentujeme z hľadiska pozitívnych a negatívnych dimenzií osobnej pohody. pre vyššiu prehľadnosť prezentujeme prostredníctvom tabuliek a obrázkov- krabicových grafov.

K pozitívnym dimenziám osobnej pohody patrí dimenzia pozitívny postoj k životu a Sebaocenenie. Dimenziu *Pozitívny postoj k životu* tvoria položky, ktoré zisťujú pohľad jednotlivca na svoju budúcnosť, užívanie si života, radosť zo života a pod. Z hľadiska frekvencie športovej aktivity sme zaznamenali medzi súbormi mužov rozdiel na 1% hladine štatistickej významnosti. Športujúci muži dosiahli priemerné skóre 4,5±0,64 bodu, zatiaľ čo nešportujúci muži 3,66±0,14 bodu. Rozdiel stredných hodnôt dosiahnutého skóre medzi súbormi je 0,84±0,16 bodu v prospech súboru športujúcich mužov a tento výsledok je štatisticky významný (U= 393,5; p= 0,00; r= 0,44). Môžeme teda usudzovať, že muži, ktorí športujú minimálne 3- krát týždenne majú pozitívnejší postoj k životu ako muži, ktorí nešportujú vôbec.

Položky druhej pozitívnej dimenzie dotazníka- *Sebaocenenie* zisťujú mieru pozitívneho postoja k sebe samému. Rovnako v tejto dimenzii dosiahol súbor športujúcich mužov vyššie priemerné skóre (4,77±0,12 bodu) ako súbor nešportujúcich (3,95±0,17 bodu). Rozdiel medzi súbormi športujúcich a nešportujúcich mužov je 0,82±0,2 bodu v prospech športujúcich mužov a tento rozdiel je významný na 1% hladine štatistickej významnosti (U= 466; p=0,00; r= 0,34).

Z uvedených výsledkov teda môžeme usudzovať, že miera sebaocenenia športujúcich mužov je vyššia ako v prípade nešportujúcich a majú teda k vlastnej osobe pozitívnejší vzťah. Číselné vyjadrenie stredných hodnôt (priemer a medián) dosiahnutého skóre súborov mužov z hľadiska športovej aktivity v pozitívnych dimenziách osobnej pohody prezentuje tabuľka 1. Grafické zobrazenie stredných hodnôt dosiahnutého skóre a rozptylov súborov mužov v týchto dimenziách dokumentuje obrázok 1.



Obrázok 1 Stredné hodnoty dosiahnutého skóre v pozitívnych dimenziách osobnej pohody súborov mužov z hľadiska frekvencie športovej aktivity

Z hľadiska analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že športujúci muži dosiahli v obidvoch pozitívnych dimenziách vyššie priemerné skóre ako nešportujúci muži. Z obrázku 1 je tiež evidentné, že tak ako v súbore nešportujúcich mužov, tak aj v súbore športujúcich mužov to bola dimenzia *Sebaocenenie*, v ktorej dosiahli respondenti vyššie priemerné bodové skóre.

Tabuľka 1 Prehľad stredných hodnôt dosiahnutého skóre súborov mužov z hľadiska frekvencie športovej aktivity v pozitívnych dimenziách osobnej pohody

Frekvencia športovej aktivity		Pozitívny postoj k životu	Sebaocenenie
Nešportujúci muži	Priemer	3,66	3,95
	Medián	3,73	3,94
	SD	0,84	1,00
	Štd. chyba priemeru	0,14	0,17
Športujúci muži	Priemer	4,50	4,77
	Medián	4,38	4,83
	SD	0,64	0,86
	Štd. chyba priemeru	0,09	0,12

Štatistickej analýze sme podrobili aj získané dáta v negatívnych dimenziách dotazníka BDP. Ide o dimenziu *Telesné ťažkosti, Depresívne naladenie* a *Uvedomovanie si problémov*. Domnievame sa, že informácia o miere prežívania negatívnych aspektov osobnej pohody nám pomôže doplniť informáciu o prežívaní tých pozitívnych.

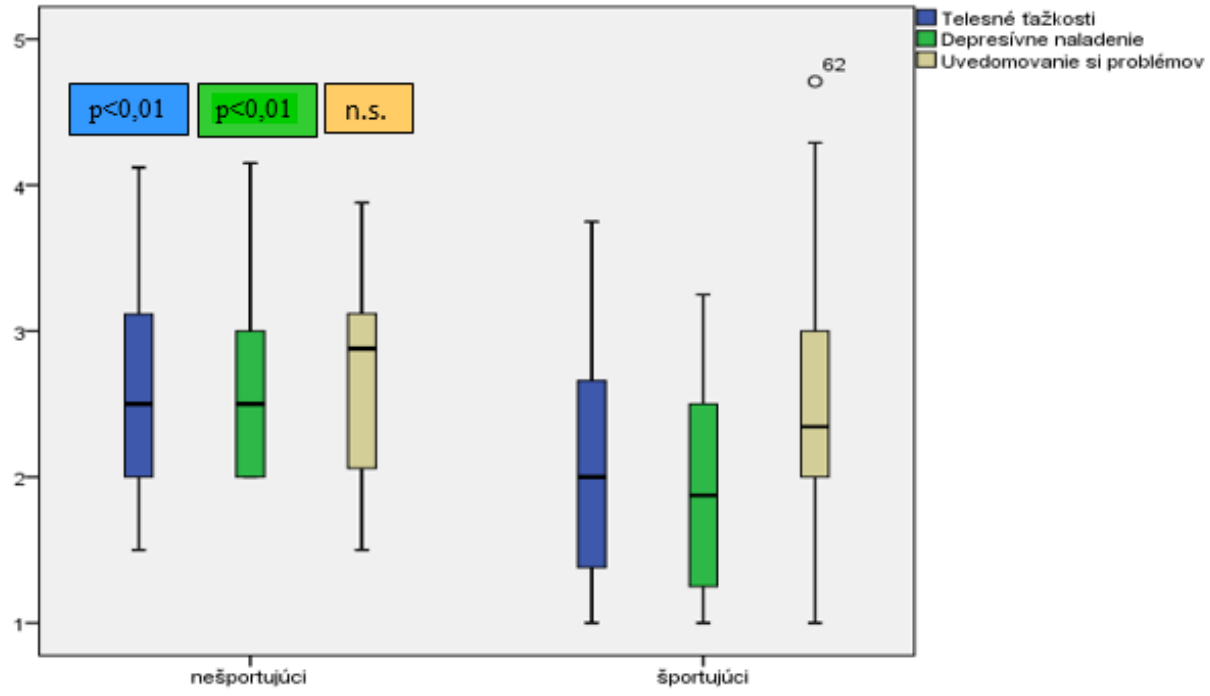
Dimenzia *Telesné ťažkosti* obsahuje položky zameriavajúce sa na zistenie somatických problémov ako napr. miera bolesti, únavy, nechutenstva, prítomnosť ochorenia, závratov alebo búšenie srdca. Vyššie priemerné skóre v tejto dimenzii dosiahol súbor nešportujúcich mužov 2,64±0,12 bodu. Súbor športujúcich mužov dosiahol v priemere 2,09±0,11 bodu. Rozdiel stredných hodnôt dosiahnutého skóre medzi týmito dvoma súbormi mužov je 0,55±0,16, pričom tento rozdiel je signifikantný na 1% hladine štatistickej významnosti ($U= 537$; $p= 0,001$; $r= 0,35$).

Dimenzia *Depresívne naladenie* (DEPN) je tvorená položkami, ktoré zisťujú mieru aktivity, záujmu o ostatných ľudí, záujmu všeobecne a pod. Vyššie priemerné skóre v tejto dimenzii dosiahol súbor nešportujúcich mužov (2,58±0,09 bodu). Priemerné bodové skóre v

súbore športujúcich mužov bolo nižšie (1,88±0,97 bodu). Rozdiel stredných hodnôt medzi uvedenými súbormi mužov bol 0,70 ± 0,14 bodu. Tento rozdiel sa preukázal na 1% hladine štatistickej významnosti (U= 400,5; p = 0,00; r= 48).

Dimenzia *Uvedomovanie si problémov* obsahuje položky zisťujúce starosti respondentov kvôli ľuďom v okolí, kvôli vlastným medziľudským vzťahom, kvôli práci, vlastnému zdraviu, starnutiu, partnerovi/ partnerke a kvôli financiám. V tejto dimenzii sme zaznamenali vyššie priemerné dosiahnuté skóre v súbore nešportujúcich mužov (2,71±0,11 bodu) v porovnaní s priemerným dosiahnutým skóre v súbore športujúcich mužov (2,53±0,13 bodu). Tieto údaje však môžeme interpretovať iba vecne, pretože rozdiel medzi súbormi mužov z hľadiska frekvencie športovej aktivity je 0,17 ± 0,17 bodu a tento rozdiel nie je štatisticky významný (U= 760; p= 0,21; r= 0,13).

Číselné vyjadrenie stredných hodnôt (priemer a medián) dosiahnutého skóre súborov mužov z hľadiska športovej aktivity v negatívnych dimenziách osobnej pohody prezentuje tabuľka 2. Grafické zobrazenie stredných hodnôt dosiahnutého skóre a rozptylov bodov súborov mužov v týchto dimenziách dokumentuje obrázok 2.



Obrázok 2 Stredné hodnoty dosiahnutého skóre v negatívnych dimenziách osobnej pohody súborov mužov z hľadiska frekvencie športovej aktivity

Môžeme konštatovať, že vo všetkých negatívnych dimenziách osobnej pohody sme zaznamenali vyššie priemerné skóre v súbore nešportujúcich mužov v porovnaní so súborom športujúcich mužov. V prípade dimenzií *telesné ťažkosti* a *depresívne naladenie* ide o štatisticky významný rozdiel.

Tabuľka 2 Prehľad stredných hodnôt dosiahnutého skóre súborov mužov z hľadiska frekvencie športovej aktivity v negatívnych dimenziách osobnej pohody

Frekvencia športovej aktivity		Uvedomovanie si problémov	Telesné ťažkosti	Depresívne naladenie
Nešportujúci muži	Priemer	2,71	2,64	2,58
	Medián	2,88	2,54	2,54
	SD	0,68	0,71	0,53
	Štd. chyba priemeru	0,11	0,12	0,09
Športujúci muži	Priemer	2,53	2,09	1,89
	Medián	2,35	1,98	1,83
	SD	0,89	0,75	0,68
	Štd. chyba priemeru	0,13	0,11	0,10

DISKUSIA

Naše zistenia preukázali signifikantné rozdiely v pozitívnych aspektoch subjektívnej osobnej pohody medzi športujúcimi a nešportujúcimi mužmi. Podobne McAuley a Rudolph (1995) preukázali pozitívny efekt vykonávania športovej aktivity mužov na pozitívne aspekty osobnej pohody. Zaujímavé zistenia priniesli aj Weyerer a Kupfer (1994). Autori zistili, že fyzická aktivita zvyšuje mieru osobnej pohody a dokonca na ňu pôsobí preventívne. K obdobným záverom prišiel vo svojej štúdii aj Fox (1999), ktorý preukázal pozitívny efekt športovej aktivity na osobnú pohodu anglických mužov. Môžeme teda usudzovať, že potenciál športovania sa prejavuje aj v oblasti pozitívnych aspektov osobnej pohody.

Naše zistenia ohľadom negatívnych aspektov subjektívnej osobnej pohody nemôžeme konštatovať tak jednoznačne ako tie pozitívne- významný rozdiel v prospech športujúcich mužov sa preukázal iba v prípade dvoch dimenzií osobnej pohody z troch.

Na základe výskumu De la Cruz-Sanchez et al. (2011), ktorý bol realizovaný v súbore španielskych mužov autori prišli k záveru, že existuje vzťah medzi voľnočasovou športovou aktivitou a úrovňou osobnej pohody. Autori preukázali, že športovanie súvisí s nižším výskytom negatívnych indikátorov duševného zdravia (napr. depresívne naladenie, depresia

a úzkosť). Naše zistenia s uvedeným korešpondujú- práve v dimenzii depresívne naladenie sme odhalili rozdiel signifikantný na 1% hladine štatistickej významnosti.

Podobne Ensel a Lin (2004) na základe výskumu amerických respondentov uvádzajú, že čím viac jedinec športuje, tým menej sa u neho manifestujú negatívne psychické a tiež somatické symptómy.

ZÁVER

Naše výsledky odhalili, že športujúci muži majú významne vyššiu mieru pozitívneho postoja k životu a tiež mieru sebaocenenia ako nešportujúci muži v období neskorej adolescencie. U nešportujúcich mužov, v porovnaní so športujúcimi, sme taktiež zaznamenali významne vyššiu mieru niektorých negatívnych dimenzií subjektívnej osobnej pohody- telesných ťažkostí a depresívneho naladenia. V úrovni Uvedomovania si problémov sme medzi mužmi z hľadiska športovania nezaznamenali významný rozdiel. S odvolaním sa na naše zistenia sa môžeme domnievať, že športová aktivita je významným pozitívnym činiteľom v rámci pozitívnych aspektov subjektívnej osobnej pohody.

Uvedený trend môžeme predpokladať aj v rámci úrovne prežívania telesných ťažkostí a depresívneho naladenia. V týchto intenciách môžeme odporučiť mužom v období neskorej adolescencie vykonávanie športovej aktivity v rozsahu minimálne troch tréningových jednotiek týždenne. Je nevyhnutné poukazovať na benefity pravidelného športovania a motivovať tak mladých mužov k športovaniu.

LITERATÚRA

1. BALATKA, O., 2007. Vliv pohybových aktivit na kvalitu života v regionech. In V. Hošek a P. Tiliger (Eds). *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých.* 94-117. Praha: Univerzita Karlova, FTVS.
2. BLATNÝ, M. et al., 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3434-7.
3. BLATNÝ, M., 2001. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: medzipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*. **65**(5), 385-392. ISSN 0009-062X.
4. DE LA CRUZ-SANCHEZ, E., MORENO-CONTRERAS, M. I., PINO-ORTEGA, J. a MARTINEZ-SANTOS, R., 2011. Leisure time physical activity and its relationships with some mental health indicators in Spain through the National Health Survey. *Salud Mental*. **34**(1), 45-52. ISSN 0185-3325.

5. DIENER, E. a BISWAS-DIENER, R., 2008. *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing. ISBN: 978-1-4051-4661-6.
6. DONALDSON, S. J. a RONAN, K. R., 2006. The Efects of Sports Participation on Young Adolescents Emotional Well-Being. ***Adolescence.*** **41**(162), 369-389. ISSN 0001-8449.
7. DŽUKA, J., 1995. Faktorová analýza modifikovanej verzie Bernského dotazníka subjektívnej pohody (BDP). *Československá psychologie*. **39**(6), 512-522. ISSN 0009-062X.
8. ENSEL, W. M. a LIN, N., 2004. Physical fitness and the stress process. *Journal of Community Psychology*. **32**, 81-101. ISSN 1520-6629.
9. FOX, K. R., 1999. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition.* **2**(3a), 411-418. ISSN 1475-2727.
10. FUCHS, R., KLAPERSKI, S., GERBER, M. a SEELIG, H., 2015. Messung der Bewegungs- and Sportaktivität: Der BSA- Fragebogen: Eine methodische Zwischenbilanz. *Zeitschrift für Gesundheitpsychologie.* ***23****(2)*, 60-76. ISSN 2190-6289.
11. KEBZA, V. a ŠOLCOVÁ, I., 2005. Koncept osobní pohody (well- being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In: M. Blatný, J. Dosedlová, V. Kebza, a I. Šolcová (Eds). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Vydavatelství MSD, s. 9-37. ISBN 80-86633-35-7.
12. KŘIVOHLAVÝ, J., 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Portál. ISBN 80-247-0179-0.
13. McAULEY, E. a RUDOLPH, D., 1995. Physical Activity, Aging, and Psychological Well-Being. *Journal of Aging and Physical Activity*. **3**(1), 67-96. ISSN 1063-8652.
14. PAYNE, J. et al., 2005., *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. ISBN 80-7254657-0.
15. PETT, M. A., 1997. *Nonparametric statistics for health care research: Statistics for small samples and unusual distributions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
16. STEPTOE, A. S. a BUTLER, N., 1996. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*. **347**(9018), 1789-1792. ISSN 0140-6736.
17. VAĎUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P., 2005. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN: 80-210-3754-7.
18. WEYERER, S. a KUPFER, B., 1994. Physical Exercise and Psychological Health. *Sports Medicine.* **17**(2), 108-116. ISSN 1179-2035

Autor: Mgr. et Mgr. Pačesová Petra, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej humanistiky a športovej edukológie, Nábr. arm. Gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, Slovensko
petra.pacesova@uniba.sk

Spoluautor: Mgr. Šmela Pavel, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej humanistiky a športovej edukológie, Nábr. arm. Gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, Slovensko
pavel.smela@uniba.sk

NÁZORY UČITEĽOV DRUHÉHO STUPŇA ZAKLADNÝCH ŠKÔL Z OKRESU BANSKÁ BYSTRICA NA VÝZNAM ATLETIKY A ICH VZŤAH K VYUČOVANIU JEDNOTLIVÝCH ATLETICKÝCH DISCIPLÍN A ČINNOSTÍ

Barbora Plešavská

Stredná odborná škola hotelových služieb a obchodu v Banskej Bystrici, Slovensko

ABSTRAKT

Autorka príspevku prezentuje názory učiteľov telesnej a športovej výchovy na význam atletiky a ich vzťah k vyučovaniu jednotlivých atletických disciplín a činností. Prieskumnú vzorku tvorilo 44 učiteľov (24 mužov a 20 žien) pôsobiacich na druhom stupni základných škôl v okrese Banská Bystrica. Prieskum bol realizovaný počas mesiacov február – jún 2018 prostredníctvom dotazníka vlastnej konštrukcie. Výsledky prieskumu sú prezentované z pohľadu intersexuálnych rozdielov. Na základe výsledkov autorka konštatuje, že učitelia nemajú vedomosť o komplexnom význame vyučovania atletiky pre žiaka, nakoľko okrem jednej odpovede učitelia uvádzali význam výhradne pre telesný vývin žiaka, ako aj rozvoj jeho pohybových schopností a zručností. Jedným z pozitívnych zistení autorky bolo, že atletika už nepatrí medzi najmenej obľúbené tematické celky. Čo sa týka vyučovania jednotlivých atletických disciplín alebo činností, autorka zistila nasledovné: V prípade oboch pohlaví je najobľúbenejšou vyučovanou atletickou činnosťou atletická abeceda (25 % mužov, 40 % žien) a najmenej obľúbenou vyučovanou atletickou disciplínou vrh guľou (45,83 % mužov, 45 % žien). Čo sa týka reálneho vyučovania jednotlivých atletických disciplín alebo činností, autorka zistila, že najmenej vyučovaným je švihový a šliapavý beh, ktorý za vyučovaný označilo iba 29,17 % mužov a 10 % žien. Naopak najčastejšie vyučovanou sa stala atletická abeceda, čo uviedlo 100 % mužov a 95 % žien, či rýchly beh do 60 metrov, ktorý označilo 95,83 % mužov a 100 % žien.

Kľúčové slová: Atletika. Telesná a športová výchova. Učitelia. Vyučovanie.

ABSTRACT

The author of the contribution presents the opinions of Physical and Sport Education teacher's on the athletics importance and their relationship to teaching each athletics discipline or activity. The research sample was consisted of 44 teachers (24 male and 20 female) who teach at second grade primary schools in the region of Banská Bystrica. The research was realized during months

February – June 2018 via questionaire of own construction. The research results are presented from the point of the view of intersexual differences. Based on the results the author states, that teachers do not have a knowledge about the komplex importance of teaching athletics to pupils, as except of one answer, teachers stated the importance of teaching athletics for the physical pupil's development and development of their motor skills and abilities. One of the positive author's foundings was, that the athletics is no more one of the least favourite tought tematic units. Within the teaching of each athletics discipline or activity, the author found out following: In the case of both genders the most favourite athletics activity taugh is sprint technique drills (25 % male, 40 % female teachers) and the least favourite athletics discipline taugh is shot put (45,83 % male, 45 % female teachers). Talking about the real teaching of each athletics discipline or activity, the author found out, that the least taught is footstrike and midstance run, which was marked only by 29,17 % male and 10 % female teachers. As the opposite the most taught athletics activity marked was sprint technique drills (100 % male and 95 % female teachers), and 60 metres sprint (95,83 % male and 100 % female teachers).

Key words: Athletics. Physical and Sport Education. Teachers. Instructory process.

ÚVOD

Šport, ktorý drží žezlo a korunu nad ostatnými športmi. Šport, ktorý bol prítomný pri kreovaní človeka a celkovej histórie nášho bytia. Šport, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou života každého z nás, od chvíle kedy urobíme svoj prvý krok. Šport, ktorý je všade navôkol bezpodmienečne prítomný a bezhranične ovplyvňujúci existenciu celej populácie tohto sveta. Atletika, kráľovná všetkých športov, hrdinka Olympizmu, matka a učiteľka našich lokomócií, celosvetovo uznávaný šport. Jedinečná a drsná zároveň, presne taká, aby si s hrdosťou mohla niesť zásluhy pri rozvoji pohybových schopností a zručností, aby sa mohla podpísať pod správny telesný, duševný či morálny vývin. Pyšná na to, že to ona dokáže viesť mládež ku spravodlivosti, snahe, usilovnosti a sile prekonávať prekážky a zrady tohto sveta.

To je len pár z mnoho pováh tohto krásneho športu, o ktorom sa v školských orgánoch rozpráva čím ďalej, tým menej. Vzhľadom k tomu, aká je atletika náročná či už na kondíciu, vytrvalostné, rýchlostné, silové schopnosti, či všeobecne na techniku jednotlivých atletických disciplín alebo činností, opúšťa ju stále väčšie a väčšie množstvo ľudí. Jediným spôsobom ako okrem zakladania atletických klubov sa môže toto športové odvetvie zachrániť je, že nedopustíme, aby atletika zmizla z hodín telesnej a športovej výchovy na školách.

Atletika je základom osnov školskej telesnej výchovy a tvorí súčasť telesnej prípravy väčšiny športov. Obsahuje rôznorodé pohybové činnosti cyklického, acyklického a zmiešaného charakteru. Atletické cvičenia prispievajú k všestrannému rozvoju jedinca a súčasne mu poskytujú alternatívu športového vyžitia (Nosek – Valter, 2007). Podľa Jeřábka (2008) je atletika šport, ktorý sa svojim obsahom a charakterom významne podieľa na všestrannom rozvoji detí a mládeže. Atletické cvičenia považuje za kladne pôsobiace na úroveň základných pohybovo-kondičných schopností (rýchlosť, sila, vytrvalosť, obratnosť), ako aj na úroveň koordinačných schopností (priestorovo-orientačné, kinesteticko-diferenciačné, rytmické, rovnováhové, reakčné). Z tohto dôvodu uvádza, že atletická príprava je v podstate nevyhnutná pri osvojovaní si zručností v iných športových odvetviach. V neposlednom rade dodáva, že atletika pôsobí na rozvoj a upevňovanie morálno-vôľových vlastností športovca.

Atletika patrí medzi menej obľúbené tematické celky vyučovania telesnej a športovej výchovy, čo potvrdzujú aj iné publikácie ako napríklad Čillík a kol. (2014). Zaujímalo nás preto, aký majú učitelia názor na význam atletiky, ako aj na vyučovanie jednotlivých atletických disciplín alebo činností, ktoré ponúka vzdelávací štandard v ISCED 2 v časti Športové činnosti pohybového režimu pod tematickým celkom „atletika“.

CIEĽ

Cieľom príspevku je prezentovať názory učiteľov telesnej a športovej výchovy pôsobiacich na druhom stupni základných škôl v okrese Banská Bystrica na význam atletiky a ich vzťah k vyučovaniu jednotlivých atletických disciplín a činností.

METODIKA

Prieskumnú vzorku, ktorá sa zúčastnila na zisťovaní názorov učiteľov telesnej a športovej výchovy na význam atletiky a ich vzťah k vyučovaniu jednotlivých atletických disciplín a činností, tvorilo 19 základných škôl z okresu Banská Bystrica, ktorých zoznam sme si skonštruovali na základe zámerného výberu. Prvotný zoznam obsahoval 32 škôl – 12 mestských a 20 vidieckych, ktorých počet sa z 20 zredukoval na 8 z dôvodu zistenia, že až 12 oslovených škôl má buď iba prvý stupeň (1. – 4. ročník), alebo je daná škola už zrušená. Po oslovení vedení vidieckych škôl nám z počtu 8 vypadla ešte jedna základná škola, nakoľko vedenie odmietlo účasť na našom prieskume. Našu prieskumnú vzorku teda tvorilo 12 mestských a 7 vidieckych škôl, ktoré prezentujeme v Tabuľke 1. Prieskum bol realizovaný počas mesiacov február – jún 2018 prostredníctvom dotazníka vlastnej konštrukcie. Dotazník

sme vypracovali na základe ISCEDU 2, ktorý sme zároveň rozšírili o otázky, ktoré sme považovali za dôležité v našom prieskume. V príspevku uvádzame odpovede len na vybrané otázky. Výsledky nášho prieskumu sme kvantitatívne a kvalitatívne analyzovali z pohľadu intersexuálnych rozdielov (muž – žena). Z celkového počtu 19 základných škôl v okrese Banská Bystrica sme zozbierali 44 dotazníkov. Na základe výsledkov sme zistili, že našu prieskumnú vzorku tvorilo dohromady 24 mužov (54,55 %) a 20 žien (45,45 %).

Tabuľka 1 Zoznam základných škôl zapojených do prieskumu

Mestské základné školy	Vidiecke základné školy
ZŠ Ďumbierska 17	ZŠ Sama Cambela - Slovenská Ľupča
ZŠ Golianova 8	ZŠ s MŠ Brusno
ZŠ Jána Bakošša	ZŠ s MŠ Badín
ZŠ Jozefa Gregora Tajovského	ZŠ s MŠ Andreja Sládkoviča – Hrochoť
ZŠ Moskovská 2	ZŠ s MŠ TG Masaryka – Ľubietová
ZŠ Pieninská 27	ZŠ Selce
ZŠ Radvanská 1	ZŠ a MŠ Štefana Žáryho – Poniky
ZŠ Sitnianská 32	
ZŠ Spojová 14	
ZŠ Slobodného slovenského vysielača	
ZŠ a MŠ Štefana Moysesa	
ZŠ Trieda SNP 20	

VÝSLEDKY A DISKUSIA

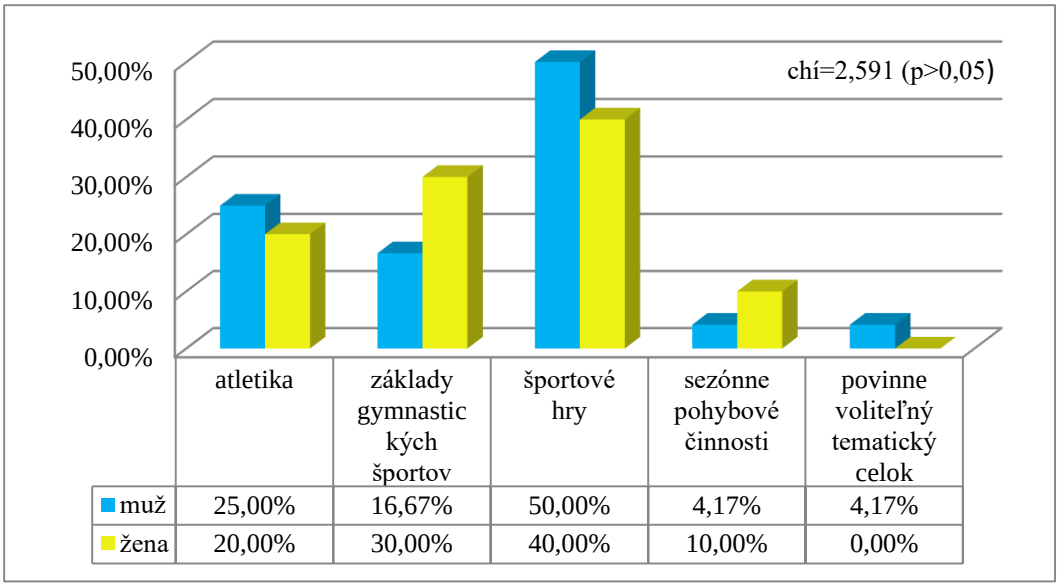
Na začiatok nás zaujímal názor učiteľov na význam atletiky pre žiaka. Autori Čillík – Rošková (2003) a Jeřábek (2008) vo svojich publikáciách uvádzajú najmä také významy, ktoré súvisia skôr s fyzickým vývinom žiaka. Čo sa týka vplyvu na psychický, morálny, či duševný vývin, s takýmto významom sa stretávame iba u zahraničných autorov, ako napríklad Riddoch (2003), Mandigo a kol. (2008), McKenna –Whitehead (2010), Meador (2017), ktorí detailne opisujú jednotlivé skutočnosti. Tí považujú atletiku za ideálny prostriedok pre vývin životných zručností akou sú napríklad komunikácia, interpersonálne zručnosti, rozhodovanie sa, kritické myslenie, vlastné riadenie (manažment), ktoré sú rozhodujúce pri vývine zdravej a pozitívnej osobnosti. Vyučovaniu atletiky pripisujú veľkú úspešnosť pri vývine zmyslu pre

zodpovednosť, motivácii žiakov k zapojeniu sa do procesu vyučovania, zvyšovaní pohybovej gramotnosti, ako aj presvedčení viesť zdravý a fyzicky aktívny život.

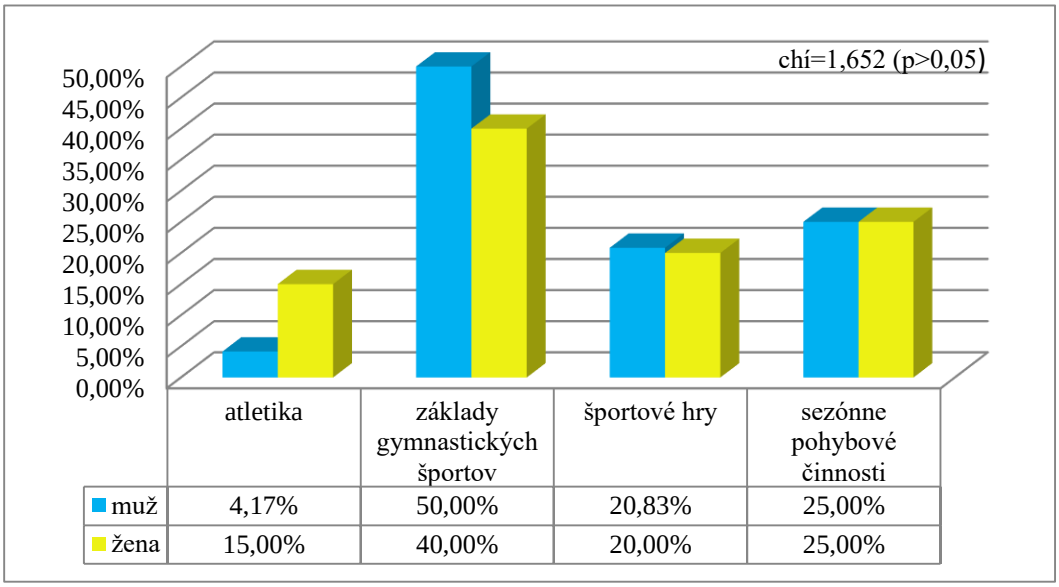
Veľká časť učiteľov v našej prieskumnej vzorke uvádzala, že hlavným významom atletiky je jej prítomnosť v základoch pre každý šport. Ďalej uviedli, že vďaka nej žiak získava a rozvíja základné pohybové zručnosti, má komplexný účinok či už zo zdravotného alebo výchovného hľadiska. Mnoho učiteľov taktiež uvádza, že atletika je športom, ktorý nie je náročný na pomôcky, či priestor a zároveň je ľahko prístupná celej populácii. Len v jednom prípade sme sa stretli s názorom, ktorý sa nedotýkal len fyzického vývinu, či rozvoja pohybových zručností, ale práve výchovného hľadiska a to konkrétne rozvoj súťaživosti a schopnosti spolupracovať.

Výsledky otázky, ktorá bola zameraná na najobľúbenejší tematicky celok, zobrazujeme na obrázku 1, na ktorom vidíme, že najobľúbenejším tematickým celkom sú športové hry, čo označilo až 50 % mužov a 40 % žien. Atletiku označilo ako svoj najobľúbenejší tematický celok 25 % mužov a 20 % žien.

V prieskume sme nezisťovali len to, ktorý tematický celok vyučujú učitelia najradšej, ale aj ktorý z nich vyučujú najmenej radi, čo graficky zobrazujeme na obrázku 2. Tento krát sme sa opreli o názor z odbornej knižnej literatúry Čillíka a kol. (2014), kde autori zistili, že atletika patrí medzi menej obľúbené športy. Či bolo toto tvrdenie podložené zisteniami autora prieskumom vedeným na žiakoch alebo učiteľoch nevieme, avšak minimálne z pohľadu učiteľov v okrese Banská Bystrica môžeme uviesť fakt, že atletika v žiadnom prípade nepatrí medzi neobľúbené športy. Naše výsledky ukazujú, že iba jeden muž a tri ženy označili atletiku ako najmenej obľúbený tematický celok. Prečo sa naše názory, respektíve zistenia nášho prieskumu rozchádzajú so zisteniami autorov Čillíka a kol (2014) už zdôvodniť nevieme, môžeme sa len domnievať a veriť v skutočnosť, že v priebehu uplynulých rokov od spomínanej publikácie z roku 2014 a realizácii nášho prieskumu tohto roku (2018) sa pre výučbu atletiky vytvorili lepšie podmienky a materiálno-technické zabezpečenie alebo sa tento šport spopularizoval natoľko, že si k nemu nachádza cestu čoraz viac učiteľov. Rozchod našich názorov a názorov Čillíka a kol. (2014) môže byť odôvodnený aj veľkosťou vzorky, nakoľko nevieme, akú veľkú vzorku zahŕňal prieskum uvedených autorov.



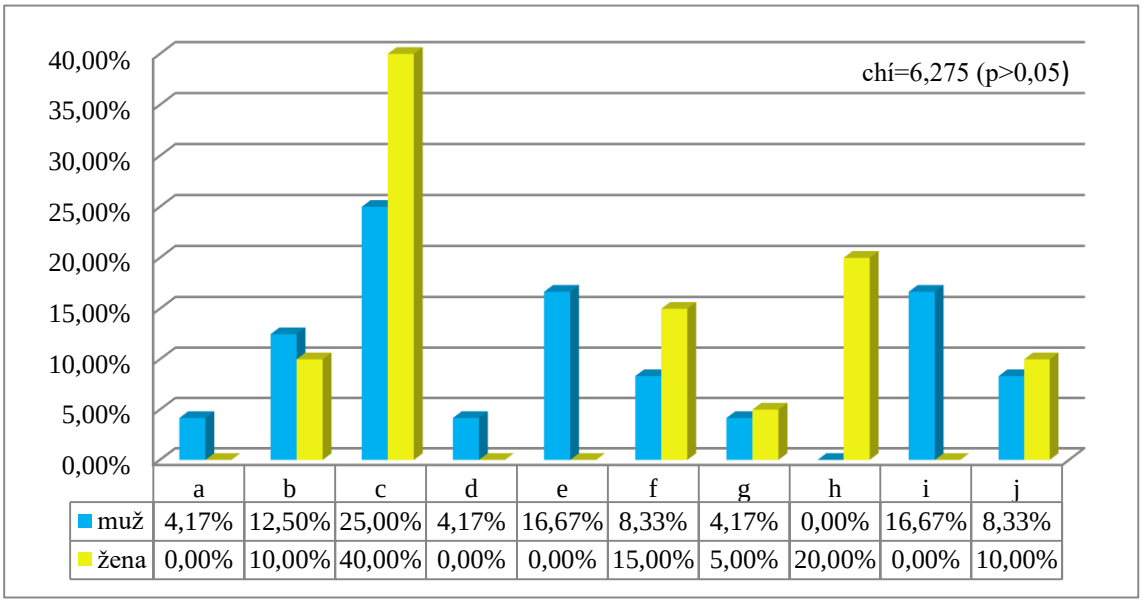
Obrázok 1 Najobľúbenejší tematický celok



Obrázok 2 Najmenej obľúbený tematický celok

Ďalej nás zaujímalo, ku ktorej atletickej disciplíne, či atletickej činnosti, majú učitelia najbližší a najmenej blízky vzťah. Na možnosť výberu sme však učiteľom neponúkli všetky atletické disciplíny a činnosti, ale konkrétne tie, ktoré ponúka ISCED 2. Na obrázku 3 sú prezentované výsledky tých častí obsahového štandardu, ku ktorým majú učitelia najbližší vzťah. Zistili sme, že najobľúbenejšou atletickou činnosťou je práve atletická abeceda, čo uviedli obe pohlavia a to muži 25 % a ženy 40 %. Na obrázku 3 je vidieť že pod možnosťou skok do diaľky je v prípade mužov 0 %, zatiaľ čo u žien je to 20 %, čo znamená že je to ich druhá najobľúbenejšia disciplína. Hodnoty 0 % však vidíme aj u žien pod viacerými atletickými činnosťami a to konkrétne technika atletických disciplín, nízky a polovysoký štart, rýchly beh

do 60 m a skok do výšky. Zaujímavosťou je, že v prípade rýchleho behu do 60 m a skoku do výšky sa stretávame s rovnakým prípadom, ako sme opisovali vyššie, kedy u žien tieto disciplíny majú hodnoty 0 %, u mužov dosahujú hodnotu 16,67 %, čo znamená že je to druhá najobľúbenejšia disciplína u učiteľov mužského pohlavia. Je nutné podotknúť, že náš obrázok neobsahuje položky švihový a šliapavý beh, či vrh guľou, pretože tieto atletické činnosti neboli označené ani jedenkrát u žiadneho z pohlaví.



	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
muž	4,17%	12,50%	25,00%	4,17%	16,67%	8,33%	4,17%	0,00%	16,67%	8,33%
žena	0,00%	10,00%	40,00%	0,00%	0,00%	15,00%	5,00%	20,00%	0,00%	10,00%

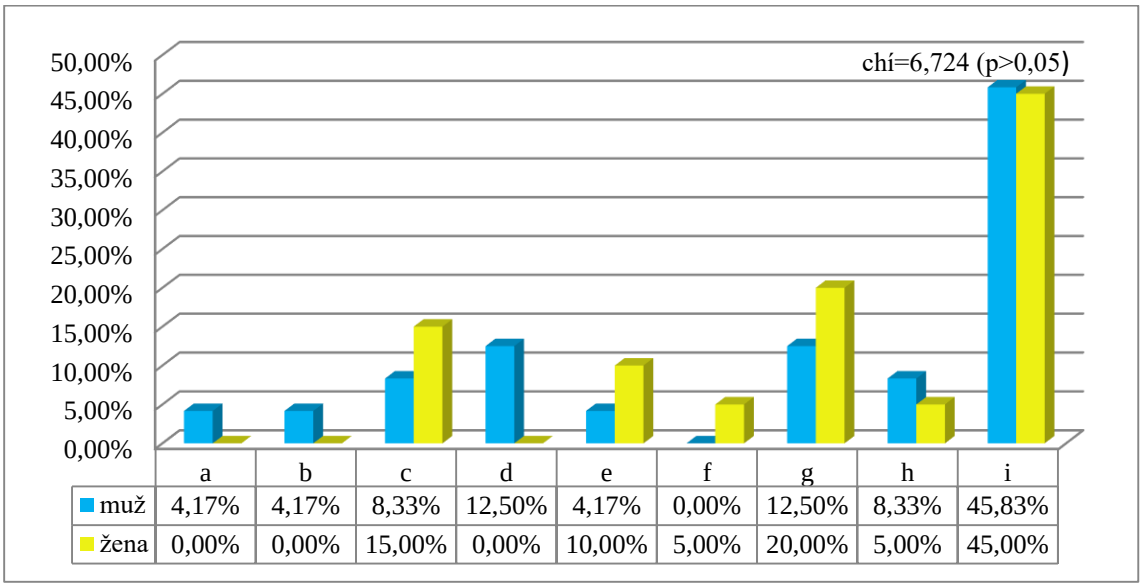
Obrázok 3 Najobľúbenejšia časť z obsahového štandardu atletiky

Legenda:

a) technika atletických disciplín
b) základy techniky atletických činností
c) atletická abeceda
d) nízky a polovysoký štart
e) rýchly beh do 60 m
f) vytrvalostný beh
g) štafetový beh
h) skok do diaľky
i) skok do výšky
j) hod loptičkou a granátom

Tak ako sme sa pýtali na najobľúbenejšiu časť z obsahového štandardu atletiky, tak sme sa informovali aj o tej časti, ktorú majú učitelia najmenej radi, respektíve ku ktorej majú najmenej blízky vzťah. Z obrázku 4 je jasné, ktorú atletickú disciplínu učitelia z našej prieskumnej vzorky neobľubujú. Práve vrh guľou sa stal najmenej obľúbenou časťou obsahového štandardu atletiky, a „získal si“ až 45,83 % mužov a 45 % žien. Zaujímavý je aj fakt, že tak ako v predošlom prípade, tak aj v tomto vidíme pod možnosťou skok do diaľky 0 % u mužov. Rovnako aj u žien, no iba v dvoch prípadoch a to technika atletických disciplín

a nízky a polovysoký štart. Druhou najneobľúbenejšou atletickou disciplínou je u oboch pohlaví skok do výšky (20 % žien, 12,50 % mužov). Rovnakú hodnotu v prípade mužov získal aj vytrvalostný beh. Na tomto obrázku sa nenachádzajú položky základy techniky atletických činností, atletická abeceda a rýchly beh do 60 m, nakoľko ich ani jedenkrát nezvolilo ani jedno z pohlaví. V prípade atletickej abecedy (u oboch pohlaví) a rýchleho behu do 60 m (u mužov) to môžeme ozrejmiť tým, že tieto atletické činnosti sa podľa výsledkov „tešili veľkej obľube“.



	a	b	c	d	e	f	g	h	i
muž	4,17%	4,17%	8,33%	12,50%	4,17%	0,00%	12,50%	8,33%	45,83%
žena	0,00%	0,00%	15,00%	0,00%	10,00%	5,00%	20,00%	5,00%	45,00%

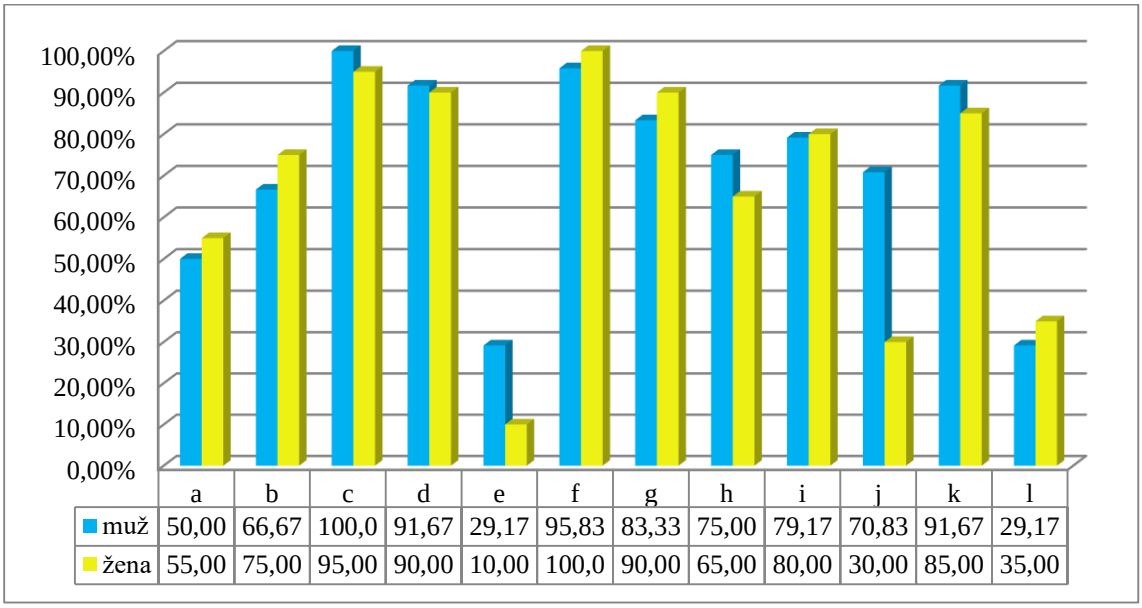
Obrázok 4 Najmenej obľúbená časť z obsahového štandardu atletiky

Legenda:

a) technika atletických disciplín
b) nízky a polovysoký štart
c) švihový a šliapavý beh
d) vytrvalostný beh
e) štafetový beh
f) skok do diaľky
g) skok do výšky
h) hod loptičkou a granátom
i) vrh guľou

Na základe týchto zistení nás zaujímalo, či učitelia vyučujú všetky časti obsahového štandardu atletiky aj napriek tomu, že niektoré atletické disciplíny alebo atletické činnosti neobľubujú. Výsledky, ktoré môžete vidieť na obrázku 5 nám na túto našu otázku dávajú jasnú odpoveď – „Nie, nevyučujú.“ . Všetci muži vyučujú len jednu atletickú činnosť, tú najobľúbenejšiu – atletickú abecedu. V prípade žien je to tiež len jedna disciplína a to druhá najobľúbenejšia disciplína mužov – beh do 60 m, ktorý vyučuje 95,83 % mužov. Vysoké hodnoty môžeme vidieť aj pri nízkom a polovysokom štarte – muži 91,67 %, ženy 90 %,

vytrvalostnom behu – muži 83,33 %, ženy 90 % a hode kriketovou loptičkou a granátom – muži 91,67 %, ženy 85 %. Najmenej vyučovanou atletickou činnosťou je švihový a šliapavý beh – muži 29,17 %, ženy 10 %, ako aj atletická disciplína vrh guľou – muži 29,17 %, ženy 35 %. Až 70 % žien nevyučuje skok do výšky, takmer polovica ani techniku atletických disciplín.



	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
muž	50,00	66,67	100,0	91,67	29,17	95,83	83,33	75,00	79,17	70,83	91,67	29,17
žena	55,00	75,00	95,00	90,00	10,00	100,0	90,00	65,00	80,00	30,00	85,00	35,00

Obrázok 5 Reálne vyučované časti z obsahového štandardu atletiky

Legenda:

a) technika atletických disciplín
b) základy techniky atletických činností
c) atletická abeceda
d) nízky a polovysoký štart
e) švihový a šliapavý beh
f) rýchly beh do 60 m
g) vytrvalostný beh
h) štafetový beh
i) skok do diaľky
j) skok do výšky
k) hod loptičkou a granátom
l) vrh guľou

U mužov registrujeme nižšie hodnoty taktiež v technike atletických disciplín ako aj v základoch techniky atletických disciplín. Okrem švihového a šliapavého behu a vrhu guľou, ktoré sú všeobecne najmenej vyučované, si môžeme všimnúť, že u oboch pohlaví nie je obľúbené vyučovať tiež techniku atletických disciplín. Nerozumieme teda skutočnosti, že učitelia aj keď nie 100 % vyučujú každú z atletických disciplín a činností, no takmer polovica z nich tvrdí, že nevyučujú ich techniku. Zaujímalo by nás, či konkrétna polovica v prípade oboch pohlaví, neoznačila tieto možnosti preto, že nerozumela obsahu tejto časti, teda obsahu,

ktorý je myslený pod týmto pojmom alebo akým spôsobom teda vyučujú jednotlivé disciplíny a činnosti, ak nevyučujú základy ich techniky.

Súčasťou nášho prieskumu bola aj otázka, kde sme sa pýtali na to, v ktorých ročníkoch od piateho po deviaty sa na konkrétnej škole vyučuje atletika a zistili sme, že na všetkých školách z našej prieskumnej vzorky sa atletika vyučuje v každom z daných ročníkov.

ZÁVER

Tento príspevok bol zameraný na prezentovanie názorov učiteľov telesnej a športovej výchovy pôsobiacich na druhom stupni základných škôl v okrese Banská Bystrica na význam atletiky a ich vzťah k vyučovaniu jednotlivých atletických disciplín a činností.

Ako sme uviedli v príspevku, učitelia bezpodmienečne obľubujú vyučovanie atletickej činnosti – atletickú abecedu. Myslíme si, že táto činnosť je tak populárna preto, lebo je súčasťou aj takmer každej športovej hry a zároveň sa dostala do popredia aj napriek tomu, že je čím ďalej tým častejšie aplikovaná do úvodnej časti hodín telesnej a športovej výchovy ako forma rozohriatia. Naopak najneobľúbenejšou a zároveň aj najmenej vyučovanou atletickou disciplínou a atletickou činnosťou sa stal vrh guľou, či šliapavý a švihový beh. Čo sa týka výučby vrhu guľou, domnievame sa, že príčinou toho, že táto atletická disciplína je tak málo vyučovaná nie je to, že ju učitelia nemajú v obľube, pretože sme sa stretli s viacerými atletickými disciplínami, či činnosťami, ktoré učitelia neradi učia, a aj napriek tomu ich vyučujú. Vzhľadom k odpovediam, ktoré nám učitelia poskytli v poslednej z otázok dotazníka sa domnievame, že túto atletickú disciplínu nevyučujú najmä preto, že na to nemajú podmienky. Čo sa týka častí obsahového štandardu atletiky ako takých, zistili sme, že vyučovanie základov techniky atletických disciplín a atletických činností neoznačila takmer polovica učiteľov či už žien alebo mužov. Ako sme už uviedli, tieto výsledky si nevieme vysvetliť a môžeme sa len domnievať, že táto polovica učiteľov a učiteliek nerozumela, čo sme pod týmto pojmom mysleli alebo jednoducho naozaj nevyučujú základy týchto techník. V tomto prípade si teda nevieme predstaviť, ako vyučujú jednotlivé atletické disciplíny a činnosti. Tento nedostatok však môžeme pripísať práve nedostatočnému počtu publikácií zameraných na techniku, prípravné cvičenia, nácvik a zdokonaľovanie jednotlivých atletických disciplín a činností, ktoré by boli priehľadné a pochopiteľné aj pre „laikov“. Za mierny nedostatok taktiež považujeme nevedomosť učiteľov o tom, aký komplexný význam má atletika pre žiaka, nakoľko okrem jednej odpovedi sme získali odpovede zamerané najmä na telesný vývin žiaka, ako aj rozvoj jeho pohybových schopností a zručností. Aj napriek týmto všetkým uvedeným nedostatkom veľmi pozitívne hodnotíme zistenie, že vyučovanie

atletiky sa praktizuje v každom z ročníkov druhého stupňa základných škôl. Na základe uvedených zistení odporúčame pre prax, aby odborníci z oblasti atletiky publikovali zbierky prípravných cvičení, či cvičení na nácvik a zdokonaľovanie jednotlivých atletických disciplín a činností, ktoré by uľahčili a zefektívnili vyučovací proces, do publikácii/monografii zameraných na atletiku alebo jej vyučovanie, by mali autori doplniť teoretické východiská o komplexný význam atletiky (nie len význam v telesnom vývine a rozvoji pohybových schopností a zručností).

LITERATÚRA

1. ČILLÍK, I. – ROŠKOVÁ, M. 2003. *Základy atletiky.* Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela., 2003. 147 s. ISBN 80-8055-846-9.
2. ČILLÍK, I. a kol. 2014. *Teória a didaktika atletiky.* Banská Bystrica : Slovenský atletický zväz v spolupráci s Filozofickou fakultou Univerzity Mateja Bela., 2014. 251 s. ISBN 978-80-8141-078-9.
3. JEŘÁBEK, P. 2008. *Atletická příprava děti a dorost.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2008. 190 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
4. MANDIGO, J. L. a kol. 2008. *Children motivational experiencesfollowing autonomy-supportive games lesson. European Physical Education review, 14(3), 407-415.*
5. McKENNA, J. – RIDDOCH J. C. 2003. *Perspectives on health and exercise*. Basingstoke : Palgrave Macmillan., 2010. 291 s. ISBN 333-78-700-5181-2.
6. MEADOR, D. 2017. *The increasingly important role of athletics in schools.* Dostupné na: www.thoughtco.com/important-role-of-atletics-in-schools-3194429.
7. VALTER, L. – NOSEK, M. 2007. *Vybrané kapitoly z atletiky. 1 vyd*. Ústí nad Labem : UJEP., 2007. 132 s. ISBN 80-7044-102-X.
8. WHITEHEAD, M. 2010. *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge., 2010. 225 s. ISBN 97-8041-548-742-9.

Mgr. Barbora Plešavská

Stredná odborná škola hotelových služieb a obchodu v Banskej Bystrici, Školská 3506/5, 97590 Banská Bystrica

plesavskabarbora@gmail.com

POHYBOVÉ A ŠPORTOVO – REKREAČNÉ AKTIVITY ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE A ICH MIESTO V HIERARCHII HODNÔT

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Príspevok je orientovaný na problematiku vzťahu študentov TU vo Zvolene k pohybovým a športovo - rekreačným aktivitám a ich miestu v každodennom živote. Problematika nadväzuje na predošlé výskumy autorov Baisová - Kružliak, mapujúc interpretáciu výsledkov z rokov 2011, 2014 a 2016. Tieto výsledky sú porovnávané s posledným výskumom a tvoria základ záverov tohto príspevku.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, športové aktivity, vzťah k športovaniu, dôvody nešportovania, motivácia k športovaniu

ATTITUDE OF STUDENTS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY IN ZVOLEN TOWARD PHYSICAL AND SPORT-RECREATIONAL ACTIVITIES

Martin Kružliak

Institute of Physical Education and Sport, Technical University in Zvolen

ABSTRACT

The paper devotes to the subject of students of the Technical University in Zvolen and their attitude toward physical and sport-recreational activities and its presence in their everyday life. The subject matter of the paper corresponds with the previous research works of the authors Baisová - Kružliak, following the interpretation of the research from 2011, 2014 and from 2016. The results are compared with our latest research and present the major part of the following paper.

Key words: physical activities, sport activities, attitude toward sport, reasons for not engaging to sport, motivation for doing sport

ÚVOD

Pre každého zdravého mladého človeka je prirodzené, že sa môže bez problémov pohybovať, prípadne rozvíjať svoje motorické schopnosti v športových oblastiach, o ktoré prejaví záujem. No v praxi sa často stretávame, že to nie je vždy také ideálne. Mladí ľudia si často z rôznych dôvodov nevedia, alebo nechcú nájsť cestu k pravidelnému cvičeniu, čo prináša zo sebou riziko zhoršenia jeho fyzického, či zdravotného stavu. Preto hlavnou úlohou odborných telovýchovných pedagogických pracovníkov je motivovať ich a naďalej rozširovať ponuku športov pre študentov pôsobiacich na vysokej škole v rámci hodín telesnej výchovy, ako aj pri ich mimoškolských aktivitách.

Fyzické zdravie je často spájané so zdravím prírodným (fyzickým), ktoré je spojené predovšetkým so subjektívnym vnímaním vlastného tela. Ak nás nič nebolí výrazne sme presvedčení o dobrom fungovaní našich telesných systémov, čo môžeme vnímať ako svoje dobre fungujúce fyzické zdravie (Kukačka, 2011). Dobre fungujúci organizmus musíme pravidelne fyzicky zaťažovať, aby všetko v tele pracovalo tak, ako to bolo od prírody dané. Vhodnou motiváciou môžeme dosiahnuť stav, kedy sa cvičenie stáva radosťou a človek si pri tom ani neuvedomí dôležitosť toho, čo práve pre svoj organizmus urobil.

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). Autori rozoberajúci túto problematiku, Michal (2002) ,Valjent (2004, 2010), Kružliak (2011, 2016), Baisová – Kružliak (2015) vo svojich výskumoch hovoria o športovaní vysokoškolákov vo voľnom čase skôr ako o zábave, o relaxe a kompenzácii práce psychickej fyzickou a o aktívnom oddychu. Z ich výsledkov vyplýva, že jedným z hlavných dôvodov nezaraďovania pohybu do svojho denného režimu je u vysokoškolákov hlavne nedostatok voľného času aj napriek tomu, že zdravie považujú za najdôležitejšie vo svojom živote. Spoznaním ďalších dôvodov celkového nezáujmu o pravidelné športovanie, môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu svoj motivačný činiteľ, ktorý ich privedie k aktívnemu a pravidelnému športovaniu.

CIEĽ

Dotazníkovou metódou sme zisťovali vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy. Spracované výsledky boli porovnávané s predchádzajúcim výskumom, realizovaným na TU vo Zvolene.

METODIKA

V akademickom roku 2017/2018 sme na hodinách telesnej výchovy realizovali náš výskum dotazníkovou metódou, pričom sme oslovili 175 študentov a študentiek Technickej univerzity vo Zvolene, ktorí anonymne odpovedali na otázky koncipované v dotazníku. Distribuovaný dotazník bol zostavený z otázok, ktoré sme použili vo výskumoch z predošlých rokov 2011, 2014 a 2016.

Vzhľadom k tomu, že dotazníky boli ponúkané študentom priamo na hodinách telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100%.

Respondentov 1. -5. ročníkov študujúcich na TU vo Zvolene sme rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov- 84 a žien- 91. Z odpovedí sme chceli zistiť ich vzťah k pohybu a športu vo voľnom čase, ale aj v rámci štúdia vo voliteľnom predmete telesná výchova. Po spracovaní odpovedí sme zisťovali ich záujem o vybraný druh športu, časovú dotáciu pre pohyb a šport, prípadne aký šport nenašli v našej ponuke. Priemerný vek respondentov bol u mužoch 21,44 roka a u žien 20,95 roka.

Získané informácie sme spracovali samostatne u študentoch a taktiež samostatne u študentkách. Výsledky výskumu u študentiek sú predmetom výskumu PaedDr. Karin Baisovej, PhD. (2017-2018), ktorá ich prezentuje v inej práci.

VÝSLEDKY

Študenti TU vo Zvolene, školský rok 2017-18

Určenie poradia dôležitosti hodnôt z pohľadu respondentov sa vo všetkých predošlých výskumoch na prvých miestach nelíšilo od aktuálneho výskumu. Na prvom a druhom mieste zostávajú hodnoty zdravie a rodina. Menilo sa postavenie na treťom mieste, kde sme zaznamenali zmenu v prospech šťastia, ktoré vystriedalo priateľstvo. Ostatné hodnoty kopírujú predošlé výskumy, čo nám dáva možnosť konštatovať, že sa v živote oslovených respondentov nič podstatné neodohráva, čo by mohlo zmeniť ich postoj k tejto otázke.

Tabuľka 1 Poradie podľa dôležitosti hodnôt

Poradie dôležitosti hodnôt					
1.	Zdravie	4.	Priateľstvo	7.	Peniaze
2.	Rodina	5.	Vzdelanie	8.	Umenie
3.	Šťastie	6.	Šport a pohyb		

Jedným z hlavných poslaní telovýchovných pracovníkov je vytváranie podmienok pre pravidelné športovanie, preto nás táto otázka zaujíma z pohľadu záujmu respondentov o športovo-rekreačné aktivity v ich živote. V predchádzajúcom výskume v roku 2014 sme zaznamenali prevahu aktívneho prístupu k športovaniu nad pasívnym prístupom (50,65% akt. prístup, 49,35% pasívny prístup), v roku 2016 to už bol záporný pomer 44,35 % ku 55,84%, no a v aktuálnom výskume roku 2018 sme zaznamenali opäť prevahu aktívneho prístupu 72,2% k zápornému prístupu 27,8%. Meniaci sa názor na význam športovo- rekreačných aktivít v živote respondentov poukazuje na rôznorodosť výchovy k pohybu a možno aj odzrkadľuje prácu telovýchovných pedagógov na nižších stupňoch vzdelávania, kde sa respondenti pravdepodobne pohybovali v prostredí, v ktorom nadobudli pocit, že tento smer v ich živote nezohráva rozhodujúcu úlohu.

Tabuľka 2 Význam športovo- rekreačných aktivít

Význam športovo- rekreačných aktivít v živote					
1.	**Stali sa súčasťou môjho života**	**72,2%**	2.	Sú len príležitostnou záležitosťou	27,8%

V ďalšej odpovedi sa dozvedáme, že 45,8% respondentov sa nevenuje, alebo sa nevenovalo žiadnej aktívnej pohybovej činnosti. Aktívne sa venuje, alebo sa venovalo 54,2% respondentov, kde prevládajú najviac uvádzané pohybové aktivity – futbal, armwresling, posilňovanie, tenis, volejbal.

Tabuľka 3 Prístup študentov k športovaniu

Aktívny prístup k športovaniu					
1.	**Aktívne sa venujem športovaniu**	**54,2%**	2.	Nevenujem sa aktívnemu športovaniu	45,8%

Vo výskume v roku 2011sa aktívne nevenovalo športovaniu (50,15%), v roku 2014 (59,12%), v roku 2016 (56,14%) a v aktuálnom výskume v roku 2018 (45,8%) respondentov. Príčinu aktívneho nešportovania môžeme hľadať v preferovaní iných činností, ktoré napĺňajú ich záujem a v ktorých vykonávanie vidia respondenti väčší význam. Pri ďalšom výbere odpovedí sa oproti predchádzajúcim výskumom podstatne nič nezmenilo a jednotlivé odpovede kopírujú predchádzajúce výsledky, pričom mali respondenti možnosť zvoliť viacej odpovedí.

Tabuľka 4 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí - hlavné dôvody pravidelného nešportovania

Hlavné dôvody pravidelného nešportovania					
1.	Nemám k športovaniu vzťah	25,21%	7.	Šport je pre mňa nepotrebný	5,22%
2.	Nevidím v tom zmysel	5,58%	**8.**	**Venujem sa iným činnostiam**	**54,21%**
3.	Nemám predpoklady	0,41%	9.	Nemám dostatok času	21,21%
4.	Nik ma neviedol k športu	16,31%	10.	Nemám partnera pre šport	9,67%
5.	Finančný problém	4,42%	11.	Zdravotné problémy	10,22%
6.	Nemám vhodný priestor	8,86%	12.	Iné dôvody	8,41%

V porovnaní s predošlými výskumami sa podstatne nemení ani postavenie iných činností, ktoré oslovení respondenti vo svojich odpovediach uviedli ako činnosti, ktoré majú väčšiu prioritu, ako pravidelné športovanie. Zaznamenali sme, že štúdium – vzdelávanie s 75,32% ostáva aj naďalej najvážnejším konkurentom pravidelného športovania. Vysoké percento zostáva tradične pre prácu s PC (61,66%), čo len potvrdzuje všeobecné informácie, že práca s PC a inými formami informačných technológií sú už prakticky neoddeliteľnou súčasťou bežného života nielen mladých ľudí.

Tabuľka 5 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – pred športovaním uprednostňujem

Pred športom uprednostňujem					
1.	Hudbu	4,22%	6.	Čítanie kníh	4,67%
2.	Inú záujmovú činnosť	20,19%	7.	Iná tvorivá činnosť	8,31%

3.	Práca s PC	61,66%	8.	Kultúrne vyžitie	7,36%
4.	Sledovanie televízie	4,25%	**9.**	**Štúdium - vzdelávanie**	**75,32%**
5.	Pasívny oddych	6,22%	10.	Iné	7,87%

Uprednostňovanie individuálnych pohybovo-športových aktivít nad kolektívnymi, to je tendencia respondentov na TU vo Zvolene, kde už dlhšie obdobie prevládajú u mužoch silové aktivity – kulturistika. fitness a crossfit s 71,33%. Z kolektívnych športoch je to florbal 17,22% a futbal s 18,55%.

Tabuľka 6 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity

Vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity					
1.	Beh – jogging – bicykel	9,52%	11.	Bedminton	7,36%
2.	Turistika – vodná turistika	11,22%	12.	Tenis	9,68%
3.	Plávanie	11,58%	13.	Stolný tenis	6,87%
4.	Horolezectvo – bouldering	9,98%	14.	Korčuľovanie - In- line	2,22%
5.	**Kulturistika- fitness-crossfit**	**71,33%**	15.	Hokej –florbal –hokejbal	17,22%
6.	Aerobik – Zumba - tance	0,45%	16.	Gymnastika – akrobacia	0,00%
7.	Futbal	18,55%	17.	Lyže- bežky – snowboarding	11,87%
8.	Volejbal	6,88%	18.	Streľba – lukostreľba	0,98%
9.	Basketbal	5,66%	19.	Netradičné športy	0,84%
10.	Hádzaná	0,83%	20.	Iné	8,23 %

Ústav telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene ponúka svojím študentom širokú škálu športov a akcií, do ktorých sa majú študenti možnosť zapájať. Vytváranie podmienok a dobre pripravené športové podujatia dávajú predpoklad, že sa do športového života zapojí množstvo študentov, ktorí v ponúkaných možnostiach nájdu to, o čo majú záujem, prípadne im to umožní spoznávať aj iné športovo-pohybové aktivity, ktoré v minulosti nepoznali, prípadne ich vnímali len okrajovo. V porovnaní s minulým výskumom stúpol počet respondentov, ktorí sa pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám venujú 3x do týždňa na 61,10%, pričom 2x v týždni sa venuje 38,90%, 1x a vôbec sme v tomto výskume zaznamenali 0% respondentov, čo nás príjemne prekvapilo. V predchádzajúcom výskume v roku 2016 3x týždenne uviedlo

9,52% a 2x do týždňa 54,13% respondentov, pričom narastal počet respondentov, ktorí sa športovo-pohybovým aktivitám nevenujú z 9,22% v roku 2011 na 13,26% v roku 2016.

