



TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE

T. G. Masaryka 24, 960 53 Zvolen, Slovenská republika

tel.: +421 45 5206 181

fax: +421 45 5330 026

e-mail: kruzliak@vsld.tuzvo.sk

www.tuzvo.sk

Ústav telesnej výchovy a športu

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE,
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
Univerzitné centrum Zvolen

**„TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT – PROSTRIEDOK
VYTVÁRANIA VZŤAHU MLADEJ GENERÁCIE K POHYBU
A ŠPORTU“**

2. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou

SEPTEMBER 2011

ZVOLEN

RECENZENTI

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

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

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

Zostavili: Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

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

ISBN 978-80-228-2279-4

PREDSLOV

Vážené kolegyne, kolegovia.

Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene Vám predkladá zborník v elektronickej podobe z II. ročníka vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou uskutočnenej 27.9.2011 vo Zvolene so širokým tematickým zameraním: „Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu“.

Prvý štartovací ročník priniesol 16 príspevkov z oblasti telesnej výchovy, športu a vzťahu detí predškolského, školského veku, mládeže a vysokoškolákov k pohybu a športovej aktivite. Hlavným cieľom bolo získať stručný prehľad o reálnom stave telesnej výchovy a športu vekovo odlišných skupín a názory na zistený stav od autorov zaoberajúcich sa touto problematikou.

Oslovili sme nielen učiteľov základných, stredných a vysokých škôl, ale aj trénerov, inštruktorov, učiteľky materských škôl, či iných odborníkov z oblasti športu.

Cieľom konferencie je prezentácia poznatkov, skúseností, názorov a výsledkov výskumu z oblasti telesnej výchovy a športu na všetkých typoch škôl, u rôznych vekových kategórií. Očakávame, že prezentované výsledky výskumov, poznatky, skúsenosti, informácie a názory autorov jednotlivých príspevkov budú všetkým prospešné v rámci ich odborného rastu, prezentácie vlastných názorov a prispieť k riešeniu otázok v oblasti telesnej výchovy a športu z hľadiska teórie aj praxe.

Konferencia sa koná pod záštitou Doc. Ing. Ľubomíra Javoreka, CSc.- prorektora pre pedagogickú prácu Technickej univerzity vo Zvolene. Garantom konferencie je doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. z Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

V mene organizátorov konferencie ďakujeme pracovníkom Univerzitného centra za pomoc a zároveň všetkým prispievateľom a aktívnym účastníkom, ktorí sa podieľali na úspešnom priebehu konferencie.

Mgr. Karin Baisová, PhD.

Člen organizačného výboru

OBSAH

Adamčák Štefan – VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH HIER V EDUKAČNOM PROCESÉ ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Azor Stanislav – ŠPORTOVÉ ZÁUJMY RÓMSKYCH ŽIAKOV NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Baisová Karin – POHYBOVÉ AKTIVITY DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU A ICH RODIČOV V REGIÓNE STREDNÉHO SLOVENSKA

Baisová Karin – VZŤAH A HODNOTOVÁ ORIENTÁCIA ŠTUDENTIEK TU VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A ŠPORTOVO – REKREAČNÝM AKTIVITÁM

Beťák Boris – ROZVOJ ODRAZOVEJ VÝBUŠNOSTI V BASKETBALOVOM DRUŽSTVE JUNIOROV ŠKP BANSKÁ BYSTRICA

Gajdošová Zuzana – VÝZNAM PSYCHORELAXAČNÝCH TECHNÍK V ŠPORTE

Chovanová Erika – **Majherová Mária** – REALIZOVANIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT V CENTRÁCH VOĽNÉHO ČASU

Izáková Andrea – VYUŽITIE POHYBOVÝCH HIER NA NÁCVIK BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV 2. STUPŇA ZŠ A SŠ

Kollár Rastislav - ÚROVEŇ VEDOMOSTÍ ZO ŠPORTOVÝCH HIER ŽIAKOV 8. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ŽIARI NAD HRONOM

Končoková Silvia - **Novotná Nad'a** – ÚROVEŇ GYMNASTICKÝCH ZRUČNOSTÍ UCHÁDZAČIEK O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY

Kováčová Eleonóra – **Medeková Helena** - VYBRANÉ ASPEKTY POSTURÁLNEHO ZDRAVIA DETSKEJ POPULÁCIE A DETÍ S ALERGIU

Kozaňáková Anna – ZÁUJMY A NÁZORY UČITEĽOV NA VYUČOVANIE POVINNEJ ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY

Král Lubomír – VYUČOVANIE LYŽOVANIA NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Král Lubomír – ŠPORT A CIRKEV – SALEZIÁNI

Kružliak Martin – ŠPORTOVO – RELAXAČNÉ AKTIVITY, AKO MOTIVAČNÝ ČINITEĽ PRE CELOŽIVOTNÉ ŠPORTOVANIE VYSOKOŠKOŠKOLÁKOV

Kružliak Martin – ZARADENIE NETRADIČNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT FLORBAL A SOFTBAL DO HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY NA PRIMÁRNOM STUPNI VZDELÁVANIA

Kučera Marian – OVERENIE TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU NA ZVÝŠENIE ÚROVNE KOORDINÁCIE U ŽIAČOK VOLEJBALOVÉHO DRUŽSTVA V SPIŠSKEJ NOVEJ VSI

Kukačka Vladislav – Kokeš Radim – VLIV PŘIMĚŘENÉ POHYBOVÉ ZÁTEŽE NA PSYCHICKÝ STAV

Kurák Viktor – AIKIDO A ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Ludviková Martina – POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTI DROGOVEJ ZÁVISLOSTI

Mesiarik Peter – VZDELANIE, VEK A POHLAVIE UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKOL V OKRESE ZVOLEN
Michal Jiří – VYUŽITIE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V RÁMCI PROTIDROGOVEJ PREVENIE U ŽIAKOV NA II. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Palička Miroslav – VPLYV ŠKOLSKÉHO VZDELÁVACIEHO PROGRAMU NA FORMOVANIE POSTOJOV ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V REGIÓNE SPIŠ

Šimíček Vlastimil – TESTOVANIE VYTRVALOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE

Trudič Tomáš – MOŽNOSTI VYUŽITIA FITLOPTY V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE

Valjent Zdeněk – JAKÉ DŮVODY (MOTIVY) UDRŽUJÍ VYSOKOŠKOLÁKY U ZÁVODNÍHO SPORTOVÁNÍ?

Vladovičová Nad'a – POHYB, ZDRAVIE A MOTIVÁCIA ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K POHYBU

Žilinková Katarína – ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA VO VÝCHOVNOM PROCESSE

VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH HIER V EDUKAČNOM PROCESÉ ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Štefan Adamčák

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

V práci sme sa zamerali zistiť mieru využívania pohybových hier v školskej telesnej výchove u žiakov na 2. stupni základných škôl. Práca bola realizovaná v rámci projektu **VEGA 1/0377/08**. Zistili sme, že za najpríťažlivejšie na pohybových hrách považujú respondenti pohybovú aktivitu, hry sa realizujú najmä v hlavnej časti hodiny v tematickom celku športové hry.

Kľúčové slová

Pohybové hry – školská telesná výchova – žiaci 2. st. ZŠ

Úvod

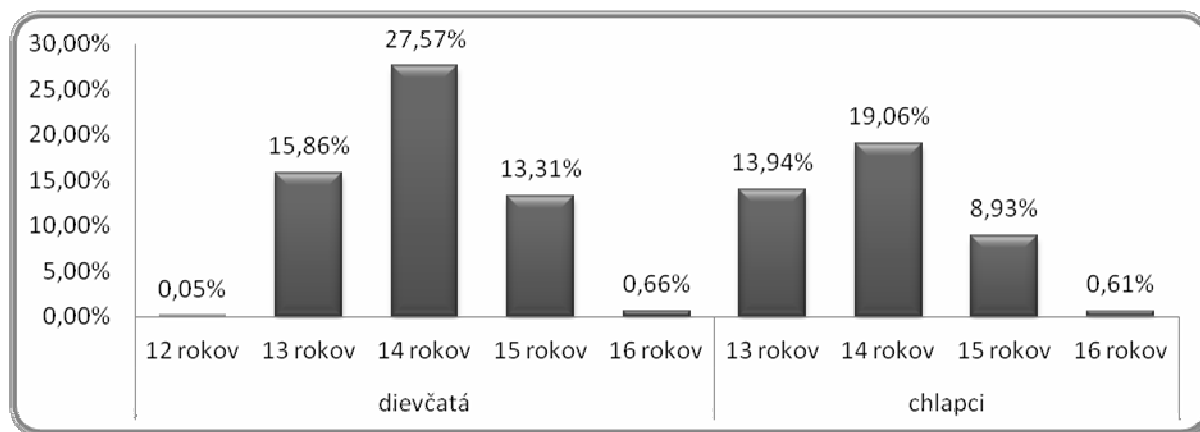
Štátny a školský vzdelávací program, ktoré vstúpili do platnosti pred niekoľkými rokmi priniesli do vzdelávania na všetkých stupňov škôl výrazné zmeny. Tieto zmeny sa dotýkajú všetkých vzdelávacích predmetov – školskú telesnú a športovú výchovu nevynímajúc. Za primárne zmeny v telesnej a športovej výchove považujeme vnímanie nového prístupu ku žiakovi, žiaka k sebe samému, svojmu zdraviu a k zdravotnej prevencii. Telesná a športová výchova by podľa uvedených dokumentov mala poskytovať elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispievať k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispievať k formovaniu pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite a plniť aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Z uvedených skutočností jednoznačne vyplýva, že celý proces vzdelávania je nutné obohatiť a neustále obohacovať o hravé formy vzdelávania i výchovy. K tomuto novému pohľadu by svojou mierou mali dozaista prispieť aj pohybové hry, pretože viaceré domáce i zahraničné výskumy (Frömel a kol., 1999; Lenková – Rubická, 2002; Miklánková, 2002; Fialová, 2004, Adamčák – Novotná, 2009) potvrdzujú, že školská mládež prejavuje neustále záujem najmä o hry, rozvíjajú sa v nej všetky stránky detskej osobnosti, a tým sa stáva prominentným pedagogickým prostriedkom.

Cieľ

Cieľ našej práce vychádzal z grantovej úlohy **VEGA 1/0377/08 „Humanizácia vyučovania športových hier ako prostriedok zefektívnenia edukačného procesu na základných školách“**, kde sme sa zamerali zistiť mieru využívania pohybových hier v školskej telesnej výchove.

Metodika

Výskumný súbor predstavovali žiaci 7. až 9. ročníka základných škôl Stredoslovenského regiónu. Dominantne sme sa orientovali na žiakov 8. až 9. ročníkov. Naši žiaci - respondenti pochádzali zo šiestich miest: Banská Bystrica, Zvolen, Žiar nad Hronom, Hliník nad Hronom, Krupina a Tornaľa v počte 1095 žiakov a žiačok (obr. 1).



Obrázok 1 Charakteristika výskumného súboru z aspektu veku a pohlavia respondentov

Nosnou vedeckou metódou bola dotazníková metóda. Dotazníky pre žiakov základných škôl sme distribuovali v 1. polroku školského roku 2008/2009. Počas vyplňania dotazníka sme ku každej otázke použili primeranú inštrukciú.

Výsledky výskumu

Úvodnou otázkou sme sa snažili zistiť, aké miesto v hodnotovom rebríčku majú pohybové hry u žiakov, nakoľko nielen súčasná spoločnosť ale i samotný šport podlieha módnym trendom - neustále vznikajú nové druhy športov.

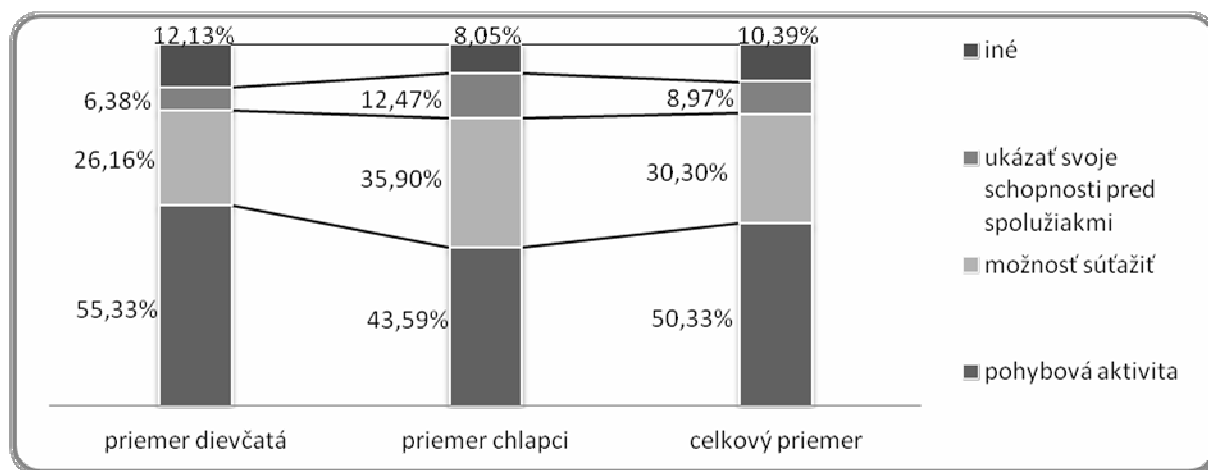
Vyhodnotením dotazníka sme zistili, že v skupine dievčat s najobľúbenejšou pohybovou aktivitou sú pohybové hry (23,3%), a následne športové hry (21,66%). Treťou

najobľúbenejšou pohybovou aktivitou je plávanie (12,41%). Naopak najmenší záujem u skupiny dievčat je o turistiku (3,34%), športovú gymnastiku (4,24%) a atletiku (4,64%).

U skupiny chlapcov sme zistili, že najobľúbenejšou pohybovou aktivitou sú športové hry (26,65%), následne pohybové hry (21,32%) a treťou najobľúbenejšou pohybovou aktivitou je atletika (9,27%). Chlapci majú najmenší záujem o rytmickú gymnastiku (1,75%), iné pohybové aktivity (3,57%) a o korčuľovanie (5,27%).

Uvedené skutočnosti korelujú s výskumom Slezáka a Melichera (2008), ktorí zistili, že chlapci základnej školy preferujú najmä futbal, plávanie a vo vyšších ročníkoch basketbal. Dievčatá sa zaujímajú o volejbal, tanec, rytmickú gymnastiku, kondičnú gymnastiku a plávanie. Z uvedeného je ďalej zrejmé, že samotné hranie a zabávanie sa je ešte stále blízke aj žiakom na druhom stupni základnej školy a ako tvrdí Jalecz-Weisová, (2001) hry zastávajú dominantné miesto vo výchove v každom novom období školopovinnnej mládeže. Súhlasíme s názorom Mazala (2007), že hra prestupuje celým našim životom, riešime ňou konflikty, prebieha v nej socializácia v úrovni silnej zážitkovosti a z uvedeného dôvodu je aj preto blízka celej dospelujúcej populácii.

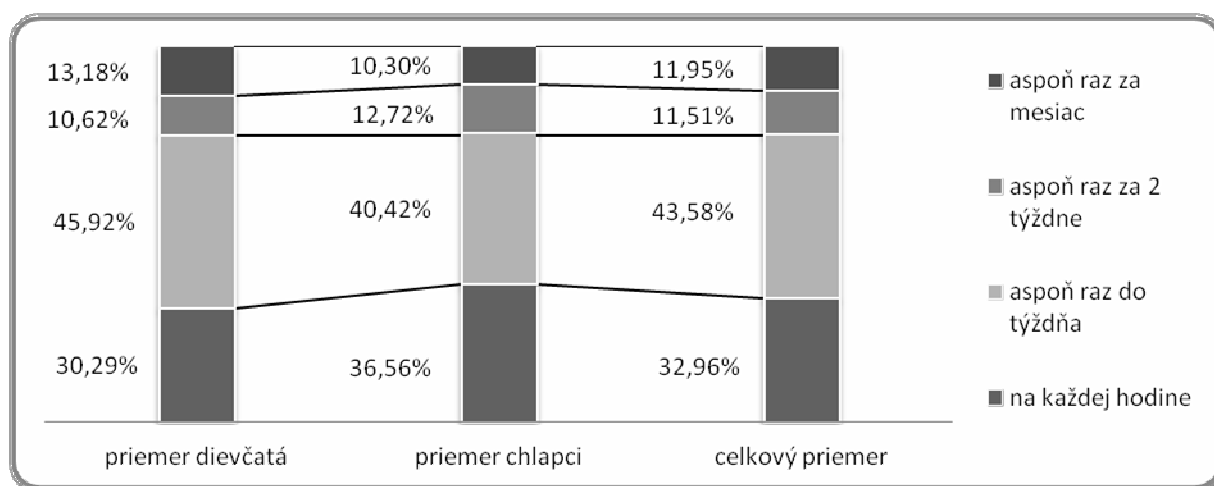
Ďalej nás zaujímalo, čo je podľa respondentov najpríťažlivejšie na pohybových hrách (obr. 34). Žiaci na pohybových hrách považujú za najpríťažlivejšiu pohybovú aktivitu (obr. 2). Možnosť súťažiť sa umiestnila na druhom mieste. Obdobie puberty je obdobím výraznej potreby súťažiť a poukazovať na svoje prednosti pred spolužiakmi. Z uvedeného dôvodu sme tieto výsledky aj očakávali.



Obrázok 2 Príťažlivosť pohybových hier z pohľadu žiakov – priemerné hodnoty

Ďalej sme sa snažili zistiť, ako často sa na hodinách telesnej výchovy respondenti hrajú pohybové hry. Odpovede na túto otázku z pohľadu intersexuálnych rozdielov boli veľmi

blízke (obr. 3). Z uvedených skutočností vyplýva, že s pohybovými hrami sa aj chlapci (40,42%) aj dievčatá (45,92%) stretávajú najčastejšie raz do týždňa. Výsledky považujeme za veľmi pozitívne, pretože sme toho názoru, že pohybové hry je potrebné zaraďovať do každej vyučovacej hodiny a podľa Vladovičovej (2001) sú v školskej telesnej výchove univerzálnym prostriedkom, ktorý môžeme uplatňovať v širokom rozsahu. Vhodný výber a pravidelná aplikácia pohybových hier má pozitívny vplyv na celý priebeh a samotné dosahovanie stanovených cieľov hodiny, pretože ako hovorí Mazal (2000) zmnohonásobuje intezitu života, bohatosť existencie hrajúcej sa osobnosti.



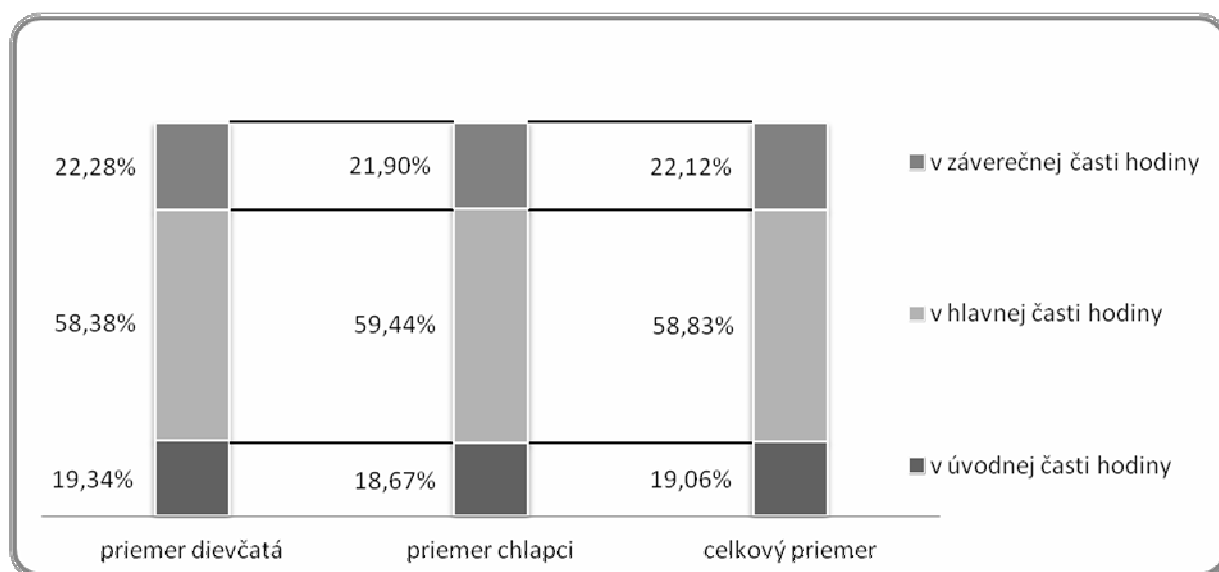
Obrázok 3 Frekvencia zaraďovania pohybových hier do hodín telesnej výchovy - priemerné hodnoty

Následne nás zaujímalo, kde sa najčastejšie uskutočňujú pohybové hry, ktoré sa žiaci hrajú na hodinách telesnej výchovy.

Za najčastejšie miesto hrania respondenti uvádzali telocvičňu. Percentuálne hodnota pri tejto odpovedi bola viac ako 86%, dokonca u dievčat 7. ročníka až 100%. Najnižšie percento získali pohybové hry realizované v prírode.

Nami zistené skutočnosti poukazujú na fakt, že v školskej telesnej výchove sa pohybové hry pravidelne realizujú, avšak pri kurzových formách vyučovania, pri vychádzkach do prírody sú pomerne málo zastúpené. Hry realizované na ihrisku sú zpriemerovaním odpovedí zastúpené iba 6,15%, čo považujeme za nízku hodnotu. Príčiny tohto stavu vidíme v tom, že väčšina hodín telesnej výchovy sa realizuje priamo v telocvični. Ďalšími príčinami je dozaista skutočnosť, že sú využívané najmä v tematickom celku športové hry (viď odpovede na ďalšie otázky dotazníka) a tie sa zväčša realizujú v telocvični.

Z aspektu jednotlivých častí vyučovacej hodiny sa pohybové hry najčastejšie realizujú v hlavnej časti (obr. 4) – takmer v 60%, čo je v istom nepomere k ostatným častiam vyučovacej hodiny.

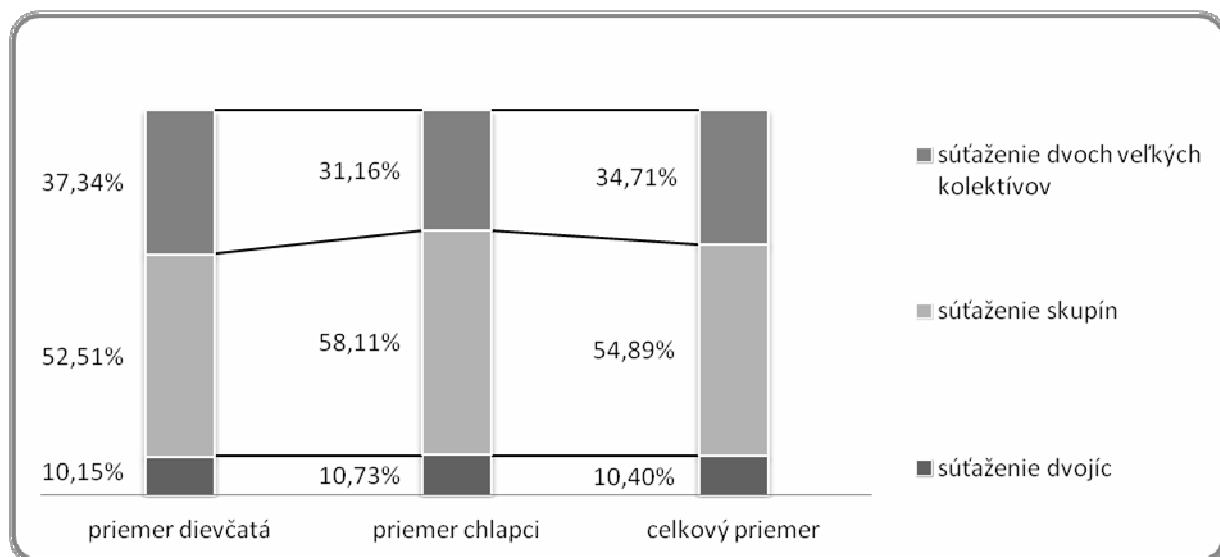


Obrázok 4 Frekvencia využívania pohybových hier v jednotlivých častiach vyučovacej jednotky – priemerné hodnoty

V úvodnej časti hodiny, keď nám pohybové hry môžu hravou formou rozohriať žiakov a navodiť na hodine príjemnú pracovnú atmosféru sú v celkovom priemere zastúpené iba v 19,06%, čo je z nášho pohľadu málo. Podobne je tomu aj v záverečnej časti hodiny (priemerné zastúpenie pohybových hier je iba 19,06%), kedy nám môžu pohybové hry u žiakov zanechať príjemné pocity z hodiny telesnej výchovy, pričom vhodne zvolená pohybová hra podľa Mazala (2007), by mala vytvoriť atmosféru pohody a motivovať žiakov na budúcu pohybovú aktivitu, alebo hodinu telesnej výchovy.

Akou formou sú pohybové hry u žiakov najčastejšie realizované sme zisťovali nasledujúcou otázkou dotazníka. Ako prezentuje obrázok 5 pohybové hry sú najčastejšie organizované ako súťaže skupín. Uvedené skutočnosti nás vôbec neprekvapili, nakoľko skupinová forma práce je v školskej telesnej výchove často využívaná a ako tvrdí Mazal (2000) ideálne je, keď sú do hry zapojení všetci žiaci. Za prekvapivú považujeme však skutočnosť, že hry vo dvojiciach sú z pohľadu žiakov málo využívané.

Príčiny tohto stavu vidíme v náročnejšej organizácii na organizáciu hier, pravidiel, a aj skutočnosť, že učitelia telesnej výchovy nemajú dostatočné množstvo informácií o hrách vo dvojiciach.

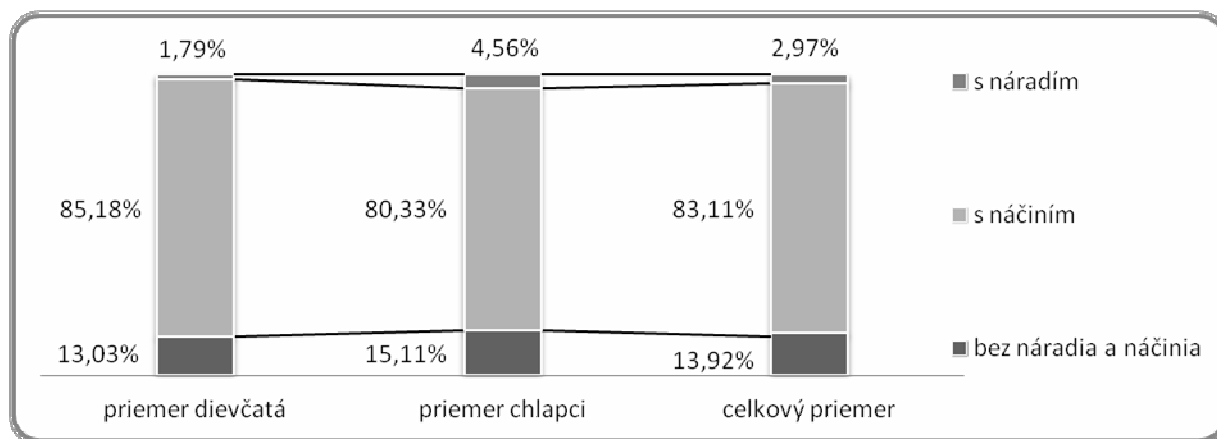


Obrázok 5 Organizácia pohybových hier z aspektu počtu žiakov – priemerné hodnoty

Na tomto mieste by určite bolo vhodné dať do povedomia učiteľom množstvo hier realizovaných vo dvojiciach napr. z oblasti prípravných úpolov, pričom ako uvádza Roubíček (1984), Adamčák-Bartík (2006) hravou formou rozvíjajú mnohé osobnostné, ale aj telesné charakteristiky cvičencov.

Nasledujúcou otázkou sme chceli u žiakov zistiť, či počas hrania využívajú aj telocvičné náradie a náčinie, alebo hrajú pohybové hry najčastejšie bez uvedených pomôcok (obr. 6). Vyhodnotením tejto otázky sme zaznamenali, že žiaci pri hraní pohybových hier využívajú pomôcky a náradie často.

Tu dovoľujeme pripomenúť skutočnosť, že pohybové hry obohatené o rôznorodé náčinie a náradie zatriktívňuje pohybové hry samotným žiakom (Novotná-Blahutková-Ottmárová, 2007; Adamčák-Novotná, 2009; Kozanáková, 2010), pričom je nesmierne dôležité hľadať pre žiakov nové, zaujímavé pohybové aktivity (Argaj, 2004) s cieľom zvýšiť záujem žiakov o telesnú a športovú výchovu.



Obrázok 6 Využívanie telocvičného náradia a náčinia pri pohybových hrách – priemerné hodnoty

Ďalej nás zaujímalo, ktoré pomôcky sa najčastejšie využívajú pri realizácii pohybových hier. Najčastejšie sa využíva lopta, ktorá je priemerne využívaná v 49,68%. Uvedená skutočnosť nás vôbec neprekvapila, nakoľko ako uvádzame ďalej, pohybové hry sa najčastejšie využívajú na hodinách telesnej výchovy v tematickom celku športové hry, kde lopta dominuje. Aj Argaj (1999) ju považuje za najbežnejšie herné náčinie a zároveň odporúča využívať rôzne druhy lôpt, ktoré sa dajú veľmi všestranne využiť.

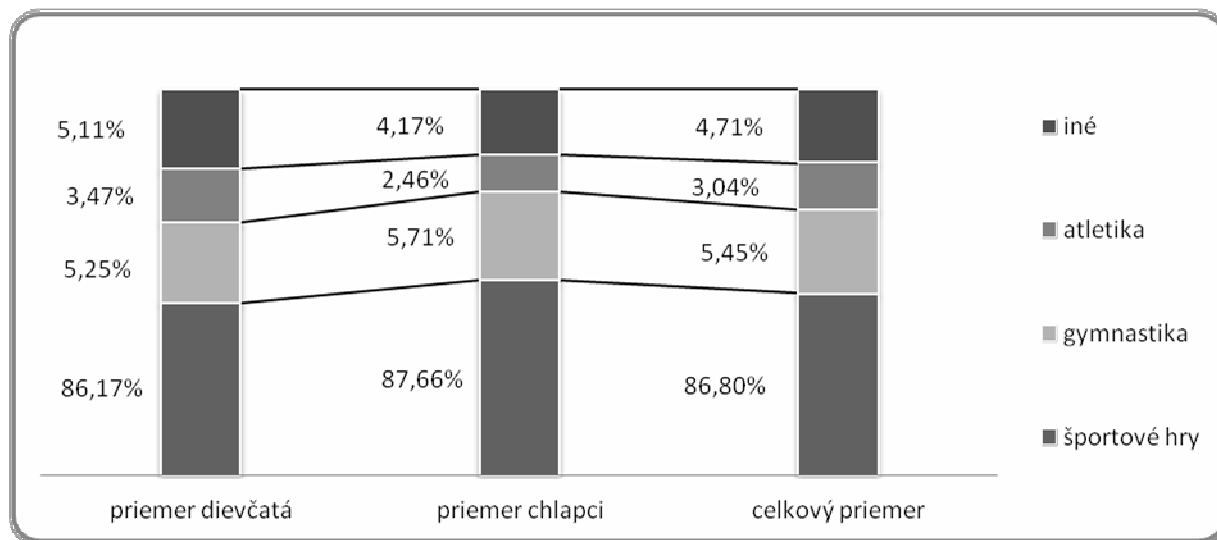
V priemere druhou najčastejšie využívanou pomôckou bola lavička – priemer 21,55%, ďalej nasledovali žienky (12,69%) a švihadlá (8,22%). Iné pomôcky sa v priemere využívali v 7,85%. V tejto časti odpovede žiaci mohli uviesť o aké pomôcky bývajú pohybové hry obohatené. Žiaci najčastejšie uvádzali tenisové loptičky, krúžky, skupina dievčat fitlopty a šatky.

Uvedené skutočnosti sú pre nás pozitívnym zistením, pretože variabilita pomôcok je pomerne široká. Pozitívna je aj skutočnosť, že pohybové hry sa realizujú aj s „novými“ pomôckami, medzi ktoré dozaista môžeme zaradiť aj fitlopty. Svedčia o tom práce viacerých autorov - Murgačová, (2006), Adamčák, (2007), Dugasová, (2008) a pod..

V ďalšej otázke nás zaujímalo, v ktorom tematickom celku sa pohybové hry najčastejšie využívajú. Z obrázka 7 jednoznačne vyplýva, že pohybové hry dominujú na hodinách zameraných na športové hry – takmer 90%. Túto skutočnosť sme aj očakávali, nakoľko podľa viacerých autorov (Zdeňek, 1968; Kačáni, 2002; Argaj, 2004, Nemec – Kollár, 2009) sa využívajú aj pri nácviku a zdokonaľovaní v športových hrách.

V iných tematických celkoch je to pod hranicou 6%. Tento fakt má podľa nášho názoru aj výrazný vplyv na obľúbenosť jednotlivých športov – najmä atletiky a gymnastiky.

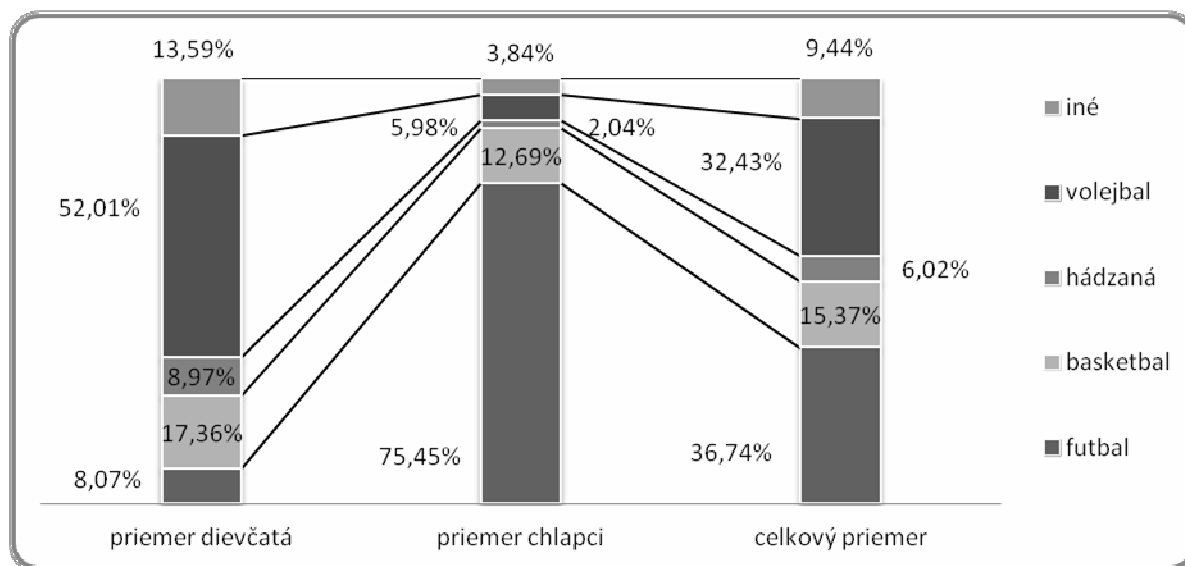
V možnostiach iné žiaci najčastejšie uvádzali plávanie a kurzové formy – pravdepodobne lyžovanie.



Obrázok 7 Frekvencia využívania pohybových hier z pohľadu vybraných tematických celkov – priemerné hodnoty

Nastávajúcim našim zámerom z pohľadu dotazníka bolo zistiť, pri nácviku ktorej športovej hry sa žiaci najčastejšie hrávajú pohybové hry. Žiaci si mohli vybrať z piatich možností – 4 štandardné – tradičné športové hry a jednu voľnú možnosť označenú ako iné. Vyhodnotením tejto otázky sme zistili, že z pohľadu športových hier sa chlapci s pohybovými hrami stretávajú hlavne na hodinách futbalu – 75,45% a na hodinách so zameraním na basketbal – 12,69%. Dievčatá na hodinách volejbalu – 52,01% a taktiež na hodinách so zameraním na basketbal – 17,36%. V možnosti iné, kde žiaci mohli svoju odpoveď doplniť, sme zistili v odpovediach u chlapcov najčastejšie športovú hru florball a u skupiny dievčat lietajúci tanier.

Z obrázka 8 je ďalej zrejmé, že športová hra hádzaná a s ňou spojené pohybové hry, či už z pohľadu chlapcov, ale i dievčat sú málo zastúpené. Túto skutočnosť si vysvetľujeme tým, že v súčasnom období uvedená hra nie je pre žiakov až tak atraktívna. Pravdepodobne ju vytláčajú „nové športové hry“ napr. florball (Krška, 2007; Nemec, 2008; Baránek-Hrnčiar, 2009), najmä ak zoberieme do úvahy skutočnosť, že odpoveď „iné“ bola v celkovom zpriemerovaní so svojimi 9,44% na treťom mieste z aspektu frekvencie výskytu pohybových hier na hodinách športových hier.



Obrázok 8 Frekvencia využívania pohybových hier z pohľadu vybraných športových hier – priemerné hodnoty

Záver

Výsledky našej práce poukazujú na fakt, že hravé formy v podobe pohybových a športových hier patria u žiakov stále k veľmi obľúbeným aktivitám. Príťažlivosť športových a pohybových hier je aj v tom, že aj v zmysle štátneho vzdelávacieho programu sa novým športovým aktivitám umožnil väčší priestor pre ich realizáciu. Myslíme si, že tento fakt bude aj v budúcom období pretrvávať, resp. podiel „nových – netradičných“ športových hier a pohybových hier bude narastať. Môžeme ďalej predpokladať, že aj dominancia niektorých športových hier napr. - futbalu u chlapcov a dominancia volejbalu u dievčat už nebude natoľko výrazná ako je tomu v súčasnosti. Mnoho výskumov (Bláha, 1998; Adamčák, 2005; 2009; Krška, 2007; Nemec, 2008; Baránek-Hrnčiar, 2009), poukazuje na fakt, že hry ako florball, ringo, bedminton, speedbedminton, tchoukball a mnohé iné začínajú mať svoje pevné miesto v školskej telesnej výchove a uvedené športové hry dozaista so sebou prinesú aj nové, neznáme pohybové hry.

Literatúra

- ❖ ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. 2006. Přípravné pohybové úpoly v telesnej výchove. In: Těl.Vých.Sport Mlád. 72, 2006, č.4, s.37-39, ISSN 1210-7689
- ❖ ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina: EDIS Žilina, 2009, 204s. ISBN 978-80-554-0125-6
- ❖ ADAMČÁK, Š. 2005. Drobné pohybové hry, závody a úpoly so švihadlom na 1. stupni ZŠ. In Těl. Vých.

Sport Mlád., 71, 2005, č.8, s. 29-32. ISSN 1210-7689

- ❖ ADAMČÁK, Š. 2007. Zábavné činnosti s fitloptou. In Těl. Vých. Sport Mlád., 73, 2007, č.1, s. 32-35
- ❖ ADAMČÁK, Š. 2009. The opinions of pupils on integration of frisbee into teaching process. In Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical education and sport. Vol. 1, No. 1, Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, s. 7-11. ISSN 1338-0974 [0,2AH]
- ❖ ARGAJ, G. 1999. Nové prístupy k vyučovaniu pohybových hier. In Športové hry, roč. 4, 1999, č.1, s. 24 – 33.
- ❖ ARGAJ, G. 2004. Pohybové hry a rozvoj tvorivosti hráčov. In Športové hry, roč. 9, 2004, s. 14.
- ❖ BARÁNEK, D. – HRNČIAR T. 2009. The position of floorball as a sports game at selected comprehensive schools in the region of Banská Bystrica. In Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical education and sport. Vol. 1, No. 1, Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, s. 18. ISSN 1338-0974
- ❖ BLÁHA, L. 1998. Tchoukball - jedna z cest proti agresivitě ve sportovních hrách. In Těl. Vých. Sport Mlád., 1998, č. 6, s. 32-36.
- ❖ DUGASOVÁ, M. 2008. Fittbal ako motivačný činiteľ. In Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 141-144. ISBN 978-80-8045-515-6
- ❖ FIALOVÁ, Ľ. 2004. Sport a jiné volnočasové aktivity v české škole. In Telesná výchova a šport. Bratislava: FTVŠ UK, 2004, roč. 14, č. 1, s. 26 – 29.
- ❖ FRŮMEL, K. et al. 1999. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, 1999.
- ❖ JALECZ, E. - VEISOVÁ, M. 2001. Pohybové hry. Nitra: Univerzita Komenského, 2001. 108 s. ISBN 80-8050-460-1.
- ❖ KAČÁNI, L. 2002. Futbal-tréning hrou. Bratislava, Slovenský futbalový zväz-PEEM, 2002, 278s.
- ❖ KOZANÁKOVÁ, A. 2010. The use of movement games in physical education in 2nd level primary schools. In Acta Universitatis Matthiae Belli, Physical Education and Sport. Vol. 2, No 1, Banská Bystrica: FHV UMB, 2010, s. 63. ISSN 1338-0974
- ❖ KRŠKA, P. 2007. Úroveň vybraných florbalových zručností detí mladšieho školského veku. In Zborník „ Telovýchovný proces na školách“. B. Bystrica: PF UMB a KTV UMB, 2007, s. 105. ISBN 978-80-8083-501-9

- ❖ LENKOVÁ, R. – RUBICKÁ, J. 2002. Názory vysokoškoláčok na vplyv a význam pohybovej aktivity na ich zdravie a organizmus. In *Telesná výchova a šport*. Prešov : FHV a FPV, 2002, roč. 2, č. 1, s. 40 – 47.
- ❖ MAZAL, F. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000, 292s.
- ❖ MAZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3
- ❖ MIKLÁNKOVÁ, L. 2002. Stimulace dětí mladšího školního věku k pohybovým aktivitám v průběhu školní docházky. In *Pohyb a výchova*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2002. ISBN 80-7044-450-9
- ❖ MURGÁČOVÁ, E. 2006. Fitlopty na hodinách telesnej výchovy. Pedagogické čítanie. Prešov: MPC, 2006.
- ❖ NEMEC, M. – KOLLÁR, R. 2009. *Teória a didaktika futbalu*. Banská Bystrica: PARTNER, 2009.
- ❖ NEMEC, M. 2008. Příklady pohybových hier pre detské kategórie vo futbale(1. až 4 časť.) http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1310&Itemid=136
- ❖ NOVOTNÁ, N.- BLAHUTKOVÁ, M.- OTTMÁROVÁ, E. 2007. Hry s netradičným náčiním. Banská Bystrica: PF UMB, 2007. 35s. ISBN 978-808083-395-4
- ❖ ROUBÍČEK, V. 1984. *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry*. Praha: Olympia 1984. 79s.
- ❖ SLEZÁK J. – MELICHER, A. 2008. Analýza záujmovej telesnej výchovy v súčasných podmienkach In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 46-56. ISBN 978-80-8045-515-6
- ❖ VLADOVIČOVÁ, N. 2001. *Pohybové hry*. Banská Bystrica: PF UMB, 2001.
- ❖ ZDEŇEK, D. 1968. *Hry ve sportovní přípravě mládeže*. Praha: STN 1968.

Kontaktná adresa

stefan.adamcak@umb.sk

KTVŠ, UMB Banská Bystrica

ŠPORTOVÉ ZÁUJMY RÓMSKÝCH ŽIAKOV NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Stanislav Azor

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela,
Banská Bystrica, Slovenská republika

Kľúčové slová

Záujmy, Rómovia, telesná výchova, pohybová aktivita

Zhrnutie

Cieľom nášho výskumu bolo zistenie záujmov rómskych žiakov o šport a pohybovú aktivitu. Výskum prebiehal na 2 základných školách v meste Detva a blízkej obci Hriňová. Dotazníkom sme zisťovali o aké športy a pohybové aktivity prejavujú záujem rómsky žiaci.

Summary

The aim of our research was to determine the interests of Roma pupils in sport and physical activity. Research was conducted at second primary schools in the city and near the village of Detva Hriňová. With questionnaire we surveyed about what kind of sports and physical activities are willing to Roma pupils.

Úvod

Medzi výchovou, vzdelávaním a spoločnosťou je vzájomné prepojenie. Výchova a vzdelávanie pripravujú deti, mládež i dospelých pre život a prácu v budúcnosti. Preto je nevyhnutné predvídať vývoj spoločnosti a koncepciu výchovy a vzdelávania navrhnuť tak, aby bola schopná reagovať na zmeny vo vede, technike, kultúre, výrobe, ekonomike.

