

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC



ZVOLEN 2020

RECENZENTI

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

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

Zostavili: Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

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

ISBN 978-80-228-3245-8

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal v poradí už jedenásty 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 22 prác na 237 stranách.

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

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

Zostavovatelia

OBSAH

VYŽIADANÉ PRÍSPEVKY	6
PROTIDROGOVÁ PREVENCIA A TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL.....	6
Jiří Michal	
NÁZORY ŽIAKOV NA VYUČOVANIE SNOWBOARDINGU NA ŠKOLÁCH.....	20
Stanislava Straňavská	
OSTATNÉ PRÍSPEVKY	30
UŽITÍ SUPLEMENTACE POTRAVINOVÝMI DOPLŇKY U AMATÉRSKÝCH KULTURISTŮ.....	30
Markéta Kastnerová, Vladislav Kukačka, Jiří Rohlík	
NÁVRH A OVĚŘENÍ POSILOVACÍHO PROGRAMU PRO STUDENTY JIHOČESKÉ UNIVERZITY.....	49
Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Jan Pokorný	
APLIKÁCIA CVIČENÍ SO ZDRAVOTNÝM ZAMERANÍM V RÁMCI TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA VYBRANÉ FAKTORY MUSCULOSKELETÁLNEHO SYSTÉMU U STREDOŠKOLÁKOV.....	58
Elena Bendíková, Robert Rozim	
PROFIL A MOTÍVY POHYBOVÝCH AKTIVÍT ŽIAKOV STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL STREDOSLOVENSKEHO REGIÓNU.....	66
Štefan Adamčák	
OUTDOOROVÝM ŠPORTOVANÍM K BIOFILNÉMU VZŤAHU K PRÍRODE.....	81
Zlata Androvičová, Attila Rácz	
POHYBOVÁ AKTIVITA ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE A HLAVNÉ DÔVODY BRÁNIACE V ICH PRAVIDELNOM ŠPORTOVANÍ.....	98
Karin Baisová	
POHYBOVÁ AKTIVITA ŽIAKOV AKO PREVENCIA PRED FUNKČNÝMI PORUCHAMI POHYBOVÉHO SYSTÉMU.....	106
Elena Bendíková, Robert Rozim	
ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ FUTBALISTOV U13.....	116
Miroslav Nemec, Rastislav Kollár	
FREKVENCIA VYKONÁVANIA POHYBOVÝCH AKTIVÍT ŠTUDENTOV TUZVO...122	
Martin Kružliak	

ROZDIELY V SUBJEKTÍVNEJ POHODE ŠPORTUJÚCICH A NEŠPORTUJÚCICH STREDOŠKOLÁČOK Z POHLADU STAVU ZDRAVIA.....	130
Dagmar Nemček	
SUBJEKTÍVNA PERCEPCIA KVALITY ŽIVOTA MUŽOV VO VYBRANÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH Z HLADISKA PORÚCH ZDRAVIA.....	139
Dagmar Nemček	
VYUČOVANIE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL.....	152
Nad'a Novotná, Zuzana Mačáková	
ANALÝZA ROZSAHU POHYBOVÝCH AKTIVÍT DIEVČAT GYMNÁZIÍ A STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL.....	160
Stanislava Straňavská, Štefan Adamčák	
SMARTFÓNY V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH CHLAPCOV GYMNÁZIÍ A STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL.....	173
Miroslav Nemec, Štefan Adamčák	
MONITOROVANIE ZÁUJMU ŠTUDENTOV TUZVO O ZARADENÍ ČASTEJŠÍCH HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY DO ROZVRHOVÝCH AKTIVÍT.....	185
Martin Kružliak	
ROZVOJ AGILITY V MLÁDEŽNÍCKOM BASKETBALE.....	191
Andrea Izáková, Gustáv Argaj, Mariana Borukova, Vivien Ferencová, Martina Bárthová	
ZDRAVOTNE ORIENTOVANÁ TELESNÁ ZDATNOSŤ A TELESNÝ ROZVOJ ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY.....	201
Elena Bendíková, Robert Rozim	
VPLYV HODÍN TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZMENY VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY.....	210
Robert Rozim, Elena Bendíková	
ANALÝZA KONCEPCIE PODPORY ŠPORTU BANSKOBYSSTRICKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA NA ROKY 2020 -2025.....	219
Mária Osvaldová, Stanislav Azor	
FINANČNÁ DOTÁCIA ŠTÁTU PRE ŠPORTOVÉ ZVÄZY A FEDERÁCIE V ROKU 2020.....	228
Nikola Slašťanová, Stanislav Azor	

VYŽIADANÉ PRÍSPEVKY

PROTIDROGOVÁ PREVENCIA A TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Jiří Michal

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

DRUG PREVENTION AND PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL PUPILS

ABSTRAKT

Autor v práci analyzuje problematiku telesnej a športovej výchovy a pohybových aktivít ako preventívneho prostriedku drogovej závislosti žiakov základných škôl. V práci prezentuje výsledky výskumu, ktorý bol realizovaný na štyroch základných školách v meste Žilina a Poprad a týkal sa – identifikácie hodnôt respondentov a ich vzťahu k drogám a telesnej a športovej výchove. Hlavnou výskumnou metódou je dotazníková metóda, ktorej respondentmi boli žiaci základných škôl. Zozbierané dáta sú vyhodnotené viacerými štatistickými metódami. Na prieskume sa zúčastnilo 501 žiakov zo štyroch základných škôl v meste Žilina a Poprad. Výsledky sme vyhodnocovali podľa pohlavia. Spracované výsledky prezentujeme pomocou obrázkov aj s popisnou štatistikou. Po štatistickom spracovaní výsledkov konštatujeme, že väčšina žiakov sa pravidelne venuje pohybovej aktivite a medzi pohlaviami sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely.

Kľúčové slová: drogy, pohybová aktivita, telesná a športová výchova, základné školy

ABSTRACT

The author analyzes the issue of physical and sports education and physical activities as a preventive means of drug addiction of primary school students. The thesis presents the results of research, which was carried out at four primary schools in the cities of Žilina and Poprad and concerned - the identification of respondents' values and their relationship to drugs and physical and sports education. The main research method is the questionnaire method, the respondents

of which were primary school students. The collected data are evaluated by several statistical methods. The survey was attended by 501 students from four primary schools in Žilina and Poprad. We evaluated the results by gender. We present the processed results using pictures and descriptive statistics. After statistical processing of the results, we state that most students regularly engage in physical activity and we did not notice statistically significant differences between the sexes.

Key words: drugs, physical activity, physical and sports education, primary schools

ÚVOD

Užívanie drog a drogová závislosť sa na Slovensku stáva vážnym spoločenským problémom. Závažnosť problému užívania drog u nás je o to väčšia, že sa dotýka nielen dospeléj populácie, ale aj dospievajúcej mládeže, či dokonca detí. Prieskumy a štatistiky dokazujú, že v rámci Európskej únie je Slovensko v užívaní drog mládežou na popredných miestach.

V posledných rokoch u nás narastá počet užívateľov drog a súčasne klesá vek ich užívateľov. S drogami začínajú deti už na základných školách a s prechodom na strednú školu sa vo väčšine prípadov používanie drog ešte zvyšuje čo do kvantity, nebezpečnosti ich charakteru, najmä nelegálnych drog. Droga je akákoľvek prírodná alebo syntetická látka, ktorá po vniknutí do tela, čiže živého organizmu mení jednu alebo viac psychických alebo fyzických funkcií (Nešpor – Provazníková, 1996). Droga má schopnosť doplniť chýbajúcu možnosť predstavivosti, fascinácie, extázy. Samotná droga privádza k pocitu zvýšených schopností a mládeži dáva predstavu existencie nad ich osobné limity (Heller a kol., 1996).

Príčiny užívania drog sú veľmi rozmanité, ale za generálnu príčinu sa považuje ich existencia a dostupnosť. Osobnosť adolescenta je z dôvodu formovania často nevyrovnaná, trpí nedostatkom sebavedomia, je kritická voči svojmu okoliu, kde sa nevie etablovať. To mu spôsobuje frustráciu, pocity bezmocnosti, nepochopenia, nešťastia.

Situácia v užívaní drog u nás nie je priaznivá. Konzumácia drog u mladistvých je v porovnaní s inými štátmi EÚ vyššia, pričom vek týchto konzumentov klesá. Táto oblasť sa trvalo monitoruje vo forme národných i regionálnych prieskumov. Podľa prieskumu, ktorý realizovali Hrčka – Michal – Bartík (2004) v kategórii 13-14 ročných pravidelne fajčí 69,8% opýtaných, 17-18 ročných fajčí až 63%. Štvrtina respondentov tohto výskumu uviedla, že k alkoholu sa dostanú aspoň raz týždenne.

Prevenencia v najvšeobecnejšom zmysle je predchádzanie nežiaducim javom, ochranné opatrenie. Cieľom akejkoľvek prevencie je predchádzanie, alebo ochrana pred pôsobením negatívnych vplyvov prostredia. Drogová prevenencia zahŕňa rôzne aktivity pedagogické, sociálne, zdravotné, právne a pod., ktoré sú určené k predchádzaniu, zabráneniu, prekazeniu, alebo návratu k užívaniu drog (Nešpor a kol. 1999).

Primárna prevenencia spočíva v prvotnom predchádzaní užívania drog a výskytu problémového správania. Zahŕňa všetky aktivity smerujúce k tomu, aby problém vôbec nevznikol. Tieto aktivity môžu byť špecifické a nešpecifické. Špecifické aktivity sa týkajú konkrétne problematiky drog a s tým spojeného problémového správania. Špecifická primárna prevenencia môže byť: všeobecná (zameraná napr. na triedu), selektívna (zameraná na primárnu cieľovú skupinu, u ktorej chceme cielene zamedziť problémovému správaniu) a indikovaná (priama individuálna práca s adolescentom). Nešpecifické aktivity primárnej prevencie umožňujú rozvoj osobnosti a jej hodnôt, zdravého životného štýlu, racionálneho využívania voľného času, pohybových aktivít ako aj telesnej a športovej výchovy (Kaleja, 2013).

Sekundárnu prevenciu charakterizuje Kaleja (2013) ako predchádzanie vzniku ďalších negatívnych javov v oblasti problémového správania mládeže. Označuje ju ako skorú intervenciu, poradenstvo a terapiu zároveň. V oblasti terciárnej prevencie vyjadruje potrebu vytvárania mechanizmov, ktoré by zabráňovali opakovaniu problémového správania napríklad pri vzniku závislosti a tlmili dôsledky.

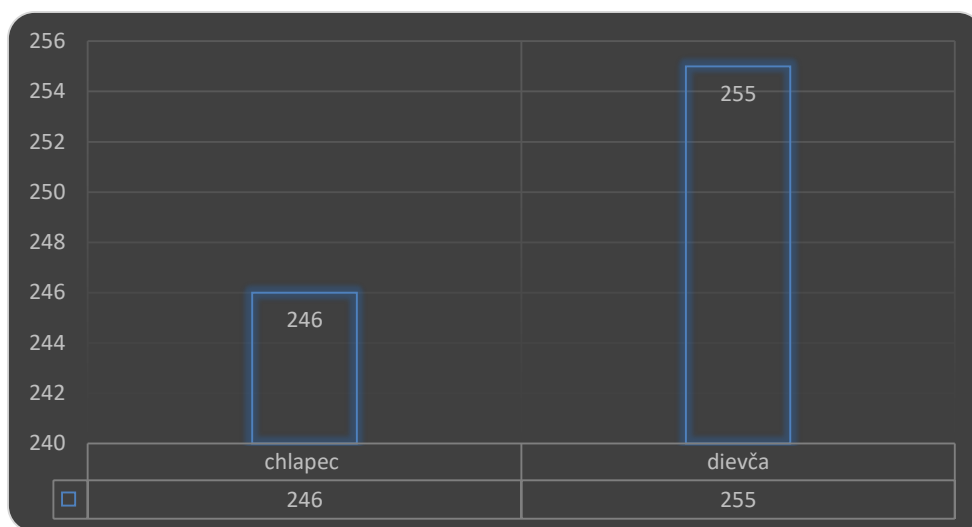
CIEĽ VÝSKUMU

Hlavným cieľom nášho výskumu bolo zistiť, akým spôsobom telesná a športová a výchova a pohybové aktivity v praxi pôsobia, alebo môžu pôsobiť ako preventívny prostriedok drogovej závislosti žiakov.

METODIKA VÝSKUMU

Výskum sa uskutočnil na štyroch základných školách v meste Žilina a Poprad. Výskumný súbor tvorili žiaci piateho, šiesteho, siedmeho, ôsmeho a deviateho ročníka vo veku od 10 do 15 rokov. Učitelia telesnej a športovej výchovy zabezpečili distribúciu dotazníkov žiakom, prostredníctvom poverených vyučujúcich. Dotazníkový výskum sme realizovali v mesiacoch december 2019 až marec 2020. Podľa plánu sme distribuovali 540 tlačených dotazníkov. Späť sa nám vrátilo 522 vyplnených dotazníkov, z ktorých sme vyradili 21 zmätočných dotazníkov, čiže sme ďalej pracovali s 501 dotazníkmi. Na výskume sa zúčastnilo 501 žiakov, z toho bolo

255 dievčat a 246 chlapcov (obr.1). Hlavnou metódou nášho výskumu pri zbieraní empirického materiálu bola dotazníková metóda – anonymný dotazník pre žiakov. Prostredníctvom anonymného, neštandardizovaného dotazníka sa nám podarilo nazbierať dostatočné množstvo dát. Položky v dotazníku boli zostavené tak, aby identifikovali úlohu telesnej a športovej výchovy a pohybových aktivít ako prostriedkov protidrogovej závislosti u žiakov škôl. V našom dotazníku prevažujú zatvorené položky, ponúkajúce vopred stanovené možnosti odpovedí vo forme: dichotomická ponuka, jednoduchý výber, viac násobný výber, poradové hierarchie. V dotazníku sa nachádza aj jedna polouzavretá položka.



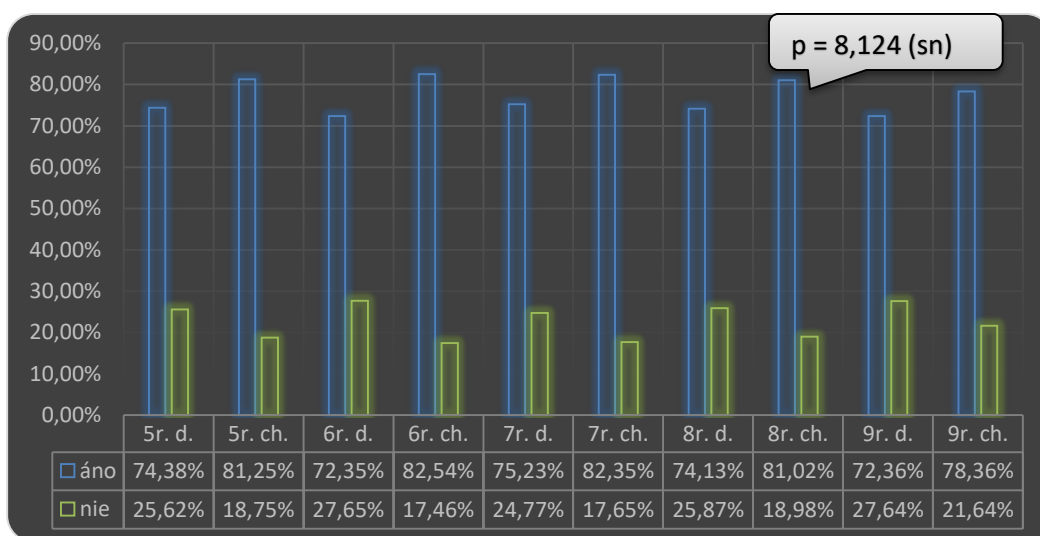
Obrázok 1 Rozdelenie žiakov podľa pohlavia

Na vypracovanie výsledkovej časti sme použili metódy indukčnej štatistiky (χ^2 test nezávislosti) a deskriptívnej štatistiky (grafické znázornenie, percentuálne vyjadrenia, popisná štatistika). χ^2 test – neparametrický test sa používa na posúdenie nezávislosti medzi kvantitatívnymi premennými. χ^2 test nezávislosti sme aplikovali na zistenie súvislosti medzi pohlavím. Štatistickú významnosť sme zisťovali na hladine $p < 0,05$.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

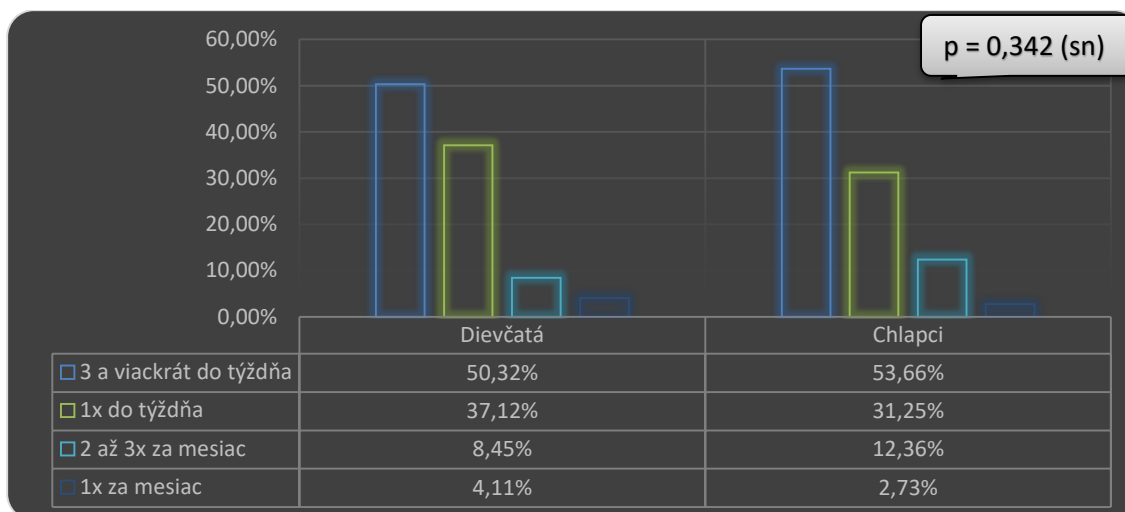
Zaujímalo nás, či sa žiaci venujú pravidelne pohybovej aktivite. Z výsledkov (obr. 2) je zrejmé, že žiaci prevažne uviedli, že sa venujú pravidelne pohybovej aktivite. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že čím sú dievčatá staršie, tak sa pohybovej aktivite venujú trochu menej a podobne je to aj v skupine chlapcov. Môžeme konštatovať, že výsledky nás milo prekvapili, keďže je v posledných rokoch všeobecne známe, že mládež sa nevenuje vo voľnom čase veľmi pohybovej aktivite. Teší nás, že deti sa v období puberty venujú pohybovej aktivite, čo bude mať určite pozitívny účinok na ich zdravie aj v staršom veku. Podobné výskumy robili

viacerí autori. Michal (2004, 2009) a Straňavská (2014) vo svojich výskumoch zistili, že žiaci sa pohybovej aktivite nevenujú pravidelne. Taktiež autori Hrčka – Michal – Bartík (2004) dospeli vo svojom výskume k zisteniu, že mládež sa pravidelne nevenuje pohybovej aktivite až v takej miere ako uvádzajú naši žiaci. Môžeme sa tak domnievať, že naši žiaci si pravidelnosť pohybovej aktivity vysvetlili trošku inak a volili túto možnosť aj v prípade keď sa pohybovej aktivite venujú len sporadicky. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 8,124$) sme nezistili štatisticky významný rozdiel medzi pohlaviami.



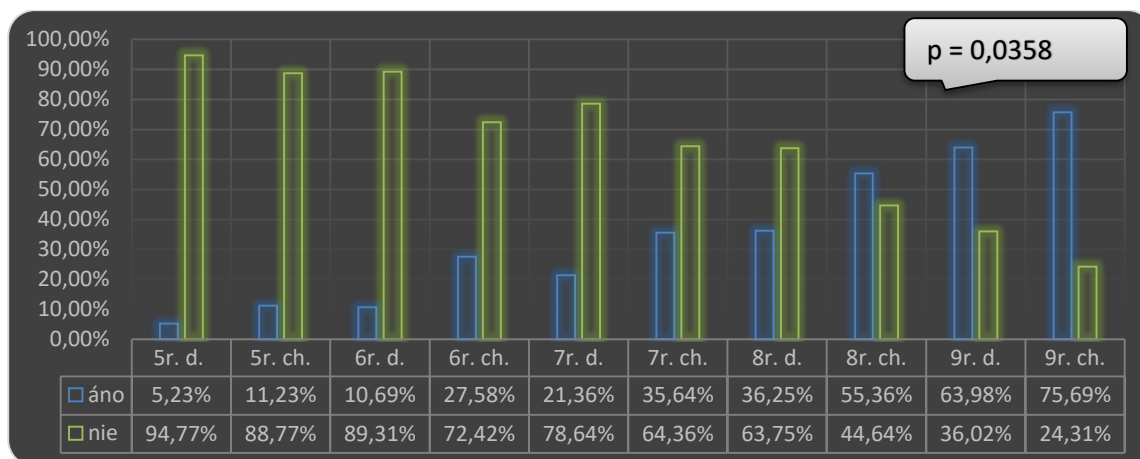
Obrázok 2 Pravidelná pohybová aktivita žiakov

Keďže to, či sa žiaci venujú pohybovej aktivite sme už zistili, tak nás zaujímalo aj to, ako často sa žiaci venujú pohybovej aktivite. Zistili sme, že väčšina žiakov sa venuje pohybovej aktivite 3 a viackrát do týždňa (obr. 3). Túto odpoveď zvolilo 50,32 % dievčat a 53,66 % chlapcov. Druhou najčastejšou odpoveďou všetkých žiakov bola, že sa pohybovej aktivite venujú 1x do týždňa. Rovnako aj v poradí tretiu možnosť 2 až 3x za mesiac zvolili všetci žiaci ako tretiu najčastejšiu odpoveď a 1x za mesiac zvolili všetci žiaci ako poslednú. Ideálne by bolo keby sa všetci žiaci venovali pohybovej aktivite aspoň 3x do týždňa. Veľa mladých ľudí sa venuje pohybovej aktivite veľmi málo a výsledkom toho je vznik obezity a tým spôsobené rôzne ochorenia, ktoré ich sprevádzajú následne celý život. Podobné výsledky uvádzajú tiež Broďáni – Kamas (2011). K rovnakým zisteniam ako my dospeli aj autori Bartík (2009), Michal (2010) a Šimonek a kol. (2010), čo znamená, že chlapci častejšie vykonávajú pohybovú aktivitu ako dievčatá. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 0,342$) sme nezistili štatisticky významný rozdiel medzi pohlaviami.



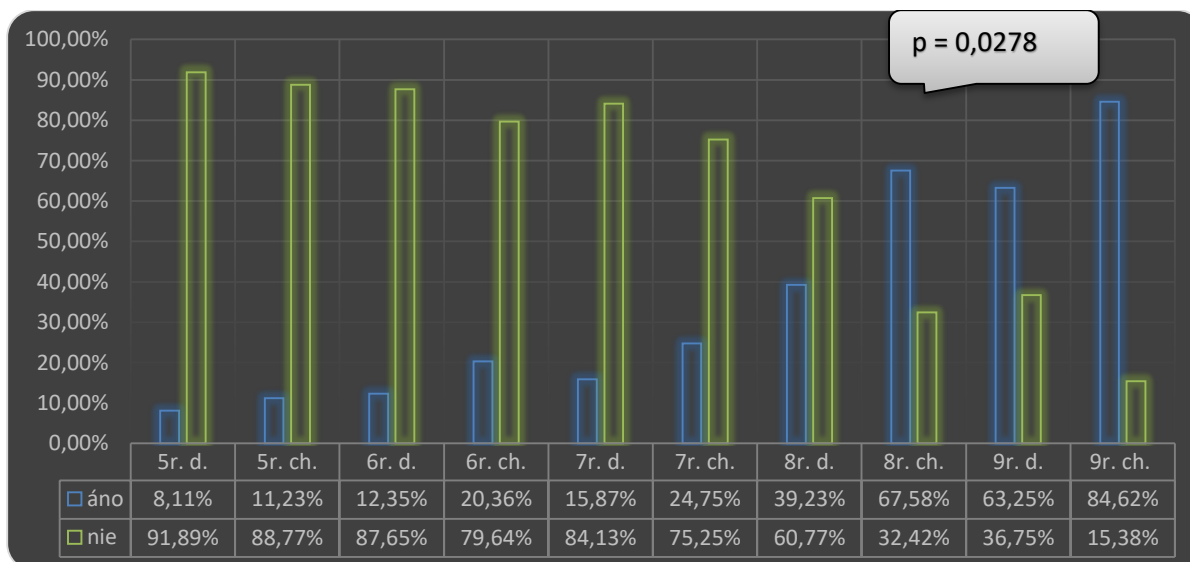
Obrázok 3 Frekvencia venovania sa pohybovej aktivite

V ďalšej časti nášho výskumu sme sa venovali zisteniam, ktoré súvisia so skúsenosťami a závislosťou od legálnych drog akými sú alkohol a cigarety. Z výsledkov je zrejme (obr.4), že kým dievčatá 5. ročníka uvádzajú, že nemajú takmer žiadne skúsenosti s fajčením tak dievčatá 8. a 9. ročníka už skúsenosti s fajčením majú. Podobne je to aj u chlapcov aj keď tu sa už objavujú skúsenosti s fajčením skôr ako u dievčat. Pomerne dosť chlapcov (27,58 %) 6. ročníka už má skúsenosti s fajčením. Veľmi negatívne hodnotíme, že v 8. a 9. ročníku má už veľmi veľa dievčat aj chlapcov skúsenosti s fajčením. V 9. ročníku má dokonca až 63,98 % dievčat a 75,69 % chlapcov skúsenosti s fajčením. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 0,0358$) sme zistili štatisticky významný rozdiel medzi pohlaviami na hladine významnosti 0,05. Výsledky žiakov 8. a 9. ročníka sú totožné s výsledkami autorov Hrčku – Michala – Bartíka (2004), ktorí zistili, že skúsenosti s fajčením má 63 % žiakov. Nociar (2010) už zaznamenal nárast skúsenosti s fajčením a to na takmer 67 %. Pétiová (2010) zistila, že na základných školách bolo 83,3 % nefajčiarov, ale z nich už 32,5 % skúšalo v minulosti fajčiť a dokonca 14,5 % žiakov fajčilo ale medzičasom prestali. Iba 36,3 % žiakov nikdy neskúšalo fajčiť. Baška – Macková (2019) uvádzajú, že vo veku 11 rokov má skúsenosť s fajčením 7 % žiakov, vo veku 13 rokov 20 % žiakov a vo veku 15 rokov 40 % žiakov, pričom častejšie skúsenosti majú chlapci ako dievčatá.



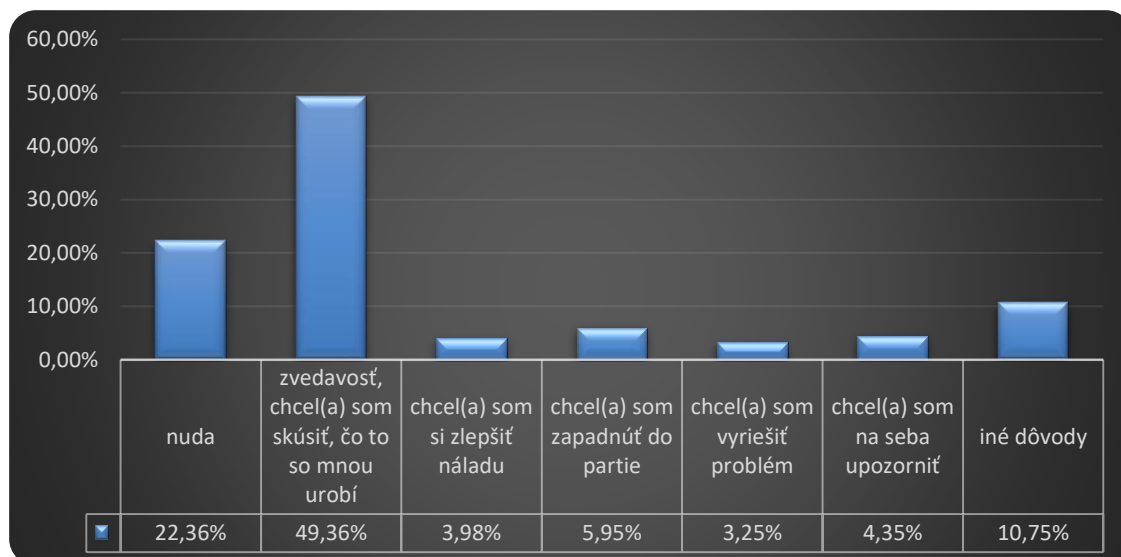
Obrázok 4 Skúsenosti žiakov s fajčením

Rovnako ako skúsenosť žiakov s cigaretami nás zaujímalo aj to či majú žiaci skúsenosti s alkoholom. Skúsenosti s alkoholom sa objavujú už u dievčat aj chlapcov v 5. ročníku. U chlapcov od 6. ročníka je alkohol už u viac ako 20 %. Čím sú chlapci starší, tým viac ich má skúsenosti s alkoholom. Rovnako k nárastu dochádza aj u dievčat. Ako vidíme na obr. 5 až 67,58 % chlapcov 8. ročníka a 84,62 % chlapcov 9. ročníka má skúsenosti s alkoholom. Tieto zistenia považujeme za veľmi hrozivé. Nevieme presne posúdiť či skúsenosť s alkoholom je iba jednorazová alebo častejšia. Je až nepochopiteľné ako sa môže mládež v takomto veku dostať k alkoholu, keďže u nás platí zákaz predaja alkoholu mladistvým do 18 rokov. Domnievame sa, že sa jedná o jednu skúsenosť alebo, že im alkohol ponúkajú starší kamaráti, ktorí si ho už môžu kúpiť. Rovnako ako u chlapcov tak aj u dievčat 9. ročníka je 63,25 % zarážajúcim zistením, že majú skúsenosť s alkoholom. Naše výsledky z pohľadu pohlavia – dievčat korešpondujú s výsledkami Hrčku – Michala – Bartíka (2004), ktorí zistili, že alkohol vyskúšalo takmer 68 % žiakov. U chlapcov sme v porovnaní s týmito výsledkami zaznamenali nárast. Rovnako aj Baška – Macková (2019) uvádzajú, že takmer 60 % 15 – ročných žiakov má skúsenosť s alkoholom. U mladších ako sú 13 – ročný sú skúsenosti menšie a to u 30 % žiakov a 12 % 11 – ročných má tiež skúsenosti s alkoholom. Podľa výsledkov výskumu Pétiovej (2012) často pije alkohol 7,9 % žiakov základných škôl a až 57,5 % siaha po pohárikú príležitostne. Iba 34,6 % žiakov neskúsilo ešte vôbec alkoholické nápoje. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 0,0278$) sme zaznamenali signifikantný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



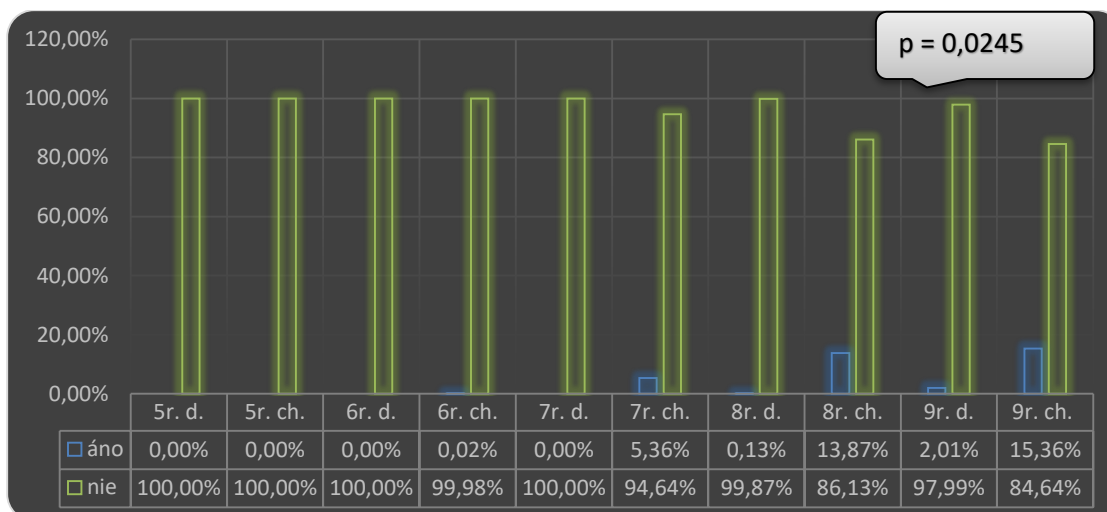
Obrázok 5 Skúsenosť žiakov s alkoholom

Skúsenosti s cigaretami a alkoholom sú u žiakov pomerne rozšírené. Preto je dobre poznať aj dôvody čo ich k tomu viedlo, prečo podľahli pokušeniu vyskúšať či už cigarety alebo alkohol. Výsledky prezentujeme na obr. 6, kde vidíme, že najčastejšie ich k tomu viedla zvedavosť, čo je v tomto veku prirodzené. V tomto vekovom období je zrejmé, že deti chcú skúšať nové veci a zistiť čo to s nimi urobí. V našom prípade zvedavosť zvolilo 49,36 % žiakov. Zároveň keďže deti nevedia zmysluplne využívať svoj voľný čas, tak sa častokrát nudia a to bol druhý dôvod, ktorí uvádzali najčastejšie, že cigarety a alkohol vyskúšali z nudy. Tu je práve priestor aby sa jednak zamysleli rodičia, aby ich deti nemali priestor nudiť sa a tým pádom ich nebudú lákať takéto veci. Z dôvodu nudy vyskúšalo cigarety a alkohol 22,36 % žiakov. Medzi žiakmi sme zaznamenali takmer 11 % tých, ktorí zvolili aj možnosť „iné dôvody“. Jednou z dopísaných odpovedí, ktorá sa objavila viackrát bola, že si alkoholom liečili zlomené tínedžerské srdce. Je smutné, že žiaci skúšajú cigarety aj alkohol preto, aby zapadli do partie. Je to zase na rodičoch aby deťom vysvetlili, že to nie je správne a že je lepšie si radšej nájsť iných kamarátov, ako zapadnúť medzi takýchto. Môžeme ale pozitívne zhodnotiť, že medzi našimi žiakmi nie je veľa takýchto prípadov. Rovnako je veľmi dôležité deťom vysvetliť a vstúpiť im, že ak majú nejaký problém, tak užívaním cigariet a ani alkoholom ho nevyriešia. Preto je dobré mať s deťmi taký vzťah, aby sa nebáli zveriť rodičom, prípadne aj učiteľom.



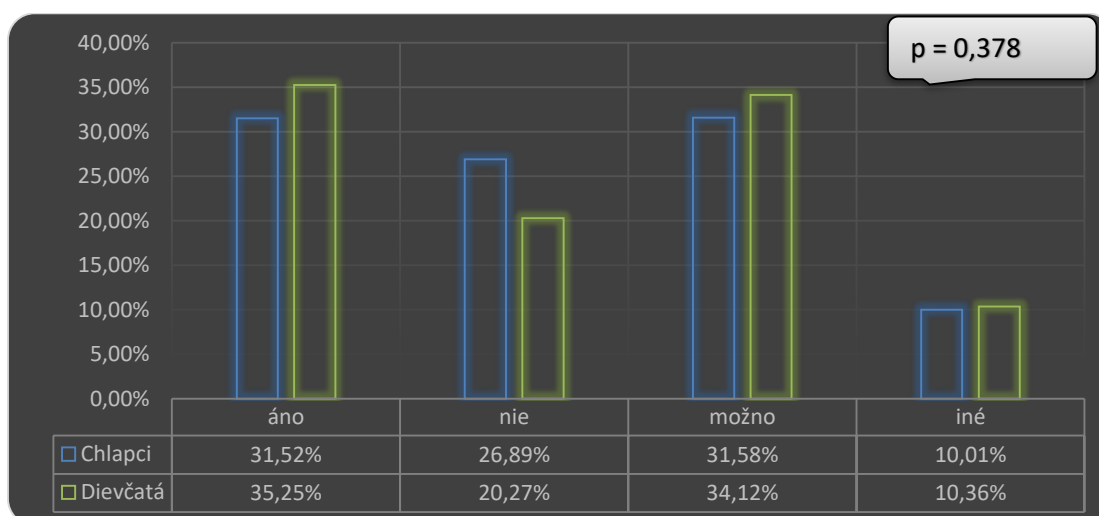
Obrázok 6 Dôvody, ktoré viedli žiakov vyskúšať cigaretu alebo alkohol

V ďalšej časti výsledkov sa zameriame na nelegálne drogy a to, či majú žiaci skúsenosti s nelegálnymi drogami (obr. 7). Žiaci našťastie nemajú veľké skúsenosti s nelegálnymi drogami až na výnimku chlapcov v 7., 8. a 9. ročníku. Tú sme zistili, že v 7. ročníku 5,36 % chlapcov, v 8. ročníku 13,87 % a v 9. ročníku 15,36 % chlapcov má skúsenosti s nelegálnymi drogami. To, že žiaci až na výnimku niektorých chlapcov nemajú skúsenosti s nelegálnymi drogami hodnotíme pozitívne a veríme, že je to naozaj tak a že tento výsledok neovplyvnil strach s priznania sa k skúsenostiam s nelegálnymi drogami. K tomu či žiaci majú skúsenosti s nelegálnymi drogami určite prispieva aj prostredie školy a okolia. Môžeme z vlastnej skúsenosti povedať, že obidve školy patria medzi tie, kde nie sú problémy s nelegálnymi drogami a medzi žiakmi sa neobjavili. Pétiová (2012) uvádza, že 22,1 % žiakov na základných školách má skúsenosti s užívaním nelegálnych drog a 77 % nemá žiadnu skúsenosť s nelegálnymi drogami. Po podrobnejšej analýze konštatuje, že skúsenosti s nelegálnymi drogami uvádzajú žiaci, ktorí sú z neúplných rodín a najmenej žiaci, ktorí pochádzajú z úplnej rodiny. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 0,0245$) sme zaznamenali medzi pohlaviami signifikantne rozdiely na hladine významnosti 0,05.



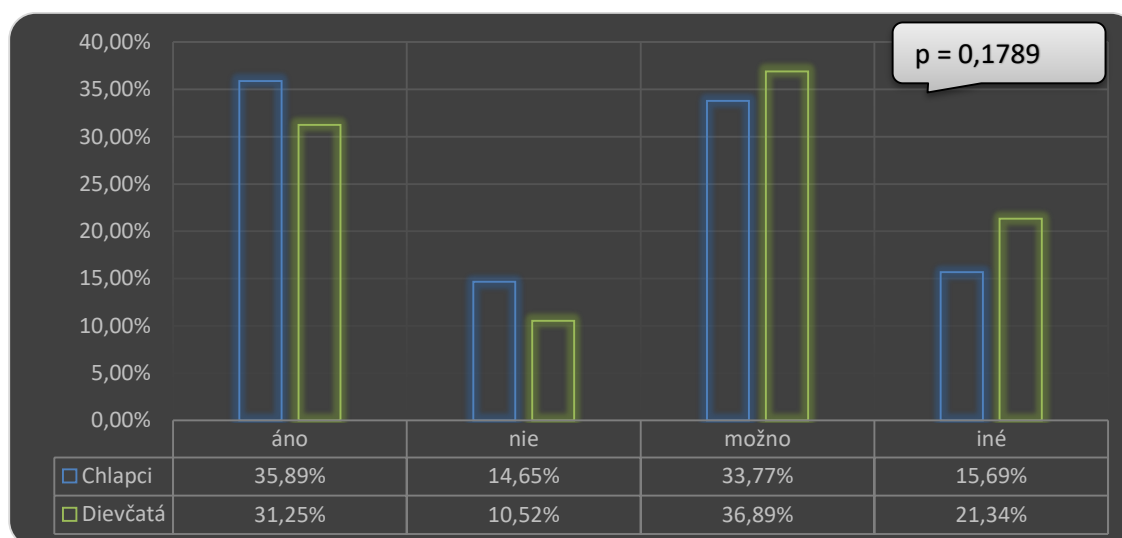
Obrázok 7 Skúsenosť žiakov s nelegálnymi drogami

V ďalšej časti výskumu (obr. 8) sme sa zameriavali názory žiakov na to, či telesná a športová výchova a pohybové aktivity sú prostriedkom v boji proti fajčeniu a konzumácii alkoholu. Výsledky vnímame vcelku skôr pozitívne ako negatívne. Aj napriek tomu, že 26,89 % chlapcov tvrdí, že telesná a športová výchova a pohybové aktivity nie sú prostriedok v boji proti fajčeniu a konzumácii alkoholu. Môžeme konštatovať, že najviac žiakov zdieľa názor, že telesná a športová výchova a pohybové aktivity možno môžu pomôcť ako prostriedok v boji proti fajčeniu a konzumácii alkoholu. 31,52 % chlapcov je presvedčených, že telesná a športová výchova a pohybové aktivity sú prostriedkom v boji proti fajčeniu a konzumácii alkoholu. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 0,378$) sme nezaznamenali medzi pohlaviami signifikantný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



Obrázok 8 Telesná a športová výchova a pohybové aktivity ako prostriedok boja proti fajčeniu a konzumácii alkoholu

Podobne ako pri fajčení a konzumácii alkoholu tak nás zaujímal aj názor žiakov na to či, telesná a športová výchova a pohybové aktivity môžu slúžiť ako prostriedok v boji proti nelegálnym drogám. Ako môžeme vidieť na obr. 9 najviac žiakov zo škôl si myslí, že telesná a športová výchova a pohybové aktivity sú vhodným prostriedkom v boji proti nelegálnym drogám. Taktiež pomerne dosť žiakov si myslí, že telesná a športová výchova a pohybové aktivity môžu možno prispieť k prevencii proti nelegálnym drogám. Dokonca 14,65 % chlapcov je toho názoru, že telesná a športová výchova a pohybové aktivity nie sú vhodným prostriedkom v boji proti nelegálnym drogám. Môžeme konštatovať, že väčšina detí si uvedomuje, že pohybové aktivity môžu prispieť k tomu, aby mládež nemala toľko voľného času a nebudú mať čas myslieť na hlúposti. Po vypočítaní χ^2 testu nezávislosti ($p = 0,1789$) sme nezaznamenali medzi pohlavím signifikantný rozdiel na hladine významnosti 0,05.



Obrázok 9 Telesná a športová výchova a pohybové aktivity ako prostriedok boja proti nelegálnym drogám

ZÁVER

Hlavným cieľom výskumu bolo zistiť názory žiakov na telesnú a športovú výchovu a pohybové aktivity ako prostriedok protidrogovej závislosti. V našom prieskume sme okrem hlavného cieľa chceli zistiť názory žiakov na telesnú a športovú výchovu a pohybové aktivity a ako často sa im venujú. Zároveň sme chceli zistiť, aké skúsenosti majú žiaci základných škôl s legálnymi drogami, konkrétne s alkoholom a cigaretami a tiež aké majú skúsenosti s nelegálnymi drogami.

V našom prieskume sme pracovali so vzorkou 501 žiakov, ktorí navštevujú štyri základné školy v meste Žilina a Poprad. Výsledky sme získali prostredníctvom anonymného dotazníka. Dotazník bol rozdelený do jednotlivých oblastí aby sa nám podarilo splniť cieľ práce. Zistili sme, že žiaci si nie sú istý či telesná a športová výchova je vhodným prostriedkom v boji proti fajčeniu a konzumácii alkoholu a taktiež proti nelegálnym drogám.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2019. Pohybové aktivity žiakov a žiačok stredných škôl vo Zvolene. In: *Šport a rekreácia*. Nitra : Katedra telesnej výchovy a športu, 2019. ISBN 978-80-558-1415-5.

BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB. 2009. 132 s. ISBN 978-80-8083-764-8.

BAŠKA, T. – MACKOVÁ, J. 2019. Užívanie psychoaktívnych látok. In: *Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC – Slovensko – 2017/2018*. 129-161 s. 2019. ISBN 978-80-7159-242-6.

BROŽÁNI, J. – KAMAS, T. 2011. Pohybové aktivity u 9-10 ročných žiakov v regióne Spiš. In: *Ošetrovatel'stvo – pohyb – zdravie*. Zborník vedeckých prác Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka Fakulta zdravotníctva. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, TnUAD 2011. s. 238-224. ISBN 978-80-8075-487-7.

KALEJA, M. 2013. *Etopedická propedeutika v inkluzivní speciální pedagogyce*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostrave, PF, 2013. 264 s. ISBN 978-80-74-64-396-5.

HELLER, J. a kol. 1996. *Závislost známá neznámá*. 1.vyd. Praha : Grada Publishing a.s., 1996. 168 s. ISBN 80-7169-277-8.

HRČKA, J. – MICHAL, J. – BARTÍK, P. 2004. *Drogová závislost' mládeže a šport*. Banská Bystrica : PF UMB, 2004. 70 s. ISBN 80-8055-969-4.

MICHAL, J. 2004. *Drogová závislost' mládeže a šport*. Banská Bystrica: UMB. 2004. 70 s. ISBN 80-8055-969-4.

MICHAL, J. 2009. *Pohybová aktivita, mládež a drogy*. Banská Bystrica: Partner, 2009. 106 s. ISBN 978-80-89183-63-0.

NOCIAR, A. 2010. *Drogové závislosti*. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety, 2010. 123 s. ISBN 978-80-89271-68-9.

NEMEC, M. 2015. Rozdielnosti v pohybových aktivitách chlapcov a dievčat stredných škôl. In: *Recenzovaný zborník vedeckých prác, Pohybová aktivita a zdravý životný štýl*. Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne 2015. 137 s. ISBN 978-80-8075-711-3.

NEŠPOR, K. – PROVAZNÍKOVÁ, H. 1997. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha : Fortuna, 1997. 55 s. ISBN 80-7071-050-0.

NEŠPOR, K. a kol. 1999. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha : Portál, 1999. 112 s. ISBN 80-7178-299-8.

PÉTIOVÁ, M. 2010. *Konzumácia legálnych a nelegálnych drog u žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: Ústav informácie a prognóz školstva, oddelenie prevencie výskumu a mládeže. 2010. 75 s. ISBN 978-80-7098-487-1.

PÉTIOVÁ, M. 2012. *Konzumácia legálnych a nelegálnych drog u žiakov základných a stredných škôl*. Záverečná správa z výskumu. ÚIPŠ : Bratislava, 2012

ŠIMONEK, J. a kol. 2010. *Outdoorové pohybové aktivity*. Nitra: UKF, 2010. 152 s. ISBN 978-80-8094-771-2.

ROĽKOVÁ, H. – HAMAROVÁ, Ľ. 2017. Závislosť od internetu u adolescentov a jej vzťah k vybraným dimenziám osobnosti. In: *Problémové správanie v škole. Školský psychológ. Školní psychológ* 18(1). 2017. 102-107 s.

STRAŇAVSKÁ, S. 2014. Zdravý životný štýl a protidrogová prevencia u žiakov stredných škôl / In *Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác / rec. Rajko Vute, Jiří Michal ... [et al.]. - 1. vyd. - Zvolen : Technická univerzita, 2014. - ISBN 978-80-228-2684-6. - S. 284-292.*

YOUNG, K. S. 2011. *Clinikal Assessment of Internet-Addicted Clients*. In Young, K. S., de Abreu, C. N. (Eds), *Internet Addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Yersey: John Wiley&Sons. Citované: 04.06.2016. Dostupné na: http://www.ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user_upload/Moavenatha/MBehdashti/ravan/pdf/faaliyath a/pptfiles/INTERNET_ADDICTION.pdf

TOMKOVÁ, J. a kol. 2015. *Príležitosti a riziká používania internetu deťmi. Sociálna sieť Facebook*. Záverečná správa z výskumnej úlohy Príležitosti a riziká sociálnych médií pre detského používateľa. Bratislava: VÚDPaP. Citované 24.05.2016. Dostupné na: http://www.vudpap.sk/sub/vudpap.sk/images/publikacna_cinnost/tomkova.a.kol.2015.prilezitosti.a.rizika.pozivania.internetu.detmi.socialna.siet.facebook.pdf

KONTAKT

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

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

jiri.michal@umb.sk

NÁZORY ŽIAKOV NA VYUČOVANIE SNOWBOARDINGU NA ŠKOLÁCH

Stanislava Straňavská

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

PUPILS' OPINIONS ON TEACHING OF SNOWBOARDING IN SCHOOLS

ABSTRAKT

Cieľom predloženej štúdie bolo zistiť názory žiakov na vyučovanie snowboardingu na školách v Žilinskom regióne. Výsledky nášho prieskumu poukázali na skutočnosť, že v súčasnosti viac ako 25 % žiakov uprednostňuje v zimnom období snowboarding pred ostatnými zimnými športami. Prieskumný súbor pozostával z 562 žiakov, z toho bolo 294 dievčat a 268 chlapcov. Žiaci navštevovali 2, 3 a 4. ročník stredných škôl. Výsledky sme štatisticky vyhodnocovali pomocou chí-kvadrát testu na hladine významnosti $p < 0,05$. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že v dnešnej dobe je ešte stále veľa žiakov, ktorí nesnowboardujú. Štatisticky významné rozdiely na hladine $p < 0,05$ sme zaznamenali pri otázke, ktorému zimnému športu sa žiaci venujú. Až 60,61 % dievčat a 57,02 % chlapcov má k snowboardingu neutrálny vzťah, čiže ak nesnowboardujú tak v budúcnosti možno začnú.

Kľúčové slová: názory, snowboarding, stredné školy, žiaci

ABSTRACT

The aim of the presented study was to find out the opinions of students on the teaching of snowboarding in schools in the Žilina region. The results of our survey pointed to the fact that currently more than 25% of students prefer snowboarding in winter to other winter sports. The survey consisted of 562 students, of which 294 were girls and 268 boys. Pupils attended 2nd, 3rd and 4th grade high school. The results were statistically evaluated using a chi-square test at a significance level of $p < 0.05$. Based on the results, we can say that nowadays there are still many students who do not snowboard. We recorded statistically significant differences at the level of $p < 0.05$ when evaluating which winter sports the students engage in. As many as 60.61% of girls and 57.02% of boys have a neutral attitude towards snowboarding, so if they do not snowboard, they can start in the future.

Key words: opinions, snowboarding, high schools, pupils

ÚVOD

Mnoho výskumov poukazuje na to, že tendencie v oblasti telesnej a športovej výchovy a športu sú neuspokojivé. Mládež postupne stráca záujem o hry a športové aktivity v prírode a deti viac využívajú výdobytky modernej techniky ako sú hlavne internet, počítačové hry a pod. V dôsledku sedavého spôsobu života sa v dnešnej dobe stále viac vyskytujú civilizačné ochorenia ako nesprávne držanie tela a poruchy pohybového aparátu. Pritom atraktívne vyučovacie hodiny v telesnej a športovej výchove môžu byť riešením týchto problémov. Paugschová – Lužová – Luža (2004) hovoria o snowboardingu ako o športe tak atraktívnom, hravom, do istej miery až bláznivom, že sa stal v priebehu niekoľkých zimných sezón až symbolom všetkých slobodne mysliacich mladých ľudí túžiacich po športe, dobrodružstve a zábave. V oblasti športu sú na Slovensku veľké nedostatky, no aj napriek tomu sa snowboarding teší čoraz väčšej popularite. Snowboarding je v súčasnosti jedným z najprogresívnejšie sa rozvíjajúcim zimným športom. V poslednom desaťročí sa zo snowboardingu stal masovo rozšírený a profesionálne uznávaný šport. Postupne si časom získal veľkú základňu fanúšikov. Aj keď ho môžeme považovať za mladý šport, tak je veľkým lákadlom pre ľudí, ktorí majú radi zimnú atmosféru a sneh na svahoch a v lyžiarskych strediskách.

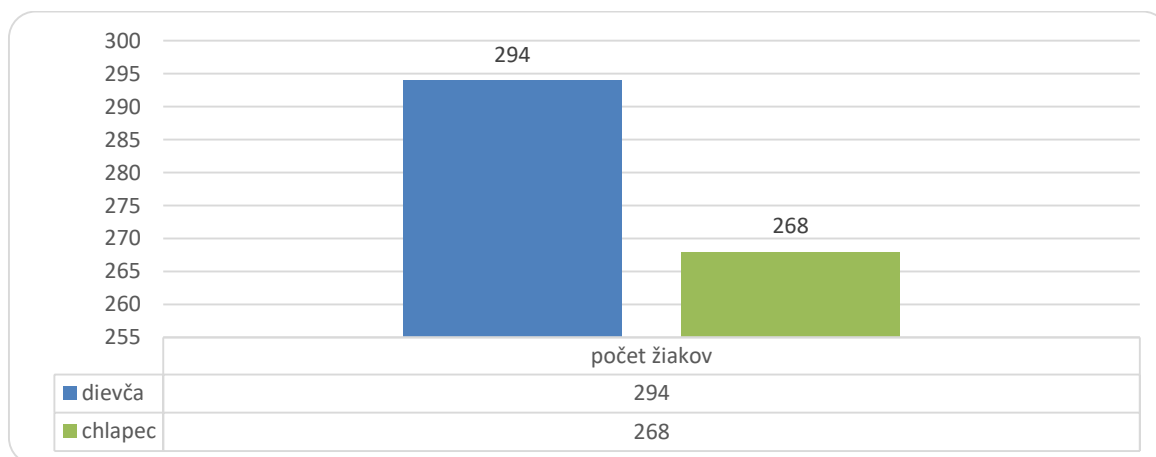
Snowboarding v minulosti zaznamenal obrovský nárast v jeho popularite, ale momentálne je stabilizovaný. Zo snowboardingu sa počas niekoľkých rokov stal masovo rozšírený a uznávaný šport aj medzi profesionálmi. Snowboarding je športová aktivita, ktorá je typická pre obdobie zimy a je zameraná pre rôzne vekové kategórie. Jeho podstatou je kĺzanie sa po snehu za pomoci jednej špecifickej dosky, na ktorej jazdec stojí bokom v smere jazdy a nohy má obe upevnené pomocou viazania (Louka – Večerka, 2007). Radí sa do kategórie outdoorových aktivít, ktoré človeku umožňujú vykonávať pohyb a zároveň spoznávať krásy prírody (Louka – Večerka, 2007).

CIEĽ PRÁCE

Cieľom prieskumu bolo zistiť názory žiakov stredných škôl v Žilinskom regióne na vyučovanie snowboardingu na ich školách.

METODIKA PRÁCE

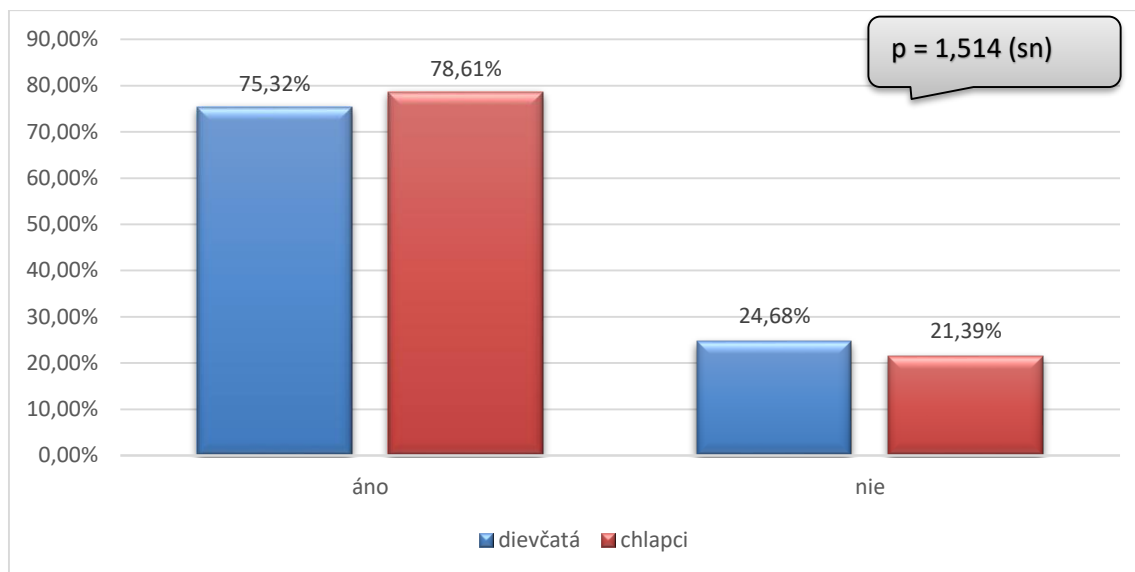
Prieskumný súbor pozostával z 562 žiakov navštevujúcich stredné školy v Žilinskom regióne. Z celkového počtu 562 bolo 294 dievčat (52,31 %) a 268 chlapcov (47,69 %). Bližšiu charakteristiku prezentujeme na obrázku 1. Prieskum sme realizovali pomocou dotazníka koncom roka 2019. Výsledky nášho prieskumu sme analyzovali z aspektu pohlavia (chí – kvadrát).



Obrázok 1 Charakteristika prieskumného súboru žiakov

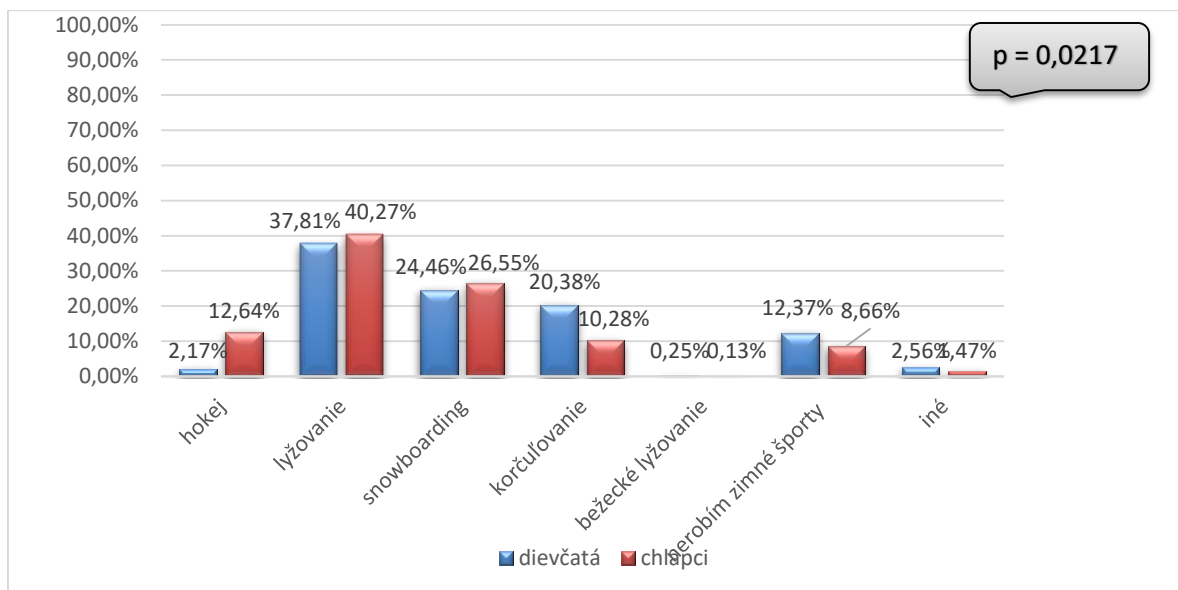
VÝSLEDKY A DISKUSIA

V našom prieskume nás zaujímalo, aký je vzťah žiakov stredných škôl v Žilinskom regióne k zimným športom, resp. či sa vo voľnom čase venujú nejakému zimnému športu. Ako vidíme na obr. 2 môžeme konštatovať, že žiaci sa venujú zimným športom. K tomuto zisteniu určite prispelo aj to, že Žilinský región ponúka viaceré možnosti na realizáciu zimných športov. Kladne odpovedalo 75,32 % dievčat a 78,61 % chlapcov. Tieto zistenia hodnotíme pozitívne, keďže je dôležité aj zo zdravotného hľadiska, aby sa žiaci stredných škôl venovali vo voľnom čase zimným športom. Po štatistickom spracovaní sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely z pohľadu intersexuálnych rozdielov (1,514).



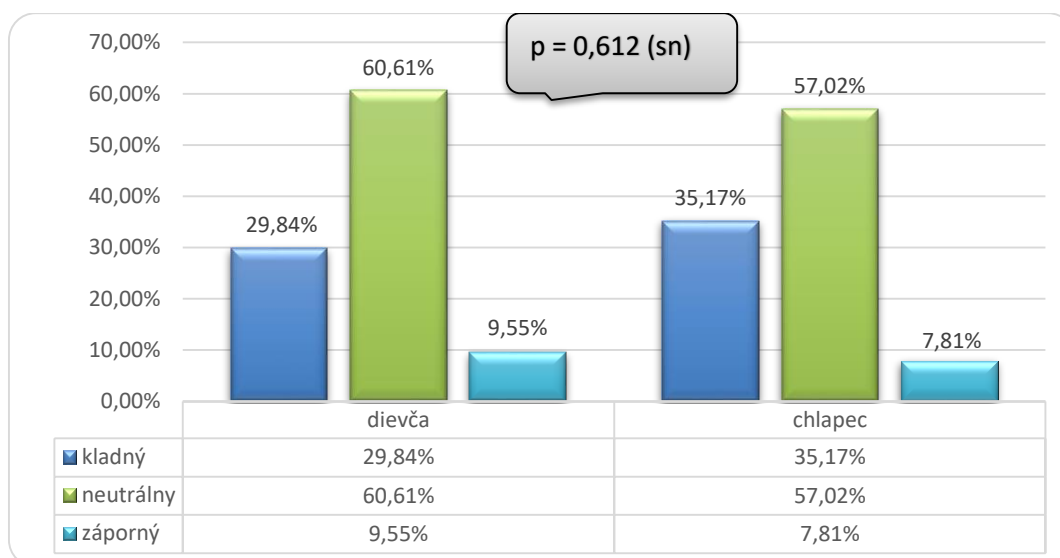
Obrázok 2 Vzťah žiakov k zimným športom

Okrem zistenia vzťahu žiakov k zimným športom, nás zaujímalo aj to, ktorý konkrétny zimný šport uprednostňujú. Na základe výsledkov sme zistili, že najobľúbenejším športom medzi žiakmi je zjazdové lyžovanie. Môžeme konštatovať, že sa tak potvrdili aj výsledky Svobodu – Svobodovej (1995), ktorí tiež vo svojom prieskume dospeli k tomu, že zjazdové lyžovanie patrí medzi najobľúbenejšie zimné športy. Naše výsledky korešpondujú s výsledkami Zemanoviča (2011), ktorý tiež zistil, že až 85 % žiakov na stredných školách uprednostňuje zjazdové lyžovanie pred snowboardingom. Chovanová (2011) taktiež konštatuje, že 15 ročná mládež má veľký záujem o zimné športy, predovšetkým však o zjazdové lyžovanie. Obľúbenosť lyžovania potvrdila vo svojom výskume aj Nevolná (2013). Naopak Král (2007) a Michal (2007, 2013) zistili, že u žiakov je preferovaný snowboarding pred zjazdovým lyžovaním. Ako vidíme na obr. 3 okrem toho, že najviac žiakov aj dievčat aj chlapcov sa venuje v zimnom období lyžovaniu, tak sa venujú aj snowboardingu, konkrétne 24,46 % dievčat a 26,55 % chlapcov. Tretím športom, ktorému sa venujú dievčatá je korčuľovanie (20,38 %) a u chlapcov je na treťom mieste hokej (12,64 %). Negatívne sa pozeráme na zistenie, že 12,37 % dievčat a 8,66 % chlapcov nerobí žiaden zimný šport, keďže v meste Žilina a v jeho okolí sú vhodné podmienky na vykonávanie zimných športov. Stretli sme sa aj s odpoveďou „iné“ a tu najčastejšie žiaci volili sánkove, bobovanie a pod. Po štatistickom spracovaní sme medzi pohlaviami zaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,05$ (0,0217).



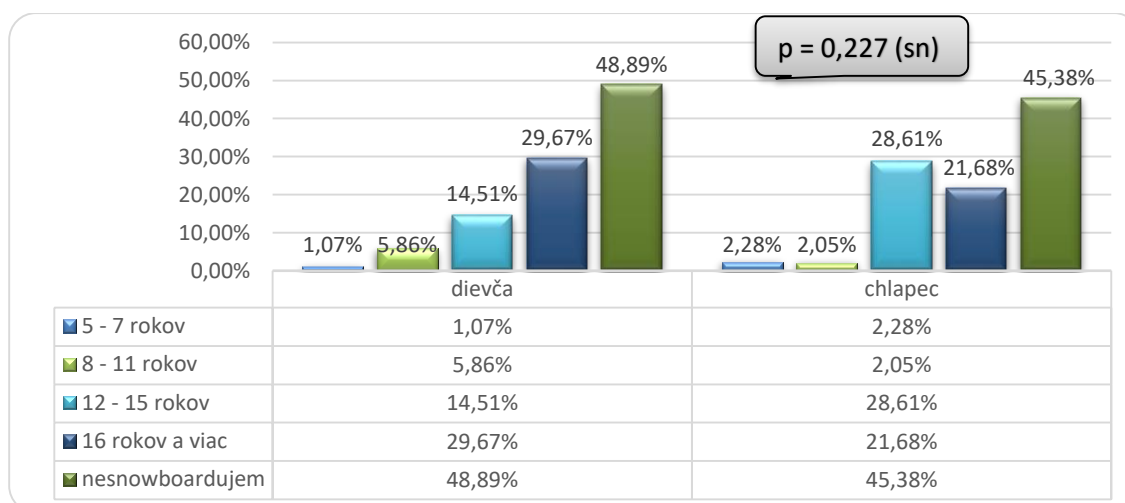
Obrázok 3 Aký šport žiaci uprednostňujú v zimnom období

Zaujímalo nás, aký majú žiaci vzťah k snowboardingu. Podľa výsledkov na obr. 4 môžeme povedať, že kladne odpovede prevažujú nad zápornými. Na základe zistení môžeme konštatovať, že ako u dievčat tak aj u chlapcov prevláda neutrálny vzťah k snowboardingu, s týmto názorom sa stotožňuje až 60,61 % dievčat a 57,02 % chlapcov. Predpokladáme, že títo žiaci preferujú niektorý zo športov, ktoré sme uviedli na obr. 3. Pozitívne je, že kladný vzťah k snowboardingu má 29,84 % dievčat a 35,17 % chlapcov. Negatívny vzťah k snowboardingu má 9,55 % dievčat a 7,81 % chlapcov. Michal (2013) uvádza, že pozitívny vzťah k snowboardingu má takmer 35 % stredoškolákov, neutrálny vzťah má 25 % a negatívny vzťah má 3 % žiakov. K podobným výsledkom dospela vo svojom výskume aj Paděrová (2009), ktorá uvádza, že na 23 školách sú zimné výcvikové kurzy zamerané na snowboarding a žiaci si môžu vybrať medzi zjazdovým lyžovaním a snowboardingom. Modrák – Nemčík (2006) vo svojom výskume zaznamenali veľkú atraktivitu snowboardingu. Michal (2012) hovorí o snowboardingu ako o často volenej alternatíve popri zjazdovom lyžovaní. Z pohľadu intersexuálnych rozdielov sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely (0,612).



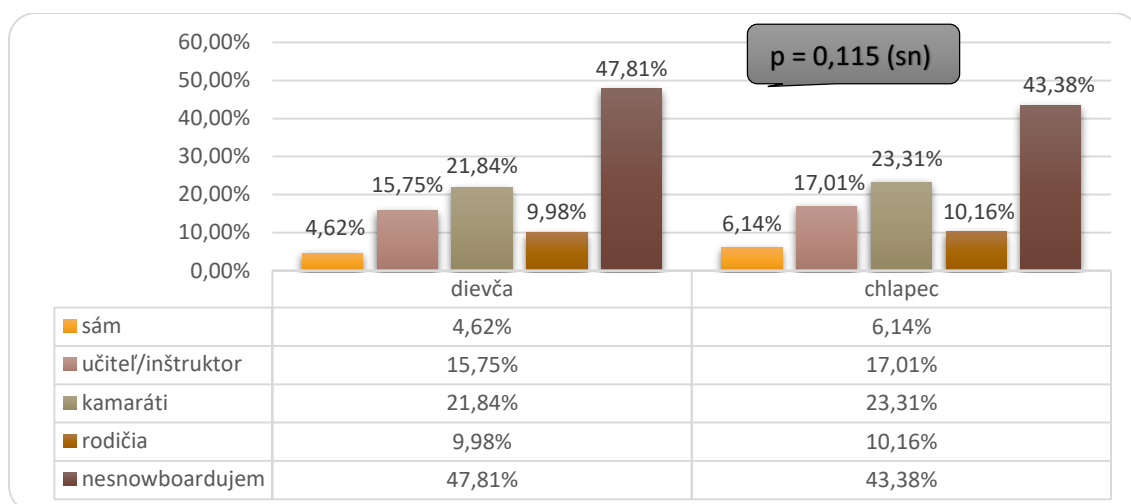
Obrázok 4 Vzťah žiakov k snowboardingu

V našom prieskume sme chceli zistiť aj to, v akom veku žiaci začali snowboardovať. Mokus (2011) uvádza, že snowboarding je vhodný pre deti od 4 rokov, keďže technika jazdy na snowboarde si vyžaduje vyššiu úroveň koordinácie a rovnováhy v porovnaní so zjazdovým lyžovaním. Ako môžeme vidieť na obr. 5 najviac žiakov uviedlo, že nesnowboardujú. Čo sa ale týka veku v ktorom začali žiaci snowboardovať, tak najviac dievčat (29,67 %) začalo so snowboardingom vo veku 16 rokov a viac. Chlapci začali so snowboardingom prevažne vo veku 12 – 15 rokov (28,61 %). Vidíme, že nami skúmaný žiaci začali so snowboardovaním neskôr, len málo žiakov začalo snowboardovať do 11 rokov. Po štatistickom spracovaní sme medzi pohlaviami nezaznamenali štatisticky významné rozdiely (0,227).



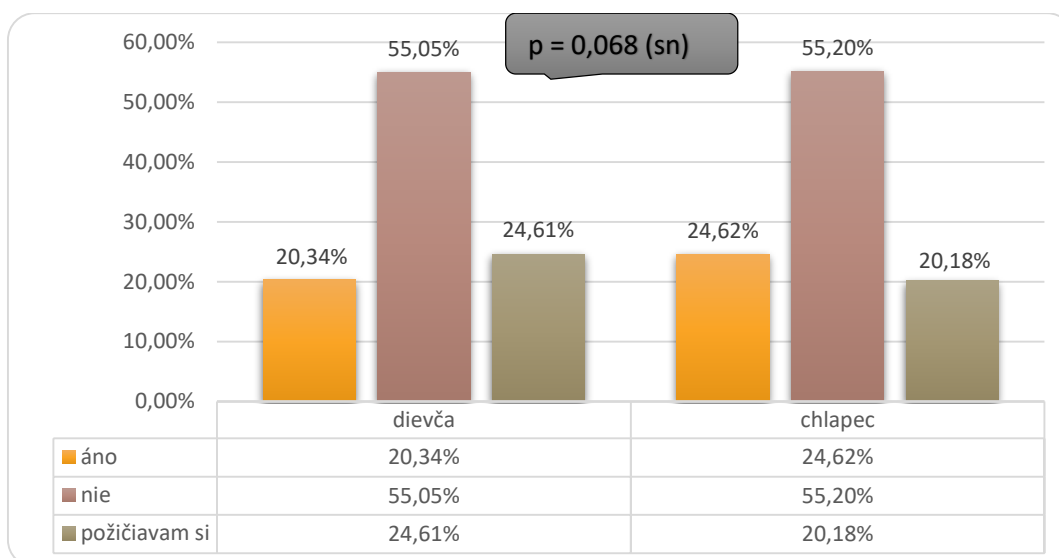
Obrázok 5 Začiatky snowboardingu podľa veku žiakov

Keď sme sa žiakov pýtali, kto ich naučil snowboardovať, opäť bola najčastejšia odpoveď, že nesnowboardujú u 47,81 % dievčat a 43,38 % chlapcov (obr. 6). Táto skutočnosť potvrdzuje, že žiaci, ktorí odpovedali na náš dotazník nemali v rámci lyžiarskeho kurzu zaradený do výučby snowboarding. Najviac žiakov odpovedalo, že snowboardovať ich naučili kamaráti a učitelia, resp. inštruktori. 9,98 % dievčat a 10,16 % chlapcov naučili snowboardovať rodičia. Na základe týchto zistení môžeme usúdiť, že školy ešte nemajú dostatok učiteľov, ktorí by mohli zabezpečiť vyučovanie snowboardingu v rámci lyžiarskych kurzov. Medzi žiakmi sa našli aj takí, ktorí sa naučili snowboardovať sami. Z pohľadu pohlavia sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely (0,115).



Obrázok 6 Začiatky snowboardovania žiakov z pohľadu učenia sa snowboardovať

V poslednej otázke sme sa zamerali na zistenie, či vlastní žiaci snowboardový výstroj. Na základe výsledkov, ktoré vidíme na obr. 7 môžeme povedať, že najviac žiakov nemá vlastný snowboardový výstroj, čo vychádza aj z predošlých zistení, keďže žiaci nevedia snowboardovať a nesnowboardujú. Vidíme však, že 24,61 % dievčat si snowboardový výstroj požičiava a 20,34 % dievčat má vlastný snowboardový výstroj. U chlapcov je to naopak, viac chlapcov vlastní snowboardový výstroj (24,62 %) v porovnaní s tými, ktorí si požičiavajú (20,18 %). Po štatistickom spracovaní sme z pohľadu pohlavia nezaznamenali štatisticky významné rozdiely (0,068).



Obrázok 7 Snowboardový výstroj u žiakov

ZÁVER

Cieľom nášho prieskumu bolo zistiť názory žiakov stredných škôl v Žilinskom regióne na zimný šport – snowboarding. Na základe našich výsledkov môžeme konštatovať, že žiaci majú k zimným športom vo veľkej miere pozitívny vzťah. Taktiež sme dospeli k zisteniu, že po zjazdovom lyžovaní je u žiakov snowboarding druhý obľúbený šport počas zimného obdobia. Najviac žiakov z nášho prieskumu vyjadrilo, že má neutrálny vzťah k snowboardingu a môžeme sa teda domnievať a dúfať, že časom si vytvoria k tomuto športu pozitívny vzťah a začnú snowboardovať. Kladný vzťah k snowboardingu potvrdilo viac ako 32 % žiakov. Z pohľadu pohlavia najviac dievčat začalo so snowboardingom vo veku 16 a viac rokov, chlapci začali snowboardovať vo veku 12 – 15 rokov. Najčastejšie žiakov naučili snowboardovať kamaráti a učitelia resp. inštruktori, aj keď je stále málo učiteľov, ktorí sú kvalifikovaní na vyučovanie snowboardingu. Keďže veľa nami sledovaných žiakov nevie snowboardovať, od toho sa odvíja aj zistenie, že nevlastnia snowboardový výstroj.

LITERATÚRA

CHOVANOVÁ, E. 2011. *Záujem školskej mládeže o lyžovanie a snowboarding na základných školách. In Perspectives of physical training process at schools.* Obererergg : SAS School Innsbruck – Austria, 2011. ISBN 978-80557-0327-5, s. 94-97.

KRÁL, L. 2007. Súčasný stav a zmeny vo vyučovaní zjazdového lyžovania na základných školách v Banskej Bystrici a v Brezne. In *Mladá veda 2007: zborník vedeckých štúdií*

doktorandov FHV UMB v Banskej Bystrici. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-493-7, s 360-371.

LOUKA, O. – VEČERKA, M.. Snowboarding. Praha : Grada Publishing, 2007. 148 s. ISBN 978-80-247-1378-6.

MICHAL, J. 2007. *Sezónne činnosti a ich postavenie v školskej TV*. In: Zborník príspevkov z 4.th FIEP European Congress „Physical Education and Sports“. Bratislava: FTVŠ UK, 2007, s. 139-144. ISBN 978-80-89324-00-2.

MICHAL, J. 2012. Snowboarding aštatny vzdelávací program na školách. In Telesná výchova a šport -prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu : 3. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Zvolen : Technická Univerzita, 2012. ISBN 978-80-228-2399-9.

MICHAL, J. 2013. *Snowboarding*. Technická Univerzita vo Zvolene, 2013. 80 s. ISBN 978-80-228-2597-9.

MODRÁK, M. –NEMČÍK, R. 2006. O potrebe zaradenia nácviku aj snowboardingu do učebných osnov pre žiakov ZŠ a SŠ. In Zborník prác z 11. vedecko-pedagogickej konferencie Zdravá škola. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum, 2006. ISBN 80-8045-424-8, s. 98-100.

MOKUS, L. 2011. *All about snowboarding*. In *Snowboarding* [onilne]. Dostupné na: <http://www.frontlinesnb.sk/>

NEVOLNÁ, T. 2013. Záujmovo rekreačná telesná výchova ako účinný prostriedok kzdravému životnému štýlu. In Spolupracovníci kinantropológie avedy. Brno : Masarykova univerzita Brno, 2013. ISBN 978-80-210-6201-6.

PADĚROVÁ, L. 2009. Výuka snowboardingu na základních a středních školách v Brně a okolí : diplomová práce. Brno : Katedra společenských věd, FSpS, MU v Brně, 2009, 81 s.

PAUGSCHOVÁ, B. – LUŽOVÁ, P. – LUŽA, J. 2004. Snowboarding. In Lyžovanie: Učebné texty pre študentov telesnej výchovy. Banská Bystrica: FHV UMB, 2004, s. 167-175.

SVOBODA, P. – SVOBODOVÁ, H. 1995. *Lyžování a jiné aktivity na sněhu*. Praha: Septima, 1995. 50 s.

ZEMANOVIČ, M. 2011. Vyučovanie zjazdového lyžovania na stredných školách (Unpublished bachelor thesis). Matej Bel University, Banská Bystrica, Slovakia.

KONTAKT

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

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

stanislava.stranavska@umb.sk

OSTATNÉ PRÍSPEVKY

UŽITÍ SUPLEMENTACE POTRAVINOVÝMI DOPLŇKY U AMATÉRSKÝCH KULTURISTŮ

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

Jiří Rohlík

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

ABSTRAKT

Dle EFSA (*European Food Safety Authority*) jsou výživové doplňky koncentrované zdroje živin. V dnešní uspěchané době chce většina sportovců co nejlepší výkony a výsledky za co nejkratší dobu. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké druhy suplementů amatérští kulturisté užívají, v jaké formě a v jakých časových intervalech. Výzkum byl prováděn prostřednictvím kvantitativního dotazníku. Osloveno bylo 400 kulturistů, mužů ve věkovém rozmezí 18 - 50 let. Respondentům byl dotazník rozeslán v elektronické podobě. Dotazník byl určen cvičencům, kteří danou aktivitu provozují v Jihočeském kraji, a to pouze na amatérské úrovni. Ze získaných výsledků vyplývá, že suplementy užívá naprostá většina dotazovaných probandů. Pro organismus, zdraví a výkon sportovce může být užívání suplementů velkým benefitem, musí být ovšem dodrženo určité a jasně dané dávkování. Nejvíce kulturisté využívají suplementy vitamínového a proteinového typu.