Tabuľka 7 Frekvencia športovo-pohybových aktivít

Frekvencia športovo-pohybových aktivít								
1.	**3x týždenne a viac**	**61,10%**	2.	2x týždenne	38,90%	3.	1x týždenne a menej	0,00%

Tradične ako jeden z hlavných dôvodov výberu telesnej výchovy na TU vo Zvolene oslovených respondentov, je skvalitnenie životného štýlu, v ktorom šport patrí na popredné miesto. Tento dôvod uviedlo až 55,50% opýtaných, pričom sme v porovnaní s predchádzajúcimi výskumami zaznamenali vzostup (rok 2016 – 49,15%, rok 2014 – 47,35%). Športovanie ako podpora zdravia uvádza 44,40% respondentov (pričom chceme zdôrazniť, že výskum sme robili aj na hodinách plávania, kde sú zaradení študenti s rôznymi zdravotnými oslabeniami, čo mohlo ovplyvniť výslednú hodnotu odpovede), formovanie postavy 11,10% a športovanie ako prostriedok vyplnenia voľného času len 5,50% respondentov. Potešiteľným zistením bolo, že 0,00% opýtaných športovanie nevyužíva na získanie kreditu.

Tabuľka 8 Dôvody výberu TV na TU vo Zvolene

Dôvody výberu TV na TU vo Zvolene					
1.	**Športovanie je súčasť môjho života**	**55,50%**	2.	Podpora zdravia	44,40%
3.	Formovanie postavy	11,10%	4.	Vyplnenie voľného času	5,50%
5.	Získanie kreditu	0,00%			

Oproti predchádzajúcim výskumom sa podstatne nezmenilo percentuálne zastúpenie záujmu o športy, ktoré sú v ponuke ÚTVŠ na TU vo Zvolene. Tradične je najväčší záujem o silové športy a o kolektívne športy, v ktorých prebiehajú dlhodobé súťaže, ako je florbal, futbal, volejbal.

Tabuľka 9 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – záujem o ponúkané športy v rámci TV na TU

Záujem o ponúkané športy v rámci TV na TU					
1.	Volejbal	27,85%	9.	Aerobik	0,16%
2.	Basketbal	8,57%	10.	Bouldering	16,79%
3.	Futbal	56,22%	11.	Turistika	1,68%
4.	Florbal	28,14%	12.	Plávanie	8,65%
5.	Bedminton	44,51%	13.	Crossfit	31,58%
6.	Tenis	10,23%	14.	Lukostreľba	11,35%
7.	Stolný tenis	18,69%	15.	Netradičné športy	6,44%
8.	**Posilňovanie - fitnes**	**61,33%**	16.	Adrenalínové športy-kurzy	14,67%

Pre náš výskum je dôležité aj zistenie, ktoré športové aktivity chýbajú osloveným respondentom a v rámci našich priestorových, materiálnych a personálnych možností by sme ich mohli zahrnúť do výberu športov v ponuke telesnej výchovy na TU vo Zvolene. V svojich odpovediach respondenti uvádzajú, že im najviac chýba zastúpenie v bojových športoch (karate a iné odnože tohto športu) a pravidelné hrávanie ľadového hokeja.

Tabuľka 10 Percentuálny pomer - chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ TU vo Zvolene – možnosť výberu viacerých odpovedí

Aké športy Vám v ponuke ÚTVŠ TU chýbajú		
1.	Bojové športy	67,17%
2.	Rafting	15,34%
3.	Kondičné plávanie	5,32%
4.	Cykloturistika	18,14%
5.	**Adrenalínové športy**	**49,17%**
6.	Korčuľovanie + ľadový hokej	54,28%
7.	In-line korčuľovanie	25,14%

V porovnaní s predošlým výskumom sa na prvom mieste vymenilo športovanie v popoludňajších hodinách s podvečerným športovaním. Popoludnie má záujem športovať 38,89% respondentov , v podvečer 33,34% a v dopoludňajších hodinách 27,78% opýtaných.

Zaujímavou skutočnosťou je informácia, že o večerné hodiny športovania nemá záujem žiaden respondent. Túto skutočnosť si vysvetľujeme štruktúrou vyučovacích hodín odborných predmetov na TU vo Zvolene, ktoré sú nahustené prakticky do necelých troch dní a tak priestor vo večerných hodinách študenti trávia prípravou na ďalšie vyučovanie, prípadne iným aktivitám. V predošlých odpovediach respondenti uvádzali, že priestor pre športovanie hľadajú viac v čase, kedy sú nútení čakať na ďalšie hodiny vyučovania.

Tabuľka 11 Záujem o hodiny telesnej výchovy – časové hľadisko

Záujem o hodiny telesnej výchovy – časové hľadisko					
1.	**Popoludnie**	**38,89%**	3.	Dopoludnie	27,78%
2.	Podvečer	33,34%	4.	Večer	0,00%

Zvyšovanie fyzickej kondície úzko súvisí s frekvenciou vykonávania športovej činnosti. Na pracovisku ÚTVŠ vytvárame podmienky pre študentov TU vo Zvolene, aby mali možnosť športovať prakticky každý deň počas týždňa. Štruktúra vyučovacích hodín a klubová forma telesnej výchovy umožňuje študentom aj viackrát v týždni navštevovať hodiny telesnej výchovy. Je na nich, aby to využívali a našli si cestu k pravidelnému športovaniu. Záujem o navštevovanie hodín telesnej výchovy má v našom výskume 72,23% respondentov, čo je o 10% menej, ako v predošlom výskume v roku 2016 (82,44%). Nie pravidelne, ale príležitostne má záujem 22,22% a nevie sa vyjadriť 5,55% opýtaných.

Tabuľka 12 Frekvencia vyučovania TV na TU vo Zvolene

Frekvencia vyučovania TV na TU vo Zvolene					
1.	Viackrát v týždni	72,23%	3.	Neviem sa vyjadriť	5,55%
2.	Príležitostne	22,22%			

Športovaniu mimo hodín pravidelnej telesnej výchovy sa v našom výskume venuje 83,33% respondentov, čo v porovnaní s predošlým výskumom z roku 2016 predstavuje nárast o viac ako 50%, čo sa nám javí ako skresľujúca informácia, aj keď nemôžeme z istotou tvrdiť, že sa vo výskume stretla vzorka respondentov, ktorí naozaj športujú individuálne. Pravdepodobne si pri vypisovaní dotazníka respondenti zamenili pojmy, lebo v ďalšej otázke sme v porovnaní

s predošlým výskumom zaznamenali značný pokles. Príležitostne športuje 16,67% (výskum v roku 2016 51,33%) a nešportuje 0,00% opýtaných.

Tabuľka 13 Záujem o športovanie aj mimo hodín TV

Záujem o športovanie aj mimo hodín TV					
1.	**Áno**	**83,33%**	3.	Nie	0,00%
2.	Príležitostne	16,67%			

V porovnaní s predošlým výskumom sa mení aj motivácia k športovaniu prostredníctvom hodín telesnej výchovy. Mimo hodín telesnej výchovy športovalo 66,66% respondentov (výskum v roku 2016 - 27,51%), čo predstavuje nárast o 39,15%. Práve hodiny telesnej výchovy motivovali 27,79% opýtaných, nevedelo sa vyjadriť 5,55% a nemotivovali 0,00% opýtaných. Tieto výsledky nadväzujú na predošlé otázky a potvrdzujú naše zistenie, že sa jedná o vzorku respondentov, ktorým športovanie nie je cudzie a pohybové a športovo- rekreačné aktivity sa stávajú súčasťou ich životného zdravého štýlu.

Tabuľka 14 Motivácia k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV

Motivácia k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV					
1.	**Športujem aj bez motivácie hodín TV**	**66,66%**	3.	Neviem	5,55%
2.	Áno	27,79%	4.	Nie	0,00%

ZÁVER

Výsledky nášho výskumu, ktorý sme realizovali v školskom roku 2017-2018 na vzorke študentov Technickej univerzity vo Zvolene navštevujúcich riadne hodiny telesnej výchovy, úzko nadväzujú na predchádzajúce výskumy, ktoré sme realizovali v rokoch 2011, 2014 a 2016. Poradie dôležitosti hodnôt zostalo na prvých dvoch miestach nezmenené, z čoho vyplýva dôležité postavenie rodiny a zdravia v hierarchii životných hodnôt. Na treťom mieste sme zaznamenali šťastie a hneď za ním priateľstvo, čo poukazuje na skutočnosť, že mladí ľudia túžia po šťastí a živote medzi seba rovnými priateľmi. Až 72,2% respondentov uvádza, že má aktívny prístup k športovaniu, oproti 27,8% pasívneho prístupu, čo je výrazná zmena s porovnaním s výskumom v roku 2016, kedy sme zaznamenali pokles záujmu aktívneho prístupu na 44,35% ku 55,84% pasívneho prístupu k športovaniu. Už pri tejto otázke môžeme

pozorovať, že sa jedná o vzorku respondentov, ktorým športovanie robí radosť a venujú sa mu aj mimo hodín telesnej výchovy(viď výsledky pri ďalších otázkach). S podobnými závermi sa môžeme stretnúť aj vo výskumoch iných odborníkov, zaoberajúcich sa podobnou problematikou. S týmito výsledkami môžeme spojiť aj hľadanie významu športovo-rekreačných aktivít v ich živote. Výsledky ukázali, že až 72,2% respondentov uviedlo, že sú súčasťou ich života. Po poklese záujmu o tieto aktivity (rok 2016 - 61,2%) sme sa dostali opäť na hodnoty z roku 2014 (72,14%). Nepotešiteľná je informácia, že aj naďalej stúpa počet respondentov, ktorí majú záporný prístup k športovaniu (rok 2011 – 2,10%, rok 2016 – 11,56%, rok 2018 – 27,8%). Aktívne sa športovaniu venuje 54,2% opýtaných respondentov. Naopak stav nešportujúcich respondentov je v jednotlivých výskumoch ustálený, čo nám poukazuje na fakt, že sa respondenti venujú v čase svojho voľna širokému spektru záujmovej činnosti a v podmienkach vysokej školy samotnému štúdiu – 75,32%. Vo výskume v roku 2011 sa aktívne nevenovalo športovaniu (50,15%), v roku 2014 (59,12%), v roku 2016 (56,14%) a v aktuálnom výskume v roku 2018 (45,8%) respondentov, pričom ako jeden z hlavných dôvodov pravidelného nešportovania respondenti uvádzajú, že sa venujú iným činnostiam – 54,21%. Opäť poukazujeme na výskum Valjenta (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.

Respondenti, ktorí sa pravidelne venujú pohybovo – športovým a rekreačným aktivitám v našom výskume uvádzali, že preferujú hlavne silové aktivity – kulturistika, fitness a crossfit s 71,33%, pred kolektívnymi športami. Tieto výsledky prakticky kopírujú výsledky z predchádzajúcich výskumoch, čo nám potvrdzuje náš predpoklad, že respondenti chcú na sebe pracovať vo vynovených a atraktívnych posilňovniach, ktoré sú dostupnejšie ako v minulosti, s cieľom výrazne zmeniť svoje telo. V ponuke ÚTVŠ TU vo Zvolene osloveným študentom chýbajú v ponuke športov pre telesnú výchovu bojové športy – 67,17%, ktoré podľa odpovedí môžeme spájať s adrenalínovými športami a zvýšil sa záujem o ľadový hokej a o korčuľovanie s 54,28%. Pre naplnenie tejto požiadavky sa snažíme aspoň 2 krát v zimnom semestri zaplatiť ľadovú plochu a ponúkame možnosť voľného korčuľovania pre všetkých študentov, ktorí o túto aktivitu prejavia záujem.

Z ďalších odpovedí oslovených respondentov sme získali informáciu, že študentom najviac vyhovujú pre pravidelné športovanie popoludňajšie hodiny – 38,89%, spolu s podvečernými

hodinami 33,34%. V predchádzajúcom výskume (rok 2016) mali záujem respondenti hlavne o podvečerné hodiny - 71,80% a večerné hodiny – 19,54%. Túto zmenu záujmu o večerné hodiny športovania spájame so stále sa skracujúcim aktívnym vyučovacím týždňom, ktorý je v podmienkach TU vo Zvolene v mnohých prípadoch len 3 dni a rozvrh majú študenti tak preplnený, že im pre športovanie neostáva vo večerných hodinách žiaden priestor, lebo sa musia pripravovať na ďalšie štúdium. Z pohľadu časového posunu jednotlivých výskumoch v sledovanom období od roku 2011 sme zaznamenali výrazný záujem o športovanie na hodinách telesnej výchovy viac krát v týždni – 72,23%, pričom vo výskume v roku 2016 respondentom stačilo športovať 1 krát v týždni - 82,44%. O príležitostné nepravidelné športovanie počas týždňa prejavilo záujem 22,22% respondentov. Skutočnosť, že sa pravdepodobne jedná o výnimočný výskumný súbor hovorí aj informácia, že až 83,33% opýtaných pravidelne športuje aj mimo hodín telesnej výchovy, čo predstavuje v porovnaní s predchádzajúcim výskumom z roku 2016 nárast o viac ako 50,00%. Túto informáciu potvrdzuje aj posledná otázka, v ktorej respondenti uvádzali, že k aktívnemu športovaniu ich nemotivovali len hodiny telesnej výchovy – 66,66%, v porovnaní s výskumom v roku 2016 – 51,33%. Zaujímavý rozdiel sme zistili v odpovediach výskumov, kde respondenti uvádzajú, že nevedia, či ich motivovali k športovaniu hodiny telesnej výchovy (rok 2018 – 5,55%, rok 2016 – 59,14%, rok 2014 – 61,13%, rok 2011 – 75,00%), čo si vysvetľujeme pravdepodobne nepochopením podstaty otázky a preto túto informáciu v našom výskume berieme len okrajovo. Na druhej strane však v súvislosti s predchádzajúcimi odpoveďami môžeme uviesť, že sa pravdepodobne jedná o vzorku respondentov, ktorým pravidelné športovanie prirástlo k srdcu, venujú sa mu, majú z neho dobrý pocit a stáva sa súčasťou ich zdravého životného štýlu.

Výsledky, výskumu v školskom roku 2017-2018 na respondentoch navštevujúcich hodiny telesnej výchovy na TU vo Zvolene, nás priviedli ku konštatovaniu, že študenti majú vytvorené vhodné podmienky pre aktívne športovanie na univerzite, ponuka športov pre výber predmetu telesná výchova je bohatá, aj keď sa stretávame so záujmom o rozšírenie ponuky o bojové športy, čo hovorí o širokom spektre záujmu študentov o pohybové aktivity. Finančné a priestorové možnosti pracoviska ÚTVŠ sú síce obmedzené a zaradenie využívania ľadovej plochy pre potreby vyučovania sú nad naše sily, ale ostatné požiadavky sú realizovateľné v krátkej budúcnosti a budeme sa o ich zavedenie usilovať. V budúcom výskume, ktorý plánujeme realizovať v školskom roku 2019 – 2020 predpokladáme, že dôjde k názorovým zmenám u respondentov a porovnanie jednotlivých výskumov v sledovanom období od roku

2011 nám ukáže, či pracovisko ÚTVŠ TU vo Zvolene vedelo adekvátne zareagovať na meniaci sa záujem o pravidelné športové a rekreačno-pohybové aktivity svojich študentov.

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

BAISOVÁ,K. KRUŽLIAK,M. 2015. *Pohybové a športovo-rekreačné aktivity vysokoškolákov vo Zvolene.* Recenzovaný zborník vedeckých prác „Pohybová aktivita a zdravý životný štýl´´. Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, s. 106. ISBN 978-80-8075-711-3.

KRUŽLIAK, M. 2011. *Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov*. In: Telesná výchova a šport- prostriedok vytváraniu 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.

KRUŽLIAK, M. 2016.*Vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám.* In Telesná výchova a šport v živote človeka [elektronický zdroj] : recenzovaný zborník vedeckých prác. : Technická univerzita vo Zvolene, 2016. - ISBN 978-80-228-2922-9. - S. 338-352 [CD-ROM].

KUKAČKA, Vl. 2011. *Zdravý životní styl.* Elektronické učební texty 1. část. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, České Budějovice, s.3.

MICHAL, J. 2002. *Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám.* In: Acta universitastis Matthiae Belli, Telesná výchova a šport, vol. 4, č. 4. Banská Bystica: 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

KONTAKT: PaedDr. Martin Kružliak, PhD., ÚTVŠ TU Zvolen
T. G. Masaryka 24, 960 53 Zvolen kruzliak@tuzvo.sk

ÚROVEŇ TEORETICKÝCH VEDOMOSTÍ ŽIAKOV Z VOLEJBALU VO VÝCHODOSLOVENSKOM REGIÓNE

Jaroslav Popelka

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

ABSTRAKT

Autor sa v príspevku zaoberá problematikou teoretických vedomostí žiakov z volejbalu na II. stupni základnej školy vo východoslovenskom regióne. Analýzou dotazníka dospel k záverom, že žiaci, že vo všeobecnosti dosahovali dievčatá vo všetkých okruhoch vedomostných otázok lepšia výsledky v porovnaní s chlapcami. Avšak v ani jednom okruhu otázok sme nezistili štatisticky významný ($p > 0.05$) na 5% hladine významnosti. Ďalším naším zistením bolo, že najslabšie vedomosti mali zhodne chlapci aj dievčatá z okruhu otázok o taktike.

Kľúčové slová: vedomosti, volejbal, žiaci

ABSTRACT

The author deals with theoretical knowledge of volleyball pupils in II. elementary school in the eastern Slovak region. By analyzing the questionnaire, he concluded that the pupils generally reached girls in all areas of knowledge issues better results than boys. However, we did not find statistically significant ($p> 0.05$) at 5% level of significance in any of the questions. Our next finding was that the weakest knowledge was shared by both boys and girls from the range of questions about tactics.

Key words: knowledge, volleyball, pupils

ÚVOD

Rozvoj kľúčových kompetencií sa v predmete telesná a športová výchova (Antala, Labudová, 2008; Bebčáková a kol., 2009) zameriava na pohybové, komunikačné, učebné, interpersonálne a postojové kompetencie. Uvedené kompetencie sú úzko späté s poznatkami tvoriace jadro uvedomelého si osvojovania pohybových činností a sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Průcha (2002, 2003) konštatuje, že vedomosti sú výsledkom žiakovho vnímania, poznávania, myslenia, pamätania, praktického experimentovania a životných skúseností. Vedomostí predstavujú poznávaciu (kognitívnu) stránku vzdelávacieho procesu a

zručnosti a návyky praktickú stránku. Osvojovanie vedomostí musí byť úzko spojené s osvojovaním zručností a návykov (Bošňáková, 2006). Podľa Görnera a Staršieho (2001) predstavujú vedomosti v rámci správnosti, šírky, hĺbky a trvanlivosti určitý stupeň reálnej skutočnosti. Sýkora (1989) uvádza, že v procese teoretického vzdelávania na hodinách telesnej a športovej výchovy žiakov je potrebné spájať slovné pôsobenie s praktickou činnosťou či názornou ukážkou. Tomu môžu napomôcť napr. videozáznamy, filmy, kinogramy, obrazy, plagáty a iné. Podľa Sýkoru (1989) a Beleja (2001) vedomosti pomáhajú osvojiť si pohybové činnosti a kultivujú celkovú osobnosť človeka.

Niektorí autori (Mandigo – Holt, 2004) uvádzajú, že jednou z podmienok kedy sú žiaci gramotní hrať hru je, že majú z hry znalosti a rozumejú jej, čo im umožní anticipovať zákonitosti hry. Prostredníctvom herne orientovaného modelu vyučovania v športových hrách (Webb, 2003; Webb, Pearson, Forrest, 2006) je možné dosiahnuť tieto ciele, kde dochádza k vyššiemu zapájaniu žiakov do fyzickej aktivity a povzbudzuje ich takticky myslieť, robiť lepšie rozhodnutia v hre, pričom sa vo vyučovaní prejavuje hra a radosť z hry.

Podľa štúdie Popelku (2012) dospel k záverom, že žiaci ktorí boli vyučovaní športovú hru volejbal prostredníctvom herne orientovanom model dosiahli lepšie výsledky v okruhu otázok o taktike v porovnaní so skupinou vyučovanou technickým modelom, čo sa aj štatisticky významné ($p<0,05$) potvrdilo. V okruhoch z pravidiel a techniky, konštatuje autor štatisticky nevýznamné ($p>0,05$) rozdiely medzi skupinami. Podľa autorov (Šimonek, 2003; Dobrý, 2006) zaoberajúcich sa problematikou teoretických vedomostí nie len zo športových hier, ale z telesnej a športovej výchovy poukazujú na fakt, že úroveň teoretických vedomostí má žiaľ klesajúcu tendenciu. Podľa Popelku (2011) je potrebné v školskej telesnej a športovej výchove zisťovať v rámi športových hier nie len úroveň pohybových zručností a pohybových schopností, ale aj kognitívnu zložku žiaka, či pochopil ako má hrať hru a poznal jej súčasti (pravidlá, technika, taktika).

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť aktuálnu úroveň teoretických vedomostí z volejbalu žiakov na II stupni základných škôl vo východoslovenskom regióne.

METODIKA

V našom príspevku prinášame výsledky z úrovne teoretických vedomostí žiakov vo východoslovenskom regióne. Prieskum sme vykonali v školskom roku 2017/2018 a celkovo sa

ho zúčastnilo 50 chlapcov a 50 dievčat ôsmich ročníkov. Priemerný vek respondentov bol 13,7 roka. Na získanie údajov sme použili neštandardizovaný dotazník, ktorý pozostával zo štyroch tematických okruhoch rozdelených do 30 otázok. V prvom tematickom okruhu sme zisťovali všeobecné poznatky, v druhom sme zisťovali vedomosti o pravidlách, v treťom vedomosti o technike a v poslednom vedomosti o taktike. **Z-test** sme použili pri porovnaní vedomostí medzi chlapcami a dievčatami. Významnosť Z-testu je spracovaná na štandardne používanej 5 % hladine významnosti s kritickou hodnotou 1,96. V tabuľkách uvádzame **z -hodnotu**. Základnými štatistickými charakteristikami sme vyjadrili percentuálne pomery.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Porovnanie teoretických vedomostí medzi chlapcami a dievčatami uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Porovnanie teoretických vedomostí medzi chlapcami a dievčatami uvádzame v tabuľke 1

Tematický okruh	Chlapci	Dievčatá	Z-test
Všeobecný	53%	54%	0,246
Pravidlá	51,6%	52,2%	0,181
Technika	60%	66%	1,647
Taktika	51%	52%	0,245

Poznámka: Z-test –na 5% hladine významnosti je kritická hodnota 1,96

Všeobecný vedomostný okruh

Porovnaním správnych odpovedí medzi chlapcami a dievčatami v tomto okruhu otázok sme zaznamenali, že dievčatá boli úspešnejšie len v 1%. Tento rozdiel je štatisticky nevýznamný ($p > 0.05$). Naše výsledky sú v zhode so štúdiou Slivkovej (2014), ktorá zistila, že 55% dievčat a 50% chlapcov dosiahlo vo všeobecnom okruhu správnych odpovedí. V porovnaní s výsledkami Fedákovej (2016) dosiahli dievčatá až 69% úspešnosť a chlapci 55% úspešnosť. Výrazné rozdiely správnych odpovedí medzi našimi výsledkami v porovnaní s výsledkami Fedákovej (2016) sú podľa nás vo výbere regióna, ktorá robila prieskum v Starej Ľubovni, kde má volejbal v meste dlhoročnú tradíciu, my sme robili prieskum na východe Slovenska v oblasti Zemplín.

Okruh vedomostí o pravidlách

Jednou z neodmysliteľných vedomostí, ktoré majú žiaci vedieť pri hraní niektorej zo športových hier a teda aj volejbalu sú pravidlá hry. Preto sme zaradili do dotazníka aj tento okruh otázok. Porovnaním rozdielov správnych odpovedí medi chlapcami a dievčatami sme zistili, že dievčatá boli v tomto okruhu otázok lepšie len o 0,6% a tento rozdiel je štatisticky nevýznamný ($p > 0.05$). V porovnaní s výsledkami práce Slivkovej (2016) sme dosiahli podobné výsledky, nakoľko autorka zistila, že dievčatá poznajú lepšie pravidlá z volejbalu o 0,6% v porovnaní s chlapcami. Avšak naše výsledky nie sú v zhode so štúdiou Šupinu (2015), ktorý zistil, že v tomto okruhu otázok odpovedalo správne až 75% chlapcov a len 59% dievčat. Ako dôvod udáva autor názor, že chlapci vo vybraných školách hrajú radšej volejbal ako dievčatá.

Okruh vedomosti o technike

Jednou z podmienok, aby žiaci mohli hrať hru podľa pravidiel alebo využili čo najlepšie svoj herný potenciál, považujeme vedomosti o technike odbíjania. Naším prieskumom sme zistili, že dievčatá dosiahli 66% úspešnosť správnych odpovedí, čo je o 6% viac v porovnaní s chlapcami. Aj keď ani v tomto prípade neboli rozdiely vedomostí medzi obidvoma pohlaviami štatisticky významné ($p > 0.05$), 6% rozdiel sa pohybuje blízko hranice štatistickej významnosti. Podobné výsledky zistila Slivková (2016), kde chlapci boli úspešný v 58% a dievčatá v 66%. Naše výsledky nie sú v zhode s výsledkami prác Šupina (2015) a Fedáková (2016), kde chlapci boli v tomto okruhu otázok úspešnejší ako dievčatá. Fedáková (2016) uvádza až 83,3% úspešnosť u chlapcov a u dievčat 77%.

Okruh vedomosti o taktike

Tento okruh otázok sme zaradili do dotazníka preto, nakoľko sa domnievame, že je dôležité, aby žiaci ovládali vo volejbale aspoň základnú taktiku a stratégiu hry, čo v súčinnosti s ostatnými aspektmi hry môže viesť k víťazstvu v zápase. Z nášho prieskumu vyplýva, že aj v poslednom okruhu o taktike boli dievčatá úspešnejšie v porovnaní s chlapcami. Chlapci odpovedali správne v 51% a dievčatá v 52%. Rozdiel úspešnosti odpovedí medzi pohlaviami 1% v prospech dievčat nie je štatisticky významný ($p > 0.05$) na 5% hladine významnosti. V tomto okruhu otázok sme zaznamenali najmenší počet správnych odpovedí u chlapcov a dievčat v porovnaní s ostatnými okruhmi otázok. Na základe výsledkov sa domnievame, že učitelia sa zameriavajú viac na technický model vyučovania a taktika hry tak ostáva v úzadí.

Súhlasíme s Mandigo a Holt (2004) ktorí uvádzajú, že jednou z podmienok kedy sú žiaci gramotní hrať hru je, že majú z hry znalosti a rozumejú jej, čo im umožní anticipovať zákonitosti hry. Popelka (2013) uvádza, že významnú úlohu pri získavaní taktických vedomostí má využívanie didaktických štýlov prekračujúcich kognitívny prah.

ZÁVER

Podľa Mandigo a Holt (2004) ktorí uvádzajú, že jednou z podmienok kedy sú žiaci gramotní hrať hru je, že majú z hry znalosti a rozumejú jej, čo im umožní anticipovať zákonitosti hry. Naším prieskumom sme zistili, že vo všeobecnosti dosahovali dievčatá vo všetkých okruhoch vedomostných otázok lepšia výsledky v porovnaní s chlapcami. Avšak v ani jednom okruhu otázok sme nezistili štatisticky významný ($p > 0.05$) na 5% hladine významnosti. Preto môžeme konštatovať, že dievčatá a chlapci zaradení do nášho prieskumu mali zo športovej hry volejbal rovnaké vedomosti. Ďalším naším zistením bolo, že najslabšie vedomosti mali zhodne chlapci aj dievčatá z okruhu otázok o taktike. Na základe uvedeného sa domnievame, že učitelia sa vo vyučovaní športovej hry volejbal zameriavajú viac na technický model vyučovania. Podľa Psottu (2005) je taktický prístup vyučovania priaznivejší pri osvojovaní procedurálnych vedomostí vzťahujúcich sa k taktike. Uvedené môže byť predmetom ďalšieho skúmania uvedenej problematiky.

LITERATÚRA

1. ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2008: *Kurikulum telesnej a športovej výchovy pre vyšší sekundárny stupeň vzdelávania.* In Telesná výchova & Šport. ISSN 1335-2245, 2008, roč.18, č.2 s. 4-7.
2. BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2009. Učebné osnovy z predmetu Telesná a športová výchova pre ISCED 2. In *Športový edukátor*, roč. 2, 2009, číslo 1, ISSN 1337-7809, s. 4 – 28.
3. BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov : SVSTVŠ, FHPV PU, 2001. 197 s. ISBN 80-8068-041-8
4. BOŠŇÁKOVÁ, M. 2006. *Základy pedagogiky.* Bratislava : SAP, 2006. 67 s. ISBN 80-89271-07-3.
5. DOBRÝ, L. 2006. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 72, 2006, č. 2, ISSN 1210 – 7689 s. 18 – 24.

6. GÖRNER, K. – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu.* Banská Bystrica : FHV UMB, 2001. 164 s. ISBN 80-8055-565-6.
7. MANDIGO, J. L. - HOLT, N. L. 2004. Reading the game. Introducing the notion of games literacy. In *Physical and Health Education Journal, vol. 70, 2004,* no. 3, ISSN: 1498-0940, s. 4-10.
8. POPELKA J. 2011. Úroveň vedomostí z volejbalu žiakov na II. stupni základnej školy v Ružomberku. In *Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách* : medzinárodná vedecká konferencia. Bratislava : Slovenská technická univerzita, 2011. ISBN 978-80-227-3403-5. s. 162-168.
9. POPELKA, J. 2012. Porovnanie rôznych prístupov vyučovania na úroveň teoretických vedomostí z volejbalu žiakov II. stupňa základnej školy. In *Od výskumu k prax v športe 2012.* Bratislava : Slovenská technická univerzita, 2013. ISBN 978-80-227-3854-5, s. 243 – 248.
10. POPELKA, J. 2013. Porovnanie taktického a technického prístupu vyučovania vo volejbale, na zmeny úrovne výkonnosti 13-14 ročných žiakov základných škôl. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2013. 106s. ISBN 978-80-557-0570-5
11. PRŮCHA, J. 2002. *Moderní pedagogika.* Praha : Portál, 2002. 481 s. ISBN 80 7367-047
12. PRŮCHA, J. 2003. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
13. PSOTTA, R. 2005. *Vyučování a učení otevřeným pohybovým dovednostem: poznatky empirického výzkumu v letech 1999-2004.* [online]. [cit. 2018-09-07]. Dostupné na internete: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/2-Psotta.htm>
14. SÝKORA, F. 1989. *Základy telovýchovného procesu.* Bratislava : Šport, 1989. 160 s.
15. ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 13, 2003, č. 1, ISSN 1335-2245, s. 2-3.
16. WEBB, L. 2003. Implementation of Net/Wall Games in an American Urban Middle School. In Reflections on Practice. Proceedings of the 2nd international conference: teaching sport andphysical education for understanding. [online]. [Cit. 2018-09-05]. Dostupné na: <http://www.conferences.unimelb.edu.au/sport/proceedings/PROCEEDINGS. pdf>

17. WEBB, P. - PEARSON, P. - FORREST, G. 2006.Teaching Games for Understanding (TGfU) in primary and secondary physical education. [online]. [Cit. 2018-09-05]. Dostupné na: <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1075&context=edupapers>

Jaroslav POPELKA
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta
Univerzita Mateja Bela
Banská Bystrica
e-mail: Jaroslav.Popelka@umb.sk
Tel.: 048/ 446 7554

EFEKTÍVNOSŤ STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU NA RÝCHLOSTNO-SILOVÉ SCHOPNOSTI MLADÝCH VOLEJBALISTOV

Jaroslav Popelka

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

ABSTRAKT

Cieľom štúdie bolo porovnať efekt statického a dynamického strečingu na rýchlostno-silové schopnosti (smečiarsky výskok, hod 2 kg loptou a beh k métam) mladých volejbalistov v priebehu súťažného obdobia. Štatistická analýza neukázala signifikantné rozdiely vo výške smečiarskeho výskoku ($p = 0,069$, $p>0.05$) a ani behu k métam ($p = 0,314$, $p>0.05$) po rozcvičení statického a dynamického strečingu. Signifikantný rozdiel bol zaznamenaný len v teste hodu 2 kg loptou ($p = 0,008$, $p <0.05$).

Kľúčové slová: dynamický a statický strečing, rýchlostno-silové schopnosti

ABSTRACT

The aim of the study was to compare the effect of static and dynamic stretching on speed-power abilities (smash jump, 2kg ball throw and running to the cones) of young volleyball players during the competition period. The statistical analysis did not show significant differences in the smear jump ($p = 0.069$, $p> 0.05$) and not even the average ($p = 0.314$, $p> 0.05$) after static and dynamic stretching. A significant difference was recorded only in a 2 kg throw test ($p = 0.008$, $p <0.05$).

Key words: dynamic and static stretching, speed-force capabilities

ÚVOD

Podľa štúdie Bischops and Gerards (2000) Bean (2005) a Pearson (2006) uvádzajú, že statický strečing neznižuje riziko zranenia športovca a môže dokonca znižovať aj jeho výkon. Metóda statického strečingu je podľa Nelsona and Kokkena (2007) používaná často v úvodnej časti tréningu. Slomka and Regelin (2008) neodporúčajú vykonávať statický strečing v úvode tréningu, nakoľko statické naťahovanie asi po desiatich sekundách uzatvára kapiláry, čím sa znižuje prekrvenie svalstva a výkon. Podobne aj v niektorých ďalších štúdiách sa uvádza, že po aplikácii statického strečingu znižuje výkon (Fowles, Sale and MacDougall, 2000; Behm and

Kibele, 2007; Behm and Chaouchi, 2010). Výsledky štúdie McMillian et al. (2006) a Bishop (2003) indikujú, že dynamická rozcvička strednej intenzity signifikantne zlepšuje krátkotrvajúce výkony, pokým nenastane únava. Curry, Chengkalath, Crouch, Romance and Manns (2009) nezistili štatistické významné rozdiely medzi statickým a dynamickým strečingom, avšak poukazujú na fakt, že dynamický strečing má v porovnaní so statickým strečingom väčšiu použiteľnosť pre dosahovanie vyšších výkonov pri silových cvičeniach. Efektivitu statického a dynamického strečingu na silový výkon a agility zisťovali McMillian, Moore and Hatler (2006). Došli k záverom, že po dynamickom strečingu dosahovali športovci signifikantne lepšie výkony ako po statickom strečingu vo všetkých troch testoch (člnkový beh - T-test, hod medicinbalom do diaľky zdola, 5-krokový skok do diaľky). Vplyvom okamžitého efektu strečingu na parametre výbušnej sily sa zaoberal Vanderka (2011), ktorý zistil, že dynamický strečing mal pozitívny okamžitý efekt na výšku výskoku, zatiaľ čo statický strečing pôsobil na tento parameter negatívne. Faigenbaum et al. (2005) porovnávali u detí s priemerným vekom 11,3±0,7 rokov účinok rôznych rozohriatí na parametre výbušnej sily, agility a flexibility. Autori zistili, že výkon vo vertikálnom výskoku a člnkovom behu sa po statickom strečingu signifikantne zhoršil ($p < 0,05$) v porovnaní s dynamickým strečingom.. Výskumy Christensen et al. (2016) zistili signifikantné rozdiely medzi dynamickým a statickým strečingom len pri behu na 10 m v prospech dynamického strečingu. Pri hode medicinbalom zhora a behom na 20 m nebol rozdiel signifikantný (Faigenbaum et al., 2006; Christensen et al., 2016). Jaggers et al. (2008) spochybnili účinok dynamického strečingu v porovnaní s inými metódami strečingu pri jednorázovom vertikálnom výskoku. V našej práci sme sa rozhodli porovnať efekt statického a dynamického strečingu pred zaťažením na výbušnú silu dolných končatín a výbušnú silu horných končatín a bežeckú rýchlosť u mladých volejbalistov.

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť efekt statického a dynamického strečingu na rýchlostno-silové schopnosti mladých volejbalistov.

METODIKA

Skúmaný súbor tvorili hráči v súťažnom ročníku 2016/2017. Vek hráčov bol 15,4±0,52 roka, telesná výška 177,5±4,67 cm, telesná hmotnosť 63,6±5,72 kg. Výskum sa uskutočnil v súťažnom ročníku 2016/2017 v termíne od 12.4. do 14.6.2017. Merania úrovne skúmaných

indikátorov boli realizované vždy v pondelok (statický strečing) a v stredu (dynamický strečing), kde prebiehali tréningy. Každý hráč absolvoval v priebehu 10 týždňov 10 x merania indikátorov po statickom strečingu a 10 x merania indikátorov po dynamickom strečingu. Úroveň v prezentovaných testoch rýchlostno-silových indikátorov po aplikácii statického aj dynamického strečingu pri vyhodnotení výsledkov bola vypočítaná ako priemerná úroveň z desiatich meraní statického strečingu a tiež z desiatich meraní v prípade dynamického strečingu. Pred samotným meraním sa všetci rozcvičili a testovaným osobám bol vysvetlený a názorne ukázaný priebeh daného testu.

V štúdii sme použili testy špeciálnej a všeobecnej telesnej pripravenosti. Pre zistenie špeciálnej výbušnej sily dolných končatín sme použili test - smečiarskeho výskoku. Pre zistenie všeobecnej telesnej pripravenosti sme použili dva testy. Prvým testom sme zisťovali výbušnú silu horných končatín - hod 2 kg loptou a druhým sme zisťovali bežeckú rýchlosť – beh k métam. Uvedenými testami sme diagnostikovali aktuálnu úroveň skúmaných indikátorov po aplikácii statického a dynamického strečingu.

Statický strečing:

- Trvanie strečingovej výdrže 10-15 sekúnd.
- Medzi každým cvikom zaradili 5-10 sekundový odpočinkový interval.
- Každé cvičenie sme opakovali 2x.
- Naťahovali sme svaly na stupni intenzity 1 - 3 s miernou bolestivosťou.

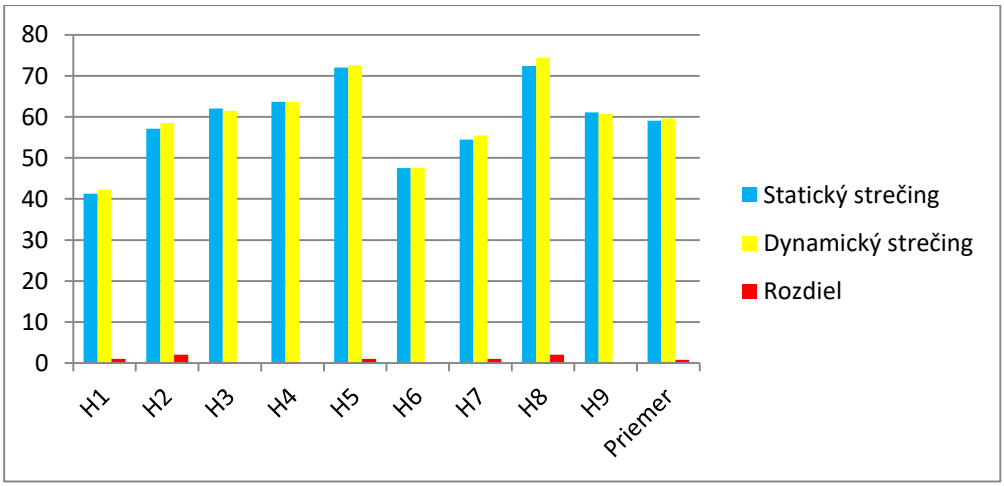
Dynamický strečing:

- Intenzita cvičení dodržiavala základnú metodiku dynamického strečingu a teda 8 opakovaní za 5 sekúnd.
- Medzi každým cvikom sme zaradili 2-5 sekundový odpočinkový interval.
- Každé cvičenie sme opakovali 8 – 10 x.
- Naťahovali sme svaly na stupni intenzity 1 - 3 s miernou bolestivosťou.

V prezentovanej štúdii sme použili deskriptívnu štatistiku – priemer. Normalita rozloženia dát bola overená Shapiro-Wilkovým testom. Na zistenie signifikantnosti rozdielov (efektov) statického a dynamického strečingu na úroveň skúmaných indikátorov bol použitý Wilcoxonov t test.

VÝSLEDKY

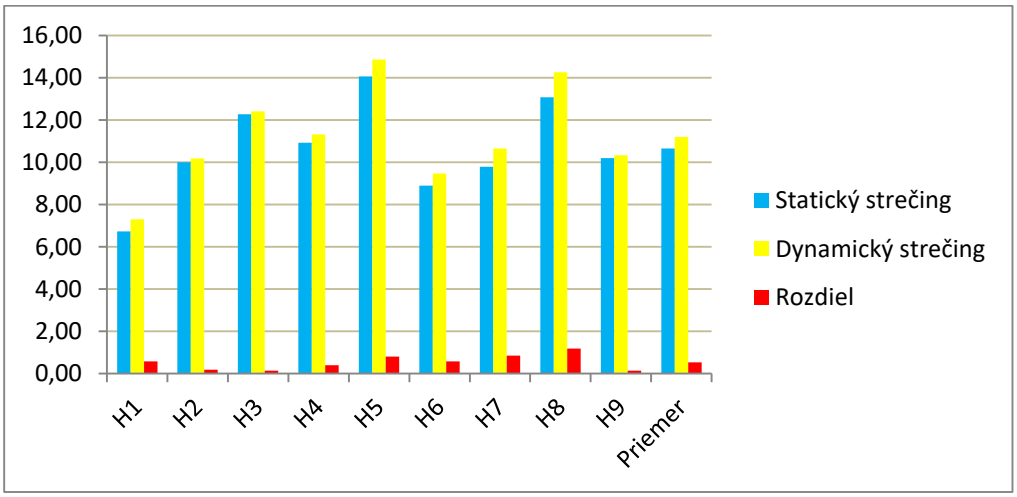
Cieľom štúdie bolo porovnať efekt statického a dynamického strečingu na rýchlostno-silové schopnosti u mladých volejbalistov. V obrázku 1 uvádzame porovnanie výkonu volejbalistov po aplikácii statického a dynamického strečingu v teste smečiarskeho výskoku.



Obrázok 1 Porovnanie statického a dynamického strečingu v teste smečiarsky výskok

Štatistická analýza prostredníctvom Wiloxonovho t testu neukázala v teste smečiarskeho výskoku štatisticky významný rozdiel ($p>0.05$) po aplikácii statického a dynamického strečingu nakoľko $p = 0{,}069$.

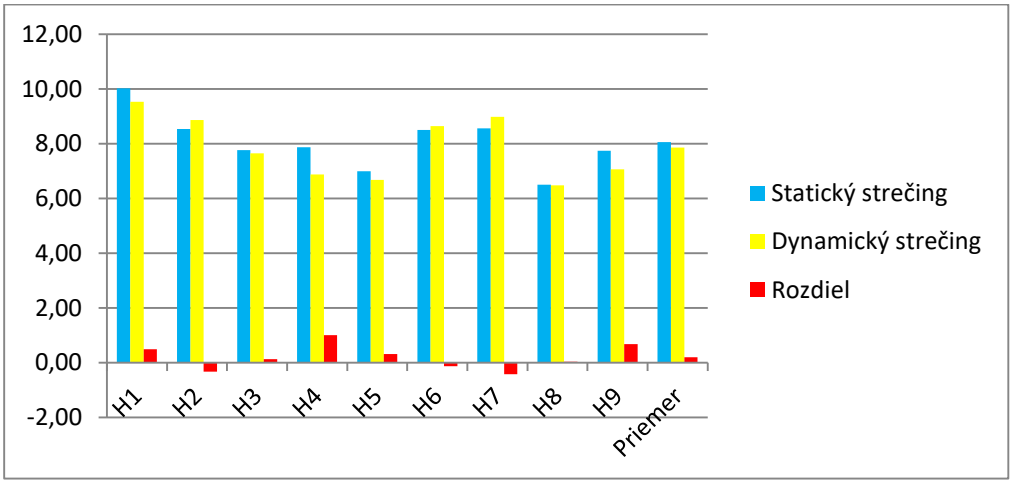
V obrázku 2 uvádzame porovnanie výkonu volejbalistov po aplikácii statického a dynamického strečingu v teste hodu 2 kg loptou.



Obrázok 2 Porovnanie statického a dynamického strečingu v teste hodu 2 kg loptou

Štatistická analýza prostredníctvom Wiloxonovho t testu preukázala v teste hodu 2 kg loptou štatisticky významný rozdiel ($p<0.05$) po aplikácii statického a dynamického strečingu. V tomto prípade sa $p = 0,008$.

Nakoľko sú pre volejbal charakteristické rýchle presuny a to aj niekoľko krát za sebou napr. v obrane v poli, z prechodu obrany do protiútoku a pod. použili sme v našej štúdii aj test beh k métam. Výsledky a porovnanie hodnôt tohto testu po aplikácii statického a dynamického strečingu uvádzame v obrázku 3. Štatistická analýza prostredníctvom Wiloxonovho t testu neukázala v teste smečiarskeho výskoku štatisticky významný rozdiel ($p>0.05$) po aplikácii statického a dynamického strečingu nakoľko $p = 0,314$.



Obrázok 3 Porovnanie statického a dynamického strečingu v teste beh k métam

DISKUSIA

Cieľom štúdie bolo zistiť a porovnať efektivitu statického a dynamického strečingu na rýchlostno-silové schopnosti mladých volejbalistov ($n = 9$) v priebehu súťažného obdobia. Na základe výsledkov iných podobných štúdií (Yamaguchi and Ishii, 2005; Holt and Lambourne, 2008) predpokladali, že dynamický strečing bude v porovnaní so statickým strečingom efektívnejší pri hodnotení rýchlostných a rýchlostno – silových schopností. Niektoré naše zistenia v teste smečiarsky výskok sú v rozpore so štúdiou Pupiš et al. (2014), ktorí zistili po aplikácia statického a dynamického strečingu signifikantný rozdiel 2.3±1.3 cm ($t = 6.437$, $p<0.05$) v prospech dynamického strečingu. Avšak niektoré naše zistenia sú v zhode s inými štúdiami (Little and Williams, 2006; Jaggers et al., 2008), podľa ktorých by aplikácia dynamického strečingu nemala ovplyvniť výšku jednorázového vertikálneho výskoku, ako to

bolo aj v našom prípade v teste smečiarkeho výskoku. Pri teste hodom 2 kg loptou sú naše zistenia v zhode s výsledkami štúdie McMillian, Moore and Hatler (2006), ktorí došli k záverom, že skupina, ktorá sa rozcvičila dynamickým strečingom dosahovala signifikantne lepšie výkony v hode medicinbalom ako skupina, ktorá sa rozcvičila statickým strečingom.
Viacerí autori (Murphy, 1994; Rosenbaum and Hennig, 1995; Anderson, 2003) uvádzajú, že rozcvičovanie statickým strečingom nepriaznivo pôsobí na tvorbu sily pri športovom výkone, preto odporúčajú statický strečing vynechať alebo ho nahradiť dynamickým strečingom. Ďalší autori dokonca tvrdia (Behm, 2004; Vanderka, 2011), že sa po statickom strečingu výkon športovca zhorší. V našej štúdii sa uvedené tvrdenia nepotvrdili, nakoľko sme nezistili signifikantné rozdiely medzi statickým a dynamickým strečingom v odrazovej výbušnosti dolných končatín a behu k métam.
Napriek tomu, že výsledky nášho výskumu potvrdil signifikantné rozdiely medzi statickým a dynamickým strečingom len v teste hodu 2kg loptou, mal dynamický strečing o niečo priaznivejší vplyv na výkonnosť probandov aj v testoch smečiarskeho výskoku a behu k métam. V teste smečiarskeho výskoku dosahovali probandi v priemere o 0,6 cm a teste k behu k métam o 0,19 s lepšie výsledky. Vzhľadom k dosiahnutým výsledkom súhlasíme s Curry, Chengkalath, Crouch, Romance and Manns (2009) ktorí tiež síce nezistili signifikantné rozdiely medzi statickým a dynamickým strečingom, avšak poukazujú na možnosť, že dynamický strečing vytvára lepšie podmienky pre dosahovanie vyšších výkonov.
Uvedomujeme si limity nášho výskumu. Zisťovanie úrovne pohybových schopností po statickom a dynamickom strečingu má svoje limity a preto je podľa nás dôležité, vhodne naplánovať dni testovania. Vzhľadom na relatívne dlhé testované obdobie niektorí hráči ochoreli a preto sa domnievame, že je vhodnejšie realizovať testovania v kratšom časovom období, aby sme predchádzali možným ochoreniam a zraneniam testovaných osôb. Uvedené faktory mohli mať za následok skreslenie výsledkov nášho výskumu.

ZÁVER

Štatistická analýza potvrdila signifikantné rozdiely medzi statickým a dynamickým strečingom len v teste hodu 2 kg loptou. V testoch odrazovej výbušnosti dolných končatín a behu k métam sme signifikantné rozdieli medzi statickým a dynamickým strečingom nezistili. Naše výsledky teda nepreukázali, že dynamický strečing je v porovnaní so statickým strečingom jednoznačne vhodnejšou formou rozcvičenia pred zaťažením. Pri interpretácii a zovšeobecňovaní výsledkov

nášho výskumu musíme byť veľmi opatrní, nakoľko je potrebné brať v úvahu početnosť testovanej vzorky (n = 9) a limitov nášho výskumu.

LITERATÚRA

1. ANDERSON, O. (2003). Does stretching help prevent injuries? *Sports Inj. Bull.* 28, 6-9.
2. BEAN, A. (2005). The complete guide to strength training. 3rd ed. London: A & C Black.
3. BEHM, D. (2004). Force maintenance with submaximal fatiguing contractions. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29, 274-290.
4. BEHM D. - KIBELE A. (2007). Effects of differing intensities of static stretching on jump performance. *European Journal of Applied Physidogy*, 101, 587-594.
5. BEHM D. - CHAOUACHI A. (2010). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Joumal of Applied Physiology*, 111, 2633-2651.
6. BISHOP, D. (2003). Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *International Journal of Sports Medicine*, 33, 483-498.
7. BISCHOPS, K. - GERARDS, H.W. (2000). Soccer : warming – up and warming – down. Oxford: Meyer & Meyer.
8. CURREY B.S. - CHENGKALATH, D. - CROUCHG.J. - ROMANCE, M. - MANNS, P. J. (2009). Acute Effects of Dynamic Stretching, Static Stretching, and Light Aerobic Activity on Muscular Performance in Women. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, 1811-1819.
9. *FAIGENBAUM, A.D. - BELLUCCI, M. - BERNIERI, A.* - BAKKER, *B. - HOORENS.* K. (2005). Accute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19, 376-381.
10. *FAIGENBAUM*, A.D, et al. (2006). Dynamic warm-up protocols, with and without a weighted vest, and fitness performance in high school female athletes. *Journal of Athletic Training*, 41, 357-363.
11. FOWLES J., SALE D. - MACDOUGALL J. (2000). Reduced strength after passive stretch of the human plantar flexors. *Journal of Applied Physiobgy*, 89, 1179-1188.
12. HOLT, B. - LAMBOURNE, K. (2008). The impact of different warm-up protocols on vertical jump performance in male collegiate athletes. *Joumal of Strength and Conditioning Research*, 22, 226-229.

13. CHRISTENSEN, B. - NAPOLIL, K. - HACKNEY, J. - MILLER, J. - MURATA, H. (2016). *The Effects of two different types of dynamic warm-up and static stretching on power and speed. 34th* International Conference on Biomechanics in Sports, Tsukaba, JapanLuly 18-22. https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/viewFile/6850/6147
14. LITTLE, T. - WILLIAMS, A.G. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high speed motor capacities in professional soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research, 20, 203-207.*
15. JAGGERS, J.R. - SWANK, A.M. - FROST, K.L. - LEE, C.D. (2008). The acute effects of dynamic and ballistic stretching on vertical jump height, force, and power. *Journal of Strength & Conditioning Research, 22, 1844-1849.*
16. *MCMILLIAN D.J. - MOORE J.H. - HATLER B.S. - TAYLOR, D.C. (2006).* Dynamic vs. static-stretching warm up: The effect on power and agility performance. *Journal of Strength and Conditioning Research, 20, 492-499.*
17. MURPHY, D.R. (1994). Dynamic range of motion training: An alternative to static stretching. Chiropractic Sports Medicine, 8, 59-66.
18. NELSON, A. G. - KOKKEN, J. (2007). Stretching anatomy. *Champaign, IL: Human Kinetics.*
19. PEARSON, A. (2006). SAQ tennis : training and conditioning for tennis. London: A & C Black.
20. PUPIŠ, M. - PIVOVARNIČEK, P. - PUPIŠOVÁ, Z. – TOKÁROVÁ, M. - MORAVČÍK, J. (2014). Effectiveness of static and dynamic stretching prior to speed and speed-strength load. *Journal of Physical Education and Sport, 14, 455-458.*
21. ROSENBAUM, D. - HENNIG, E.M. (1995). The influence of stretching and warm-up exercises on Achilles tendon reflex activity. *Journal of Sport Science*, 481-490.
22. SLOMKA, G. - REGELIN, P. (2008). Jak se dokonale protáhnout. Praha: Grada.
23. YAMAGUCHI, T. - ISHII, K. (2005). Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 19, 677-683.
24. VANDERKA, M. (2011). The accute effects of stretching on explosive power. *Acta facultatis educationis physicae universitatis comenianae publicatio*, 51, 23-35.

KONTAKT

Jaroslav POPELKA
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta
Univerzita Mateja Bela
Banská Bystrica
e-mail: Jaroslav.Popelka@umb.sk
Tel.: 048/ 446 7554

ÚROVEŇ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ Z VOLEJBALU V OBDOBÍ ADOLESCENCIE

Jaroslav Popelka

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

ABSTRAKT

Vzhľadom k dosiahnutým výsledkom konštatujeme, že naše sledované družstvo kadetov nedosiahlo ani v jednom teste výkonový štandard SVF. Domnievame sa, že dôvodov je niekoľko. Jedným z dôvodov sú telesné parametre sledovaných hráčov, ktorých priemerná výška bola len 180,20 ± 4,63 cm. Tiež si myslíme, že trénovať jeden krát do týždňa nie je postačujúce pre rozvoj pohybových schopností.

Kľúčové slová: hráči, pohybové schopnosti, testovanie

ABSTRACT

Based on our results, we note that our observed cadet team did not achieve the SVF performance standard in either test. We think there are several reasons. One of the reasons is the physical parameters of the watched players whose average height was only 180.20 ± 4.63 cm. We also think that training one time a week is not enough to develop physical abilities.

Key words: players, motor skills, testing

ÚVOD

Kasa (2000) uvádza, že pohybové schopnosti patria medzi základné pohybové predpoklady človeka a definuje ich ako určité pohybové predpoklady, spôsobilosti, dispozície, stránky či znaky činnosti. Podľa Šimoneka (2004) a Peráčka (2004) predstavujú pohybové schopnosti súbor vnútorných predpokladov človeka na vykonanie pohybovej činnosti a na plnenie konkrétnych pohybových úloh. Ďalší autori Feč – Feč (2013) tvrdia, že pohybové schopnosti sú súčasťou základných predpokladov, ktoré vo veľkej miere ovplyvňujú výkonnosť športovcov. Charakteristikou a delením pohybových schopnosťami sa v minulosti zaoberalo viacero autorov (Čelikovský et al., 1990; Šimonek a Zrubák et al., 2003; Laczo et al., 2014), ktorí delia pohybové schopnosti na kondičné a koordinačné. Niektorý autori Sedláček a

Lednický (2010) zaraďujú ku kondičným a koordinačným schopnostiam aj skupinu tzv. kondično-koordinačných schopností, zmiešaných „hybridných“.

Peráček (2004) charakterizuje kondičné schopnosti ako pohybové schopnosti, ktoré sú výraznou mierou podmienené hlavne energetickými a funkčnými možnosťami organizmu športovca (dýchací, nervovo-svalový a srdcovo-cievny systém). Šimonek (2004) uvádza, že kondičné schopnosti sú podmienené typom svalového vlákna a metabolizmu. Zaraďujú sem silové a vytrvalostné schopnosti. Kasa (2000) delí silové schopnosti na statickú silu dynamickú silu a výbušnú (explozívna) silu. Vo volejbale (Vavák, 2011) sa využíva izometrická sila ako základ vhodného postavenia hráčov tak, aby boli schopní zasiahnuť do hry hneď v akejkoľvek hernej situácii. Dynamická sila slúži najmä ako príprava na útok napr. pri rozbehu alebo odraze a tiež pri aktívnom zásahu do lopty.

Rýchlostné schopnosti (Kasa, 2000) sú najviac geneticky podmienené. Z nich najjednoduchšia je reakčná schopnosť. Umožňujú realizovať pohybovú činnosť maximálnou frekvenciou alebo v relatívne krátkom čase. Podľa Vaváka (2011) rýchlosť je vo volejbale dôležitá pre zaujatie správneho postavenia hráčov v ihrisku, ich časové zladenie v konkrétnej akcii a presunu na správne miesto a vytvorenie optimálnych podmienok na útok. Vytrvalosť je podľa Šimoneka (2004) charakterizovaná dlhotrvajúcou prácou, intenzita je mierna až stredná a zapojenie svalstva je dlhšie ako 3-4 minúty v aeróbnom režime. Naopak anaeróbna vytrvalosť nie je vhodná pre detský vek. Podľa Vaváka (2011) je aeróbna vytrvalosť základom akéhokoľvek herného športového výkonu, ktorý trvá 1-2 hodiny.

CIEĽ

Cieľom našej štúdie bolo zistiť úroveň pohybových schopností z volejbalu u mladých volejbalistov a porovnať ich s výkonovými štandardami SVF.

METODIKA

Nášho prieskumu sa zúčastnilo 15 hráčov volejbalového krúžku v Rimavskej Sobote s priemerným vekom 17,10 ± 0,32 rokov, s priemernou telesnou výškou 180,20 ± 4,63 cm a priemernou hmotnosťou 72,6 ± 16,91 kg. Testovanie bolo uskutočnené v mesiaci apríl v telocvični, kde trénovali. Pred samotným testovaním sa hráči rozcvičili a priebeh daného testu bol vysvetlený a názorne ukázaný. Použili sme testy špeciálnej telesnej pripravenosti. Pre zistenie špeciálnej výbušnej sily dolných končatín sme použili test blokarského výskoku a výšku výskoku a E- testom a Vejárom sme zisťovali bežeckú rýchlosť.

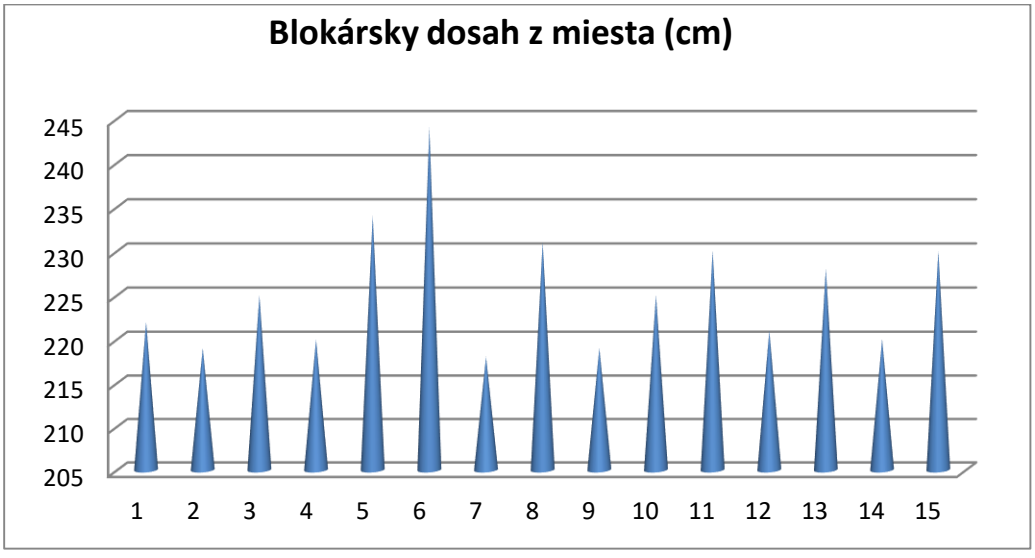
V prezentovanej štúdii sme použili deskriptívnu štatistiku. V rámci vecného spracovania a vyhodnotenia výskumu sme použili ako kritérium významnosti hodnotu smerodajnej odchýlky celej skupiny. Výkonnosť sledovaného súboru sme v našej štúdii porovnali s výkonovými štandardami Slovenskej volejbalovej federácie (SVF) (http://old.svf.sk/Default.aspx?CatID=751&Template=Print) v Tabuľke 1.

Tabuľka 1 Výkonové štandardy SFV

Kategória	**Blokársky dosah z miesta (cm)**	**Výskok z miesta (cm)**	**E – test (s)**	**Vejár (s)**
Kadeti	315	55	11	57

VÝSLEDKY A DISKUSIA

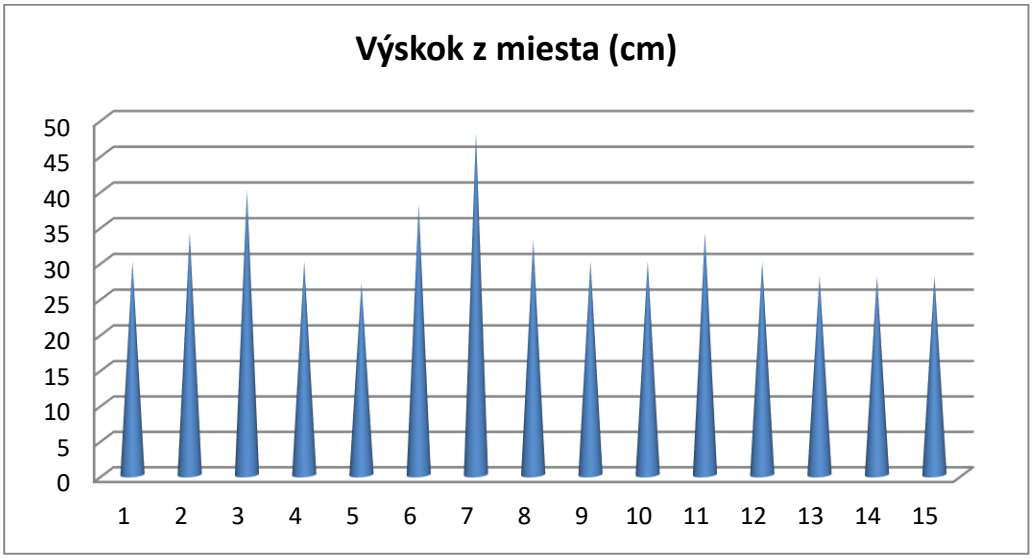
Výsledky blokárskeho dosahu z miesta uvádzame v Obrázku 1. Pri tomto teste je podľa výkonnostného štandardu SVF hodnota 315 cm. Túto hodnotu sa nepodarilo splniť ani jednej testovanej osobe. Priemerný blokársky dosah z miesta sledovanej skupiny bol 225 ± 7,20 cm**,** čo je v porovnaní so štandardami SVF o 18 cm horší výkon. Spomedzi testovaných študentov mal najvyšší dosah hráč 6 s výkonom 244cm, ktorý je zároveň aj najvyšším (185 cm) hráčom v sledovanej skupine.



Obrázok 1 Blokársky dosah z miesta

Domnievame sa, že jedným z dôvodov prečo hráči nesplnili výkonový, je ich telesná výška. Priemerná výška v skupine bola priemerne 180 cm. Z hľadiska sledovanej skupiny boli hráči 5 a 6 významne lepší. Najhorší blokársky dosah dosiahol hráč 7, ktorý sa z hľadiska skupiny so svojím výkonom 218 cm zaradil medzi významne horších.

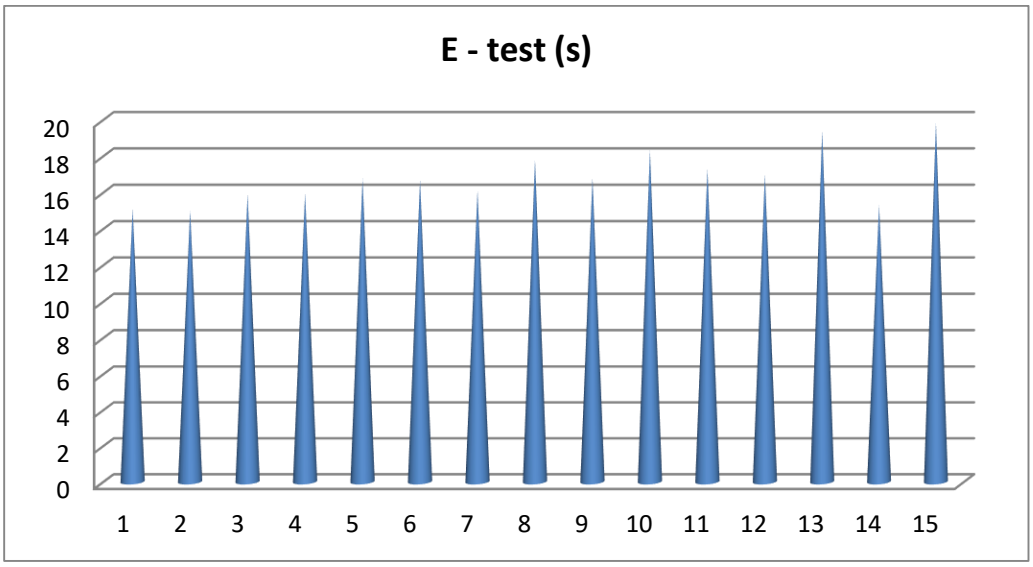
Výsledky výskoku z miesta uvádzame v Obrázku 2. Pri tomto teste je podľa výkonnostného štandardu SVF hodnota 55,00 cm, ktorú ani v tomto prípade nedosiahol ani jeden z testovaných hráčov. Priemerný výskok z miesta bol v skupine na úrovni 32,5 ± 5,69 cm, čo je v porovnaní so štandardami SVF o 25,5 cm horší výkon. V našom skúmanom súbore dosiahol najlepší výkon hráč 7 s výkonom 48 cm. Jeho telesná výška je 177 cm, s ktorou patrí medzi najnižších hráčov v skúmanom súbore. Vzhľadom na dosiahnuté výsledky sa domnievame, že sledovaná skupina nedosiahla výkonový štandard SVF, nakoľko hráči trénujú len raz do týždňa a teda nie sú vytvorené optimálne podmienky z hľadiska početnosti tréningových jednotiek na rozvoj výbušnej sily dolných končatín.