Podľa Zelinu (2000) hlavným cieľom je premeniť tradičné encyklopedicko–memorovacie a direktívno–neživotné školstvo na tvorivo–humánnu výchovu a vzdelávanie, kde je dôraz na aktivitu a zodpovednosť osobnosti. Osobitný výchovný prístup si vyžaduje každé vekové obdobie, čo je do značnej miery podmienené odlišnosťami jednotlivých vývinových období. Podľa Kosovej (2000) úlohou učiteľa je pozorne sledovať vývin dieťaťa, spozorovať začiatok senzitivity určitého typu a ihneď dieťaťu poskytovať aktivity a úlohy.

Rómska populácia sa tak, ako v iných krajinách, aj na Slovensku vyznačuje špecifikami oproti majoritnej spoločnosti. Tieto rozdiely silne pociťujeme aj pri výchovno-vzdelávacom prostredí na školách všetkých stupňov. Predmet telesná výchova nie je výnimkou a aj vo vyučovaní telesnej výchovy musíme prihliadať na špecifiká rómskej populácie, s ohľadom na prostredie, z ktorého žiaci prichádzajú a na ich záujmy o telesnú výchovu a pohybovú aktivitu vôbec.

Teoretický rozbor

Každý jedinec od narodenia žije v spoločnosti iných ľudí, je členom istej spoločnosti, zo spoločnosti jedinec preberá jazyk, „náhľady, postoje“, preberá spôsoby správania, hodnotový systém. Skúmajúc správanie jedincov môžeme identifikovať spoločnosť z ktorej prichádzajú. Človek sa stáva súčasťou spoločnosti, no zároveň sám na ňu pôsobí.

V Slovenskej republike žije viac ako 450 tisíc Rómov, čo znamená, že sú druhou najpočetnejšou minoritnou skupinou. Vzhľadom na vzostupný populačný trend bude podiel Rómov na celkovom počte obyvateľstva Slovenska narastať. Aj preto je potrebné tejto skupine obyvateľstva venovať zvýšenú pozornosť. Zlepšenie ich života znamená zlepšenie nášho života.

Prvé, ale nie jediné východisko riešenia problémov rómskeho etnika ponúka edukácia, pretože s múdrejším, vzdelanejším človekom sa dá diskutovať. Ak diskutuje, chce komunikovať. V komunikácii nachádza argumenty, alternatívy, problémy, riešenia, hodnoty. Ak si osvojí hodnoty, je ochotný pre ne niečo urobiť. To by mohol byť začiatok, lebo kde sú hodnoty, je i motivácia, kde je motivácia, je i snaha niečo (i seba) meniť.

Jedným z práv dieťaťa je právo na vzdelanie. Právo vzdelávať sa majú všetky deti, teda aj deti rómske. V súvislosti s novými trendmi edukácie v našej škole ako je humánnosť, demokratickosť a rovnosť, otázky výchovy a vzdelávania Rómov nadobúdajú mimoriadne aktuálne dimenzie. Ak v každej škole má byť zmenený vzťah medzi učiteľom a žiakom a zmenená pozícia žiaka v nej, pre edukáciu rómskych detí by to malo platiť dvojnásobne. V praxi by to malo znamenať, že žiaci rómski by nemali byť „vernou kópiou“ – žiakov nerómskych. Učiteľ by mal vytvárať také edukačné postupy, ktoré zohľadňujú špecifiká a osobitosti spôsobu života rómskych detí, vychádzajúce z faktu ich edukácie nie ako mentálneho, ale sociálneho fenoménu.

Zo všeobecných údajov uverejnených v masmédiách sa dá konštatovať, že 30-40% rómskych detí navštevuje školu nepravidelne, asi 50% dospelých Rómov sú analfabeti; dosiahnuté výsledky v čítaní a písaní nezodpovedajú dĺžke školskej dochádzky; takmer 90% Rómov

neprekročilo hranicu základného vzdelania; storočiami fixovaný spôsob prenosu informácií je u Rómov iný, nemajú intenzívny vzťah k písanému slovu, bližšie sú im audiovizuálne prostriedky.

Dalo by sa povedať že to, čo „škola a spoločnosť do Rómov investuje“, sa neodráža v plnej miere v jej výsledkoch práce – najväčším problémom Rómov je ich nevzdelanosť. Problém Rómov stále narastá a čas rýchlo ovplyvňuje jeho narastanie. V pedagogike platí, že ak chceme niekoho usmerňovať, je potrebné ho aj poznať. Akí sú teda Rómovia a aké sú ich deti? Podľa ich vlastných slov sú to deti vetra, ohňa a slnka, slobody a voľnosti, národ prírody, národ umelcov, virtuózov. Ale žiaľ čo ej aj presvedčením veľkej časti našej spoločnosti sú medzi nimi aj príživníci a zloději. Rómovia dokážu všetko – ak sami chcú.

Lenže aby chceli, k tomu je potrebná rodinná výchova a výchova školská. Ak zlyháva výchova rodinná, ostáva len školská. To je prvý fakt, s ktorým pri edukácii Rómov je treba počítať. A z neho vychádzať.

To, aby rómske deti chodili do školy, je dôležité, aby samy cítili potrebu v nej byť. Nie pre peniaze, ani pre sociálne dávky, ale predovšetkým pre vlastnú realizáciu. Rómske deti relatívne dobre chodia do školy iba v tých mesiacoch, kedy je v škole teplo, čo je vzhľadom na ich sociálnu vybavenosť domácnosti a spôsob života pochopiteľné.

Na výkon žiakov v škole vplýva množstvo činiteľov. Stačí aby zlyhal iba jeden a žiak má „problémy“. Všeobecne potom hovoríme o žiakovej neúspešnosti, pričom sa neúspešnosť nemusí priamo týkať školského výkonu.

Ako je to s rómskymi žiakmi? Objektívne je potrebné priznať, že väčšina z nich je v škole neúspešná. Príčin môže byť veľa, pravdepodobne vznikajú a kumulujú sa z toho, že:

Škola, náš školský systém automaticky počíta so spolupracou školy s rodinou žiaka. Tá je pri rómskych deťoch ojedinelá. Rómske deti majú malú slovnú zásobu, nepoznajú primerane vyučovací jazyk. Školský systém nie je tvorený pre „výnimky“. Komplikuje to edukáciu detí, ktoré sú síce „zdravé, ale iné ...“ Takto ich odsúva na okraj činností v škole.

Spôsob prenosu informácií, komunikácia je u Rómov odlišná – okrem iného nemajú vzťah k písanému slovu.

Jednou zo zvlášť závažných príčin školskej neúspešnosti je absencia rómskych detí v škole. Vzhľadom na ich nerozvinutý hodnotový systém hlavne mravných hodnôt, necítia potrebu vzdelávať sa. Záškoláctvo im umožňuje to, v čom môžu vynikať nad ostatnými v triede. Pretože byť v centre pozornosti je pre nich svojim spôsobom vyniknutie nad ostatnými.

Cieľ výskumu

Cieľ

Cieľom nášho výskumu bolo zistenie záujmov rómskych žiakov o šport a pohybovú aktivitu.

Metodiky výskumu

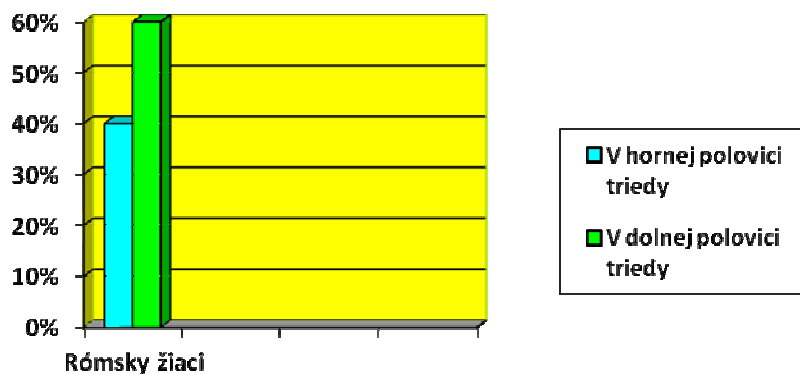
Výskumné súbory tvorili rómsky žiaci základnej školy Krivec v Hriňovej a základnej školy Júliusa Juraja Thurzu v Detve. s počtom rómskych žiakov na druhom stupni 18 s 26 rómskymi žiakmi na druhom stupni. Celkový počet respondentov, ktorí sa zapojili do vyplňovania dotazníkov bolo 40. Všetky dotazníky boli správne vyplnené, respondenti boli disciplinovaní a po celý čas aktívni.

V našom výskume sme použili metódy získavanie faktov – empirické metódy. Išlo o tieto metódy: literárna metóda (štúdium literárnych prameňov), dotazníková metóda (hromadenie získaných metóda merania (metódu analýzy a syntézy, metódu porovnávania, metódu indukcie a dedukcie, matematicko-štatistické metódy).

Vyhodnotenie výsledkov

V úvode nášho dotazníka sme zistili, že sa v ňom prezentovalo spolu 40 rómskych žiakov z 5. až 9. ročníka, z toho 23 rómskych žiakov zo základnej školy J. J. Thurzu v Detve a 17 rómskych žiakov zo základnej školy v Hriňovej a ani jeden z nich sa nezapája do žiadnej z telovýchovných organizácií.

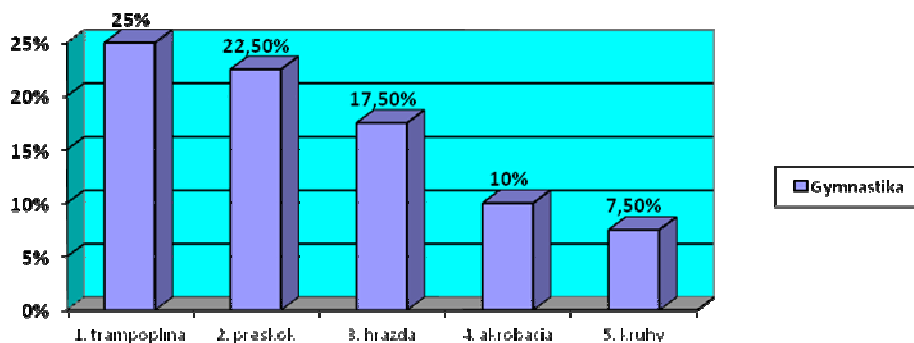
Pohybovú aktivitu, ktorú najčastejšie realizujú vo voľnom čase uviedli futbal a to až 28x, čiže 70% opýtaných, 9x uviedli tanec, to znamená 22,5% a 3x basketbal, 7,5% v objeme priemerne 2,5 h v týždni. V 4. otázke sme sa pýtali na ich názor, na úroveň ich športovej výkonnosti vzhľadom k ostatným, aj nerómskym spolužiakom. V tejto otázke boli prekvapivo sebakritickí, pretože až 60% odpovedalo po „B“ ,čo znamená „v dolnej polovici triedy“ a 40% odpovedalo „v hornej polovici triedy“.



Obrázok 1 Úroveň svojej športovej výkonnosti vzhľadom k ostatným spolužiakom

Ďalej mali v dotazníku určiť poradie prvých piatich resp. štyroch športových odvetví, činností, zamerania a disciplín podľa ich záujmu. V 1.časti „športové odvetvie“ sa najčastejšie na prvom mieste objavoval tanec a to až 11x, to znamená 27,5%, druhé odvetvie v poradí bolo plávanie, to uviedlo 22,5% opýtaných, nasledovali úpoly (sebaobrana), ktorú uviedlo 17,5% respondentov, na štvrtom mieste sa najčastejšie vyskytovala kondičná kulturistika a to 10% a na piatom mieste to bola atletika so 7,5%.Ostatné odvetvia uviedlo menej ako 5% rómskych žiakov.

V časti „gymnastika“ by sa najradšej venovali cvičeniam na trampolíne a to 25%,preskoku 22,5%,hrazde 17,5%, akrobacii 10% a cvičeniam na kruhoch 7,5%.

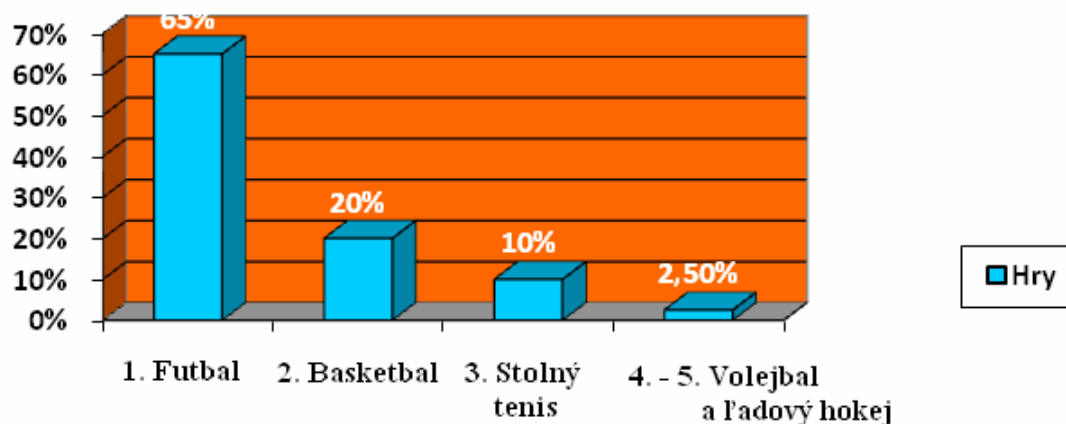


Obrázok 2 Poradie gymnastických cvičení od 1 po 5 podľa záujmu rómskych žiakov

V časti „atletika“ uviedli na prvé miesto 16x šprinty, čo tvorí 40%, na druhom mieste 9x hod(loptičkou),čiže 22,5%, vrh guľou uviedlo 20% rómskych žiakov, skok do diaľky uviedli traja respondenti a dvaja uviedli vytrvalostný beh čo predstavuje 5% opýtaných.

Hry boli pre rómskych žiakov najzaujímavejšie, poradie najobľúbenejších hier rómskych žiakov nám vyšiel nasledovne:

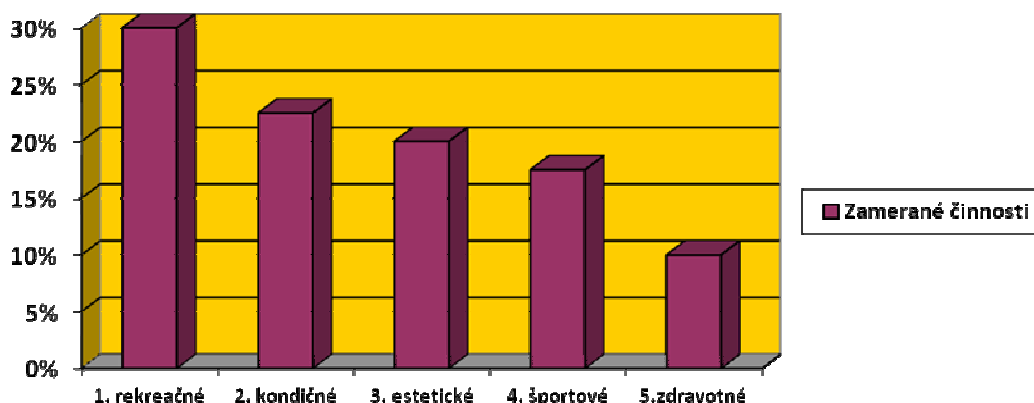
1.futbal,ktorý sa objavil na prvom mieste 26x, to znamená 65%, 2.basketbal sme zaznamenali 8x, teda 20%, 3.stolný tenis 4x,10%, 4. a 5. miesto mali rovnaký počet a to po jednom raze, čiže ich uviedlo 2,5% opýtaných rómskych žiakov.



Obrázok 3 Poradie záujmu rómskych žiakov o hry

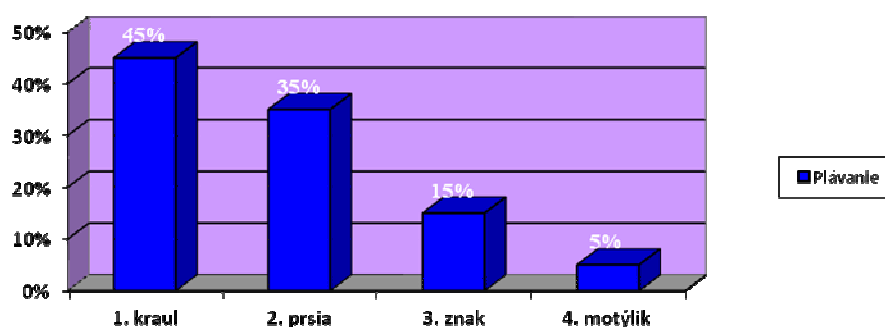
V piatej časti mali rómsky žiaci najmä záujem o cykloturistiku, o ktorú by malo záujem až 35% opýtaných rómskych žiakov, 25% rómskych žiakov malo záujem o mototuristiku, vodná turistika zaujímala 22,5% žiakov a pešia turistika len siedmich rómskych žiakov, čo je 17,5%. O činnosti obratnostné, rýchlostné, silové a vytrvalostné mali rómsky žiaci záujem podľa našich predpokladov. Presná polovica rómskych žiakov mala najväčší záujem o silové činnosti, rýchlostné činnosti zaujímali jedenástich žiakov, to je 27,5%, následne to boli vytrvalostné činnosti 15% a nakoniec zaujali 7,5% opýtaných obratnostné činnosti.

V ďalšej sekcii sme chceli vedieť, aké športové činnosti zaujímajú najviac rómskych žiakov. Na prvom mieste to boli rekreačné činnosti prevažne na odreagovanie sa a aktivity pre voľný čas 30%, rozvoj sily, vytrvalosti a rýchlosti by malo záujem rozvíjať 22,5 % opýtaných rómskych žiakov v kondičných činnostiach. Cvičenie s hudbou, čiže estetické činnosti zaujímali 20% žiakov. Športové činnosti na vrcholovej úrovni by chcelo robiť sedem rómskych žiakov, čo znamená 17,5 % a zo zdravotných dôvodov by sa týmto činnostiam chcelo venovať 10% opýtaných žiakov.



Obrázok 4 Poradie záujmu rómskych žiakov o zamerané činnosti

Športovo-technické aktivity zaujali rómskych žiakov v Detve a v Hriňovej v tomto poradí. Najväčší záujem prejavili o športovú strelbu, potom to bol záujem o horské bicykle a bikros, ďalej cyklotrial, športové potápanie a nakoniec to bol motorizmus. Predpokladáme, že túto časť rómsky žiaci vyplňali inštinktívne, pretože s týmito aktivitami majú malé alebo žiadne skúsenosti.



Obrázok 5 poradie plaveckých štýlov podľa rómskych žiakov v Detve a v Hriňovej

V poslednej časti nášho dotazníka sme sa chceli vedieť o aký plavecký štýl by mali rómsky žiaci najväčší záujem. Tu musíme pripomenúť, že jednotlivé plavecké štýly som rómskym žiakom musel vysvetliť. Výsledkom toho bolo nasledovné poradie, na prvom mieste sa najčastejšie objavoval „kraul“ 45%, na druhom mieste to bol plavecký štýl „prsia“ 35%, ďalej „znak“ 15% a nakoniec plavecký štýl „motýlik“ 5%.

Záver

Naším výskumom sme skúmali športové záujmy rómskych žiakov. Zistili sme, že žiaci najobľúbenejšou hrou vo voľnom čase je futbal. Vzhľadom na masovosť a jednoduchosť hry sme tento výsledok očakávali. Futbal bol na prvom mieste aj v otázke, ktorá z hier je pre nich

najzaujímavejšia. Z plávania je to štýl kraul, z gymnastiky je to cvičenie na trampolíne. Z atletiky prejavili najväčší záujem o šprinty. Zaujímavosťou bol vysoký podiel tanca v otázke, o ktoré športové odvetvie majú záujem. V sekcii kde sme chceli vedieť, aké športové činnosti zaujímajú najviac rómskych žiakov, na prvom mieste boli rekreačné činnosti prevažne na odreagovanie sa a aktivity pre voľný čas.

Na týchto výsledkoch môžu stavať učitelia telesnej výchovy na daných základných školách. Špecifiká rómskej minority spolu s klesajúcim záujmom o telesnú výchovu, by mali vzbudiť potrebu, aby učitelia telesnej výchovy, pokiaľ im to dovoľujú materiálne technické podmienky školy a učebné plány, vychádzali žiakom v ústrety, aby u nich budovali návyk na pohybovú aktivitu.

Zoznam použitej literatúry

ANTALA, B. a kol. 2001. Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: FTVŠ UK SVS pre TV a šport 2001, 236 s. ISBN 80 – 968252 – 5 – 9

BAKOŠ a kol.: Teória výchovy. Bratislava : SNP 1977

BEBČÁKOVÁ, V.: Pedagogická prax z telesnej výchovy a športu. Prešov 2003

ĎUROVIČ, L. a kol.: Učiteľská psychológia. Bratislava, SPN, 1992. 375 s. ISBN 80-08-00433-9

CHROMÍK, M.: Didaktika telesnej výchovy. Bratislava, 1998. 146 s. ISBN 80-88901-16-2

KARIKOVÁ, S.: Kapitoly z pedagogickej psychológie. IPV Žilina, 2004. 140 s. ISBN 80-8070-336-1

KOSOVÁ, B.: Hodnotenie ako prostriedok humanizácie. Banská Bystrica, PF UMB, 2000. 90 s. ISBN 80-8041-299-5

KOSOVÁ, B.: Vybrané kapitoly z teórie personálnej a sociálnej výchovy pre učiteľov ZŠ. Banská Bystrica, UMB PF, 1998. 134 s. ISBN 80-80-55-200-2

LÁSZLÓ, K.: Ako písať seminárnu, záverečnú a diplomovú prácu. Banská Bystrica, PF UMB, 2003. 50 s. ISBN 80-8070-143-1

SKALKOVÁ, J. a kol.: Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha, SPN, 1983. 204 s.

SÝKORA, F.: Didaktika telesnej výchovy. Bratislava, SPN, 1990. 148 s. ISBN 80-223-0320-8

TUPÝ a kol.: Telesná a športová výchova v 5. – 8. ročníku základnej školy. Bratislava, SNP, 1990. 140 s. ISBN 80-08-00707-9

VELIKANIČ, J. 1970. Výskumné metódy v pedagogike a pedagogicko-psychologická diagnostika, UK Bratislava, 1970

Kontaktná adresa

Stanislav Azor

Katedra telesnej výchovy a športu

Fakulta Humanitných vied, Univerzita Mateja Bela

Tajovského 40, Banská Bystrica, 974 01

fhv.ktvs@umb.sk

POHYBOVÉ AKTIVITY DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU A ICH RODIČOV V REGIÓNE STREDNÉHO SLOVENSKA.

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Súhrn

Autorka sa v príspevku zaoberá problematikou pohybových aktivít detí predškolského veku (5 – 7 ročných) a ich rodičov. Na základe vyhodnotenia dotazníkov analyzuje názory a postoje rodičov k pravidelným pohybovým aktivitám ako jednej z možností prevencie vzniku civilizačných chorôb.

Summary

The author deals with the contribution of motion activities, preschool children (5 to 7 years) and their parents. Based on the analysis of the questionnaires opinions and attitudes of parents to regular physical activity as one of the options for prevention of lifestyle diseases.

Kľúčové slová

Pohybové aktivity, deti predškolského veku, prevencia vzniku civilizačných chorôb, druhy pohybových aktivít, organizovaná pohybová aktivita

Keywords

Physical activities, children of preschool age, prevention of beginning civilisation disorders, kinds of motional activities, organized physical activity

Úvod

Pohybová aktivita predstavuje jeden zo základných fenoménov ľudského bytia a podieľa sa na všetkých zložkách modernej spoločnosti. Je jednou zo základných elementov procesu prispievajúceho ku kvalite života a k zdraviu dnešnej populácie (Izáková, A. – Hrušovská, K., 2009). Vytváranie vzťahu k takémuto druhu činnosti je nutné už od predškolského veku až po neskorú adolescenciu (Bendíková, 2010).

Neustály pokles záujmy všetkých vekových kategórií o pohybovú aktivitu a šport sa samozrejme dotýka a nevyhýba ani generácie predškolákov. Určitou „záchranou“ je pravidelné zaradovanie telesnej výchovy do denného režimu detí, čo spolu s pobytom vonku,

prechádzkami a inými aktivitami je aj súčasťou Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách (Guziová, 1999). Preto učiteľky materských škôl sú jedným z dôležitých činiteľov ovplyvňujúcich vzťah detí k pohybu a pohybovým aktivitám. Rodinné prostredie a rodičia sú taktiež determinantmi vytvárania pozitívneho vzťahu. Podľa nášho názoru nielen športovo orientovaní a aktívni rodičia by mali podnecovať a podporovať dieťa v pravidelnej neorganizovanej, či organizovanej športovej činnosti, a to hlavne z dôvodu rozvoja pohybových schopností detí, správnych pohybových návykov, stimulácie k správne držaniu tela a podpory a rozvoja kladného vzťahu k pohybu, ktorý je možné ďalej rozvíjať po vstupe dieťaťa do školy. Je to jeden zo spôsobov boja proti nebezpečným a častým ochoreniam dnešnej civilizácie, ktoré ohrozujú nielen dospelých ale aj deti.

Metodika

Náš výskum bol realizovaný pomocou dotazníkovej metódy. Vytvorili sme dotazníky pre rodičov detí materských škôl, ktoré navštevovali jednu z tých, ktorá bola zaradená do výskumu. Dotazník tvorilo 15 otázok zameraných na vek a pohlavie dieťaťa a hlavne na názory rodičov na pohyb detí v materskej škole, jej materiálne a priestorové podmienky. Taktiež nás zaujímal vzťah a druh pohybových aktivít, ktoré rodičia vykonávajú spolu s deťmi, a či sa deti venujú aj organizovanej pohybovej činnosti. Samotné vyhodnotenie dotazníkov a výsledky boli súčasťou širšieho výskumu, zaoberajúceho sa telesnou výchovou a pohybovými aktivitami detí predškolského veku, v rámci ktorého bol skúmaný súbor detí a rodičov delený na experimentálny – 136 rodičov, kontrolný - 102 rodičov (podľa uplatnenia a využitia experimentálneho činiteľa, ktorý však v týchto výsledkoch podstatný nie je) a tiež na mestský – 151 rodičov a vidiecky súbor - 87 rodičov (podľa miesta bydliska rodičov a detí). Vo výskume sme sa zamerali na stredoslovenský región a do výskumu zaradili materské školy zo Zvolena, Sliača, Žiliny, Čadce, Martina a Banskej Štiavnice, Banskej Bystrice, Brezna a Čierneho Balogu.

Cieľom bolo zistiť, či existujú rozdiely v názoroch rodičov experimentálneho a kontrolného súboru, ale aj rodičov z mesta v komparácii s vidieckymi rodičmi.

Hypotézy

Predpokladáme, že viac ako 50% respondentov – rodičov sa pravidelne venuje pohybovej aktivite spolu s deťmi minimálne 2x v týždni.

Taktiež sa domnievame, že minimálne polovica z opýtaných (mužov aj žien) v rámci voľného času stále pravidelne športuje, a to jednoznačne v prospech mestských súborov v komparácii s ostatnými súbormi podľa nášho delenia.

Výsledky

Vyhodnotením dotazníkov sme zistili, že vo všetkých štyroch súboroch vyplnilo dotazník viac ako 70% žien, ostatné muži. Pri vyhodnocovaní však môžeme brať do úvahy oboch rodičov, pretože v dotazníku sa vyskytovali otázky s možnosťou odpovede od oboch respondentov osobitne.

Materské školy jednotlivých súborov pritom navštevuje viac ako 51 % dievčat až na súbor z vidieka, kde chlapci tvoria 54,02% z celkového počtu detí.

V rámci experimentálneho súboru (ďalej len Ex.) 74,26% a v rámci kontrolného súboru (ďalej len Ko.) 49,02% opýtaných býva v meste, čo je ovplyvnené tým, že v Ex. súbore sú dve vidiecke materské školy a v Ko. súbore tri.

Na otázku aký areál môžu v mieste bydliska využívať rodičia s deťmi odpovedali nasledovne (tabuľka 13).

Vo všetkých súboroch môžu rodičia a deti využívať a teda k dispozícii na realizáciu pohybových aktivít majú les a lúku – viac ako 70%. Potom nasleduje dvor – viac ako 63% vo všetkých súboroch. Detské ihrisko môže využívať už menej rodičov a detí a ostatné priestory nepresahujú hranicu 50% až na futbalové ihrisko vo vidieckom súbore – 55,17% a plavárne v mestskom súbore – 56,29%. Tento jav zdôvodňujeme tým, že takmer v každej dedine sa nachádza futbalové ihrisko prístupné aj obyvateľom dediny a v druhom prípade plaváreň umiestnená v meste je najprístupnejšia práve jeho obyvateľom, čiže mestskému súbore (ďalej len Me.). Rodičia uvádzajú aj využívanie tenisových kurtov, telocvične a kúpaliska, ktorých percentuálne zastúpenie je však nepatrné.

TABUĽKA 13 Areály, ktoré majú rodičia s deťmi k dispozícii

areál	experimentálny	kontrolný	mestský	vidiecky
futbalové ihrisko	49,26%	47,06%	44,37%	55,17%
detské ihrisko	55,62%	60,78%	70,86%	36,78%
plaváreň	41,91%	46,08%	56,29%	21,84%
dvor	75,74%	63,73%	66,23%	78,16%
klzisko	32,35%	28,43%	37,75%	18,39%
les, lúka	79,41%	70,59%	68,21%	82,76%
iné.....	1,47% tenisový kurt 0,74% telocvičňa	1,96% kúpalisko 1,96% ten. kurt 0,98% telocvičňa	1,32% kúpalisko 0,66% ten. kurt 0,66% telocvičňa	—————

Respondenti sa ďalej domnievajú, že ich deti majú v materskej škole dostatočný pohyb, a to v Ex. a v Me. súbore nad 70% opýtaných, v Ko. súbore – nad 57% a vo vidieckom súbore (ďalej len Vi.) viac ako 65% rodičov. Ostatní respondenti – v rozpätí 23 % – 39% nevedia posúdiť danú situáciu.

Vybavenie materskej školy za štandardné považuje viac ako 65% opýtaných, dokonca v Ex. súbore až 76,47% z nich. Opäť druhé miesto zaujala možnosť, podľa ktorej sa rodičia k tejto téme nevedia vyjadriť a posúdiť tak materiálne a priestorové vybavenie materskej školy – viac ako 22% opýtaných. Zastúpenie ostatných možností je nepatrné v porovnaní s uvedenými.

Analýza odpovedí ohľadom vzťahu obidvoch rodičov dieťaťa k športu a pohybovým aktivitám priniesla nasledovné: v Ex. súbore sa k pozitívnemu vzťahu prihlásilo viac ako 71% opýtaných mužov a žien, pričom pomer pohlaví bol v tomto prípade vyrovnaný. V Ko. súbore to bolo viac ako 77% respondentov, z toho mierne v prospech mužov. V Me. súbore sme zaznamenali viac ako 78% rodičov – opäť v prospech mužov a vo Vi. súbore to bolo najnižšie zastúpenie – viac ako 66%, kde pomer mužov a žien bol takmer vyrovnaný.

Neutrálny vzťah k športu potvrdilo viac ako 31% opýtaných vo vidieckom súbore, a v ostatných súboroch si túto možnosť zvolilo od 15% do 28% respondentov. Jedine v kontrolnom súbore bol neutrálny postoj volený vyšším počtom žien, v ostatných súboroch sme nezistili relevantný rozdiel v prospech jedného z pohlaví. Negatívny vzťah sme zaznamenali u menej ako 1,32% respondentov, aj to len v Ex. a Me. súbore.

Či rodičia vykonávajú nejaké pohybové aktivity v rámci voľného času sme zistili, že športu sa venovalo a aj ďalej venuje 46,12% žien a 45,79% mužov z experimentálneho súboru a viac ako 30% súboru tvoria rodičia, ktorí sa síce kedysi venovali športu, ale dnes pohybovú

aktivitu už nevykonávajú. V kontrolnom súbore je stále aktívnych 77,45% žien a 80,39% mužov. Viac ako 28% opýtaných v rámci tohto súboru športovali aktívne, ale dnes sa športu už nevenujú. V meste je percentuálne zastúpenie športujúcich rodičov nižšie, a to len 57,94% žien a 57,29% mužov. Až 30% opýtaných už dnes nevykonáva žiadnu pohybovú aktivitu oproti minulosti. Vo vidieckom súbore rodičov športovalo a aj športuje najmenej opýtaných – 33,33% žien a 35,63% mužov. A tiež 39,08% žien aj mužov niekedy športovalo, no dnes sa už aktívne športu nevenujú vôbec.

Uvedené fakty potvrdzujú náš predpoklad o viac ako 50% zastúpení športujúcich rodičov len v rámci mestského a kontrolného súboru, jednoznačne však v prospech mestského súboru v porovnaní s vidieckym, čo odôvodňujeme širšou ponukou a možnosťami výberu športovo - rekreačných aktivít, ktoré ponúka mesto. Keďže v experimentálnom a vidieckom súbore je nižšie percento športujúcich rodičov, ako sme predpokladali, naša hypotéza sa nepotvrdila.

Rodičia pri spoločných pohybových aktivitách s deťmi najčastejšie využívajú pre nich najprístupnejšie spôsoby aktívneho pohybu, a to na prvom mieste vychádzky, potom bicyklovanie a sánkovanie. Uvedené činnosti a ich poradie je vo všetkých štyroch súboroch rovnaké. Nachádzame tu istú súvislosť s odpoveďami na otázku o areáloch, ktoré rodičia môžu využívať v mieste svojho bydliska na športové aktivity, pretože všetci zhodne tvrdia, že najprístupnejším pre nich je les, lúka a dvor, čo samozrejme zodpovedá odpovediam v tabuľke 14. Pre realizáciu prvých troch činností sú spomínané areály veľmi vhodné.

TABUĽKA 14 Najčastejšie využívané pohybové aktivity rodičov s deťmi

POHYBOVÁ AKTIVITA				
poradie	EXPERIMENTÁLNY	KONTROLNÝ	MESTSKÝ	VIDIECKY
1.	VYCHÁDZKY	VYCHÁDZKY	VYCHÁDZKY	VYCHÁDZKY
2.	BICYKLOVANIE	BICYKLOVANIE	BICYKLOVANIE	BICYKLOVANIE
3.	SÁNKOVANIE	SÁNKOVANIE	SÁNKOVANIE	SÁNKOVANIE
4.	LOPTOVÉ HRY	LOPTOVÉ HRY	PLÁVANIE	LOPTOVÉ HRY
5.	PLÁVANIE	PLÁVANIE	LOPTOVÉ HRY	FUTBAL
6.	FUTBAL	LYŽOVANIE	FUTBAL	LYŽOVANIE
7.	LYŽOVANIE	FUTBAL	LYŽOVANIE	PLÁVANIE
8.	KORČUĽOVANIE	TANEC	KORČUĽOVANIE	TANEC
9.	TANEC	KORČUĽOVANIE	TANEC	KORČUĽOVANIE
10.	KOMPENZAČNÉ CVIČENIA	KOMPENZAČNÉ CVIČENIA	KOMPENZAČNÉ CVIČENIA	KOMPENZAČNÉ CVIČENIA
iné	TENIS – 3x HOKEJBAL	TENIS – 5x BEDMINTON TANEČ	TENIS – 8x TANEČ HOKEJBAL BEDMINTON	

Plávanie sa dostalo na štvrté miesto len v mestskom súbore, čo odôvodňujeme tým, že pre respondentov a ich deti je najprístupnejšia z hľadiska umiestnenia, pretože je súčasťou mesta. Dokazuje to aj umiestnenie plávania vo vidieckom súbore – siedme miesto, je teda najmenej dostupná pre respondentov. V ostatných súboroch sú štvrté v poradí loptové hry. Futbal najviac hrajú práve vo vidieckom súbore. Predpokladáme, že z dôvodu výhodnej polohy ihrísk, ktoré sú súčasťou takmer každej dediny a tiež možnosti využívať ich práve deťmi a rodičmi na vidieku. Záver tabuľky tvoria korčuľovanie, tanec a kompenzačné cvičenia, tieto činnosti rodičia využívajú veľmi málo. Domnievame sa, že kompenzačné cvičenia sú pre väčšinu rodičov neznáme, preto ich zaradili až na posledné miesto vo všetkých súboroch. Okrem týchto aktivít hrajú rodičia s deťmi tenis a to vo ôsmich prípadoch a tiež tanec, hokejbal a bedminton, kde každý z nich je však zastúpený len jedným jedincom aj to len v rámci prvých troch súborov.

Respondenti sa pohybovej činnosti venujú 2 – 3 krát týždenne v Ex. súbore (36,76%), v Ko. súbore (45,1%) a v Me. súbore (49,01%). Výnimkou je Vi. súbor, kde 34,48% rodičov sa športovaniu s deťmi venuje len príležitostne a 28,74% 2 – 3 krát do týždňa. Druhé najvyššie percentuálne zastúpenie sme zaznamenali v Ex. a Me. súbore, kde takmer 30% opýtaných športuje s deťmi každý deň. V Ko. súbore však viac ako 30% volilo príležitostný aktívny pohyb. Zistili sme nižšie percentuálne zastúpenie rodičov športujúcich spolu s deťmi ako sme pred výskumom predpokladali. Ani táto hypotéza sa nám nepotvrdila.

Na základe analýzy ďalších odpovedí sme sa dozvedeli, že až v 50% sa rodičia rovnakým podielom venujú spolu s deťmi pohybovým aktivitám, čo platí pre všetky súbory. Zaujímavým je pre nás zistenie, že z ostávajúcich respondentov sa viacej žien - takmer 30% v rámci každého súboru venuje častejšie pohybu s deťmi v porovnaní s 20% mužov. Vysvetlením môže byť pracovná vyťaženosť a zaneprázdnenosť mužov ako živiteľov rodín, no v protiklade k tomuto faktoru môžeme postaviť aj starostlivosť o domácnosť a povinnosti z toho vyplývajúce pre ženy.

Pri vyhodnotení predposlednej otázky sa názory rodičov rôznia pri vzájomnom porovnaní experimentálneho súboru s ostatnými v odpovediach na otázku, kde sa deti pohybovým aktivitám venujú najviac. Výsledky sme kvôli prehľadnosti zdokumentovali aj v tabuľke 15. Jedine rodičia Ex. súboru sa domnievajú, že najviac pohybu majú deti práve v materskej škole. Ostatní respondenti si skôr myslia, že pohybovým aktivitám sa deti najviac venujú práve doma. Všetci však na posledné miesto zaradili športové prípravky. Predpokladáme, že je to spôsobené tým, že ešte málo detí tejto vekovej kategórie navštevuje športový krúžok alebo prípravku, čo je však obsahom poslednej otázky.

Vyhodnotením poslednej otázky sa nám potvrdilo predchádzajúce tvrdenie, a to, že pomerne nízky počet detí sa venuje organizovanej pohybovej činnosti vo všetkých štyroch súboroch. Konkrétne výsledky sú uvedené v nasledujúcej tabuľke 16.

TABUĽKA 15 Kde sa deti najviac venujú pohybovým aktivitám?

poradie	experimentálny	kontrolný	mestský	vidiecky
1. miesto	materská škola	doma	doma	doma
2. miesto	doma	materská škola	materská škola	materská škola
3. miesto	športové prípravky	športové prípravky	športové prípravky	športové prípravky
Iné....	_____	_____	_____	_____

Z výsledkov je zrejmé, že najvyššie percento rodičov uvažuje do budúcnosti o zapojení svojho dieťaťa do organizovanej pohybovej činnosti vo všetkých súboroch bez rozdielu. Športové prípravky pritom navštevuje viac ako 20% detí prvých dvoch súborov (Ex.a Ko.), v mestskom súbore až 30,46%, ale len 6,9% vidieckych detí, v ktorom však takmer 70% rodičov uvažuje o zapojení dieťaťa do športového krúžku v budúcnosti.

TABUĽKA 16 Pravidelne organizovaná pohybová činnosť u detí

organizovaná pohybová činnosť	experimentálny	kontrolný	mestský	vidiecky
ÁNO	22,79%	20,59%	30,46%	6,9%
NIE	27,21%	12,75%	18,23%	23,43%
NIE, ALE UVAŽUJEM V BUDÚCNOSTI	50,0%	66,66%	51,31%	69,67%

Podobne viac ako 20% opýtaných nevyplňuje voľný čas svojim deťom formou prípraviek a ani o tomto spôsobe neuvažuje. Menší počet takýchto rodičov je len v kontrolnom súbore – 12,75% a mestskom – 18,23%. Podľa uvedených výsledkov najväčšie zastúpenie detí tejto vekovej kategórie, ktoré pravidelne športujú má mestský súbor, najnižšie vidiecky súbor detí.

Diskusia

Celkove môžeme konštatovať určitý súlad v odpovediach rodičov, ktorý sa týka využívaných priestorov a zároveň najčastejšie využívaných pohybových aktivít v realizácii rodičov spolu s deťmi. Totižto najviac sa aktivizujú v rámci vychádzok, bicyklovania

a sánkovania, čo súhlasí s odpoveďami týkajúcimi sa prostredia, v ktorom sa aktivity uskutočňujú, čiže o najčastejšom využití lesa, lúky a dvora v blízkosti bydliska rodín. Podobne sa domnievame, že keďže sa rodičia experimentálneho súboru venujú svojim deťom v rámci pohybovej aktivity 2 – 3x týždenne, opodstatnenou je aj ich odpoveď, podľa ktorej najviac pohybu majú deti práve v materskej škole. Práve tu sme sa stretli s rozporom v odpovediach rodičov ostatných súborov, pretože aj napriek tomu, že sa deťom nevenujú každý deň, domnievajú sa, že najviac pohybu majú ich deti doma. Myslíme si, že rodičia neberú do úvahy dennodenné zaraďovanie pohybových aktivít do režimu detí v materskej škole rovnocenne v porovnaní s voľným pohybom a pobytom detí vonku mimo pobytu v tomto zariadení, aj napriek tomu, že v materských školách je zastúpená aj organizovaná pohybová činnosť a tiež voľné pohybové aktivity.

Ďalej môžeme konštatovať, že pozitívny vzťah rodičov k športu a ich aktívna účasť v rámci rôznych pohybových aktivít priamo ovplyvňuje samotné športovanie detí a aj ich zaradenie do športových prípraviek. Dokazuje to fakt, že viac ako 70% rodičov je pohybovo aktívnych a viac ako 70% opýtaných zaradilo, alebo uvažuje o zaradení svojich detí do športového krúžku, alebo inej organizovanej športovej činnosti. Myslíme si, že je dôležité podporovať zapájanie sa detí do športovej činnosti v rôznych športových organizáciách už v tomto veku a aj tým vytvárať a budovať u nich vzťah k pravidelnej pohybovej aktivite.

Záver

Myslíme si, že výrazne rozhodujúci vplyv na deti a na vytvorenie vzťahu detí k pohybovej aktivite nemôžeme obmedzovať len na prostredie materskej školy, alebo rodiny a rodičov. Rovnako dôležité sú obidva činitele a ich partnerstvo a vzájomná spolupráca jednak pri príprave dieťaťa predškolského veku na vstup do školy v oblasti telesného rozvoja, nevylučujúc tým ostatné zložky výchovy, ale aj ako súčasť prevencie detí a ich rodičov pred civilizačnými ochoreniami, ktoré nás všetkých neustále ohrozujú.

Literatúra

- GUZIOVÁ, K. 1999. Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách. Bratislava : SPN, 1999.
- IZÁKOVÁ, A. – HRUŠOVSKÁ, K. 2009. Pohybové aktivity, ich vplyv, význam a miesto v živote vysokoškolákov. In: Kolektív autorov: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie k 90. Výročíu založenia UK a 90. Výročíu

vzniku Univerzitného športu na Slovensku. Bratislava : FMFI UK, 2009, s. 45 – 49. ISBN 978-80-223-2706-0

BENDÍKOVÁ, E. 2010. Iniciátori k pohybovej aktivite od predškolského veku po adolescenciu. In: Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis : vedy o športe : zborník vedeckých štúdií učiteľov a doktorandov Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. - ISBN 978-80-557-0040-3. - S. 16-22.

Kontaktná adresa

Mgr. Karin Baisová, PhD.