Klíčová slova: kulturistika, suplementy, výkonnost, zdraví

ABSTRACT

According to the EFSA (*European Food Safety Authority*) the nutrition supplement are the concentrated sources of nutrients. In the present fast-moving times the most of sportsman want to have the best performance and results in the most short period. The objective of the research was to determine the kind and form of supplements and pattern of consumption among target group. An online quantitative questionnaire was used for the research. The target group was created by 400 respondents and consisted of 18 – 50 year olds men. All of respondents were amateur sportsmen who were actively engaged in bodybuilding in South Bohemian region at the time of data collection. The research showed, the most of probands use supplements. Using

of supplements id big benefit for organism, health and performance of sportman, but it must be observed concrete dosage. The bodybuilders use most the supplements of vitamin and protein type.

Keywords: bodybuilding, supplements, endurance, health

ÚVOD

V dnešní uspěchané době chce většina sportovců co nejlepší výkony a výsledky za co nejkratší dobu. Právě touha po dosažení dokonalosti za co nejkratší čas je důvodem, proč sportovci sahají po suplementech, a to i na amatérské úrovni. Z hlediska sportovní roviny by měly suplementy podporovat nejen výkonnost jedince, ale i jeho zdraví.

Definici, která nejpřesněji vyjadřuje pojem doplněk stravy, uvádí Zákon o potravinách a tabákových výrobcích (Zákon č. 110/ 1997 Sb.). Pro účely tohoto zákona se rozumí doplňkem stravy potravinu, jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu a která je koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravině samostatně nebo v kombinaci, určená k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích.“

Dle EFSA (*European Food Safety Authority*) jsou výživové doplňky koncentrované zdroje živin. Za koncentrované zdroje živin považujeme skupiny minerálů a vitaminů. Dále se jedná o skupiny látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem. Tyto látky se uvádějí na trh v rozličných formách: tablety, pilulky, tobolky, tekutiny v odměřených dávkách, anebo také ve formě prášku, který je rozpustný ve vodě. Kromě vitaminů, minerálů, aminokyselin, esenciálních mastných kyselin, vlákniny, proteinů a celé škály bylinných extraktů mohou tyto suplementy obsahovat také celou řadu dalších živin a jednotlivých složek. Dále EFSA uvádí, že potravinové doplňky neboli suplementy jsou primárně určeny k užití při nutričně nedostatečně poskládané výživě, udržení živin v určité normě, anebo k podpoře určitých fyziologických funkcí. Jedná se pouze o potravinové doplňky, které neslouží k léčbě nemocí, či úpravě fyziologických funkcí. V Evropské unii jsou výživové doplňky regulovány na stejném principu jako potraviny. Pro jiné složky výživových doplňků, než jsou vitamíny nebo minerály jsou jednotná pravidla, která slouží na ochranu spotřebitelů, před možnými nežádoucími účinky.

Naopak dle DSHEA (*Dietary Supplement Health and Education Act*) je potravinový doplněk definován jako produkt určený k doplnění stravy. Tento doplněk musí obsahovat jednu, nebo více z těchto výživových složek. Hovoříme o vitamínech, minerálech, látkách

pocházejících z bylin, aminokyselinách, dále o složkách, které jsou určené ke zvýšení celkového příjmu živin člověka, koncentrátech, metabolitech, anebo o kombinaci kterékoliv z výše uvedených složek. Tento doplněk stravy nesmí být označován nebo prezentován jako běžná strava nebo jako samostatná položka potravy. Dle DSHEA potravinové doplňky nemohou být brány jako medikamenty.

Kleinerová a Greenwood-Robinsonová (2010) nahlíží na výživové doplňky z pohledu sportovce. Říkají, že o suplementech (výživových doplncích) bychom měli uvažovat pouze za předpokladu, že potřebujeme doplnit určitou složku potravy, a to za podmínky správně sestaveného a koncipovaného jídelního plánu. Doplňky jako takové mohou být také velkým pomocníkem v běžném životě, který je většinou vysoce časově náročný. Dodávají, že je nezbytnou nutností pečlivě vybírat jednotlivé suplementy, a to z několika důvodů. Jedním z nich je, že existuje velké množství suplementů nejrozličnějšího druhu a typu, což jinými slovy znamená, že je třeba u těchto produktů vyhodnotit i míru potencionální škodlivosti a účinku. Dalším faktorem je individualita každého organismu. Co může svědčit jednomu jedinci, nemusí svědčit druhému.

Touha po budování svalstva a dokonalé postavě pochází již z dob antického Řecka. Ovšem do popředí se kulturistika jakožto samostatný sport dostala až koncem 19. století, kdy byla nejvíce populární především v USA. V Evropě se kulturistika jako taková vryla do povědomí až v poválečné době. Kulturistika byla uznána oficiálním sportem až v roce 1998. Aktuálně existuje nespočet federací, z nichž každá pořádá vlastní soutěže. Nejstarší a nejrespektovanější federací je *International Federation of Bodybuilding and Fitness*, která byla založena již v roce 1946 Jonem a Benem Wiederovými. Za absolutní vrchol se považuje soutěž Mr. Olympia. Do povědomí široké veřejnosti se kulturistika jakožto sport zapsala až díky sportovci, herci a bývalému guvernérovi Kalifornie Arnoldu Schwarzeneggerovi. Kulturisté považují suplementaci za naprosto nezbytnou záležitost, která určuje nejen jejich úspěch, ale také fyzický vzhled. Každý kulturista - ať už amatérský či profesionální - užívá suplementy, od kterých si slibuje velký svalový nárůst, zlepšení silových výkonů, vytvářenější postavu či hubenější tělo (Embleton, Thorne, 2009).

Kulturisté mají sestavení suplementační plány, v nichž mají přesně nastavený čas, způsob užití a gramáž dodávaných látek v závislosti na jejich aktuální fázi přípravy. Určité spektrum látek užívají po probuzení, odlišné před tréninkovou jednotkou, během tréninkové jednotky, po tréninku, během dne či před spaním. Naprostým základem pro všechny kulturisty jsou proteinové přípravky, přípravky na bázi BCAA a multivitaminy (Helms et al, 2014).

Opomineme-li výše zmíněné doplňky, je obecně nejvyužívanějším suplementem kreatin. První příčku drží kreatin monohydrát, je legálně dostupný a je považován za ergogenní a bezpečný doplněk. Bylo prokázáno, že suplementace u zdravých dospělých jedinců nevedla k výskytu nepříznivých účinků nebo změn ve funkci ledvin či jater. Naopak studie prokázaly vyšší svalové přírůstky a svalovou sílu. Kulturisté obvykle dělí suplementaci kreatinu do dvou fází - nasycovací a udržovací. Při nasycovací fázi je kreatin suplementován ráno, po tréninku spolu s proteinem a večer před spaním. Dávka kreatinu se pohybuje v rozmezí 5-15 g v jedné dávce, a užívá se po dobu cca tří týdnů. V udržovací fázi se snižuje dávka kreatinu na 5 g denně. V poslední době jsou mezi kulturisty čím dál více populární alternativní formy kreatinu, jako je například kreatin ethylester (CEE) a Kre Alkyn (KA). Tyto nové formy mají ovšem nižší účinky než kreatin monohydrát (Helms et al, 2014).

β - alanin se společně s kofeinem a taurinem v kulturistice používá jako součást tzv. předtréninkových nápojů. Tyto látky je možné nalézt také v přípravcích na hubnutí. β - alanin je dodáván buď před tréninkovou jednotkou, anebo během tréninkové jednotky. V současné době je jediným známým vedlejším efektem nepříjemné svědění po celém těle, které je hlášeno po konzumaci vyšších dávek. Dlouhodobá bezpečnost ovšem není jasně prokázána.

Dalšími velmi často používanými látkami v kulturistice je arginin, citrulin, glutamin a kofein. Tyto suplementy jsou nedílnou součástí většiny předtréninkových suplementů a většina kulturistů je užívá jak v přípravě objemové, tak v přípravě na soutěž.

Doping a kulturistiku si v dnešní době spojuje dohromady mnoho lidí. Kulturisté sahají v honbě za lepšími těly k nepovoleným látkám, zvláště k anabolickým steroidům. Užití těchto látek není výjimkou ani v mládežnických kategoriích, anebo v kategoriích, ve kterých startují ženy. V nynější době se objevují kulturisté, kteří se otevřeně hlásí k užívání steroidů a tvrdí, že profesionální kulturistika se bez anabolických steroidů neobejde. Zároveň ale dodávají, že jsou seznámeni s riziky užívání zakázaných látek a možnými dopady na jejich zdravotní stav.

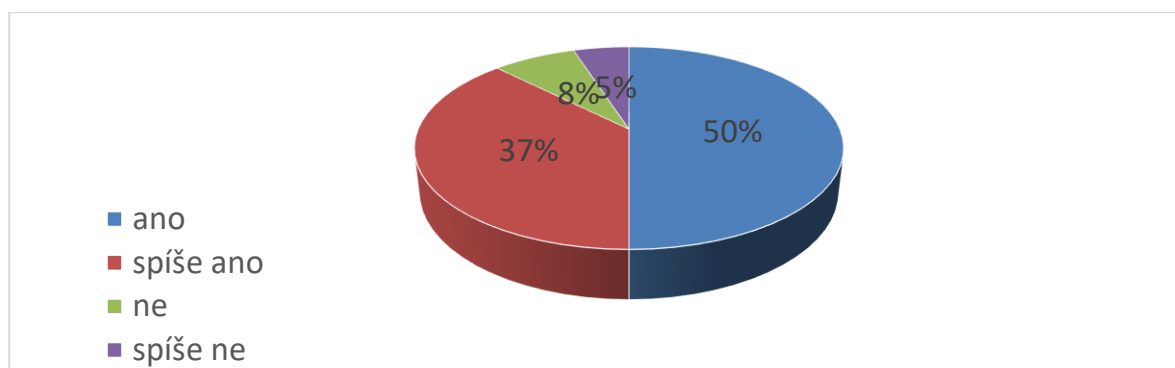
METODIKA

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký vztah k suplementům mají dotazovaní probandi z řad kulturistiky, jaké suplementy užívají, v jaké formě a jakých časových intervalech. Empirický výzkum byl prováděn prostřednictvím dotazníkového šetření v rámci Jihočeského kraje. Pro sběr dat byl použit dotazník kvantitativního typu, který byl tvořen jak otevřenými, tak uzavřenými otázkami. Dotazník byl zprostředkován online formou přes internetové odkazy na sociální síti Facebook. Dotazníkové šetření bylo naprosto anonymní. Získáno bylo 400 odpovědí ze skupiny kulturistů, přičemž všichni v době testování prováděli danou aktivitu na amatérské úrovni. Do výzkumu bylo zahrnuto pouze mužské pohlaví. Společným znakem bylo, že respondenti provozovali danou aktivitu v oblasti jižních Čech, a to na amatérské úrovni. Výsledky byly vyhodnoceny prostřednictvím programu Microsoft Excel a zpracovány v podobě grafů. Prvních pět otázek dotazníku bylo zaměřeno na získání obecných informací, jakými jsou druh tréninku, tréninková četnost či věk probandů. Druhá část dotazníku se zabírala otázkami, které jsou cílené na zjištění druhů užívaných suplementů, četnosti jejich užívání a na zjištění forem, ve kterých jsou tyto suplementy dodávány.

VÝSLEDKY

Z celkového počtu 400 probandů bylo 42 % respondentů (170) ve věkovém rozmezí 26 – 35 let, 35 % respondentů (140) bylo ve věku 36 – 50 let, 22 % (90) respondentů ve věku 18-25 let. 57 % (230) respondentů cvičí pravidelně 3-4x týdně a 43 % (170) respondentů cvičí pravidelně 5x a více týdně, přičemž přibližná doba tréninkové/zápasové jednotky u kulturistů činí ve 2 % (10) respondentů méně než 60 minut, u 63 % (250) respondentů více 60 – 120 minut a u 35 % (140) respondentů pak více než 120 minut. Během tréninkové jednotky 57 % (228) respondentů provozuje anaerobní sportovní aktivitu, 40 % (160) aerobní i anaerobní a 3 % (12) spíše aerobní.

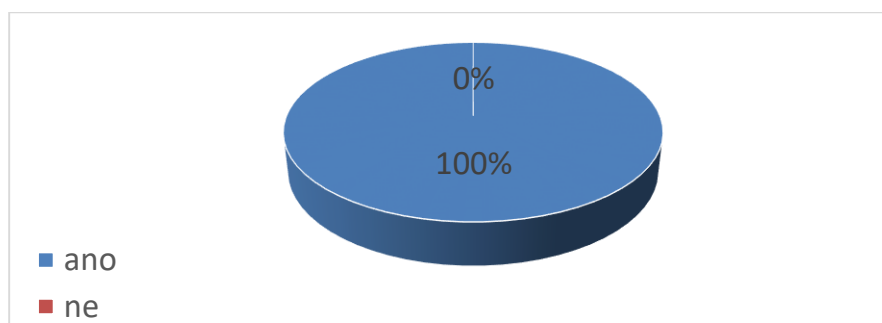
Graf 1– Dodržování speciálních stravovacích návyků/jídelníčku u kulturistů (n = 400)



Zdroj: vlastní

50 % (200) respondentů dodržuje speciální stravování a 37 % (150) respondentů spíše dodržuje speciální stravovací návyky. 5 % (20) respondentů spíše nedodržuje a 8 % (30) respondentů nedodržuje stravovací návyky.

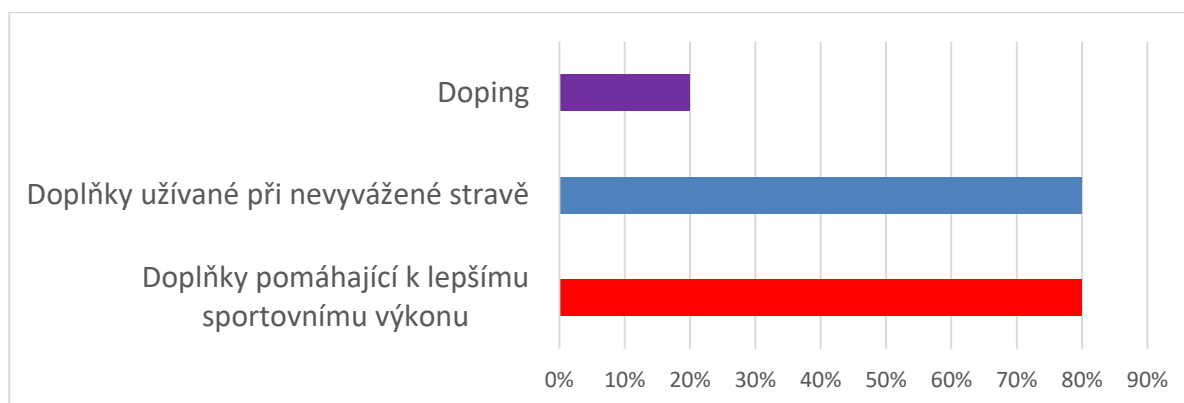
Graf 2 – Znalost pojmu suplement/doplňek stravy u kulturistů (n = 400)



Zdroj: vlastní

Všech 100 % (400) dotazovaných kulturistů zná termín suplement – doplněk stravy.

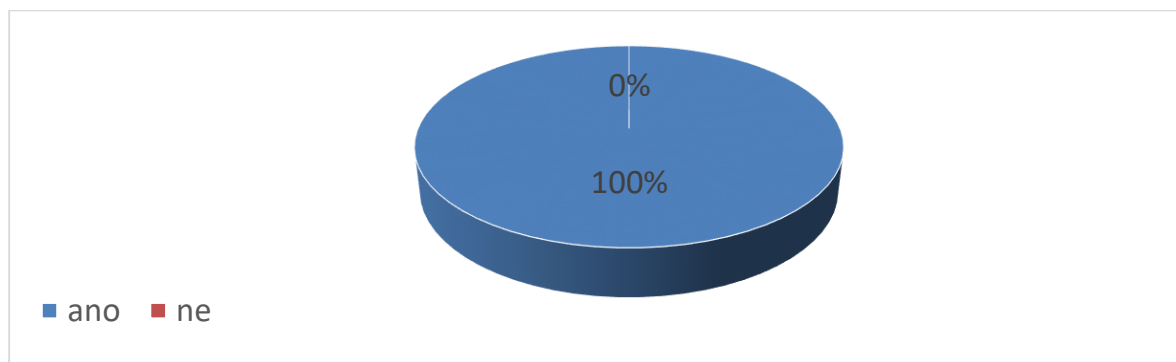
Graf 3 – Porozumění pojmu suplementace kulturisty (n = 400)



Zdroj: vlastní

Varianta porozumění pojmu suplementace ve smyslu dopingů byla zaškrtnuta u 20 % (80) respondentů, varianta „doplňky užívané při nevyvážené stravě byla zaškrtnuta u 80 % (320) respondentů, varianta „doplňky pomáhající k lepšímu sportovnímu výkonu“ byla respondenty zvolena u 80 % (320).

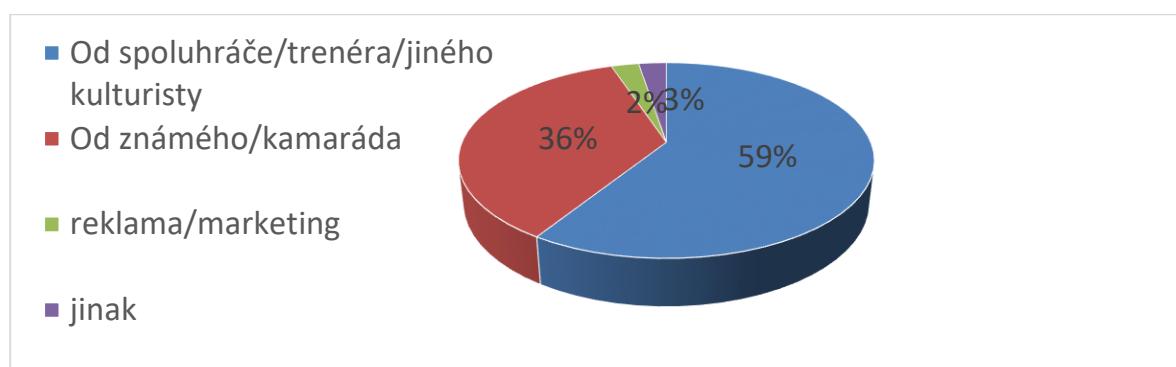
Graf 4 – Užívání suplementů respondenty (n = 400)



Zdroj: vlastní

Všech 100 % (400) respondentů suplementy užívá.

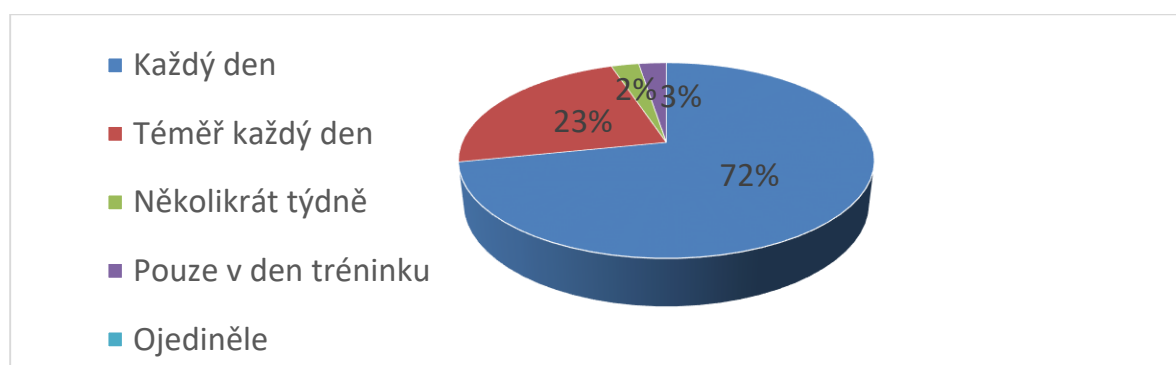
Graf 5 – Způsob začátku užívání suplementů (n= 400)



Zdroj: vlastní

59 % (230) respondentů začalo suplementy užívat na popud spoluhráče/trenéra/jiného kulturisty, 36 % (140) na popud známého/kamaráda, 2 % (10) na popud reklamy/marketingu, 3 % (20) respondentů z jiného důvodu.

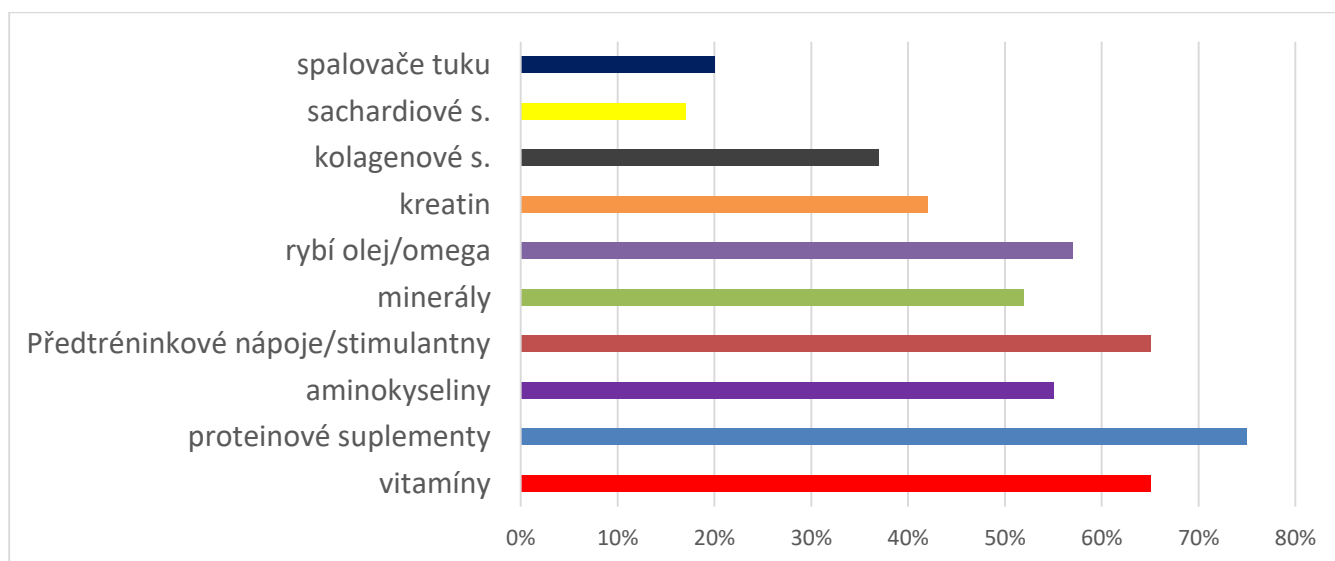
Graf 6 – Četnost užívání suplementace z řad dotazovaných kulturistů (n = 400)



Zdroj: vlastní

72 % (280) respondentů suplementy užívá každý den, 23 % (90) respondentů téměř každý den, několikrát týdně 2 % (10) respondentů, v den tréninku 3 % (20) respondentů.

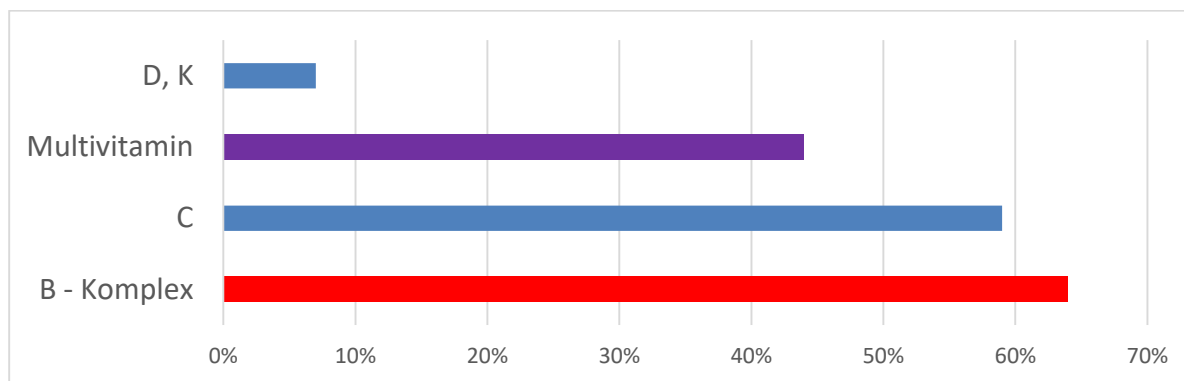
Graf 7 – Druhy užívaných suplementů (n = 400)



Zdroj: vlastní

Spalovače tuků užívá 20 % (80) respondentů, sacharidové suplementy užívá 17 % (68) respondentů, kolagenové suplementy 37 % (148) respondentů, kreatin 42 % (168) respondentů, rybí olej/ omega 3 57 % (228) respondentů, minerály 52 % (208) respondentů, předtréninkové nápoje/stimulanty 65 % (260) respondentů, aminokyseliny 55 % (220) respondentů, proteinové suplementy 75 % (300) respondentů, vitamíny 65 % (260) respondentů.

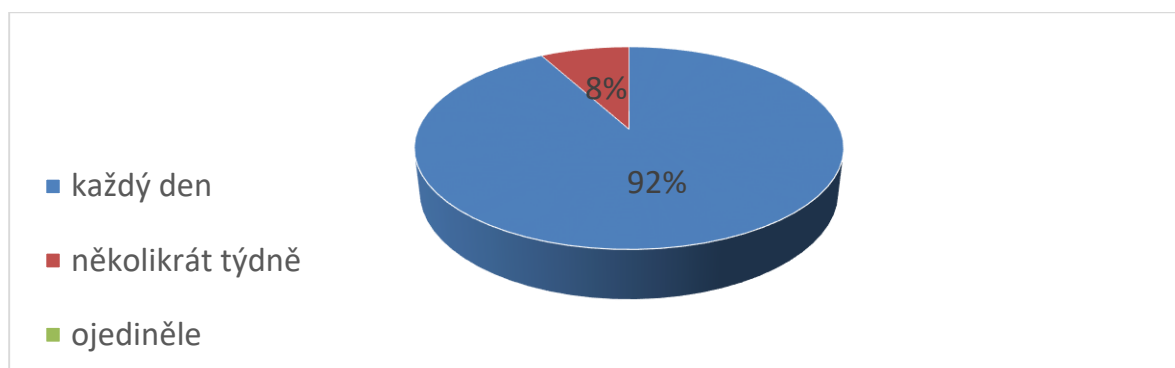
Graf 8 – Druhy suplementovaných vitamínů (n = 260)



Zdroj: vlastní

7 % (18) respondentů užívá vitamín D a K, 44 % (114) respondentů multivitamin, 59 % (153) respondentů vitamín C, 64 % (166) respondentů B-komplex.

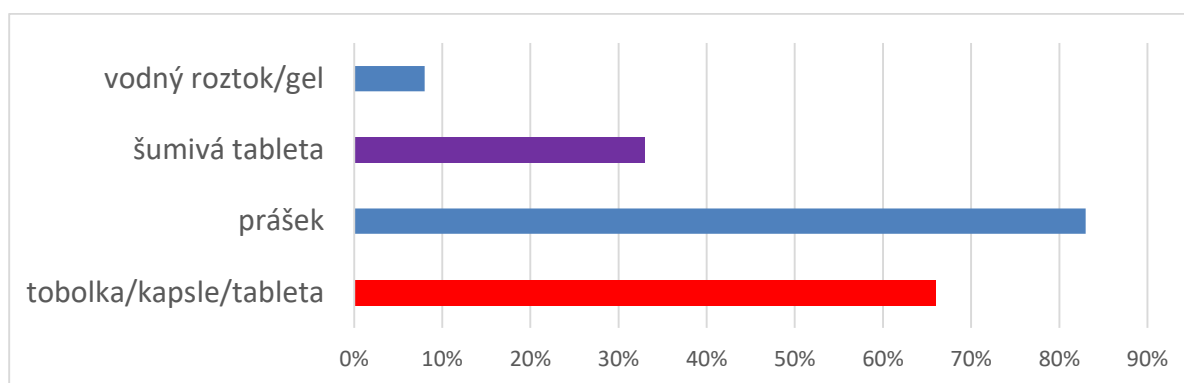
Graf 9 – Četnost suplementace vitamínů u kulturistů (n = 260)



Zdroj: vlastní

92 % (240) respondentů užívá vitamíny každý den, 8 % (20) několikrát týdně.

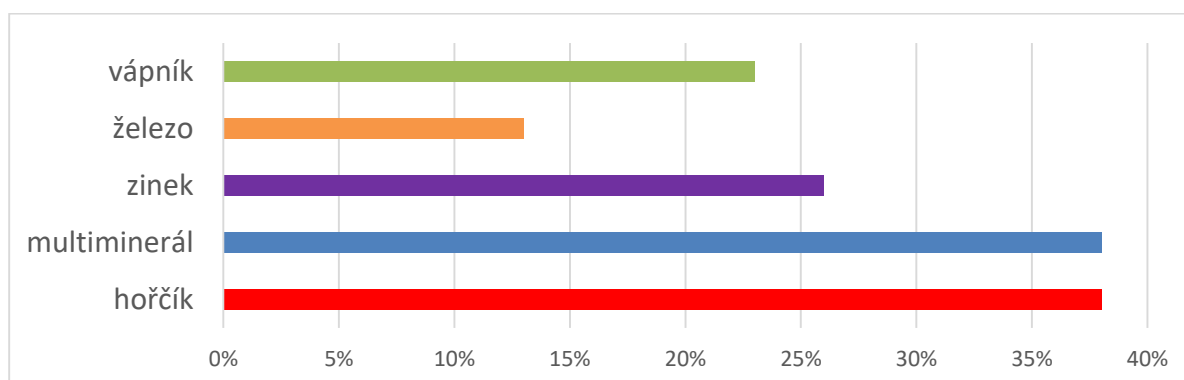
Graf 10 – Forma suplementace vitamínů u kulturistů (n = 260)



Zdroj: vlastní

66 % (172) respondentů užívá vitamíny v podobě tobolek/kapslí/tablet, 83 % (216) respondentů v podobě prášku, 33 % (86) respondentů ve formě šumivých tablet a 8 % (21) respondentů v podobě vodného roztoku(gelu).

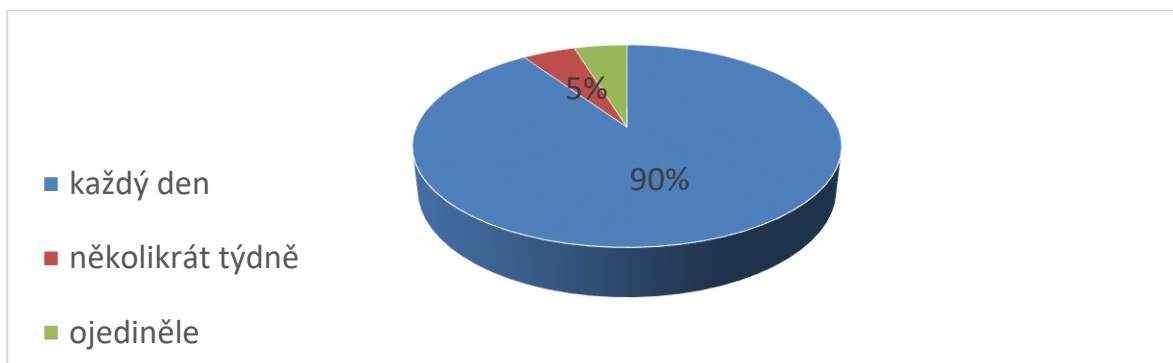
Graf 11 – Druhy suplementovaných minerálů (n = 208)



Zdroj: vlastní

Ze suplementovaných minerálů užívá vápník 23 % (48) respondentů, železo 13 % (27) respondentů, zinek 26 % (54) respondentů, multiminerál 38 % (79) respondentů, hořčík 38 % (79) respondentů.

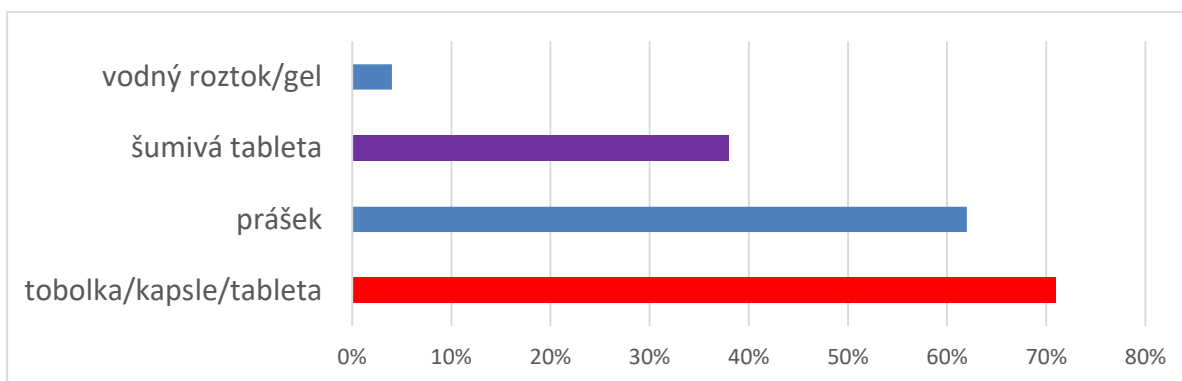
Graf 12– Četnost suplementace minerálů (n = 208)



Zdroj: vlastní

90 % (188) respondentů užívá minerály každý den, 5 % (10) několikrát týdně a 5 % (10) ojediněle.

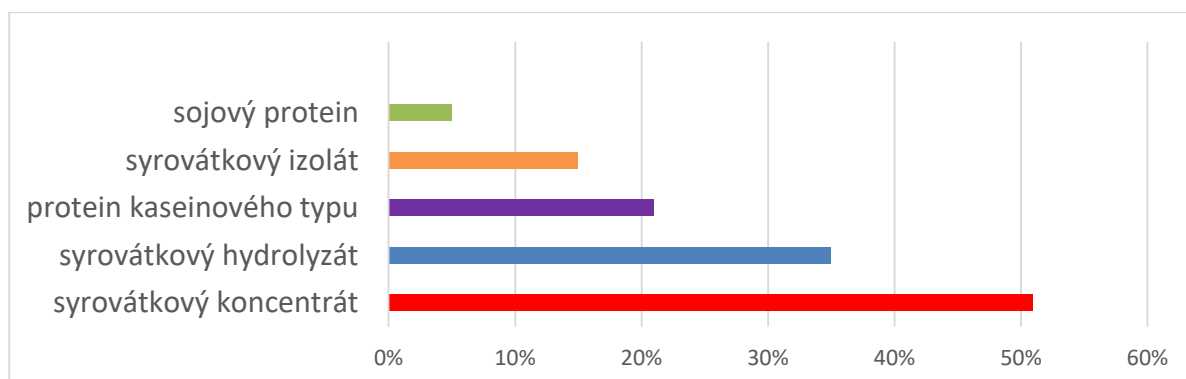
Graf 13 – Forma suplementace minerálů (n = 208)



Zdroj: vlastní

71 % (148) respondentů užívá minerály ve formě tobolek/kapslí/tablet, 62 % (129) respondentů ve formě prášku, 38 % (79) respondentů ve formě šumivých tablet a 4 % (8) respondentů ve formě vodného roztoku/gelu.

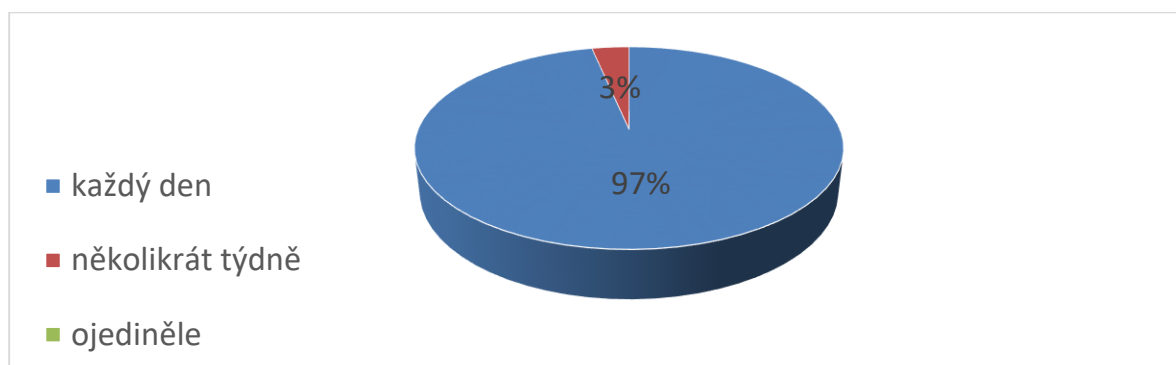
Graf 14 – Druhy užívaných proteinových suplementů (n = 300)



Zdroj: vlastní

51 % (153) respondentů užívá syrovátkový koncentrát, 35 % (105) respondentů syrovátkový hydrolyzát, 21 % (63) respondentů protein kaseinového typu, 15 % (45) respondentů syrovátkový izolát, 5 % (15) respondentů sojový protein.

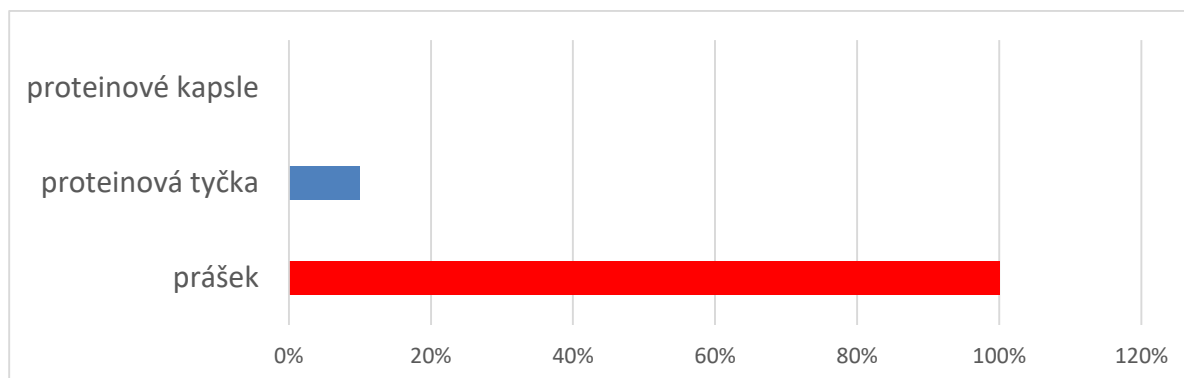
Graf 15 – Frekvence užívání proteinových suplementů (n = 300)



Zdroj: vlastní

97 % (291) respondentů užívá proteinové suplementy každý den a 3 % (9) respondentů několikrát týdně, žádný z respondentů ojedinelé.

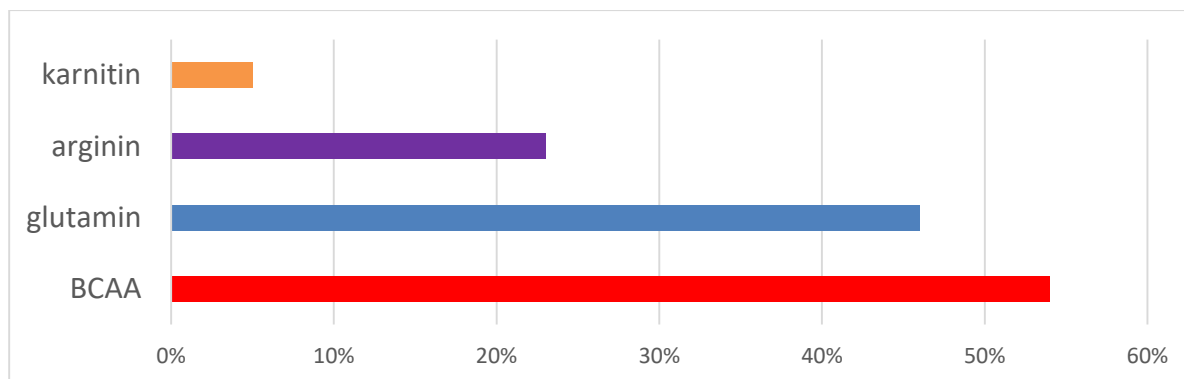
Graf 16 – Forma užívaného proteinového suplementu (n = 300)



Zdroj: vlastní

Proteinové suplementy v podobě prášku užívá 100 % (300) respondentů, proteinové tyčky užívá 10 % (30 respondentů), žádný z respondentů neužívá proteinové kapsle.

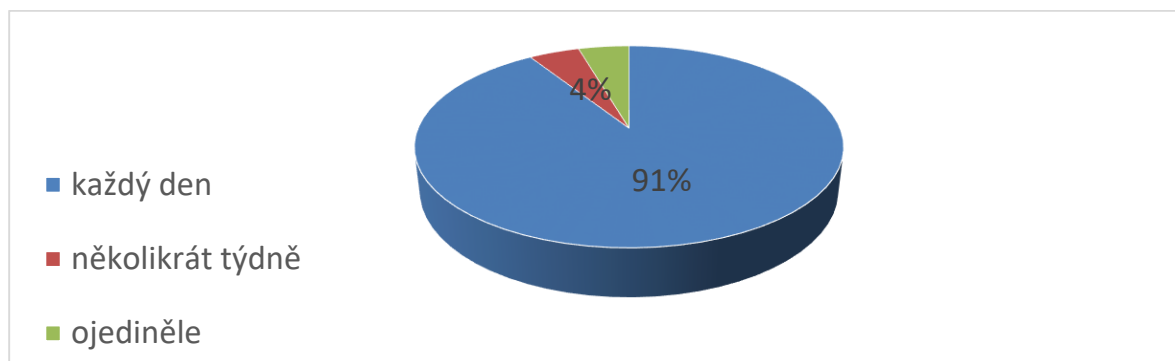
Graf 17 – Druhy užívaných aminokyselin (n = 220)



Zdroj: vlastní

Z užívaných aminokyselin 54 % (119) respondentů užívá BCAA, 46 % (101) respondentů glutamin, 23 % (51) respondentů arginin, 5 % (11) respondentů karnitin.

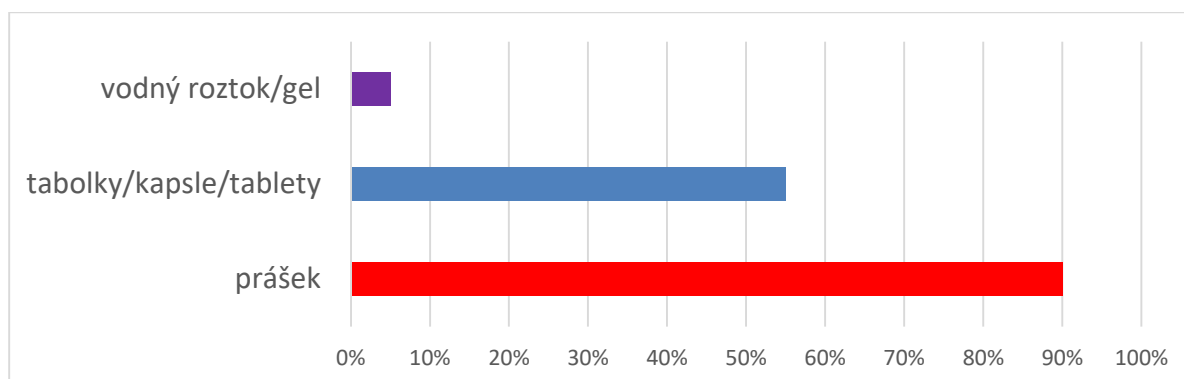
Graf 18 – Frekvence suplementace aminokyselin u kulturistů (n = 220)



Zdroj: vlastní

91 % (200) respondentů užívá aminokyseliny každý den, 4 % (9) několikrát týdně a 5 % (11) ojediněle.

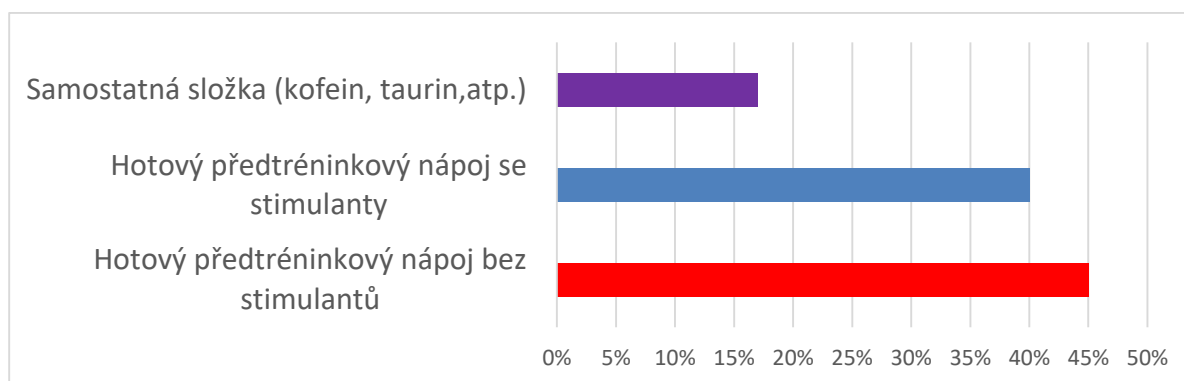
Graf 19 – Forma užití aminokyselin u kulturistů (n = 220)



Zdroj: vlastní

Aminokyseliny užívají respondenti v 90 % (198) ve formě prášku, v 55 % (121) ve formě tobolek/kapslí/tablet, v 5 % (11) ve formě vodného roztoku/gelu.

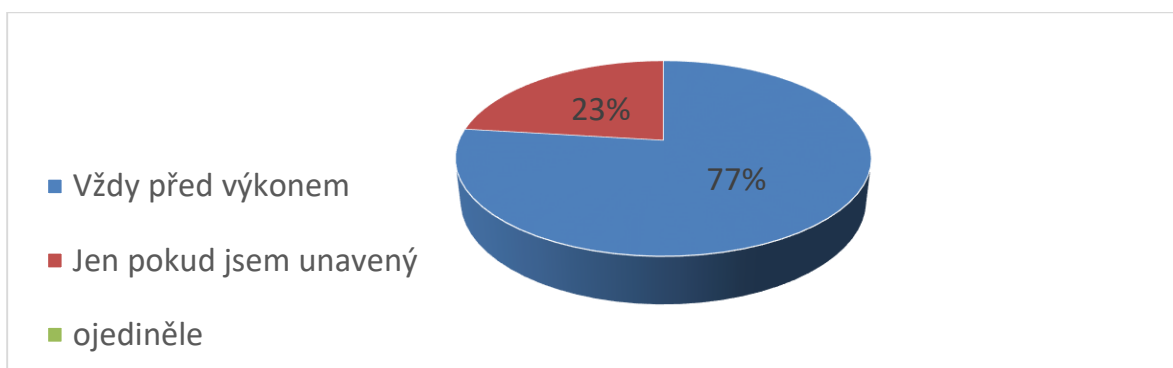
Graf 20 – Typy předtréninkových suplementů používaných u kulturistů (n = 260)



Zdroj: vlastní

Z předtréninkových suplementů užívají kulturisté ve 45 % (117) hotový předtréninkový nápoj bez stimulantů, ve 40 % (104) hotový předtréninkový nápoj se stimulanty, v 17 % (44) užívají samostatnou složku (kofein, taurin atp.).

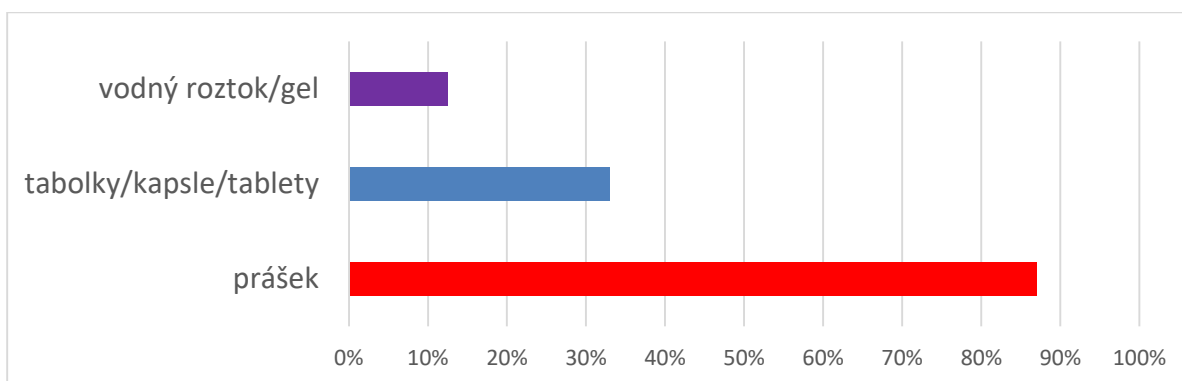
Graf 21 – Četnost užití předtréninkové suplementace (n = 260)



Zdroj: vlastní

Předtréninkovou suplementaci užívá 77 % (200) respondentů vždy před výkonem a 23 % (60) respondentů jen pokud jsou unavení, žádný z respondentů neužívá předtréninkovou suplementaci ojediněle.

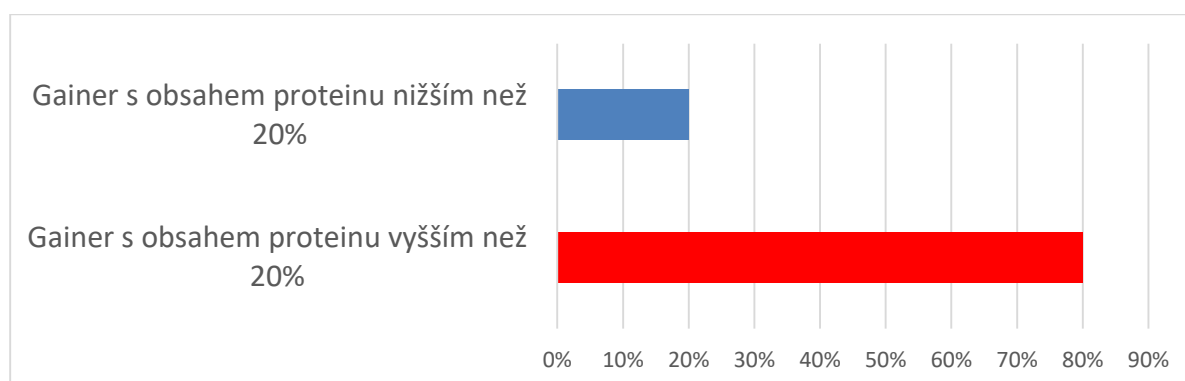
Graf 22 – Forma užití předtréninkové suplementace u kulturistů (n = 260)



Zdroj: vlastní

Předtréninkovou suplementaci užívá 87 % (226) respondentů ve formě prášku, 33 % (86) ve formě tobolek/kapslí/tablet, 12,5 % (33) ve formě vodného roztoku/gelu.

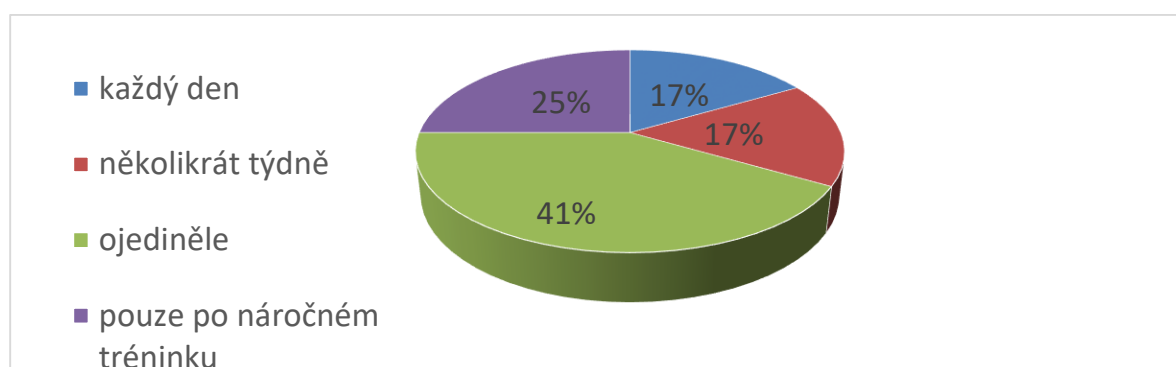
Graf 23 – Druhy užívaných suplementů sacharidového typu (n = 68)



Zdroj: vlastní

Ze suplementů sacharidového typu užívá 80 % (52) respondentů gainer s obsahem proteinu vyšším než 20 %, 20 % (13) respondentů užívá gainer s obsahem proteinu nižším než 20 %.

Graf 24 – Četnost užití suplementů sacharidového typu (n = 68)



Zdroj: vlastní

Suplementy sacharidového typu užívá 17 % (12) respondentů každý den, 17 % (12) respondentů několikrát týdně, 41 % (28) respondentů ojediněle, 25 % (17) respondentů pouze po náročném tréninku.

DISKUSE

V současnosti stále více sportující populace tíhne k trendu, který spočívá v nahrazování vyvážené stravy suplementy neboli doplňky stravy. Tento trend souvisí nejen s uspěchaným životním stylem, ale také s tím, že většina sportující populace požaduje dosažení maximálních výsledků v co nejkratším časovém úseku. Také osoby, které se sportovním aktivitám věnují pouze na amatérské úrovni, častěji upřednostňují užívání suplementů před vyváženou stravou. Suplementy různých kategorií jsou užívány celou škálou výkonnostních sportovců. Dle studií provedených na území USA se uvádí, že více než 50 % všech amatérských sportovců užívalo,

anebo užívá určitou formou suplementů. Ovšem velmi často se objevují případy, kdy sportovci užívají nevhodné suplementy, případně se uchylují k nepřiměřenému dávkování těchto látek (Mach, Borkovec, 2013).

Výsledky výzkumu ukazují, že všichni dotazovaní probandi ze skupiny amatérských kulturistů užívají určité typy suplementace, které mají pozitivně ovlivnit výkonnostní či zdravotní stav uživatele. Dle Embletona a Thorneho (2009) jsou všichni profesionální kulturisté i naprostá většina amatérských kulturistů či rekreačních cvičenců aktivními uživateli suplementů. Kulturisté užívají doplňky stravy ve vysokých dávkách a vysokých časových intervalech. V důsledku stále vyššího tlaku okolí na dokonalý vzhled a výkonnostní stránku sportovce sahá naprostá většina cvičící populace k suplementům. Amatérští kulturisté se často také uchylují k dopingovým látkám, zejména pak k anabolickým steroidům (Rohlík, 2018).

Z výsledků výzkumu vyplývá, že nejčastěji užívaným suplementem z celkového výzkumného vzorku 400 respondentů jsou proteiny, které užívá 300 respondentů. Druhým nejužívanějším druhem doplňků jsou vitamíny, které užívá 260 respondentů a shodně předtréninkové suplementy, které jsou užívány též u 260 respondentů. Vitamíny obecně se jakožto skupina suplementů řadí mezi suplementy nejvíce užívané nejen napříč sportovními odvětvími. Vitamíny mají vědecky prokazatelný vliv jak na zdravotní, tak na výkonnostní stránku jedince. Vitamíny by měly být základem každého suplementačního plánu, především pak komplex B vitamínů, vitamín C a v neposlední řadě vitamíny D a K. Sportovci by měli užívat přesné dávky vitamínů, které jsou uváděny samotným výrobcem suplementů či po konzultaci s odborníkem na danou tematiku. Užívání vitamínů má vědecky potvrzené účinky jak na zlepšení zdravotního stavu, tak na výkon sportovce. Nedostatečná informovanost a edukace způsobuje, že jsou vitamíny velmi podceňovanou složkou v jídelníčku z hlediska suplementace u většiny amatérských sportovců. Nedostatek těchto látek může způsobovat zdravotní potíže (Cokling, Wong, 2006).

Jako další v pořadí kulturisté hojně užívají rybí produkty v podobě omega 3 MK (228 respondentů) a aminokyseliny (220 respondentů). Aminokyseliny jsou využívány celou škálou sportovců. Aminokyseliny jsou používány především pro zvýšení výkonu, jelikož modifikují spotřebu „paliva“ při tréninku. Jejich největší předností je, že předcházejí nepříznivým účinkům přetrénování a duševní únavě. Užívání a účinky aminokyselin s rozvětveným řetězcem byly studovány na různých výkonnostních typech sportovců. BCAA patří mezi nejpoužívanější doplňky na trhu, a to v poměru 2:1:1 anebo 4:1:1 (poměr leucin : valin : isoleucin). Nejčastější formou tohoto suplementu je prášek, který je nejideálnější z hlediska skladování, užití i obsahu

účinných látek (Williams, 2015). Též náš výzkum prokázal, že BCAA jsou nejčastěji užívaným suplementem v kategorii suplementů aminokyselinového typu. 54 % procent dotazovaných osob užívajících aminokyseliny odpovědělo, že užívají právě BCAA přičemž v 90 % procentech dotazovaných probandů jsou BCAA užívány práškovou formou. Vzhledem k tomu, že kulturistika spadá mezi silová sportovní odvětví, nejméně byly zastoupeny mezi užívanými doplňky spalovače tuků a sacharidové preparáty, jež mají naopak zase větší využití u aerobního typu zátěže.

ZÁVĚR

Ze získaných výsledků vyplývá, že suplementy užívá naprostá většina dotazovaných probandů z řad kulturistů. Nejvíce kulturisté využívají suplementy vitamínového a proteinového typu. Pro organismus, zdraví a výkon sportovce může být užívání suplementů velkým benefitem, musí být ovšem dodrženo určité a jasně dané dávkování. U skupiny testovaných kulturistů se potvrdilo, že užívají celou škálu doplňkových látek. Četnost suplementace je ve velkém množství případů každý den, což reflektuje vysokou tréninkovou aktivitu a tím i potřebnost jednotlivých látek. Je zapotřebí apelovat nejen na profesionální sportovce, ale také na osoby věnující se sportu na amatérské úrovni, aby byli velmi pečliví při výběru suplementů. Je třeba, aby i široká veřejnost získala základní znalosti o suplementech, aby byla schopna volit mezi produkty skutečně účinnými a zbytečnými, případně nebezpečnými.

LITERATURA

- Conkling, W. , Wong, D.Y.(2006). The complete guide to vitamins, herbs and supplements: the holistic path to good health. New York, N.Y.: Avon.
- EFSA Food supplements. (2002). *Dietary Supplement Health and Education Act of 1994 public Law 103-417 103rd Congress*. Chicago, číslo 103-417, ročník 2002.
- Embleton, P., Thorne, G. (2009). Suplementy ve výživě: ucelený informativní průvodce užíváním ergogenních látek v kulturistice. Pardubice: Ivan Rudzinskyj.
- Helms, E. R., Aragon, A.A., Fitschen, P.J. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding preparation: nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* [online]. 2014, 14-34 [cit. 2020-01-14]. Dostupné z: <https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1550-2783-11-20>).
- Kleiner, S. M., Greenwood- Robinson, M. (2010). Fitness výživa: PowerEating program. Praha: Grada.
- Mach, I., Borkovec, J. (2013). Výživa pro - fitness a kulturistiku. Praha: Grada.
- Rohlík, J. (2018). Vliv anabolických steroidů na fyzickou a zdravotní stránku kulturistů a hráčů amerického fotbalu. Bakalářská práce. České Budějovice: JU, Pedagogická fakulta.
- Williams, M. *Amino Acids in Sport* [online]. USA, 2015 [cit. 2020-01-08]. Dostupné z: <https://link.springer.cm/content/pdf/10.118/150-2783-2-2-63.pdf>.
- Zákon č.110/1997 Sb. Zákon o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů

KONTAKT

Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích,
Na Sádkách 1687/1C
České Budějovice 370 05
email: kastnerova@pf.jcu.cz

NÁVRH A OVĚŘENÍ POSILOVACÍHO PROGRAMU PRO STUDENTY JIHOČESKÉ UNIVERZITY

¹ Vladislav Kukačka, ² Markéta Kastnerová, ¹ Jan Pokorný

¹ Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy
a sportu

² Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra výchovy ke
zdraví

ABSTRAKT

Práce je zaměřena na sestavení a ověření tréninkového posilovacího programu zaměřeného na nárůst svalové hmoty u mužů. Byl vytvořen systém pravidelného se opakování dvou obsahově se doplňujících tréninkových jednotek s četností tří tréninků týdně. Pravidelné posilování bylo doplněno úpravou jídelníčku a suplementací bílkovinných koncentrátů. Fyziologické zatěžování svalových skupin se realizovalo po dobu jednoho (zimního) semestru – 14 týdnů. Výsledky ukazují, že i relativně krátké období intenzivního svalového zatěžování může přinést pozitivní výsledky v nárůstu svalové hmoty, kdy u jednotlivých absolventů programu došlo k nárůstu objemů měřených svalových partií přibližně v rozsahu 1 až 7 centimetrů.

Klíčová slova: posilování, semestrální tělesné zatěžování, tréninkový program

ABSTRACT

The work is focused on formation and examination of training strengthening plan centred on muscular mass increase in men. It was created the system of regular repetition two content complementary training periods with frequency of three trainings during the week. The regular strengthening was replenished with food treatment and supplement of protein extracts. The physiology loading of muscular groups was realized for a one (winter) semester – 14 weeks. The results show, that also relatively short period of intensive muscular loading can bring the positive results in muscular mass increase, when it was volume increase in measured muscular parts in the range of approximately 1-7 centimetres in individual graduates of program.

Key words: strengthening, semestral physical loading, training plan

ÚVOD

V posledních letech si lidé stále více uvědomují zdravotní, preventivní či na fitness orientovaný význam silového tréninku. Při správném provádění může posloužit každému z nás, ať už k formování postavy, kontrole tělesné hmotnosti jako prevence bolestí zad či jako forma odstranění potíží s pohybovým aparátem i jako rehabilitace po úrazu (Miessner, 2004).

Posilování svalů je v moderním pojetí chápáno také jako prostředek, který výrazně zpomaluje stárnutí. Pravidelná cvičení posilovacího charakteru zamezují úbytku svalové tkáně, charakteristické pro nesportující a pro osoby staršího věku. Zároveň je toto cvičení prostředkem pro výdej energie z tukových zásob. Posilování svalů také zlepšuje rovnováhu a pružnost těla, takže je možné provádět tělesné činnosti bez bolesti a únavy. Snížení bezpečí úrazu u starších osob a pozitivní ovlivňování srdeční činnosti, která je u osob vyššího věku často ukazatelem jejich celkového zdravotního stavu, pomáhá k celkovému zpříjemnění a vytvoření duševní pohody i ve vyšším věku (Kukačka, 2007; Pokorný 2008).

S rostoucí popularitou posilování si mnoho lidí uvědomuje, že silový trénink je komplikovaná věda. Pokud chceme, aby pro nás byl trénink opravdu přínosem, neobejde se to bez pochopení zákonitostí, které jsou předpokladem pozitivního působení silových cvičení na lidský organismus. To je základem pro vytvoření efektivního individuálního tréninkového programu (Delavier, 2015; Stoppani, 2016).

Tréninkový program je souhrn všech aspektů správného posilování, zahrnuje vlastní tréninkový proces, výživu a regeneraci. Tréninkové programy se liší v závislosti na stanoveném cíli. Programy obsahují vždy tréninkovou periodizaci a skládají se z tréninkových schémat. Ve schématech je uveden zpravidla týdenní tréninkový rozpis, který by měl zahrnovat procvičení všech svalových partií, odpovídající stravu a odpočinek. Existuje několik druhů kulturistických tréninkových programů, které se rozdělují podle Schwarzeneggera (1995):

- Základní tréninkový program, jehož primárním cílem je vybudování základů svalové hmoty. Vychází z děleného tréninkového systému, který program rozděluje tak, že v jednom tréninkovém dni procvičujeme vždy pouze určitou část těla. Obsahuje dvě úrovně, z nichž první se věnuje tréninku každé svalové partie třikrát během dvoutýdenního cyklu a druhá každou svalovou partii procvičí během týdne dvakrát.
- Pokročilý tréninkový program, který je vzhledem ke svalovým partiím specifitější. Je náročnější z hlediska časového, energetického, motivačního i psychologického. Vymezuje tyto úkoly: vybudování další svalové hmoty, propracování každé svalové partie s důrazem na vyváženost a symetrii postavy, maximální separaci svalových skupin, učení se kontroly fyzického rozvoje. Opět zahrnuje několik systémů, z nichž nejpoužívanější je trénink šestkrát týdně (6+1) a dvoufázový dělený systém, kdy se denní tréninková jednotka rozděluje do dvou fází, které od sebe dělí dostatečný počet regeneračních hodin.

- Soutěžní tréninkový program, který jde ve všech prvcích ještě více do hloubky a lze ho definovat: maximálním tréninkovým objemem, maximálním nasazením a tempem, velkým počtem intenzivních tréninkových principů a metod a specifickým dietním režimem.

Při stanovení obecných podmínek tréninkového procesu byly akceptovány zásady podle Neumanna, Pfütznera a Hottenrotta (2005).

Do objemového tréninku se vybírají 2 - 4 cviky na jednu svalovou partii, každý cvik se trénuje ve 3 - 4 sériích, počet opakování se pohybuje v rozpětí 6 - 10 u horní poloviny těla, zatímco u dolní poloviny těla stoupá na 8 - 12, v případě lýtkových svalů lze provádět až 15 - 20 opakování. Tréninková zátěž by se u tohoto typu tréninku měla držet v rozpětí 65 - 85 % maximální možné váhy pro jedno opakování daného cviku. Odpočinkové periody by neměly přesáhnout 90 - 120 sekund.

Tréninková jednotka je specifickým dílem tréninkového programu. Svým obecným pojetím ji můžeme srovnat s jednotkami jiných sportovních odvětví. Podle Koloucha a Kolouchové (1990) můžeme každou tréninkovou jednotku rozčlenit do několika částí. První část můžeme definovat jako celkové zahřátí organismu. Všichni sportovci vědí, že nemohou přijít na trénink a bezprostředně se vrhnout do intenzivního cvičení. Riskovali by totiž zranění pohybového aparátu, ale i kdyby se jim tato nepříjemnost vyhnula, stále existuje mnoho dalších dobrých důvodů, proč je kvalitní zahřátí pro tělo nutností. Po celkovém zahřátí následuje část druhá, hlavní, jejíž náplní je vlastní trénink. Skládá se z několika cviků, které jsou od sebe odděleny odpočinkovými přestávkami. Každý cvik je prováděn v určitém počtu sérií, mezi které jsou zařazovány rovněž odpočinkové pauzy. Počet cviků, sérií, opakování, odpočinkových přestávek a tréninková zátěž se mění s ohledem na typ tréninku. Každá tréninková jednotka by měla končit částí třetí, závěrečnou - uvolňovací. Opět se zde uplatňují strečinková cvičení. Svaly se uvolní, dojde k odstranění zbytků kyseliny mléčné a sval pak nemá tendenci ke zkrácení (Kukačka, 2007; Lepková a Dýrová, 2008; Stoppani, 2016).

Také výživa má v tréninkovém procesu kulturisty nepostradatelný význam. Zejména musí dbát na dostatečný příjem bílkovin, cukrů a tuků. Příjem těchto základních živin je u aktivního sportovce podstatně vyšší, než u člověka sportovně nečinného. Kulturista by měl ve stravě přijímat především dostatek bílkovin - 1,5 až 2,5 g na kilogram hmotnosti Fořt (2005).

CÍL PRÁCE

Cílem práce bylo vytvoření a ověření tréninkového programu na nárůst svalové hmoty u studentů JU - mužů, kteří už měli určité zkušenosti s posilováním. Cílem bylo také zjistit, zdali

praktická aplikace posilovací programu během jednoho semestru (zimního), který má pouze 14 týdnů, je dostatečným časovým prostorem pro významné somatické změny zatěžovaného tělesného svalstva.

METODIKA

Při sestavování tréninkového plánu se vycházelo z několika faktorů. Testovaná skupina probandů byla z hlediska kulturistické výkonnosti mírně pokročilá. To znamená, že byla obeznámena se základy kulturistiky jako sportu (základní cviky a techniky). Prioritou bylo stanovení objemového tréninkového programu pro nárůst svalového objemu. Nárůst svalové hmoty bylo tedy hlavním cílem a až sekundárně svalové síly. Podle Schwarzeneggera (1995) jde v kulturistice především o nejefektivnější stimulaci svalu k růstu. Tělo přitom samozřejmě sílí, ale síla je pouze vedlejším efektem. Je to jenom prostředek k dosažení cíle, jakýsi odpor, který musí svaly překonávat, resp. díky kterému se svaly kontrahují a tak mohou růst. Síla samozřejmě ovlivňuje nárůst svalového objemu, avšak není pro kulturistu konečným cílem.

Trénink tedy musel být podřízen faktu, že klíčovým bodem bylo vybudování svalové hmoty. Podle Tlapáka (2003), Evanse (2007) a Stoppaniho (2016) jsme zvolili osvědčené základní cviky, které jsou pro nárůst svalového objemu nejvhodnější:

1. cvik - Tlak s velkou činkou vleže na rovné lavici (benchpress)
2. cvik - Tlaky s jednoručními činkami na šikmé lavici hlavou nahoru
3. cvik - Tlaky s velkou činkou vsedě
4. cvik - Upažování s jednoručními činkami ve stoje
5. cvik - Bicepsový zdvih s velkou činkou
6. cvik - Bicepsové zdvihy s jednoručními činkami na šikmé lavici
7. cvik - Mrtvý tah s mírně pokrčenýma nohama
8. cvik - Zkracovačky vleže na podložce
9. cvik - Zvedání pokrčených kolen ve visu
10. cvik - Shyby širokým úchopem
11. cvik - Přítlahy velké činky v předklonu
12. cvik - Mrtvý tah
13. cvik - Dřepy s velkou činkou
14. cvik - Výpady s jednoručními činkami

- 15. cvik - Benchpress na rovné lavici úzkým úchopem
- 16. cvik - Stahování kladky ve stoji
- 17. cvik - Oslí výpony

Není prakticky možné všechny cviky vložit do najednou tréninkové jednotky. Proto jsme využili dělený tréninkový systém, který cviky rozdělí do několika tréninkových jednotek. Stoppani (2016) doporučuje vměstnat trénink do tří tréninkových jednotek týdně (jedna z možností). Nutné je především dodržet zásadu, aby mezi procvičováním stejných svalových partií byla přestávková perioda minimálně 48 hodin. Rozdělit svalové partie do tréninkových jednotek lze provést značným množstvím způsobů a neexistuje publikace, která by tvrdila, že právě její způsob rozdělení je ten správný.

Všechny základní svalové partie byly rozděleny do dvou tréninkových jednotek, které se v tréninkovém plánu pravidelně střídaly. Každá tréninková jednotka procvičovala vždy dvě velké svalové partie, které pak byly doplněny tréninkem malých svalových partií. Celkově se jedná o čtrnáctidenní tréninkový cyklus, během kterého jsou obě tréninkové jednotky odcvičeny celkem třikrát. Tím je zajištěn dostatečný čas na regeneraci jednotlivých svalových partií a zároveň jsou partie ideálně stimulovány ke svalovému růstu. Tréninkové jednotky se střídaly následujícím způsobem: 1. týden: A (po) – B (st) – A (pá)

2. týden: B (po) – A (st) – B (pá)

V tréninkové jednotce A jsme procvičovali tyto svalové partie: prsní svalstvo, ramena, bicepsy, hamstringy a břicho. V tomto pořadí byly také partie procvičovány. Obecně by měly být v každém tréninku složeny partie za sebou tak, aby se postupovalo od středu těla k periferiím. Zároveň by mělo docházet nejprve k tréninku větších partií, jelikož jsou na procvičení energeticky náročnější. Tréninková jednotka B obsahovala cviky na tyto tělesné partie: záda, kvadricepsy, tricepsy a lýtka. Procvičování probíhalo opět v tomto pořadí. Záda a nohy jsou největšími svalovými partiemi lidského těla, zvolil jsem tedy na každou z nich alespoň tři cviky (Kukačka, 2007; Pokorný, 2008).

Pro tuto práci byla vybrána kontrolní metoda měření, protože sledování svalového rozvoje s využitím fotodokumentace není vzhledem k časovému vymezení tohoto tréninkového programu vhodné. Čtrnáct týdnů je krátká doba na to, aby byly svalové přírůstky na fotografiích viditelné nebo alespoň rozpoznatelné.

Měření svalových partií bylo prováděno podle (www.e-kulturistika.cz). Standardně se měření provádí krejčovským metrem, přičemž se měří obvod určené svalové partie při kontrakci v nejširším jejím místě.

Kontrolní svalové partie:

- Ramena: měří se při maximálním nádechu s pažemi podél těla a s deltovými svaly plně kontrahovanými.
- Hrudník: měří se při maximálním nádechu s kontrahovanými prsními a zádovými svaly a pažemi upaženými.
- Nadloktí: měří se při flexi v kloubu loketním a při plné kontrakci bicepsů i tricepsů.
- Předloktí: měří se při plné kontrakci s rukou zatnutou v pěst.
- Pas: měří se v relaxovaném postoji.
- Stehna: měří se při napnuté dolní končetině (na patě) a při plné kontrakci.
- Lýtka: měří se při pokrčené dolní končetině (na špičce) a při plné kontrakci.

Svalové partie byly měřeny před samotným tréninkem - to znamená, že nebyly ovlivněny efektem napumpování. První – vstupní měření proběhlo na počátku zimního semestru 2008, druhé kontrolní měření proběhlo na konci semestru - po 13 týdnech.

Probandům byl podáván bílkovinný koncentrát Whey Protein Actions 85 od firmy Aminostar, který byl užíván v následujících dávkách: 25 gramů koncentrátu bylo rozmícháno v 250 ml vody (výjimečně nízkotučného mléka) a zkonsumováno 10 - 15 minut po tréninku. Druhou dávku (opět 25 gramů) vypili probandi večer před spaním.

Za účelem sledování byla vybrána skupina 10 probantů, sportovně založených jedinců (bývalí nebo současní studenti JU) ve věku 23-26 let (s průměrem 24,8 let), na které byl uvedený tréninkový program aplikován. Všichni probandi před zahájením výzkumu potvrdili jisté zkušenosti s posilovacím tréninkem, seznámení byli pouze se základními zásadami tréninkového procesu bez výraznějšího náznaku systematickosti.

Kvalita hodnot průměrných změn svalových partií byla vyhodnocena pomocí t-testu.

VÝSLEDKY A DISKUZE

Během semestrálního tréninkového programu došlo u probandů k statisticky významným změnám hodnot svalových objemů. Tabulka č. 1 ukazuje průměrné hodnoty vstupního a výstupního (závěrečného měření) svalových partií.

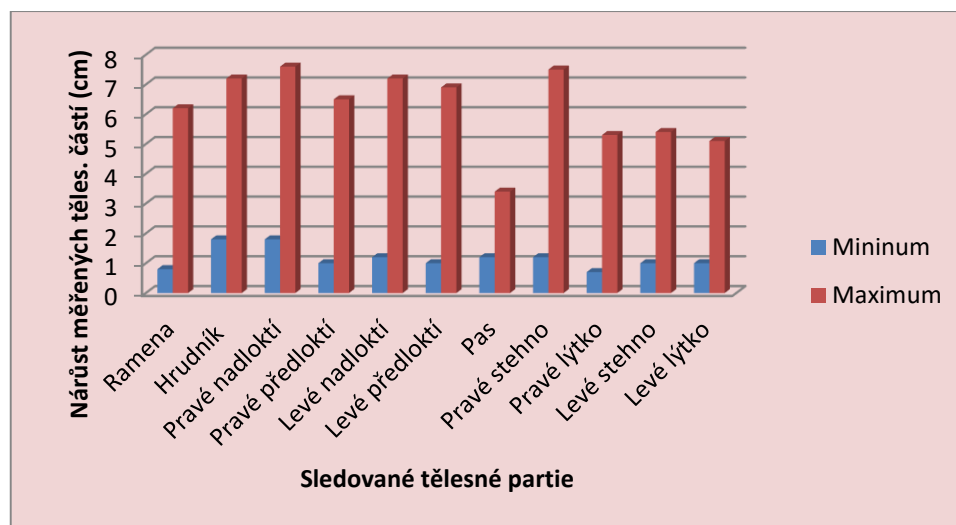
Tabulka 1: Průměry obvodových rozměrů sledovaných svalových partií (n=10)

	Vstupní měření (cm)		Výstupní měření (cm)		t – test (p)
	Průměr	Smodch	Průměr	Smodch	
Ramena	117,13	± 4,14	120,74	± 5,14	0,00082
Hrudník	107,58	± 5,36	111,81	± 6,44	0,00011
Pravé nadloktí	34,5	± 3,30	36,14	± 3,47	0,00001
Pravé předloktí	30,16	± 1,72	31,10	± 1,59	0,00028
Levé nadloktí	34,32	± 3,07	35,92	± 3,33	0,00006
Levé předloktí	29,72	± 1,85	30,72	± 1,90	0,00028
Pas	84,98	± 3,36	86,48	± 3,89	0,00028
Pravé stehno	57,51	± 3,56	59,62	± 4,35	0,00049
Pravé lýtko	37,96	± 2,05	38,91	± 2,19	0,00075
Levé stehno	57,63	± 3,63	59,62	± 4,25	0,00008
Levé lýtko	38,10	± 2,06	39,02	± 2,16	0,00035

U celé skupiny probandů nastala statisticky vysoce významná změna ($p < 0,001$) mezi hodnotami vstupního a výstupního (závěrečného) měření. Spolu s mírami tělesných partií jsme zaznamenávali rovněž tělesnou hmotnost probandů, u které jsme zaznamenali nárůst o 2,8 - 8,8 %.

Minimální a maximální změny objemu měřených tělesných partií jsou uvedeny v grafu č. 1.

Graf 1: Minimální a maximální hodnoty nárůstu rozměrů sledovaných tělesných částí (cm)



Výsledky dokazují možnosti ovlivnění svalového aparátu významným způsobem během relativně krátkého období jednoho vysokoškolského semestru – tj. 14 týdnů (přibližně 3 měsíce). Velmi podobný úkol řešili Pokorný (2008) a Mühlstein (2009), kdy při stejné frekvenci posilovacích tréninků, sledoval u skupiny mužů vliv posilovacího tréninku na změny somatotypu. Tyto změny však nebyly po třech měsících patrné, ale až po šesti měsících pravidelného posilování.