Obrázok 2 Výskok z miesta

Z hľadiska sledovanej skupiny boli hráči 3 a 7 významne lepší v skupine. Ostatní hráči patrili medzi priemer. Najslabší výkon v tomto teste 27 cm dosiahol hráč 5. Domnievame sa, že jeho výkon ovplyvnila jeho telesná hmotnosť 100 kg, ktorá patrila spomedzi všetkých testovaných hráčov k najvyšším.

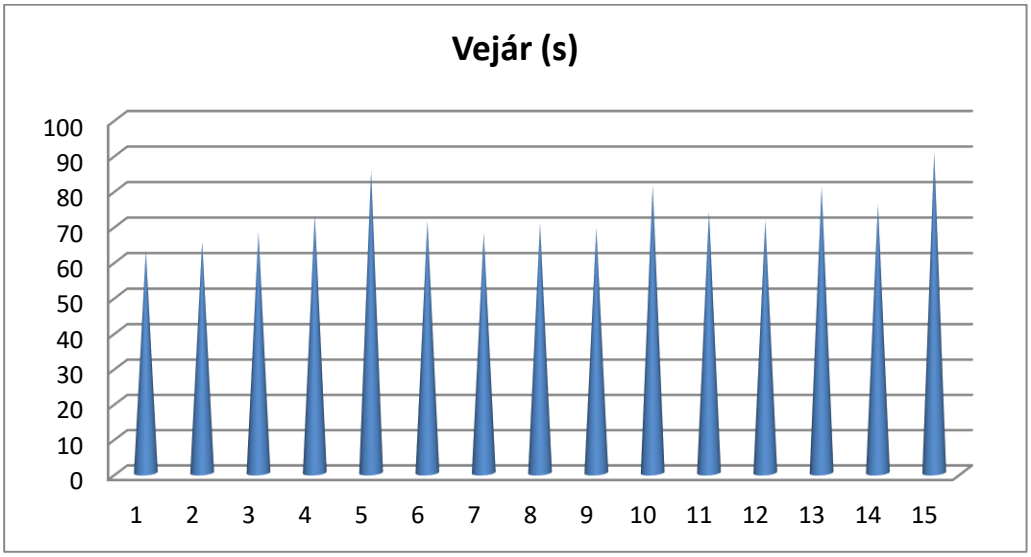
Výsledky E-testu uvádzame v Obrázku 3. Pri tomto teste je podľa výkonnostného štandardu SVF hodnota 11 s, ktorú ani v tomto prípade nedosiahol ani jeden z testovaných hráčov. Priemerný výkon v skupine bol 16,9 ± 1,46 s, čo je v porovnaní so štandardami SVF o 5,9 s horší výkon. V našom skúmanom súbore dosiahol najlepší výkon hráč 2 s výkonom 15 s. Z hľadiska sledovanej skupiny boli hráči 1 a 2 významne lepší. Významne horšie výkony z hľadiska skupiny dosiahli hráči 13 a 15. Najhorší výkon v tomto teste dosiahol hráč 15 s výkonom 19,83 s. Tento hráč patril v skupine medzi najvyšších (183 cm) a zároveň najťažších (96 kg) hráčov, preto sa domnievame, že práve jeho telesné parametre mu neumožnili dosiahnuť lepší výkon. Naše výsledky nie sú v zhode ani so štúdiou Zapletalovej a Hiadlovského (2006), ktorí testovali chlapcov OŠG Trenčín, vo veku vek 16-17 rokov. Spomínaní autori zistili, že priemerný čas pre E test bol 11,20 ± 0,63 s.



Obrázok 3 E-test

Výsledky testu Vejár uvádzame v Obrázku 4. Pri tomto teste je podľa výkonnostného štandardu SVF uvedená hodnota 57 s, ktorú nedosiahol ani jeden z testovaných hráčov. Priemerný výkon v skupine predstavoval hodnotu 73,8 ± 7,71 s, čo je v porovnaní so štandardami SVF o 16,8 s horší výkon. V našom skúmanom súbore dosiahol najlepší výkon hráč 1 s výkonom 62,9 s. Tento hráč patril v skupine medzi najľahších (54 kg) hráčov, preto sa domnievame, že práve jeho telesné parametre mu umožnili dosiahnuť lepší výkon v porovnaní s jeho spoluhráčmi. Z hľadiska sledovanej skupiny boli hráči 1 a 2 významne lepší. Významne horšie výkony

z hľadiska skupiny dosiahli hráči 5 a 15. Najhorší výkon v tomto teste dosiahol hráč 1 s výkonom 90,54 s.



Obrázok 4 Vejár

Obidvaja hráči 5 (100 kg) a 15 (96 kg) patrili v skupine medzi najťažších hráčov, preto sa domnievame, že práve ich telesná hmotnosť im neumožnila dosiahnuť lepší výkon. Ani v tomto prípade nie sú naše výsledky v zhode s výsledkami štúdie Zapletalovej a Hiadlovského (2006), ktorý zistili v družstve kadetov v teste Vejár priemerné hodnoty 61,10 ± 3,35 s.

ZÁVER

Cieľom našej štúdie bolo zistiť úroveň pohybových schopností z volejbalu u mladých volejbalistov a porovnať ich s výkonovými štandardami SVF. Vzhľadom k dosiahnutým výsledkom konštatujeme, že naše sledované družstvo kadetov nedosiahlo ani v jednom teste výkonový štandard SVF. Domnievame sa, že dôvodov je niekoľko. Jedným z dôvodov sú telesné parametre sledovaných hráčov, ktorých priemerná výška bola len 180,20 ± 4,63 cm. Tiež si myslíme, že trénovať jeden krát do týždňa nie je postačujúce pre rozvoj pohybových schopností. Ďalej sme zistili, že dvaja najťažší hráči dosahovali najslabšie výkony v bežeckej rýchlosti a naopak dvaja najľahší hráči dosiahli v tých istých testoch bežeckej rýchlosti najlepšie výkony. Preto sa domnievame, že vyšší a ľahší hráči, môžu pri optimálnom tréningovom zaťažení dosahovať lepšie výkony. Pri interpretácii a zovšeobecňovaní výsledkov nášho výskumu musíme byť veľmi opatrní, nakoľko je potrebné brať v úvahu početnosť testovanej vzorky (n = 15) a limitov nášho výskumu.

LITERATÚRA

1. ČELIKOVSKÝ, S. 1990. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 286 s. ISBN 80-04-23284-5
2. FEČ, R. - FEČ, K. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu.* Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2013. 264 s. ISBN 978-80-8152-087-7.
3. KASA, J. 2000. *Športová Antropomotorika***.** Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2
4. LACZO, E. et al. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže.* Bratislava : Národné športové centrum, 2014. 160 s. ISBN 978-80-971466-0-3
5. PERÁČEK, P. 2004. *Teória a didaktika športových hier 1.* Bratislava : Peter Mačura-PEEM, 2004. 184 s. ISBN 80-89197-00-0
6. SEDLÁČEK, J. – LEDNICKÝ, A. 2010. *Kondičná atletická príprava.* Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2010. 167 s. ISBN 978-80-89075-34-8
7. SLOVENSKÁ VOLEJBALOVÁ FEDERÁCIA (2018). Výkonové štandardy. Dostupné na: http://old.svf.sk/Default.aspx?CatID=751&Template=Print
8. ŠIMONEK, J. et al. 2004. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy.* Bratislava : Slovenské pedagogické nakladatelstvo – Mladé letá, s. r. o. , 2004. 285 s. ISBN 80-10-00380-8
9. ŠIMONEK, J. – ZRUBÁK, A. 2003. *Základy kondičnej prípravy v športe.* Bratislava : Univerzita Komenského, 2003. 192 s. ISBN 80-223-1897-3
10. VAVÁK, M. 2011. *Teoretické východiská kondičnej prípravy volejbalistov.* Bratislava : ICM AGENCY, 2011. 160 s. ISBN 978-80-89257-31-7
11. ZAPLETALOVÁ, L. – HIADLOVSKÝ, I. 2006. Diagnostika rýchlostných schopností vo volejbale. In *Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK.* Bratislava : Občianske združenie športové hry v spolupráci s Katedrou hier FTVŠ UK. 2006. ISBN 978-80-89197-64-4. s. 14-22.

INTENZITA POSTOJOV ŽIAKOV 4. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

INTENSITY OF ATTITUDES OF 4TH GRADES PRIMARY SCHOOLS IN BANSKÁ BYSTRICA TOWARDS PHYSICAL AND SPORT EDUCATION

Robert ROZIM[1] , Michal MARKO[2], Elena BENDÍKOVÁ[3]

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

ABSTRAKT

Autori v štúdii prezentujú postoje k telesnej a športovej výchove na súbore žiakov štvrtých ročníkov z 9 škôl mesta Banská Bystrica v počte 306 žiakov (147 chlapcov a 159 dievčat). Priemerný vek chlapcov bol 10,51 ± 0,67 roka a u dievčat 10,69 ± 0,56 roka. Na zistenie intenzity deklarovaného postoja žiačok a žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici k telesnej a športovej výchove použili postojový dotazník podľa Siváka – Kršjakovej – Sokola (2001), ktorí modifikovali dotazník DIPO, redukovaný na tri dimenzie. Každá obsahovala šesť položiek – výrokov, ktoré monitorovali kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Konštatujú výrazný posun v zmene k deklarovanému postoju žiakov k predmetu telesná a športová výchova. V roku 2007 malo veľmi pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove na základných školách v Banskej Bystrici 28 žiakov (16,47 %) (10 chlapcov 18 dievčat) a v roku 2017 veľmi pozitívny postoj nezaznamenali ani u jedného žiaka (0 %). Pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove v roku 2007 malo 95 žiakov (55,88 %) (51 chlapcov a 44 dievčat) a v roku 2017 iba 52 žiakov (18,24 %) (40 chlapcov a 12 dievčat).

Veľmi vysoký počet žiakov 4. ročníkov má k telesnej a športovej výchove na základných školách v Banskej Bystrici v roku 2017 indiferentný postoj 207 žiakov (66,18 %) (96 chlapcov a 111 dievčat) v porovnaní s rokom 2007, kde to bolo 45 žiakov (26,47 %) (15 chlapcov a 30 dievčat). Vyšší počet žiakov má aj negatívny postoj k telesnej a športovej výchove v roku 2017 46 žiakov (14,43 %) (11 chlapcov a 35 dievčat) v porovnaní s rokom 2007, kde negatívny postoj deklarovali 2 žiaci (1,17 %) (1 chlapec a 1 dievča). V roku 2017 autori zaznamenali aj veľmi negatívny postoj u jedného žiaka (0,30 %) (1 dievča).

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: telesná a športová výchova, postoje, hodnotenie

ABSTRACT

The authors of the study present attitudes towards physical and sport education of the group of pupils of the fourth grades from 9 schools in Banská Bystrica, in number of 306 pupils (147 boys and 159 girls). The average age of the boys was 10,51 ± 0,67 years and the girls was 10,69 ± 0,56 years. In order to find out the intensity of the stated attitudes of the male and female pupils of the 4th grades of primary schools in Banská Bystrica towards physical and sport education, we used Sivák - Kršjaková - Sokol (2001) questionnaire, which modified DIPO questionnaire, reduced to three dimensions. Each contained six items - statements, which monitored cognitive, emotional and creative component of the attitude. They note significant shift in the change of the stated attitude of the pupils to physical and sport education. In 2007, 28 pupils (16,47 %) (10 boys and 18 girls) had very positive attitude towards physical and sport education at primary schools in Banská Bystrica and in 2017, there was not recorded any positive attitude (0%). The positive attitude towards physical and sport education in 2007 was among 95 pupils (55,88 %) (51 boys and 44 girls), and in 2008 only among 52 pupils (18,24 %) (40 boys and 12 girls).

A high number of the pupils of the 4th grades has an indifferent attitudes towards the physical and sport education at primary schools in Banská Bystrica, as in 2017 the indifferent attitudes had 207 pupils (66,18 %) (96 boys and 111 girls) in comparison to 2007, where were only 45 pupils (26,47 %) (15 boys and 30 girls). The higher number of the pupils was also in negative attitudes towards physical and sport education in 2017, especially among 46 pupils (14,43 %) (11 boys and 35 girls), in comparison to 2007, where negative attitudes were declared by 2 pupils (1,17 %) (1 boy and 1 girl). In 2017, the authors also recorded a very negative attitude among one pupil (0,30 %) (1 girl).

KEY WORDS: physical and sport education, attitudes, assessment.

ÚVOD

Školská telesná výchova sa v súčasnom období nachádza v hľadaní a v uplatňovaní trendov a transformácií vzdelávania. To aj preto, že zmeny v spoločnosti si vyžadujú zmeny v projektoch vzdelávania. Tieto úlohy sú spojené so snahou o rozšírenie a zlepšenie úrovne kompetencií žiaka, ale súčasne sú v spojitosti s potrebou inovácie osvojovaných

profesionálnych schopností a zručností učiteľa telesnej výchovy. Táto akčná línia by mala smerovať k zlepšeniu pochopenia faktorov, ktoré sú spojené s kvalitou života a zdravia, so socializáciou, vzdelávaním, výchovou, psychologizáciou a ktoré možno vo vyučovacom procese telesnej výchovy v školách ovplyvňovať (Labudová, 2005).

Súčasťou kurikulárnej transformácie primárneho vzdelávania na Slovensku je aj inovácia tradičných cieľov telesnej a športovej výchovy. Žiaci získavajú základné telovýchovné vzdelanie, ako predpoklad pre aktívne zapojenie sa do celoživotnej pohybovej aktivity pestovaním kladného vzťahu k pohybovej aktivite a výchovou žiaka k starostlivosti o vlastné zdravie (Vladovičová – Novotná, 2007).

Viacerí autori vo svojich prácach konštatujú zmenu postojov žiakov základných škôl k telesnej výchove a k pohybovej aktivite (Antala – Dorošová, 1996; Dobrý, 2006; Novotná - Vladovičová, 2006; Bartík, 2007; Miklánková et al., 2009; Novotná et al., 2009; Adamčák, – Nemec – Bartík, 2015).

Príspevok je súčasťou grantu: *VEGA 1/0242/17 Pohybová aktivita ako prevencia funkčných porúch oporného a pohybového systému stredoškolákov.*

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť aktuálne postoje žiakov štvrtých ročníkov na vybraných základných škôl v Banskej Bystrici k telesnej a športovej výchove.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorili žiaci štvrtých ročníkov z 9 škôl mesta Banská Bystrica v počte 306 žiakov (147 chlapcov a 159 dievčat). Na základe absolvovania a splnenia všetkých hodnotiacich a dotazovaných podkladov k získaniu informácií. Priemerný vek chlapcov bol 10,51 ± 0,67 roka a u dievčat 10,69 ± 0,56 roka.

Na zistenie intenzity deklarovaného postoja žiačok a žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici k telesnej a športovej výchove sme použili postojový dotazník podľa Siváka – Kršjakovej – Sokola (2001), ktorí modifikovali dotazník DIPO, redukovaný na tri dimenzie. Každá obsahuje šesť položiek – výrokov, ktoré monitorujú kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Za splnenie vzdelávacieho štandardu (považovaná intenzita postoja žiaka k telesnej a športovej výchove) určili Sivák – Kršjaková – Sokol (2001) zisk bodov v intervale 23 – 36 bodov (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Kvalita celkového postoja žiaka v bodovom vyjadrení (Sivák – Kršjaková – Sokol, 2001)

Postoj žiaka	**Body**
veľmi negatívny postoj	0 – 7 bodov
negatívny postoj	8 – 14 bodov
indiferentný postoj	15 – 22 bodov
pozitívny postoj	23 – 28 bodov
veľmi pozitívny postoj	29 – 36 bodov

Žiak vyjadroval svoje stanovisko ku každej položke označením súhlasnej, indiferentnej alebo nesúhlasnej alternatívy. Odpovede sme hodnotili podľa kľúča dvoma, jedným alebo nula bodmi (tabuľka 2).

Tabuľka 2 Kvalita čiastkového postoja žiaka v bodovom vyjadrení (Sivák – Kršjaková – Sokol, 2001)

Postoj žiaka	Body
veľmi negatívny postoj	0 – 2 bodov
negatívny postoj	3 – 5 bodov
indiferentný postoj	6 – 7 bodov
pozitívny postoj	8 – 9 bodov
veľmi pozitívny postoj	10 – 12 bodov

Na vyhodnotenie čiastkových postojov žiaka v dotazníku sme použili bodové hodnotenie uvedené v tabuľke 3.

Tabuľka 3 Hodnotenie čiastkového postoja žiaka v bodovom vyjadrení (Sivák – Kršjaková – Sokol, 2001)

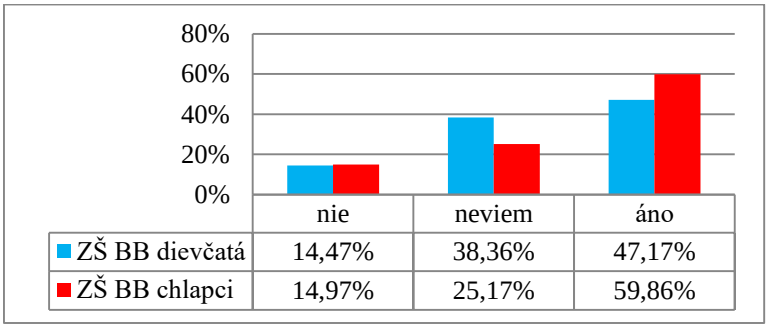
Pozitívna zložka		Negatívna zložka	
odpoveď	body	odpoveď	body
áno	2	áno	0
niekedy áno, niekedy nie	1	niekedy áno, niekedy nie	1
nie	0	nie	2

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky výskumu sme porovnávali aj s výsledkami hodnotenia postojov žiakov 4.ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici podľa Bartíka, (2007).

V prvej časti dotazníka zameranej na hodnotenie kognitívnych postojov žiakov k telesnej a športovej výchove (otázky 1 až 6) sme porovnávali vzájomné odpovede chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici.

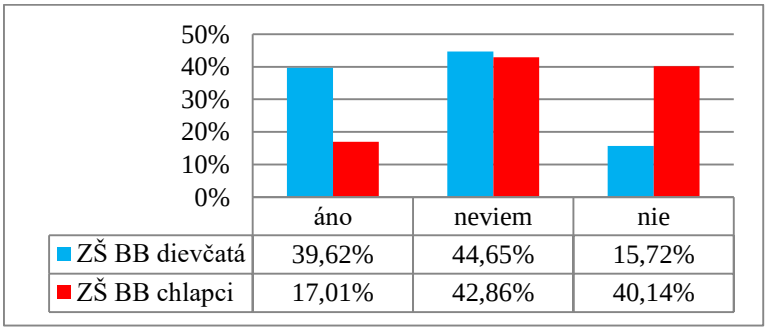
Hlavná úloha telesnej a športovej výchovy je v zdravotnom význame cvičenia. Zisťovali sme postoj žiakov k zdravotnému významu cvičenia v otázke 3 „Cvičiť je treba najmä preto, aby sme boli zdravší ?“. Z odpovedí za pozitívny vplyv cvičenia na zdravie boli viac chlapci (59,86 %), ako dievčatá iba (47,17 %). Zarážajúce je vysoké percento u chlapcov (14,97 %) a aj u dievčat (14,47 %), ktorí nie sú presvedčení o význame cvičenia pre zdravie (obrázok 1).



	nie	neviem	áno
ZŠ BB dievčatá	14,47%	38,36%	47,17%
ZŠ BB chlapci	14,97%	25,17%	59,86%

Obrázok 1 Porovnanie kognitívnych postojov chlapcov a dievčat „Cvičiť je treba najmä preto, aby sme boli zdravší ?„ otázka 3

Prekvapujúce odpovede sme zaznamenali pri odpovediach na otázku 5, kde až 39,62 % dievčat považuje telesnú a športovú výchovu za zbytočné unavovanie tela a aj 17,01 % chlapcov je rovnakého názoru (obrázok 3). Veľká skupina žiakov je nerozhodná (chlapci 42,86 % a dievčatá 44,65 %). Telesnú a športovú výchovu považuje za významnú 40,14 % chlapcov a len 15,72 % dievčat.

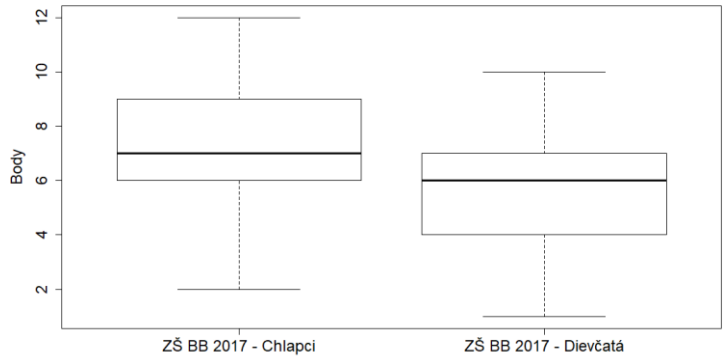


	áno	neviem	nie
ZŠ BB dievčatá	39,62%	44,65%	15,72%
ZŠ BB chlapci	17,01%	42,86%	40,14%

Obrázok 2 Porovnanie kognitívnych postojov chlapcov a dievčat „Telesná výchova je zbytočné unavovanie tela„ otázka 5

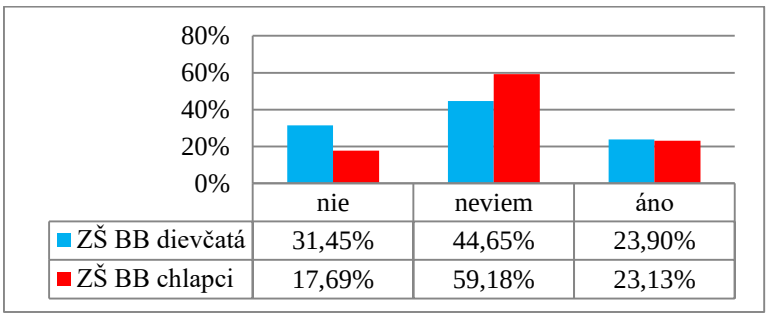
Celkové vyhodnotenie kognitívnych postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici v roku 2017 sme uskutočnili na základe výpočtu Mann – Whitney – Wilcoxonovho testu. Zistili sme, že rozdiel v počte bodov získaných v tejto časti zameranej na kognitívne postoje medzi chlapcami a dievčatami bol štatisticky významný na 1% hladine významnosti ($W = 17600$, $p < 0,01$).

Výsledný rozdiel medzi počtom získaných bodov, v časti zameranej na hodnotenie kognitívnych postojov, medzi chlapcami a dievčatami uvádzame v grafickom vyjadrení pomocou krabicového diagramu (obrázok 4).



Obrázok 3 Rozdiel v počte získaných bodov pri hodnotení kognitívnych postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici v roku 2017

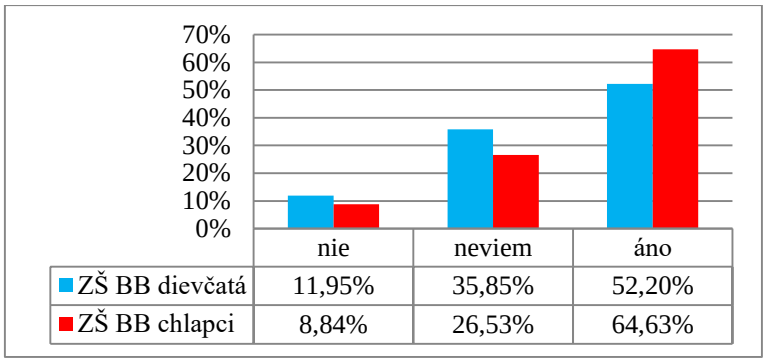
V druhej časti dotazníka sme sa zamerali na hodnotenie emotívnych postojov žiakov k telesnej a športovej výchove (otázka 7 až 12). Na základe odpovedí chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici v otázke 8 sme zistili, že až 31,45 % dievčat nemá príjemný pocit po skončení hodín telesnej a športovej výchovy, u chlapcov je to 17,69 %. Pozitívne odpovede sme zaznamenali len u 23,90 % dievčat a iba u 23,13 % chlapcov (obrázok 5).



	nie	neviem	áno
ZŠ BB dievčatá	31,45%	44,65%	23,90%
ZŠ BB chlapci	17,69%	59,18%	23,13%

Obrázok 4 Porovnanie emotívnych postojov chlapcov a dievčat „Hoci som po telesnej výchove unavený (á), neprekáža mi to a mám z toho príjemný pocit“ otázka 8

Potešujúcim zistením sú odpovede žiakov na otázku 11. Až 64,63 % chlapcov považuje telesnú a športovú výchovu za najobľúbenejší predmet a u dievčat je to až 52,20 %. Nízke percento sme zaznamenali pri zápornej odpovedi na otázku 11 a to u chlapcov 8,84 % a u dievčat 11,95 % (obrázok 6).

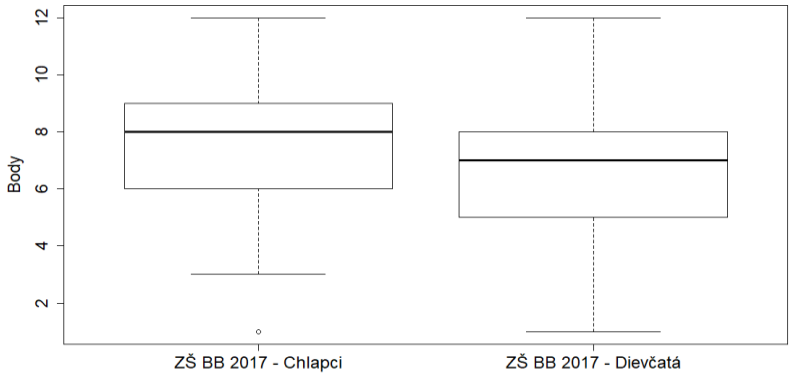


	nie	neviem	áno
ZŠ BB dievčatá	11,95%	35,85%	52,20%
ZŠ BB chlapci	8,84%	26,53%	64,63%

Obrázok 5 Porovnanie emotívnych postojov chlapcov a dievčat „Telesná výchova je mojim najobľúbenejším predmetom“ otázka 11

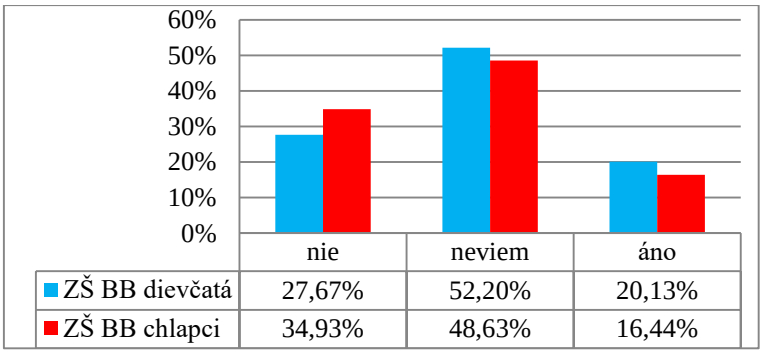
Pri celkovom hodnotení emotívnych postojov k telesnej a športovej výchove sme na základe výpočtu Mann – Whitney – Wilcoxonovho testu zistili, že rozdiel v počte bodov získaných v časti zameranej na emotívne postoje bol medzi chlapcami a dievčatami štatisticky významný na 1% hladine významnosti ($W = 14900$, $p = 0{,}000027 < 0{,}01$).

Graficky sme rozdiel medzi počtom bodov získaných v časti zameranej na emotívne postoje medzi chlapcami a dievčatami znázornili pomocou krabicového diagramu (obrázok 7).



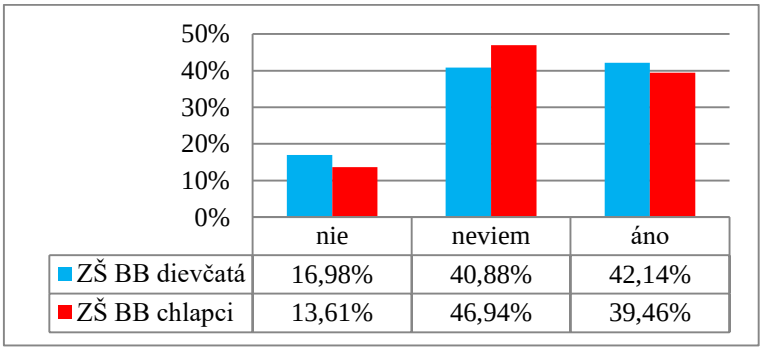
Obrázok 6 Rozdiel v počte získaných bodov pri hodnotení emotívnych postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici (2017)

V tretej časti dotazníka sme hodnotili konatívne postoje žiakov k pohybovej aktivite (otázky 13 až 18). Na základe odpovedí chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici v otázke 14 sme zistili že iba 16,44 % chlapcov trávi čas organizovanými pohybovými aktivitami (obrázok 8).



Obrázok 7 Porovnanie konatívnych postojov chlapcov a dievčat „ Rád (a) organizujem rôzne hry (naháňačky, schovávačky, skákanie cez gumu a iné) i pre kamarátov alebo kamarátky“ otázka 14

Podobne je to aj u dievčat iba 20,13 % trávi voľný čas organizovanými pohybovými aktivitami. Viac ako polovica dievčat (52,20 %) má neutrálny postoj k organizovanej pohybovej aktivite a u chlapcov je to až 48,63 %. Vysoké percento má negatívny postoj k organizovanej pohybovej aktivite a to 27,67 % dievčat a 34,93 chlapcov.

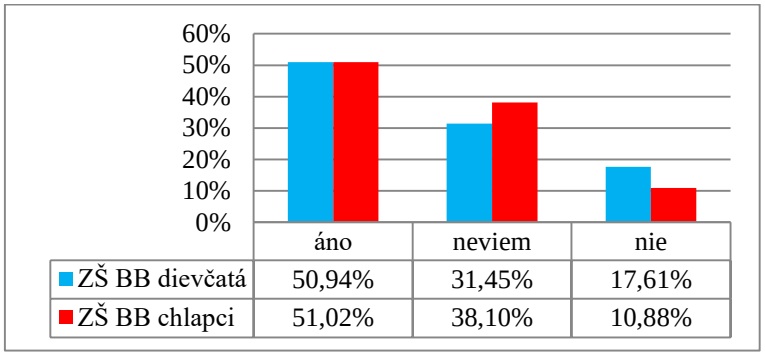


Obrázok 8 Porovnanie konatívnych postojov chlapcov a dievčat „Svoj voľný čas najradšej využívam na bicyklovanie, na hry s loptou, na sánkovanie“ otázka 15

Podobné odpovede sme zaznamenali aj v otázke 15, kde iba 42,14 % dievčat trávi čas pohybovou aktivitou a iba 39,46 % chlapcov. Negatívny postoj zaujalo 16,98 % dievčat a 13,61

% chlapcov. Neutrálny postoj k pohybovej aktivite vo voľnom čase malo až 46,94 % chlapcov a 40,88 % dievčat (obrázok 9).

Za negatívne zistenie považujeme, že viac ako polovica žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici (51,02 % chlapcov a 50,94 % dievčat) trávi svoj voľný čas pasívne (obrázok 10). Pohybovo aktívne trávi svoj čas 17,61 % dievčat a iba 10,88 % chlapcov.

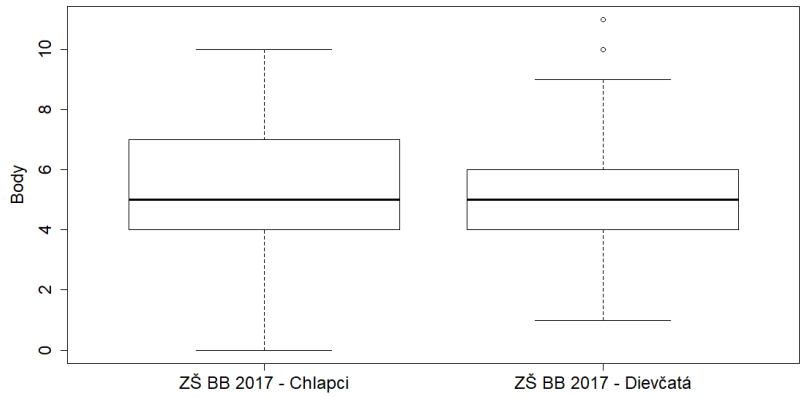


	áno	neviem	nie
ZŠ BB dievčatá	50,94%	31,45%	17,61%
ZŠ BB chlapci	51,02%	38,10%	10,88%

Obrázok 9 Porovnanie konatívnych postojov chlapcov a dievčat „Voľný čas využívam radšej na čítanie, ale i na pozeranie televízie“ otázka 16

Na základe výpočtu Mann – Whitney – Wilcoxonovho testu sme zistili, že rozdiel v počte bodov získaných v časti zameranej na konatívne postoje medzi chlapcami a dievčatami nie je štatisticky významný na 5 (%) hladine významnosti ($W = 11294$; $p = 0,608$).

Rozdiel medzi počtom bodov získaných v časti zameranej na konatívne postoje medzi chlapcami a dievčatami sme znázornili pomocou krabicového diagramu (obrázok 11).



Obrázok 10 Rozdiel v počte získaných bodov pri hodnotení konatívnych postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici v roku 2017

Štandardizovaný dotazník (Sivák – Kršjaková – Sokol, 2001) sme použili na hodnotenie vzdelávacieho štandardu z telesnej a športovej výchovy na zistenie deklarovaného a reálneho postoja žiakov k predmetu. Obsahoval 18 otázok z troch základných oblastí, z ktorých každú charakterizovalo šesť otázok.

V oblasti zameranej na kognitívnu zložku postojov chlapcov k telesnej a športovej výchove sme zistili, že z celkového počtu 1764 bodov získali chlapci 1088 bodov (61,68 %).

Emotívnu zložku postojov chlapcov k telesnej a športovej výchove v najlepšie hodnotenej oblasti sme zistili z celkového počtu 1764 bodov kde chlapci dosiahli 1108 bodov (62,81 %).

Najmenej bodov získali chlapci v oblasti zameranej na konatívnu zložku postojov k telesnej a športovej výchove. Zistili sme, že z celkového počtu 1764 bodov získali chlapci iba 747 bodov (42,35 %).

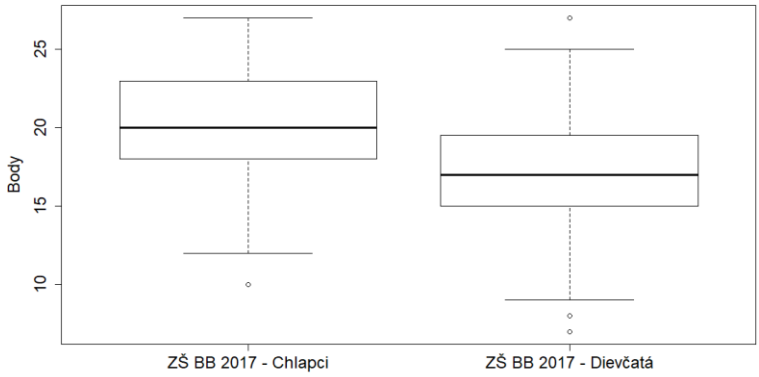
Dievčatá v oblasti zameranej na kognitívnu zložku postojov k telesnej a športovej výchove získali z celkového počtu 1908 bodov iba 875 bodov (45,86 %).

V oblasti zameranej na emotívnu zložku postojov k telesnej a športovej výchove získali dievčatá najviac bodov a z celkového počtu 1908 bodov získali až 1032 bodov (54,09 %).

Najmenej bodov získali tak ako chlapci aj dievčatá v oblasti zameranej na konatívnu zložku postojov k telesnej a športovej výchove. Z celkového počtu 1098 bodov získali dievčatá iba 830 bodov (43,50 %).

Emotívna zložka postojov k telesnej a športovej výchove bola u chlapcov a dievčat najviac bodovo ohodnotená. Na základe zistenia je vzťah žiakov k telesnej a športovej výchove kladný. Pri sumárnom hodnotení sme pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove zistili iba u 41 chlapcov (27,89 %) a až 106 chlapcov (72,11 %) malo negatívny postoj. Ešte horšie výsledky sme zaznamenali pri hodnotení dievčat. Z celkového počtu 159 dievčat sme pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove zaznamenali iba u 12 dievčat (7,55 %) (obrázok 12).

Priemerný počet získaných bodov v dotazníku bol u chlapcov 20,02 bodov. Priemerný počet získaných bodov v dotazníku u dievčat bol 17,21 bodu, čo je v priemere takmer o 3 body menej. Všetci chlapci a všetky dievčatá majú pri porovnaní priemerných hodnôt podľa štandardizovaného postojového dotazníka (Sivák – Kršjaková – Sokol, 2001) negatívny postoj k telesnej a športovej výchove.



Obrázok 11 Celkové skóre v počte získaných bodov pri porovnaní postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov k telesnej a športovej výchove na základných školách v Banskej Bystrici v roku 2017

Na základe výpočtu t-testu sme zistili, že rozdiel v počte bodov získaných spolu v dotazníku zameraného na postoje žiakov k telesnej a športovej výchove medzi chlapcami a dievčatami považujeme za štatisticky významný na 1% hladine významnosti ($t = 6.683$, $df = 303.57$, $p < 0,01$). Rozdiel medzi počtom bodov spolu získaných v dotazníku medzi chlapcami a dievčatami sme vyjadrili v krabicovom diagrame diagramu (obrázok 12).

ZÁVER

Porovnanie intenzity postojov k telesnej a športovej výchove žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici s výsledkami výskumu Bartíka (2007) konštatujeme výrazný posun v zmene k deklarovanému postoju k predmetu. telesná a športová výchova.

V roku 2007 malo veľmi pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove na základných školách 28 žiakov (16,47 %) (10 chlapcov 18 dievčat) a v roku 2017 sme veľmi pozitívny postoj nezaznamenali ani u jedného žiaka (0 %) (tabuľka 4).

Pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove v roku 2007 malo 95 žiakov (55,88 %) (51 chlapcov a 44 dievčat) a v roku 2017 iba 52 žiakov (18,24 %) (40 chlapcov a 12 dievčat).

Veľmi vysoký počet žiakov 4. ročníkov má k telesnej a športovej výchove na základných školách v Banskej Bystrici v roku 2017 indiferentný postoj 207 žiakov (66,18 %) (96 chlapcov a 111 dievčat) v porovnaní s rokom 2007, kde to bolo 45 žiakov (26,47 %) (15 chlapcov a 30 dievčat).

Tabuľka 4 Porovnanie intenzity postojov k telesnej a športovej výchove žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici Bartík (2007) a Rozim (2017)

Postoj	ZŠ BB chlapci (2007) n=77		ZŠ BB dievčatá (2007) n=93		ZŠ BB žiaci (2007) n=170	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
veľmi pozitívny	10	12,99	18	19,35	28	16,47
pozitívny	51	66,23	44	47,31	95	55,88
indiferentný	15	19,48	30	32,26	45	26,47
negatívny	1	1,30	1	1,08	2	1,17
veľmi negatívny	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Postoj	ZŠ BB chlapci (2017) n=147		ZŠ BB dievčatá (2017) n=159		ZŠ BB žiaci (2017) n=306	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
veľmi pozitívny	0	0,00	0	0,00	0	0,00
pozitívny	40	27,21	12	7,55	52	18,24
indiferentný	96	65,31	111	69,81	207	66,81
negatívny	11	7,48	35	22,01	46	14,43
veľmi negatívny	0	0,00	1	0,63	1	0,30

Vyšší počet žiakov má negatívny postoj k telesnej a športovej výchove v roku 2017 46 žiakov (14,43 %) (11 chlapcov a 35 dievčat) v porovnaní s rokom 2007, kde takýto postoj deklarovali 2 žiaci (1,17 %) (1 chlapec a 1 dievča). V roku 2017 sme zaznamenali aj veľmi negatívny postoj u jedného žiaka (0,30 %) (1 dievča).

LITERATÚRA

1. ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. – BARTÍK, P. 2015. Pohybové aktivity žiakov a žiačok základných škôl. Banská Bystrica : Belianum. 2015. 96 s. ISBN 978-80-557-1053-2.
2. ANTALA, B. – DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In Telesná výchova a šport, roč. 6, 1996, č. 4. ISSN 13352245, s. 8 - 10.

3. BARTÍK, P. 2007b. Postoje žiakov k telesnej výchove na 1. stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách.* Banská Bystrica : PF UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 46-56.
4. BENDÍKOVÁ, E. – ROZIM, R. 2010. Motivácia - dynamický činiteľ záujmu o školskú telesnú a športovú výchovu. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, s. 4-10.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2011. Hľadajme príčiny poklesu záujmu žiakov o školskú telesnú a športovú výchovu! *Těl. Vých. Sport Mlád.,* roč. 77, č. 2, s. 18–20.
6. DOBRÝ, L. 2006. Fitnessgram – prostředek k vyvolání zájmu rodičů o úroveň tělesné zdatnosti dětí. Těl. Vých. Sport. Mlád., 2006, roč. 72, č. 8, s. 13–14.
7. LABUDOVÁ, J. et al. 2005. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy.* Bratislava : FTVŠ UK v Bratislave. 2005. 164 s. ISBN 80-969268-6-1.
8. MIKLÁNKOVÁ, L. et al 2009. Změny v pohybovém režimu dětí v kontextu povinné školní docházky. In Health Education and Quality of Life. České Budejovice : Jihočeská univerzita, 2009, s. 222 – 228, ISBN 978-80-7394-180-2.
9. NOVOTNÁ, N. - VLADOVIČOVÁ, N. 2006. Teoretické vedomosti žiakov 4. ročníkov ZŠ z telesnej výchovy podľa obsahového štandardu. In *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác,* č. 10. Banská Bystrica :PF UMB, 2006. ISBN 80-8083-349-4, s. 127 - 133.
10. NOVOTNÁ, N. et al. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2009. 86 s. ISBN 978-80-8083-908-6.
11. SALLIS, F. 2014. Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness and Academic Performance in Youth. In *Journal of Pediatrics.* ISSN 0022-3476, 2014, roč. 165, č. 2, s. 306-312.
12. ROZIM, R. 2004. Monitoring pohybových aktivít žiakov 1. stupňa ZŠ. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania.* ISBN 80-8083-107-6, s. 389 - 392.
13. SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl.* Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s.
14. SIVÁK, J. – KRŠJAKOVÁ, S. – SOKOL, P. 2001. *Telesná výchova. 1. – 4. ročník ZŠ. Štandardy, metodika, testy.* Bratislava : Katedra telesnej výchovy PF UK v Bratislave. 2001. 118 s. ISBN 80-8046-123-6.

KONTAKT

PaedDr. Robert Rozim, PhD.[1]

Mgr. Michal Marko[2]

doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.[3]

[1,2,3]Matej Bel University, Faculty of Arts

Department of Physical Education and Sports, Slovakia

Tajovského 40, 971 01 Banská Bystrica

E-mail: robert.rozim@umb.sk

ROZVOJ BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAČOK 2. STUPŇA ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Andrea Izáková, Miriam Szantoová

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,
Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika
Základná škola Saratovská 85, Levice

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zameraného na rozvoj basketbalových zručností žiačok 5. ročníka zo ZŠ Saratovská 85 v Leviciach. Výskum prebiehal počas 5-týždňovej výučby hodín telesnej a športovej výchovy, v ktorých sme aplikovali vopred vybrané prípravné a herné cvičenia na rozvoj vybraných basketbalových zručností. Cvičenia boli zaraďované do každej z 2 vyučovacích hodín v týždni po dôkladnom rozcvičení a rozohriatí v priemere od 15 do 20 minút. Prostredníctvom troch testov basketbalových zručností sme zisťovali vstupnú a výstupnú úroveň vo vybraných herných činnostiach jednotlivca – dribling, prihrávka, streľba. Vyhodnotením výsledkov testovania sme zistili, že sa náš výskumný súbor zlepšil vo výstupnom meraní vo všetkých troch testoch a došlo k štatisticky významným zmenám vo vybraných basketbalových zručnostiach na hladine $p < 0,01$. Domnievame, že výsledky výskumu sú prínosom v oblasti zvyšovania úrovne vybraných basketbalových zručností, ako aj obohatením teórie a praxe o nové prístupy k ich rozvoju v mladšom školskom veku.

Kľúčové slová: basketbalové zručnosti, prípravné a herné cvičenia, testy, mladší školský vek

ABSTRACT

The article presents the results of research focused on the development of basketball skills of 5th grade pupils from Saratovska 85 Elementary School in Levice. The research was conducted during a 5-week course of physical and sports education where we applied pre-selected preparatory and game exercises to develop selected basketball skills. The exercises were included in each of the 2 lessons a week after thorough warm-up and warm-up on average from 15 to 20 minutes. Through three basketball skills tests, we determined the entry and exit levels in selected individual skill - dribbling, pass, shooting. By evaluating the test results we found that our research file improved in the output measurement in all three tests and there were

statistically significant changes in selected basketball skills at the level of $p < 0.01$. We believe that research results are beneficial in raising the level of selected basketball skills as well as enriching the theory and practice of new approaches to their development in younger school age.
Key words: basketball skills, preparatory and game exercises, tests, younger school age

ÚVOD

Za posledné desaťročia sa podstatne zmenil spôsob života, obmedzila sa výrazne pohybová aktivita a vzrástlo psychické zaťaženie. Neobišlo to ani tých najmenším, žiakov mladšieho školského veku, pretože v súčasnosti sledujeme ako nám rastie generácia detí s nízkou pohybovou aktivitou. Má to rôzne príčiny, no hlavne je to vplyvom moderného života v pretechnizovanom svete. U detí prevládajú činnosti sedavého charakteru ako komunikácia na internete, počítačové hry, zábavné činnosti na tablete alebo notebooku. Mnoho detí už v tomto veku trpí obezitou a pohybové aktivity vykonávajú s veľkou námahou, preto ich ani nemajú v obľube.

Basketbal patrí medzi najrozšírenejšie športové hry na svete a v školskej telesnej a športovej výchove medzi obľúbené kolektívne športové hry, o čom svedčí aj ich 25% časovej dotácii v rámci ISCED 2, v module s názvom Športové činnosti pohybového režimu (www.stadpedu.sk). Je to športová hra s rozmanitou pohybovou štruktúrou vyžadujúca vysokú mieru fyzickej a psychickej pripravenosti. Hráčska činnosť vyžaduje vysokú úroveň schopností zručností, svalovú koordináciu, jemnú diferenciáciu, rýchlu súčinnosť v kombináciách a množstvo ďalších faktorov. V hre rozhodujú okrem rýchlostno-svalových schopností dolných končatín aj obratnosť, vytrvalosť a rýchle reakcie pri riešení jednotlivých herných situácií (Horička, 2011).

V mladšom školskom veku sa významne zlepšuje jemná aj hrubá motorika, deti v tomto veku nadobúdajú pohybovo-koordinačný základ (Šimonek, 1997). Pohyby žiakov sú rýchlejšie a koordinovanejšie, čo je potrebné v basketbale pri zvládaní technicky náročných činnostiach, keďže súčasný basketbal je charakteristický vysokou úrovňou nielen kondičných ale aj koordinačných schopností. Prejavuje sa to napr. pri zladení rytmu pohybu hráča s rytmom pohybu lopty - dvojtakt (Mačura a kol., 1994), pri reakcii na zadaný signál, v súlade medzi jednotlivými pohybovými fázami a medzi pohybmi jednotlivých častí tela, (napr. dribling, ktorý sa vykonáva bez sledovania lopty zrakom a tiež pri streľbe, kde hráč musí mať tzv. pocit

lopty Hirtz, 1981), alebo v presnom rozlišovaní parametrov sily, času a priestoru a v množstve iných herných situáciách a podmienkach.

V súčasnej školskej telesnej a športovej výchove zdôrazňujú tematické plány športovej hry basketbal na všetkých stupňoch škôl ako hlavnú úlohu naučiť žiakov hrať basketbal, aj keď je úroveň hry ohraničená malým počtom vyučujúcich hodín (Argaj, Rehák, 2007). Na to aby žiak túto hru zvládol, musí najprv získať také činnosti, ktoré im umožnia pochopiť jeho význam z hľadiska použitia v hre a z hľadiska organizácie vzťahov vyplývajúcich z podstaty a charakteru športovej hry (Velenský,1998).Vo vyučovaní basketbalu ide o základné učivo, ktoré nadväzuje na edukačný proces prvých štyroch ročníkov základnej školy, kde sa basketbal vyučuje s časovou dotáciou 30% v rámci ISCED 1, v časti manipulačné, prípravné a športové hry, v module s názvom Športové činnosti pohybového režimu (www.stadpedu.sk). Na základné učivo nadväzuje rozširujúce učivo, ktoré sa využíva podľa individuálnych predpokladov žiakov a utvárajú ho špecifické poznatky a pohybové činnosti, ktoré sú rozdelené do dvoch rokov výučby (Argaj, Rehák, 2007). Podľa nich je cieľom vyučovania športovej hry basketbal schopnosť žiaka:

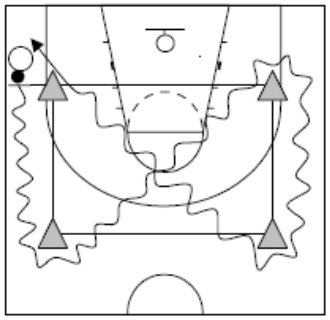
- hrať podľa platných pravidiel basketbalu,
- zvládnuť jeden útočný a jeden obranný systém, dve herné kombinácie,
- zvládnuť základné herné činnosti jednotlivca,
- získať poznatky o herných činnostiach a bol schopní organizovať basketbalové stretnutie,
- mať pozitívny vzťah k basketbalu a aby sa aktívne zapájal do organizácie basketbalového stretnutia.

V našom príspevku sme sa zamerali na možnosti zvládnutia základných herných činností jednotlivca, dribling, prihrávka a streľba z miesta, ktoré patria v rámci obsahového štandardu ISCED 2 medzi základné herné činnosti jednotlivca, ktorých techniku by mal žiak zvládnuť a vedieť ich uplatniť v hre. Cieľom príspevku je ukázať možnosti rozvoja vybraných herných činností jednotlivca u žiačok 5. ročníka ZŠ Saratovská 85 v Leviciach, prostredníctvom metodicko-organizačných foriem, prípravné a herné cvičenia. Príspevok je súčasťou projektu KEGA č. 026UMB-4/2017, ktorý je zameraný na tvorbu učebných textov a učebných pomôcok zaoberajúcich sa teóriou a didaktikou basketbalu.

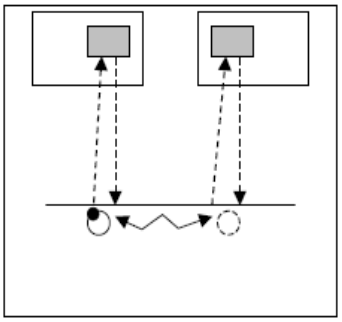
METODIKA

Nášho výskumu, ktorého cieľom bol rozvoj basketbalových zručností na 2. stupni základnej školy, sa zúčastnilo 41 žiačok z troch tried 5. ročníka zo ZŠ Saratovská 85 v Leviciach. Priemerný decimálny vek výskumného súboru pred začiatkom výskumu bol 10,93roka. Výskum prebiehal v telocvični na ZŠ Saratovská 85 v Leviciach, 2 x do týždňa počas hodín telesnej a športovej výchovy, od 7. novembra do 19. decembra 2017. Na začiatku výskumu bolo vo výskumnom súbore vykonané 7. novembra 2017 vstupné testovanie basketbalových zručností. Testovanie sa uskutočnilo v telocvični, v ktorej prebiehal vyučovací proces, po miernom zahriatí a rozcvičení. Realizovali sme 3 vybrané testy:

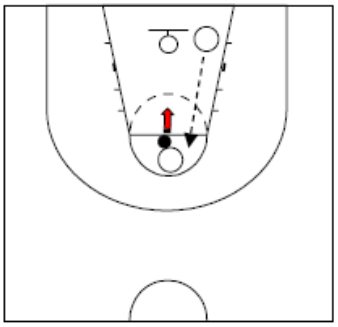
- *Test 1 : Driblingový štvorec – dribling so zmenami smeru.*
- *Test 2: Prihrávky na presnosť.*
- *Test 3 : Streľba trestných hodov.*



Obrázok 1
(Nemec a kol., 2014)



Obrázok 2
(Tománek, 2010)



Obrázok 3
(Nemec a kol., 2014)

Po vstupnom testovaní sme začali s aplikáciou jednoskupinového jednofaktorového pedagogického experimentu. V priebehu 5-týždňovej výučby hodín telesnej a športovej výchovy sme v každej z 2 vyučovacích hodín v týždni aplikovali vopred vybrané prípravné a herné cvičenia (Szantóová, 2018) na rozvoj vybraných basketbalových zručností. Tieto cvičenia boli zaraďované do každej tréningovej jednotky po dôkladnom rozcvičení a rozohriatí v priemere od 15 do 20 minút. Bolo dôležité vykonávať všetky cvičenia v maximálnej intenzite. Po skončení experimentu sme 19. decembra 2017 realizovali výstupné testy, v identických podmienkach s podmienkami, v ktorých boli realizované vstupné testy. Následne sme štatisticky vyhodnotili získané údaje zo vstupného a výstupného testovania. Pomocou párového Studentovho T- testu sme zisťovali 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

Vstupnú a výstupnú úroveň basketbalovej zručnosti dribling sme vo výskumnom súbore zisťovali pomocou testu „Driblingový štvorec“, kde úlohou žiačok bolo prejsť driblingom v čo najkratšom čase vymedzenú dráhu, s presnosťou na 0,01 s. Priemerná hodnota vstupného testovania bola 28,71 s a výstupného testovania 25,69 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že došlo k zlepšeniu o 3,01 s. Pri minimálnej časovej hodnote sme zaznamenali zlepšenie o 2,67 s a takisto nastalo zlepšenie aj pri maximálne časovej hodnote a to o 2,38 s. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané prípravné a herné cvičenia mali pozitívny vplyv na zlepšenie basketbalovej zručnosti dribling. T-testom sa potvrdila aj štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ (Tabuľka 1).

Tabuľka 1 Výsledky testu1 – Driblingový štvorec

n (41)	VSTUP (s)	VÝSTUP (s)	ROZDIEL (s)
Decimálny vek	10,93	11,02	0,09
min	26,21	23,54	2,67 (+)
max	31,45	29,07	2,38 (+)
x	28,71	25,69	3,01 (+)
SD	1,32	1,49	0,17
T - test	p=0,00000000000000000000000000290371		

Legenda: n – počet žiakov v súbore, (s) – sekundy, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka, (+) - pozitívna zmena, (-) - negatívna zmena

Vstupnú a výstupnú úroveň basketbalovej zručnosti prihrávka sme vo výskumnom súbore zisťovali pomocou testu „Prihrávky na presnosť“, kde úlohou žiačok bolo v stanovenom časovom limite 30 sekúnd trafiť do vymedzeného priestoru čo najväčší počet prihrávok. Priemerná hodnota vstupného testovania bola 6,51 úspešných prihrávok a výstupného testovania 8,98 úspešných prihrávok. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že došlo k zlepšeniu o 2,47 úspešných prihrávok. Pri minimálnej hodnote v počte úspešných prihrávok

sme zaznamenal zlepšenie o 3 úspešné prihrávky a k rovnakému zlepšeniu došlo aj pri maxime. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané prípravné a herné cvičenia mali pozitívny vplyv na zlepšenie basketbalovej zručnosti prihrávka. T-testom sa potvrdila aj štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine p <0,01 (Tabuľka 2).

Tabuľka 2 Výsledky testu 2 – Prihrávky na presnosť

n (41)	VSTUP	VÝSTUP	ROZDIEL
Decimálny vek	10,93	11,02	0,09
min	3	6	3 (+)
max	9	12	3 (+)
x	6,51	8,98	2,47 (+)
SD	0,5	1	0,5
T - test	p=0,00000000000000000000000682316		

Legenda: n – počet žiakov v súbore, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka, (+) - pozitívna zmena, (-) - negatívna zmena

V poslednom teste „Streľba trestných hodov“, ktorý bol zameraný na zistenie úspešnosti v streľbe jednou rukou sponad hlavy z územia čiary TH sme zistili, že priemerná úspešnosť striel sa zvýšila zo vstupnej hodnoty 2,60 úspešných pokusov na výstupnú hodnotu 4,07. Rozdiel v úspešnosti zakončenia medzi vstupným a výstupným testom bol 1,47 úspešných striel na kôš, čo ukazuje na zlepšenie v úspešnosti zakončenia aj v tomto poslednom teste. K zlepšeniu došlo aj v minimálnej hodnote v počte úspešných striel, kde sme zaznamenal zvýšenie úspešnosti o 1 kôš a takisto došlo k zlepšenie aj pri maximálnej hodnote v počte úspešných striel a to o 2 úspešné koše (Tabuľka 3).

Tabuľka 3 Výsledky testu 3 – Streľba TH (streľba z miesta)

n (41)	VSTUP	VÝSTUP	ROZDIEL
Decimálny vek	10,93	11,02	0,09
min	0	1	1 (+)
max	4	6	2 (+)
x	2,60	4,07	1,47 (+)
SD	0	0,5	0,5
T - test	0,000000000000000377794		

Legenda: n – počet žiakov v súbore, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka, (+) - pozitívna zmena, (-) - negatívna zmena

Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané prípravné a herné cvičenia mali pozitívny vplyv rovnako na zlepšenie basketbalovej zručnosti streľba TH (streľba z miesta). T-testom sa potvrdila aj štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.

DISKUSIA A ZÁVER

Basketbal je kolektívna hra. Má špeciálne požiadavky na hráčov a ich činnosť a na základe výsledkov rôznych výskumných prác možno formulovať a vyjadriť jeho charakteristické črty. Dokážeme tak vyjadriť potreby a náročnosť tejto športovej hry. Medzi požiadavky patria: telesné rozmery, rýchlosť pohybu a reakcie, schopnosť osvojiť si rýchle zložité pohyby, senzorické percepcie, psychologické požiadavky, úroveň pohybových schopností, taktická, technická a teoretická vyspelosť (Riecky, 1982).

V našom príspevku sme sa zamerali na rozvoj vybraných basketbalových zručností, ktoré majú významný podiel na výsledok v športovej hre basketbal. Na základe dosiahnutých výsledkov nášho výskumu sme došli k záveru, že v rozvoji basketbalových zručností v školskej telesnej a športovej výchove, zohrávajú prípravné a herné cvičenia dôležitú úlohu. Ich vhodný výber a dostatočná časová dotácia aplikovania do hodín športových hier rozvíja úroveň basketbalových zručností žiakov 2. stupňa základných škôl. Potvrdzujú to aj výskumy autorov Argaj, Izáková, 2018 a Izáková, 2016, ktorí vo svojich výskumoch zistili pozitívny vplyv obsahu výučby športovej hry basketbal na úroveň basketbalových zručností žiakov 2. stupňa

vybraných základných škôl, zaradený do hodín školskej telesnej a športovej výchovy, príp. do športového tréningu detí mladšieho školského veku.

Športová hra basketbal je jedným so základných prostriedkov školskej telesnej výchovy, pomáha plniť vzdelávacie, výchovné, zdravotné a ostatné úlohy telovýchovnej prípravy školskej mládeže a to v rámci povinnej telesnej výchovy, ako aj v záujmových krúžkoch. V našom príspevku sme zistili, že vhodne zvolený obsah vyučovania tejto športovej hry, v našom prípade ho tvorili vybrané prípravné a herné cvičenia, mal pozitívny vplyv na zmenu úrovne basketbalových zručností, ale zároveň aj motivoval žiakov k samotnej pohybovej aktivite a športovaniu, čoho dôsledkom bol pozitívny vzťah k školskej telesnej a športovej výchove ako takej. Preto je dôležité, aby každý učiteľ telesnej a športovej výchovy pri rozvoji pohybových zručností v športových hrách disponoval čo najväčšou zásobou vhodných metodicko-organizačných foriem, ktoré zaujmú a motivujú žiakov zapojiť sa do pohybovej aktivity bez pocitu nútenia, pretože nútením pestujeme u detí nezáujem a odpor k pohybovej činnosti a dieťa si samo neuvedomuje význam pohybu pre podporu jeho zdravého vývinu.

LITERATÚRA

1. ARGAJ, G., IZÁKOVÁ, A. 2018. *Vplyv obsahu výučby basketbalu v rámci ISCED-2 na zmeny herných zručností žiakov základných škôl.* In Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VII. : zborník vedeckých prác, 1. vyd. - Ružomberok : VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2018. - ISBN 978-80-561-0540-5. - s. 18-24.
2. ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II*. Bratislava : FTVŠ UK, 2007. 9,10, 31, 43, 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.
3. HIRTZ, P. 1981. Koordinative Fahigkeiten. In: Mačura, P. a kol.: *Teória a didaktika zvoleného športu basketbal*. Bratislava : FTVŠ UK, 1994. 72 s.
4. HORIČKA, P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale.* 1. vyd. Bratislava: PEEM, 2011. 130 s. ISBN 978-80-883-038-0.
5. HORIČKA, P. 2014. *Basketbal: Teória a didaktika.* 1 vyd. Nitra: PF UKF, 2014. 58, 155 s. ISBN 978-80-558-0673-0.
6. ISCED 1 – primárne vzdelávanie. Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základnej školy v Slovenskej republike [online]. Dostupné na:

http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf

7. ISCED 2 – nižšie stredné vzdelávanie. Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike [online]. Dostupné na: *http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova_nsv_2014.pdf*
8. IZÁKOVÁ, A. 2016. *Príklady pohybových hier pre deti v prípravke : nácvik a zdokonaľovanie herných zručností.* In Nové prístupy k tréningu detí a mládeže v basketbale [elektronický zdroj] : zborník referátov zo seminára trénerov SBA, Ružomberok, 25. - 26. 6. 2016, 1. vyd. - Bratislava : Slovenská basketbalová asociácia, 2016. - ISBN 978-80-972472-8-7. s. 31-36. - [online]. Dostupné na: http://www.slovakbasket.sk/files/zbornik-ruzomberok-2016.pdf.
9. MAČURA, P. 1994. *Teória a didaktika zvoleného športu basketbal*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 1994. 120s. ISBN 80-223-0696-7
10. NEMEC, M., a kol. 2014 *Športové hry. 1.časť.* 2 vyd. Banská Bystrica: Belianum FF UMB, 2014. 92-95, 181-183, 199 – 202 s. ISBN 978-80-557-0809-6.
11. RIECKY, A. 1982/b. *Charakteristika basketbalu.* In: RIECKY, A. et al. 1982 *Basketbal :* učebné texty pre školenie trénerov III. Triedy. Bratislava : Šport, 1982. 13-16s.
12. SZANTÓOVÁ, M. 2018. *Rozvoj basketbalových zručností na 2. stupni základnej školy.*[Záverečná práca]. Banská Bystrica: FF UMB, 2018. 49 s.
13. TOMÁNEK, Ľ. 2010. *Teória a didaktika basketbalu.*1. vyd. Bratislava: ICM AGENCY, 2010. 41,87, 104, 112, 121 s. ISBN 978-80-89257-25-6.
14. ŠIMONEK, J., 1997. *Kondičná príprava.* In: ZAŤKOVÁ, V. et al.: Hádzaná: Teória a didaktika. Bratislava: SZH. s. 39. ISBN 80-967692-5-1.

Mgr. Andrea Izáková, PhD.
KTVŠ FF UMB, Tajovského 40, 974 09 Banská Bystrica
andrea.izakova@umb.sk

EFEKTIVITA A POČETNOSŤ ÚTOČNÝCH TECHNÍK V ŠPORTOVOM ZÁPASE KYORUGI V TAEKWONDO VO VYBRANÝCH HMOTNOSTNÝCH KATEGÓRIÁCH MUŽOV

[1]Miroslav Sližik, [1]Adrián Angyal, [2]Ludvík Michalov, [3]Marek Graczyk

[1]Katedra telesnej výchovy a športu , Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovensko

[2]Katedra telesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika

[3]Akademia wychowania fizycznego i sportu, Gdnask, Poľsko

ABSTRAKT

Predložená prieskumná štúdia prináša analytický pohľad do problematiky efektivity útočných techník športového zápasu olympijského úpolového športu Taekwondo. V úvode prezentujeme základné teoretické východiská zamerané na štruktúru športového výkonu a jednotlivé faktory, ktoré sa na športovom výkone v taekwondo podieľajú, ako aj všeobecné východiská pravidiel tohto úpolového športu. Cieľom práce bolo prostredníctvom prieskumu zistiť mieru početnosti a efektívnosti jednotlivých útočných techník taekwondo vo vybraných váhových kategóriách u vrcholových pretekárov. Náš prieskum sme realizovali formou analýzy videozáznamov zápasov v jednotlivých hmotnostných kategóriách na najvyšších medzinárodných súťažiach. Výsledkom nášho prieskumu je zistenie, že najefektívnejšou útočnou technikou v nami sledovanom súbore je: „dwi huryo / momdollyo chagi“. Druhá najefektívnejšia útočná technika bola: „an chagi“ a tretia „olgul naeryo chagi“. Za predpokladaný prínos našej čiastkovej štúdie do praxe na lokálnej úrovni považujeme zistenie najvyššej početnosti a efektivity jednotlivých útočných techník a ich následnej logickej do obsahu technickej a taktickej zložky športovej prípravy pretekárov taekwondo, s cieľom maximalizácie ich športového výkonu a technicko-taktickej pripravenosti.