ÚTVŠ, Technická univerzita, T. G. Masaryka 24, 960 01 Zvolen, SR

baisova@vsld.tuzvo.sk, misisko7@gmail.com

VZŤAH A HODNOTOVÁ ORIENTÁCIA ŠTUDENTIEK TU VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A ŠPORTOVO - REKREAČNÝM AKTIVITÁM

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Súhrn

V príspevku sa venujeme kategórii vysokoškolákov a ich vzťahu k rôznym pohybovým aktivitám a vzťahu k telesnej výchove v podmienkach Technickej univerzity vo Zvolene. Zaujímá nás ich vlastný rebríček hodnôt, dôvody záujmu, či nezáujmu o šport a pohyb.

Kľúčové slová

Telesná výchova, pohybové a športovo – rekreačné aktivity, voľný čas, hodnotová orientácia, študenti vysokej školy.

Úvod

Narastajúca absencia pohybových aktivít, nesprávny životný štýl, rýchla doba plná nečakaných zmien a stresu vytvára u každej vekovej kategórie nepriaznivé tlaky na zdravie človeka a otvára cestu smerom k civilizačným chorobám. Nedostatočná kompenzácia duševnej námahy aktívnou činnosťou a trávenie voľného času výlučne mimo pohybu a športu odsúva pohybové aktivity na vedľajšiu koľaj a stávajú sa pre ľudí nepotrebné. S takýmto postojom sa stretávame čoraz častejšie, a preto je potrebné vytvárať vzťah k pravidelnému športovaniu a potreby pohybu ako súčasti životného štýlu už od detstva. Samozrejme predpokladom úspechu je vlastné presvedčenie pedagógov a tiež rodičov o nevyhnutnosti pohybovej činnosti a ich podpora. Ak hovoríme o skupine učiteľov, ide vlastne o ich snahu vytvoriť a podporiť vzťah k pohybu na hodinách telesnej a športovej výchovy, prípadne v rámci krúžkovej činnosti na základnej, strednej škole, či vysokej škole.

Na mnohých vysokých školách dnes dochádza k redukovaniu hodín telesnej výchovy, až k ich zrušeniu, na iných figuruje pohybová aktivita a šport na báze dobrovoľnosti, bez možnosti získať kredit, niekde je kreditovaná a niekde dokonca vystupuje ako povinný predmet. Pre študenta je však výhodou ak je absolvovanie výberového predmetu hodnotené kreditmi, čím si jednak doplní povinný počet kreditov, ktoré musí získať za určité obdobie a taktiež urobí niečo pre svoje zdravie. Pre učiteľa je výhodou prítomnosť samotných

študentov na hodinách telesnej a športovej výchovy a príležitosť formovať ich osobnosť aj vo vzťahu k aktívnej pravidelnej športovej činnosti.

Telesná výchova na TU vo Zvolene nie je povinná, je však hodnotená kreditmi v rámci dvoch výberových predmetov. Študenti majú možnosť voľby športu, učiteľa a aj času podľa našej rozvrhovej ponuky. Časová dotácia pre oba predmety je jedna dvojhodinovka za týždeň. Široká ponuka športov umožňuje každému záujemcovi vybrať si ten, ktorý kedysi aktívne či pasívne vykonával alebo skúsiť úplne nový šport.

Hodnotová orientácia vysokoškolákov a ich záujmy vo voľnom čase, postoj k vlastnému zdraviu, význam pohybovej aktivity a jej vplyv na jedinca boli a sú predmetom výskumu mnohých našich aj zahraničných autorov (Bendíková, 2009; Kršiaková, 2009; Kružliak, 2006; Chebeň, 2011; Sigmundová, D. – Zaccpal, J.- Sigmund, E. 2010 a iní).

Podobný výskum sme realizovali aj na TU vo Zvolene v školskom roku 2010/2011 v rámci grantovej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0180/10.

Cieľ výskumu a metodika

Cieľom výskumu bolo zistiť záujem a vzťah študentov k pohybovým a športovo-rekreačným aktivitám vo voľnom čase, ale aj v rámci výberového predmetu Telesná a športová výchova počas ich štúdia na TU vo Zvolene. Okrem toho nás zaujímala aj hierarchia hodnôt a ich prípadná zmena poradia v porovnaní s inými výskumami.

Pre spomínaný výskum sme zostavili a využili dotazník so 14 otázkami otvoreného i uzavretého typu. Výskumu sa zúčastnilo 223 respondentov, z ktorých sme do konečného spracovania zaradili 208 vyplnených dotazníkov, ostatné boli vyradené najčastejšie z dôvodu nekompletnosti, hoci návratnosť bola 100%. Dotazníky vyplňali študenti 1.a 2. ročníkov všetkých fakúlt Technickej univerzity (Drevárska fakulta, Lesnícka fakulta, Fakulta ekológie a environmentalistiky, Fakulta environmentálnej a výrobnéj techniky, Celouniverzitný študijný program) v rámci hodín telesnej a športovej výchovy v zimnom semestri 2010.

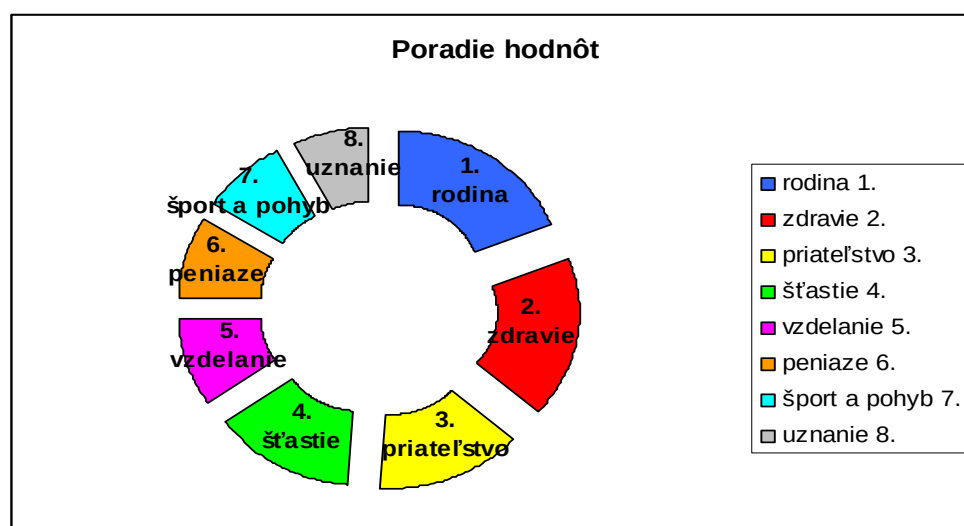
Z uvedeného počtu 208 respondentov bolo 137 mužov a 71 žien. Dotazníky sme vyhodnocovali osobitne pre skupinu mužov a osobitne pre skupinu žien, takže výsledky interpretované v tomto príspevku sa vzťahujú na kategóriu žien. Mužov spracoval kolega a sú súčasťou iného príspevku.

Výsledky a diskusia

Najpočetnejšia skupina respondentiek patrí do Celouniverzitného programu štúdia na TU vo Zvolene, v porovnaní s mužmi, kde najviac z nich študuje na Drevárskej fakulte. Dôvodom je

ekonomický smer celouniverzitného štúdia a zastúpenie žien – dievčat je jednoznačne v ich prospech. Priemerný vek nášho výskumného súboru je 21,6 roka.

Hierarchia hodnôt u našich vysokoškoláčok hovorí jednoznačne v prospech rodiny, zdravia a priateľstva, ktorým určili popredné miesta vo svojom rebríčku hodnôt. Po nich nasledujú šťastie, vzdelanie a peniaze a na konci nájdeme šport a pohyb a uznanie. Študentky si uvedomujú fakt, že zdravie je súčasťou spokojného života, ale nutnosť starať sa o zdravie aj formou pohybu a športu nefiguruje u nich ako jedna z popredných možností. Vysvetlenie spočíva v ich voľbe, kde je dôležitejšie šťastie, vzdelanie a peniaze, čo neodmysliteľne patrí k životu študenta na vysokej škole (úspešné absolvovanie skúšok, dostatok financií počas štúdiu a samozrejme úspešné ukončenie štúdia). Tým sa šport dostáva až za tieto hodnoty – obr. 1.



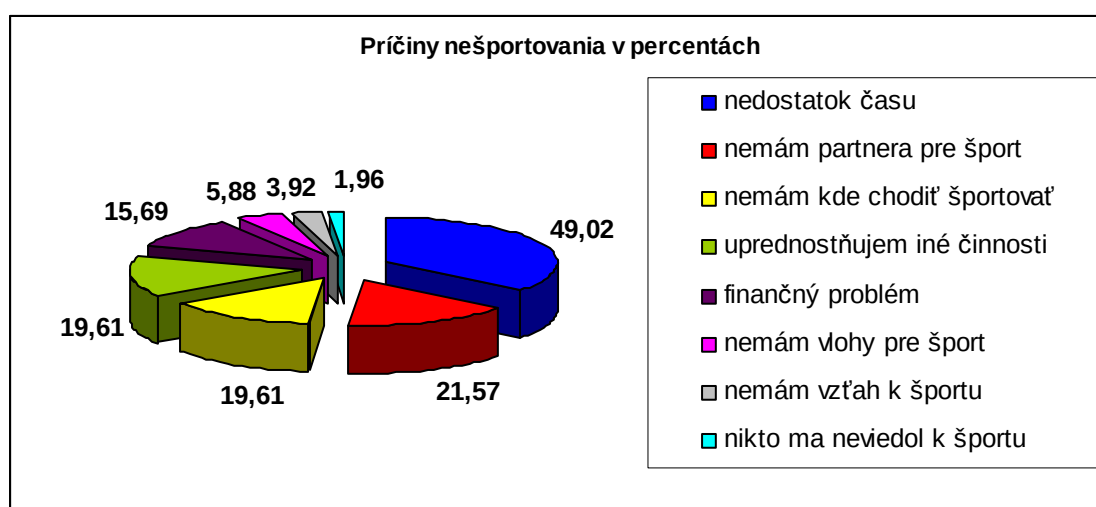
Obrázok 1 Hierarchia hodnôt študentiek TU vo Zvolene

Pohybové a športovo – rekreačné aktivity ani jeden z respondentov nepovažuje za nepotrebné k životu, čo nás samozrejme teší, ale len u 39,22% študentiek je pohybová aktivita súčasťou života. Viac ako 60% opýtaných berie tento druh aktivity skôr len príležitostne. V porovnaní so súborom mužov, vyhodnoteným kolegom, kde až 75% z nich považuje pohyb a šport za súčasť svojho života sú ženy v tejto oblasti menej aktívne. Popritom sa však aktívne športu kedysi venovalo až 45,1% žien hlavne v individuálnych športoch – plávanie, atletiky, aerobik, fitnes, lyžovanie, turistika, stolný tenis. Z kolektívnych športov hádzaná a volejbal.

Je všeobecne známy neustály pokles pohybovej aktivity vo všetkých vekových kategóriách. Výnimku netvorí ani naše respondentky. Dôkazom je obr. 2. Hlavnými dôvodmi nešportovania sú na prvom mieste nedostatok času, ďalej im chýba vhodný partner pre šport, nemajú kam chodiť športovať a venujú sa zároveň iným činnostiam a niektoré

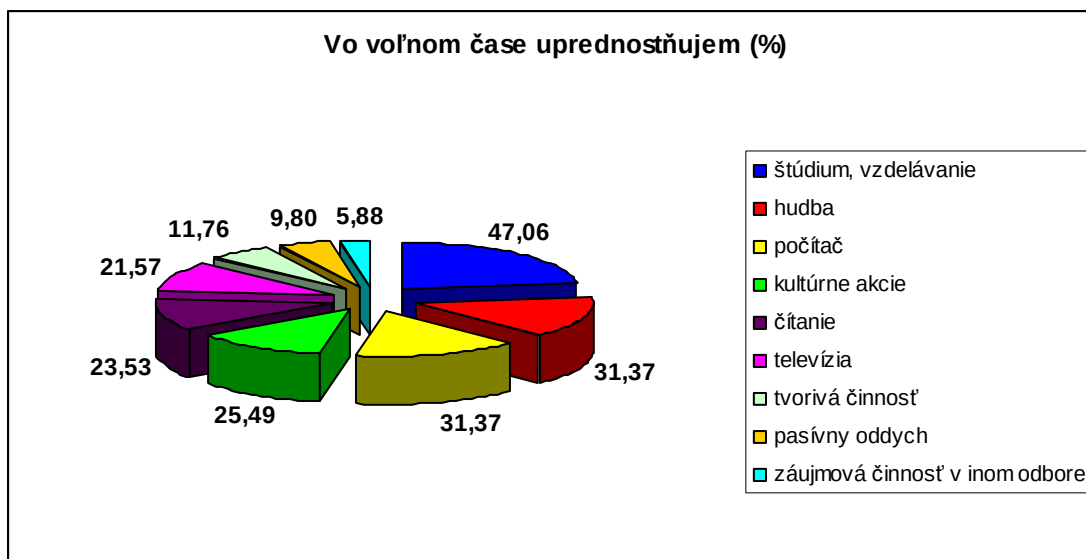
z nich sa sťažujú na finančný problém. Opäť nás však môže potešiť zistenie, že ani jedna respondentka ako dôvod nešportovania neuviedla, že nevidí v športe zmysel a je to úplne nepotrebné. Tieto dve možnosti ostali nepovšimnuté, preto sa domnievame, že študentky majú dosť vedomostí o pozitívnom vplyve pohybu a športu na zdravie a ľudský organizmus a momentálny ich stav a postoj k pohybovej aktivite je len dočasný.

Pri porovnaní našich výsledkov s výsledkami podrobnejšieho výskumu českého autora Valjenta (2010) sa stretávame s podobnými dôvodmi, ktoré nedovoľujú študentom venovať sa aktívnej pohybovej činnosti. Najvyššie percentuálne zastúpenie u českých respondentov má nedostatok voľného času a chýba im partner, s ktorým by sa športu venovali.



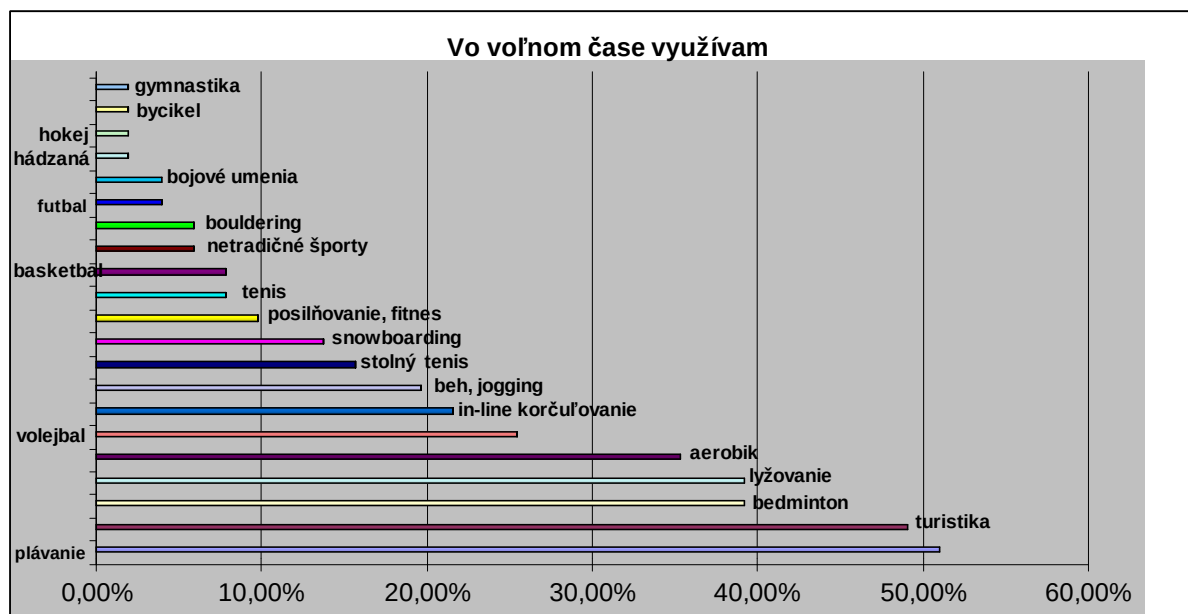
Obrázok 2 Príčiny nešportovania študentiek TU vo Zvolene

Respondentky uprednostňujú pred športovaním vo voľnom čase rôzne druhy aktivít, zdokumentovaných na obr. 3. Je samozrejmé, že väčšine z opýtaných (47,02%) voľný čas zaberá každodenná príprava a vzdelávanie v rámci štúdia na vysokej škole. Mnohé študentky sa však venujú sedavým činnostiam: hudbe, práci na počítači, ktoré reprezentuje viac ako 30% opýtaných. Viac ako 20% z nich využíva ponuku rozličných kultúrnych akcií, čítanie, alebo sledovanie televízie. Takmer 10% - čo sa nám zdá dosť vysoké zastúpenie - oddychuje pasívne, to znamená, že nerobia vôbec nič. Ostatní sa zaoberajú tvorivou alebo záujmovou činnosťou v inom odbore.



Obrázok 3 Aktivity študentiek uprednostňované vo voľnom čase pred športovaním

Záujem študentov o jednotlivé pohybové a športovo-rekreačné aktivity, ktoré vykonávajú vo svojom voľnom čase uvádzame kvôli prehľadu na ďalšom obr. 4. Na ľavej strane obrázka sú zobrazené kolektívne športy a najpočetnejšie zastúpený šport, ktorý si zvolila viac ako polovica respondentiek (50,98%) – plávanie. Na pravej strane uvádzame individuálne športy.



Obrázok 4 Voľba pohybovej aktivity študentiek v ich voľnom čase

Z obrázku 4. je zrejmé, sú individuálne športy sú ďaleko vyhľadávanejšie než kolektívne športy, hlavne plávanie ktoré má vysoké zastúpenie a teší sa obľube u študentiek, tiež

turistika, lyžovanie a aerobik. Posledné športové odvetvie dnes ponúka širokú škálu rôznych druhov tanca a posilňovania, a preto je v popredí záujmu s 35,29% u respondentiek. Kolektívne športy úspešne reprezentuje len volejbal s 25,49%, basketbal, hádzaná, florbal, futbal, či hokej boli zaradené na koniec. Hlavným dôvodom je však výskumný súbor žien, pretože záujem o futbal, či florbal, alebo hádzanú je u študentiek dosť vzácny. V súbore mužov, ktorých výsledky dotazníkov vyhodnotil kolega Kružliak sa potvrdzuje náš predpoklad. Jeho respondenti uprednostnili kulturistiku, nasledoval hokej a florbal, štvrté miesto získal futbal a siedme miesto basketbal s volejbalom.

V priebehu týždňa sa 7,84 % respondentiek nevyhľadáva možnosť športovo-rekreačnej aktivity, nevenuje sa jej vôbec. Najviac z opýtaných športuje 2x v týždni – 39,22%, alebo len raz – 37,25 %. K možnosti 3x a viac týždenne sa priklonilo 15,69% žien, čo je v porovnaní s výsledkami z Čiech menej. Valjent (2010) uvádza v priemere 17% športujúcich študentov prvých a vyšších ročníkov 3x a viac v týždni.

Druhá časť dotazníka bola zameraná na Telesnú a športovú výchovu ako výberový predmet na TU vo Zvolene. Zaujímal nás v prvom rade dôvod výberu tohto predmetu. Zistili sme, že pohyb a šport je súčasťou života len pre 7,83% študentiek, čo je príliš málo aj v porovnaní so súborom mužov, kde si túto možnosť vybralo až 50% z nich. Tiež nie je potešiteľné, že 13,73% si TV zvolí len kvôli kreditu. Na druhej strane nás teší fakt, že 37,25% žien chápe TV ako jednu z foriem podpory zdravia a kondície, 31,37% si vypĺňa vhodne a príjemne čas medzi vyučovacími blokmi a 29,41% vidí v TV možnosť formovať a upravovať postavu.

Náš výskumný súbor prejavuje záujem o jednotlivé športy v rámci rozvrhovej ponuky nasledovne:

1. posilňovanie, fitnes	- 66,67%	4. volejbal	- 7,81%
2. aerobik	- 29,41%	5. plávanie, stolný tenis	- 5,88%
3. bedminton	- 27,45%	6. bouldering	- 3,92%
		7. turistika, basketbal	- 1,96%

Dievčatá neprejavili vôbec záujem o tenis, futbal, florbal a netradičné športy. Prvé miesto je jednoznačne v prospech posilňovania a fitnes, ktoré si dievčatá vyberajú rady, hlavne z dôvodu spevňovania, posilňovania a formovania postavy a možnosti využitia a oboznámenia sa s kompenzačnými a relaxačnými cvičeniami. Hudba a tanec doplnené posilňovacími cvikmi je im taktiež veľmi blízke, čo vysvetľuje druhé miesto aerobiku. Nasleduje bedminton, ktorý sa rok čo rok teší väčšej obľube u študentiek. Mnohým

respondentkám v našej ponuke nechýba žiadny šport, niektoré by však privítali hodiny jogy, gymnastiky, alebo streľby.

Študentky absolvujú hodiny telesnej a športovej výchovy najradšej v dopoludňajších hodinách – 62,75%. Prípadne popoludní – 17,65%, či podvečer – 17,65%. Nevyhovuje im však vôbec večerný čas.

V rámci systému Telesnej a športovej výchovy na TU majú študentky možnosť navštevovať hodiny TV a rôzne športy aj viac krát do týždňa. Zaujímalo nás koľko z nich by túto príležitosť využilo. Viac ako 35% tvrdí že by určite využili ponuku, 37,25% len príležitostne, 17,65% nezaujalo žiadny postoj a 9,8% sa odpovedalo odmietavo.

Keďže výberová telesná výchova prebieha u nás hlavne v dopoludňajších hodinách a študenti majú možnosť absolvovať hodiny aj viac krát v týždni, bude vhodné pokračovať aj ďalej týmto spôsobom, s plánom rozšíriť ponuku o nové (lukostreľba, in-line korčuľovanie) a staronové športy (turistika, cykloturistika, netradičné športy).

Mimo hodín telesnej a športovej výchovy vo svojom voľnom čase športuje 56,86% študentiek, čo nás prekvapilo, aj keď viac ako 43% ostatných sa len príležitostne venuje pohybovej aktivite. Povzbudivé je, že viac ako štvrtinu opýtaných motivovala telesná výchova k pravidelnému športovaniu aj mimo hodín TV. Našou snahou bude samozrejme tento ukazovateľ neustále zvyšovať a presviedčať študentky o potrebe pravidelného pohybu a športu, ktorý by mal byť súčasťou ich života.

Záver

Šport a pohyb v hierarchii hodnôt u našich študentiek neobsadil poprednú pozíciu, ale jednoznačne najhodnotnejšie je pre ne zdravie. Práve prostredníctvom pohybových aktivít, správneho životného štýlu je možné si ho udržať, o čom je presvedčených skoro 40% z nich. Našou snahou je neustále zvyšovať uvedené percentuálne zastúpenie „športu chtivých“ študentov, zvyšovať ich odolnosť, posilňovať zdravie a kompenzovať psychickú záťaž fyzickou.

Získané výsledky sú dôležité pre zostavenie čo najvyhovujúcejšej ponuky, obsahu a časového harmonogramu hodín telesnej a športovej výchovy pre študentov TU vo Zvolene. Pokles záujmu študentov o kolektívne športy ako basketbal, hádzaná, futbal musíme akceptovať, čím ich však nevyradíme, len znížime počty hodín v rozvrhu. Snahou ponúkať im nové atraktívne športy, prípadne rozšíriť ponuku športov, o ktoré majú študenti eminentný záujem. Prvoradou úlohou je získať si študenta pre pravidelný pohyb, mať mu čo ponúknuť

z hľadiska rôznych druhov športu, času, priestoru a potrebného materiálu, ďalej organizovať pre nich kurzy, športové akcie a súťaže v rámci univerzity a jej reprezentácie u nás i vo svete.

Literatúra

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: FMFI UK a SAUŠ, 2009. - s. 87-92. ISBN 978-80-223-2706-0

CHEBEŇ D. 2011. Význam pohybových aktivít pre zdravie študentov vysokých škôl. In: Šport a rekreácia 2011. Zborník vedeckých prác. Nitra: UKF PF KTVŠ. 2011. s. 77-78. ISBN 978-80-8094-915-0

KRŠIAKOVÁ S. 2009. Vnímanie pojmov šport a pohyb študentmi Pedagogickej fakulty UK v Bratislave. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: FMFI UK a SAUŠ, 2009. s. 15-21. ISBN 978-80-223-2706-0

KRUŽLIAK M. 2006. Telesná výchova a šport, prostriedok boja proti drogovej závislosti. In: Zborník referátov vedeckej konferencie „Súčasť a perspektívy telovýchovného procesu na školách „Donovaly, 27.1. – 29.1.2006. Banská Bystrica: PF UMB, str. 135. ISBN 80-8083-227-7.

SIGMUNDOVÁ D. – ZACPAL J.- SIGMUND E. 2010. Components/factors of the Czech version of the Physical Self Perception Profile (PSPP-CZ) among high school students. In: Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica. Vol 40, No 4 (2010). 15-24 s. ISSN 1212-1185

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

Kontaktná adresa

Mgr. Karin Baisová, PhD.,

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

baisova@vsld.tuzvo.sk, misisko7@gmail.com

ROZVOJ ODRAZOVEJ VÝBUŠNOSTI V BASKETBALOVOM DRUŽSTVE JUNIOROV ŠKP BANSKÁ BYSTRICA

Boris Beťák

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Súhrn

Autor sa v článku snaží prispieť k rozšíreniu poznatkov o možnostiach rozvoja odrazovej výbušnosti v basketbalovom družstve juniorov ŠKP Banská Bystrica. K úlohám výskumu patrilo uskutočnenie vstupných meraní a výstupných meraní odrazovej výbušnosti pomocou niekoľkých motorických testov a zostaviť pohybový program rozvoja odrazovej výbušnosti. Medzi hlavné motorické testy patrili atletický 3-skok z miesta jednonož. Výskumný súbor tvorilo 14 juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica, ktorí absolvovali 6-týždňový pohybový program. V každom z motorických testov boli medzi sebou porovnávané vstupné a výstupné údaje. Výsledky porovnávaní ukázali nárast úrovne odrazovej výbušnosti výskumného súboru, ktorý bol dosiahnutý aplikovaním daného pohybového programu.

Kľúčové slová

Pohybové schopnosti. Odrazová výbušnosť. Basketbal. Pohybový program. Motorické testy.

Úvod

V niektorých športoch je odraz a z neho vyplývajúca výška výskoku predpokladom efektívneho vykonania nasledujúcej koordinačne náročnej úlohy, akou je napríklad smeč vo volejbale, streľba na kôš v basketbale, hlavičkovanie vo futbale, akrobatický prvok v gymnastike, rokenrole či krasokorčuľovaní. Tento odraz možno vykonať z miesta, z nároku, z rozbehu, jednorazovo alebo opakovane za sebou, jednou alebo obidvoma nohami z chodidiel respektíve z podrepu (Zemková, Hamar, 2005).

Jedným z významných prostriedkov rozvoja odrazovej výbušnosti dolných končatín je cieľavedomá, kvalitná pohybová aktivita.

Pohybovými schopnosťami a odrazovou výbušnosťou sa zaoberajú viacerí autori ako: Zapletalová (1994), Čillík (1999), Bálent (1999), Pelikán (2002), Dzurenková (2002), Hamar (2005), Zemková (2007) a iní.

Ako uvádzajú Bartík, Adamčák a Rozim (2004) silové schopnosti sú také schopnosti, ktoré človeku umožňujú prekonávať odpor alebo proti odporu pôsobiť a to prostredníctvom svalového napätia. Svalové napätie, ktoré vzniká pri zmene dĺžky svalu, spôsobuje dynamickú formu svalovej kontrakcie. Bez zmeny dĺžky svalov vzniká statická forma svalovej kontrakcie.

Silové schopnosti delíme na (Kasa, 2002): statickú silu, dynamickú silu a výbušnú (explozívnu) silu.

- a) *Statická sila* je sila (Zrubák a kol., 1995), ktorú môže vyvinúť svalová skupina proti pevnému odporu. Je to schopnosť vyvinúť maximálny ťah proti fixovanému objektu, vyvinúť maximálnu silu pri izometrickej kontrakcii svalstva. Pri svalovej činnosti sa nemení dĺžka svalov, ale mení sa napätie.
- b) *Dynamická sila* – sila, ktorú môže svalová skupina vyvinúť proti odporu v priebehu určitého pohybu. Je to schopnosť vyvíjať silu pri prevládaní izotonickkej kontrakcie svalstva pri maximálnom počte opakovaní. Pri svalovej činnosti teda dochádza k pohybu, dĺžka svalov sa skracuje alebo predlžuje (Bartík, Adamčák, Rozim, 2004).
- c) *Výbušná sila* je charakterizovaná tým, že danej hmote sa má udeliť čo najväčšie zrýchlenie (hody, skoky). Je to schopnosť vyvinúť maximálnu silu v minimálnom časovom intervale pri prevládajúcej izotonickkej kontrakcii. Niekedy sa výbušná sila dolných končatín testuje i opakovanými skokmi (Kasa, 1983).

Úroveň výbušnej sily podľa Šimoneka (2003) závisí od:

- sily a rýchlosti kontrakcie svalov, ktoré sa podieľajú na vykonaní odrazu (prevaha bielych svalových vlákien),
- vnútrosvalovej koordinácie – schopnosti zapojiť do činnosti čo najväčší počet motorických jednotiek (neurón a niekoľko svalových vlákien),
- medzisvalovej koordinácie – súhry rozhodujúcich svalových skupín,
- energetických zdrojov uložených vo svaloch (ATP, KP),
- techniky vykonania odrazu s rešpektovaním zákonitostí biomechaniky a individuality športovcov.

V športových hrách je charakteristická snaha rozlíšiť individuálnu a kolektívnu úroveň výkonu - herný výkon hráča, resp. jednotlivých hráčov a herný výkon družstva. Vo všeobecnosti sa konštatuje, že kolektívny herný výkon družstva je v tesnom vzťahu k

individuálnemu hernému výkonu jednotlivých hráčov, avšak v žiadnom prípade nie je mechanickým súčtom ich výkonov. Základným ukazovateľom úrovne hernej výkonnosti sú pochopiteľne výsledky zápasov v súťaži (Moravec, 2004).

Basketbalové družstvo môžeme zo sociálno-psychologického hľadiska považovať za istý druh sociálnej skupiny. Ide o skupinu neformálnu, vytvorenú na základe dobrovoľnosti jednotlivých členov prepojených určitými vzájomnými emocionálnymi vzťahmi (Velenský, 1987).

Podľa Douška a Douškovej (2004) úroveň doskakovania je ovplyvnená vekom, štruktúrou svalov, trénovanosťou. a keďže ide o kondičnú pohybovú schopnosť determinujú ju biochemické procesy v organizme. Analýza hry popredných basketbalistov ukázala, že počas zápasu absolvuje hráč v priemere 80 až 100 výskokov. Z tohto počtu výskokov pripadá na strelbu 16 % a na doskakovanie 33 % v závislosti od hráčskej funkcie. Odrasovú výbušnosť môžeme preto právom rátať medzi rozhodujúce faktory štruktúry športového výkonu basketbalistu. Úroveň odrasovej výbušnosti podmieňuje veľká sila, rýchlosť a koncentrácia nervovo-svalových úsilí zameraných na vystretie končatín.

Metodika

Na základe doterajších poznatkov a skúseností z oblasti telesnej výchovy a športovej prípravy sme sa pri výbere metód snažili vybrať také, ktoré by nám poskytli čo najviac informácií na analýzu danej problematiky a zároveň boli adekvátne podmienkam výskumu. Pri realizácii výskumu boli použité tri výskumné metódy. A to o metódu štúdia a analýzy literárnych prameňov, o pozorovanie ako najstaršiu výskumnú metódu a o testovanie odrasovej výbušnosti.

Pre získavanie vstupných aj výstupných údajov o úrovni dynamickej a výbušnej (explozívnej) sily dolných končatín výskumného súboru juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica boli použité motorické testy:

- a) atletický 3-skok z miesta jednonož,
- b) 5-skok odrasovou nohou z miesta,
- c) 5-skok neodrasovou nohou z miesta,
- d) 10-skok z nohy na nohu z miesta.

Výskumný súbor tvorilo 14 chlapcov juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica, ktorí dlhodobejšie pôsobia pod vedením trénera Ladislava Makovínyho. Výskumný

súbor trénoval cez letnú prípravu, počas ktorej sme aplikovali náš pohybový program, 5 dní v týždni a počas niektorých víkendov hrával prípravné zápasy.

Pohybový program sme realizovali v trojdňovom cykle a obsahoval 18 tréningových jednotiek, ktorých obsahom boli prioritne cvičenia zamerané na rozvoj odrazovej výbušnosti (vertikálne a horizontálne odrazy). Počas testovania boli všetci testovaní žiaci výskumného súboru zdravotne v poriadku, pripravení podať maximálny výkon. Tak isto sa všetky výskumné osoby zúčastnili pohybového programu.

Výsledky

A) Motorický test atletického 3-skoku z miesta jednonož

Na porovnanie nameraných vstupných a výstupných hodnôt atletického 3-skoku z miesta jednonož sme použili odporúčané hodnoty výkonu v 3-skoku podľa Moravca a Šelingerovej (1987).

Na základe priemeru meraní vstupných hodnôt atletického 3-skoku z miesta jednonož, ktorý má hodnotu 652,86 cm je viditeľné splnenie normy na 89,43 %. Z nameraných vstupných údajov je možné konštatovať, že ani jeden člen výskumného súboru nesplnil normu. Najlepší výkon mal hodnotu 715 cm, Splnenia normy chýbalo 2,05 %.

Tabuľka 1 Dynamická sila dolných končatín juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica v teste atletického 3-skoku z miesta jednonož

	atletický 3-skok z miesta jednonož [cm]	
š.ch.	vstupné meranie	výstupné meranie
n	14	14
min	570,0	590,0
max	715,0	740,0
$\bar{x}$	652,86	665,64
s	37,91	38,00
norma	730,0	730,0

Legenda: n - počet testovaných žiakov, min - minimum, max - maximum, $\bar{x}$ - aritmetický priemer, s - smerodajná odchýlka.

Na základe výstupných meraní bol zistení posun úrovne odrazovej výbušnosti výskumného súboru, juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica, o 12,78 cm oproti vstupným meraniam, čo predstavuje nárast o 1,96 % a splnenie normy na 91,18 %. Jeden člen výskumného súboru prekročil normu o 10 cm, čím posunul hodnotu maximálneho výkonu na 740 cm a tým dosiahol nárast maximálneho výkonu vo výstupnom meraní o 3,50 % oproti vstupnému meraniu.

B) Motorický test 5-skoku odrazovou nohou z miesta

Na základe priemeru meraní vstupných hodnôt 5-skoku odrazovou nohou z miesta, ktorý má hodnotu 10,30 m konštatujeme splnenie odporúčaných hodnôt výkonu v 5-skoku odrazovou nohou podľa Moravca a Šelingerovej (1987) na 79,23 %, čo je veľmi slabý výsledok. Z nameraných vstupných údajov ďalej konštatujeme, že ani jeden člen výskumného súboru juniorov ŠKP Banská Bystrica nesplnil normu, pričom najslabší výkon mal hodnotu 9,50 m, čo predstavuje splnenie normy na 73,08 % a najlepší výkon mal hodnotu 10,87 m, čo znamená splnenie normy na 83,62%.

Tabuľka 2 Dynamická sila dolných končatín juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica v teste 5-skoku odrazovou nohou z miesta

	5-skok odrazovou nohou z miesta [m]	
š.ch.	vstupné meranie	výstupné meranie
n	14	14
min	9,50	9,85
max	10,87	11,13
$\bar{x}$	10,30	10,61
s	0,43	0,44
norma	13,00	13,00

Legenda: n - počet testovaných žiakov, min - minimum, max - maximum, $\bar{x}$ - aritmetický priemer, s - smerodajná odchýlka.

Vo výstupných meraniach bola úroveň odrazovej výbušnosti dolných končatín výskumného súboru, juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica, splnená na

81,62 % v porovnaní s normami. Najslabší výkon výstupných meraní 5-skoku odrazovou nohou z miesta mal hodnotu 9,85 m, čo predstavuje splnenie normy len na 75,77 %, ale nárast o 0,35 m oproti vstupnému meraniu, ktoré predstavuje 3,68 % nárast. Najlepší výkon mal hodnotu 11,13 m, čo predstavuje splnenie normy na 85,62 % a nárast o 2,39 % oproti vstupnému meraniu.

C) Motorický test 5-skoku neodrazovou nohou z miesta

Na porovnanie nameraných vstupných a výstupných hodnôt 5-skoku neodrazovou nohou z miesta sme použili odporúčané hodnoty výkonu v 5-skoku podľa Moravca a Šelingerovej (1987).

Vo vstupných meraniach bola úroveň odrazovej výbušnosti dolných končatín výskumného súboru, juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica, splnená na 83 % v porovnaní s normami.

Tabuľka 3 Dynamická sila dolných končatín juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica v teste 5-skoku neodrazovou nohou z miesta

	5-skok neodrazovou nohou z miesta [m]	
š.ch.	vstupné meranie	výstupné meranie
n	14	14
min	9,00	9,30
max	10,50	11,01
$\bar{x}$	9,96	10,17
s	0,45	0,52
norma	12,00	12,00

Legenda: n - počet testovaných žiakov, min - minimum, max - maximum, $\bar{x}$ - aritmetický priemer, s - smerodajná odchýlka.

Najslabší výkon vstupných meraní 5-skoku neodrazovou nohou z miesta mal hodnotu 9,00 m, čo predstavuje splnenie normy len na 75 % a najlepší výkon mal hodnotu 10,5 m, čo predstavuje splnenie normy na 87,50 %.

Nárast priemerného výkonu výskumného súboru medzi vstupnými a výstupnými merania je 0,21 m, čo predstavuje nárast o 2,11 % a splnenie normy vo výstupnom meraní na 84,75 %. Rozdiel najlepších výkonov oboch meraní je 0,51 m, čo je nárast o 4,86 %, čo znamená, že do splnenia normy chýbalo 8,25%. Pri najslabšom výkone výstupných meraní v motorickom teste 5-skoku neodrazovou nohou z miesta splnil člen výskumného súboru normu len na 77,5%, no zaznamenal nárast svojej výkonnosti o 0,3 m čo predstavuje zlepšenie o 3,34% oproti vstupnému meraniu.

D) Motorický test 10-skoku z nohy na nohu z miesta

Ako môžeme vidieť v tabuľke číslo 8, všetky namerané hodnoty vstupných aj výstupných meraní 10-skoku z nohy na nohu z miesta, nedosahujú odporúčané hodnoty výkonu od Moravca a Šelingerovej (1987).

Tabuľka 4 Dynamická sila dolných končatín juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica v teste 10-skoku z nohy na nohu z miesta

	10-skok z nohy na nohu z miesta [m]	
š.ch.	vstupné meranie	výstupné meranie
n	14	14
min	21,00	20,89
max	24,36	24,78
$\bar{x}$	23,39	23,74
s	0,89	1,02
norma	26,00	26,00

Legenda: n - počet testovaných žiakov, min - minimum, max - maximum, $\bar{x}$ - aritmetický priemer, s - smerodajná odchýlka.

Priemerné hodnoty dosiahnuté v meraniach motorického testu 10-skoku z nohy na nohu z miesta predstavujú splnenie normy na 89,96 % pre vstupné meranie a 91,31 % pre výstupné meranie, pričom nárast hodnoty úrovne odrazovej výbušnosti bol o 0,35 m, čo je 1,5 %.

Najlepší výkon výskumného súboru, juniorov basketbalového družstva ŠKP Banská Bystrica, tohto motorického testu bol zaznamenaný vo výstupnom meraní a má hodnotu 24,78

m. Tomuto výsledku chýbalo na splnenie normy 4,69 % a predstavuje nárast oproti najlepšiemu výkonu vo vstupnom meraní o 1,72 %.

Za zmienku stojí aj prekvapivý výsledok, kde najslabší výkon pre vstupné meranie bol o 0,11 m lepší, ako najslabší výkon vo výstupnom meraní, čo predstavuje pokles o 0,52%.

Záver

Z uvedených výsledkov je zrejmé, že zlepšenie úrovne odrazovej výbušnosti je možné, aj pri relatívne krátkej dobe špecializovanej prípravy.

Výsledky meraní môžu byť ovplyvnené počtom testovaných osôb výskumného súboru, ako aj faktom, že testované osoby boli na začiatku letnej prípravy, kde nárast výkonnosti môže byť vyšší ako cez sezónu počas dlhodobého tréningového zaťaženia.

Je veľmi dôležité sa venovať problematike dynamickej a výbušnej sily dolných končatín športovcov, kvôli zisťovaniu ich úrovne a následnému aplikovaniu špeciálnych pohybových prostriedkov na zvýšenie ich úrovne.

O tom, že skúmať danú problematiku je nevyhnutné, svedčia aj výsledky slovenských športovcov za posledné roky v rôznych športových odvetviach, v ktorých je odrazová výbušnosť jedným z limitujúcich faktorov dosiahnutia vrcholného výkonu a výsledku.

Pre zvýšenie športovej výkonnosti a zlepšenie úrovne odrazovej výbušnosti dolných končatín v basketbalovom družstve juniorov ŠKP Banská Bystrica odporúčam aplikovanie jednotlivých cvičení daného pohybového programu do tréningového procesu a pravidelný monitoring odrazovej výbušnosti.

Ďalej odporúčame pri testovaní využívať moderné technológie a pracovať s odbornými metodikami, ktoré môžu len a len pomôcť pri rozvoji dynamickej a výbušnej (explozívnej) sily dolných končatín športovcov.

Literatúra

- ❖ BARTÍK, P., ADAMČÁK, Š., ROZIM, R. 2004. *Hodnotenie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti študentiek PF UMB v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : Pdf. UMB BB, 2004. 101 s. ISBN 80-8083-029-0.
- ❖ DOUŠEK, Ľ., DOUŠKOVÁ, A. 2004. Návzik a zdokonaľovanie obranného a útočného doskakovania v basketbale. In *Basketbalový tréner*, 2004 [online] [cit. 2011-08-19]. Dostupné na internete: <<http://www.baskettrener.sk/word/Ba%20tr.%20c.%203.pdf>>.
- ❖ KASA, J. 1983. *Antropomorotika (Materiály na semináre)*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1983. 188 s.

- ❖ KASA, J. 2002. *Športová antropomotorika*. Bratislava : SVSTVŠ, 2002. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.
- ❖ MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., VANDERKA, M., LACZO, E. 2004. *Teória a didaktika športu*. Bratislava : FTVŠ UK, 2004. 212 s. ISBN 80-89075-22-3.
- ❖ ŠIMONEK, J. 2003. Rozvoj odrazovej výbušnosti. In SEDLÁČEK, J. a kol. *Kondičná atletická príprava a rekreačná atletika*. Bratislava : UK, 2003. ISBN 80-223-1817-5, s. 61-68.
- ❖ VELENSKÝ, E. 1987. *Basketbal nové poznatky a zkušenosti z trenérske práce s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha : Olympia, 1987. 284 s.
- ❖ ZEMKOVÁ, E., HAMAR, D. 2005. Osobitosti rozvoja odrazových schopností u športovcov rozličných špecializácií. In *Telesná výchova a šport*, roč. 15, 2005, č. 1. ISBN 1335-2245, s. 42-44.
- ❖ ZRUBÁK, A. 1995. Silové schopnosti. In.: ŠIMONEK, J., ZRUBÁK, A. a kol. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava : UK, 1995. s. 48-61.

Kontakná adresa:

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
boris.betak@umb.sk

VÝZNAM PSYCHORELAXAČNÝCH TECHNÍK V ŠPORTE

Zuzana Gajdošová

Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB Banská Bystrica

Abstrakt

V príspevku sa zaoberáme významom psychorelaxačných techník v športe, ale aj v bežnom živote. Cieľom je rozšíriť poznatky skvalitňovania psychickej odolnosti u športovcov prostredníctvom psychorelaxačných techník, autogénneho programu a emWave PC programu s intenciou na upokojenie organizmu, zamedzenie stresu, zvýšenie koncentrácie, ktoré by sa mali pričiniť o prirodzené zvyšovanie rastu ich výkonnosti.

Kľúčové slová

Autogénny tréning, koncentrácia, metóda emWave pc, psychorelaxačné techniky, relaxácia.