LITERATURA

- DELAVIER, F. 2015. *Posilování – anatomický průvodce*. České Budějovice: Koop, 192 s., ISBN: 978-80-7232-470-5.
- DÝTOVÁ, J - LEPKOVÁ, H. 2008. *Kardiofitness*. Praha: Grada, 192 s. ISBN 978-80-247-2273-3.
- EVANS, N. 2007. *Bodybuilding a posilování*. Brno: Computer Press, a.s., 200 s. ISBN 978-80-251-1637-1.
- FOŘT, P. 2005. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 80-247-1057-9.
- KOLOUCH, V. - KOLOUCHOVÁ, L. 1990. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 139 s. ISBN 80-7033-041-4.
- KUKAČKA, V. 2007. *Bodybuilding*. Elektronické učební texty. České Budějovice: ZF JU Č. Budějovice, 90 s.
- MIESSNER, W. 2004. *Domácí posilování*. České Budějovice: Koop, 127 s. ISBN 80-7232-244-3.
- MÜHLSTEIN, M. 2009. *Vliv kondičního cvičení na změnu somatotypu*. Diplomová práce. České Budějovice: PF JU, 86 s.
- NEUMANN, G. – PFÜTZNER, A. - HOTTENROTT, A. 2005. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 80-247-0947-3.
- POKORNÝ, J. 2008. *Ověření návrhu posilovacího programu pro muže*. Diplomová práce. České Budějovice: PF JU, 104 s.
- SCHWARZENEGGER, A. 1995. *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha: Beta, 730 s. ISBN 80-901703-9-0.
- STOPPANI, J. 2016. *Velká kniha o posilování*. Praha: Grada, 640 s. ISBN 978-80-247-5643-1.
- TLAPÁK, P. 2003. *Tvarování těla*. Praha: ARSCI, 264 s. ISBN 80-86078-31-0.

KONTAKT

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu, Na Sádkách 2

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

370 05 České Budějovice, e-mail: kuckacka@pf.jcu.cz

APLIKÁCIA CVIČENÍ SO ZDRAVOTNÝM ZAMERANÍM V RÁMCI TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA VYBRANÉ FAKTORY MUSCULOSKELETÁLNEHO SYSTÉMU U STREDOŠKOLÁKOV

Elena Bendíková¹, Robert Rozim²

^{1,2}Matej Bel University, Faculty of Arts,

Department of Physical Education and Sports, Banská Bystrica, Slovakia

ABSTRAKT

Vhodnou preventívnou oblasťou z hľadiska vzniku vertebrogénnych porúch v dospelosti u školákov poskytuje telesná a športová výchova so svojimi prostriedkami v súčinnosti s využitím nových metód z iných oblastí spoločenského života. Cieľom výskumu bolo aplikovať vybrané cvičenia so zdravotným zameraním na vybrané faktory musculoskeletálneho systému u žiakov v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy. Sledovaný súbor tvorilo spolu $\Sigma 15$ žiakov vybranej SŠ. Priemerný vek žiakov bol $17,32 \pm 0,6$ rokov, telesná výška $173,3 \pm 4,8$ cm a telesná hmotnosť $69,2 \pm 4,9$ kg. Z hľadiska metód získavania údajov sa aplikovali štandardizované metódy pre telovýchovnú prax so zameraním na sledované faktory musculoskeletálneho systému. Nami získané výsledky poukazujú na signifikantné zlepšenie vybraných svalových skupín posturálneho ($W_{\text{test L}} = -2,241$; $W_{\text{test P}} = -2,383$; $p < 0,05$) a fázického ($W_{\text{test L/P}} = -2,293$; $p < 0,05$) charakteru, ktoré sa signifikantne ($W_{\text{test}} = -2,733$; $p < 0,05$) prejavili aj v celkovom držaní tela žiakov sledovaného súboru. Uvedené zistenia poukazujú na účinnosť vybranej metódy cvičení so zdravotným zameraním aplikovaných v rámci telesnej a športovej výchovy na sledované faktory. *Uvedený výstup je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0519/19 „Pohybová aktivita ako prevencia zdravia školskej populácie Slovenska“.*

Kľúčové slová: držanie tela, svalový systém, cvičenia so zdravotným charakterom, žiaci

THE APPLICATION OF HEALTH EXERCISES FOCUSED ON THE SELECTED MUSCULOSKELETAL SYSTEM FACTORS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS WITHIN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

ABSTRACT

Physical education and its social life's means provide suitable prevention in the terms of the spine disorders in the adulthood. The aim of the research was to apply chosen health exercises on the selected musculoskeletal system factors in pupils within physical education classes. The sample consisted of Σ 15 pupils from secondary school in L. Mikuláš. The average age was 17.32 ± 0.6 years, body height 173.3 ± 4.8 cm, and body weight 69.2 ± 4.9 kg. We used standardized methods for the sport practice to acquire data with a focus on the selected musculoskeletal system factors. Our obtained results show significant improvement of selected postural ($W_{\text{test L}} = -2.241$, $W_{\text{test p}} = -2.383$, $p < 0.05$) and phasic ($W_{\text{test L/P}} = -2.293$, $p < 0.05$) muscle groups what has also become evident in significantly better body posture of pupils from our sample ($W_{\text{test}} = -2,733$, $p < 0.05$). Stated results point out the effectiveness of the chosen health exercises within physical education classes on selected factors. *Stated is the part of the grant task VEGA 1/0519/19 "The listed study is the part of the research project: VEGA 1/0519/19 "Physical activity as prevention of health of school population in Slovakia".*

Key words: body posture, muscle system, health exercises, pupils

ÚVOD

V dnešnom, modernom a pretechnizovanom svete si častokrát neuvedomujeme správnosť držania nášho tela. Chrbtica tvorí základnú stavbu nášho tela, a taktiež nám umožňuje samotný pohyb, ktorý je pre človeka veľmi dôležitý. Držanie tela ovplyvňuje ventiláciu pľúc, prekrvenie jednotlivých orgánov a celkové fungovanie nášho ľudského organizmu. Z psychologického a estetického hľadiska predstavuje zdravé sebavedomie, pocit spokojnosti so sebou samým, a taktiež predstavuje istý ideál krásy (Labudová, Vajcziková, 2009; Nemček, Ladecká, 2020). Držanie tela si musí každý z nás osvojiť a pestovať od detstva, čím si upevňuje posturálny stereotyp v držaní tela. Jeho vývin sa dokončuje až v období dospievania pri ukončení rastu (Čermák a kol. 2005; Nemček, Ladecká, Kováč, 2019). Zdravý chrbát je charakteristický svojou pohyblivou chrbticou, silou a pružnými svalmi. Tieto tri funkcie sa dajú získať jednoduchým pravidelným tréningom, ktorý zodpovedá našim potrebám. Správne držanie tela možno definovať aj ako ekonomický proces, čo znamená podávať optimálny výkon s minimálnym úsilím (Bendíková, 2011; Acasandrei, Macovei, 2014). Každá odchýlka, ktorejkoľvek časti chrbtice znamená zvýšené zaťaženie na jednotlivé svaly, šľachy, stavce a platničky. Svalová dysbalancia sa považuje za hlavnú príčinu chronických bolestí pohybového systému a porúch chrbtice. Nepriaznivo ovplyvňuje držanie tela, pohybové

stereotypy, svalovú koordináciu, zvyšuje náchylnosť k zraneniam, a taktiež obmedzuje rozsah pohybov a pohyblivosť kĺbov (Véle, 2006). „Preto v tejto súvislosti upozorňujeme na benefity pohybovej aktivity, ktoré je možné využiť a podporiť jednotlivými formami telesnej a športovej výchovy v školách. Problematiku zdravotných benefitov považujeme za východisko pri zmene vnímania telesnej a športovej výchovy v edukácii“ (Bendíková, 2012, s. 30-31). Prvé začiatky nesprávneho držania tela a svalovej nerovnováhy možno zaznamenať už u detí mladšieho školského veku, čo úzko súvisí s nástupom povinnej školskej dochádzky, kedy nastáva zmena denného a pohybového režimu. Neskôr sa uvedené problémy v oblasti pohybového systému prehĺbujú a spôsobujú celý rad zdravotných problémov, ktoré sa v období dospelosti prejavujú v podobe vertebrogenných porúch, ktorých najčastejším prejavom je bolesť (Bendíková, 2016). Preto je dôležité zaraďovať kompenzačné cvičenia, pohybové programy a zdraviu prospešné cvičenia počas školského obdobia zamerané na odstránenie už vzniknutých svalových dysbalancií. Svalová dysbalancia je úzko prepojená s nesprávnym držaním tela. Dôležitá je intervencia v podobe posturálneho vzdelávacieho programu proti bolestiam chrbtice a vzdelávanie týkajúce sa správnych pohybových návykov každodenného života (Rowe, Jacobs, 2002; Heyman, Dekel, 2008; Bendíková, 2017). A preto by sa nemalo zabúdať, že cieľom telesnej a športovej výchovy je vytváranie pozitívneho a trvalého vzťahu k pohybovej aktivite a prispievanie k telesnému, funkčnému a pohybovému rozvoju žiakov. Je to proces neustálej telesnej a duševnej kultivácie osobnosti žiaka (Bendíková, 2012, Nemček, Belás, 2014).

Cieľom výskumu bolo aplikovať vybrané cvičenia so zdravotným zameraním na vybrané faktory musculoskeletálneho systému u žiakov vybranej strednej školy mesta L. Mikuláš v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo spolu $\Sigma 15$ žiakov vybranej SŠ mesta L. Mikuláš ochotná participovať na výskume, s priemerným vekom $17,32 \pm 0,6$ rokov, ktorých telesná výška bola $173.3 \pm 4,8$ cm a telesná hmotnosť $69,2 \pm 4,9$ kg. Primárnu charakteristiku súboru prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru (n = 15)

Skupina/faktory	n	Decimálny vek	Telesná výška/ cm	Telesná hmotnosť/ kg	BMI
Chlapci	15	17,32 ± 0,5	173,3 ± 4,8	69,2 ± 4.9	25.13 ± 1.6

Legenda: BMI – Body Mass index

Nami realizovaný výskum sa uskutočnil v troch na seba nadväzujúcich etapách (január/2019 – jún/2019), kde fundament výskumu sa opiera o aplikáciu vybraných cvičení metódy ACT podľa Palaščáková Špringrová (2010) v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy. Uvedené cvičenia sa realizovali v rámci prípravných a záverečných častí hodín 2x týždenne po 15 min. komplexne. Z hľadiska metód získavania údajov sme použili štandardizovanú metódu hodnotenia držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom (Bendíková, 2011), ako aj štandardizovanú metódu hodnotenia svalového systému (Labudová, Thurzová, 1992), aplikovateľné v rámci telovýchovnej praxe. Získané kvalitatívno-quantitatívne údaje sme spracovali pomocou teoretických metód indukcie, dedukcie, logickej analýzy a syntézy. Ďalej sme použili metódy deskriptívnej štatistiky – aritmetický priemer ($\bar{x}$), smerodajnú odchýlku (s), percentuálne frekvenčnú analýzu (%), početnosť (n) a variačné rozpätie ($V_{Rmin.max}$). Pri zisťovaní rozdielu medzi V1 a V2 sme aplikovali Wilcoxonov neparametrický test (W_{test}).

VÝSLEDKY VÝSKUMU

V prvej časti výskumu sme sa zamerali na aplikáciu ACT cvičení so zameraním na jednotlivé oblasti držania tela ako aj celkové komplexné držanie tela každého žiaka (tab. 2).

Tabuľka 2 Percentuálne zastúpenie žiakov v hodnotených oblastiach DT (n = 15)

Oblasť DT	I.		II.		III.		IV.		V.	
Body	V ₁	V ₂	V ₁	V ₂	V ₁	V ₂	V ₁	V ₂	V ₁	V ₂
1	3 %	15%	73 %	93 %	27%	33%	23 %	33 %	13 %	60 %
2	32 %	78 %	27 %	7 %	33 %	60%	47%	69 %	40%	27 %
3	65 %	7 %	0 %	0 %	40 %	7 %	30%	8%	47 %	13 %
4	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Spolu (Σ)	100%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Legenda: DT – držanie tela, V_1 – vstupné hodnotenie, V_2 – výstupné hodnotenie, I. – V. – hodnotené oblasti DT

Pri porovnaní kvality držania tela sledovaného súboru sme zistili, že rozdiel medzi vstupným ($V_1 \times = 7,59 \pm 2,03$) a výstupným ($V_2 \times = 6,49 \pm 1,21$) hodnotením bol s hodnotou $1,10 \pm 0,82$ štatisticky signifikantný $p < 0,05$. Minimálne hodnotenie získané pri V_1 a V_2 meraní bolo 5 bodov. Maximálne hodnotenie získané pri $V_1 = 12$ a pri V_2 meraní = 9 bodov. Prostredníctvom Wilcoxonového neparametrického testu sme zistili, že rozdiel medzi V_1 a V_2 hodnotením celkového držania tela bol štatisticky signifikantný ($T = 0$, $W_{\text{test}} = -2,733$; $p < 0,05$), čo potvrdzuje účinnosť aplikovaných cvičení v rámci vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy.

V druhej časti výskumu sme sa zamerali na aplikáciu ACT cvičení so zameraním na jednotlivé oblasti svalového systému, ako aj celkový komplexný musculoskeletálny systém každého žiaka. Nami realizované cvičenia v rámci skrátených svalových skupín poukázali na rozdiel medzi V_1 a V_2 meraním u chlapcov sledovaného súboru, ktorý bol štatisticky signifikantný V_1/V_2 S ľavá – V_1/V_2 S pravá ($T = 0$; $W_{\text{test L}} = -2,241$, $W_{\text{test P}} = -2,383$; $p < 0,05$) (tabuľka 3).

Tabuľka 3 Frekvencia skrátených svalových skupín u chlapcov medzi V_1 a V_2 ($n = 15$)

Skrátené svalové skupiny		Chlapci ($n = 15$)							
Hodnotenie		V_1				V_2			
Skrátený/Norma		S		N		S		N	
Faktory		L	P	L	P	L	P	L	P
m. quadratus lumborum		67%	67%	33%	33%	33%	13%	67%	87%
m. triceps surae		40%	40%	60%	60%	27%	27%	73%	73%
m. flexory kolenného kĺbu		27%	27%	73%	73%	20%	20%	80%	80%
m. erector spinae		13%	13%	87%	87%	7%	7%	93%	93%
m. flexory bedrového kĺbu		40%	33%	60%	67%	20%	27%	80%	73%
m. trapézus (pars superior)		40%	40%	60%	60%	0%	0%	100%	100%
m. pectoralis major		60%	60%	40%	40%	13%	13%	87%	87%

Legenda: N = norma, neskrátený sval. S = skrátený sval, L = ľavá strana, P = pravá strana, V_1 = vstupné meranie, V_2 = výstupné meranie

Aj v oblasti fázických svalových skupín, rovnako aj pri posturálnych svalových skupinách sme zaznamenali štatisticky signifikantné zmeny medzi V_1 a V_2 meraním u chlapcov sledovaného súboru (V_1/V_2 O_L – V_1/V_2 O_P: $T = 0$, $W_{\text{test L/P}} = -2,293$; $p < 0,05$) (tab. 4).

Tabuľka 4 Frekvencia oslabených svalových skupín u chlapcov medzi V_1 a V_2 ($n = 15$)

Skrátené svalové skupiny	Chlapci ($n = 15$)							
Hodnotenie	V_1				V_2			
Oslabený/Norma	O		N		O		N	
Faktory	L	P	L	P	L	P	L	P
m. abdominis - priamy brušný sval	33%	33%	67%	67%	7%	7%	93%	93%
m. abdominis - priamy brušný sval	60%	60%	40%	40%	7%	7%	93%	93%
m. flexory krku	20%	20%	80%	80%	7%	7%	93%	93%
m. dolné fixátory lopatiek	33%	33%	67%	67%	13%	13%	87%	87%
m. gluteus maximus	73%	73%	27%	27%	13%	13%	87%	87%
m. abduktory bedrového kĺbu	53%	40%	47%	60%	33%	20%	67%	80%
m. abduktory ramenného kĺbu	73%	73%	27%	27%	13%	13%	87%	87%

Legenda: N = norma, neskrátený sval. O = oslabený sval, L = ľavá strana, P = pravá strana, V_1 = vstupné meranie, V_2 = výstupné meranie

Príčinou vzniku svalovej nerovnováhy v nami sledovanom súbore mohlo byť či už kvantitatívne nevhodné funkčné zaťaženie (neprimerané, nadmerné, nedostatočné) alebo kvalitatívne nevhodné (jednostranné, dlhodobé, nerovnomerné) zaťaženie. Nepriaznivé vplyvy môžu mať lokálny alebo celkový charakter. Môžu sa stať zdrojom patogénnych podnetov pre rozvoj a prehĺbovanie svalovej nerovnováhy a následne chybného držania tela Bursová, Langmajerová, 2006). Poruchy funkcie bývajú častou príčinou bolestí (Szpalski a kol., 2011; Skoffer, Foldspang, 2008; Turk a kol., 2011) a v prípade, že pretrvávajú dlhšie obdobie, spôsobujú preukázateľné morfológické zmeny na úrovni kĺbov, svalov a riadenia CNS (Čermák a kol., 2005; Kratenová a kol., 2007; Nemček, 2016).

ZÁVER

Z hľadiska držania tela sme medzi vstupným a výstupným hodnotením u žiakov zaznamenali pozitívne signifikantné zmeny (W_{test} , $p < 0,05$). Rovnako aj pri hodnotení svalového systému

vybraných svalových skupín sme zaznamenali pozitívne signifikantné zmeny ($W_{\text{test}} p < 0,05$) u sledovaného súboru žiakov, či už pri posturálnych alebo fázických svalových skupinách. Z uvedeného vyplýva skutočnosť, že správne volené a realizované cvičenia so zdravotným charakterom priaznivo pôsobili na celkovú úpravu, zlepšenie a skvalitnenie držania tela a svalového systému u žiakov, čo hodnotíme z hľadiska diverzifikácie obsahu telesnej a športovej výchovy veľmi pozitívne. Uvedené je potrebné vnímať aj v širších spoločansky aplikovateľných, využiteľných a preventívnych súvislostiach.

LITERATÚRA

1. ACASANDREI, L., MACOVEI, S. 2014. The Body Posture and Its Imbalances in Children and Adolescents. *Science, Movement and Health*, 14(2), 354-359.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: UMB, FHV, 2011.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica: UMB, FHV, 2012. s. 30 – 31.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2016. Changes in the posture of students due to equipment-aided exercise programs that are applied in physical and sport education. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 281-286.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen : University of Debrecen,
6. BURSOVÁ, M., LANGMAJERVÁ, J. 2006. Príspevek k prevenci vzniku funkčných porúch hybného systému u detí mladšieho školného veku. In *4th FIEP European Congress "Physical Education and Sports - Teachers' Preparation and Their Employability in Europe," 2006*, s. 70-74.
7. ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V., DVOŘÁKOVÁ, H. (2005). *Záda už mě nebolí*. Praha : VAŠUT.
8. HEYMAN, E. E., DEKEL, H. H. 2008. Ergonomics for children: An educational program for elementary school. *Work*, 31(2), 253-257.
9. KRATENOVÁ, J., ZEJGLICOVÁ, K., MALÝ, M., FILIPOVÁ, V. 2007. *Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic*. *The Journal of School Health*, 77(3), 131–137.
10. LABUDOVÁ, J., THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK. 1992.

11. LABUDO VÁ, J., VAJCZIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2009.
12. NEMČEK, D. 2016. Life satisfaction of people with disabilities: a comparison between active and sedentary individuals. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (Suppl. 2), 1084-1088.
13. NEMČEK, D., BELÁS, M. 2014. *Využitie severskej chôdze v školskej telesnej a športovej výchove. Telesná a športová výchova - základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti a športy v prírode*. Bratislava : NŠC v spolupráci s FTVŠ UK, s. 138-158.
14. NEMČEK, D., LADECKÁ, P. 2020. Úroveň osobnej pohody stredoškôľakov s poruchami muskuloskeletálneho systému [The level of subjective well-being of high school students with musculoskeletal disorders]. *Zdravotnícke listy*, 8(2), 16-21.
15. NEMČEK, D., LADECKÁ, P., KOVÁČ, A. 2019. Subjektívna pohoda športujúcich a nešportujúcich stredoškôľakov s poruchami muskuloskeletálneho systému z hľadiska rodových odlišností. *Telesná výchova & šport*, 29(3), s. 27-31.
16. PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I. 2018. *Akrální koaktivační terapie*. Čelakovice: ACT centrum s. r. o. 2018.
17. ROWE, G., JACOBS, K. 2002. Efficacy of body mechanics education on posture while computing in middle school children. *Europe PubMed Central*, 18(3), 295-303.
18. SZPALSKI, M., GUNZBURG, R., BALAGUÉ, F., NORDIN, M., MÉLOT, 2002. A 2-year prospective longitudinal study on low back pain in primary school children. *European Spine Journal*. 11(5), 459-64 s.
19. SKOFFER, B., FOLDSPANG, A. 2008. Physical activity and low-back pain in schoolchildren. *European Spine Journal*, 17(3), 373-379.
20. TURK, Z., VAUHNÍK, R., MICETIĆ-TURK, D. 2011. Prevalence of nonspecific low back pain in schoolchildren in north-eastern Slovenia. *Collegium Antropologicum*, 35(4), 1031–1035.
21. VÉLE, F. 2006. *Kineziológia, Přehlad kineziologie a patokineziologie pre diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha : Triton, 2006.

KONTAKT

doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40, 971 01 Banská Bystrica

E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

PROFIL A MOTÍVY POHYBOVÝCH AKTIVÍT ŽIAKOV STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL STREDOSLOVENSKEHO REGIÓNU

Štefan Adamčák

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

PROFILE AND MOTIVES OF PHYSICAL ACTIVITIES IN SECONDARY VOCATIONAL SCHOOLS STUDENTS IN CENTRAL SLOVAK REGION

ABSTRAKT

Čiastkovou úlohou v rámci grantového projektu KEGA č. 012UMB-4/2019 bolo zistiť profil a motívy žiakov stredných odborných škôl stredoslovenského regiónu k realizácii pohybových aktivít. Prieskumný súbor pozostával zo žiakov 4. ročníkov stredných odborných škôl z 6 miest stredoslovenského regiónu v celkovom počte 1077 z čoho bolo 473 dievčat a 604 chlapcov. Nosnou metódou nášho prieskumu bola metóda ankety. Vyhodnocovali sme ju z aspektu pohlavia (chlapci/dievčatá) a rozdiely v odpovediach sme vyhodnocovali chi-kvadrát testom. Z výsledkov nášho prieskumu vyplýva, že viac ako 50% žiakov (chlapcov a dievčat) vykonáva pohybové aktivity iba rekreačnou formou. Dievčatá v našom prieskume na realizáciu pohybových aktivít uprednostňujú prírodné prostredie chlapci športoviská, pričom dievčatá v pohybových aktivitách preferujú individuálne športy (40,86%), chlapci kolektívne (26,87%). V oboch prípadoch boli odpovede z aspektu intersexuálnych rozdielov štatisticky významné na hladine $p < 0,01$. Pohybové aktivity dievčatá (52,16%) ale aj chlapci (47,97%) dominantne realizujú s priateľmi a najväčším motivátorom k vykonávaniu pohybových aktivít boli aj v skupine dievčat (36,26%) aj v skupine chlapcov (30,01%) rodinní príslušníci.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, stredná odborná škola, chlapci, dievčatá

ABSTRACT

The partial task, within the grant project of KEGA 012UMB-4/2019 was the aim to find out the profile and motives of physical activities in secondary vocational schools students in Central Slovak Region. The survey group consisted of students of the 4th year of secondary vocational schools from 6 cities, within the Central Slovak Region, in total number of 1077, of which 473 were girls and 604 were boys. The main method of survey was the method of survey. We

evaluated the survey from the aspect of gender (boys/ girls) and we evaluated the differences of answers by chi-square test. The results of survey showed that more than 50% of students (boys and girls) realized only recreational form. Within the survey, the girls preferred the individual sports (40.86%) in natural environments, while the boys preferred the team sports (26.87%) in sports centers. In both cases, the responses in terms of intersexual differences were statistically significant at level of $p < 0.01$. The physical activities in girls (52.16%), but also in boys (47.97%) were realized with friends and the biggest motivator for realizing the physical activities were both in the group of girls (36.26%) and boys (30.01%) the family members.

Key works: physical activity, secondary school, boys, girls

ÚVOD

Pohyb bol vždy jedným z primárnych častí ľudského bytia. Ovplyvňoval ho vo všedných-každodenných činnostiach. Navzdory tomu, že spoločnosť sa celosvetovo dopracovala k zlepšeniu pracovných, zdravotných, sociálnych a životných požiadaviek, vo viacerých eventualitách nedochádza mimovoľne z k zlepšeniu zdravia a aktívneho životného štýlu človeka (Kovářová-Vulganová-Selecká-Trnka-Halenár, 2014). Špecifický je význam pohybu v živote mládeže, pretože súčasná štruktúra, obsah života vo vzťahu k pohybovým podnetom je chudobnejšia a jednostrannejšia (Michal, 2013). Williams (2015) uvádza, že početné tendencie o osvojenie a udržanie si aktívneho spôsobu života ukazujú nevýznamné rezultáty tzn. na jednej strane si ľudia plne chápu naliehavosť hýbať sa a vykonávať pohybové aktivity vo svojom voľnom čase, no na strane druhej veľakrát obtiažne presvedčiť i seba samého uskutočniť niečo nad okruh svojich každodenných povinností.

Súčasná školská telesná výchova už adekvátne nenapĺňa požiadavky na rozsah a obsah pohybových aktivít žiakov v priebehu týždňa (Benca-Czaková, 2017), resp. niektoré výskumy poukazujú, že je jediným miestom, kde žiaci pohybovú aktivitu vôbec vykonávajú (Peráčková 2011; Antala et al. 2012), čím vzniká nesúlads medzi normami, odporúčaniami a reálnou skutočnosťou, pričom viac ako 70% školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou s počítačmi, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi. Pravidelnej organizovanej pohybovej aktivite sa podľa Stupáka (2017) venuje iba každý tretí žiak. Aj Bendíková, (2009) uvádza, že zapájanie dospelujúcej populácie do organizovanej ako aj neorganizovanej športovej aktivity je neuspokojivé v zmysle posunu preferencií od aktívnych činností k činnostiam intelektuálneho a pasívneho charakteru.

Ukončiac školskú dochádzku podľa Nemca (2007) by mal byť každý jedinec oboznámený o dôležitosti pravidelnej, primeranej pohybovej aktivity, spôsobe jej realizácie z hľadiska obsahu, intenzity, objemu a frekvencie. Na základe týchto vedomostí by si potom mal každý vhodne zvoliť druh a objem svojej pohybovo-športovej aktivity.

CIEĽ

V rámci grantového projektu **KEGA č. 012UMB-4/2019** bolo jednou z čiastkových úloh zistiť profil a nosné podnety pre vykonávanie pohybových aktivít mimo školy v skupine chlapcov a dievčat stredných odborných škôl stredoslovenskom regióne.

METODIKA

Prieskumný súbor našej štúdie pozostával zo 4. ročníkov stredných odborných škôl z miest - Banská Bystrica, Dolný Kubín, Lučenec, Rimavská Sobota, Zvolen a Žiliny v celkovom počte 1077 žiakov. Z uvedeného počtu bolo 473 dievčat a 604 chlapcov. Podrobnejšiu charakteristiku žiakov z nami vybraných miest prezentuje tabuľka 1. Samotný prieskum sme uskutočnili formou ankety v mesiacoch február až december 2019 a taktiež v januári a februári 2020. Odpovedové anketové hárky boli vytvorené a vyhodnotené pomocou programu TAP3 firmy Gamo Banská Bystrica z aspektu pohlavia - chlapci/dievčatá. Odlišnosti v odpovediach chlapcov a dievčat boli vyhodnocované v percentách a súčasne s využitím chí-kvadrát testu na hladine štatistickej významnosti $p < 0,01$ a $p < 0,05$.

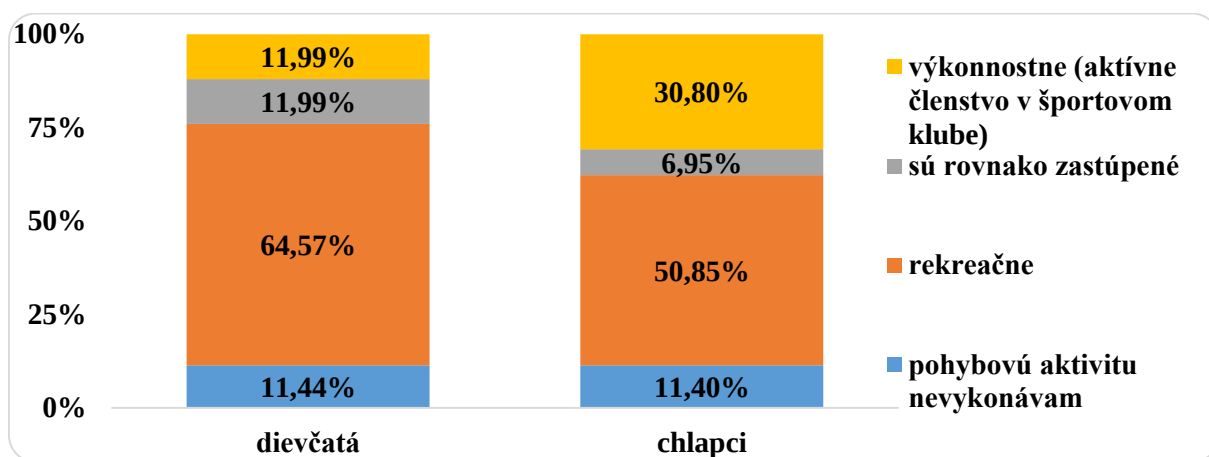
Tabuľka 1 Charakteristika prieskumného súboru žiakov stredných odborných škôl – pohlavie a lokalita školy

Pohlavie	Mesto						
	Banská Bystrica	Dolný Kubín	Lučenec	Rimavská Sobota	Zvolen	Žilina	Celkový súčet
dievčatá	46	188	28	36	159	16	473
chlapci	256	77	49	40	80	102	604
Celkový súčet	302	265	77	76	239	118	1077

VÝSLEDKY A DISKUSIA

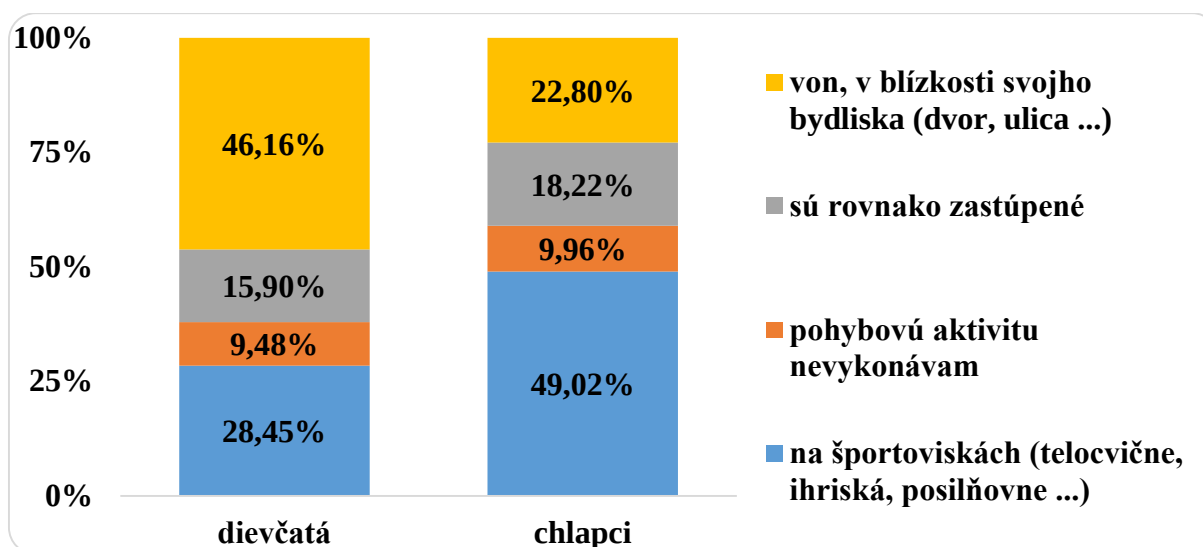
Na obrázku 1 prezentujeme charakter pohybových aktivít žiakov stredných odborných škôl, z ktorého vyplýva, že nielen v skupine dievčat (64,57%) ale aj v skupine chlapcov dominuje

rekreačný charakter realizácie pohybových aktivít. Tento fakt súvisí aj so skutočnosťou, ktorú uvádzajú Sak-Saková (2005), že u netrénovanej populácie sa v období adolescencie pomerne často dosahuje vrchol motorickej výkonnosti. Aj podľa prieskumu Baisová-Kružliak, (2015) rekreačný charakter vykonávania pohybových aktivít preferuje až 55,84% študentov. Výkonnostný charakter uprednostňuje 30,0% chlapcov a len 11,99% dievčat. Podľa výskumu Pastuchu (2011) vykazujú dievčatá vo veku 15 - 18 rokov o takmer 20% nižšie zapojenie do športu a pohybových aktivít než chlapci. Za negatívne môžeme považovať zistenie, že takmer 12% žiakov pohybové aktivity nevykonáva (obr. 1). Obe aktivity – aj výkonnostný aj rekreačný charakter preferuje 11,99% dievčat a 6,95% chlapcov. Z pohľadu intersexuálnych rozdielov boli odpovede štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ ($p = 1,2 \cdot 10^{-15}$).



Obrázok 1 Charakter pohybových aktivít žiakov gymnázií ($n=1077$)

V našej štúdii nás taktiež zaujímal fakt, kde žiaci najčastejšie vykonávajú svoje pohybové/športové aktivity (obr. 2) nakoľko podľa autorov Watkins a Dalal (1995) príroda umožňuje často krát náročnejšie podmienky na cvičenie, či pohybovú aktivitu ako telocvičňa alebo ihrisko.

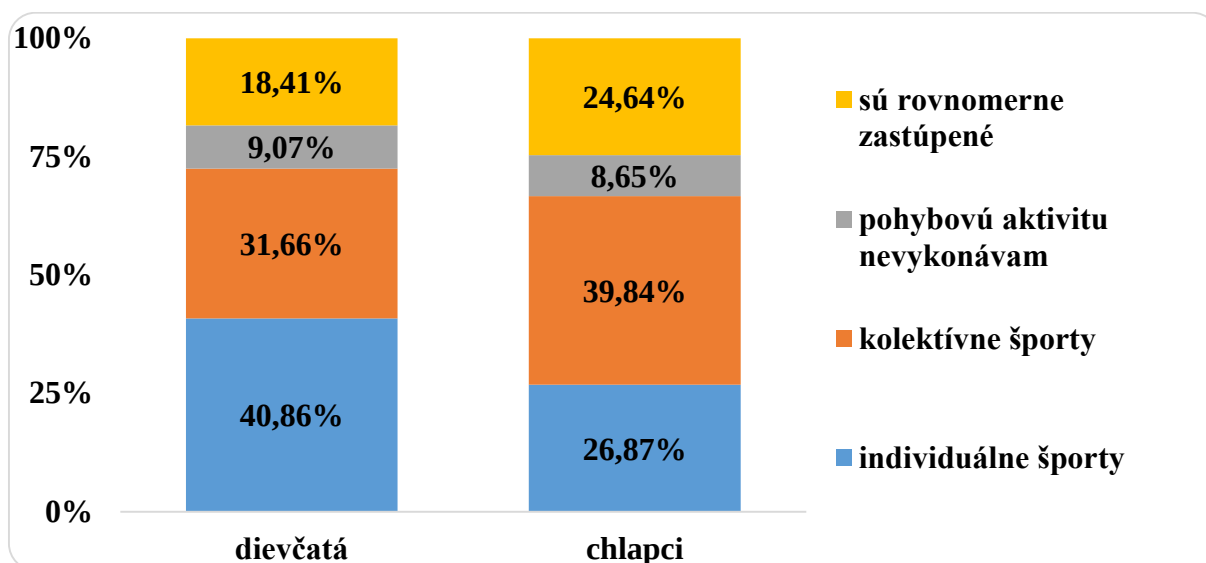


Obrázok 2 Najčastejšie miesto realizácie pohybovo-športových aktivít respondentmi (n=1077)

Z obrázka 2 vyplýva, že chlapci uprednostňujú športoviská v podobe telocviční, ihrísk a posilňovní (49,02%), tak skupina dievčat naopak preferuje prírodné prostredie – 46,16% odpovedí. Kombináciu športovísk s prírodným prostredím preferuje 15,9% dievčat a 18,22% chlapcov. Z obrázka 2 ďalej vyplýva, že pohybové aktivity nerealizuje takmer 10% žiakov, čo koreluje s vyhodnotením predchádzajúcej otázky. Aj pri vyhodnotení tejto otázky sme z pohľadu chlapcov a dievčat zaznamenali signifikantné rozdiely v odpovediach na hladine $p < 0,01$ ($p = 1,89 \text{ E-}18$).

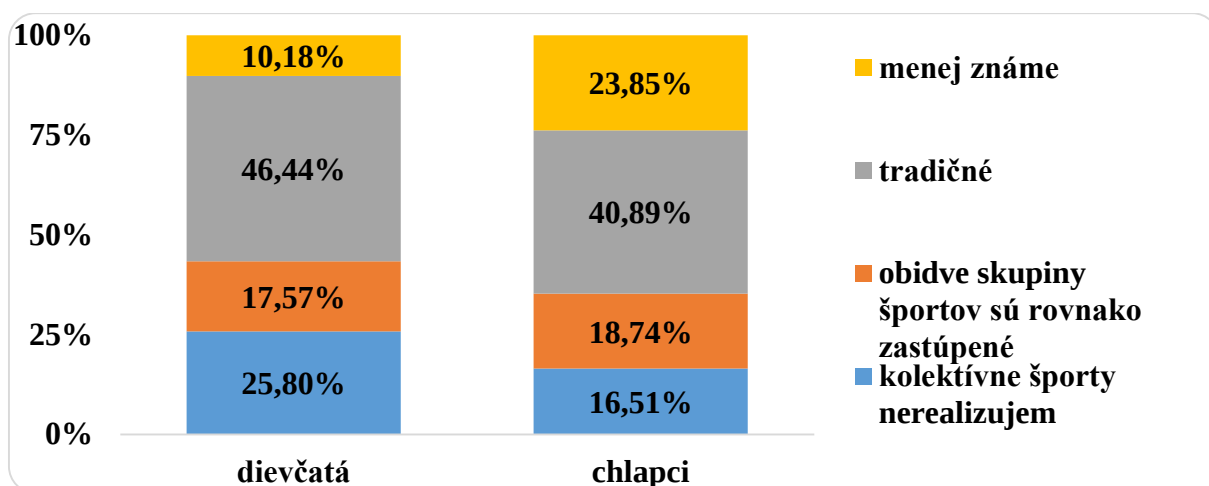
V pohybových aktivitách dievčat stredných odborných škôl dominuje vykonávanie individuálnych športov, ktoré v anketových hárkoch označilo 40,86% dievčat, kolektívne športy preferuje 31,66%. Aj výsledky Doležajovej a Kováčovej (2017) uvádzajú, že dievčatá vo veku 11 a 12 rokov preferujú individuálne športy v podobe – in-line korčuľovania, bicyklovanie a plávania. Vašíčková - Frömel, (2009) uvádzajú, že pokiaľ u dievčat v období dospievania dochádza ku zníženiu záujmu o pohybové aktivity kde sa kladie dôraz na výkonnosť – dávajú prednosť cvičeniu s hudbou ako je tanec, aerobik a pod. – preferujú individuálne športy, chlapci naopak uprednostňujú aktivity s vysokou telesnou záťažou. V skupine chlapcov v našom prieskume dominujú kolektívne športy frekvenciou odpovedí 39,84%, individuálne športy preferuje iba 26,87%. Vysoký záujem o hranie kolektívnych športov v pohybových aktivitách chlapcov prezentujú vo svojej štúdii aj Nemec - Nemcová (2012). Rovnomerné zastúpenie kolektívnych a individuálnych športov preferuje 18,41%

dievčat a 24,64% chlapcov (obr. 3). Odpovede z pohľadu chlapcov a dievčat boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ ($p = 1,86 \text{ E-}17$).



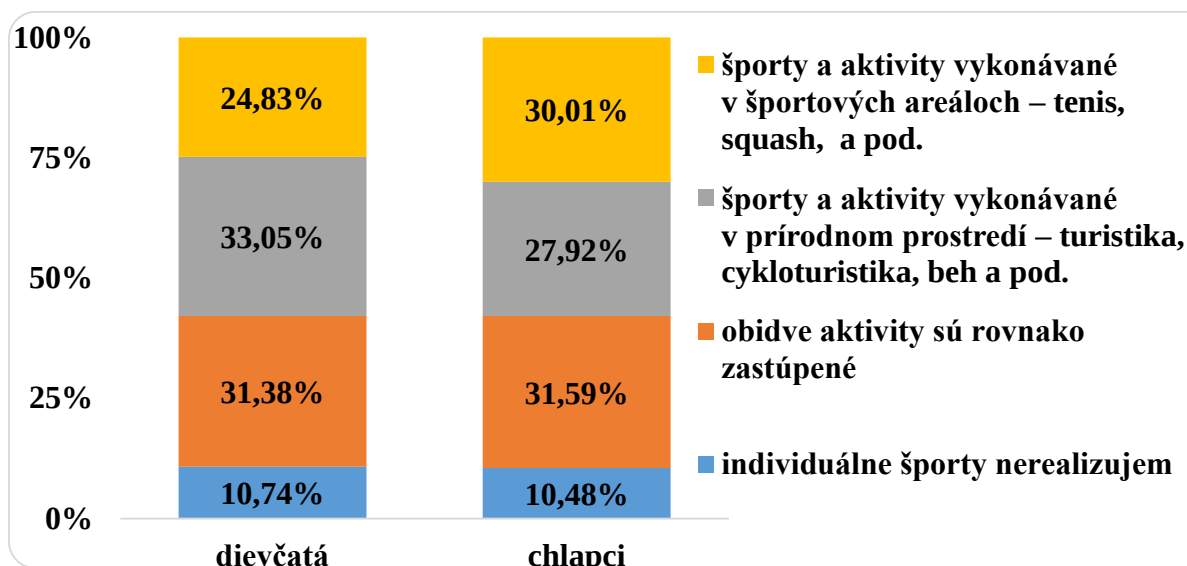
Obrázok 3 Dominantný charakter športov v pohybovo-športových aktivitách respondentov ($n=1077$)

Ďalej sme u žiakov chceli zistiť, ktoré kolektívne športy dominujú v pohybových aktivitách žiakov stredných odborných škôl (obr. 4), nakoľko Bašková et al. (2009) uvádzajú, že realizácia kolektívnych športov je obzvlášť vhodná z dôvodu, že pocit spolupatričnosti, resp. spoločný záväzok voči iným, ale aj oproti skupine sú dôležité pre vzájomnú reciprocitu názorov a formovaniu osobnosti v období adolescencie. Tak ako sme predpokladali aj v skupine dievčat (46,44%) aj v skupine chlapcov (40,89%) dominujú tradičné športové hry. Iba 10,18% dievčat a 23,85% chlapcov preferuje – menej známe tzv. netradičné športové hry. Z vyhodnotenia tejto otázky ďalej vyplýva, že 25,8% dievčat a 16,51% chlapcov kolektívne športy vo svojich pohybovo-športových aktivitách nerealizuje. Štatistickým vyhodnotením odpovedí chlapcov a dievčat sme zistili opätovne signifikantné rozdiely na hladine $p < 0,01$ ($p = 2,03 \text{ E-}14$). Popelka (2016) pri vyhodnotení charakteru pohybových aktivít žiakov základných škôl ($n=248$) zistil, že v skupine chlapcov, ale aj dievčat dominujú tradičné kolektívne športy. Z jeho zistení vyplýva, že ich uprednostňuje 61,90% dievčat a 55,74% chlapcov.



Obrázok 4 Dominantný charakter kolektívnych športov v pohybovo-športových aktivitách respondentov (n=1077)

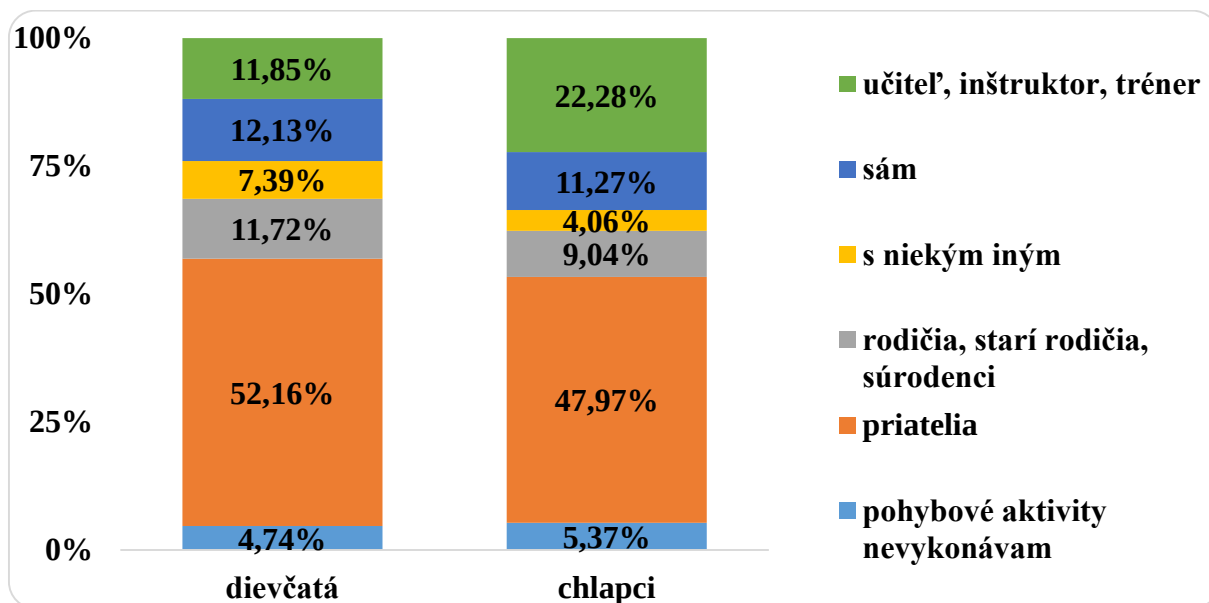
Charakter a preferencie žiakov stredných odborných škôl z pohľadu individuálnych športov sme zisťovali v nasledujúcej otázke (obr. 5). Individuálne športy a aktivity realizované v prírodnom prostredí preferuje 33,05% dievčat a 27,92% chlapcov. Individuálne športy realizované v športových areáloch naopak preferuje vo vyššej miere tzn. 30,01% chlapcov a 24,83% dievčat. Táto skutočnosť len potvrdzuje výsledky predchádzajúcich odpovedí – tzn., chlapci preferujú na vykonávanie pohybovo-športových aktivít športoviská naopak dievčatá prírodné prostredie.



Obrázok 5 Dominantný charakter individuálnych športov v pohybovo-športových aktivitách respondentov (n=1077)

Menej ako 11% žiakov oboch sledovaných súborov uviedlo, že individuálne športy nerealizujú. Rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ ($p = 0,00017$). Z výsledkov Bebčákovej a kol. (2011) sa dozvedáme, že v pohybových aktivitách 14 ročných žiakov (chlapcov aj dievčat) prešovského regiónu z individuálnych športov sú najviac preferovanými korčuľovanie, plávanie, cyklistika, tenis a bedminton.

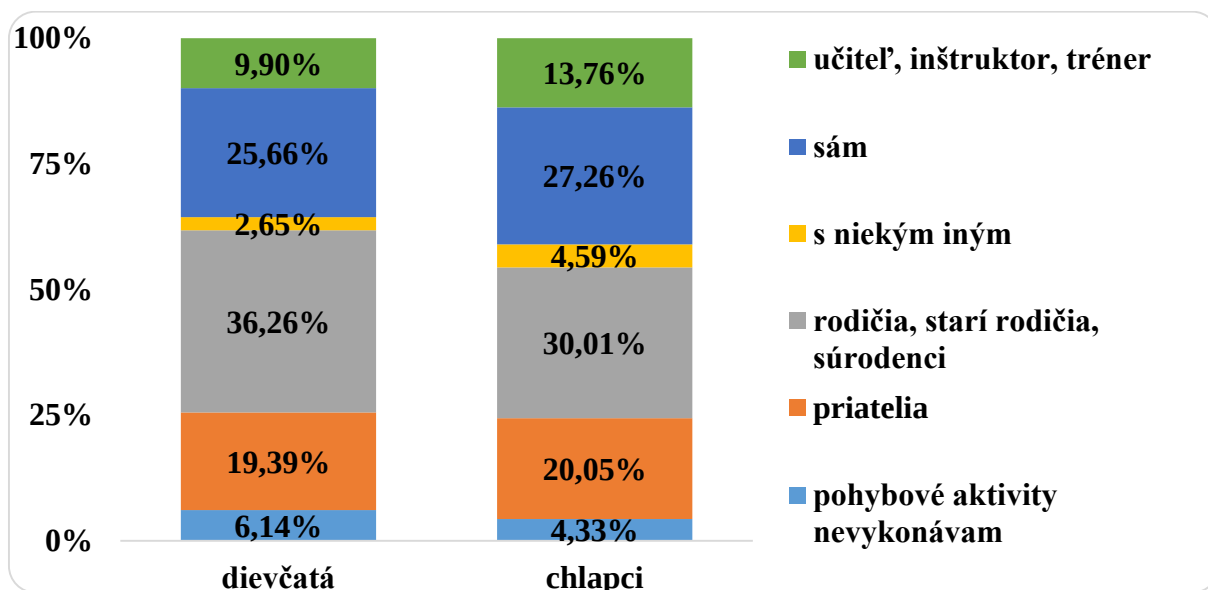
Na obrázku 6 prezentujeme, s kým najčastejšie žiaci realizujú svoje pohybovo-športové aktivity.



Obrázok 6 Osoba, s ktorou respondenti najčastejšie realizujú pohybovo-športové aktivity ($n=1077$)

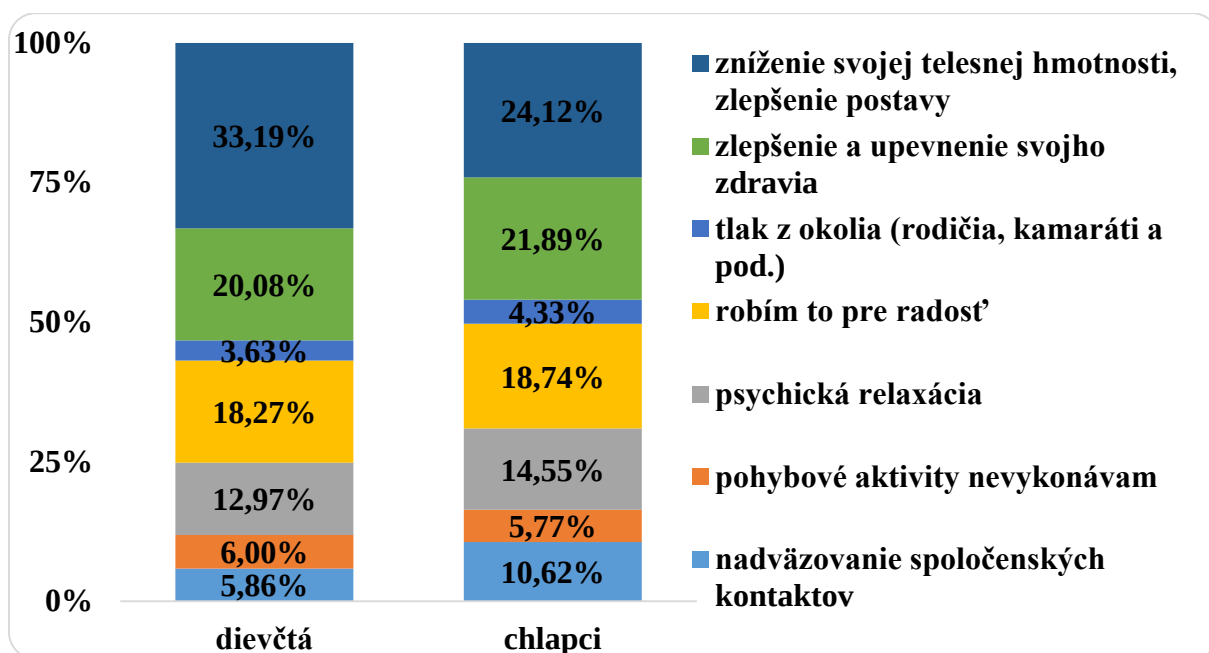
Z obrázka 6 jednoznačne vyplýva, že sú to priatelia u oboch nami sledovaných skupín žiakov - dievčatá 52,16% a chlapci 47,97% odpovedí. Táto skutočnosť úzko súvisí s názorom Vágnerovej (2005), ktorá uvádza, že v období dospievania sa pre pubescentov stáva veľmi dôležitou vrstovnícky kolektív, ktorý je pre nich exponovaným zdrojom potrebnej emocionálnej a sociálnej opory. Adolescenti majú potrebu kontaktu s vrstovníkmi, čo sa prejavuje kamarátskymi vzťahmi - ich absenciu mladý ľudia veľmi ťažko prežívajú (Hájek-Hofbauer-Pávková, 2008). Z ďalších výsledkov nášho prieskumu vyplýva, že s trénerom, inštruktorom uprednostňuje vykonávanie pohybovo-športových aktivít 11,85% dievčat a 22,28% chlapcov, čo súvisí s faktom, že cca 30% chlapcov pohybovo-športové aktivity vykonáva na výkonnostnej úrovni (obr. 1). Možnosť „sám“ označilo takmer zhodné % dievčat a chlapcov cca na úrovni 12%. Intersexuálne rozdiely v odpovediach boli signifikantné na

hladine $p < 0,01$ ($p = 0,00031$). Kto mal našich respondentov viesť k vykonávaniu pohybovo športových aktivít v najväčšej miere sme zisťovali nasledujúcou otázkou (obr. 7).



Obrázok 7 Osoba, s ktorá mala najväčšiu snahu viesť respondentov k vykonávaniu pohybovo-športových aktivít ($n=1077$)

V oboch nami sledovaných skupinách bola v najväčšej miere označená možnosť – „rodičia, starí rodičia, súrodenci“, ktorú označilo 36,26% dievčat a 30,01% chlapcov. Štúdia Verstraete et al. (2006) uvádza, že správanie rodičov je pre deti vzorom. Na jadre ich pohybovej aktivity aj oni posudzujú objem a kvalitu svojich pohybových aktivít. Aj štúdia Moore et al. (1991) potvrdzuje, že účinok vplyvu rodičov na kvalitu pohybovej aktivity ich detí bol najzreteľnejší v tých rodinách, v ktorých obaja rodičia boli pohybovo agilní. V našom prieskume následne u oboch sledovaných skupinách dominovala odpoveď „sám“ - 25,66% dievčat a 27,6% chlapcov. Alternatívu „učiteľ, tréner, inštruktor“ označilo 9,9% dievčat a 13,76% chlapcov. Rozdiely v odpovediach z aspektu intersexuality boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ ($p = 0,00441$). Nosným motívom dievčat stredných odborných škôl pre vykonávanie pohybovo-športových aktivít (obr. 8) je takmer pre 1/3 tz.– 33,19% „zníženie svojej telesnej hmotnosti, zlepšenie postavy“ a možnosť „zlepšenie a upevnenie svojho zdravia“, ktorú označilo 20,08% dievčat.



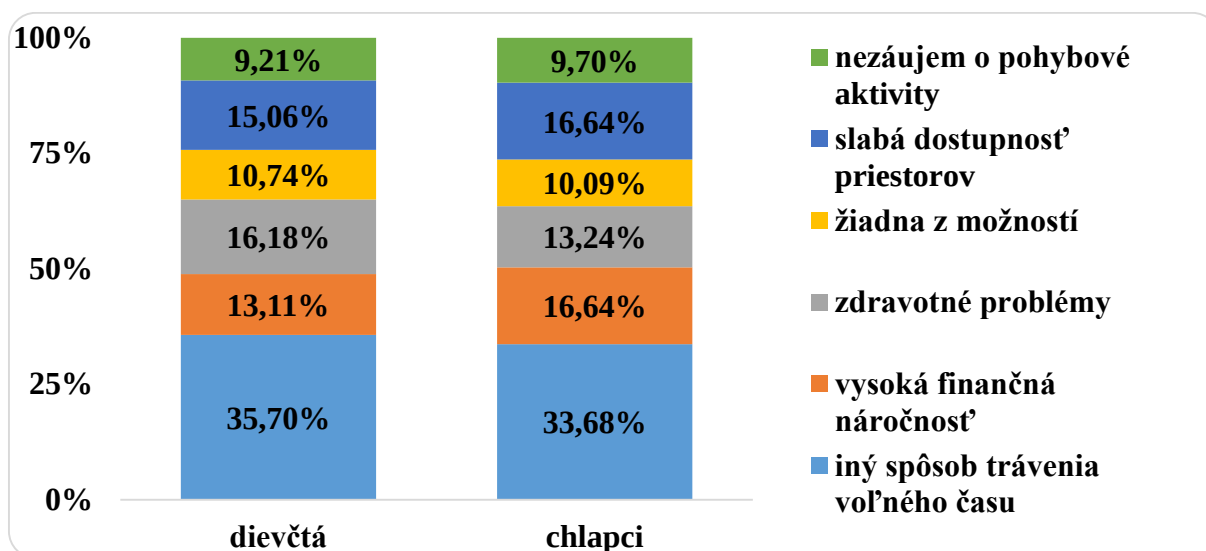
Obrázok 8 Nosný motív respondentov k vykonávaniu pohybovo-športových aktivít (n=1077)

V skupine chlapcov taktiež dominovala odpoveď „zníženie svojej telesnej hmotnosti, zlepšenie postavy“ – označilo ju však iba 24,12% chlapcov. Uvedené zistenia len potvrdzujú názor Vágnerovej (2005), ktorá uvádza, že významnou časťou identity adolescenta predstavuje telesný vzhľad a z tohto pohľadu je každá telesná zmena citlivo a subjektívne prežívaná. Adolescent vyžaduje docieľiť stavu, kedy sa páči nielen sebe ale aj ostatným, aby sa tak uistil o svojej hodnote. V poradí druhou najčastejšou odpoveďou bola podobne ako v skupine dievčat označená možnosť „zlepšenie a upevnenie svojho zdravia“ – s frekvenciou odpovedí 21,89%. Aj Antala et al. (2012) vo svojom výskume upozorňuje na skutočnosť, že obligátne pozdvihnúť informovanosť žiakov o efekte pohybových aktivít na zdravie. Lenková-Dračková-Rubická (2009), zistili, že vo vekovej kategórii do 20 rokov je hlavným motívom k vykonávaniu pohybovej aktivity motív formovania postavy. Battistelli et al. (2016) za pomoci dotazníka BREQ a MPAM-R na vzorke 1995 žiakov (997 chlapcov a 998 dievčat) priemerného veku 15,6 roka zistil, že nosným motívom vykonávania pohybových aktivít bola najmä zdatnosť, pohybové vyžitie (zážitok) ale nie motív vonkajšieho vzhľadu. Náš prieskum následne poukázal, že vykonávanie pohybovo-športových aktivít „pre radosť“ preferuje takmer zhodné % dievčat a chlapcov – tzn. cca 18% (obr. 8).

Psychickú relaxáciu za fundamentálny motív realizácie pohybovo-športových aktivít preferuje 12,97% dievčat a 14,55% chlapcov. Odpovede žiakov z pohľadu pohlavia

(chlapci/dievčatá) boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ ($p = 2,66 \cdot 10^{-11}$). Za nosné dôvody športovania študentov na TU vo Zvolene Baisová-Kružliak, (2015) uvádzajú, že je to predovšetkým skvalitnenie svojho životného štýlu - 49,15% odpovedí a iba pre 27,22% je to motív formovania postavy a získanie kondície. Táto skutočnosť koreluje aj s tvrdením Lenkovej-Dračkovej-Rubickej (2009), že s pribúdajúcim vekom u študentov motív formovania postavy pre vykonávanie pohybových aktivít klesá a do popredia sa dostáva motív upevnenie zdravia.

Poslednou otázkou našej ankety sme chceli zistiť, čo považujú žiaci stredných odborných škôl za nosný faktor, ktorí im v najväčšej miere bráni vykonávať pohybovo-športové aktivity (obr. 9), nakoľko podľa zistení Paugschovej-Kubaščika, (2002) sú práve zdravotné problémy často uvádzaný dôvod brániaci k vykonávaniu pohybových aktivít.



Obrázok 9 Rozhodujúci faktor brániaci respondentom vykonávať pohybovo-športové aktivity (n=1077)

Za rozhodujúci faktor brániaci dievčatám (35,70%) ale aj chlapcom (33,68%) vykonávať pohybovo-športové aktivity bola v našom prieskume označená alternatíva „iný spôsob trávenia voľného času“. Druhým v poradí v skupine chlapcov s rovnakým % odpovedí - 16,64% bola označená možnosť „slabá dostupnosť priestorov“ a „vysoká finančná náročnosť“. V skupine dievčat za 3 ďalšie najvýznamnejšie faktory boli označené možnosti – „zdravotné problémy“ 16,18%, „slabá dostupnosť priestorov“ – 15,06% a „vysoká finančná náročnosť“ -13,11%. Možnosť nezáujem realizovať pohybové aktivity označilo takmer 10 žiakov (chlapcov

a dievčat). Pri vyhodnotení tejto otázky sme štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat nezaznamenali ($p=0,204$).

ZÁVER

Realizácia pohybových aktivít je základným prostriedkom zvyšovania telesnej zdatnosti, výkonnosti, pracovnej pripravenosti a celkového zdravotného stavu človeka. Predovšetkým u detí a mládeže, má svoje nezastupiteľné miesto v procese formovania všestranne a harmonicky rozvinutej osobnosti. Na základe prezentovaných výsledkov, ich štatistického vyhodnotenia si dovoľujeme vysloviť nasledujúce závery a odporúčania:

- pohybové aktivity adolescentov (chlapcov a dievčat) majú dominantne rekreačný charakter - viac ako 50% odpovedí s vyšším výskytom v súbore dievčat (až 64,57%);
- pohybové aktivity výkonnostného charakteru realizuje iba 11,99% dievčat a 30,80% chlapcov;
- najčastejším miestom vykonávania pohybových aktivít dievčat je prírodné prostredie (46,16%) u chlapcov sú to športoviská (49,02%);
- dievčatá v pohybovo-športových aktivitách uprednostňujú individuálne športy (40,86%), chlapci kolektívne (39,84%);
- adolescenti (chlapci aj dievčatá) pohybové aktivity najčastejšie realizujú s priateľmi a najväčší vplyv na realizáciu svojich pohybových aktivít pripisujú rodinným príslušníkom;
- takmer 10% adolescentov (chlapcov aj dievčat) nerealizuje žiadne pohybovo-športové aktivity;
- je potrebné pravidelne identifikovať názory a potreby adolescentov v meniacich sa podmienkach súčasnej doby, nakoľko ako poukazujú naše výsledky obsah ale aj priority vykonávania pohybových aktivít sú štatisticky významné z aspektu pohlavia;
- je potrebné neustále zvyšovať povedomie adolescentov o význame pohybových aktivít na zdravie človeka, nakoľko ako uvádza Šimonek (2011) „Staráť sa o svoje zdravie je popredná povinnosť každého človeka“.

LITERATÚRA

- ANTALA et al. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topolčianky, 2012,

168s.

- 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. 106-119.
- BAŠKOVÁ M., et al. 2009. *Výchova ku zdraviu*. Martin: Osveta, 2009, 226 s.
- BATTISTELLI, A., MONTANI, F., GUICCIARDI, M., & BERTINATO, L. 2016. Regulation of exercise behaviour and motives for physical activities: The Italian validation of BREQ and MPAM-R questionnaires. *Psychologie Française*[online]. 2016, roč. 61, č. 4, s. 333-348 DOI: 10.1016/j.psfr.2014.10.003.
- BEBČÁKOVÁ, V.-BORŽÍKOVÁ, I.-DURKÁČ, P.-LENKOVÁ, R., 2011. *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 90s.
- BENCA, D.-CZAKOVÁ, N. 2017. *Rozhľad v školskej telesnej a športovej výchove In Šport a veda, Zborník vedeckých a odborných prác. Komárno: Univerzita J. Selyeho v Komárne, 2017, s. 22-31.*
- BENDÍKOVÁ E. 2009. Význam využívania športovo-rekreačných aktivít v spôsobe života vysokoškolákov. In *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov*, Zborník z vedeckej konferencie, Bratislava“ UK BA, SAUŇ, s. 87-92.
- DOLEŽALOVÁ, L.-KOVÁČOVÁ, D. Vplyv prázdnin a školského roka na zmeny telesných ukazovateľov a pohybovej výkonnosti žiačok základnej školy. In *Šport a rekreácia*. Nitra: UKF, 2017, s. 19-27.
- HÁJEK, B.-HOFBAUER, B.-PÁVKOVÁ, J. 2008. *Pedagogické ovplyvňovanie voľného času*. Praha: Portál 2008, 240 s.
- KOVÁŘOVÁ, M.-VULGANOVÁ, K.- SELECKÁ, L., TRNKA, A.- HALENÁR, R. 2014. Pohybová aktivita študentov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, jej reflexia na vybraných somatometrických ukazovateľoch. In *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 2014, roč. 23, č. 3, s. 157-163.
- LENKOVÁ, R.-DRAČKOVÁ, D.-RUBICKÁ, J. 2009. Pohybová aktivita vysokoškoláčok vo voľnom čase a ich motivácia. In Potočný, V. 2009. *Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2009, s 40-44.
- MICHAL, J. 2013 Žiak a jeho postoj k telesnej a športovej výchove a pohybovým športovým aktivitám. In *„Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k*

pohybu a športu“. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, 2013, s. 8 – 17

- MOORE, L. et al. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*. 1991, roč. 118, č. 2., s. 215-219.
- NEMEC, M. 2007. Kalokagatia – ideál výchovy a vzdelania. Zborník prác z odbornej konferencie *Zimná kalokagatia 2007*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007, s. 53-55
- 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.
- PASTUCHA, D. 2011. *Pohyb v terapii a prevenci detskej obezity*. 1. vyd., Praha: Grada, 2011.
- PAUGSCHOVÁ, B.-KUBAŠČÍK, R. *Monitorovanie stavu lyžovania na základných školách Stredoslovenského regiónu*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2002, 112s.
- PERÁČKOVÁ, J. 2011. Prenos emócií, emočná synchronizácia, zážitok a motivácia ako aktivizujúce činitele v telesnej a športovej výchove. In *Škola v pohybe 2011*. Bratislava: ICM Agency, 2011, s. 6-14.
- POPELKA, J. 2016. Pohybové aktivity žiakov základných škôl v regióne východného Slovenska. In *„Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu“*. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, 2016, s. 353-364.
- SAK, P.-SAKOVÁ, K. 2005. Mládež na križovatke: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace. In *Czech Sociological Review*, 2005, roč. 41, č. 1, s. 145-170.
- STUPÁK, B. 2017. *Vybrané aspekty a možnosti telovýchovných aktivít žiakov mladšieho školského veku*. In *Edukácia*, 2017, roč. 2, č. 1, s. 263-269
- ŠIMONEK, J. 2011. Pohybová aktivita v súčasnom živote človeka. Bratislava: Centrum ďalšieho vzdelávania Univerzity Komenského, [online]. 2011 [cit.18.8.2020]. Dostupné na internete: <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=967&>
- VÁGNEROVÁ, M. 2005. *Vývojová psychologie I*. Praha: Portál, 2005.
- VAŠÍČKOVÁ, J.-FRÖMEL, K. 2009. Pohybově aktivní životní styl adolescentů České Republiky: východiska pro kurikula tělesné výchovy. *Česká kinatropologie*, roč.13, č.4, s. 70-76.
- VERSTRAETE, S, J. M. et al. 2006. Increasing childrens physical activity levels during recess

periods in elementary school: the effect of providing game equipment. *European Journal of Public Health*. 2006, roč. 16, s.415-419.

- WATKINS, D.- DALAL, M. 1995. *Camping and Walking*. Usborne: Publishing, 1995.
- WILLIAMS, J. M. 2015. *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Seventh edition. New York: McGraw-Hill Education, 552s.

KONTAKT

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela
Tajovského 40
97401 Banská Bystrica
stefan.adamcak@umb.sk

OUTDOOROVÝM ŠPORTOVANÍM K BIOFILNÉMU VZŤAHU K PRÍRODE

Zlata Androvičová, Attila Rác

Technická univerzita vo Zvolene, Fakulta ekológie a environmentalistiky, Katedra UNESCO
pre ekologické vedomie a trvalo udržateľný rozvoj, Zvolen, Slovensko

ABSTRAKT

Príspevok pojednáva o environmentálnych aspektoch telesnej výchovy a športu z dvoch uhlov pohľadu: jednak ide o porovnanie environmentálnych podmienok športovania mládeže v interiéri oproti exteriéru, jednak o environmentálne efekty športovania v prírode, týkajúce sa utvárania environmentálne biofilných postojov k prírode. Z oboch týchto uhlov pohľadu vyplýva autorom článku záver, že outdoorové aktivity na telesnej výchove by mali byť preferované pred indoorovými vždy, keď je to možné.

Kľúčové slová: outdoorové športovanie, environmentálna kvalita vnútorného prostredia školy, biofilný postoj k prírode, odcudzenie od prírody, prírodné športy

OUTDOOR SPORTS FOR BIOPHILE RELATIONSHIP WITH NATURE

ABSTRACT

The paper discusses the environmental aspects of physical education and sport from two perspectives: on the one hand, it is a comparison of environmental conditions of youth sports indoors versus outdoors, on the other hand, the environmental effects of outdoor sports related to the formation of environmentally friendly, biophilic attitudes. From both of these perspectives, the authors conclude that outdoor activities in physical education should be preferred to indoor whenever is it possible.

Key words: outdoor sports, environmental quality of the indoor environment of the school, biophilic attitude to nature, alienation from nature, natural sports

ÚVOD

Každý šport odovzdáva svojim účastníkom určité hodnoty, ktoré sa líšia podľa povahy športu a prostredia, v ktorom sa odohráva. Tieto hodnoty potom, najmä u športovcov, v živote ktorých hrá daný šport ústrednú úlohu a ktorí ním trávajú značné množstvo času, často buď formujú, alebo aj odrážajú ich celkový postoj k životu. Prostredníctvom viac či menej organizovaných

športových aktivít sa v jednotlivých športových odvetviach spájajú ľudia, ktorí zdieľajú podobný pohľad na svet a u ktorých šport ovplyvnil spôsob, akým vnímajú svoje sociálne i prírodné okolie. Ako zvlášť dôležité preto vystupuje outdoorové športovanie detí a mládeže.

K výhodám športu a telesnej výchovy v prírode, v exteriéri, možno zaradiť také, ktoré sa priamo dotýkajú cieľov školskej telesnej výchovy, formulovaných v Štátnom vzdelávacom programe (ďalej ŠVP), ako i ďalšie, zdanlivo vedľajšie výhody. Z posledných sa v článku zameriavame na environmentálne aspekty, ku ktorým patria tak environmentálne výhody vonkajšieho prostredia oproti prostrediu v interiéri, ako aj to, že športovanie v exteriéri umožňuje realizovať taktiež niektoré z cieľov environmentálnej výchovy, umožňuje utváranie biofilných postojov k prírode.

V ŠVP sa za hlavný cieľ telesnej a športovej výchovy kladie „primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu ..., utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.“ (ŠVP: Telesná a športová výchova, 2009). Pri porovnaní rovnakého druhu športu či telocvičného úkonu sa ukazuje, že mnohé kondičné a koordinačné schopnosti sa viac a všestrannejšie rozvíjajú športovaním v prírode než v telocvični, napr. beh v prírode oproti bežiacemu pásu vo fitnescentre (či bicyklovanie v exteriéri oproti bicyklovaniu na rotopéde). K týmto „vnútorným“ výhodám športovania v prírode, v dosahovaní fyzickej zdatnosti, patrí podľa T. Klosockého aj zistenie porovnávacích výskumov jedincov trénujúcich v interiéri a exteriéri, že tí, ktorí cvičia von v prírode:

1. „Majú tendenciu dlhšie sa držať svojho tréningového plánu
2. Majú tak isto omnoho lepšiu mentálnu kondíciu a výdrž“ (Klosocki, 2020).

Ukazuje sa teda, že športovanie v prírode človeka oveľa viac motivuje k samotnému športovaniu. Psychologické testy u tých, „čo absolvovali prechádzku na čerstvom vzduchu, ukázali, že ich skóre v oblasti vitality, entuziazmu, potešenia a sebaúcty bolo podstatne vyššie, a podstatne nižšie v oblasti napätia, depresie a únavy“ než u respondentov športujúcich v interiéri (Klosocki, 2020). Iná štúdia, štúdia *Physiological and Psychological Effects of a Walk in Urban Parks in Fall* podľa Songa et. al. (2015) skúmala 23 japonských študentov, ktorí

prechádzali 15 min. mestským parkom a potom ďalšiu štvrt' hodinu mestskou zástavbou. Týmto subjektom sa merala tepová frekvencia a skúmali sa rozdielne psychologické vplyvy prostredia. Výsledky štúdie potvrdili pozitívny vplyv prírody na psychickú rovnováhu človeka. Testovaným osobám bola nameraná výrazne nižšia tepová frekvencia v prírodnom prostredí. Aktivita parasympatického nervstva bola zvýšená (čo je pozitívny jav). Prechádzka parkom mala relaxačný vplyv na psychiku človeka: subjekty sa po prechádzke parkom cítili uvoľnenejšie, pokojnejšie, energickejšie atď. Navyše negatívne emócie a úzkosť boli po prechádzke mestským parkom výrazne nižšie. Už krátka prechádzka v mestskom parku môže vyvolať parasympatickú nervovú aktivitu, potlačiť aktivitu sympatických nervov, znížiť srdcovú frekvenciu, zlepšiť stav nálady a znížiť úzkosť (Song, a ďalší, 2015). Tým skôr to platí o športovaní v prírodnom prostredí. A týka sa to aj tzv. prírodných športov.

Avšak na prírodné športy býva často nazerané ako na aktivity, pri ktorých človek môže dokázať svoju silu nielen v súboji s ostatnými športovcami, i so sebou samým, ale aj v súboji s prírodou, ktorá je tu primárnym súperom a s ktorou je potrebné bojovať a poraziť ju (Milman, 2011). Preto mnohí vnímajú tieto športy ako aktivity, majúce neblahý vplyv na prírodu a okolité prostredie, ako aktivity, ktoré vo svojich dôsledkoch narušujú biodiverzitu a prirodzené ekosystémy. Na športy odohrávajúce sa v prírode sa často nahliada antropocentricky: človek ide do prírody, aby využil jej dary pre svoju vlastnú potrebu a potešenie, bez rozmyslu ich skonzumoval, znivočil a zase odišiel (Millman, 2011). Človek sa z antropocentrického pohľadu cíti oddelený od prírodného sveta, ktorého sa bojí a verí, že je potrebné mať nad ním kontrolu (Louv, 2006).

V diskusii sa pokúsime dokázať, že to nie je celkom tak. Zameriame sa na dva environmentálne aspekty outdoorového športovania, ktoré je podľa nás potrebné brať do úvahy aj v telesnej výchove a športovaní detí a mládeže. Z jednej strany ide o to, že outdoorové športovanie detí a mládeže je v prevažujúcej väčšine okolností environmentálne zdravšie než indoorové. Z druhej strany prináša ešte ďalší environmentálne významný efekt: otvára priestor pre utváranie biofilných postojov k prírode. V prvej časti diskusie prinášame argumenty o environmentálnych nevýhodách vnútorného prostredia interiérov pre športovanie oproti exteriéru, v druhej časti diskusie zdôvodňujeme priaznivý vplyv „outdooru“ na utváranie biofilného vzťahu k prírode.

CIEĽ A METODIKA

Naším cieľom je poukázať na environmenálne výhody outdoorového športovania a telesnej výchovy z dvoch aspektov. Prvá vyplýva z nižšej kvality vnútorného prostredia v interiéri, druhá spočíva v možnosti outdoorového športovania prispieť k formovaniu biofilných postojov (nielen) u detí a mládeže. Náš článok je teoretickou analýzou dostupných výskumov, zameranou na hlbšie zargumentovanie záverov ekologickej filozofie a etiky o potrebe žitej skúsenosti s prírodou pre prekonanie odcudzenia sa od prírody a utváranie biofilných postojov. Biofilné postoje sú významný faktor, prispievajúci k hľadaniu trvalo udržateľnej spoločnosti.

DISKUSIA

Okrem „vnútorných“ výhod športovania v outdoore (lepšia fyzická kondícia, motivácia) existujú aj ďalšie, ktoré súvisia s environmentálnym prostredím, v ktorom sa telesná výchova a športovanie (nielen) detí a mládeže uskutočňujú. Podľa ŠVP patrí medzi ciele školskej TV aj „zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie“, viesť deti k zdravému životného štýlu (ŠVP, 2009). To však predpokladá, že i samo športovanie by malo prebiehať v environmentálne priaznivom prostredí. Z tohto hľadiska outdoorové športovanie jednoznačne vyhráva pred indoorovým. Vyhráva napriek tomu, že naše vonkajšie životné prostredie ani zďaleka nie je zdravotne nezávadné. Uvádzame argumenty a výsledky niekoľkých výskumov, podporujúcich naše tvrdenie.

Environmentálne nevýhody indoorového – výhody outdoorového športovania

Predovšetkým ide o to, že viaceré environmentálne faktory sú v interiéri oveľa horšie než mimo neho. V prvom rade ide o *kvalitu vzduchu*. Naše zdravie, fyzická i mentálna kondícia, do veľkej miery ovplyvňuje kvalita ovzdušia, v ktorom žijeme, pracujeme, učíme sa alebo športujeme. Dospelý človek každý deň vdýchne až 12 tisíc litrov vzduchu (čo je cca 15 kg) (pre porovnanie, množstvo potravy sa pohybuje na úrovni 1,2-2 kg za deň). Znečistenie ovzdušia negatívne vplyva na naše zdravie i akýkoľvek (fyzický i mentálny) výkon. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) v súčasnosti trpí alergickými ochoreniami až 20% ľudskej populácie, na čo má v nemalej miere vplyv zlá kvalita ovzdušia, v ktorom ľudia žijú. Preto sa kvalite ovzdušia už niekoľko desaťročí venujú aj výskumy, i smernice a legislatívne predpisy EÚ, ktoré sledujú i regulujú hranice znečistenia ovzdušia emisiami. Sú rozpracované aj podporné programy na zlepšovanie kvality ovzdušia. Základný kameň politiky EÚ zameranej na čisté ovzdušie predstavuje „Smernica o kvalite okolitého ovzdušia“ z roku 2008. V r. 2018 prebehol audit dodržiavania uvedenej Smernice v krajinách EÚ, z ktorého bola vydaná „Osobitná správa

č.23/2018: Znečisťovanie ovzdušia: naše zdravie stále nemá dostatočnú ochranu“ (Osobitná správa č.23/2018). Auditori z viacerých hľadísk posudzovali, či boli opatrenia EÚ na ochranu ľudského zdravia pred znečisťovaním ovzdušia účinné. V záveroch sa konštatuje, že „európski občania stále dýchajú škodlivý vzduch najmä pre nedostatočné právne predpisy a neuspokojivé vykonávanie politiky.“ (Osobitná správa č.23/2018).