Kľúčové slová: taekwondo, kyorugi, útočné techniky, efektivita techník, početnosť techník

ABSTRACT

The presented research study provides an analytical view of the effectiveness of the offensive tactics of the Olympic sport Taekwondo in sport match. In the introduction, we present the basic

theoretical basis for the structure of sport performance and the factors involved in the taekwondo sport performance, as well as the general principles of this sport. The aim of the work was to investigate the level of abilities and efficiency of individual taekwondo attack techniques in selected weight categories at top and performance riders. We conducted our survey in the form of video analysis of matches in individual weight categories at the highest international competitions. As a result of our research, we find that the most effective attack technique in our file is: "dwi huryo / momdollyo chagi". The second most effective attack technique was: "an chagi" and the third "olgul naeryo chagi". We consider the contribution of our partial study to local practice to identify the highest number and effectiveness of individual offensive techniques and their subsequent logic to the technical and tactical component of taekwondo racing sports training to maximize their sporting performance and technical tactical readiness.

Key words: taekwondo, kyorugi, offensive techniques, effectiveness of techniques, multitude of techniques,

ÚVOD

Taekwondo je relatívne mladý olympijský úpolový šport, ktorý sa do povedomia verejnosti dostáva od roku 2000 kedy sa stal oficiálnym športom na Olympijských hrách v Sydney. Taekwondo nie je umením rozvíjajúcim len fyzické schopnosti, ale tiež cestou k zdokonaľovaniu myslenia, a sebaovládania. Existuje veľmi málo odborných publikácií, v ktorých by sa záujemcovia o tento bojový šport mohli dočítať o ňom viac. Vo väčšine známych publikácií dominujú prevažne informácie o histórii a filozofických základoch tohto športu. Nakoľko sa tento šport vyvíja aj so zreteľom na to, aby bol pre divákov viac atraktívny neustále sa menia pravidlá športového zápasu kyorugi. Pretekári tak musia v krátkom čase aplikovať nové pravidlá do praxe. Zároveň sú však nútení prispôsobovať techniku a taktiku boja novým okolnostiam vyplývajúcich z častých zmien športových pravidiel. Taekwondo patrí k športom, pri ktorých sa najviac uplatňuje rýchlosť a sila súčasne, nakoľko ide o plne kontaktný bojový šport. Počas zápasu ide o to, aby pretekár zasiahol svojho súpera čo najrýchlejšie kontrolovanou technikou do pravidlami vymedzenej zásahovej plochy. K tomu, aby pretekár svoj zápas vyhral, musí byť maximálne pripravený a dokonale ovládať čo najširšie spektrum techník. V našej štúdii sme sa práve pre tieto okolnosti zamerali na analýzu početnosti a efektívnosti jednotlivých útočných techník športového zápasu v taekwondo. Podľa Crudelli (2011) je taekwondo bojové umenie, ktoré sa ako forma sebaobrany vyvinulo kombináciou

viacerých rôznych bojových štýlov, ktoré existovali v Kórei posledných 2000 rokov a niektorých foriem bojových umení z okolitých krajín. Taekwondo včlenilo do svojho bojového systému rýchle priamočiare pohyby a údery z karate, kruhové pohyby z kung-fu s prirodzenými technikami kopov. Viac ako 50 typicky čínskych kruhových pohybov rukami je identických s technikami rúk v modernom taekwondo. A medzi niekoľko starších štýlov, ktoré prispeli k vývoju taekwondo patria: Tang-su, TaekKyon, tiež známy ako Subak, TaeKwon, TaeKwonpup (Korejská terminologie taekwonda ITF, 2018). **TAE** – kop, úder nohou; **KWON** – päsť, úder päsťou; **DO** – cesta, metóda, filozofia života. Po spojení samostatných pojmov, Taekwondo znamená **„Umenie kopu a úderu“, „Umenie neozbrojeného boja“**. Taekwondo je systém tréningu rozvíjajúcI tak telo ako aj ducha, v ktorom je dôraz kladený na rozvoj morálneho charakteru cvičenca (Laš, 2010). Pavelka (2012) uvádza, že podstata taekwondo znamená :

- ☑ Vážiť si taekwondo ako umenie i šport
- ☑ Dosiahnuť fyzickú kondíciu prostredníctvom pozitívnej účasti
- ☑ Zdokonaliť mentálnu sebadisciplínu a sebaovládanie
- ☑ Zručné ovládanie sebaobrany
- ☑ Vedieť odhadnúť zručnosti seba samého aj ostatných

V roku 2000 sa taekwondo dostáva do oficiálneho programu 27. olympijských hier v Sydney (Lopez, 2009). Taekwondo sa stalo olympijským športom vďaka jasným pravidlám a pomere objektívnemu spôsobu bodovania s využitím elektronických , ktoré sa neustále zdokonaľuje. To vedie k rýchlemu a atraktívnemu priebehu športového zápasu. Sú povolené kopy na telo a na hlavu, naopak použitie úderov päsťou je obmedzené len na trup. Telo je chránené vestou, v ktorej sú zabudované elektronické snímače, ktoré zaznamenávajú zásahy (podobne ako v šerme) a hlava helmou, ktorá funguje na podobnom princípe ako vesta.

Základné pravidlá športového zápasu

Pravidlá taekwondo sa postupom času menili s cieľom etablovať sa medzi olympijské športy a okrem iného aj za účelom zjednodušiť športový zápas pre jeho divákov. Ako olympijský šport ide v ňom predovšetkým o to, aby zápasy boli dynamickejšie a bol dostatočne prehľadný bodovací systém. Podľa platných pravidiel Slovenskej asociácie taekwondo z roku 2017 je koncepcia prideľovania bodov jednotlivým útočným technikám nasledovná.

Bodovacia škála útočných techník:

- 1 bod – úder päsťou na vestu

- 2 body – priamy kop na vestu
- 3 body – rotačný kop na vestu a kop na hlavu
- 4 body – rotačný kop na hlavu

Vzhľadom k tomu, že nemáme v súčasnosti k dispozícii relevantnú štúdiu zaoberajúcu sa hierarchiou štruktúry športového výkonu v taekwondo a jeho špecifikami, dovolili sme si vychádzať z príbuzného úpolového športu karate. Tak ako uvádza Zemková a kol. (2016) pri športovom výkon v karate v jeho športovom zápase kumite, ktorý je závislý na množstve faktorov (somatické, motorické, fyziologické, technické, psychologické), a ktoré pôsobia na rôznych úrovniach a s rôznou intenzitou, je to podobne aj pri športovom výkone v taekwondo. Zemková (2006) konštatuje, že z hľadiska genézy štruktúry športového výkonu existuje medzi faktormi určitá hierarchia v priestore i čase. Všetky faktory však spolu súvisia a navzájom sa prelínajú. Tie ktoré najviac ovplyvňujú športový výkon označujeme ako limitujúce faktory. Tieto v ďalších úrovniach dopĺňajú faktory podmieňujúce a nepriamo podmieňujúce (Zemková a kol., 2006). Z motorických faktorov má na športový výkon v taekwondo významný vplyv najmä rýchlosť pohybovej reakcie (zápas), vytrvalosť a rýchlosti a výbušná sila. Existuje podľa nás logická analógia karate a taekwondo a tak ako uvádza Zemková (2006), že v rámci prípravy karatistov na úrovni reprezentácie má v procese motorického učenia techniky najväčší význam fáza stabilizácie, rovnako to platí aj pre pretekárov v taekwondo. Ide predovšetkým o to, aby priebeh pohybu bol presný a konštantný aj v zložitých a náročných podmienkach súťaže (Zemková a kol., 2006). Ďalšiu významnú oblasť štruktúry športového výkonu tvoria fyziologické faktory. Podľa Kampmiller et al. (2012) sú chápané ako akútne alebo chronické odozvy vnútorných orgánov systémov tela (napr. dýchacieho, srdcovo-cievneho, metabolického, hormonálneho, atď.) na tréningové alebo súťažné zaťaženie. Psychické resp. psychologické faktory ako jeden z predpokladov športového výkonu sú podľa Moravca et al. (2007) temperament, charakter, osobnostné vlastnosti, všetky psychické procesy ako: pociťovanie, vnímanie, predstavy, pamäť, myslenie, učenie, motivácia, vôľové konanie, emočné zážitky a sústredenie pozornosti. V modeloch štruktúry športového výkonu rozlišujeme ihneď pod hranicou vonkajšieho pozorovateľného finálneho výsledku (prejavu ako závislej premennej) športovej činnosti: kondičnú, taktickú, technickú, psychickú a teoretickú pripravenosť (Moravec a kol., 2007).

Hlavnou úlohou nášho prieskumu bolo prostredníctvom video-analýzy vybrantých zápasov vyhodnotiť, ktoré techniky sú najčastejšie používané a najefektívnejšie, aby sme sa

mohli na ne v technickej príprave cielene zamerať. Ich nácvik, zdokonaľovanie, stabilizácia a následné uplatňovanie v súťažných podmienkach sú úlohami technickej a taktickej prípravy. Technické zvládnutie úderov a kopov a ich vzájomná kombinácia je jedným z predpokladov športovej úspešnosti v Teakwondo. Podobne ako tomu je aj v iných úpolových športoch osvojenie techniky taekwondo je pomerne zložitý proces a máme za to, že poznanie techník ktoré sú počas zápasu najefektívnejšie môže prispieť ku racionalizácii a zefektívneniu technickej prípravy. Správna variabilita osvojených najefektívnejších techník sa môže stať rozhodujúcim faktorom v športovom výkone.

CIEĽ

Cieľom nášho lokálneho prieskumu bolo prostredníctvom analýzy videozáznamov zistiť početnosť a efektivitu útočných techník používaných v športovom zápase kyorugi v taekwondo, vo vybraných hmotnostných kategóriách mužov seniorov.

METODIKA

Náš prieskum sme uskutočnili sledovaním a analyzovaním videozáznamov zápasov v štyroch najviac obsadzovaných hmotnostných kategóriách. Pri analýze sme sa zamerali na nasledovné hmotnostné kategórie seniorov mužov: do 68 kg, do 74 kg, do 80 kg a do 87 kg. V sledovaných kategóriách boli všetci pretekári s technickou vyspelosťou 1.Dan a viac. Pri video-analýze sme vyhodnocovali 20 zápasov z každej hmotnostnej kategórie. Zo sledovania sme vyradili zápasy, ktoré skončili pred uplynutím riadneho časového limitu spôsobom KO (knock-out) a taktiež zápasy, ktoré boli ukončené stredovým rozhodcom pre prevahu súpera alebo tie, ktoré boli predĺžené o ďalšie kolo kvôli bodovej remíze. Vybrali sme len tie dueli, ktoré boli ukončené v riadnom čase. Pričom jednotlivé zápasy trvajú tri kolá po dve minúty čistého času. Zber a analýza videozáznamov bola realizovaná v hlavnom súťažnom období v roku 2017. Náš výskumný súbor pozostával spolu zo 80 zápasov. Pre náš prieskum sme si zámerne vybrali medzinárodné turnaje z dôvodu, že je možné ich sledovať online ako aj opakovane zo záznamu, ktorý je kvalitný a v ktorého zábere sme mali možnosť vidieť naraz oboch pretekárov: modrého (chung) aj červeného (hong), ako aj bodovaciu tabuľu s aktuálnym skóre a aktuálnymi informáciami elektronického snímacieho zariadenia zásahov. Do nami zostavenej bodovacej tabuľky sme si zaznamenávali jednak početnosť jednotlivých techník ako aj ich získané bodové skóre v zmysle pravidiel. Do záznamu sme uvádzali všetky vykonané útočné techniky a pri

každej sme uviedli, či bola bodovaná alebo nie. Pri spracovaní získaných údajov sme použili základnú popisnú štatistiku.

VÝSLEDKY

Analýza početnosti použitých útočných techník

Pri zisťovaní početnosti použitia jednotlivých útočných techník počas zápasu sme zo záznamového hárku spočítali celkový počet jednotlivých techník. Percentuálne zastúpenie (%) jednotlivých druhov útočných techník sme vypočítali podielom celkového počtu „n“ použitých techník a celkového počtu všetkých použitých techník v jednotlivých hmotnostných kategóriách. Priemer použitej techniky (x) za zápas je vyjadrený podielom „n“ počtu techník a celkovým počtom vyhodnocovaných zápasov, t.j. v našom prípade 20 pre každú hmotnostnú kategóriu.

Vyhodnotenie početnosti techník v kategórii mužov do 68 kg - V tejto hmotnostnej kategórii sme analyzovali 20 zápasov. Výsledky sme zaznamenali do záznamových hárkov a následne ich zosumarizovali do tabuľky. Z realizovaného záznamu sme získali nasledovné údaje: názvy jednotlivých techník, počet použitých techník, percentuálne zastúpenie techník a priemer použitých techník na zápas. V tejto kategórii bolo použitých celkom 990 techník kopov a úderov. Zo zozbieraných údajov vyplýva, že najčastejšie používanou technikou je momtong dollyo chagi. Táto technika sa používa na trup súpera zo základného bojového postoja, zo zadnej nohy. Základný bojový postoj je stoj predkročný s držaním rúk v bojovom obrannom postavení, jedna ruka vzadu a druhá vpredu. Tento kop bol použitý celkom 383 krát, čo predstavuje 38,6% z celkového počtu použitých útočných techník. Z uvedeného vyplýva, že za jeden zápas kop momtong dollyo chagi pretekári použili 25,5 krát. Druhou najpoužívanejšou technikou je kop bandal chagi, ktorý je vykonávaný zo základného bojového postoja prednou nohou. Celkovo bola táto technika použitá 170 krát. V percentuálnom vyjadrení to predstavuje 17,1% čo je v priemer 11,3 kopov za jeden zápas. Tretím v poradí je kop kawi chagi, ktorý pretekári použili spolu 92 krát a v priemere na zápas bol použitý 6,1 krát. V percentuálnom vyjadrení to je 9,2%. Táto technika je kombinácia kopov začínajúca sa zo základného bojového postoja zo zadnej nohy a následne vo vzduchu pridaním prednej nohy na telo súpera. V našej sumarizácii sa na štvrtej pozícii ocitla technika s názvom dwi chagi, ktorá je vykonávaná rotačným pohybom zo zadnej nohy na telo súpera. V analyzovanej kategórii bola táto technika použitá celkovo 76 krát, pričom na zápas to vychádza v priemere 5 krát, percentuálne 7,6%. Piatou najpoužívanejšou technikou, ktorá bola za zápas použitá v priemere 4 krát je technika

rukou momtong jirugi. Celkovo ju pretekári použili 61 krát. Táto technika je útočnou ale zároveň aj obrannou technikou úderu na stredné pásmo súpera. Vôbec neboli použité techniky: montong dwi naeryo chagi, olgul ap chagi a olgul dwi kawi chagi. V tejto hmotnostnej kategórii bolo vykonaných najviac kopov a úderov z pomedzi všetkých hmotnostných kategórii, čo môžeme pripísať skutočnosti, že ide o najnižšiu hmotnostnú kategóriu v nami analyzovanej vzorke seniorských pretekárov.

Vyhodnotenie početnosti techník v kategórii mužov do 74 kg - Výsledky analýzy tejto hmotnostnej kategórie sme spracovali identickým spôsobom. V tejto kategórii bolo vykonaných celkovo 929 techník. Po prepočte to vychádza, že sa počas jedného zápasu bolo použitých v priemere 61,6 techník. Najpoužívanejšou technikou v tejto kategórii je momtong dollyo chagi, ktorá bola použitá v priemere 23,8 krát za zápas. Celkovo ju pretekári v tejto kategórii použili 358 krát čo v percentuálnom vyjadrení vychádza na 38,5%. Predná technika bandal chagi sa stala druhou najpoužívanejšou technikou s celkovým počtom použitia 185 krát. Priemerne sa táto technika použila 12,3 krát. Treťou technikou, ktorú pretekári v analyzovanej vzorke použili je dwi chagi. Celkovo ju použili 70 krát čo je v percentuálnom vyjadrení 7,5% z celkového počtu použitých techník. Ďalšou technikou štvrtou v poradí podľa počtu použitia je kawi chagi. Uvedená technika bola použitá celkom 69 krát, v priemere na zápas to bolo 6,4 krát a z celkového počtu všetkých vykonaných techník to predstavuje 7,4%. Na piatej pozícii sa nachádza úder momtong jirugi. Pretekári ho použili 48 krát a v priemere na jeden zápas to vychádza 3,2 krát. V tejto hmotnostnej kategórii neboli použité techniky: montong dwi naeryo chagi, olgul ap chagi, olgul dwi kawi chagi, tak ako v nižšej váhovej kategórii a zároveň nebol použitý ani raz kop dwi kawi chagi.

Vyhodnotenie početnosti techník v kategórii mužov do 80 kg - Tretiu analyzovanú hmotnostnú kategóriu tvorí hodnotenie zápasov v kategórii do 80 kg. Z údajov získaných našim prieskumom je zrejmé, že v tejto kategórii bolo vykonaných celkom 891 techník z pätnástich sledovaných zápasov. Aj v tejto hmotnostnej kategórii je na prvom mieste v počte vykonaných techník technika momtong dollyo chagi. Bola použitá celkom 346 krát, čo tvorí 38,8% z celkového počtu všetkých vykonaných techník. Druhou najpoužívanejšou technikou je predná útočná technika bandal chagi, ktorá je použitá v priemere 10,8 krát za zápas. Celkovo bola táto technika použitá 163 krát, čo je 18,2% zo všetkých použitých techník. V tejto kategórii je na treťom mieste dwi chagi, ktorá bola použitá celkovo 65 krát, priemerne za zápas 4,3 krát. V tabuľke je na štvrtom mieste s celkovým počtom použití 61 krát technika kawi chagi a piate miesto patrí technike momtong jirugi. Táto bola v tejto váhovej kategórii použitá celkom 58

krát v priemere za zápas ju pretekári použili 3,8 krát. Päť techník nebolo v tejto kategórii použitých ani raz a sú to techniky: montong dwi naeryo chagi, olgul ap chagi, olgul dwi kawi chagi, dwi kawi chagi a olgul dwi dollyo chagi.

Vyhodnotenie početnosti techník v kategórii mužov do 87 kg - V tejto kategórii bolo zaznamenaných najmenej kopov s celkovým počtom 838. Najviac používanou technikou je opäť momtong dollyo chagi, pričom túto techniku použili celkom 335 krát, v percentuálnom vyjadrení 40% z celkového počtu všetkých použitých techník. Priemerne bola táto technika použitá 22,3 krát za zápas. Druhým v poradí je kop predná bandal chagi, ktorý bol použitý v priemere 9,9 krát za zápas a celkovo 149 krát v rámci sledovaného súboru. Tretím v poradí je momtong jirugi celkom bola táto technika použitá 62 krát, čo je 7,2% zo všetkých použitých techník. V hodnotení je na štvrtom mieste sa umiestnila technika dwi chagi, ktorú pretekári použili celkom 60 krát. Na zápas to vychádza priemere 4 krát. Piatou technikou v poradí je kawi chagi. Celkovo bola táto technika v tejto hmotnostnej kategórii použitá 58 krát, pričom percentuálne predstavuje 6,9% zo všetkých použitých techník. Priemerne bola použitá 3,8 krát za zápas. V tejto analyzovanej kategórii neboli použité tieto techniky: montong dwi naeryo chagi, dwi kawi chagi, olgul dwi kawi chagi a olgul dwi dollyo chagi.

Prezentovanou analýzou techník v jednotlivých hmotnostných kategóriách, ktoré používajú seniorskí pretekári v športovom zápase kyorugi sme dospeli k nasledovným záverom: Globálnym spracovaním záznamových hárkov sme zistili skutočnosť, že početnosť použitých útočných techník sa zvyšuje úmerne znižujúcim sa hmotnostným kategóriám. Sledovaní pretekári v nižších váhových kategóriách sú viac pohybliví a aktívny, počas zápasu používajú viac útočných techník. Pretekári vo vyšších hmotnostných kategóriách sa prejavujú viac statickí a pasívnejšie s ohľadom na celkovú početnosť použitých útočných techník. Ťažší pretekári počas zápasu viac taktizujú a snažia sa šetriť energiu vykonávaním čo najekonomickejších pohybov. K uvedenej skutočnosti sme dospeli porovnaním početnosti jednotlivých útočných techník z celkového počtu použitých techník v jednotlivých kategóriách, pričom od najnižšej po najvyššiu mal počet klesajúcu tendenciu.

Analýza efektívnosti použitých útočných techník

Efektívnosť použitých techník sme vyjadrili úspešnosťou v percentách. Pričom percentuálna úspešnosť je vypočítaná podielom počtu bodovaných techník a počtom bodovaných techník za jednotlivé útočné techniky. Pri analýze jednotlivých zápasov sme zaznamenávali efektívnosť vykonania jednotlivých techník v zmysle bodovej škály určenej pravidlami. Pretekári počas zápasu používajú široké spektrum útočných techník, avšak nie každá z nich je bodovaná. To

znamená napríklad, že ak technika nebola vykonaná adekvátnou silou a pod správnym uhlom dopadu na ochrannú vestu súpera vplyvom čoho senzor nezaznamenal bodovaný zásah. Môže však ísť aj o prípad, keď bola útočná technika súperom včas a efektívne blokovaná.

Vyhodnotenie efektívnosti útočných techník v kategórii mužov do 68 kg - V tejto hmotnostnej kategórii bola najúspešnejšou technikou dwi huryo/momdollyo chagi. Z celkového počtu 26 techník bolo 7 bodovaných, čo predstavuje 26,9% úspešnosť. Druhou v poradí je technika mireo/ap/ppodeo, pričom z celkového počtu 36 kopov bolo 8 bodovaných. Úspešnosť tohto kopu počas zápasu je 22,2%. Technika an chagi je treťou v poradí spomedzi všetkých použitých techník v analyzovaných zápasoch. Jej úspešnosť je 20%, celkovo bola použitá 30 krát z toho 6 krát bodovaná technika.

Vyhodnotenie efektívnosti útočných techník v kategórii mužov do 74 kg - Najúspešnejšou technikou v tejto hmotnostnej kategórii sa stala an chagi obodovaná 7 krát z celkového počtu 32 vykonaných techník s 21,8% úspešnosťou. Druhou najúspešnejšou technikou sa stala olgul naeryo chagi s 20,5% úspešnosťou, pričom táto technika bola použitá 39 krát a bodovaná 8 krát. S 18,5% úspešnosťou sa stala treťou v poradí dwi huryo/momdollyo chagi. Použitá bola 27 krát a bodovaná 5 krát.

Vyhodnotenie efektívnosti útočných techník v kategórii mužov do 80 kg - Najefektívnejšou technikou kategórie do 80 kg je dwi huryo /momdollyo chagi s 18,8% úspešnosťou. Technika bola bodovaná 4 krát z celkového počtu 22 vykonaných techník. Dwi chagi je druhou najpoužívanejšou technikou s 15,3% úspešnosťou použitia z celkového počtu 65 vykonaných techník bolo bodovaných 10. Tretia v poradí je technika kawi chagi. Pretekári ju použili celkovo 61 krát, z toho 9 bodovaných techník. Úspešnosť tejto techniky je 14,7%.

Vyhodnotenie efektívnosti útočných techník v kategórii mužov do 87 kg - V hmotnostnej kategórii do 87 kg sme spracovali výsledky do tabuľky 9 (Príloha 9). V tejto kategórii je najúspešnejšou technikou kawi chagi s 8 bodovanými technikami z 58 celkom vykonaných techník počas zápasov. Úspešnosť tejto techniky je 13,7%. Druhou najúspešnejšou spomedzi techník v tejto kategórii je momtong jirugi s 12,9% úspešnosťou. Celkom bolo vykonaných 62 techník a bodovaných 8 techník. Tretia najefektívnejšia techniky je dwi chagi s 11,6% úspešnosťou. Bodovaných techník bolo 7 z celkového počtu 60 použitých techník.

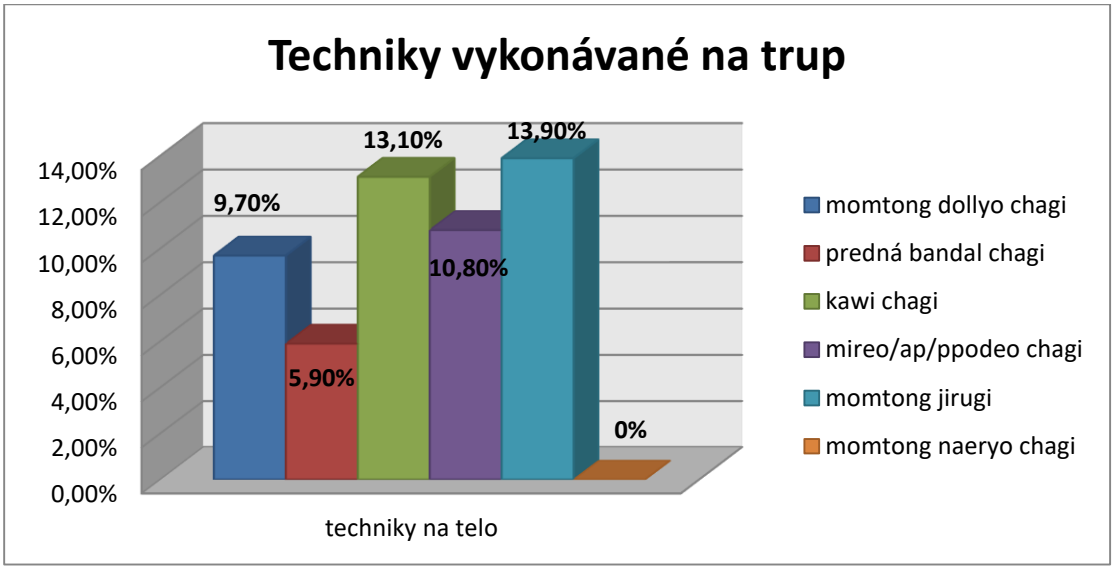
Celkové vyhodnotenie najúspešnejších útočných techník

Pri globálnom porovnaní a vyhodnotení všetkých hmotnostných kategórii, sme sa zamerali na otázku ktorá útočná technika spomedzi všetkých aplikovaných techník je najúspešnejšia. Po

zosumarizovaní všetkých údajov sme jednotlivé techniky rozdelili do nasledovných skupín podľa zásahovej plochy a technickej formy ich vykonania:

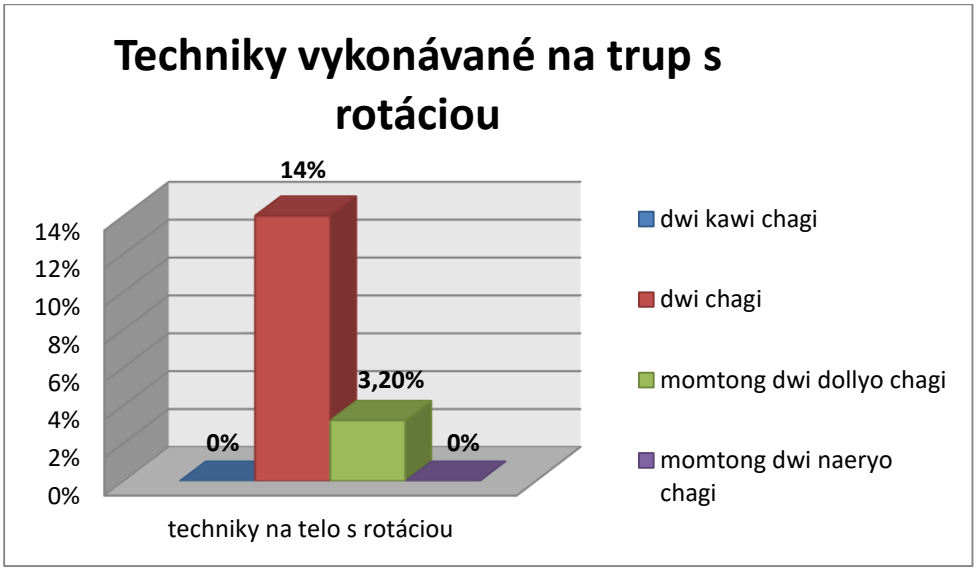
- ☑ techniky vykonávané na trup – Obrázok 1
- ☑ techniky vykonávané na trup s rotáciou – Obrázok 2
- ☑ techniky vykonávané na hlavu – Obrázok 3
- ☑ techniky vykonávané na hlavu s rotáciou – Obrázok 4

V každom grafickom zobrazení sú uvedené názvy použitých útočných techník a ich celková percentuálna úspešnosť. Z grafického spracovania v prvom obrázku je zrejmé, že spomedzi všetkých techník vykonaných na trup súpera je najúspešnejšou úderovou technikou na stredné pásmo – momtong jirugi. Jej úspešnosť bola 13,9%. Je to jediná bodovaná technika vykonávaná rukou. Ďalšou najefektívnejšou technikou je kop kawi chagi „nožničky“. Je to rýchla striedavá výmena oboch nôh, na ktorú vie súper pomerne ťažko reagovať. V našom prieskume bola úspešnosť tejto techniky 13,1%.



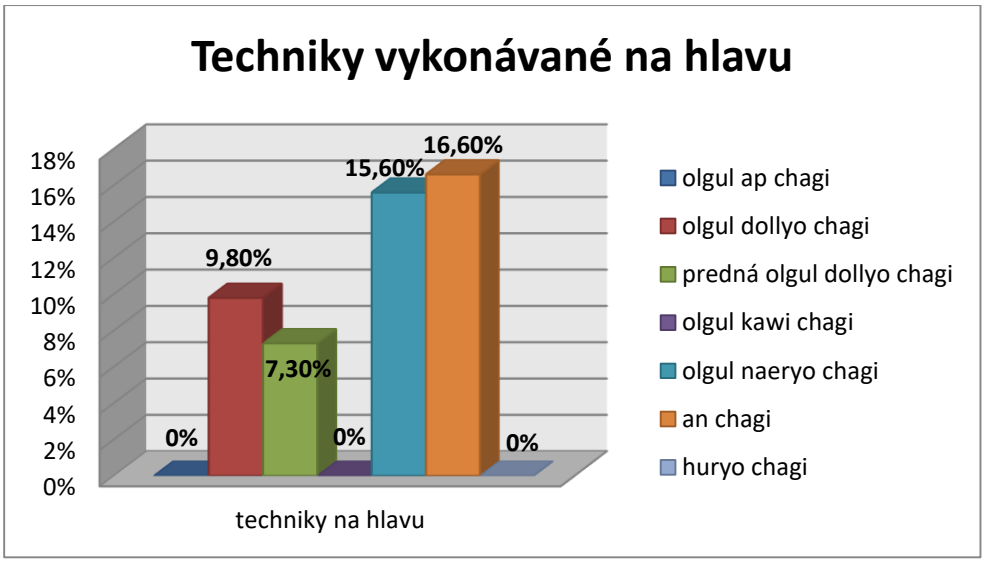
Obrázok 1 Úspešnosť techník vykonávaných na trup súpera

Druhú skupinu útočných techník tvoria techniky vedené na trup s rotáciou (Obrázok 2). Spomedzi týchto špecifických techník je najúspešnejšou technika rýchleho protiútoku dwi chagi 14% tzv. „kontra útok“. Ide o techniku nohou, ktorá sa používa ako okamžitá bezprostredná odpoveď na útok súpera. Pretekár pri nej používa vonkajšiu stranu priehlavku, celé chodidlo alebo pätu. Zvyšné sledované útočné techniky s rotáciou mali oproti technike dwi chagi minimálnu až nulovú úspešnosť v nami sledovaných zápasoch.



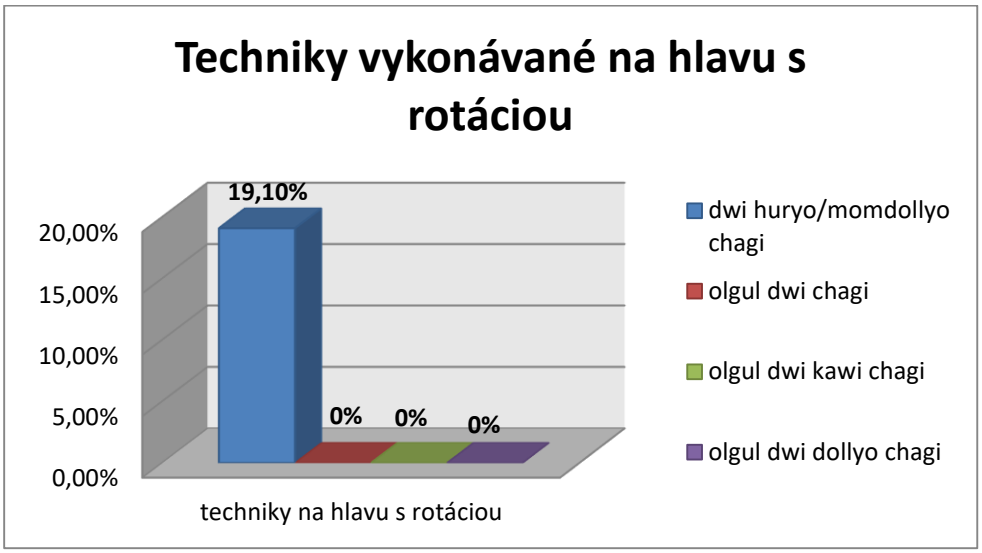
Obrázok 2 Úspešnosť techník vykonávaných na trup súpera s rotáciou

V ďalšej skupine techník a vykonávaných na hlavu je najúspešnejšou kop an chagi s percentuálnou úspešnosťou 16,6% (Obrázok 3). Pričom túto techniku je možné použiť súčasne ako útočnú aj obrannú. Vykonáva sa palcovou časťou vnútornej strany chodidla. Pretekári používajú túto techniku v kombinácii viacerých kopov v útoku, ale aj ako samostatnú techniku v obrane. Iba o zanedbateľné percento menšiu úspešnosť má ďalšia technika nohou olgul naeryo chagi 15,6%. Vykonáva sa pätou, alebo plochou chodidla. Pri útoku sa najčastejšie používa rovnako zadná ako aj predná noha.



Obrázok 3 Úspešnosť techník vykonávaných na hlavu

Zo všetkých sledovaných použitých techník vykonaných na hlavu s rotáciou z hľadiska úspešnosti jednoznačné dominovala technika dwi huryo/momdollyoo chagi s percentuálnou úspešnosťou 19,1% (Obrázok 4). Okrem tejto špecifickej techniky kopu na hlavu bola počas zápasov použitá aj technika olgul dwi chagi, ktorá však nebodovala. Ostatné uvedené techniky z tejto kategórie neboli použité vôbec.



Obrázok 4 Úspešnosť techník vykonávaných na hlavu s rotáciou

Spomedzi všetkých použitých útočných techník v jednotlivých kategóriách vo všetkých nami sledovaných zápasoch bola najefektívnejšou technikou: kop na hlavu s rotáciou dwi huryo/momdollyo chagi s 19,1% úspešnosťou jej použitia vo vzťahu k bodovému zisku. Druhá najefektívnejšia útočná technika bol opäť kop na hlavu bez rotácie: an chagi s úspešnosťou 16,6% a za ním nasledovala tretia najúspešnejšia útočná technika ďalšieho kopu na hlavu bez rotácie: olgul naeryo chagi s úspešnosťou 15,6%.

DISKUSIA A ZÁVER

Analýzou početnosti a efektívnosti jednotlivých techník používaných pri športovom zápase taekwondo sme dopracovali k zaujímavým výsledkom, z ktorých sme mohli vyselektovať najefektívnejšie útočné techniky. Po spracovaní všetkých údajov nášho prieskumu sme zistili, že zo štyroch skupín útočných techník kopov je najúspešnejšou technikou technika kopu na hlavu s rotáciou - dwi huryo/momdollyo chagi s percentuálnou úspešnosťou 19,1%. Ide o techniku, ktorú počas zápasu vrcholový pretekári nepoužívajú až tak často, jej použitie je však

o to účinnejšie. Túto techniku považujeme za účinná aj kvôli jej razancii. Pri použití tejto techniky a úspešnom zásahu súpera pretekár získava ku svojmu skóre štyri body. Mnohokrát po presnom prevedení a úspešnom zásahu touto technikou do hlavy pretekár vyhráva na KO (knock-out). Druhou najúspešnejšou technikou je kop na hlavu bez rotácie an chagi. Keďže tento kop vrcholový pretekári dokážu efektívne predvídať, jeho úspešnosť spočíva v šikovnosti anticipácie s akou ju pretekár dokáže použiť. Treťou najpoužívanejšou technikou je ďalší kop na hlavu olgul naeryo chagi. Tento kop je efektívny kvôli jeho jednoduchej dráhe pohybu. Väčšinou ho pretekári používajú v obrane. Z výsledkov nášho prieskumu možno konštatovať, že potrebné venovať zvýšenú pozornosť na špecifický tréning uvedených techník. Je tiež dôležité počas tréningu taktických zručností vytvoriť modelované podmienky čo najviac podobné športovému zápasu. Súčasne netreba zabudnúť ani na tréning špecifických pohybových schopností ako je priestorová orientácia a kinesteticko-diferenciačná schopnosť. Techniky kopov tiež vyžadujú vysokú mieru kĺbovej mobility a rozsahu pohybu, preto je nevyhnutné v tréningu aplikovať veľa špeciálnych strečingových cvičení, nakoľko sa noha pri viacerých kopoch dostáva do fyziologicky neprirodzenej polohy vo veľkej rýchlosti vykonávaného pohybu.

Technická príprava v taekwondo je logicky zameraná na zvládnutie všetkých útočných a obranných techník. Dosiahnutie vysokej úrovne technických zručností a zároveň vysokej úrovne športovej výkonnosti, patrí medzi základné úlohy špecializovaného športového tréningu vrcholových pretekárov v taekwondo. Prínosom našej čiastkovej prieskumnej štúdie je možnosť jej priamej aplikácie v praxi trénermi v technickej a taktickej zložke športovej prípravy. Môže byť zároveň prínosom ja pre pretekárov a reprezentantov SR v ich príprave na vrcholné medzinárodné športové podujatia. Technická príprava je zameraná na stabilizáciu vysokej mieri úrovne technických zručností s využitím individuálnych predpokladov. Problematika športového tréningu pozostáva z viacerých zložiek pričom náš prieskum bol zameraný iba na časť, ktorá v sebe zahŕňa technickú a taktickú prípravu, ktoré významne ovplyvňujú priebeh a konečné výsledky tréningového procesu v taekwondo. Taktická príprava sa realizuje v tesnom spojení s technickou zložkou s cieľom získať výhodu nad súperom, resp. konať v zápase tak, aby výhodu nad nami nezískal súper.

<u>Na základe výsledkov nášho prieskumu môže odporúčať do tréningovej praxe nasledovné:</u>

- ☑ odporúčame, aby sa technike kopu dwi huryo/momdollyo chagi venovala väčšia pozornosť a aby sa jej nácvik realizoval čo najviac variabilným a modelovým spôsobom

- ☑ aplikovať hendikepované zápasy, napríklad s obmedzením používať techniku kopu an chagi len v obrane
- ☑ venovať zvýšenú pozornosť tréningu priestorovej orientácie a kinesteticko-diferenciačným schopnostiam
- ☑ využívať špeciálne strečingové cvičenia, ktoré slúžia na zvládnutie technicky náročného kopu olgul naeryo chagi
- ☑ odporúčame zrealizovať podobnú prieskumnú štúdiu aj v prostredí kategórii žien ako aj v ostatných nižších vekových kategóriách s možnosťou ich vzájomného porovnania

LITERATÚRA

CRUDELLI, Ch. Cesta bojovníka In: Bojová umění a bojové techniky z celého světa. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2011, 360 s. ISBN 978-802-0422-484.

HYBRANT, B., HULINSKÝ, P. Taekwondo WTF metodika nácviku žákovských stupňů: příprava na zkoušky 9. – 1. Kup. Praha: Taekwondo agency s. r. o., 2006, 207 s. ISBN 80-865-8715-0.

KAMPMILLER, T., et al. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, 2012, ISBN 978-80-89257-48-5.

KRAJČOVIČ, Z. Taekwondo 1. Bratislava: CAD PRESS, 2004, 233 s. ISBN 80-88969-19-0.

KUKKIWON W. T. A. /KWTA/. Taekwondo Instructor Course Textbook. Kukkiwon: Kwang Jin Sa, 2011. 237 s.

LEE, K. M., ČESENKOVÁ, L. Taekwondo. České Budějovice: Kopp, 2005, 159 s. ISBN 80-723-2246-X.

LOPEZ, J. Family power the true story of how "the first family of taekwondo" made Olympic history. New York: Celebra, 2009, 262 s. ISBN 978-045-1228-512.

MORAVEC, I. et al. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. 1. vyd. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2007, 240 s. ISBN 9788089075317.

PAVELKA, R., STICH, J. Vývoj bojových sportů. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012, 135 s. ISBN 978-80-246-2018-3.

LAŠ, V. Definice taekwonda. Vladimír Laš: Taekwondo [online]. 2010, [cit. 2018-02-25]. Dostupné: http://vladalas.info/taekwondo/encyklopedie/tkdencyklopedie.aspx?cislo=6

Taekwondo history. World Taekwondo Federation [online]. 2013, [cit. 2018-01-17]. Dostupné: <http://www.worldtaekwondofederation.net/taekwondohistory>

KONTAKT

PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD.
e-mail: miroslav.slizik@umb.sk
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta UMB
Tajovského 40, Banská Bystrica 974 04, Slovenská republika

METÓDY ROZVOJA DISJUNKTÍVNYCH REAKČNO-RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ V KARATE

Ľudovít Benedik , Miroslav Sližik

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

ABSTRAKT

Cieľom štúdie bolo preukázať praktickú využiteľnosť zariadenia vlastnej konštrukcie Attack reaction check, ako metodickej pomôcky pre rozvoj disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností v karate. Výskum sme realizovali v karate klube CMK Banská Bystrica na vybranej vzorke probandov kategórie mladšieho školského veku, s minimálnou dĺžkou športovej praxe dva roky. Na cvičencoch sme aplikovali navrhnutú tréningovú jednotku zameranú na rozvoj reakčno-rýchlostných schopností, súčasťou ktorej bolo i použitie zostrojeného zariadenia. Následne sme zisťovali spätnú väzbu od probandov prostredníctvom vytvorenej ankety. Pre získanie odborného stanoviska trénera, sme v rámci zisťovania spätnej väzby realizovali interview. V závere prezentujeme širšie možnosti využitia zariadenia i ako diagnostického prostriedku pre disjunktívne reakčno-rýchlostné schopnosti, vytvoreného so zámerom obsiahnutia špecifických potrieb športového karate.

Kľúčové slová: športová výkonnosť, rýchlosť reakcie, karate, mladší školský vek.

ABSTRACT

The aim of the study was to prove the practical applicability of the equipment of its own construction Attack reaction check, as the methodological tool for the development of the disjunctive reaction-speed abilities in the karate. The research was realized in the karate club CMK Banská Bystrica on the selected sample of the probands of the younger school age category, with the minimum length of the sport practice of two years. In the research, we applied in the probands the proposed training unit, based on the development of the reaction-speed abilities, including the usage of the built equipment. Subsequently, we investigated the feedback from the probands through the created survey. In order to get the scientific standpoint of the coach, we conducted the interview as the part of the feedback. In conclusion, we present wide

possibilities to use equipment as a diagnostic tool for disjunctive reaction-speed abilities in the karate, created with intent to encompass specific requests of sport karate.
Key words: sport performance, reaction speed, karate, younger school age.

ÚVOD

Športový výkon v karate je podmienený pôsobením vonkajších a vnútorných činiteľov. Faktory, ktoré majú najväčší vplyv označujeme ako limitujúce. Ak sa zameriame na športový zápas (kumite), medzi limitujúce faktory bezprostredne patria: rýchlosť reakcie, výbušná sila dolných a horných končatín a vytrvalosť v rýchlosti. Podiel jednotlivých faktorov predstavuje dynamiku štruktúry športového výkonu (Zemková, 2006). Hlavnou úlohou a zmyslom tréningu v karate, je obsiahnuť komplex kondičných i koordinačných pohybových schopností a dosiahnuť rozvoj aj po psychickej stránke jednotlivca. Športová príprava sa zameriava okrem všestranného rozvoja i na osvojenie základných a špeciálnych zručností. Cieleným pôsobením sa vytvára u cvičencov dynamický stereotyp a osvojené zručnosti aplikujú do zložitejších pohybových systémov a štruktúr (Sližik, 2003). Športová príprava zahrňuje ročný tréningový cyklus ktorý sa rozdeľuje na prípravné, súťažne a prechodné obdobie. Cyklus otvára prípravné obdobie, v ktorom sa zameriavame na rozvoj spomenutých parametrov, ako i rozvoj limitujúcich faktorov (Longa, Sližik, Zemková 2006, In Zemková 2006).

Zemková (2011), zaraďuje reakčnú schopnosť ako jeden z najpodstatnejších limitujúcich faktorov športového výkonu v kumite, preto je nutné venovať mu osobitú pozornosť. Možno ju definovať ako čas, ktorý uplynie od spracovania podnetu po ukončenie svalovej práce. Rozoznávame jednoduchú motorickú reakciu, kde reakčná činnosť prebieha naučenou krátkodobou aktivitou na vopred známy podnet, ktorý môže byť optický, akustický alebo dotykový. Okrem toho poznáme zložitú motorickú reakciu kde je podstatou odpoveď požadovanou činnosťou v čo najkratšom čase, pri viacerých možnostiach riešenia (Belej, Junger, 2006). Zemková (2011), nazýva tento typ reakcie ako disjunktívna reakčno–rýchlostná schopnosť pozostávajúca zo senzorickej, rozhodovacej a motorickej zložky. Po odznení podnetu, ešte pred uskutočnením samotnej pohybovej reakcie nastáva analýza a spracovanie informácií. V športovom zápase v karate, pri neustálej zmene bojových podmienok a striedaniu útočných či obranných situácií je nutné, aby bol karatista schopný posúdiť okolité dianie, vedel ho správne vyhodnotiť a následne vybrať vhodnú reakciu z repertoára nadobudnutých špeciálnych zručností príslušných pre karate. Dôležitú úlohu pri tom zohráva i schopnosť anticipácie - odhadnutie trajektórie pohybu telesa či súpera, prípadne jeho zamýšľanej činnosti,

ktorú môže skúsený pretekár svojou aktivitou narušiť a získať tak výhodu. Rýchlosť výberovej reakcie v športovom zápase je teda podmienená i mierou nadobudnutých skúseností, zložitosťou vykonanej techniky reakcie, prípadne kombinácie viacerých techník a úrovňou špeciálnych zručností v karate ktorými disponuje cvičenec. Podľa Vanderku a Longovej (2012), disjunktívna reakčná schopnosť ako limitujúci faktor výkonu v karate je podmieňovaná parametrami výbušnej sily. Preto je nutné pristupovať ku športovej príprave v karate s harmonickým, systematickým a komplexným prístupom rozvoja pohybových schopností. V tejto súvislosti sa môžeme stretnúť s pojmom agilita, respektíve reaktívna agilita, čo znamená zmenu smeru alebo rýchlosti pohybu na základe vonkajšieho stimulu. Jej úroveň v sebe združuje schopnosť dynamickej rovnováhy a sily, rýchlostné schopnosti a ostatné druhy koordinačných schopností. Najpodstatnejšiu zložku tvorí reakcia a rozhodovacie procesy (Vasiľovský, Šimonek, 2016). Existuje viacero všeobecných metód zameraných na rozvoj reakčno-rýchlostných schopností, kde sa využívajú rôzne prostriedky vrátane lôpt, tenisových loptičiek, reakčných loptičiek a podobne. Z hľadiska správnej metodiky sa odporúča vykonávať najprv cvičenia kde jednotlivec pracuje samostatne (sám si reguluje podmienky) a následne v spolupráci s väčším počtom účastníkov (Lednický, 2005). Všeobecne dostupné a známe metódy je možné v praxi prispôsobiť špecifickým požiadavkám a zámerom z hľadiska bližšie špecifikovaného cieľa v tréningovom procese karate.

V praxi sa používajú zariadenia ktoré možno využiť v úpolových športoch ale i ich špecifikácia nie je priamo určená. Preto prichádzame s nami navrhnutým zariadením zodpovedajúcim priamym potrebám športového karate. Prístroj je konštruovaný tak, aby spĺňal špecifické požiadavky a čo najviac sa približoval podmienkam športového zápasu v karate. Obsahuje viacero možností využitia v tréningovom procese, ktoré prinášajú vysoký stupeň motivácie. Z dôvodu možnosti najefektívnejšieho rozvoja pohybových schopností i zručností a obsiahnutie senzitívnych období je najvhodnejšie pracovať s cvičencami prislúchajúcimi do kategórie mladšieho školského veku (6/7 až 10/12 rokov). Dochádza k zlepšovaniu silových i rýchlostných schopností a je vhodné rozvíjať tiež vytrvalosť (Perič a kol., 2008). Podľa Chovanovej, Majherovej (2013), koordinačné schopnosti je najefektívnejšie rozvíjať od siedmeho do dvanásteho roku života a ich nadobudnutá úroveň neklesá, naopak možno ich ďalej rozvíjať. Reakčná schopnosť je do značnej miery geneticky podmienená, no tréningovým procesom ju možno zlepšiť o desať až dvadsaťpäť percent. Za senzitívne obdobie pre jej najefektívnejší rozvoj považujeme vek od ôsmeho do jedenásteho roku života. Vzhľadom k drobným rozdielom v motorickej výkonnosti medzi pohlaviami v tomto veku, je možná

účinná a praktická realizácia aktivít s totožným zameraním. Rozvoj koordinačných schopností je prirodzený, pretože deti prostredníctvom aktívneho pohybu vykonávajú lokomočné i nelokomočné činnosti (Čillík, Kremnický, Kollár, Mandzáková a kol., 2015).

METODIKA

Cieľom štúdie bolo preukázať využiteľnosť zariadenia Attack reaction check, ako prostriedku na rozvoj reakčno-rýchlostných schopností v karate u cvičencov kategórie mladšieho školského veku. Výskumný súbor tvorili cvičenci karate klubu CMK Banská Bystrica v počte 14, chlapcov 9, dievčat 5, ktorí absolvujú športovú prípravu pod vedením skúseného trénera. Cvičenci sa aktívne zúčastňujú na súťažiach. Ako kritérium sme si okrem zaradenia do prislúchajúcej vekovej kategórie zvolili minimálnu dĺžku absolvovania športovej prípravy karate na dva roky, z dôvodu predpokladu že cvičenci dosiahli požadovanú úroveň špeciálnych zručností v karate.

Na probandov sme aplikovali v rámci využitia metódy pedagogického terénneho jednofaktorového experimentu, navrhnutú tréningovú jednotku (experimentálny činiteľ) zameranú na rozvoj reakčno-rýchlostných schopností, pričom hlavnú časť tvorilo kruhové cvičenie, kde boli realizované vybrané cvičenia v časovom intervale 120 s. Po 60 s. nastala zmena úloh cvičencov na každom stanovišti. Časový interval na prechod k ďalšiemu cvičeniu bol 10 sek.

Cvičenie č. 1 zachytávanie padajúcej tenisovej loptičky (Cvičenci vo dvojici stoja oproti sebe. Jeden z dvojice má v dlaniach predpažených paží tenisové loptičky a podľa svojho uváženia prerušuje úchop jednej z loptičiek. Úlohou probanda je zachytiť loptičku pred dopadom na podložku. Východisková poloha paží druhého cvičenca je za chrbtom).

Cvičenie č. 2 reakcia na dotykový podnet (Cvičenci stoja za sebou prvý je v bojovom postoji, druhý dáva signály dotykom zozadu na príslušnú pažu prípadne DK. Reakcia paží spočíva v údere kizami cuki/gjaku cuki v závislosti od postavenia garde. Reakcia DK je formou oblúkového kopu mawashi geri. Ak prvý cvičenec pocíti viacero dotykov, realizuje techniky v príslušnom poradí. Cvičenie vykonávame na mieste).

Cvičenie č. 3 zariadenie Attack reakcion check (Zariadenie je zapojené s dvoma koncovými spínačmi - dve lapy jedna modrej druhá červenej farby. Dvaja cvičenci stoja každý oproti jednej lape. Examinátor ovláda svetelnú signalizáciu, pričom cvičenci reagujú keď sa rozsvieti farba zhodná s lapou akú majú pred sebou. Reakcia formou úderu gjaku cuki).

Cvičenie č. 4 reakčná loptička (Cvičenci stoja oproti, vo vzdialenosti 1 meter od seba. Jeden z cvičencov má reakčnú loptičku ktorú drží v paži upaženej povyše. Loptičku púšťa (nehádže) podľa svojho uváženia. Úlohou druhého cvičenca je ju po jednom odraze od podložky uchopiť). **Cvičenie č. 5 údery do dlaní** (cvičenci sú vo dvojiciach, oproti sebe v bojovom postoji zrkadlovo. Jeden z dvojice má otvorené dlane a ukazuje druhému z dvojice cieľ do ktorého sa on snaží umiestniť úder. Reakcia prednou pažou je úderom kizami cuki, zadnou pažou – gjaku cuki. Štartér ukazuje vždy iba jednou pažou (reakcia jeden úder). Cvičenci sú od seba vzdialení jeden meter. Proband musí po objavení cieľa skrátiť i vzdialenosť a po vykonaní reakcie sa vracia do východiskovej pozície).

Popis zariadenia Attack reaction check.

Obr. 1 modul časomiery

Vyhotovené zariadenie pozostáva z viacerých konštrukčných častí. Jeho nosným prvkom je časomerný modul s prehľadným sedem segmentovým C – MOS displejom, ktorý zaznamenáva reakčný čas s presnosťou na stotiny sekundy. Jednotlivé časové jednotky sú od seba oddelené dvojicou červených LED diód. Časomieru možno ľubovoľne zastaviť a vynulovať, alebo pokračovať v meraní bez toho aby sa zmazali doposiaľ namerané hodnoty. Výhodou modulu je, že dokáže pracovať samostatne bez pripojenia do elektrickej siete. Disponuje vstavaným 12 V akumulátorom. Na zadnej strane modulu je centrálny vypínač, poistka pre prúdovú ochranu zariadenia, vstup pre externý zdroj nabíjania akumulátora, výstupy pre moduly koncového spínača a modulov signalizácie a ovládania. Uvedené moduly sa pripájajú prostredníctvom samo zaisťovacích konektorov.

Obr. 2 ovládací modul

Veľmi dôležitou časťou je ovládací modul, ktorý spúšťa akustický/optický signál a zároveň štartuje časomieru. Obsahuje farebné tlačidlá ktoré rozsvecujú signalizačné LED diódy: červenej, modrej a zelenej farby. Pre vyššiu variabilitu zariadenia je tu možnosť zapnutia/vypnutia štartovacieho okruhu červenej alebo modrej LED diódy. To znamená že po zatlačení aretovaného tlačidla bielej farby nad príslušnou LED diódou, sa odpojí spustenie časomiery, svetelná signalizácia však zostáva pripojená. Po opätovnom zatlačení bieleho tlačidla bude

príslušné tlačidlo opäť spúšťať svetelnú signalizáciu a časomieru súčasne. Zelené tlačidlo slúži iba na zmýlenie cvičenca – nespúšťa časomieru ale iba svetelnú signalizáciu. Čiernym tlačidlom sa časomiera vynuluje.

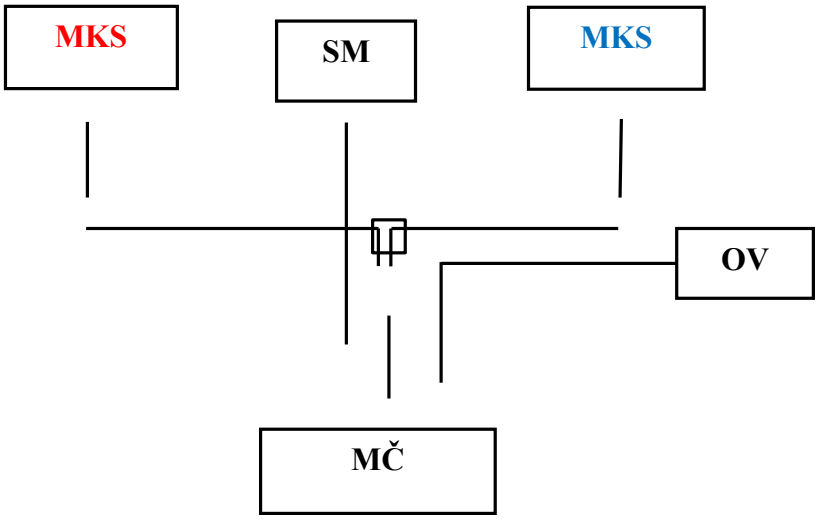
Obr. 3 signalizačný modul

Akustický signál vydáva piezoelektrický menič o hlasitosti 95 dB, ktorý je uložený v ďalšom module s možnosťou externého upevnenia. Modul obsahuje prepínač, ktorým možno zariadenie prepínať z polohy „akustic“ (proband reaguje na zvukový podnet) do polohy „optic“, kde prebieha reakcia na svetelné signály vysoko svietivých bodových LED diód, umiestnených v spodnej časti modulu, v totožnom rozmiestnení ako majú farebné tlačidlá na ovládacom module.

Obr. 4 modul koncového spínača

Ďalším modulom je koncový spínač s možnosťou externého upevnenia. Spínač je konštruovaný na bezproblémové nasadenie lapy, do ktorej proband udiera a tým zastavuje časomieru. Pre vyššiu mieru využiteľnosti zariadenia možno použiť paralelný rozbočovač a pripojiť dva koncové spínače. Na jednotlivých spínačoch sú lapy čevenej a modrej farby. Z hľadiska variability môže byt koncový spínač s lapou nahradený ručným vypínačom, čo prináša ďalšie možnosti práce so zariadením.

Pri výskume sme pracovali s nasledujúcim prepojením modulov:



Obr. 5 bloková schéma zapojenia zariadenia s dvoma lapami

Vysvetlivky: MČ – modul časomiery, OV – ovládací modul, SM – signalizačný modul, MKS – modul koncového spínača.

Pre získanie údajov spätnej väzby sme použili metódy ankety a interview. Použitie metódy ankety sme zvolili z dôvodu oslovenia určitej konkrétnej cieľovej skupiny respondentov za jasným účelom zisku spätnej väzby na experimentálny podnet. Nami zostavená anketa pozostávala zo štyroch zatvorených otázok. V prvých dvoch otázkach mohli respondenti odpovedať označením čísla na škále sématického diferenciálu, kde 1 určovala najpozitívnejší charakter odpovede a 10 najnegatívnejší. V tretej otázke priradili cvičenci čísla ku jednotlivým cvičeniam od 1 do 5 podľa obľúbenosti cvičení. V poslednej otázke si mohli vybrať z odpovedí Áno/Nie. Odpoveď mali označiť formou „X“ (krížikom).

Použité otázky:

Ako si sa cítil pred začatím tréningu?

Ako sa ti páčil tréning?

Zoraď cvičenia z hlavnej časti tréningu podľa toho ako sa ti páčili.

Chcel by si absolvovať takýto tréning ešte raz?

Pri vyhodnocovaní ankety sme sa vzhľadom na úzku a špecifickú výskumnú vzorku zamerali na vyhodnocovanie každej položky osobitne, podľa počtu respondentov. Výsledky sme vyhodnotili jednotlivo, z dôvodu zámeru získania spätnej väzby na konkrétny rad experimentálnych podnetov. Pri otázke, kde mali cvičenci určiť poradie cvičení, sme pri vyhodnocovaní aplikovali Friedmanov neparametrický test.

Metódu interview sme zvolili z dôvodu jej viacerých výhod, ktoré ponúka. Zaraďujeme sem: okamžité získanie spätnej väzby, malú časovú náročnosť a autenticitu. V našom prípade bolo realizované individuálne štruktúrované interview, v ktorom sme položili vopred pripravené otvorené otázky trénerovi, so snahou o jeho subjektívne zhodnotenie práce cvičencov a ich aktivity počas tréningovej jednotky. Zaujímal nás tiež jeho pohľad na využiteľnosť zariadenia Attack reaction check ako prostriedok rozvoja reakčno-rýchlostných schopností.

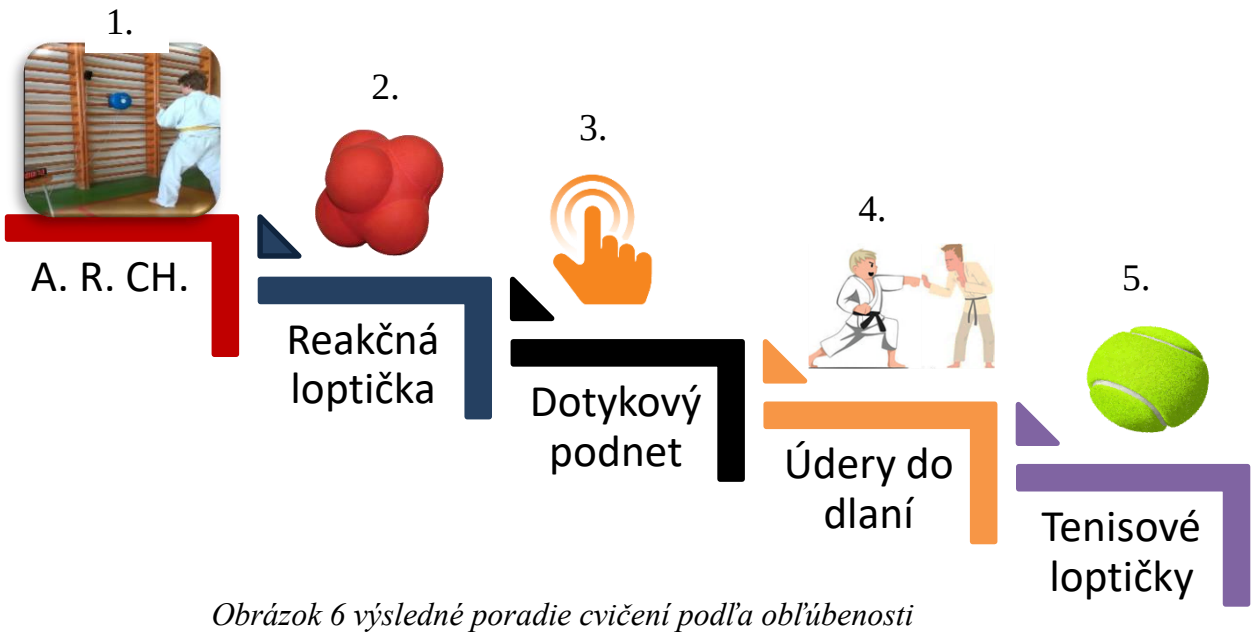
Pri vyhodnocovaní interview sme zvolili metódu obsahovej analýzy. Po digitálnom zaznamenaní interview sme vytvorili prepis. Analýze sme podrobili celkový prepis textu a významové jednotky sme si zvolili jednotlivé otázky interview, kde každá skúmala osobitú hodnotu spätnej väzby ktorú sme prostredníctvom interview zisťovali.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky výskumu zahrňujú vyhodnotenie ankety, ktorú vyplnili všetci cvičenci výskumného súboru po skončení tréningovej jednotky, a interview s trénerom, ktoré sme vyhodnotili osobitne. Získanie výsledných hodnôt spätnej väzby je v súlade so splnením cieľa našej práce. V prvej otázke ankety, kde sme zisťovali ako sa cvičenci cítili pred začatím tréningovej jednotky, označili piati možnosť 1, šiesti možnosť 2, jeden možnosť 3 a dvaja možnosť 4, z čoho môžeme vyvodiť že priemerný stav cvičencov pred tréningovou jednotkou bol na úrovni 2 z 10 stupňovej škály, pričom 1 značí že sa cítili veľmi dobre a 10 veľmi zle.

V druhej otázke sme v škále rovnakého typu chceli vedieť, ako sa tréningová jednotka cvičencom páčila. Dvanásti označili na škále možnosť 1 a dvaja možnosť 2, čo značí že výsledná spätná väzba na tréningovú jednotku bola pozitívna, s výslednou hodnotou 1. Vzhľadom na fakt, že sme sa v minulosti nezúčastnili tréningových jednotiek v tomto karate klube a nepoznali sme zaužívaný tréningový systém, je i pre nás pozitívna spätná väzba motivujúca pre ďalšie trénerské pôsobenie v budúcnosti.

V tretej otázke mali probandi zoradiť cvičenia z hlavnej časti tréningovej jednotky podľa toho, ako sa im páčili (1 najviac sa mi páčilo – 5 najmenej). Výsledné poradie je nasledovné:



Obrázok 6 výsledné poradie cvičení podľa obľúbenosti

V štvrtej otázke sme zisťovali či by chceli cvičenci absolvovať takúto tréningovú jednotku znova. U všetkých sme zaznamenali kladnú odpoveď „Áno“, čo potvrdzuje celkovú pozitívnu spätnú väzbu, nie len na realizované cvičenia v hlavne j časti, ale i na vhodný spôsob motivácie

a vedenia ktorý sme sa snažili prezentovať počas celej tréningovej jednotky formou, ktorá dokázala cvičencov zaujať a ktorú predovšetkým vníma ju ako hru.

Pre získanie spätnej väzby i zo strany trénera sme realizovali interview s trénerom, ktorý vykonáva s cvičencami športovú prípravu a zúčastňuje sa na súťažiach ako coach, kedy poskytuje odborné technické, taktické rady a psychickú podporu cvičencom. V nasledujúcich odpovediach na otázky interview poukazujeme na jeho spätnú väzbu.

<u>Otázka:</u> Ako hodnotíte aktivitu cvičencov počas hlavnej časti tréningovej jednotky?

Odpoveď: *„Ja si myslím že ich to zaujalo, že sú to predsa malé deti a majú radi keď príde nejaká zmena a niečo nové, ale je to presne v tom duchu čo s nimi trénujeme. Aby vedeli zareagovať čo najrýchlejšie a aby si vedeli vybrať správnu reakciu, ktorá by bola rýchla a presná.“*

<u>Otázka:</u> Ktoré cvičenie podľa Vás cvičencov najviac zaujalo?