Abstract

This study deals with the influence of psychorelaxation techniques in sport and in usual life too. The aim of this paper is to extend knowledge of psychic stability by athletes. We use the psychorelaxation techniques, the method of autogenous training and emWave PC. This methods pacify organism, prevent the stress, improve concentration and increase performance.

Keyword

Autogenic training, concentration, method emWave PC, psychorelaxation techniques, relaxation.

Úvod

Autori (Hamarová, 1990; Figula, 1983; Gurský, 2005; Durkáč, 2006; Bielik, 2010) jednoznačne ukazujú, že psychologická príprava môže byť účinná iba vtedy, ak sa stane stálou súčasťou celkovej športovej prípravy. Psychorelaxačné techniky predstavujú systematický program, ktorý pomáha športovcovi nadobudnúť znalosti z oblasti psychológie a prakticky ovládať techniky a metódy, ktoré mu pomôžu zlepšiť výkony a umožnia plnohodnotnejší tréning. Základom psychologickéj prípravy sú podľa Hamarovej (1990) relaxačné cvičenia. Medzi tieto relaxačné cvičenia zaraďujeme aj psychorelaxačné techniky,

ktorými sa budeme širšie zaoberať. techniky predstavujú autoregulačné prostriedky, pomocou ktorých sa športovec naučí ovplyvňovať svoje psychofyziologické funkcie (Hamarová, 1990). Vojáček (1988) uvádza, že relaxácia znamená uvoľnenie, pokles fyzického i psychického napätia. Je to činiteľ, ktorý pôsobí proti napätiu a prepínaniu, vznikajúcemu v dôsledku fyzikálnych, psychických i sociálnych stresov. Nadmerný výskyt stresov a nemožnosť ich odreagovania, odoznenia v súčasnej modernej, „uponáhľanej“ a pretechnizovanej dobe je príčinou vzniku celého radu chorôb a porúch, a to ako psychických, tak aj psychosomatických a metabolických. Ďurný-Šlepecký-Praško (2008) ďalej uvádzajú, že pod relaxáciou rozumieme fyzické i psychické uvoľnenie. Relaxácia spolu so správnym dýchaním sú dva najúčinnnejšie spôsoby neutralizácie negatívnych účinkov stresu. Relaxácia je teda komplexná protistresová reakcia. Je to psychofyziologický stav intenzívnej regenerácie organizmu, v ktorom dochádza k posilneniu imunitného systému, spomaleniu látkovej výmeny, k hĺbkovej regenerácii buniek- najmä nervového systému a v neposlednej miere i k zmenám v štruktúre osobnosti v zmysle zníženej impulzivnosti, adekvátnejšieho sebahodnotenia, čo vedie k väčšej kontrole správania sa (Hamarová, 1990). Z fyziologického hľadiska preladujú organizmus na určitý čas tropotrofne. Tropotrofné preladenie, sprostredkované parasympatikom, je charakterizované všeobecným znížením psychofyziologickej aktivity. Jeho regeneračný efekt spočíva najmä v tom, že je protipólom sympatikovej stresovej reakcie a obnovuje psychofyziologické funkcie organizmu. Pravidelné cvičenie (1 až 2 krát za deň počas niekoľkých mesiacov) vedie k zníženiu pravdepodobnosti výskytu nadmerných psychicko-fyziologických reakcií v stresovej situácii. Kőnig (1989) v tejto súvislosti upozorňuje, že uvoľnenie sa nemá chápať ako protipól napätia, charakterizovaného aktivitou, výkonom, presadzovaním sa, reagovaním na niečo atď. Uvoľnenie charakterizuje Kőnig v zmysle zotavenia ako „stav, v ktorom sú všetky psychofyzické procesy tak koordinované, že dochádza k subjektívne dobrému pocitu a k obnoveniu výkonnosti“ (Kőnig, 1989, s.14). Koncentrácia (sústredenie) je popri relaxácii základnou zložkou väčšiny relaxačných metód. Kým vo všeobecnosti znamená pojem koncentrácia vôľou regulovaný stav pozornosti, úmyselne spojený s určitým napätím, pri relaxačných metódach ide o pasívne, nenásilné sústredenie, bez subjektívneho napätia. Pri zdokonaľovaní a prehĺbovaní pasívneho sústredenia prechádza koncentrácia v meditáciu (Szabová, 1998). Pri relaxačných cvičeniach sa stretávame so sugesciou. Sugescia podľa Szabovej (1998) znamená pôsobenie na jednotlivca a ovplyvňovanie jeho psychiky bezprostredne, bez rozumovej kontroly a kritiky. Predovšetkým teda ide o pôsobenie cez city, emócie, fantáziu. Aby boli sugescie účinné, musia mať význam signálu. Človek prijíma tieto

signály bezprostredne, ako danú skutočnosť, mimo rozumovej úvahy. Účinok sugescie je tým väčší, čím silnejší je citový náboj. Pri zámernom pôsobení môže ísť heterosugesciu (sugestívne pôsobenie jednej osoby na inú) a autosugesciu (človek využije sugescie vedome pre seba). Uvedené metódy vychádzajú z poznatkov o vzájomnej súvislosti medzi troma faktormi- psychickým napätím, funkčným stavom autonómnej nervovej sústavy a napätím svalstva. Vzhľadom na to, že napätie kostrového svalstva možno vôľou meniť, vzniká tu možnosť využitia zámerného svalového uvoľnenia aj na psychické uvoľnenie a ovplyvnenie orgánových funkcií, riadených autonómnou nervovou sústavou. To je predpokladom vzniku relaxačných postupov využiteľných v rámci profylaxie, psychohygieny a terapie (Kratochvíl, 1976).

Psychorelaxačné techniky. Existuje množstvo psychologických techník, ktoré regulujú vzrušenie a úzkosť a môžu sa uplatniť v psychológii športu. Jarvis (2006) tieto techniky rozdeľuje do troch hlavných prístupov: 1. relaxačné- znižujú mieru vzrušenia u športovca; 2. kognitívno-behaviorálne techniky- zlepšujú sebadôveru športovcov a znižujú kognitívnu úzkosť; 3. vizualizácia- môže sa použiť viacerými spôsobmi, a to na zvýšenie sebadôvery, zníženie vzrušenia a úzkosti. V rámci psychorelaxačných techník sa v našom príspevku zameráme na autogénny tréning a emWave pc metódu.

Autogénny tréning. Autogénny tréning (AT) je systematický nácvik, zameraný na rozvoj schopnosti navodenia si stavu príjemného, hlbokého pokoja a uvoľnenia. Má zotavujúci účinok na celý organizmus, na duševný i telesný stav. Hašto (2006a) uvádza, že AT sa používa sa pri liečbe mnohých porúch a ochorení a je vhodný i na predchádzanie zdravotným poruchám, pretože pôsobí proti nadmernému stresu (záťaži) a zvyšuje odolnosť voči stresorom (vonkajším záťažovým situáciám). Termín AT môžeme preložiť ako „sebautvárajúce systematické cvičenie“. Metódu autogénneho tréningu vyvinul neuro-psychiater a psychoterapeut J. H. Schultz už v rokoch 1908 až 1912, pričom prvá kniha o tejto metóde vyšla v roku 1932 (Novosadová, 2005). Jeho autogénny tréning sa delí na dve časti: na nižší a vyšší stupeň. Spravidla sa v športe a v bežnom živote uplatňuje stupeň nižší. Podľa Königa et al. (1989), Machača a kol. (1985) je AT medzi relaxačnými metódami nielen najpoužívanejšou, ale aj teoreticky a prakticky veľmi exaktne prepracovanou metódou, o čom vypovedajú aj viaceré nami uvedené práce. Macák a kol. (1989) sa zmieňuje o niektorých metódach, ktoré sa používajú ako metódy pre zvýšenie výkonnosti. Macháč - Macháčová (1991) sa vo svojej publikácii Autoregulační prostředky venujú problematike stresu a regulačných prostriedkov ovplyvňujúcich aktivačné napätie človeka. Autori poukazujú na rozvoj rôznych metód, históriu a úzku súvislosť s ostatnými metódami. Seiler (1996) vytvoril

zásobník cvičení pre rozvoj mentálnych zručností. Cumming (1998) sa v diplomovej práci *The Cognitive and Motivational Effects of Imagery Training From Different Visual Perspectives* zaoberá mentálnou imagináciou u krasokorčuliarov. Tingley (1998) sa v práci *Mental skills trainig vit sompetitive Swimmers 12 years of age and under* zamerala na rozvoj mentálnych zručností u detí vo veku 12 rokov a menej. Tepperwein (2006) poskytuje obsiahly súbor techník mentálnych zručností vo svojej publikácii *Mentální trénink*. Mikeš (2007), kde sa zaoberal vplyvom mentálneho tréningu na výkon u 12-14 ročných basketbalistov a jeho implementáciou do tréningu, zápasu a bežných životných situácií. Týmto mentálnym tréningom dosiahol u hráčov pozitívne výsledky a dokázali ho uplatniť nielen v basketbale, ale i v bežnom živote. Hvořák (2008) sledoval vplyv mentálneho tréningu na rozvoj osobnosti u mladých futbalistov vo veku 11 – 14 rokov. Slepíčka (2009) uvádza, že AT je technikou koncentratívnej autoregulácie, kde vychádza z predpokladu jednoty psychického a somatického a možnosťami ich vzájomného ovplyvňovania. Pomocou slovných formuliek a predstáv je navodzovaný stav zvýšenej sugestibility. Na Slovensku sa danou problematikou zaoberá psychiater a psychoterapeut Hašto (2006a). Gajdošová - Bendíková (2010) sa venujú využitiu autogénneho tréningu v telesnej a športovej výchove. Relaxačnými metódami: 22 bodovou relaxáciou, relaxáciou s koncentráciou na dych, Jacobsovou svalovou relaxáciou, autogénnym tréningom sa zaoberajú Danišková (2009), Fabián (2009).

EmWave pc program. EmWave pc program je rozšíreným programom hlavne v zahraničí (Atkinson, Tiller 1996; McCraty, Tomasino, 2010), ktorý sa využíva nielen v športe, ale aj v mnohých ďalších oblastiach. EmWave PC je patentovaný systém a je navrhnutý tak, aby pomohol odstrániť stres a zvýšiť výkon. EmWave PC, vyvinuté Doc Childre, unikátnym tréningovým systémom, ktorý je založený na rokoch výskumu v oblasti stresu, výkonnosti a emócií. Monitoruje srdcové rytmy a poskytuje spätnú väzbu vždy, keď je jedinec v stave koherencie (optimálneho fyziologického stavu). S nácvikom sa dá naučiť, ako sa vedome dostať do stavu koherencie, dokonca aj v ťažkých situáciách, ktoré by predtým vyvolávali stres a odčerpávali energiu a vitalitu. Pozitívne výsledky využitia emWave PC programu uvádza Müller (2010) vo svojej štúdií, kde opisuje 3 športovcov, na ktorých vyskúšal techniku EFT (emotional freedom techniques). Všetci traja účastníci vykazujú celkový úspech pri riadení každodenného stresu. Športové výkony zatiaľ nezaznamenala, nakoľko jej výskum stále prebieha. Ďalšie pozitíva zaznamenala aj Mc Namee (2010), trénerka basketbalu, konkrétne študentiek ôsmeho ročníka zaznamenala vo svojom výskume pomocou programu emWave pc výrazné zmeny. Táto trénerka postrehla u dievčat nedostatok sústredenia, neschopnosť zvládať vlastné emócie a jej hlavným cieľom bolo, aby získali individuálnu a aj

kolektívnu maximálnu hranicu ich schopností. Bez techniky emWave získali tieto basketbalisty v siedmom ročníku 6 víťazstiev a 7 prehí za sezónu. Po aplikácii spomínaného programu emWave pc v ôsmej triede tieto študentky získali 15 víťazstiev a len 1 prehru. Nielen, že sa zvýšila percentuálna úspešnosť ich streľby, ale čo je najdôležitejšie je fakt, že basketbalistky začala hra viac baviť a zápas si viac vychutnávajú. Prejavila sa u nich väčšia istota, vnútorná rovnováha a sústredenie, v ktoromkoľvek čase, keď to potrebovali. McCraty a Atkinson (2003) zistili, že väčšina ľudí pravidelným používaním emWave PC si zlepšila emocionálnu rovnováhu, pocit pohody, zvýšili jasnosť úsudku, intuíciu a tvorivosť.

Využitie emWave PC je široko rozsiahle po celom svete a používa sa aj profesionálmi v zdravotníctve a tiež v 500 najúspešnejších firmách (*fortune 500*) s cieľom znížiť u ľudí stres, zotaviť sa po prekonaných chorobách rôzneho typu a rýchlejšie obnoviť aj ich energiu. Takisto študenti používajú systém emWave PC na zlepšenie učenia a výsledkov v testoch. EmWave PC je veľmi odlišný od zariadení, ktoré jednoducho merajú srdcový rytmus. Sníma totiž aj jemné odchýlky v intervaloch medzi jednotlivými údermi a zobrazuje vzorec týchto zmien. Hovorí sa tomu analýza srdcovej frekvencie (HRV analýza). Analyzuje tiež koherenciu srdcového rytmu, čo iné HRV monitoringy nerobia. Okrem toho, že vidíme svoj srdcový rytmus v reálnom čase, vidíme aj aktuálnu úroveň koherencie. Na rozdiel od priemernej srdcovej frekvencie, vzorec srdcového rytmu ukazuje, akým spôsobom stres a iné emócie ovplyvňujú nervový systém. Keď máme koherentný srdcový rytmus, fyziologicky sa nachádzame v stave optimálneho výkonu, takže sa nielen cítime lepšie, ale aj fungujeme lepšie - či už v oblasti telesnej, emocionálnej alebo rozumovej. Koherencia nie je to isté ako stav relaxácie - blíži sa skôr tomu, čo športovci označujú ako "zónu". Keď sme v stave koherencie, aktivita nášho nervového systému je "synchronná" a funguje plynulejšie a harmonickejšie, takže sa nielen lepšie cítime, ale podávame aj lepšie výkony. (*Coherence coach*,

<http://www.heartmath.org/templates/ihtm/downloads/pdf/research/publications/hrvbiofeedback.pdf>, 2010).

Záver

Problematika aplikácie psychorelaxačných techník do športovej prípravy predstavuje doposiaľ veľkú rezervu pri skvalitňovaní tréningového procesu, nakoľko je práve u nás málo skúmanou oblasťou. Význam a prínos riešenej problematiky by sa mal odzrkadliť v nielen v teoretickej oblasti, ale aj v empirickom, praktickom výstupe tréningového procesu a praxe. Mentálny tréning a jeho využitie v športe, ale aj v bežnom živote sa v poslednej dobe stáva veľmi často

diskutovanou témou. Tréneri a športovci, ktorí mali možnosť sa stretnúť s mentálnym tréningom, sa k nemu vyjadrili veľmi kladne. Aj napriek tomu nie je tento tréning súčasťou bežnej praxe (Hvořák, 2008). Športovci sú mnohokrát na tréningoch málo sústredení, majú problémy s pozornosťou a koncentráciou. A práve mentálny tréning slúži na zlepšenie, respektíve udržanie vhodnej koncentrácie. Čo je prospešné nielen pre šport, ale aj bežné životné situácie, ktorým sme denne vystavovaní.

Zoznam bibliografických odkazov

ATKINSON, M., TILLER, WA. (1996). *Cardic coherence: A new, noninvasive measure of autonomic nervous system order. Alternative therapies in health and medicine* [online]. [2010-12-18]. Dostupné na internete: <http://www.heartmath.org/research/research-publications/emwave-pc-stress-relief-system-a-stress-management-training-heart-rhythm-education-system.html>

BIELIK, P. 2010. *Coaching and Sport* [online]. Zvolen. [cit. 2010-05-26]. Dostupné na internete: <http://www.coaching-sport.sk/metodicka.php>.

Coherence coach [online]. 2010. California, USA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. [cit. 2010-12-18]. Dostupné na internete: <http://www.heartmath.org/templates/ihm/downloads/pdf/research/publications/hrv-biofeedback.pdf>

CUMMING, J. 1998. *The Cognitive and Motivational Effects of Imagery Training From Different Visual Perspectives: Thesis* [pdf version]. University of Ottawa, School of Human kinetics, 1998, 126 s.

DANIŠKOVÁ, K. 2009. *Psychorelaxačné techniky* [online]. Nitra. [cit. 2009-05-25]. Dostupné na internete: <http://www.persefona.host.sk/documents/relax.htm>.

DURKÁČ, P. 2006. *Osobnostné charakteristiky a herné činnosti futbalistov (Autoreferát dizertačnej práce)*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta športu, 2006, 13 s.

ĎURNÝ, P., ŠLEPECKÝ, M., PRAŠKO, J. 2008. *Stres a výkonnosť. Komplexná príručka pre uchádzačov o zamestnanie i ľudí trpiacich negatívnymi dôsledkami stresu*. Žilina a Považská Bystrica : ÚPSVaR, 2008. 142 s. ISBN 978-80-969991-2-5.

FABIÁN, D. 2009. *Autogénny tréning* [online]. [cit. 2010-01-30]. Dostupné na internete: <http://209.85.135.132/search?q=cache:Awil2r9Zt44J:ff.ucm.sk/Slovensky/sylaby/sylabus/psychologia/Mgr4.doc+Fabi%C3%A1n+autog%C3%A9nny+tr%C3%A9ning&cd=2&hl=sk&ct=clnk&gl=sk>

- FIGULA, P. 1983. Dynamika zmien niektorých psychických vlastností mladých basketbalistov . In *Tréner*. Bratislava, 1983, č.3, s. 118-120. ISSN 0139-5114.
- GAJDOŠOVÁ, Z., BENDÍKOVÁ, E. 2010. Využitie autogénneho tréningu v telesnej a športovej výchove. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, 2010, č. 3, s. 27-32. ISSN 1210-7689.
- GURSKÝ, T. 2005. *Psychológia športu. Učebné texty pre trénerov*. Bratislava : Telovýchovná škola, 2005. 109 s.
- HAMAROVÁ, Ľ. 1990. *Relaxačné cvičenia v športe*. Tréner. Metodické listy č. 1/90. Bratislava : VÚTK pri FTVŠ UK Bratislava, 1990. s. 27-37. ISSN 0139-5114.
- HAŠTO, J. 2006(a). *Autogénny tréning. Nácvik koncentratívneho uvoľnenia*. Trenčín : Pro mente sana. 48 s. ISBN 80-88952-40-9.
- HAŠTO, J. 2006(b). Schultuov autogénny tréning. In SCHULTZ, J.H. 1976. *Das Autogene Training*. Stuttgart. 70 s.
- HVOŘÁK, V. 2008. *Mentální trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti mladého sportovce*. [Diplomová práce]. Brno : Masarykova Univerzita. 84 s.
- JARVIS, M. 2006. *Sport Psychology*. Great Britain: New Fetter Lane: 2006. 169 s. ISBN 0-415-20642-1.
- KRATOCHVÍL, S. 1976. *Psychoterapie*. Praha : Avicenum, 1976, 397 s.
- KÖNIG, W. 1989. *Autogénny tréning*. Bratislava : Psychodiagnostické a didaktické testy, 1989. 208 s.
- MACÁK, I. et.al.. 1989. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : Státní pedagogické Nakladatelství. 222 s. ISBN 14-520-89.
- MACHAČ, M. et al., 1985. *Emoce a výkonnost*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství. 288 s.
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. 1991. *Rezervy výkonnosti*. Praha : Karolinum. 125 s. ISBN 80-7066-485-1.
- MC CRATY, R., TOMASINO,D. 2010. Heart rhythm coherence feedback: A new tool for stress reduction, rehabilitation and performance enhancement [online]. California, USA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. [cit. 2010-12-18]. Dostupné na internete: <http://www.heartmath.org/research/research-publications/emwave-pc-stress-relief-system-a-stress-management-training-heart-rhythm-education-system.html>
- MC CRATY,R., ATKINSON, M. 2003. *Psychophysiological coherence*. Boulder Creek, CA: HeartMath research center, Institute of HeartMath [online]. [cit. 2010-12-19]. Dostupné na internete:

<http://www.heartmath.org/templates/ihm/downloads/pdf/research/publications/hrv-biofeedback.pdf>

MC NAMEE, B. 2010. *Sport performance- basketbal* [online]. HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. [cit. 12-19-2010]. Dostupné na internete: www.heartmath.com

MIKEŠ, R. 2007. *Vliv mentálního tréninku na výkon ve sporte*. [Diplomová práce]. Brno : FSS MU, 2007. 93 s.

MÜLLER, B. 2010. *Impressive emotional improvements with student athletes in 4 weekly EFT sessions* [online]. USA, 2010 [cit. 2010-12-18]. Dostupné na internete: <http://www.heartmath.org/templates/ihm/downloads/pdf/research/publications/hrvbiofeedback.pdf>

NOVOSADOVÁ, Z. 2005. Interný študijný materiál o relaxačných a imaginatívnych terapiách. In MÜLLEROVÁ, Z. *Kvalitatívna analýza efektov psychoterapeutických výcvikov*. [Dizertačná práca]. Bratislava: FF UK, 2005. 267 s.

SEILER, R. 1996. *Psychotrénink ve sportu i životě*, z německého originálu Handbuch Psychotraining im Sport, přeložil Vaněk, Praha : Olympia, 1996, 149 s., ISBN 80-7033-414-2.

SLEPIČKA a kol. 2009. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

SZABOVÁ, M. 1998. *Náčrt psychomotorickej terapie*. Bratislava : Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, 1998. 148 s. ISBN 80-88868-06-8.

TEPPERWEIN, K. 2006. *Mentální trénink*, z německého originálu Kraftquelle training, přeložila Bosáková, Noxi, Bratislava, 2006. 176 s. ISBN 80-89179-20-7.

TINGLEY, S. 1998. *Mental Skills Training with Competitive Swimmers 12 years of age and under* : Diploma work [online]. University of Alberta. Canada. Retrieved. [cit.10-01-2011]. Dostupné na internete: <http://www.collectionscanada.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ28911.pdf>

VOJÁČEK, K. 1988. *Autogenní trénink*. Praha : Avicenum, 1988, 201 s. ISBN 08-061-88.

Kontaktná adresa

Zuzana Gajdošová

Katedra telesnej výchovy a športu, fakulta humanitných vied, UMB, Banská Bystrica

zuzana.Gajdosova@umb.sk

REALIZOVANIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT V CENTRÁCH VOĽNÉHO ČASU

Erika Chovanová – Mária Majherová

Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove,

Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove

Súhrn

V živote človeka sa vyskytujú aktivity, ktoré majú pre formovanie jeho osobnosti primárny význam. Nezastupiteľnú úlohu tu zohráva pohybová aktivita. Na základe výsledkov prieskumu chceme odporúčať animátorom v centrách voľného času pohybové aktivity, o ktoré majú deti najväčší záujem.

Kľúčové slová

Pohybová aktivita. Životný štýl. Mladší školský vek. Centrá voľného času.

Summary

Realization of physical activities in leisure time centers

In life, there are activities which bear primary relevance for personality formation, one of them being physical activity. Based on the survey results, we would like to recommend leisure-time animators physical activities that are most popular in children.

Key words

Physical activity. Lifestyle. Pre-pubescence. Leisure-time centers.

Úvod

Ideálom vzdelávania a výchovy by mal byť jedinec všestranne harmonický rozvinutý, teda jedinec aktívny (pracovitý, samostatný a iniciatívny), dobrý (morálny, charakterný a čestný), šťastný (zdravý a vyrovnaný) a múdry (tvorivý a vzdelaný) (Kovalčíková, 2007). Aktuálnym problémom dnešnej doby je znižovanie telesnej zdatností u detí. Pravidelným vykonávaním činností telovýchovného a športového charakteru môžeme tento problém eliminovať. Pre zdravý vývoj jedinca je potrebná priemerná pohybová aktivita (Medeková, 1995).

Záujmové činnosti športového a telovýchovného charakteru zvyšujú psychickú odolnosť a telesnú zdatnosť. Aby sa deti venovali športovej aktivite aj v dospelosti, je potrebné, aby boli vďaka rôznym druhom športových aktivít iniciované k ich aktívnemu vykonávaniu.

Aktivity tejto oblasti sú zo zdravotného pohľadu pre mládež a deti potrebné a lákavé. Všestrannosť je dôležitá pre celkový rozvoj pohybových schopností (Michal, 2010). Záujmovú činnosť v centrách voľného času by sme preto mali zacieliť na vybrané prvky gymnastiky, turistiky, atletiky a športových hier. Možnostiam prispôbiť lyžovanie, korčuľovanie, plávanie a iné aktivity a športy.

Kompenzačné cvičenia realizuje Lenková (2000). Prehĺbiť záujem o pohybové aktivity, hlavne športové hry má autorka Rubická (2006). Ružbarská (2004) venuje pozornosť motorike detí mladšieho školského veku a snaží sa o rozvoj pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám nielen v rámci vyučovacieho procesu, ale aj v mimoškolských aktivitách. Valová – Vala (2009) podporujú záujem u detí o atletiku na základných školách s rozšírenou výučbou telesnej výchovy.

Pozornosť problematike diagnostikovania pohybových predpokladov, konkrétne motorickej učenlivosti školskej populácie v športe a v pohybových aktivitách vo voľnom čase venuje Boržíková (2008). Aj Buková (2002) dospela k poznatkom, že je nevyhnutné venovať pozornosť pohybovým aktivitám aj v dospelom veku, konkrétne u vysokoškolskej populácie. Nemec (2007) naďalej propaguje myšlienky „kalokagatie“, ktoré sú ešte aj dnes pre mládež ideálom.

Každé dieťa potrebuje pre vnútorné uspokojenie iný druh aktivity, a práve preto centrá voľného času poskytujú širokú paletu činností. Centrá voľného času sa po obsahovej stránke zameriavajú na tematické oblasti výchovy: *pracovno-technická, esteticko-výchovná, vzdelávacia, literárno-dramatická, spoločensko-vedná, prírodovedno-environmentálna, výtvarná a telovýchovná (turistická, športová)* oblasť výchovy (Brhelová, 2009).

Z oblasti o realizovaní pohybových aktivít v centrách voľného času školskej mládeže a jeho vplyvu na zdravý životný štýl, stanovili sme si nasledujúce výskumnú otázku: *Aké pohybové aktivity realizujú v centrách voľného času detí mladšieho školského veku?*

Cieľom nášho príspevku bolo prispieť k spresneniu poznatkov o realizovaní pohybových aktivít v centrách voľného času školskej mládeže, konkrétne detí mladšieho školského veku.

Metodika

Charakteristika súboru

Prieskum sme realizovali na území Prešovského a Bratislavského kraja. Náhodný súbor tvorili žiaci základných škôl z jednotlivých miest prešovského a bratislavského kraja a základných škôl nachádzajúcich sa na vidieku daných krajov.

Prieskum sme uskutočnili v rámci riešenia grantového projektu KEGA, č. 352-006PU-4/2010 „*Tvorba edukačných modelov záujmovo-rekreačnej telesnej výchovy a zdravého životného štýlu v základných školách.*“

Objektom sledovania boli 6 – 10-roční žiaci v celkovom počte 1045, z toho 524 z Prešovského kraja a 521 z bratislavského regiónu (tabuľka 1). Do sledovaného súboru boli zaradení jednotlivci bez zdravotných obmedzení, so súhlasom rodičov, ktorí sa v plnom rozsahu zúčastňujú školskej telesnej výchovy v dotácii dvoch vyučovacích hodín týždenne. Do prieskumu neboli zaradení jednotlivci, ktorí sú zapojení do systému športovej prípravy.

Tabuľka 1 Počty vybraných žiakov zapojených do aktivít v centrách voľného času

Vek	PO kraj		BA kraj	
	mesto	vidiek	mesto	vidiek
6 r.	52	46	52	41
7 r.	55	50	66	44
8 r.	58	55	58	39
9 r.	53	49	75	42
10 r.	56	50	63	41

Organizácia prieskumu

Pedagogický prieskum sme realizovali v časovom období od januára 2011 do marca 2011. Použili sme štandardizovaný dotazník zaoberajúci sa problematikou pohybovej aktivity a zdravého životného štýlu populácie mladšieho školského veku. Zisťovali sme záujem o realizovanie pohybových aktivít jednotlivých mladších žiakov. Zber informácií sme realizovali pod vlastným dohľadom. Objektom uskutočneného prieskumu boli centrá voľného času v Prešovskom a Bratislavskom kraji. Návratnosť dotazníkov bola 100%.

Výsledky a diskusia

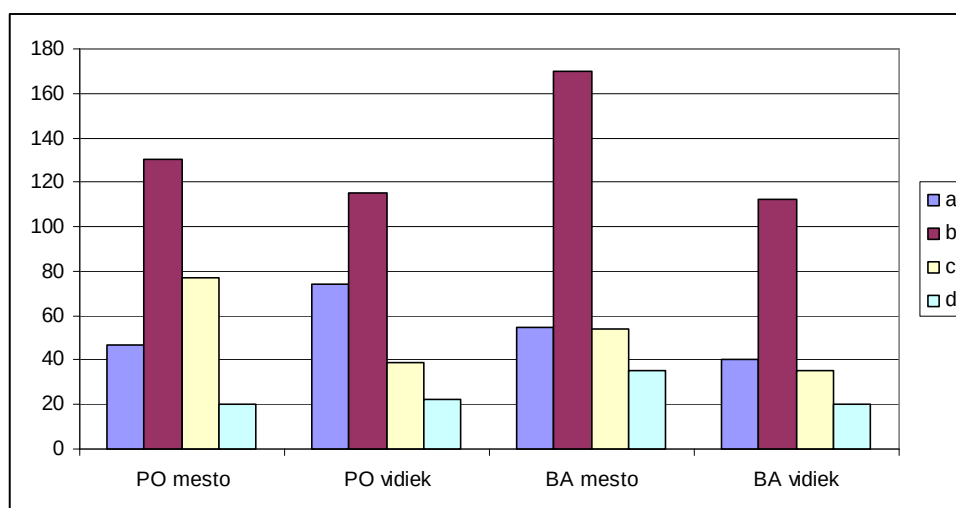
V rámci pedagogického prieskumu sme zisťovali nasledovné skutočnosti:

a) Dôvod absolvovania centra voľného času:

- a) mám tu kamarátov,
- b) kvôli pohybu,
- c) aby som si oddýchol,
- d) iný dôvod.

Na základe odpovedí žiakov sme zistili, že najvyššie zastúpenie spomedzi všetkých odpovedí (okolo 50%) má vo vidieckych aj mestských centrách voľného času v bratislavskom

i prešovskom kraji možnosť b, pričom nebol zaznamenaný signifikantný rozdiel v odpovediach medzi vidiekom PO a BA (0,35) a mestom PO a BA (1,72). V poradí druhou odpoveďou bola voľba možnosti a), kde si ju významne viac zvolili žiaci z „prešovských“ vidieckych centier voľného času (2,52*). Podobne dominanciu v odpovediach voľby c) zaznamenali mestské centrá PO oproti centrá v meste Bratislava (3,88**) (obrázok 1). Na poslednú možnosť odpovedali približne rovnaké počty žiakov v sledovaných lokalitách a neboli tak zaznamenané významné rozdiely. Uvádzame niektoré odpovede žiakov, ktorí majú na návštevu centra voľného času iný dôvod: rodičia nechcú, aby som bol doma sám; pretože ma to baví; doma sa hrať sám nemôžem, a. i. Fořková (2010) na základe prieskumu o telovýchovných záujmoch a štruktúre voľného času medzi žiakmi uvádza podobné výsledky, pričom 60% respondentov uvádza ako motivačný činiteľ športovania radosť z pohybu.



Obrázok 1 Odpovede na 1. otázku

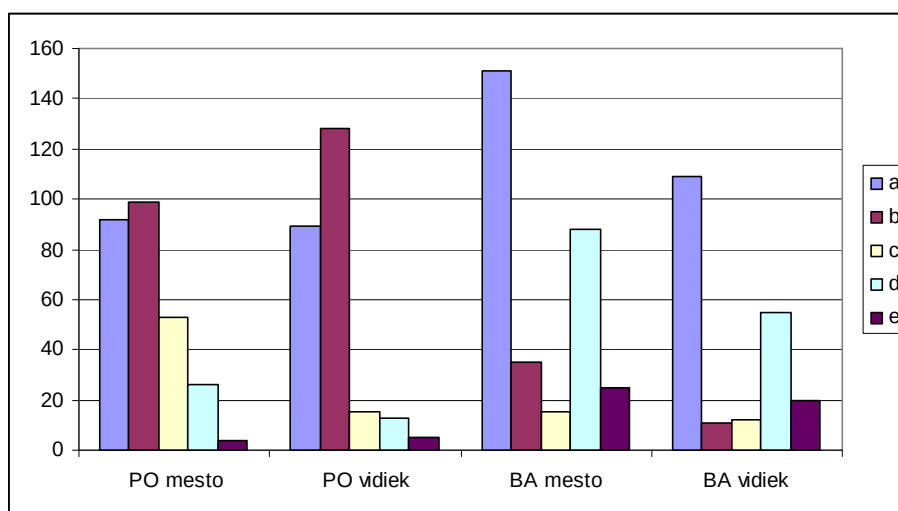
b) Oblíbenost' aktivit v centrách voľného času:

- a) telovýchovno - športovo - turistické aktivity,
- b) esteticko-výchovná činnosť,
- c) spoločenskovedná oblasť,
- d) pracovno-technická oblasť,
- e) prírodovedná oblasť.

Pri odpovediach na túto otázku sme zistili nasledovné skutočnosti. Bratislavskí školáci si vybrali a zaradili na prvé miesto telovýchovné aktivity a to mesto (48%) aj vidiek (53%)

a ako druhé aktivity z oblasti pracovno-technickej (mesto aj vidiek okolo 28%). Ostatné možnosti tvorili zanedbateľné percento. V centrách voľného času Prešovského kraja bol najväčší záujem o esteticko-výchovnú činnosť mesto 36% a vidiek 51%, na druhom mieste boli telovýchovné aktivity a ako tretia bola spoločenská oblasť. Zaujímavý je aj fakt, že o prírodovednú oblasť bol v PO kraji veľmi malý záujem (obrázok 2). Pri porovnaní záujmu medzi vidieckymi centrami PO a BA a mestskými centrami PO a BA boli zaznamenané významné rozdiely v odpovediach, čo bolo spôsobené odlišne preferovanými oblasťami záujmu medzi frekventantami sledovaných krajov.

V tejto súvislosti môžeme uviesť, že výsledky nášho prieskumu korelujú s prieskumom Fořková (2010).



Obrázok 2 Odpovede na 2. otázku

c) Obl'úbenosť aktivít v centrách voľného času:

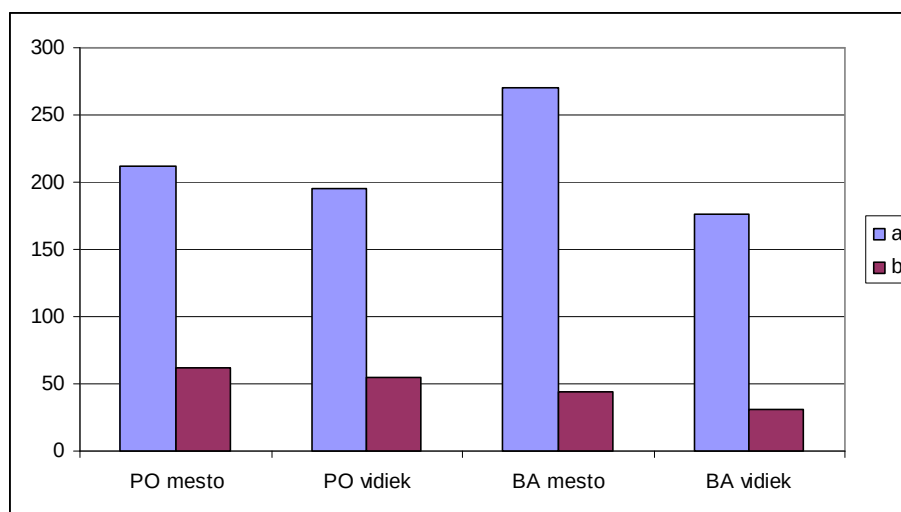
a) športovo-pohybový krúžok,

b) iný krúžok

Čo sa týka záujmu o športové, pohybové, turistické kontra iné krúžky, tu dominujú jednoznačne u všetkých sledovaných skupín práve pohybové. Z bratislavských centier si ho vybralo okolo 86% pýtaných a z prešovských okolo 77%, čo je významný rozdiel (2,71**) (obrázok 3). Pozitívom je, že v oboch krajoch dali žiaci prednosť pohybu a to v rôznych formách (rôzne pohybové krúžky).

Pávková a kol. (2002) preferujú svoje poznatky, že cieľom pedagogického ovplyvňovania voľného času detí je vychovať z nich ľudí, ktorí vedú hospodárne využívať svoj voľný čas

a majú mnohostranné a pestré záujmy. O toto pedagogické pôsobenie sme sa snažili aj my, čoho dôkazom sú i odpovede našich respondentov.



Obrázok 3 Odpovede na 3. otázku

Záver

Pohybová aktivita v rámci zdravého životného štýlu jedincov zastáva dôležitú úlohu. Dieťa by si malo návyky zdravého životného štýlu osvojiť v rodine, v centrách voľného času. Je nutné venovať pozornosť pohybovým aktivitám aj vo voľnom čase detí.

Na základe uskutočneného prieskumu konštatujeme, že *pohybové i športové aktivity v centrách voľného času sú na základe realizovaného prieskumu súčasťou života detí mladšieho školského veku.*

Odporúčania pre pedagogickú prax:

- zaujímať sa o názory a záujmy žiakov mladšieho školského veku na jednotlivé realizované hry a cvičenia,
- vlastnou pohybovou aktivitou motivovať deti mladšieho školského veku k pohybovým aktivitám,
- animátori, resp. vychovávatelia môžu prostredníctvom pohybových hier a cvičení rozvíjať u detí mladšieho školského veku záujem o pohybové aktivity, ktorý je základom pohybovej angažovanosti v dospelosti.

Literatúra

- BORŽÍKOVÁ, I. 2008. Motorická učenlivosť detí zo sociálne znevýhodneného a menej podnetného prostredia. In: Zborník z konferencie s medzinárodnou účasťou *Šport a zdravie*. Nitra: KTVŠ, PF, UKF, 2008.
- BRHELOVÁ, V. 2009. Výhovný program školských výchovno-vzdelávacích zariadení si vyžaduje aj nové vedomosti. In: *Vychovávateľ*. 2009, roč. LVIII, č. 3, s. 2-10. ISSN 0139-6919
- BUKOVÁ, A. 2002. Pohybová aktivita v spôsobe života vysokoškolačka: In: *Púštoletí tělesné výchovy na vysokých školách*. Praha: 2002, s. 162 – 167. ISBN 80-2460558-9.
- FOŤKOVÁ, M. 2010. Poznatky o telovýchovných záujmoch a štruktúre voľného času žiakov ZŠ v Hronských Kľáčanoch v podmienkach realizácie projektu Školy podporujúce zdravie. In *Športový edukátor* [online]. 2010, roč. 3, č. 1[cit. 2011 03.27.]. Dostupné na internete: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator5.pdf. ISSN 1337-7809
- KOVALČÍKOVÁ, I. 2007. *Úvod do pedagogiky*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, 2007. 152 s. ISBN 978-80-8068-664-2.
- LENKOVÁ, R. 2000. Správne držanie tela, ciele a úlohy kompenzačných cvičení. In: *Zdravá škola: zborník prác zo 6. vedeckej konferencie*. Prešov: Metodické centrum, 2000, s. 65 – 70. ISBN 20-8045-229-6
- MEDEKOVÁ, H. 1995. Pohybová aktivita detí v zdravých školách. In: *Zborník z konferencie učiteľov "Zdravá škola"*. Prešov: PU, 1995, s. 56 – 60.
- MICHAL, J. 2010. Voľnočasové pohybové aktivity a ich vplyv na zdravý životný štýl žiakov základných škôl. In: *Pohyb a zdravie*. Bratislava: PEEM, 2010. s. 97-108. ISBN 978-80-8113-034-2
- NEMEC, M. 2007. Kalokagatia - ideál výchovy a vzdelávania. In: Zborník prác z odbornej konferencie *Zimná kalokagatia 2007 („Kalokagatia je ešte aj dnes pre mládež ideál..."*) Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007. s. 53-55, ISBN 978-80-8045-488-3
- PÁVKOVÁ, J. a kol. 2002. *Pedagogika voľného času*. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6
- RUBICKÁ, J. 2006. Basketbal zábavne. In: *Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Prešov: Metodickopedagogické centrum. 2006, s. 147 – 149. ISBN 80-8045-426-4
- RUŽBARSKÁ, I. 2004. Aplikácia zhlukovej analýzy pri skúmaní motoriky detí mladšieho školského veku. In: *Tělesná kultura*, 2004, sv. 29, č. 1, s. 107 – 115.

VALOVÁ, M., VALA, R. 2009. Úroveň rychlostních schopností žáků 5. tříd základní školy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. In. *Atletika 2009- medzinárodný recenzovaný vedecký zborník*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2009. s. 239-241. ISBN 978-80-8083-889-8

Kontaktná adresa

Doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.

Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, 17. novembra 13, 081 16 Prešov

erika.chovanova@unipo.sk

Mgr. Mária Majherová, PhD.

Fakulta humanitných a prírodných vied PU v Prešove, 17. novembra 1, 081 16 Prešov

maria.majherova@unipo.sk

VYUŽITIE POHYBOVÝCH HIER NA NÁCVIK BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV 2. STUPŇA ZŠ A SŠ.

Andrea Izáková

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

Kľúčové slová

Basketbal, herná činnosť jednotlivca, pohybové hry

Problém

V širšom ponímaní hru môžeme charakterizovať ako súčasť života, jej kategóriu. Predstavuje skutočnú, reálnu činnosť, aktivitu, ktorá má určité znaky. Podľa Komenského je pre hru typické cvičenie tela i ducha, pričom pre hry vyčlenil tieto znaky: pohyb, spontánnosť, kolektívnosť, príjemné zakončenie, poriadok, ľahkosť pochopenia a hrania, česťnosť a napínavosť (Rovný a kol. , 1976)

Možnosť sebauplatnenia v hre prináša človeku radosť a uspokojenie. Dáva deťom možnosť, prejavíť sa vo vzájomnom styku a pritom vytvárať väzby, ktoré majú sociálny a kultúrny charakter. Hra detí bezprostredne súvisí s okolitým prostredím, s prácou ľudí, pohybom živej aj neživej prírody. Pohybové hry považujeme za veľmi dôležité pre ich výchovu a zdravie, pretože v pohybových hrách sa rozvíjajú všetky stránky detskej osobnosti, stávajú sa výborným pedagogickým prostriedkom.

Mazal (2000) chápe pohybovú hru ako zámernú, uvedomelú, organizovanú pohybovú aktivitu dvoch a viacerých ľudí v priestore a čase s dopredu dohodnutými pravidlami. Je charakterizovaná napätím, radosťou, veselosťou , motiváciou k činnosti, uplatnením rôznych zručností, pohodou a tiež súťaživosťou.

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

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

Všetky triedenia pohybových hier majú určité výhody aj nevýhody a každá vychádza najmä z toho, komu je určená, kto ju bude používať. Tento prístup k systematike pohybových hier vychádza aj z veľkého rozšírenia pohybových hier, zo širokého spektra vekových kategórií, pre ktoré sú hry určené z rôzneho zamerania (Adamčák a kol. 2005).

Metodika

V našom príspevku uvádzame zásobník pohybových hier so zameraním na obľúbenú športovú hru basketbal. Pri tvorbe môjho zásobníka pohybových hier som sa zamerala na rozvoj troch základných herných činností jednotlivca – dribling, prihrávka a strelba.

Dribling a žonglovanie (ballhandling).

Základným prvkom práce s loptou, ktorý predchádza aj nácviku uvoľňovania sa hráča s loptou, je ovládanie lopty, manévrovanie s loptou, prípadne žonglovanie, nazývané tiež ballhandling (cvičenia na mieste prevažne bez driblingu). Sústavným zaraďovaním takýchto cvičení do úvodného rozcvičenia môžeme výrazne zlepšiť ovládanie lopty, čo napomáha pri nácviku aj ďalších herných činností jednotlivca (Štěpánek, 1996).

Medzi najčastejšie využívané cvičenia ballhandingu patria: krúženia s loptou okolo hlavy, pásu, dolných končatín a ich rôzne kombinácie (individuálne aj vo dvojiciach).