Podľa WHO je ovzdušie v interiéri dva až päť krát viac znečistené ako vonku! A súčasne - ľudia v západnej civilizácii bežne strávia v interiéri okolo 90% času. Zvlášť citlivé na znečistenie ovzdušia sú deti, starší ľudia, tehotné ženy, ľudia s kardiovaskulárnymi ochoreniami a ľudia s respiračnými problémami. K najdôležitejším parametrom kvality vnútorného ovzdušia patrí teplota vzduchu, relatívna vlhkosť vzduchu a zloženie vzduchu. Medzi komponenty znečisťujúce vnútorné ovzdušie interiérov patria tuhé látky, oxid dusičitý, prchavé organické látky (VOC), formaldehyd, biologické látky ako vnútorné alergény (z roztočov, mačiek, psov, švábov a húb), plesne, vírusy a baktérie. Veľmi nebezpečné sú tuhé častice v ovzduší, ktoré sa delia na tri skupiny:

1. Veľké: prach, peľ, spóry plesní (PM10)
2. Stredne veľké častice: jemný prach, veľké spóry a ďalšie organické látky (PM 2.5)
3. Malé častice: Veľmi jemný prach, splodiny, nanočastice, baktérie, vírusy a malé spóry (PM1) (*PM - z anglického „particulate matter“ = pevné častice*).

Častice merajúce PM 1,0 alebo menšie sú dýchatelné, môžu teda preniknúť do membrány alveol (malé pľúcne mechúriky v pľúcach), a tak vstúpiť do krvného obehu.

Na zdravie a výkon človeka mimoriadne zle pôsobí vysoká koncentrácia *oxidu uhličitého* v interiéri. Jeho primárnym zdrojom v interiéri je človek. Jeden človek môže počas 8-hodinového spánku v uzavretej miestnosti bez ventilácie s objemom 20 m³ zmeniť koncentráciu oxidu uhličitého z 350 ppm na približne 6000 ppm. Kým v exteriéri sa hodnoty koncentrácie oxidu uhličitého pohybujú okolo 380 ppm, v interiéri môžu dosiahnuť až niekoľko tisíc ppm. V školských učebniach merače CO₂ bežne zaznamenávajú koncentráciu oxidu uhličitého nad 1500 ppm. Vysoké namerané hodnoty signalizujú nedostatočné vetranie miestnosti. Slabou ventiláciou sa vytvára vhodné prostredie aj iným znečisťujúcim látkam, ktoré môžu spôsobiť zdravotné ťažkosti (Kvalita vzduchu v interiéri, 2020).

Psychologické testy študentov, respondentov výskumu kvality vnútorného ovzdušia v učebniach na University of New York, odhalili, že kvalita ovzdušia v interiéri výrazne ovplyvňuje rozhodovanie, kognitívne schopnosti a strategické myslenie. Potvrdilo sa, že kvalita ovzdušia priamo vplyva na vzdelávanie v triedach a v priestoroch, kde sa zdržuje veľké

množstvo žiakov. Zlá kvalita ovzdušia okrem subjektívneho diskomfortu žiakov ovplyvňuje pracovný/športový/mentálny výkon a schopnosť sústrediť sa, ako u žiakov, tak aj u učiteľov. (Kvalita vzduchu v interiéri, 2020). Z uvedeného článku preberáme tabuľku.

Koncentrácia CO ₂	Kvalita vzduchu	Príznaky
cca 350 ppm	Koncentrácia vo vonkajšom prostredí	
do 1000 ppm	Úroveň bez nepríjemného pocitu	
1200 - 1500 ppm	Odporúčaná maximálna úroveň - odporúča sa vyvetrať	
1000 - 2000 ppm	Zhoršená kvalita, pocit vydýchaného vzduchu - odporúča sa vyvetrať	Príznaky únavy a znižovanie koncentrácie
2000 - 5000 ppm	Veľmi zlá kvalita vzduchu	Nastávajú bolesti hlavy
5000 ppm		Znížená koncentrácia
Od 5000 ppm		Nevoľnosť a zvýšený tep
Od 15,000 ppm		Dýchacie ťažkosti
Od 40,000 ppm		Strata vedomia

Tabuľka 1 Kvalita vzduchu podľa množstva CO₂

Environmentálne faktory vnútorného prostredia priamo v školách krajín EU (i na Slovensku) skúmal v rokoch 2010-2012 projekt SINPHONIE, iniciovaný a financovaný Európskym parlamentom (Sinphonie, 2014). Výsledná štúdia „Znečistenie vnútorného ovzdušia v školách a jeho vplyv na zdravie detí v Európe“, svojimi zisteniami potvrdzuje, že IAQ (kvalita vnútorného ovzdušia) v školách „má vplyv na zdravie detí vrátane dýchacích problémov ako sú napríklad astma a alergie, ako aj na dochádzku a výkon. Výsledky preukazujú, že „znečistenie vnútorného ovzdušia v školách je komplexné a premenlivé, že môže byť rôzneho pôvodu (exteriér, interiér) a charakteru (fyzikálne, chemické a biologické), a že môže byť spôsobené mnohými zdrojmi (ako sú spaľovacie procesy, materiály budov alebo komponenty a spotrebné produkty). Látky znečisťujúce ovzdušie boli zistené v triedach v koncentráciách, ktoré v niekoľkých prípadoch presiahli odporúčané hodnoty WHO, a ktoré boli škodlivé pre zdravie školákov.“ (Sinphonie, 2014). Potvrdil sa teda predpoklad zo „Zdôvodňovacej správy“ projektu, že „Prítomnosť znečisťujúcich látok v školách môže tiež ovplyvniť rast detí, ich výkonnosť pri učení, ako aj ich kultúrny a sociálny rozvoj.“ (Sinphonie, 2014).

Odborníci zapojení do projektu SINPHONIE identifikovali mnohé problémy zhoršenia IAQ v európskych školách a vypracovali zoznam praktických rád, ktoré môžu prispieť k lepšej environmentálnej kvalite vnútorného prostredia škôl, medzi nimi aj potrebu zvýšiť povedomie: „Hygiena vnútorného prostredia sa dá výrazne zlepšiť prostredníctvom vzdelávania zamestnancov školy, upratovačiek, rodičov a žiakov. To vyžaduje neustále zvyšovanie povedomia, t. j. mechanizmus, ktorý sa viac menej pravidelne opakuje ..., teda nie je náhodný. Vzdelávanie zamerané na vhodné upratovanie, správne hygienické postupy a vlastnosti konkrétnych stavebných výrobkov môže ovplyvniť správanie a viesť k zlepšeniu...“ (Sinphonie, 2014).

Ďalší výskum vnútorného prostredia v slovenských školách, potvrdzujúci nízku kvalitu vnútorného prostredia, bol realizovaný r. 2018 (Mečiarová, Vilčeková, 2018). Cieľom tejto slovenskej štúdie bolo preskúmať kvalitu vnútorného prostredia v dvoch vybraných školách na východnom Slovensku a porovnať získané výsledky s výsledkami z dotazníkového prieskumu zameraného na subjektívne hodnotenie kvality vnútorného prostredia samotnými žiakmi. Podľa výsledkov výskumu bola počas oboch ročných období, v ktorých sa uskutočnili merania, aj v oboch skúmaných triedach, splnená vlastne len legislatívna požiadavka na relatívnu vlhkosť vo vnútornom prostredí. Odporúčaná hodnota pre CO₂ bola vo všetkých prípadoch prekročená, medzi koncentraciami TVOC (prchavé látky) na jeseň a na jar v triede A aj v triede B sa pozoroval štatisticky významný rozdiel, najmä v jarnom období, a bol podľa autoriek spôsobený zníženou intenzitou vetrania v triede A, teda nedostatočným zriadením škodlivín vo vnútornom vzduchu. Významné zdroje TVOC pochádzali z vnútorného prostredia tried. Požiadavka na prípustnú hladinu hluku (40 dB) nebola splnená ani v jednej z tried. V oboch triedach, i keď viac v triede B než A, sa najčastejšie vyskytovali také SBS symptómy ako „kašeľ, suché alebo podráždené hrdlo, podráždený alebo upchatý nos, problémy s koncentráciou, bolesť hlavy a únava.“ (Mečiarová, Vilčeková, 2018). Štúdia teda dospela k obdobným výsledkom, aké zistil projekt SINPHONIE. Okrem toho poukázala aj na dobrú konzistenciu medzi údajmi získanými z merania a údajmi získanými z dotazníkovej štúdie, čím sa preukázala dobrá schopnosť žiakov hodnotiť IEQ vo svojich triedach.

Úrad verejného zdravotníctva pri kontrolách prostredia v školách a telocvičniach ako časté nedostatky odhalil „plesnivenie stien a stropov následkom výmeny okien na plastové bez možnosti permanentného prevetrávania“, ako aj „nedostatky v súvislosti s tepelno – vlhkostnou mikroklimou“, avšak prítomnosť CO₂ a iných znečisťujúcich látok v ovzduší sa nemerala (pozri: „Výsledky mimoriadneho cieleného štátneho zdravotného dozoru, zameraného na

dodržiavanie legislatívnych požiadaviek, týkajúcich sa priestorov, určených na výučbu telesnej výchovy na základných a stredných školách v Slovenskej republike“ zo 16.5.2013 alebo „Zmonitorovali sme telocvičňu v školách, aké sú výsledky?“ z r. 24.11.2017). Zdá sa nám ale, že vyššia váha environmentálnym faktorom prostredia edukačného procesu sa začala prikladať až po vypuknutí pandémie koronavírusu SARS-Cov-2.

Uvedené fakty o kvalite vnútorného prostredia a o dĺžke času, stráveného v interiéri dosvedčujú, že pre zdravie detí je oveľa lepšie, ak cvičia či športujú v exteriéri vždy, keď je to možné a vhodné. To samozrejme predpokladá kompetentné a zodpovedné rozhodovanie učiteľa.

O význame pestovania biofilných postojov

Ďalšie environmentálne plus outdoorového športovania je pre samotnú telesnú výchovu a jej ciele síce vedľajšie, je však mimoriadne významné z pohľadu človeka a spoločnosti vcelku: pobyt vonka otvára priestor pre utváranie environmentálne priaznivých postojov u detí a mládeže. Pojem biofilný, široko využívaný v ekologickej filozofii a etike, označuje „pro-prírodný“. Biofilná spoločnosť je víziou, ktorú odborníci rozpracovávajú ako nevyhnutné východisko z globálnej ekologickej krízy, v ktorej sa súčasné ľudstvo (vlastným pričinením) nachádza. „Je zrejmé, že ak sa protiprírodná kultúra netransformuje na biofilnú, tak zanikne.“ (Lesňák, 2007: 321-322). Dnešný charakter vzťahu spoločnosti k prírode sa reflektuje ako hlboko proti-prírodný a neudržateľný.

Uvedomenie, že jednou z ciest k udržateľnej, teda biofilnej budúcnosti je rozvoj ekologického (environmentálneho) vedomia, odrazilo sa v zavedení environmentálnej a ekologickej výchovy do školskej edukácie temer vo všetkých krajinách sveta, vrátane Slovenska. Medzinárodný dokument Agenda 21, prijatý na summite v Rio de Janeiro r. 1991, obsahuje články venované rozvoju ekologického povedomia u obyvateľstva všetkých krajín (Agenda 21, 1997). Žiaľ, v našich podmienkach stále pretrváva tendencia redukovať rozvoj environmentálneho či ekologického povedomia na vzdelávanie, na odovzdávanie poznatkov a informácií. Pýtame sa spolu s Lesňákom: „Bude stačiť ekologická racionalita?“ (Lesňák, 2007: 318). Odpoveď je jednoznačná – nebude, aj keď ju netreba podceňovať. Na formovanie biofilného vzťahu k prírode, ktorý by viedol k ekologicky udržateľnému správaniu, nemajú informácie a poznatky sami osebe dostatočný motivačný náboj. Postoj nie je niečo čisto kognitívne. Postoj ako tendencia určitým spôsobom reagovať na určité podnety patrí k základným hodnotiacim prejavom osobnosti. Postojmi sú temer všetky kolektívne a

individuálne ľudské prejavy: naše výroky, pochutnávanie si na kurčati, odpočinok na pohovke, modlitba... Postoje sa prejavujú aj neuvedomelými reakciami: mimikou, gestikou, držaním tela... (Brožík, 2000: 127) Postoje sa charakterizujú tým, že sú, po prvé, „hedonisticky a utilitárne orientované (na potreby sebazachovania individua). Orientujú nás na to, čo je najpríjemnejšie a regulujú ekonomicky efektívne využívanie našej energie, po druhé, zaujímame ich k objektom v okolí aj vlastným vnútorným stavom, pocitom, myšlienkam... a po tretie, prevažuje v nich emocionálna rovina: prežívame kladné a záporné emócie, ktoré nás tak prvotne orientujú (napr. strach či bolesť nás vystríhajú).“ (Androvičová, Rácz, 2017: 39). Poznatky a informácie isteže ovplyvňujú naše presvedčenia a názory, a sprostredkovane cez nich aj na naše motivácie a konanie, ale významné je i opačné pôsobenie: naše kognitívne funkcie sú značne ovplyvňované práve postojmi (Brožík 2000). Na utváranie postojov čisto „teoretické“ poznávanie nestačí, a ešte menej na vyvolanie zmeny v našom správaní, i voči prírode a jej častiam. Na vznik biofilného postoja k prírode je potrebná priama, bezprostredná - žitá skúsenosť s ňou. Práve tá je agensom v jeho utváraní, tá môže pomôcť prekonať odcudzenie sa prírode, ktoré sa v dnešných civilizačných podmienkach západných spoločností stalo normou pre život väčšiny súčasných, zvlášť pre mestské obyvateľstvo, ktorého početnosť stále rastie. Demografické „presuny“ obyvateľstva z vidieka do miest sú celosvetové. Do r. 2050 by podľa prognóz mali žiť v mestách dve tretiny obyvateľstva planéty (Sme z 17.5. 2018).

Odcudzenie sa človeka prírode je jedným z kultúrno-duchovných faktorov (popri ďalších, napr. orientácii na konzum) devastácie prírody človekom. Podľa U. Becka, čím viac rastie umelý, kultúrou vytvorený svet na úkor sveta prirodzeného, čím viac žije človek v priestore zaplnenom vlastnými výtvormi, ktoré mu zakrývajú prirodzený, ním nevytvorený svet a odkazujú ho len na neho samého, tým viac je potrebné - aj pre jeho dobro, prosperovanie, či už fyzické alebo psychické, ba aj pre jeho dobrotu - cieľavedome vytvárať možnosti jeho kontaktu s prirodzeným prostredím, aj poskytovať o ňom vedomosti, a tak kompenzovať, o čo prišiel a čo bolo kedysi, ešte v poľnohospodárskych kultúrach, neoddeliteľnou súčasťou jeho života (Beck, 2018: 56). Život vo svete artefaktov skryto podporuje jednak panský postoj k prírode – historicky prežitú tendenciu považovať človeka/ľudstvo za pánov a tvorcov reality, jednak tendenciu ignorovať či podceňovať význam a hodnoty prírodných entít i prírody v celku. Filozofické, psychologické i sociologické analýzy oboch zmienených aspektov, uskutočnené v poslednom polstoročí, v ktorom rástlo aj ekologické povedomie skupín obyvateľstva a tiež vedecké poznanie environmentálnych a ekologických problémov a súvislostí, však nezabránili tomu, že i dnes má príroda pre mocenské a rozhodovacie elity (a nielen pre tie) najčastejšie

hodnotu len ako ekonomicky vyrátateľného a využiteľného zdroja. Iné než ekonomické argumenty sú v politických a iných rozhodovacích diskurzoch vynechávané, odsúvané i zosmiešňované.

Odcudzenie sa *okolitej* prírode ako vážny problém vnímali už ochranári a niektorí myslitelia 19. storočia, napr. H. Thoreau či J. Muir, ktorí sa ale zameriavali na neblahé dôsledky tohto odcudzenia sa pre ľudský a spoločenský život, nie pre prírodu a životné prostredie. John Muir si už bol vedomý i toho, že sama voľná príroda (divočina) je ohrozovaná ľudskou činnosťou (Kohák, 2006). Návrhy na zlepšenie situácie, vyplývajúce z takto chápaného odcudzenia sa človeka ako *odcudzenia sa okolitej prírode*, smerujú človeka k aktívnej ochrane prírody v praxi, napr. i k občianskemu aktivizmu. Okrem tohto významu odcudzenia sa prírode ale existujú i ďalšie dva významy.

V druhom význame sa odcudzenie reflektuje ako odcudzenie sa človeka *od vlastnej prirodzenosti*. U predstaviteľov tzv. hlbinej ekológie (G. Sessions, B. Devall, D. Rothenberg, atď.) sa interpretuje ako odcudzenie sa človeka od citovej hĺbky všetkého bytia rozumom: človek stratil vzťah k svojej „vnútornej“ prírode (Seed, Macyová, 1993). Obdobne interpretuje odcudzenie sa prírode aj jeden z prúdov v súčasnom ekofeminizme, radikálny či „romantický“ (i „spiritualistický“) ekofeminizmus (Mary Daly, Susan Griffin, Charlene Spretnak, atď.), kritizovaný, okrem iného za redukcionizmus, i zvnútra ekofeminizmu, napr. sociálnymi ekofeministkami (Kiczková, 1997). Cieľom hlbinných ekológov a radikálneho ekofeminizmu sa stáva podporiť a umožniť precítenie jednoty človeka so všetkým (posvätným) životom prostredníctvom netradičných metód a techník ekologickej výchovy. Čerpajúc inšpirácie z Jungovej hlbinej psychológie, ale tiež z domorodých kultúr, z rituálov „prírodných“ národov, zameriavajú sa predstavitelia i stúpenci oboch týchto prúdov myslenia na samotný psychologický zážitok. Cieľom teda už nie je praktická ochrana prírody, ale psychologický „tréning“.

V treťom význame sa odcudzenie od prírody interpretuje ako odcudzenie sa *celej spoločnosti (kultúry) od prírody*, napr. v sociálnej ekológii (Murray Bookchin). Dôraz sa tu kladie na štruktúrálnو-systémové vzťahy medzi nimi. Ponecháme bokom rôznorodosť odpovedí na otázku, či protikladnosť „príroda versus kultúra“ (spoločnosť) leží v samej podstate ľudskej spoločnosti, a teda ako taká je neodstrániteľná (Lovelock, 2012), alebo rozpor medzi kultúrou a prírodou, odcudzenie sa spoločnosti prírode, vzniklo niekde „na ceste“, v priebehu historického vývoja, a teda je možné identifikovať príčiny a uskutočniť zmeny, vedúce k udržateľnej biofilnej spoločnosti (Kohák, 2006).

My sa prikláňame k prvej interpretácii odcudzenia, spôsobeného hlavne nedostatkom skúseností, priamych kontaktov s prírodou a jej entitami, ktorých je v živote ľudí v industriálnych spoločnostiach stále menej. Isteže je potrebné brať do úvahy i to, že viaceré aspekty odcudzenia sa človeka okolitej prírode majú sociálne-štruktúrnú základňu i prejavy (tretí význam odcudzenia). No bez motivovaných jedincov sa k biofilnej spoločnosti nedopracujeme. Kto iný než ľudia môže uskutočniť sociálnu zmenu? Ved' i „ten nejlepší teoretický model je marný, pokud ve společnosti chybí politická a občanská vůle k jeho uplatnění.“ (Kohák, 2006: 4). Treba taktiež priznať, že hlbinní ekológovia i romantické feministky poodhalili jednu z ciest rozvíjania biofilných postojov, totiž cez zážitky osobného stotožnenia sa s prírodou a živými tvormi. Avšak prežívanie prírody len pomocou hry a rituálu nijako nemôže nahradiť priamy kontakt s prírodnými entitami, prebiehajúci v reálnom živote a činnostiach. Hrozí totiž riziko, že po „psychologickom tréningu“ sa človek, naplnený novými zážitkami, jednoducho vráti k „normálnemu“ konzumnému životu.

Prekonať odcudzenosť jednotlivca od prírodného sveta, jeho uzavretie v svete „umelom“, znamená teda poskytnúť mu možnosti na priamy kontakt s prírodou a jej časťami, zvlášť pokiaľ ide o mladú generáciu. B. Buchtová (2008: 82) navrhuje doplniť proces socializácie cieľavedomou „naturalizáciou“, ktorá je podľa nej, ale i podľa nás, významným predpokladom i aspektom socializácie človeka: „Pre dotváranie psychosomatickej štruktúry človeka dôležité nielen kultúrne prostredie, reprezentované interakciami s blízkymi osobami, ale aj prostredie prirodzené, teda prírodné, kontakty s voľnou prírodou.“ Jej názor zdieľa i J. Šmajš (2008: 239), ktorý upozorňuje, že štruktúra vonkajšieho prostredia, obsahujúceho kultúrne i prírodné zložky, pôsobí na dieťa predovšetkým nezámerne, cez proces, ktorý sa v etológii nazýva „imprinting – vpečatenie do dlhodobej pamäti“. A práve cvičenie a športovanie v prírode či v „polo-umelom“ exteriéri s prírodnými prvkami (park, vhodne upravený školský dvor) vytvára u detí možnosti pre „imprinting“.

Dosvedčujú to aj výskumy prírodných športov, ktoré nie že majú „neblahý vplyv na prírodu a okolité prostredie“, čo je názor, ktorý sme spomenuli v úvode nášho príspevku, ale naopak. Podľa Humberstoneovej (1998: 388) športy v prírode vytvárajú svojou povahou priestor pre rozvoj environmentálnej vnímavosti a zodpovednosti, ktoré majú potenciál preniknúť na kolektívnu úroveň a ovplyvniť tak politické rozhodnutia na globálnej i lokálnej úrovni. A tak namiesto zakazovania športov v prírodnom prostredí, k čomu prostredníctvom ochranárov prírody občas dochádza, by sa im spoločnosť naopak mala venovať, pretože „určité prirodzené športy by mohli dostať ľudstvo bližšie k prírode a jej potrebám“. Humberstoneová

je presvedčená, že akákoľvek osobná skúsenosť s prírodou má moc zasiať v ľuďoch semienka environmentálnych a etických princípov, ako tomu bolo napríklad u surfistov z Veľkej Británie, ktorí založili akčnú skupinu lobujúcich proti používaniu mora ako skládky odpadov. Podľa Higginsa (1996: 38) je kľúčovým momentom v environmentálnej výchove ľudstva, aby na vlastnej koži zažilo fyzické či spirituálne prepojenia s prírodou: „predtým než sa začneme o niečo starať, musíme to mať skutočne radi (a je jedno, či ide o starý kameňolom alebo planétu samotnú)“. Skrz prírodné prostredie, v ktorom prebieha daný šport, sú ľudia prepojení s prírodnými prvkami, s ktorými sa učia interagovať. Vďaka tejto intenzívnej interakcii sa konkrétne aspekty prírody dostávajú do popredia záujmu športovcov a umožňujú im vytvoriť si k nim špecifický vzťah (Krein, 2008: 296). Krein (2008: 204) sa dokonca domnieva, že venovanie sa prírodným športom má zásadný vplyv na porozumenie človeka prírodnému svetu, pretože v súčasnosti je šport, najmä v západnej kultúre, dôležitá súčasť života, ktorá výrazným spôsobom ovplyvňuje náš náhľad na svet. Druhým zásadným argumentom v prospech prírodných športov je pre Kreina fakt, že intenzita prežitku prírodných športov nie je odvodená od súťaženia, ale od interakcie s prírodnými prostredím, ktorá môže byť veľmi dramatická a môže v človeku zanechať hlboké zážitky. Úlohou prírodného športovca je adaptovať sa na okolité prostredie a dostať sa do súladu s okolitou prírodou, len tak môže byť úspešný (Krein, 2008: 205). Podľa Kreina (2008: 205) teda práve prírodné športy poskytujú priestor pre alternatívne spôsoby vnímania prírodného sveta - nezáleží veľmi ani na tom, akým presne spôsobom ho vnímame, ale že vôbec „máme možnosť prísť do kontaktu s tak výnimočným prostredím“ ako je príroda.

Ukazuje sa tiež, že vyznávači prírodných športov nevnímajú prírodu antropocentricky, (pozri úvod nášho príspevku), ale štúdie naopak dokazujú, že ju vnímajú skôr ekocentricky, uznávajú, že príroda má hodnotu sama o sebe, že neslúži iba ako zdroj pre ľudský život. Ľudia sú vnímaní ako jej súčasť, rovnako ako zvieratá. Zdá sa, že prírodní športovci nevnímajú prírodu ako niečo, čo je potrebné pokoriť, ale ako niečo, s čím je potrebné byť v súlade, aby mohli dosiahnuť svoj vytúžený cieľ. A tak si prostredníctvom týchto športov vytvárajú s prírodou špecifický, neraz až vnútorný, intímny vzťah, ktorý má vplyv aj na ich celkové správanie sa k prírode.

Jedným z typov športov, prostredníctvom ktorých si športovci vytvárajú špecifický vzťah k prírode a ktoré boli z tohto hľadiska preskúmané, sú extrémne športy. Extrémne športy od ostatných športov odlišuje to, že dôsledkom jediného chybného kroku, pohybu alebo akejkolvek inej chyby hrozí vo väčšine prípadov nie prehra alebo penalizácia, ale smrť

(Brymer, 2005). Brymer a Gray (2010) sa vo svojom fenomenologickom výskume pokúsili porozumieť vzťahu medzi prírodným svetom a extrémnymi športovcami cez žitú skúsenosť bývalých extrémnych športovcov. Ich poznatky ukazujú, že „venovanie sa extrémnym športom uľahčuje človeku porozumieť svetu z ekocentrického hľadiska a vnímať ľudstvo ako súčasť prírodného prostredia, ktoré má oveľa väčšiu moc“ (Brymer a Gray 2010: 364). Zároveň došli k záveru, že blízkosť smrti núti športovca prestať s prírodou bojovať, ale naopak, s ňou splynúť. Riziko smrti umožňuje extrémnym športovcom prepojiť sa s prírodou, napojiť sa na ňu, a uvedomiť si, že ľudstvo je len malá časť oveľa väčšieho celku (Brymer a Gray 2010: 371). Autori svoj výskum uzatvárajú tvrdením, že extrémne športy majú veľký potenciál pomôcť vypestovať v ľuďoch dôverný vzťah s prírodou vedúci k environmentálne orientovanému správaniu (Brymer a Gray, 2010).

Špecifický vzťah k prírode sa utvára aj u bežcov, avšak primárne u tých, ktorí sa venujú diaľkovým behom. Podľa Jonesa (2004) si ultramaratónci k prírode vytvárajú mnohokrát až spirituálny vzťah, čo je spôsobené najmä skutočnosťou, že behanie pre nich nie je len dosiahnutie cieľa, ale životný štýl, ktorý úplne určuje ich životné smerovanie.

„Telo je jedným zo základných prostriedkov komunikácie a vzájomnej interakcie so svetom. Vďaka informáciám získaným skrze naše telo sme schopní porozumieť okolitému svetu“ (Lewis, 2016: 68). Prostredníctvom pohybu tela krajinou vnímame okolie. Nielenže cez pohyb neustále prehodnocujeme to, ako naše okolie vnímame, ale tiež sa cítime byť s naším okolím v kontakte. Ale až dotyk nám umožňuje plne si uvedomiť, kde sme a cítiť sa skutočne prítomní (Lewis, 2016: 70). Preto si napríklad horolezci cez svoje telo, najmä ruky, dokážu vytvoriť so skalou takmer intímny vzťah, pretože to nie je myseľ, ktorá sa niečoho dotýka a niečo cíti, ale ruky. Zrak je nahradený dotykom, a tak horolezec interaguje so svetom skrze zmyslové vnímanie, a nie znalosti.

ZÁVER

Výskumy prírodných (i extrémnych) športov ukazujú, že outdoorové športovanie skutočne priaznivo vplýva na postoje k prírode. Psychologické a fyziologické merania u respondentov, ktorí trávili čas v prírodnom prostredí, oproti tým, čo boli sledovaní v interiéri alebo mestskom exteriéri bez prírodných prvkov, poukazujú na znižovanie stresu, napätia, na lepšiu mentálnu i fyzickú výkonnosť. Výskumy kvality vnútorného prostredia v našich školách a telocvičniach, ale i medzinárodné štúdie a WHO odhaľujú, že vnútorné prostredie je v prevažnej väčšine

případov oveľa znečistenejšie než v exteriéri. Pritom ľudia trávia cca 90% času v interiéri - a naše deti podľa výskumu Mečiarovej a Vilčekovej (2018) v priemere 5,5 hodín denne v škole.

Formovať biofilné postoje, ktoré môžu motivovať k environmentálnym aktivitám, znamená poskytnúť podmienky pre žitú skúsenosť s prírodou, čo významne prispieva k prekonávaniu odcudzenia človeka od prírody. Telesná výchova a športovanie v prírode sú na to mimoriadne vhodné, lebo otvárajú priestor pre „vpečatenie“ (imprinting) prostredníctvom vnímania prírodných komponentov prostredia pri pohybových aktivitách, umožňujú kontakt (aj taktílny) s prírodninami a pociťovanie prírody (počasie, terén) vlastným telom. Z uvedeného možno urobiť záver, že deti a mládež by mali cvičiť a športovať v exteriéri vždy, keď je to možné a vhodné.

LITERATÚRA

Agenda 21. 1997. Nitra : SPU, ISBN 80-7137-364-8.

ANDROVIČOVÁ, Z., RÁCZ, A. 2017. *Hodnoty v živote človeka*. Zvolen : vydavateľstvo TU vo Zvolene, ISBN 978-80-228-3044-7.

BECK, U. 2018. *Riziková spoločnosť. Na ceste k inej moderně*. Praha : SLON, ISBN 978-80-7419-267-8.

BROŽÍK, V. 2000. *Hodnotové orientácie*. Nitra : Polianka, 2000, ISBN 80-8050-368-0.

BRYMER, George Eric, 2005. *Extreme dude! A phenomenological perspective on the extreme sport experience* [online]. Wollongong [cit. 2019-11-30]. Dostupné na: <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1379&context=theses>. University of Wollongong, Faculties of Education and Psychology.

BRYMER, Eric a Tonia GRAY, 2010. *Developing an intimate "relationship" with nature through extreme sports participation*. *Leisure/Loisir* [online]. 34(4), 361-374 [cit. 2019-12-10]. DOI: 10.1080/14927713.2010.542888. ISSN 1492-7713. Dostupné na: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14927713.2010.542888>

BUCHTOVÁ, B. 2008. K potřebě obratu ve vzdělávání studentů ekonomických oborů. In: *K problému ontologie kultury: Ekologické a sociálně ekonomické souvislosti*. Brno : Masarykova univerzita. s. 80-84. ISBN 978-807399-736-6.

Dve tretiny populácie budú do roku 2050 žiť v mestách. *Sme*. 17.5.2018. [online]. [cit. 2020-08-26]. Dostupné na: <https://svet.sme.sk/c/20828178/dve-tretiny-populacie-budu-do-roku-2050-zit-v-mestach.html>

- HIGGINS, Peter, 1996. Outdoor Education for Sustainability: *Making Connections*. *Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership* [online]. 13(4), 4-11 [cit. 2019-12-16]. ISSN 1472-9679. Dostupné na:
http://www.docs.hss.ed.ac.uk/education/outdoored/higgins_making_connections.pdf
- HUMBERSTONE, Barbara, 2016. RE-CREATION AND CONNECTIONS IN AND WITH NATURE. *International Review for the Sociology of Sport* [online]. 33(4), 381-392 [cit. 2019-10-25]. DOI: 10.1177/101269098033004005. ISSN 1012-6902. Dostupné na:
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/101269098033004005>
- JONES, Peter N., 2004. Ultrarunners and Chance Encounters with "Absolute Unitary Being." *Anthropology of Consciousness* [online]. 15(2), 39-50 [cit. 2019-12-03]. DOI: 10.1525/ac.2004.15.2.39. ISSN 1053-4202. Dostupné na:
<http://doi.wiley.com/10.1525/ac.2004.15.2.39>
- KICZKOVÁ, Z. 1997. Ekofeministické koncepcie ako nová alternatíva vzťahu k prírode. In *Aspekt*, 1997, č. 2, s. 165-169. [cit. 2020-08-26]. Dostupné na:
https://fphil.uniba.sk/fileadmin/fif/katedry_pracoviska/oc/crs/Publikacie/Studie/kiczkova_-_ekofeministicke_koncepcie.pdf
- KLOSOCKI, T. *Výhody cvičenia v prírode*. [online]. [cit. 2020-09-05]. Dostupné na:
<http://zdravsie.sk/4-obrovské-vyhody-cvicenia-v-prirode>
- KOHÁK, E. 2006. *Zelená svatozář: Kapitoly z ekologické etiky*. Praha : SLON, ISBN 80-8585-086-9.
- KREIN, Kevin, 2008. Sport, nature and worldmaking. *Sport, Ethics and Philosophy* [online]. 2(3), 285-301 [cit. 2019-11-27]. DOI: 10.1080/17511320802475713. ISSN 1751-1321. Dostupné na: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17511320802475713>
- Kvalita vzduchu v interiéri*. 2017. [online]. [cit. 2020-08-30]. Dostupné na:
http://smartsunsro.sk/wd/wp-content/uploads/2017/11/Brink_kvalita_vzduchu.pdf
- LESŇÁK, S. 2007. Násilie a racionalita v kontexte ekologickej krízy In *Filozofia*, roč. 62, 2007. č. 4, s. 317-322.
- LOVELOCK, J. 2012. *Mizející tvář Gaii. Poslední varování*. Praha : Academia, ISBN 978-80-200-2118-2.
- LOUV, Richard, 2006. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. New York: Algonquin Books of Chapel Hill. ISBN 978-1-56512-522-3.
- LEWIS, NEIL, 2016. The Climbing Body, Nature and the Experience of Modernity. *Body & Society* [online]. 6(3-4), 58-80 [cit. 2019-12-16]. DOI: 10.1177/1357034X00006003004.

ISSN 1357-034X. Dostupné na:

<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1357034X00006003004>

MEČIAROVÁ, L., VILČEKOVÁ, S. 2018. *Reálna a subjektívna kvalita vnútorného prostredia vo vybranej škole*. [online]. [cit. 2020-09-06]. Dostupné na:

<https://www.asb.sk/stavebnictvo/technicke-zariadenia-budov/klimatizacia-a-vetranie/realna-a-subjektivna-kvalita-vnutorneho-prostredia-vo-vybranej-skole>

MILLMAN, J., 2011. *Extreme sports: Dudes vs. nature* [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné na: www.salon.com/weekly/extreme960603.html

Monitorovanie kvality ovzdušia v interiéri. 2020. [online]. [cit. 2020-08-30]. Dostupné na: <https://axiomet.eu/sk/sk/page/1954/Monitorovanie-kvality-ovzdusia-v-interieri/>

Osobitná správa č.23/2018: Znečisťovanie ovzdušia: naše zdravie stále nemá dostatočnú ochranu. [online]. Európsky dvor auditorov, 2018. Luxemburg: Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie, ISSN 1977-5776, doi:10.2865/612674. [cit. 2020-09-14]. Dostupné na: <https://op.europa.eu/webpub/eca/special-reports/air-quality-23-2018/sk/>

SEED J., MACYOVÁ J. a kol. 1993. *Myslieť ako hora*. Piešťany : Nadácia Zelená alternatíva, ISBN 978-80-8574-000-4.

SINPHONIE (Znečistenie vnútorného ovzdušia v školách a jeho vplyv na zdravie: Monitorovacia sieť v Európe): Zhrnutie záverečnej správy. 2014. Spolu-publikácia Direktoriátu Európskej komisie pre zdravie a spotrebiteľov a Spoločného výskumného centra, Luxembursko, 2014. ISBN 978-92-79-39151-4 (PDF), ISSN 1831-9424 [online]. [cit. 2020-09-16]. Dostupné na: www.sinphonie.eu, www.uvzsr.sk

SONG, CHORONG, et al. 2015. Physiological and Psychological Effects of a Walk in Urban Parks in Fall. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2015. Dostupné na: doi:10.3390/ijerph121114216.

ŠMAJS, J. 2008. *Filosofie - obrat k Zemi*. Praha : ACADEMIA, ISBN 978-80-2001-639-3. *Štátny vzdelávací program. TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb)*. PRÍLOHA ISCED 3. 2009. [online]. [cit. 2020-09-15]. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced3.pdf

ÚVZ SR: 2017. *Zmonitorovali sme telocvičňu v školách, aké sú výsledky?* 2017. Tlačové správy z 24. novembra 2017. [online]. [cit. 2020-09-05]. Dostupné na: http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3314:uvz-sr-zmonitorovali-sme-telocvine-vnkolach-ake-su-vysledky&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62

ÚVZ SR: 2013. *Výsledky mimoriadneho cieleného štátneho zdravotného dozoru, zameraného na dodržiavanie legislatívnych požiadaviek, týkajúcich sa priestorov, určených na výučbu telesnej výchovy na základných a stredných školách v Slovenskej republike*. 2013. [online]. [cit. 2020-09-13]. Dostupné na:

http://www.uvzs.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1892:vysledky-mimoriadneho-cieleneho-tatneho-zdravotneho-dozoru-zameraneho-na-dodriavanie-legislativnych-poiadaviek-tykajucich-sa-priestorov-urených-na-vyubu-telesnej-vychovy-na-zakladnych-anstrednych-kolach-v-slovenskej-republike&catid=63:deti-a-mlade&Itemid=70

Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 320/2008 Z. z. z 23. júla 2008 o základnej škole [online]. [cit. 2020-09-05]. Dostupné na:

<https://www.minedu.sk/data/att/667.pdf>

KONTAKT

Mgr. Zlata Androvičová, CSc.

Technická univerzita vo Zvolene

Fakulta ekológie a environmentalistiky

Katedra UNESCO

Mail: androvicova@tuzvo.sk

Mgr. Attila Rácz, PhD.

Technická univerzita vo Zvolene

Fakulta ekológie a environmentalistiky

Katedra UNESCO

Mail: racz@tuzvo.sk

**POHYBOVÁ AKTIVITA ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO
ZVOLENE A HLAVNÉ DÔVODY BRÁNIACE V ICH PRAVIDELNOM
ŠPORTOVANÍ**

**PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY
IN ZVOLEN AND MAIN CAUSES OF THEIR INACTIVITY**

Mgr. Karin Baisová, PhD.

ÚTVŠ Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Autor v práci prezentuje čiastkové výsledky výskumu zameraného na zisťovanie postojov a názorov študentiek Technickej univerzity vo Zvolene na pohybové a športovo-rekreačné aktivity. Taktiež sa vo výskume zameriava na sledovanie dôvodov nešportovania a pasívneho prístupu k pohybu počas štúdia respondentiek na vysokej škole. Vývoj postojov a názorov je sumarizáciou piatich samostatných etáp výskumu v časovom období 10.rokov.

Kľúčové slová

pohybová aktivita, šport, dôvody nešportovania

ABSTRACT

Author presents partial results of their research, focused on opinions of female students of TUZVO and their stances on physical activity and sport. The research also tracks causes of students' inactivity during their study at the university. The trend in students' opinions is a summary of five independent stages of the research in the course of 10 years.

Key words

physical activity, sport, causes of inactivity

ÚVOD

Význam pravidelného pohybu a fyzickej aktivity v živote človeka je samozrejмый. Nároky, ktorým sa človek podriaďuje každý deň v pracovnej, sociálnej aj psychickej oblasti majú negatívny dopad na ich zdravie. Starostlivosť o vlastné zdravie má však v rukách každý sám za seba a každý by sa mal aj v tomto smere aktívne angažovať. Jednou z možností je

upevňovanie zdravia pomocou zdravého životného štýlu, ktorého súčasťou je aj pravidelná a vhodná forma pohybu a športu.

Priaznivo ovplyvňovať spôsob života a vydať sa správnou cestou znamená zahájiť boj proti zdravotným problémom a ochoreniam. A keďže odborníci Svetovej zdravotníckej rady tvrdia, že až 50% zdravia si dokážeme ovplyvniť sami a to slobodnou voľbou spôsobu života (Šimonek, 2000), máme tým pádom možnosť chrániť sa a predchádzať zbytočným problémom. Stačí sa už len vydať správnym smerom - pravidelný pohyb, správna životospráva, budovanie a udržiavanie telesnej aj duševnej kondície, aktívny oddych a relax a zodpovednosť za vlastné zdravie bez ohľadu na vekovú kategóriu.

U vysokoškolákov – študentov sa stretávame s rôznymi postojmi a názormi na pohyb a šport ako súčasť života. Výskumy potvrdzujú že študenti sa venujú pohybovým aktivitám, intenzívnejšie je to v kategórii mužov v porovnaní so ženami (Hammerovej et al, 2017). Trojica českých autorov Kukačka – Kastnerová – Švabová (2018) hovoria o kladnom vzťahu študentiek Jihočeské univerzity v Českých Budějoviciach k pohybovým aktivitám, čo tvrdí až 81,6% respondentiek.

Cepková (2015) uvádza, že až 68% respondentov – vysokoškolákov SF STU v Bratislave sa venuje pravidelne pohybovej aktivite a až 83% opýtaných vidí veľký význam v možnosti využívať aj hodiny Telesnej výchovy pre pohyb a šport.

Na základe uvedených faktov z už realizovaných výskumov nás zaujímalo, ako je to so súborom študentiek na Technickej univerzite vo Zvolene v otázke pohybových aktivít a dôvodov, ktoré im v tejto aktivite bránia.

METODIKA

Náš výskum na pôde Technickej univerzity vo Zvolene sme realizovali v piatich samostatných etapách v období rokov 2010 až 2018. Cieľovou skupinou bola populácia študentiek riadneho štúdia 1. až 5. ročníka, ktorí pravidelne navštevovali hodiny telesnej výchovy počas semestrálneho vyučovania. Dotácia hodín bola 1 hodina týždenne v zimnom a letnom semestri v rámci samostatných predmetov Telesná a športová výchova, Výberový šport a zdravie, Telesná výchova.

Prostredníctvom dotazníka, sme zisťovali záujem študentiek o pohybové aktivity, ich prístup k pohybovým aktivitám, ako aj dôvody, ktoré im bránia v pravidelnom športovaní. Dotazník tvorilo až 14 otázok, avšak v našom príspevku sa zameriavame len na dve z nich, ktoré sú predmetom vyhodnotenia a diskusie.

Celkove sa výskumu zúčastnilo 677 žien počas 5 výskumných období s priemerným vekom 21,6 roka - vid'. tabuľka 1. Ostatnými respondentmi boli študenti – muži.

Tabuľka 1 Etapy výskumu a experimentálny súbor

		Počet respondentov	Ženy	Priemerný vek
1. etapa	2010/2011	208	71	20,6
2. etapa	2012/2013	654	229	22,4
3. etapa	2014/2015	526	201	21,5
4. etapa	2016/2017	270	102	21,8
5. etapa	2018/2019	182	74	21,7
Celkový počet		1840	677	21,6

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Študentky sa najprv vyjadrili k otázke aktívneho športovania v prítomnosti, prípadne v období pred štúdiom na Technickej univerzite vo Zvolene.

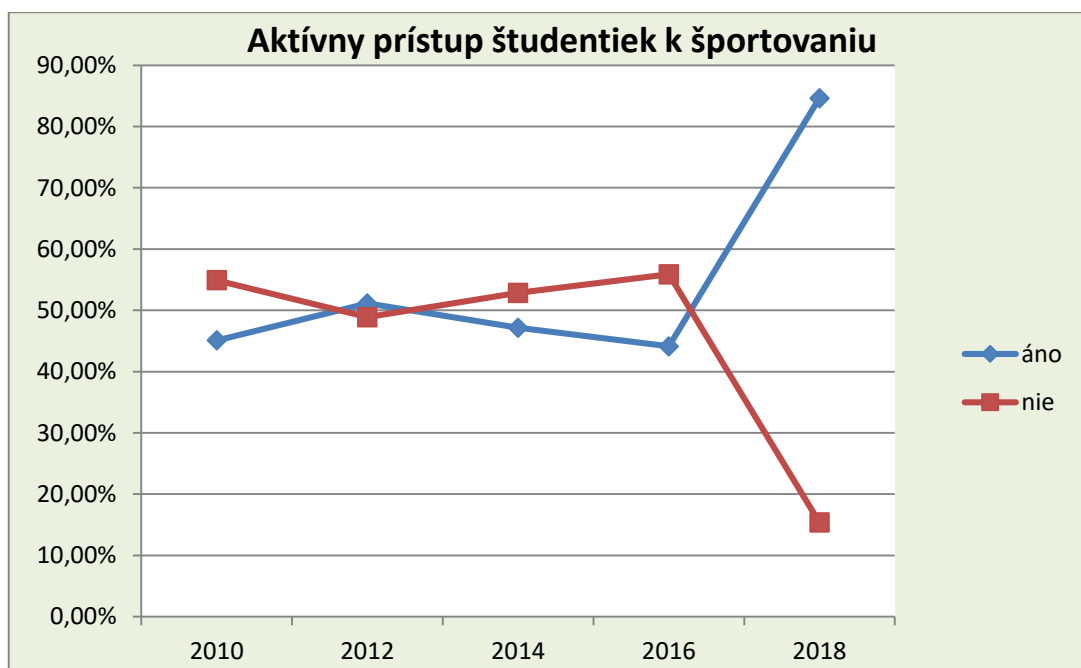
Počas niekoľkoročného výskumu nám v priemere športuje, alebo športovalo viac ako 50% opýtaných vysokoškoláčok, čo však nie je uspokojivé zistenie. Keď sa zameriame na hodnoty na obrázku 1 vidíme, že v prvých štyroch etapách sú športovo aktívne študentky pomerne vyrovnané, síce v prvej a štvrtej etape v neprospech aktívne športujúcich študentiek, ktoré aktívne nešportovali nikdy a ani nešportujú. Podobne aj tento fakt nie je priaznivý. Posledná etapa výskumu bola však výnimočná tým, že takmer 85% opýtaných respondentiek športuje, alebo športovalo aktívne. Potvrďuje sa tým aj súvislosť a nadväznosť s výskumnou otázkou, v ktorej sa viac ako 90% študentiek hlási k pravidelnej pohybovej aktivite ako neodmysliteľnej súčasti ich života. Práve uvedený fakt je príčinou prudkého rastu aktívneho prístupu študentiek k športovaniu v závere výskumu.

Ak výsledky porovnáme so súborom mužov (Kružliak – Baisová – Schmidtová, 2019), tu sa s takýmto javom nestretneme, pretože výsledky hovoria o pomerne vyrovnanom aktívnom a neaktívnom športovaní, a to v prvých troch a v piatej etape v prospech aktívne športujúcich. Len v predposlednej etape výskumu sa v súbore študentov nachádza viac neaktívnych študentov, no len s percentuálnym rozdielom viac ako 11%. Môžeme teda konštatovať, že študenti boli a aj sú aktívnejší, čo sa týka pravidelného športovania v minulosti a aj počas štúdia na vysokej škole, čo korešponduje s výskumom Hammenrovej (2017), kde tak isto práve

študenti – muži sú v tejto oblasti aktívnejší. Veríme, že pri opakovaných výskumoch sa stretneme s priaznivejšími výsledkami, a budeme môcť konštatovať prírastok v percentuálnom zastúpení športujúcich žien – študentiek tak, ako nám to naznačila posledná etapa výskumu.

Tabuľka 2 Aktívny prístup študentiek k športovaniu

Aktívny prístup k športovaniu u študentiek		
	áno	nie
2010	45,10%	54,90%
2012	51,12%	48,88%
2014	47,16%	52,84%
2016	44,12%	55,88%
2018	84,62%	15,38%
Aritmetický priemer	54,42%	45,58%
Smerodajná odchýlka	15,29%	15,29%

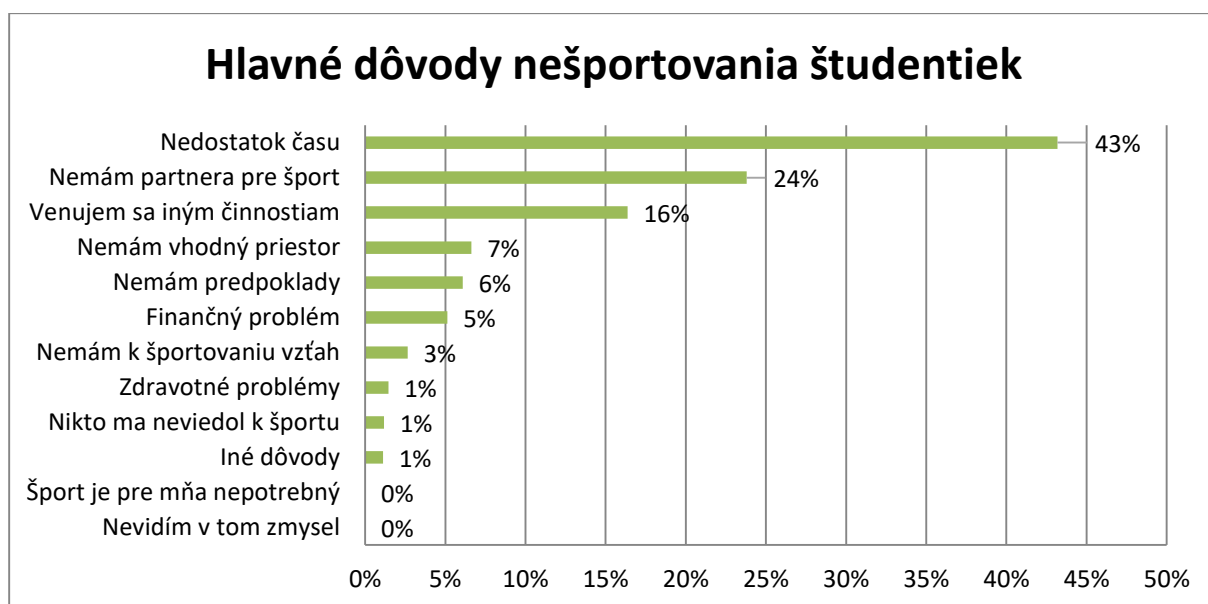


Obrázok 1 Aktívny prístup študentiek k športovaniu

S predchádzajúcou otázkou úzko súvisí otázka vysvetľujúca najčastejšie dôvody zabráňujúce študentkám v pohybovej aktivite. Tabuľka 3 aj obrázok 2 potvrdzuje, že najväčšou prekážkou pre športovanie je jednoznačne nedostatok času. Predpokladáme, že samotné štúdium na vysokej škole, práca popri štúdiu alebo iné činnosti zaberajú ženám množstvo voľného času, ktorý nevenujú pohybu a športu.

Tabuľka 3 Hlavné dôvody nešportovania študentiek

Hlavné dôvody nešportovania študentiek							
	2010	2012	2014	2016	2018	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka
Nedostatok času	49,02%	51,13%	54,32%	46,08%	15,38%	43,19%	14,16%
Nemám partnera pre šport	21,57%	24,50%	17,05%	10,78%	45,05%	23,79%	11,59%
Venujem sa iným činnostiam	19,61%	7,15%	13,76%	21,56%	19,79%	16,37%	5,31%
Nemám vhodný priestor	19,61%	3,46%	5,33%	4,72%	0,00%	6,62%	6,75%
Nemám predpoklady	5,88%	0,00%	5,80%	8,82%	9,89%	6,08%	3,44%
Finančný problém	15,69%	0,00%	0,00%	0,00%	9,89%	5,12%	6,53%
Nemám k športovaniu vzťah	3,92%	4,11%	2,12%	3,12%	0,00%	2,65%	1,50%
Zdravotné problémy	0,00%	4,11%	0,00%	3,12%	0,00%	1,45%	1,80%
Nikto ma nevedol k športu	1,96%	0,00%	2,12%	1,78%	0,00%	1,17%	0,96%
Iné dôvody	0,00%	5,54%	0,00%	0,00%	0,00%	1,11%	2,22%
Nevidím v tom zmysel	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Šport je pre mňa nepotrebný	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%



Obrázok 2 Hlavné dôvody nešportovania študentiek

V priemere za všetky výskumné obdobia sme zaznamenali až 43% respondentiek s rovnakým dôvodom. S väčším odstupom druhou najčastejšou príčinou pohybovej inaktivity je chýbajúci partner pre šport – 24%, prípadne sa študentky venujú iným činnostiam – 16%.

Ostatné dôvody súvisia s chýbajúcim priestorom, alebo predpokladmi pre šport, či finančným problémom.

Potešilo nás však zistenie, že v priemere len 3% respondentiek nemá žiadny vzťah k športu a pohybu, hoci Korvínová (2009) uvádza, že len 1,2% respondentiek z UK v Bratislave nešportuje z tohto dôvodu. Taktiež potvrdzuje, že hlavným problémom je nedostatok času – až 70,6% študentiek, no mnoho z nich sa priznáva k vlastnej pohodlnosti, ktorá bráni v aktívnom pohybe. Zdravotné a finančné problémy sú takmer identické v porovnaní s našimi študentkami. To dokazuje, že nedostatok času je všeobecným a najväčším problémom študentiek zabráňujúcim aktívne športovať.

V Čechách podobný trend potvrdzuje Valjent (2010). Hlavný dôvod nešportovania vysokoškolákov je nedostatok času u viac ako 20% opýtaných prvákov a 17,4% u respondentov vyšších ročníkov. Ďalšie dôvody nešportovania uvádza autor v poradí: nemám potrebu športovať, nemám partnera, spoločnosť pre šport, či príčinou je únava alebo zdravotné dôvody.

Aj pri porovnaní s inými autormi je hlavnou príčinou neaktivity študentiek nedostatok času. Otázkou ostáva, či nedostatok času nevyplyva v niektorých prípadoch len z pohodlnosti študentiek, ktoré svoj voľný čas trávia výlučne pasívne a v podstate sa len vyhovávajú na nedostatok času. Preto by bolo vhodné v nasledujúcom období výskumu túto otázku rozšíriť

o ďalšie možnosti odpovedí (napr. nechce sa mi, som pohodlná, a pod.) s cieľom získať čo najpravdivejšie odpovede od respondentiek.

ZÁVER

Uvedené údaje a výsledky výskumu korešpondujú s počtom aktívne športujúcich dievčat – v priemere 54,42%. Druhá polovica z nich - až 45,58% respondentiek je pasívne a nepravidelne športujúcich, čo je pomerne vysoké percentuálne zastúpenie. Aj keď hlavným dôvodom je nedostatok voľného času (v priemere viac ako 43%) s dosť výrazným náskokom pred odôvodnením, že nešportujú preto, lebo im chýba partner pre šport (viac ako 23%), prípadne sa venujú iným činnostiam, domnievame sa, že mnohé z nich si hľadajú len vhodné ospravedlnenie, prečo pohyb nie je súčasť ich každodenného režimu. Hoci danú domnienku nemáme podloženú faktami, vyplýva to len z našich dlhoročných skúseností a rozhovorov so študentkami.

Ostatnými dôvodmi, ktoré bránia študentkám v pravidelnej športovej aktivite (aj keď s nižším percentuálnym zastúpením) sú aj chýbajúce priestory alebo financie na realizáciu športovej činnosti, prípadne sa stretneme aj s domnienkou chýbajúcich predpokladov a vzťahu k športu a pohybu.

Celkové výsledky nám poukázali na fakt, že nezáujem o pravidelný pohyb študentiek má svoje dôvody s výnimkou poslednej etapy výskumu, kde takmer 85% respondentiek športuje pravidelne. Aj preto veríme, že takýto trend sa udrží aj v nasledujúcom výskumnom období a podarí sa nám vhodnou ponukou športových aktivít, akcií a súťaží prilákať ešte viac športovkýň do priestorov ÚTVŠ TU vo Zvolene.

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

CEPKOVÁ, A. 2015. Pohybová aktivita, zdravie, zdatnosť vysokoškolákov. Bratislava: STU, 2015. 80 s. ISBN 978-80-227-4456-0

HAMMEROVÁ, T. et al. 2017. Pohybová aktivita študentů Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně. In: Vysokoškolská TV a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl – recenzovaný zborník vedeckých prác. Košice: TU, KTV. (2017). s. 51 – 56. ISBN 978-80-553-3148-5

KORVÍNOVÁ, K. 2009. Intersexuálna hodnotová orientácia pohybových aktivít a športov v prírode študentov LK UK. In: Šport a Zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov.

Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: FMFI, UK, 2009. s.50-55. ISBN978-80-223-2706-0

KRUŽLIAK, M. – BAISOVÁ, K. – SCHMIDTOVÁ, J. 2019. Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú výchovu počas štúdia. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, 2019. 141 s. ISBN 978-80-228-3186-4

KUKAČKA, V. – KASTNEROVÁ, M. – ŠVABOVÁ, M. 2018. Analýza pozitívnych aspektů životního stylu u studentek Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Telesná výchova a šport v živote človeka. Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen: TU, ÚTVŠ, 2018. s.29 – 48. ISBN 978-80-228-3115-4

ŠIMONEK, J. 2000. Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. Učebné texty pre študujúcich na univerzite tretieho veku. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. s.76-82.

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

KONTAKT

Mgr. Karin Baisová, PhD., ÚTVŠ TU vo Zvolene, karin.baisova@tuzvo.sk

POHYBOVÁ AKTIVITA ŽIAKOV AKO PREVENCIA PRED FUNKČNÝMI PORUCHAMI POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Elena Bendíková¹, Robert Rozim²

^{1,2}Matej Bel University, Faculty of Arts,

Department of Physical Education and Sports, Banská Bystrica, Slovakia

ABSTRAKT

Uvedené prezentuje parciálnu úlohu výskumu s cieľom zistiť a poukázať na aktuálnu úroveň pohybovej aktivity ako aj zdravia musculoskeletálneho systému u žiakov pubescentného veku. Sledovaný súbor tvorilo $\Sigma n = 302$ žiakov ($n = 149$ chlapcov a 153 dievčat) vybraných základných škôl miest Slovenska. Z hľadiska metód získavania údajov sme aplikovali opytovaciu metódu, dotazník a metódu hodnotenia musculoskeletálneho systému s intenciou na držania tela, ktoré tvorili bázu parciálnej úlohy. Rezultáty poukazujú na uvedené skutočnosti. Pohybovej aktivite s frekvenciou 3x a viackrát/týž. pravidelne venuje 30 % chlapcov a 32,5 % dievčat, najčastejšie vykonávané strednou intenzitou. Signifikantne horšie držanie tela ako u dievčat, tak aj u chlapcov mali tí žiaci, ktorí vykonávali pohybovú aktivitu nepravidelne. Zároveň sme u dievčat preukázali signifikantý vzťah ($r = 0,713$) medzi úrovňou držania hlavy a bolesťami hlavy. Až 72,5 % dievčat a 52,5 % chlapcov uviedlo, že má po vykonaní pohybovej aktivity športového charakteru lepší pocit a pocit šťastia so signifikantným rozdielom ($\chi^2 p < 0,01$) medzi pohlaviami v prospech dievčat. V priemere rovnako dievčatá (62,5 %) ako aj chlapci (60 %) sa cítia byť zdraví a s dobrou kondíciou. *Uvedený výstup je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0519/19 „Pohybová aktivita ako prevencia zdravia školskej populácie Slovenska“.*

Kľúčové slová: držanie tela, pohybová aktivita, prevencia, zdravie, žiaci

PUPIL'S PHYSICAL ACTIVITY AS PREVENTION AGAINST FUNCTIONAL MUSCULAR SYSTEM DISORDERS

ABSTRACT

Followed information show a partial research task with an aim to find out and make reference to an actual level of physical activity as well as the musculoskeletal system's health in

pubescent pupils. The sample consisted of $\Sigma n = 302$ pupils ($n = 149$ boys and 153 girls) from elementary schools in Slovakia. The interrogative method, questionnaire, and evaluation method of the musculoskeletal system with a focus on a body posture were used to gain data. These data formed a base of the partial task. Results show the following facts. Physical activity 3 and more times a week is regularly performed by 30 % boys and 32,5 % girls, mostly it is mild physical activity. Significantly worse body posture was observed in girls as well as boys who were engaged in irregular physical activity. We also managed to prove significant relation ($r = 0,713$) between head posture and headaches. Better feeling and feeling of happiness after physical and sport activity were stated by up to 72,5 % girls and 52,5 % boys with significant difference ($\chi^2 p < 0,01$) between sexes in favour of girls. Both girls (62,5 %) and boys (60 %) feel in average healthy and in good shape. *Stated is the part of the grant task VEGA 1/0519/19 "Physical activity as prevention of health of school population in Slovakia".*

Key words: body posture, prevention, physical activity, health, pupils

ÚVOD

Neustálym zvyšovaním životnej úrovne sa rozširuje priestor na mnohostranné využitie voľného času, v ktorom by mala mať adekvátne zastúpenie aj pohybová aktivita športového charakteru. Tá by mala byť aj prirodzenou súčasťou spôsobu života školskej populácie. Avšak ako poukazujú mnohí autori (Belej, 1992; Brtková, 1999; Boržíková, 2006; Chovanová, Majherová, 2016, 2017; Fyodorov a kol. 2019) zastúpenie pohybovej aktivity v režime mladých ľudí je v súčasnosti vzhľadom na požiadavky dnešnej doby nepostačujúce. Odporúčenia WHO (2010) o pohybovej aktivite v pohybovom režime detí a mládeže hovoria o potrebe byť aktívny aspoň 60 minút a viac každý deň. V celoslovenskom priemere sa pravidelne venuje pohybovej aktivite iba 15,7% mládeže a 35,1% ju vykonáva príležitostne. Pravidelnej organizovanej pohybovej aktivite sa venuje iba každý tretí žiak na Slovensku (Antala, 2012). Je známe, že nedostatočná pohybová aktivita ovplyvňuje aj zdravie človeka, kde jednu oblasť tvorí aj musculoskeletálny systém (Bendíková, 2017). Stav zdravia populácie v súčasných podmienkach našej krajiny nie je veľmi priaznivý. Zhoršenie zdravia veľmi často zapríčiňuje nízke zdravotné uvedomenie, životný štýl, zdravotná kultúra a nedostatok vedomostí jednotlivcov v danej problematike (Závodná 2002; Nemček a kol., 2020). Labudová (2012) charakterizuje zdravie ako rovnováhu psychických a fyzických častí človeka, ktoré sa vo veľkej časti podieľajú na zabezpečení kvality života. Máchová (2015) za základnú podmienku zdravia považuje rovnovážny a vyvážený chod organizmu vo fyzickej, psychickej a sociálnej oblasti, ktoré zabezpečujú

záruku ochrany organizmu pred vnútornými a vonkajšími vplyvmi. Zdravie je zároveň ukazovateľom kvality života (Nemček a kol. 2019), ktorá sa prejaví hlavne v neskoršom období života človeka. V súčasnosti sa viacero autorov venuje problematike aktuálneho zdravotného stavu a prevencie školskej populácie (Bendíková, Smoleňáková, 2018) z pohľadu musculoskeletálneho systému (Bendíková, Stackeová, 2015; Bendíková a kol., 2020; Nemček Ladecká, 2020;), kde prejavom sú algie (Palaščáková, Špringrová, a kol., 2019)

CIEĽOM výskumu bolo zistiť a poukázať na aktuálnu úroveň pohybovej aktivity športového charakteru z hľadiska frekvencie a intenzity, ako aj zdravia musculoskeletálneho systému s intenciou na držanie tela u žiakov základných škôl.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo spolu (Σ) $n = 302$ žiakov pubescentného veku vybraných základných škôl miest Slovenska ochotných participovať na výskume, s priemerným vekom u chlapcov ($n = 149$) $13,45 \pm 1,21$ rokov, ktorých telesná výška bola $168,43 \pm 5,34$ cm a telesná hmotnosť $56,27 \pm 5,86$ kg. Priemerný vek dievčat ($n = 153$) bol $13,32 \pm 0,53$ rokov (telesná výška $167,51 \pm 6,12$ cm, telesná hmotnosť $55,42 \pm 6,38$ kg). Primárnu charakteristiku súboru prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru ($n = 302$)

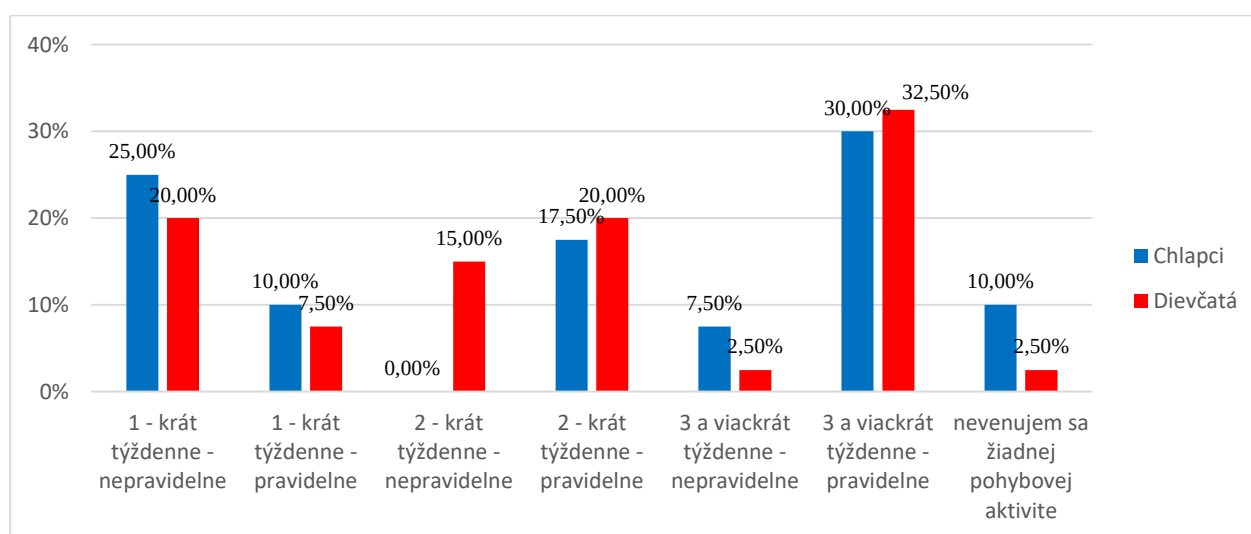
Skupina/faktory	n	Decimálny vek	Telesná výška/cm	Telesná hmotnosť/kg	BMI
Dievčatá (Σ)	153	$13,32 \pm 0,53$	$167,51 \pm 6,12$	$55,42 \pm 6,38$	$20,12 \pm 0,91$
Chlapci (Σ)	149	$13,45 \pm 1,21$	$168,43 \pm 5,34$	$56,27 \pm 5,86$	$20,56 \pm 1,09$

Legenda: BMI – Body Mass index

Nami realizovaný výskum sa uskutočnil v troch na seba nadväzujúcich etapách (január/2019 – jún/2019), kde fundament výskumu sa opieral o opytovaciu metódu dotazník so zameraním na pohybovú aktivitu a zdravie, ako aj držanie tela prostredníctvom štandardizovanej metódy aplikovanú pre telovýchovnú prax podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom (Bendíková, 2011). Získané kvalitatívno-quantitatívne údaje sme spracovali pomocou teoretických metód indukcie, dedukcie, logickej analýzy a syntézy. Ďalej sme použili primárne metódy deskriptívnej štatistiky, kde uvedené výsledky sme spracovali v obrázkových grafoch.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

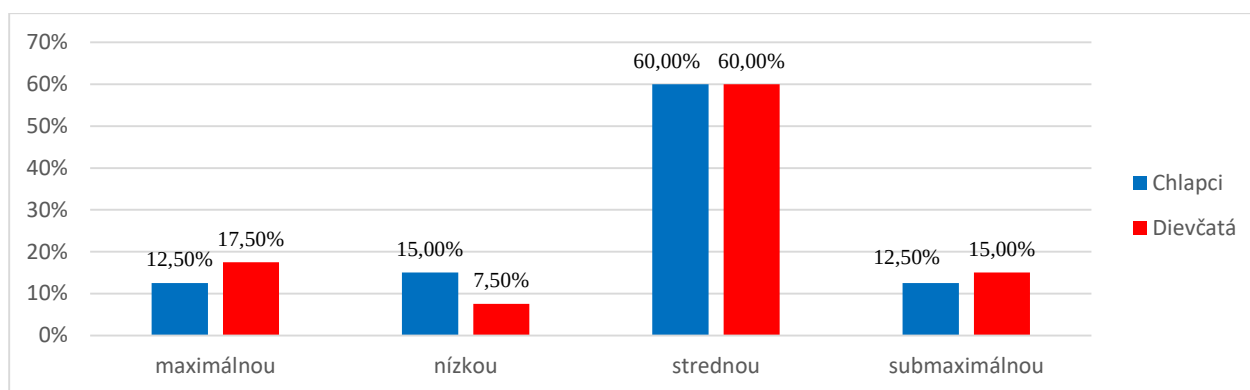
Frekvencia a intenzita pohybových aktivít športového charakteru vo voľnom čase pre zdravie školákov zohrávajú veľmi dôležitú úlohu, o čom vypovedajú aj viaceré štúdie (WHO, 2010; Reed, Buck, 2009), preto v prvej časti nášho sledovania sme zisťovali frekvenciu vykonávania pohybovej aktivity športového charakteru, kde výsledky poukazujú na uvedené skutočnosti (obr. 1). S frekvenciou 3x a viackrát/týž. v pravidelných intervaloch sa venuje 30 % chlapcov a 32,5 % dievčat, zatiaľ čo s frekvenciou nepravidelne 1x/týž. 25 % chlapcov a 20 % dievčat. Pravidelne pohybové aktivity s frekvenciou 2x/týž. vykonáva 17,5 % chlapcov a 20 % dievčat. 10 % chlapcov a iba 2,5 % dievčat uviedlo, že sa vôbec nevenuje pohybovej aktivite športového charakteru.



Obrázok 1 Frekvencia vykonávania pohybovej aktivity u žiakov (n = 302)

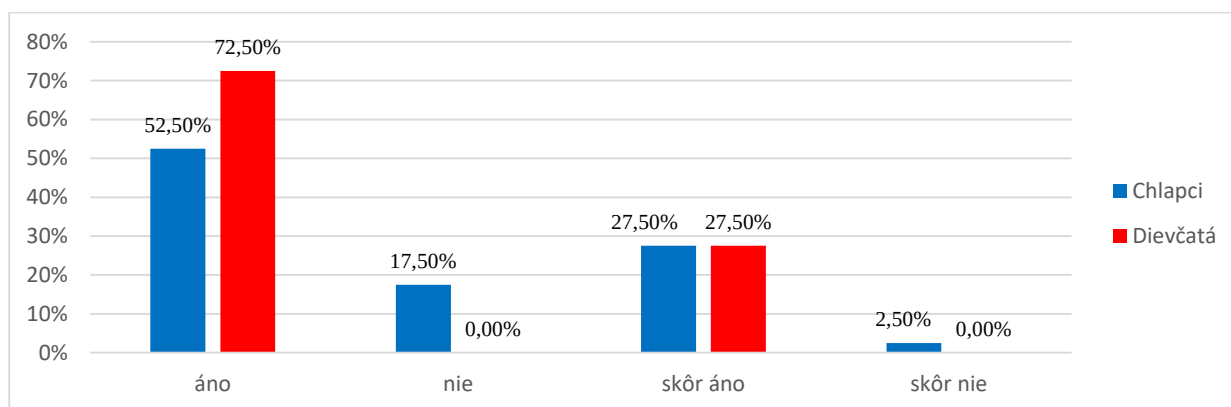
Vo vzťahu k uvedenému ako sme už vyššie uviedli nás zaujímala intenzita vykonávania pohybovej aktivity športového charakteru (obr. 2), kde rovnako u dievčat ako aj u chlapcov sme evidovali rovnaké percentuálne zas

túpenie v hodnote 60 %, stredná intenzita. Nízkú intenzitu vykonávania pohybovej aktivity uviedlo 15 % chlapcov a 7,5 % dievčat. Pohybovú aktivitu submaximálneho charakteru vykonáva 12,5 % chlapcov a 15 % dievčat, zatiaľ čo vykonávanie pohybovej aktivity maximálnej intenzity uviedlo 12,5 % chlapcov a 17,5 % dievčat.



Obrázok 2 Intenzita vykonávania pohybovej aktivity u žiakov (n = 302)

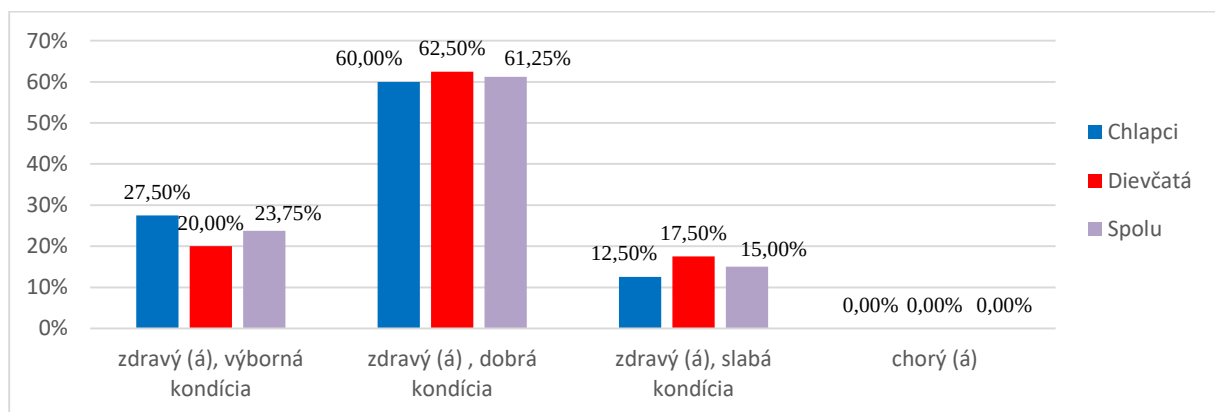
Z hľadiska spokojnosti, lepšieho pocitu a šťastia po vykonávaní pohybovej aktivity športového charakteru až 72,5 % dievčat a 52,5 % chlapcov uviedlo odpoveď „áno“ so signifikatným rozdielom ($\chi^2 = 7,991$; $p < 0,01$) medzi pohlaviami v prospech dievčat. Odpoveď „skôr áno“ uviedlo rovnaký počet chlapcov ako aj dievčat (27,5 %) (obr. 3). Odpoveď „nie“ uviedlo až 17,5 % chlapcov a odpoveď „skôr nie“ 2,5 % chlapcov.



Obrázok 3 Pocit šťastia a spokojnosti po vykonaní pohybovej aktivity u žiakov (n = 302)

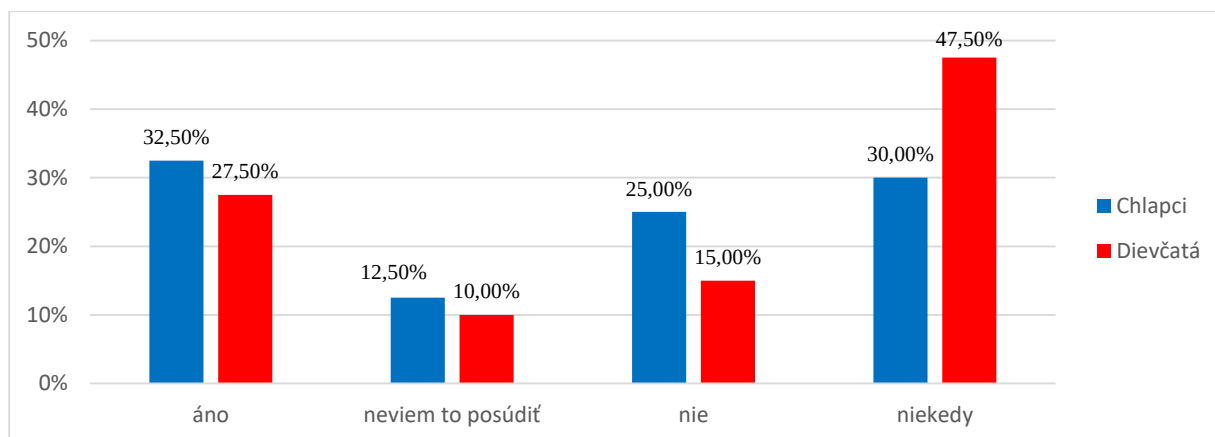
McElroy (2002) uvádza, že základný odpor k cvičeniu a vykonávaniu pohybových aktivít v súčasnosti je možné najlepšie chápať ako boj medzi dvoma kontrastnými ideológiami. Jedna, ktorá vysvetľuje sedavý spôsob života ako zlyhanie jednotlivcov prijať osobnú zodpovednosť za svoje vlastné zdravie a druhá, ktorá vidí jeho príčinu ako súčasť väčšej sociálnej, kultúrnej, politickej a ekonomickej štruktúry súčasnej spoločnosti. Podľa viacerých výskumov (Pedersen, 2009; Blair et al., 2011), ľudia, ktorí nevykonávajú pravidelne pohybové aktivity sú oveľa skôr náchylnejší na rôzne ochorenia a oslabenia zdravia, ako tí, ktorí ich vykonávajú hlavne pravidelne.

Žiaci sledovaného súboru vnímajú svoje zdravie a kondíciu v priemere (x 61,2 %,) rovnako, chlapci (60 %) aj dievčatá (62,5 %) sa cítia zdraví a s dobrou kondíciou (obr. 4). Odpoveď „zdravý a s dobrou kondíciou“ uviedlo 27,5 % chlapcov a 20 % dievčat. 12,5 % chlapcov a o 5 % viac dievčat uviedlo odpoveď „zdravý a slabá kondícia“. Ani jeden z respondentov neuviedol, že sú chorí.



Obrázok 4 Zdravie a kondícia žiakov (n = 302)

Zdravie je viacfaktorová komodita, ktorej súčasťou je aj musculoskeletálny systém, ktorého vonkajším prejavom je držanie tela, preto v tejto súvislosti nás zaujímalo, či vnímajú respondenti svoje správne/nesprávne držanie tela. 32,5 % chlapcov a 27,5 % dievčat uviedlo odpoveď „áno“, zatiaľ čo uvedené nevie posúdiť 12,5 % chlapcov a 10 % dievčat. 25 % chlapcov a 15 % dievčat uviedlo odpoveď „nie“. Až 47,5 % dievčat uviedlo odpoveď „niekedy“, zatiaľ čo na uvedenú odpoveď reagovalo o 17,5 % menej chlapcov (obr. 5). Dievčatá sú citlivejšie z hľadiska vnímania svojho držania tela signifikatne lepšie „niekedy“ ako chlapci ($\chi^2 = 6,091$; $p < 0,05$).