Odpoveď: „*Najviac ich zaujala tá elektronická „lapa“, zariadenie. Určite to. Ešte s niečím podobným nepracovali a do ich reakcií dali naozaj všetko a bolo vidieť že ich to bavilo.“*

<u>Otázka:</u> Zaznamenali ste u cvičencov vyššiu koncentráciu a pozornosť počas tréningovej jednotky zameranej na rozvoj reakčno-rýchlostných schopností v porovnaní s tréningovou jednotkou iného zamerania?

Odpoveď: „*Myslím si, že boli viac zaujatí a namotivovaní ako keď s nimi robíme veci čo už poznajú. Priniesol si niečo nové, aj lapu aj cvičenia ktoré ja tak často nevyužívam, lebo pracujeme väčšinou priamo so súperom. A druhá vec je že ak by to už poznali a robili povedzme dva mesiace, tak by možno že trvalo chvíľu kým by u nich nabehlo to nadšenie.“*

<u>Otázka:</u> Aký máte názor na použitie zariadenia ako prostriedku rozvoja reakčno-rýchlostných schopností v karate?

Odpoveď: *„Ono to zobjektivizuje výsledok ich reakcie. Ale na druhej strane vieme, že karate nie je len o číslach. Niekedy aj pomalšie dieťa dosahuje výsledky. Vie si načasovať úder. Reakčná rýchlosť je jeden z parametrov. Ja ako tréner im vysvetlím že reakcia je veľmi dôležitá a pracujeme na nej, ale viem že nie vždy je priamou zárukou úspechu. Je tu predpoklad že u týchto detí je dobrá reakčná rýchlosť, aj kvôli tomu že zostali pri karate a že majú určité vrodené predispozície ktoré rozvíjame.“*

<u>Otázka:</u> Viete si predstaviť že by ste zaradili toto zariadenie do svojho konceptu tréningového procesu?

Odpoveď: *„No jasne. Na rozvoj reakčnej rýchlosti určite. Páčilo sa mi, že zariadenia má viacero možností kde si vieme určiť reakciu, napríklad namiesto modrého svetielka by sme*

zaradili blok a na červenú úder. Dá sa s tým namodelovať veľa situácií a postaviť na tom celý tréning. Tých možností je veľa čiže určite áno.“

Tréner priaznivo zhodnotil zameranie tréningovej jednotky, a tiež výber cvičení v jej hlavnej časti. Vyzdvihol zreteľnú motiváciu cvičencov pri práci so zariadením a zvolenú metódu rozvoja reakčno-rýchlostných schopností, ktorú cvičenci vnímali ako zábavu. Zdôraznil fakt, že reakčná rýchlosť je jedným z parametrov tvoriacich zložitý komplex štruktúry športového výkonu v karate, a že pri jej rozvoji je potrebné nadviazať na vrodené predpoklady, ktorými disponujú cvičenci, a ktoré sú trénovateľné špecializovaným tréningovým pôsobením. Konštatoval prínos zariadenia pre trénerskú prax v rámci rozvoja reakčno-rýchlostných schopností karatistov. Upozornil na možnosti ako sa dá so zariadením pracovať a navrhnúť modelové situácie podľa konkrétneho zámeru či požiadavky. Práca so zariadením Attack reactioch check, za podmienok aké prezentujeme v práci bola podľa neho efektívna, účelná a zábavná pre cvičencov. Jednotlivé hodnoty spätnej väzby na ktoré sme poukázali konkrétnymi otázkami interview, prinášajú stanovisko trénera karate klubu CMK Banská Bystrica, ktorého členovia dosahujú významné úspechy na pôde európskych i celosvetových súťažiach v kumite. Dôkaz že využitie zariadenia v jeho koncepcii športovej prípravy je reálne, umocňuje potenciál prístroja a jeho širšie uplatnenie pri špecializovanom tréningovom pôsobení, s perspektívou vyvolania pozitívnych zmien v úrovni reakčných schopností v karate.

ZÁVER

Predložená práca skúmala špecifickú využiteľnosť vytvoreného zariadenia Attack reaction check. V praxi sa stretávame so zariadeniami, ktoré možno použiť i v tréningovom procese v karate, absentuje u nich potrebná špecifikácia a mnohokrát i mechanická odolnosť. Preto sme navrhnuté zariadenie skonštruovali so snahou obsiahnuť čo najväčší komplex špecifických potrieb pre karate. Zariadenie klasifikujeme ako metodicko-diagnostickú pomôcku, ktorá okrem iného disponuje praktickými výhodami, ako je možnosť umiestnenia signalizačného modulu do priameho zorného poľa testovaného, kde ponúka viacero druhov stimulov, okrem farebných optických i akustické podnety. Výhodou je, že zariadenie je prenosné a vieme s ním pracovať mimo laboratória, dokonca bez prístupu k elektrickej sieti. Z pohľadu metodiky dokážeme namodelovať situácie, ktoré vyžadujú adekvátnu náročnosť reakcií, ktoré sa vo veľkej miere približujú k situáciám v športovom zápase. Ako tento výskum ukázal, zariadenie možno použiť ako prostriedok rozvoja disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností v karate, za prezentovaných podmienok. Jeho efektivita a atraktivita sa nám potvrdila po

nadobudnutí pozitívnej spätnej väzby jednak od cvičencov, kde v ankete označili cvičenie na zariadení na prvom mieste z pomedzi absolvovaných cvičení i od trénera, ktorý pri interview zhodnotil pozitíva zariadenia a jeho využitie v tréningovom procese.

Domnievame sa, že zariadenie je vhodným prostriedkom na rozvoj ale i diagnostiku disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností v karate. Pri diagnostike možno pracovať s jedným alebo dvoma probandmi. Je tu možnosť reakcie na akustický podnet či optické podnety červenej alebo modrej farby, pričom signalizačný modul obsahuje i možnosť zelenej svetelnej signalizácie ktorá slúži na zmýlenie cvičenca pri jeho testovaní. Variabilitu zariadenia Attack reaction check potvrdzuje možnosť pracovať s rôznym zapojením koncových spínačov ktorými sa zastavuje časomiera. Za výhodu pokladáme i manuálne generovanie štartových impulzov ktoré realizuje examinátor, čím sa približujeme reakciám na reálneho súpera v športovom zápase. Zariadenie poskytuje okamžitú spätnú väzbu cvičencovi i trénerovi, čím slúži aj ako motivačný činiteľ v tréningovom procese. Po výmene koncového spínača s lapou za ručný vypínač možno trénovať i disciplínu karate agility. Odštartujeme súťažiaceho akustickým podnetom a on sám si po prekonaní vytýčenej dráhy zastavuje časomieru. Vykonávaním modelových situácií v rámci tréningového procesu a tiež tréningového súťaženia v zmysle karate agility u mladších cvičencov ktorí sa doposiaľ aktívne nezúčastňovali na súťažiach, môže prispieť k rozvoju súťaživosti a odbúravaniu psychologických bariér ktoré môžu vznikať pred súťažným stretom na reálnych pretekoch. Našou snahou je udržať proces športovej prípravy stále efektívny, dynamický a zaujímavý ako pre cvičencov, tak pre trénerov a priniesť do praxe nové metódy i s použitím elektronických zariadení s reálnou výpovednou hodnotou a okamžitou spätnou väzbou.

LITERATÚRA

BELEJ, M. & JUNGER, J. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. 1. vyd. Prešov: Fakulta športu Prešovskej Univerzity v Prešove, 2006. 177 s. ISBN 80 – 8068 – 500 – 2.

ČILLÍK, I. & KREMNICKÝ, J. & KOLLÁR, R. & MANDZÁKOVÁ, M. a kol. 2015. *Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov 4. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2013/2014.* 1. vyd. Banská Bystrica: Belianum, Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Filozofická fakulta, Banská Bystrica, 2015. 94 s. ISBN 978 – 80 – 557 – 0904 – 8.

CHOVANOVÁ, E. & MAJHEROVÁ, M. 2013. *Účinnosť netradičných pohybových a športových hier na rozvoj koordinačných schopností žiakov školského veku*. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2013. 138 s. ISBN 978 – 80 – 555 – 1025 – 5.

LEDNICKÝ, A. 2005. *KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI charakteristika, rozvoj, diagnostika*. 1. vyd. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport Bratislava, 2005. 86 s. ISBN 80 – 89075 – 26 – 6.

PERIČ, T. a kol. 2008. *Sportovní příprava dětí.* 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. 192 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 2643 – 4.

SLIŽIK, M. 2003. *Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu Brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku*. In Studia Kinantropologica, ISSN 1213 – 2101, 2003, vol. IV, No. 2, s. 89 – 93.

VANDERKA, M & LONGOVÁ, K. 2012. Kondičné schopnosti v štruktúre limitujúcich ukazovateľov výkonu karatistov. In *Studia sportiva*. ISSN 1802 – 7679, 2012, vol.6, č.1, s. 17 – 28.

VASIĽOVSKÝ, I. & ŠIMONEK, J. 2016. *Bežecká a reaktívna agilita a ich testovanie*. In Športový edukátor. ISSN 1337 – 7809, 2016, roč. VIII, č. 1, s. 3 – 11

ZEMKOVÁ, E. 2011. *Fyziologické základy senzomotoriky*. 1. vyd. Bratislava: ICM Agency Mlynarovičová 5, Bratislava, 2011. 96 s. ISBN 978 – 80 – 89257 – 39 – 3.

ZEMKOVÁ, E., & SLIŽIK, M., & LONGA, J., MIKLOVIČ, P., et al. 2006. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Univerzita Komenského.

KONTAKT

Mgr. Ľudovít Benedik
e-mail: ludovit.benedik@umb.sk
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta UMB
Tajovského 40, Banská Bystrica 974 04, Slovenská republika

PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD.
e-mail: miroslav.slizik@umb.sk
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta UMB
Tajovského 40, Banská Bystrica 974 04, Slovenská republika

ÚROVEŇ VYBRANÝCH KONDIČNÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAČOK S ROZŠÍRENOU DOTÁCIOU TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE V BANSKOBYSTRICKOM REGIÓNE

Michaela Slováková

Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Autorka predloženej štúdie prezentujú čiastkové výsledky výskumu zameraného na sledovanie zmien úrovne pohybových schopnosti dosiahnuté vplyvom intervenčného pohybového programu BUBO u žiakov sekundárneho vzdelávania. Výskumnú vzorku tvorili žiačky druhého stupňa základnej školy, s rozšírenou dotáciou povinných hodín telesnej a športovej výchovy o jednu hodinu, ktoré v školskom roku 2016/2017navštevovali štvrtý a v roku 2017/2018 piaty ročník. Hlavná použitá výskumná metóda bola jednoskupinový pedagogický experiment, pričom experimentálny činiteľ predstavoval pohybový program BUBO s obsahom zdravotne orientovanými cvičeniami zaradený do obsahu telesnej výchovy v súlade s ISCED. Bol zaradený do vyučovacieho procesu na hodinách telesnej a športovej výchovy na základnej škole v časovej dotácii 15 minút tri krát do týždňa. Vstupnú a výstupnú úroveň sledovaných pohybových schopností sme diagnostikovali pomocou vybraných testov z batérie Eurofit. Získané údaje boli spracované a vyhodnotené štatisticky. Na základe získaných rezultátov môžeme konštatovať, že vplyvom intervenčného pohybového programu a obsahu telesnej a športovej výchovy došlo k rozvoju úrovni testovaných pohybových schopností skúmaného súboru.

Kľúčové slová: pohybové schopnosti, telesná a športová výchova, intervenčný pohybový program, starší školský vek

ABSTRACT

The author of the paper presents partial results of research aimed at monitoring changes in the level of physical ability achieved by the BUBO intervention program in secondary school pupils. The research sample consisted of pupils of the second grade of elementary school with an extended subsidy of compulsory hours of physical and sports education for one hour, which in the school year 2016/2017 visited the fourth and in 2017/2018 the fifth class. The main research method used was a one-group pedagogical experiment, with the experimental factor

representing the BUBO movement program with the content of health-oriented exercises included in the content of physical education in accordance with ISCED. He was included in the teaching process in physical and sports education at primary school in a time subsidy of 15 minutes three times a week. The entry testing and output testing monitored physical abilities were diagnosed using selected Eurofit battery tests. The data obtained were processed and evaluated statistically. On the basis of the results obtained, we can state that the level of the tested physical abilities of the examined set has developed as a result of the interventional physical program and the content of physical and sports education.
Keywords: physical abilities, physical and sport education, intervention motion program BUBO, the youngsters

ÚVOD

Udržanie dobrého zdravotného stavu, telesnej i duševnej kondície a v konečnom dôsledku dobrej všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov primárnej edukácie s verejne známou klesajúcou pohybovou aktivitou, je súčasťou problematiky školského vzdelávania v predmete telesná a športová výchova. Učiteľ je tak konfrontovaný s reálnou skutočnosťou a potrebou detí hýbať sa, či utvoriť už v detskom veku návyk k celoživotnej pohybovej angažovanosti. V súvislosti s uvedeným sa v edukačnom procese telesnej a športovej výchovy na základných školách stretávame s implementáciou rôznorodých pohybových programov zacielených na motiváciu žiakov k pohybovej aktivite a zároveň na zvýšenie všeobecnej pohybovej výkonnosti, či rozvíjania pohybových schopností. Taktiež vnímame záujem o zaradenie efektívnych intervenčných pohybových programov v celosvetovom meradle. Vznikajú tak nové intervenčné pohybové programy zamerané na zvýšenie úrovne pohybových schopností, pričom množstvo autorov sleduje ich vplyv a zdôrazňuje potrebu kvalitne riadeného telovýchovného procesu na školách. Napríklad Debra a kol. (2011) v spolupráci so zdravotníkmi a pedagógmi dotknutých škôl prezentujú dosiahnuté výsledky o vplyve intervenčného pohybového programu s názvom „PA TAKE 10!“, a zdôrazňujú vzťah medzi pohybovou aktivitou a schopnosťou detí základných škôl dosiahnuť želané študijné výsledky. Dosiahnuté výsledky dokumentujú, že zúčastnení žiaci, dosiahli vyššiu úroveň pohybovej aktivity, čas potrebný na štúdium sa skrátil a vzdelávacie výsledky v oblasti čítania, matematiky a pravopis boli pozitívne ovplyvnené ($p < 0,01$). Podobne Donelly et.al. (2009) dospeli k záveru, že školy realizujúce pohybový program dosiahli lepšie výsledky v skóre dennej pohybovej aktivity a akademických úspechov. Program „Daily Physical Activity in School“

poskytuje príležitosť zúčastniť sa všetkým žiakom, vrátane žiakov so špeciálnymi vzdelávacími potrebami, minimálne na dvadsiatich minútach trvalej strednej až intenzívnej pohybovej aktivite každý vyučovací deň v priebehu celého vzdelávacieho procesu (www. edu.gov.on.ca). Autori Demetriou - Höner (2012) sa venovali intervenčnej pohybovej aktivite v školách, kde zaznamenali pozitívne zmeny v úrovni pohybovej výkonnosti, pohybovej aktivity a tiež vedomostí o pohybových aktivitách. V Českej republike bolo zrealizovaných množstvo projektov na podporu zvýšenia pohybovej aktivity a zdravia žiakov základných škôl. Jedným z nich je projekt „Hej bejse! Nedej se!", ktorého účinnosť potvrdzujú vo svojej publikácii Gajdošová - Košťálová (2006). Podobne Jonášová - Michálková - Mužík (2006) venovali svoju pozornosť projektom „Ve škole v pohybu", „Učení v pohybu" a „Celý den v pohybu", ktorých súčasťou bol kinestetický spôsob vyučovania. Na Slovensku navrhovali pohybové programy zamerané na zvýšenie objemu pohybovej aktivity žiakov, na ovplyvňovanie pohybových návykov a odstraňovanie svalovej nerovnováhy autori Novotná et al. (2009). Jednotlivé pohybové programy koncipovali na implementáciu do základných škôl, ale aj vo voľnom čase. Jedným z intervenčných pohybových programov je aj BUBO, ktorého hlavná myšlienka je hravým spôsobom rozvíjať u detí kondičné a koordinačné pohybové schopnosti prostredníctvo prostriedkov gymnastiky, atletiky a prostredníctvom loptových hier. Vplyv pohybového programu BUBO na rozvoj pohybových schopností žiakov dokumentujú Krška-Hubinák-Novotná (2010), ale aj Krull - Novotná (2015), Mandzák-Slováková-Krull (2018).

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť a porovnať úroveň vybraných kondičných schopností žiačok štvrtého a piateho ročníka v školských rokoch 2016/2017 a 2017/2018, ktorí v rámci inovovaného projektu mali navýšenú dotáciu hodín predmetu telesnej a športovej výchovy s obsahom zdravotne orientovaných cvičení.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorili žiačky základnej školy v Ružomberku, ktorá je od roku 2013 zapojená do experimentálneho výskumného projektu, so snahou zdokumentovať vplyv aplikovaného intervenčného pohybového programu BUBO so zdravotne orientovanými cvičeniami do hodín povinnej telesnej a športovej výchovy. Uvedený program bol realizovaný 24 týždňov v rozsahu troch vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy v každom

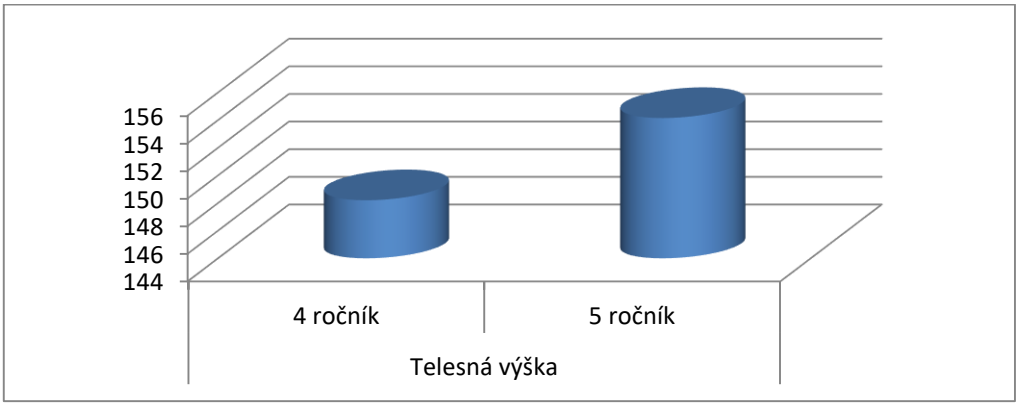
školskom roku. Hlavná časť hodín telesnej a športovej výchovy v nižšej sekundárnej edukácií obsahovala dve časti. Prvú časť tvoril obsahovo štandardný program. V druhej časti bol implementovaný pohybový programu BUBO v priemernom rozsahu 8 minút, zameraný na rozvoj kondičných a koordinačných pohybových schopností rôznymi hrami, cvičeniami a súťažami. Okrem toho sú do obsahu zaraďované cvičenia zamerané na posilnenie vnútorného stabilizačného systému, flexibility, rovnováhy. Na cvičenia s obsahom intervenčného pohybového programu boli použité: kužele, gymnastické kruhy, steppery, karimatky, paličky, rebríky, lopty, prekážky. Nakoľko sa uvedený program realizuje dlhodobo, pre potreby nášho výskumu sme zvolili vzorku dievčat (n=15), ktoré boli testované na začiatku a na konci školského roku 2016/2017. Pre porovnanie sme si zvolili rovnaký súbor žiačok, testovaný v školskom roku 2017/2018 zhodnou metodikou, pričom sledujeme longitudinálne zmeny. V úvode sledovaného obdobia sme presne stanovili podmienky priebehu a organizácie programu na hodinách telesnej a športovej výchovy. Vstupné aj výstupné testovanie súboru bolo realizované pracovníkmi KTVŠ UMB v Banskej Bystrici. Z hľadiska množstva získaných dát a obmedzeného rozsahu, prezentujeme len čiastkové výsledky. Výbušnú silu dolných končatín sme diagnostikovali testom skok do diaľky z miesta a bežeckú rýchlosť so zmenami smeru sme hodnotili testom člnkový beh 4x10 m (EUROFIT). Následne sme získané údaje štatisticky spracovali a vyhodnotili. V rámci opisných charakteristík deskriptívnej štatistiky sme v práci použili z mier polohy aritmetický priemer (x) a smerodajnú (štandardnú) odchýlku (SD). Normalita rozloženia dát bola vo všetkých štatistických analýzach overená Shapiro-Wilkovým testom. Na zistenie signifikantnosti rozdielov skúmaných ukazovateľov medzi vstupnými a výstupnými meraniami bol použitý párový t-test. V prípade zamietnutia normality rozloženia dát pre nezávislé výbery Man –Whitneyho U test. Pravdepodobnosť chyby I. druhu bola vo všetkých analýzach nastavená na hodnotu $\alpha = 0,05$. Štatistická analýza bola realizovaná prostredníctvom software IBM® SPSS® Statistics V19.

Uvádzaný príspevok je čiastkovou úlohou v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA (1/0761/16), 2016 – 2018.

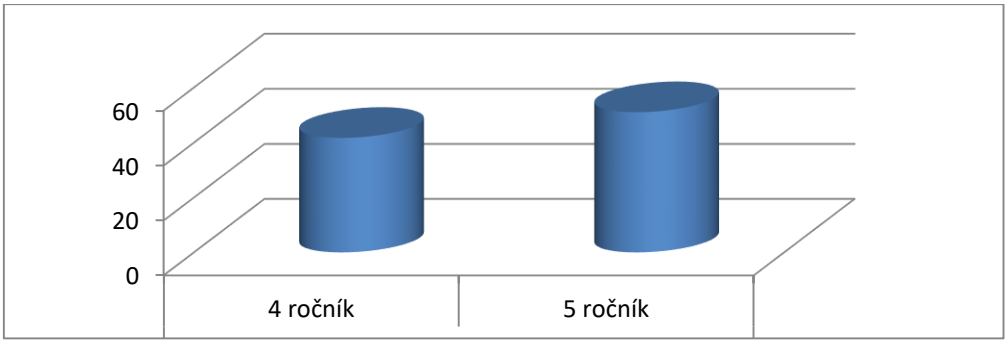
VÝSLEDKY

V úvode sme zisťovali informácie o základných somatometrických ukazovateľoch našich probandiek. Ako ukazuje obrázok 1, zaznamenali sme priemerný nárast telesnej výšky o 5,95 cm v priebehu jedného roku, čo sa prejavilo ako štatisticky signifikantná zmena na hladine $p<0,05$. Komparáciou zaznamenaných údajov o telesnej hmotnosti našich probandiek (viď.

obrázok 2), sme prirodzene zistili priemerný nárast o 9,32 kg za rok, čo sa opäť potvrdilo ako štatisticky významné p<0,05.V porovnaní s výskumom autorov Bence-Bence (2005) zisťujeme, že náš výskumný súbor dievčat je v priemere vyšší cca o 3centimetre. Rovnako porovnanie preukázalo vyššiu priemernú hmotnosť v prospech našich súborov. Podobné hodnoty somatometrických ukazovateľov uvádza aj Antala 2012. U našich probandov sme zaznamenali vyššiu priemernú telesnú výšku aj hmotnosť.



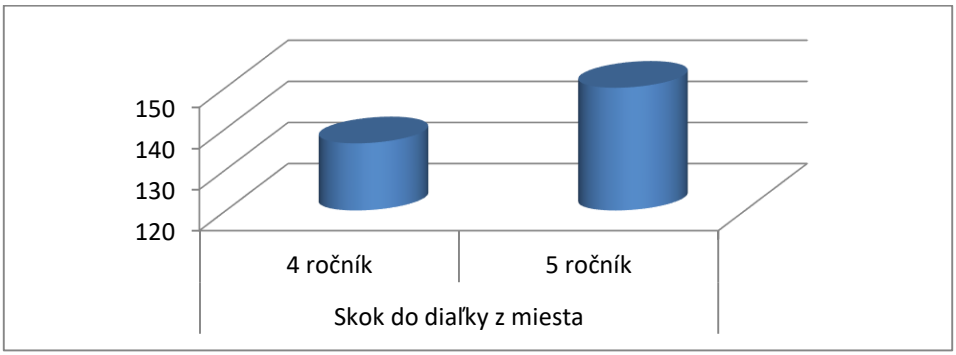
Obrázok 1 Zmeny telesnej výšky žiačok 4. a 5. ročníka experimentálneho súboru



Obrázok 2 Zmeny telesnej hmotnosti žiačok 4. a 5. ročníka experimentálneho súboru

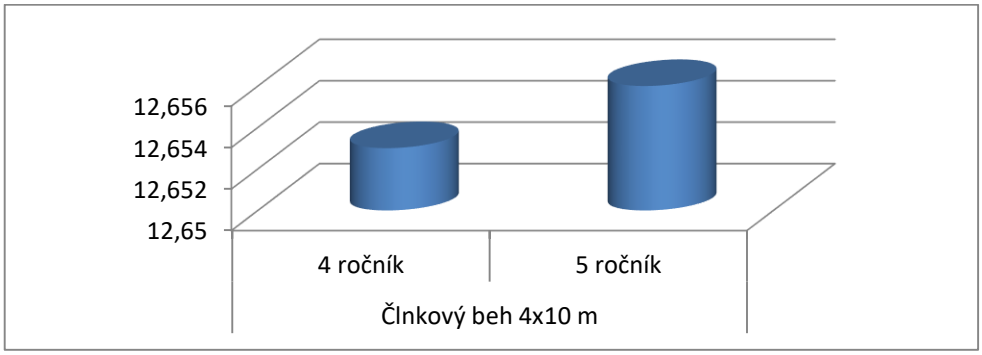
Výbušnú silu dolných končatín sme diagnostikovali testom skok do diaľky z miesta. Experimentálny súbor dievčat v 4. ročníku školského roku 2016/2017 dosiahol priemerný výkon 138,28 cm a v piatom ročníku v roku 2017/2018 v priemere 147,07 cm (viď. obr.3). Môžeme konštatovať, že vplyvom obsahu telesnej a športovej výchovy obohatenej o navrhnutý intervenčný pohybový program BUBO, došlo k pozitívnej zmene v úrovni výbušnej sily dolných končatín, čo dokumentuje priemerné zlepšenie v sledovanom teste o 8,79 cm. Napriek tomuto zlepšeniu, výsledok vzájomného porovnania dosiahnutých výkonov medzi výsledkami v jednotlivých školských rokoch žiačok experimentálneho súboru vyšiel nevýznamný. Komparáciou rezultátov s výskumom Bence-Bence (2005) a dokumentáciou motorického

vývoja Lacza a kol. (2014), náš výskumný súbor disponuje výrazne nižšou úrovňou výbušnej sily dolných končatín.



Obrázok 3 Zmeny úrovne výbušnej sily dolných končatín u žiačok v 4. a 5. ročníku

Úroveň bežeckej rýchlosti so zmenami smeru sme hodnotili testom členkový beh 4 x 10 m. Na základe zistených údajov sme sa zamerali na porovnanie rozdielov medzi dosiahnutou úrovňou sledovaných žiačok počas dvoch rokov. V školskom roku 2016/2017 sme zaznamenali priemernú hodnotu v teste členkový beh 4 x 10m 12,653 s potrebných na zvládnutie stanovenej úlohy a v školskom roku 2017/2018 na vykonanie rovnakého testu potrebovali žiačky skoro totožný čas 12,656 s (viď.obr.4). Vzhľadom k vzájomnému porovnaniu dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať len minimálne priemerné zlepšenie v úrovni bežeckej rýchlosti so zmenami smeru. Podľa očakávania sa zaznamenané rozdiely výsledkov experimentálneho súboru dievčat nepotvrdili ako signifikantné. Domnievame sa, že rozvoj rýchlostných schopností si vyžaduje maximálnu intenzitu zaťaženia, čo počas vyučovacieho procesu žiakov na prelome mladšieho a staršieho školského veku je len veľmi ťažko kontrolovateľné z dôvodu potreby udržania neustále vysokej úrovne motivácie a koncentrácie. Potvrdzuje to vo svojich prácach aj Laczo a kol. (2014), ktorý zároveň poukazuje na vhodnosť rozvíjania rýchlostných schopností u dievčat už v mladšom školskom veku.



Obrázok 4 Zmeny úrovne bežeckej rýchlosti so zmenami smeru u žiačok v 4. a 5. ročníku

ZÁVER

Z uvedených výsledkov nášho výskumu je zrejmé, že náš experimentálny súbor dievčat bol už v úvode nášho výskumu na nižšej pohybovej úrovni, s vyššou priemernou výškou a s väčšou telesnou hmotnosťou v porovnaní s priemernou populáciou, ktorej ukazovatele prezentuje vo svojich prácach Bence-Bence (2005) a Antalta (2010). Pod vplyvom obsahu telesnej a športovej výchovy v súlade s ISCED obohatenej o obsah intervenčného pohybového programu sme v hodnotení dosahovaného progresu zaznamenali zlepšenie sledovaných pohybových schopností, i keď štatisticky nevýznamné. Zároveň však konštatujeme napĺňanie všeobecných cieľov telesnej a športovej výchovy u sledovaného súboru tak, ako uvádza Stadpedu a to: umožniť žiakom osvojovať, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

LITERATÚRA

ANTALA, B. 2010. *Pohybová výkonnosť detí a mládeže z hľadiska zapájania sa do telovýchovnej a športovej činnosti.* In: Kol. Záverečná správa výskumnej úlohy VEGA 1/0048/08 Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti u 7- až 18-ročnej školskej populácie na Slovensku.

BENCE,L & BENCE, M. 2005. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť žiačok 5. – 9. Ročníka ZŠ v Radvani – Banskej Bystrici. In.: *Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie.* Nitra.

ČILLÍK, I. a kol. 2016.*Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji.*Belianum. Banská Bystrica: FF UMB, 2016. 124 s. ISBN 978-80-557-1187-4.

DEBRA, L. et al. 2011. *Ten Yearsof TAKE 10!®: Integratingphysicalactivitywithacademicconcepts in elementaryschoolclassrooms. PreventiveMedicine. Volume 52, Supplement, 1 June 2011, Pages S43-S50.* [cit.10.04.2018] Dostupné na internete https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743511000533?via%3Dihub

DONELLY et.al. 2009.

DEMETRIOU, Y. - HŐNER, O. 2012. *Physicalactivityinterventions in theschoolsetting: A systematicreview.* PsychologyofSport and Exercise. Volume 13, Issue 2, March 2012, s. 186 - 196. ISSN 1469-0292 [cit.11.10.2017] dostupné na internete: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029211001592>

EATHER, N. et al. 2013. Improvingthefitness and physicalactivitylevelsofprimaryschoolchildren: *Resultsofthe Fit-4-Fun grouprandomizedcontrolled trial.* In: *PreventiveMedicine,* Volume 56, Issue 1, January 2013. s. 12- 19. ISSN 0091-7435. [cit.21.10.2017] dostupné na internete: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512005440>

KRŠKA, P. - HUBINÁK, A.- NOVOTNÁ, N. 2010. Vplyv projektu BUBo na pohybovú výkonnosť detí v materských školách. In: *EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS Slovak journalofsportssciences.* Banská Bystrica: UMB FHV KTVŠ, 2010. s. 152-157.

KRULL. J. – NOVOTNÁ, N. 2015. *Možnosti rozvoja pohybových schopností žiakov primárnej edukácie intervenčným pohybovým programom***.** Banská Bystrica: Belianum, FF UMB, 2015. 130 s. ISBN 978-80-557-0910-9.

LACZO, E. et al., 2014. Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže. Bratislava: NŠC a FTVS UK. 16 s. ISBN 978-80-971466-0-3.

MANDZÁK, P., SLOVÁKOVÁ, M. KRULL, J. 2018. Longitudiálne zmeny pohybových schopností vplyvom intervenčného pohybového programu. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu* VII. 2018: zborník vedeckých prác. Ružomberok : Katolícka univerzita, 2018. s. 14-22. ISBN 978-80-558-1018-8.

NOVOTNÁ, N. et. al. 2009.*Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia.*1. vyd. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009. 86 s. (CD). ISBN 978-80-8083-908-6.

http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program.alej

KONTAKT

Michaela Slováková: Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela, Tajovského 40, 974 09 Banská Bystrica, Mail: michaela.slovakov@umb.sk

MOTIVY SPORTOVÁNÍ V OBODBÍ ADOLESCENCE

Pavel Šmela, Petra Pačesová, Michal Huraj

Katedra športové edukológie a športové humanistiky, Fakulta telesné výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Výzkum byl realizován v rámci projektu VEGA 1/0726/17

ABSTRAKT

Příspěvek rozšiřuje poznatky o motivech sportování u 15-18 letých adolescentů a adolescentek. Výzkumný soubor tvořilo 117 studentů (chlpaci: n = 49; 16,12 ± 0,90 roku a dívky: n = 78; 16,72 ± 0,95 roku). Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník EMI-2. Normalita dat byla posouzena pomocí Kolmogorova-Smirnovova testu. V práci byl využit Mann-Whitney U test doplněn o velikost účinku r. Nejvýznamnějším motivem sportování u celého výzkumného souboru je motiv udržení zdraví. Skóre motivů afiliace, výzva, soutěživost a sociální uznání je signifikantně ($p \leq 0,01$) vyšší u chlapců a skóre motivu manažment tělesné hmotnosti je signifikantně ($p \leq 0,01$) vyšší u dívek.

Klíčová slova: motivy sportování, adolescence, sportovní aktivita

ABSTRACT

The article extends the knowledge about the sporting motives of 15-18 year old adolescents. The research group consisted of 117 students (boys: n = 49, 16.12 ± 0.90 years old and girls: n = 78, 16.72 ± 0.95 year old). The EMI-2 questionnaire was used as a research tool. The normality of the data was assessed using the Kolmogorov-Smirnov test. In study was used Mann-Whitney U test with effect size r. The most important sporting motive in the research group is the motive of positive health. Boys have significantly ($p \leq 0.01$) higher score of motives affiliation, challenge, competition and social pressure and girls have significantly ($p \leq 0.01$) higher score of motive weight management.

Key words: motives for sport, adolescence, sport activity

ÚVOD

Whitehead (2004) se zamýšlí nad otázkou proč jen méně, než čtvrtina obyvatelstva provozuje pravidelnou sportovní aktivitu, když za posledních 20 let nám byly doloženy důkazy o zdraví prospěšnosti fyzické aktivity. Odpověď na tuto otázku nachází v oblasti psychologie – konkrétně v motivaci. Pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle (Blahutková et al. 2005). Černek (2004) uvádí, že základním motivačním činitelem v hodinách tělesné výchovy je biologická potřeba pohybu a změny. Žáci sami, aniž by si to dostatečně uvědomovali, cítí velmi silnou potřebu pohybu, zvláště v období pubescence. Tuto biologickou motivaci kvalitně zvyšují další oblasti motivačních zdrojů, kterými se podrobně adolescent zabývá (Klimtová a Skeřil 1991).

Pro rozvoj motivace žáků je nejvýznamnější motivací vnitřní ale i vnější. Vnitřní motivace vychází z potřeb žáka. Vnější motivaci chápeme jako úsilí dělat dané činnosti bez toho, aby měl o ně žák zájem (Svoboda 2007). Při vhodné motivaci je potřebné, aby se cíle, které předkládá učitel, staly i cíli pro žáka, aby je přijal za svoje a tak proběhla interiorizace (zvnitřnění) těchto cílů a nastala vnitřní (intrinsická) motivace (Peráčková 2000). Jestliže učitel někoho motivuje jen ze svého vlastního hlediska, bez ohledu na žákův aktuální stav, potřeby, motivy, potom se může potkat s neochotou, s neuposlechnutím, s bariérou při vykonávání anebo averzí. Snaha o motivaci zůstane na úrovni vnější (extrinsické) motivace. Žáci pracují proto, že musí a ne proto, že vykonávají danou činnost s radostí, že to sami chtějí (Peráčková, 2011). Rudy et al. (2004) uvádí, že žáci ve škole, potažmo i na hodinách tělesné a sportovní výchovy, podávají výkon, který neodpovídá ani jejich schopnostem ani požadavkům. Cílem je motivovat žáky aby jim vlastní práce přinášela uspokojení. Čihounková (2007) se ztotožňuje s výše uvedeným názorem. Dle této autorky jsou zásadní vnitřní motivy a právě o jejich rozvíjení se musíme pokusit při vyvolání motivace ke sportu. Se změnami žebříčku hodnot v průběhu ontogeneze se mění také síla a zastoupení motivů, proto je nezbytné tyto změny znát, abychom věděli, na jaké motivy v dané vývojové fázi člověka působit. Většinu motivů můžeme odvodit z charakteristiky daného vývojového období, ale i na poli praktických výzkumů je motivace k vykonávání sportovních aktivit časté téma.

Na vytvoření vztahu jedince k pohybovým aktivitám mají značný podíl možnosti sportování v rodině, nabídka volnočasových aktivit, ale hlavně nabídka, ke které se dostává žák ve škole. Sportovní aktivitu adolescentů ovlivňuje však také nabídka činností, které nejsou pohybové a právě ty vstupují jako konkurence při samotném výběru volnočasových aktivit

(Rychtecký a Fialová 2004). Medeková (1998) upozorňuje na konstatování sportovních specialistů na sníženou fyzickou činnost adolescentů a zdůrazňuje, že jejich kvantitativní a kvalitativní stránka pohybu neprospívá v dostatečné míře k správnému formování zdraví.

METODIKA

Cílem příspěvku je rozšířit poznatky o motivech sportování u 15-18 letých adolescentů a adolescentek.

Výzkumný soubor tvoří 117 studentů (chlpaci: n = 49; 16,12 ± 0,90 roku a dívky: n = 78; 16,72 ± 0,95 roku) z Gymnázia Einsteinova v Bratislavě.

Výzkumný nástroj - dotazník EMI 2 (The Exercise Motivation Inventory) (Markland a Ingledew 1997) upravený pro výzkum na středních školách (Ingledew a Sullivan 2002) je tvořen 54 výroky, které tvoří 14 dimenzí, resp. motivů – afiliace, vzhled, výzva, soutěživost, potěšení, prevence onemocnění, koordinace, udržení zdraví, regenerace, tlak příslušné skupiny, sociální uznání, sila a vytrvalost, stres manažment, manažment tělesné hmotnosti. Na jednotlivé výroky reagovali adolescenti a adolescentky pomocí šesti stupňové likertové škály, kde 0 znamenala možnost nepravdivé a 5 znamenala úplně pravdivé.

Pro testování normality dat byl použit Kolmogorův-Smirnovův test. Na zjištění signifikance rozdílů mezi chlapci a dívkami byl využit Mann Whitneyho U test. Velikost účinku byla vyjádřena pomocí koeficentu r posuzovaného podle autora Pett (1997), kde $r \geq 0,90$ – extrémně silná závislost; $r = 0,70 – 0,90$ – silná závislost; $r = 0,50 – 0,70$ – střední závislost; $r = 0,30 – 0,50$ – nízká závislost; $r < 0,30$ - slabá závislost.

VÝSLEDKY

Pro přehlednější interpretaci výsledky zaznamenali do tabulky (Tab.1).

Tab. 1 Matematicko-statistická charakteristika velikosti motivů sportování

	dimenze	dívky			chlapci			Mann-Whitney U test		velikost účinku
		$\bar{x}$	SD	P	$\bar{x}$	SD	P	U	p	r
Motivy sportování	afiliace	1,74	1,45	11.	2,62	1,19	10.	1221,0	0,001	0,30
	vzhled	3,27	1,17	2.	3,21	1,51	4.	1844,0	0,739	0,03
	výzva	2,83	1,28	6.	3,52	1,16	2.	1304,0	0,003	0,27
	soutěživost	1,35	1,43	12.	2,28	1,71	11.	1297,0	0,002	0,27
	potěšení	2,66	1,48	9.	3,13	1,43	7.	1558,5	0,080	0,16
	prevence onemocnění	2,61	1,37	10.	2,72	1,54	9.	1777,0	0,505	0,06
	koordinace	2,75	1,36	8.	3,14	1,43	6.	1573,0	0,093	0,15
	udržení zdraví	3,37	1,17	1.	3,63	1,21	1.	1603,5	0,126	0,14
	regenerace	3,12	1,26	4.	3,09	1,24	5.	1878,0	0,870	0,01
	tlak příslušné skupiny	0,53	0,85	14.	0,54	0,69	14.	1803,0	0,578	0,05
	sociální uznání	1,29	1,25	13.	2,05	1,45	13.	1317,5	0,003	0,26
	sila a vytrvalost	3,15	1,12	3.	3,46	1,19	3.	1587,0	0,108	0,14
	stres manažment	2,74	1,51	7.	2,86	1,49	8.	1833,0	0,699	0,03
	manažment TH	3,02	1,45	5.	2,12	1,49	12.	1265,0	0,001	0,28

Legenda: $\bar{x}$ – aritmetický průměr hodnoty motivu, SD – směrodatná odchylka, P – pořadí motivu, U – hodnota Mann Whitneyho U testu, p – hladina štatistickej významnosti, r – velikost účinku

Z tabulky (Tab. 1) je patrné rozdílná hodnota jednotlivých motivů u chlapců i dívek. Jako nejvýznamnější motiv u obou pohlaví vystupuje motiv udržení zdraví. Hodnota tohoto motivu u chlapců činí 3,63 ± 1,21 bodu a u dívek 3,37 ± 1,17 bodu. Jako druhým nejvýznamnějším motivem u chlapců zaznamenáváme motiv výzvy (3,52 ± 1,16 bodu). U dívek

na druhém místě se umístil motiv vzhledu (3,27 ± 1,17 bodu). Třetí nejvýznamnější motiv sportování je u chlapců (3,46 ±1,19 bodu) i u dívek (3,15 ± 1,12 bodu) totožný – motiv zisku síly a vytrvalosti. Naopak za nejslabší motiv vedoucí adolescenty i adolescentky k sportování je motivy tlaku příslušné skupiny.

Z Tab. 1 je patrné, že mezi pohlavím existují statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými motivy k sportování. Statisticky významný rozdíl na 1% hladině významnosti (U=1221,0; p=0,001; r=0,30) se vyskytuje v motivu afiliace, přičemž dívky dosahují vyššího skóre v tomto motivu v porovnání s chlapci. Velikost účinku odpovídá nízké závislosti.

Další signifikantní (p<0,01) rozdíl mezi pohlavími jsme zaznamenali v motivu sportování - výzva (U=1304,0; p=0,003; r=0,27). Velikost účinku odpovídá slabé závislosti. Chlapci dosahují signifikantně vyššího skóre v tomto motivu.

Signifikantní (p<0,01) intersexuální rozdíl nalézáme také v motivu soutěživost (U=1297,0; p=0,002; r=0,27). Velikost účinku můžeme opět považovat za slabou závislost. Chlapci dosahují signifikantně vyššího skóre v motivu soutěživost.

Dále se statisticky významný rozdíl na 1 % hladině významnosti mezi chlapci a dívky objevil v motivu sociálního uznání (U=1317,5; p=0,003; r=0,26) a v motivu manažment tělesné hmotnosti (U=1265,0; p=0,001; r=0,28). V obou případech velikost účinku dosahuje slabé závislosti. Chlapci výš skórují v motivu sociálního uznání a pro dívky je naopak silnější motiv manažmentu tělesné hmotnosti v porovnání s chlapci.

DISKUZE

Studie (Bohačiková 2017; Hroššo 2016; Kukurová 2015; Šmela 2014; Litvová 2014; Kilpatrick et al. 2005; Ingledew a Sulliven 2002) poukazují na důležitost motivu udržení zdraví vedoucí k realizaci sportovní aktivity v období adolescence u obou pohlaví. Rychtecký a Fialová (2004) uvádí, že při rozlišování pohnutek k sportování mezi pohlavími v období adolescence, můžeme sledovat odlišné motivy k sportování. Chlapci se soustřeďují hlavně na budování svalů, zdraví a rozvoj pohybových schopností a osvojení si pohybových zručností, naopak dívky jako nejčastější incentivy k vykonávání sportovních činností považují tendenci redukci hmotnosti, transformaci postavy, správné držení těla a také zdravotní stav. Odlišné motivy k sportování registrujeme také ve starších výzkumech McDonalda a Thompsona (1992) a Silbersteina et al. (1988), kde dominantním podnětem dívek k cvičení je regulace hmotnosti, resp. redukce hmotnosti těla. U chlapců je dominantním motivem zisk síly a vytrvalosti (Furnham et al. 2002). Také výzkum Šmela et al. (2015) zabývající se analýzou motivů ke

cvičení v období adolescence poukazuje na nejdůležitější pohnutku k sportování u chlapců motiv síly a vytrvalosti. Dívky opět preferují motiv manažmentu tělesné hmotnosti.

V minulých letech se touto problematikou zabývala také Blahutková (1995), Došla (2006), Strešková (2007). S výsledků a závěrů jejich studií lze obecně říci, že se s věkem snižuje soutěživost a touha ztotožnit se se sportovním vzorem a jako motivační faktor sportování se ztrácejí i kamarádské kontakty. Na straně druhé s věkem narůstá důležitost motivu zdraví, relaxace, fyzické kondice a s ní související pěkná postava a snížení nadváhy.

ZÁVĚR

Výsledky naší studie poukazují na motiv udržení zdraví, jako nejdůležitější motiv k vykonávání sportovních aktivit u obou pohlaví. Mezi chlapci a dívkami existují signifikantní ($p<0,01$) intersexuální rozdíly v motivech sportování. Chlapci dosahují signifikantně vyšší skóre v motivu afiliace, výzva, soutěživost a sociální uznání, naopak dívky preferují motiv manažment tělesné hmotnosti.

Limitem studie může být malý počet respondentů pro zevšeobecnění výsledků a také výzkumná vzorka pouze z jednoho gymnázia. Proto pro další výzkum doporučujeme realizaci výzkumu z hlediska demogoegrafie s vyšším počtem respondentů.

LITERATURA

1. BLAHUTKOVÁ, M., 1995. Výkonová motivace u sportovní mládeže. In: *Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu*. Soubor referátů ze semináře na Pedagogické fakultě Masarykovi Univerzity v Brně. Brno: Paido. ISBN 808593168
2. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E. a Š. DAŇHELOVÁ, 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-108-1.
3. BOHAČIKOVÁ, M., 2017. *Typy motivácie a motívy športovania žiakov a žiačiek na vybraných stredných školách.* Diplomová práca. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu.
4. ČIHOUNKOUVÁ, J., 2007. *Motivace ke sportovně pohybovým aktivitám v období adolescence.* Bakalářská práce. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykova Univerzita.
5. DOŠLA, J., 2006. Výzkum postojů mládeže ke sportovně pohybovým aktivitám na základní škole. Disertační práce. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykova Univerzita.

6. FURNHAM, A., BADMIN, N. & I. SNEADE, 2002. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. In: *The Journal of Psychology*, **136**, 581-596.
7. HROŠŠO, A., 2016. *Motivačná štruktúra žiakov stredných škôl k vykonávaniu športových aktivít na Slovensku, Maďarsku a v Českej republike.* Diplomová práca. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu.
8. INGLEDEW, K. David a Gillian SULLIVAN, 2002. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. In: *Psychology of Sport and Exercise.* **3**, 323-338.
9. KILPATRICK, M., E. HEBERT a J. BARTHOLOMEW, 2005. College student' motivation for physical activity: differentianting men's and women's motives for sport participation and exercise. In: *Journal of american college health*. **54**(2), 87-94.
10. KLIMTOVÁ, H. a M. SKEŘIL, 1991. *Vybrané kapitoly z didaktiky TV*. 1.vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravská univerzita.
11. KUKUROVÁ, K., 2015. *Motivácia školskej mládeže zo Slovenska a z Nemecka k pohybovej aktivite.* Diplomová práca. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu.
12. LITVOVÁ, D., 2014. *Motívy športovania návštevníkov fitnescentra*. Bakalárska práca. Bratislava: FTVŠ UK.
13. MARKLAND, D. & D.K. INGLEDEV, 1997. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. In: *British Journal of Health Psychology, **2***, 361-376.
14. McDONALD, K. a J.K. THOMPSON, 1992. Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: gender differences and correlational findings. In: *The International Journal of Eating Disorders*. **11**, 289-292.
15. MEDEKOVÁ, H. 1998. *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava: Metodické centrum. ISBN 80-8052-030-5.
16. PERÁČKOVÁ, J., 2000. Problémoví žiaci a problémy žiakov v telesnej výchove. In: *Acta Facultatis Education Physicae Universitatis Comenianae*. **41**, 131-146, Bratislava: Univerzita Komenského
17. PERÁČKOVÁ, J., 2011. Prenos emocií, emočná synchronizácia, zážitok a motivácia ako aktivizujúce činitele v telesnej a športovej výchove. In: Škola v pohybe 2011. Bratislava: ICM Agency. ISBN: 978-80-89257-35-5.
18. PETT, M. A., 1997. *Nonparametric statistics for health care research: Statistics for small samples and unusual distributions*. Thousand Oaks, CA: Sage.

19. RUDY, J., LUPTÁKOVÁ, S., SULÍKOVÁ, S. a B. VARGIC., 2004. *Organizačné správanie*. Bratislava: Faber. ISBN 80-89019-07-2.
20. RYCHTECKÝ, A. a L. FIALOVÁ, 2004. *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum, ISBN 80-7184-659-7.
21. *SILBERSTEIN, R. L., WEISSMAN, R. L., TIMKO, CH. & J. RODIN, 1988. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? In: Sex Roles. **19**, 219–232. DOI: 10.1007/BF00290156*
22. STREŠKOVÁ, E., 2007. Co motivuje ženy k cvičení? In: Psychologie. **13**(2). ISSN 1212-9607.
23. SVOBODA, B., 2007. *Pedagogika sportu.* 2. vydanie. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1358-1.
24. ŠMELA, P., 2014. *Vliv kondičního programu v školní telesné výchove na motivaci ke cvičení žáku vybraného gymnázia na Slovensku a v Rakousku*. Dizertačná práca. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu.
25. ŠMELA, P., PERÁČKOVÁ, P., PAČESOVÁ, P. a S. KRAČEK, 2015. Analýza motivů ke cvičení u adolescentů na Slovensku. In: *Pohybová aktivita a zdravý životný štýl*. Zborník vedeckých prác. ISBN 978-80-8075-711-3.
26. WHITEHEAD, R. J., 2004. Physical Activity and Intrinsic Motivation. In: *President´s Council offers several educational and motivational resources.* **1**(2) of the PCPFS research digest, University of North Dakota.

Autor: Mgr. Pavel Šmela, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábr. arm. gen. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, pavel.smela@uniba.sk

Spoluautor: Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábr. arm. gen. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, petra.pacesova@uniba.sk

Spoluautor: Bc. Michal Huraj. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábr. arm. gen. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, michal.huraj@gmail.com

TYPY MOTIVACE K SPORTOVÁNÍ V OBDOBÍ PUBESCENCE

Pavel Šmela, Petra Pačesová, Pavol Dudok

Katedra športové edukológie a športové humanistiky, Fakulta telesné výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Výzkum byl realizován v rámci projektu VEGA 1/0726/17

ABSTRAKT

Příspěvek rozšiřuje poznatky o typech motivace k sportování u 10-15 letých žáků vybraných základních škol. Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník BREQ 3. Výzkumný soubor tvořilo 230 žáků (chlapci: n = 103; 11,98 ± 1,1 roku a dívky: n = 127; 11,86 ± 1,1 roku) základních škol v Bratislavě a ve Vrbovém. Normalita dat byla posouzena pomocí Kolmogorova-Smirnovova testu. V práci byl využit Friedmanův test a Wilcoxonův test. Velikost účinku byla vyjádřena pomocí η^2 a koeficientu r. Žáci jsou motivováni k sportování pomocí interní regulace ($p \leq 0,01$).

Klíčová slova: typy motivace, pubescence, sportovní aktivita

ABSTRACT

The article extends the knowledge about the types of motivation to sport in 10-15 year old pupils of selected elementary schools. The BREQ 3 questionnaire was used as a research tool. The research group consisted of 230 pupils (boys: n = 103; 11.98 ± 1.1 years old and girls: n = 127; 11.86 ± 1.1years old) of elementary schools in Bratislava and in Vrbove. The normality of the data was assessed using the Kolmogorov-Smirnov test. We used the Friedman test and the Wilcoxon test. Effect size was expressed by η^2 and the r coefficient. Pupils are motivated to sport by internal regulation ($p \leq 0.01$).

Key words: types of motivation, pubescence, sport activity

ÚVOD

Motivaci definuje Průcha (2009) jako souhrn vnějších a vnitřních sil podmiňující lidské chování a prožívání, které směřuje k dosahování daných výsledků. Také Veselský (2010) charakterizuje motivaci jako vnitřní stav anebo předpoklad, který energetizuje, aktivuje usměrňuje chování, konání a prožívání.

Při motivaci k sportovní činnosti se někdy uplatňuje touha po poznání či zvědavosti. V dětském věku se často stává, že začnou vykonávat nějaký sport, sportovní činnost ze zvědavosti či z donucení, anebo nereální aspirační úrovně rodičů. Převažující vnější motivace se může přeměnit na vnitřní a naopak. Pro rozvoj motivace žáků je nejvýznamnější motivací právě vnitřní a vnější. Vnitřní motivace vychází z potřeb žáka. Vnější motivaci chápeme jako úsilí dělat dané činností bez toho, aby měl o ně žák zájem (Svoboda 2007). Pro rozvíjení motivace u žáků je nejdůležitější motivace vnitřní i vnější. V minulosti tyto typy motivace byly postavené proti sobě. Dnes však můžeme říci, že tyto dva typy motivace se vhodně doplňují (Pavelková 2002).

Deci a Ryan (2000) definovali další složku motivace, kterou je forma autonomní motivace. Je přijatá v kontextu aktivity a závisí od uspokojení třech základních a univerzálních psychologických potřeb – autonomie (snaha vnímat se jako původce vlastní činnosti a snaha řídit své jednání vlastními zájmy a hodnotami, popřípadě extrémními pohnutkami, které jsou s nimi v souladu), kompetence (potřeba člověka vyhledávat výzvy, které jsou přiměřené jeho kapacitám a snaha rozvíjet vlastní potenciál prostřednictvím aktivity) a příbuznost (neboli potřeba vztahů s druhými lidmi, tendence být přijímán okolím, vytvářet s ostatními bezpečné společenství a navazovat pozitivní vztahy).

Mezi společné překážky pubescentů ke každodenním aktivitám patří nedostatek sebemotivace, špatné plánování volného času, nevyhovující stav tělesné hmotnosti, obavy rodičů a dětí o bezpečnost, nízká podpora rodičů a vrstevníků, obava ze šikany a mnoho dalších. Překážky mohou být odlišné mezi chlapci a dívkami. U dívek převládá nejčastěji strach z úrazu, strach z neúspěchu anebo kritika ze strany vrstevníků. U chlapců nedostatek času způsobený sedavým způsobem života za počítačem, lenivost, tréninkové problémy např. s agresí hráčů anebo vlastní pohodlnost a výmluvy na špatné počasí. (Loprinzi et al. 2012).

Z výzkumů Šmela et al. (2017), Moustaka et al. (2010), Mullan, Markland a Ingledew (1997) zabývající se typy motivace je patrné, že mezi jednotlivými typy motivace k sportování signifikantně převládá vnitřní motivace. Také Práxedes et al. (2016) ve svém výzkumu uvádí,

že mezi jednotlivými typy motivace k sportování signifikantně převládá vnitřní motivace, resp. integrovaná a identifikovaná regulace.

METODIKA

Cílem příspěvku je rozšířit poznatky o typech motivace k sportování u 10-15 letých žáků základních škol.

Výzkumný soubor tvoří 230 respondentů (chlapci: n = 103; 11,98 ± 1,1 roku a dívky: n = 127; 11,86 ± 1,1 roku) základných škol v Bratislavě a ve Vrbovém.

Zvolený výzkumný nástroj – dotazník BREQ3 (The Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire) podává informace o převažujících typech motivace k sportování v 6 různých dimenzích. Dle autorů Veber (2009), Deci a Ryan (2002), Lokšová, Lokša (1999), Armstrong (1999) můžeme jednotlivé dimenze charakterizovat následovně:

- Amotivace – žáci jsou nuceni ke kladnému výkonu nesprávně zvolenými stimulační prostředky s následkem kontraproduktivního konání, lhostejnosti, frustrace, znechucení činnosti.
- Externí regulace – chování je externě regulované (odměna, hrozba, trest). Žák vykonává danou činnost, protože ho za ni učitel ohodnotí známkou.
- Introjektovaná regulace – vychází primárně z pravidel chování se, které je podmíněné danou sankcí (pocit viny). Základem je z venku převzatá, za to však vnitřně neakceptovatelná regulace chování (žák se s vnějším motivačním činitelem nedokázal identifikovat).
- Identifikovaná regulace – žák dokáže pochopit smysl vykonávané činnosti, přijímá pravidla a identifikuje se s danou činností. Učební činnost tak vykonává o mnoho ochotněji, co s sebou přináší i viditelně lepší výsledky v jeho prospěchu (výsledkem je chování regulované převážně zevnitř).
- Integrovaná regulace – je vývojově nejvyšší forma vnější motivace. Regulace je plně integrovaná do celé motivační struktury, propájí se s jeho potřebami, zájmy a hodnotami.

Interní regulace – chování je interně regulované – jedná se o faktory, které si žáci sami vytváří a které je ovlivňují, aby se určitým způsobem chovali a využívali možnost rozvíjet schopnosti a zručnosti.

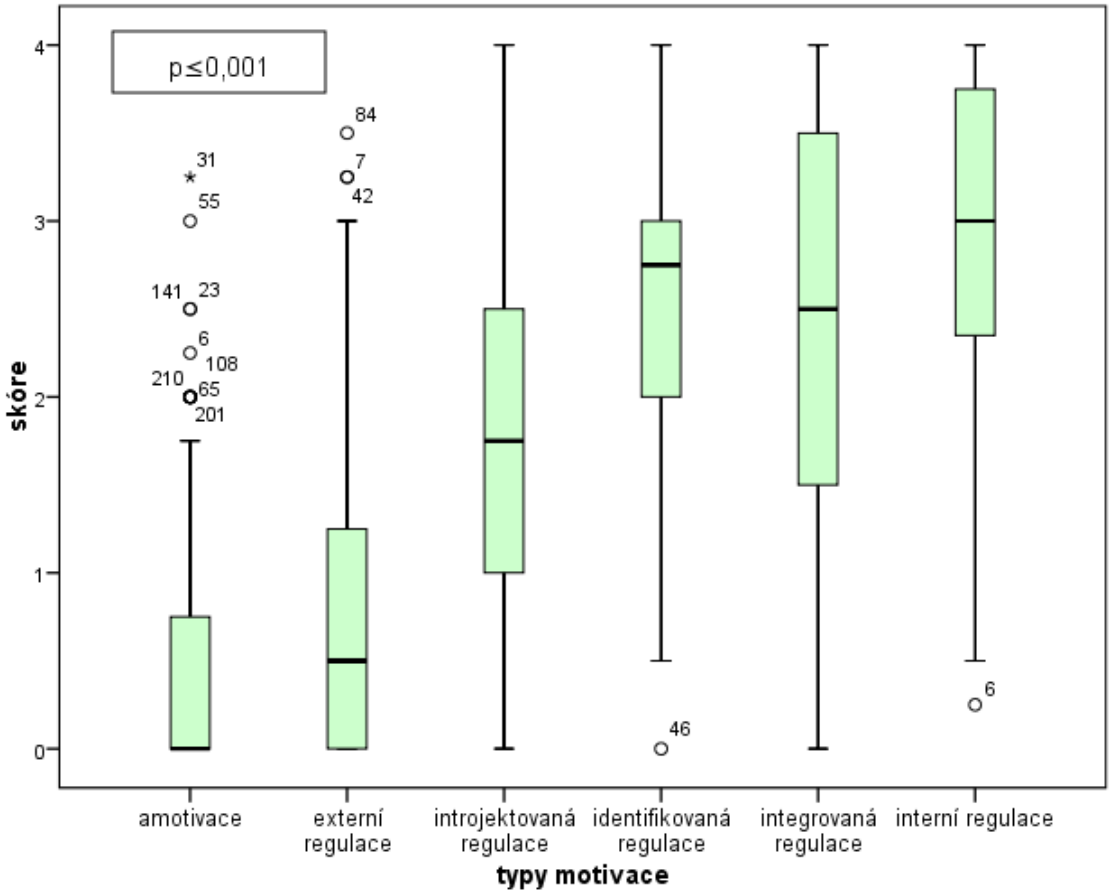
Tab.1 Kontinuum self determinace (Deci, Ryan 2002 In Šmahaj, Cakirpaloglu 2015)

TYP MOTIVACE					
amotivace	vnější motivace				vnitřní motivace
TYP REGULACE					
bez regulace	vnější regulace	introjektovaná regulace	identifikovaná regulace	integrovaná regulace	vnitřní regulace
TYP CHOVÁNÍ					
ne sebedeterminované			sebedeterminované		
⟷					

Pro testování normality dat byl použit Kolmogorův-Smirnovův test. Na zjištění signifikance rozdílů byl využit Fiedmanův test a Wilcoxonův t-test. Velikosti účinku jsme vyjádřili pomocí koeficientů η^2 a r. Hodnoty koeficientu η^2 byly posuzovány podle autora Morse (1999), kde $\eta^2 \geq 0{,}14$ – velký efekt; $\eta^2 = (0{,}06 – 0{,}14)$ – střední efekt; $\eta^2 = (0{,}14 – 0{,}06)$ – malý efekt. Hodnoty koeficientu r byly posuzované podle autora Pett (1997), kde $r \geq 0{,}90$ – extrémně silná závislost; $r = 0{,}70 – 0{,}90$ – silná závislost; $r = 0{,}50 – 0{,}70$ – střední závislost; $r = 0{,}30 – 0{,}50$ – nízká závislost; $r < 0{,}30$ - slabá závislost.

VÝSLEDKY

Pro přehlednější interpretaci výsledků jsme použili boxploty a tabulky.



Obr.1 Velikost typů motivace ve výzkumném souboru

Na základě Friedmanova testu jsme u výzkumného souboru zaznamenali statisticky významné rozdíly v typech motivace k sportování (χ^2 (5) = 632,068, p = 0,000, η^2 = 0,55). Velikost účinku odpovídá velkému efektu. Jak je patrné z Obr. 1 velikost jednotlivých typů motivace k sportování narůstá lineárně (s vyjímkou integrované regulace). Nejvyšší hodnoty ze všech typů motivace dosáhla interní regulace (2,91 bodu) a nejnižší hodnoty dosáhla amotivace (0,42 bodu).

Tab. 2 Matematicko-statistická charakteristika velikosti typů motivace

typy motivace	mean	median	SD	SEM	Friedmanův test		
					χ^2	p	$\square^2$
amotivace	0,42	0,13	0,66	0,04	632,068	0,000	0,55
externí regulace	0,71	0,42	0,82	0,05			
introjektovaná regulace	1,68	1,63	1,05	0,07			
identifikovaná regulace	2,53	2,64	0,83	0,05			
integrovaná regulace	2,37	2,52	1,22	0,08			
interní regulace	2,91	3,02	0,85	0,06			

V porovnání interní regulace s integrovanou, identifikovanou, introjektovanou, externí regulací a amotivací se prokázal signifikantní rozdíl na 1% hladině statistické významnosti společně se střední až silnou velikostí účinku. Upozorňujeme na signifikantní rozdíly mezi interní a integrovanou regulací (Z = -7,822, p = 0,000, r = 0,51) a interní a identifikovanou regulací (Z = -6,795, p = 0,000, r = 0,45), které všechny jak vidíme z Tab. 1 řadíme do sebedeterminovaného typu chování.

Tab. 3 Výsledky Wilcoxonova testu mezi jednotlivými typy motivace

typy motivace	Wilcoxonův test		
	Z	p	r
interní vs. integrovaná regulace	-7,822	0,000	0,51
interní vs. identifikovaná reguláce	-6,795	0,000	0,45
interní vs. introjektovaná reguláce	-11,526	0,000	0,76
interní vs. externí reguláce	-12,636	0,000	0,84
interní vs. amotivace	-12,891	0,000	0,85

DISKUZE

Adolescence je právě významným mezníkem, v kterém si mladí lidé vytváří a osvojují aktivní životní styl (Dumith et al. 2011). Nastává změna týkající se snižování frekvence a

kvality pohybových aktivit a následného většího výskytu sedavého způsobu života (Romanová a Sollár 2016). Mnoho adolescentů v daném období končí s pravidelnou sportovní činností, na co mají vliv hlavně vrstevníci, ale v současné době i moderní elektronika a IT průmysl. Studie autorů Van Mechelen et al. (2002), Telama, Yang (2000), Frömel, Svozil, Novosad (1999) upozorňují na pokles pohybové aktivity ve věku adolescence. Také Šimonek (2011) uvádí, že pohybová aktivita vykonávána soudobými adolescenty už nestačí na zabezpečení optimální úrovně jejich zdraví.

Možné řešení této situace se snižující se pohybovou aktivitou v pubertálním a adolescentním věku můžeme stavět na výsledcích našeho výzkumu. Ty potvrzují závěry studií Šmela et al. (2017), Moustaka et al. (2010), Mullan, Markland a Ingledew (1997), kteří hovoří o převládající vnitřní regulaci mezi typy motivace k sportování. Také Práxedes et al. (2016) ve svém výzkumu uvádí, že mezi jednotlivými typy motivace k sportování signifikantně převládá vnitřní motivace, resp. integrovaná a identifikovaná regulace. Studie Aldingera (2010) také potvrdila převládající vnitřní motivaci k sportování u adolescentů mezi jednotlivými typy motivace. Z uvedeného vyplívá, že děti jsou motivované k sportování, teď už jen závisí na rodičích, pedagogických pracovnících, trenérech, aby s touto motivací dokázali správně zacházet a pomocí vhodně zvoleného obsahu vytvořili celoživotní vztah dětí k sportování.