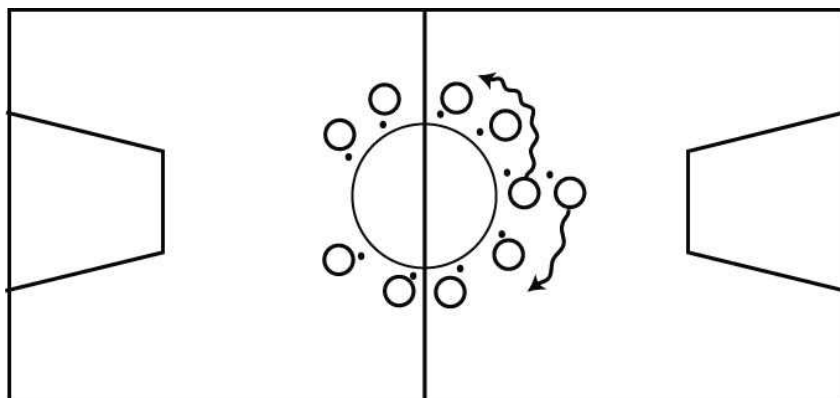
Pohybové hry zamerané na zdokonaľovanie útočnej HČJ – dribling

1.

Názov hry: Driblingový súboj

Zameranie: Rozvoj rýchlostných schopností

Pomôcky: Basketbalové lopty



Poznámky: Žiaci môžu obiehať kruh slalomovým spôsobom.

Organizácia: Žiaci vytvoria kruh, stoja čelom dovnútra, rozostupy na upaženie a driblujú na mieste. Jeden žiak obchádza kruh a keď si nájde vhodného súpera, buchne ho na chrbát. To

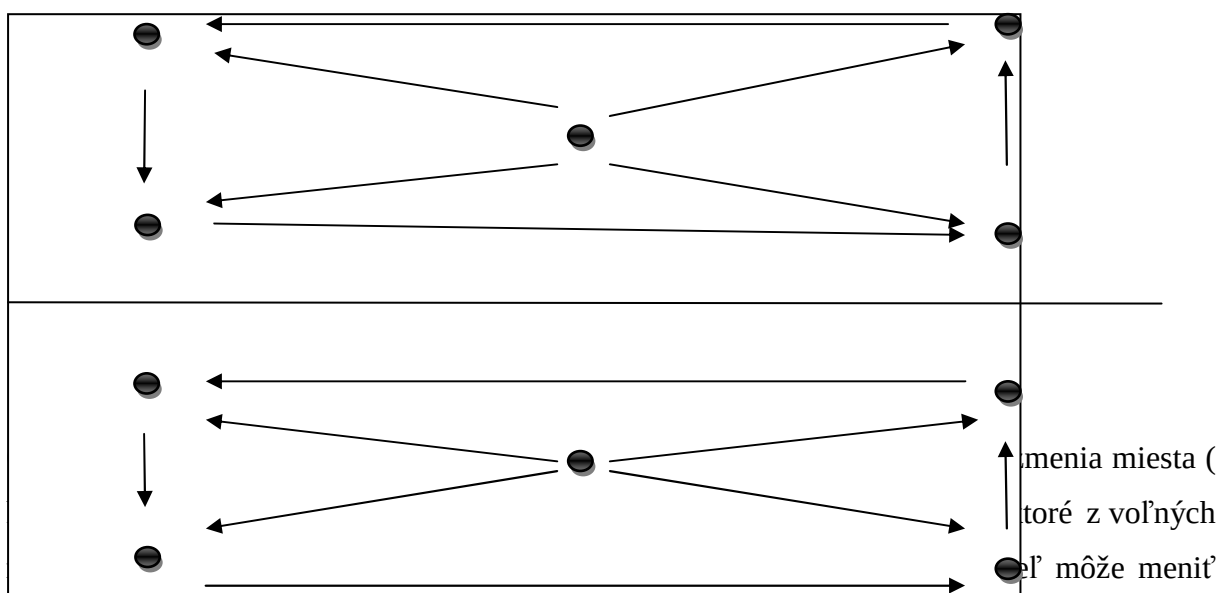
znamená pre obidvoch štart. Vyzývateľ dribluje okolo kruhu proti smeru hodinových ručičiek a vyzvaný opačne. Ten, kto bude prvý späť a obsadí uvoľnené miesto, víťazí. Porazený začne obchádzať kruh a vyberá si vhodného súpera.

2.

Názov hry: Hra na štyri stretnutia

Zameranie: Rozvoj rýchlostných schopností, periférne videnie

Pomôcky: Basketbalové lopty



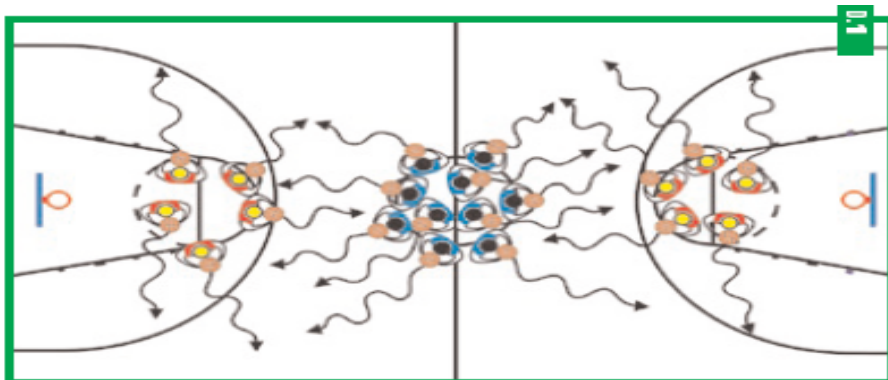
smer pohybu žiakov, obmedziť voľbu méty (kruhu)

3.

Názov hry: Psy a zajace

Zameranie: Rozvoj rýchlostných schopností, periférne videnie

Pomôcky: Basketbalové lopty



Organizácia: Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev a každý má loptu. Jedno družstvo sú „psi“ a sú rozmiestnení okolo obidvoch kruhov trestného hodu a druhé družstvo sú „zajace“, ktoré je umiestnené v stredovom kruhu ihriska. Na zapísknutie učiteľa, obidve družstvá začnú driblovať a družstvo „psov“ sa snaží chytiť (dotknúť) „zajacov“. Tí, ktorí boli chytení musia prestať hrať a ísť si sadnúť za postranné čiary ihriska. Víťazom sa stane žiak, ktorý sa dotkol najviac zajacov v stanovenom čase.

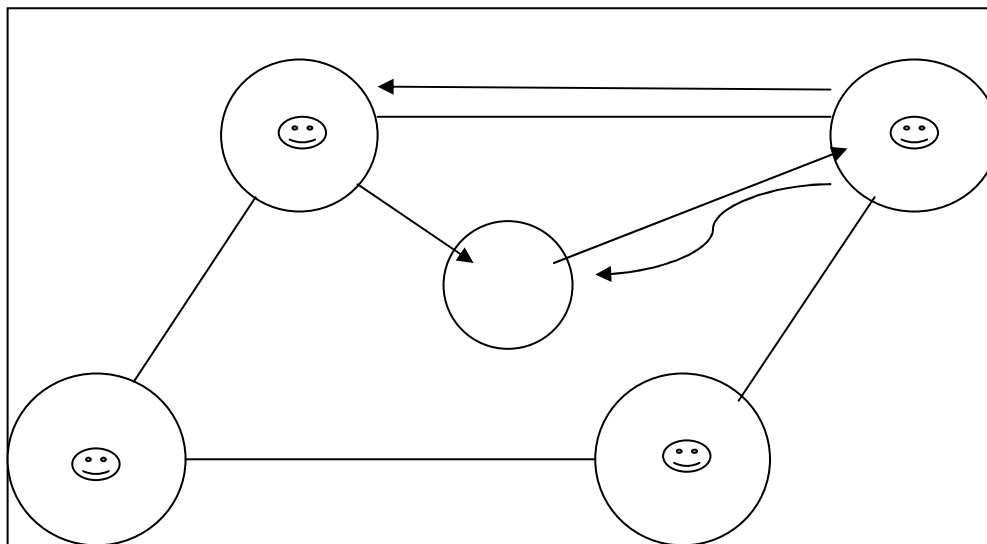
Pohybové hry zamerané na zdokonaľovanie útočnej HČJ – prihrávky

1.

Názov hry: Planéty

Zameranie: Rozvoj rýchlostných schopností, prihrávky, uvoľnenie sa, periférne videnie

Pomôcky: Basketbalové lopty



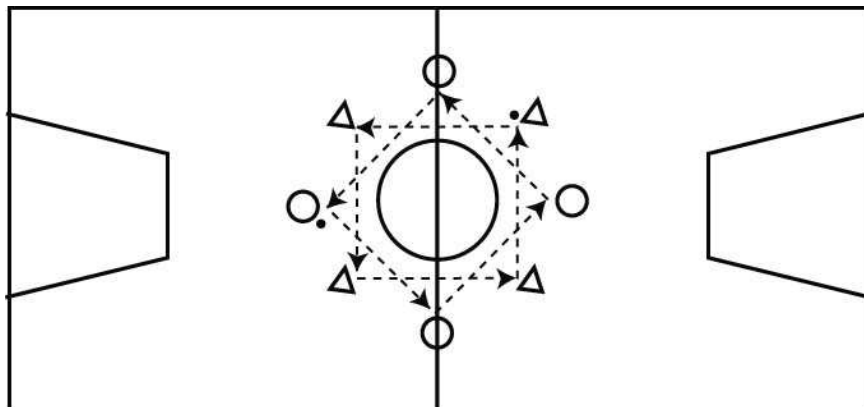
Organizácia: Žiaci sa postavia do vymedzených kruhov, ktoré sú rozostavené do štvorca, v ktorého strede je voľný kruh. Úlohou žiakov je prihrať loptu a bežať do stredového kruhu. Žiak, ktorý prijal prihrávku, vráti loptu žiakovi nabiehajúcemu do kruhu a beží do voľného kruhu. Žiak v kruhu prihráva na obvod štvorca a vybieha do voľného kruhu a hra ďalej pokračuje prihrávkami a prebehmi.

2.

Názov hry: Štvorce

Zameranie: Rýchlosť prihrávky, periférne videnie

Pomôcky: Basketbalové lopty



Poznámky: Je nutné aby žiaci dodržiavali svoje stanovené postavenie.

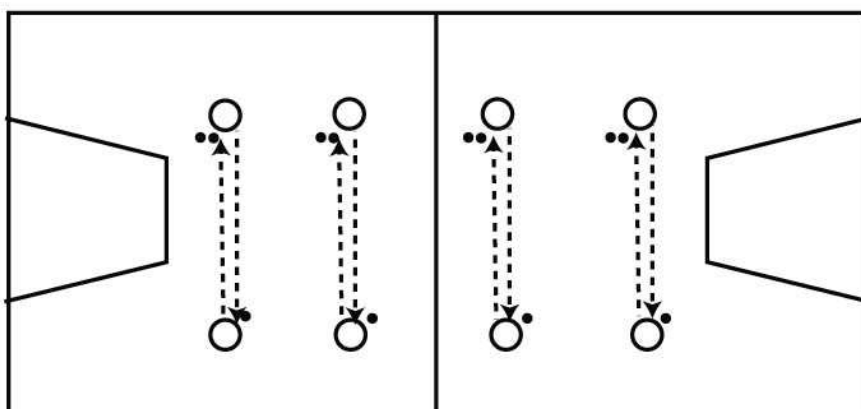
Organizácia: Dve štvorce vytvoria štvorce tak, že spolu nám vzniká osemuholník. Dĺžka hrany štvorca je 4 – 5 metrov. V každej štvorici je jedna lopta. Úlohou družstiev je prihrávať si v danom smere (vľavo alebo vpravo) a prihrávkou predstihnúť loptu súpera. Hrá sa vždy na viac vyhraných kôl, 3 až 5, pričom smer pohybu lopty sa mení po každej hre.

3.

Názov hry: Tri lopty

Zameranie: Rýchlosť prihrávky, periférne videnie, koordinácia

Pomôcky: Basketbalové lopty



Organizácia: Žiaci súťažia vo dvojiciach, rozostavení vo vzdialenosti min. 5 metrov. Jeden žiak má dve lopty; 1. na zemi pod nohami, 2. v rukách, druhý žiak má jednu loptu v rukách. Žiak s jednou loptou prihráva žiakovi (1), ten si loptu z rúk vyhodí nad seba, príjme a hneď

odohrá prihrávku, ktorú žiak (2) spracuje a okamžite ukladá loptu na zem. Následne chytá vyhodenu loptu a opäť ju hneď prihrá žiakovi (2). Na záver berie žiak (1) poslednú loptu zo zeme a smeruje nahrávku na žiaka (2), ktorí ma si jednu loptu vyhadzuje a spracuje a odohrá tretiu loptu. Tento kolobeh sa opakuje. Ako vidíme v jednom momente ma jeden žiak v moci tri lopty a druhý žiadnu a naopak. Práve tieto momenty sa zaznamenávajú. Každý žiak si počíta koľkokrát sa ocitol bez lopty. Vyhráva tá dvojica, ktorej obaja žiaci sa ocitli 10, 15, 20 krát bez lopty.

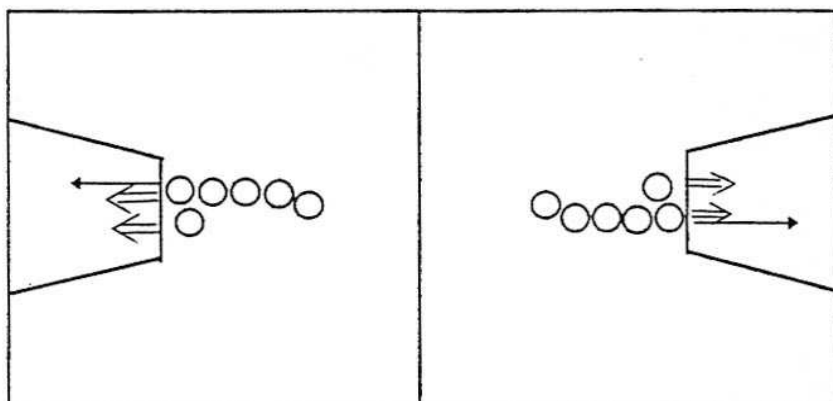
Pohybové hry zamerané na zdokonaľovanie útočnej HČJ – streľba

1.

Názov hry: Behavé šestky

Zameranie: Nácvik TH, rozvoj rýchlosti a obratnosti, doskakovanie

Pomôcky: Basketbalové lopty



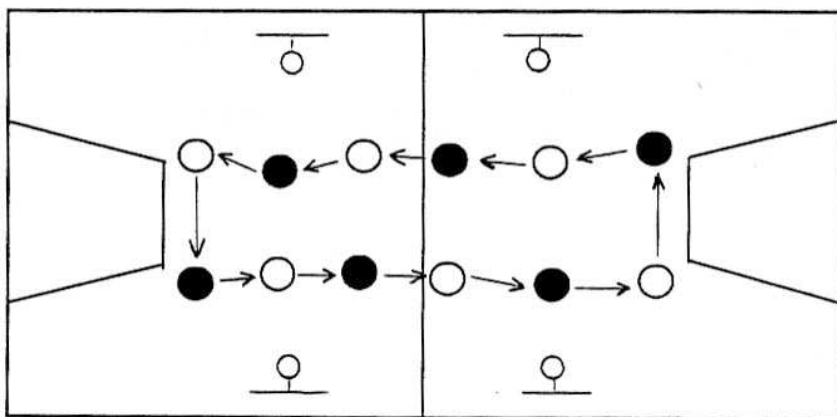
Organizácia: Utvoríme dve rovnako početné skupiny a každú postavíme do zástupu na čiaru trestného hodu. Prví dvaja majú lopty. Na povel prvý strieľa na kôš a beží doskakovať. Ako náhle lopta opustí ruku prvého žiaka, môže hádzať druhý žiak. Ak sa mu podarí dosiahnuť z trestného hodu alebo z doskočenej lopty kôš skôr ako prvému, vyraduje prvého z hry. Ak sa prvému podarí dosiahnuť kôš skôr, ihneď prihráva tretiemu a ten sa snaží rovnakým spôsobom vyradiť druhého atď. Keď zostanú poslední dvaja, tak sa striedajú, kým sa jednému podarí zakončiť skôr ako žiakovi, ktorí bol v poradí. Víťazí ten žiak, ktorý zostal posledný.

2.

Názov hry: Kráľ strelcov

Zameranie: Nácvik streľby z poľa

Pomôcky: Basketbalové lopty



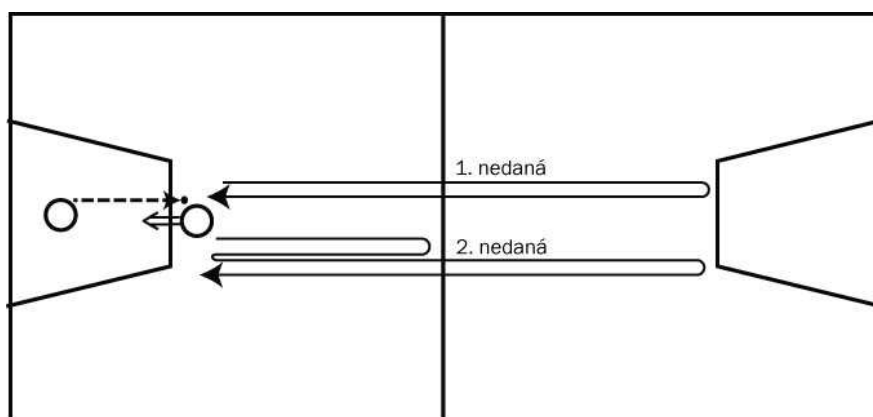
Organizácia: Hrá sa na 4 až 6 košov. Pri každom koši sú určené dve strelecké miesta. Každý žiak má loptu. Ak dá kôš, postúpi podľa schémy o 1 strelecké miesto vpred. Ak kôš nedá, musí sa vrátiť o dve strelecké miesta späť (menej vyspelí žiaci iba o jedno strelecké miesto späť). Žiaci si rátajú počet prejdenných tzv. dobrých kôl. Každé +kolo=1bod. Ak sa žiak posunul do mínusu, počíta tzv. -zlé body. Ak sa však takémuto žiakovi podarí dostať sa do východiskovej polohy, bojuje opäť o +(dobré) body. Víťazí žiak, ktorý za určený čas (5-10 min) získal viac +kôl (+košov), alebo skôr docielil určený počet +kôl(+bodov)

3.

Názov hry: Na desať daných

Zameranie: Nácvik TH po záťaži

Pomôcky: Basketbalové lopty



Organizácia: Dvojice strieľajú TH. Žiaci sa menia po dvoch vystrelených pokusoch. Ak žiak nedá prvý pokus, šprintuje na protiahlú čiaru trestného hodu a späť a strieľa druhý krát. Ak je neúspešný, beží na polku a späť a na šestku a späť, tľapne po ramene svojho spolužiaka, ktorému tým dá možnosť strieľať. Ak spolužiak dá prvý pokus, strieľa hneď druhý. Ak dá

druhý nasleduje hneď výmena. Víťaznou sa stáva tá dvojica, ktorá prvá dosiahne 10 premenených TH.

Záver

V školských podmienkach nie je jednoduché doceliť vhodné podmienky pre uvedený nácvik a zdokonaľovanie. Z pohľadu učiteľa si to vyžaduje mať rešpekt, uplatňovať vhodnú organizáciu cvičení, dodržiavať disciplínu, zaujať pozornosť žiakov. Vhodne tomu napomáha kvalitná osobná ukážka, prípadne ukážka prostredníctvom pomôcok (obrázkov, DVD a VHS nosičov). V rámci jednotlivých cvičení je potrebné žiakov motivovať, využiť prirodzenú detskú hravosť, ako aj dať priestor pre emócie, či v rámci určených pravidiel rozvíjať súťaživosť.

Zoznam použitej literatúry

ADAMČÁK, Š. a kol. 2005. Pohybové hry a telovýchovné názvoslovie. Banská Bystrica : PF UMB, 2005. 104 s.

MAZAL, F. 2000. Pohybové hry a hraní. Olomouc : Hanex, 2000. 292 s.

ROVNÝ, M. a kol. 1976. Športové hry. Bratislava: SPN, 1976. 276 s.

ŠTEPÁNEK, R.: S míčem na vrchol aneb stejně začínal i Jiří Zídek. Praha : GOLEM Ríša, 1996.

Kontaktná adresa

Mgr. Andrea Izáková, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela,
Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica,
andrea.izakova@umb.sk

ÚROVEŇ VEDOMOSTÍ ZO ŠPORTOVÝCH HIER ŽIAKOV 8. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ŽIARI NAD HRONOM

Rastislav Kollár

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu

Súhrn

Autor sa vo svojom príspevku zaoberal teoretickými vedomosťami žiakov 8. ročníkov. Cieľom bolo zistiť úroveň vedomostí zo športových hier žiakov ôsmych ročníkov vybraných základných škôl v Žiari nad Hronom. Na získanie údajov autor použil vedomostný test pozostávajúci z okruhov týkajúcich sa hráčskych funkcií, termínov z jednotlivých športových hier a tiež striedania hráčov. Zistil, že 35% žiakov splnilo iba minimálny štandard a ďalších 21% žiakov jeho úroveň ani nedosiahlo.

Kľúčové slová

Vedomosti, žiaci, športové hry, telesná výchova, hráčske funkcie, termíny zo športových hier

Úvod

Športové hry patria dlhodobo medzi najobľúbenejšie tematické celky v školskej telesnej výchove. Napriek tejto skutočnosti však úroveň zručností a teoretických vedomostí žiakov základných škôl nezodpovedá ich obľube. Oblasťou výskumu teoretických vedomostí z telesnej výchovy sa zaoberalo a zaoberá množstvo autorov. Výskumy zamerané na zisťovanie vedomostí zo školskej telesnej výchovy a športu možno nájsť v prácach autorov Melicher et al. (1996), Melicher (1998), Görner – Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2009), Horváth (2001a, 2001b) či Novotná – Vladovičová (2006), ale aj u mnohých ďalších.

Podobnou tematikou výskumu sa zaoberali aj ďalší autori ako Šikula (1992), Mikuš (1996, 1998), Sivák – Slezák (1996), Antala (2001), Michal (2002), Trunečková – Michal et al. (2003), Hrčka – Michal – Bartík (2004), Antala – Labudová (2006), ale aj mnohí ďalší.

V celkovom ponímaní však možno konštatovať, že výskumy monitoringu základných škôl týkajúcich sa úrovne teoretických vedomostí zo školskej telesnej výchovy a športu v intenciách vzdelávacích štandardov hlavne v posledných rokoch naznačujú, že rozdiely medzi jednotlivými základnými školami na Slovensku v ich kvalitatívnej rovine sú veľké. Potvrdzujú to najmä posledné výskumy Bartíka (2007) a Vladovičovej – Novotnej (2005, 2006) tak na prvom ako aj

na druhom stupni Základných škôl, kde výsledky výskumu úrovne teoretických vedomostí z telesnej výchovy a športu boli veľmi slabé.

Cieľ

Cieľom práce bolo zistiť úroveň teoretických vedomostí zo športových hier žiakov a žiačok ôsmych ročníkov základných škôl v meste Žiar nad Hronom.

Metodika

Výskum sme uskutočnili v štyroch vybraných základných školách v meste Žiar nad Hronom.

- Základná škola na Ul. Dr. Jánskeho (1. ZŠ);
- Základná škola na Ul. M. R. Štefánika (2. ZŠ);
- Základná škola s materskou školou na Ul. Š. Moysesa (3.ZŠ);
- Základná škola na Ul. Jilemnického (4. ZŠ).

Výskumný súbor tvorili chlapci aj dievčatá, ktorí boli žiakmi ôsmych ročníkov druhého stupňa základných škôl. Celkový počet respondentov bol 201, z toho 56,22% tvorili chlapci a 43,78% bolo dievčat (tab. 1).

Tabuľka 1 Počet žiakov a žiačok ôsmeho ročníka jednotlivých základných škôl

	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		4. ZŠ		Spolu
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet
Dievčatá	30	34,1	25	28,4	22	25	11	12,5	88
Chlapci	32	28,32	45	39,82	16	14,16	20	17,7	113

Na zistenie úrovne vedomostí zo športových hier v intenciách vzdelávacieho štandardu žiakov ôsmych ročníkov vybraných základných škôl v Žiari nad Hronom sme v našom výskume použili výber otázok z vedomostného testu podľa Mikuša a Bebčákovej et al. (2004), ktorý je určený najmä pre žiakov končiacich ročníkov. Pre potreby nášho prieskumu sme z uvedeného testu použili len otázky zamerané na tematický celok športových hier. Jednalo sa o tri okruhy, pričom každý z nich obsahoval určitý počet otázok, ku ktorým bolo treba priradiť skratky športových hier.

Pri vyhodnocovaní vedomostných testov sme postupovali podľa tabuľky správnych odpovedí metodickéj príručky Mikuša a Bebčákovej et al. (2004), ktorá medzi hráčske funkcie vo futbale nezaraďuje krídlo a libera. Ak žiaci k uvedeným hráčskym funkciám napísali skratku futbalu, nezískali za tieto odpovede bod. Za každú správnu odpoveď, mohli žiaci získať bod. Za všetky správne odpovede mohli získať maximálne 33 bodov.

Žiaci splnili štandard, ak získali aspoň 50% bodov. Podľa počtu získaných bodov mohli žiaci splniť minimálny štandard (minimálne 50% možných bodov (16 – 19 b)), priemerný štandard (minimálne 60% možných bodov (20 – 23 b)) alebo nadpriemerný štandard (minimálne 70% možných bodov (24 – 33 b)). V prípade, že žiak nezískal ani 50% možných bodov (teda 0 až 16 bodov), nesplnil ani minimálny, teda základný štandard.

Prvý okruh otázok bol zameraný na spôsob striedania v jednotlivých športových hrách. Pri športových hrách hádzaná a ľadový hokej je v zmysle platných pravidiel správne striedanie hráča kedykoľvek počas priebehu hry, pričom na toto striedanie hráč nepotrebuje predchádzajúci súhlas rozhodcu. Pre športovú hru futbal je podľa platných pravidiel povolené striedanie hráča len jedenkrát za zápas a aj to len po súhlase rozhodcu daného vopred. V prípade športových hier basketbal a volejbal sa striedanie hráčov vzťahuje na predchádzajúci súhlas rozhodcu, avšak takéto striedanie môže počas hry prebehnúť aj viackrát.

Druhý okruh otázok bol zameraný na termíny súvisiace s jednotlivými športovými hrami. Žiaci mali k 18 termínom priradiť skratku príslušných športových hier. Športovej hry basketbal sa týkajú termíny: pravidlo 24 sekúnd, 5 osobných chýb, kroky a trojbodové územie. S hádzanou súvisia termíny: pasívna hra, kroky, bránkovisko a vylúčenie na dve minúty. Vo futbale sa používajú termíny: kop od brány, pokutové územie, postavenie mimo hry a hrací čas 2 x 45 minút. K volejbalu patria termíny: libero, bodovací systém, výška siete a útočné čiary. Pre ľadový hokej sú charakteristické termíny: trestné strieľanie, tretina ihriska, bránkovisko, vylúčenie na dve minúty, postavenie mimo hry a hákovanie.

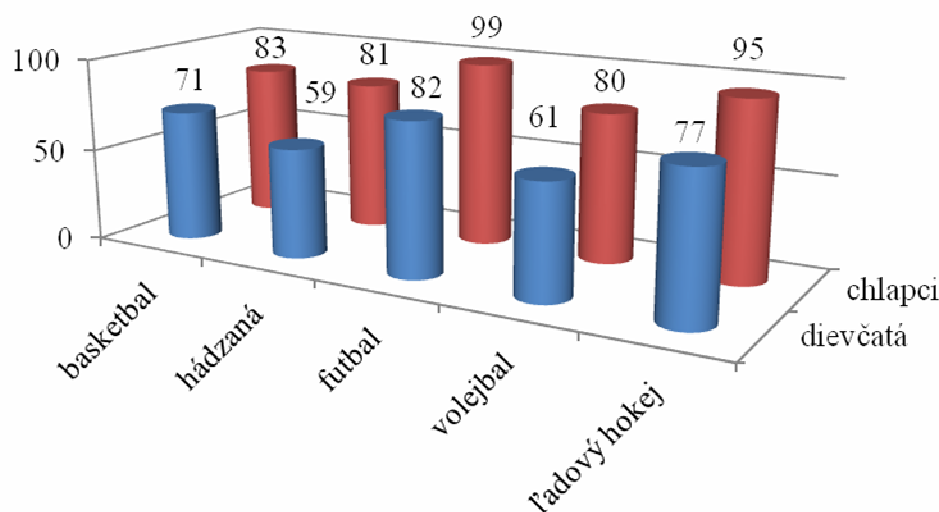
Tretí okruh otázok bol zameraný na hráčske funkcie v športových hier. Úlohou žiakov bolo k uvedeným desiatim hráčskym funkciám priradiť skratku športových hier, pre ktoré sú charakteristické. Pre športovú hru basketbal sú typickými hráčskymi funkciami okrem iných aj funkcia rozohrávač a pivotman. Hráčske funkcie krídlo, spojka, pivotman a brankár súvisia so športovou hrou hádzaná. Medzi hráčske funkcie vo futbale patria stredový hráč, brankár a obranca. V športovej hre volejbal poznáme okrem iných aj hráčske funkcie libera, smečiara a nahrávača. V ľadovom hokeji sa stretávame aj s hráčskymi funkciami brankára a obrancu.

Výsledky

V tejto časti prezentujeme prostredníctvom obrázkov a textovej časti získané výsledky, pričom uvedené údaje znázorňujú percentuálnu úspešnosť odpovedí na jednotlivé otázky. Na grafické znázornenie výsledkov prvého okruhu otázok sme využili prvý obrázok, úspešnosť odpovedí na otázky druhého okruhu je znázornená v obrázkoch 2 – 6 a výsledky úspešnosti

odpovedí na otázky tretieho okruhu sú obsahom obrázkov 7 – 9, pričom v každom obrázku sú osobitne uvedené výsledky dievčat a výsledky chlapcov.

Vyhodnotením odpovedí na otázky týkajúce sa spôsobu striedania v jednotlivých športových hrách sme zistili, že chlapci aj dievčatá získali najviac bodov za odpovede na spôsob striedania vo futbale (99% resp. 82%). U oboch skupín bol z pohľadu získaných bodov druhým najúspešnejším spôsobom striedania ten, ktorý sa využíva v ľadovom hokeji (95% resp. 77%). Počet úspešných odpovedí v zostávajúcich troch športových hrách bol u chlapcov veľmi vyrovnaný, keď najmenej bodov získali za striedanie vo volejbale (80%), iba o 1% viac správnych odpovedí uviedli pri hádzanej a o ďalšie 2% viac chlapcov odpovedalo správne na spôsob striedania v basketbale. Najmenej dievčat správne uviedlo spôsob striedania v hádzanej (59%). Iba o 2% viac dievčat správne určilo spôsob striedania vo volejbale a o ďalších 10% viac dievčat vedelo ako sa striedajú hráči v basketbale (obr. 1).

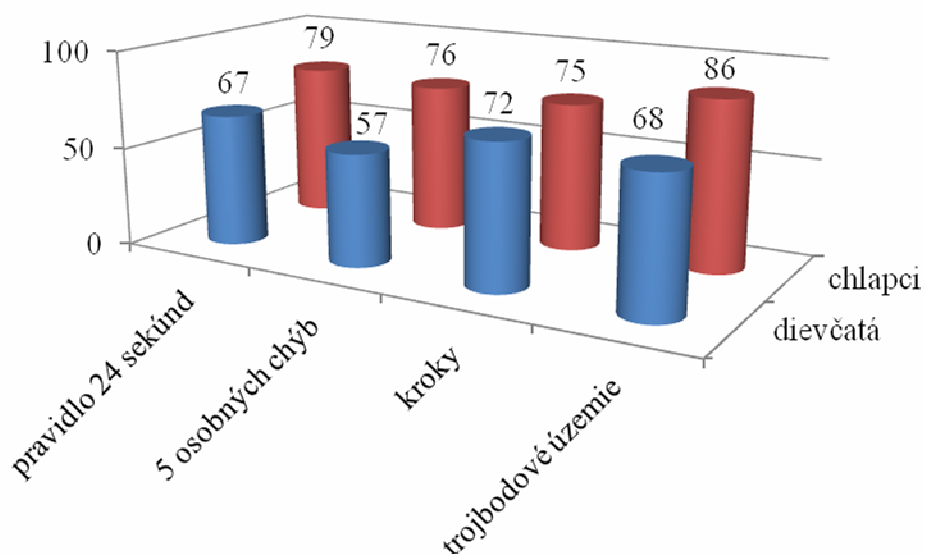


Obrázok 1 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázku o spôsobe striedania

Druhý okruh otázok bol zameraný na termíny súvisiace s jednotlivými športovými hrami a výsledky získané ich vyhodnotením prezentujeme v piatich obrázkoch podľa športových hier.

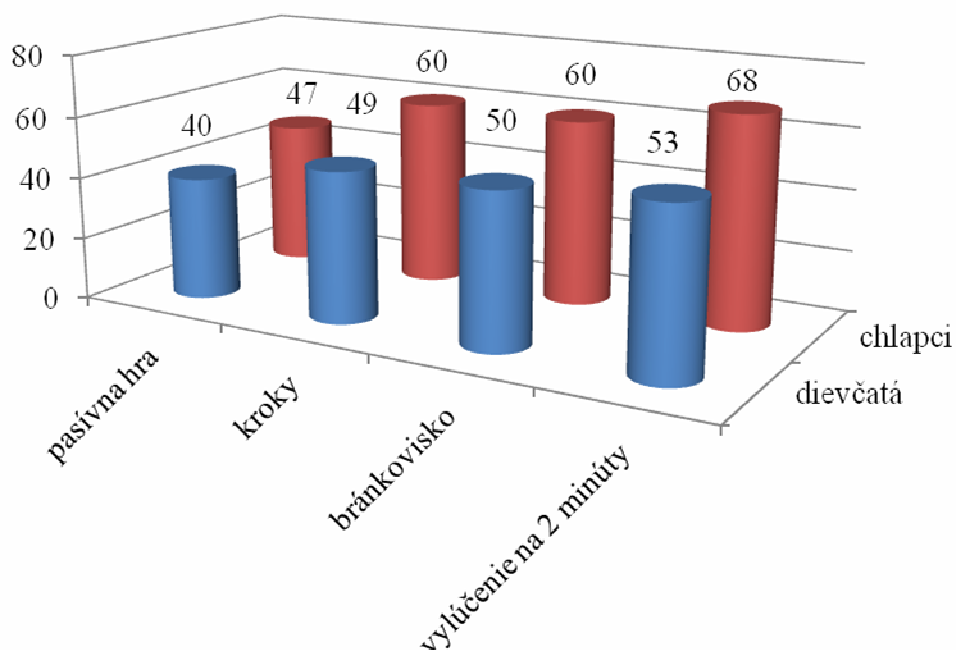
Vyhodnotením odpovedí týkajúcich sa termínov súvisiacich s basketbalom sme zistili, že najviac chlapcov (86%) správne priradilo basketbal k trojbodovému územiu a najmenej dievčat (57%) správne označilo termín 5 osobných chýb. V prípade ostatných troch termínov z basketbalu boli rozdiely v percentuálnom zastúpení úspešných odpovedí minimálne.

U chlapcov: pravidlo 24 sekúnd – 79%, 5 osobných chýb – 76% a kroky – 75% a u dievčat: kroky – 72%, trojbodové územie - 68% a pravidlo 24 sekúnd – 67% (obr. 2).



Obrázok 2 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z basketbalu

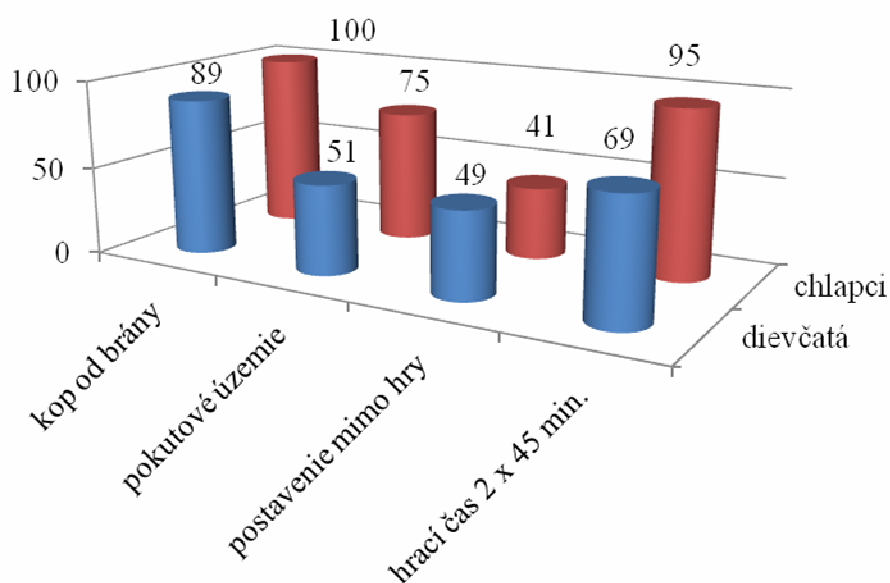
Spracovaním výsledkov týkajúcich sa termínov súvisiacich s hádzanou sme zistili, že najviac žiakov správne priradilo skratku hádzanej k termínu vylúčenie na 2 minúty (68% chlapcov a 53% dievčat) (obr. 3).



Obrázok 3 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z hádzanej

K ďalším dvom termínom (bránkovisko resp. kroky) správne priradilo hádzanú po 60% chlapcov a 50% resp. 49% dievčat. Najmenej správnych priradení sme zaznamenali pri termíne pasívna hra, ku ktorému správne priradilo hádzanú iba 47% chlapcov a 40% dievčat.

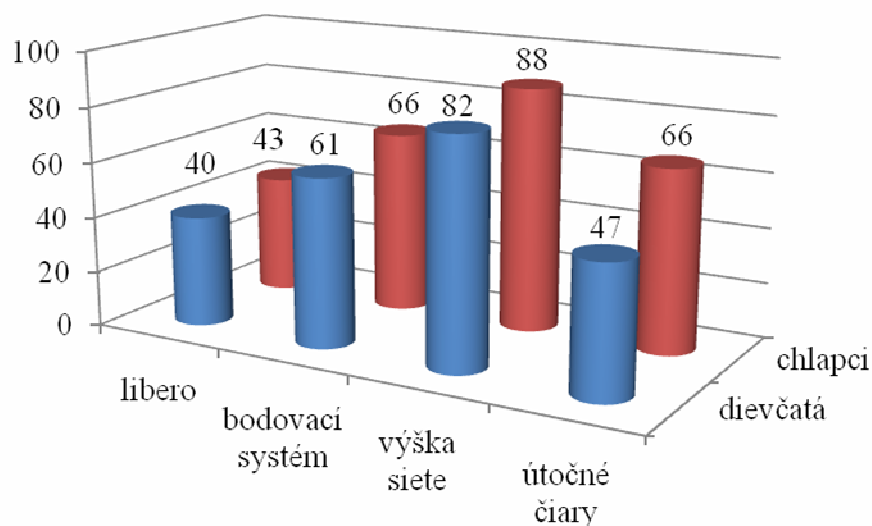
Spočítaním správnych priradení skratky futbalu k termínom súvisiacim s touto športovou hrou sme zistili, že najviac žiakov (100% chlapcov a 89% dievčat) pozná termín kop od brány. Až 95% chlapcov a 69% dievčat správne priradilo futbal k termínu hracieho času 2 x 45 minút a 75% chlapcov a 51% dievčat vedelo, že termín pokutové územie súvisí s hrou futbal. Najmenej žiakov (41% chlapcov a 49% dievčat) správne priradilo futbal k postaveniu mimo hry (obr. 4).



Obrázok 4 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z futbalu

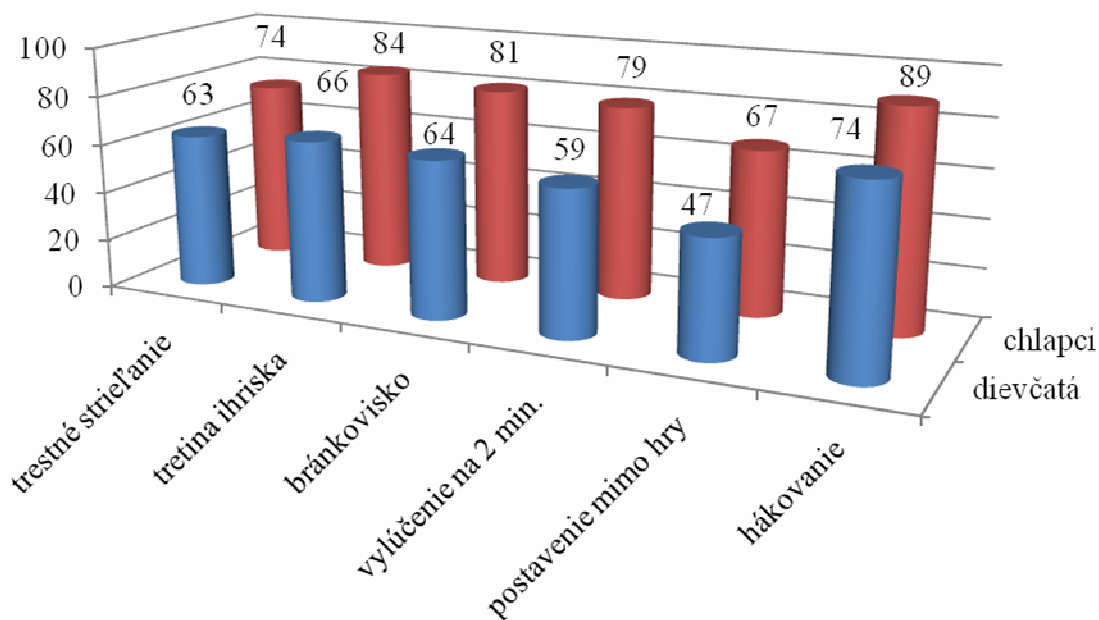
Na základe výsledkov týkajúcich sa priradenia skratky volejbalu k termínom súvisiacim s touto športovou hrou môžeme konštatovať, že 88% chlapcov a 82% dievčat správne priradilo skratku V k termínu výška siete. Skratku volejbalu pridalo správne k útočným čiaram 66% chlapcov a 47% dievčat, k bodovaciemu systému 66% chlapcov a 61% dievčat a k termínu libero iba 43% chlapcov a 40% dievčat (obr. 5).

Najviac termínov z druhého okruhu otázok súviselo s ľadovým hokejom. Najvyššiu úspešnosť odpovedí sme zaznamenali pri termíne hákovania (89% chlapcov a 74% dievčat). Najmenej úspešných odpovedí žiaci získali za termín postavenia mimo hry (67% chlapcov a 47% dievčat), podobne ako vo futbale.



Obrázok 5 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z volejbalu

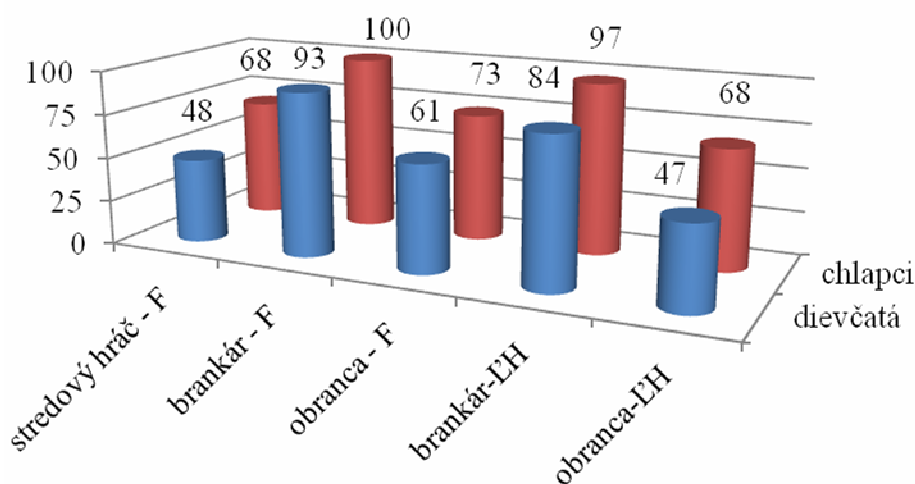
Úspešnosť odpovedí pri ostatných termínoch u chlapcov neklesla pod 79% (tretina ihriska – 84%, bránkovisko – 81%, vylúčenie na 2 min. – 79% a trestné strieľanie 74%). Úspešnosť odpovedí dievčat pri ostatných termínoch neklesla pod 59% (tretina ihriska – 66%, bránkovisko – 64%, trestné strieľanie – 63% a vylúčenie na 2 min. – 59%) (obr. 6).