Obrázok 5 Hodnotenie vlastného držania tela žiakmi (n = 302)

V oblasti hodnotenie držania jednotlivých segmentov držania tela štandardizovaným postupom pre telovýchovnú prax sme u respondentov sledovaného súboru zistili nasledovné. V oblasti I. hodnotenie hlavy a krku sme zistili, že známku 1 bolo ohodnotených 17 % chlapcov a 19 % dievčat, známku 2 sme evidovali u 27 % chlapcov a 31 % dievčat. Najväčšie percentuálne zastúpenie sme evidovali pri známke 3 (chlapci 34 %, dievčatá 45 %). Znamku 4 sme evidovali v 7 % u chlapcov a v 5 % u dievčat.

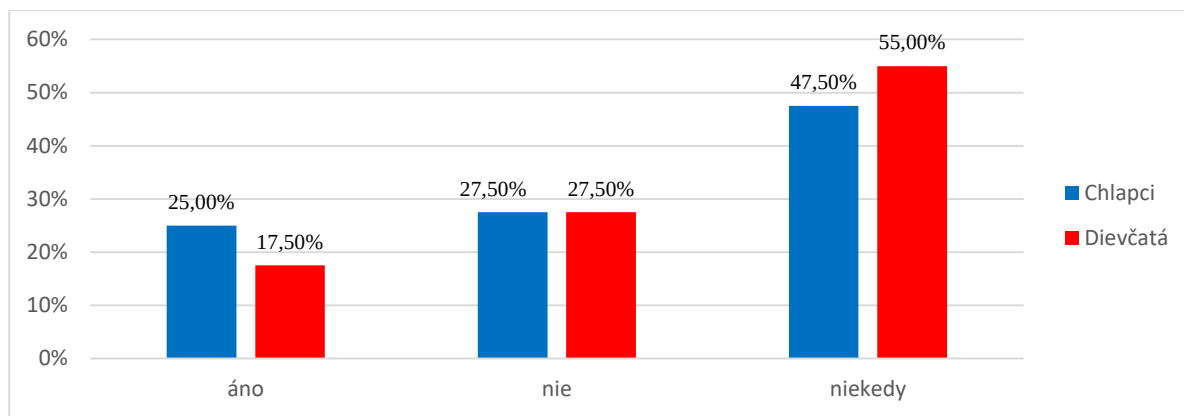
V oblasti II hodnotenie tvaru hrudníka sme evidovali rovnako u dievčat (78 %) ako aj u chlapcov (45 %) najčastejšie známku 1. Znamku 2 sme evidovali v 46 % u chlapcov a v 19 % u dievčat. Znamku 4 sme nezaznamenali ani u jedného zo žiakov sledovaného súboru. Znamku 3 sme evidovali u 9 % chlapcov a 3 % dievčat.

V oblasti III hodnotenie tvaru brucha a sklon panvy sme najvyššie percentuálne zastúpenie evidovali pri známke 3 v 45 % u chlapcov a 57 % u dievčat. Znamku 2 sme evidovali u 39 % chlapcov a 29 % dievčat. Znamku 4 malo 5 % chlapcov a 7 % dievčat. Znamku 1 sme evidovali u 11 % chlapcov a u 7 % dievčat.

V oblasti IV hodnotenie celkového zakrivenia chrbtice sme známku 3 ohodnotili 46 % chlapcov a 33 % dievčat. Znamku 2 sme evidovali u 38 % chlapcov a 49 % dievčat. U 12 % chlapcov sme zaznamenali známku 1 a v 4 % známku 4. U dievčat známku 1 sme evidovali v 15 % a známku 4 v 3 %. Zároveň ako sme zistili 22,5 % chlapcov a 15 % dievčat uviedlo, že im bolo diagnostikovaná skolióza. Kyf lordózu uviedlo u 6 % dievčat a 4 % chlapcov. Ploché nohy uviedlo 32 % chlapcov a 26 % dievčat.

V oblasti V hodnotenie výšky ramien a postavenia lopatiek známku 1 sme evidovali cca rovnako u dievčat (19 %) ako aj u chlapcov (18 %), známku 2 u 34 % dievčat a 36 % chlapcov, zatiaľ čo známku 3 u 42 % dievčat a u 41 % chlapcov. Znamku 4 sme evidovali v minimálnom percentuálnom zastúpení u oboch pohlaví (5 %).

Algie v oblasti chrbtice uviedlo 25 % chlapcov a 17,5 % dievčat, zatiaľ čo odpoveď „niekedy pociťuje algie“ uviedlo viac dievčat (55 %) ako chlapcov (47,5 %), bez signifikantného rozdielu ($\chi^2 p > 0,05$) medzi pohlaviami (obr. 6). Bolesť neuviedlo s rovnakým percentuálnym 27,5 % chlapcov ako aj dievčat. Algie hlavy uviedlo 26 % chlapcov a 25 % dievčat, zatiaľ čo odpoveď „občas“ uviedlo viac dievčat (60 %) ako chlapcov so signifikantným rozdielom ($\chi^2 = 8,215$; $p < 0,01$) v neprospech dievčat. Zároveň sa preukázal signifikantný vzťah u dievčat medzi úrovňou držania hlavy a bolesťami hlavy ($r = 0,713$). Dôležitým zistením je aj skutočnosť, že horšie držanie tela ako u dievčat ($r = 0,691$), tak aj u chlapcov ($r = 0,679$) mali tí žiaci, ktorí vykonávali pohybovú aktivitu nepravidelne.



Obrázok 6 Bolesti v oblasti chrbtice u žiakov (n = 302)

Feldman a kol. (2000) sa vo svojom výskume zamerali na odhalenie faktorov, ktoré determinujú bolesti v oblasti chrbtice. Výskumu sa zúčastnilo 502 žiakov v priemernom veku 13,8 roka. Bolesti odhalili u 17% žiakov a za hlavné faktory ovplyvňujúce bolesti zaradili nedostatočnú flexibilitu hamstringov a quadricepsov, rýchly rast organizmu, sedavý spôsob vyučovania a fajčenie.

ZÁVER

Pohybovej aktivite s frekvenciou 3x a viackrát./týž. pravidelne venuje 30 % chlapcov a 32,5 % dievčat, najčastejšie vykonávané strednou intenzitou. Dôležitým zistením je aj skutočnosť, že horšie držanie tela ako u dievčat, tak aj u chlapcov mali signifikantne žiaci, ktorí vykonávali pohybovú aktivitu nepravidelne. Zároveň u dievčat sa preukázal signifikantný vzťah medzi úrovňou držania hlavy a bolesťami hlavy. Až 72,5 % dievčat a 52,5 % chlapcov uviedlo, že má po vykonaní pohybovej aktivity športového charakteru lepší pocit a šťastie so signifikantným rozdielom medzi pohlaviami v prospech dievčat. V priemere rovnako dievčatá (62,5 %) ako aj chlapci (60 %) sa cítia zdraví a s dobrou kondíciou

LITERATÚRA

1. ANTALA, B. 2012. Koncepcia rozvoja pohybových aktivít detí a mládeže In: Antala a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. [Vedecká monografia]. Bratislava : NŠC, FTVŠ UK s podporou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Vydavateľ: END, spol. s r.o, Topoľčianky.
2. BELEJ, M. 1992. Vplyv pohybového režimu na zmeny všeobecnej pohybovej výkonnosti vysokoškoláčok. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica XXII*. Olomouc, s. 107-110.

3. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, FHV, 2011.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen : University of Debrecen, 2017.
5. BENDÍKOVÁ, E., STACKEOVÁ, D. 2015. Vplyv pohybového programu s kompenzačným zameraním na pohyblivosť chrbtice u žiačok stredných škôl [Effect of exercise programme with compensatory aim targeting on spine mobility in school girls of secondary high school]. *Hygiena*, 60(1), 4-9.
6. BENDÍKOVÁ E., SMOLEŇÁKOVÁ N. 2018. Changes in exercise regime affected by teaching the module healthy lifestyle. *Human. Sport. Medicine*, 18(S), 64–72.
7. BENDÍKOVÁ, E., MARKO, M., ROZIM, R., TOMKOVÁ. Š. 2020. Effect of changes by physical program on muscular and skeletal systems of secondary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4): 1681–1687.
8. BLAIR, S.N. et al. 2011. A tribute to Professor Jeremiah Morris: the Man Who Invented the Field of Physical Activity Epidemiology. *Ann Epidemiol*, 20, s. 651-660.
9. BORŽÍKOVÁ, I. 2006. Diagnostika motorickej docility v školskej telesnej výchove. *Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Minerva 2006. Prešov, MPC.
10. BRTKOVÁ, M. 1999. Pohybová aktivita a civilizačné ochorenia. In *Zdravá škola*. Zborník prác z 5. vedeckej konferencie. Prešov, 1999, s. 60–65.
11. FELDMAN, E. et al. 2001. Risk Factors for the Development of Low Back Pain in Adolescence. [online]. [cit. 3. 1. 2017]. Dostupné na internete <<http://aje.oxfordjournals.org/content/154/1/30.full.pdf>>
12. FYODOROV, A. I, ERLIKH, V. E, KHAFIZOVA, A., BENDÍKOVÁ, E. 2019. Young students' health attitudes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2512-2517.
13. CHOVANOVÁ, E., MAJHEROVÁ. M. 2016. The relationship between BMI and motor coordination in 13-year-old children. *Scientific review of physical culture*, 6(4), 10-14.
14. CHOVANOVÁ, E.; MAJHEROVÁ, M. 2017. The effect of physical activities on the development of coordination abilities in intact and overweight children. *Scientific review of physical culture*, 7(4) (2017), 82-86.
15. LABUDOVÁ, J. 2012. *Teória zdravia a podpora zdravia*, Univerzita Komenského Bratislava, 2012.
16. MÁCHOVÁ a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada Publishing, 2009.
17. McELROY, M. 2002. *Resistance to exercise*, Kansas State University. Human Kinetics.
18. NEMČEK, D., LADECKÁ, P. 2020. Úroveň osobnej pohody stredoškolákov s poruchami muskuloskeletálneho systému [The level of subjective well-being of high school students with musculoskeletal disorders]. *Zdravotnícke listy*, 8(2), 16-21.

19. NEMČEK, D., LADECKÁ, P., KOVÁČ, A. 2019. Subjektívna pohoda športujúcich a nešportujúcich stredoškolákov s poruchami muskuloskeletálneho systému z hľadiska rodových odlišností. *Telesná výchova & šport*, 29(3), s. 27-31.
20. NEMČEK, D., PAČESOVÁ, P., ŠMELA, P., LADECKÁ, P., HARČARÍKOVÁ, T. 2020. Health status differences in subjective well-being of male and female high school students preferring sedentary leisure activities. *Physical Activity Review*, 8(2), 1-8.
21. PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I.; KREJČOVÁ, A.; BENDÍKOVÁ, E.; TOMKOVÁ, Š., LUBKOWSKA, W.; MROCZEK, B. 2020. Comparison of the impact of two physiotherapeutic methods on pain and disability in patients with non-specific low back pain: a controlled clinical pilot study. *Family Medicine and Primary Care Review*, 22(2), 146-151.
22. PEDERSEN, B. K. 2009. The diseasome of physical inactivity-and the role of myokines in muscle-fat cross talk. *Journal Physiol*, 2009, p. 5559-5568.
23. REED, J., BUCK, S. 2009. The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 581-594.
24. WHO. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Ženeva : Svetová zdravotnícka organizácia, 2010.
25. ZÁVODNÁ, V. 2002. *Pedagogika v ošetrovatel'stve*. Martin : Osveta. 2002.

KONTAKT

doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40, 971 01 Banská Bystrica E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ FUTBALISTOV U13

Miroslav NEMEC - Rastislav KOLLÁR

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

LEVEL OF COORDINATION SKILLS OF FOOTBALL PLAYERS U13

ABSTRAKT

V článku autori prezentujú aktuálnu úroveň vybraných koordinačných schopností mladých futbalistov kategórie U13 z futbalového klubu OŠK Bešeňová. Prieskumný súbor tvorilo 8 chlapcov. Nosnou metódou prieskumu bola 6 prvková testová batéria a normy od Šimoneka (2008). Z výsledkov vyplýva, že skúmaný súbor bol v porovnaní s normou na priemernej úrovni. Najlepšie zvládnutý bol test Beh k métam a test Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť. Naopak najhoršie zvládnutý bol test Prebeh cez lavičku s 3 obratmi.

Kľúčové slová: chlapci, testová batéria, normy, diagnostika

ABSTRACT

In the article, the authors present the current level of selected coordination skills of young football players in the U13 category from the OŠK Bešeňová football club. The research group consisted of 8 boys. The main method of the survey was a 6-element test battery and standards from Šimonek (2008). The results show that the examined group was at an average level compared to the standard. The best run was the Run to the Met test and the Long Jump from the spot to Accuracy test. On the contrary, the worst managed test was Run over a bench with 3 turns.

Key words: boys, test battery, standards, diagnostics

ÚVOD

Kvalita koordinačných schopností pre každého futbalistu je nevyhnutnou a dôležitou súčasťou ich herného výkonu. Herný výkon ovplyvňujú aj ďalšie faktory ktoré majú všeobecný a špecifický charakter. Najväčšiu úlohu v hernom výkone zohrávajú faktory technické a motorické. Psychika a taktika zohrávajú tiež svoju úlohu v hernom výkone. Ďalej sem môžeme

zaradiť aj sociálne faktory a biologické (Baláž, Kasa a Korček, 2003). Je to spojenie celkového množstva intenzity, kvality, fyzickej a psychickej aktivity ktorú hráč vyprodukuje v zápase. Jednou z dôležitých jeho súčastí je aj kvalita pohybových schopností hráča. Pod pohybovou schopnosťou rozumieme dynamický celok vybraných vlastností organizmu človeka. Pohybové schopnosti sú nevyhnutné pre nadobudnutie nových pohybových zručností. Tieto základné pohybové zručnosti potrebuje každý človek preto aby mohol vykonávať každodenné povinnosti. Sú geneticky podmienené a ovplyvniteľné tréningom alebo cvičením avšak len pri dlhodobom cvičení (Perič, 2012). Medzi pohybové schopnosti zaraďujeme kondičné a koordinačné. Sedláček, Lednický (2010) zaraďujú do prvej úrovne nasledovné pohybové schopnosti - **kondičné** (kam patria vytrvalostné a silové schopnosti), **hybridné** (kam patria rýchlostné schopnosti a výbušnosť), **koordinačné** (kam patrí kinesteticko-diferenciačná, priestorovo-orientačná, rytmická, reakčná schopnosť a rovnováhová schopnosť) a ako samostatnú pohybovú schopnosť uvádzajú flexibilitu. Belej, Junger et al. (2006) dopĺňajú túto štruktúru o ďalšie tri - schopnosť spájania pohybov, schopnosť prestavby pohybovej činnosti a tzv. motorická učiteľnosť (docilita). Z nášho pohľadu sa zameriame na koordinačné schopnosti. Vo všeobecnosti môžeme koordináciu definovať ako časové, priestorové a silové riadenie pohybov alebo pohybových aktivít, ktoré vykonávame vzhľadom na senzoricky prijímané ciele alebo úlohy (Broďáni, Šimonek, 2010). Význam koordinačných schopností je v tom že pomáhajú procesu motorického učenia v každom vykonanom pohybe a spolu s technikou patria k najdôležitejším faktorom herného výkonu. Vo futbale koordinácia umožňuje hráčom zlepšovať motoriku a tým aj ovplyvňuje tempo, presnosť a techniku vykonaného pohybu (Holienka, 2010). Podporujú rýchlosť a kvalitu osvojenia si nových pohybov a ich efektívne využitie v nových často stále sa meniacich podmienkach, napr. pri bránení súperovho hráča alebo hráčov (Šimonek, 2009). Ich vyššia úroveň zároveň hráčovi umožňuje lepšie zvládnuť techniku a efektívnejšie ju využívať v meniacich sa podmienkach hry. Koordinácie schopnosti sa dajú trénovať a ovplyvniť na základe zdedených, ale ovplyvniteľných mechanizmov. Na rozdiel od sily, vytrvalosti a rýchlosti je potrebné koordinačné schopnosti rozvíjať už od útleho veku najlepšie od 6 do 12 rokov. Podľa Periča (2012) je potrebné pri rozvoji koordinačných schopností voliť skôr koordinačne zložitejšie cvičenia, cvičenia vykonávať v rôznych obmenách, vykonávať cvičenia v meniacich sa vonkajších podmienkach, využívať cviky so zmenou rytmu (zmeny na akustický alebo optický signál), pri opakovaní cvičení zaraďovať kombinácie už osvojených pohybových schopností s rôznymi zmenami v priebehu cvičenia. Bedřich (2006) uvádza, že pri aplikácii koordinačných schopností do

futbalového tréningu je dôležité zamerať sa aj na zrakové vnímanie a komunikáciu medzi spoluhráčmi (verbálne informácie - sluchové vnímanie), herné myslenie (čo najlepšie vyhodnotenie situácie, výber adekvátneho riešenia), na odolnosť pohybovej koordinácie voči únave (metóda tréningu po predchádzajúcom zaťažení) a pod. Dôležitou súčasťou tréningového procesu je aj diagnostika aktuálnej úrovne výkonu, resp. primeranosti odozvy organizmu na realizované krátkodobé a dlhodobé zaťažovanie. Pri diagnostike koordinačných schopností je potrebné rešpektovať nasledovné kritériá (Šimonek, 2015): zložitosť pohybu, presnosť pohybu, rýchlosť pohybu, prispôsobivosť pohybu a učiteľnosť pohybu.

Cieľom tohto príspevku, je prezentovať aktuálnu úroveň rozvoja koordinačných schopností mladých hráčov futbalu kategórie U13 z futbalového klubu OŠK Bešeňová v porovnaní s normami podľa Šimoneka et al (2008).

METODIKA

Prieskumný súbor tvorilo 8 chlapcov vo veku 12-13 rokov z futbalového klubu OŠK Bešeňová hrajúcich 3. ligu mladších žiakov. Priemerná telesná výška súboru bola 156,76 cm a priemerná telesná hmotnosť 47,38 kg. Testovanie sa uskutočnilo 18.10.2018 v telocvični. Použitá bola 6 prvková testová batéria od Šimoneka et al. (2008) - Prebeh cez lavičku s 3 obratmi; Zastavenie sa kotúľajúcej sa lopty; Udržanie pohybového rytmu; Beh k méтам; Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť; Hod na presnosť. Kvalitu výsledkov sme vyhodnocovali ich porovnaním s normami od Šimoneka et al. (2008).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Ako prvý vyhodnotíme test **Prebeh cez lavičku s 3 obratmi**. Hráči dosiahli v tomto teste priemernú hodnotu $x = 11,24$ s. Výrazne nadpriemerný výkon nedosiahol nikto. Nadpriemerný výkon dosiahol 1 hráč. Priemerný výkon dosiahol 1 hráč. Podpriemerný výkon dosiahli 3 hráči a výrazne podpriemerný výkon dosiahli tiež 3 hráči. Najlepší výkon dosiahnutý v tejto disciplíne bol 7,03 s. naopak najhorší výkon v tejto disciplíne bol 13,80 s. Úroveň celého súboru v tomto teste v porovnaní s normami od Šimoneka et al. (2008) pre kategóriu U13 bola podpriemerná.

V teste **Zastavenie kotúľajúcej sa lopty** dosiahli hráči priemernú hodnotu $x = 179,58$ cm. Zaznamenali sme 2 nadpriemerné výkony, 3 priemerné výkony, 2 podpriemerné výkony a jeden výrazne podpriemerný výkon. Najlepší dosiahnutý výsledok v tejto disciplíne bol 161,98

cm a naopak najhorší výsledok bol 201,47 cm. Úroveň celého súboru v tomto teste v porovnaní s normami od Šimoneka et al. (2008) pre kategóriu U13 bola priemerná.

V teste **Udržanie pohybového rytmu** hráči vykonávali udržanie pohybového rytmu pomocou švihadla. Priemerná hodnota dosiahnutá v tomto teste bola $x = 1,43$ s. V jednotlivých výsledkoch sme zistili že 4 hráči dosiahli nadpriemerný výkon, 2 priemerný výkon a 2 podpriemerný výkon. Nezaznamenali sme žiadny výrazne podpriemerný výkon. Najlepší výkon bol 0,88 s a naopak najhorší výkon bol 2,51 s. Úroveň celého súboru v tomto teste v porovnaní s normami od Šimoneka et al. (2008) pre kategóriu U13 bola priemerná.

V teste **Beh k méтам** dosiahli hráči priemernú hodnotu $x = 7,41$ s. Zaznamenali sme nasledujúce výsledky - 2 hráči dosiahli výrazne nadpriemerný výkon, 3 nadpriemerný výkon, priemerné výkony boli 2 a 1 výrazne podpriemerný výkon. Najlepší výkon bol v tomto teste 5,92 s, najhorší výkon bol 9,11 s. Úroveň celého súboru v tomto teste v porovnaní s normami od Šimoneka et al. (2008) pre kategóriu U13 bola nadpriemerná.

V teste **Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť** hráči dosiahli priemernú hodnotu $x = 3,64$ cm. V jednotlivých hodnoteniach sme zaznamenali nasledujúce výsledky - výrazne nadpriemerný výkon dosiahli 3 hráči, nadpriemerný výkon dosiahol 1 hráč, priemerný výkon 1, podpriemerný výkon 2 a 1 výrazne podpriemerný výkon. Najlepší výkon bol 0,20 cm a najhorší výkon bol 7,00 cm. Úroveň celého súboru v tomto teste v porovnaní s normami od Šimoneka et al. (2008) pre kategóriu U13 bola priemerná.

V teste **Hod na presnosť** hráči dosiahli priemernú hodnotu $x = 86,94$ cm. Nezaznamenali sme žiadny výrazne nadpriemerný výkon. Dvaja hráči dosiahli nadpriemerný výkon, 2 priemerný výkon, 2 podpriemerný výkon a 2 hráči dosiahli výrazne podpriemerný výkon. Najlepší výkon bol 62,37 cm naopak najhorší výkon bol 120,14 cm. Úroveň celého súboru v tomto teste v porovnaní s normami od Šimoneka et al. (2008) pre kategóriu U13 bola priemerná.

Z pohľadu jednotlivých hráčov môžeme konštatovať, že traja hráči dosiahli celkovo nadpriemerný výkon, traja hráči priemerný výkon a dvaja podpriemerný výkon.

Pri porovnaní našich zistení s výsledkami iných autorov môžeme konštatovať, že v teste **Prebeh cez lavičku s 3 obratmi** v porovnaní s Grantnerovou (2011), ktorá testovala 16 hráčov v kategórii U12 (MFK Tatran L. Mikuláš) a Ďurišom (2019), ktorý testoval 17 hráčov v kategórii U12 (MFK Dukla Banská Bystrica) dosiahli obidva porovnávané súbory priemernú úroveň a náš súbor podpriemernú. V teste **Zastavenie kotúlajúcej sa lopty** dosiahli obidva súbory (Grantnerová, 2011 a Ďuriš, 2019) nadpriemernú úroveň a náš súbor priemernú. V teste

Udržiavanie pohybového rytmu dosiahli všetky tri súbory priemernú úroveň. V teste **Beh k métam** dosiahli obidva súbory (Grantnerová, 2011 a Ďuriš, 2019) priemernú úroveň a náš súbor nadpriemernú. V teste **Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť** dosiahol súbor Grantnerovej (2011) podpriemernú úroveň, Ďurišov (2019) súbor a náš súbor dosiahli priemernú úroveň. V teste **Hod na presnosť** dosiahli všetky tri súbory priemernú úroveň. Na základe uvedených zistení môžeme konštatovať, že náš skúmaný súbor v porovnaní so súbormi hrajúcimi vo vyššej výkonnostnej úrovni (2. a 1. liga mladších žiakov) dosiahol v jednom prípade (Beh k métam) lepšie priemerné výsledky a v dvoch prípadoch porovnateľné (Udržiavanie pohybového rytmu a Hod na presnosť) výsledky. Naznačuje to, že najmä v oblasti priestorovo-orientačných schopností je skúmaný súbor na veľmi dobrej úrovni. Problém vidíme najmä v oblasti dynamickej rovnováhy, kde skúmaný súbor dosiahol najkritickejšie výsledky.

ZÁVER

V dnešnej dobe sa v tréningovom procese mladých futbalistov ešte nie plnohodnotne vníma potreba špecializovaného rozvoja koordinačných schopností čo považujeme za nesprávne, pretože práve osvojenie si týchto schopností znamená pre hráča lepšie senzomotorické vnímanie, kvalitnejšiu techniku a teda aj lepší výkon.

Na základe našich zistení môžeme konštatovať, že skúmaný treťoligový súbor mladých hráčov futbalu z OŠK Bešeňová (U13) a jeho tréneri majú pred sebou ešte množstvo práce aby dokázali posunúť kvalitu koordinačných schopností na viac ako priemernú úroveň. Za významné zistenie považujeme skutočnosť, že súbor dosahuje nadpriemernú úroveň v oblasti priestorovo-orientačných schopností, ktoré považujeme pre komplexnosť a kvalitu herného výkonu vo futbale za veľmi dôležité. Vzhľadom k najnižšej zistenej úrovni v oblasti dynamickej rovnováhy odporúčame aby bol tréningový proces skúmaného súboru obohatený napr. o cvičenia izometrického posilňovania posturálnych svalov (tzv. CORE), cvičenia na rozvoj trénovanosti vestibulárneho analyzátora (kotúle, obraty, premety apod.), komplexne cvičenia na rozvoj rovnováhy (balansovanie) a cvičenia, ktoré vytvárajú sťažené podmienky na zachovanie rovnováhy (napr. úpolové cvičenia).

LITERATÚRA

» BALÁŽ, J., KASA, J., KORČEK, V. 2003. Nepoznané faktory športového výkonu vo futbale. In: *Zborník referátov z vedeckej konferencii so zahraničnou účasťou*. Bratislava: KTV SjF STU, 2003. s. 15-17.

- » BEDŘICH, L. 2006. *Fotbal: Rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 195 s.
- » BELEJ M., JUNGER J. et al. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov: Fakulta športu PU, 2006. 177 s
- » BROŽÁNI J., ŠIMONEK J. 2010. *Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch*. Bratislava: PEEM, 2010. 110 s.
- » ĎURIŠ, Ľ. 2019. *Úroveň koordinačných schopností mladých futbalistov*. [Bakalárska práca] Banská Bystrica: FF UMB, 2019. 44 s.
- » GRANTNEROVÁ, K. 2011. *Úroveň koordinačných schopností mladých futbalistov v Liptovskom Mikuláši*. [Bakalárska práca] Banská Bystrica: FF UMB, 2011. 45 s.
- » HOLIENKA, M. 2010. *Koordinačné schopnosti vo futbale*. Bratislava: SVSTVŠ, 2010. 60 s.
- » KOLLÁR, R. 2001. Telesný rozvoj, telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť žiakov 4. Ročníka ZŠ v Banskej Bystrici. In: *Acta Universitatis Mathiae Belii, Telesná výchova*, Banská Bystrica: PF UMB, Vol. 3(3). 2001, s. 38-44.
- » NEMEC, M., KOLLÁR, R. 2009. *Teória a didaktika futbalu*. Banská Bystrica: SsFZ Banská Bystrica, vo vydavateľstve PARTNER, 2009. 200 s.
- » PERIČ, T. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. 176 s.
- » SEDLÁČEK, J., LEDNICKÝ, A. 2010. *Kondičná atletická príprava. Vybrané kapitoly*. Bratislava: SVSTVŠ, 2010.s. 160.
- » ŠIMONEK, J. 2009. *Futbal a rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: PEEM, 2009. 102 s
- » ŠIMONEK, J. 2015. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Pandan, s.r.o., 2015. 197 s.
- » ŠIMONEK J. et al. 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15 ročných chlapcov a dievčat*. Nitra : UKF, 2008, 110 s.

KONTAKT

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

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

miroslav.nemec@umb.sk

rastislav.kollar@umb.sk

FREKVENCIA VYKONÁVANIA POHYBOVÝCH AKTIVÍT ŠTUDENTOV TUZVO

FREQUENCY OF PERFORMANCE OF MOVEMENT ACTIVITIES OF TUZVO STUDENTS

Martin Kružliak

Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu

ABSTRAKT

Príspevok je orientovaný na problematiku frekvencie vykonávania pohybových a športovo – rekreačných aktivít študentov TUZVO v čase ich voľno – časových aktivít mimo hodín telesnej výchovy.

Kľúčové slová

pohybové aktivity, športové aktivity, vzťah k športovaniu, frekvencia vykonávania, voľno časové aktivity

ABSTRACT

The paper focuses on the issue of frequency of movement activities students' at Technical University in Zvolen physical and recreational sport activities at Technical University in Zvolen at the time of their leisure activities.

Keywords

Physical activity, sports, attitude towards exercise, reasons to play sports, leisure activities

ÚVOD

Pravidelné vykonávanie pohybových aktivít je pri súčasnom spôsobe života jedna z dôležitých ciest pre dosiahnutie harmónie tela a ducha. Často na sebe pozorujeme zmeny, ktoré sú spôsobené nedostatkom pohybu, preto všetci, ktorým to nie je ľahostajné hľadajú spôsoby, ako tento negatívny stav zmeniť. Pedagogickí pracovníci na školách prostredníctvom hodín telesnej výchovy pôsobia na vedomie svojich žiakov, formujú ich postoj k pohybu a celoživotnému športovaniu, zvyšujú ich fyzickú zdatnosť, dbajú na správne vykonávanie

pohybu, výberom vhodných cvičení napomáhajú odstraňovaniu nežiadúcich deformačných stavov. Všetky tieto ciele uplatňujú vo svojich pohybových programoch aj telovýchovní pracovníci na pôde vysokých škôl preto si myslíme, že z pohľadu vysokoškolských telovýchovných pedagógov je to ideálny čas, kedy svojím odborným pôsobením na jedinca – študenta, môžu zasiahnuť do ich formujúcej sa osobnosti prostredníctvom pohybových aktivít, ktoré svojím obsahom ponúkajú širokú škálu športov, v ktorých sa študent môže nájsť, športovanie sa im stane bežnou potrebou v živote, čím sa vytvárajú predpoklady, že športovať bude aj po ukončení štúdia (Kružliak, 2011). Práve voľno-časové aktivity mimo školskej telesnej výchovy sa nám javia ako rozhodujúci činiteľ, na trvalé získanie návyku pre celoživotné športovanie. Valjent (2010) vo svojom výskume hovorí o športovaní vysokoškolákov vo voľnom čase skôr ako o zábave, odreagovaní sa, o relaxe a kompenzácii práce psychickej fyzickou, o aktívnom oddychu. Podľa jeho výskumu hlavným dôvodom nezaradovania pohybu do svojho denného režimu u vysokoškolákov je hlavne nedostatok voľného času, pričom vo výskumoch vysokoškoláci uvádzajú, že zdravie považujú za najdôležitejšie. Spoznaním hlavných dôvodov celkového nezáujmu môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu svoj motivačný činiteľ, ktorý ich privedie k aktívnemu a pravidelnému športovaniu. K podobným výsledkom sme sa dopracovali aj v našom výskume na pôde TUZVO (Kružliak – Baisová – Schmidtová, 2019), čo nám dáva možnosť porovnať názory respondentov. Dôležitosť športu a telovýchovy v živote vysokoškolákov nás nabáda k pochopeniu potreby realizovať sa v pohybových aktivitách, potrebe pochopenia ich motivácie a dôvodov vyhýbania sa športovaniu. Pri analýze motívov je nutné venovať sa aj motivácii, ktorá vychádza zo zdravotných dôvodov, či snahe o zlepšenie fyzického vzhľadu, odbúravanie stresu, celkovej relaxácie a spoločenskému kontaktu. K týmto všeobecným konštatovaniam sa pripája aj výskum kolektívu autoriek (Lenková – Dračková – Rubická, 2009), ktoré vo svojom výskume na prešovskej univerzite sledovali problematiku motivačných faktorov k cvičeniu. Vo svojom výskume zistili, že s pribúdajúcim vekom frekvencia vykonávania pohybových aktivít klesá. Naproti tomu, motív k upevneniu zdravia má presne opačnú frekvenciu. So zvyšujúcim sa vekom sa percento motivácie zvyšuje. So zvyšovaním veku sa spravidla zvyšuje aj hmotnosť, čo sa odráža aj v motíve schudnutia u starších respondentov. Motív psychického uvoľnenia a relaxácie má v ich výskume ustálenú tendenciu. Podľa výskumu Izáková- Hrušovská (2009), sa mladá generácia prejavuje prvkami novizmu, teda okamžitých výsledkov v činnosti a je často označovaná ako generácia okamžitého uspokojenia. Preto ak chceme motivovať študentov pre zvýšenie frekvencie

vykonávania pohybových aktivít mimo hodín telesnej výchovy, musíme do školského systému telovýchovného vzdelávania zaraďovať také formy pohybových aktivít, ktoré pritiahnu študentov aj k športovaniu pri ich voľno-časových aktivitách. Je nevyhnutné zaraďovať do športovo- pohybových aktivít počas vyučovania telesnej výchovy nové športy, ktoré sú atraktívne, moderné, lákavé. Ideálne sú aktivity, ktoré si svojou povahou nevyžadujú dlhodobú prípravu, či náročné materiálne vybavenie, ale na druhej strane vedú vysokoškolákov k pravidelnej športovej aktivite a hlavne sa stanú konkurencie schopné ostatným voľno-časovým aktivitám. Pri naplnení takéhoto cieľa môžeme očakávať, že sa naplní aj ďalší cieľ, a to zvýšenie frekvencie vykonávania pohybových aktivít pri voľno-časových aktivitách vysokoškolákov mimo hodín telesnej výchovy.

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť frekvenciu vykonávania pohybových a športovo – rekreačných aktivít u študentov TUZVO v čase ich voľno - časových aktivít mimo hodín telesnej výchovy.

METODIKA

Pri riešení nášho výskumu sme sa zamerali na homogénnu vzorku študentov všetkých ročníkov študujúcich na TUZVO, pravidelne cvičiacich v podmienkach Ústavu telesnej výchovy a športu. Sledované obdobie, ktoré v príspevku analyzujeme sme rozdelili na 5 etáp výskumu v časovom horizonte rokov 2010-2019. V každej samostatnej etape výskumu sme prostredníctvom dotazníka počas hodín telesnej výchovy realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentov TUZVO k športovo - rekreačným aktivitám. Výskumu sa zúčastnilo celkovo 1864 respondentov, z čoho bolo 1163 mužov a 677 žien. Vekový priemer respondentov bol 21,6 rokov. V nasledujúcej kapitole sú uvádzané výsledky výskumného súboru mužů.

Vzhľadom k tomu, že dotazníky boli ponúkané študentom priamo na hodinách telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100%. V každej etape výskumu sme z distribuovaných dotazníkov vyradili malé množstvo dotazníkov s nedôstojnými odpoveďami, čo celkovo neovplyvnilo priebeh nášho výskumu.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

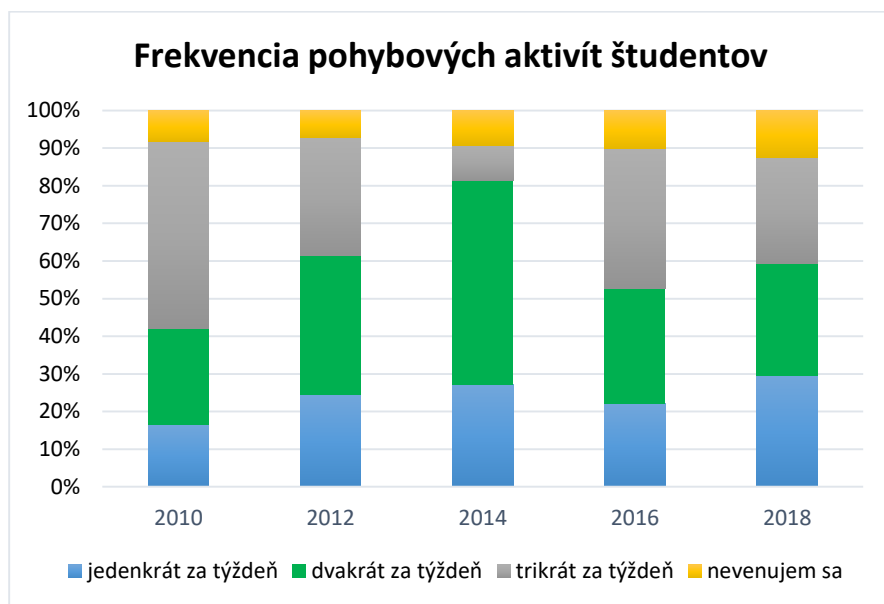
V našom výskume sme zistili, že respondenti v svojich odpovediach uvádzali kladný vzťah k pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám a pokladajú ich za súčasť ich života (Kružliak – Baisová – Schmidtová, 2019). Ďalším výskumom sme zistili, s akou frekvenciou ich počas týždňa vykonávajú. Výskum nám ukázal, že, že 2x v týždni ich vykonáva najviac respondentov, a to priemerne počas sledovaného obdobia 35,35%. Prekvapivo až 31,18% respondentov ich vykonáva v týždni 3x, čo nás milo prekvapilo, pričom 1x v týždni ich vykonáva 23,97%. Určite sú to zaujímavé a potešiteľné informácie, ale na druhej strane sme zistili, že každý desiaty respondent ich nevykonáva ani raz v týždni, čo je alarmujúce vzhľadom k veku, v akom sa nachádza náš súbor respondentov.

Tabuľka 1 Frekvencia pohybových aktivít študentov

Frekvencia pohybových aktivít študentov				
Rok	1x týždenne	2x týždenne	3x týždenne	nevenujem sa
2010	16,63%	25,32%	49,71%	8,34%
2012	24,32%	37,14%	31,39%	7,15%
2014	27,13%	54,13%	9,52%	9,22%
2016	22,14%	30,61%	37,14%	10,11%
2018	29,64%	29,56%	28,16%	12,64%
aritmetický priemer	23,97%	35,35%	31,18%	9,49%
smerodajná odchýlka	4,46%	10,12%	13,09%	1,85%

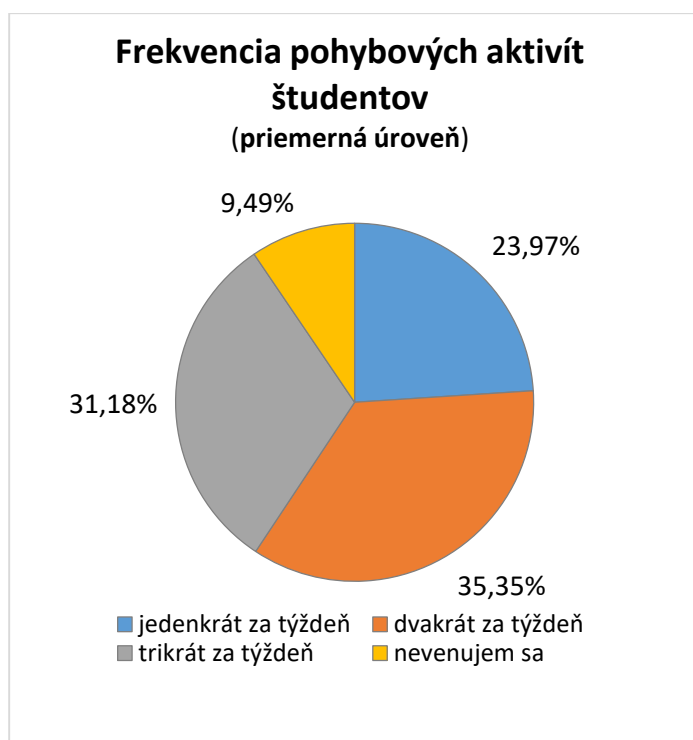
Na frekvenciu vykonávania pohybových a športovo- rekreačných aktivít má každý človek svoj vlastný názor, ovplyvnený jeho presvedčením pre ich vykonávanie, podmienkami, dĺžkou voľného času a zdravím. Telovýchovní odborníci odporúčajú ich vykonávanie aspoň dva krát v týždni, pričom aj vyučovanie telesnej výchovy na základných a stredných školách vytvára v rámci učebných osnov dve hodiny telesnej výchovy počas týždňa. Respondenti – muži v našom výskume uviedli, že by radi športovali dva krát v týždni s priemerom odpovedí 35,35% a smerodajnou odchýlkou 10,12% v rozpätí 25,32% v 1. etape výskumu a 54,13% v 3. etape

výskumu, čo môžeme pozorovať v tabuľke 1. Tento výrazný nárast v tretej etape výskumu môžeme pozorovať aj v obrázku 1.



Obrázok 1 Frekvencia pohybových aktivít študentov

Tri krát do týždňa (a viac krát) by športovalo 31,18% respondentov, čo je len o niečo viac ako 4%, ako predchádzajúca otázka. Jeden krát v týždni by uvítalo cvičiť 23,97% respondentov a nevenovalo by sa pohybovým a športovo- rekreačným aktivitám ustálených 9,49% respondentov, so smerodajnou odchýlkou 1,85%. V obrázku 2 môžeme pozorovať približujúce sa priemerné percentuálne hodnoty frekvencii cvičenia dva krát v týždni a tri krát v týždni.



Obrázok 2 Priemerná úroveň frekvencie pohybových aktivít študentov

ZÁVER

Výsledky nášho výskumu nám ukázali, že naši respondenti sa v svojich odpovediach v mnohých prípadoch približujú k odpovediam iných autorov, majú podobné názory na frekvenciu vykonávania pohybových športovo – rekreačných aktivít v čase ich voľno – časových aktivítach mimo hodín telesnej výchovy na TUZVO.

Výskum Valjenta (2004) nám odzrkadľuje tiež podobné výsledky, ktoré hovoria o tom, že hlavne študenti vyšších ročníkov by privítali viac krát v týždni realizovať pohybovo športovo-rekreačné aktivity. Zo záverov výskumu vyplýva, že študenti sami predkladajú k úvahe niekoľko dôvodov, prečo vo vyšších ročníkoch štúdia viac cvičia a športujú:

- a) až pri štúdiu vo vyššom ročníku našli skupinu spriaznených študentov, s ktorými si organizujú športovanie,
- b) mnoho druhov športov je dnes tiež otázkou peňazí, a tých majú študenti vo vyššom ročníku viac,
- c) nabrali pri štúdiu niekoľko kíľ svojej hmotnosti navyše, takže sa s tým snažia niečo urobiť,
- d) človek je vo vyššom ročníku viac pánom svojho času a môže si lepšie zorganizovať čas,

- e) povinná telesná výchova v 1. a 2. ročníku im veľmi pomáha k naštartovaniu potreby k pravidelnému pohybu, ktorú realizujú aj v priebehu ďalšieho štúdia v podobe športovej činnosti priamo podľa ich chuti a obľúbenosti,
- f) uvedomujú si, že na škole môžu športovať bezplatne a v ponuke je veľká rôznorodosť výberu,
- g) dnes už vedia, že im športovanie prospieva fyzicky, psychicky i zdravotne, že sa športom odreagujú a potom im ide učenie rýchlejšie,
- h) uvedomujú si, že sa blíži čas definitívneho rozhodnutia o budúcom povolání, k tomu, aby sa im podarilo získať čo najlepšiu pozíciu im dopomôže tiež fyzický vzhľad, kondičné a zdravotné dispozície ich organizmu.

Pri analýze odpovedí a po riadenom rozhovore s našimi respondentmi sme dospeli k názoru, že závery výskumu Valjenta (2004) môžeme zovšeobecniť aj na podmienky našich respondentov študujúcich na TUZVO.

Vo výskume Kukačku (2009), ktorý sa realizoval na Juhočeskej Univerzite v Českých Budějoviciach môžeme pozorovať podobné výsledky u respondentov, ktorí cvičia 1x v týždni 31,3%, dva krát v týždni 31,5% a viac krát v týždni 32,7%. Nižší počet je len u respondentoch, ktorí sa aktívnemu cvičeniu počas týždňa nevenujú 4,4%.

Pri porovnaní spomínaných výskumov zisťujeme, že len malý počet respondentov uvádza, že počas týždňa sa nevenuje pohybovej aktivite, čo môžeme ešte potvrdiť výsledkami výskumu Michala (2002), ktorý vo svojom výskume na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici, uvádza 17,5% respondentov s negatívnym vzťahom k aktívnemu športovaniu počas týždňa.

Cepková (2015) vo svojich výskumoch uvádza, že na STU v Bratislave, respondenti športujú 3x v týždni – 30%, 4x a 5x v týždni je to 18% opýtaných. Len 7% z nich využíva pohybovú aktivitu len 1x do týždňa.

LITERATÚRA

CEPKOVÁ, A. 2015. Pohybová aktivita, zdravie, zdatnosť vysokoškolákov. Bratislava: STU, 2015. 80s. ISBN 978-80-227-4456-0

IZÁKOVÁ, A. – HRUŠOVSKÁ, K. 2009. Pohybové aktivity, ich vplyv, význam a miesto v živote vysokoškolákov. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: UK, FMFI, 2009. s. 45-49. ISBN 978-80-223-2706-0

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

KRUŽLIAK, M. - BAISOVÁ, K. - SCHMIDTOVÁ, J. (2019). Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú výchovu počas štúdia. Vedecká monografia. VTU Zvolen. ISBN 978-80-228-3186-4.

KUKAČKA, V. 2009. Týdenní pohybové aktivita a sportovní činnost studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Expecitatio Corpolis – Motus – Salus. BB: UMB FHV, KTVŠ a VSTVa Š. Roč.1/2009. N.1. s.138 – 145. ISSN 1337-7310

LENKOVÁ, R. - DRAČKOVÁ, D. - RUBICKÁ, J. 2009. Pohybová aktivita vysokoškoláčok vo voľnom čase a ich motivácia. In: Potočný, V. (Eds.) Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. s. 40-44. ISBN 978-80-223-2706-0

MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport. Banská Bystrica: UMB, KTVŠ, 2002. Vol.4, No.4, 2002. s.51-56. ISBN 80-8055-727-6

VALJENT, Z. 2004. Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In: Optimální působení tělesné zátěže a výživy. Kinantropologické dny MUDr. V. Souška. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2004. s. 131-135. ISBN 80-7041-666-1

VALJENT, Z. 2010. VŠ študenti a pohybová aktivita. In: Mezinárodní sborník: Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JU, s. 109 - 118, ISBN 978-80-7394-223-6

KONTAKT

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

ÚTVŠ TU vo Zvolene, T.G.Masaryka 24, 960 01 Zvolen

martin.kruzliak@tuzvo.sk

ROZDIELY V SUBJEKTÍVNEJ POHODE ŠPORTUJÚCICH A NEŠPORTUJÚCICH STREDOŠKOLÁČOK Z POHLĎADU STAVU ZDRAVIA

Dagmar Nemček

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukačných
a humanitných vied o športe

DIFFERENCES IN SUBJECTIVE WELL-BEING OF ACTIVE AND INACTIVE FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO HEALTH STATUS

ABSTRAKT

Cieľom príspevku bolo zhodnotenie a porovnanie úrovne subjektívnej pohody (SP) športujúcich a nešportujúcich stredoškolačiek z pohľadu stavu zdravia. Výskumný súbor tvorilo 143 športujúcich a 195 nešportujúcich žiačok rozdelených na zdravé respondentky a respondentky so zdravotnou poruchou. Na získanie empirických údajov sme využili štandardizovaný Bernský dotazník subjektívnej pohody mládeže. Zistili sme, že športujúce žiačky stredných škôl s poruchou zdravia disponujú signifikantne vyššou mierou Aktuálnych psychických problémov a Aktuálnych telesných ťažkostí oproti ich zdravým športujúcim spolužiačkam. Príspevkom ďalej deklarujeme približne rovnakú mieru SP nešportujúcich zdravých žiačok a nešportujúcich žiačok s poruchou zdravia.

Kľúčové slová: pozitívne a negatívne dimenzie, žiačky stredných škôl, zdravotná porucha, športovanie.

ABSTRACT

The aim of the paper was to evaluate and compare the level of subjective well-being (SWB) of active and inactive female high school students according to health status. The research group consisted of 143 active and 195 inactive female high school students divided into healthy girls and girls with health disorder. To obtain empirical data, we used a standardized Bern questionnaire of subjective well-being of youth. Active female high school students with health disorder showed significantly higher rate of Current psychological problems and Current physical difficulties compare their healthy active classmates. The paper further declares

approximately the same level of SWB of inactive healthy female students and inactive female students with health disorder.

Key words: positive and negative dimensions, female high school students, health disorder, sport.

ÚVOD

Dosiahnutie subjektívnej pohody (SP) je hlavným životným cieľom každého človeka na Zemi a je dôležitým nástrojom pre optimálne prežitie života (Carr 2004; Fredrickson 2009; Gable & Haidt 2005). SP pozostáva z vysokého pozitívneho afektu (pozitívne nálady), nižšieho negatívneho afektu (negatívna nálada) a vysokej spokojnosti so životom (Headey & Wearing 1991). Busseri a kol. (2012) ukázali, že tieto zložky súvisia s pozitívnym psychickým, fyzickým a spoločenským fungovaním (Bendíková, 2017). Mnoho autorov vo svojich výskumoch skúmali úroveň a stav SP skupín dospelých populácie, zatiaľ čo výskumy SP adolescentov ešte stále v značnej miere absentujú (Keyes 2006; Ronen & Seeman 2007). Nemček, Kurková & Wittmannová (2019) zistili v skupinách adolescentov so sedavým charakterom voľno-časových aktivít, že chlapci disponujú signifikantne vyššou mierou pozitívnych dimenzií SP oproti dievčatám a tie signifikantne vyššou mierou negatívnych dimenzií SP oproti chlapcom.

Pokiaľ ide o rodové rozdiely, niektoré štúdie nezistili v SP rozdiely medzi pohlaviami (Coleman & Hagell 2007), no na strane druhej, mnohé deklarujú signifikantné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami (Nemček, Ladecká & Kováč, 2019), kde dôležitú úlohu zohráva úroveň zdravotného stavu (Nemček, Kajanovič & Ladecká, 2019) a športovania (Nemček, 2020; Nemček & Koradyová, 2020a; Bendíková, 2012, 2016). Autorky Ladecká, Nemček & Harčaríková (2019) zistili v skupinách adolescentov s telesným postihnutím, že dievčatá disponovali signifikantne nižšou mierou SP oproti chlapcom, a tú deklarovali signifikantne vyššou mierou telesných i psychických problémov ako chlapci s telesným postihnutím.

Pri skúmaní úrovne SP je nevyhnutné podľa psychológov zohľadniť aj vek respondentov. Gelhaar et al. (2007) zistili, že staršie deti môžu byť vystavením emocionálnym udalostiam ovplyvnené viac ako mladšie deti. Cieľom príspevku bolo zhodnotenie a porovnanie úrovne subjektívnej pohody športujúcich i nešportujúcich stredoškôľáčok z pohľadu stavu zdravia.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 338 žiačok piatich slovenských stredných škôl s priemerným vekom $16,92 \pm 1,31$ rokov. Respondentky sme diferencovali podľa zmienenej informácii v dotazníku o účasti na voľnočasových aktivitách na športujúce a nešportujúce respondentky a o ich zdravotnom stave na zdravé respondentky a s poruchou zdravia. Početnosť v jednotlivých súboroch bola nasledovná: (1) športujúce žiačky ($n=143$) zdravé ($n=81$) a s poruchou zdravia ($n=62$); a (2) nešportujúce žiačky ($n=195$) zdravé ($n=105$) a s poruchou zdravia ($n=90$). Žiačky uvádzali poruchy muskuloskeletálneho systému ($n=39$), interných systémov ľudského organizmu ($n=60$) a kombinované zdravotné poruchy ($n=53$).

Na získanie empirických údajov sme využili štandardizovaný Bernský dotazník subjektívnej pohody mládeže (Grob et al., 1991; Džuka, 1995), ktorý hodnotí úroveň osobnej pohody (SP) na základe 5 dimenzií. Dimenzie boli kategorizované pozitívne a negatívne a miera súhlasu, resp. nesúhlasu bola vyjadrená bodovou škálou (1-6, resp. 1-4). 1. pozitívna dimenzia SP „Celková životná spokojnosť“ hodnotí mieru spokojnosti so životom mladého človeka. Čím vyššie skóre jednotlivec v tejto dimenzii nadobudne, tým vyššia je miera jeho celkovej životnej spokojnosti. 2. negatívna dimenzia SP „Aktuálne psychické problémy“ vyjadruje mieru psychických problémov. Čím vyššie skóre v tejto dimenzii žiačky nadobudli, tým bola u nich vyššia prítomnosť psychických starostí. 3. negatívna dimenzia SP „Aktuálne telesné ťažkosti“ zobrazuje to, aké telesné ťažkosti jednotlivca trápia a aká je ich miera. Čím vyššie skóre nadobudne jednotlivec v tejto dimenzii, tým častejšie pociťuje telesné ťažkosti. 4. pozitívna dimenzia SP „Sebaocenenie“ posudzuje, ako sa jednotlivec sám hodnotí a to tak, že vyjadří postoj k vlastnej osobe. Čím vyššie skóre respondentky nadobudli, tým pozitívnejší bol ich postoj k sebe, takisto sa vnímali cennejšie a mali kladnejšie sebahodnotenie. 5. negatívna dimenzia SP „Depresívne naladenie“ vyjadruje rozmer nepriaznivých obsahov psychiky jednotlivca. Čím vyššie skóre respondentka nadobudne, tým charakteristickejšie sú pre ňu sústavné depresívne nálady.

Údaje získané z odpovedí sme spracovali aritmetickým priemerom ($\bar{x}$), ktorý vyjadroval priemerné bodové skóre z vyjadrených odpovedí a smerodajnou odchýlkou ($\pm$; SD). Pre porovnanie miery SP v jednotlivých dimenziách medzi zdravými stredoškôľkami a stredoškôľkami s poruchou zdravia v skupinách športujúcich a nešportujúcich žiačok sme využili neparametrický Mann–Whitney U test. Rozdiely v subjektívnej pohode hodnotíme na 5 % (*) a 1 % (**) hladine štatistickej významnosti.

VÝSLEDKY

Hodnotením výsledkov SP v skupine športujúcich stredoškôľáčok sme zistili u zdravých respondentiek o niečo vyššiu mieru pozitívnych dimenzií SP, kedy tieto preukázali vyššiu hodnotu priemerného bodového skóre konkrétne v Celkovej životnej pohode ($4,54 \pm 0,83$ bodov) a tiež v dimenzii Sebahodnotenie ($4,62 \pm 1,16$ bodov), oproti rovesníčkami s poruchou zdravia (tab. 1). Tieto rozdiely sa ale nepreukázali signifikantné. Výsledky ďalej poukazujú na vyššie priemerné bodové skóre negatívnych dimenzií SP u žiačok stredných škôl s poruchou zdravia, kedy tieto disponujú vyššou mierou Aktuálnych psychických problémov ($2,60 \pm 0,99$ bodov), Aktuálnych telesných ťažkostí ($2,13 \pm 0,59$ bodov), ako aj mierou Depresívneho naladenia ($2,34 \pm 1,20$ bodov) oproti zdravým rovesníčkam. Významné rozdiely medzi zdravými športujúcimi stredoškôľáčkami a žiačkami s poruchou zdravia sme zistili v dvoch dimenziách SP. Konkrétne žiačky stredných škôl s poruchou zdravia disponujú signifikantne vyššou mierou Aktuálnych psychických problémov ($U=1781$, $p=0,02$) a Aktuálnych telesných ťažkostí ($U=1773$, $p=0,02$) oproti ich zdravým spolužiačkam (tab. 1).

Tab. 1 Rozdiely úrovne SP športujúcich stredoškôľáčok z hľadiska stavu zdravia (n=143)

Dimenzie osobnej pohody	Stav zdravia	$\bar{x}/SD$ (body)	Mann-Whitney U	p - hodnota
Celková životná spokojnosť	zdravé	$4,54 \pm 0,83$	2137	0,42
	so ZP	$4,43 \pm 0,80$		
Aktuálne psychické problémy	zdravé	$2,20 \pm 0,78$	1781*	0,02
	so ZP	$2,60 \pm 0,99$		
Aktuálne telesné ťažkosti	zdravé	$1,89 \pm 0,55$	1773*	0,02
	so ZP	$2,13 \pm 0,59$		
Sebaocenenie	zdravé	$4,62 \pm 1,16$	2043	0,22
	so ZP	$4,45 \pm 1,09$		
Depresívne naladenie	zdravé	$2,19 \pm 0,98$	2241	0,72
	so ZP	$2,34 \pm 1,20$		

Legenda: * $p \leq 0,05$

Tab. 2 Rozdiely úrovne SP nešportujúcich stredoškolačok z hľadiska stavu zdravia (n=195)

Dimenzie osobnej pohody	Stav zdravia	$\bar{x}/SD$ (body)	Mann-Whitney U	p - hodnota
Celková životná spokojnosť	zdravé	4,17±0,98	4280	0,72
	so ZP	4,11±1,01		
Aktuálne psychické problémy	zdravé	2,45±0,77	4319	0,80
	so ZP	2,57±0,95		
Aktuálne telesné ťažkosti	zdravé	2,16±0,60	4221	0,60
	so ZP	2,21±0,64		
Sebaocenenie	zdravé	4,24±1,19	4379	0,93
	so ZP	4,27±1,21		
Depresívne naladenie	zdravé	2,96±1,11	3791	0,09
	so ZP	2,68±1,04		

V skupine nešportujúcich dievčat navštevujúcich stredné školy sme zistili približne rovnakú mieru SP medzi zdravými žiakmi a žiakmi s poruchou zdravia deklarovanú všetkými dimenziami SP, pričom priemerná hodnota bodového skóre je približne rovnaká vo všetkých dimenziách SP u oboch hodnotených súborov (tab. 2).

Zhodnotením výsledkov nášho výskumu konštatujeme signifikantné rozdiely v úrovni SP medzi športujúcimi zdravými stredoškolačkami a športujúcimi stredoškolačkami s poruchou zdravia deklarované signifikantne vyššou mierou Aktuálnych psychických problémov a Aktuálnych telesných ťažkostí u športujúcich stredoškolačok s poruchou zdravia oproti zdravým športujúcim stredoškolačkám. Výsledky nášho výskumu ďalej poukázali na rovnakú úroveň SP v skupine nešportujúcich stredoškolačok z pohľadu stavu zdravia.

DISKUSIA

Cieľom príspevku bolo zhodnotenie a porovnanie úrovne subjektívnej pohody športujúcich i nešportujúcich stredoškolačok z pohľadu stavu zdravia. Zistili sme signifikantné rozdiely v úrovni SP medzi športujúcimi zdravými stredoškolačkami a športujúcimi stredoškolačkami s poruchou zdravia deklarované signifikantne vyššou mierou Aktuálnych psychických problémov a Aktuálnych telesných ťažkostí u športujúcich stredoškolačok

s poruchou zdravia oproti zdravým športujúcim stredoškôľčkam. Ako sme už v úvode príspevku naznačili, úroveň SP je silne ovplyvnená úrovňou zdravotného stavu a športovania adolescentov. Autorky Nemček & Koradyová (2020b) skúmali úroveň SP tiež v skupinách žiakov stredných škôl, no z pohľadu diferencovanej úrovne zdravotného stavu (zdravé žiačky, žiačky s poruchou muskuloskeletálneho systému, interných systémov ľudského organizmu a kombinovanými zdravotnými poruchami). Autorky zistili, že stredoškôľčky s rozdielnym stavom zdravia neprejavili signifikantné rozdiely v Celkovej životnej spokojnosti, Aktuálnych psychických problémoch, Sebaocenení ani v Depresívnom naladení. Medzi štyrmi skupinami žiakov stredných škôl sa prejavili signifikantné rozdiely len v dimenzii Aktuálnych telesných ťažkostí. Zdravé žiačky a žiačky s poruchou muskuloskeletálneho systému disponovali signifikantne najnižšou mierou telesných ťažkostí a žiačky s poruchou interných systémov ľudského organizmu a s kombinovanými poruchami muskuloskeletálneho systému a interných systémov prejavili signifikantne najvyššiu mieru aktuálnych telesných ťažkostí.

Na veľmi úzku spojitosť miery SP a zdravotného stavu detí a adolescentov poukázali vo svojom výskume autori Mareš & Neusar (2010). V detstve a v období adolescencie býva zdravotný stav výrazne lepší ako v iných vekových kategóriách. V prípade choroby býva priebeh a spektrum ochorenia zvyčajne odlišný od priebehu a spektra ochorenia v ďalších obdobiach života, čo výrazne vplýva aj na vyššiu úroveň SP mladých ľudí oproti populácii vyššieho veku (Argyle & Schwarz, 1991). Autorky Nemček & Ladecká (2020) realizovali svoj výskum v skupine adolescentov s poruchami muskuloskeletálneho systému. Zistili, že Celkovú životnú spokojnosť pociťujú v signifikantne vyššej miere chlapci oproti dievčatám a tie na druhej strane pociťovali signifikantne vyššiu mieru Aktuálnych telesných ťažkostí ako chlapci. Signifikantne vyššia miera celkovej SP bola vo výskume autoriek Nemček & Ladeckej (2020) deklarovaná chlapcami s poruchami muskuloskeletálneho systému oproti dievčatám. Pri zohľadnení účasti na športovaní je preukázané, že v skupinách dievčat s poruchami muskuloskeletálneho systému neexistujú signifikantné rozdiely v pozitívnych a negatívnych dimenziách SP z hľadiska športovania, no skupine chlapcov s rovnakými zdravotným ťažkosťami disponujú nešportovci signifikantne vyššou mierou negatívnych dimenzií SP a to konkrétne Aktuálnymi telesnými ťažkosťami oproti športujúcim stredoškôľčkom s poruchami muskuloskeletálneho systému (Nemček, Kováč & Ladecká, 2019).

Keď sa vrátíme späť k výsledkom nášho výskumu zisťujeme rovnakú úroveň SP v skupine nešportujúcich stredoškôľčok z pohľadu stavu zdravia. Veľmi podobné výsledky výskumu prináša aj kolektív autorov Nemček et al. (2020), ktorí skúmali úroveň SP v skupinách

chlapcov a dievčat so sedavým spôsobom života. Zistili rovnaké výsledky, čo sa týka dievčat, čiže ani v ich súbore adolescentiek nenastali významné rozdiely ani v jednej z analyzovaných dimenzií SP medzi zdravými žiačkami a žiačkami s poruchou zdravia, no úplne iné výsledky poukazujú na skupinu nešportujúcich chlapcov ich výskumu, kedy všetky negatívne dimenzie SP (Aktuálne psychické problémy, Aktuálne telesné ťažkosti ako aj dimenzia Depresívne naladenie) poukázali v neprospech chlapcov s poruchami zdravia oproti zdravým adolescentom (Nemček et al., 2020).

ZÁVER

Výskumom sme preukázali, že športujúce žiačky stredných škôl s poruchou zdravia disponujú signifikantne vyššou mierou Aktuálnych psychických problémov a Aktuálnych telesných ťažkostí oproti ich zdravým športujúcim spolužiačkam. Príspevkom ďalej deklarujeme približne rovnakú mieru SP nešportujúcich zdravých žiačok a nešportujúcich žiačok s poruchou zdravia podloženú pozitívnymi i negatívnymi dimenziami SP. Príspevkom sa nám podarilo prispieť novými poznatkami v oblasti subjektívnej pohody žiačok stredných škôl z pohľadu účasti na športovaní vo voľnom čase a u pohľadu rozdielnej úrovne stavu zdravia, kde je potrebné v telovýchovnom procese na všetkých druhoch škôl zohľadniť, že dievčatá môžu disponovať rôznymi subjektívnymi psychickými i telesnými ťažkosťami.

Príspevok je riešený v rámci projektu VEGA 1/0409/19 s názvom Šport ako prostriedok ovplyvňovania kognitívno-evaluatívneho komponentu subjektívnej pohody ľudí s poruchami zdravia.

LITERATÚRA

1. ARGYLE, M. & SCHWARZ, N. 1991. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press. ISBN: 0-08-037264-3.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica: UMB, FHV. 2012.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2016. *Zdravie a pohybová aktivita v životnom štýle adolescentov = [Health and physical activity in adolescents lifestyle]*. Bystrica : IPV Inštitút priemyselnej výchovy. ISBN 978-80-89902-00-2.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen : University of Debrecen. ISBN 978-963-473-219-8.

5. BUSSERI, M. et al. 2012. Subjective temporal trajectories for subjective wellbeing. In: *Journal of Positive Psychology*, 7(1), 1–15.
6. CARR, A. 2004. *Positive psychology: The science of happiness and human strength*. New York: Brunner Routledge. ISBN: 1-58391-991-0.
7. COLEMAN, J. & HAGELL, A. 2007. *Adolescence. risk and resilience: Against the odds*. Chicester: Wiley. ISBN: 978-0-470-02502-4.
8. DŽUKA, J., 1995. Faktorová analýza modifikovanej verzie Bernského dotazníka subjektívnej pohody (BDP). In: *Československá psychologie*, 39(6), 512-522.
9. FREDRICKSON, B. 2009. *Positivity*. New York: Crown. ISBN: 9780307393739.
10. GABLE, S.L. & HAIDT, J. 2005. What (and why) is positive psychology? In: *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
11. GELHAAR, T. et al. 2007. Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern and northern Europe. In: *European Journal of Developmental Psychology*, 4(2) 129–156.
12. GROB, A. et al. 1991. Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW). In: *Diagnostica*, 37(1), 66-75.
13. HEADEY, B. & WEARING, A. 1991. *Subjective well being: A stocks and flows framework*. In: Strack, F., Argyle, M., Schwartz, N. 'Subjective well-being, an interdisciplinary perspective', Oxford: Pergamon Press.
14. KEYES, C.L. 2006. Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? In: *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402.
15. LADECKÁ, P., NEMČEK, D. & HARČÁŘIKOVÁ, T. 2019. Subjective well-being of students attending the special vocational school for children with physical disabilities: Gender differences. In: *Ad Alta: Journal of Interdisciplinary research*, 9(2), s. 427-431.
16. NEMČEK, D., KAJANOVICH, M. & LADECKÁ, P. 2019. Osobná pohoda športujúcich stredoškolákov: diferencie z pohľadu zdravia. In: *Šport a rekreácia 2019: zborník vedeckých prác*. Nitra : Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre s. 40-46.
17. NEMČEK, D., KOVÁČ, A. & LADECKÁ, P. 2019. Subjektívna pohoda športujúcich a nešportujúcich stredoškolákov s poruchami muskuloskeletálneho systému. In: *Šport a rekreácia 2019: zborník vedeckých prác*. Nitra: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre, s. 47-53.

18. NEMČEK, D. & KORADYOVÁ, A. 2020a. Subjektívna pohoda zdravých stredoškôľákov a stredoškôľákov s poruchou zdravia z pohľadu športovania vo voľnom čase. In: *Šport a rekreácia 2020: zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, s. 74-81.
19. NEMČEK, D. & KORADYOVÁ, A., 2020b. Osobná pohoda žiakov stredných škôl s rozdielnym zdravotným stavom. In: *Telesná výchova & šport*, 30(2), 2-6
20. NEMČEK, D., P. KURKOVÁ & J. WITTMANNOVÁ, 2019. Gender differences in subjective well-being of healthy high-school students. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59(2), pp. 161-171.
21. NEMČEK, D. & LADECKÁ, P., 2020. Úroveň osobnej pohody stredoškôľákov s poruchami muskuloskeletálneho systému [The level of subjective well-being of high school students with musculoskeletal disorders]. In: *Zdravotnícke listy*, 8(2), 16-21.
22. NEMČEK, D., LADECKÁ, P. & KOVÁČ, A. 2019. Subjektívna pohoda športujúcich a nešportujúcich stredoškôľákov s poruchami muskuloskeletálneho systému z hľadiska rodových odlišností. In: *Telesná výchova & šport*, 29(3), s. 27-31.
23. NEMČEK, D., PAČESOVÁ, P., ŠMELA, P., LADECKÁ, P. & HARČARÍKOVÁ, T., 2020. Health status differences in subjective well-being of male and female high school students preferring sedentary leisure activities. In: *Physical Activity Review*, 8(2), 1-8.
24. NEMČEK, J. 2020. Gender differences in subjective quality of life of elite and competitive sports games players. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 60(1), 105-116.
25. RONEN, T. & SEEMAN, A. 2007. Subjective well-being of adolescents in boarding schools under threat of war. In: *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1053–1062.

KONTAKT

doc. Mgr. Dagmar Nemček, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave

Fakulta telesnej výchovy a športu

Katedra edukačných a humanitných vied o športe

Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9

814 69 Bratislava

e-mail: dagmar.nemcek@uniba.sk

SUBJEKTÍVNA PERCEPCIA KVALITY ŽIVOTA MUŽOV VO VYBRANÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH Z HĽADISKA PORÚCH ZDRAVIA

Dagmar Nemček

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukačných
a humanitných vied o športe

SUBJECTIVE PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE IN MEN IN SELECTED AGE CATEGORIES ACCORDING TO HEALTH IMPAIRMENTS

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o subjektívnej percepcii kvality života vyjadrenej mierou spokojnosti s indikátormi, doménami kvality života a úrovňou celkovej kvality života nešportujúcich mužov s chronickým ochorením a so zdravotným postihnutím vo vekových kategóriách 45-59 rokov (n=49) a 60 a viac rokov (n=35). Empirické údaje boli zisťované pomocou štandardizovaného dotazníka Subjective QUALity of Life Analyses. Zistili sme, že všetci respondenti s poruchou zdravia pociťujú najvyššiu mieru spokojnosti vo svojom živote s vlastnými deťmi a najnižšiu mieru spokojnosti s politickým dianím a spravodlivosťou, a že neexistujú signifikantné rozdiely v úrovni celkovej kvality života ani v spokojnosti s doménami kvality života medzi nešportujúcimi skupinami mužov vo veku 45-59 rokov a 60 a viac rokov z hľadiska porúch zdravia.

Kľúčové slová: indikátory a domény, celková kvalita života, muži, vekové kategórie, chronické ochorenie, zdravotné postihnutie.

ABSTRACT

The aim of the research was to expand knowledge about the subjective perception of quality of life expressed by the satisfaction with quality of life indicators, domains and overall quality of life of inactively living men with chronic disease and disability in age categories 45-59 years (n=49) and over 60 years (n = 35). Empirical data were obtained using a standardized Subjective QUALity of Life Analyzes questionnaire. All respondents with health impairments showed the highest level of satisfaction in their lives with their own children and the lowest level of satisfaction with political situation and justice. There are no exist significant differences in the

level of overall quality of life neither in satisfaction with quality of life domains between inactively living groups of men aged 45-59 years and over 60 years in accordance of health impairments.

Key words: indicators and domains, overall quality of life, men, age categories, chronic disease, disability.

ÚVOD

Kvalita života ako komplexná kategória zahŕňa nielen sociálne, ale aj biologické a psychologické podmienky života (Tokárová, 2003). Väčšina koncepcií individuálnej kvality života vychádza z teórie pocitovanej kvality života ako subjektívne hodnotenie spokojnosti s jednotlivými oblasťami života, čiže indikátormi (IKŽ) a doménami (DKŽ). Subjektívna percepcia kvality života implicitne obsahuje aj reálne životné podmienky, okolnosti a sociálne vzťahy (ich úroveň), v ktorých človek, individuum prežíva svoj život, čiže úroveň celkovej kvality života (CKŽ). Sociálne okolnosti a podmienky ich využitia človeku umožňujú alebo limitujú pocit šťastia a spokojnosti. Individuálnu úroveň kvality života je možné postihnúť iba prostredníctvom individuálneho postoja, ktorý je výsledkom procesu sebareflexie, v ktorom jednotlivec skúma a hodnotí vlastné predstavy a aspirácie, mieru ich realizácie porovnáva s mierou realizácie ostatnej časti spoločnosti. V tejto súvislosti sú rozhodujúce subjektívne kritériá a kontextuálny aspekt (objektívne podmienky) (Tokárová, 2003).

Kvalita života vo vzťahu k zdravotnému stavu charakterizuje to, čo subjekt prežíva ako následok choroby a poskytovania zdravotnej starostlivosti (Fobelová, Moravec & Bendíková, 2019). Ide o zhodnotenie stupňa zvládnutia úlohy a kvality prežívania života v porovnaní s tým, čo človek sám považuje za ideálne. Sledovanie kvality života sa ukazuje ako nevyhnutná súčasť terapeutickej starostlivosti o pacientov, u ktorých choroba a následná liečba narušuje pôvodné sociálne väzby a hodnoty fyzického a psychického zdravia. Dôležité pre hodnotenie kvality života sú rozdiely medzi vnímaním zdravotného stavu a skutočným zdravím (Tokárová, 1997). Podľa odborníkov ľudia, ktorí sú chorí, a ktorí tento stav prijímu, môžu po období potrebnom na adaptáciu na chorobu pozmeniť svoje životné plány a očakávania, prispôbia sa životu s chorobou, a tým získajú späť určitý pocit životnej spokojnosti (Libingerová & Müllerová, 2000; Kaplan, 1996).

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o subjektívnej percepcii kvality života vyjadrenej mierou spokojnosti s indikátormi kvality života, doménami kvality života a

úrovňou celkovej kvality života nešportujúcich mužov s chronickým ochorením a zdravotným postihnutím v dvoch vekových kategóriách (45-59 rokov a 60 a viac rokov).

METODIKA

Výskumný súbor pozostával zo 49 mužov vo veku 45-59 rokov a z 35 mužov vo vekovej kategórii 60 a viac rokov s poruchou zdravia. V skupine 45-59 ročných mužov disponovalo 21 respondentov s chronickým ochorením (CHO) a 28 deklarovalo zdravotné postihnutie (ZP). V skupine 60 a viac ročných mužov 13 trpelo na CHO a 22 uviedlo ZP. Spomedzi CHO muži najviac uvádzali ochorenia pohybového aparátu a spomedzi ZP mali u respondentov najväčšie zastúpenie telesné postihnutia. Respondenti sa vo svojom voľnom čase zúčastňovali aktivít sedavého charakteru, čiže nešportovali.

Empirické údaje boli zisťované pomocou štandardizovaného dotazníka S.QUA.L.A. (Subjective QUALity of Life Analyses), jeho druhej časti, hodnotiaceho subjektívnu spokojnosť s indikátormi kvality života (Zannotti & Pringuey, 1992; Dragomirecká & Bartoňová, 2006). V každom indikátore kvality života respondenti určili na päť bodovej hodnotiacej škále subjektívnu spokojnosť s danou oblasťou a tým špecifikovali, ako sú s týmto indikátorom kvality života spokojní, resp. nespokojní. Bodová hodnota 1 (veľmi spokojný) znamenala pre nich najvyššiu spokojnosť a bodová hodnota 5 (úplne sklamaný) vyjadrovala absolútnu nespokojnosť s daným IKŽ v ich živote. Nižšie priemerné bodové skóre (vyznačené žltou farbou) znamenalo najvyššiu mieru spokojnosti s daným indikátorom a vyššie priemerné bodové skóre (vyznačené zelenou farbou) znamenalo najnižšiu mieru spokojnosti s IKŽ. Sčítaním všetkých IKŽ sme vypočítali úroveň celkovej kvality života. Odvolávajúc sa na kategorizáciu domén kvality života podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHOQOL, 1998) sme pre naše výskumné spracovanie jednotlivé IKŽ zlúčili do piatich domén kvality života: telesné zdravie/úroveň nezávislosti, psychické zdravie/spiritualita, sociálne vzťahy a prostredie.

Údaje získané z odpovedí sme spracovali aritmetickým priemerom ($\bar{x}$), ktorý vyjadroval priemerné bodové skóre z vyjadrených odpovedí a smerodajnou odchýlkou ($\pm$; SD). Pre porovnanie miery spokojnosti s IKŽ, s DKŽ a úrovne CKŽ medzi nešportujúcimi mužmi s CHO a nešportujúcimi mužmi so ZP v oboch vekových kategóriách (45-59 rokov a 60 a viac rokov) sme využili neparametrický Mann – Whitneyho U test. Významnosť rozdielov sme stanovili na 1 % a 5 % hladine štatistickej významnosti (zvýraznené červenou farbou).

VÝSLEDKY

Tab. 1 Porovnanie miery spokojnosti s IKŽ a úrovne CKŽ nešportujúcich mužov vo veku 45-59 rokov z pohľadu porúch zdravia

IKŽ	s CHO	so ZP	Mann-Whitney	
	n=21	n=28	U	
	$\bar{x}\pm SD$ (body)		<i>U</i>	<i>p</i>
zdravie	2,761±0,700	2,928±0,716	257	0,415
fyzická sebestačnosť	2,333±0,577	2,653±0,745	199	0,079
psychická pohoda	2,143±0,573	2,250±0,645	254	0,336
prostredie na bývanie	1,904±0,889	2,178±0,818	228	0,139
spánok	2,667±1,016	2,143±0,803	205*	0,054
rodinné vzťahy	2,095±0,831	2,143±1,007	292	0,966
vzťahy s ostatnými ľuďmi	2,190±0,511	2,107±0,685	268	0,534
deti	1,667±0,769	1,960±0,840	181	0,251
starostlivosť o seba	2,190±0,601	2,428±0,790	251	0,334
láska	2,050±0,887	2,393±0,831	212	0,124
sexuálny život	2,550±1,099	2,629±0,966	252	0,685
politické dianie	3,809±0,679	3,750±1,040	279	0,748
viera (napr. v Boha)	2,571±0,810	2,963±0,939	223	0,180
odpočinok vo VČ	2,428±0,746	2,500±0,838	281	0,773
koníčky vo VČ	2,381±0,921	2,556±0,891	254	0,511
športovanie vo VČ	2,904±0,831	3,037±0,807	267	0,720
pocit bezpečnosti	2,428±0,746	2,963±0,939	187*	0,033
práca/štúdium	2,904±0,889	2,889±0,891	279	0,920
spravodlivosť	3,381±0,669	3,518±0,700	263	0,646
sloboda	2,428±0,676	2,814±1,075	220	0,160
krása a umenie	2,762±0,539	2,889±0,974	263	0,639
pravda	2,762±0,539	3,222±0,891	204	0,064
peniaze	3,050±0,887	3,222±1,050	234	0,419
jedlo	2,238±0,768	2,222±1,012	266	0,703

Úroveň CKŽ	2,534±0,400	2,723±0,508	226	0,173
-------------------	--------------------	--------------------	------------	--------------

Legenda: Nižšie priemerné bodové skóre znamená vyššiu mieru spokojnosti s IKŽ a vyššiu úroveň CKŽ; *hladina štatistickej významnosti $p \leq 0,05$.