ZÁVĚR

Zjištěnými výsledky o signifikantně převládající vnitřní regulaci k sportování mezi jednotlivými typy motivace jsme našim příspěvkem rozšířili poznatky v oblasti motivace dětí k vykonávání sportovních činností. Vysoká úroveň vnitřní motivace je kvalitní předpoklad pro vytvoření pozitivního celoživotního vztahu k sportování. Důležitý je stálý rozvoj vnitřní motivace k sportování pomocí pozitivních zážitků. Jestliže je dítěti vyjádřeno uznání za dobře odvedenou práci, samotné prožívání je spontánní a vnitřní motivace bude posilněna. Jestliže je ale odměna dítěti vyplácena za účelem další motivace, prožívání je nucené a samotná vnitřní motivace bude oslabena. Doporučujeme rodičům, učitelům, trenérům nabídnout dětem širokou škálu atraktivních i inovativních sportovních aktivit, aby si dítě samo vybralo aktivitu, ke které bude inklinovat.

LITERATURA

1. ALDINGER, A., M., 2010. *Gender differences in sport motivation: An evaluation of intrinsic and extrinsic motivation in NCAA division II collegiate athletes.* Dostupné z: https://search.proquest.com/docview/1824739723?accountid=17229.
2. ARMSTRONG, M., 1999. *Personální management*. Praha: Grada Publishing
3. DECI, E. L. & R. M. RYAN, 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. In: *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory.* **11**(4), 227-268. ISSN 1047-840X.
4. DECI, E. L., & RYAN, R. M., 2002. *Handbook of self - determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
5. DUMITH, S. C., GIGANTE, D. P., DOMINGUES, M. R. & H.W. KOHL, 2011. Physical activity change during adolescence a systematic review and a pooled analysis. In: *International journal of epidemiology*, **40**(3), 685-698. DOI https://doi.org/10.1093/ije/dyq272
6. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., a SVOZIL, Z., 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-945-X.
7. LOKŠOVÁ, I. a J. LOKŠA, 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost ve škole*. Praha: Portál.
8. LOPRINZI, P. D., BRADLEY, J.C., LOPRINZI, L.K. & H. LEE, 2012. Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. In: *Obesity Facts*. **5**(4), 597-610. DOI: https://doi.org/10.1159/000342684
9. MORSE, D. T., 1999. Minsize2: A computer program for determining effect size and minimum sample for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. In: *Educational and Psychological Measurement*, **59**(3), 518–531.
10. MOUSTAKA, F.C., VLACHOPOULOS, S.P., VAZOU, S., KAPERONI, M., MARKLAND, D., 2010. Initial validity evidence for the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire – 2 among Greek exercise participants. In: *European Journal of Psychological Assessment* [online]. **26**, 269-276. [cit. 2018-08-01]. Dostupné z: http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/markland%20tobin%20pse%202010.pdf
11. MULLAN, E., MARKLAND, D. & D.K. INGLEDEW, 1997. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. In: *Personality and Individual Differences*

[online]. **23**, 745-752. [cit. 2018-08-01]. Dostupné z: http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/mullan_etal_1997.pdf

12. PAVELKOVÁ, I., 2002. *Motivace žáků k učení: Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-092-7.
13. PETT, M. A., 1997. *Nonparametric statistics for health care research: Statistics for small samples and unusual distributions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
14. PRÁXEDES, A., SEVIL, J., MORENO, A., DEL VILLAR, F., GARCÍA-GONZÁLEZ, L., 2016. Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. In: *Journal of Sport and Health Research*. **8**(3), 191-204.
15. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. a J. MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník.* 6. aktualizované a rozšírené vydanie. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.
16. ROMANOVÁ, M. a T. SOLLÁR, 2016. Vnímaná športová kompetencia, aktuálna norma pohybovej aktivity a radosť z pohybovej aktivity v období adolescencie. In: *Šport a Rekreácia - Zborník vedeckých prác*. Nitra: Univerzita Konštatína Filozofa v Nitre, s. 5-13, ISBN 978-80-558-1018-8.
17. SVOBODA, B., 2007. *Pedagogika sportu.* 2. vydanie. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1358-1.
18. ŠIMONEK, J. 2011. *Výskumy objemu pohybovej aktivity na školách.* Nitra: Univerzita Konštatína Filozofa v Nitre. 73 s. ISBN 978-80-8094-937-2.
19. ŠMAHAJ, J. a P., CAKIRPALOGLU, 2015. *Význam motivace v pojetí osobnosti. Teoretický, výzkumný a aplikační rozměr*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 978-80-244-4790-2.
20. ŠMELA, P., PAČESOVÁ, P., KRAČEK, S. a M. BOHAČIKOVÁ., 2017. Typy motivace k sportování středoškoláků a středoškolaček. In: *Žiak, pohyb, edukácia: Vedecký zborník.* Bratislava: Univerzita Komenského, s. 319-325. ISBN 978-80-223-4370-1.
21. TELAMA, R. & X. YANG, 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*. **32**(9), 1617-1622. ISSN 0195-9131.
22. VAN MECHELEN, W., TWISK, J.W., POST, G.B., SNEL, J. & H.C. KEMPER, 2002. Physical activity of young people: The Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*. **33**(9), 1610-1616

23. VEBER, J., 2009. *Management: základy, moderní manažerské přístupy, výkonnost a prosperita*. 2., aktualizované vyd. Praha: Management Press.
24. VESELSKÝ, M., 2010. *Motivácia žiakov učiť sa: Teória a prax*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-2820-3.

Autor: Mgr. Pavel Šmela, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábr. arm. gen. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, pavel.smela@uniba.sk
Spoluautor: Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábr. arm. gen. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, petra.pacesova@uniba.sk
Spoluautor: Mgr. Pavol Dudok, Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky, Nábr. arm. gen. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, pajo108@gmail.com

VPLYV TELESNÉHO VÝVINU NA AKCELERAČNÚ RÝCHLOSŤ 15 ROČNÝCH ŽIAKOV A ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKOBYSTRICKOM KRAJI

Juraj Kremnický – Ivan Čillík – Martina Mandzáková – Rastislav Kollár

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovenská republika

ABSTRAKT

V príspevku sa zisťujeme, porovnávame a analyzujeme úroveň akceleračnej rýchlosti z pohľadu telesného vývinu u 15. ročných žiakov a žiačok v mestských a vidieckych základných školách Banskobystrického kraja. Do nášho výskumu bolo zapojených spolu 821 žiakov a žiačok. Konkrétne sme sa v tejto práci zamerali na úroveň akceleračnej rýchlosti so zmenami smeru, ktorú sme diagnostikovali pomocou motorického testu na člnkový beh 4x10 metrov. Z analýz vplýva, že žiaci s nadváhou dosahujú najslabšie výkony a sú zaradení v pásme podpriemernej úrovne. Najlepšie výkony preukázali žiaci a žiačky s normálnou hmotnosťou, ktorí sa zaradili do pásma priemernej úrovne rozvoja akceleračnej rýchlosti.

Kľúčové slová: BMI, člnkový beh 4 x 10, mesto, vidiek, žiaci, žiačky, 9. ročník ZŠ

ABSTRACT

In the study we determine, compare and analyse the level of acceleration speed from the aspect of physical development of pupils in city and country elementary schools in region of Banská Bystrica. There are 821 boys and grils in age of 15 years who participated to this research. In this particular article we focused on the level of acceleration speed with direction changes diagnosed by using shuttle run 4 x 10 m. The analysis showed that outputs of overweight pupils in under average level. The best performances were found in pupils with normal weight while rated in average level of acceleration speed.

Key words: BMI, shuttle run 4 x 10, city, country, pupils, 9th grade at elementary school

ÚVOD

V posledných rokoch konštatujeme nízku úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti, pribúdajúci počet detí s nadváhou a obezitou, zhoršovanie zdravotného stavu, väčší počet detí

so svalovou nerovnováhou a oslabeniami, zlé držanie tela a v neposlednom rade znížený záujem detí o pohybové aktivity. Preto je potrebné neustále hľadať cesty ako zlepšiť stav pohybovej výkonnosti a zdravotného stavu detí. Medzi všeobecnú pohybovú výkonnosť zaraďujeme aj rýchlostné schopnosti. Aj napriek tomu, že rýchlostné schopnosti sú do vysokej miery závislé na genetických predpokladoch vhodnými pohybovými programami vieme ich do určitej miery ovplyvniť (Mandzák, Slováková, Krull 2018). Rýchlostné schopnosti patria k pohybovým schopnostiam, ktoré je podľa Periča (2004) vhodné rozvíjať čo najskôr. Senzitívne obdobie rozvoja je medzi 7. a 15. rokom. Táto požiadavka vychádza zo zákonitostí vývoja centrálnej nervovej sústavy predovšetkým z hľadiska požiadavky striedania vzruchov a útlmov. Medzi rýchlostné schopnosti z hľadiska priebehu pohybu zaraďujeme akceleračnú rýchlosť. Podľa Dovalila 2002 sa akceleračná rýchlosť prejavuje ako schopnosť maximálneho zrýchlenia od okamihu, kedy zahájime akýkoľvek pohyb - fáza zrýchlenia. Vhodné motorické testy na zistenie akceleračných schopností sú krátke šprinty 5, 10, 15 a 20 metrov alebo členkové behy. Najčastejšie 4 x 10 metrov, ktorý je zahrnutý v testovej batérii Unifittest, alebo 10 x 5 metrov, ktorý je súčasťou Eurofitu. Motorický test 4 x 10 metrov je závislý na akceleračnej rýchlosti, koordinácii ale aj na reakčnej rýchlosti testovaného a časomerača. Ak test vykonávame pomocou fotobuniek tak nám odpadá chyba merania. V školskej praxi sa vo väčšine využíva ručné meranie. Preto odporúčame aby ak je to možné aby examinátor bol jeden a nie viacerí. V rokoch 2013 až 2016 kolektív z KTVŠ FF UMB robil rozsiahli výskum z oblasti testovania všeobecných pohybových schopností. Zistili sme, že priemerné výkony u v motorickom teste 4 x 10 m u 15 ročných chlapcov je 11,69 ± 1,05 a u dievčat 12,79 ±1,14 sekundy Čillík et al. (2016).

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

METODIKA

Cieľom práce bolo zistiť aktuálny stav rozvoja akceleračnej rýchlosti so zmenami smeru a porovnať ju z pohľadu BMI u 15. ročných žiakov a žiačok základných škôl v Banskobystrickom kraji.

ÚLOHY PRÁCE

1. Zistiť aktuálny stav akceleračných rýchlostí žiakov a žiačok 9. ročníkov základných škôl v Banskobystrickom kraji.

2. Zistiť úroveň telesného vývinu sledovaných žiakov a žiačok.
3. Podľa percentilového grafu BMI rozdeliť súbory.
4. Na základe štatistických charakteristík, aritmetický priemer (x) a miera variability - smerodajná odchýlka (SD), expertíznou vecnou analýzou vytvoriť škálu hodnotenia a na základe nej prideliť úroveň rozvoja akceleračnej rýchlosti.
5. Porovnať úroveň rozvoja akceleračnej rýchlosti v jednotlivých súboroch z pohľadu BMI.

Na zistenie nášho zámeru bolo otestovaných spolu 821 žiakov a žiačok 9. ročníka z mesta B. Bystrica (všetkých 11 základných škôl) ostatných 12 mestských škôl a 13 vybraných vidieckych základných škôl z Banskobystrického kraja. Spolu 448 chlapcov a 373 dievčat.
Pred testovaním sa žiaci a žiačky rozohriali a rozcvičili. Potom sme testovaných rozdelili do skupín. Na diagnostiku akceleračnej schopnosti sme vybrali člnový beh 4 x 10 m. Z pohľadu telesného vývinu sme merali telesnú hmotnosť, telesnú výšku z čoho sme vypočítali BMI.

Člnkový beh 4 x 10 m - bežecká rýchlosť so zmenami smeru.
Popis testu: opakované prebehnutie vymedzenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.
Zaradenie: čistá nešmykľavá podlaha, stopky, meracie pásmo, lepiaca páska, kužele, resp. farebné méty.
Pokyny pre testovanú osobu: zaujmi polohy polovysokého štartu. Na štartový povel rýchlo vybehni smerom k priľahlej čiare a vráť sa späť tak, aby si ju, resp. štartovú čiaru, prekračoval oboma chodidlami. Test pokračuje bez prerušenia až po absolvovanie štyroch cyklov. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje. Test sa vykonáva jedenkrát.
Pokyny pre examinátora: na podlahe lepiacou páskou vyznačte dve rovnobežné čiary, ktoré sú od seba vzdialené 10 m. Na ich koncoch sú umiestnené kužele (méty). V priebehu testu sledujte, či testovaná osoba prekračuje čiary chodidlami oboch nôh a beží po vytýčenej dráhe. Nahlas počítajte každý ukončený cyklus. Test končí, keď testovaná osoba prekročí jednou nohou cieľovú čiaru. Testovaný sa nesmie pri zmenách smeru behu šmýkať.
Hodnotenie: čas potrebný na vykonanie štyroch 10 m úsekov meraný s presnosťou na desatinu sekundy (Čillík et al., 2015).
Telesný vývin - telesná výška, telesná hmotnosť, BMI
Telesná výška
Zariadenie: Antropometer.

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

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

Telesná hmotnosť

Zariadenie: Digitálna váha značky TANITA BC-545N.

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

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

BMI (Body Mass Index)

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

Hodnotenie: Vzorec : BMI = hmotnosť (kg) / telesná výška^2 (m).

Rozdelenie súborov podľa BMI sme spravili na základe percentilov (Ševčíková, Nováková, Hamade et. al., 2004).

Tabuľka 1 Hodnotenie BMI 15 ročných podľa percentilov

Percentily	**Chlapci**	**Dievčatá**	
97	27,7	27,4	Obezita
90	23,9	23,8	Nadhmotnosť
75	21,2	21,3	Zvýšená hmotnosť
50	19,5	19,5	Normálna hmotnosť
25	18	17,8	Znížená hmotnosť
10	17	16,7	Podhmotnosť
3	16	15,5	Podhmotnosť

Podhmotnosť - percentil 10 a menej

Normálna hmotnosť - percentil 25 – 75

Nadhmotnosť - percentil 90 a viac

Na základe štatistických charakteristík, aritmetický priemer (x) a miera variability – smerodajná odchýlka (SD) sme expertíznou vecnou analýzou definovali kritéria a škálu hodnotenia úrovne rozvoja rýchlostných akceleračných schopností so zmenami smeru:

viac ako až x + 2,5 SD	výborná úroveň
x +1,5 SD až x + 2,5 SD	veľmi dobrá úroveň
x + 0,5 SD až x + 1,5 SD	nadpriemerná úroveň
x ± 0,5 SD	priemerná úroveň
x - 0,5 SD až x - 1,5 SD	podpriemerná úroveň
x - 1,5 SD až x - 2,5 SD	slabá úroveň
menej ako x - 2,5 SD	veľmi slabá úroveň

Tabuľka 2 Škála hodnotenia člnkový beh 4 x 10 m

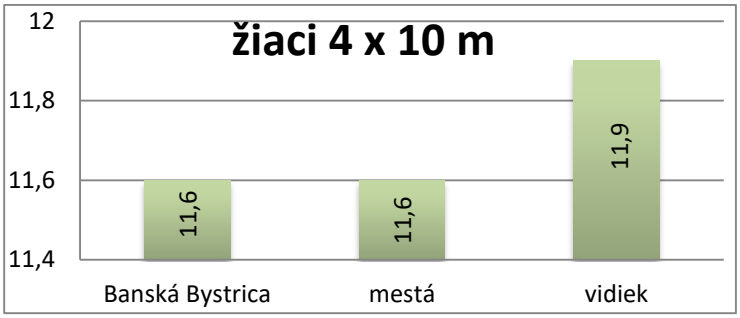
	Vek 15 rokov	
	Chlapci n = 448	**Dievčatá n =373**
	4x10	**4x10**
	(s)	**(s)**
výborná úroveň	≤8,7	≤9,8
veľmi dobrá úroveň	8,8 – 9,8	9,9 – 11,0
nadpriemerná úroveň	9,9 – 11,0	11,1 – 12,2
priemerná úroveň	11,1 – 12,2	12,3 – 13,4
podpriemerná úroveň	12,3 – 13,4	13,5 – 14,6
slabá úroveň	13,5 – 14,5	14,7 – 15,8
veľmi slabá úroveň	≥14,6	≥15,9

Štatistická analýza bola realizovaná pomocou štatistického softvéru R. Všetky štatistické analýzy boli realizované na hladine významnosti $\alpha = 0,05$. Normalita rozloženia dát bola overovaná Shapiro-Wilkovym testom. Použili sme neparametrické testy Kruskal-Wallisov test. V prípade preukázania významnosti rozdielu medzi súbormi BMI, sme ako post hoc test použili Némenyiho metódu viacnásobného porovnávania. Ďalej sme použili jednovýberovú ANOVA analýzu. Ak ANOVA preukázala významnosť medzi jednotlivými súbormi BMI, pomocou post hoc Tukeyho testu sme zisťovali, medzi ktorými skupinami konkrétne je štatisticky významný rozdiel.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

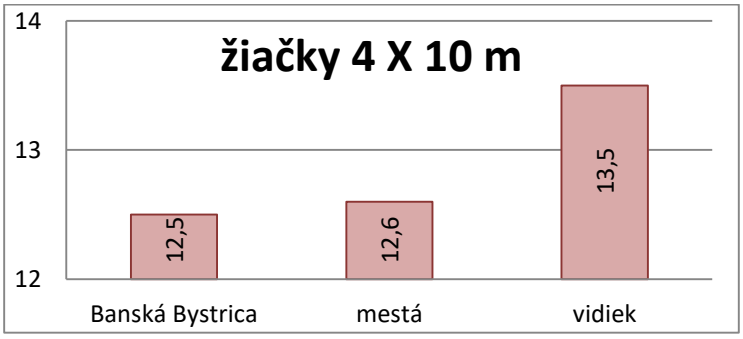
Vo výsledkovej časti výskumu sú spracované jednotlivé priemerné výkony akceleračnej rýchlosti so zmenami smeru pomocou motorického testu člnkový beh 4 x 10 metrov. Výsledková časť je rozdelená na dve časti. V prvej časti sú zosumarizované priemerné výsledky žiakov a žiačok s náležitým pridelením úrovne rozvoja akceleračných schopností. Zvlášť z mesta B. Bystrica, ostatných 12 mestských škôl a 13 vybraných vidieckych základných škôl z Banskobystrického kraja. V druhej časti sú spracované vzájomné porovnania troch skupín žiakov a žiačok rozdelených podľa telesného vývinu BMI (normána hmotnosť, podhmotnosť a nadhmotnosť) s ich priemernými výkony v akceleračnej rýchlosti.

Výsledky 4 x 10 m **žiaci** Banská Bystrica n = 164 výkon 11,6± 1,1 s. dosiahli priemernú úroveň. V ostatných mestách n = 173 s výkonom 11,6 ± 1,0 s. dosiahli priemernú úroveň. Na vidieku n = 111 s výkonom 11,9 ± 1,0 s. taktiež dosiahli priemernú úroveň.



Obrázok 1 Priemerné výkony 4x10 metrov u žiakov

Výsledky 4 x 10 m **žiačky** Banská Bystrica n = 137 výkon 12,5 ± 1,0 s. dosiahli priemernú úroveň. V ostatných mestách n = 133 s výkonom 12,6 ± 1,0 s. dosiahli priemernú úroveň. Na vidieku n = 103 s výkonom 13,5 ± 1,2 s. dosiahli podpriemernú úroveň.



Obrázok 2 Priemerné výkony 4x10 metrov u žiačok

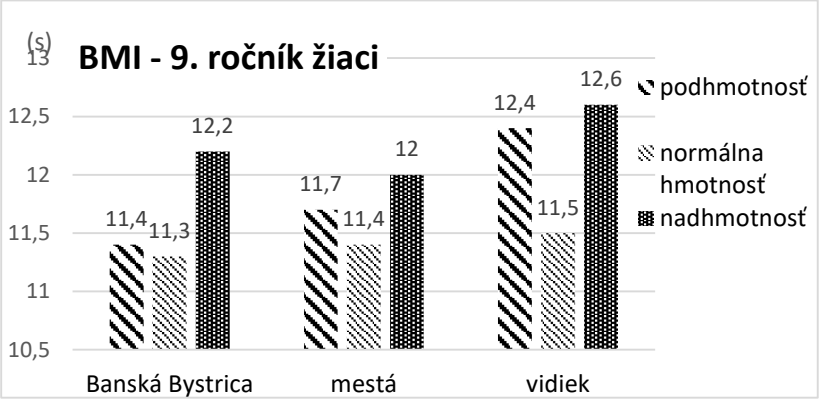
V ďalšej časti výsledkov sa venujeme vplyvu BMI na akceleračnú rýchlosť 15. ročných žiakov a žiačok Banskobystrického kraja.

9. ročník žiaci:

25 – 75 percentil - normálna hmotnosť 18,0 - 21,2 BMI. V B. Bystrici sa nachádzalo 61 žiakov (37%). V ostatných mestách BB kraja 73 žiakov (42%) a na vidieku 49 žiakov (44%).

90 – 100 percentil – nadhmotnosť 23,9 BMI a viac. V B. Bystrici sa nachádzalo 41 žiakov (25%). V ostatných mestách BB kraja 41 žiakov (24%) a na vidieku 21 žiakov (19%).

10 – 0 percentil – podhmotnosť 17,0 BMI a menej. V B. Bystrici sa nachádzalo 12 žiakov (7%). V ostatných mestách BB kraja 13 žiakov (8%) a na vidieku 15 žiakov (14%).



Obrázok 3 Priemerné výkony 4x10 metrov u žiakov 9.r. k BMI

Obrázok 3 dokumentuje, že najlepší výkon v člnkovom behu 4x10 metrov žiakov dosiahli žiaci z Banskej Bystrice, ktorí mali normálnu hmotnosť s priemerným výkonom 11,3 ± 0,9 sekundy. Žiaci z mesta B. Bystrica boli zaradení do pásma priemernej úrovne aj keď žiaci s nadhmotnosťou na hraničnej úrovni. Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme zistili významné rozdiely ($X2 = 14,155$; $p < 0,05$). Nemeyi post hoc test ukázal významný rozdiel medzi súborom žiakov s normálnou hmotnosťou a súborom žiakov s nadhmotnosťou ($p < 0,05$). V mestách BB kraja boli všetky tri súbory zaradené do pásma priemernej úrovne. Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme zistili významné rozdiely ($X2 = 9,985$; $p < 0,05$). Nemeyi post hoc test ukázal významný rozdiel medzi súborom žiakov s normálnou hmotnosťou a súborom žiakov s nadhmotnosťou ($p < 0,05$).

Žiaci z vidieckych ZŠ s normálnou hmotnosťou boli zaradení do pásma priemernej úrovne. Žiaci s podhmotnosťou a s nadhmotnosťou boli zaradení v pásme podpriemernej úrovne Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme zistili významné rozdiely ($X2 = 19,345$; $p <$

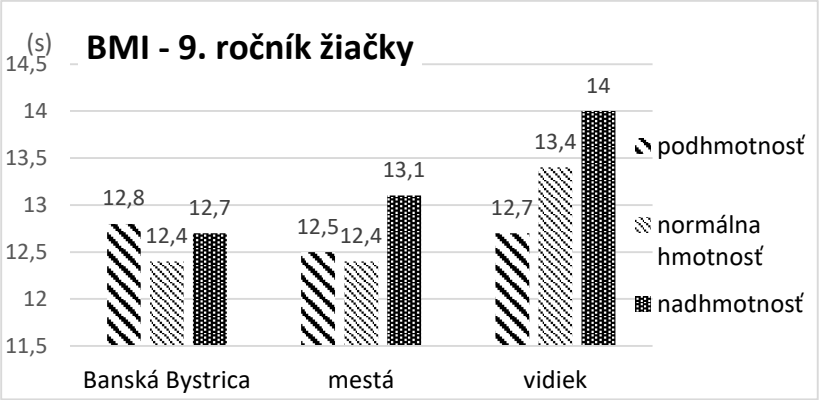
0,05). Nemeyi post hoc test ukázal významný rozdiel medzi súborom žiakov s normálnou hmotnosťou a súborom s nadhmotnosťou ($p < 0,05$) a taktiež a medzi skupinou žiakov s podhmotnosťou a normálnou hmotnosťou ($p < 0,05$).

9. ročník žiačky:

25 – 75 percentil - normálna hmotnosť 17,8 - 21,3 BMI. V B. Bystrici sa nachádzalo 62 žiačok (45%). V ostatných mestách BB kraja 72 žiačok (54%) a na vidieku 47 žiačok (46%).

90 – 100 percentil – nadhmotnosť 23,8 BMI a viac. V B. Bystrici sa nachádzalo 21 žiačok (15%). V ostatných mestách BB kraja 24 žiačok (18%) a na vidieku 23 žiačok (22%).

10 – 0 percentil – podhmotnosť 16,7 BMI a menej. V B. Bystrici sa nachádzalo 14 žiačok (10%). V ostatných mestách BB kraja 7 žiačok (5%) a na vidieku 5 žiačok (5%).



Obrázok 4 Priemerné výkony 4x10 metrov u žiačok 9.r. k BMI

Najlepší výkon v člnkovom behu 4x10 metrov dosiahli žiačky z Banskej Bystrice, a ostatných mestských škôl BB kraja ktoré mali normálnu hmotnosť s priemerným výkonom 12,4 ± 1,0 sekundy. Žiačky z mesta B. Bystrica boli zaradené do pásma priemernej úrovne. Prostredníctvom testu ANOVA sme nezistili významné rozdiely ($F = 1,6243$; $p > 0,05$).

Žiačky z ostatných miest BB kraja boli zaradené do pásma priemernej úrovne. Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme zistili významné rozdiely ($X2 = 9,4202$; $p < 0,05$). Nemeyi post hoc test ukázal významný rozdiel medzi súborom žiačok s normálnou hmotnosťou a súborom žiačok s nadhmotnosťou ($p < 0,05$).

Žiačky z vidieckych ZŠ BB kraja s podhmotnosťou boli zaradené do pásma priemernej úrovne. Tak isto aj žiačky s normálnou hmotnosťou aj keď na hraničnej úrovni. Žiačky

s nadhmotnosťou boli zaradené do pásma podpriemernej úrovne. Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme zistili významné rozdiely ($X2 = 8,7527$; $p < 0,05$). Nemeyi post hoc test ukázal významný rozdiel medzi súborom žiačok s normálnou hmotnosťou a súborom žiačok s nadhmotnosťou ($p < 0,05$).

ZÁVER

Z vyhodnotenia výsledkov v motorickom teste 4 x 10 môžeme konštatovať, že **všetci žiaci** dosiahli priemernú úroveň. **Žiačky** v meste B. Bystrica a v ostatných mestských ZŠ dosiahli priemernú úroveň. Na vidieckych ZŠ podpriemernú úroveň.

Vplyv telesného vývinu na akceleračnú rýchlosť žiakov a žiačok Banskobystrického kraja bol nasledovný. Všetky súbory žiakov z B. Bystrice a ostatných mestských ZŠ boli zaradené do pásma priemernej úrovne. Žiaci z vidieckych ZŠ s normálnou hmotnosťou boli zaradení do pásma priemernej úrovne. Žiaci s podhmotnosťou a s nadhmotnosťou boli zaradení v pásme podpriemernej úrovne. Žiačky z mesta B. Bystrica a žiačky z ostatných miest BB kraja boli zaradené do pásma priemernej úrovne. Žiačky z vidieckych ZŠ BB kraja s podhmotnosťou s normálnou hmotnosťou boli zaradené do pásma priemernej úrovne. Žiačky s nadhmotnosťou boli zaradené do pásma podpriemernej úrovne. Z výsledkov sme zistili, že BMI má značný vplyv na akceleračnú rýchlosť sledovaných 15. ročných žiakov a žiačok. Z analýzy sme zistili, že nielen žiaci s nadhmotnosťou ale aj podhmotnosť v prípade žiakov z vidieckych škôl ovplyvnili výsledky z motorického testu 4 x 10 m a dosiahli podpriemerné hodnotenia.

LITERATÚRA

DOVALIL, J. et. al. 2002. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 331 s. ISBN 80-7033-760-5

ČILLIK, I. et al. 2015. Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov 4. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2013/2014. Banská Bystrica: Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela – Belianum 2015, 93 s. ISBN 978-80-557-0904-8

ČILLIK, I. et al. 2016. Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji. Banská Bystrica: Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela – Belianum 2016, 124 s. ISBN 978-80-557-1187-4

MANDZÁK, P - SLOVÁKOVÁ, M. – KRULL, J. 2018. Longitudinálne zmeny pohybových schopností vplyvom intervenčného pohybového programu. Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VII. : zborník vedeckých prác. - Ružomberok : VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2018 s. 48-53.

PERIČ T. 2004. Sportovní příprava dětí. Praha : Grada, 200 s. ISBN 80-247-0683-0

ŠEVČÍKOVÁ, Ľ. - NOVÁKOVÁ, J. HAMADE, J. et. al., 2004. Telesný vývoj detí a mládeže v SR. Úrad verejného zdravotníctva, s. 16 – 103.

KONTAKT

Mgr. Juraj Kremnický, PhD., KTVŠ FF UMB Banská Bystrica, juraj.kremnicky@umb.sk

ANALÝZA ÚROVNE AGRESIVITY VO VYBRANÝCH ATLETICKÝCH DISCIPLÍNACH

Miroslava Rošková – Lukáš Kaco

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

ABSTRAKT

V našej práci sme sa zamerali na analýzu úrovne agresivity vo vybraných atletických disciplínach u mužov na výkonnostnej a vrcholovej úrovni na Slovensku. Skupiny sledovaných športovcov sme rozdelili do podsúborov šprintéri, skokani, vrhači a bežci na dlhé trate. Na zistenie úrovne agresivity sme použili dotazník B-D-I, ktorý sleduje osem druhov agresivity a hostility. Vo výsledkoch sme vyhodnotili jednotlivé druhy agresivity a hostility, celovú agresivitu dotazníka B – D – I. Následne sme porovnali a zistili úroveň agresivity medzi jednotlivými skupinami atletických disciplín.

Kľúčové slová: agresivita, atletika, analýza, atletické disciplíny

ABSTRACT

In our work, we focused on analyzing the level of aggressiveness in selected athletic disciplines in men at performance and top level in Slovakia. The groups of athletes we watched were divided into subfolders by sprinters, jumpers, throwers and long-distance runners. To determine the level of aggression, we used the B – D – I questionnaire, which tracks eight types of aggression and hostility. In the results, we evaluated the individual types of aggression and hostility, the overall aggression of the B - D - I questionnaire. We then compared and found the level of aggression among the different groups of athletic disciplines.

Keywords: aggresion, athletic, analysis, athletics disciplines

ÚVOD

Popri rozvíjaní pohybových schopností, na ktoré sa kladie väčšinou väčší dôraz, netreba zabúdať na rozvoj osobnostných vlastností človeka a v atletickej príprave pôsobiť aj na rozvoj tých psychických vlastností človeka, ktoré taktiež podmieňujú atletický výkon. Mnohokrát tieto špecifické psychické vlastnosti môžu dopomôcť k víťazstvu v atletickej disciplíne. V našom

príspevku sa zameriavame na to aká je úroveň agresivity týchto športovcov pre danú skupinu atletických disciplín a čím sa vyznačujú.

Tematika agresie a jej prejavov je veľmi významnou z celospoločenského hľadiska. Definovať agresiu vo všeobecnej rovine sa pokúsilo veľa rôznych autorov. Väčšina z nich chápe agresiu ako aktivitu spôsobujúcu niečo nepríjemného niekomu druhému. Agresívne chovanie môže mať širokú škálu prejavov, od verbálneho spôsobujúceho psychickú ujmu, až po fyzické násilie (Slepička a kol., 2009).

Agresia a agresivita sú rozličné pojmy a teda pod pojmom agresia rozumieme samostatnú manifestáciu, formu konania alebo konkrétny útočný čin. Môže to byť aj reakcia na podnet, teda jednotka správania, ktorú môžeme určiť až dodatočne. Naopak agresivitu chápeme ako vlastnosť, dispozíciu, trvalý, latentný sklon osobnosti za určitých podmienok sa zachovať násilne, útočne a neprimerane ofenzívne (Gregor, 1998).

Ďalej Gregor (2013) podľa príčiny agresiu rozdeľuje na: *emočnú agresiu* - ktorá je vyvolávaná emočným zážitkom, alebo až afektom hnevu, *inštrumentálnu agresiu* - ktorá už je bez účasti intenzívnej emócie. Tieto dve agresie sa v športe málokedy vyskytujú v čistej podobe a nie je to ani žiaduce. V agresívnom správaní športovca veľa emócií môže viesť k nezvládnuteľnému amoku s konfliktom a naopak agresia bez emócií je príliš chladná a považuje sa za nie pravú športovú bojovnosť. Šport si nevieme predstaviť bez agresívneho správania. Agresivita pochádza z lat. slova "agressio", čo znamená útok. V športe je agresia uznávaná a je vnímaná pozitívne, na rozdiel od ľudskej agresivity, ktorá má útočný, až deštruktívny charakter (Cashmore, 2002).

Podľa Jarvisa (1999) sú v športovej psychológii tri širšie prístupy, ktoré vysvetľujú spúšťače a pôvod ľudskej agresivity. Patria tu: teória inštinktu (agresivita ako vnútorná tendenciu správať sa spôsobom, ktorý je geneticky podmienený), teória sociálneho učenia (ľudská agresia naučená imitáciou a vnútením tohto druhu správania), frustračno-agresívne hypotézy (človek disponujúci vnútorným predpokladom na agresiu, agresívne správanie vyvoláva frustrácia).

Jednotlivé skupiny atletických disciplín majú rozdielne psychologické charakteristiky, rozdielnu psychologickú náročnosť v jednotlivých disciplínach a rozdielnu psychologickú prípravu.

Podľa Čillíka (2004) poznáme nasledovné skupiny atletických disciplín:

- krátke hladké a prekážkové šprinty,
- dlhé hladké a prekážkové šprinty,
- behy na stredné a dlhé vzdialenosti,

- atletická chôdza,
- skokanské disciplíny (skok do diaľky, skok do výšky, skok o žrdi, trojskok),
- vrhy a hody (vrh guľou, hod oštepom, hod kladivom),
- viacboje

V našom príspevku sa venujeme len vybraným skupinám atletických disciplín, ktoré Čillík (2004) charakterizuje :

Krátke hladké a prekážkové šprinty: charakterizujeme ako rýchlostno - silové disciplíny, ktoré vykonávame maximálnou intenzitou. Psychologická náročnosť krátkych hladkých a prekážkových šprintoch spočíva v koncentrácii na štartový výstrel, na krátkodobý výkon a schopnosť vynaložiť v ňom maximálne úsilie.

Behy na stredné a dlhé vzdialenosti: charakterizujeme ako vytrvalostné disciplíny, vykonávané submaximálnou, strednou alebo nízkou intenzitou. Z psychologického hľadiska a pre úspešne absolvovanie celej vzdialenosti zvládnuť vynaložiť optimálne psychomotorické úsilie, disponovať schopnosťou odolávania stupňujúcej sa únavy a nepriaznivým pocitom v druhej polovici vzdialenosti.

Skokanské disciplíny: sú charakterizované ako rýchlostno-silové disciplíny technického charakteru. Z psychických predpokladov je veľmi dôležitá vysoká koncentrácia na krátkodobý výkon, intenzita vôľového úsilia pri odraze, rozhodnosť a agresivita na pretekoch.

Vrhy a hody: sú charakterizované ako rýchlostno-silové technické disciplíny. Psychické predpoklady tu majú opäť dôležitú úlohu. Medzi najdôležitejšie patrí vysoká koncentrácia na krátkodobý výkon, samostatnosť a rozhodnosť, intenzita vôľových úsilí pri vrhu, hode a psychická odolnosť a agresivita na pretekoch.

Cieľom nášho príspevku je zistiť a analyzovať úroveň agresivity a porovnať jej zastúpenie v jednotlivých skupinách atletických disciplín. Príspevok je súčasťou výskumného projektu VEGA 1/0760/16 „Vzťah agresivity a vybraných osobnostných charakteristík športovcov v súvislosti k športovému zameraniu, výkonnosti a veku“.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili atléti na výkonnostnej a vrcholovej úrovni v kategórii mužov. Atlétov sme rozdelili do jednotlivých skupín atletických disciplín. Súbor pozostával zo 40 atlétov, ktorí boli rozdelení do štyroch podsúborov.

1. skupina - ŠPRINTÉRI 2. skupina - VYTRVALCI 3. skupina - 4. skupina – VRHAČI. Každá skupina atletických disciplín pozostávala z 10 atlétov špecializovaných na atletické disciplíny patriace do danej skupiny.

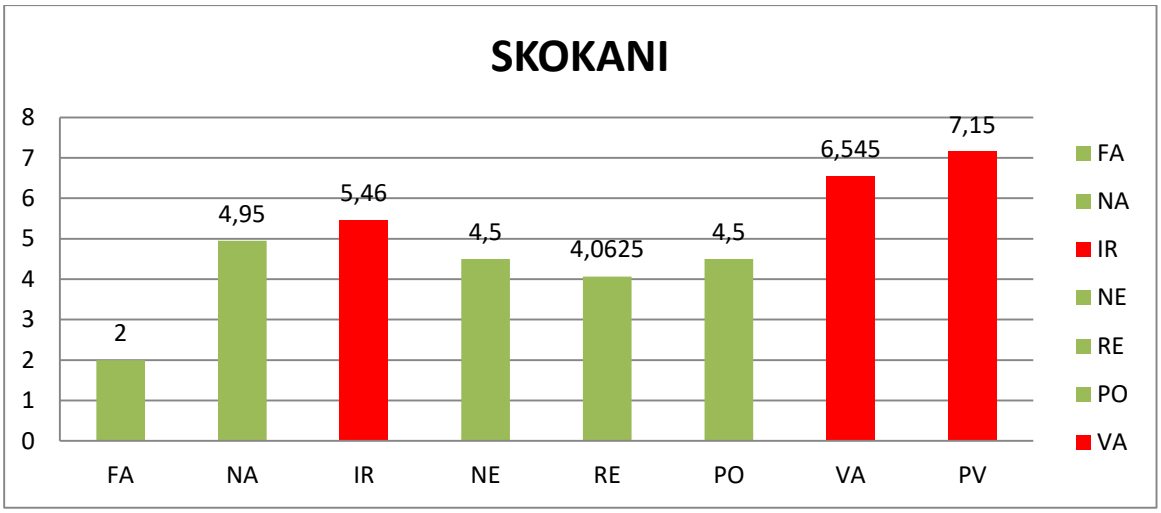
Pre náš výskum sme si zvolili dotazník B-D-I (Buss - Durkee Inventory) , ktorý nie je časovo náročný, je ľahko spracovateľný, zrozumiteľný a dokáže rozlíšiť rôzne druhy agresie. Autori Buss a Durkee (1957) vychádzali z predpokladu. že agresivita je komplexný fenomén a že je vhodné rozlíšiť niekoľko podtried hostilne agresívneho správania. Dotazník B-D-I zeraďuje agresívne správanie do 8 tried - základných podskupín agresivity. Táto klasifikácia zahŕňa 2 druhy hostility (ressentiment a podozrievavosť) a 5 druhov agresivity (fyzickú, nepriamu, verbálnu, irritabilitu a negativizmus). Pri vyhodnocovaní a spracovaní získaných údajov sme sa opierali o matematicko - štatistické metódy a logistické postupy. Informácie sme spracovali do tabuliek a obrázkov.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vyhodnotili sme všetkých osem položiek B-D-I dotazníka v jednotlivých skupinách atletických disciplín, ktoré sme si rozdelili na 4 základne: skokani, šprintéri, vrhači a vytrvalci. V každej skupine atletických disciplín bolo 10 atlétov na výkonnostnej a vrcholovej úrovni v kategórií mužov, ktorých výsledky sa spočítali aritmetickým priemerom. Výsledné hodnoty predstavujú vážené skóre a charakterizujú úroveň agresívneho správania. Vyhodnocovali sa položky FA (fyzická agresivita), NA (nepriama agresivita), IR (irriabilita / popudivosť), NE (negativizmus), RE (resentiment), PO (podozrievavosť), VA (verbálna agresivita), PV (pocit viny). V týchto položkách je maximálne možné dosiahnuť skóre 10. Skóre vyššie ako 5 signalizuje zvýšenie daného typu agresivity.

Prvou meranou položkou v skupine atletických disciplín - skokani, je fyzická agresivita a jej aritmetický priemer predstavuje skóre 2. To znamená, že v nami vybratej vzorke skokanov sa tento druh agresivity takmer nevyskytuje a teda nemajú sklon k fyzickej inzultácií osôb. V položke nepriamej agresivity sa priemerné hodnoty skóre pohybujú na úrovni pod hranicou skóre 5, čo by znamenalo zvýšený výskyt daného typu agresivity. Priemer skupiny skokanov dosahuje skóre 4,95 a to znamená, že u skokanov sa spôsoby správania patriacej do tejto položky vyskytujú zriedkavo, ale nepatrí medzi zvýšený výskyt. V položke irriabilita je aritmetický priemer skóre v skupine skokanov na úrovni 5,46 čo signalizuje, že skokani sa vyznačujú pohotovosťou silne reagovať na malé provokácie, prchkosťou a podráždenosťou.

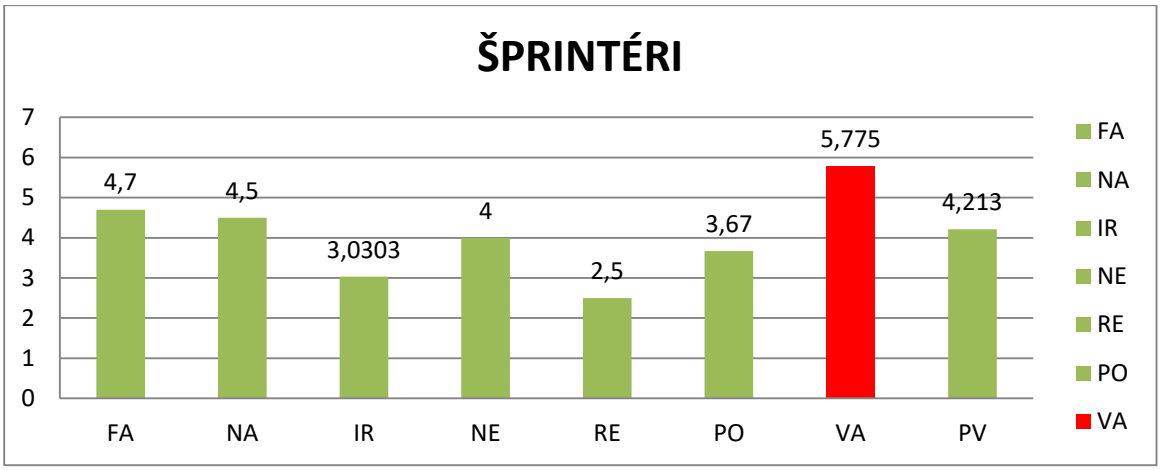
V položke negativizmus skokani dosiahli skóre 4,5 a to znamená, že sa u nich nevyskytuje, ale zriedkavo sa môže vyskytnúť neochota spolupracovať a opozícia voči autoritám. V položke resentiment dosiahli skokani priemerné skóre 4,06. V položke podozrievavosť dosiahli skokani priemerné skóre 4,5, čo znamená, že sa u nich nevyskytuje, ale zriedkavo sa môže vyskytnúť nedôvera k ľuďom a ostražitosť voči nim.



Obr. 1 Priemerné hodnoty agresivity v skupine atletických disciplín – skokani

V položke verbálna agresivita dosiahli skokani vysoké skóre 6,54 a to znamená, že sa vyznačujú negatívnym afektom vyjadreným v štýle obsahu reči, ktorá obsahuje vyhrážanie, klianie a prehnané kritizovanie. Poslednou položkou B-D-I dotazníka je pocit viny, kde skokani dosiahli najvyššie skóre 7,15. To znamená, že skokani sa v najväčšej miere vyznačujú veľkou kritickosťou voči sebe a výčitkami svedomia.

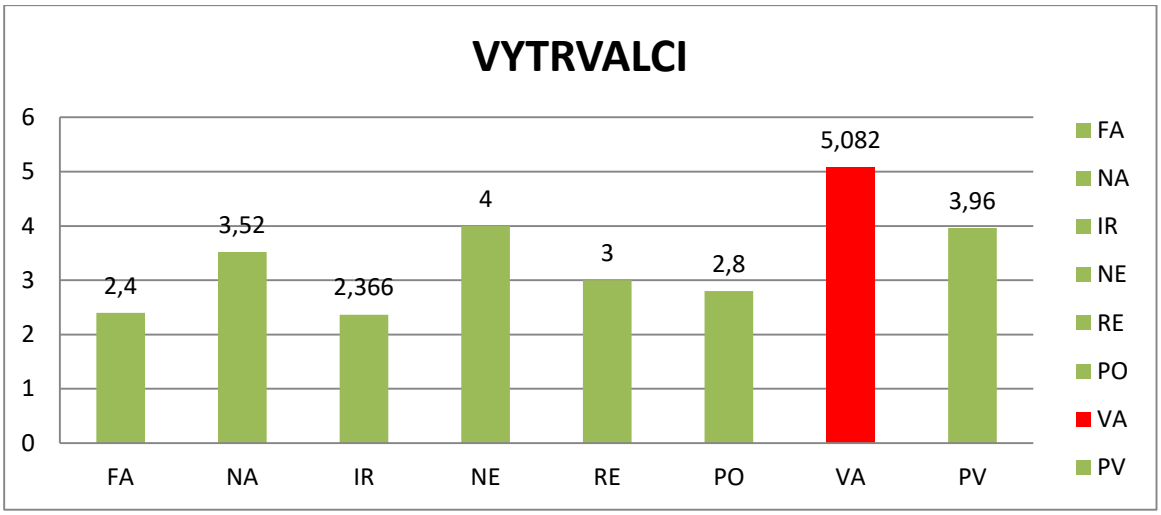
V položke fyzická agresivita v skupine atletických disciplín - šprintéri dosiahli priemerne skóre 4,7. To znamená že v nami vybratej vzorke nie je zvýšený výskyt šprintérov, ktorý by mali sklony k fyzickej inzultácií osôb, ale môže sa u niektorých jedincoch vyskytnúť. V položke nepriamej agresivity šprintéri dosiahli priemerné skóre 4,5 a to znamená, že ohováranie, podrazy a namrzenosť keď sa nič nedarí nie sú znakmi šprintérov, ale taktiež sa môžu vyskytnúť jedinci, ktorý nimi disponovať môžu.



Obr. 2 Priemerné hodnoty agresivity v skupine atletických disciplín - šprintéri

V položke irritabilita dosiahli šprintéri priemerne skóre 3,03 čo znamená že sa u nich nevyskytujú neadekvátne reakcie na malé podnety. V položke negativizmus dosiahli priemerne skóre 4. V položke resentiment dosiahli najnižšie skóre v hodnote 2,5 čo znamená, že u nich nenájdeme pocit ublíženia svetom a zatrpknutosť. V položke podozrievavosť dosiahli šprintéri priemerne skóre 3,67, V položke verbálna agresia dosiahli priemerné skóre 5,77 čo znamená, že sa vyznačujú negatívnym afektom vyjadreným v štýle a obsahu reči. Napriek tomu, že v položke verbálna agresia priemerne skóre presiahlo hranicu 5, nie je to tak výrazne, ako sa predpokladá u osôb našej populácie. V položke pocit viny dosiahli šprintéri priemerné skóre 4,21.

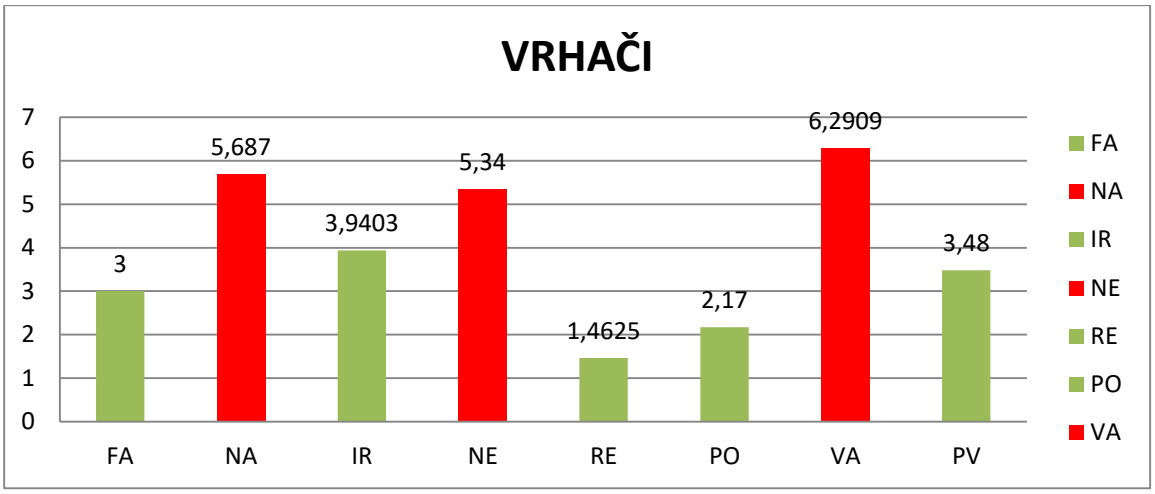
V položke fyzická agresivita v skupine atletických disciplín - vytrvalci dosiahli priemerne skóre 2,4. To znamená že v nami vybratej vzorke sa nevyskytujú znaky správania, ktoré by mali sklony k fyzickej inzultácií osôb. V položke nepriamej agresivity vytrvalci dosiahli priemerné skóre 3,52 a to znamená, že ohováranie, podrazy a namrzenosť keď sa nič nedarí nie sú znakmi vytrvalcov. V položke irritabilita dosiahli vytrvalci priemerne skóre 2,366 čo znamená že sa u nich nevyskytujú neadekvátne reakcie na malé podnety.



Obr. 3 Priemerné hodnoty agresivity v skupine atletických disciplín - vytrvalci

V položke negativizmus dosiahli priemerne skóre 4. V položke resentiment dosiahli skóre v hodnote 3 čo znamená, že u nich nenájdeme pocit ublíženia svetom a zatrpknutosť. V položke podozrievavosť dosiahli vytrvalci priemerne skóre 2,8 čo znamená, že nie je pre nich typická nedôvera voči ľuďom. V položke verbálna agresia dosiahli priemerné skóre 5,08 čo znamená, že sa vyznačujú negatívnym afektom vyjadreným v štýle a obsahu reči. Podobne ako u šprintéroch, napriek tomu, že v položke verbálna agresia priemerne skóre presiahlo hranicu 5, nie je to tak výrazne, ako sa predpokladá u osôb našej populácie. V položke pocit viny dosiahli vytrvalci priemerné skóre 3,96.

V položke fyzická agresivita v skupine atletických disciplín - vrhači dosiahli priemerne skóre 3. To znamená že v nami vybratej vzorke sa nevyskytujú znaky správania, ktoré by mali sklony k fyzickej inzultácií osôb. V položke nepriamej agresivity vrhači dosiahli priemerné skóre 5,68 a to znamená, že ohováranie, podrazy a namrzenosť keď sa nič nedarí sú znakmi, ktoré sa u nich vyskytujú. V položke irritabilita dosiahli vrhači priemerne skóre 3,94 čo znamená že sa u nich nevyskytujú neadekvátne reakcie na malé podnety.



Obr. 4 Priemerné hodnoty agresivity v skupine atletických disciplín - vrhači

V položke negativizmus dosiahli priemerne skóre 5,34. To znamená, že sa u vrhačov stretávame s opozíciou voči autoritám, odporu voči pravidlám a zvyklostiam. V položke resentiment dosiahli skóre v hodnote 1,46 čo znamená, že u nich nenájdeme pocit ublíženia svetom a zatrpknutosť. V položke podozrievavosť dosiahli vrhači priemerne skóre 2,17 čo vykazuje, že nie je pre nich typická nedôvera voči ľuďom. V položke verbálna agresia dosiahli priemerné skóre 6,29 čo znamená, že sa vyznačujú negatívnym afektom vyjadreným v štýle a obsahu reči. V položke pocit viny dosiahli vrhači priemerné skóre 3,48.

Výsledky položiek, predstavujúcich úroveň agresívneho správania osobnosti vo všetkých štyroch skupinách atletických disciplín, sú znázornené v tabuľke 1. a na obrázku 5.

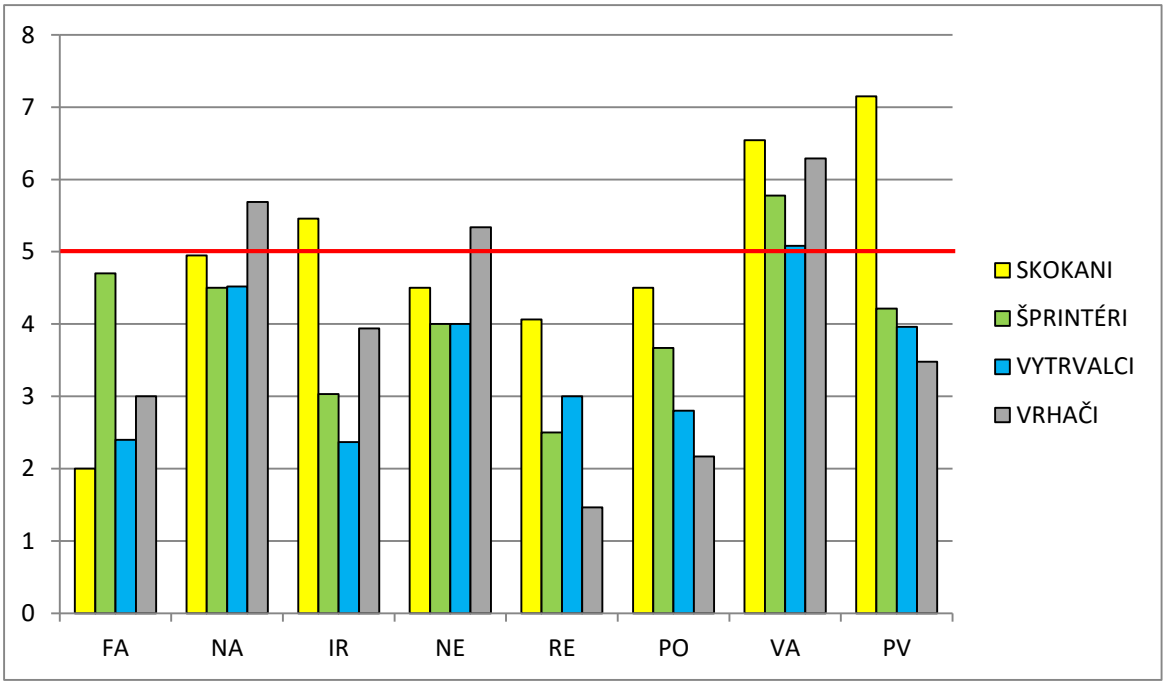
V prvej položke, kde sme skúmali potenciál k fyzickej agresivite, sme pri všetkých skupinách atletických disciplín dosiahli skóre pod úrovňou 5 bodov. To znamená, že ani u jednej skupiny atletických disciplín sa nevyskytuje sklon k fyzickej inzultácií osôb. Najvyššie skóre 4,7 v tejto položke dosiahli šprintéri.

Tab. 1 Porovnanie výsledkov úrovne agresivity v teste B – D – I v jednotlivých skupinách

SKUPINA	FA	NA	IR	NE	RE	PO	VA	PV
SKOKANI	2	4,95	5,46	4,5	4,0625	4,5	6,545	7,15
ŠPRINTÉRI	4,7	4,5	3,0303	4	2,5	3,67	5,775	4,213
VYTRVALCI	2,4	4,52	2,366	4	3	2,8	5,082	3,96
VRHAČI	3	5,687	3,9403	5,34	1,4625	2,17	6,2909	3,48

Pri druhej položke - nepriama agresivita bolo výsledne skóre pri skupinách atletických disciplín skokani, šprintéri a vytrvalci na podobnej úrovni v hodnote pod hranicou 5 bodov. Pri skupine atletických disciplín vrhači ale signalizujeme zvýšenie nepriamej agresivity.

V tretej položke - irriabilita skupiny atletických disciplín šprintéri, vytrvalci a vrhači dosiahli skóre na úrovni približne 3 bodov. Pri skupine atletických disciplín skokani sme dosiahli prekročenie hranice 5, čo znamená že na rozdiel od ostatných skupín atletických disciplín vyznačujú neadekvátnymi reakciami na malé podnety.



Obr. 5 Porovnanie výsledkov úrovne agresivity v teste B – D – I v jednotlivých skupinách

Pri štvrtej položke negativizmus sme pri skokanoch, šprintéroch a vytrvalcoch zistili hodnoty pod hranicou zvýšených prejavov agresivity. V Skupine atletických disciplín vrhačov sa ale preukázal zvýšený prejav tejto agresivity, keď dosiahli priemerné skóre 5,34. V tejto položke sa sledovala tendencia k opozičnému chovaniu zameraného voči autoritám.

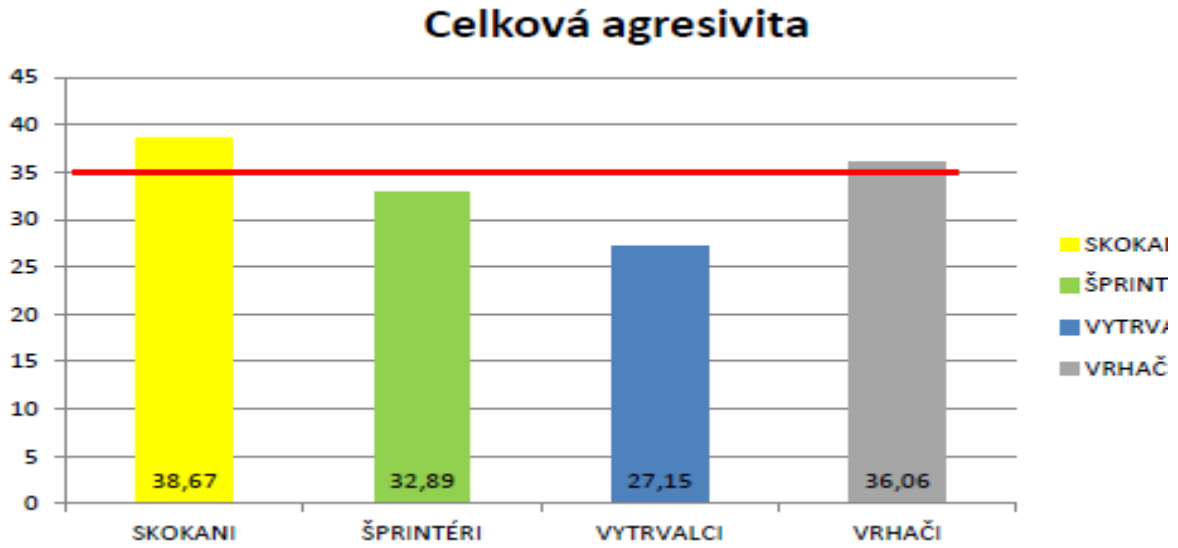
V piatej položke resentiment ani jedna zo sledovaných skupín atletických disciplín nedosiahla hranicu zvýšených prejavov tejto agresivity. Najvyššie skóre dosiahli skokani 4,06 a najnižšie naopak vrhači 1,46. Šprintéri dosiahli skóre 2,5 a vytrvalci skóre 3. Žiarlivosť, pocit krivdy a poníženie zrejme nepatria medzi problémy týchto atlétov.

Hodnoty v šiestej položke podozrievavosť, podobne ako v piatej položke resentiment neprekročili hranicu skóre 5 bodov. Z toho vyplýva, že podozrievavosť nebude problémom ani jednej zo skupín atletických disciplín. Môže to byť spôsobené charakteristikou individuálneho športu. Na rozdiel od kolektívnych športov, kde sa športovec obáva o umiestnenie v týme,

športovci v nami sledovaných skupinách atletických disciplín vždy súťažia predovšetkým sami za seba.

Siedma položka, ktorá slúži na meranie úrovne verbálnej agresivity sme vo všetkých štyroch skupinách namerali vysoké hodnoty, teda hodnoty nad hranicou zvýšenia úrovne verbálnej agresivity. Najmenšiu hodnotu skóre dosiahli vytrvalci, teda 5,082 bodov. Mierne zvýšenú úroveň oproti nim dosiahli šprintéri a to 5,77 bodov. Najviac vysoká frekvencia používania vulgárnych výrazov je zo strany skupín atletických disciplín vrhači - 6,2909 bodov a skokani - 6,54 bodov.

Posledná položka bola zameraná na pocit viny. V troch skupinách atletických disciplín sme namerali nízke hodnoty, v skupine šprintéri 4,21, v skupine vytrvalci 3,96 a v skupine vrhači 3,48. Na rozdiel od vyššie spomenutých troch skupín atletických disciplín, dosiahli skokani v tejto položke najvyššie skóre zo všetkých sledovaných položiek a to 7,15 bodov. Z toho vyplýva, že skokani trpia nadmernými výčitkami svedomia a sú príliš kritický k vlastnej osobe. Na základe výsledkov z B-D-I dotazníkov sme zistili, že vo všetkých sledovaných skupinách atletických disciplín bol rozdielny výsledok v celkovej úrovni agresivity. Jednotlivé výsledky a ich grafické znázornenie nájdeme na obr. 6.



Obr. 6 Výsledky celkovej úrovne agresivity testu B – D – I v jednotlivých skupinách atletických disciplín

„Skokani" a „vrhači" dosiahli priemernú hodnotu výsledku vyššiu, ako je skóre signalizujúce zvýšenú úroveň 43 celkovej agresivity. Aritmetický priemer „skokanov" je 38,67 a u „vrhačov" hodnota skóre 36,06. Maximálne možné skóre v teste B-D-I, ktoré mohli respondenti dosiahnuť

je 70. Skóre vyššie ako 35 je indikátorom zvýšenia celkovej agresivity. Skupina atletických disciplín „šprintéri" dosiahli hodnotu priemerného skóre 32,89 a „vytrvalci" len 27,15.

ZÁVER

V našom príspevku sme sa zaoberali analýzou úrovne agresivity a výsledky nášho výskumu nám preukázali, že sú rozdiely v miere a úrovni agresivity v skupinách atletických disciplín, ktoré sme si rozdelili na „skokanov", „šprintérov", „vytrvalcov" a „vrhačov". Štruktúra agresivity v skupine atletických disciplín „šprintéri" a „vytrvalci" dosiahla podobné hodnoty s minimálnymi rozdielmi, ale naopak štruktúra agresivity v skupine atletických disciplín „vrhači" a „skokani" sme dosiahli výsledky výrazne odlišné.

Zistili sme, že medzi skupinami atletických disciplín „šprintéri" a „vytrvalci" neprevláda zvýšená úroveň agresivity, s výnimkou verbálnej agresivity, kde „vytrvalci" dosiahli hodnoty skóre len tesne nad hranicou znamenajúcou zvýšenie tejto úrovne. Výraznejšie sa líšia hodnoty v týchto skupinách atletických disciplín v úrovni fyzickej agresivity, kde „šprintéri" dosiahli skóre 4,7; čo je tesne pod hranicou znamenajúcou zvýšenie tejto úrovne a vytrvalci len 2,4. Hodnoty v ďalších položkách ako nepriama agresivita, iiritabilita, negativizmus, resentiment, podozrievavosť a pocit viny, dosiahli títo športovci podobnú úroveň skóre, nepresahujúcu hranicu znamenajúcu zvýšenie úrovne daného typu agresivity.

Sledovaná skupina atletických disciplín „skokani" dosiahla zvýšenie úrovne agresivity v troch sledovaných položkách a v položke neverbálna agresivita tesne zaostala pod hranicou. U „skokanov" sme namerali zvýšené hodnoty skóre v položke irritabilita - 5,46; čo znamená, že „skokani" v nami sledovanom súbore športovcov neadekvátne reagujú na malé podnety. Dosiahli najvyššie skóre v položke verbálna agresivita - 6,55; čo znamená, že v obsahu ich reči sa najčastejšie vyskytovalo kliatie a prehnané kritizovanie. Absolútne najvyššie hodnoty a taktiež jediná skupina atletických disciplín, ktorá prekročila hranicu znamenajúcu zvýšenie úrovne agresivity v položke pocit viny, dosiahli priemerné skóre 7,15. Z toho vyvodzujeme, že skupina atletických disciplín „skokani" sú športovci veľmi kritickí k vlastnej osobe.

V skupine atletických disciplín „vrhači" sme zaznamenali zvýšenie úrovne agresivity v troch položkách. V položke neverbálna agresivita, čo znamená, že sú to športovci, ktorí využívajú spôsoby správania ako ohováranie, kanadské žartíky a namrzenosť, keď sa niečo nedarí. Ďalšou položkou, kde dosiahli zvýšenie úrovne agresivity, bol negativizmus, ktorý sa prejavuje opozičným správaním voči autoritám, odporom voči pravidlám a zvyklostiam. A taktiež, ako

v ostatných vyššie spomenutých skupinách atletických disciplín, „vrhači" dosiahli zvýšenie úrovne agresivity aj v položke verbálna agresivita.