Obrázok 6 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z ľadového hokeja

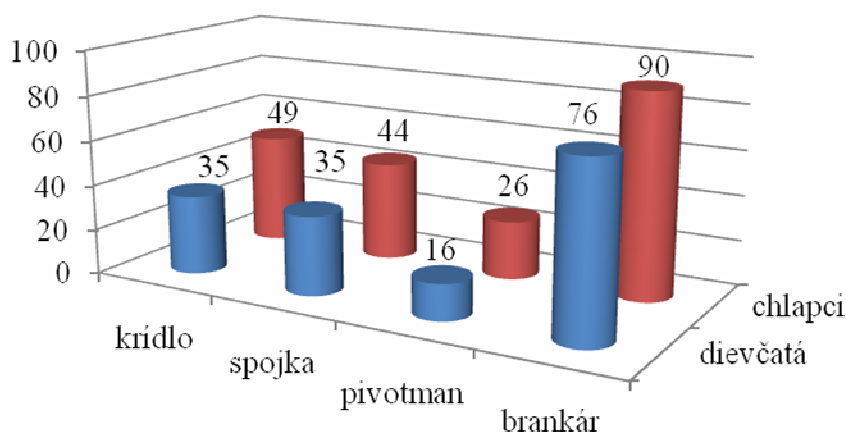
Vyhodnotením odpovedí na otázky tretieho okruhu, ktorý sa týkal hráčskych funkcií, sme zistili, že najúspešnejšou hráčskou funkciou z pohľadu počtu správnych odpovedí bol brankár vo futbale, keď k nemu správne priradilo skratku F až 100% chlapcov a 93% dievčat. Ďalšie hráčske funkcie tejto športovej hry skončili podľa úspešnosti odpovedí žiakov v poradí: obranca (73% chlapcov a 61% dievčat) a stredový hráč (68% chlapcov a 48% dievčat).

Druhou najúspešnejšou hráčskou funkciou z pohľadu počtu správnych odpovedí bol brankár v ľadovom hokeji, keď k nemu správne priradilo skratku LH až 97% chlapcov a 84% dievčat. K zostávajúcej hráčskej funkcii obrancu, správne priradilo skratku tejto športovej hry 68% chlapcov a 47% dievčat (obr. 7).



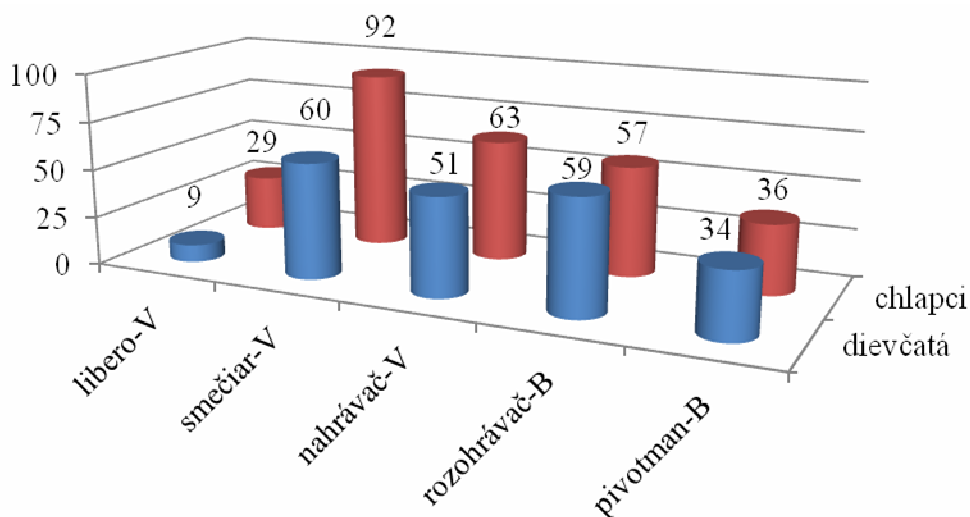
Obrázok 7 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o hráčskych funkciách z futbalu a ľadového hokeja

Z desiatich ponúknutých hráčskych funkcií, bolo treba až k štyrom priradiť skratku hádzanej. Najviac žiakov správne označilo skratkou H funkciu brankára (90% chlapcov a 76% dievčat). Úspešnosť priradení skratky hádzanej k ostatným hráčskym funkciám súvisiacim s touto športovou hrou, nedosiahla ani 50% (krídlo: chlapci - 49%, dievčatá - 35%, spojka: chlapci - 44%, dievčatá - 35% a pivotman: chlapci - 26%, dievčatá 16%) (obr. 8).



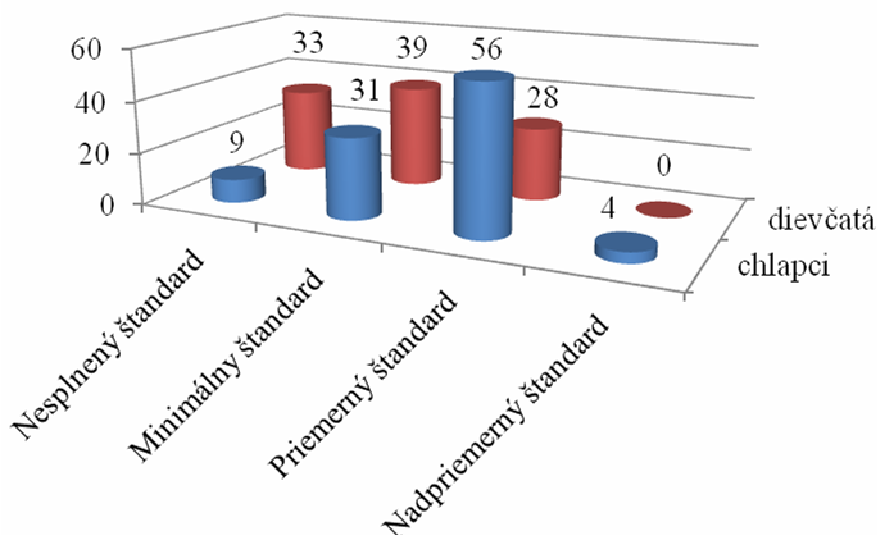
Obrázok 8 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o hráčskych funkciách z hádzanej

Druhou najčastejšie správne označenou hráčskou funkciou bol nahrávač (chlapci – 63%, dievčatá - 51%) a najmenej žiakov vedelo, že k volejbalu patrí hráčska funkcia libero (chlapci – 29%, dievčatá - 9%). Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí súvisiacich s hráčskymi funkciami z basketbalu sme zistili, že medzi chlapcami a dievčatami boli minimálne rozdiely. Kým rozohrávača správne k basketbalu priradilo viac dievčat (59%) ako chlapcov (57%), tak pri pivotmanovi to bolo opačne (36% chlapcov a 34% dievčat) (obr. 9).



Obrázok 9 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o hráčskych funkciách z volejbalu a basketbalu

Vyhodnotením odpovedí zo všetkých okruhov otázok sme zistili, že nadpriemerný štandard nedosiahla ani jedna žiačka a z chlapcov ho dosiahli iba 4%. Nesplnený štandard sme zistili u 9% chlapcov a až 33% dievčat. Najviac dievčat (39%) splnilo minimálny štandard a zostávajúcich 28% splnilo priemerný štandard. 31% chlapcov splnilo minimálny štandard a až 56% ich splnilo priemerný štandard (obr. 10).



Obrázok 10 Rozdelenie žiakov podľa splnenia resp. nesplnenia štandardu

Záver

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u žiakov a žiačok ôsmych ročníkov vybraných základných škôl úroveň ich teoretických vedomostí zo športových hier v intenciách vzdelávacieho štandardu. Na základe výsledkov nášho výskumu sme zistili, že 21% žiakov (10 chlapcov, 31 dievčat) nesplnilo ani minimálny štandard. Z počtu žiakov patriacich do tejto skupiny vyplynulo, že viac ako 74% tvorili dievčatá. Minimálny štandard splnilo 35% žiakov (35 chlapcov, 34 dievčat). Najviac žiakov (42%) splnilo priemerný štandard, pričom z tohto množstva bolo 64 chlapcov a 25 dievčat. Nadpriemerný štandard splnili iba 4 chlapci.

Najvyššiu úspešnosť odpovedí sme zistili hlavne v otázkach týkajúcich sa športových hier futbal a ľadový hokej. S veľkou pravdepodobnosťou za tým stojí počet chlapcov, ktorí majú k týmto športom bližší vzťah ako dievčatá, ktoré však tiež dosiahli v niektorých otázkach týkajúcich sa najmä športovej hry futbal vysokú úspešnosť odpovedí. Ďalej sme zistili, že z respondentov boli v teoretických vedomostiach zo športových hier lepšie disponovaní chlapci a to dokonca vo všetkých okruhoch otázok.

Literatúra

ANTALA, B. 2001. Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách. In *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 2001. ISBN 80-85162-99-7, s. 17 – 40.

ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2006. Školská telesná výchova v ® evolúcii alebo v ohrození. In *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 2 – 4.

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

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

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. Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu. 2009 ISBN 978-80-8083-764-8.

GÖRNER, K – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. Stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s. ISBN 80-8055-565-6.

HORVÁTH, R. 2001 a. Herné zručnosti rómskych detí mladšieho školského veku. In *Sborník z III. Mezinárodního vědeckého semináře „Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí TV a sportu.“* Olomouc: FTK – Univerzity Palackého, 2001 a, s. 72 – 80.

HORVÁTH, R. 2001 b. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť rómskych detí mladšieho školského veku*. Prešov: SVS TVŠ a PU, 2001 b. 135s. ISBN 80-89040-X.

HRČKA, J – MICHAL, J. – BARTÍK, P. 2004. *Drogová závislosť mládeže a šport*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2004. 67 s. ISBN 80-8055-969-4.

MELICHER, A. 1998. Vzdelávacie štandardy učiva a ich overovanie v stredných školách. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 13, 2003. č. 1. ISSN 1335-2245, s. 2 – 3.

MELICHER, A. et. al. 1996. *Obsahový a výkonový štandard z telesnej výchovy pre stredné školy*. Bratislava: ŠPU, 1996.

- 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*, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80-8055-727-6, s. 50 – 55.
- MIKUŠ, M. 1996. Štandardy v školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*, roč. 8, 1998, č. 2. ISSN 1335-2245, s. 2-3, 4-7
- MIKUŠ, M. 1998. O inovácii učebných osnov na 2. Stupni základnej školy. In *Pedagogické rozhľady*, roč. 6, 1998, č. 2. ISSN 1335-0404, s. 19-20.
- NOVOTNÁ, N. – VLADOVIČOVÁ, N. 2006. Teoretické vedomosti žiakov 4. Ročníkov ZŠ z telesnej výchovy podľa obsahového štandardu. In *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č.10. Banská Bystrica: PF UMB, 2006. ISBN 80-8083-349-4, s. 127-133.
- SIVÁK, J. – SLEZÁK, J. 1996. Vzdelávacie štandardy z telesnej výchovy pre základné školy, gymnáziá a stredné odborné školy. In *Pedagogické spektrum*, roč. 5, 1996, č. 6. ISSN 1335-5589, s. 61-65.
- ŠIKULA, T. 1992. Názory a postoje študentov právnickej fakulty UK na výučbu telesnej výchovy v nových podmienkach štúdia za roky 1989 – 1990 a 1990 – 1991. In *Telesná výchova a šport*, roč. 2, 1992, č. 3. ISSN 1335-2245, s. 8 – 12.
- TRUNEČKOVÁ, E – MICHAL, J. et. al. 2003. *Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základných škôl a ich somatická a funkčná charakteristika*. Banská Bystrica: PF UMB, 2001. 113 s. ISBN 80-8055-849-3.

Kontaktná adresa

Rastislav Kollár

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela,
Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica,

Rastislav.kollar@umb.sk

ÚROVEŇ GYMNASTICKÝCH ZRUČNOSTÍ ZÁUJEMKÝŇ O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY.

Silvia Končoková – Nad'a Novotná

Katedra telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela Banská Bystrica

Súhrn

V príspevku autorky hodnotia úroveň gymnastických zručností záujemkýň o štúdiu telesnej výchovy. Formou pozorovania a bodovania zistili, že uchádzačky o štúdium dosiahli priemerné výsledky pri hodnotení základných gymnastických cvičebných tvarov. Pri hodnotení výberových cvičebných tvarov dosiahli dievčatá podpriemerné výsledky.

Kľúčové slová

Gymnastické zručnosti, prijímacie skúšky, telesná výchova

Úvod

Každoročne zaznamenávame na Fakulte humanitných vied Univerzity Mateja Bela veľký záujem o štúdium telesnej výchovy. Ide predovšetkým o študijné programy, ktorých absolventi získavajú kompetencie pre vyučovanie telesnej výchovy na rôznych stupňoch a typoch škôl. Málokto z uchádzačov o toto štúdium si uvedomuje, že odborné predpoklady pre prácu učiteľa telesnej výchovy predstavujú okrem teoretických vedomostí aj vysokú úroveň pohybovej kultúry, praktické ovládanie základných pohybových zručností a primeranú úroveň telesnej zdatnosti. Pohybová vyspelosť učiteľa môže veľmi výrazne ovplyvňovať jeho autoritu u žiakov, ich postoj k vyučovaniu telesnej výchovy.

Gymnastiku môžeme charakterizovať ako činnosť smerujúcu k uvedomenému ovládaniu pohybu tela a jeho častí v priestore ako predpokladu športového výkonu a zároveň ako činnosť ovplyvňujúcu zdravotne orientovanú zdatnosť najširšej populácie mládeže a dospelých. Gymnastika pozitívne vplýva na fyziologické funkcie ľudského organizmu, na silu a pružnosť svalov, šliach a väzov, koordináciu pohybov, odolnosť vestibulárneho aparátu proti rýchlym rotačným pohybom. Zlepšuje činnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému. Rozvíja obratnosť, silu, ohybnosť, rýchlosť a vytrvalosť. Súvisí s tempom učenia sa pohybom a s pohybovou pamäťou (Hatier, 1980).

Gymnastika je neoddeliteľnou súčasťou vzdelávania detí a mládeže v školách. Medzi základné ciele, ktoré sa majú vo vyučovaní gymnastiky dosiahnuť, patrí vytvorenie základnej predstavy o význame gymnastiky pre zdravie, správne držanie tela, pre celkový telesný a pohybový rozvoj (Skopová, Zítka, 2005). Absolventi základných a stredných škôl majú mať osvojenú sústavu pohybových zručností z gymnastiky - či už cvičenia prostné, alebo cvičenia na náradí.

Učebné osnovy a Štátny vzdelávací program vymedzujú výkonové štandardy, ktoré majú absolventi jednotlivých stupňov vzdelávania dosiahnuť. Úroveň zvládnutia výkonových štandardov je ukazovateľom práce v školskej telesnej výchove nie len žiakov a študentov, ale aj učiteľov telesnej výchovy. Niektoré cvičebné tvary zo základnej gymnastiky sú zaradené do obsahu vzdelávania už v materských školách, ale stretávame sa s nimi aj v telesnej výchove v stredných školách. Je preto predpoklad, že ich zvládnutie bude na vysokej úrovni predovšetkým u tých študentov, ktorí majú záujem venovať sa v ďalšom živote povolaniu učiteľa telesnej výchovy.

Metodika

V akademickom roku 2010/2011 sme na našej fakulte v rámci talentových prijímacích skúšok hodnotili úroveň zvládnutia základných cvičebných tvarov z gymnastiky u dievčat, ktoré prejavili záujem o štúdium telesnej výchovy. Počas štyroch dní sme pozorovali a bodovo ohodnotili 55 dievčat končiacich stredné školy.

Adeptky na prijatie na štúdium absolvovali povinné a výberové cvičenia. Z povinných cvičení išlo o nasledovné cvičebné tvary: stojka na rukách do kotúľa vpred, kotúľ letmo, kotúľ vzad do zášvihu, premet bokom a výmyky na dosažnej hrazde ľahom (resp. odrazom znožmo).

Do výberových cvičebných tvarov boli zaradené: premet vpred alebo premet vzad a salo pred alebo salto vzad.

Hodnotenie predvedených cvičení realizovali dve examinátorky, vysokoškolské učiteľky so špecializáciou športová gymnastika. Výsledná bodová hodnota, ktorú cvičiaca dosiahla za jednotlivé cvičebné tvary, je priemernou hodnotou bodov obidvoch examinátoriek.

Tab. 1 Maximálne bodové hodnoty cvičebných tvarov

Cvičebný tvar	Bodová hodnota
stojka na rukách do kotúľa	2 body
kotúľ letmo	2body
kotúľ vzad do zášvihu	3 body
premet bokom	3 body
premet vpred alebo vzad	6 bodov
salto vpred alebo vzad	4 body
výmyky (maximálne 5)	10 bodov

Dosiahnuté výsledky sme analyzovali s cieľom určiť úroveň pohybových zručností z gymnastiky u uchádzačiek o štúdium telesnej výchovy. Výsledky analýzy sme spracovali do tabuliek a grafov, kde uvádzame percento úspešnosti a priemernú bodovú hodnotu získanú súborom za jednotlivé cvičebné tvary.

Výsledky

Hodnotenie povinných cvičebných tvarov

Tabuľka 2 Hodnotenie povinných cvičebných tvarov

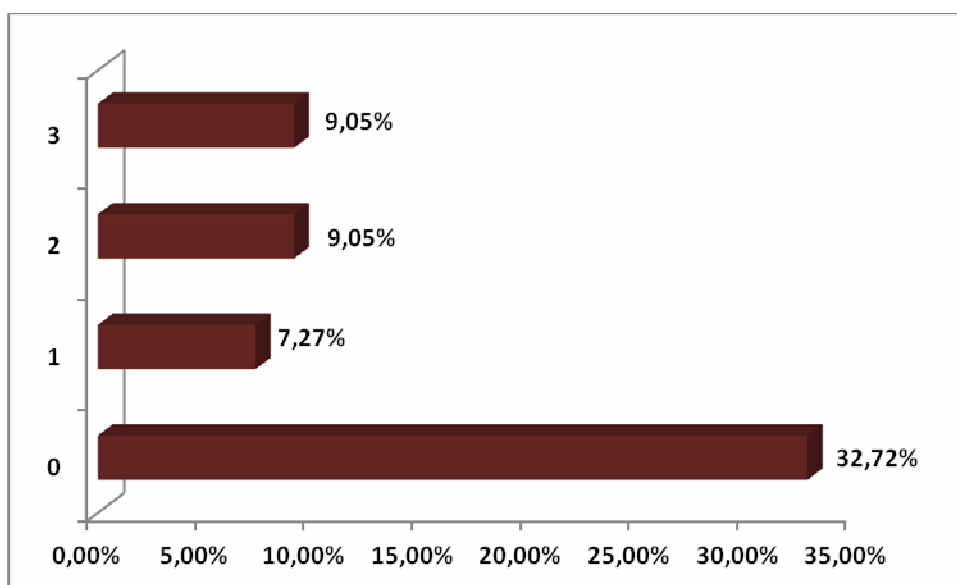
n=55	Stojka do kotúľa vpred	Kotúľ letmo	Kotúľ vzad do zášvihu	Premet bokom
Spolu bodov	67	61	82	124
Maximum bodov	110	110	165	165
% úspešnosti	60	55	50	75
Priemer bodov	1,22	1,1	1,5	2,25

Po analýze výsledkov bolo pre nás prekvapením, že hodnotené dievčatá úspešnejšie zvládli technicky náročnejšie cvičenia, ako jednoduchšie, vyžadujúce si však väčšiu silu paží.

Hodnotenie povinných cvičebných tvarov ukázalo, že dievčatami najlepšie zvládnutý cvičebný tvar je premet bokom, kde dosiahli 124 bodov z možných 165. Ide o 75% úspešnosť zvládnutia tohto cvičenia. Iba dve dievčatá získali za toto cvičenie 0 bodov. Priemerné hodnotenie na jednu cvičenku bolo 2,25 bodu.

Ďalším cvičebným tvarom v poradí úspešnosti bola stojka na rukách do kotúľa vpred. Z celkového možného počtu bodov (110) získali dievčatá 67, čo predstavuje 60% úspešnosť zvládnutia tohto základného cvičebného tvaru. Z celkového počtu 55 dievčat nezvládlo tento cvičebný tvar úplne 13 dievčat (hodnotenú 0). Priemerné bodové hodnotenie na jedno dievča bolo 1,22 bodu.

Kotúl' letmo, hodnotený maximálne 2 bodmi, zvládli dievčatá slabo. Celkového možného počtu bodov 110 získali 61, čo predstavuje 55% úspešnosť. Priemerné hodnotenie na jednu adeptku bolo 1,1 bodu. Tento cvičebný tvar ako nezvládnutý sme zaznamenali u 19 dievčat. Kotúl' vzad do zášvihu bol pre dievčatá bezpochyby najnáročnejší povinný cvičebný tvar. Zaznamenali v ňom iba 50% úspešnosť zvládnutia, keď z celkovo možných 165 bodov získali iba 82 bodov. Priemerné hodnotenie predstavuje 1,5 bodu na jednu cvičiacu. Úplne tento cvičebný tvar nezvládlo 17 dievčat- boli hodnotené 0.



Obr. 1 Úspešnosť dievčat v jednotlivých cvičebných tvaroch v %.

Z povinných cvičebných tvarov na náradí absolvovali dievčatá výmyk predom, ktorý mali zacvičiť ťahom, alebo odrazom znožmo. Toto cvičenie je ukazovateľom sily viacerých svalových skupín.

Dievčatá mali vykonať maximálne päť výmykov, za ktoré mohli získať 10 bodov.

Tabuľka 3 Hodnotenie výmykov

n=55	Výmyk predom
Spolu bodov	280
Maximum bodov	550
% úspešnosti	55,9
Priemer bodov	5,08

Z celkového počtu 55 dievčat a možnosti získať 550 bodov bola úspešnosť cvičiacich 55,9%, čo znamená, že dievčatá získali 280 bodov. Priemer na jednu cvičiacu predstavuje 5,08 bodu.

Z celého sledovaného súboru bolo úspešných vo výmykoch v plnej miere, t.j. dosiahli plný počet bodov (10) 19 dievčat, čo je 34,54% zo súboru. Oproti tomu ani jeden výmyk (0 bodov) nevykonalo 18 dievčat. Jeden výmyk zvládlo 7,27% dievčat (4), dva (9,05%) a tri (9,05%) výmyky zhodne po 5 dievčat, štyri výmyky 4 dievčatá (7,27%).

Tabuľka 4 Úspešnosť dievčat pri výmykoch v %

Počet výmykov	Percento úspešnosti
0	32,72%
1	7,27%
2	9,05%
3	9,05%
4	7,27%
5	34,54%

Hodnotenie výberových cvičebných tvarov

Tabuľka 5 Hodnotenie výberových cvičebných tvarov

n=55	Premet vpred alebo vzad	Salto vpred alebo vzad
Spolu bodov	86	39
Maximum bodov	330	220
% úspešnosti	26	18
Priemer bodov	1,56	0,7

Z výberových cvičebných tvarov si dievčatá mohli vybrať jeden premetový a jeden saltový prvok. Analýza výsledkov ukázala, že tie dievčatá, ktoré tieto prvky cvičili, si vybrali z premetov premet vpred a zo salt salto vpred.

Z celkového počtu 55 dievčat predviedlo premet vpred 20 dievčat, čo je 36,6% zo sledovanej skupiny. Na plný počet bodov (6) zacvičilo cvičebný tvar 7 dievčat, na 5 bodov dve dievčatá, 4 body získali tri dievčatá, 3 body štyri dievčatá, 2 body päť dievčat.

Obdobne slabšie výsledky sme zaznamenali pri ďalšom výberovom prvku, salte vpred. Tento prvok na rôznej úrovni predviedlo 13 záujemkýň o štúdium, čo je 23,63% z celého súboru. Na plný počet bodov zacvičilo salto vpred iba 6 dievčat.

Tabuľka 6 Bodové hodnotenie a počet dievčat za premet vpred a salto vpred

n=55	6 bodov	5 bodov	4 body	3 body	2 body	1 bod	0 bodov
Premet vpred	7	2	3	4	5	0	34
Salto vpred	-	-	6	2	4	1	42

Z celkového počtu 55 dievčat iba jedna uchádzačka získala plný počet bodov za povinný i výberový obsah.

Diskusia

Na dôvody nízkej úrovne gymnastických zručností adeptiek štúdia učiteľstva existujú dva najčastejšie sa vyskytujúce názory.

Ak vezmeme do úvahy prvý názor, ktorý vychádza z hodnotenia úrovne vyučovania gymnastiky v stredných školách, musíme konštatovať, že sa potvrdzujú zistenia viacerých výskumov (Kremnický, Palovičová, 2002; Novotná, 2002, Strešková, 2008 a iní), že gymnastika nepatrí medzi obľúbené tematické okruhy telesnej výchovy v stredných školách. Uvedené pramení pravdepodobne z náročnosti organizácie vyučovacích hodín s obsahom základnej gymnastiky, alebo z obáv vyučujúcich zo zranení, ktoré sa pri cvičení môžu vyskytnúť. Učitelia často argumentujú, že študenti nie sú fyzicky pripravení na gymnastiku. Nazdávame sa však, že najlepšou prípravou študentov sú práve gymnastické cvičenia. Problém vidíme skôr v zastaraných postupoch pri vyučovaní gymnastiky, alebo zlých materiálnych podmienkach na jej vyučovanie.

Druhý názor vychádza z postoja záujemcov o štúdium a k prijímacím talentovým skúškam. Musíme konštatovať, že výsledky talentových skúšok ukázali, že väčšina dievčat sa na talentové skúšky špeciálne nepripravovala. Prípravný kurz, ktorý na katedre organizujeme, využilo a absolvovalo iba 10 dievčat zo súboru záujemkýň. Tie adeptky, ktoré o štúdium majú seriózny záujem, predviedli povinné i výberové cvičebné tvary na vysokej úrovni a pri prijatí na štúdium je predpoklad ich ďalšieho rozvoja. Zastávame názor, že mnohé dievčatá skôr talentové skúšky podcenili a štúdium telesnej výchovy vnímajú ako druhú možnosť, ak nebudú úspešné v prijímacích pohovoroch na inú vysokú školu.

Záver

Požiadavky na talentové skúšky zo základnej gymnastiky považujeme za minimálne, pri ich stanovení vychádzame zo sledovanej úrovne vyučovania gymnastiky v školách i z neustále klesajúcej pohybovej zdatnosti mládeže. Význam talentových prijímacích skúšok pre štúdium telesnej výchovy vidíme aj v tom, aby na štúdium boli prijatí uchádzači, u ktorých existujú fyzické, ale i osobnostné predpoklady ho zvládnuť. Vychádzajúc z profilu absolventa štúdia absolventi budú spôsobilí vyučovať telesnú výchovu na rôznych druhoch a typoch škôl tak, aby zabezpečovali harmonický rozvoj osobností svojich žiakov a študentov pri rešpektovaní ich záujmov o telovýchovné činnosti. Sme presvedčení, že takéto kompetencie môžu nadobudnúť tí, ktorí prejavujú seriózny záujem o štúdium už pri talentových skúškach.

Literatúra

HATJAR, B. 1980. *Športová gymnastika*. In Perútka, J. a kol. Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1980, s.543.

KREMICKÝ, J - PALOVČOVÁ, J. 2002. *Aktuálny stav úrovne pohybových zručností z gymnastiky u žiakov ZŠ v Banskobystrickom kraji*. In: Zborník výstupov z grantovej výskumnej úlohy. 1/7813/20 Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov ZŠ v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia. B. Bystrica : FHV UMB, 2002 s. 76-93 ISBN 80-8055-710-1

NOVOTNÁ, N. 2002. *Športová gymnastika pohľadom študentov Pedagogickej fakulty v Banskej Bystrici*. In: Acta Universitatis Matthiae Belii Telesná výchova a šport Vol.4 No.4 . Banská Bystrica: UMB, PF, 2002. s. 66-69. ISBN 80-8055-727-6

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. 2005. *Základní gymnastika*. Praha: Karolínium, 2005,178 s. ISBN 80-246-0973-8

STREŠKOVÁ, E. 2008. *Gymnastika vo fylogeneze a ontogeneze človeka*. - 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency, 2008. 135 s. ISBN 978-80-89257-09-6

Kontaktná adresa

koncokova.silvia@fhv.umb.sk

nnovotna@umb.sk

VYBRANÉ ASPEKTY POSTURÁLNEHO ZDRAVIA DETSKEJ POPULÁCIE A DETÍ S ALERGIU

Eleonóra Kováčová – Helena Medeková

Ústav telesnej výchovy a športu Vysoká škola lesnícka a drevárska

Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava

email:kovacovae@vsld.tuzvo.sk, medekova@fsport.uniba.sk

Abstrakt

Príspevok je zameraný na otázky posturálneho zdravia detí. Na súbore 107 detí s oslabením respiračného systému sa overoval účinok 3 mesačných pohybových programov (zdravotného plávania a komplexného programu) na vybrané funkčné svalové poruchy. Obe skupiny porovnávame v sledovaných znakoch so zdravými deťmi bežnej populácie. Efekty pohybových programov sme vyhodnotili po troch mesiacoch. Svalovú nerovnováhu sme vyhodnocovali metódou podľa Jandu (1996). Pozitívny účinok komplexného pohybového programu sa najvýraznejšie prejavil u dievčat v znížení výskytu oslabených dolných fixátorov lopatiek a v hlbokých flexorov krku. *Za pozitívne zistenie efektu pohybového programu.*

Kľúčové slová

Deti, alergia, svalová nerovnováha, pohybový program, zdravotné plávanie

Úvod

Zmeny životných podmienok, ktorým je vystavená dnešná populácia, citlivo zasahujú aj generáciu detí a mládeže. Okrem mnohých nesporných kladov však vyvolávajú aj mnohé nežiaduce dôsledky. Medzi nimi dominuje výrazné zníženie pohybovej aktivity, na úkor zvýšenia podielu sedavých činností. Pritom pohyb predstavuje jeden z nenahradiateľných prostriedkov zabezpečenia zdravia (Soos a kol., 2010, Pavlíková, 2006 a i.).

Snahy pre hľadanie prístupov, ktoré by účinne, intervenčne pôsobili na zmenu správania jednotlivcov v prospech zvýšenia aktivít, ktoré prispievajú k zlepšeniu zdravotného stavu populácie našli svoju konkretizáciu v oblasti školskej reformy. Vzdelávacia oblasť „zdravie a pohyb“ aj v predmete telesnej a športovej výchovy, vytvára dostatočný priestor pre podporu zdravia. V plnom rozsahu ho umocňujú nielen pohybové, ale aj ostatný komplex kompetencií, ktorých získanie by sa malo realizovať prostredníctvom získaných vedomostí o význame

pohybových aktivít pre zdravie v prevencii ochorení, o správnej životospráve, o športovej činnosti a jej organizovaní, o pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybových prostriedkoch v predmete telesná a športová výchova (Antala, 2009). Dokumentujú to moduly zamerané na zdravie a jeho poruchy, zdravý životný štýl, zdatnosť a pohybovú výkonnosť a športové činnosti pohybového režimu.

Problém nedostatočnej pohybovej aktivity detí a mládeže, ktorý je stále v centre pozornosti mnohých výskumných sledovaní je mimoriadne aktuálny hlavne pre zdravotne oslabených. U detí s ochorením dýchacieho systému sa však často, v dôsledku ochranného správania rodičov, často pohyb vníma ako negatívny podnet spúšťajúci zhoršenie aktuálneho zdravotného stavu respiračne oslabených detí. Dokumentujú to závery výskumu (Veldhoven, 2000), ktorého poznatky poukazujú, že deti s oslabením dýchacieho systému sa často vyznačujú sedavým spôsobom života, ktorý prehĺbuje spolu s úzkostným výchovným pôsobením rodičov deficit pohybovej aktivity detí, čo sa prejavuje aj na zníženej úrovni telesnej zdatnosti, v porovnaní k zdravým rovesníkom. Uvedené zistenia potvrdili aj naše poznatky (Kováčová – Medeková 1999; Kováčová, 2001) zo sledovania pohybovej aktivity detí s alergickým oslabením dýchacieho systému. V štruktúre ich voľno-časových aktivít dominovali prevažne fyzicky nenáročné činnosti.

Mnohé sledovania priniesli rozporné poznatky. Na jednej strane o pozitívnych účinkoch primeranej pohybovej aktivity pre deti s oslabením respiračného systému, na strane druhej však upozorňujú aj na riziko vzniku špecifickej reakcie detských astmatikov na určité druhy športovej aktivity (Pelham a kol., 1999; Pubal a kol. 2000; Máček, 2001; Reisman – Hosta, 2004 a i.). Z celého komplexu športových aktivít sa názory odborníkov zhodujú, že jednoznačne najúčinnjšie z hľadiska pozitívnych účinkov predstavuje plávanie, ako najvhodnejšia pohybová aktivita pre deti s uvedeným oslabením. V záveroch ďalších prác (Máček, 2001) sa rovnako upozorňuje na možnú negatívnu reakciu dýchacieho systému, pri neprimerane vysokej intenzite pohybového zaťaženia. Napriek uvedenému sa v uvedených prácach zhodujú závery, že primeraná pohybová aktivita, ktorá svojimi kvalitatívnymi a kvantitatívnymi parametrami zohľadňuje zdravotné oslabenie, má značný potenciál tak pre zvýšenie adaptácie na pohybové zaťaženie, ako aj na zlepšenie funkčnej zdatnosti kardio-respiračného a pohybového systému. Uvedené práce boli podnetom pre náš výskum, ktorý sme realizovali v rámci grantovej úlohy VEGA 1/0686/10 s cieľom poukázať na výskyt funkčných svalových porúch u detí s oslabením respiračného systému a porovnať ich s deťmi školskej populácie.

U detí s ochorením dýchacieho systému sa však často, v dôsledku úzkostlivého správania rodičov, pohyb chápe ako značný rizikový faktor vyvolávajúci zhoršenie zdravotného stavu detí. Výsledky pilotnej štúdie (Veldhoven, 2000) zameranej na sledovanie detí s oslabením dýchacieho systému upozorňujú, že tieto sa často vyznačujú nízkou úrovňou ich telesnej zdatnosti, v porovnaní k ich zdravým rovesníkom v dôsledku prevažne sedavého spôsobu života, ktorý sa negatívne podieľa aj na znižovaní zdatnosti respiračného systému. Pritom máme k dispozícii poznatky o možnostiach zvyšovania telesnej zdatnosti i detských astmatikov, pri splnení podmienky vhodného výberu pohybovej aktivity tak čo do druhu, ako aj intenzity (Vařeka et. al. 2005, Reisman – Hosta, 2004 a i.). Tieto zistenia korešpondujú s našimi poznatkami (Kováčová – Medeková 1999, Kováčová 2001) o pohybovej aktivite detí s alergickým oslabením dýchacieho systému, ktorá sa vo voľnom čase vyznačovala prevažne aktivitami fyzicky nenáročnými. Nemožno však nebrať do úvahy aj výsledky výskumov, ktoré sa venovali otázkam pohybového režimu detí s oslabením dýchacieho systému a poukazujú na problém špecifických reakcií detí astmatikov podľa realizovanej športovej aktivity (Pelham et al 1999, Pubal a kol. 2000, Máček 2001, Reisman – Hosta 2004 a i.), ktoré môže vysoká intenzita cvičenia vyvolať. Napriek niektorým problémom však zhodne ako najvhodnejšiu pohybovú aktivitu pre deti s uvedeným oslabením odporúčajú plávanie.

Vzhľadom k očakávanému vývoju ochorení respiračného systému, ako vyplýva z prognóz, že trend vzostupu sa nezastaví a na najbližšie desaťročie sa predpokladá, že alergiou bude trpieť každý druhý jedinec, bude nutné venovať pozornosť uvedenému problému. Vyžiada si nesporne výraznejšie spoluprácu a cielené pôsobenie v oblasti osvetu a vzdelávania o efektívnych postupoch zlepšovania zdravia. V tomto kontexte nemožno obísť funkciu a úlohu primeranej pohybovej aktivity, ktorá plní závažnú úlohu aj pre deti, ktorých kvalitu života výrazne znižujú oslabenie respiračného systému na alergickom základe. Na uvedené trendy by mali výraznejšie reagovať aj vzdelávacie inštitúcie cielenou prípravou odborníkov v oblasti podpory zdravia vrátane telovýchovných pedagógov. Obsah študijných programov by mal vytvoriť predpoklady pre získanie kompetencií pre zostavovanie vhodných pohybových programov na zlepšenie zdravotného stavu a kvality života zdravotne oslabených detí na základe najnovších poznatkov.

Naväzujeme na naše predchádzajúce práce (Kováčová, 2003, Kováčová – Medeková, 2006), v ktorých sme prezentovali výsledky sledovania funkčných porúch pohybového systému školskej populácie. Vyplývajú z nich poznatky o vysokom výskyte funkčných porúch

pohybového systému detí a mládeže. Výsledky prác zamerané na sledovanie svalovej disbalancie z hľadiska výberu druhu pohybovej aktivity zhodne konštatujú, že pozitívny účinok organizovanej pohybovej aktivity na stav pohybového systému, vrátane svalového aparátu športujúcich detí sa zisťuje, ak sú kompenzačné cvičenia zaradované ako stabilný obsah tréningov (Pubal et al. 2000, Kutáč – Dobešová, 2004, Riegerová, 2004).

Na základe uvedených poznatkov možno konštatovať, že pravidelná pohybová aktivita rešpektujúca zdravotné oslabenie predstavuje účinný prostriedok, ktorý aj u detí s oslabením respiračného systému možno uplatňovať na zvýšenie jeho adaptácie a odolnosti na fyzickú záťaž, ale aj zlepšenie celkového zdravotného stavu, ako súčasť ich pohybového režimu. Výskum prebiehal v rámci grantovej úlohy Vega č. 1/0686/10 zameranej na účinky pohybovej aktivity, ako preventívneho a terapeutického prostriedku.

Cieľ

Cieľom nášho výskumného sledovania zistiť účinnosť zdravotného plávania, u detí s alergiou na zmeny vybraných funkčných svalových porúch.

Metodika

Referenčný súbor tvorilo 107 detí mladšieho školského veku. Prvý súbor detských alergikov tvorilo 26 chlapcov a 19 dievčat zo ZŠ v Bratislave, z tried s deťmi u ktorých bolo diagnostikované oslabenie respiračného systému na alergickom základe. Pohybový režim obsahoval, okrem 2 hodín školskej telesnej výchovy, denné 15-minútové telovýchovné chvíľky - obsahovo zamerané na utváranie správneho stereotypu dýchania, jednu hodinu týždenne korčuľovania a jednu zdravotného plávania. Druhú skupinu tvorilo 29 chlapcov a 33 dievčat, ktorí okrem školskej telesnej výchovy navštevovali krúžok zdravotného plávania. Obe skupiny porovnávame v sledovaných znakoch so zdravými deťmi bežnej populácie (Kováčová 2003). Efekty pohybových programov sme vyhodnotili po troch mesiacoch. Svalovú nerovnováhu sme vyhodnocovali metódou podľa Jandu (1996).

Výsledky a diskusia

Pri zisťovaní incidencie celkovej svalovej nerovnováhy (SN) v skupinách detí s respiračným oslabením na začiatku experimentu sme zistili SN u všetkých detí. Treba však konštatovať, že takmer zhodný poznatok o vysokom výskyte celkovej SN (99 %) bol zistený

aj u zdravých rovesníkov (Kováčová, 2003). Vysoké percento je zaťažené do istej miery tvrdosťou základného hodnotenia celkovej SN, keď už pri výskyte jednej odchylky z normy bol jedinec zaradený do skupiny so SN. Pri hodnotení celkovej svalovej nerovnováhy podľa kvalitatívnych stupňov v skupine chlapcov (Obr.1) v sledovaných súboroch sme zistili rozdiely. Distribúcia celkovej SN podľa kvalitatívnych stupňov vykazuje obdobný priebeh tak v skupinách respiračne oslabených ako bolo zistené aj u bežnej populácie. Najvyššiu početnosť výskytu celkovej SN sme zistili v treťom kvalitatívnom stupni, ktorý predstavuje stredný stupeň svalovej nerovnováhy, keď ani v jednej z diagnostikovaných funkčných porúch (skrútené, oslabené svaly a poruchy pohybových stereotypov) sa nenachádzal v IV. kvalitatívnom stupni a minimálne ani v jednej bol zaradený do tretieho stupňa (Kováčová, 2003). V uvedenom III.stupni sa úrovňou celkovej svalovej nerovnováhy nachádzali štyri pätiny chlapcov s pohybovým programom zdravotného plávania a tri štvrtiny respiračne oslabených chlapcov s komplexným pohybovým programom. Obe skupiny sa však vyznačovali vyšším výskytom SN stredného stupňa v porovnaní so zdravou populáciou (Kováčová, 2003).

Dievčatá jednotlivých súborov v porovnaní k súborom chlapcov majú celkovú svalovú nerovnováhu výraznejšie v úrovni ľahkého - II. stupňa. (Obr.2). Dievčatá s oslabeným respiračným systémom mali po absolvovaní komplexného pohybového programu funkčné poruchy pohybového systému takmer zhodné so zdravými rovesníčkami. V strednom stupni svalovej nerovnováhy sa vyskytovalo najviac dievčat z krúžku zdravotného plávania (69,2 %). Pozitívny efekt komplexného programu potvrdzuje o 30 % nižší výskyt probandiek v tomto stupni SN.

Pri hodnotení výskytu skrútených svalov (SS), oslabených svalov (OS) a nesprávnych pohybových stereotypov (PS), sme medzi deťmi z bežnej detskej populácie a alergikmi zistili len minimálne rozdiely, vrátane intersexuálnych.

Podrobnejšia analýza efektu pohybového programu podľa jednotlivých skupín poukazuje na ich diferencované zmeny. Frekvencia výskytu najčastejšie skrútených svalov vykazovala najvyšší výskyt flexorov kolien, druhý v poradí najvyšší výskyt m. tensor f. latae - zhodne ako u zdravej populácie. Medzi ďalšími sledovanými svalmi boli vo výskyte v porovnaní k zdravým rovesníkom rozdiely. Účinky pohybového programu sa najvýraznejšie prejavili v znížení výskytu už spomenutých najčastejšie skrútených svalových skupín (flexory kolien 63,5 – 53,8% a m. tensor f. latae 34,6 – 19,2%).

Po absolvovanom pohybovom programe sa pozitívne účinky prejavili najvýraznejšie v troch svalových skupinách (flexory kolien 60,5 – 42,1% a m. tensor f. latae 15,8 – 0%, m. levator scapulae 15,8-13,2 %).

Najčastejšie oslabenými svalmi boli extenzory bedrového zhybu, ktoré boli diagnostikované u štyroch pätín chlapcov podobne ako u zdravých. Na druhom mieste boli najčastejšie oslabené hlboké flexory krku až u troch štvrtín chlapcov, voči 27 % zdravých rovesníkov. Účinky pohybového programu sa najzreteľnejšie prejavili v zvýšení sily dolných fixátorov lopatiek (19,2 -1,9%).

U dievčat najčastejšie oslabenými svalmi boli extenzory bedrového zhybu, zhodne ako u zdravej populácie, ktoré sme zistili u štyroch pätín referenčného súboru. Druhou najčastejšie oslabenou svalovou skupinou boli hlboké flexory krku, ktorými disponovali dve pätiny dievčat, na rozdiel od nižšieho výskytu u zdravých rovesníčok, u ktorých boli ako druhé najčastejšie zistené oslabené brušné svaly (27,1%). Medzi ďalšími najčastejšie oslabenými svalmi rovnako ako u zdravých dievčat boli dolné fixátory lopatiek. Kladný účinok pohybového programu u dievčat sa najvýraznejšie prejavil v znížení výskytu oslabených dolných fixátorov lopatiek (15,8 – 0%) a v hlbokých flexoroch krku (42,1 – 31,6%). Okrem uvedeného, za pozitívne zistenie efektu pohybového programu považujeme i zlepšenie sily abdominálnych svalov, ktoré, ako upozorňuje Vařeková, et al. (2005), zohrávajú závažnú úlohu nielen v kvalite držania tela, ale optimalizujú aj stereotyp dýchania.