Tab. 2 Porovnanie miery spokojnosti s DKŽ nešportujúcich mužov vo veku 45-59 rokov z pohľadu porúch zdravia

IKŽ	s CHO n=21	so ZP n=28	Mann-Whitney U	
	$\bar{x}\pm SD$ (body)		U	p
Telesné zdravie/úroveň nezávislosti	2,405±0,473	2,509±0,534	267	0,590
Psychické zdravie/ spiritualita	2,635±0,395	2,939±0,631	214	0,107
Sociálne vzťahy	2,166±0,602	2,247±0,699	267	0,582
Prostredie	2,749±0,509	2,972±0,637	232	0,210

Legenda: Nižšie priemerné bodové skóre znamená vyššiu mieru spokojnosti s DKŽ

Analýzou priemerného bodového skóre spokojnosti s IKŽ v skupine nešportujúcich mužov s CHO vo vekovej kategórii 45-59 rokov sme zistili, že títo boli vo svojom živote najviac spokojní s indikátormi detí (1,667±0,769 bodov), prostredie na bývanie (1,904±0,889 bodov) a láska (2,050±0,887 bodov). Na druhej strane nešportujúci muži vo veku 45-59 rokov trpiaci na CHO vykazovali najvyššiu mieru nespokojnosti s politickým dianím (3,809±0,679 bodov), so spravodlivosťou (3,381±0,669 bodov) a s peniazmi (3,050±0,887 bodov) (tab. 1).

Analýzou priemerného bodového skóre spokojnosti s IKŽ v skupine nešportujúcich mužov so ZP sme zistili, že títo boli vo svojom živote, rovnako ako muži s CHO, najviac spokojní s deťmi (1,960±0,840 bodov), na druhom mieste so spoločenskými vzťahmi (2,107±0,685 bodov), a na treťom mieste s dvomi indikátormi, a to so spánkom (2,143±0,803 bodov) a s rodinnými vzťahmi (2,143±1,007 bodov). Na druhej strane nešportujúci muži so ZP vo veku 45-59 rokov vykazovali najvyššiu mieru nespokojnosti rovnako ako nešportujúci jednotlivci mužského pohlavia vo veku 45-59 rokov trpiaci na CHO s prvými dvomi

indikátormi, a tými boli politické dianie ($3,750 \pm 1,040$ bodov) a spravodlivosť ($3,518 \pm 0,700$ bodov). Na treťom mieste taktiež vyjadrili najvyššiu mieru nespokojnosti s peniazmi ($3,222 \pm 1,050$ bodov), ale rovnako tak aj s indikátorom pravda ($3,222 \pm 0,891$ bodov), ktoré dosiahli rovnaké bodové skóre (tab. 1).

Nižšie priemerné bodové skóre úrovne CKŽ deklaruje o niečo vyššiu mieru subjektívnej percepcie KŽ nešportujúcich mužov vo veku 45-59 rokov s CHO ($2,534 \pm 0,400$ bodov) oproti mužom tej istej vekovej kategórie so ZP ($2,723 \pm 0,508$ bodov), no tieto rozdiely sa nepreukázali signifikantné (tab. 1). Porovnaním spokojnosti s IKŽ medzi nešportujúcimi mužmi s CHO a nešportujúcimi mužmi so ZP sme zistili signifikantné rozdiely v dvoch IKŽ, čo znamenalo len 8,3 % z celkového počtu indikátorov, pričom so spánkom boli vo svojom živote signifikantne spokojnejší 45-59 roční muži so ZP ($U=205$, $p=0,054$) a s pocitom bezpečnosti naopak muži s CHO ($U=187$, $p=0,033$) (tab. 1).

Zlúčením IKŽ do jednotlivých DKŽ podľa WHOQOL (1998) sme zistili, že muži vo veku 45-59 rokov s CHO aj so ZP sú vo svojom živote najviac spokojní s doménou sociálnych vzťahov dosiahnutím najnižšieho priemerného bodového skóre zo všetkých hodnotených DKŽ a na druhej strane najväčšiu nespokojnosť vo svojom živote vykazovali obe skupiny nešportujúcich 45-59 ročných mužov s poruchou zdravia s doménou prostredie, pretože táto doména dosiahla najvyššie priemerné bodové skóre zo všetkých hodnotených DKŽ v oboch skupinách respondentov prvej vekovej kategórie (tab. 2). Porovnaním rozdielov spokojnosti s DKŽ medzi mužmi s CHO a mužmi so ZP vo veku 45-59 rokov sme nezistili signifikantné rozdiely ani v jednej DKŽ (tab. 2). Na základe našich zistení konštatujeme, že obe skupiny nešportujúcich mužov s poruchou zdravia vo veku 45-59 rokov sú vo svojom živote najspokojnejší so sociálnymi vzťahmi a najmenej spokojní s doménou prostredie.

V skupine respondentov vyššej vekovej kategórie mužov (60 a viac rokov) s poruchou zdravia sme zistili, že muži s CHO tejto vekovej kategórie boli vo svojom živote rovnako najviac spokojní ako muži s CHO a so ZP mladšej vekovej kategórie s indikátorom „deti“, kedy tento indikátor dosiahol najnižšie priemerné bodové skóre ($2,100 \pm 0,875$ bodov) zo všetkých 24 hodnotených IKŽ (tab. 3). Na druhom mieste v spokojnosti sa u týchto respondentov umiestnili dva indikátory s rovnakým bodovým skóre, a tými boli prostredie na bývanie ($2,154 \pm 0,554$ bodov) a odpočinok vo voľnom čase ($2,154 \pm 0,800$ bodov). Na treťom mieste vyjadrili nešportujúci muži s CHO nad 60 rokov najvyššiu mieru spokojnosti s jedlom ($2,231 \pm 0,927$ bodov). Najvyššiu mieru nespokojnosti registrujeme v tejto skupine nešportujúcich mužov s indikátormi spravodlivosť ($4,111 \pm 0,927$ bodov), ktorá dosiahla najvyššie priemerné bodové

skóre zo všetkých 24 IKŽ, na druhom mieste sa umiestnili dva indikátory práca ($3,500 \pm 1,080$ bodov) a politické dianie ($3,500 \pm 1,243$ bodov) s rovnakým bodovým skóre, a na treťom mieste boli títo muži najviac nespokojní so sexuálnym životom ($3,400 \pm 1,349$ bodov).

Muži - nešportovci so ZP vo veku 60 a viac rokov vykazovali najvyššiu mieru spokojnosti s indikátormi domény sociálnych vzťahov, ktorými sú deti ($2,000 \pm 0,907$ bodov), rodinné vzťahy ($2,000 \pm 0,873$ bodov) a vzťahy s ostatnými ľuďmi ($2,091 \pm 0,684$ bodov), ale tiež doména prostredia na bývanie ($2,091 \pm 0,750$ bodov) a láska ($2,143 \pm 1,236$ bodov). Najvyššia miera nespokojnosti sa v tejto skupine respondentov s poruchou zdravia prejavila v indikátoroch politické dianie ($3,762 \pm 1,044$ bodov), spravodlivosť ($3,631 \pm 0,830$ bodov) a v indikátore športovanie ($3,316 \pm 0,945$ bodov), ktorého sa nezúčastňujú (tab. 3).

Nižšie priemerné bodové skóre úrovne CKŽ deklaruje o niečo vyššiu mieru subjektívnej percepcie KŽ nešportujúcich mužov vo veku 60 a viac rokov so ZP ($2,659 \pm 0,537$ bodov) oproti mužom tej istej vekovej kategórie s CHO ($2,778 \pm 0,664$ bodov), no tieto rozdiely sa nepreukázali signifikantné (tab. 3). Porovnaním spokojnosti s IKŽ medzi nešportujúcimi mužmi s CHO a nešportujúcimi mužmi so ZP sme nezistili signifikantné rozdiely ani v jednom IKŽ čím môžeme konštatovať približne rovnakú úroveň spokojnosti s IKŽ v skupinách nešportujúcich mužov s CHO a so ZP vo vekovej kategórii 60 a viac rokov (tab. 3).

Tab. 3 Porovnanie miery spokojnosti s IKŽ a úrovne CKŽ nešportujúcich mužov vo veku 60 a viac rokov z pohľadu porúch zdravia

IKŽ	s CHO n=13	so ZP n=22	Mann-Whitney U	
	$\bar{x} \pm SD$ (body)		U	p
zdravie	$3,000 \pm 1,000$	$3,000 \pm 0,976$	139	0,900
fyzická sebestačnosť	$2,846 \pm 0,987$	$2,818 \pm 0,907$	142	0,985
psychická pohoda	$2,692 \pm 0,751$	$2,409 \pm 0,854$	119	0,379
prostredie na bývanie	$2,154 \pm 0,554$	$2,091 \pm 0,750$	132	0,677
spánok	$2,307 \pm 0,947$	$2,454 \pm 1,011$	130	0,640
rodinné vzťahy	$2,583 \pm 1,240$	$2,000 \pm 0,873$	96	0,162
vzťahy s ostatnými ľuďmi	$2,384 \pm 0,650$	$2,091 \pm 0,684$	117	0,311
deti	$2,100 \pm 0,875$	$2,000 \pm 0,907$	82	0,687

starostlivosť o seba	2,583±0,900	2,571±0,746	126	1,000
láska	2,818±1,328	2,143±1,236	80	0,150
sexuálny život	3,400±1,349	2,750±1,251	73	0,220
politické dianie	3,500±1,243	3,762±1,044	110	0,535
viera (napr. v Boha)	3,000±1,154	2,762±0,995	126	0,685
odpočinok vo VČ	2,154±0,800	2,273±0,702	127	0,547
koníčky vo VČ	2,583±0,793	2,428±1,028	115	0,676
športovanie vo VČ	3,200±1,229	3,316±0,945	87	0,703
pocit bezpečnosti	3,166±1,029	2,952±0,973	111	0,553
práca/štúdium	3,500±1,080	2,944±1,161	66	0,233
spravodlivosť	4,111±0,927	3,631±0,830	55	0,118
sloboda	3,300±1,059	2,800±1,056	71	0,180
krása a umenie	2,700±0,674	2,421±0,901	78	0,418
pravda	2,818±0,874	2,950±1,145	105	0,828
peniaze	3,231±1,166	3,227±1,109	141	0,958
jedlo	2,231±0,927	2,272±0,767	134	0,722
Úroveň CKŽ	2,778±0,664	2,659±0,537	123	0,505

Legenda: Nižšie priemerné bodové skóre znamená vyššiu mieru spokojnosti s IKŽ a vyššiu úroveň CKŽ

Tab. 4 Porovnanie miery spokojnosti s DKŽ nešportujúcich mužov vo veku 60 a viac rokov z pohľadu porúch zdravia

IKŽ	s CHO n=13	so ZP n=22	Mann-Whitney U	
	$\bar{x}\pm SD$ (body)		U	p
Telesné zdravie/úroveň nezávislosti	2,465±0,753	2,490±0,654	135	0,798
Psychické zdravie/ spiritualita	2,924±0,829	2,718±0,665	115	0,347
Sociálne vzťahy	2,615±0,833	2,208±0,723	102	0,154
Prostredie	3,023±0,845	2,984±0,725	139	0,905

Legenda: Nižšie priemerné bodové skóre znamená vyššiu mieru spokojnosti s DKŽ

Zlúčením IKŽ do jednotlivých DKŽ podľa WHOQOL (1998) sme zistili, že 60 a viac roční muži s CHO vyjadrili najvyššiu mieru spokojnosti s telesným zdravím a úrovňou nezávislosti, ktorá dosiahla najnižšie priemerné bodové skóre ($2,465 \pm 0,753$ bodov) spomedzi ostatných DKŽ a na strane druhej najvyššiu mieru nespokojnosti túto muži prejavili s doménou prostredie ($3,023 \pm 0,845$ bodov), ktorá naopak dosiahla v hodnotení najvyššiu hodnotu priemerného bodového skóre (tab. 4) Muži so ZP tej istej vekovej kategórie sú vo svojom živote najviac spokojní s doménou sociálnych vzťahov dosiahnutím najnižšieho priemerného bodového skóre ($2,208 \pm 0,723$ bodov) zo všetkých hodnotených DKŽ, a na druhej strane najväčšiu nespokojnosť vo svojom živote vykazovala táto skupina nešportujúcich 60 a viac ročných mužov s poruchou zdravia s doménou prostredie ($2,984 \pm 0,725$ bodov), pretože táto doména dosiahla najvyššie priemerné bodové skóre zo všetkých hodnotených DKŽ (tab. 4). Porovnaním rozdielov spokojnosti s DKŽ medzi mužmi s CHO a mužmi so ZP vo veku 60 a viac rokov sme nezistili signifikantné rozdiely ani v jednej DKŽ (tab. 4). Na základe našich zistení teda konštatujeme, že obe skupiny nešportujúcich mužov s poruchou zdravia vo veku 60 a viac rokov deklarujú približne rovnakú mieru spokojnosti s DKŽ.

DISKUSIA

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o subjektívnej percepcii kvality života vyjadrenej mierou spokojnosti s indikátormi kvality života, doménami kvality života a úrovňou celkovej kvality života nešportujúcich mužov v dvoch vekových kategóriách (45-59 rokov a 60 a viac rokov) s chronickým ochorením a zdravotným postihnutím. Naším výskumom sme zistili, že všetky 4 skupiny nešportujúcich respondentov s poruchou zdravia pociťujú najvyššiu mieru spokojnosti vo svojom živote s vlastnými deťmi. Úplne iné výsledky deklaruje výskum autorky Nemček (2020a), ktorá vykonala rovnaké bádanie v skupinách športujúcich mužov s poruchou zdravia vo vekovej kategórii 19-29 rokov a zistila, že mladí športovci s CHO sú vo svojom živote najviac spokojní s fyzickou sebestačnosťou, rodinnými vzťahmi a s jedlom a športovci so ZP tej istej vekovej kategórie sú vo svojom živote najviac spokojní so športovaním, voľnočasovými aktivitami a s rodinnými vzťahmi (Nemček, 2020a).

Naším výskum ďalej poukazujeme na najnižšiu mieru spokojnosti v skupinách nešportovcov s poruchou zdravia a zistili sme, že všetky 4 skupiny mužov sú vo svojom živote najviac nespokojní s politickým dianím a spravodlivosťou. Tieto výsledky už ale už korešpondujú s výsledkami autorky Nemček (2020a), kedy aj skupiny športujúcich mužov vo veku 19-29 rokov s CHO a so ZP preukázali najvyššiu mieru nespokojnosti rovnakými IKŽ

(Nemček (2020a). Športujúci ľudia posudzujú samých seba pozitívnejšie, majú vyššie sebavedomie a sebaúctu (Peráčková & Peráček, 2016; Bendíková, 2017). Weyerer & Kupfer (1994) tvrdia, že pravidelné športovanie pôsobí ako určitá forma nárazníka, pretože poskytuje katarzné uvoľnenie, ktoré vedie k odbúraniu nevraživosti a hnevливosti. V súlade s autormi môžeme zvýrazniť, že pravidelné športovanie zvyšuje úroveň psychického zdravia aj tým, že dochádza k navodeniu zmeneného stavu vedomia, čím sa odkláňa pozornosť nežiaducich negatívnych myšlienok a pocitov, zvyšuje sa pocit kontroly a ovládania správania (Weyerer & Kupfer, 1994; Fyodorov et al., 2019; Nemček, 2020).

Tieto výsledky podporili aj zistenia autorky Nemček (2020b), ktorá zisťovala subjektívnu percepciu kvality života 30-44 ročných mužov s poruchami zdravia z pohľadu športovania. Zistila, že športujúci muži so ZP vo veku 30-44 rokov boli oproti nešportujúcim mužom so ZP tej istej vekovej kategórie vo svojom živote signifikantne spokojnejší s mnohými IKŽ, a to s prostredím na bývanie, so spánkom, s rodinnými vzťahmi, so starostlivosťou o seba samého, s odpočinkom vo VČ, s koníčkami vo VČ, so športovaním, s prácou/štúdiom, s krásou a umením, peniazmi a jedlom. Naším výskumom sme v staršej skupine nešportujúcich mužov dokázali, že muži so ZP sú vo svojom živote signifikantne spokojnejší so spánkom oproti mužom s CHO a muži s CHO s pocitom bezpečnosti oproti mužom so ZP. Autorka vo svojom výskume ďalej dokazuje, športujúci muži so ZP vo veku 30-44 rokov sú oproti nešportujúcim mužom so ZP tej istej vekovej kategórie vo svojom živote signifikantne spokojnejší s telesným zdravím/úrovňou nezávislosti a s doménou prostredie a zároveň deklarujú signifikantne vyššiu úroveň celkovej kvality života (Nemček, 2020b). Naším výskumom sme nepreukázali signifikantné rozdiely v úrovni CKŽ ani v spokojnosti s DKŽ medzi nešportujúcimi skupinami mužov vo veku 45-59 rokov a 60 a viac rokov z hľadiska porúch zdravia.

ZÁVER

Naším výskumom sme prispeli k rozšíreniu poznatkov o subjektívnej percepcii kvality života nešportujúcej populácie mužského pohlavia s poruchou zdravia vo veku 45-59 rokov a 60 a viac rokov. Výskumom deklarujeme, že:

- všetky 4 skupiny respondentov s poruchou zdravia pociťujú najvyššiu mieru spokojnosti vo svojom živote s vlastnými deťmi a najnižšiu mieru spokojnosti s politickým dianím a spravodlivosťou;

- že skupina 45-59 ročných mužov so ZP je vo svojom živote signifikantne spokojnejšia so spánkom oproti mužom s CHO a muži s CHO s pocitom bezpečnosti oproti 45-59 ročným mužom so ZP;
- obe skupiny mužov vo veku 45-59 rokov a 60 a viac roční muži so ZP vyjadrujú najvyššiu mieru spokojnosti so sociálnymi vzťahmi a najvyššiu mieru nespokojnosti vyjadrujú všetky 4 skupiny respondentov s poruchou zdravia s doménou prostredie;
- neexistujú signifikantné rozdiely v úrovni CKŽ ani v spokojnosti s DKŽ medzi nešportujúcimi skupinami mužov vo veku 45-59 rokov a 60 a viac rokov z hľadiska porúch zdravia.

V ďalšom výskumnom sledovaní by sme sa chceli zamerať na zisťovanie úrovne subjektívnej percepcie kvality života ženskej populácie s poruchami zdravia, prípadne tieto skupiny porovnať, aj z hľadiska účasti na športovaní vo voľnom čase.

Príspevok je riešený v rámci projektu VEGA 1/0409/19 s názvom Šport ako prostriedok ovplyvňovania kognitívno-evaluatívneho komponentu subjektívnej pohody ľudí s poruchami zdravia.

LITERATÚRA

1. BENDÍKOVÁ, E., 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen : University of Debrecen.
2. DRAGOMERICKÁ, E. & J. BARTOŇOVÁ, 2006. *Príručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace WHOQOL-BREF a WHOQOL-100*. Praha: Psychiatrické centrum. ISBN 80-85121-82-4.
3. FOBELOVÁ, D., L. MORAVEC & E. BENDÍKOVÁ, 2019. Role of applied ethics(cist) in managing the quality of life in the post-risk society. *Management systems in production engineering : technological innovations in the socio-humanistic context*, 27(2), 74-78.
4. FYODOROV, A.I., V.E. ERLIKH, A. KHAFIZOVA & E. BENDÍKOVÁ, 2019. Young students' health attitudes. In: *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2512-2517.
5. KAPLAN, R.M. 1996. *Zdravie a správanie človeka*. Bratislava : SPN. ISBN 80-08-00332-4.

6. LIBINGEROVÁ, E. & MÜLLEROVÁ, H. 2000. Posuzování kvality života v medicíně. In: *Česká a slovenská psychiatrie*, 97(4),
7. NEMČEK, D., 2020a. Subjektívna dimenzia kvality života športujúcich mužov vo veku 19-29 rokov z pohľadu porúch zdravia. In: *Šport a rekreácia 2020: zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, s. 46-52.
8. NEMČEK, D., 2020b. Diferencie v subjektívnej dimenzii kvality života 30-44 ročných mužov so zdravotným postihnutím z pohľadu športovania. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu IX. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok: VERBUM, s. 102-109.
9. NEMČEK, J. 2020. Gender differences in subjective quality of life of elite and competitive sports games players. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 60(1), 105-116.
10. PERÁČKOVÁ, J. & P. PERÁČEK, 2016. Body image športujúcich a nešportujúcich adolescentov. In: J. PERÁČKOVÁ a kol. *Telesné sebaopínanie školskej športujúcej a nešportujúcej populácie. Vedecký zborník*. Bratislava: UK, 6-136. ISBN 978-80-223-4243-8.
11. TOKÁROVÁ, A. 1997. K teórii rozvoja ľudského potenciálu. In: *Vzdelávanie dospelých*, 2(2), 14-23.
12. TOKÁROVÁ, A. 2003. K teoretickým otázkam kvality života. In: *Zlepšenie podmienok pre vstup mladých Rómov na trh práce. Zborník príspevkov z teoreticko-praktického seminára*. Prešov: Občianske združenie Potenciál, s. 7-16.
13. WEYERER, S. & B. KUPFER, 1994. Physical exercise and psychological health. In: *Sports Medicine*. 17(2), 108-116.
14. WHOQOL User Manual, 1998. *Programme on Mental Health* [online]. September 1998 [cit. 2020-03-10]. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. ZANNOTTI M. & D. PRINGUEY, 1992. A method for quality of life assessment in psychiatry: The S-QUA-L-A (Subjective QUALity of Life Analysis). In: *Quality of Life News Letter*, 4(6).

KONTAKT

doc. Mgr. Dagmar Nemček, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave

Fakulta telesnej výchovy a športu

Katedra edukačných a humanitných vied o športe

Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9

814 69 Bratislava

e-mail: dagmar.nemcek@uniba.sk

VYUČOVANIE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Nad'a Novotná – Zuzana Mačáková

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity
Ružomberok

TEACHING PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION AT THE FIRST GRADE OF ELEMENTARY SCHOOLS

ABSTRAKT

Naším výskumom, realizovaným dotazníkovou metódou, ktorého sa zúčastnilo 54 respondentov –učiteľov 1.stupňazo 7 vybraných základných škôl okresov Kežmarok, Pe-zinok, Poprad a Prievidza sme zisťovali názory učiteľov na vyučovanie jednotlivých tematických celkov výchovno-vzdelávacieho procesu telesnej ašportovej výchovy. Údaje zdotazníkov sme štatisticky spracovali, zapísali a výsledky percentuálne a graficky zobrazili. Výsledky práce v záveresúčasťou návrhov aodporúčaní pre pedagogickú prax.

Kľúčové slová: Telesná a športová výchova. Učiteľ. Tematický celok.

ABSTRACT

In ourresearchconducted by a questionnaireresponded by 54 respondents – firstgradeteachersfrom 7 elementaryschools in districtsof Kežmarok, Pezinok, Poprad and Prievidza, wecollectedteachers' opinions on teachingunitsofthephysicaleducationpro-cess. Thedatawerestatisticallyprocessed and visualized in graphs and percentages. Resultsofthethesis serve asrecommendationsforpedagogicalpractice.

Keywords: Physical and sportseducation. Teacher. Teachingunit.

ÚVOD

Ako je všeobecne známe, dnešné deti žijú úplne inak ako pred niekoľkými desaťročiami. Predovšetkým pohyb, ktorý je ich základnou potrebou, sa často vytráca z ich každodenného života. Ako dôsledok tejto absencie pohybu je neustály pokles ich pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti a zhoršovanie správneho držania tela a následne i zdravotného stavu (Adamčák,2007).

Preto je aj cieľom školskej telesnej a športovej výchovy pozitívne ovplyvňovať telesný i motorický rozvoj žiakov a formovať ich vzťah k celoživotnej veku primeranej pohybovej aktivite. Ciele školskej telesnej a športovej výchovy zohľadňujú meniace sa požiadavky žiakov na druhy atraktívnej pohybovej aktivity, rešpektujú individuálne osobitosti žiakov. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb, ktorá je súčasťou Štátneho vzdelávacieho programu pre primárnu edukáciu, je členená na základné tematické celky s odporúčanou časovou dotáciou. Učivo jednotlivých tematických celkov je široko koncipované z dôvodu umožnenia výberu adekvátnych pohybových prostriedkov, ktorými môže učiteľ prispieť k rozvoju kompetencií žiakov a splniť projektované ciele (ISCED1, 2015). Za dôležité sa tiež považuje, aby školy zabezpečili primerané podmienky na primeranú pohybovú aktivitu a otužovanie sa detí ako významného prvku pri prevencii chorôb a upevňovaní zdravia (Jurašková, Bartík, 2010).

Výraznú úlohu v procese poznávania a formovania záujmov žiakov zohráva učiteľ. Premyslenou organizáciou a riadením učiteľ zabezpečuje efektívne využitie vyučovacieho času, ale ako je známe najvýznamnejším prvkom v štruktúre pedagogických predpokladov učiteľa sú jeho osobnostné vlastnosti, ktoré sa prejavujú v jeho správaní a jednaní.

V roku 2015 bol na Slovensku ukončený Národný projekt "Zvýšenie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy". Projekt bol určený pre učiteľov (spolu 3200) všetkých stupňov škôl. Cieľom národného projektu bolo proces výučby telesnej a športovej výchovy zatraktívniť a skvalitniť. Rozšírenie kvalifikácie učiteľov telesnej výchovy a telesnej a športovej výchovy bolo zamerané na zvyšovanie odbornosti s cieľom kvalifikovanejšie viesť telovýchovný proces na školách a na podporu zmien vo výučbe telesnej výchovy na základných a stredných školách tak, aby výučba bola viac zážitková a motivujúca pre súčasnú generáciu detí a mládeže. Týmto spôsobom zabezpečiť nielen prispôsobenie procesu neformálneho, ale aj formálneho vzdelávania aktuálnym potrebám spoločnosti.

Autori projektu sledovali cez vzdelávacie programy kontinuálneho vzdelávania poskytnutie pedagogickým zamestnancom, učiteľom telesnej a športovej výchovy inovované formy a metódy vzdelávania vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb prostredníctvom zážitkových pohybových aktivít, metodiku identifikácie pohybových potrieb detí a žiakov pre uplatnenie diferencovaného prístupu k rôzne fyzicky zdatným a pohybovo nadaným žiakom, schopnosť zaradiť do vyučovacieho procesu pohybové aktivity, o ktoré majú deti a mládež záujem a ktoré sú primerané ich veku a schopnostiam (www.telesnavychova.sk).

METODIKA

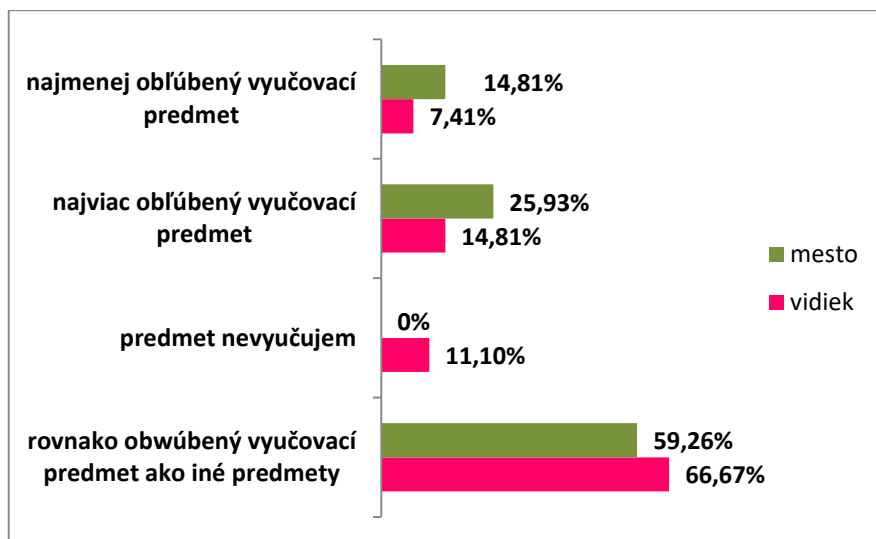
Cieľom prieskumu, výsledky ktorého sú v príspevku prezentované, bolo zistiť stav vyučovania jednotlivých tematických celkov (TC) stanovených pre vyučovanie telesnej a športovej výchovy v primárnej edukácii. Hlavnou metódou prieskumu bolo dotazníkové zisťovanie. Dotazníky pre učiteľov sme distribuovali v období február –máj 2019. Rozdali sme 70 dotazníkov, z tohto počtu sa nám vrátilo 54 správne vyplnených dotazníkov (77%). Prieskumu sa zúčastnili učitelia elementaristi z okresov Kežmarok, Pezinok, Poprad a Prievdza (85% žien a 15% mužov).

Otázky v anonymnom dotazníku pre učiteľov sme spracovali do 4 okruhov: pohlavie a vek učiteľov a dĺžka pedagogickej praxe, kvalifikovanosť a kariérny stupeň učiteľov, ich obľúba vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, záujem učiteľov o zdokonaľovanie profesijných kompetencií potrebných na aktualizáciu edukačného procesu v predmete telesná a športová výchova. Jednotlivé otázky dotazníka ponúkali možnosť z dvoch až štyroch odpovedí. Vypočítali sme štatistickú významnosť rozdielov medzi odpoveďami respondentov z mesta a vidieka.

VÝSLEDKY

Prvými položkami dotazníka sme získali informácie o učiteľoch, zapojených do prieskumu. Priemerný vek respondentov bol 43 rokov. Rozdelenie podľa miesta školy : 27 učiteľov vidieckych škôl, 27 učiteľov mestských škôl. Najviac respondentov bolo s dĺžkou praxe 11 a viac rokov a kariérnym stupňom po prvej atestácii.

Pri zisťovaní obľúbenosti vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova (TaŠV) analýza odpovedí respondentov ukázala, že u viac ako polovice opýtaných je tento predmet vnímaný ako predmet stredného významu, teda ako rovnako obľúbený ako iné predmety. Za najviac obľúbený ho považuje štvrtina učiteľov mestských škôl, menej učiteľov vidieckych škôl ho označilo ako najviac obľúbený. Za najmenej obľúbený ho považujú iba učitelia prieskumného súboru z mestských škôl. Výsledky obľúbenosti predmetu TaŠV prezentujeme v obr. 1.

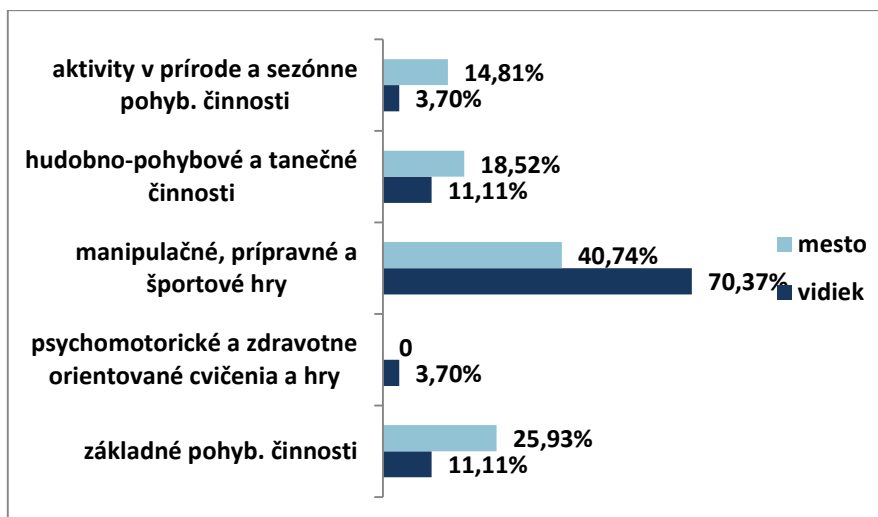


Obr.1 Obľúbenosť vyučovacieho predmetu TaŠV

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb, jeho vyučovací časť Športové činnosti pohybového režimu, je rozdelená do tematických celkov. Zaujímalo nás, ktorý tematický celok respondenti preferujú a naopak, ktorý nevyučujú, alebo je zastúpený vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy minimálne.

Ako je znázornené v obr. 2 a potvrdzujú to aj iné výskumy, napr. Adamčák, Novotná,(2009), Bendíková (2009), Liba (2010), najobľúbenejším tematickým celkom respondentov z vidieka i mesta je TC manipulačné, prípravné a športové hry.

Naopak, za najmenej obľúbený TC označili respondenti TC hudobno- pohybové a tanečné činnosti. Keďže väčšinu opýtaných učiteľov – elementaristov tvorili ženy, je zarážajúce, že tieto kreatívne pohybové činnosti nemajú širšie zastúpenie v telovýchovnom procese v sledovaných školách. Príčinu vidíme v koedukovanom vyučovaní TaŠV na prvom stupni ZŠ, kde je náročné zapojiť chlapcov do tanečných prejavov pohybu.



Obr. 2 Obľúbenosť jednotlivých TC

Tab. 1 Preferencie vyučovania jednotlivých tematických celkov v TaŠV

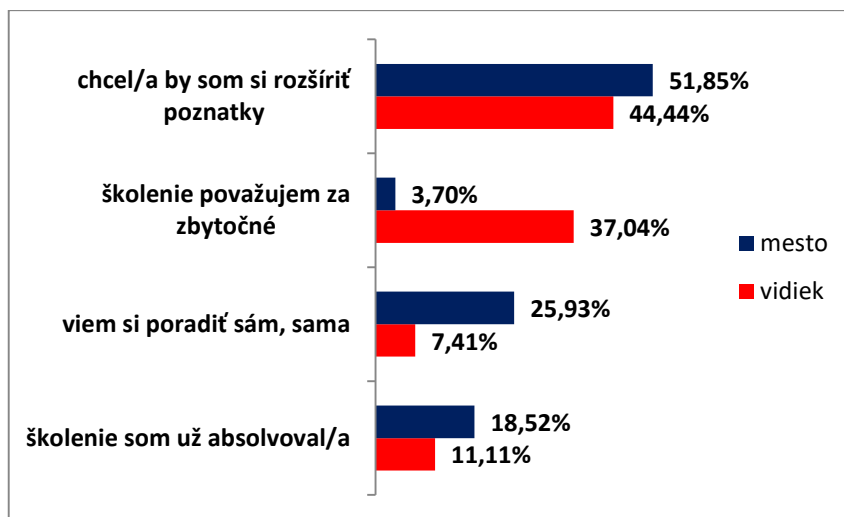
Tematický celok	% respondentov
Základné pohybové činnosti	71,60%
Manipulačné, prípravné a športové hry	64,20%
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	31,48%
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	51,85%
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	50%

Z celkového počtu respondentov vyučuje 53, 83% opýtaných učiteľov všetky tematické celky, zaradené do obsahu školskej telesnej a športovej výchovy v primárnej edukácii.

Keď sme zisťovali, ktorý TC sa respondentom vyučuje najľahšie, označili TC základné pohybové činnosti, teda TC, v ktorom sú odporúčané atletické a gymnastické cvičenie. Nie je náročný na materiálne vybavenie a cvičeniami sa u žiakov rozvíjajú prirodzené pohybové činnosti, alebo zručnosti, s ktorými majú žiaci už skúsenosť (napr. beh, skoky, kotúle...). Ďalšia analýza odpovedí respondentov ukázala, že:

- zhodne v mestských i vidieckych školách 85,19% učiteľov vyučuje celý obsah TC manipulačné, prípravné a športové hry,

- zo športových hier vyučujú najviac respondenti všetky športové hry, odporúčané vzdelávacím programom (70,34% učiteľov z vidieka a 44,44% učiteľov z mestských škôl),
- futbal, ako jednu z vyučovaných športových hier, považuje väčšina respondentov za rovnako obľúbenú, ako ostatné športové hry (48,15% respondentov z vidieka a 59,26% respondentov z mesta),
- obľúbenosť vyučovania futbalu medzi mestskými a vidieckymi školami je štatisticky významná na 0,05% hladine významnosti – vo vidieckych školách vyučujú respondenti futbal radšej, ako v mestských ($p < 0,01598$),
- najmenšiu pozornosť venujú respondenti športovej hre hádzaná (33,33% vidiek a 59,26% mesto),
- vo vidieckych školách nevyučuje tenis 77,78% respondentov, oproti mestským školám je tento výsledok štatisticky významný na 0,01% hladine významnosti ($p < 5,80767$),
- námety na vyučovanie hier čerpajú respondenti najviac z odbornej literatúry, internetu a od kolegov (85,19% vidieckych respondentov, 62,96% mestských respondentov),
- približne 78% respondentov z vidieckych škôl a 70% z mestských škôl nevyučuje sezónne činnosti (lyžovanie plávanie, korčuľovanie...), rozdiel je signifikantný na 0,01% hladine významnosti ($p < 0,00560$),
- Pri zisťovaní záujmu respondentov o ďalšie vzdelávanie z problematiky vyučovania telesnej a športovej výchovy na 1. stupni základných škôl sme sa stretli s rôznymi odpoveďami. Väčšina učiteľov, zapojených do nášho prieskumu by uvítala ďalšie vzdelávanie, za zbytočné považuje ďalšie vzdelávanie 40,74% respondentov, prevažne z vidieckych škôl, 33,24% opýtaných učiteľov nemá záujem o školenie alebo workshop, v prípade potreby si vedia poradiť sami. Toto zistenie je štatisticky signifikantné na 0,05% hladine významnosti ($p < 0,01288$).



Obr. 3 Záujem o ďalšie vzdelávanie z TaŠV

ZÁVER

Telesná a športová výchova v škole je často jedinou pohybovou aktivitou, ktorú žiaci vykonávajú (Novotná, 2018). Vychádzajúc z tohto poznatku považujeme za potrebné neustále skvalitňovať a obohacovať telovýchovný proces v školách aj ponukou pestrých pohybových aktivít, ktoré sú v súlade so vzdelávacím programom, stanoveným pre primárnu edukáciu. Obľúbenosť vyučovania pohybových, prípravných a športových hier nás neprekvapila. Za chybu však považujeme, ak učitelia považujú vyučovanie hier iba za zábavu. Nesmieme však zabúdať, že aj takouto formou môžeme žiakov vzdelávať, formovať ich osobnosť a vzťah k pohybovej aktivite, vykonávanej pre zdravie a zdravý život.

Stotožňujeme s názorom Lakoóvej (2006) ktorá tvrdí, že pre úspešné pôsobenie učiteľa v telesnej a športovej výchove patria vedomosti z oblasti telesnej a športovej výchovy, pedagogické majstrovstvo a schopnosti, schopnosť sebakritiky, sebareflexie ako prejav jeho profesionalizmu

LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š. 2007. *Strečing vo vyučovaní Tv na 1. stupni ZŠ*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB, 2007. 89s. ISBN 978-80-8083-396-1
- ADAMČÁK, Š., NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina: IPV, 2009. ISBN 978-80-554-0125-6
- BENDÍKOVÁ, E. 2009. *Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov*. Praha: UK FTVS, 2009. ISSN 1210-7689

JURÁŠKOVÁ, Ž., BARTÍK, P. 2010. Vplyv pohybového programu na držanie tela a svalovú nerovnováhu žiakov 1. Stupňa základnej školy. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2010. ISBN 978-80-8083-983-3.

LAKÓOVÁ, I. 2006. *Profesia učiteľa telesnej výchovy v súčasnej spoločnosti*. In Těl. Vých. a Sport 16, č.2. 2006. ISSN 1335-2245.

Národný projekt "Zvýšenie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy". Dostupné na internete: <http://www.telesnavychova.sk/stranka/informacie-o-projekte>. Stiahnuté 2020, 31.8.

NOVOTNÁ, B. 2018. *Vybrané faktory životného štýlu vo vzťahu k zdraviu žiakov mladšieho školského veku*. Dizertačná práca. Banská Bystrica: Filozofická fakulta UMB, KTVŠ, 2018. Nepublikované.

Štátny vzdelávací program. Príloha ISCED 1 Telesná a športová výchova - vzdelávacia oblasť: zdravie a pohyb. Bratislava, Štátny pedagogický ústav, 2014. Dostupné na internete :

<https://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/> Stiahnuté 2020, 15.8.

KONTAKT

Nad'a Novotná

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky

Pedagogická fakulta KU, Hrabovská 1

Ružomberok 034 01

nadezda.novotna@ku.sk

zuzanamacakova@gmail.com

ANALÝZA ROZSAHU POHYBOVÝCH AKTIVÍT DIEVČAT GYMNÁZIÍ A STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL

Stanislava Straňavská - Štefan Adamčák

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

ANALYSIS OF THE SCOPE OF PHYSICAL ACTIVITIES OF GYMNASIA GIRLS AND SECONDARY VOCATIONAL SCHOOLS

ABSTRAKT

Cieľom predloženej štúdie, ktorá je súčasťou grantového projektu **KEGA č. 012UMB-4/2019** bolo analyzovať odlišnosti v rozsahu pohybových aktivít dievčat gymnázií a dievčat stredných odborných škôl. Prieskumný súbor tvorilo spolu 546 dievčat z troch miest Slovenska – Bratislavy, Žiliny a Košíc a z uvedeného počtu bolo 328 dievčat gymnázií a 218 dievčat stredných odborných škôl. Všetky navštevovali 4 ročník. Výsledky boli analyzované za pomoci chi-kvadrát testu na hladine $p < 0,05$ a $p < 0,01$. Výsledky štúdie poukazujú na skutočnosť, že viac ako 50% dievčat oboch sledovaných súborov má denne počas pracovného týždňa 1 až 3 hodiny voľného času. Štatisticky významné rozdiely na hladine $p < 0,01$ sme zaznamenali pri vyhodnotení voľného času dievčat počas víkendov, kde až 44,21% dievčat gymnázií disponuje voľným časom viac ako 5 hodín denne a v súbore dievčat stredných odborných škôl to bolo iba 18,81%. Až 52,74% dievčat gymnázií trávi voľný čas aktívne, naopak u dievčat stredných odborných škôl dominuje pasívna forma trávenia voľného času, čo preferuje až 61,47% dievčat (chi- štatisticky významné na hladine $p < 0,01$).

Kľúčové slová: gymnázium, pohybová aktivita, stredné odborné školy, dievčatá

ABSTRACT

The aim of the submitted study, which is part of the **KEGA grant project no. 012UMB-4/2019** was to analyze the differences in the range of physical activities of girls in grammar schools and girls in secondary vocational schools. The survey group consisted of a total of 546 girls from three cities in Slovakia - Bratislava, Žilina and Košice, and of this number, 328 were grammar school girls and 218 secondary vocational school girls. They all attended the 4th

grade. The results were analyzed using the chi-square test at $p < 0.05$ and $p < 0.01$. The results of the study point to the fact that more than 50% of the girls in both groups have 1 to 3 hours of free time per day during the working week. We recorded statistically significant differences at the level of $p < 0.01$ when evaluating girls' leisure time during weekends, where up to 44.21% of grammar school girls have more than 5 hours of leisure time and in the group of girls in secondary vocational schools it was only 18.81%. As many as 52.74% of grammar school girls spend their free time actively, while girls from secondary vocational schools dominate the passive form of leisure time, which is preferred by up to 61.47% of girls (statistically significant at $p < 0.01$).

Key words: grammar school, physical activity, secondary vocational schools, girls

ÚVOD

Podľa WHO (2015) je pohybová aktivita definovaná ako akýkoľvek telesný pohyb, ktorý je spojený so svalovou kontrakciou a zároveň zvyšuje výdaj energie nad úroveň kľúdu. Môžeme tam zahrnúť všetky telesné aktivity, napríklad voľnočasové pohybové aktivity, šport, tanec, pohybovú aktivitu v zamestnaní alebo pohybovú aktivitu spojenú s dopravou. Pohybová aktivita výrazne vplýva na zdravie a kvalitu ľudského života a preto pravidelná pohybová aktivita je nevyhnutná pre optimálne fungovanie organizmu. Z pohľadu Dobrého a kol. (2009) môžeme pohybovú aktivitu definovať ako druh fyzického pohybu človeku, ktorý je charakterizovaný osobitnými vnútornými vymedzeniami a zároveň jeho vonkajšou podobou vykonávanou vlastnou pohybovou sústavou kde energetický výdaj je vyšší ako výdaj energie v pokojnom stave. Pohybová aktivita je konkrétnym javom pohybových schopností a zručností, ktorá nám pomáha dosiahnuť cieľ, ktorý vyplýva z potrieb organizmu a môžeme to charakterizovať ako účelový proces. Ako uvádza Řepka (2005) pohyb je ovplyvnený vonkajším prostredím a organizmom. Dôležitú úlohu v živote človeka má motorika každého jedinca a to už v prvých štádiách vývoja. Zdravý vývoj je pre človeka veľmi dôležitý a s tým úzko súvisí pohyb. Pohyb nepôsobí samostatne ale je prepojený nielen s telesnými ale taktiež s psychickými a sociálnymi potrebami človeka. Úroveň pohybu vplýva na zdravotný stav každého človeka (Hatlová, 2007). Pohybová aktivita je jednou z najdôležitejších biologických potrieb človeka. Veľa odborníkov po celom svete sa venuje otázkam, ktoré riešia zdravotný stav a tiež riešia faktory, ktoré s nimi súvisia (Urvayová, 2000). U ľudí, ktorí žijú aktívne je vyšší predpoklad, že sa dožijú vyššieho veku a menej sa u nich vyskytujú civilizačné ochorenia,

akými sú vysoký krvný tlak, nádorové ochorenia, choroby ciev a srdca (Halmová, 2013). Úroveň dnešnej populácie čo sa týka aktívneho života nie je postačujúca. Je dôležité, aby sa poukazovalo na následky ochorení, ktoré hrozia ľuďom keď nežijú aktívnym spôsobom života. Správne návyky na pohybovú aktivitu je dôležité vstěpovať deťom od útleho veku. Súhlasíme s názorom Hunčára (2014), ktorý uvádza, že je veľmi podstatné u detí a mládeže spozorovať aký šport je pre nich najlepší. Najčastejšie prvé vedomosti, schopnosti a zručnosti o pohybovej aktivite nadobúdajú deti na hodinách telesnej a športovej výchovy. Kučera (2013) tvrdí, že mládež by sa mala pohybovej aktivite venovať minimálne 3 hodiny denne a tento čas sa označuje ako životne minimálny pre pohybovú aktivitu. Podľa Diehla – Hilgera (2015) je obdobie adolescencie z pohľadu následnej realizácií pohybovej aktivity v dospelosti kľúčovým obdobím. Je dokázaný pozitívny vplyv pohybovej aktivity v adolescencii na pohybovú aktivitu v dospelosti (Azevedo a kol., 2007).

CIEĽ PRÁCE

Jednou z čiastkových úloh v rámci grantového projektu **KEGA č. 012UMB-4/2019** bolo analyzovať rozsah pohybových aktivít dievčat gymnázií a stredných odborných škôl z vybraných miest Slovenska.

METODIKA PRÁCE

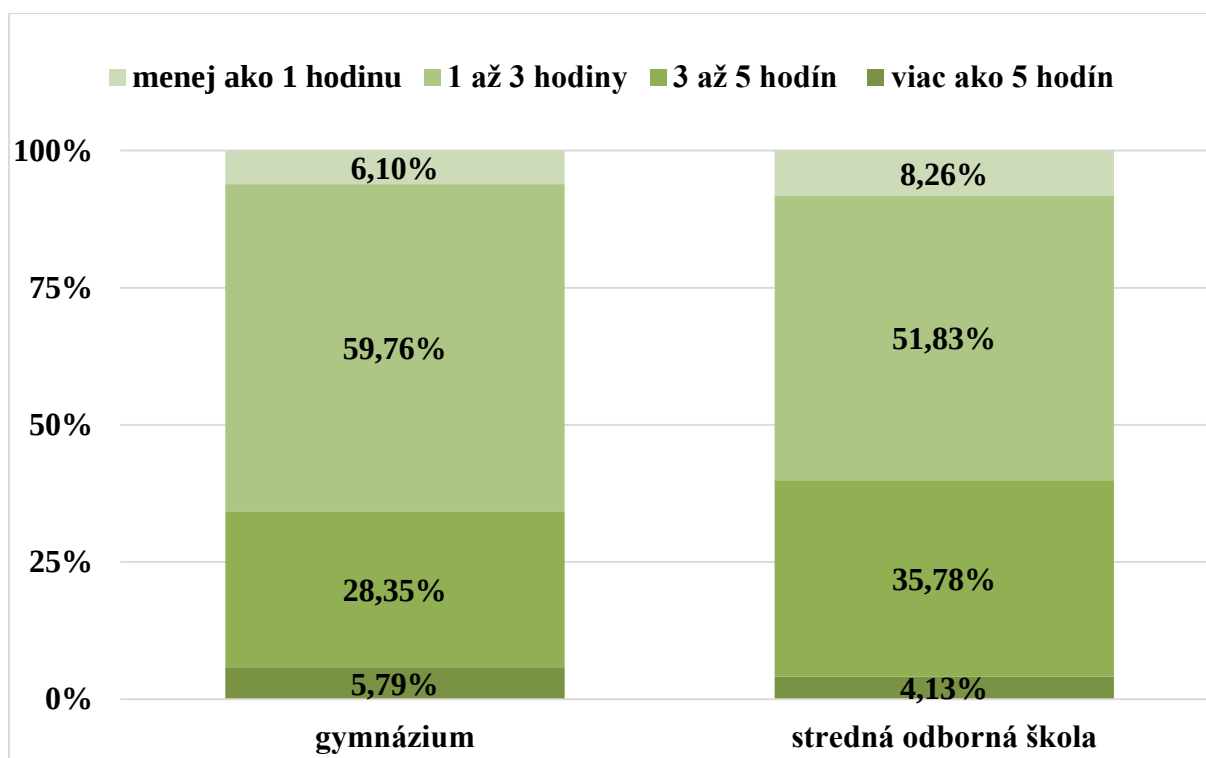
Prieskumný súbor tvorilo 546 dievčat 4. ročníkov gymnázií a stredných odborných škôl z miest Slovenska – Bratislava, Žilina a Košice. Bližšiu charakteristiku prezentujeme v tabuľke 1. Prieskum sme realizovali formou ankety v mesiacoch február až máj 2019. Anketové formuláre boli vypracované a vyhodnotené prostredníctvom programu TAP3 firmy Gamo Banská Bystrica. Výsledky nášho prieskumu sme analyzovali z aspektu typu školy (chi – kvadrát).

Tabuľka 1 Charakteristika prieskumného súboru dievčat – charakter školy

Škola	Mesto			Celkový súčet
	Bratislava	Košice	Žilina	
gymnázium	176	78	74	328
stredná odborná škola	157	45	16	218
Celkový súčet	333	123	90	546

VÝSLEDKY A DISKUSIA

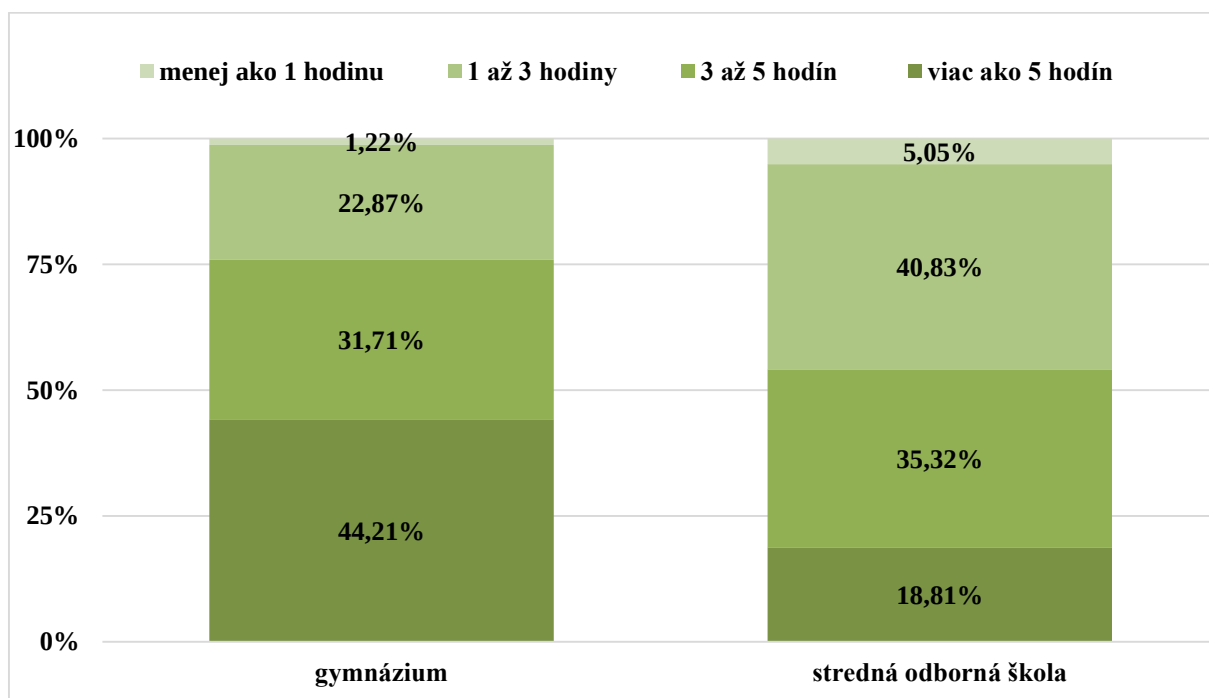
V našom prieskume nás zaujímalo, koľko hodín voľného času majú naše respondentky počas pracovného týždňa po splnení všetkých povinností. Ako vidíme na obr. 1 dievčatá najčastejšie odpovedali, že majú 1 až 3 hodiny voľného času. Naše zistenia korešpondujú so zisteniami Adamčáka – Kozáňakovej (2019), ktorí uvádzajú, že až 70,34 % dievčat disponuje počas pracovného týždňa 1 až 3 hodinami voľného času. Nemec (2015) ale uvádza, že 62,5 % dievčat disponuje počas týždňa s 3 až 4 hodinami voľného času. Gallo a kol. (2007) dospeli k zisteniu, že stredoškolská mládež má počas pracovného týždňa 4,51 hodín voľného času. Po rozanalizovaní výsledkov môžeme konštatovať, že medzi dievčatami, ktoré navštevujú gymnázium a tými, ktoré navštevujú stredné odborné školy nie sú veľké rozdiely v počte hodín voľného času počas pracovného týždňa. Pozitívne hodnotíme zistenie, že menej ako jednu hodinu voľného času denne označilo iba 6,10 % dievčat navštevujúcich gymnázia a 8,26 % dievčat navštevujúcich stredné odborné školy. 3 až 5 hodín voľného času denne má 28,35 % dievčat z gymnázií a 35,78 % dievčat zo stredných odborných škôl. Na základe týchto výsledkov vidíme, že dievčatá majú relatívne dosť voľného času, takže určite by si vedeli nájsť čas aj na vykonanie pohybovej aktivity. O spôsobe využitia voľného času by sa mal rozhodnúť každý slobodne a výchova by mala vytvoriť podmienky na hodnotný a zmysluplný obsah v prospech rozvoja osobnosti (Kratochvílová, 2004). Štatistické vyhodnotenie prezentujeme v tabuľke 2, z ktorej vyplýva, že v prípade voľného času dievčat počas pracovného týždňa sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely (0,14835309).



Obr.1 Voľný čas dievčat denne cez pracovný týždeň (pondelok–piatok), po uskutočnení ich každodenných povinností počas školského roku v hodinách

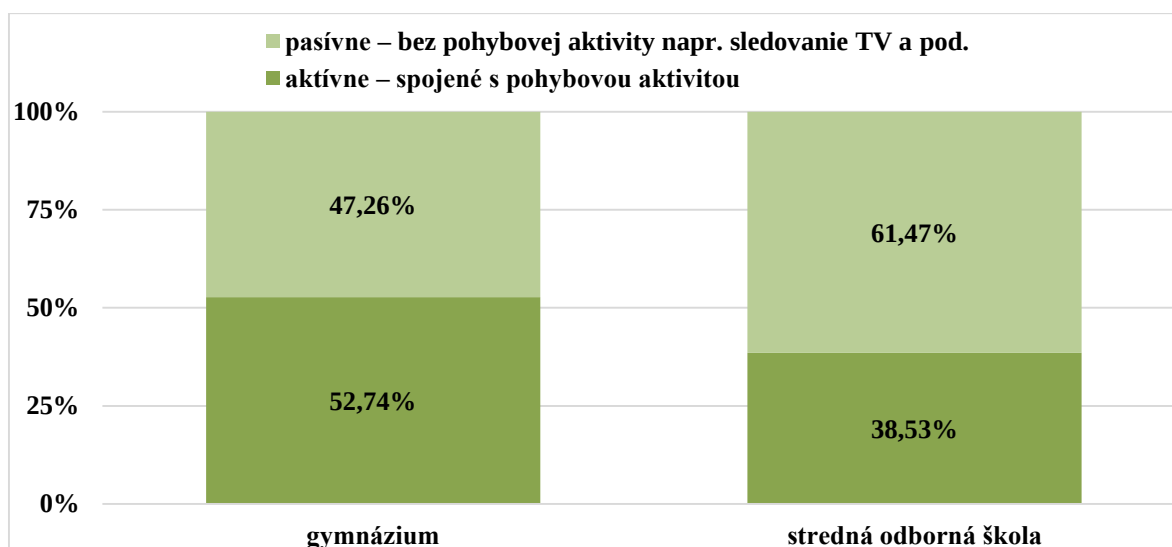
Keďže sme zistili, koľko voľného času majú dievčatá počas pracovného týždňa, zaujímalo nás aj koľko hodín voľného času majú dievčatá počas víkendov, taktiež po uskutočnení každodenných povinností. Ako môžeme vidieť na obr. 2 tú sa nám už odpovede dievčat podľa typu školy odlišujú. Kým 44,21 % dievčat z gymnázií uviedlo, že majú počas víkendu viac ako 5 hodín voľného času, tak zo stredných odborných škôl má toľko hodín voľného času iba 18,81 % dievčat. Následne dievčatá z gymnázií uvádzali, že majú 3 až 5 hodín voľného času (31,71 %). Je prekvapivé, že najviac dievčat (40,83 %), ktoré navštevujú stredné odborné školy majú iba 1 až 3 hodiny voľného času počas víkendu. Na základe týchto výsledkov nevieme posúdiť prečo je medzi dievčatami z gymnázií a dievčatami zo stredných odborných škôl taký rozdiel. Môžeme sa len domnievať, že dievčatá zo stredných odborných škôl majú viac povinností v domácnosti a pod. Nemec (2015) uvádza, že 44,74 % dievčat má počas víkendu viac ako 8 hodín voľného času. Pečuchová (2010) zistila, že stredoškoly majú počas víkendu až 7 hodín voľného času a Goljan (2010) tvrdí, že stredoškoly majú viac ako 8 hodín voľného času cez víkend. Rovnako aj Gallo a kol. (2007) uvádzajú, že žiaci majú počas víkendu o dve hodiny viac voľného času ako naše dievčatá. Po štatistickom spracovaní sme zaznamenali medzi

dievčatami z pohľadu typu školy štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,01$ ($4,75388E-10$).



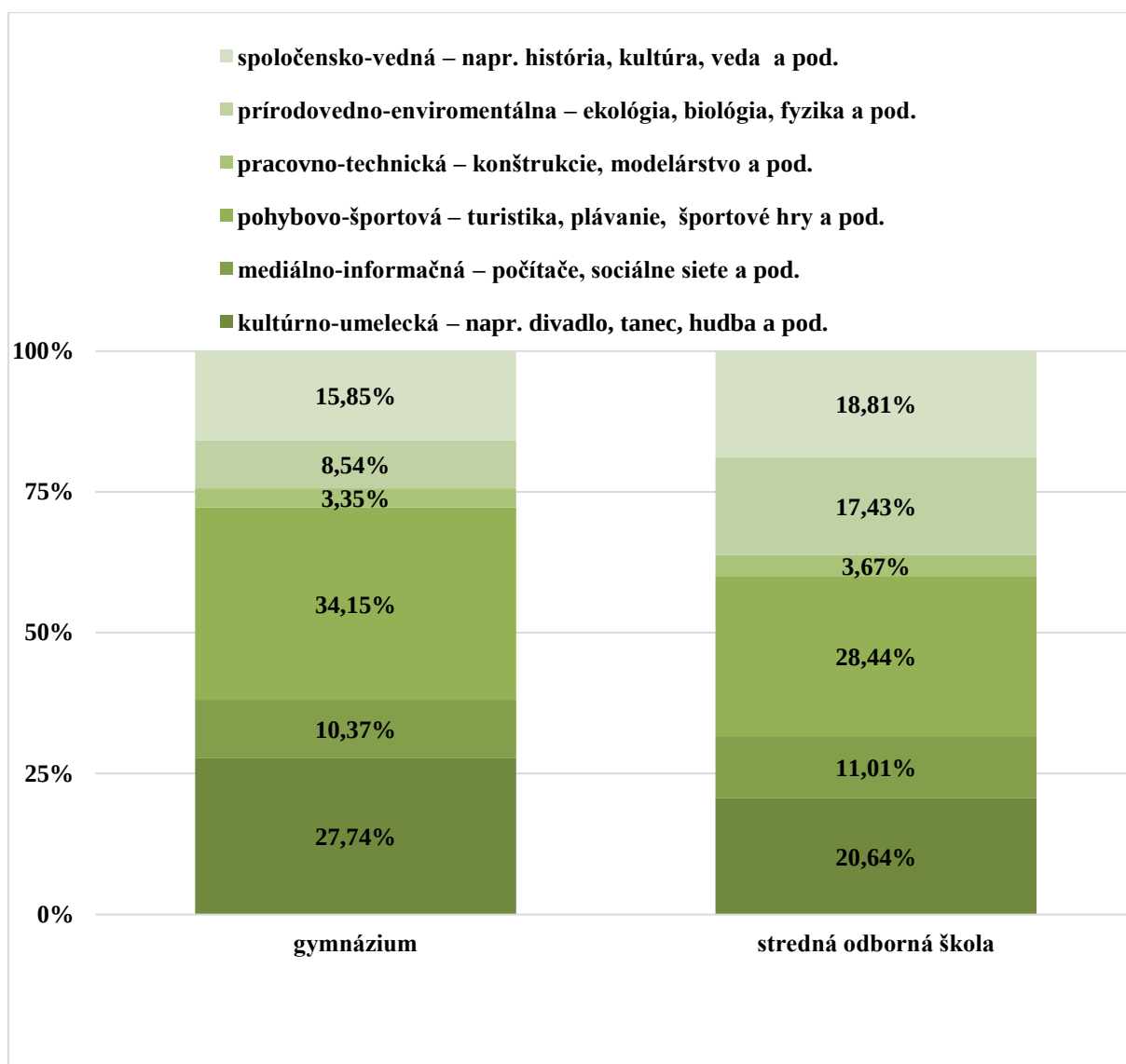
Obr. 2 Voľný čas dievčat denne cez víkendy (sobota–nedeľa) po uskutočnení ich každodenných povinností počas školského roku v hodinách

Ďalej nás v našom prieskume zaujímalo ako najčastejšie trávia dievčatá svoj voľný čas. Podľa výsledkov zaznamenaných na obr. 3, vidíme, že opäť je medzi dievčatami z pohľadu školy rozdiel. 52,74 % dievčat z gymnázií trávi svoj voľný čas aktívne ale dievčatá zo stredných odborných škôl trávia svoj voľný čas prevažne pasívne (61,47 %). Taktiež vysoké percento dievčat z gymnázií trávi svoj voľný čas pasívne (47,26 %). S týmto ako trávia dievčatá svoj voľný čas úzko súvisí v akom veku sa nachádzajú a taktiež, že veľa času trávia na mobiloch na sociálnych sieťach. Výsledky štúdie HBSC 2017/2018 sú priam až alarmujúce, keď uvádzajú, že vo veku 15 rokov vykonáva pravidelnú fyzickú aktivitu aspoň hodinu denne iba 12 % dievčat. Zároveň uvádza, že až 41 % 15-ročných dievčat pozerá televíziu denne 2 a viac hodín a na počítači trávi 2 a viac hodín počas dňa až 75 % 15-ročných dievčat. Nemec (2015) vo svojom prieskume zistil, že až 69,74 % dievčat trávi svoj voľný čas viac pasívne ako aktívne. Naše výsledky sú vzhľadom na aktívne trávenie voľného času o niečo lepšie čo hodnotíme pozitívne. Z pohľadu typu školy sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,01$ ($0,001120706$).



Obr. 3 Najčastejšia forma trávenia voľného času dievčatami

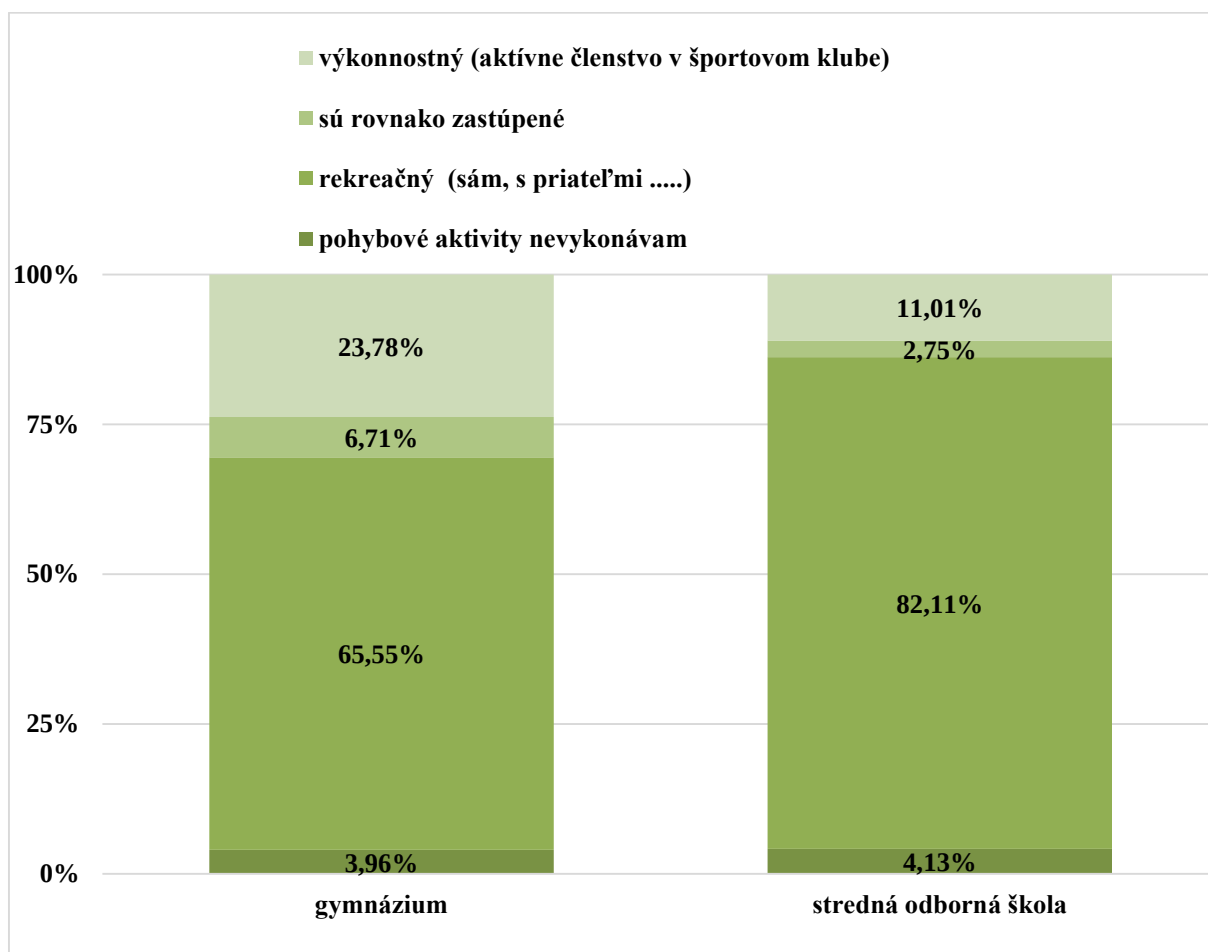
Chceli sme sa od dievčat dozvedieť aj to akou formou záujmovej činnosti najčastejšie trávia voľný čas. Na základe predošlých zistení nás milo prekvapilo, keď najviac dievčat z gymnázií a taktiež zo stredných odborných škôl zvolilo možnosť pohybovo-športovej formy záujmovej činnosti (obr. 4). Túto možnosť odpovede volilo 34,15 % dievčat z gymnázií a 28,44 % dievčat zo stredných odborných škôl. Druhou najčastejšou odpoveďou bola odpoveď kultúrno-umelecká. K tejto odpovedi sa priklonilo 27,74 % dievčat z gymnázií a 20,64 % dievčat zo stredných odborných škôl. Treťou najčastejšou odpoveďou bola spoločensko-vedná forma záujmovej činnosti. Keďže v predchádzajúcej otázke sme si mysleli, že dievčatá, ktoré trávia svoj voľný čas pasívne ho trávia na mobile na sociálnych sieťach, tak tu vidíme, že mediálno-informačnú formu záujmovej činnosti potvrdilo iba 10,37 % dievčat z gymnázií a 11,01 % zo stredných odborných škôl. Na základe týchto zistení môžeme konštatovať, že napriek tomu, že veľa dievčat trávi svoj voľný čas pasívne, nie je to aspoň len vysedávaním na počítači alebo s mobilom v ruke, ale dievčatá majú záujem aj o kultúru a pod. Väčšina autorov ako Hrčka – Michal – Bartík (2004), Antala a kol. (2012) a Michal – Nevolná (2013) uvádzajú, že väčšia časť ich skúmaných respondentov trávi voľný čas pasívnou formou, pričom až 60 % stredoškolákov inklinuje k pasívnemu počúvaniu hudby. Odpovede z pohľadu typu školy boli štatisticky významné na hladine významnosti $p < 0,05$ (0,020556318).



Obr. 4 Najčastejšia forma záujmovej činnosti vo voľnom čase dievčat

Z pohľadu charakteru pohybovo-športových aktivít sme dospeli k záveru, že dievčatá aj z gymnázií aj zo stredných odborných škôl vykonávajú pohybovo-športové aktivity rekreačne, či už sami alebo s priateľmi (obr. 5). Takýto charakter pohybovo-športovej aktivity volí až 82,11 % dievčat zo stredných odborných škôl a 65,55 % dievčat z gymnázií. Po rekreačnom charaktere pohybovo-športovej aktivity uvádzali ako druhú najčastejšiu možnosť výkonnostne, čiže sú členmi v nejakom športovom klube. Členstvo v športovom klube má 23,78 % dievčat z gymnázií a 11,01 % dievčat zo stredných odborných škôl. Pozitívne hodnotíme, že len 3,96 % dievčat z gymnázií a 4,13 % dievčat zo stredných odborných škôl pohybové aktivity nevykonáva. Na základe našich výsledkov môžeme potvrdiť tvrdenia Dohnala – Hobzu (2007), že v súčasnosti spejú voľnočasové aktivity od organizovanej formy k neorganizovanej. Jedným

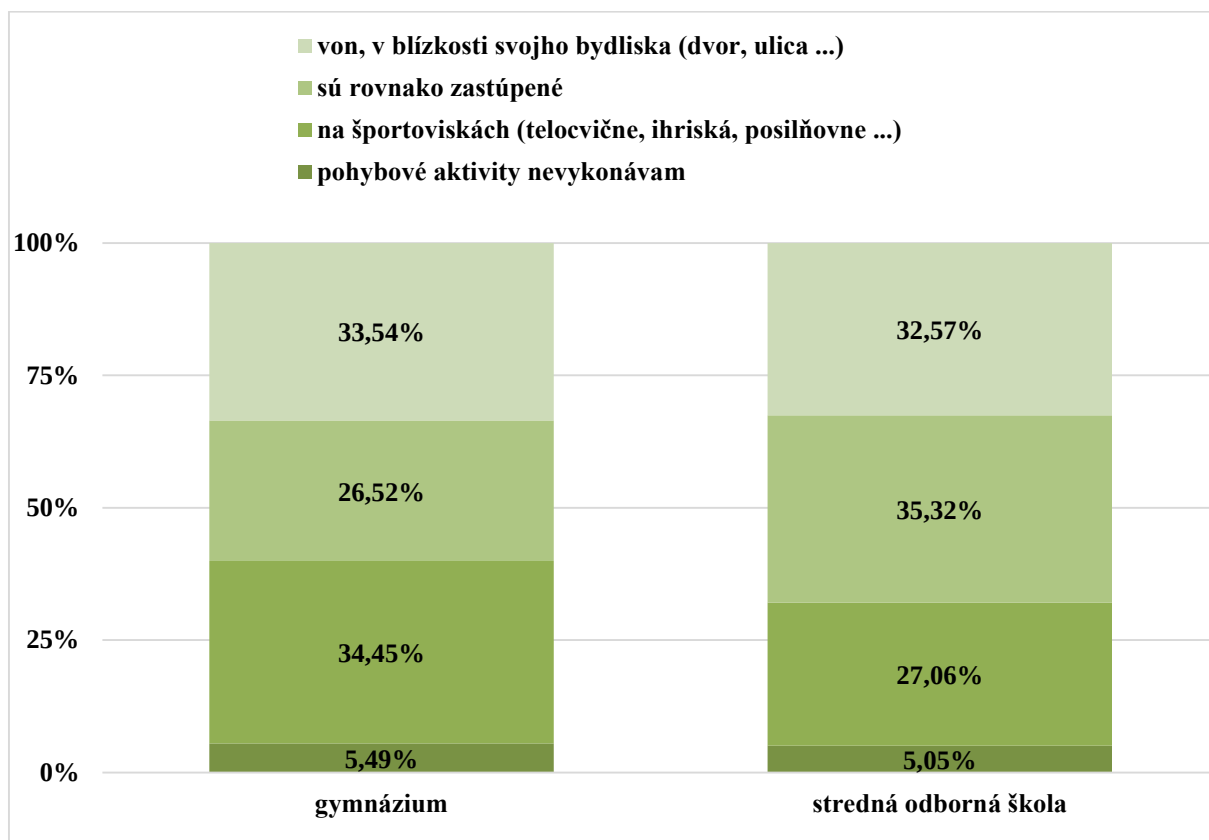
z dôvodov prečo žiaci nenavštevujú krúžky môže byť nedostatok času, s ktorým dnešná mládež disponuje. Štatistickým spracovaním výsledkov sme zistili štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,01$ (0,000139225).



Obr. 5 Dominantný charakter pohybovo-športových aktivít dievčat

Keď sme zisťovali kde najčastejšie vykonávajú pohybovo-športové aktivity, tak ako vidíme na obr. 6 sme zistili, že 34,45 % dievčat z gymnázií vykonáva pohybovo-športové aktivity na športoviskách a 33,54 % dievčat z gymnázií vykonáva pohybovo-športové aktivity von, v blízkosti svojho bydliska. Taktiež dosť dievčat z gymnázií (26,52 %) označilo, že obe miesta sú rovnako zastúpené. U dievčat zo stredných odborných škôl prevládala práve možnosť rovnakého zastúpenia, takto odpovedalo 35,32 % dievčat. Druhým najčastejším miestom kde vykonávajú pohybovo-športové aktivity je v blízkosti svojho bydliska (32,57 %). Na športoviskách z dievčat zo stredných odborných škôl vykonáva pohybovo-športové aktivity 27,06 % dievčat zo stredných odborných škôl. Pozitívne vnímame, že pohybové aktivity nevykonáva iba 5,49 dievčat z gymnázií a 5,05 % dievčat zo stredných odborných škôl. Výsledky Jakovlev – Rudzinskej (2017) poukazujú na to, že 40 % pohybových aktivít vykonáva

mládež von a 36 % v domácom prostredí. Po štatistickom spracovaní sme medzi dievčatami z pohľadu typu školy nezaznamenali štatisticky významné rozdiely (0,125646716).



Obr. 6 Miesto najčastejšieho vykonávania pohybovo-športových aktivít dievčatami

Tabuľka 2 Štatistické vyhodnotenie odpovedí žiakov - dievčat (chi, hodnota p) z aspektu pohlavia a typu školy

	Dievčatá gymnázium/ str. odborná škola (n=546)	
Obr.1	n	0,148358309
Obr.2	xx	4,75388E-10
Obr.3	xx	0,001120706
Obr.4	x	0,020556318
Obr.5	xx	0,000139225
Obr.6	n	0,125646716

Vysvetlivky: xx - štatistická významnosť na hladine $p < 0,01$; x - štatistická významnosť na hladine $p < 0,05$; sn - štatisticky nevýznamný rozdiel

ZÁVER

Cieľom nášho prieskumu bolo analyzovať rozsah pohybových aktivít dievčat, ktoré navštevujú gymnáziá a stredné odborné školy v meste Bratislava, Žilina a Košice. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že dievčatá z obidvoch typov škôl majú počas pracovného týždňa po splnení každodenných povinností väčšinou 1 až 3 hodiny voľného času denne. Počas víkendu majú dievčatá, ktoré navštevujú gymnáziá viac ako 5 hodín voľného času ale dievčatá, ktoré navštevujú stredné odborné školy majú prevažne 1 až 3 hodiny voľného času. Zároveň sme dospeli k záveru, že dievčatá, ktoré navštevujú gymnáziá trávia voľný čas aktívne ale aj pasívne, zatiaľ čo dievčatá, ktoré navštevujú stredné odborné školy trávia voľný čas prevažne pasívne. Vo voľnom čase sa dievčatá najčastejšie venujú pohybovo-športovej činnosti ale taktiež pomerne často aj kultúrno-umeleckej a spoločensko-vednej činnosti. Väčšina dievčat z gymnázií aj stredných odborných škôl vykonáva pohybovo-športové aktivity rekreačne, pričom môžeme konštatovať, že dievčatá z obidvoch typov škôl vykonávajú pohybovo-športové aktivity na športoviskách ale taktiež aj von v blízkosti svojho bydliska.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2019. Pohybové aktivity žiakov a žiačok stredných škôl vo Zvolene. In: *Šport a rekreácia*. Nitra : Katedra telesnej výchovy a športu, 2019. ISBN 978-80-558-1415-5.

ANTALA, B. a kol. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. 1. vyd. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2012. 168 s. ISBN 978-80-89324-09-5.

AZEVEDO, M. R. a kol. 2007. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Revista de Saude Publica*, 41(1), 69-75. DOI:10.1590/S0034-89102007000100010

DIEHL, K. – HILGER, J. 2015. Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood: Further research is warranted. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(1), 101-104. DOI: 10.1515/ijamh-2014-0010

DOBŘÝ, L. a kol. 2009. Kinantropologie a pohybové aktivity. In: *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova Univerzita 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.

DOHNAL, T. – HOBZA, V. 2007. *Vybrané kapitoly z komunální rekreace*. 1. Vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2007. 193 s. ISBN 978-80-244-1783-7.

GALLO, O. a kol. 2007. Čo si myslia mladí – ich voľný čas a aktívna účasť na živote spoločnosti. In: *Iuventa – Slovenský inštitút mládeže*. 2007.

GOLJAN, T. 2010. *Voľnočasové pohybové aktivity žiakov SŠ so zameraním na športové hry v Kysuckom Novom Meste*: Diplomová práca. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. 59 s.

HALMOVÁ, N. 2013. Výskyt, prevencia obezity a možnosti jej odstraňovania u deti a dospelých. 1 vyd. Nitra PF UKF Nitra, 2013. ISBN 978-80-558-0423-1.