LITERATÚRA

BUSS, A. H., & DURKEE, A. (1957). *An inventory for assessing different kinds of hostility*. Journal of Consulting Psychology, 21, 343-348

ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied. 2004. 126 s. ISBN 80-8055-992-9

CASHMORE, E. 2002. *Sport Psychology the key Concepts*. London: Routledge.
ISBN 0-415-25321-7

GREGOR. T. 2013. Psychológia športu. Bratislava: MAURO Slovakia s. r. o., Bratislava, 2013. 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1

GREGOR, T. 1998. *Agresivita osobnosti futbalistov*. Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae, 39, Bratislava: Univerzita Komenského. 1998. s. 59-111.
ISBN 80-223-1367-5

JARVIS, M. *Sport psychology*. Taylor a Francis, London: Routledge, 1999.
ISBN 04-152-0641-3

SLEPIČKA, P. - HOŠEK, V. - HÁTLOVÁ, B. 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. 242s. ISBN 978-80-246-1602-5

KONTAKT

Mgr. Miroslava Rošková, PhD.
FF KTVŠ UMB BB
Tajovského 40
97400 Banská Bystrica
Miroslava.roskova@umb.sk

ÚROVEŇ AGRESIVITY A HOSTILITY U FUTBALISTOV A POROVNANIE S BEŽNOU POPULÁCIOU

Miroslava Rošková – Jozef Reguly

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

ABSTRAKT

V našom príspevku sme sa zaoberali porovnávaním agresivity, jej jednotlivými typmi u hráčov futbalu v dorasteneckej kategórii a následne sme porovnávali získané údaje s bežnou populáciou. Hlavnou metódou pre zistenie výskumného materiálu je štandardizovaný psychologický dotazník B – D – I, ktorý je upravený pre danú vekovú kategóriu. Následne sme vyhodnotili dotazníky a výsledky sme porovnávali v jednotlivých kategóriách agresívneho správania. Z našich výsledkov vyplýva, že futbalisti mali v celkovom skóre B-D-I teste vyššie hodnoty ako bežná populácia, ale nezaznamenali sme medzi súbormi štatisticky významný rozdiel. V jednotlivých druhoch agresívneho a hostilného správania sme zaznamenali zvýšené hodnoty váženého skóre v súbore futbalistov v subteste Podozrievavosť a v subteste Verbálna agresia v obidvoch sledovaných súboroch. Štatisticky významný rozdiel medzi futbalistami a bežnou populáciou sme zaznamenali len v subteste Nepriama agresia, aj keď tieto hodnoty váženého skóre nepresahujú zvýšenú hodnotu ani u jedného súboru.

Kľúčové slová: agresia, agresivita, hostilita, futbalisti, bežná populácia.

ABSTRACT

In our contribution, we looked at comparing aggressiveness, its individual types with soccer players in the Dorante category, and then comparing the data obtained with the current population. The main method for detecting the research material is the standardized psychological questionnaire B - D - I, which is adapted for a given age category. We then evaluated the questionnaires and compared the results in the different categories of aggressive behavior. Our results show that football players had a higher B-D-I score than the regular population, but we did not notice a statistically significant difference between the sets. In individual types of aggressive and hostile behavior, we recorded elevated values of the weighted score in the Underworld subtitle and under the Verbale Aggression subtest in both tracked files. A statistically significant difference between footballers and the regular population was

recorded only in the Indirect Aggression Subtotal, although these weighted scores do not exceed the value of a single set.

Keywords: aggression, aggressiveness, hostility, football players, ordinary population.

ÚVOD

Šport ovplyvňuje človeka či už po fyzickej stránke, čím ovplyvňuje pohybový aparát človeka alebo po psychickej stránke, kde šport ponúka veľa pozitívnych zážitkov a dobrý pocit z pohybovej aktivity. Okrem pozitívneho ovplyvňovania človeka prostredníctvom športu, poznáme aj to negatívne. Po fyzickej stránke negatívne ovplyvňuje prostredníctvom zranení. Čo sa týka psychickej stránky okrem pozitívnych zážitkov si človek môže odniesť negatívne a to hlavne v športoch, v ktorých ide o priamu konfrontáciu proti súperovi. Práve negatívny výsledok môže vyvolať negatívne pocity emócie, ako sú agresia, ktorá môže ale nemusí vychádzať z frustrácie z dosiahnutého výsledku. Okrem iného dnes vidíme v športe čoraz viac prejavov priameho agresívneho správania a to hlavne v kolektívnych športoch, kde sa kladú čoraz väčšie nároky na fyzické a psychické parametre človeka. Práve to je jeden z dôvodov, prečo sme si vybrali podsúbor športovcov, ktorí sa venujú futbalu výkonnostne. Futbal patrí medzi rýchlostno-silový kolektívny šport, kde sú hráči v neustálom fyzickom kontakte so súperom. Čiastkovým cieľom tejto hry je odobratie lopty súperovi. Práve to môže byť situácia, kedy je agresia využívaná ako prostriedok k získaniu nedovolenej výhody, kedy hráč úmyselne fauluje a podobne. Takéto prejavy často vidíme u technicky nevyspelých družstiev, kde sa agresívna hra stáva súčasťou mužstva ako ich taktika. To však je ovplyvnené viacerými faktormi ako je aktuálny priebeh hry, stav, psychika športovcov, predchádzajúce zápasy a v neposlednom rade inštrukcie trénera.

Otázkou teda je, či šport prispieva k agresívnemu správaniu alebo nie. Keďže na jednej strane môžeme vychádzať z toho, že v športe sa vyskytuje mnoho agresívnych prejavov. Iný pohľad na túto problematiku má mnoho autorov, ktorí sa stotožňujú s teóriou, že šport ako keby ventiloval agresívne správanie, čiže je to prostriedok uvoľnenia psychického napätia. Bez ohľadu na rôzne pohľady agresie v športe, môžeme povedať že agresivita je neoddeliteľnou súčasťou športového boja, keďže agresivita znamená útočnosť, bez čoho sa hlavne kontaktné športy ako je futbal nezaobídu.

Podľa Jarvisa (2006) doterajšie výskumy nepotvrdili vplyv športu na zvyšovanie agresivity u športovcov v porovnaní s bežnou populáciou. Gregor (1999) vykonal porovnanie agresivity v osobnosti futbalistov a nešportovcov vo veku 18 rokov. Hypotéza, že futbalisti budú

agresívnejší ako nešportovci sa nepotvrdila. Pačesová, Putala (2017) skúmali úroveň agresivity plavcov, úpolových športovcov a nešportovcov v adolescentnom veku. Pri svojom výskume použili dotazník BPAQ (Buss, Perry, 1992) ktorý meria štyri položky a to fyzickú agresiu, verbálnu agresiu, hnev a hostilitu. Výskumom zistili, že najvyššia miera celkovej agresivity a verbálnej agresivity bola zistená u nešportovcov. Lemieux, Mckelvie, Stout (2002) vykonali porovnanie agresivity u 86 športovcov a 86 nešportovcov na univerzitách. Nástrojom na zisťovanie agresivity bol dotazník agresivity BPAQ vytvorený Bussom, Perrym (1992). Výskum nepotvrdil zvýšenú mieru agresivity v skupine športovcov. Najdôležitejším východiskom poznania osobnosti športovca a jeho správania je podľa Slepičku, P., Hošeka, V., Hátlovej, B. (2009) vývojový prístup. Spočíva v rešpektovaní faktu, že osobnosť športovca je určovaná dlhodobým pôsobením troch skupín činiteľov: vrodené anatomicko-fyziologické predpoklady športovcov; životné prostredie predšportové, športové a mimošportové a spoločenskovýchovné pôsobenie (sociálne učenie).

Cieľom predloženého príspevku je na základe identifikácie osobnostných dimenzií v rámci prejavov agresivity a podnetov vyvolávajúcich agresívne správanie u futbalistov zistiť úroveň jej jednotlivých druhov celkovej agresivity a hostility s následnou komparáciou s bežnou populáciu. Zameranie nášho príspevku ktorý je súčasťou výskumného projektu VEGA 1/0760/16 „Vzťah agresivity a vybraných osobnostných charakteristík športovcov v súvislosti k športovému zameraniu, výkonnosti a veku„ je získať relevantné informácie o súvislostiach prejavov agresivity vzhľadom na športové prostredie.

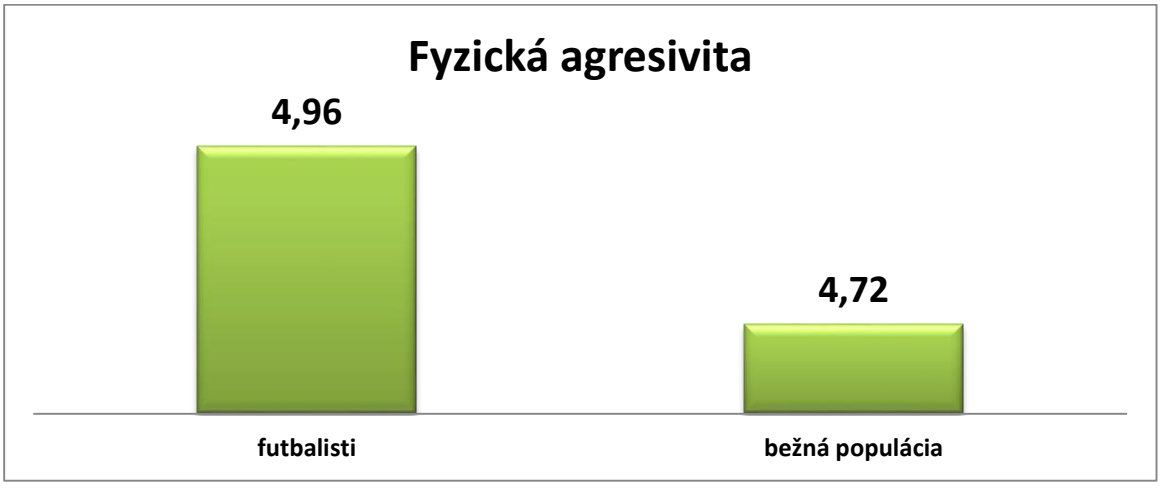
METODIKA

Realizácia výskumu sa uskutočnila na základných školách v Tvrdošíne, Námestove a Nižnej, celkovú vzorku tvorilo 100 chlapcov, po 50 žiakov v jednotlivých podsúboroch. Skupinu športovcov tvorili chlapci, ktorí hrávajú futbal a zúčastňujú sa tréningov 4-5 krát týždenne a zúčastňujú sa na majstrovských zápasoch. Nešportovci boli chlapci ktorí nevykonávajú pravidelne žiadnu športovú činnosť. Vek žiakov sa pohyboval od 13 do 15 rokov. V našom prípade sme na identifikáciu úrovne agresívneho správania použili štandardizovaný psychologický dotazník B – D – I, ktorý spadá pod štandardizované testy osobnosti. Autori vychádzali z predpokladu, že agresivita je komplexný fenomén a že je teda potrebné odlíšiť niekoľko podtried agresívneho správania. Vytvorili preto 8 tried, ktoré považujú za základné druhy agresivity: fyzická agresia, nepriama agresia, irritabilita, negativizmus, resentiment, podozrievavosť, verbálna agresia a pocit viny. Hodnoty váženého skóre v jednotlivých

subtestoch, ktoré presiahli hodnotu 5, svedčia o nadmernom výskyte jednotlivých druhov agresie a sú teda nežiaduce. Celková agresivita je vyjadrená súčtom hodnôt subtestov 1+2+7 a celková hostilita je vyjadrená súčtom hodnôt subtestov 3+4+5+6. Pri spracovávaní výsledkov výskumu sme v našej práci využili metódy deskriptívnej štatiststiky a to aritmetický priemer, rozsah (minimum, maximum). Okrem metód deskriptívnej štatistiky sme využili aj metódy analytickej štatistiky, ktoré sme realizovali pomocou programov MS Excel 2010 a IBM SPSS Statistics 25. Normalitu rozloženia jednotlivých premenných (výsledkov subtestov B-D-I) v rámci skúmaných súborov sme zisťovali pomocou Shapiro-Wilkovho testu pri 5% hladine významnosti. V prípade, keď bolo rozloženie premennej u oboch skúmaných súborov normálne sme na overenie hypotézy použili parametrický nepárový t-test. V prípade, keď rozloženie premennej v jednom alebo u oboch súborov nebolo normálne použili sme na overenie hypotézy neparametrický Mann-Whitneyho U test. V oboch použitých testoch bola hladina významnosti na úrovni 5%.

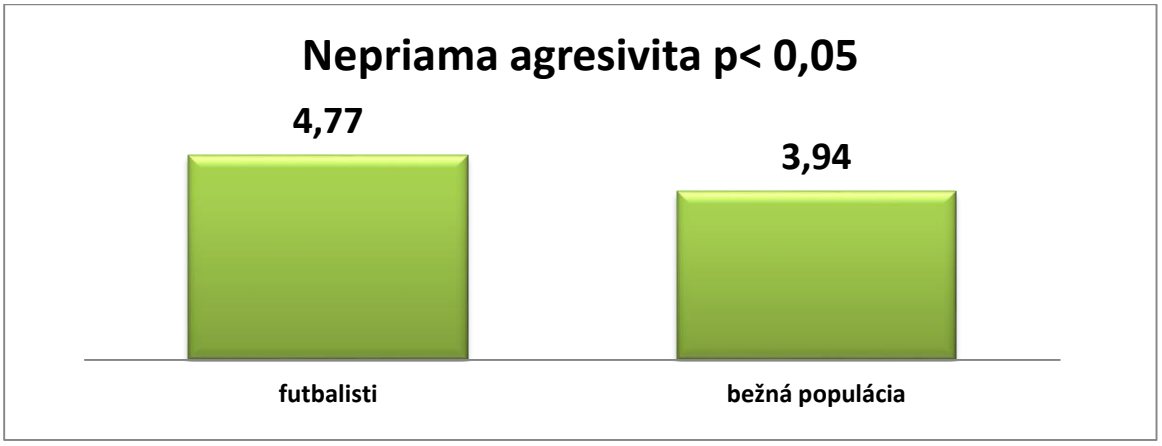
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri vyhodnocovaní výsledkov najprv vyhodnotíme výsledky z hľadiska jednotlivých podskupín, následne vyhodnotíme výsledok celkovej agresivity pozostávajúcej z podskupín fyzická agresia, nepriama agresia a verbálna agresia. Ďalej vyhodnotíme celkovú hostilitu, ktorá pozostáva z podskupín iratibilita, resentiment, negativizmus a podozrievavosť. A nakoniec vyhodnotíme výsledok celkovej agresivity a hostility v teste B – D – I.



Obrázok 1. Hodnoty váženého skóre fyzickej agresivity v teste B-D-I

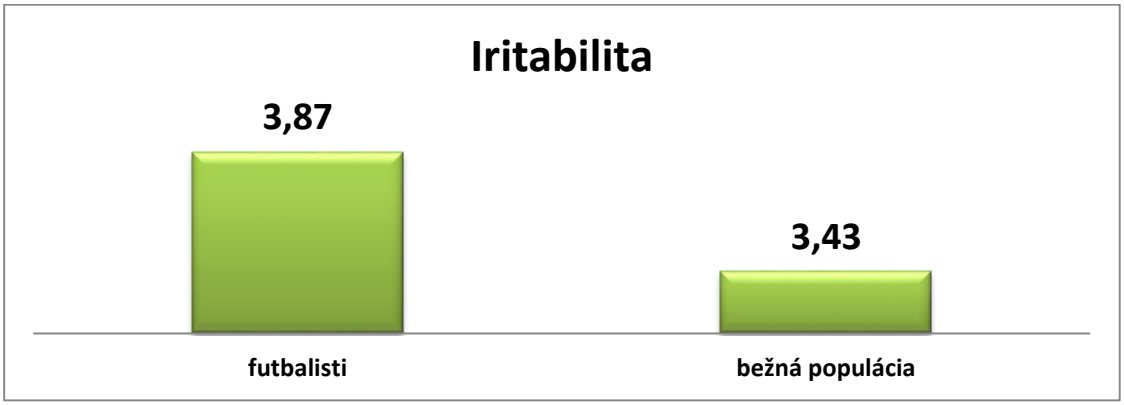
Prvou zisťovanou podskupinou v teste B–D–I bola fyzická agresia. Vážené skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5 z 10, čo sa považuje za kritickú hodnotu. U futbalistov bola najvyššia zistená hodnota 9 a najmenšia nameraná hodnota bola 0. V 25 prípadoch sme zistili zvýšené skóre fyzickej agresie. Najväčšia zistená hodnota u probandov bežnej populácie bola 10, čo značí výraznú tendenciu k agresivite. Najmenšia nameraná hodnota bola 0. V 19 prípadoch nameraná hodnota presiahla vážené skóre 5. Údaje na Obrázku 1 nám zobrazujú priemer dosiahnutého skóre vo fyzickej agresii v jednotlivých podsúboroch. Autor Gregor (2013) radí futbal medzi športy, kde sa fyzická agresia prejavuje, z tohto dôvodu môžeme predpokladať zvýšenú hodnotu u futbalistov. Priemer nepresiahol hodnotu 5 pri obidvoch podsúboroch, ale vidíme o niečo vyšší priemer u futbalistov 4,96, čo sa približuje k kritickej hodnote 5. U bežnej populácie sme zistili priemer 4,72. V T-Teste sme zistili hodnotu p = 0,632, čo znamená, že p > α 0,05. Vo fyzickej agresii medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



Obrázok 2. Hodnoty váženého skóre nepriamej agresivity v teste B-D-I

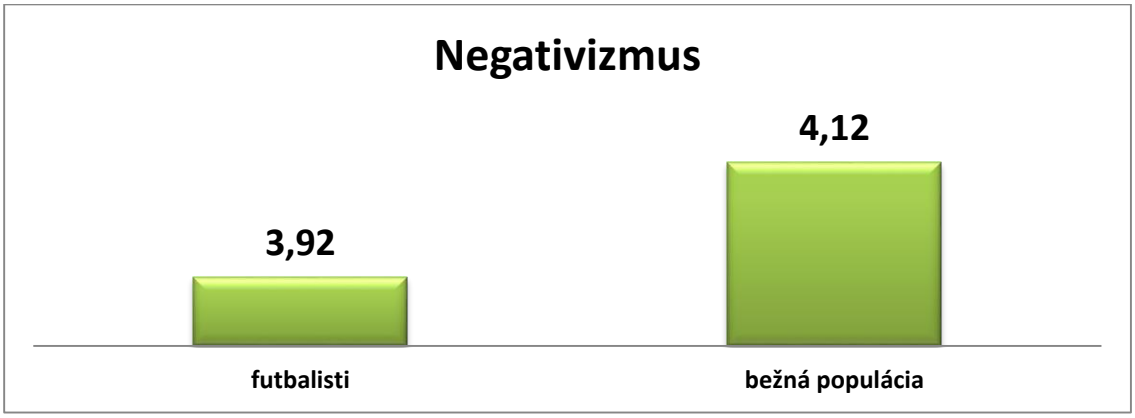
Pod nepriamu agresiu patria klebety, ohováranie, kanadské žartíky voči iným osobám. Vážené skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu 8,8 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 9,9. U 25 futbalistov skóre v nepriamej agresii presiahlo hodnotu 5. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 1,1 a najväčšiu hodnotu 7,7 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 9,9. Hodnotu 5 presiahlo 10 probandov. Údaje na Obrázku 2 nám zobrazujú priemer dosiahnutého skóre v nepriamej agresii v jednotlivých podsúboroch. Priemer nepresiahol hodnotu 5 pri obidvoch podsúboroch, ale vidíme vyšší priemer u futbalistov 4,77 ako u bežnej populácie 3,94. V T-Teste sme zistili hodnotu p = 0,029 čo znamená, že p < α 0,05. V nepriamej agresii medzi

skúmanými podsúbormi sme zistili štatisticky významne vyššiu úroveň u futbalistov na hladine významnosti 0,05.



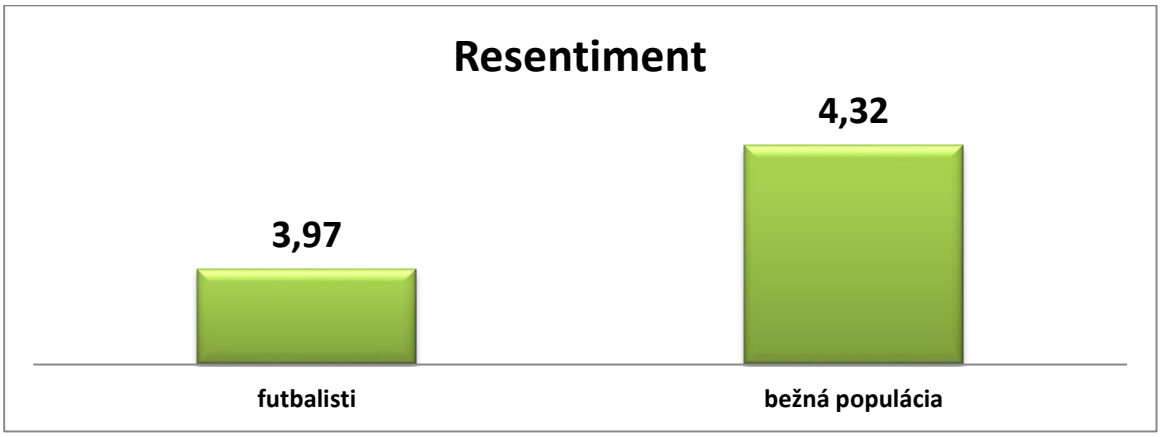
Obrázok 3. Hodnoty váženého skóre iritability v teste B-D-I

Irritabilita, čiže popudivosť, vyjadruje pohotovosť neprimerane reagovať na provokácie. Vážené skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 0,91 a najväčšiu 9,19 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10,01. U 15 futbalistov skóre v irratibilite presiahlo hodnotu 5. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 0,91 a najväčšiu hodnotu 7,28 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10,01. U 8 probandov bežnej populácie skóre v irratibilite presiahlo hodnotu 5. Na Obrázku 3 vidíme priemer dosiahnutého skóre v irratibilite jednotlivých podsúborov. Priemer nepresiahol hodnotu 5 pri obidvoch podsúboroch. Vyšší priemer sme zistili u futbalistov 4,87 oproti bežnej populácie 3,43. V T-Teste sme zistili hodnotu $p = 0,22$ čo znamená, že $p > \alpha$ 0,05. V irratibilite medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



Obrázok 4. Hodnoty váženého skóre negativizmu v teste B-D-I

Pod negativizmom rozumieme odmietanie autority, nezáujem spolupracovať. Skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu 10 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. U 15 futbalistov sme zistili vyššiu hodnotu ako 5. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu hodnotu 10 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. Presiahnutie hodnoty 5 v negativizme, sme zistili u 15 probandov bežnej populácie. Podľa nášho predpokladu práve v negativizme by mohli dosiahnuť vyššie skóre práve bežná populácie, keďže futbalisti sú naučení rešpektovať autority, ako sú tréner, rozhodca. Na Obrázku 4 vidíme priemer dosiahnutého skóre v negativizme jednotlivých podsúborov. Priemer nepresiahol hodnotu 5 pri obidvoch podsúboroch. Vyšší priemer sme zistili u bežnej populácie 4,12 oproti futbalistom 3,92, čím sa nám potvrdil náš predpoklad. V T-Teste sme zistili hodnotu p = 0,707 čo znamená, že p > α 0,05. V negativizme medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



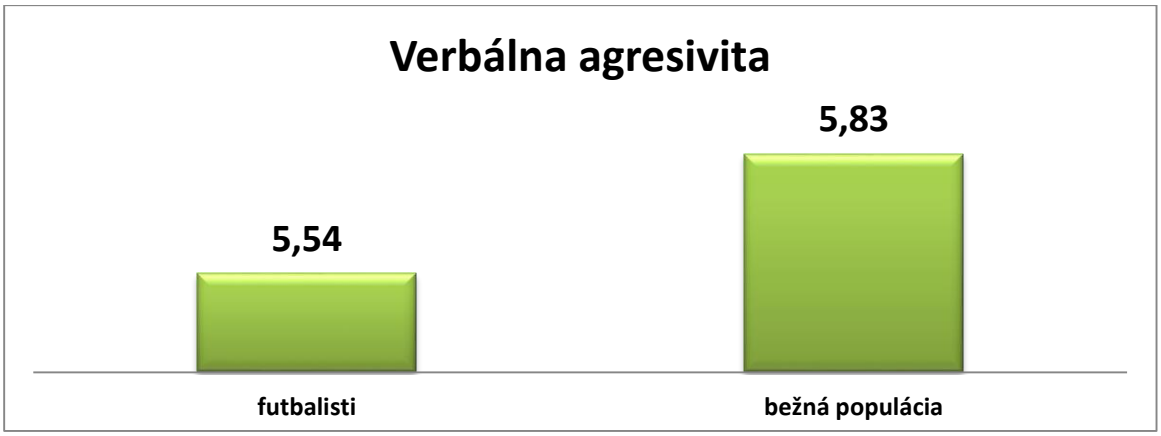
Obrázok 5. Hodnoty váženého skóre resentimentu v teste B-D-I

Pod resentiment patrí prejav žiarlivosti, zlosť voči okoliu dôsledkom skutočnej alebo domnievajúcej nespravodlivosti. Vážené skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu 8,75 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. U 6 futbalistov skóre presiahlo hodnotu 5. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu hodnotu 8,75 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. Hodnotu 5 presiahlo 14 probandov. Údaje na Obrázku5 nám zobrazujú priemer dosiahnutého skóre v resentimente v jednotlivých podsúboroch. Vyšší priemer sme zistili u bežnej populácie 4,32 oproti futbalistom 3,97. V T-Teste sme zistili hodnotu p = 0,44 čo znamená, že p > α 0,05.

V resentimente medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.

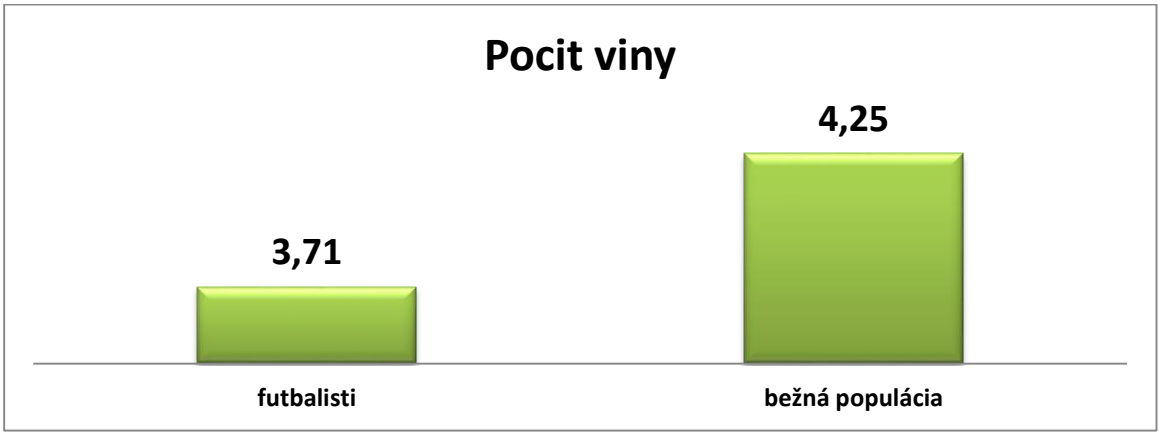
Obrázok 6. Hodnoty váženého skóre podozrievavosti v teste B-D-I

Podozrievavosť predstavuje druh hostility a prejavuje sa nedôveryhodnosťou voči ľuďom až po presvedčenie potencionálneho ublíženia od iných osôb. Vážené skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 1 a najväčšiu 10 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. Skóre 5 v tejto podskupine presiahlo 25 futbalistov.
U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu hodnotu 10 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. U 16 probandov bežnej populácie skóre v podozrievavosti presiahlo hodnotu 5. Na Obrázku 6 vidíme priemer dosiahnutého skóre v podozrievavosti jednotlivých podsúborov. Tu sme zistili väčší priemer ako hodnota 5 u futbalistov 5,18, čo znamená zvýšenú úroveň v podozrievavosti. U probandov bežnej populácie sme zistili priemer 4,95 čo je menší ako u futbalistov, ale blíži sa ku hraničnej hodnoty váženého skóre 5. Tieto zistené hodnoty môžu byť v dôsledku skúmaného obdobia puberty, ktorá sa vyznačuje prejavmi nedôvery, pocitmi konkurencie voči rovesníkom. V T-Teste sme zistili hodnotu $p = 0,55$ čo znamená, že $p > \alpha\ 0,05$. V podozrievavosti medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



Obrázok 7. Hodnoty váženého skóre verbálnej agresivity v teste B-D-I

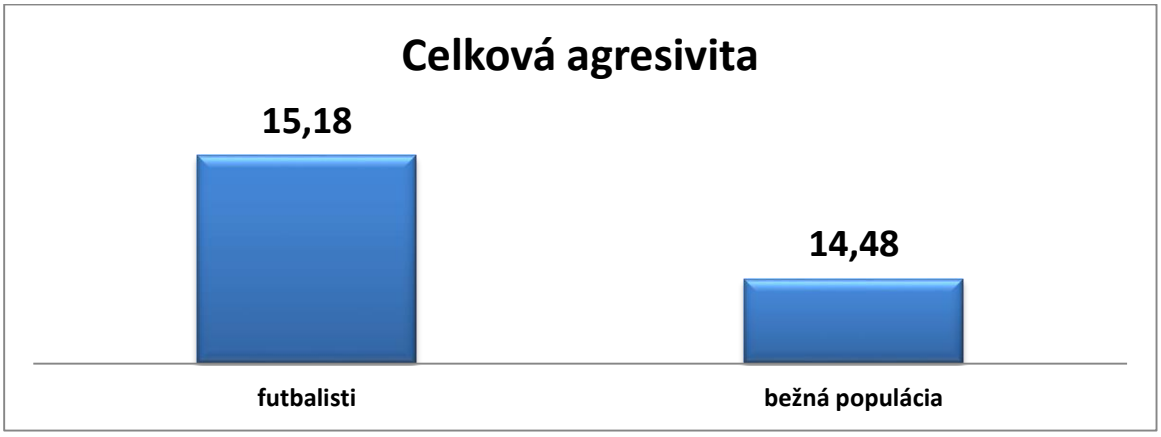
Verbálna agresia sa prejavuje v hádaní, húkaní, vyhrážaním alebo nadávaním. Pre našu populáciu platí zvýšené skóre vo verbálnej agresii, čiže môžeme rátať s tým, že výsledné skóre môže byť viac ako 5. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 2,3 a najväčšiu hodnotu 8,47 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 1,54 a najväčšiu 8,47 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. Na Obrázku7 vidíme priemer dosiahnutého skóre vo verbálnej agresii jednotlivých podsúborov. Tu sme zistili väčší priemer u bežnej populácie 5,83 ako u futbalistov, pri ktorých sme zistili priemer 5,54, čo však nepredstavuje pre našu populáciu zvýšenú úroveň vo verbálnej agresii.
V T-Teste sme zistili hodnotu p = 0,379 čo znamená, že p > α 0,05. Vo verbálnej agresii medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



Obrázok 8. Hodnoty váženého skóre pocitu viny v teste B-D-I

Autori dotazníka B–D–I nasledovnú podskupinu priradili z vedeckého hľadiska. Ide o pocit nespokojnosti nad sebou v dôsledku vykonania niečo zlého alebo kritike voči sebe. Vážené

skóre v podskupine by nemalo presiahnuť hodnotu 5. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu 9,9 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 10. U 14 futbalistov sme zistili zvýšený pocit viny. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu 0 a najväčšiu hodnotu 8,8 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 9,9. Skóre 5 presiahlo 22 probandov bežnej populácie. Na Obrázku 8 vidíme priemer dosiahnutého skóre v pocite viny jednotlivých podsúborov. Zistili sme vyšší priemer u bežnej populácie 4,25 ako u futbalistov 3,71, čo môžeme odôvodniť tým že futbalisti sú zvyknutí robiť chyby a taktiež majú príležitosti ich opravovať, v priebehu zápasu alebo v inom zápase, čo sa môže preniesť aj do bežného života. V T-Teste sme zistili hodnotu p = 0,253 čo znamená, že p > α 0,05. V pocite viny medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



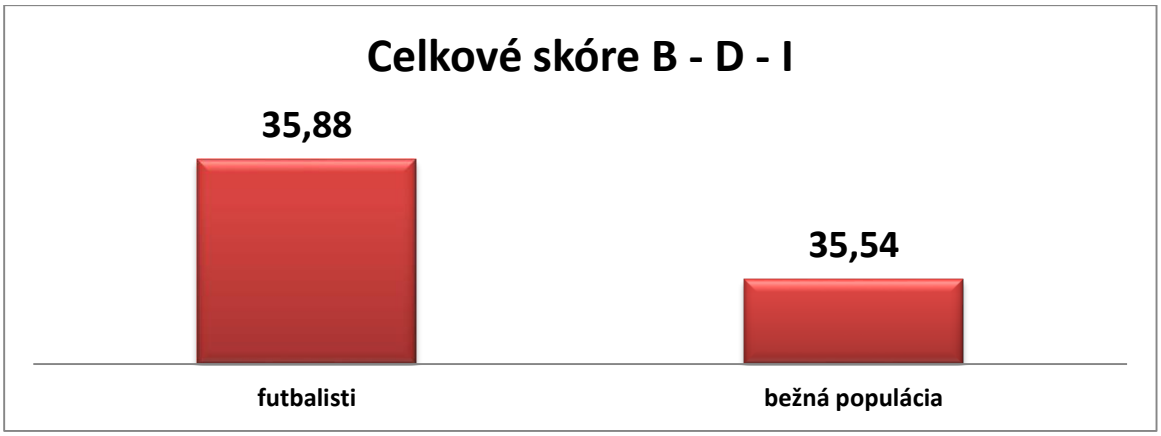
Obrázok 9. Hodnoty váženého skóre celkovej agresivity v teste B-D-I

Výsledok celkovej agresivity pozostával z celkového priemeru podskupín dotazníka B – D – I fyzická agresia, nepriama agresia a verbálna agresia. Maximálne skóre týchto podskupín je 30, ak skóre presiahlo hodnotu 15, považujeme to za zvýšenú agresiu. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 2,54 a najväčšiu 24,07 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 30. U 25 futbalistov sme zistili zvýšenú agresivitu, čiže presiahli skóre 15. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu súčtu spomínaných podskupín 4,1 a najväčšiu hodnotu 23,86 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 30. Skóre 15, čo považujeme za zvýšenú agresivitu, presiahlo 19 probandov bežnej populácie. Na Obrázku 9 vidíme priemer dosiahnutého skóre v celkovej agresivite jednotlivých podsúborov. Zistili sme vyšší priemer u futbalistov 15,18 ako u bežnej populácii 14,48. Celkový podsúbor futbalistov sa vyznačuje zvýšenou mierou celkovej agresivity. T-testom sme zistili hodnotu p = 0,449 čo znamená, že p > α 0,05. V agresivite medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel

na hladine významnosti 0,05, čím môžeme zamietnuť, že úroveň celkovej agresivity bude u futbalistov štatisticky významne vyššia.

Obrázok 10. Hodnoty váženého skóre celkovej hostility v teste B-D-I

Výsledok celkovej hostiliny pozostával z celkového priemeru podskupín dotazníka B – D – I iratibilita, resentiment, negativizmus a podozrievavosť. Maximálne skóre týchto podskupín je 40, ak skóre presiahlo hodnotu 20, považujeme to za zvýšenú hostilitu. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu 4,91 a najväčšiu 32,12 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 40. U 13 futbalistov sme zistili zvýšenú úroveň hostility, čiže presiahli skóre 20. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu súčtu spomínaných podskupín týkajúcich sa hostility 4,16 a najväčšiu hodnotu 32,12 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 40. Skóre 20, čo považujeme za zvýšenú úroveň hostility, presiahlo 14 probandov bežnej populácie. Na Obrázku10 vidíme priemer dosiahnutého skóre v celkovej agresivity a hostility. Zistili sme vyšší priemer u futbalistov 16,95 ako u bežnej populácie 16,83. Tieto hodnoty ukazujú, že ani jeden zo skúmaných podsúborov sa nevyznačuje zvýšenou úrovňou celkovej hostility. T-testom sme zistili hodnotu $p = 0,456$ čo znamená, že $p > \alpha$ 0,05. V celkovej hostilite medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti 0,05, čím môžeme zamietnuť, že úroveň celkovej hostility bude u bežnej populácii štatisticky významne vyššia.



Obrázok 11. Hodnoty váženého celkového skóre v teste B-D-I

Ide o celkové vyhodnotenie dotazníka pozostávajúce zo skóre jednotlivých podskupín. Ak hodnota výsledného skóre presiahne počet 35, považujeme to za zvýšenú celkovú úroveň agresivity a hostility v teste B – D – I. U probandov bežnej populácie sme zistili najmenšiu hodnotu súčtu všetkých podskupín 13,75 a najvyššiu hodnotu 60,38 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 80. Skóre 35, čo považujeme za zvýšenú úroveň celkovej agresivity a hostility, presiahlo 23 probandov bežnej populácie. U futbalistov sme zistili najmenšiu hodnotu súčtu všetkých podskupín 15,2 a najvyššiu hodnotu 52,33 z maximálneho dosiahnuteľného skóre 80. Skóre 35, čo považujeme za zvýšenú úroveň celkovej agresivity a hostility, presiahlo 23 probandov bežnej populácie. Na Obrázku11 vidíme priemer dosiahnutého skóre v celkovej agresivity hostility. Zistili sme vyšší priemer u futbalistov 35,88 ako u bežnej populácii 35,54. Tieto hodnoty ukazujú, že obidva podsúbory sa vyznačujú zvýšenou úrovňou celkovej agresivity a hostility. Našu H3 sme sa snažili potvrdiť respektíve vyvrátiť pomocou T-Testu. T-testom sme zistili hodnotu $p = 0,818$ čo znamená, že $p > \alpha\ 0,05$. V celkovej hostilite medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel, čím môžeme tvrdiť, že úroveň celkovej agresivity a hostility nebude u sledovaných súborov rozdielna.

ZÁVER

Predpokladali sme, že úroveň celkovej agresivity bude u futbalistov štatisticky významne vyššia, čo sme sa snažili potvrdiť respektíve vyvrátiť pomocou v T-Testom. V celkovej agresivite medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel, čím môžeme konštatovať, že úroveň celkovej agresivity nie je futbalistov vyššia ako u chlapcov bežnej populácie. Výsledok celkovej hostility pozostával z celkového priemeru podskupín dotazníka iratibilita, resentiment, negativizmus a podozrievavosť. Zistili sme vyšší priemer u

futbalistov 16,95 ako u bežnej populácie 16,83, avšak ani jeden z podsúborov sa nevyznačoval zvýšenou úrovňou celkovej hostility. V celkovej hostilite medzi skúmanými podsúbormi sme nezistili štatisticky významný rozdiel, čím môžeme konštatovať rovnako ako v prípade celkovej agresivity, že úroveň celkovej hostility nie je vyššia u futbalistov ako u bežnej populácii. Pri celkovom vyhodnotení dotazníka sme zistili vyšší priemer u futbalistov 35,88 ako u bežnej populácie 35,54, pričom zistené hodnoty sa vyznačujú zvýšenou agresivitou a hostilitou v teste B-D-I, pretože priemer váženého skóre prekročil hodnotu 35. Ani predpoklad, že úroveň celkovej agresivity a hostility v teste B-D-I u futbalistov a bežnej populácie chlapcov v pubescentnom období nebude predstavovať štatisticky významný rozdiel sa nám nepotvrdil. No za zmienku stojí, že obidva podsúbory dosiahli zvýšenú úroveň váženého skóre v celkovom výsledku B –D – I. V jednotlivých dimenziách sme pozorovali zvýšenú úroveň v podskupine podozrievavosti u futbalistov s hodnotou priemeru 5,18. V podozrievavosti sme zistili hraničnú hodnotu u bežnej populácie s hodnotou priemeru 4,92, čo mohlo nastať na základe skúmaného obdobia puberty, ktoré sa vyznačuje prejavmi nedôvery, pocitmi konkurencie voči rovesníkom. Hraničná hodnota bola zistená u futbalistov vo fyzickej agresii s hodnotou priemeru 4,96. Vo verbálne agresii sme zistili hodnoty priemeru u futbalistov 5,53 a bežnej populácie 5,83, čo ale nepovažujeme za zvýšenú úroveň, keďže naša populácia sa vyznačuje zvýšenou verbálnou agresiou. V nepriamej agresii sme zistili, že futbalisti s priemerom 4,77 majú štatisticky významne vyššiu úroveň ako bežná populácia s priemerom 3,94. Pri komparácii ostatných podskupín sme nezistili štatisticky významné rozdiely. V našom výskume sme nezistili štatisticky významnú odlišnosť v úrovni celkovej agresivity a hostility medzi skúmanými súbormi, teda môžeme tvrdiť, že v našom výskume nebol preukázaný viditeľný vplyv športovej hry futbal na agresívny prejav jedinca, ďalej môžeme predpokladať, že agresívne správanie jedinca je ovplyvnené mnohými faktormi, ktoré sme uviedli v úvode (Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., 2009).

LITERATÚRA

BOROŠ, J. (2001). Základy sociálnej psychológie. Bratislava : IRIS, 2001. 227 s. ISBN 80-89018-20-3.

BUSS, A.H. - PERRY, M. (1992). The Aggression Questionnaire. Austin: University of Texax at Austin. 8 s

GREGOR, T., (1999). Porovnanie úrovne agresivity v osobnosti futbalistov a nešportovcov. In Telesná výchova a šport 9, 1999, 1 , s 51 - 54.

GREGOR, T. (2013). Psychológia športu. Bratislava . Mauro Slovakia, 2013. 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1.

JARVIS, M. (2006). Sport Psychology: A Student's Handbook. New York: Routledge, 2006. 239 s. [Cit. 29.12.2017]. Dostupné na internete:http://memberfiles.freewebs.com/37/84/82578437/documents/1841695815.pdf ISBN 1-84169-582-3.

LEMIEUX, P., MCKELVIE, S.J. & STOUT, D. (2002). Self-reported Hostile Aggression in Contact Athletes, No Contact Athletes and Nonathletes. In Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology [online] 2002, vol. 4, iss. 3 [Cit. 29.12.2017]. Dostupné na internete: https://www.researchgate.net/publication/255593015_Self-reported_Hostile_Aggression_in_Contact_Athletes_No_Contact_Athletes_and_Non_athletes

MYERS, D. (2010). Social psychology. New York : McGraw-Hill. 2010, 864 p. ISBN 978-0077121785.

PAČESOVÁ, P. & PUTALA, M.(2017). Úroveň agresivity plavcov, úpolových športovcov a nešportovcov. In Telesná výchova a šport 27, 2017, 1, s. 26 – 30.Potquiter, J., Venter, R.,(1995): Relationship between adherence to exerise and scores on extroversion and neuroticism. Perceptual and motor Skills. vol.81, 1995, pp. 520-522. ISSN: 0031-5125

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. & HÁTLOVÁ, B.(2009). Psychologie sportu. Praha : Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

KONTAKT

Mgr. Miroslava Rošková, PhD.
FF KTVŠ UMB BB
Tajovského 40
97400 Banská Bystrica
Miroslava.roskova@umb.sk

ZMENY POHYBLIVOSTI CHRBTICE U ŽIAKOV NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE
CHANGES OF SPINAL MOBILITY IN PUPILS IN THE BASIC SCHOOL

Peter Mandzák

Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

V predloženom príspevku sa autori venujú zmenám v pohyblivosti chrbtice, ktorá je pravidelne podporovaná intervenčným pohybovým programom BUBO, ktorý je integrovaný do hodín povinnej telesnej a športovej výchovy na základnej škole v Ružomberku. Výskumnú vzorku tvorilo 35 chlapcov piateho (n=15) a siedmeho ročníka (n=20), ktorých sme otestovali na začiatku a na konci školského roka 2017 - 2018. Experimentálny činiteľ bol zaradený do vyučovacieho procesu na hodinách telesnej a športovej výchovy na základnej škole v časovej dotácii 15 minút tri krát do týždňa. Napriek pozitívnym zmenám (signifikantne potvrdeným na 5% hladine významnosti) s ohľadom na začiatok a koniec testovania v rámci skupín, získané výsledky naznačujú zníženú pohyblivosť chrbtice v sledovanom súboroch chlapcov. Tie sa preukázali v porovnaní k normám podľa programu Fitnessgram. S výnimkou testu sily flexorov chrbta u starších žiakov nedosiahlo v ostatných testoch normu ani 50% súboru.

Kľúčové slová: pohyblivosť chrbtice, intervenčný pohybový program BUBO, starší školský vek, telesná a športová výchova

ABSTRACT

The authors in this contribution, deal with the changes in spinal mobility, which is regularly supported by intervention movement program BUBO, which is integrated into the lessons of compulsory physical and sports education at elementary school in Ružomberok. The research sample consisted of 35 boys of the fifth (n=15) and seventh grade (n=20), which are tested at the beginning and at the end of the school year 2017 - 2018. The experimental factor was included in the teaching process in lessons of physical and sports education 15 minutes three times a week. Despite the positive change (significantly confirmed at 5% level of significance), the results indicate reduced spine mobility in the monitored boys' files. These showed in comparison with the Fitnessgram standards. With the exception of the back flexor force test in older pupils, 50% of the pupils did not reach the standard in other tests.

Keywords: spinal mobility, intervention movement program BUBO, elderly school age, physical and sport education

ÚVOD

Zaoberanie sa otázkou ohľadom všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov nižšieho stredného vzdelávania ako jeden z predpokladov udržiavania dobrého zdravotného stavu je v modernej spoločnosti veľmi frekventovaná téma, ktorá je zároveň súčasťou problematiky edukácie v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Závažným problémom súčasného životného štýlu a pretechnizovaného prostredia naprieč celým vekovým spektrom populácie je, že mladí ľudia postupne strácajú záujem o pohybovú aktivitu. Takýto životný štýl mení deti na pohybovo nezdatné, ktoré si neuvedomujú aké je potrebné udržiavať svoje telo v kondícií. Človeku sa počas vývoja vytvára svalový korzet, ktorý ho stabilizuje počas bežných denných činností. V súčasnom životnom štýle mnohých ľudí prevažuje sedavý spôsob života, ktorý porušuje vzpriamené držanie tela. Najväčší rozsah pohyblivosti je u detí v predškolskom a mladšom školskom veku. Ak sa zámerne nerozvíja, jej úroveň vekom postupne klesá (Moravec a kol., 2002). Svalová nerovnováha negatívne ovplyvňuje držanie tela, pohybové stereotypy, svalovú koordináciu, zvyšuje náchylnosť k zraneniu a okrem pôsobenia na zmenu statiky pohybového systému, obmedzuje aj rozsah pohybov v kĺboch a celkovú pohyblivosť (Thurzová 1995, Tichý, Ťupa 1999, Kopřivová, Beránková 2002).

V snahe preventívne vplývať a súčasne zatraktívniť pohybové aktivity v rámci školskej telesnej a športovej výchovy, vznikajú intervenčné pohybové programy so zameraním na zdravotne orientované cvičenia a súčasne na zvýšenie úrovne pohybových schopností. Zdravotne orientované cvičenia sú väčšinou zamerané na spevnenie vnútorného stabilizačného systému, zlepšenie koordinácie, flexibility, rovnováhy a fyzickej kondície. Ako pomôcky sú používané prevažne balančné podložky, overbally, bosu samostatne, ale aj v kombinácii s posilňovacími pásmi, therabandmi a primeranými závažiami. Pôsobením kompenzačných cvičení možno významne ovplyvniť úroveň pohyblivosti chrbtice a zmierniť prejavy svalovej nerovnováhy.

Na Slovensku navrhovali pohybové programy zamerané na zvýšenie objemu pohybovej aktivity žiakov, na ovplyvňovanie svalovej nerovnováhy a pohybových návykov autori Novotná et al. (2009). Jednotlivé programy sú koncipované na použitie v školách aj vo voľnom čase pre deti mladšieho školského veku. Obsahujú kompenzačné cvičenia na odstránenie jednostranného zaťaženia pohybového aparátu. Jedným z intervenčných programov je aj

BUBO, ktorého hlavnou myšlienkou je hravým spôsobom rozvíjať u detí koordinačné a kondičné pohybové schopnosti prostredníctvom atletických a gymnastických cvičení aj prostredníctvom loptových hier (Krška – Hubinák – Novotná, 2010; Krull – Novotná, 2015; Mandzák – Slováková, 2018; Mandzák – Mandzáková, 2018; Mandzák – Bujdoš, 2018).

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu je zistiť a porovnať zmeny v pohyblivosti chrbtice chlapcov žiakov 5 a 7 ročníka na základnej škole v Ružomberku, ktoré sú podporované aplikáciou intervenčného pohybového programu BUBO v rámci hodín telesnej a športovej výchovy.

METODIKA

Náš výskumný súbor tvorili žiaci základnej školy v Ružomberku. Uvedená škola je od roku 2013 zapojená do experimentálneho výskumného projektu, s aplikáciou zdravotne orientovaného pohybového programu BUBO. Pohybový program sa realizuje 24 týždňov v rozsahu vyučovania 3 hodín telesnej výchovy v každom roku. Hlavná časť hodín telesnej výchovy sa skladá z dvoch častí. Prvú časť tvorí obsahovo štandardný program telesnej a športovej výchovy, pričom druhú časť tvoria cvičenia programu BUBO. Pohybové cvičenia sú dlhodobo zaraďované do hlavnej časti, v priemernom rozsahu 8 minút. Sledovaným zámerom rozvoj kondičných schopností (sila, vytrvalosť), kondično-koordinačných (rýchlosť, pohyblivosť) rôznymi hrami, cvičeniami a súťažami. Okrem toho sú do obsahu zaraďované cvičenia s obsahom na posilnenie vnútorného stabilizačného systému, flexibility, rovnováhy a fyzickej kondície. Nakoľko sa uvedený program realizuje dlhodobo, pre potreby nášho výskumu sme si vybrali vzorku 35 chlapcov piateho (n=15) a siedmeho ročníka (n=20), ktorých sme testovali na začiatku a na konci školského roka 2017 - 2018. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa realizovali v telocvični na vybranej škole. Na začiatku sledovaného obdobia boli presne stanovené podmienky priebehu a organizácie programu BUBO. Vstupné aj výstupné testovanie probandov súboru bolo realizované pracovníkmi KTVŠ UMB.

Uvedenú vzorku probandov sme podrobili testovaniu prostredníctvom vybranej batérie podľa Fitnessgramu:

- Predklony v sede pokrčmo jednonož (Fitnessgram)
- Záklon v ľahu na bruchu (Fitnessgram)

V rámci opisných charakteristík deskriptívnej štatistiky sme v práci použili z mier polohy aritmetický priemer (x) a z mier variability smerodajnú (štandardnú) odchýlku (SD). Normalita

rozloženia dát bola vo všetkých štatistických analýzach overená Shapiro-Wilkovým testom. Na zistenie signifikantnosti rozdielov skúmaných ukazovateľov medzi vstupnými a výstupnými meraniami bol použitý párový t-test. V prípade zamietnutia normality rozloženia dát pre nezávislé výbery Man –Whitneyho U test. Pravdepodobnosť chyby I. druhu bola vo všetkých analýzach nastavená na hodnotu $\alpha = 0,05$. Štatistická analýza bola realizovaná prostredníctvom software IBM® SPSS® Statistics V19.

Uvádzaný príspevok je čiastkovou úlohou v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA (1/0761/16), 2016 – 2018. Výsledky získané z našich meraní sme podrobili štatistickému spracovaniu a porovnaniu s normami podľa Fitenssgramu z Cooper Institútu.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V tabuľke 1, uvádzame základné antropometrické parametre výskumného súboru chlapcov v piatom a siedmom ročníku. V priemernom porovnaní môžeme sledovať nárast výšky a hmotnosti v oboch súboroch. Výsledky sme komparovali s meraniami celoštátneho antropometrického prieskumu z roku 2011 spracovaného metódou LMS (www.uvzsr.sk).

Štatisticky významné zistenia sa preukázali vo výškových parametroch po opakovanom meraní na konci školského roku v súbore piatakov a aj siedmakov. V porovnaní s celoslovenským priemerom 10 ročných chlapcov je náš súbor v priemere o 5,17cm vyšší a u 12 ročných až o 9,52 cm, čo je významný poznatok.

V oblasti hmotnosti bolo zistené na konci testovaného obdobia zvýšenie o 3,93 kg a v súbore siedmakov o 3,86 kg. V porovnaní s celonárodným testovaním sa nami vybraný súbor piateho ročníka hmotnostne ťažší v priemere o 5,31kg. V súbore siedmakov sme v komparácii s celonárodným priemerom 12 ročných chlapcov, zaznamenali zvýšenú hmotnostnú úroveň o 6,33 kg v prospech nášho súboru. Z hľadiska BMI indexu a v súbore piatakov nachádzali na vstupe dvaja v pásme obezity a na výstupe dvaja v pásme obezity a traja v pásme miernej nadhmotnosti. V súbore siedmakov sa na začiatku a aj na konci sledovaného obdobia nachádzali dvaja chlapci v pásme obezity.

Tabuľka 1 *Antropometrické parametre súborov chlapcov 5 a 7 ročníka.*

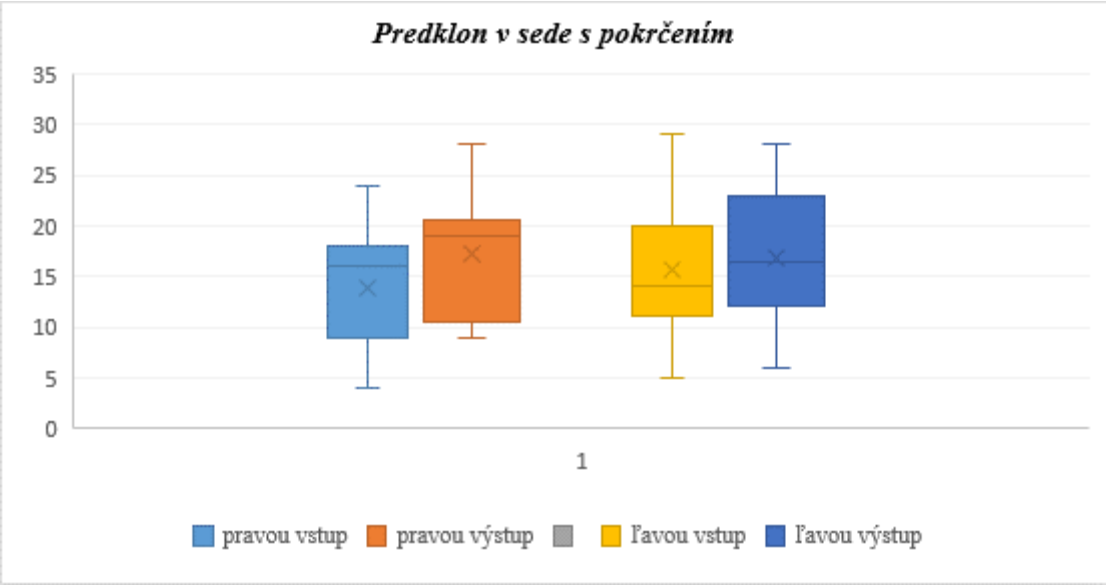
dievčatá	*dec. vek*	*výška*		*hmotnosť*		*BMI*	
		vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
5 ročník	10,31	145,86±6,18	149,43±6,49	40,31±6,75	44,24±6,77	18,59±2,69	19,81±2,66
7 ročník	12,52	160,32±8,78	165,77±9,81	51,77±10,49	55,63±11,35	20,02±3,11	20,26±3,27

V teste predklon v sede s pokrčením nohy sme zisťovali všeobecne flexibilitu, pričom test sme realizovali na obe nohy. V rámci testu predklon v sede s pokrčením pravej nohy, sme zistili štatisticky významný progres skupiny vo výstupe piatakov o 3,28cm (t=-2,71, p<0,05). V teste s pokrčením druhej, t.j. ľavej nohy sme zistili pozitívnu zmenu. Jej hodnota však nie je významná, nakoľko rozdiel nastal len o 1,18cm.

Tabuľka 2 *Porovnanie vstupných a výstupných výsledkov v testoch predklon v sede s pokrčením pravej a ľavej nohy a v teste záklon v súbore chlapcov 5 ročníka.*

	Predklon v sede s pokrčením				*Záklon*	
	vstup pravá	výstup pravá	vstup ľavá	výstup ľavá	vstup	výstup
priemer	14,46	17,75	15,96	17,14	18,79	21,36
median	16	19	15	16,75	18,00	21,00
Sm. odchýlka	5,49	6,21	6,35	6,27	3,53	3,39
minimum	4	9	5	6	13,00	17,00
maximum	24	28	29	28	25,00	27,00
t - test	-2,71*		-0,69		-4,93*	

*Legenda: * - významnosť na p < 0,05*



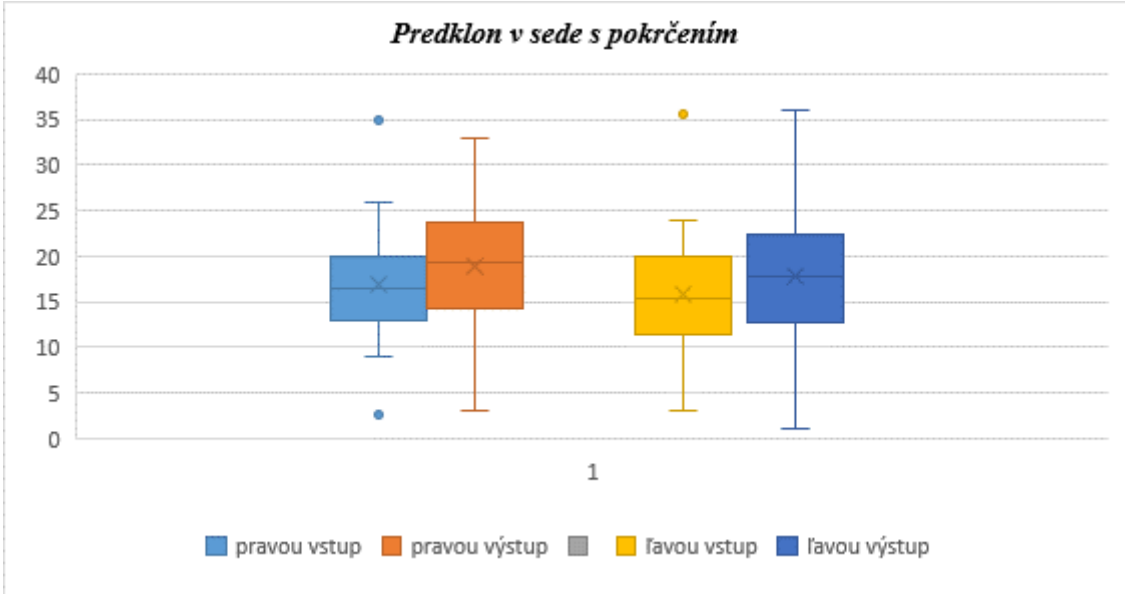
Obrázok 1 *Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt v teste „predklon v sede s pokrčením pravou a ľavou nohou“ v súbore chlapcov 5 ročníka (cm).*

Výsledok výstupnej hodnoty porovnáme s normou podľa Fitnessgramu. V prvom teste, kde predklon s pokrčením pravej nohy, sme zistili, že kým na vstupe splnili normu (pre chlapcov vo veku 10 rokov) 20cm len traja žiaci, vo výstupnom testovaní normové pásmo dosiahli až šiesti probandi. V druhej alternatíve testu, kde predklon bol realizovaný s pokrčením ľavej nohy, opäť na vstupe dosiahli stanovenú úroveň Fitnessgramu len traja probandi. Vo výstupnom testovaní normu dosiahli štyria. Toto zistenie dokumentuje nedostatočnú pohyblivosť v driekovej časti chrbtice v nadpolovičnej časti skupiny.

Tabuľka 3 *Porovnanie vstupných a výstupných výsledkov v testoch predklon v sede s pokrčením pravej a ľavej nohy a v teste záklon v súbore chlapcov 7 ročníka.*

	Predklon v sede s pokrčením				*Záklon*	
	vstup pravá	výstup pravá	vstup ľavá	výstup ľavá	vstup	výstup
priemer	17,39	19,34	16,29	17,97	25,21	25,23
median	17	19,5	15,5	18	25,00	25,00
Sm. odchýlka	6,77	6,48	7,1	7,41	6,43	5,61
minimum	2,5	3	3	1	13	15,5
maximum	35	33	35,5	36	37	41
t - test	-2,27*		-1,57		-0,45	

*Legenda: * - významnosť na p < 0,05*

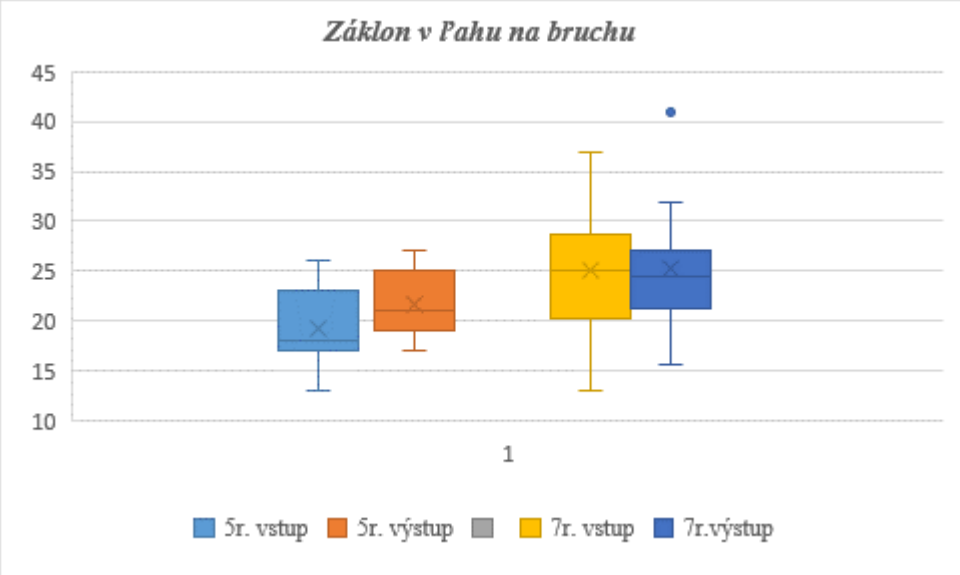


Obrázok 2 *Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt v teste „predklon v sede s pokrčením pravej a ľavej nohy“ v súbore chlapcov 7 ročníka (cm).*

Vo výsledkoch testu predklon v sede s pokrčením pravou v súbore siedmakov sme zaznamenali pozitívne zmeny v prospech výstupu, viď obrázok 2 a tabuľka 3. Rozdiel medzi vstupnými a výstupnými hodnotami sa preukázal signifikantne na 5% hladine významnosti (t=-2,27, p<0,05). V druhom teste (predklon v sede pokrčením ľavou) môžeme vidieť rovnako progres. Avšak zlepšenie o 1,68 cm nie je až také významné. V komparácii normou pre 12 ročných chlapcov (norma Fitnessgramu 20cm) konštatujeme, že v prvom teste dosiahli požadovanú úroveň flexibility 5 a na výstupe 9 chlapci. V alternatívnom prevedení testu s pokrčením ľavej nohy sme zistili splnenie normy u 6 vo výstupe u 7 chlapcov. Napriek zaznamenanej vyššej úrovni flexibility ako to bolo u piatakov môžeme aj tu konštatovať nízku úroveň flexibility, nakoľko úspešnosť súboru nedosiahla nadpolovičnú početnosť.

V treťom teste sme zisťovali silu a flexibilitu extenzorov trupu. Výsledky preukázali, že probandi súboru piateho ročníka dosiahli vo výstupnom testovaní progresívne zmeny. Rozdiel hraničných hodnôt v záklone dosahoval hodnotu 2,57cm. Uvedený rozdiel sa potvrdil párovým testom ako štatisticky významný na 5% hladine významnosti (t=-4,93, p<0,05). Z pohľadu noriem podľa Fitnessgramu pre 10 ročných chlapcov je stanovená dolná 23cm a horná 30cm

hranica výkonu. V rámci vstupného sme zaznamenali splnenie normy u 4 chlapcova a na výstupe u šiestich. Napriek významnému posunu úrovne flexibility a sily flexorov chrbta nedosiahla potrebnú úroveň nadpolovičná väčšina súboru. V súbore siedmakov sme zaznamenali v teste záklon na bruchu mierny progres. Rozdiel úrovne medzi vstupom a výstupom však nebol významný. Napriek nízkemu progresu však výsledok testu priniesol pozitívne zistenie vzhľadom k norme podľa Fitnessgramu, kde na vstupe a na výstupe sa do rozptylu minima a maxima normy zaradilo až 70% skupiny. Z uvedeného môžeme poukázať na vyššiu úroveň pohyblivosti a sily flexorov chrbta ako u mladších chlapcov.



Obrázok 3 *Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt v teste „Záklon v ľahu na bruchu“ (cm).*

ZÁVER

V závere môžeme konštatovať že vplyvom intervenčného programu, ktorý bol aplikovaný v rámci hodín telesnej a športovej výchovy mal pozitívny účinok len na niektoré ukazovatele v pohyblivosti chrbtice. Vo všetkých súboroch došlo k pozitívnym zlepšeniam vzhľadom k opakovaným meraniam na začiatku a na konci sledovaného obdobia. Napriek tomu musíme poukázať na to, že s výnimkou jedného testu v skupine siedmakov (záklon na bruchu) nebola súbormi splnená norma v žiadnom ďalšom teste, ktorú odporúča Cooper Institut prostredníctvom projektu Fitnessgram. Z uvedeného vyplýva, že v pohybovom programe v rámci hodín telesnej a športovej výchovy je potrebné sa intenzívnejšie zamerať na cvičenia a činnosti podporujúce flexibilitu hlavne v nižšom ročníku. Trendová krivka výkonov (piaty

a siedmy ročník) poukázala na možné budúce zlepšenia stavu u piatakov, ale nakoľko ide o malé súbory nemôžeme toto tvrdenie zovšeobecniť. Výsledky ktoré prezentujeme slúžia ako čiastkové výsledky grantovej úlohy VEGA (1/0761/16), 2016 – 2018. Výhody takého to hodnotenia výkonov prostredníctvom testov podľa Fitnessgramu na školách majú okrem porovnania výkonov aj iný rozmer. Žiaci nie sú hodnotení za maximálny výkon v skupine, ale jeho výsledkom je zaradenie žiaka do cieľovej zdravotnej „zóny", s konkrétnymi odporúčaniami smerujúcimi k zlepšeniu zdravotne orientovanej zdatnosti. Napriek tomu, že výsledky neboli progresívne vo všetkých testoch, dovolíme si konštatovať, že aplikácia intervenčného programu v rámci telesnej a športovej výchovy mala požadovaný efekt.