Záver

Záverom možno konštatovať, že zistené výsledky majú určité obmedzenie vzhľadom k rozsahu súboru, ako i aplikovanej metodike. Ich platnosť je síce zúžená, no napriek tomu potvrdzujú pozitívny efekt zdravotného plávania ako pohybovej aktivity pre využitie v pohybových programoch u detí s oslabením respiračného systému.

Literatúra

1. ANTALA, B. 2009. *Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In Slovenský školský šport, podmienky – prognózy – rozvoj. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu, MŠ SR 2009, s. 54 – 63*

2. PAVLÍKOVÁ, A. 2006. Podpora zdravia – pohybová aktivita, súčasť výchovy detí a mládeže. In: 33.dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.
3. SOOS, J.- ŠIMONEK, J.- BIDLLE, S.- HAMAR, P. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. Telesná výchova & šport, roč.20,2,18-20.
4. JANDA, V. 1996. Funkční svalový test. Praha: Grada 1996, s. 278 – 306.
1. KOVÁČOVÁ, E. 2001. Pohybová aktivita detí s alergickým oslabením respiračného systému. In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov, Zborník referátov medzin. ved. konf., Bratislava, FTVŠ 2001, s. 90 – 94.
2. KOVÁČOVÁ, E., MEDEKOVÁ, H. 1999. Zdravotné plávanie v pohybovom režime detských alergikov. In: Zdravotne orientovaná telesná výchova na základní škole. Sborník příspěvků. Brno, PF MU 1999, s. 136 – 139.
3. KOVÁČOVÁ, E. 2004. Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov. Dizertačná práca, Bratislava: FTVŠ UK 2004, 120 s.
4. KOVÁČOVÁ, E., MEDEKOVÁ, H.: Diferenciácia výskytu funkčných porúch pohybového systému s rôznym programom pohybovej aktivity u detských alergikov. In: Medeková, H. a kol.: Vybrané aspekty pohybovej aktivity. Zborník prác Vega I/2512/5. Bratislava: FTVŠ UK, Peter Mačura – PEEM 2006, s. 81 – 87.
5. PUBAL, R., SMOLÍKOVÁ, L., ŠPIČÁK, V., BUNC, V., KOVAŘÍK, M. :, Vliv pohybových programů na tělesnou zdatnost dětských astmatiků. Alergia 2000, č. 4, s. 242-248.
6. REISMAN, U., HOSTA, M.: Children, movement and asthma. In: A child in motion, abstracts and proceedings, 3. international symposium, University of Primorska, Koper, 2004, s. 145.
7. RIEGEROVÁ, J.: Hodnocení posturálních funkcí a pohybových stereotypů u dětské populace nesportovců a dětí zabývajících se různými druhy sportovní činností. Česká antropologie 2004, No 54, s. 169-171.
8. THURZOVÁ, E., KOVÁČOVÁ, E., MEDEKOVÁ, H., KUTLÍK, D. : Svalová nerovnováha u detí a možnosti jej ovplyvnenia v rámci školskej telesnej výchovy

a výkonnostného športu: Závěrečná správa RÚ MŠ SR: Telesná kultúra a zdravý rozvoj človeka – oblasť vrcholového športu. Bratislava: FTVŠ UK 1993, 37 s.

9. VAŘEKOVÁ, R. – VAŘEKA, I.: Svalové dysbalance ve vztahu k pohlaví, věku a tělesné konstituci u dětí školního věku. Rehabilitácia, Vol. 42, No. 2, 2005, s. 95-101.
10. VAŘEK, I., VAŘEKOVÁ R., BURIANOVÁ, K., ZDAŘILOVÁ E., POLAK, M., HNATEK, J., HAK, J.: Physical activity in SPA treatment of asthmatic children. In: Proceedings 4 th international conference Movement and Health 2005, Olomouc, CD.
11. VAN VELDHoven, N.H.M.,WIJNROKS, L., BOGAARD, J. M, VERMEER, A.: Effects of an exercise program (PEP) for children with asthma: Results of a pilot study. Pediatr. Exerc.Sci., 2000, 2, 244-257.

Summary

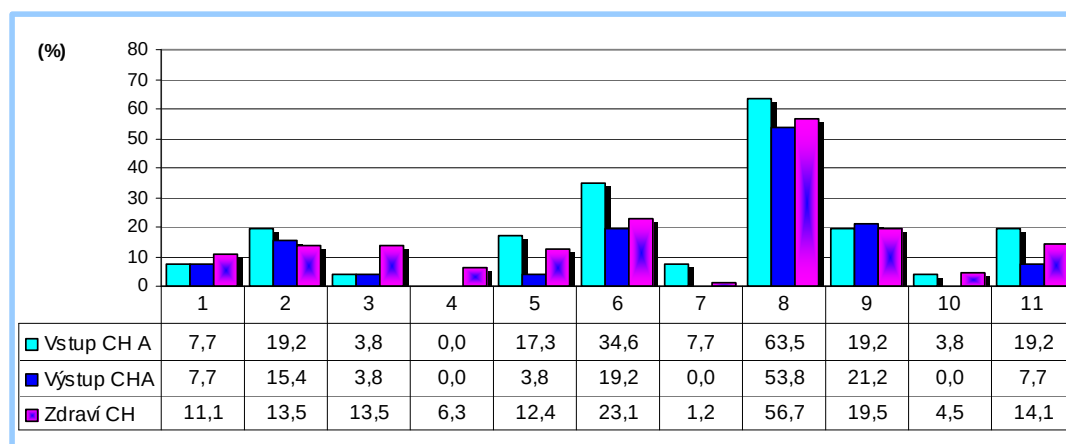
The authors of this paper present the results of empirical observation aimed at evaluating efficiency of health swimming of children with allergies and also at chosen parameters of muscle imbalance. The source was represented by knowledge of their previous research dealing with positive effects of exercises on lower occurrence of children's muscles imbalance. During a three months period an effect of health swimming was verified on a group of 107 children. The aim was to correct muscle imbalance. The muscle dysbalance was evaluated according to Janda (1996). The results of changes evaluation of muscles imbalance occurrence at children with allergies indicate a positive effect of program's content.

Keywords

Children, alergie, muscle dysbalance, health swimming

Zmeny vo výskyte najrizikovejších SS po trojmesačnom
kurze zdravotného plávania u alergikov - chlapcov

Obr. 1

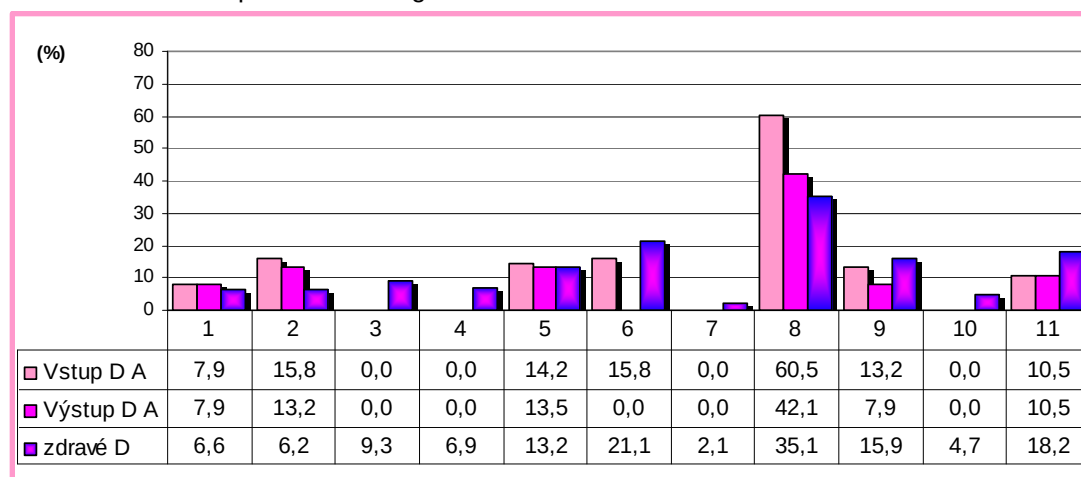


LEGENDA:

1 - flexory kolien	7 - pectoralis maior
2 - rectus femoris	8 - flexory kolien
3 - levator scapulae	9 - m.quadr. lumborum
4 - quadratus lumb.	10 - m. erector spinae
5 - triceps surae	11 - m. Triceps
6 - trapesius I.	

Obr. 2

Zmeny vo výskyte najrizikovejších SS po trojmesačnom
kurze zdravotného plávania u alergikov - dievčat

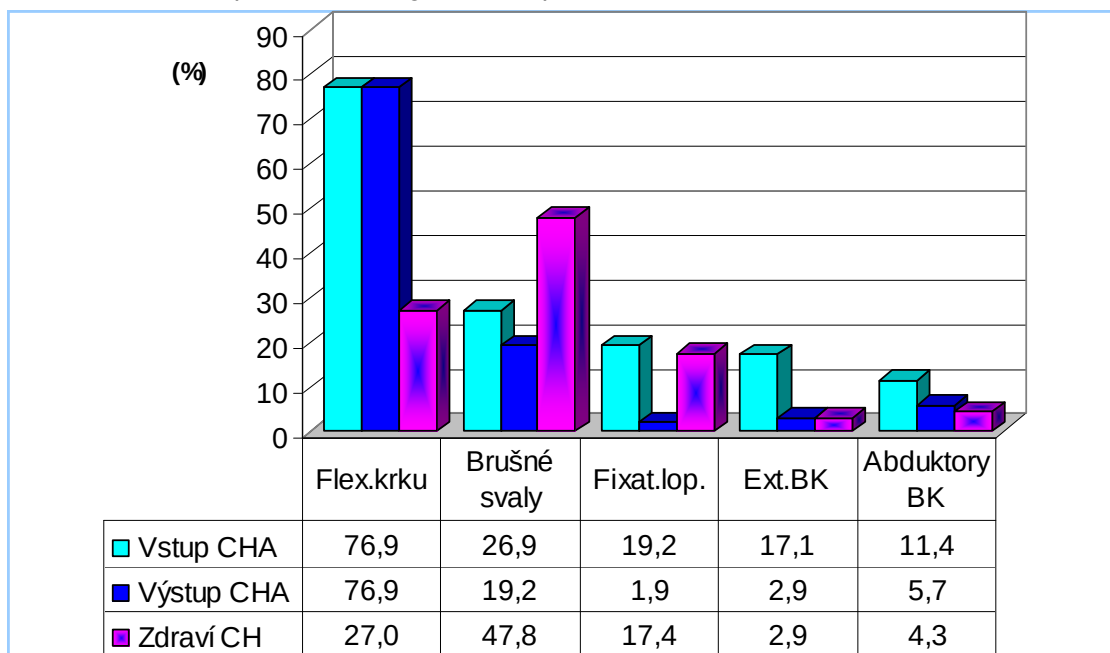


LEGENDA:

1 - flexory kolien	7 - rectus femoris
2 - quadratus lumb.	8 - flexory kolien
3 - tensor f.latae	9 - m.quadr. lumborum
4 - erector spinae	10 - m. erector spinae
5 - triceps surae	11 - m. Triceps
6 - levator scapulae	surae

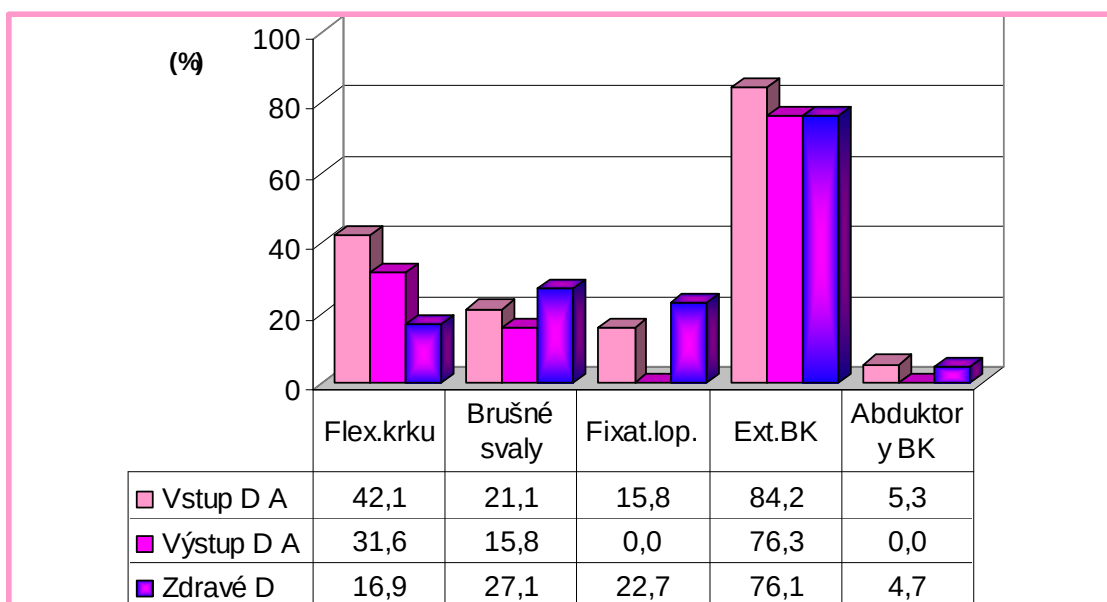
Obr. 3

Zmeny vo výskyte najrizikovejších OS po trojmesačnom
kurze zdravotného plávania u alergikov - chlapcov



Obr. 4

Zmeny vo výskyte najrizikovejších OS po trojmesačnom
kurze zdravotného plávania u alergikov - dievčat



Kontaktná adresa

email:kovacovae@vsld.tuzvo.sk,

medekova@fsport.uniba.sk

ZÁUJMY A NÁZORY UČITEĽOV NA VYUČOVANIE POVINNEJ ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY

Anna Kozaňáková

Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

Našou prácou by sme chceli prispieť k odhaľovaniu a pochopeniu názorov a záujmov učiteľov, pretože ich považujeme za východiskový faktor pri organizácii a realizácii povinnej školskej telesnej a športovej výchovy. Tak ako sa vyučovací proces nemôže realizovať bez žiakov, tak sa nemôže realizovať ani bez osobnosti učiteľa, ktorý je jedným z významných činiteľov výchovno-vzdelávacieho procesu. Výsledky nášho prieskumu potvrdzujú, že aj napriek tomu, že vyučujúci považujú súčasnú dotáciu hodín telesnej a športovej výchovy za nedostačujúcu, pri plánovaní vyučovacieho procesu sa snažia rešpektovať učebné osnovy, ale aj názory žiakov.

Kľúčové slová

Školská telesná výchova, pohybová aktivita, edukácia

Úvod

Telesná a športová výchova je hlavným prostriedkom všestranného telesného rozvoja žiakov. Realizácia úloh vyplývajúcich z cieľov telesnej výchovy je závislá od podmienok, obsahu, od úrovne žiakov a aj od úrovne učiteľa, jeho skúseností, veku, flexibility, od úrovne jeho vedomostí, a pod. Učiteľ je základným činiteľom v celom vyučovacom procese. Vlastnosti učiteľovej osobnosti ovplyvňujú aj vzťah žiakov k učeniu vôbec (Adamčák – Nemec, 2010).

Aj dnes má telesná výchova nezastupiteľné miesto v systéme výchovy a vzdelávania detí a mládeže. Je jediným významným predmetom, so zameraním na zdokonaľovanie tela, pohybovú činnosť, telesný rozvoj a zdravie, teda významný vyučovací predmet na integrovaný a komplexný rozvoj mysle, tela a ducha žiaka (Bartík, 2009).

V súčasnosti nastávajú zmeny v školskej telesnej výchove, ktoré spočívajú v tom, že predmet bol zaradený do novej vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*. Odkláňa sa od výkonovo - orientovaného vyučovania telesnej výchovy a smeruje k zdravotne orientovanému vyučovaniu, k formovaniu hodnôt a postojov. Aj samotný obsah je vo väčšej miere prepojený so starostlivosťou o zdravie, dôraz sa kladie na pohyb ako prostriedok

prevencie proti poruchám zdravia a vytvárania zdravého životného štýlu. Do popredia sa dostáva integrované vyučovanie, kde škola, učitelia telesnej výchovy môžu v oveľa väčšej miere rozhodovať o obsahu vyučovania telesnej výchovy, prispôbovať ho podmienkam školy a záujmom žiakov. Súčasný pedagóg má aj väčšiu zodpovednosť za výsledky svojej práce. Liberalizácia obsahu učebných osnov školskej telesnej výchovy kladie na učiteľov telesnej výchovy zvýšené nároky aj pri výbere nových, netradičných pohybových činností, a tým aj priestor spestriť ponuku pohybových aktivít (Bendíková, 2008).

Uvádzame niektoré problémy - znižujúci sa počet hodín povinnej telesnej výchovy, často klesajúca kvalita vyučovania, časté zľahčovanie práce učiteľov telesnej výchovy, slabé spoločenské a finančné ocenenie práce učiteľov, slabá organizovanosť učiteľov telesnej výchovy, absencia kontroly vyučovania telesnej výchovy, čoraz ťažšia práca so žiakmi, stagnujúca telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť mládeže. A práve učiteľ – odborník, metodik je jedným z významných činiteľov výchovno-vzdelávacieho procesu, ktorý dokáže úspešne a kvalitne viesť vyučovací proces na základe svojich osobnostných vlastností. Významnou schopnosťou učiteľa je motivácia, ktorou dokáže zaujať, nadchnúť a vzbudiť záujem o danú pohybovú činnosť (Kariková, 1999).

Za zaujímavé považujeme výsledky výskumu F. A. Wittiho, ktorý na vzorke výpovedí 12 000 detí vyabstrahoval tie vlastnosti, ktoré sa im na učiteľoch najviac páčia. Sú to: demokratický vzťah, porozumenie, trpezlivosť, široké záujmy, osobný vzhlád, príjemné vystupovanie, spravodlivosť, zmysel pre humor, charakternosť, dôslednosť, pochopenie pre žiakov, prispôsobivosť a častejšie využívanie pochvál ako trestov (Kasáčová, 2002).

Mazal vo svojej práci (2001) upozorňuje na význam a dôležitosť prípravy učiteľov, keďže telesná výchova je predmet, ktorý má špecifické požiadavky na prácu učiteľa. Prípravu na vyučovanie chápeme ako základnú súčasť plánovania výchovno-vzdelávacej činnosti učiteľa a zároveň ako jeden z najúčinnějších prostriedkov tvorivého rozvíjania a postupného skvalitňovania jeho pedagogickej činnosti. Do prípravy zahrňujeme aj prípravu učebných pomôcok, prípravu príkladov a didaktického materiálu vôbec. Táto teoretická príprava je dovŕšená vypracovaním písomnej prípravy. Myslím si, že tvorivosť učiteľa sa prejavuje v tom, akú úroveň vedomostí majú jeho žiaci a nie v tom, ako on hodnotí svoju prácu.

Metodika a výsledky práce

Cieľ práce

Cieľom práce bolo v rámci grantovej úlohy **VEGA 1/03770/08** „*Humanizácia vyučovania športových hier ako prostriedok zefektívnenia edukačného procesu na základných školách*“ zistiť aktuálny stav záujmov a názorov učiteľov na vyučovanie povinnej školskej telesnej a športovej výchovy na ZŠ.

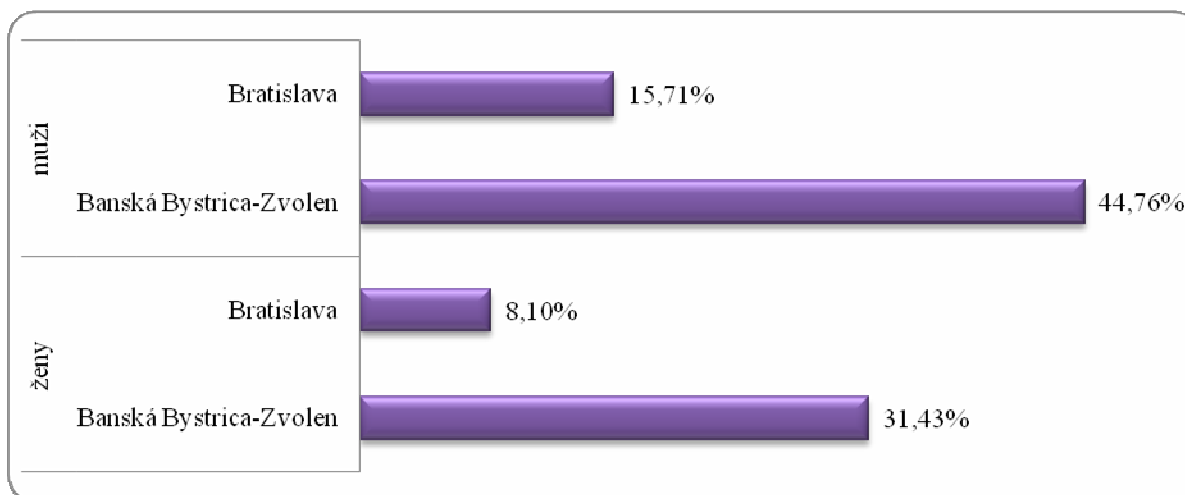
Hypotézy práce

H1: Záujmy žiakov vo vyučovacom procese rešpektuje viac ako polovica respondentov.

H2: Súčasnú dotáciu hodín v školskej telesnej a športovej výchove považuje viac ako polovica respondentov za nedostačujúcu.

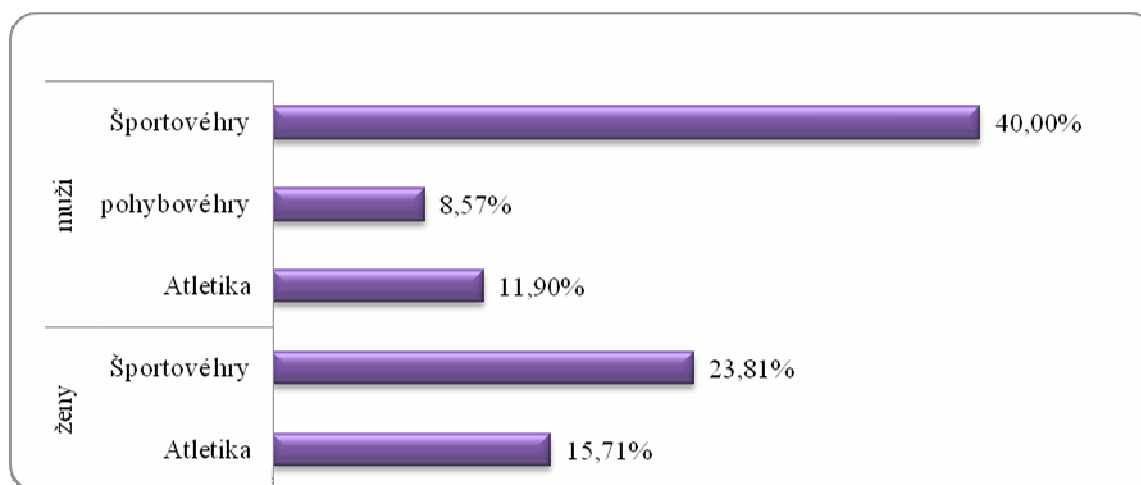
Charakteristika výskumného súboru

Výskumná vzorka pozostávala z učiteľov telesnej a športovej výchovy pôsobiacich na druhom stupni základných škôl z miest Banská Bystrica - Zvolen a Bratislava. Ich celkový počet bol 40. Presné zastúpenie z jednotlivých miest nám znázorňuje obrázok 1. Z aspektu veku najviac učiteľov z pohľadu mužov bolo vo veku 38 a 42 rokov. U učiteľiek – žien vo veku 29 a 31 rokov. Čo sa týka samotnej praxe najviac učiteľov – mužov je z kategórie 13 a 14 ročnej praxe z čoho môžeme usudzovať, že už ide o skúsených pedagógov. U žien bola situácia odlišná – dominovali učiteľky s praxou 3 a 7 rokov. Z výsledkov dotazníkov ďalej môžeme usúdiť, že na základných školách pôsobia aj učitelia s praxou vyššou ako 30 rokov. Za menej pozitívnu považujeme skutočnosť, že len nízke % učiteľov – mužov pôsobia v školskej telesnej výchove s praxou do 9 rokov. Túto skutočnosť si vysvetľujeme nízkym ohodnotením práce učiteľa, kde množstvo vyštudovaných pedagógov z oblasti telesnej a športovej výchovy končí v iných – lukratívnejších rezortoch.



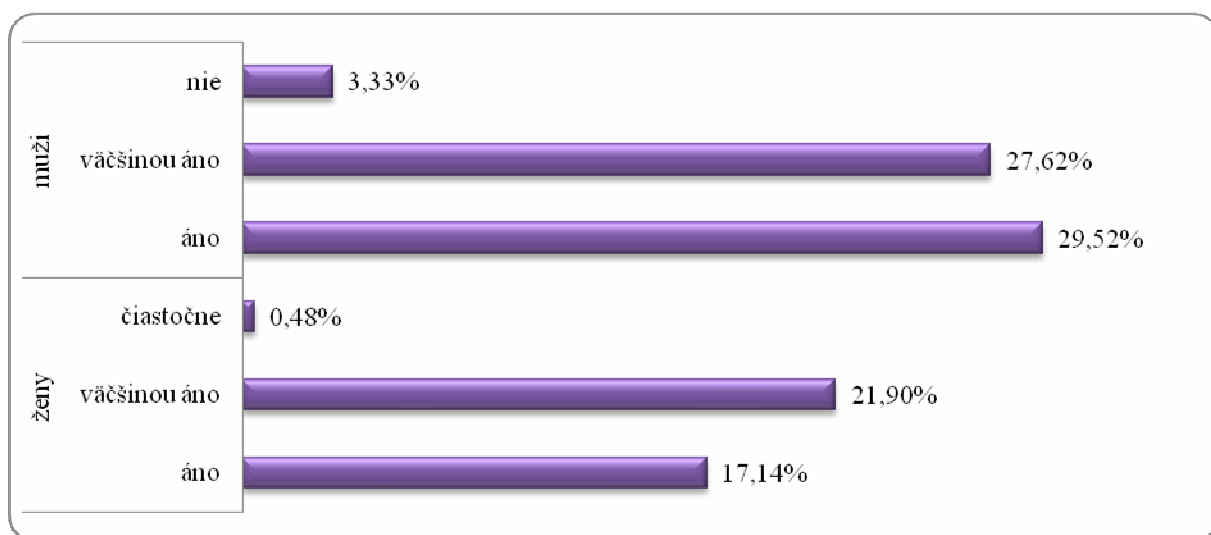
Obrázok 1 Charakteristika výskumného súboru učiteľov 2. stupňa – z aspektu miesta a pohlavia

Z pohľadu aprobácie, ktorú učitelia vyštudovali nám vo výskumnom súbore dominovali učitelia – učiteľky v kombinácii so zemepisom, biológiou, ale aj ruským jazykom. Zároveň v školskej telesnej a športovej výchove začínajú pôsobiť aj učitelia so skončeným trénerským zameraním. Vytvorený dotazník pre učiteľov pozostával z 10 otázok. Vyhodnotením prvej otázky: „Ktorú pohybovú činnosť preferujete na hodinách telesnej výchovy“, sme dospeli k zisteniu, že u oboch pohlaví výrazne dominovali športové hry. Ako druhou najpreferovanejšou pohybovou činnosťou bola atletika a 8,5% mužov preferuje na hodinách aj pohybové hry. Výsledky poukazujú na fakt, že materiálne vybavenie škôl a teda celková vhodnosť podmienok je na nedostačujúcej úrovni. Konkrétne percentuálne hodnoty znázorňuje obrázok 2.



Obrázok 2 Najpreferovanejšie pohybové činnosti.

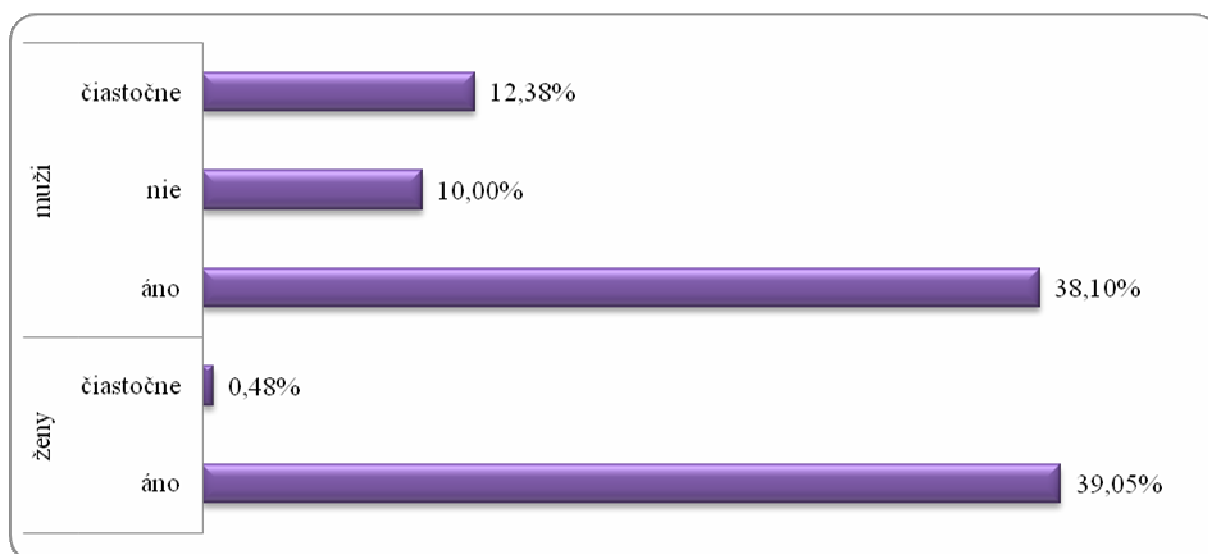
V druhej otázke (obr. 3) sme sa učiteľov pýtali: „Rešpektujete v rámci vyučovania tv učebné osnovy a učebné plány?“. Z mužského pohlavia možnosť odpovede „áno“ označilo až 29,52%, a možnosť odpovede „väčšinou áno“ označilo 27,62% mužov. Vyhodnotením ženského pohlavia sme dospeli k záverom, že 21,90% učiteliek označilo možnosť „väčšinou áno“ a 17,14% označilo možnosť „áno“. U žien sme sa s odpoveďou „nie“ nestretli zatiaľ čo u mužov túto možnosť označilo 3,33%. Mnohé výskumy (Sivák, 1998) potvrdzujú, že v školách s nedostatočným objektovým a materiálnym vybavením sú učitelia odkázaní pracovať v skromných podmienkach, často bez akýchkoľvek telovýchovných priestorov a len s improvizovaným náradím a náčiním. Preto sú nútení obsah učiva, ktorý určujú učebné osnovy telesnej výchovy pre 1. či 2. stupeň základnej školy redukovať a iným spôsobom doňho zasahovať. To všetko vyžaduje od učiteľa vysokú tvorivosť, aby mohol učiť všetko tak, akoby to učil v štandardných podmienkach.



Obrázok 3 Výsledky rešpektovania učebných plánov a osnov v rámci vyučovania Tv

S plánovaním, ale aj so samotnou realizáciou a úspešným dosahovaním cieľov a úloh vyučovania telesnej výchovy súvisí aj rešpektovanie záujmov a názorov žiakov. Preto sme sa v tretej otázke učiteľov pýtali: „Rešpektujete v rámci vyučovania školskej telesnej výchovy záujmy a názory žiakov na jednotlivé pohybové činnosti?“. Najviac respondentov, konkrétne 38,10% mužov a 39,05% žien rešpektuje záujmy žiakov, čo považujeme za veľmi pozitívne. U žien sme sa s odpoveďou „nie“ nestretli, no z mužského pohlavia túto možnosť označilo

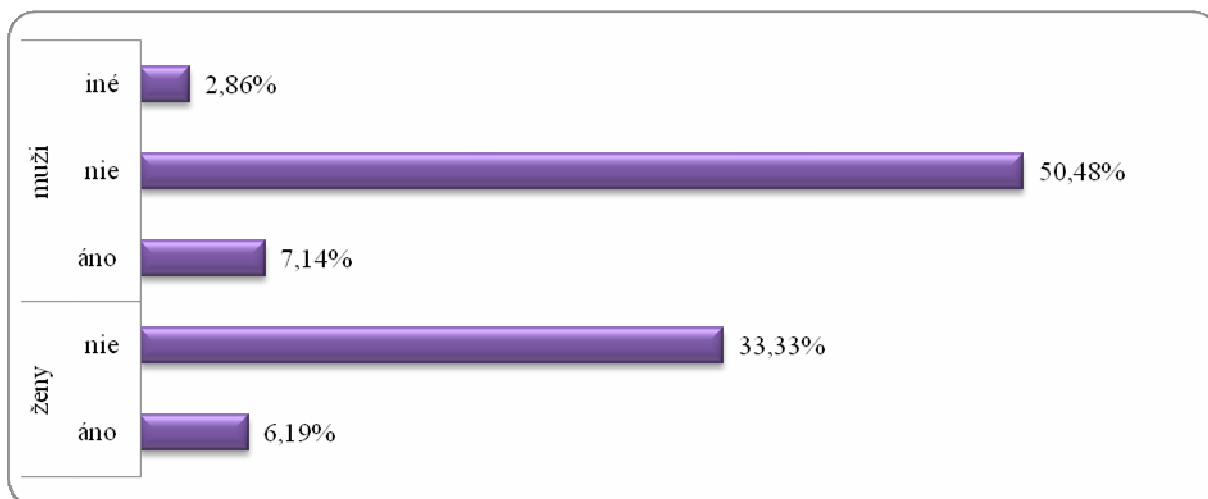
10% učiteľov. Zostávajúce percento učiteľov označilo tretiu možnosť, teda vo vyučovacom procese čiastočne rešpektujú záujmy a názory žiakov (obr. 4).



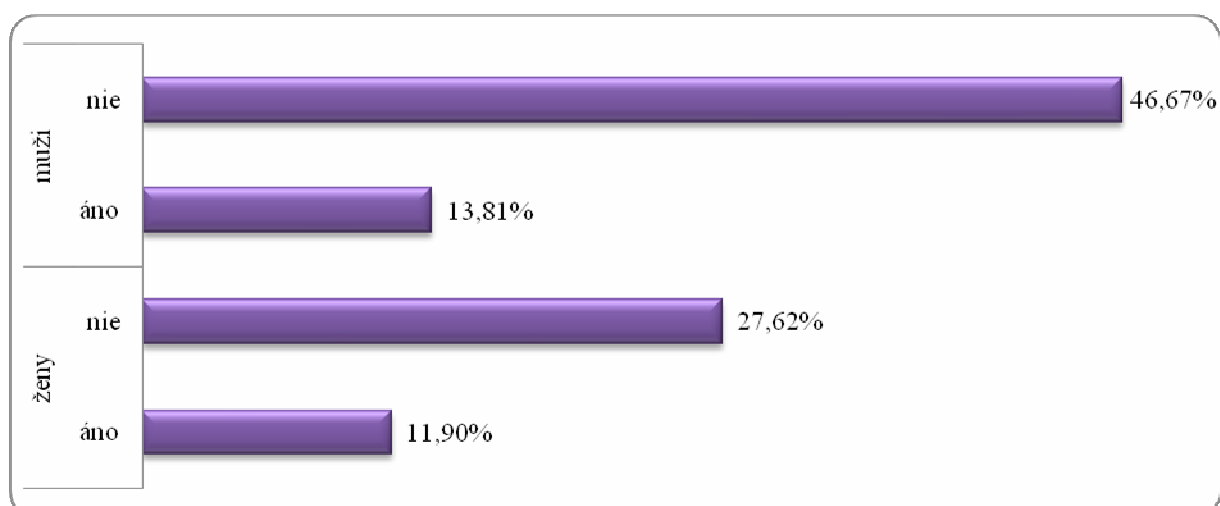
Obrázok 4 Rešpektovanie záujmov a názorov žiakov vo vyučovacom procese

Štvrtou otázkou: Považujete súčasnú dotáciu vyučovacích hodín telesnej výchovy na ZŠ za dostačujúcu?, sme zisťovali názory respondentov na aktuálny stav. Najviac respondentov, teda 50,48% mužov a 33,33% žien považuje súčasnú dotáciu za nedostačujúcu (obr. 5). Niektorí respondenti sa priklonili aj k odpovedi „áno“, a to presne 7,14% mužov a 6,19% žien. Pri skúmaní školskej telesnej výchovy v minulom období vyplynulo, že povinná telesná výchova v rozsahu dvoch, troch vyučovacích hodín týždenne nemôže zabezpečiť potrebnú úroveň telesnej zdatnosti žiakov. Škola musí zohrať oveľa významnejšiu a širšiu úlohu v rozvoji telesnej výchovy mládeže. Mala by sa zamerať aj na zabezpečenie záujmovej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti (Majerský, 1990).

V súvislosti s touto otázkou nás tiež zaujímal názor respondentov na rozdielnu dotáciu hodín telesnej výchovy vyčlenených pre vyučovanie športových hier u chlapcov a dievčat. Preto sme túto problematiku formulovali do zadania piatej otázky. Väčšie percento respondentov mužského (46,67%) a aj ženského pohlavia (27,62%) vyjadrilo nesúhlas s rozdielnou dotáciou. Zostávajúce percento 13,81% mužov a 11,90% žien súhlasí s rozdielnou dotáciou hodín športových hier (obr. 6).

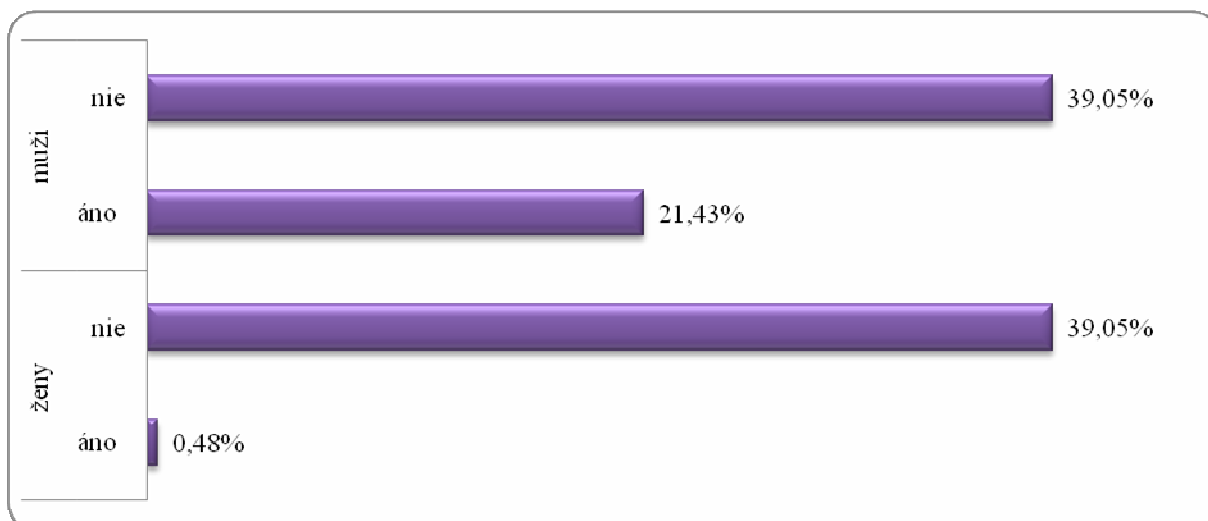


Obrázok 5 Názory respondentov na súčasnú dotáciu vyučovacích hodín telesnej výchovy na ZŠ



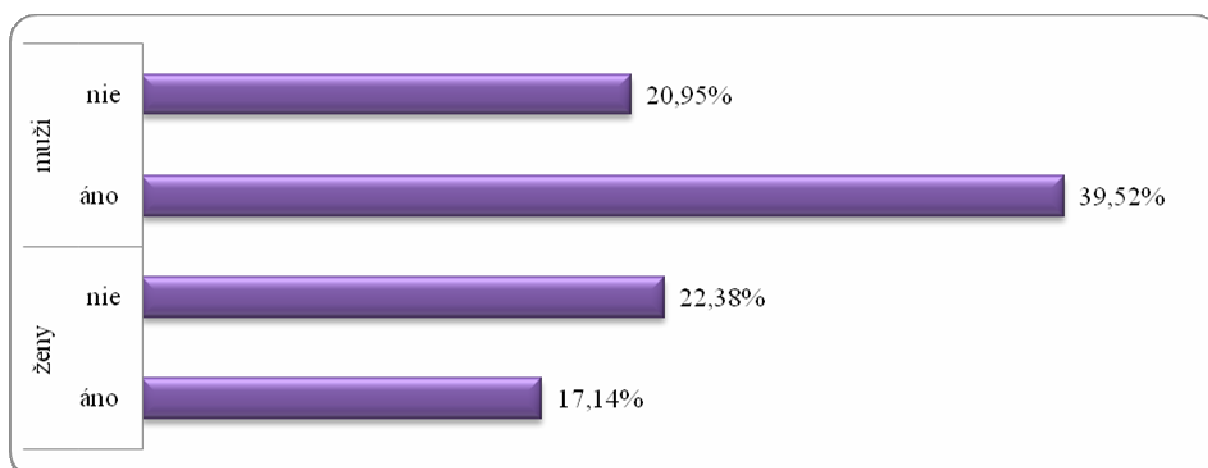
Obrázok 6 Názory na rozdielnú dotáciu hodín vyčlenených pre vyučovanie športových hier

V šiestej otázke sme sa pýtali, či existuje náväznosť vo vyučovaní pohybových činností v rámci učebných osnov a učebných plánov medzi jednotlivými ročníkmi, resp. v porovnaní s mimoškolskou telesnou výchovou. Rovnaký percento respondentov, presne 39,05% mužov a 39,05% žien uviedlo možnosť odpovede „nie“. Ako znázorňuje obrázok 7 určité percento respondentov uviedlo odpoveď „áno“.



Obrázok 7 Názory na návznosť pohybových činnosti v rámci učebných osnov a učebných plánov medzi jednotlivými ročníkmi

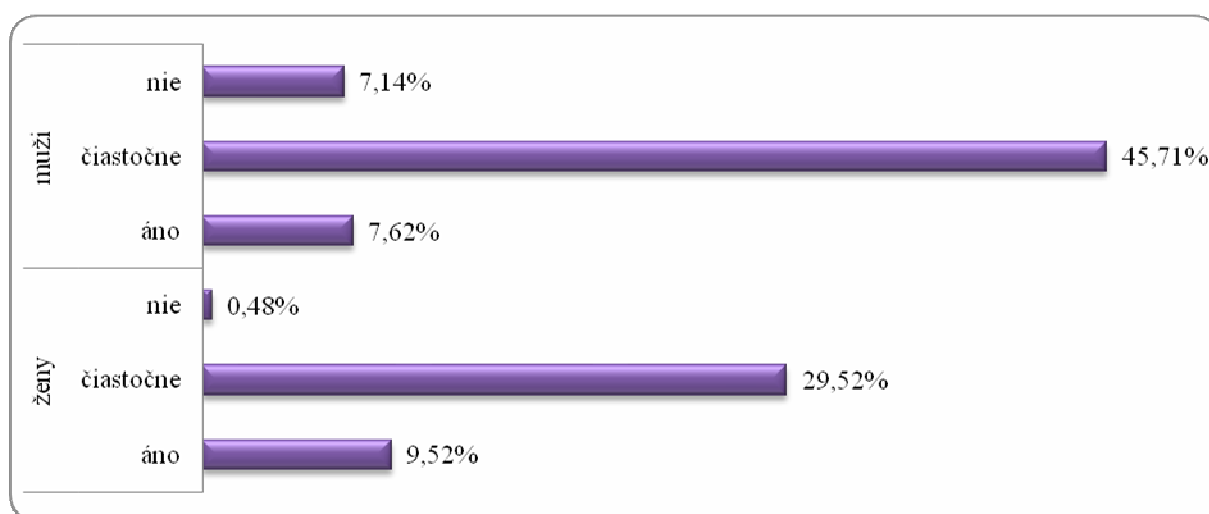
Vyhodnotením siedmej otázky: „Vediete v rámci mimoškolskej telesnej výchovy krúžok?“, sme zistili, že muži sa častejšie venujú mimoškolskej krúžkovej činnosti (obr.8). Svedčia o tom aj nami dosiahnuté výsledky výskumu. Možnosť odpovede „áno“ označilo 39,52% mužského pohlavia a zo ženského pohlavia tuto možnosť uviedlo 17,14% žien. Väčšina žien sa mimoškolskej krúžkovej činnosti nevenuje čo považujeme za negatívne. Percentuálne zastúpenie respondentov sme uviedli na obrázku 11. Učitelia by si mali uvedomiť, že ak chceme u žiakov vybudovať uvedomené a trvalé vykonávanie športovej činnosti, mali by sme väčšiu pozornosť venovať aj mimoškolskej telesnej výchove.