HATLOVÁ, B. 2009. Psychologické aspekty ontogenetického vývoje motoriky v detsťví a dospívání. In *Těľ. Vých. Sport Mlád.*, ISSN 1210-7689, roč. 75, č. 4, s. 5-8.

HRČKA, J. – MICHAL, J. – BARTÍK, P. 2004. *Drogová závislosť mládeže a šport*. Banská Bystrica: PF UMB Banská Bystrica, 2004. 70 s. ISBN 80-8055-969-4.

HUNČÁR, M. 2014. *Zdravý životný štýľ*. Bratislava: IKAR, 2014. 34 s. ISBN 978-80-8916-540-7.

JAKOVLEVA, M. – RUDZINSKA, I. 2017. Regularities of youngster free time physical activity in a latvian secondary school. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 2(105), 20–26.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika voľného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. 1 vyd. Bratislava: Polygrafické stredisko UK Bratislava, 2004. 308 s. ISBN 80-223-1930-9.

KUČERA, D. 2013. *Moderní psychologie*. Praha, 2013. 49 s. ISBN 978-80-247-4621-0.

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

NEMEC, M. 2015. Rozdielnosti v pohybových aktivitách chlapcov a dievčat stredných škôľ. In: *Recenzovaný zborník vedeckých prác, Pohybová aktivita a zdravý životný štýľ*. Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne 2015. 137 s. ISBN 978-80-8075-711-3.

RĚPKA, E. 2005. *Motivace žáku ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2005. ISBN 80-7040-808-1.

URVAYOVÁ, A. 2000. Pohybová aktivita ako prevencia ochorení. In *Pohybová aktivita a šport v živote dospelých*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor. 2000. ISBN 80-88901-34-0.

WHO (World Health Organization). 2015. *Physical activity*. Dostupné na internete:
<http://www.who.int./mediacentre/factsheets/fs385/en>

KONTAKT

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
stanislava.stranavska@umb.sk
stefan.adamcak@umb.sk

SMARTFÓNY V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH CHLAPCOV GYMNÁZIÍ A STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL

Miroslav NEMEC - Štefan ADAMČÁK

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

SMARTPHONES IN THE MOVEMENT ACTIVITIES OF BOYS FROM GYMNASIA AND SECONDARY VOCATIONAL SCHOOLS

ABSTRAKT

Štúdia autorov prezentuje čiastkové výsledky grantového projektu KEGA č. 012UMB-4/2019, kde sa autori zamerali na zistenie rozdielov využívania smartfónov z pohľadu chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl. Prieskumný súbor tvorilo 558 chlapcov, z ktorých bolo 258 z gymnázií a 300 zo stredných odborných škôl. Nosnou metódou prieskumu bola anketa. Z výsledkov štúdie vyplýva, že z celkového počtu len 36 respondentov nevlastní smartfón. Najpočetnejšia skupina chlapcov (39,24% z gymnázií a 44,21% zo stredných odborných škôl) využíva smartfón denne 1 až 3 hodiny. Takmer 1/3 ho využíva v rozsahu 3 až 5 hodín denne. Viac ako 60% chlapcov oboch sledovaných súborov považuje čas strávený aktivitami so smartfónom za primeraný súčasnej dobe a v najväčšej miere (viac ako 60% odpovedí) ho využívajú pri aktivitách na sociálnych sieťach. Pravidelne pri pohybových aktivitách využíva smartfón 21,10% chlapcov z gymnázií a 22,46% chlapcov zo stredných odborných škôl, pričom najčastejšie monitorujú počet krokov resp. prejdenú (odbehnutú) vzdialenosť (viac ako 50% odpovedí).

Kľúčové slová: adolescencia, anketa, smartfón, pohybová aktivita, chlapci

ABSTRACT

The authors' study presents partial results of the KEGA grant project no. 012UMB-4/2019, where the authors focused on finding out the differences in the use of smartphones from the point of view of boys from gymnasia and secondary vocational schools. The research group consisted of 558 boys, of whom 258 were from gymnasia and 300 from secondary vocational schools. The main research method was a survey. The results of the study show that out of the total number, only 36 respondents do not own a smartphone. The largest group of boys (39.24%

from gymnasia and 44.21% from secondary vocational schools) use a smartphone for 1 to 3 hours a day. Almost 1/3 use it in the range of 3 to 5 hours a day. More than 60% of the boys in both monitored groups consider the time spent on activities with a smartphone to be appropriate for the present time, and they use it the most (more than 60% of responses) for activities on social networks. 21.10% of boys from gymnasia and 22.46% of boys from secondary vocational schools regularly use their smartphones during physical activities, while they most often monitor the number of steps resp. distance traveled (more than 50% of responses).

Key words: adolescence, survey, smartphone, physical activity, boys

ÚVOD

V živote človeka sa každá činnosť začína podnetom, ktorý nás aktivizuje k výkonom. Deje sa tak v rodine, v škole, v práci ale aj vo voľnom čase. V školskom prostredí je jednou z najťažších úloh učiteľa zvoliť také prístupy k žiakovi, ktoré ho nadchnú nielen pre učenie a získavanie vedomostí ale aj pre aktivity mimo vyučovania. V dnešnej dobe majú žiaci prístup k technológiám, ktoré často utlmujú ich chuť do aktívnej činnosti. Zvedavosť z nového a z nepoznaného nie je až tak využívaná. Súčasné informačno-komunikačné technológie, inteligentné smartfóny, výkonné počítače, cenovo dostupné tablety a množstvo ďalšieho príslušenstva môže rôznym spôsobom ovplyvňovať či už prácu učiteľa ale aj motiváciu žiaka. Menej technologicky pripravený učiteľ ťažšie nachádza spôsoby ako u žiakov podporovať aktivitu na vyučovaní. Žiaci zase radi hľadajú silný a intenzívny podnet, ktorý by zvýšil ich motiváciu po poznaní a aktivite.

Problémom však nie je len kvalita podnetu ale aj sila prostredia, v ktorom sa činnosť odohráva. Viacerí autori (Mikuš, Modrák a Uchal', 2007, Lajčák a Lajčáková, 2008 a iný), poukazujú na skutočnosť, že v praxi je telesná výchova častokrát odsunutá na samý koniec dôležitosti - nahrádzanie rôznych hodín na úkor telesnej výchovy. To má vplyv aj na početnosť žiakov zúčastňujúcich sa hodín telesnej výchovy. Mikuš, Modrák a Uchal' (2007) uvádzajú že ich počet klesol v priebehu 11 rokov sledovania zo 42% na menej ako 30%. Nielen klesajúce počty žiakov na hodinách telesnej výchovy ale aj znižujúce sa percento pohybovej aktivity v celkovom spôsobe života detí a mládeže považujú viacerí autori (Haströmer a kol., 2010, Nemec, Nemcová, 2012, Bendíková, 2014, Novotná a Slováková, 2016 a ďalší) za alarmujúce. Bartík (2009) tvrdí, že práve preto by malo byť prioritnou úlohou školského pedagóga to aby v rámci edukácie v čo najširšom meradle dokázal oboznámiť žiaka s netradičnými, novými pohybovými aktivitami. Hravé aktivity s využitím moderných technológií sú jedným z nástrojov,

ktoré môžu túto realitu pozitívne ovplyvniť. Je však dôležité, aby učiteľ tento moderný spôsob vedel vhodne uplatniť a vzbudiť chuť žiakov do učenia a týmto spôsobom tak dostal do vyučovacieho procesu radosť, pohybovú a športovú spontánnosť a kladný postoj žiakov k pohybu. V súčasnej dobe keď narastá množstvo rôznych informácií, ktoré sú každému ľahko dostupné (Facebook, Messenger, WhatsApp, YouTube, Twitter a pod.), je takýto prístup oveľa ľahší, ale ako sme už uviedli podmienený učiteľovými technologickými kvalitami. Z pohľadu rodiny sa objavuje ešte aj ďalší rozmer a to je skutočnosť, že práve pasívne trávenie voľného času u detí „vyhovuje“ niektorým rodičom, či už preto aby mali od svojich detí „chvíľu pokoj“, alebo aj preto aby sa im nič nestalo napr. zranenie, úraz a pod. (Nemec - Nemcová, 2012). Ako sme už uviedli pre deti sa tak táto činnosť stáva normálnou, bežnou súčasťou života a tento návyk si prenášajú aj do svojho ďalšieho života (Nader, 2008).

Adolescencia je prechodnou fázou ľudského života, kedy človek prestáva byť dieťaťom, ale ešte stále nie je dospelý. Jedným z problémov tohto obdobia je podľa Šimoneka (2006), Romanovej a Sollára (2016) nízka úroveň motivácie k pohybovej aktivite. Vzhľadom k zmenám v psychike nie sú už adolescenti ochotní vnímať podnety z prostredia rodiny alebo školy. Najmenej tie, ktoré od nich vyžadujú vyšší stupeň námahy. Jedným z primárnych podnetov v tomto období je najbližšie okolie samotných adolescentov, ktorým sú najmä rovesnícke skupiny, ale v súčasnosti aj tzv. sociálne siete. Vzhľadom ku skutočnosti, že až 73% ľudí vo veku 20 až 22 rokov vlastní smartfón aj tablet (Gogová, 2011) je vhodné zamerať sa na to, aby sme tento potenciál využili a smerovali mládež k zdravému spôsobu života. Nové technológie a najmä rôzne aplikácie monitorujúce resp. podporujúce pohybovú aktivitu majiteľa smartfónu môžu zabezpečiť to aby si mladý ľudia viac všímali a sledovali rôzne pre zdravie dôležité osobné parametre najmä kardiofunkcie, ale aj zdravé stravovanie, pitný režim a pod. Výhodou súčasných smartfónov je, že do aplikácie si môžete pozvať priateľov, vytvárať rôzne skupiny a pod., s ktorými sa môžu členovia porovnávať a pri vhodnom prístupe to môže využiť aj učiteľ telesnej výchovy a ako riadny člen skupiny sledovať pohybové alebo športové úspechy svojich žiakov.

CIEĽ

Cieľom tohto príspevku, ktorý vychádza z grantového projektu **KEGA č. 012UMB-4/2019** je prezentovať rozdielnosti v aktuálnych názoroch chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl z vybraných miest Slovenska na využívanie smartfónov pri realizácii pohybových aktivít.

METODIKA

Prieskumný súbor tvorilo 558 chlapcov 4. ročníkov gymnázií a stredných odborných škôl z nasledovných miest Slovenska - Bratislava, Žilina a Košice. Ich bližšiu charakteristiku prezentujeme v tabuľke 1. Vzhľadom ku skutočnosti, že sme od druhej otázky pracovali iba so súborom chlapcov, ktorí vlastnia smartfón (n=539) v tabuľke 2 uvádzame aj túto charakteristiku. Prieskum sme realizovali formou ankety v mesiacoch február až máj 2019. Anketové formuláre boli vypracované a vyhodnotené prostredníctvom programu TAP3 firmy Gamo Banská Bystrica. Významnosť rozdielov odpovedí z aspektu typu školy sme analyzovali metódou induktívnej štatistiky tzv. chí-kvadrát test na hladine významnosti $p < 0,05$ a $p < 0,01$.

Tabuľka 1 Charakteristika prieskumného súboru chlapcov

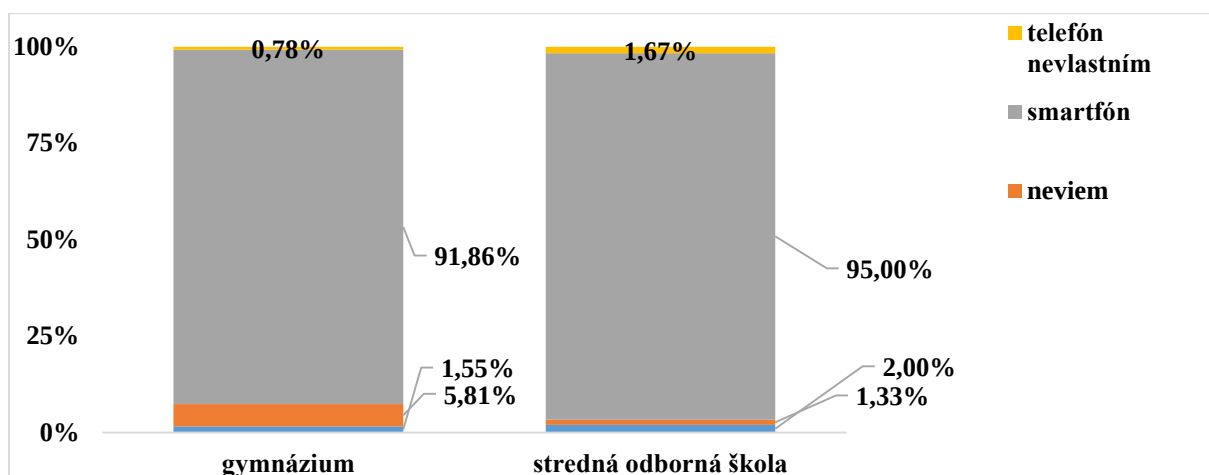
Škola/Mesto	Bratislava	Košice	Žilina	Celkový súčet
Gymnázium	155	73	30	258
Stredná odborná škola	134	64	102	300
Celkový súčet	289	137	132	558

Tabuľka 2 Charakteristika prieskumného súboru chlapcov vlastniacich smartfón

Škola/Mesto	Bratislava	Košice	Žilina	Celkový súčet
Gymnázium	143	65	29	237
Stredná odborná škola	131	59	95	285
Celkový súčet	274	124	124	522

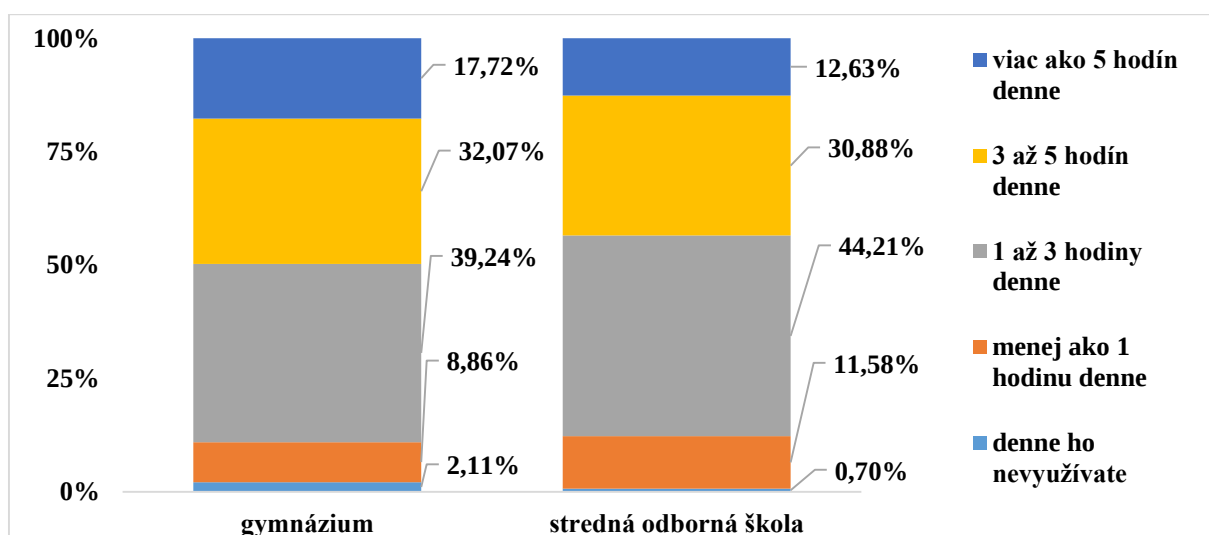
VÝSLEDKY A DISKUSIA

V prvej otázke sme zisťovali koľko respondentov vlastní smartfón (obr. 1). Na oboch typoch škôl ho vlastní viac ako 93% respondentov. Iba 1,67% chlapcov stredných odborných škôl smartfón nevlastní až 5,81% chlapcov z gymnázií nevie aký typ telefónu vlastní. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl boli štatisticky významné na hladine $p < 0,05$. Začlenenie tejto otázky do našej ankety nám pomohlo aj na selekciu súboru pre nastávajúce otázky, ktoré už boli určené len pre respondentov, ktorí vlastnia mobilný telefón v podobe smartfónu.



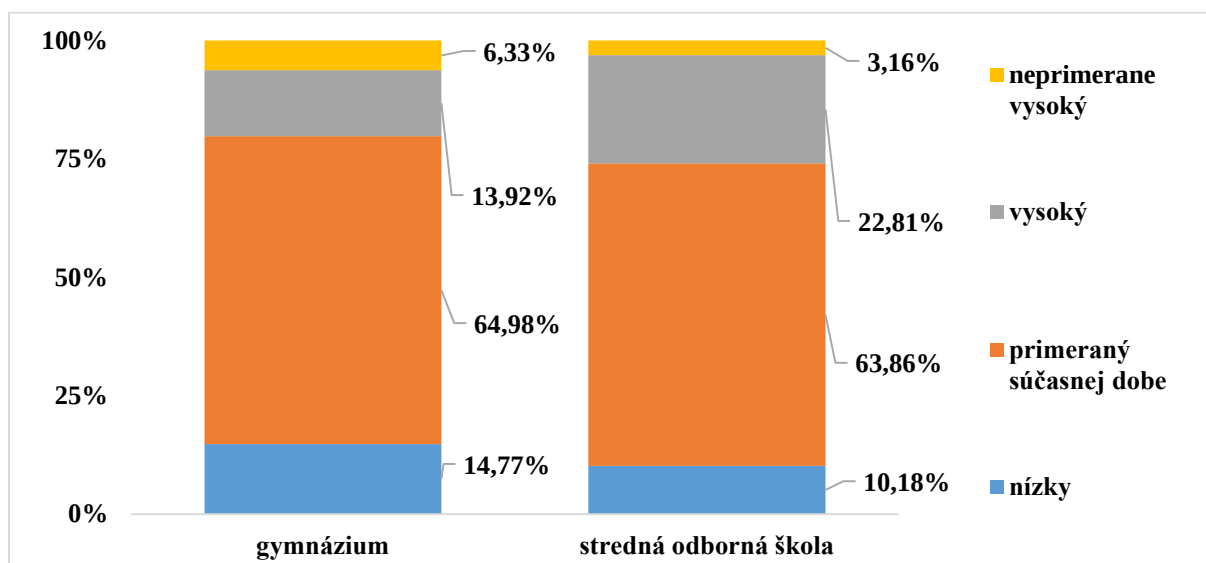
Obr. 1 Typ telefónu, ktorí respondenti vlastnia (n=558); chi štatisticky významné na hladine $p < 0,05$ ($p = 0,024872129$)

Z pohľadu časového intervalu, ktorý venujú využívaniu smartfónu počas dňa (obr. 2) sme zistili, že chlapci z gymnázií ho využívajú viac. Viac ako 5 hodín denne ho využívajú o cca 5% a v rozsahu 3 až 5 hodín o cca 1%. Celkovo viac ako 3 hodiny denne ho využíva až 46,65% všetkých respondentov. Sigmund-Sigmundová (2011) uvádzajú, že mládež vo veku 15-16 rokov trávi denne pri počítači alebo televízii asi 1,5 až 2 hodiny. Menej ako 1,5% chlapcov nevyužíva smartfón denne. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl neboli štatisticky významné.



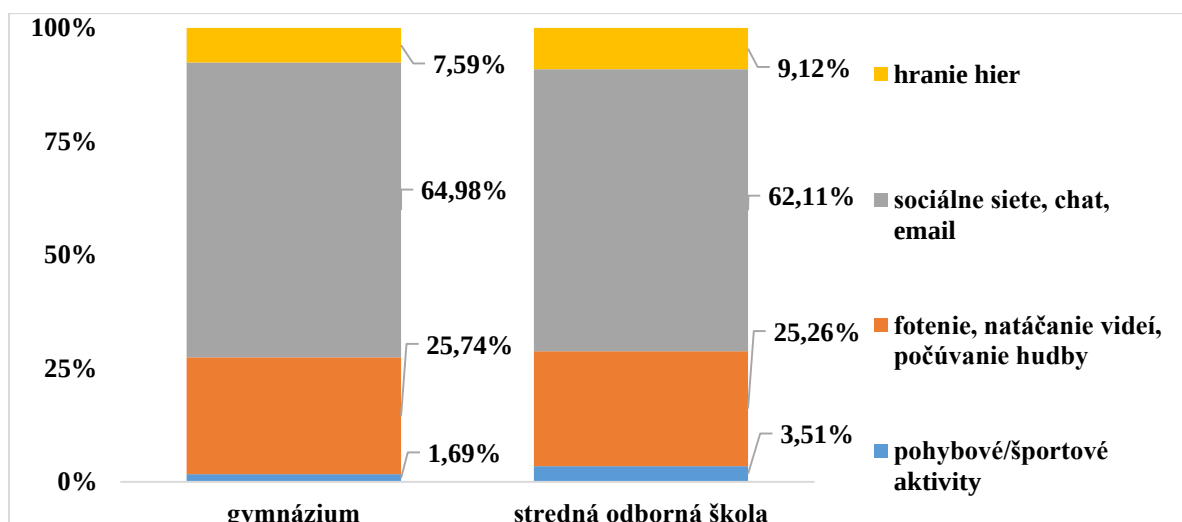
Obr. 2 Čas strávený činnosťami spojenými so smartfónom (n=522); chi štatisticky nevýznamné ($p = 0,206690026$)

Ako respondenti hodnotia čas strávený aktivitami so smartfónom sme zisťovali v ďalšej otázke. Zistili sme, že takmer 65% chlapcov oboch nami sledovaných súborov ho považuje za primeraný súčasnej dobe (obr. 3). Len 6,33% chlapcov gymnázií a 3,16% chlapcov stredných odborných škôl ho považuje za neprimerane vysoký. Za nízky ho považuje 12,48% respondentov z oboch typov škôl. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl boli štatisticky významné na hladine $p < 0,05$.



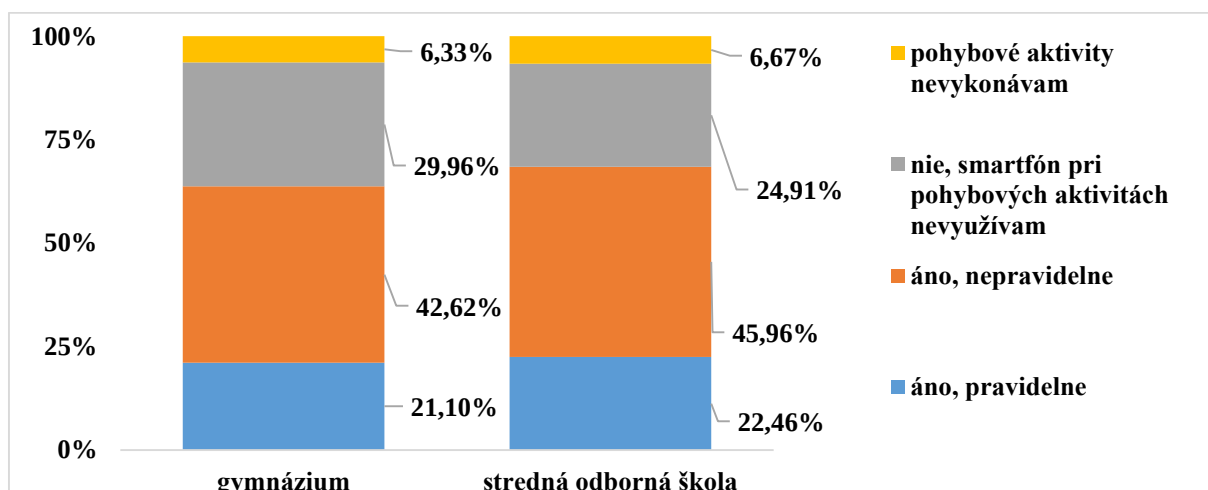
Obr. 3 Hodnotenie času stráveného s činnosťami spojenými so smartfónom (n=522); chi štatisticky významné na hladine $p < 0,05$ ($p = 0,014626027$)

Dominantnou aktivitou realizovanou na smartfónoch v oboch nami sledovaných skupinách sú aktivity na sociálnych sieťach, chatovanie a mailovanie, ktoré označilo viac ako 63% chlapcov (obr. 4). Štúdia HBSC 2017/2018 (Urbanová-Holubčíková, 2019) uvádza, že 6% dievčat vo veku 15 rokov priznalo, že sa im často alebo veľmi často stalo, že nejedli alebo nespali kvôli internetu za posledných 12 mesiacov. Pri pohybových a športových aktivitách dominantne využíva smartfón len 1,69% chlapcov z gymnázií a 3,51% zo stredných odborných škôl. Tento fakt môže viesť v budúcnosti k zdravotným problémom a podľa Svačinu (2010) môže byť jedným z faktorov, ktorý významne súvisí s obezitou a jej negatívnymi zdravotnými dôsledkami v budúcnosti. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl neboli štatisticky významné.



Obr. 4 Uprednostňované činnosti vykonávané na smartfóne (n=522); chi štatisticky nevýznamné ($p=0,544218877$)

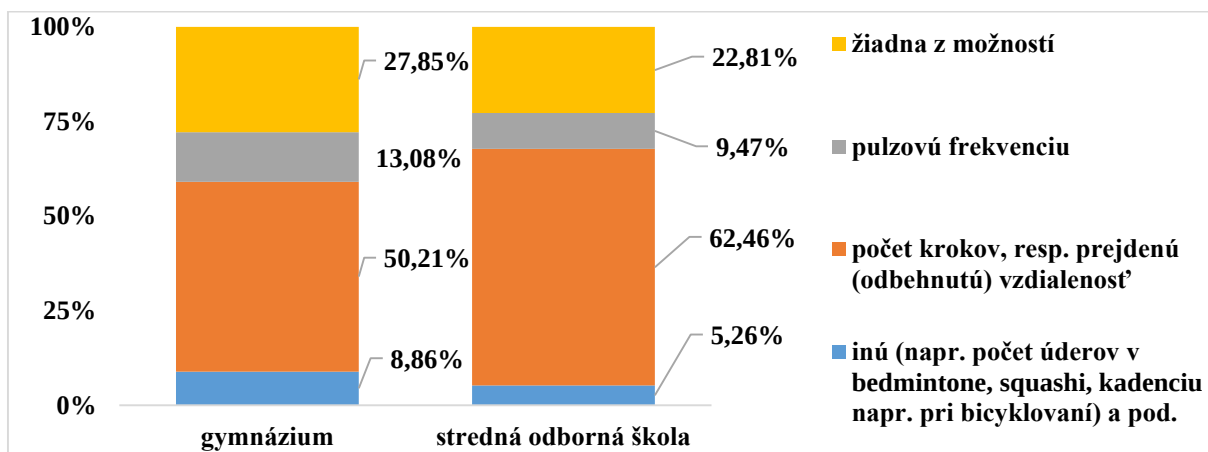
Následne nás zaujímalo, ako pravidelne respondenti využívajú smartfón pri realizovaní svojich pohybových aktivít (obr. 5). Zistili sme, že viac ako 44% chlapcov ho využíva pravidelne. Pohybové aktivity vôbec nevykonáva viac ako 6,5% všetkých respondentov. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl neboli štatisticky významné.



Obr. 5 Využívanie smartfónu pri pohybových aktivitách (n=522); chi štatisticky nevýznamné ($p=0,643731226$)

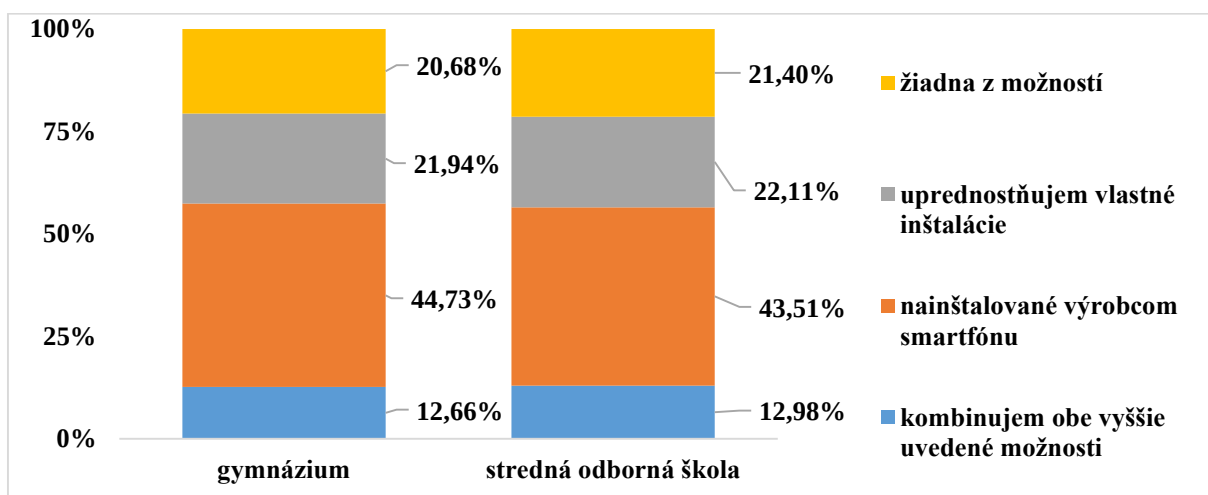
Využitie smartfónov je v súčasnosti veľmi široké. Z našej ponuky možností majúcej vzťah k monitorovaniu aktivít súvisiacich s pohybovou aktivitou (obr. 6) si ako najčastejší dôvod

zvolilo až 56,34% respondentov monitoring počtu krokov, resp. prejdenej/ubehnutej vzdialenosti. Viac ako 25% chlapcov označilo alternatívu „žiadna z možností“ čo nepovažujeme za pozitívny signál. Zo štúdie Bendíkovej (2014) sa dozvedáme, že pravidelne sa športovo-rekreačným činnostiam venuje iba 20% žiakov stredných škôl. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl boli štatisticky významné na hladine $p < 0,05$.



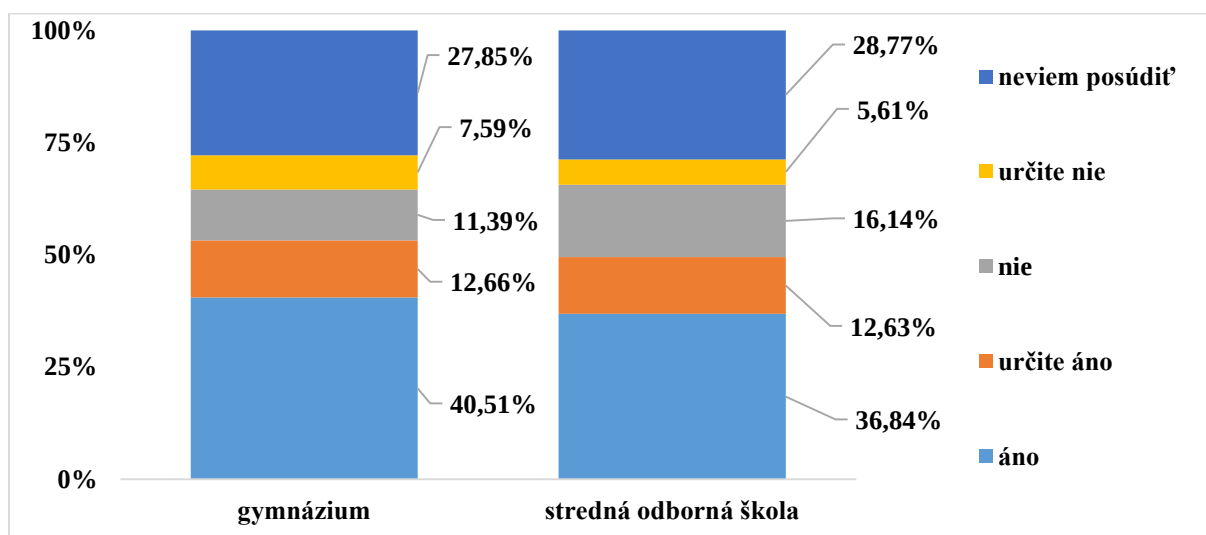
Obr. 6 Najčastejšia aktivita monitorovaná prostredníctvom smartfónu (n=522); chi štatisticky významné na hladine $p < 0,05$ ($p = 0,03411618$)

Aké aplikácie respondenti poznajú a teda aké najviac používajú sme sa zamerali v ďalšej otázke (obr. 7). Najviac respondentov využíva aplikácie nainštalované výrobcom (44,12%). Vlastné inštalácie používa viac ako 22% chlapcov. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl neboli štatisticky významné.



Obr. 7 Preferovaný typ aplikácií využívaných na monitoring pohybovej aktivity (n=522); chi štatisticky nevýznamné na hladine ($p = 0,9932084$)

Záverečnou otázkou našej ankety (obr. 8) sme zisťovali ich mieru záujmu vyskúšať pohybové aktivity so smartfónom na hodinách telesnej a športovej výchovy. Pozitívne odpovede „áno“ a „určite áno“ sme zaznamenali u 53,17% chlapcov z gymnázií a 49,47% zo stredných odborných škôl. Záporné odpovede „nie“ a „určite nie“ v oboch nami sledovaných súboroch nepresiahli hodnotu 21%. Podľa Vadaša (2003) použitie IKT vo vyučovaní pozitívne ovplyvňuje všetky edukačné aktivity v škole, ale aj vplýva aj na využívanie voľného času mladých ľudí. Dewahl-King-Williamson (2006) uvádzajú, že záujem žiakov o pohybové aktivity sa zintenzívňuje atraktívnou ponukou pohybových aktivít v školskom prostredí. Rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl neboli štatisticky významné.



Obr. 8 Záujem respondentov vyskúšať si pohybové aktivity so smartfónom na hodinách telesnej a športovej výchovy (n=522); chi štatisticky nevýznamné ($p=0,500171053$)

ZÁVER

Vyhodnotením nášho prieskumu sme zistili nasledovné skutočnosti:

- Z celého osloveného súboru chlapcov (n=558) nevlastní smartfón 36 respondentov;
- Z pohľadu času stráveného používaním smartfónu sme zistili, že viac ako 3 hodiny denne ho využíva až 46,65% všetkých respondentov. Menej ako 1,5% chlapcov uviedlo, že smartfón denne nevyužíva;
- Uvádzaný čas považuje takmer 65% respondentov za primeraný súčasnej dobe. Len 6,33% chlapcov gymnázií a 3,16% chlapcov stredných odborných škôl ho považuje za neprimerane vysoký;

- Najčastejšie smartfón využívajú respondenti pri komunikácii na sociálnych sieťach, surfovaní na Internete, práci s emailom a pod (viac ako 63%);
- Negatívne vnímame zistenie, že pri pohybových a športových aktivitách využíva smartfón len 1,69% chlapcov z gymnázií a 3,51% zo stredných odborných škôl.
- Najčastejšie respondenti smartfón používajú na meranie prejdenej (odbehnutej) vzdialenosti, resp. počet realizovaných krokov (56,34%). Viac ako 25% chlapcov označilo alternatívu „žiadna z možností“ čo nepovažujeme za pozitívny signál;
- Na monitoring svojich pohybových aktivít uprednostňujú respondenti aplikácie nainštalované výrobcom (takmer 45%);
- Viac ako polovica respondentov (51,32%) vyjadrila svoj záujem využiť smartfón na pohybové aktivity realizované v rámci školskej telesnej a športovej výchovy, čo hodnotíme pozitívne;
- Z pohľadu rozdielnosti v odpovediach chlapcov z gymnázií a stredných odborných škôl sme iba v otázkach č. 1, 3 a 6 zistili štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,05$.

Na základe výsledkov našej ankety realizovanej na chlapcoch (žiakoch) z gymnázií a stredných odborných škôl z troch vybraných miest Slovenska (Bratislava, Košice Žilina) môžeme konštatovať, že medzi týmito dvomi skupinami nie je veľká názorová rozdielnosť. Za najvýznamnejšie považujeme oblasť hodnotenia časového intervalu využívania smartfónu počas dňa a typu pohybovej aktivity monitorovanej prostredníctvom smartfónu. Vzhľadom k uvedenému si dovoľujeme konštatovať, že chlapci v tomto veku nie sú z pohľadu typu navštevovanej školy (gymnázium a stredná odborná škola) názorovo výrazne rozdielni. Odporúčame učiteľom uvedených typov stredných škôl aby sa pokúsili implementovať do vyučovania telesnej a športovej výchovy nové, netradičné aktivity súvisiace s používaním smartfónov. Medzi takéto môžeme napríklad zaradiť aj hru Geocaching (Adamčák-Nemec, 2016). Rovnako tak so žiakmi komunikovať o možnostiach súčasných smartfónoch a odporúčať im rôzne aplikácie, ktoré by podnietili u žiakov zvýšenie záujmu o realizáciu pohybových činností aj vo svojom voľnom čase a zároveň im tým umožnili zmyslupľnejšie (zo zdravotného hľadiska) využívať tieto moderné technológie počas dňa.

LITERATÚRA

- » ADAMČÁK, Š.-NEMEC, M. 2016. Informovanosť žiakov základných škôl o globálnom polohovom systéme a hre geocaching vo vybraných mestách a obciach východného Slovenska. In *Studia sportiva*, roč.. 10, č. 2, s. 112-120.
- » 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, 132s.
- » BENDÍKOVÁ, E. 2014. Životný štýl adolescentiek z pohľadu vybraných determinantov zdravia. In „*Pohyb a zdravie*“. Trenčín: TU A. Dubčeka, Fakulta zdravotníctva, s. 27-36.
- » DEWAHL, J.-KING, R.-WILLIAMSON, J. W. 2006. Academic incentives for students can increase participation in and effectiveness of a physical activity program. In *Journal of American College Health*, roč. 53, č.6, s. 295-298.
- » GOGOVIČ, L. 2011. Využívanie informačno-komunikačných technológií v európskych krajinách – aktuálny stav. [online], [cit. 2020-8-20]. Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Uherova4/subor/Gogova.pdf>
- » HAGSTRÖMER, M. – TROIANO, R.P. – SJÖSTRÖM, M. - BERRIGAN D. 2010. Levels and patterns of objectively assessed physical activity: a comparison between Sweden and the United States. In *Am J Epidemiol*, 2010; 171: 1055–1064.
- » LAJČÁK, V.-LAJČÁKOVÁ, Y. 2008. Výučba telesnej výchovy z pohľadu riaditeľov škôl a predsedov predmetových komisií. In *Školská telesná výchova z pohľadu výsledkov vedeckého výskumu*. Bratislava : End, 2008, s. 89-94.
- » MIKUŠ, M.-MODRÁK, M.-UCHAL, M. 2007. Poznatky o súčasnom stave telesnej výchovy-perspektívy a námety na zlepšenie. In *Curricular transformation of education in physical education & sport in Slovakia* [CD-ROM]. Nitra : University of Constantine the Philosopher in Nitra, 2007, s.113-118.
- » NADER, P. R. et al. 2008. “Moderate-to-vigorous physical Activity From Ages 9 to 15 years,” *JAMA* 300, s. 295-305
- » NEMEC, M.-NEMCOVÁ, L. 2012. Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis - motus – salus*, roč.. 4, č.. 2, s. 139-146.
- » NOVOTNÁ, N.-SLOVÁKOVÁ, M. 2016. The current problem of school children - lack of physical activity. In *European Researcher*, roč.. 105, č. 4, s. 231-238.

- » ROMANOVÁ, M.-SOLLÁR, T. 2016. Vnímaná športová kompetencia, aktuálna norma pohybovej aktivity a radosť z pohybovej aktivity v období adolescencie. In *Šport a rekreácia 2016*. Nitra: UKF, s. 72-78.
- » SIGMUND, E.-SIGMUNDOVÁ, D. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: UP v Olomouci, 2011, 176s.
- » SVAČINA, Š. 2010. *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galén, 505s.
- » 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: UKF, s. 7-102.
- » URBANOVÁ, L.-HOLUBČÍKOVÁ, L. 2019. *Sociálne determinanty zdravia školákov*. Košice: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2019, s. 114-116.
- » VADAŠ, R. 2003. Informačné a komunikačné technológie a ich miesto na 1. stupni základnej školy. In *Slovenský učiteľ – príloha Technológie vzdelávania*, roč. 10, č.1, s. 12-14.

KONTAKT

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela
Tajovského 40
97401 Banská Bystrica
miroslav.nemec@umb.sk
stefan.adamcak@umb.sk

MONITOROVANIE ZÁUJMU ŠTUDENTOV TUZVO O ZARADENÍ ČASTEJŠÍCH HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY DO ROZVRHOVÝCH AKTIVÍT

MONITORING OF THE STUDENTS INTEREST IN MORE FREQUENT INCLUSION OF PHYSICAL EDUCATION INTO THE SCHEDULE

Martin Kružliak

Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu

ABSTRAKT

Príspevok je orientovaný na problematiku monitorovania záujmu študentov TUZVO k zaradeniu častejších hodín telesnej výchovy do rozvrhových aktivít, počas ich štúdia na TUZVO.

Kľúčové slová

Monitorovanie, pohybové aktivity, športové aktivity, vzťah k športovaniu, záujem, frekvencia vykonávania

ABSTRACT

The paper is focused on the issue of monitoring the interest of TUZVO students in the inclusion of more frequent lessons of physical education into the schedule activities during their studies at TUZVO.

Keywords

Monitoring, physical activity, sports, attitude to play sports, leisure activities, frequency exercise

ÚVOD

Pravidelný pohyb, správna životospráva, budovanie a udržiavanie telesnej aj duševnej kondície, aktívny oddych a relax, zodpovednosť za vlastné zdravie, tvoria správnu cestu k ovplyvneniu svojho života. Mnohí odborníci Svetovej zdravotníckej rady tvrdia, že až 50% zdravia si dokážeme ovplyvniť spôsobom života (Šimonek, 2000). Preto si myslíme, že pravidelné vykonávanie pohybových aktivít je pri súčasnom spôsobe života jedna z dôležitých ciest pre dosiahnutie harmónie tela a ducha. Priestor na školách vytvára pre telovýchovných pedagogických pracovníkov široké možnosti, ako tento cieľ naplňať. Prostredníctvom hodín

telesnej výchovy máme možnosť pôsobiť na vedomie svojich žiakov, formovať ich postoj k pohybu a celoživotnému športovaniu, zvyšovať ich fyzickú zdatnosť, dbať na správne vykonávanie pohybu, vyberať vhodné cvičenia na odstraňovanie nežiadúcich deformačných stavov. V našom výskume na pôde TUZVO (Kružliak – Baisová – Schmidtová, 2019), sme mali možnosť porovnať názory respondentov na dôležitosť športu a telovýchovy v živote vysokoškolákov. Výsledky výskumu nám ukázali, že ich názory na problematiku športovania sú do značnej miery ovplyvnené aj prostredníctvom hodín telesnej výchovy, v ktorých na TUZVO ponúkame program športovo- rekreačných aktivít a viacero foriem pravidelného športovania, z ktorých si študenti môžu zvoliť pre nich tú najobľúbenejšiu, prípadne najzaujímavejšiu, či najdostupnejšiu. Ich vzťah k ponúkanému programu, prípadne návrhy pre zaradenie iných foriem pohybových aktivít priebežne sledujeme a následne do pohybového programu zaraďujeme také formy, o ktoré prejavujú naši študenti eminentný záujem, pokiaľ sme schopní v našich podmienkach tieto inovované formy aj zabezpečiť. Tieto postupy sa nám javia ako prospešné, lebo zaznamenávame výrazný posun v motivácii študentov k častejšiemu športovaniu v rámci hodín telesnej výchovy, čo môžeme vnímať aj ako predpoklad, že športovať budú študenti aj po ukončení štúdia (Kružliak, 2011). Autori rozoberajúci túto problematiku, Valjent (2010), Kružliak (2011), Baisová - Kružliak (2013) 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, preto zisťovanie záujmu o častejšie vykonávanie pohybovej činnosti v rámci hodín telesnej výchovy počas ich štúdia musíme brať vážne, čo nás zaväzuje k vytváraniu čo najširších možností využívania voľno – časových aktivít práve prostredníctvom pohybových a športovo – rekreačných aktivít.

CIEĽ

V našom výskume v sledovanom období sme si dali za cieľ zistiť záujem študentov TUZVO o vykonávanie pohybových a športovo – rekreačných aktivít v rámci častejších hodín telesnej výchovy počas ich štúdia.

METODIKA

Pri riešení nášho výskumu sme sa zamerali na homogénnu vzorku študentov všetkých ročníkov študujúcich na TUZVO, pravidelne cvičiacich v podmienkach Ústavu telesnej výchovy a športu. Sledované obdobie, ktoré v príspevku analyzujeme sme rozdelili na 5 etáp výskumu v časovom horizonte rokov 2010-2019. V každej samostatnej etape výskumu sme

prostredníctvom dotazníka počas hodín telesnej výchovy realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentov TUZVO k športovo - rekreačným aktivitám. Výskumu sa zúčastnilo celkove 1864 respondentov, z čoho bolo 1163 mužov a 677 žien. Vekový priemer respondentov bol 21,6 rokov. V nasledujúcej kapitole uvádzame výsledky výskumu pre výskumný súbor muži.

Vzhľadom k tomu, že dotazníky boli ponúkané študentom priamo na hodinách telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100%. V každej etape výskumu sme z distribuovaných dotazníkov vyradili malé množstvo dotazníkov s nedôstojnými odpoveďami, čo celkove neovplyvnilo priebeh nášho výskumu.

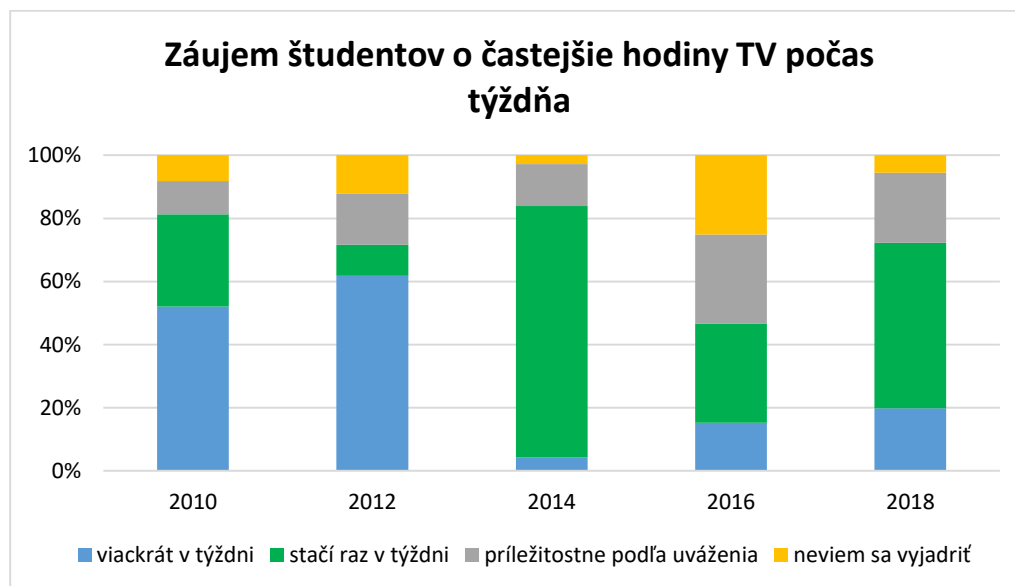
VÝSLEDKY VÝSKUMU

Pri súčasnom trende vyučovania telesnej výchovy počas štúdia na TUZVO, majú študenti – respondenti možnosť 1 x v týždni počas semestrálneho vyučovania navštevovať hodiny telesnej výchovy. Analýza výsledkov výskumu nám ukázala, že respondenti majú záujem o pohybové a športovo-rekreačné aktivity v rámci hodín telesnej výchovy (Kružliak – Baisová – Schmidtová, 2019). Ich vykonávanie im vyhovuje najviac 1x týždenne s hodnotou odpovedí 40,51%. Najvyšší záujem sme zaznamenali v tretej etape výskumu, kedy túto možnosť volilo až 79,68 % respondentov. Časove nám to vychádza na obdobie, kedy sa začalo postupné prenášanie vyučovania z piatka do predošlých dní, čím sa študentom zahustil už naplánovaný týždenný rozvrh. V ďalších etapách výskumu sa záujem o túto možnosť ustálil, čo si myslíme že spôsobilo postupné nabiehanie do skráteného týždenného vyučovacieho cyklu. Najnižší záujem o túto možnosť sme zaznamenali v druhej etape výskumu 9,79 % opýtaných respondentov. Viackrát v týždni by chcelo hodiny telesnej výchovy navštevovať 30,64% respondentov, čo môžeme pozorovať v tabuľke 1 a to v prvej a druhej etape výskumu, kedy ešte nenastávalo skracovanie vyučovacieho týždňa. Pri podrobnej analýze všetkých možností odpovedí, opäť prichádzame k časovému problému, spôsobenému skracovaním týždenného vyučovacieho cyklu, pri ktorom sa zahusťuje čas na štúdium (skrátenom týždni na tri, niekedy štyri dni v týždni), dochádza aj k problému nájsť si čas na realizáciu voľno – časových aktivít a tým aj na pohybové a športovo – rekreačné aktivity

Tabuľka 1 Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa

Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa				
	viackrát v týždni	1x v týždni	príležitostne	neviem sa vyjadriť
2010	52,08%	29,17%	10,60%	8,15%
2012	61,84%	9,79%	16,14%	12,23%
2014	4,25%	79,68%	13,28%	2,79%
2016	15,22%	31,49%	28,22%	25,07%
2018	19,79%	52,44%	22,22%	5,55%
aritmetický priemer	30,64%	40,51%	18,09%	10,76%
smerodajná odchýlka	22,29%	23,79%	6,37%	7,80%

Na obrázku 1 môžeme sledovať ustálenosť odpovedí, ktorá hovorí o ustálenosti záujmu o príležitostné vykonávanie pohybových a športovo – rekreačných aktivít počas hodín telesnej výchovy až na 4. etapu výskumu, kedy sa hodnota odpovedí pri tejto otázke dostala na 28,22 % opýtaných respondentov. V tomto období sme zaznamenali aj ďalší zaujímavý údaj pri odpovedi – neviem sa vyjadriť, keď nám prakticky ¼ respondentov uviedla, že sa k danej téme nevie vyjadriť.



Obrázok 1 Záujem študentov o častejšie hodiny TV počas týždňa

Pre porovnanie tejto otázky sme siahli do výskumu (Kukačka, 2009), ktorý sa realizoval na vzorke respondentov Jihočeské univerzite v Českých Budějovicích, v ktorom sme zistili, že

4,4% opýtaných respondentov počas týždňa pravidelne necvičí, prípadne sa k problematike nevedia vyjadriť, čo predstavuje v porovnaní s našim výskumom menej, ako polovicu odpovedí. Príležitostne, poprípade 1 x v týždni cvičí v jeho výskume 31,3% respondentov, čo je o 9% menej, ako v našom výskume a viac krát v týždni cvičí až 32,7% respondentov, čo predstavuje približne rovnaký počet odpovedí, ako v našom výskume.

Cepková (2015) vo svojom výskume na STU konštatuje, že respondenti najviac preferujú cvičenie 1 x v týždni, pričom nerozlišujú, či im stačí cvičiť len na hodinách telesnej výchovy, alebo aj v iných telovýchovných zariadeniach. Výskum Valjenta (2004) nám odzrkadľuje tiež podobné výsledky, ktoré hovoria o tom, že hlavne študenti vyšších ročníkov by privítali viac krát v týždni realizovať pohybovo športovo- rekreačné aktivity v rámci hodín telesnej výchovy. Zo záverov jeho výskumu vyplýva, že študenti sami predkladajú k úvahe niekoľko dôvodov, prečo vo vyšších ročníkoch štúdia viac cvičia a športujú, čím sa dožadujú častejších hodín telesnej výchovy (Kružliak – Baisová – Schmidtová, 2019).

Pri komplexnom porovnaní odpovedí uvádzaných výskumov prichádzame k záveru, že vo všetkých výskumoch respondenti preferujú cvičenie 1 krát v týždni a len s malým rozdielom hodnôt odpovedí by uvítali cvičiť dva krát v týždni. Pri zhodnotení tejto problematiky musíme brať do úvahy realitu, že sa jedná o respondentov – študentov vysokých škôl, ktorým je prioritou štúdium a šport berú len ako jednu z aktivít v čase ich osobného voľna a ako jednu z foriem vyplnenia času medzi štúdiom odborných predmetov.

ZÁVER

Harmonicky sa rozvíjajúca osobnosť a zmysel pre celoživotné športovanie, ako súčasť zdravého životného štýlu, je mottom každého telovýchovného pedagogického pracovníka, ktorý má možnosť svojím osobným prístupom ovplyvniť myslenie mladého človeka k zmienenému smerovaniu. V našom výskume na TUZVO sme zistili, že najviac študentov volí odpoveď cvičenia v rámci hodín telesnej výchovy 1 x v týždni, čo korešponduje s výskumami iných telovýchovných odborníkov, realizujúcich svoje výskumy na vysokých školách. Pri celkovom pohľade na analýzu odpovedí sa musíme súčasne zamyslieť, či by nestálo za to využiť až 30,64 % záujem respondentov, dožadujúcich sa navštevovania hodín telesnej výchovy viac krát v týždni. Napĺňanie cieľa o celoživotnom športovaní, ako súčasť zdravého životného štýlu je stále téma, o ktorej sa stále viac na odborných seminároch hovorí, preto po zistení záujmu o zvyšovaní možností športovať treba brať vážne, pričom našou prioritou by

malo byť využiť tejto skutočnosti k vytváraniu takých priestorovo – materiálnych a odborných podmienok, aby sa do tejto možnosti pravidelného cvičenia mohlo zapojiť čo najviac ľudí.

LITERATÚRA

CEPKOVÁ, A. 2015. Pohybová aktivita, zdravie, zdatnosť vysokoškolákov. Bratislava: STU, 2015. 80s. ISBN 978-80-227-4456-0

BAISOVÁ, K. – KRUŽLIAK, M. 2013. Význam pohybových a športovo - rekreačných aktivít v živote študentov Technickej univerzity vo Zvolene. In: Pohyb a zdravie X. Pohybové aktivity, šport a zdravý životný štýl – recenzovaný zborník vedeckých prác. Trenčín: Fakulta zdravotníctva TU Alexandra Dubčeka, 2013. s. 17-33. ISBN 978-80-8075-580-5

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

KRUŽLIAK, M. - BAISOVÁ, K. - SCHMIDTOVÁ, J. (2019). Vplyv výberovej telesnej výchovy na vývoj postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na pohybovú aktivitu, šport a telesnú výchovu počas štúdia. Vedecká monografia. VTU Zvolen. ISBN 978-80-228-3186-4.

KUKAČKA, V. 2009. Týdenní pohybové aktivity a sportovní činnost studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Expecitatio Corpolis – Motus – Salus. BB: UMB FHV, KTVŠ a VSTVa Š. Roč.1/2009. N.1. s.138 – 145. ISSN 1337-7310

ŠIMONEK, J. 2000. Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. Učebné texty pre študujúcich na univerzite tretieho veku. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. s.76-82.

VALJENT, Z. 2004. Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In: Optimální působení tělesné zátěže a výživy. Kinantropologické dny MUDr. V. Soula. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2004. s. 131-135. ISBN 80-7041-666-1

VALJENT, Z. 2010. VŠ študenti a pohybová aktivita. In: Mezinárodní sborník: Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JU, s. 109 - 118, ISBN 978-80-7394-223-6

KONTAKT

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

ÚTVŠ TU vo Zvolene, T.G.Masaryka 24, 960 01 Zvolen martin.kruzliak@tuzvo.sk

ROZVOJ AGILITY V MLÁDEŽNÍCKOM BASKETBALE

**Andrea Izáková, Gustáv Argaj, Mariana Borukova,
Vivien Ferencová, Martina Bárthová**

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,
Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika
Katedra športových hier, Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského
v Bratislave, Slovenská republika
Fakulta telesnej výchovy,
Národná športová akadémia Vasil Levski Sofia

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zameraného na rozvoj vybraných pohybových schopností v basketbalovom družstve žiakov BK ŠKP 08 Banská Bystrica. Úroveň vybraných pohybových schopností sme rozvíjali prostredníctvom zaradenia špeciálnych cvičení zameraných na agility, do tréningového procesu vybraného družstva v 8 – týždňovom mezocykle. Zmenu úrovne vybraných pohybových schopností sme overovali prostredníctvom 5-tich vybraných testov agility. Na základe vyhodnotenia vstupných a výstupných testov a ich vzájomnej komparácie, sme pomocou Studentovho párového T-testu zistili, že došlo k zlepšeniu v každom jednom agility teste na hladine významnosti ($p \leq 0,05$).

Kľúčové slová: agilita, basketbal, rozvoj, testovanie, tréningový proces.

ABSTRACT

The article presents the results of research focused on the development of selected movement abilities in basketball team of pupils BK ŠKP 08 Banská Bystrica. We developed the level of selected movement abilities through the inclusion of special focused on agility in the training process of the selected team in an 8 - week mesocycle. We verified the change in the level of selected motor abilities through 5 selected agility tests. Based on the evaluation of input and output tests and their mutual comparison, we found using Student's paired T-test, improved in each agility test at the level of significance ($p \leq 0.05$).

Keywords: agility, basketball, development, testing, the training process.

ÚVOD

Pohyb je základná biologická potreba človeka a jeden z najdôležitejších determinantov zdravia. Adekvátnymi pohybovými aktivitami u detí môžeme významne ovplyvňovať nie len ich zdravie, ale aj ich intelektuálny, psychický a sociálny rozvoj. Pohybové aktivity realizujeme v rôznom prostredí a jedným z nich je aj športový tréning. Podstatou športového tréningu u detí je vytvoriť čo najväčšiu zásobu pohybov, čo nedosiahneme len úzkou špecializáciou v danom športe, ale predovšetkým prostredníctvom všeobecnej a všestrannej prípravy pomocou rôznorodých činností. Platí to aj pre športovú hru basketbal, kde okrem technickej, taktickej, teoretickej či psychickej zložke má významné zastúpenie aj kondičná zložka, ktorá je zameraná na rozvoj pohybových schopností, ktoré tvoria základ pohybu.

V športovom tréningu mladých basketbalistov nám ide o hráčov rozvinutých po každej stránke a preto sa musíme venovať z kondičných schopností nielen rozvoju sily, rýchlosti a vytrvalosti, ale aj iným (mnohokrát podceňovaným) schopnostiam ako je koordinácia, obratnosť, pohyblivosť a výbušnosť, ktoré sú často rozhodujúcimi faktormi efektívneho zvyšovania výkonnosti hráča (Šimonek a Mikovičová, 2012). Tieto pohybové schopnosti zahŕňa spoločný pojem, agility.

Agility hovorí o pohybových schopnostiach, ktoré vylepšujú mobilitu hráčov v rozvoji silových, rýchlostných, koordinačných schopností a zároveň podporuje zdokonaľovanie pohybových schopností v prospech výkonových stimulov basketbalistov. Pri trénovaní agility v basketbalovom tréningu je dôležité zamerať sa na stimuláciu senzomotorických schopností prostredníctvom určitých podnetov v rôznych podmienkach (cvičenia so zatvorenými očami, štart na sluchové, zrakové, hmatové podnety). V tréningu mladých basketbalistov je dôležité, aby senzomotorické schopnosti boli stimulované v spolupráci so štartovou, akceleračnou a reakčnou rýchlosťou hráčov. V basketbale je veľmi dôležitý rozvoj najmä reakčnej rýchlosti. Hráč pri hre v jednom momente musí reagovať na viacero podnetov prichádzajúcich z vonkajšieho prostredia, napr. lopta, spoluhráči alebo protihráči, preto patrí rýchlosť reakcie medzi dominantné schopnosti, ktoré slúžia hráčovi vybrať si v krátkom čase najefektívnejšiu a najekonomickejšiu alternatívu pre vyriešenie vzniknutej situácie (Ivanka a kol., 2009).

Poznáme dva koncepty rozvoja agility. Prvý predstavuje tréning pohybovej mechaniky, kde sa uplatňujú relatívne uzavreté zručnosti. V tomto type sa často využívajú komerčné pomôcky (koordinačné rebríky, mini prekážky atď.) a cvičenia sú realizované v stálych, štruktúrovaných podmienkach. Tento koncept však nezahŕňa schopnosť rýchlo sa rozhodnúť, či zareagovať na novovzniknutú situáciu. Druhý koncept predstavuje rozvoj agility s relatívne

otvorenými zručnosťami, kde rýchle zmeny pohybu sú vykonávané v tréningových podmienkach, ktoré sú podobné tým zápasovým. Je zrejmé, že rozvoj agility v športových hrách je podstatný pre optimalizáciu športovej prípravy hráčov (Horička, Hianik, Šimonek, 2014).

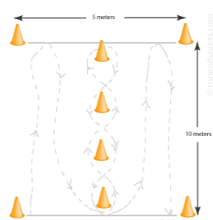
Nórski vedci Mathisen a Danilsen (2014), podobne ako v našom experimente, aplikovali 8- týždňový program na 26-tich hráčkach futbalu. Hráčky boli náhodne rozdelené do dvoch rovnako členných skupín. Experimentálnu skupinu tvorili hráčky s priemerným vekom 13,7 rokov (± 0.2) a kontrolnú skupinu tvorili hráčky s priemerným vekom 13,6 rokov (± 0.3). 8-týždňový intervenčný program bol zaradený do tréningového procesu a bola mu vyčlenená jedna hodina týždenne, pri troch tréningových jednotkách za týždeň. Testovanie prebiehalo dvakrát, pred a po ukončení programu. Testovanie sa uskutočnilo v telocvični a pozostávalo z merania behu na 10 metrov, behu na 20 metrov a Agility T-testu. Výsledky T-testu preukázali významné zlepšenie, pred programom 8,56 s (± 0.54), po aplikácii programu 8,03 s (± 0.38). V 10 metrovom lineárnom šprinte bol nameraný priemerný čas 2,13 s (± 0.08), po skončení programu 2,02 s (± 0.12). V dvadsať metrovom šprinte sa probandi zlepšili v priemere o 0,13 s. Tieto zistenia ukazujú, že organizácia tréningov a integrácia krátkych šprintov s maximálnym úsilím, s dostatočným intervalom odpočinku, vedie k zlepšeniu. Záver Nórskeho vedcov hovorí o tom, že hráči v kontrolnej skupine nedosiahli žiadne signifikantné rozdiely medzi vstupným a výstupným testovaním. Preto je nevyhnutné, aby tréneri do tréningového procesu integrovali také tréningové jednotky, ktoré sú zamerané na rozvoj rýchlosti a pohyblivosti.

Basketbal patrí medzi športy prevažne s anaeróbnym krytím a je charakteristický behmi na kratšie vzdialenosti vo vysokej intenzite, rýchlymi zmenami smeru, schopnosťou zrýchlenia, výbušnosťou dolných aj horných končatín tela, reakčnou rýchlosťou, flexibilitou, udržaním rovnováhy a kontroly tela. Keďže vek od 13 do 15 rokov možno považovať za „zlatý vek“ pre rozvoj vybraných pohybových schopností, medzi ktoré patrí aj agility, rozhodli sme sa v našom 8- týždňovom výskume pozitívne vplyvať prostredníctvom špeciálnych cvičení na zmenu úrovne vybraných pohybových schopností so zameraním na agility.

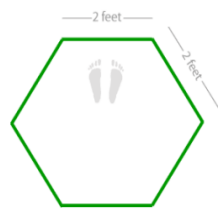
METODIKA

Výskumu, ktorého cieľom bol rozvoj agility v basketbalovom družstve žiačok BK ŠKP 08 Banská Bystrica, sa zúčastnilo 10 hráčok priemerného decimálneho veku 12,3 rokov, priemernej telesnej výšky 166,0 cm a priemernej telesnej hmotnosti 51,2 kg. Výskum prebiehal 3 x do týždňa v telocvični ZŠ Narnia Banská Bystrica, od 22. októbra do 17. decembra 2018.

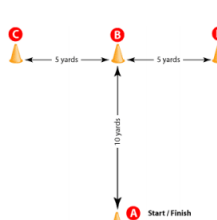
Na začiatku výskumu bolo vo výskumnom súbore vykonané dňa 22. októbra 2018 vstupné testovanie, po miernom zahriatí a rozcvičení. Realizovali sme 5 testov (zdroj: <https://www.slovakbasket.sk/>): 1) Illinois test na agilitu, 2) T-test na agilitu, 3) Test na agilitu-šesťuholník, 4) Člnkový beh (shuttle run) použitím 3 kužeľov, 5) Basketbalová obranná agilita (5-10-5).



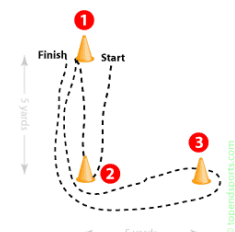
Obr. 1 - Test 1



Obr. 2 - Test 2



Obr. 3 - Test 3



Obr. 4 - Test 4



Obr. 5- Test 5

Po vstupnom testovaní sme začali s aplikáciou 8- týždňového jednoskupinového, jednofaktorového pedagogického experimentu. Do tréningového procesu sme zaraďovali päť skupín cvičení s využitím koordinačného rebríka, kužeľov, švihadla, čiary a špeciálnych basketbalových cvičení od Šimoneka a Mikovičovej (2012), Bažányho (www.slovakbasket.sk) a Dawesa a Roozena (2012). Cvičenia boli zaraďované do tréningovej jednotky po dôkladnom rozcvičení a rozohriatí v dĺžke trvania 10 až 20 minút. Po skončení experimentu sme 17. decembra 2018 realizovali výstupné testy, v identických podmienkach s podmienkami, v ktorých boli realizované vstupné testy. Následne sme štatisticky vyhodnotili získané údaje. Pomocou párového Studentovho T- testu sme zisťovali štatistickú významnosť rozdielov nameraných hodnôt medzi vstupným a výstupným testovaním na 5 %, resp. 1% hladine štatistickej významnosti. Dosiahnuté výsledky sme spracovali graficky a vyvodili závery.

VÝSLEDKY

Vstupnú a výstupnú úroveň vybraných pohybových schopností zameraných na rýchlosť a zmeny smeru pohybov, sme vo výskumnom súbore zisťovali v prvom teste „Illinois test na agilitu“. Priemerná hodnota vstupného testovania bola 17,97 s a výstupného testovania 17,37 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že došlo k zlepšeniu o 0,59 s. Pri minimálnej časovej hodnote sme zaznamenali zlepšenie o 1,03 s a takisto nastalo zlepšenie aj pri maximálnej časovej hodnote o 0,88 s. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané cvičenia agility mali pozitívny vplyv na zlepšenie úrovne

vybraných pohybových schopností zameraných na rýchlosť a zmeny smeru pohybov. Studentovým T-testom sa potvrdila aj štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p \leq 0,05$ (Tabuľka 1).

Tabuľka 1 „Illinois test na agility“

n (10)	VSTUP (s)	VÝSTUP (s)	ROZDIEL (s)
min	16,84	16,02	1,03 (+)
max	19,64	18,76	0,88 (+)
x	17,97	17,37	0,60 (+)
T - test	0,000580818*		

Legenda: n – počet hráčov v súbore, (s) – sekundy, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, (+) pozitívna zmena, (-) negatívna zmena, * - 5% hladina štatistickej významnosti

V druhom teste „T-test na agilitu“, ktorý bol zameraný na výbušnosť dolných končatín, zmeny smeru, rýchlosť a koordináciu tela pri behu vzad, sme pri vstupnom testovaní namerali priemernú hodnotu vstupného testovania 13,14 s a výstupného testovania 12,69 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt vidíme, že došlo k zlepšeniu o 0,45 s. Pri minimálnej časovej hodnote sme zaznamenali zlepšenie o 0,16 s a takisto nastalo zlepšenie aj pri maximálnej časovej hodnote o 0,18 s. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané cvičenia agility mali pozitívny vplyv na zlepšenie úrovne vybraných pohybových schopností zameraných na výbušnosť dolných končatín, zmeny smeru, rýchlosť a koordináciu tela pri behu vzad. Studentovým T-testom sa potvrdila aj štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p \leq 0,05$ (Tabuľka 2).

Tabuľka 2 „T-test na agilitu“

n (10)	VSTUP (s)	VÝSTUP (s)	ROZDIEL (s)
min	11,72	11,56	0,16 (+)
max	14,74	14,56	0,18 (+)
x	13,14	12,69	0,45 (+)

T - test	0,017201218 *
----------	----------------------

Legenda: n – počet hráčov v súbore, (s) – sekundy, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, (+) pozitívna zmena, (-) negatívna zmena, * - 5% hladina štatistickej významnosti

V nasledujúcom, treťom teste „Test na agilitu- šesťuholník“, sme sa zamerali na zistenie úrovne rýchlosti a výbušnosti dolných končatín a takisto na koordináciu, obratnosť a udržanie rovnováhy vybraného súboru. Pri vstupnom testovaní sme namerali priemernú hodnotu vstupného testovania 12,37 s a výstupného testovania 11,43 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt vidíme, že došlo k zlepšeniu o 0,94 s. Pri minimálnej časovej hodnote sme zaznamenali zlepšenie o 1,68 s a takisto nastalo zlepšenie aj pri maximálnej časovej hodnote o 0,76 s. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané cvičenia agility mali pozitívny vplyv na zlepšenie úrovne vybraných pohybových schopností a na základe Studentovho T-testu sa potvrdila aj štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p \leq 0,05$ (Tabuľka 3).

Tabuľka 3 „Test na agilitu- šesťuholník“

n (10)	VSTUP (s)	VÝSTUP (s)	ROZDIEL (s)
min	11,18	9,52	1,68 (+)
max	13,84	13,08	0,76 (+)
x	12,37	11,43	0,94 (+)
T - test	0,0019736707242 *		

Legenda: n – počet hráčov v súbore, (s) – sekundy, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, (+) pozitívna zmena, (-) negatívna zmena, * - 5% hladina štatistickej významnosti

Štvrtý test „Člnkový beh (shuttle run) použitím 3 kužeľov“ bol zameraný na zistenie úrovne vybraných pohybových schopností zameraných na rýchlosť, zrýchlenie po zmene smeru a kontrolu tela. Pri vstupnom testovaní sme namerali priemernú hodnotu vstupného testovania 10,16 s a výstupného testovania 9,76 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt vidíme, že došlo k zlepšeniu o 0,40 s. Pri minimálnej časovej hodnote sme zaznamenali zlepšenie o 0,08 s a takisto nastalo zlepšenie aj pri maximálnej časovej hodnote o 0,34 s. Na základe dosiahnutých

výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané cvičenia agility mali pozitívny vplyv na zlepšenie úrovne vybraných pohybových schopností a na základe Studentovho T-testu sa potvrdila aj v tomto teste štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p \leq 0,05$ (Tabuľka 4).

Tabuľka 4 „Test na agilitu- šesťuholník“

n (10)	VSTUP (s)	VÝSTUP (s)	ROZDIEL (s)
min	9,16	9,08	0,08 (+)
max	11,02	10,68	0,34 (+)
x	10,16	9,76	0,40 (+)
T - test	0,017597808 *		

Legenda: n – počet hráčov v súbore, (s) – sekundy, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, (+) pozitívna zmena, (-) negatívna zmena, * - 5% hladina štatistickej významnosti

V poslednom teste, „Basketbalová obranná agilita (5-10-5)“, ktorý bol zameraný na zistenie úrovne vybraných pohybových schopností zameraných na rýchlosť, zrýchlenie po zmene smeru a kontrolu tela, sme pri vstupnom testovaní namerali priemernú hodnotu vstupného testovania 7,27 s a výstupného testovania 6,98 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt vidíme, že došlo k zlepšeniu o 0,29 s. Pri minimálnej časovej hodnote sme zaznamenali zlepšenie o 0,53 s a takisto nastalo zlepšenie aj pri maximálnej časovej hodnote o 0,06 s. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že nami vybrané cvičenia agility mali pozitívny vplyv na zlepšenie úrovne vybraných pohybových schopností a na základe Studentovho T-testu sa potvrdila aj v tomto teste štatistická významnosť rozdielov, kde sa zmeny prejavili ako štatisticky významné na hladine $p \leq 0,05$ (Tabuľka 5).

Tabuľka 5 „Test na agilitu- šesťuholník“

n (10)	VSTUP (s)	VÝSTUP (s)	ROZDIEL (s)
min	6,54	6,01	0,53 (+)
max	8,12	8,06	0,06 (+)
x	7,27	6,98	0,29 (+)
T - test	0,000337591 *		

Legenda: n – počet hráčov v súbore, (s) – sekundy, min – minimum, max – maximum, x – aritmetický priemer, (+) pozitívna zmena, (-) negatívna zmena, * - 5% hladina štatistickej Významnosti

DISKUSIA A ZÁVER

Basketbal je moderná, dynamická kolektívna hra, ktorá je charakteristická acyklickými pohybmi pričom je zaťažované hlavne svalstvo dolných končatín. Má špeciálne požiadavky na hráčov, medzi ktoré patria napr. 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).

Pohyblivosť (agility) je mimoriadne dôležitou schopnosťou v športových hrách, ktorú môžeme spozorovať pri rýchlom štarte, zmene smeru v šprinte, alebo pri prudkom zastavení. Tieto všetky pohyby rozvíjajú koordináciu, rovnováhu a motorické učenie, a sú významné z hľadiska prípravy mladých športovcov. Nami pozorované štúdie hovoria o tom, že zlepšenie získané z tréningových programov na rýchlosť, či agilitu je spôsobené neuromuskulárnymi adaptáciami organizmu, vyššou aktiváciou motorických jednotiek, zlepšenou koordináciou, či nárastom svalových vlákien v dolných končatinách. Španielski vedci Román, Macias a Pinillos (2017) vo svojej štúdii preskúmali účinky 10 týždňového programu zameraného na výbušnosť dolných končatín, ktorá úzko súvisí s agilitou. Pozorovaných bolo 58 mladých basketbalistov v predpubertálnom veku. Na zistenie výkonnosti hráčov použil podobne ako my, Agility T-test. Hráči boli testovaní dvakrát, pred začiatkom programu a po jeho skončení. Zlepšenie v experimentálnej skupine bolo 1,09 s, kontrolná skupina sa zlepšila len o 0,12 s. Hlavným zistením štúdie bolo, že 10 týždňový program spôsobil pozitívne zmeny vo všetkých pozorovaných oblastiach (skoky, šprinty a pohyblivosť), keďže prebehlo viacero druhov testovaní. Vedci navyše v tejto štúdii zistili, že tréning zameraný na rozvoj plyometrie, či už samostatne alebo v kombinácii s inými formami tréningov, vyvolávajú niekoľko pozitívnych

zmien v nervovom a pohybovom aparáte detí, svalovej funkcii, športovom výkone a tiež zlepšuje fyzickú zdatnosť. Takéto tréningy sa u športovcov odporúčajú aj na zlepšenie aktivácie stehenných svalov a na zvýšenie dynamickej stability kolenného kĺbu, čím môžeme znížiť riziko často sa vyskytujúcich úrazov. Získané údaje naznačujú, že deti v predpubertálnom veku vykazujú značnú plyometrickú trénovanosť, ktorá nám výrazne podmieňuje výkony v oblasti agility. Preto zlepšenie vo vertikálnej výške skokov, rýchlosti a pohyblivosti hráčov naznačuje, že boli spôsobené nárastom výbušnej sily dolných končatín. Keďže agility je pomerne zložitou zručnosťou, vyžaduje si rýchle zmeny excentrických a koncentrických kontrakcií svalov v dolných končatinách, preto je rozvoj sily dolných končatín nevyhnutný.

Aj na základe tejto štúdie sa ukazuje, aké je dôležité rozvíjať schopnosti agility u mladých hráčov, ale rovnako sa aj ukázalo, aké je dôležité si pravidelne overovať k akým zmenám došlo, prostredníctvom pravidelného testovania v tréningovom procese. Veľa trénerov svojich hráčov hodnotí len na základe subjektívnych pocitov, čo môže byť vysoko skresľujúce a neobjektívne. Preto sme aj v našom príspevku chceli ukázať možnosti rozvoja pohybových schopností so zameraním na agility prostredníctvom vybraných špeciálnych cvičení v 8- týždňovom výskume a ukázať na význam takéhoto priameho zásahu do tréningového procesu mladých basketbalistiek. Zmeny, ktoré nastali v našom výskume, sme overili prostredníctvom nami vybraných 5-tich testov agility, prostredníctvom ktorých sa nám potvrdil pozitívny vplyv nášho 8- týždňového pedagogického experimentu, keďže nám vo všetkých 5-tich sledovaných ukazovateľoch vyšli pozitívne hodnoty na 5% hladine štatistickej významnosti. Na základe dosiahnutých výsledkov sa nám potvrdzuje, že cvičenia agility sú vhodným tréningovým prostriedkom na rozvoj špeciálnych pohybových schopností a preto ich môžeme odporučiť zaradiť do tréningového procesu nie len u mladých basketbalistov, ale aj do iných športových odvetví, prípadne aj rekreačným športovcom, ako spestrenie ich voľno-časovej aktivity.

LITERATÚRA

1. BAŽÁNY, B. 2010. *Batéria testov pre basketbal*. [online]. cit. 16.04.2018. Dostupné na internete: <<http://old.slovakbasket.sk/files/Testy%20na%20agilitu.pdf>>
2. DAWES, J., ROOZEN, M. 2012. *Developing agility and quickness*. [online]. cit. 13.10.2020. Dostupné na internete: <http://www.ttghletics.com.au/la/downloads/DevelopingAgilityandQuickness.pdf>

3. HORIČKA, P., HIANIK, J., ŠIMONEK, J. 2014. *The relationship between speed factors and agility in sport games*. [online]. cit. 16.10.2020. Dostupné na internete: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39576/1/jhse_Vol_9_N_I_49-58.pdf
4. IVANKA, M. a kol. 2009. *Agilita a jej rozvoj vo futbale*. Bratislava: Únia futbalových trénerov Slovenska, 2009. 64 s. ISBN 80-969268-6-1
5. MATHISEN, G.E., DANIELSEN, K.H. 2014. *Effects of speed exercises on acceleration and agility performance in 13-year-old female soccer players*. [online]. cit. 17.10.2020. Dostupné na internete: <https://efsupit.ro/images/stories/nr4.2014/Art%2071.pdf>
6. 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
7. ROMÁN, P.A.L., MACIAS F.J.V., PINILLOS F.G. 2017. *Effects of a contrast training programme on jumping, sprinting and agility performance of prepubertal basketball players*. [online]. cit. 17.10.2020. Dostupné na internete: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2017.1340662>
8. ŠIMONEK, J – MIKOVIČOVÁ, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. Nitra : Univerzita Konštantína filozofa, 2012. 114 s. ISBN 978-80-558-0163-6

KONTAKT

Mgr. Andrea Izáková, PhD.