LITERATÚRA

KOPŘIVOVÁ, J. a L. BERÁNKOVÁ, 2002. Problematika funkčních poruch pohybového aparátu. In: *Med. Sport. Boh. Slov*. Praha, roč. 11, č. 3, s. 21.

KRŠKA, P. - HUBINÁK, A. - NOVOTNÁ, N. 2010. Vplyv projektu BUBO na pohybovú výkonnosť detí v materských školách. *In EXERCITATIO CORPOLIS - MOTUS - SALUS Slovak journal of sports sciences.* Banská Bystrica: Vydavateľstvo Belianum,UMB FHV KTVŠ, 2010. s. 152 - 157.

KRULL, J. - NOVOTNÁ, N. 2015. *Možnosti rozvoja pohybových schopností žiakov primárnej edukácie intervenčným programom.* Banská Bystrica: UMB FF, 2015. 130s. ISBN 978-80-557-0910-9.

MANDZÁK, P. – BUJDOŠ, G. 2018. Aktuálny stav pohybových schopností žiakov na prvom stupni základnej školy. In: Zborník vedeckých prác Šport a rekreácia 2018. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2018. s. 105 -112. ISBN 978-80-558-1301-1

MANDZÁK, P., SLOVÁKOVÁ, M. KRULL, J. 2018. Longitudiálne zmeny pohybových schopností vplyvom intervenčného pohybového programu. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu* VII. 2018: zborník vedeckých prác. Ružomberok : Katolícka univerzita, 2018. s. 14-22. ISBN 978-80-558-1018-8.

MANDZÁK, P – MANDZÁKOVÁ, M. 2018. Aktuálny stav pohybových schopností žiakov na prvom stupni základnej školy. In: Zborník vedeckých prác Šport a rekreácia 2018. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2018. s. 195 -202. ISBN 978-80-558-1301-1

MORAVEC, R., KAMPMILLER,T., SEDLÁČEK, J. a kol. 2002.*EUROFIT: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku.* Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. Druhé vydanie. ISBN 80-89075-11-8.

NOVOTNÁ, N. et al. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. 1. vyd. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009. 86 strán (CD). ISBN 978-80-8083-908-6.

Telesný vývoj detí a mládeže v SR. Výsledky VII. celoštátneho prieskumu v roku 2011. [cit.05.09.2018] Dostupné na internete: http://www.uvzsr.sk/docs/info/hdm/Antropometria.pdf

THURZOVÁ, E. 1995. Svalová bolesť a telesné cvičenia. In: *Rehabilitácia*. Bratislava: Liečreh Gúth, roč. 28, č. 4, s. 212 – 216.

TICHÝ, M. a F. ŤUPA, 1999. Zkrácený m. coccygeus mění postavení křížové kosti a způsobuje asymetrickou funkci křížokyčelních kloubů. In*: Rehabil. fyz. Lék.,* roč. 6, č. 4, s. 135 – 137.

KONTAKT

Peter Mandzák

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

Tajovského 40,

974 01 Banská Bystrica,

mail: peter.mandzak@umb.sk,

ATRAKTIVITA BEŽECKÝCH PRETEKOV V LESNOM PROSTREDÍ

Stanislav Azor – Vladimír Juško

Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, Zvolen, Slovensko

Technická univerzita vo Zvolene, Lesnícka fakulta, Katedra lesnej ťažby, logistiky a meliorácií, Slovensko

ABSTRAKT

Autor sa v príspevku zaoberá problematikou bežeckých pretekov v lesnom prostredí. Výskum sa realizoval online dotazníkovou formou v roku 2018. Z odpovedí od 300 respondentov autori analyzovali atraktivitu bežeckých pretekov v lesnom prostredí.

Kľúčové slová: beh, les, preteky

ABSTRACT

The author deals with the topic of running racing in the forest environment. The survey was conducted online questionnaire form in 2018. From the responses from 300 respondents, the authors analyzed the attractiveness of running competitions in the forest environment.

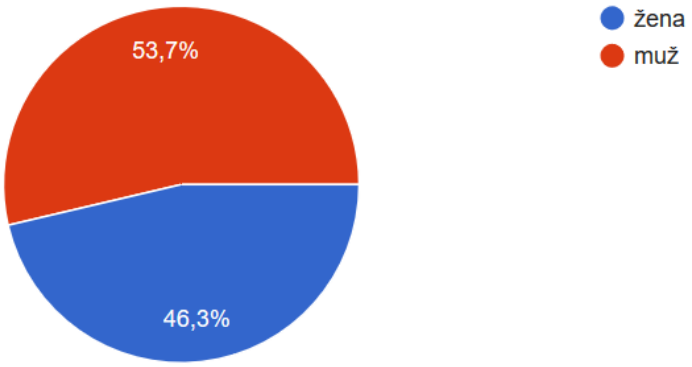
Key words: runnig, forest, race

ÚVOD A CIEĽ

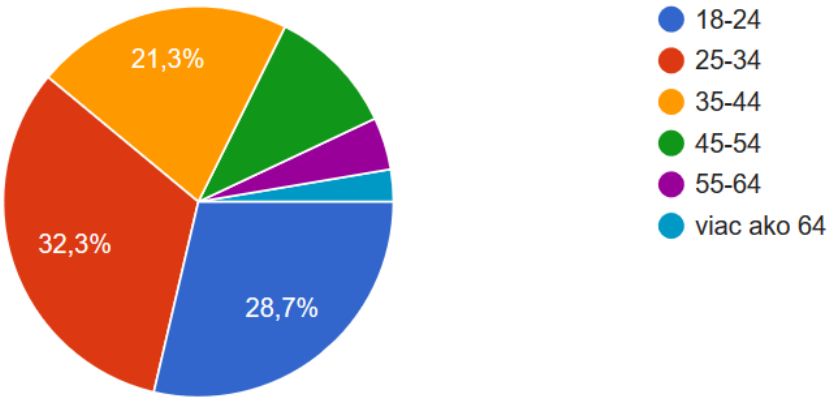
Beh je prirodzeným pohybom človeka a ako pohybová aktivita sa teší veľkej obľube aj v oblasti rekreačného a súťažného športu. V príspevku sa autori zaoberali behom v lesnom prostredí, ktorý okrem samotnej pohybovej aktivity prináša ďalšie benefity, prípadne riziká pri jeho vykonávaní. Autori sa v príspevku zamerali na oblasť bežeckých pretekov v lesnom prostredí, kde pomocou online dotazníka zisťovali názory respondentov na to, či lesy na Slovensku sú vhodné miesto na organizáciu bežeckých pretekov, majú vedomosti o organizovaní bežeckých pretekov v ich regióne, niektorých sa zúčastnili a preferencie pri výbere konkrétnych podujatí. Cieľom príspevku bolo zistiť pomocou online dotazníka, mieru atraktivity a záujmu o bežecké preteky v lesnom prostredí.

METODIKA

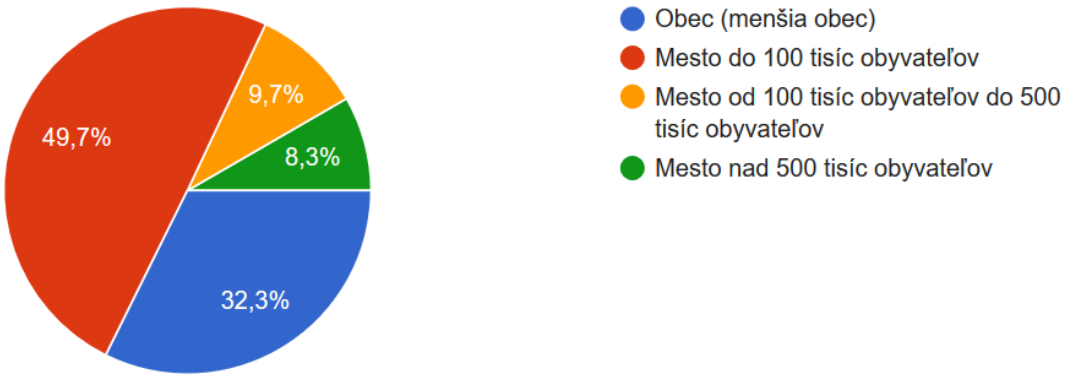
V našom príspevku prinášame výsledky dotazníka o behu v lesnom prostredí. Prieskum sme vykonali v kalendárnom roku 2018 a celkovo sa ho zúčastnilo 300 ľudí. Na získanie údajov sme použili neštandardizovaný dotazník, ktorý pozostával zo 20 otázok, toho 3 boli demografické – pohlavie, vek, veľkosť miesta bydliska. Graficky sme ich zobrazili na obrázkoch 1-3.



Obrázok 1 Rozdelenie respondentov muži-ženy



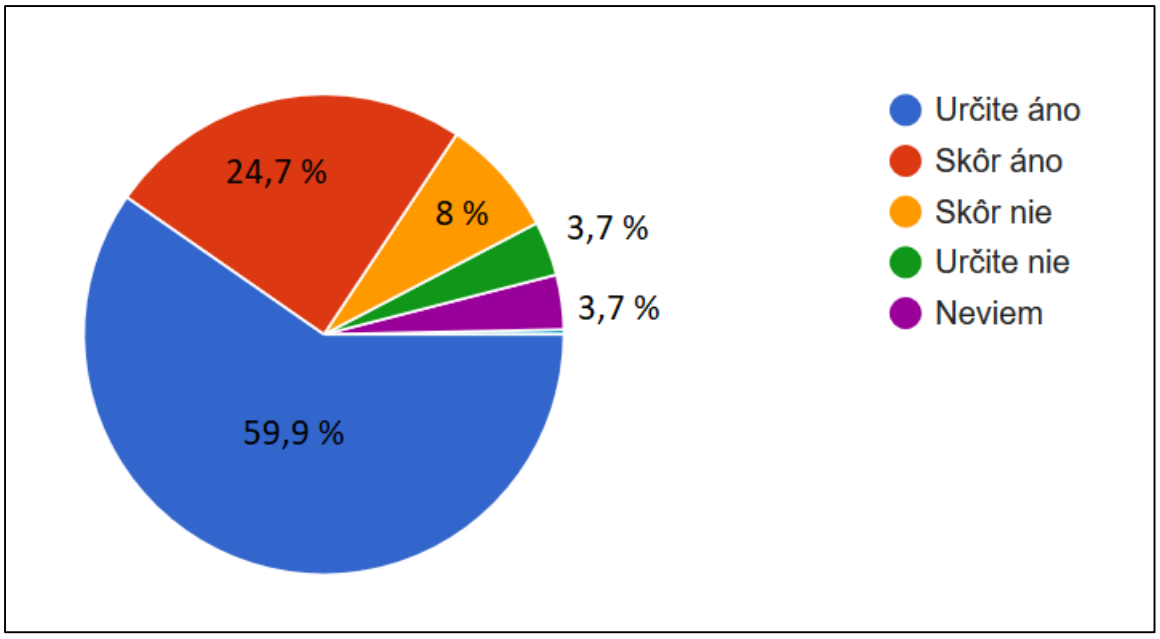
Obrázok 2 Vek respondentov



Obrázok 3 Veľkosť miest bývania respondentov

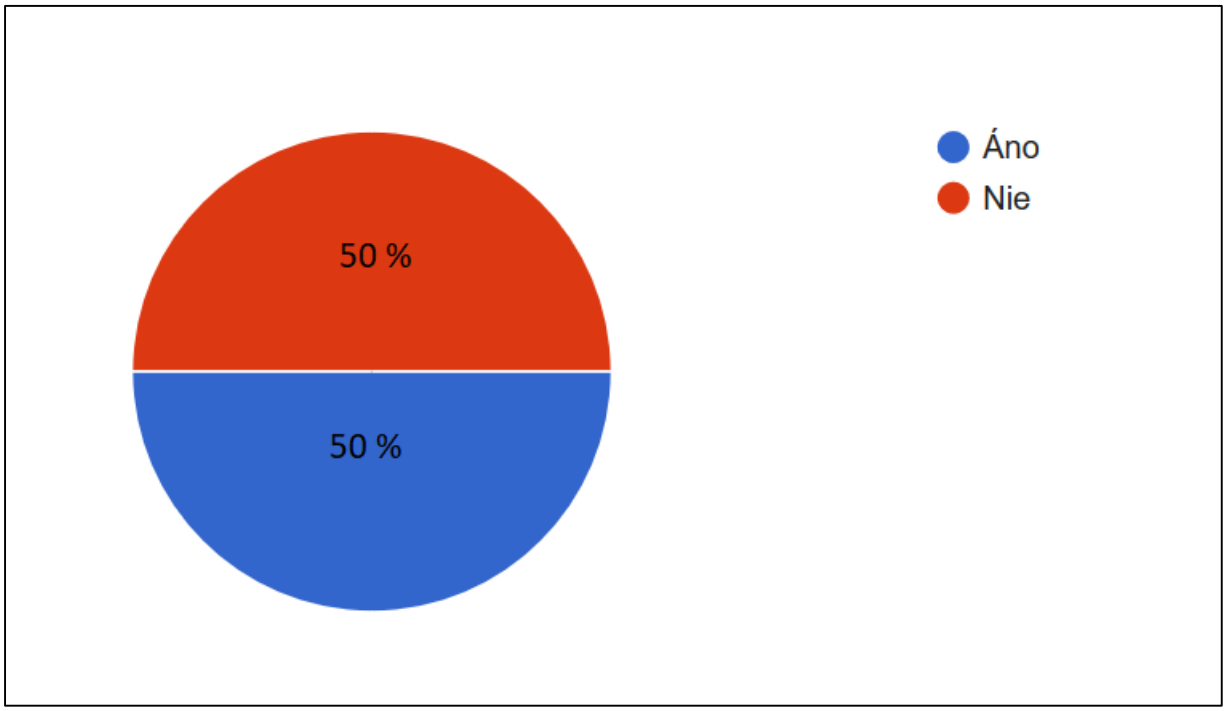
VÝSLEDKY

V prvej otázke zameranej na preteky v lesnom prostredí sme respondentom položili otázku: „Myslíte si, že lesy sú vhodným miestom pre organizáciu bežeckých pretekov?“ V tejto otázke odpovedalo 59,9% respondentov určite áno, 24,7 % skôr áno. Kladne teda odpovedalo 84,7 % opýtaných. Skôr nie – 8% a určite nie -3,7% a teda negatívny postoj k organizácii pretekov v lesnom prostredí prejavilo 11,7 % respondentov. 3,7% respondentov nemalo na organizáciu pretokov v lesnom prostredí vyhranený názor a označili možnosť „neviem“. Graficky sme odpovede zobrazili na obrázku 4.



Obrázok 4 Lesy ako vhodné miesto na organizáciu bežeckých pretekov

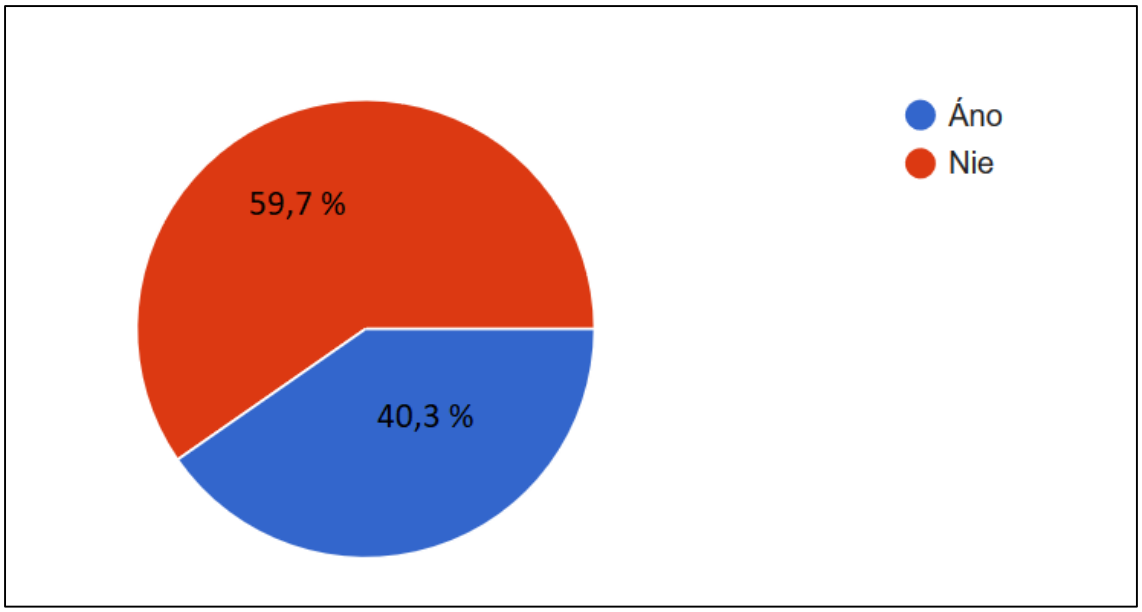
Pri otázke: „Poznáte nejaké miestne alebo regionálne bežecké preteky, ktoré sa uskutočňujú v lese?“, došlo k vzácnej zhode a respondenti sa rozdelili na polovice po 150 odpovedí áno/nie. Graficky sme odpovede znázornili na obrázku 5.



Obrázok 5 Vedomosti o regionálnych pretekoch v lesnom prostredí

Respondentov, ktorí odpovedali kladne, sme sa opýtali na mená pretekov behu v lesnom prostredí. V tejto otázke nám odpovedalo 141 respondentov, ktorí si spomenuli na aspoň jeden názov pretekov, ktoré sa v ich regióne organizujú v lesnom prostredí.

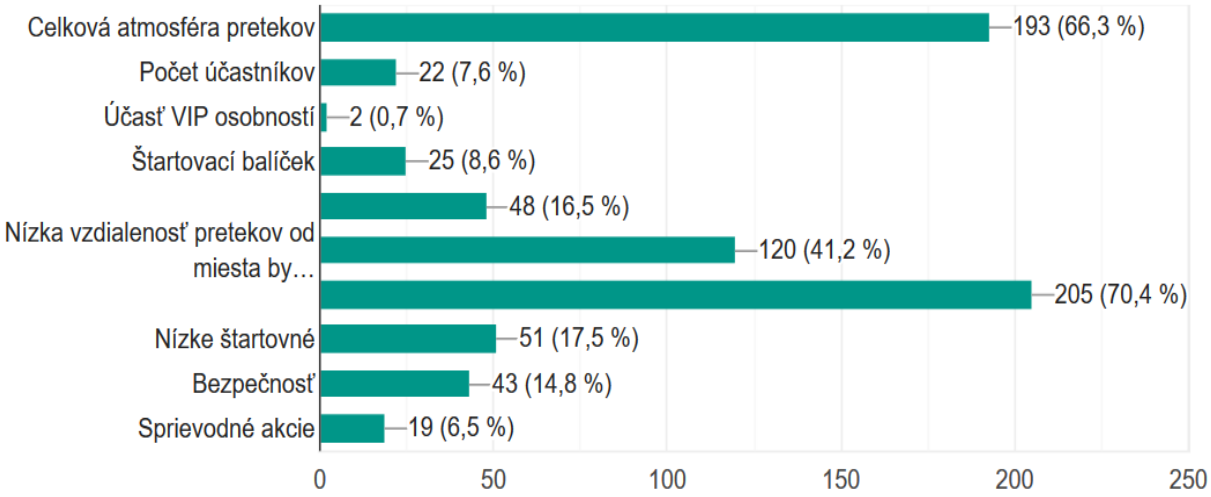
Ďalšou otázkou týkajúcou sa pretekov v lesnom prostredí bola: „Už ste niekedy štartoval/a na bežeckých pretekoch, ktoré boli organizované v lesnom prostredí?“ Podľa odpovedí sa z 300 respondentov pretekov v lesnom prostredí zúčastnilo 121 opýtaných, čo znamená 40,3 %. Väčšina respondentov 59,7 % - 179 opýtaných sa pretekov v behu v lesnom prostredí zatiaľ nezúčastnila. Graficky sme odpovede znázornili na obrázku 6.



Obrázok 6 Účasť na bežeckých pretekoch v lesnom prostredí

Na meno konkrétnych pretekov si spomenulo zo 121 opýtaných 110 a uviedlo meno aspoň jedných pretekov, na ktorých sa zúčastnili.

V poslednej otázke nášho príspevku, sme sa opýtali respondentov: „Podľa čoho vyberáte, alebo by ste vybral/a konkrétne bežecké preteky?“ Každý účastník mal možnosť označiť 3 odpovede. Z odpovedí vyplýva, že najdôležitejšou preferenciou pre účastníkov bežeckých pretekov v lese, je charakter trasy. Takto odpovedalo 205 respondentov. Druhou najčastejšou odpoveďou bola „celková atmosféra pretekov“, ktorú označilo 193 respondentov. Treťou najčastejšou odpoveďou a poslednou s viac ako 100 odpoveďami – 120, bola „nízka vzdialenosť pretekov od miesta bydliska“. Odpovede sú graficky znázornené na obrázku 7.



Obrázok 7 Preferencie pri výbere pretekov v lesnom prostredí

ZÁVER

Z odpovedí účastníkov vyplýva, že les a prírodné prostredie sú atraktívnym miestom na organizáciu bežeckých pretekov. Organizácia masových podujatí v lesnom prostredí v sebe skrýva viacero špecifík, avšak pri dobrej organizácii a ohľaduplnosti všetkých zúčastnených, je lesné prostredie zaujímavým miestom pre športové súťaženie.

LITERATÚRA

1. BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov : SVSTVŠ, FHPV PU, 2001. 197 s. ISBN 80-8068-041-8

2. PRŮCHA, J. 2002. *Moderní pedagogika.* Praha : Portál, 2002. 481 s. ISBN 80 7367-047

3. PRŮCHA, J. 2003. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

4. PSOTTA, R. 2005. *Vyučování a učení otevřeným pohybovým dovednostem: poznatky empirického výzkumu v letech 1999-2004.* [online]. [cit. 2018-09-07]. Dostupné na internete: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/2-Psotta.htm>

TESTOVANIE ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ U SENIOROV – ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU

Kružliak Martin
Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

TESTING OF EQUILIBRIUM SKILLS IN SENIORS – STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

ABSTRAKT

Proces starnutia prináša aj zmeny v rovnováhových schopnostiach u seniorov. Testovanie nám umožňuje zistiť, ako sa organizmus vyrovnáva s týmto procesom. Je dokázané, že s vekom sa znižuje celková schopnosť organizmu reagovať na náhle zmeny, spôsobené neštandardnými podmienkami. Program v rámci predmetu Šport pre zdravie na Univerzite tretieho veku na TU vo Zvolene ponúka a obsahuje aj cvičenia na rozvoj rovnováhových schopností, s ktorými sa študenti stretávajú počas celého roka štúdia

ABSTRACT

The aging process also brings about changes in the equilibrium skills of seniors. Testing allows us to identify how the organism cope with this process. It is proven that age reduces the overall ability of the body to respond to sudden changes caused by non-standard conditions. The Health Program at the Third Age University at TU in Zvolen offers and includes exercises to develop equilibrium skills that students meet during the whole year of study.

Kľúčové slová: test dynamickej rovnováhy, test statickej rovnováhy, seniori, najlepší výkon, najhorší výkon, priemerný výkon

Keywords: dynamic equilibrium test, static balance test, seniors, best performance, worst performance, arithmetic mean

ÚVOD

Obsahom hodín štúdia seniorov na Univerzitách tretieho veku, sú okrem praktických pohybových a relaxačných cvičení aj krátke teoretické časti pojednávajúce o zdravej výžive,

procese starnutia z psychologického hľadiska, či problémy, ktoré sú vyplývajú priamo z hodiny v rámci edukačného procesu. Seniori predstavujú značnú časť populácie v každej spoločnosti. To, ako sa s ich ustupujúcou pracovnou intenzitou a so zvyšujúcimi sa nárokmi na ich zdravotný stav vysporiada každý z nich, závisí vo veľkej miere aj od nich samotných. Zapájanie sa do verejného života a odovzdávanie svojich bohatých životných skúseností rodine, priateľom by malo byť pre nich motiváciou byť stále fit a v dobrej kondícii. Prácu so seniormi najmä z týchto pohľadov rozpracovali niektorí autori – Šauerová – Vadíková (2013), Špatenková – Smékalová (2015), Čornaničová (1998, 1999) a iní.

Technická univerzita vo Zvolene ponúka svojim seniorom v rámci štúdia na Univerzite tretieho veku študijný predmet Šport pre zdravie, kde sa na hodinách telesnej výchovy stretávajú s pohybovými programami, zameranými na rozvoj a udržiavanie motorických schopností na takej úrovni, ktorá im postačuje pre ich pohybové a „pracovné“ činnosti. Jedna časť pohybového programu je zameraná na rovnováhové cvičenia, ktoré sú pre ľudí vyššieho veku veľmi dôležité.

Rovnováha – stabilita patrí k základným pohybových koordinačným schopnostiam. Je to vlastne schopnosť udržať stabilitu tela a jeho častí v podmienkach nestabilného prostredia.

Je síce vytváraná podvedome, ale je možné ju zdokonaľovať pomocou vhodných a veku primeraných cvičení. Základné delenie hovorí o statickej a dynamickej rovnováhe, pričom oba druhy majú značný vplyv na celkový pohyb a jeho vzhľad. Statická rovnováha je charakterizovaná udržaním stability tela v sede a v stoji, dynamická napríklad pri chôdzi, pokluse, behu a pod.

Pre rovnováhovú schopnosť sú rozhodujúce senzorické informácie, predovšetkým z vestibulárneho, ale aj zrakového a kinestetického aparátu. Je však závislá aj od iných podmienok. Úzko súvisí napríklad s výškou alebo hmotnosťou jedinca. Ľudia s nižšou výškou aj hmotnosťou majú lepšiu stabilitu v porovnaní s jedincami vysokými a ťažšími. Taktiež človek s väčšími nohami – stopa, šľapaj majú stabilitu lepšiu. Rovnováha je lepšia u žien v porovnaní s mužmi, čo vyplýva z tvaru panvy a tela. Prax však ukázala, že práve pohlavné rozdiely jedincov nie sú rozhodujúce pri rovnováhovej schopnosti.

Počas starnutia a s pribúdajúcim vekom sa rovnováhová schopnosť zhoršuje, pretože dochádza k oslabeniu zrakového a kinestetického aparátu, k degeneratívnym zmenám vo vestibulárnom aparáte vnútorného ucha, zníženiu svalovej sily, čím je schopnosť udržať stabilitu u starších ľudí náročnejšie. Práve pravidelné cvičenie, ktorého súčasťou sú cviky na udržiavanie stability

- rovnováhy napomáhajú nielen udržiavať telesnú kondíciu a samostatnosť človeka, ale zároveň znižujú riziko pádu a následného poranenia až vzniku zlomeniny.

Cvičenia rovnováhy v rámci hodín Športu pre zdravie využívame kdekoľvek a kedykoľvek, aj v priebehu inej pohybovej aktivity, alebo ako samostatnú hodinu a postupne zvyšujeme náročnosť jednotlivých cvikov bez použitia pomôcok, alebo s použitím balančných pomôcok ako gumená polguľa – BOSU, overbally, fitlopty, balančné podložky, masážne lopty, či trampolínky, kladinky.....(Baisová - Kružliak, 2014).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť úroveň rovnovážnej pohybovej schopnosti formou testu dynamickej rovnováhy, s následnou komparáciou jednotlivcov a skupín v testovanom súbore.

METODIKA

Meranie sme realizovali v septembri 2018 na vzorke študentov Univerzity tretieho veku, účastníkov 7. ročníka Športovej olympiády študentov Univerzít tretieho veku, ktorej sa zúčastnilo 8 krajín (Poľsko, Česko, Rusko, Ukrajina, Turecko, Rumunsko, Portugalsko, Slovensko).

Organizátorom podujatia bolo Centrum ďalšieho vzdelávania na TU vo Zvolene v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite vo Zvolene.

Testovaný súbor tvorilo celkove 80 náhodne vybraných respondentov z krajín, ktoré sa zúčastnili športovej olympiády. Z každej krajiny sme testovali 5 žien a 5 mužov. Túto početnosť sme zvolili na základe predchádzajúcich skúseností, podľa ktorých sa športovej olympiády zúčastnili aj krajiny s nižším počtom účastníkov ako 5, čo by nám pri budúcich výskumných porovnávaniach mohlo spôsobiť problémy. Na druhej strane vysoká početnosť testovaných respondentov len niekoľkých krajín opäť skresľuje výsledky porovnávania. Z takto nasmerovaného výskumu logicky vyplýva, že testovaný súbor tvorilo 50% mužov s priemerným vekom 61,3 roka a 50% žien s priemerným vekom 65,4 roka.

Pre meranie koordinačných schopností sme použili test dynamickej rovnováhy (Baba) popísaný Štilcom (2004), ktoré sme si pre naše podmienky čiastočne upravili.

Baba - test dynamickej rovnováhy (chôdza poslepiačky)

Popis: Testovaný sa posadí na stoličku v smere vytýčeného smeru chôdze, oči má previazané šatkou, cez ktorú nevidí. Na pokyn sa postaví, na mieste sa otočí o 360° ľubovoľným smerom

a vykročí vpred. Má prejsť so zaviazanými očami vzdialenosť dlhú 4m. Po absolvovaní 4m vzdialenosti examinátor určí veľkosť odchýlky od zadaného smeru v centimetroch.

Pomôcky: stolička, meracie pásmo, samolepiaca páska, ceruzka, zápisný hárok

Výsledky meraní boli spracované a vyhodnotené na Katedre matematiky a deskriptívnej geometrii na TU vo Zvolene v spolupráci s RNDr. Vladimírom Vacekom.

Vzhľadom na cieľ výskumu sme v rámci plánovaných komparácií zo štatistických metód použili v práci priemerný výkon, smerodajnú odchýlku, 33. percentil hornej hranice tretiny najlepších výkonov a 67. percentil dolnej hranice tretiny najlepších výkonov. V grafickom znázornení sme uviedli aj interval spoľahlivosti a dvojfaktorový Duncanov test.

VÝSLEDKY

Pri meraní testu dynamickej rovnováhy sme zistili, že priemerný výkon (odchýlka od smeru chôdze) pri mužoch bol 45,6 cm a pri ženách 43,5cm od vytýčeného smeru.

Najmenšiu odchýlku pri mužoch sme zaznamenali 0,2cm vo vzorke Poliakov a najväčšiu odchýlku 21,6 cm od vytýčeného smeru u Rumunov. Pri ženách sme najmenšiu odchýlku zaznamenali 7cm pri vzorke respondentiek zo Slovenska a najväčšiu 15,1cm u Portugaliek.

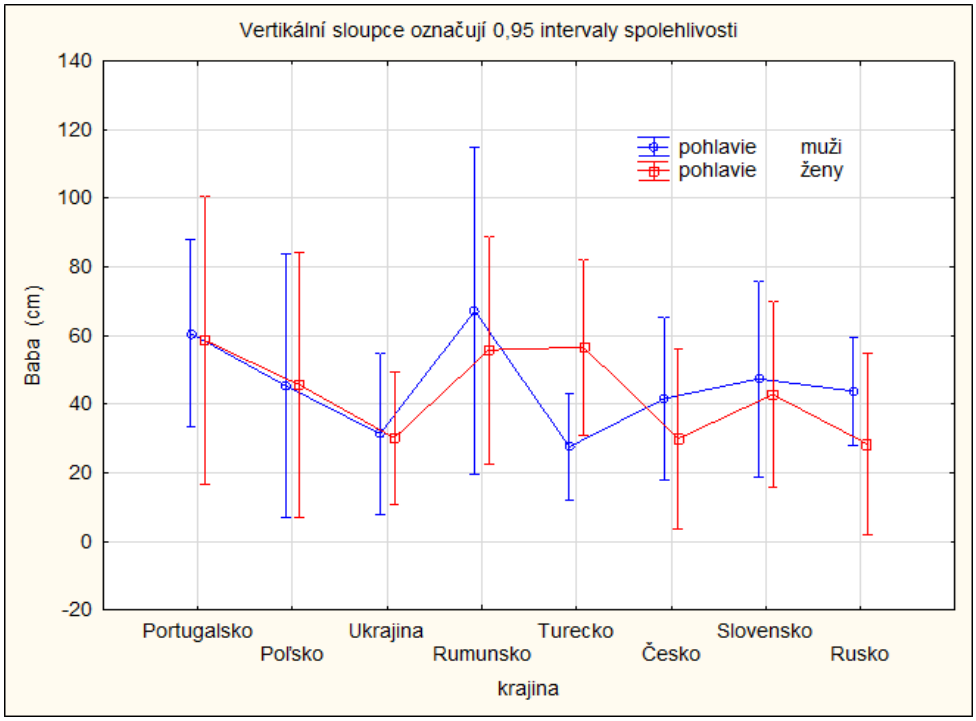
Tab. 1 Výsledky testu dynamickej rovnováhy (Baba) v meranom súbore podľa pohlavia

pohlavie	baba		
	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka	N
M	45,6	9,9	40
Ž	43,5	10,7	40

Rozdiely vo výkonnosti pri porovnaní výsledkov súborov mužov a žien hovoria o takmer rovnakom rozptyle výkonov u mužov a žien až na súbor Turecka, kde sme zaznamenali výraznejší rozdiel v neprospech žien. Ostatné skúmané súbory sú v tomto prípade homogénnejšie, v porovnaní s výsledkami testu statickej rovnováhy (Baisová, 2018).

Pri porovnávaní priemerného výkonu jednotlivých krajín sme zistili, že najlepším súborom u mužov sú Turci s priemerom 27,6 cm od vytýčeného smeru. Najhorším súborom sú Rumuni s 67,2 cm priemernou odchýlkou od vytýčeného smeru. Pri vzorke žien sme zistili najlepší priemer odchýlky v súbore Rusiek 28,4 cm a najhorší priemer od odchýlky v súbore Portugaliek 58,6 cm.

Rozdiel medzi najlepšími hodnotami priemerného výkonu a najhoršími hodnotami priemerného výkonu bol u mužoch 39,6 cm a u žien 30,2 cm.



Obrázok 1 Graf 95% intervalov spoľahlivosti pre priemerné hodnoty testu dynamickej rovnováhy výkonov celých populácií testovaných súborov podľa pohlavia

V grafickom znázornení v obr. 1 pozorujeme, že súbor žien z Ukrajiny je s 95% intervalom spoľahlivosti výraznejšie lepší v porovnaní s priemermi ostatným testovaných krajín. V súbore mužov sme tento výsledok zaznamenali v súbore Turkov.

Pri testovanom súbore žien sa interval hornej hranice 33. percentilu a dolnej hranice 67. percentilu pohybuje od 19,2 do 36,9 cm. U mužov sa tento interval pohybuje od 22,3 do 32,9 cm, čo môžeme vyčítať z tabuľky 2.

Pri porovnávaní výsledkov meraní jednotlivých súborov z rôznych krajín sme zistili, že priemerný výkon (odchýlka od smeru chôdze) bol 44,5cm, ku ktorému sa najviac priblížil súbor zo Slovenska s odchýlkou 0,6 cm od vytýčeného smeru. Najväčšiu odchýlku sme zaznamenali v súbore Rumunsko a to 17,0 cm.

Tab. 2 Výsledky testu dynamickej rovnováhy (Baba) v meranom súbore podľa pohlavia a štátnej príslušnosti

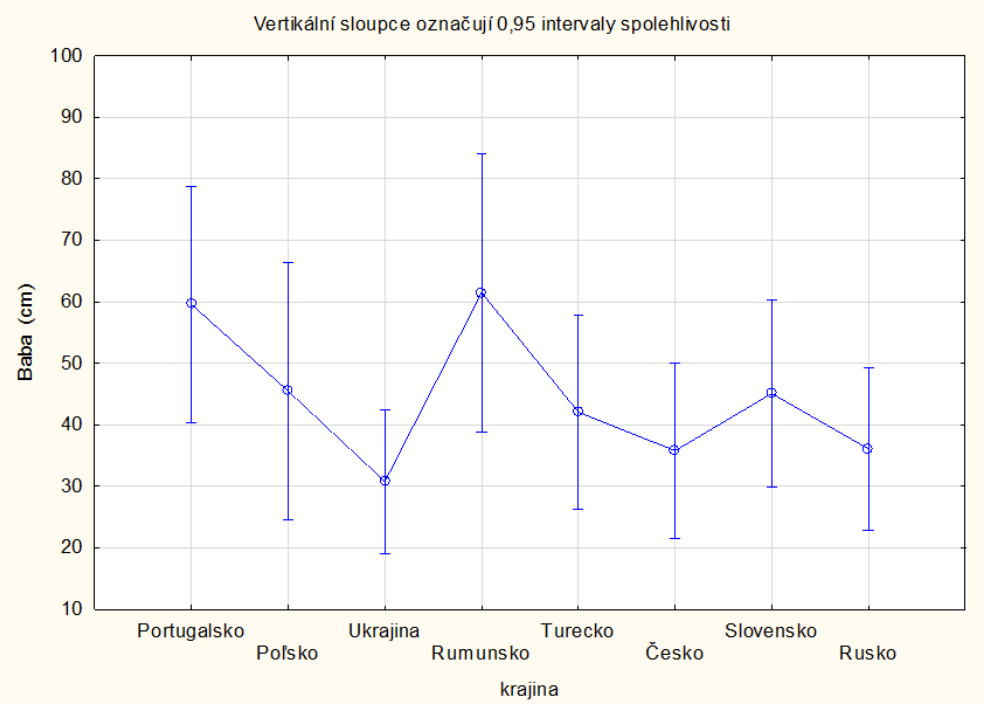
krajina	pohlavie	Baba (cm)				N	smerodajná	variačný	33%	67%
		priemer	Sm.Ch.	ľhr IS	phr IS		odchýlka	koeficient	percentil	percentil
Portugalsko	muži	60,6	9,8	33,3	87,9	5	22,0	36,3	51,1	70,1
Portugalsko	ženy	58,6	15,1	16,7	100,5	5	33,7	57,6	44,1	73,1
Poľsko	muži	45,4	13,9	6,9	83,9	5	31,0	68,2	32,1	58,7
Poľsko	ženy	45,6	13,9	7,1	84,1	5	31,0	68,0	32,2	59,0
Ukrajina	muži	31,4	8,4	8,0	54,8	5	18,9	60,1	23,3	39,5
Ukrajina	ženy	30,2	6,9	10,9	49,5	5	15,5	51,4	23,5	36,9
Rumunsko	muži	67,2	17,1	19,7	114,7	5	38,2	56,9	50,7	83,7
Rumunsko	ženy	55,8	11,9	22,7	88,9	5	26,7	47,8	44,3	67,3
Turecko	muži	27,6	5,5	12,3	42,9	5	12,4	44,8	22,3	32,9
Turecko	ženy	56,6	9,2	31,1	82,1	5	20,5	36,3	47,7	65,5
Česko	muži	41,6	8,5	17,9	65,3	5	19,1	45,9	33,4	49,8
Česko	ženy	30	9,4	3,8	56,2	5	21,1	70,4	20,9	39,1
Slovensko	muži	47,4	10,3	18,9	75,9	5	23,0	48,5	37,5	57,3
Slovensko	ženy	42,8	9,8	15,7	69,9	5	21,8	51,0	33,4	52,2
Rusko	muži	43,8	5,7	28,0	59,6	5	12,8	29,1	38,3	49,3
Rusko	ženy	28,4	9,6	1,8	55,0	5	21,4	75,5	19,2	37,6

Tab. 3 Výsledky testu dynamickej rovnováhy (Baba) v meranom súbore všetkých testovaných krajín

krajina	**Baba (cm)**				**N**	**smerodajná odchýlka**	**variačný koeficient**	**33% percentil**	**67% percentil**
	priemer	Sm.Ch.	ľhr IS	phr IS					
Portugalsko	59,6	8,5	40,4	78,8	10	26,9	45,1	48,0	71,2
Poľsko	45,5	9,2	24,6	66,4	10	29,2	64,2	32,9	58,1
Ukrajina	30,8	5,2	19,1	42,5	10	16,3	52,9	23,8	37,8
Rumunsko	61,5	10,0	38,9	84,1	10	31,6	51,4	47,9	75,1
Turecko	42,1	7,0	26,3	57,9	10	22,1	52,5	32,6	51,6
Česko	35,8	6,3	21,5	50,1	10	19,9	55,7	27,2	44,4
Slovensko	45,1	6,7	29,9	60,3	10	21,3	47,2	35,9	54,3
Rusko	36,1	5,9	22,9	49,3	10	18,5	51,3	28,1	44,1

Grafické znázornenie 95%. intervalu spoľahlivosti poukazuje na vyrovnané výkony súborov Ukrajiny, Turecka, Ruska, Česka a Slovenska. V súboroch Portugalsko, Poľsko, Rumunsko môžeme pozorovať výraznejšie väčší rozptyl intervalu spoľahlivosti.

Pri testovanom súbore všetkých testovaných krajín sa interval hornej hranice 33. percentilu a dolnej hranice 67. percentilu pohybuje v rozmedzí od 23,8 cm do 37,8 cm, čo pozorujeme v tabuľke 3.



Obrázok 2 Graf 95% intervalov spoľahlivosti pre priemerné hodnoty testu dynamickej rovnováhy výkonov celých populácií

Pri všetkých testovaných krajinách nám interpretované výsledky ukázali štatisticky rovnomerné rozloženie odchýlenia sa do strán (do ľava – do prava od vytýčeného smeru) ako pri súbore mužov, tak aj pri súbore žien. Rovnako u mužov ako aj u žien sa doľava vychýlilo 20 a doprava 20 respondentov, pričom sme zaznamenali u mužov z Portugalska vychýlenie doľava u všetkých piatich testovaných respondentov. V súboroch žien sa 4 ženy vychýlili do ľava v súboroch Poliek a Rumuniek, do prava sa 4 respondentky vychýlili z Rumunska.

ZÁVER

Pri meraniach testu dynamickej rovnováhy – test baba, sme zistili rovnomerné odchýlenie doprava a doľava u respondentov z jednotlivých krajín. Duncanov test nám potvrdil signifikantný rozdiel iba medzi súbormi Ukrajincov a Portugalcov s Rumunmi, a to v prospech Ukrajiny. Pri vzájomnom porovnávaní mužov a žien sme nezaznamenali výrazný rozdiel medzi najlepšími hodnotami priemerného výkonu a najhoršími hodnotami priemerného výkonu, ktorý bol u mužoch 39,6 cm a u žien 30,2 cm. Taktiež sme zaznamenali vyrovnané

hodnoty 95%. intervalu spoľahlivosti, ktoré sa približovali k priemerný výkon (odchýlka od smeru chôdze) 44,5 cm, až na súbory Portugalska a Rumunska, ktoré sa pohybovali okolo 60 cm.

Meranie statickej rovnováhy a dynamickej rovnováhy u seniorov pomáha zistiť aktuálny stav koordinačných schopností, ktoré sa so zvyšovaním veku strácajú. Vhodnými cvičeniami môžeme tento proces spomaliť, poprípade na určité obdobie zastaviť. Program zameraný na rozvoj motorických schopností v rámci predmetu Šport pre zdravie pre študentov Univerzity tretieho veku na TU vo Zvolene, ponúka cvičenia, ktoré sú pre vekovú kategóriu seniori primerané, zábavné, motivujúce a hlavne v praxi už niekoľko rokov overené. V nasledujúcom výskume chceme zapojiť do výskumu aj študentov Univerzity tretieho veku, ktorí majú v rámci predmetu Šport pre zdravie pravidelné cvičenia zamerané na rozvoj rovnováhových schopností. Výsledky budeme navzájom porovnávať, čo nám umožní potvrdiť alebo vyvrátiť našu hypotézu o význame zaradení cvičenia na rozvoj rovnováhových schopností do pravidelného cvičenia seniorov.

LITERATÚRA

1. Baisová, K. 2018. Statická rovnováhová schopnosť u študentov Univerzity tretieho veku. *In: Telesná výchova a šport v živote človeka.* Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen: TU ÚTVŠ, 2018. s. 418. ISBN 978-80-228-3115-4

2. Baisová, K.- Kružliak, M. 2014. Pohybové aktivity pro seniory. (Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk). Volyně: Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola, 2014. 66s. ISBN 978-80-86837-60-4

3. Čornaničová, R. 1998. Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.

4. Čornaničová, R. 1999. Vzdělávací programy pro seniory u nás a v zahraničí. In: Aktuální problémy vzdělávání seniorů: sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí dne 29. 4. 1999. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s. 39 - 49

5. Schmidtová, J. - Vacek, Vl. 2013. Applied Statistics. Zvolen: TUZVO, 2013. ISBN 978-80-228-2496-5

6. Šauerová, M. - Vadíková, K. M. 2013. Specifika edukace seniorů. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013. 236 s. ISBN 978-80-87723-09-8

7. Špatenková, N. – Smékalová, L. 2015. Edukace seniorů. Praha: Grada, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8

KONTAKT

PaedDr. Martin Kružliak, PhD., Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, T.G.Masaryka 24, Zvolen

kruzliak@tuzvo.sk tel: 0905 178 008

STATICKÁ ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOSŤ ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU

Karin BAISOVÁ

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Autori sa v príspevku zaoberajú zisťovaním úrovne dynamickej a statickej rovnováhy u seniorov ôsmich krajín, ktoré sa zúčastnili športovej olympiády Univerzít tretieho veku Technickej univerzity vo Zvolene v roku 2018.

Kľúčové slová: test dynamickej rovnováhy, test statickej rovnováhy, seniori, najlepší výkon, najhorší výkon, priemerný výkon

STATIC BALANCE OF STUDENTS UNIVERSITIES OF THE THIRD AGE

ABSTRACT

The authors evaluate the level of static and dynamic balances in the seniors category from the 8 countries that participated in the Olympic Games Universities of the Third Age at Technical University in Zvolen 2018.

Keywords: dynamic equilibrium test, static balance test, seniors, best performance, worst performance, arithmetic mean

ÚVOD

Všeobecne aj statická rovnováha je determinovaná viacerými faktormi ako sú senzorické informácie, predovšetkým z vestibulárneho, ale aj zrakového a kinestetického aparátu. Je však závislá aj od iných podmienok. Ďalej súvisí napríklad s výškou alebo hmotnosťou jedinca. Ľudia s nižšou výškou aj hmotnosťou majú lepšiu stabilitu v porovnaní s jedincami vysokými a ťažšími. Taktiež človek s väčšími nohami – stopa, šľapaj majú stabilitu lepšiu. Rovnováha je lepšia u žien v porovnaní s mužmi, čo vyplýva z tvaru panvy a tela. Prax však ukázala, že práve pohlavné rozdiely jedincov nie sú rozhodujúce pri rovnováhovej schopnosti. Kategóriou seniorov sa zaoberalo aj z hľadiska ich schopnostímnnoho autorovi ako Šauerová – Vadíková (2013), Špatenková – Smékalová (2015), Čornaničová (1998, 1999) a iní.

Technická univerzita vo Zvolene ponúka svojim seniorom v rámci štúdia na Univerzite tretieho veku študijný predmet Šport pre zdravie, ktorého súčasťou okrem zamerania na rozvoj a udržiavanie motorických schopností sú aj pohybové programy a celky s obsahovým zameraním na rovnováhové schopnosti. Keďže stabilita patrí k základným pohybových koordinačným schopnostiam, je dôležité ju neustále udržiavať a zlepšovať pomocou rôznych dostupných a veku primeraných cvičení v podmienkach nestabilného prostredia. Práve pravidelné cvičenie, ktorého súčasťou sú cviky na udržiavanie stability - rovnováhy napomáhajú nielen udržiavať telesnú kondíciu a samostatnosť človeka, ale zároveň znižujú riziko pádu a následného poranenia až vzniku zlomeniny.

Cvičenia rovnováhy v rámci hodín Športu pre zdravie využívame aj v priebehu inej pohybovej aktivity, alebo ako samostatnú hodinu a postupne zvyšujeme náročnosť jednotlivých cvikov bez použitia pomôcok, alebo s použitím balančných pomôcok (gumená polguľa – BOSU, overbally, fitlopty, balančné podložky, masážne lopty, či trampolínky, kladinky atď - Baisová - Kružliak, 2014).

Práve z dôvodu vyššie uvedeného nás zaujíma úroveň tejto pohybovej schopnosti u seniorov – športovcov, ktorí sú zároveň účastníkmi Medzinárodnej športovej olympiády Univerzít tretieho veku, pretože na základe získaných a opakovaných meraní statickej rovnováhy v tomto súbore môžeme posúdiť a porovnať stav a úroveň medzi zástupcami zahraničia a našimi študentmi. Tento cieľ je však dlhodobý a spracované údaje sú len čiastkovými výsledkami.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť úroveň rovnováhových pohybových schopností formou testu statickej rovnováhy, s následnou komparáciou jednotlivých krajín aj vzhľadom na pohlavie navzájom.

METODIKA

V septembri 2018 prebehol na Technickej univerzite 7. ročník Športovej olympiády študentov Univerzít tretieho veku, ktorej sa zúčastnilo 8 krajín (Poľsko, Česko, Rusko, Ukrajina, Turecko, Rusko, Portugalsko, Slovensko). Počas tohto podujatia sme zrealizovali meranie statickej rovnováhy vybraných účastníkov - študentov Univerzity tretieho veku.

Organizátorom podujatia bolo Centrum ďalšieho vzdelávania na TU vo Zvolene v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite vo Zvolene.

Testovaný súbor tvorilo celkove 40 náhodne vybraných respondentov z krajín, ktoré sa zúčastnili športovej olympiády. Z každej krajiny sme testovali 5 žien a 5 mužov. Túto početnosť sme zvolili na základe predchádzajúcich skúseností, podľa ktorých sa športovej olympiády zúčastnili aj krajiny s nižším počtom účastníkov ako 5, čo by nám pri budúcich výskumných porovnávaniach mohlo spôsobiť problémy. Na druhej strane vysoká početnosť testovaných respondentov len niekoľkých krajín opäť skresľuje výsledky porovnávania. Priemerný vek mužov bol 62,7 roka a žien 66,1 roka.
Pre meranie koordinačných schopností sme použili test statickej rovnováhy „Plameniak“ (Štilec, 2004).

Plameniak - test statickej rovnováhy
Popis: Testovaný sa postaví na ľubovoľnú nohu a chodidlom druhej nohy sa oprie o koleno z jeho vnútornej strany. Na povel sa snaží vydržať v tomto postoji bez dotyku nohy o zem čo najdlhší čas. V našom výskume sme použili časový interval správneho postoja 0 – 60 sekúnd. Paže môžu byť v upažení a môže s nimi vyrovnávať zaujatú polohu. Každý má len jeden pokus, ktorý končí uvoľnením pokrčenej nohy do stoja.
Pomôcky: stopky, zápisný hárok

Výsledky meraní sme spracovali a vyhodnotili v spolupráci s Katedrou matematiky a deskriptívnej geometrii na TU vo Zvolene s RNDr. Vladimírom Vacekom.

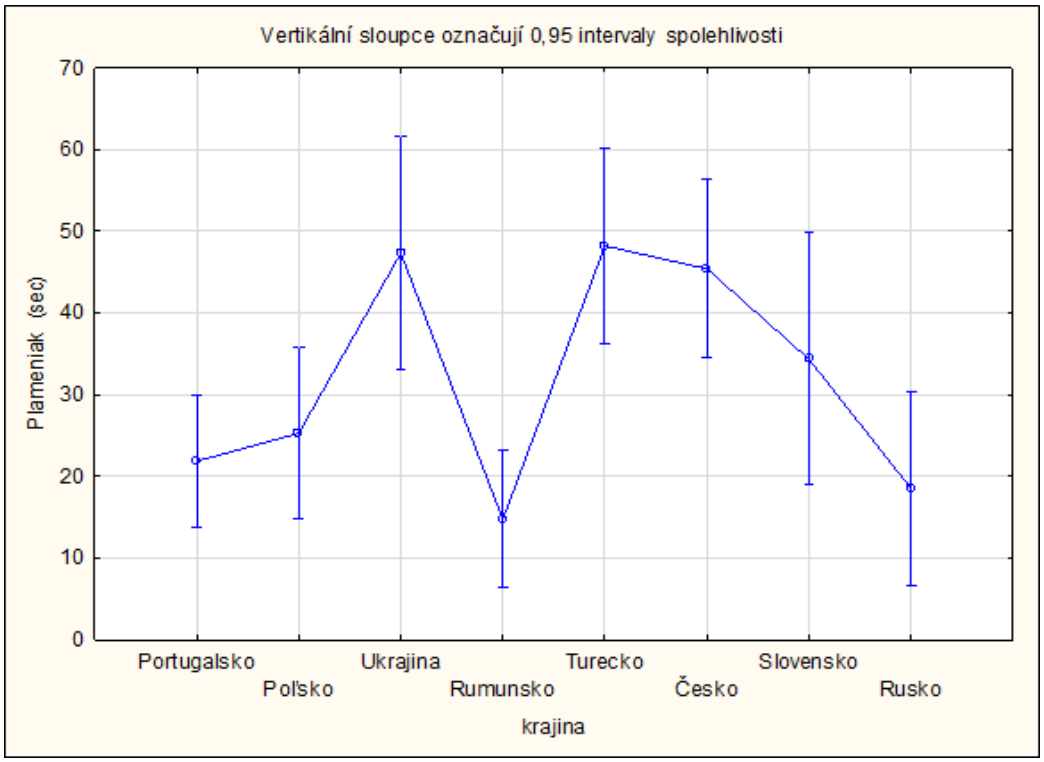
VÝSLEDKY

Test statickej rovnováhy - Plameniak

Vyhodnotenie merania pri teste statickej rovnováhy nám poukazuje na priemerný výkon u testovaných mužov v hodnote 34,93s a v porovnaní so súborom žien sú lepší o 5,94s. Priemerná hodnota výdrže v stoji jednonož u žien je teda 28,99s. Opäť sa nám nepotvrdzuje fakt, že vo väčšine prípadov sa s lepšími výsledkami stretávame u ženskej populácie v porovnaní s mužskou (presne tak ako v predchádzajúcom výskume z roku 2017).

Tab. 1 Statická rovnováha (Plameniak) v meranom súbore podľa pohlavia

pohlavie	Plameniak		
	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka	N
M	34,93	12,62	40
Ž	28,99	16,90	40



Obrázok 1 Interval spoľahlivosti pre priemerné hodnoty testu statickej rovnováhy – podľa krajín

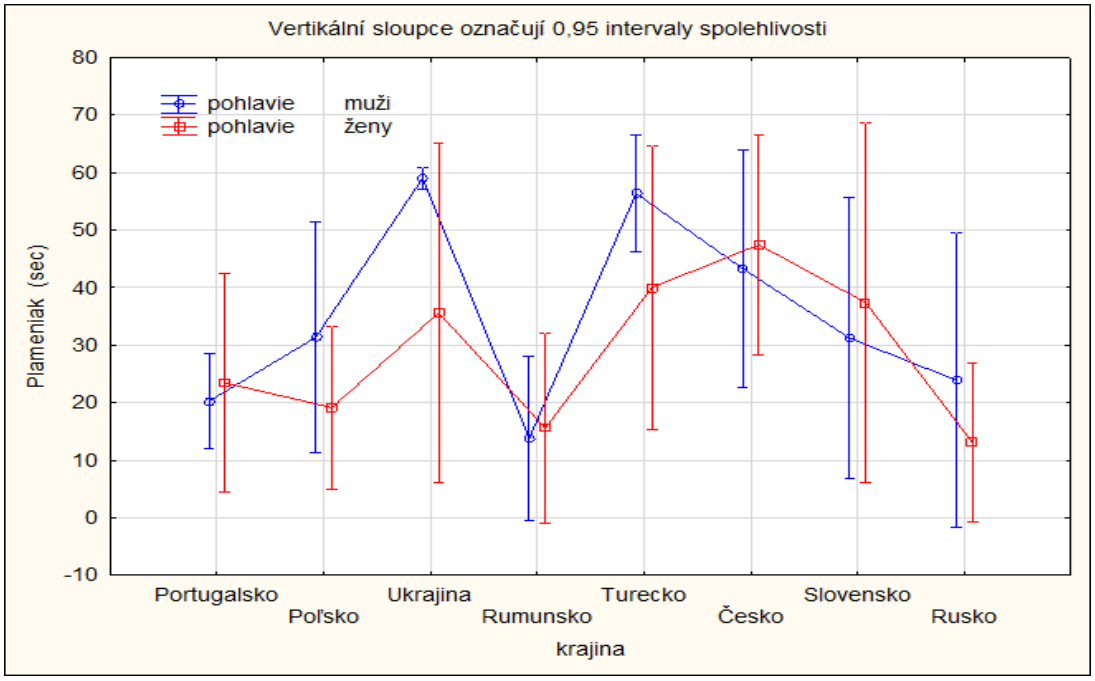
Na základe upravenej metodiky testovania najlepšie výkony a teda výkony nad 60s dosiahlo 10 mužov – najúspešnejší boli Turci, kde túto hranicu prekročili až 3 muži – a 6 žien – z toho dve zástupkyne Česka a dve zo Slovenska. Za najhoršími výkonmi sú v oboch pohlaviach seniori z Rumunska s dosiahnutým časom výdrže 1,5s v mužskej kategórii a 2,5s v ženskej.

Rozdiely vo výkonnosti pri porovnaní výsledkov súborov mužov a žien hovoria o homogénnejšej skupine mužov, kde je rozptyl výkonov menší v porovnaní so ženami. Jedinou výnimkou je Poľsko a Rusko. Ženy Portugalska, Čiech a Slovenska dosiahli lepšie priemerné časy v komparácii s mužmi. U ostatných krajín je to naopak.

Tab. 2 Výsledky testu statickej rovnováhy (Plameniak) podľa krajín

krajina	Plameniak (sec)				N	smerodajná odchýlka	variačný koeficient	33% percentil	67% percentil
	priemer	Sm.Ch.	ľhr IS	phr IS					
Portugalsko	21,9	3,6	13,8	29,9	10	11,2	51,3	17,0	26,7
Poľsko	25,3	4,7	14,7	35,8	10	14,7	58,2	18,9	25,3
Ukrajina	47,3	6,3	33,0	61,7	10	20,0	42,3	38,7	47,3
Rumunsko	14,7	3,7	6,3	23,2	10	11,8	79,8	9,7	14,7
Turecko	48,2	5,3	36,3	60,1	10	16,7	34,6	41,0	48,2
Česko	45,4	4,8	34,5	56,3	10	15,2	33,6	38,8	45,4
Slovensko	34,4	6,8	18,9	49,8	10	21,6	62,8	25,1	34,4
Rusko	18,5	5,3	6,6	30,4	10	16,7	90,0	11,3	18,5

Pri porovnávaní meraní a výpočte priemerného výkonu sme zistili, že vzhľadom na štátnu príslušnosť jednotlivcov sú priemerné hodnoty pri mužoch najlepšie u Ukrajincov (59,00s) a najhoršie u Rumunov (13,88s). U žien najlepšie výkony dosiahli Češky (47,46s) a najhoršie Rusky (13,12s).



Obrázok 2 Interval spoľahlivosti pre priemerné hodnoty testu statickej rovnováhy – podľa krajín a pohlavia

Tab. 3 Výsledky testu statickej rovnováhy (Plameniak) podľa krajín a pohlavia

krajina	pohlavie	Plameniak (sec)				N	smerodajná odchýlka	variačný koeficient	33% percentil	67% percentil
		priemer	Sm.Ch.	ľhr IS	phr IS					
Portugalsko	muži	20,28	3,0	11,9	28,6	5	6,7	33,2	17,4	23,2
Portugalsko	ženy	23,48	6,8	4,6	42,4	5	15,2	64,9	16,9	30,0
Poľsko	muži	31,38	7,3	11,2	51,5	5	16,2	51,7	24,4	38,4
Poľsko	ženy	19,16	5,1	5,0	33,3	5	11,4	59,6	14,2	24,1
Ukrajina	muži	59	0,7	57,1	60,9	5	1,5	2,6	58,3	59,7
Ukrajina	ženy	35,64	10,6	6,3	65,0	5	23,7	66,4	25,4	45,8
Rumunsko	muži	13,88	5,1	-0,4	28,1	5	11,5	82,7	8,9	18,8
Rumunsko	ženy	15,6	6,0	-0,9	32,1	5	13,3	85,4	9,9	21,3
Turecko	muži	56,36	3,6	46,3	66,5	5	8,1	14,4	52,9	59,9
Turecko	ženy	40,06	8,9	15,4	64,7	5	19,8	49,5	31,5	48,6
Česko	muži	43,32	7,4	22,8	63,9	5	16,6	38,2	36,2	50,4
Česko	ženy	47,46	6,9	28,3	66,6	5	15,4	32,5	40,8	54,1
Slovensko	muži	31,26	8,8	6,8	55,8	5	19,7	63,1	22,8	39,8
Slovensko	ženy	37,44	11,3	6,2	68,7	5	25,2	67,3	26,6	48,3
Rusko	muži	23,92	9,2	-1,8	49,6	5	20,7	86,4	15,0	32,8
Rusko	ženy	13,12	5,0	-0,7	27,0	5	11,2	85,1	8,3	17,9

Celkove môžeme konštatovať, že respondenti z Ukrajiny a Turecka dosiahli v priemere výrazne lepšie výkony ako ostatní respondenti z iných krajín. Rozdiel dosiahnutého času medzi najlepším a najhorším výkonom v súbore mužov je až 45,12s. U žien je rozdiel síce časovo menší, ale aj tak prekročil polminútovú hranicu – 34,34s.

Čo sa týka porovnávania výkonov vzhľadom na pohlavie, muži sú výkonnostne lepší avšak bez štatistickej významnosti. Pohlavie neovplyvňuje výkony krajiny a ženy nie sú výkonnostne lepšie ako teória predpokladá. Medzi krajinami sú však rozdiely vo výkonoch štatisticky významné napr. medzi Rumunskom a Ukrajinou, prípadne Poľskom a Tureckom, kde prvý z dvojice sú jednoznačne výkonnostne horší.

Ľavá a pravá hranica intervalu spoľahlivosti pri každej krajine a pohlaví nám potvrdzuje fakt, že priemer z celej populácie s 95% spoľahlivosťou sa bude v tomto intervale nachádzať, pričom najmenší rozdiel medzi hranicami je u Mužov z Ukrajiny a Turecka. Potvrdzuje to teda ich najvyrovnanejšie výkony. U žien sú rozdiely podstatne väčšie a tým sú oveľa menej homogénnejšou skupinou v porovnaní s mužmi.

Pomocou hornej hranice tretiny najslabších výkonov (33.percentil) a dolnej hranice najlepších výkonov sme určili tretinu priemerných výkonov v každej krajine a pohlaví osobitne. Najvyrovnanejšie výkony podľa tabuľky potvrdzujú opäť muži z Ukrajiny spolu s Tureckými seniormi a súbor Ruska u žien.

ZÁVER

Možnosť otestovať kategóriu seniorov – účastníkov športovej olympiády z rôznych krajín sa nám zrealizovať podarilo. Výsledky sme štatisticky spracovali a navzájom porovnali, čo je pre

nás veľmi dôležité vzhľadom k snahe získať ďalšie podrobných výstupov z meraní aj nasledujúci rok. Výsledky teda tvoria predvýskum meraní vekovej kategórie seniorov, kde máme v pláne každoročne porovnávať výkony seniorov zaradených do programu v rámci predmetu Šport pre zdravie na Univerzite tretieho veku a seniorov bez zaradenia do programu. Výsledky predvýskumu v teste statickej rovnováhy – Plameniak nám ukázali značné rozdiely priemerných výkonov jednotlivých krajín, čo sa týka súboru mužov aj žien. Tento fakt nám potvrdili nielen aritmetické priemery, ale aj určenie jednej tretiny priemerných výkonov pomocou 33.percentilu hornej hranice najhorších výkonov a 67.percentilu dolnej hranice najlepších výkonov u všetkých krajín a oboch pohlaví jednotlivo.

Keďže v budúcnosti pripravujeme ďalšie merania, po ktorých dôjde k vzájomnej komparácii výsledkov výkonov podľa jednotlivých rokov, kedy merania prebehli, predpokladáme, že výsledky tieto výsledky už budú kompaktnejšie a zaujímavejšie.

LITERATÚRA

BAISOVÁ, K. - KRUŽLIAK, M. 2014. Pohybové aktivity pro seniory. (Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk). Volyně: Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola, 2014. 66s. ISBN 978-80-86837-60-4

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.

ČORNANIČOVÁ, R. 1999. Vzdělávací programy pro seniory u nás a v zahraničí. In: Aktuální problémy vzdělávání seniorů: sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí dne 29. 4. 1999. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s. 39 - 49

SCHMIDTOVÁ, J. - VACEK, V. 2013. Applied Statistics. Zvolen: TUZVO, 2013. ISBN 978-80-228-2496-5

ŠAUEROVÁ, M. - VADÍKOVÁ, K. M. 2013. Specifika edukace seniorů. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013. 236 s. ISBN 978-80-87723-09-8

ŠPATENKOVÁ, N. – SMÉKALOVÁ, L. 2015. Edukace seniorů. Praha: Grada, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8

KONTAKT

Mgr. Karin Baisová, PhD., Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, T.G.Masaryka 24, Zvolen

karin.baisova@tuzvo.sk tel: 0903 680 880

Názov	**TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA**
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
Recenzenti	prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, november 2018
Počet strán	424
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.
Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3115-4