KTVŠ FF UMB, Tajovského 40, 974 09 Banská Bystrica

Department of Physical Education and Sports, Faculty of Arts, Matej Bel University Banská Bystrica

andrea.izakova@umb.sk

ZDRAVOTNE ORIENTOVANÁ TELESNÁ ZDATNOSŤ A TELESNÝ ROZVOJ ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Elena Bendíková¹, Robert Rozim²

*^{1,2}Matej Bel University, Faculty of Arts,
Department of Physical Education and Sports, Banská Bystrica, Slovakia*

ABSTRAKT

Autori v štúdiu hodnotia vzťahy medzi zdravotne orientovanou telesnou zdatnosťou a telesným rozvojom žiakov 4. ročníka základnej školy. Poukazujú na súčasný stav zvyšujúceho sa počtu detí v období mladšieho školského veku s nadhmotnosťou a obezitou. Za hlavnú prevenciu odporúčajú vyšší energetický výdaj, ako energetický príjem. Z hľadiska zdravotných rizík považujú detskú obezitu za závažnejšiu, ako obezitu v dospelosti. Poukazujú na význam zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti, ako kvalitatívneho ukazovateľa stavu organizmu a zdravia. Na súbore žiakov štvrtých ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici, ktorých celkový počet bol 156 žiakov (97 chlapcov a 59 dievčat) (priemerný vek: chlapci $10,54 \pm 0,48$ roka; dievčatá $10,61 \pm 0,58$ roka) poukazujú na vzájomný vzťah.

Uvedený výstup je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0519/19 „Pohybová aktivita ako prevencia zdravia školskej populácie Slovenska“.

Kľúčové slová: mladší školský vek, telesný vývin, zdravotne orientovaná telesná zdatnosť, hodnotenie

HEALTH ORIENTED PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Authors in this article evaluate relationship between health oriented physical fitness and physical development of 4th grade elementary school students. They point towards of current trend of rising obesity between 4th grade elementary school students. As the main

countermeasure should be higher energetic output than energetic income. As far as health risks they consider child obesity more serious issue than adult obesity. They emphasize the importance of health oriented physical fitness as the great measure tool of the state of health in this group. The measure pool of 4th grade students of elementary schools in Banská Bystrica was 156 students (97 boys and 59 girls) (average age: boys $10,54 \pm 0,48$, girls $10,61 \pm 0,58$) they show correlation.

Stated is the part of the grant task VEGA 1/0519/19 "The listed study is the part of the research project: VEGA 1/0519/19 "Physical activity as prevention of health of school population in Slovakia".

Key words: younger school age, physical development, physical fitness, evaluation

ÚVOD

Obezitu v súčasnosti považujeme za jeden z fenoménov, ktorý je spúšťačom a jedným z hlavných faktorov vzniku civilizačných chorôb. Obezita predstavuje jedno z najčastejšie sa vyskytujúcich metabolických ochorení a stáva sa globálnym epidemickým problémom. Má celosvetovo narastajúcu prevalenciu vo všetkých vekových kategóriách (Suchomel, 2006; Havlíková, 2006).

Súčasný stav neustále sa zvyšujúceho počtu detí v školskom veku a v adolescencii s nadhmotnosťou a obezitou je predmetom záujmu nielen rezortov zdravotníctva a školstva, ale mal by byť predovšetkým záujmom celej spoločnosti (Šimonek, 2003). Dôležitým faktorom zostáva, že energetický príjem prevyšujúci energetický výdaj je charakteristický pre vývojové štádium obezity. Z hľadiska zdravotných rizík je detská obezita závažnejšia, ako obezita v dospelosti (Bunc, 2009; Nemček, 2016; Bendíková, 2014). Pohyb je jednou z kľúčových potrieb detí mladšieho školského veku a po ich nástupe do školy sa radikálne obmedzuje (Labudová, 1996, 2005; Laco, 2014).

Mladší školský vek je aj obdobím veľkej pohybovej aktivity. Vekové obdobie 6 - 10 rokov považuje viacero odborníkov za obdobie, v ktorom sa tvorí rezervoár fyzických a duševných síl jedinca. Pohybová aktivita v tomto veku by mala obsahovať všetky pohybové vzorce so zásadou častého striedania a špecifickej motivácie (Krška, 2007; Novotná et al., 2009). Súčasný poznatky a výskumy potvrdzujú, že bez pravidelnej pohybovej aktivity nie je možné v dostatočnej miere rozvíjať telesnú zdatnosť. Z uvedeného dôvodu je potrebné chápať telesnú zdatnosť ako súčasť komplexného pohybového programu, ktorý musí smerovať

k systematickému vzdelávaniu detí a mládeže a k získavaniu poznatkov o zdravotnom význame telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná zdatnosť je kvalitatívnym ukazovateľom stavu organizmu a jeho zdravia, výsledkom nešpecifickej adaptácie človeka v telesnej, funkčnej, motorickej a psychickej oblasti vznikajúcej vplyvom rozličných pohybových podnetov (Kasa, 2004). Viacerí autori považujú telesnú zdatnosť za základný predpoklad pre hodnotenie pohybových prejavov jedinca (Bunc, 2006; Sedláček – Antala, 2008; Bendíková - Jančoková, 2013; Nemček – Belás, 2014). Podľa Bunca (1998) je zdatnosť pripravenosť organizmu vykonávať prácu bez bližšej špecifikácie (aj duševná práca), alebo ako pripravenosť človeka vyrovnávať sa so zvýšenými nárokmi okolia. Telesná zdatnosť je súčasťou všeobecnej zdatnosti. Telesná zdatnosť je schopnosť riešiť dané úlohy s dostatkom energie, bez prejavov únavy a s dostatočnou rezervou pre príjemné trávenie voľného času (Kovár, 2001). Svatoň – Tupý (1997) popisujú telesnú zdatnosť, ako schopnosť organizmu optimálne reagovať na vonkajšie podnety v spojení s pohybovým výkonom a spôsobilosť odolávať stresu z okolia. Súčasťou všeobecnej zdatnosti je aj všeobecná potencionálna adaptácia na pohybové zaťaženie, ktoré nazývame telesnou zdatnosťou. Súčasné poznatky a výskumy potvrdzujú, že bez pravidelnej pohybovej aktivity nie je možné v dostatočnej miere rozvíjať telesnú zdatnosť. Z uvedeného dôvodu je potrebné chápať telesnú zdatnosť ako súčasť komplexného pohybového programu, ktorý musí smerovať k systematickému vzdelávaniu detí a mládeže a k získavaniu poznatkov o zdravotnom význame telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Šimonek, 2000; Labudová et al. 2005). Za najdôležitejší prínos telesnej a športovej výchovy v súčasnosti je dosiahnutie optimálnej úrovne telesnej zdatnosti detí a mládeže, ako prostriedku prevencie civilizačných chorôb. Zdatnosť ovplyvňuje zdravotný stav, a preto ju označujú viacerí autori ako zdravotne orientovanú zdatnosť. Zdravotne orientovaná zdatnosť je stupeň individuálnej úrovne zdatnosti, ktorú potrebuje jedinec pre zdravý a aktívny spôsob života (Bendíková, 2012).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť aktuálnu úroveň zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a telesného rozvoja žiakov základných škôl v Banskej Bystrici.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorili žiaci štvrtých ročníkov vybraných základných škôl v meste Banská Bystrica. Testovanie prebehlo v júni 2019 a zúčastnilo sa ho 156 žiakov (97 chlapcov a 59 dievčat). Priemerný vek chlapcov bol $10,54 \pm 0,48$ roka a u dievčat $10,61 \pm 0,58$ roka. Primárnu charakteristiku súboru prezentujeme v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru žiakov 4. ročníka vybraných ZŠ v Banskej Bystrici

ZŠ Banská Bystrica					
(n= 156)					
Chlapci (n = 97)	priemer $\pm$ sd	min. – max.	Dievčatá (n = 59)	priemer $\pm$ sd	min. – max.
Vek (roky)	10,54 $\pm$ 0,48	10,0– 11,0	Vek (roky)	10,61 $\pm$ 0,58	10,0 – 11,0
Telesná hmotnosť (kg)	40,61 $\pm$ 9,89	29,1– 75,1	Telesná hmotnosť (kg)	39,31 $\pm$ 7,95	26,0 – 67,0
Telesná výška (cm)	144,27 $\pm$ 6,47	123,2– 163,3	Telesná výška (cm)	144,21 $\pm$ 6,47	128,0– 165,0
Index BMI (kg.m⁻²)	19,73 $\pm$ 4,23	12,71– 38,22	Index BMI (kg.m⁻²)	20,36 $\pm$ 4,17	13,97– 31,74

Legenda: **BMI** – Body mass index

Telesnú zdatnosť sme hodnotili na základe výsledku indexu Ruffierovej skúšky, ktorú pre vekovú kategóriu 7 až 18 rokov pre chlapcov a dievčatá vypracovali Štulrajter – Scholzová (1990). Vyhodnotenie indexu BMI u 10 - ročných dievčat a chlapcov sme realizovali podľa metodiky Ševčíková – Nováková – Hamade et al., (2004), ktorí u detí rozlišujú iba 4 skupiny (tabuľka 2).

Tabuľka 2 Hodnoty indexu BMI pre 10 - ročných chlapcov (Ševčíková – Nováková – Hamade et al., 2004)

Pásmo	Chlapci (BMI)		Dievčatá (BMI)	
1	Podhmotnosť	< 12,9	Podhmotnosť	<12,7
2	Ideálna hmotnosť	13,0–17,1	Ideálna hmotnosť	12,8–17,2
3	Nadhmotnosť	17,2–19,0	Nadhmotnosť	17,3–19,0
4	Obezita	19,1 >	Obezita	19,1 >

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Aktuálnu úroveň zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti žiakov sme hodnotili na základe hodnôt indexu Ruffierovej skúšky a vyhodnocovali sme ju pomocou 9 - bodovej staninovej stupnice (Štulrajter - Scholzová, 1990). Pri hodnotení priemernej telesnej zdatnosti chlapcov vybraných základných škôl v Banskej Bystrici sme zistili, že ich aktuálna úroveň telesnej zdatnosti sa nachádza v pásme podpriemernej zdatnosti (index 13,31) (tabuľka 3). Pri hodnotení priemernej telesnej zdatnosti dievčat vybraných základných škôl v Banskej Bystrici sme zistili, že aktuálna úroveň ich telesnej zdatnosti sa nachádza v pásme slabá telesná zdatnosť (index 16,74) (tabuľka 4). Podmienenosť zmien ukazovateľov telesného rozvoja a telesnej zdatnosti žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici sme hodnotili na základe výsledkov korelačnej analýzy. Korelačný koeficient sme hodnotili na 5 % hladine a na 1 % hladine štatistickej významnosti.

Tabuľka 3 Telesná zdatnosť chlapcov a dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici (2019)

ZŠ Banská Bystrica (index Ruffierovej skúšky)		
Š.ch.	chlapci	dievčatá
n	147	159
x	14,07	17,61
s	4,63	3,12
min.	5,20	1,80
max.	26,30	27,00

Legenda: **Š.ch.** – štatistická charakteristika

Tabuľka 4 Hodnotenie telesnej zdatnosti 11 - ročných chlapcov a dievčat (Štulrajter – Scholzová, 1990)

STANINY	chlapci 11 r.	dievčatá 11 r.
1 - nedostatočná	18,1 a >	20,5 a >
2 – veľmi slabá	18,0-16,2	20,4-18,3
3 – slabá	16,1-14,3	18,2-16,2
4 – podpriemerná	14,2-12,4	16,1-14,0
5 – priemerná	12,3-10,4	13,9-11,9
6 – dobrá	10,3-8,5	11,8-9,7
7 – veľmi dobrá	8,4-6,5	9,6-7,5
8 – výborná	6,4-4,6	7,4-5,3
9 – vynikajúca	4,5 a <	5,2 a <

Medzi sledovanými ukazovateľmi u chlapcov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici (tabuľka 5) sme najvyššiu signifikantnú pozitívnu korelačnú závislosť zistili medzi indexom BMI a telesnou hmotnosťou ($r_s = 0,779^{**}$).

Tabuľka 5 Korelačná závislosť telesného rozvoja a telesnej zdatnosti žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici

Ukazovateľ	TV	TH	BMI	Ruffier
TV	1			
TH	0,546 ^{**} 1	1		
BMI	-0,002	0,779 ^{**} 1	1	
Ruffier	-0,033	-0,1694	-0,301 [*] 1	1

$p < 0,05^*$ $p < 0,01^{**}$

Legenda: **TV** – telesná výška [cm]; **TH** – telesná hmotnosť [kg]; **BMI** – index BMI [index]; **Ruffier** – Ruffierova skúška [index];

Štatisticky významnú pozitívnu závislosť sme zistili aj medzi telesnou hmotnosťou a telesnou výškou chlapcov ($r_s = 0,546^{**}$). Korelačnou analýzou ukazovateľov telesného rozvoja a telesnej zdatnosti dievčat 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici sme najvyššiu

signifikantnú pozitívnu korelačnú závislosť zistili medzi telesnou výškou a telesnou hmotnosťou ($r_s = 0,411^{**}$) a indexom BMI a telesnou hmotnosťou ($r_s = 0,836^{**}$).

Tabuľka 6 Korelačná závislosť telesného rozvoja a telesnej zdatnosti žiakov 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici

Ukazovateľ	TV	TH	BMI	Ruffier
TV	1			
TH	0,411**	1		
BMI	-0,0267	0,836**	1	
Ruffier	-0,0273	-0,0222	-0,237	1

$p < 0,05^*$ $p < 0,01^{**}$

Legenda: **TV** – telesná výška [cm]; **TH** – telesná hmotnosť [kg]; **BMI** – index BMI [index]; **Ruffier** – ruffierova skúška [index];

ZÁVER

Optimálna úroveň telesnej zdatnosti môže prispieť k zdraviu a k celoživotnej pohybovej aktivite žiakov. V opačnom prípade pri jej nedostatočnom stupni rozvoja, spôsobuje výraznú zmenu kvality života žiakov. Podpriemerná úroveň telesnej zdatnosti chlapcov a slabá úroveň telesnej zdatnosti dievčat vybraných základných škôl v Banskej Bystrici sú toho dôkazom. Aj preto by mali učitelia na hodinách telesnej a športovej výchovy venovať viac pozornosti telesnej zdatnosti zaradovaním cvičení so zvýšeným energetickým nárokom, ako účinnému prostriedku znižovania nadmernej telesnej hmotnosti. Na základe výsledkov výskumu potvrdzujeme tendenciu neustáleho znižovania úrovne zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a s tým súvisiace zvyšovanie telesnej hmotnosti žiakov základnej školy. Chlapci 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici majú relatívne lepšiu úroveň telesnej zdatnosti ako dievčatá, ale celkovo považujeme dosiahnuté výsledky za neuspokojivé. Odporúčame pravidelné monitorovanie úrovne telesného rozvoja a telesnej zdatnosti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy.

LITERATÚRA

BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica : EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity. 2012. 119 s. ISBN 978-80-554-0487-5.

- BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2013. *Biorytmy oslabenia a poruchy zdravia*. Banská Bystrica : Belianum. 2013. 122 s. ISBN 978-80-557-0577-4.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, Physical and Sports Education and Health Benefits of Physical Activity. In *European Researcher : International Multidisciplinary Journal*. ISSN 9372-8261, 2014, roč. 69, č. 2-2, s. 343-348.
- BUNC, V. 1998. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. 1998, č. 4, ISSN 1210 – 7678, s. 2 –10.
- BUNC, V. 2006. Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In *Disportare 2006*. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 2006, s. 9-14.
- BUNC, V. 2009. Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. *Česká kinantropologie*. 2009, 13, č. 3, s. 11-17.
- HAVLÍNOVÁ, M. 2006. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha : Portál, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.
- KASA, J. 2004. *Športová antropomotorika*. Bratislava : SVSTV a Š. 2004. 2009 s. ISBN 80-968252-3-2.
- KOVÁŘ, R. 2001. Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví. In *Česká kinantropologie*, 2001, č.1, s. 49-57.
- KRŠKA, P. 2007. *Dynamika telesného vývinu a pohybovej výkonnosti detí v období mladšieho školského veku*. Ružomberok : Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku. 2007. 107 s. ISBN 978-80-8084-247-5.
- LABUDOVÁ, J. 1996. *Pohybová aktivita žiaka v škole*. In: Materiál II. národná konferencia ŠPZ, Podpora zdravia v školách a školských zariadeniach. Bratislava: MŠ SR, 1996, s. 9.
- 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.
- LACZO, E. et al. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava : Národné športové centrum. 2013. 160 s. ISBN 978-80-971466-0-3.
- NEMČEK, D., BELÁS, M. 2014. *Využitie severskej chôdze v školskej telesnej a športovej výchove. Telesná a športová výchova - základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti a športy v prírode*. Bratislava : NŠC v spolupráci s FTVŠ UK, s. 138-158.
- NEMČEK, D. 2016. Life satisfaction of people with disabilities: a comparison between active and sedentary individuals. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (Suppl. 2), 1084-1088.

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.

SEDLÁČEK, J.–ANTALA, B. et al. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava : ICM AGENCY, 2008. 138. ISBN 978-80-89257-12-6.

SUCHOMEL, A. 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitele výskytu, kondiční programy)*. Liberec : Pedagogická fakulta Technické univerzity v Liberci. 2006. 352 s. ISBN 80-7372-140-6.

SVATOŇ, V. – TUPÝ, J. 1997. *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha : NS Svoboda. 1997. 788 s. ISBN 8020505415.

ŠEVČÍKOVÁ, Ľ. – ROVNÝ, I. – NOVÁKOVÁ, J. – HAMADE, J. – TATARA, M. – JANECHOVÁ, H. – ŠEDOVÁ, M. 2004. *Telesný vývoj detí a mládeže v SR*. Bratislava : Úrad verejného zdravotníctva SR. 184 s.

ŠIMONEK, J. 2000. Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. In *Pohybová aktivita a šport v živote dospelých*. ISBN 80-88901-34-0, s. 23-65.

ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In *Tel. Vých. Šport*, 13, 2003, č.1, s. 2 - 3.

ŠTULRAJTER, V. – SCHOLZOVÁ, A. 1990. Využitie Ruffierovho testu na hodnotenie funkčného rozvoja detí a mládeže v ČSFR. In Moravec, R. 1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7 – 18 – ročnej mládeže ČSFR*. Bratislava : MŠMaŠ SR, Šport. 1990. s. 335 – 342. ISBN 80-7096-170-8.

KONTAKT

doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40, 971 01 Banská Bystrica

E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

VPLYV HODÍN TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZMENY VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Robert Rozim¹, Elena Bendíková²

^{1,2}Matej Bel University, Faculty of Arts,
Department of Physical Education and Sports, Banská Bystrica, Slovakia

ABSTRAKT

Autori v štúdiu hodnotia zmeny všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov po celoročnom absolvovaní hodín telesnej a športovej výchovy. Poukazujú na význam vstupného a výstupného testovania žiakov, ako aj na nízke prírastky hodnôt základných pohybových schopností. Na súbore žiakov vo veku 10 až 14 rokov, ktorých celkový počet bol 122 žiakov prezentujú výsledky a vplyv telesnej a športovej výchovy. *Uvedený výstup je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0519/19 „Pohybová aktivita ako prevencia zdravia školskej populácie Slovenska“.*

Kľúčové slová: telesná a športová výchova, mladší školský vek, pohybová výkonnosť, hodnotenie

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON CHANGES OF PHYSICAL PERFORMANCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Authors in this article evaluate changes of common physical performance after taking whole school year of physical education. They points on importance of input and output tests of students and also low income of basic physical capabilities. On the subject of 122 students between age 10 – 14 years old, they show results of importance and influence of physical education. *Stated is the part of the grant task VEGA 1/0519/19 “The listed study is the part of the research project: VEGA 1/0519/19 “Physical activity as prevention of health of school population in Slovakia”.*

Key words: physical and sport education, younger school age, physical performance, evaluations

ÚVOD

Zmena sekulárneho trendu v telesnom rozvoji a najmä pohybovej výkonnosti detí zo stabilného na negatívny spôsobilo viacero faktorov (dlhodobá relatívne dobrá výživa, sociálna a zdravotná starostlivosť). Súčasní chlapci sú vyšší asi o 2 cm, ale s tendenciou nárastu hmotnosti. Vo vývoji pohybovej výkonnosti školskej populácie na Slovensku nastal pokles, ktorý sa neustále prehĺbuje (Antala a kol., 2014; Laczo, 2014). Podľa údajov (EU, 2014) vo výskyte obezity a nadváhy u školskej mládeže vo veku 11, 13 a 15 rokov v 41 krajinách, ktoré sa zúčastnili v rokoch 2005 a 2006 medzinárodnej štúdie „Sociálne determinanty zdravia školákov“ sa výskyt nadváhy a obezity pohyboval v intervale od 5 % do 30 % vo vekovej kategórii 11 - ročných chlapcov a dievčat a od 4 % do 8 % vo vekovej kategórii 13 a 15 - ročných dievčat a chlapcov. U chlapcov bol vyšší výskyt nadváhy a obezity než u dievčat.

V skupine 11 - ročných žiakov bol výskyt nadváhy a obezity 16 % u chlapcov a 12 % u dievčat (HBSC, 2006). Výsledky prieskumu uskutočneného v oblasti stredného Slovenska potvrdzujú, že s vekom klesá výskyt nadhmotnosti a obezity u dievčat (z 8 % u 11 - ročných na 6 %) a u chlapcov (z 19 % u 11 - ročných na 9 %). Školskú telesnú a športovú výchovu považujeme so svojim obsahom a zameraním za sústavný prioritný fenomén výchovno – vzdelávacieho procesu. Zohráva významnú úlohu pri presadzovaní zdravého spôsobu života, s vylúčením rizikových faktorov, ako sú drogy, fajčenie, alkohol a pod. (Krška, 2007; Novotná a kol., 2009). V poslednom období sa pomerne často objavujú informácie o zhoršovaní telesnej zdatnosti, pohybovej výkonnosti, ale aj o zhoršovaní zdravotného stavu celej našej populácie (Moravec a kol., 1990; Sedláček – Antala, 2008). Musíme si uvedomiť, že pohybová výkonnosť, telesná zdatnosť a zdravie sú faktory, ktoré podmieňujú v neposlednom rade duševný a intelektuálny potenciál a to tak z hľadiska uplatnenia v štúdiu, ako aj po jeho ukončení (Suchomel, 2006). V telovýchovnom procese ide o rozvoj pohybových schopností a o osvojovanie si určitých pohybových zručností a aktivít, ktoré by mali v detskom veku tvoriť najväčšie zastúpenie celodenných činností (Bendíková, 2012; Antala a kol., 2014).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť vplyv telesnej a športovej výchovy na zmeny všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov základnej školy.

METODIKA

Výskumné sledovanie sme uskutočnili na Základnej škole Tatranská v Banskej Bystrici, v školskom roku 2018/2019. Testovanie prebiehalo v štandardných podmienkach v telocvični a na športovom ihrisku. Výskumný súbor tvorila skupina 122 žiakov vo veku od 10 do 14 rokov. Na základe decimálneho veku sme žiakov rozdelili do 5 skupín (10 - roční $\pm$ 9,51 až 10,49; 11 - roční $\pm$ 10,51 až 11,49; 12 - roční $\pm$ 11,51 až 12,49; 13 - roční $\pm$ 12,51 až 13,49; 14 - roční $\pm$ 13,51 až 14,49). Testovanie bolo na začiatku školského roku (september 2018) a na konci školského roku (jún 2019). Žiaci sa počas celej školskej dochádzky zúčastňovali 2 hodín telesnej a športovej výchovy. Všeobecnú pohybovú výkonnosť sme hodnotili pomocou testovej batérie Moravca a kol., (1990). Zamerali sme sa na hodnotenie telesného rozvoja a všeobecné testy pohybových schopností:

- telesná výška a telesná hmotnosť;
- skok do diaľky z miesta (výbušná sila dolných končatín);
- hod plnou loptou 2 kg (sila trupu a horných končatín);
- ľah sed za 60 sekúnd (dynamická sila brušného svalstva a bedrovo-stehenného svalstva);
- člnkový beh 4 x 10 m (bežecká rýchlosť so zmenou smeru);
- výdrž v zhybe (statická, vytrvalostná sila svalstva horných končatín);
- 12 min. beh (bežecká vytrvalostná schopnosť).

Získané výsledky sme podrobili štatistickej a vecnej analýze.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

V období 10 až 14 roku života závisí pohybová výkonnosť do značnej miery od telesného rozvoja. Z nameraných údajov (tabuľka 1) konštatujeme, že priemerná telesná výška sledovaných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu. Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 12 rokov (5 cm), no tento údaj nebol štatisticky významný.

Tabuľka 1 Telesná výška 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu p	výstu p	vstu p	výstu p	vstu p	výstu p	vstu p	výstu p	vstu p	výstu p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	140	144	149	153	158	163	167	171	174	177
s	6,18	6,92	7,96	8,85	8,89	9,32	9,13	9,58	9,49	9,22
t- test	8,36**		2,74*		1,25		3,74**		1,39	

Najnižší prírastok v telesnej výške sme zaznamenali vo veku 14 rokov (3 cm), čo predstavovalo hodnotu 3 cm a ani tento údaj nebol štatisticky významný. Štatisticky významný medziročný nárast telesnej výšky sme zaznamenali na hladine významnosti 0,01 % vo veku 10 rokov (4 cm) a 13 rokov (4 cm). Vo veku 11 rokov sme zaznamenali štatisticky významný rast chlapcov na hladine 0,05 %. V priebehu sledovaného obdobia skupina žiakov narástla v priemere o 36 cm. Najrýchlejšie rast akceleroval do 12 roku života (23 cm). Potom sa rast spomalil, no nezastal. Do 14-teho roku žiaci narástli o ďalších 13 cm. Pri posudzovaní priemerných hodnôt vo vstupných a výstupných meraniach telesnej hmotnosti konštatujeme (tabuľka 2), že vývoj prebiehal podobne ako v meraniach telesnej výšky. Priebeh prírastku priemernej hmotnosti bol v jednotlivých rokoch medzi vstupnými a výstupnými meraniami podobný, približne o 3 kg. Výsledok je zaujímavý, pretože jednotlivé merania boli v niektorých prípadoch veľmi odlišné, čo môžeme pozorovať na hodnotách smerodajnej odchýlky. Štatisticky významný prírastok telesnej hmotnosti sme na hladine 0,01 % namerali v 13 rokoch (3 kg) a v 14 rokoch (3 kg).

Tabuľka 2 Telesná hmotnosť 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	37	40	44	47	50	53	56	59	61	64
s	6,84	7,70	8,67	9,55	9,59	10,39	10,58	12,03	12,45	14,06
t-test	1,47		1,24		1,89		5,62**		5,19**	

Úroveň výbušnej sily dolných končatín sme zisťovali testom skok do diaľky z miesta. Výbušná sila dolných končatín sledovaných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku.

Tabuľka 3 Skok do diaľky z miesta 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	137	140	148	151	159	163	174	179	185	188
s	13,23	14,59	16,25	16,68	17,56	19,70	23,05	26,20	25,01	22,75
t-test	0,030		0,007		0,079		0,219		0,331	

Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 13 rokov, čo predstavovalo hodnotu 5 cm. Najnižší prírastok v úrovni výbušnej sily sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo hodnotu 3 cm. Rovnaké hodnoty boli namerané aj v 10 a 11 roku. Ani v jednom prípade nebolo zlepšenie (tabuľka 3) na hladine štatistickej významnosti 0,05 % a 0,01 %. Na zistenie úrovne dynamickej sily brušného svalstva a bedrovo-stehenného svalstva sme použili test ľah - sed za 60 sekúnd. Dynamická sila brušného svalstva meraných žiakov vo veku 10 až 14 rokov (tabuľka 4) mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku, kedy pozorujeme v priemernej hodnote nameraných výsledkov stagnáciu v medziročnom raste. Najvyššie priemerné

medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 11 rokov, čo predstavovalo hodnotu 5 opakovaní. Nameraný výsledok nebol štatisticky významný. Najnižší prírastok v úrovni výbušnej sily v medziročnom sledovaní sme zaznamenali vo veku 13 rokov (5 opakovaní).

Tabuľka 4 Ľah – sed za 60 sekúnd 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	21	23	25	30	31	35	38	41	43	44
s	3,79	4,12	5,57	4,96	6,66	8,27	8,82	8,64	10,56	10,19
t-test	2,41		0,001		0,157		2,85*		0,95	

Úroveň bežeckej rýchlosti so zmenami smeru (tabuľka 5) sme testovali člnkovým behom 4 x 10 m. V rozvoji rýchlostných schopností v člnkovom behu 4 x 10 m sme zaznamenali zlepšenie vo výstupných meraniach žiakov vo všetkých vekových kategóriách 10 až 14 rokov. Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali do veku 12 rokov, čo predstavovalo 1,59 sekundy. Najnižší prírastok rýchlostných schopností sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo v priemernom medziročnom náraste hodnotu 0,03 sekundy. Na hladine štatistickej významnosti 0,05 % sme zaznamenali zlepšenie u 10-ročných chlapcov (0,46 s).

Tabuľka 5 Člnkový beh 4 x 10 m 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	14,66	14,20	13,69	13,51	13,22	13,07	12,88	12,83	12,34	12,31
s	1,54	1,48	1,39	1,31	1,40	1,45	1,66	1,85	1,55	1,57
t-test	2,57*		0,027		0,024		0,611		0,743	

Na zistenie úrovne vytrvalostných schopností sme zaradili 12 min. beh. Bežecká vytrvalostná schopnosť žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku. Zároveň môžeme konštatovať (tabuľka 6), že ani jeden zo zaznamenaných medziročných priemerných výsledkov v sledovanom období nebol štatisticky významný.

Tabuľka 6 12 min. beh 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	1482	1538	1649	1710	1785	1857	1872	1945	2042	2047
s	287,7	294,5	295,0	309,4	326,8	345,9	456,4	383,5	385,6	407,0
t-test	0,182		0,006		0,010		0,154		0,780	

Úroveň sily trupu a horných končatín sme hodnotili testom hod plnou loptou (2 kg). Výbušná sila horných končatín meraných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala vždy stúpajúcu tendenciu (tabuľka 7). Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 12 rokov, čo predstavovalo hodnotu 53 cm. Najnižší prírastok v úrovni výbušnej sily sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo hodnotu len 9 cm. Na hladine štatistickej významnosti 0,05 % a 0,01 % sme nezaznamenali štatisticky významné zmeny u žiadnej vekovej kategórii chlapcov.

Tabuľka 7 Hod 2 kg loptou 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	383	405	458	476	510	563	641	662	693	702
s	75,66	82,47	94,96	95,99	158,8	112,43	101,2	106,14	111,7	113,3
t-test	0,023		0,042		0,104		0,918		0,059	

Úroveň statickej sily horných končatín (tabuľka 8) sme hodnotili testom výdrž v zhybe nadhmatom. Vo veku 10 až 14 rokov sme zaznamenali stúpajúcu tendenciu až do 14 roku.

Tabuľka 8 Výdrž v zhybe 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Tatranská v Banskej Bystrici

Š. CH ·	10 rokov		11 rokov		12 rokov		13 rokov		14 rokov	
	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu	vstu	výstu
	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	21	21	25	25	27	27	24	24	25	25
x	3,29	5,96	8,59	11,13	14,94	15,69	17,94	19,86	21,29	22,59
s	5,23	7,14	8,62	10,09	12,66	12,90	15,31	16,79	16,75	16,54
t- test	0,010		0,159		0,453		0,121		0,171	

Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 10 rokov, čo predstavovalo nárast medzi vstupnými a výstupnými testami v jednom školskom roku o 2,67 sek.. Najnižší prírastok v úrovni statickej sily horných končatín sme zaznamenali vo veku 12 rokov, čo predstavovalo nárast o 0,75 sek.. Zlepšenie výkonnosti u chlapcov, vo všetkých sledovaných kategóriách, nebolo na hladine štatistickej významnosti 0,05 % a 0,01 % významné.

ZÁVER

Na základe porovnania vstupných a výstupných hodnôt telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti 10 až 14 ročných chlapcov na Základnej škole Tatranská v Banskej Bystrici konštatujeme málo významné zlepšenie. Somatické ukazovatele majú tendenciu dynamického nárastu. Miernu regresiu sme zaznamenali v testoch rýchlostných schopností. Výrazný pokles konštatujeme v testoch vytrvalostných a silových schopností. Výsledky výskumu napomôžu rozšíriť poznatky o vplyve telesnej a športovej výchovy na rozvoj pohybovej výkonnosti žiakov. Odporúčame učiteľom telesnej a športovej výchovy aj naďalej pravidelne testovať žiakov a využívať všetky možnosti na zvýšenie úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti.

LITERATÚRA

- ANTALA, B. et al. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK. 2014. 343 s. ISBN: 978-80-971446-1-0.
- BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica : EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity. 2012. 119 s. ISBN 978-80-554-0487-5.
- EURÓPSKA KOMISIA. 2014. *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Luxemburg : Úrad pre vydávanie úradných publikácií Európskych spoločenstiev. 2014. 76 s. ISBN 978-92-9201-550-3.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 2002: *Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela Fakulta humanitných vied, 2002.
- KRŠKA, P. 2007. *Dynamika telesného vývinu a pohybovej výkonnosti detí v období mladšieho školského veku*. Ružomberok : Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku. 2007. 107 s. ISBN 978-80-8084-247-5.
- LACZO, E. et al. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava : Národné športové centrum. 2013. 160 s. ISBN 978-80-971466-0-3.
- MORAVEC, R. a kol. 1990: *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18-ročnej mládeže v ČSFR*. Bratislava. MŠMŠ SR. 1990.
- 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.
- SEDLÁČEK, J.–ANTALA, B. et al. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava : ICM AGENCY, 2008. 138. ISBN 978-80-89257-12-6.
- SUCHOMEL, A. 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitele výskytu, kondiční programy)*. Liberec : Pedagogická fakulta Technické univerzity v Liberci. 2006. 352 s. ISBN 80-7372-140-6.

KONTAKT

doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40, 971 01 Banská Bystrica E-mail: Robert.Rozim@umb.sk

ANALÝZA KONCEPCIE PODPORY ŠPORTU BANSKOBYSSTRICKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA NA ROKY 2020 -2025

Mária Osvaldová¹, Stanislav Azor²

¹Drevárska fakulta, Technická univerzita vo Zvolene

²Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Banskobystrický samosprávny kraj schválil 19.9.2020 koncepciu rozvoja športu pre roky 2020-2025. Článok sumarizuje vybrané ukazovatele športu mládeže v kraji, z ktorých dokument vychádza a analyzuje ciele dokumentu.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Banskobystrický samosprávny kraj, šport detí

ABSTRACT

On September 19, 2020, the Banská Bystrica self-governing region approved the concept of sports development for the years 2020-2025. The article summarizes selected indicators of youth sports in the region, from which the document is based and analyzes the objectives of the document.

KEY WORDS: Banská Bystrica Self-Governing Region, children's sports

ÚVOD

Na základe zákona 528/2010Z.z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 300/2008 Z. z. o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov, úlohy štátu plní Vláda Slovenskej republiky, Ministerstvo školstva SR, Ministerstvo obrany SR a Ministerstvo vnútra SR. Hlavným zastupiteľom štátu vo veciach podpory a financovanie štátu je v Slovenskej republike Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR. Medzi verejné zdroje financovania športu zaradujeme v zmysle zákona 528/2010 Z. z. prostriedky štátneho rozpočtu v rámci rozpočtovej kapitoly Ministerstva školstva Slovenskej republiky, tzv. dotácie, ostatných ministerstiev, prostriedky z rozpočtov obcí a vyšších územných celkov a iných inštitúcií. Tento zákon tiež upravuje účely, pre ktoré môžu byť dotácie poskytnuté. Pridelovanie dotácii by malo byť založené na efektívnosti, transparentnosti, adresnosti a možnosti kontroly.

V princípe to znamená, že alokácia finančných prostriedkov by mala čo najefektívnejšie spĺňať svoj účel, teda by mala byť pridelená subjektom, ktoré s danou finančnou pomocou dokážu naložiť čo najlepšie a priniesť čo najväčší úžitok. Toto je možné len cez verejnú súťaž. Taktiež je veľmi dôležité, aby boli všetky informácie voľne dostupné a aby mal každý rovnakú možnosť dotáciu získať. (RYBÁR, 2009)

Zákon o obecnom zriadení - Zákon č. 369/1990 Zb. splnomocňuje obce vydávať všeobecne záväzné nariadenia pri veciach územnej samosprávy. Podľa zákona o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy môže obec poskytovať dotácie osobám mimo ich zakladateľskej pôsobnosti, ak ustanoví podmienky ich poskytnutia vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Šport má významnú úlohu na pozitívne formovanie fyzického a duševného zdravia detí a mládeže, ako aj pozitívny vplyv na ich sociálne správanie. Aj z tohto dôvodu je cieľom BBSK zvýšiť pohybovú aktivitu detí a mládeže. Vybranou cieľovou skupinou sú deti a mládež vo veku od 0 do 19 rokov pričom ide hlavne o deti a mládež základných a stredných škôl. Koncepcia športu BBSK rešpektuje a zároveň vychádza z platných právnych dokumentov, ktoré sa venujú oblasti športu na Európskej a národnej úrovni. (www.bbsk.sk)

Koncepcia štátnej politiky v oblasti športu - Slovenský šport 2020 (www.minedu.sk), odporúča spoluprácu širokej platformy a určuje jednotlivým aktérom kompetencie. Jedným z týchto aktérov je aj samospráva. Kompetencie samosprávneho kraja sú uvedené v zákone o športe. Samosprávny kraj:

- a) vypracúva koncepciu rozvoja športu na podmienky samosprávneho kraja
- b) podporuje výstavbu, modernizáciu, rekonštrukciu, údržbu a prevádzkovanie športovej infraštruktúry v samosprávnom kraji v spolupráci s národnými športovými zväzmi, športovými organizáciami a obcami v samosprávnom kraji
- c) zabezpečuje využívanie športovej infraštruktúry v stredných školách, ktorých je zriaďovateľom, a športovej infraštruktúry vo vlastníctve alebo v správe samosprávneho kraja na šport pre všetkých so zameraním na mládež najviac za náklady s tým spojené
- d) môže zriadiť so športovým zväzom a športovým klubom športové stredisko na vykonávanie športu pre všetkých so zameraním na mládež pod vedením športového odborníka
- e) podporuje organizovanie súťaží športu pre všetkých a športu zdravotne postihnutých v samosprávnom kraji
- f) podieľa sa na vytváraní podmienok na vykonávanie športu pre všetkých a športu zdravotne postihnutých v samosprávnom kraji

g) oceňuje športovcov a športových odborníkov pôsobiacich v samosprávnom kraji
(www.slovlex.sk)

Túto koncepciu schválili poslanci BBSK 17. 09. 2020. Ako nosné prvky pre rozvoj športu označili kvalitnú infraštruktúru a lepšiu informovanosť. (ww.bbsk.sk2)

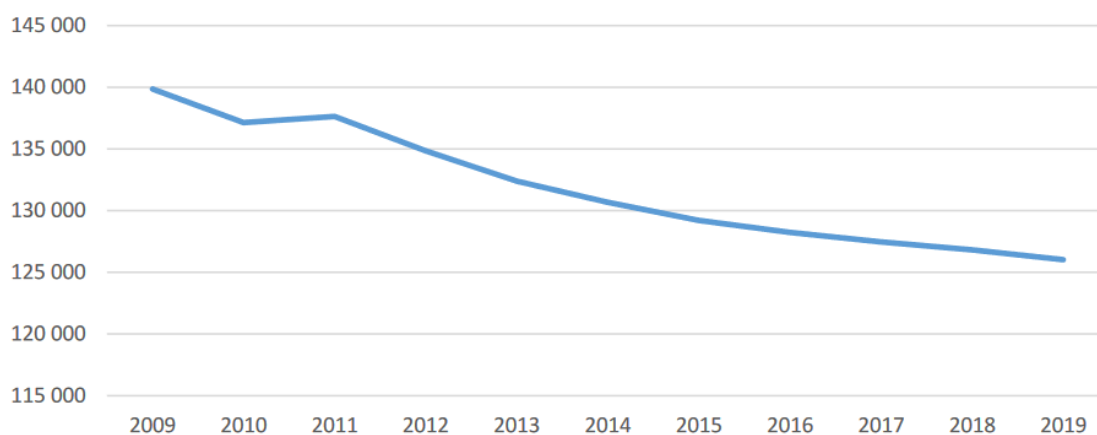
DISKUSIA A ZÁVERY

Dokumenty venujúce pozornosť oblasti športu na krajskej úrovni sú:

- Plán hospodárskeho asociálneho rozvoja BBSK na roky 2015-2023
- Koncepcia rozvoja športu BBSK, ktorá je súčasťou dokumentu Koncepcia rozvoja školstva, športu a mládeže v Banskobystrickom samosprávnom kraji na roky 2016-2020 (ww.bbsk.sk1)

Analýza súčasného stavu

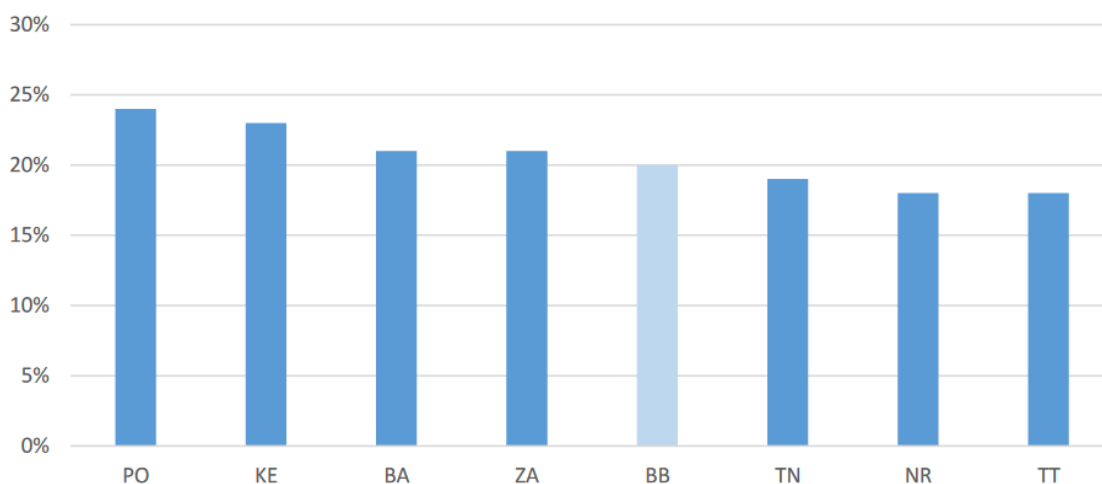
Dokument sa rozsiahlo venuje analýze súčasného stavu športu mládeže v kraji. Okrem iného konštatuje, že počet mladých ľudí, ktorí venujú svoj čas športovým aktivitám, či už aktívne alebo rekreačne, konštantne klesá. Aj napriek tomu, že od roku 2010 až 2011 sleduje nárast športujúcich žiakov, z konečného hľadiska od roku 2009 do roku 2019 je to pokles na úrovni viac ako 15000 žiakov.



Obrázok 1 Vývoj počtu mladých ľudí vo veku od 0 do 19 rokov v BBSK 2019
(ww.bbsk.sk1)

Jednou z príčin je aj fakt, že počet mladých ľudí vo veku od 0 do 19 rokov v Banskobystrickom samosprávnom kraji dlhodobo klesá. Od roku 2009 počet klesol o 13834 osôb. K 31.12.2019 mal Banskobystrický samosprávny kraj 645 276 obyvateľov. Pri analýze demografického rozloženia celkového zloženia populácie dospeli k výsledku, že ľudia vo veku 0 až 19 rokov

tvoria v BBSK 20% celkovej populácie. V porovnaní všetkých krajov na Slovensku BBSK obsadilo v rozložení mladých ľudí vo veku od 0 do 19 rokov piate miesto. (ww.bbsk.sk) Pomer mladých ľudí vo veku od 0 do 19 rokov v jednotlivých krajoch, je graficky znázornený na obrázku 2.



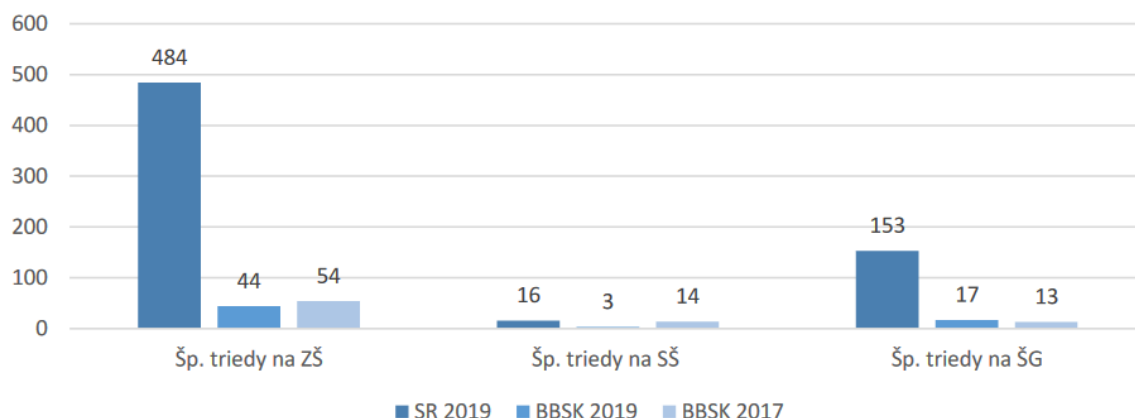
Obrázok 2 Pomer mladých ľudí vo veku od 0 do 19 rokov v jednotlivých krajoch (ww.bbsk.sk1)

Prieskumu, z ktorého vychádzal dokument, sa zúčastnilo viac ako 4700 detí a mladých ľudí. Frekvencia športovej aktivity bola rozdelená do troch intervalov: 1 až 2 krát do týždňa, 3 až 4 krát do týždňa a 5 a viac krát do týždňa. Z prieskumu vyplýva, že 49% respondentov, čo predstavuje takmer polovicu, športuje jeden, maximálne 2 krát do týždňa. Skupina detí športujúcich aspoň tri krát do týždňa a viac predstavuje 51% respondentov zo vzorky. Z pohľadu pohlavia, pohybovej aktivite sa venujú viac chlapci ako dievčatá. U dievčat až 55,7 % opýtaných nešportuje ani 3 krát do týždňa.

	Spolu	Dievčatá	Chlapci
1-2 x do týždňa	49 %	55,7 %	41,8 %
3-4 x do týždňa	30 %	26,7 %	32,9 %
5 a viac x do týždňa	21 %	17,6 %	25,3 %

Obrázok 3 Frekvencia športovania mladých ľudí vo veku od 0 do 19 rokov (ww.bbsk.sk1)

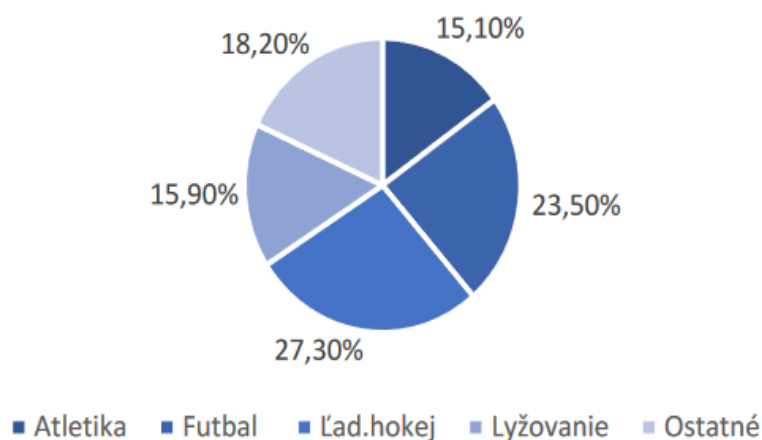
V oblasti športu na školách, prieskum poukazuje na stav, že v roku 2019 počet športových tried na základných školách, stredných školách aj na stredných odborných školách športových v BBSK dosiahol spolu počet 64. Oproti roku 2017 je to takmer 21% pokles. Športové triedy BBSK tvoria v roku 2019 len 10% podiel zo všetkých športových tried na Slovensku.



zdroj: www.cvtisr.sk

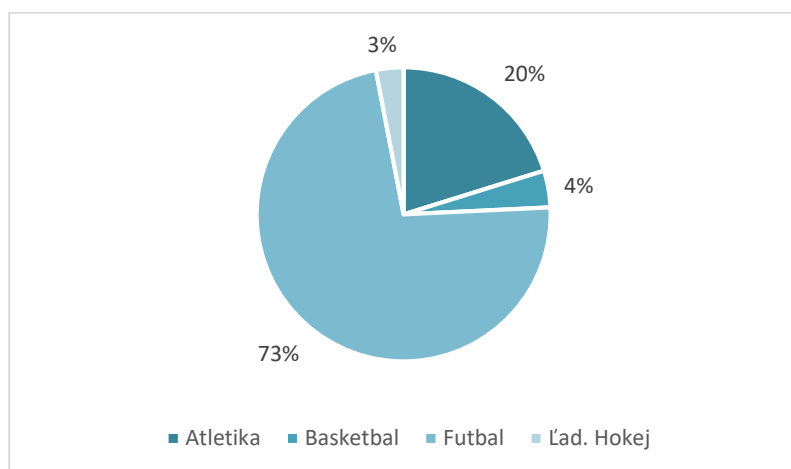
Obrázok 4 Počet športových tried v BBSK v roku 2019 v porovnaní so SR v roku 2019 a stavom BBSK v roku 2017 (ww.bbsk.sk1)

Športové triedy na základných školách sa nachádzajú len v okresoch Banská Bystrica, Brezno, Detva, Krupina, Lučenec, Žiar nad Hronom a Zvolen. Obrázok 5 zobrazuje pomer žiakov v rámci najpočetnejších športov zastúpených v BBSK - ľadový hokej, futbal, lyžovanie a atletika. Žiaci športových tried základných škôl sa najviac venujú ľadovému hokeju (27,30%). Druhý najrozšírenejší šport je futbal, kde rozdiel oproti hokeju nie je ani 4%. Atletika (15,10%) a lyžovanie (15,9%) dosahujú približne rovnaké zastúpenie detí.



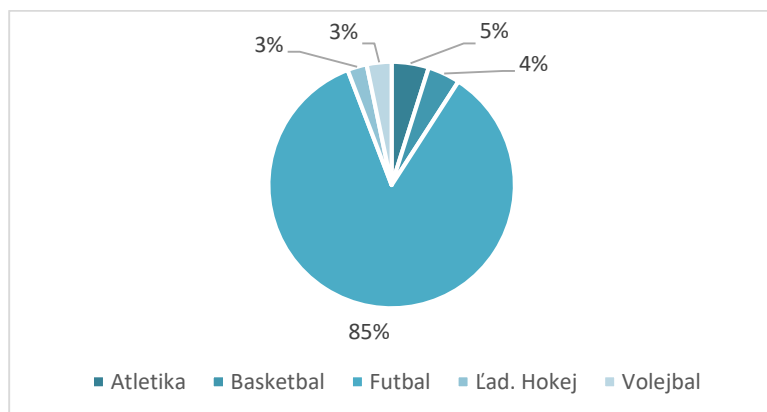
Obrázok 5 Pomer športov a športových tried na ZŠ (ww.bbsk.sk1)

Športové triedy na SŠ, ktorých zriaďovateľom bol BBSK, sa v roku 2019 nachádzali iba v okresoch Banská Bystrica a Lučenec s počtom žiakov 99 a v nich boli zastúpené len 4 športy. Konkrétne atletika, basketbal, futbal a ľadový hokej.



Obrázok 6 Zastúpenie žiakov v športových triedach na SŠ v BBSK podľa športu (ww.bbsk.sk1)

Žiaci navštevujúci športové strediská sa v najväčšej miere venujú futbalu, až 3630 žiakov (78%), atletike 208 žiakov (5%), basketbalu 181 žiakov (4%), volejbalu 139 žiakov (3%) a ľadovému hokeju 109 žiakov (3%)



Obrázok 7 Zastúpenie žiakov v športových strediskách pri školách v BBSK podľa športu (ww.bbsk.sk1)

Banskobystrický samosprávny kraj poskytuje dotácie z vlastných príjmov BBSK v 4 oblastiach:

- **Dotácie na podporu akcií vo verejnom záujme alebo v prospech rozvoja územia BBSK na podporu všeobecne prospešných služieb, podnikania a zamestnanosti**
- **Dotácie na podporu aktivít/táborov pre deti a mládež**
- **Dotácie na podporu regionálneho rozvoja a rozvoja cestovného ruchu v Banskobystrickom kraji**
- **Dotácie na rozvoj a podporu zdravotníctva v Banskobystrickom kraji**

(www.bbsk.sk3)

Dotácie na podporu aktivít/táborov pre deti a mládež pomáhajú financovať aktivity a tábory na území BBSK a tak popri podpore cestovného ruchu prispievajú aj k zvyšovaniu pohybovej aktivity mládeže. Podmienky pre udelenie dotácie vychádzajú z VZN BBSK č.36/2019 o poskytovaní dotácií z vlastných príjmov BBSK za účelom podpory aktivít/táborov pre deti a mládež v BBSK. (www.vucbb.sk)

V analyzovanom dokumente koncepcie rozvoja športu opatreniami, ktoré podporujú šport detí a mládeže, sa má zvýšiť pohybová aktivita v troch oblastiach:

- Opatrenia v oblasti školského športu
- Opatrenia v oblasti športovania detí a mládeže vo voľnom čas
- Opatrenia v oblasti výkonnostného športu (ww.bbsk.sk1)

Cieľom novej Koncepcie podpory športu Banskobystrického samosprávneho kraja na roky 2020 – 2025. Dôležitou podmienkou pre zvýšenie športovania detí a mládeže je kvalitne vybudovaná sieť športovej infraštruktúry, ktorá bude dostupnej vzdialenosti a dostatočne vybavená. Opatrenia budú financované z nového dotačného VZN na šport, o ktorom budú rozhodovať poslanci a priamym financovaním z rozpočtu kraja v prípade, že ide o subjekty, ktoré zriaďuje BBSK. (ww.bbsk.sk1)

Financovanie opatrení navrhnutých v Koncepcii podpory športu v BBS môžu byť niekoľkými spôsobmi, a to napríklad formou dotačného všeobecne záväzného nariadenia (VZN) BBSK zameriavajúceho sa na šport, priamym financovaním z rozpočtu BBSK pre subjekty v zriaďovateľskej pôsobnosti BBSK alebo z externých zdrojov. (ww.bbsk.sk1)

Dokument koncepcie prehľadne a podrobne mapuje aktuálnu situáciu v oblasti športu detí a mládeže. V niektorých oblastiach, napríklad sumarizácia športových tried na SŠ, uvádza len tie, ktorých zriaďovateľom bol BBSK. Máme za to, že doplnením o školy, ktorých nie je zriaďovateľom BBSK by údaje získali väčšiu výpovednú hodnotu a presnejšie by popisovali aktuálnu situáciu.

Spolu prijatých 14 opatrení v troch oblastiach ponúka skutočne možnosti na zlepšenie stavu a podpory športu detí a mládeže. Tri z nich, ktoré sú uvedené na prvých miestach a stotožňujeme sa s myšlienkou, že sú kľúčové (skvalitnenie športovej infraštruktúry na školách, zabezpečenie lepšieho materiálneho vybavenia športovej infraštruktúry na školách, poskytnúť podporu športovým klubom pôsobiacim v BBSK) sú priamo závislé od financií. Samotný dokument o financovaní hovorí len veľmi málo a všeobecne. Nie sú v ňom uvedené konkrétne plány, aká veľká by táto podpora mala byť. Či už z vlastných zdrojov BBSK alebo samozrejme aj získaná podpora od štátu alebo grantových projektov EU, či iných. Priame financovanie z rozpočtu BBSK je viazané len na subjekty v zriaďovateľskej pôsobnosti BBSK. A financovanie z externých zdrojov, je len všeobecná, formulácia s takmer nulovou výpovednou hodnotou.

Opatrenia týkajúce sa propagácie, zvyšovania vzdelania učiteľov telesnej výchovy nemusia byť finančne náročné, je možné pri nich využiť formu dobrovoľníctva a školskú sieť v pôsobnosti samotného BBSK. Ich náročnosť spočíva skôr koordinácii a prístupu jednotlivcov.

Pozitívne by zmeny mohlo ovplyvniť aj memorandum, ktoré BBSK podpísalo spoločne s SOV a CVČ Junior. „Slovenský olympijský a športový výbor (SOŠV) a Banskobystrický samosprávny kraj (BBSK) spoločne s Centrom voľného času JUNIOR budú aktívne spolupracovať pri organizácii a realizovaní vzdelávacích aktivít o športe či športových podujatí. Všetky tri inštitúcie podpísali Memorandum o spolupráci, podľa ktorého budú propagovať aktivity smerujúce k rozvoju telesnej výchovy a športu.“ (www.olympic.sk)

LITERATÚRA

RYBÁR, M. 2009. Financovanie telesnej kultúry a športu v Slovenskej republike: diplomová práca. Bratislava : EUBA, 2009.

Zákon č. 369/1990 Zb. Zákon Slovenskej národnej rady o obecnom zriadení

1. https://www.bbsk.sk/Portals/0/Strategick%C3%A9%20dokumenty/Koncepcia_podpory_sportu_BBSK_2020-2025.pdf [cit.20.9.2020]
2. https://www.bbsk.sk/Aktuality.aspx?eventid=b0360c25-de84-45ed-aebc-fe4186161580&actiongroupid=2109&title=Medi%C3%A1lny%20servis%20-%20Tla%C4%8Dov%C3%A9%20spr%C3%A1vy&css=%20blue-box#dnn_ctr3229_ModuleContent [cit.20.9.2020]
3. <https://www.bbsk.sk/eSlu%C5%BEby/Financieamajetok/Poskytovanie%20dot%C3%A1ci%C3%AD.aspx> [cit.20.9.2020]

<https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2015/440/> [cit.22.9.2020]

<https://www.minedu.sk/9027-sk/koncepcia-statnej-politiky-v-oblasti-sportu-slovensky-sport-2020/> [cit.08.9.2020]

<https://www.olympic.sk/en/node/32406> [cit.22.10.2020]

https://www.vucbb.sk/Portals/0/01%20Urad%20BBSK/Odd_podpornych%20sluzieb/VZN_36_2019%20final%20po%20schv%C3%A1len%C3%AD.pdf [cit.9.9.2020]

KONTAKT

Bc. Mária Osvaldová

Technická univerzita vo Zvolene

Ul. T.G. Masaryka 24, 960 01 Zvolen

e-mail: osvaldovamaria@gmail.com

FINANČNÁ DOTÁCIA ŠTÁTU PRE ŠPORTOVÉ ZVÄZY A FEDERÁCIE V ROKU 2020

Nikola Slašťanová¹, Stanislav Azor²

¹Katedra marketingu, obchodu a svetového lesníctva, Technická univerzita vo Zvolene

²Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Podporovať pohyb a zdravý životný štýl mladých ľudí a rozvíjať športové talenty sa nedá bez vytvorenia adekvátnych podmienok na športovanie. Finančná dotácia od štátu má pomôcť vytvoriť vhodné podmienky na športovú prípravu reprezentantov a mladej nastupujúcej generácie, Zmodernizovanie športovísk pre organizovanie významných športových podujatí.

Kľúčové slová: financovanie športu, štátne prostriedky, financovanie v roku 2020

ABSTRACT

It is not possible to promote the movement and healthy lifestyle of young people and to develop sports talents without creating adequate conditions for sports. The financial grant from the state should help to create suitable conditions for sports training of the representatives and the young generation, modernization of sports grounds for organizing important sports events.

Key words: sport financing, state resources, financing in 2020

ÚVOD

Oblasť pridelovania dotácií vo všetkých oblastiach, šport nevynímajúc, je aktuálnou témou. Ich pridelovanie, „by malo byť založené na efektívnosti, transparentnosti, adresnosti a možnosti kontroly. V princípe to znamená, že alokácia finančných prostriedkov by mala čo najefektívnejšie spĺňať svoj účel, teda by mala byť pridelená subjektom, ktoré s danou finančnou pomocou dokážu naložiť čo najlepšie a priniesť čo najväčší úžitok. Toto je možné len cez verejnú súťaž. Taktiež je veľmi dôležité, aby boli všetky informácie voľne dostupné a aby mal každý rovnakú možnosť dotáciu získať.“ (RYBÁR 2009)

Podľa zákona 528/2010 Z.z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 300/2008 Z. z. o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov, úlohy štátu plní Vláda Slovenskej republiky, Ministerstvo školstva SR, Ministerstvo obrany SR a Ministerstvo vnútra SR (Zákon 300/2008). Úlohou vlády SR je vytvárať vhodné podmienky pre rozvoj športu, športovú reprezentáciu, na prípravu športových talentov, na športovanie detí a žiakov a takisto sa má podieľať na výstavbe infraštruktúry osobitného významu (Durdová, 2012).

DISKUSIA A ZÁVERY

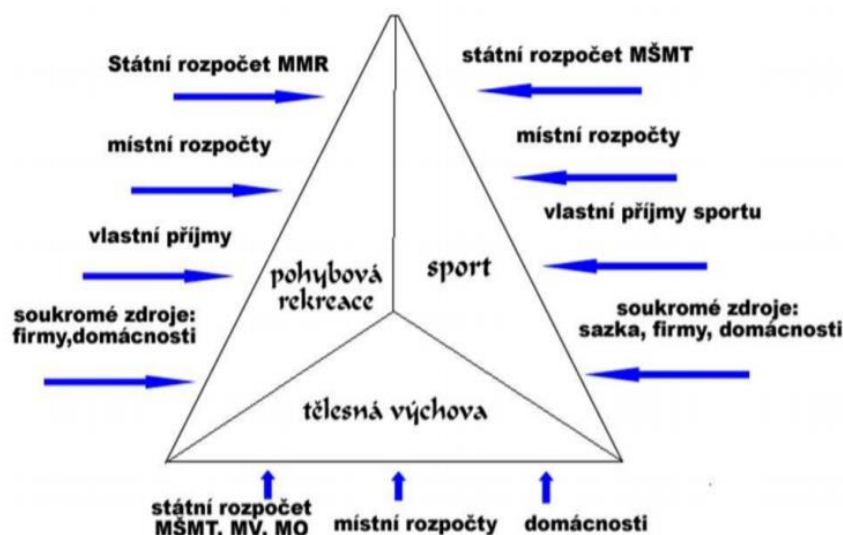
Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR. Podľa § 4 vyššie spomenutého zákona hlavnými úlohami ministerstva sú:

- organizácia a kontrola uskutočňovania štátnej politiky v oblasti športu a koordinácia činností ostatných orgánov verejnej správy
- zabezpečovanie financovania športu zo štátneho rozpočtu a kontrola efektívneho využívania týchto prostriedkov
- príprava a predkladanie Národného programu športu a iných koncepcií týkajúcich sa športu koordinácia uskutočňovania Národného programu športu a kontrola jeho dodržiavania
- utváranie podmienok na rozvoj športu a na výber a prípravu športových talentov podpora výchovy a vzdelávania v oblasti športu
- podpora organizovania významných medzinárodných športových podujatí (Zákon 300/2008)

Všetky aktivity, ktoré spadajú do kategórie športu a ktoré sú obsiahnuté v tomto zákone sa môžu financovať z rôznych zdrojov. Takýmito zdrojmi financovania športu môžu byť:

- prostriedky štátneho rozpočtu v rámci rozpočtovej kapitoly ministerstva (dotácie)
- prostriedky ministerstva obrany a ministerstva vnútra v rámci ich rozpočtových kapitol
- prostriedky z rozpočtov obcí
- prostriedky z rozpočtov vyšších územných celkov
- dary a príspevky od právnických osôb a fyzických osôb
- príjmy z podnikania
- prostriedky Európskej únie
- vlastné prostriedky právnických a fyzických osôb vykonávajúcich športovú činnosť
- iné zdroje (Novotný., 1995).

Financie športu pramenia z dvoch základných zdrojov a to z verejného a súkromného sektora. Každá z týchto oblastí má svoje opodstatnenie a vo väčšine prípadov môžeme pozorovať prelínanie týchto dvoch zdrojov. Aj keď je telesná kultúra z veľkej časti podporovaná verejnými zdrojmi, je evidentný príliv financií z rozpočtov domácností z dôvodu stále väčšieho záujmu ľudí o šport (Hobza., 2006).



Obr. 1 Viaczdrojové financovanie športu (Hobza, 2006)

Verejné zdroje financovania športu:

Medzi verejné zdroje financovania športu zaraďujeme v zmysle zákona 528/2010 Z. z. prostriedky štátneho rozpočtu v rámci rozpočtovej kapitoly Ministerstva školstva Slovenskej republiky, tzv. dotácie, ostatných ministerstiev, prostriedky z rozpočtov obcí a vyšších územných celkov a iných inštitúcií. Tento zákon takisto upravuje, na aké účely sa dotácie môžu poskytnúť a naopak, na čo dotácie nemožno použiť, kto môže požiadať o dotáciu a čo žiadosť o túto dotáciu musí obsahovať. Podľa tohto zákona možno dotácie poskytnúť právnickým osobám so sídlom na území Slovenskej republiky, alebo fyzickým osobám, ktoré dovŕšili vek 18 rokov a to na:

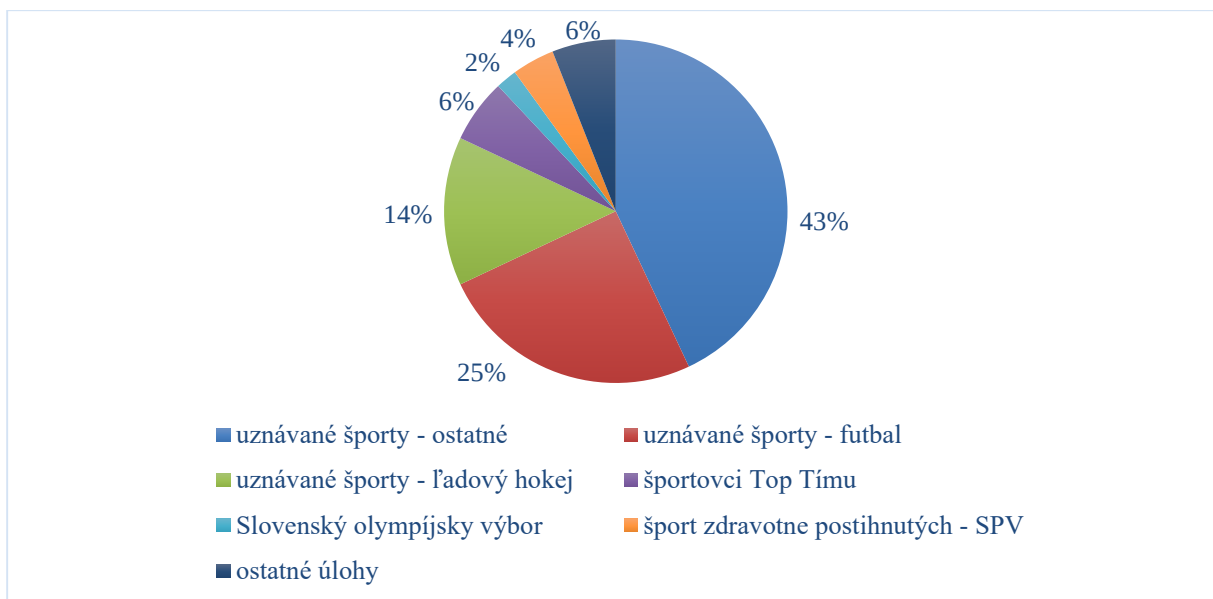
- zabezpečenie športovej reprezentácie
- starostlivosť o športové talenty
- zabezpečenie športovania detí, žiakov a študentov
- výstavbu, rekonštrukciu a modernizáciu športovej infraštruktúry osobitného významu

- vzdelávanie v oblasti športu
- zabezpečenie organizovania športových súťaží a športových podujatí
- prevenciu a kontrolu v boji proti dopingu v športe
- odmeny pre športovcov a trénerov
- podporu edičnej, muzeálnej a osvetovej činnosti v športe

Dotácie sa nesmú poskytnúť na úhradu záväzkov z predchádzajúcich rokov okrem úhrady záväzkov na športovú infraštruktúru osobitného významu vzniknutých po podpise zmluvy o poskytnutí dotácie refundáciu výdavkov uhradených v predchádzajúcich rokoch okrem refundácie výdavkov na športovú infraštruktúru osobitného významu vzniknutých po podpise zmluvy (Fotr, et al., 2009). Pridelovanie dotácii by malo byť založené na efektívnosti, transparentnosti, adresnosti a možnosti kontroly (Novotný, et al., 2011) . V princípe to znamená, že alokácia finančných prostriedkov by mala čo najefektívnejšie splňať svoj účel, teda by mala byť pridelená subjektom, ktoré s danou finančnou pomocou dokážu naložiť čo najlepšie a priniesť čo najväčší úžitok. Toto je možné len cez verejnú súťaž. Taktiež je veľmi dôležité, aby boli všetky informácie voľne dostupné a aby mal každý rovnakú možnosť dotáciu získať. Adresnosťou rozumieme, že štát by nemal poskytovať finančné prostriedky len z princípu, ale mal by sa starať, aby sa tieto dotácie aj reálne využívali na dosahovanie stanovených cieľov. Dodržiavanie všetkých týchto zásad by malo byť kontrolované a za ich porušenie by mali byť vyhovené patričné dôsledky (Kocourek - Vossy, 2013)

Súkromné zdroje financovania športu:

Výška súkromných zdrojov a tokov týchto finančných prostriedkov v oblasti športu sa v súčasnom svete len ťažko odhaduje. Do súkromných zdrojov financovania športu zaraďujeme dopyt po športe, či už aktívny alebo pasívny, ktorý si financuje verejnosť, sponzoring a iné príspevky od fyzických a právnických osôb. Objem disponibilných finančných prostriedkov pre program *Podpora rozvoja športu na rok 2020*, je cca 6 544 000 eur. Alokácie sú vo výzve presne definované aj pre jednotlivé kraje Slovenska, pričom najvyššie alokácie majú Prešovský, Košický a Banskobystrický kraj (Financovanie športu, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR 2020, (www.minedu.sk)).



Obrázok 2 Rozdelenie finančných prostriedkov MŠVVaŠ na šport v roku 2020 bez infraštruktúry

Zjednodušene, podiel uznaného športu závisí od troch základných parametrov a dá sa jednoducho vyjadriť nasledovne: $P = \text{športový úspech} \times \text{záujem o šport} + \text{členská základňa do 23 rokov}$.

$$P = (A \times KVVD + A \times KVVM) \times (B \times ZD + C \times ZZ) + (1 - 2 \times A) \times M23$$

Kde:

P je podiel príslušného uznaného športu,

A je percentuálne vyjadrenie váhy dosiahnutého športového úspechu (40%),

B je percentuálne vyjadrenie váhy domáceho záujmu o šport (70%),

C je percentuálne vyjadrenie váhy zahraničného záujmu o šport (30%),

$(1 - 2 \times A)$ je percentuálne vyjadrenie váhy počtu mládeže do 23 rokov (20%),

KVVD je koeficient významu výsledku v kategórii dospelých,

KVVM je koeficient významu výsledku v kategórii mládeže,

ZD je domáci záujem o príslušný uznaný šport,

ZZ je zahraničný záujem o príslušný uznaný šport,

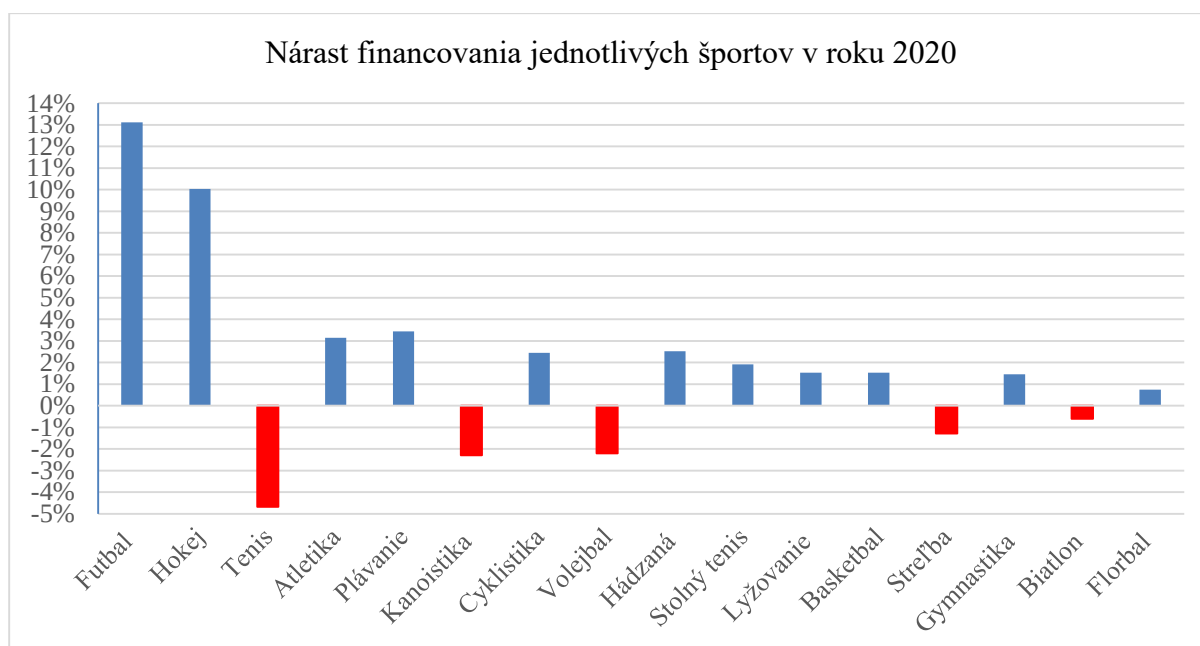
M23 je priemer počtu aktívnych športovcov v uznanom športe vo veku do 23 rokov.

Tento vzorec vyjadruje, že šport je tým viac užitočnejší pre slovenskú spoločnosť a prezentáciu SR vo svete, čím má lepšie výsledky. Zároveň aj čím je oň väčší záujem, alebo čím viac detí

prítiahne k pravidelnému športovaniu. Vzorec zároveň umožňuje porovnávať medzi sebou rôzne uznané športy na princípe nestrannosti (UčPS tím., 2019).

Tabuľka 1 Financovanie vybraných športových zväzov za obdobie 2019-2020 (vlastné spracovanie)

v EUR	2018	2019	2020	Nárast/pokles 2019/2020	Vyjadrenie v %
Národný program rozvoja športu 026	131 508 621	92 861 419	57 339 817		
Futbal	9 511 474	11 177 474	12 184 711	1 007 237	13,12%
Hokej	7 273 480	8 547 480	9 317 720	770 240	10,03%
Tenis	4 195 925	4 437 287	4 345 304	- 91 983	- 4,68%
Atletika	2 287 127	2 806 153	2 920 086	113 933	3,14%
Plávanie	2 199 315	2 443 879	3 190 959	747 080	3,44%
Kanoistika	2 052 781	2 170 863	2 125 862	-45 001	- 2,29%
Cyklistika	1 860 406	2 157 640	2 271 397	113 757	2,45%
Volejbal	1 732 797	2 085 376	2 042 147	-43 229	- 2,20%
Hádzaná	1 468 172	2 070 167	2 351 069	280 902	2,53%
Stolný tenis	1 139 955	1 607 371	1 774 016	166 645	1,91%
Lyžovanie	977 437	1 306 636	1 422 169	115 533	1,53%
Basketbal	1 085 445	1 236 292	1 420 994	184 702	1,53%
Strelba	1 144 555	1 210 393	1 185 302	-25 091	-1,28%
Gymnastika	739 125	1 042 189	1 360 780	318 591	1,47%
Biatlon	538 253	569 215	557 416	-11 799	- 0,60%
Florbal	380 419	536 403	700 378	163 975	0,75%



Obrázok 3 Nárast/pokles financovania jednotlivých športov za rok 2020 (vlastné spracovanie)

Z grafu vyplýva, že nárastom financií pre jednotlivé športy podporuje Národný program rozvoja športu v roku 2020 najviac futbal. Zvýšila sa mu podpora až o 13,12% oproti minulému roku 2019. Tento rok podporili aj hokej, ktorý zaznamenal nárast o 10,03%. Dvojciferný percentuálny nárast už nezaznamenal iný šport. Hranicu 3 percentného nárastu prekročila len atletika (3,14%) a plávanie (3,44%).

Naopak pokles financií oproti roku 2019 bol zaznamenaný najviac v tenise až o 4,68%. Znížené financie boli pridelené aj kanoistike, volejbalu, športovej streľbe a biatlonu.

Súčasná situácia okolo ochorenia COVID-19, čoraz viac zasahuje šport na Slovensku ale aj v zahraničí. Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky o poskytnutí finančných prostriedkov v oblasti športu v roku 2020 preto schválilo balíček „[Reštart športu po epidémii Covid-19](#)“ v sume 235 000,00 € pre kluby a zväzy. (www.minedu.sk)



Obrázok 4: Rozhodnutia o financovaní športovej infraštruktúry (www.ucps.sk)

LITERATÚRA

DURDOVÁ, I.: *Ekonomické aspekty športovného managementu*. Ostrava: Ekonomická fakulta VŠB-TU Ostrava, 2012.

FOTR, J. et al.: *Manažerské rozhodovanie*. Ekopress, 2006.

HOBZA, V. a REKTOŘOK, J. *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress, 2006. ISBN 80-86929-04-3.

KOCOUREK, J.–VOSYKA M. *Analýza financování sportu v České republice*. [cit. 2019-10-15] Dostupné na: <http://www.msmt.cz/file/8168/>

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky [cit. 2019-10-15]. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu/>

NOVOTNÝ, J. (1995) *Ekonomika sportu*., Praha: Vysoká škola ekonomická

NOVOTNÝ, J. et al.(2011): *Sport v ekonomice*., Wolters Kluwer ČR, 2011.

RYBÁR, M. 2009. *Financovanie telesnej kultúry a športu v Slovenskej republike*: Diplomová práca. Bratislava : EUBA, 2009.

Zákon, ktorý sa mení a dopĺňa zákon č. 300/2008 Z.z. o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení zákona č. 462/2008 Z.z. 528/2010 účinný od 01.03.2011
UčPS tím (Greguška I., Blažo M., Sepeši P.): Vláda schválila nariadenie o metodike na výpočet podielu uznaného športu na rok 2019 alebo ďalšie vylepšenie vzorca. Dostupné online: http://www.ucps.sk/Vlada_schvalila_nariadenie_o_metodike_na_vypocet_podielu_uznaneho_sportu_na_rok_2019.

http://www.ucps.sk/Financovanie_sportovej_infrastruktury_narodneho_vyznamu_v_SR [cit. 2020-09-07]

KONTAKT

Ing. Nikola Slašťanová

Technická univerzita vo Zvolene, Katedra marketingu, obchodu a svetového lesníctva,

Ul. T.G. Masaryka 24, 960 01 Zvolen

e-mail: nikolaslastanova@gmail.com

Názov	TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
Recenzenti	prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, november 2020
Počet strán	237
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.

Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3245-8