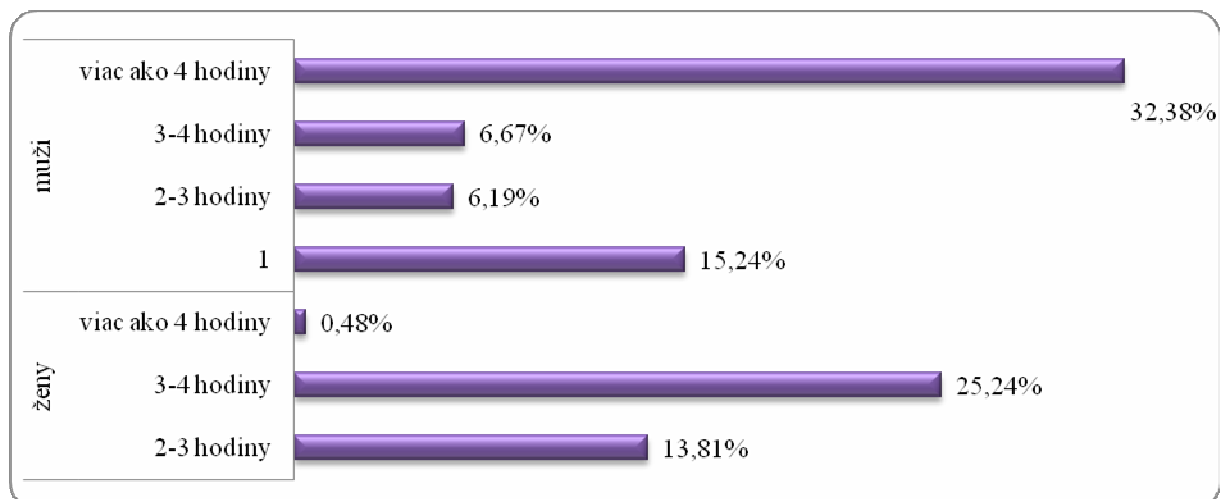
Obrázok 8 Realizácia krúžkov v mimoškolskej telesnej výchove

Keďže finančná situácia, teda materiálne zabezpečenie škôl je na nedostačujúcej úrovni, vo ôsmej otázke sme u respondentov zisťovali, či využívajú pri vyučovaní telesnej výchovy aj moderné multimediálne prostriedky. Výsledky nás prekvapili, pretože sme očakávali jednoznačne negatívne odpovede. Na základe toho, že respondenti, konkrétne 45,71% mužov a 29,52% žien, využíva moderné multimediálne prostriedky čiastočne, usudzujeme, že školy sa snažia finančne podporovať telesnú výchovu, čo považujeme za veľmi pozitívne. Percentuálne hodnoty dosiahnuté v ďalších možnostiach odpovede znázorňuje obrázok 9.

V nasledujúcej otázke (obr. 10) sme sa respondentov pýtali: „Venujete sa počas týždňa v súčasnosti pohybovým aktivitám?“. Komparáciou výsledkov sme zistili, že muži venujú viac času pohybovým aktivitám ako ženy o čom svedčia dosiahnuté percentuálne hodnoty. Ženy sa pohybovým aktivitám venujú v priemere 3-4 hodiny. U mužov dominovala odpoveď „viac ako 4 hodiny“. Keďže sme uviedli aj možnosť „nevenujem sa“, považujem za pozitívne, že ani jeden z respondentov túto možnosť neuviedol.

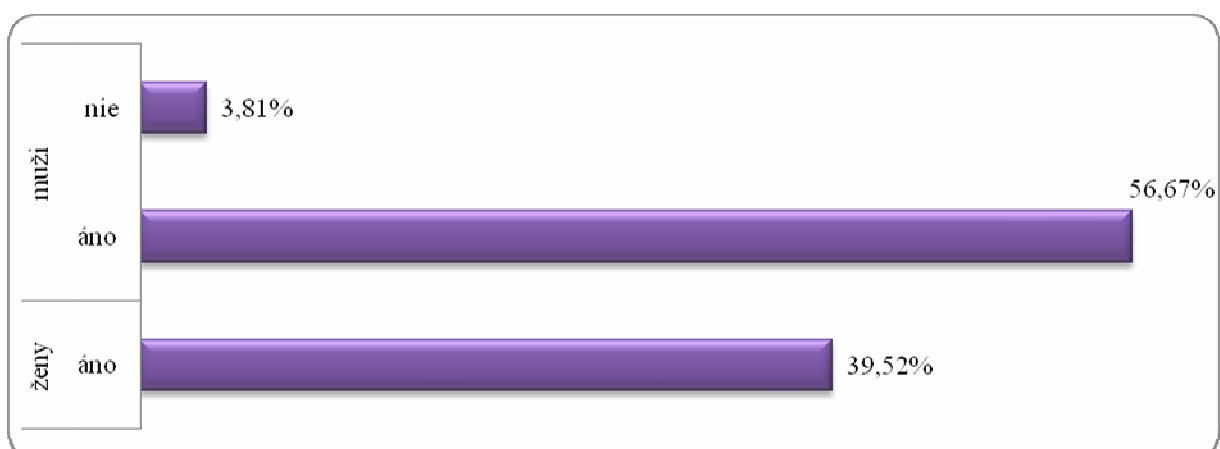


Obrázok 9 Využívanie moderných multimediálnych prostriedkov pri vyučovaní



Obrázok 10 Realizácia pohybových aktivít v súčasnosti počas týždňa

V poslednej otázke sme sa respondentov pýtali, či sa venujú získavaniu potrebných informácií a vedomostí pre plnohodnotné vykonávanie učiteľskej praxe (obr. 11). Nadobudnuté percentuálne hodnoty jednoznačne potvrdzujú, že respondenti sa venujú získavaniu informácií. Zaujímalo nás tiež akým prostriedkom, alebo akou formou najčastejšie získavajú informácie, preto súčasťou tejto otázky bolo uviesť aj zdroj nadobúdania nových poznatkov. Samozrejme aj pri voľbe negatívnej odpovede, bolo úlohou respondentov uviesť dôvod. Vyhodnotením tejto otázky sme zistili, že všetky ženy sa venujú získavaniu informácií a ako najčastejší zdroj uviedli štúdium odbornej literatúry a multimediálne prostriedky, masmédiá. Rovnaké zdroje, ale aj vzájomné konzultácie uviedlo 56,67% respondentov mužského pohlavia, ktorí uviedli pozitívnu možnosť odpovede. Keďže sme u mužov zaznamenali aj negatívnu odpoveď, zaujímalo nás dôvod, ktorým bol nedostatok času.



Obrázok 11 Záujem respondentov o získavanie nových potrebných informácií a vedomostí.

Záver

Cieľom našej práce bolo zistiť aktuálny stav záujmov a názorov učiteľov na vyučovanie povinnej školskej telesnej a športovej výchovy na ZŠ. Našou prácou by sme chceli prispieť k odhaľovaniu a pochopeniu názorov a záujmov učiteľov, pretože ich považujeme za východiskový faktor pri organizácii a realizácii povinnej školskej telesnej a športovej výchovy.

Výsledky nášho prieskumu potvrdzujú, že aj napriek tomu, že vyučujúci považujú súčasnú dotáciu hodín telesnej a športovej výchovy za nedostačujúcu, pri plánovaní vyučovacieho procesu sa snažia rešpektovať učebné osnovy, ale aj názory žiakov.

Na záver teda môžem konštatovať, že sa nám potvrdili hypotézy a zároveň súhlasiť so Šemetkom (1993), že úspešnosť práce učiteľa podmieňujú jeho postoje, názory, presvedčenie, angažovanosť, citový vzťah k deťom, láska k učiteľstvu, odborná teoretická a praktická pripravenosť, pedagogické a všeobecné vzdelanie, intelektuálna vyspelosť, dobré zdravie, telesná zdatnosť ako aj ďalšie všeobecné aj špecifické vlastnosti osobnosti.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská telesná a športová výchova. Banská Bystrica : FHV UMB, 2010. 209 s. ISBN 978-80-557-0099-1.
- 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.
- BENDÍKOVÁ, E. 2008. Inovácia školskej telesnej výchovy. In *Studia kinanthropologica*. České Budějovice : Facultas Pedagogica Universitas Bohemiae Meridionalis Budvicensis, roč. 9, 2008
- KARIKOVÁ, S. 1999. Osobnosť učiteľa. Banská Bystrica: PF UMB, 1999.
- KASÁČOVÁ, B. 2002. *Učiteľ. Profesia a príprava*. Banská Bystrica : PF UMB, 2002. 151 s. ISBN 80-8055-702-0
- MAJERSKÝ, O. 1990. Skúsenosti s organizovaním záujmovej telesnej výchovy na strednej škole. In *Telesná výchova mládeže*, roč. 57, 1990, č. 4. ISSN 1210-7689, s. 109-122.
- MAZAL, F. 2001. Kreativne-kooperační aktivity. In *Telesná výchova mládeže*, roč. 67, 2001, č. 1, ISSN 1210-7689. s. 26-31.

SIVÁK, J. et al. 1998. *Metodická príručka: Telesná výchova: 1. Stupeň ZŠ*. Bratislava: SPN, 1998. 281 s. ISBN 80-08-02705-3.

ŠEMETKA, M.a kol.1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra:PF, 1993, 124s. ISBN 80-88738-14-3

Kontaktná adresa

Anna Kozančáková

Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB Banská Bystrica

anna.kozanackova@gmail.com

VYUČOVANIE LYŽOVANIA NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Lubomír Král

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta zdravotníctva, Univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne.

Abstrakt

Cieľom výskumu bolo porovnať účinnosť troch rozdielnych metodických postupov vyučovania zjazdového lyžovania začiatocníkov počas lyžiarskych kurzov na základných školách porovnaním vplyvu metodických postupov na vybrané kritériá účinnosti. Na získanie údajov o vybraných kritériách účinnosti potrebných na overenie účinnosti metodických postupov sme použili dvojskupinový pedagogický experiment.

Kľúčové slová

Vyučovanie lyžovania začiatocníkov. Metodický postup vyučovania lyžovania. Paralelné postavenie lyží. Pluhové postavenie lyží. Rezaný oblúk. Krátke lyže.

TEACHING DOWNHILL SKIING ON ELEMANTARY SCHOOLS

Abstract

Aim of the research was to verify effectiveness of two different methodical accesses of teaching downhill skiing to beginners during ski courses organized by Elementary schools. We compared the impact of methodical accesses on selected criterions of effectiveness. To gain data about selected criterions of effective methodical accesses, we used two-group pedagogical experiment.

Key words

Teaching of skiing to beginners. Methodical access of teaching skiing. Parallel position of ski. Plough position of ski. Carving turn. Short ski.

Úvod

Lyžovanie má svoje nezastupiteľné miesto vo funkčnom a pohybovom zdokonaľovaní každého jednotlivca. Prispieva k upevneniu zdravia, ku zvýšeniu telesnej zdatnosti a

pohybovej výkonnosti, pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom, prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu mládeže. Utvára podmienky na vznik kladného vzťahu k všestrannej pohybovej aktivite a k odhaľovaniu a rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov.

Priekopníkom techniky zatáčania s aktívnym využitím tlaku do vnútorných hrán lyží v Českej republike bol Čepelák (1966), ktorý ako prvý použil termín „kročný oblúk“. V jeho priamej ceste vyučovania techniky zatáčania je vynechaný prívratný oblúk a budúci lyžiar začína lyžovať v paralelnom postavení lyží s dominantným využitím telemarského tvaru lyže pri zatáčaní. Tieto prvky techniky ďalej rozvíjajú metodici hlavne z alpských krajín (Joubert, 2003; Zehetmayer, 1998; Kuchler, 2001 a iní), a na medzinárodných kongresoch Interski sú prezentované nové myšlienky v oblasti lyžiarskej techniky a metodiky.

Výrazne nás zaujala metodika lyžiarskej školy Ski Max z Českej republiky (Štancl, Strobl, 2004), ktorá ako jeden z metodických postupov popisuje postup „cez rezaný oblúk“, bez použitia pluhu pri vyučovaní jazdy v oblúkoch. Tento postup označujú za oveľa rýchlejší a pre žiaka motivujúcejší, nakoľko umožňuje vyučovanie od začiatočníkov po najlepších pretekárov bez preučania.

V r. 1940 sa v prostredí lyžiarskych škôl a to v "Kitzbühlskej lyžiarskej škole" začínajú objavovať krátke lyže. Do vyučovania tu boli naplno zaradené v r.1951, kedy riaditeľ Karl Koller otvoril triedu vyučovania na krátkych lyžiach. V r. 1952 Koller vypracoval: "Systém vyučovania na krátkych lyžiach", kde hovorí o výhodách ich používania začiatočníkmi a staršími lyžiarmi.

Spomína sa tu, že pomocou krátkych lyží je možné odbúrať strach, ktorý je jedným z najväčších problémov pri učení začiatočníkov. V r.1954 - 1959 gradovala v Kitzbühlskej lyžiarskej škole metóda vyučovania na lyžiach postupných dĺžok (LUND, 2002).

Krátke lyže a lyže postupných dĺžok sa objavujú aj na kongrese INTERSKI v Aspene (1968). Ich predstaviteľom je tu Prof. George Twardokens z Nevadskej univerzity, ktorý sa zaoberal "GLM -graduated length method", metódou postupného predlžovania dĺžky lyží pri vyučovaní lyžovania. Táto metóda sa po kongrese objavila aj v DVS Schilehrplan - učebnom pláne nemeckého lyžiarskeho zväzu (SOUKUP, 1995).

V súčasnosti sa metodika vyučovania na krátkych lyžiach najviac používa v lyžiarskych školách v USA. Jej garantom je tu PSIA - Asociácia profesionálnych učiteľov lyžovania Ameriky a používa sa pod názvom "short ski teaching approach" (SPENCER, 2002). Lyžiarsky šport zaznamenal v posledných rokoch výrazný pokrok. Predovšetkým carvingové

lyže boli novým impulzom a oproti predchádzajúcim lyžiam sú podstatne kratšie a viac vykrojené. Zmeny vo výrobe lyží vyžadujú prispôsobenie techniky a metodiky lyžovania.

Moderné vyučovanie lyžovania ponúka na základe tohoto pokroku aktuálnu carvingovú techniku prostredníctvom nových metodických postupov.

Rakúska škola lyžovania ponúka atraktívne vyučovacie a učebné programy pre všetky vekové a výkonnostné skupiny. Vyučovanie začiatočníkov vedie rýchlo a bezpečne ku carvingovému a krátkym oblúkom cez *vyučovanie na lyžiach kratších ako je výška postavy* (allround carvingových) alebo *cez vyučovanie na krátkych lyžiach* (WÖRNDLE, 2001).

Týmto výskumom chceme porovnať tri aktuálne metodické postupy vyučovania lyžovania. Overovať a porovnávať budeme aktuálny metodický postup Slovenskej lyžiarskej asociácie (Ternavský, 2008), ktorý vychádza z Rakúskej lyžiarskej školy (Wallner, Wörndle, 2004) a využíva prívratné prvky a pluhové postavenie lyží pri vyučovaní začiatočníkov, s metodickým postupom používaným v lyžiarskej škole Ski Max (Štancl, Strobl, 2004), kde sa prívratné prvky vo vyučovaní začiatočníkov nepoužívajú a metoický postup vyučovania lyžovania na krátkych lyžiach, v Európe používaný hlavne v Rakúskej lyžiarskej škole (Wallner, Wörndle, 2004).

Cieľ a hypotéza výskumu

Cieľ výskumu

Overiť účinnosť troch rozdielnych metodických postupov vyučovania zjazdového lyžovania začiatočníkov počas lyžiarskych kurzov na základných školách porovnaním vplyvov metodických postupov na vybrané kritériá účinnosti.

Výskumná hypotéza

Probandi, ktorí pri vyučovaní lyžovania postupujú podľa metodických postupov bez použitia prívratných prvkov a pluhu, dosiahnu na lyžiarskych kurzoch, lepšie výsledky vo vybraných kritériách účinnosti, ako probandi, ktorí budú postupovať metodickým postupom s použitím pluhu a prívratných prvkov.

Metodika výskumu

Výskum bol vykonaný ako dvojskupinový paralelný pedagogický experiment. Realizovali sme ho na dvoch, 5 dňových lyžiarskych kurzoch, L1 a L2, organizovaných základnými školami, kde vo vyučovaní, experimentálnych súborov, E1 a E2, postupovali

probandi podľa metodického postupu lyžiarskej školy Ski Max (Štancl, Strobl, 2004) , bez využitia pluhu a prívratných prvkov. Vo vyučovaní kontrolných súborov, K1 a K2, postupovali probandi podľa metodického postupu Slovenskej lyžiarskej asociácie (Ternavský, 2008), s využitím pluhu a pluhových oblúkov. Všetci zúčastnení probandi lyžovali na carvingových lyžiach primeranej dĺžky a vyučovali ich doškolení učitelia telesnej výchovy.

Tretí metodický postup, na krátkych lyžiach sme testovali na dvoch lyžiarskych kurzoch a výskum bol vykonaný presne podľa vyššie uvedenej metodiky. Tu experimentálne súbor, E3 a E4, postupovali probandi podľa metodického postupu na krátkych lyžiach (Wallner, Wörndle, 2004), bez využitia pluhu a prívratných prvkov. Vo vyučovaní kontrolných súborov, K3 a K4, postupovali probandi podľa metodického postupu Slovenskej lyžiarskej asociácie (Ternavský, 2008), s využitím pluhu a pluhových oblúkov. Všetci zúčastnení probandi lyžovali na carvingových lyžiach primeranej dĺžky a vyučovali ich doškolení učitelia telesnej výchovy.

Počas uvedených kurzov sme zbierali údaje vzťahujúce sa k vopred určeným kritériám efektivity vyučovania lyžovania:

- čas potrebný na naučenie prvkov metodického postupu,
- kategórie dosiahnuté v carving fun parku.

Tieto kvantitatívne údaje sme v závere porovnali s výsledkami odborného posudzovania, ktorým sme kvalitatívne vyhodnotili videozáznam z pretekov.

Prvého kurzu, L1, sa zúčastnilo 10 začiatočníkov, ktorí boli náhodným výberom rozdelení na dve skupiny po 5 probandov. Druhého kurzu, L2, sa zúčastnilo 26 začiatočníkov, ktorí boli náhodným výberom rozdelení na dve rovnaké skupiny po 13 probandov. Tretieho kurzu, L3, sa zúčastnilo 40 začiatočníkov , ktorí boli náhodným výberom rozdelení na dve dve rovnaké skupiny po 20 a na štvrtom kurze ,L4, sa zúčastnilo 18 probandov, ktorí boli náhodným výberom rozdelení na dve dve rovnaké skupiny po 9 probandov. Experimentálnym činiteľom, E1 a E2 je učebný program, metodický postup lyžiarskej školy SKI Max bez použitia prívratných prvkov, pluhu, popísaný v literatúre Štancl, Strobl (2004) , pre ktorý sme sa rozhodli aj na základe vlastných skúseností a poznatkov učiteľa lyžovania, Král (2004, 2006 b., 2008,), Čillík, Král (2008) a experimentálnym činiteľom, E3 a E4 je učebný program, metodický postup Rakúskej lyžiarskej školy na krátkych lyžiach(Wallner, Wörndle, 2004). Kontrolné súbory, K1, K2 a K3,K4 postupovali podľa najčastejšie používaného metodického postupu Slovenskej lyžiarskej asociácie, (Ternavský, 2008), s využitím pluhu a prívratných prvkov.

Prvky metodického postupu experimentálneho súboru E1 a E2:

Úvod

Základný postoj – paralelné postavenie lyží

Zjazd po spádnicí – nácvik pred – zadnej a pravo – ľavej rovnováhy

Zjazd šikmo svahom – zastavenie do protisvahu

Nácvik základného carvingového oblúka

Zastavenie vzpriečením lyží

Zjazd po spádnicí, zastavenie odvratmi, (odšľapávaním) do protisvahu, ku svahu

Zjazd po spádnicí, zastavenie oblúkom ku svahu

Prehranenie – oblúk ku spádnicí – pocit vklonenia

Zmena smeru jazdy nadväzovanými odvratmi (odšľapávaním)

Základný carvingový oblúk

Prvky metodického postupu experimentálneho súboru E3 a E4:

Príprava

Zjazd po spádnicí – nácvik pred – zadnej a pravo – ľavej rovnováhy

Zjazd šikmo svahom – ku svahu, od svahu

Hranenie

Carvingový oblúk

Prvky metodického postupu kontrolného súboru K1, K2 a K3, K4:

Úvod

Zjazd po spádnicí

Zjazd v pluhu

Pluhový oblúk

Zjazd šikmo svahom - zosúvanie

Carvingový oblúk z prívratu

Používanie palíc

Zložný oblúk základný – dlhý, krátky (nepriama cesta)

Carvingový oblúk

Pri spracovaní údajov sme použili matematicko – štatistické a logické metódy, pomocou ktorých sme vyhodnotili a vecne zdôvodnili aktuálnu situáciu vo vyučovaní lyžovania na školách.

Výsledky a závery výskumu

V tabuľkách 1 a 2 uvádzame porovnanie výsledných vyučovacích časov na lyžiarskych kurzoch L1, L2, a L3,L4 zaznamenané experimentálnymi a kontrolnými súbormi E a K.

TABUĽKA 1 Porovnanie vyučovacích časov, L1 – L2(hod)

	L1	L2	Rozdiel
K	12	14	2
E	12	16	4
Rozdiel	0	2	

Legenda; E –experimentálny súbor; K – kontrolný súbor ; L1 – lyžiarsky kurz na Kosodrevine; L2 – lyžiarsky kurz na Šachtíčkách

Porovnaním vyučovacích časov sa v tomto výskume nepreukázalo tvrdenie autorov experimentálneho metodického postupu E1,E2, ktorí tento označujú ako oveľa rýchlejší (Štancl, Strobl, 2004). Na strmšom svahu sa ukázala metodika vyučovania bez použitia pluhu ako veľmi organizačne náročná, a napriek tomu, že probandi zvládli všetky prvky metodického postupu, po porovnaní vyučovacích časov a po rozhovoroch s učiteľmi odporúčame na strmších svahoch postupovať podľa metodického postupu Slovenského lyžiarskeho zväzu, teda s využitím prívratných prvkov. Dlhší čas, ktorý bol nutný na zvládnutie učiva odôvodňujeme hlavne neprimerane strmým svahom, a tým aj porušením zásady primeranosti. Potrebu mierneho terénu pri vyučovaní začiatočníkov potvrdzuje už Zálešák(1966), kde hovorí, že nacvičujeme na miernom svahu, bez prekážok a nerovností, taktiež Kemmler(1996), uvádza pri každom cvičení začiatočníkov potrebu mierneho terénu a podobné odporúčania nachádzame aj u mnohých ďalších autorov (Hellebrandt 2001, Štancl & Strobl 2004, Ternavský 2008).

TABUĽKA 2 Porovnanie vyučovacích časov, L3 – L4(hod)

	L3	L4	Rozdiel
K	8	12	4
E	12	16	4
Rozdiel	4	4	

Legenda; E –experimentálny súbor; K – kontrolný súbor ; L3 – lyžiarsky kurz na Kosodrevine; L4 – lyžiarsky kurz na Šachtíčkách

Porovnaním vyučovacích časov sa v tomto výskume preukázalo, že tvrdenie autorov experimentálneho metodického postupu E3,E4, ktorí tento označujú ako oveľa rýchlejší (Wallner, Wörndle,2004), (LUND, 2002). Na strmšom svahu sme zistili vyššiu časovú náročnosť pri obidvoch skúmaných metodických postupoch, podobne ako pri kurzoch L1,L2. Metodický postup na krátkych lyžiach sa napriek výraznej časovej úspore preukázal ako organizačne náročný, z dôvodu výmeny lyží pri prechode na dlhšie lyže. Z pohľadu vyučovacích časov hodnotíme metodický postup na krátkych lyžiach ako najefektívnejší, avšak organizačne najnáročnejší.

Výsledné kategórie získané v pretekoch v carvin fun parku uvádzame v tabuľke 3.

TABUĽKA 3 Výsledné kategórie v carving fun parku L1, L2

	E1	K1	E2	K2
max.	2	5	4	7
min.	0	3	0	1
x	1,4	3,8	1,46	3,46
m	1	4	1	3
rozdiel	2,4 - 3		2	

Legenda; x – priemer; m – medián; min – minimum; max - maximum; E –experimentálny súbor; K – kontrolný súbor

Probandi E1 a E2 získali v carving fun parku kategóriu 1. Probandi K1 získali kategóriu 4 a probandi K2 získali kategóriu 3. Rozdiel mediánov získaných kategórií bol na kurze L1, 3 a na kurze L2, 2 kategórie. Prejavil výraznejší rozdiel vo výsledkoch lyžiarskeho kurzu L1 s miernym svahom.

TABUĽKA 4 Výsledky odborného posudzovania pretekov v carving fun parku L1, L2

	E1	K1	E2	K2
max.	2	5	3	5
min.	1	2	1	2
x	1,27	2,72	1,77	2,97
m	1	3	2	3

Legenda; x – priemer; m – medián; min – minimum; max - maximum; E –experimentálny súbor; K – kontrolný súbor

L1 a celé vyučovanie lyžovania tu prebiehalo na miernom svahu, primeranom a vhodnom pre začiatočníkov. Probandi E1 dokázali jazdiť v stredných a dlhých oblúkoch, na miernom svahu, v závere kurzu technikou plynule nadväzovaných rezaných oblúkov. Dokázali uzatvárať oblúky bez straty rýchlosti a tým obísť všetky bójky a nazbierať viac bodov.

Tieto tvrdenia vyplývajú z výsledkov odborného posudzovania, ktoré uvádzame v tabuľke 4. Probandi E1 jazdili v carving fun parku prevažne s lyžami v paralelnom postavení technikou rezaných oblúkov a tým dosiahli kategóriu 1. Probandi K1 jazdili prevažne v jednostrannom prívrate, v stredných a dlhých oblúkoch na miernom svahu strácali rýchlosť a tým dosiahli kategóriu 4.

V pretekoch na L2 jazdili probandi E2 prevažne s lyžami v paralelnom postavení so zosúvaním v oblúkoch a dosiahli kategóriu 1. Probandi K2 tu tak ako K1 jazdili prevažne v jednostrannom prívrate a dosiahli kategóriu 3.

TABUĽKA 5 Výsledné kategórie v carving fun parku L3, L4

	E3	K3	E4	K4
max.	2	6	3	7
min.	0	3	0	2
x	1,2	4	1,42	4,2
m	1	4	1	4
rozdiel	3		3	

Legenda; x – priemer; m – medián; min – minimum; max - maximum; E –experimentálny súbor; K – kontrolný súbor

Probandi E3 a E4 získali v carving fun parku kategóriu 1. Probandi K3, K4 získali zhodne kategóriu 4. Rozdiel mediánov získaných kategórií bol na kurze L3 aj L4, 3 kategórie.

TABUĽKA 6 Výsledky odborného posudzovania pretekov v carving fun parku L3, L4

	E3	K3	E4	K4
max.	2	5	3	5
min.	1	2	1	2
x	1,1	2,84	1,31	2,97
m	1	3	1	3

Legenda; x – priemer; m – medián; min – minimum; max - maximum; E –experimentálny súbor; K – kontrolný súbor

L3 a celé vyučovanie lyžovania tu prebiehalo na miernom svahu, primeranom a vhodnom pre začiatočníkov. Probandi E3 a E4 dokázali jazdiť v stredných a dlhých oblúkoch, na miernom svahu, v závere kurzu technikou plynule nadväzovaných rezaných oblúkov. Dokázali uzatvárať oblúky bez straty rýchlosti a tým obísť všetky bójky a nazbierať viac bodov.

Tieto tvrdenia vyplývajú z výsledkov odborného posudzovania, ktoré uvádzame v tabuľke 6. Probandi E3 a E4 jazdili v carving fun parku prevažne s lyžami v paralelnom postavení technikou rezaných oblúkov a tým dosiahli kategóriu 1. Probandi K3 aj K4 jazdili prevažne

v jednostrannom prívrate, v stredných a dlhých oblúkoch na miernom svahu strácali rýchlosť a tým dosiahli kategóriu 4.

K výsledkom z carving fun parku by sme chceli podotknúť, že túto časť pretekov označili probandi za najzaujímavejšiu a na tejto trati pretekali aj po ukončení oficiálnych pretekov. Snažili sa dosiahnuť čo najlepšiu kategóriu, čo bolo pre nich veľmi motivujúce. Zaujímavý bol fakt, že už nesúťažili medzi sebou, ale každý sám pre seba chcel získať čo možno najlepšiu kategóriu. Thoma & Kober (1998) dospeli k podobným záverom a uvádzajú, že vyučovanie carvingu by bez slalomu v bójkach nebolo tým správnym vyučovaním. Pomáha pri zoznamovaní sa s novou technikou vedenia oblúka, pri jej precit'ovaní. Desaťstupňové rozdelenie do výkonnostných úrovní zároveň každého motivuje k lepšiemu výkonu. Jazdy v carving fun parku považujeme za progresívny vyučovací prostriedok, kde sa žiak stáva aktívnym článkom vo variabilnosti pedagogických a didaktických situácií a nielen konzumentom úloh a správ so strany učiteľa. Podľa Bebčákovej a Lukáča (2007) progresívne vyučovacie hodiny ich obsahové zameranie a prístup môžu prispieť k pozitívnej zmene v celoživotnej orientácii k pohybovej aktivite a činnosti.

kritériu lepšie výsledky ako K1, K2.

Výsledky výskumu preukázali, že výskumná hypotéza sa nepotvrdila v kategórii vyučovacích časov, čo znamená, že vyučovacie časy v E1, E2 neboli kratšie ako vyučovacie časy K1, K2, ale v skupinách probandov E3, E4 boli vyučovacie časy kratšie ako časy v K3, K4. Významnú úlohu v experimente zohralo aj to, že L2 a L4 sa konali na strmom svahu a tým neboli dodržané odporúčania vyplývajúce z metodického postupu. Analýzou záznamu odborného posudzovania sme zistili, že E1, E2 jazdili prevažne s lyžami v paralelnom postavení, kde na strmšom svahu korigovali rýchlosť zosúvaním v oblúkoch a na miernejšom svahu jazdili prevažne technikou rezaných oblúkov. Na základe horeuvedených výsledkov môžeme povedať, že účinnosť experimentálneho metodického postupu E1, E2 je vyššia, tento však odporúčame používať na lyžiarskych svahoch s miernym sklonom. Probandi K1, K2 a K3, K4 jazdili prevažne v jednostrannom prívrate, avšak v strmších úsekoch trate korigovali rýchlosť aj obojstranným prívratom. Metodický postup kontrolného súboru odporúčame používať najmä v prípade, že lyžiarsky kurz sa bude konať na strmom svahu, hlavne z hľadiska bezpečnosti a jednoduchšej organizácii na kurze. Najlepšie výsledky v oboch skúmaných kategóriách preukázal metodický postup na krátkych lyžiach E3, E4. Pri tomto metodickom postupe sme zaznamenali menší vplyv strmosti trate na vyučovanie lyžovania ako pri postupe E1, E2. Na základe tohto výskumu môžeme odporučiť uvedený postup, z pohľadu skúmaných kritérií, ako efektívny a vhodný pre vyučovanie lyžovania na

základných školách. Zároveň musíme poznamenať značnú materiálovú a organizačnú náročnosť pri tomto metodickom postupe.

Resumé

Cieľom výskumu bolo porovnať účinnosť troch rozdielnych metodických postupov vyučovania zjazdového lyžovania začiatocníkov počas lyžiarskych kurzov na základných školách porovnaním vplyvu metodických postupov na vybrané kritériá účinnosti. Na získanie údajov o vybraných kritériách účinnosti potrebných na overenie účinnosti metodických postupov sme použili dvojskupinový pedagogický experiment. Na základe analýzy výsledkov výskumu môžeme povedať, že rozdiely výsledkov E1, K1 a E2, K2 sú štatisticky významné v prospech E1 a E2. V súlade s výsledkami výskumu konštatujeme vyššiu účinnosť experimentálneho metodického postupu vo všetkých kategóriách okrem dĺžky vyučovacích časov. Analýza výsledkov E3, E4 a K3, K4 preukázala vyššiu účinnosť experimentálneho metodického postupu vo všetkých porovnávaných kritériách.

Summary

Aim of the research was to verify effectiveness of two different methodical accesses of teaching downhill skiing to beginners during ski courses organized by Elementary schools. We compared the impact of methodical accesses on selected criterions of effectiveness. To gain data about selected criterions of effective methodical accesses, we used two-group pedagogical experiment. On the basis of research analysis we can tell that differences in the results between E1, K1 and E2, K2 are statistically notable to the benefit of E1 and E2. In accord with the research results we state higher effectiveness of experimental methodical access in all cathegories except of the length of teaching times. On the basis of research analysis we can tell that differences in the results between E3, K3 and E4, K4 are statistically notable to the benefit of E3 and E4. In accord with the research results we state higher effectiveness of experimental methodical access in all cathegories.

Zoznam bibliografických odkazov

1. BEBČÁKOVÁ,V.- LUKÁČ,K. 2007. Vzťah žiakov s nižšou pohybovou výkonnosťou k hodinám Tv s rozdielnym didaktickým prístupom. In. *Curriculum Tranformation of Education & Sport in Slovakia*. Nitra. PdF UKF Nitra, 2007. s.115 – 121.
2. ČEPELÁK,V. 1966. *Základní lyžování*.Praha. SPN.1966

3. ČILLÍK,I. – KRÁL,L. 2008. Efektywność nauki jazdy na nartach zjazdowych u początkujących w zależności od długości nart. In: *Antropomotoryka*. – Krakow. University school of physical education, 2008. - ISSN 1731-0652. - Roč. 18, č. 43 (2008), s. 43-49
4. GATTERMANN,E. a kol. 1996. *Lehren und lernen mit dem Carving Ski*, Deutscher Verband für das Skilehrwesen, 1996,23s.
5. HELLEBRANDT,V. 2001. *Technika a metodika carvingových oblúkov v zjazdovom lyžovaní*, FTVŠ UK, 2001, 44s.
6. JOUBERT,G. 2003. Jazda na lyžích a jedna technika pro každou epochu. In. *Ski magazín*, roč.9, 2003. č.3. s. 13 -18.
7. KEMMLER, J. 1996. *Lyžovanie, základy výcviku*, Bratislava, Slovo, 1996, 132 s.
8. KRÁL,L. 2004. Application of Short Skis in Teaching Downhill Skiing. In. *Physical Education and Sport: Acta Facultatis Pedagogicae Nitriensis Universitatis Konstantini Philosophi*. Nitra.Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-8050-778-3. Vol. 1, No.1.2004, s. 48-53
9. KRÁL,L. 2006(a). Vyučovanie zjazdového lyžovania na základných školách v Banskej Bystrici. In: *Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov na rozličné formy zaťaženia*. Bratislava. Strojnícka fakulta STU, 2006. ISBN 80-227-2533-1. - S. [9 s.]
10. KRÁL,L. 2006(b). Netradičná forma vyučovania zjazdového lyžovania. In: *Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách*. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB, 2006. ISBN 80-8083-227-7. s. 284-299
11. KRÁL,L. 2007. Súčasný stav a zmeny vo vyučovaní lyžovania na základných školách v Banskej Bystrici a v Brezne. In: *Mladá veda 2007 : zborník vedeckých štúdií doktorandov Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2007. - ISBN 978-80-8083-493-7. - S. 359-372
12. KRÁL,L. 2008. Využitie aktuálneho lyžiarskeho materiálu a jeho vplyv na metodiku vyučovania lyžovania. In: *Sport a kvalita života 2008*. Brno. Masarykova univerzita, 2008. - ISBN 978-80-210-4716-7. - S. [17]
13. KUHLER, W. 2002. *Carving - nové i trvající trendy*, Ski-magazín, roč. 8, 2002, č. 2, s.48 -51.
14. LUND, M.: *The Strange Long History of the Short Ski*, Skiing Heritage, Volume 14, 2002, Number 1, ps. 49 - 56.

15. STROBL, K. - BEDŘICH, L. 1999. *Učíme lyžovat*. Olomouc. Univerzita Palackého , Fakulta telesnej kultúry. 109s.
16. TERNAVSKÝ,V. 2008. *Učebné texty pre učiteľov lyžovania*. Slovenský lyžiarsky zväz.2008
17. THOMA, G. - KOBER, E. 1998. Sporttest Carving Fun Parks. In. *Ski sport*. 1998, č. 1, s. 51-53.
18. WALLNER, H - WÖRNDLE,W. 2004. *Österreichischer Skilehrplan, Carven mit Trendsport New School*, Purkersdorf, Verlag Hollinek,2004
19. ZÁLEŠÁK, M. 1966. *Ovládnuté lyže*. Bratislava, SV ČSTV. 1966. 160 s.
20. ZEHETMAYER,H. 1999. Versuche mit skimodellen. In. *International Meeting of Sport Science, Kongressbeitrag*, Nagano 1999

Kontaktná adresa

PaedDr.Lubomír Král, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta zdravotníctva, Univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne

Šport a cirkev – Saleziáni

Lubomír Král

Katedra telesnej výchovy a športu, FZ TnUAD, Trenčín

Abstrakt

Cieľom príspevku je zdokumentovať ponuku športu a športových aktivít v cirkvi, konkrétne v saleziánskej organizácii. V príspevku sme štatisticky a vecne spracovali čiastočné výsledky výskumu mládeže v saleziánskej rodine. Zistili sme, že saleziáni ponúkajú mládeži veľké množstvo pravidelných, organizovaných športových aktivít a saleziánska mládež má o tieto aktivity veľký záujem.

Kľúčové slová

Salziáni Don Bosca, športové aktivity, Domka – združenie saleziánskej mládeže

Abstract

The aim of the paper is to document the supply of sport and sports activities in church, specifically in Salesian organization. In the contribution we statistically and objectively compiled partial outcomes of the research “Youth in Salesian family”. We found out that Salesian youth is very interested in a great amount of regular sports activities organised by Salesians.

Key words

Salesians of Don Bosco, sports activities, Domka – association of Salesian youth

Cirkev a šport. Možno pre niekoho dve rozdielne súčasti spoločnosti, ale obidve ju ovplyvňujú, či chceme alebo nie. Je pravda, že niekoho viac iného menej. Cirkev je vnímaná spoločnosťou skôr pre jej zameranosť na duchovné hodnoty a šport pre zdokonaľovanie telesnej stránky. Nemusia však stáť oddelene (Ludwig, 2009).

Saleziáni dona Bosca je spoločenstvo kňazov a laikov, ktorí ako kresťania katolíci zasvätili rehoľnými sľubmi svoj život Bohu a výchove mladých. Aktuálne má Spoločnosť sv. Františka Saleského 16 000 členov v 96 provinciách na všetkých kontinentoch. Žijú spoločným životom v komunitách, ktorých je momentálne na Slovensku 25. Na Slovensku majú Saleziáni 22

domov a ústredie. Provinciálny dom je v Bratislave na Miletičovej ulici. V štruktúre každého domu je spravidla aj stredisko pre mladých.

Dôležitou súčasťou saleziánskeho poslania sú aj školy, nakoľko sú zriaďovateľmi 3 škôl. Osobitný dôraz venujú tiež práci s Rómami a výchove rómskych detí a mládeže. S tým cieľom Saleziáni zriadili aj školu na Poštárke v Bardejove.

Saleziáni žijú a pracujú v štýle preventívneho systému výchovy. Preventívnosť vo výchove je postavená na troch pilieroch: rozum, láskavosť a viera. Základným prostredím výchovy je stredisko pre mladých, oratórium, ktoré ponúka rodinné prostredie, intelektuálny a prosociálny rast, kvalitné trávenie voľného času a tiež duchovnú formáciu. Saleziánske mládežnícke strediská sa zameriavajú aj na rozvoj v športovej oblasti. Šport je jedna z hlavných ponúk pre deti a mladých. Organizátorom športových aktivít je Združenie saleziánskej mládeže, Domka - mimovládna organizácia, ktorá pôsobí v neziskovom sektore viac ako 16 rokov. Jej práca je založená na dobrovoľníckych aktivitách. Počet jej členov v roku 2007 dosiahol výšku 7.500 detí a mladých ľudí, ktorí pôsobia v 9 krajoch, v 34 okresoch Slovenska. Domka má svoje zastúpenie v rámci Slovenska v 34 strediskách, nižších organizačných zložkách, čím dosiahla aj status jednej z najväčších detských a mládežníckych organizácií. Viac ako 10 rokov je členom Rady mládeže Slovenska. Svojimi aktivitami však Domka siaha aj za hranice Slovenska, keďže spolu s ďalšími jedenástimi krajinami Európy tvorí sieť Don Bosco Youth net (DBYN), ktorá je nadnárodnou organizáciou. Členmi Domky sú deti a mládež od 6 do 30 rokov, pričom prioritnou a cieľovou skupinou je dospievajúca a adolescentná mládež vo veku od 13 do 18 rokov. Z tejto skupiny sa najviac upriamuje pozornosť na jedincov zo sociálne slabšieho, znevýhodneného a málo podnetného prostredia. Keďže táto skupina je najviac ohrozená, Domka sa snaží svojim pôsobením a aktivitami prostredníctvom preventívneho systému pôsobiť proti nežiaducim spoločenským javom, ako sú delikvencia, drogová činnosť, alkoholizmus a rôzne druhy toxikománie.

Šport v saleziánskych strediskách

V rámci uvedenej organizácie sú najviac preferované športy ako futbal, futsal, hokejbal a volejbal. V týchto športoch prebiehajú celoročné súťaže, ligy. Dané ligy a športy sú prístupné pre všetkých, pri dodržiavaní zvyčajných pravidiel ako je napr.: zahĺásenie, štartovné, pravidelná účasť.

SALSFUP – futbalová liga na umelej tráve, pre mladšiu kategóriu do 15 rokov a pre staršiu od 15 rokov (jesenná a jarná sezóna) .

SHL – Saleziánska hokejbalová liga do 18 rokov. Hrá sa na asfaltovom ihrisku s mantinelmi (jesenná a jarná sezóna).

Podnetným športovým podujatím je tiež GIGA liga – liga určená pre dievčatá v hre Ringo.

Športové ligy sú dopĺňané turnajmi v stolnom futbale, vo volejbale, v stolnom tenise, vo futbale. Športoviská ponúkajú možnosť denného využívania aj iných športov, ako badminton, basketbal, floorbal, základy horolezectva, lezenie na umelej stene.

Tieto športové aktivity sú vykonávané spravidla hlavne na úrovni mládežníckych stredísk, a to vo všetkých vekových kategóriách. Nie je výnimkou, že v strediskách pravidelne trénujú tímy od kategórie mladších žiakov až po kategóriu seniorov a medzi týmito sú tiež, na úrovni strediska, organizované pravidelné turnaje. V strediskách zatiaľ neexistujú štatistiky o počtoch všetkých hráčov v jednotlivých druhoch športov. Môžeme vychádzať len z celkového počtu členov združenia Domka, ktoré v roku 2007 vykazovalo 7.500 aktívnych členov a tiež zo správ o športových aktivitách v jednotlivých strediskách. V Humennom sa 5.4.2011 začala miestna futbalová súťaž, liga, v ktorej sa pravidelne zúčastňuje 120 hráčov v 19 družstvách.

Tréningový proces vedú a organizujú spravidla kňazi, ktorí dosahujú požadovanú kvalifikáciu. Saleziáni, ktorí pôsobia v mestách, kde je možnosť získať trénerskú, alebo učiteľskú kvalifikáciu sa často stávajú študentmi vysokých škôl, ktoré ponúkajú takéto možnosti. Taktiež sami organizujú kurzy, ako kurz: Animátor a šport, ktorý sa konal v novembri 2008, v horskom stredisku Šachtičky pri Banskej Bystrici s programom:

- profesionalita v saleziánskom športe príprava tréningových plánov, základy tréningovania,
- možnosti koncepcie športu v strediskách,
- organizovanie športových podujatí,
- saleziánskosť v športe,
- osobnosť trénera,
- výchova k športu a športom, nadobúdanie vlastností, ktoré sa dajú získať športom,
- PGS vo svete a na Slovensku,
- podnety pre rozvoj športu v strediskách,
- história športu, prierez najzaujímavejšími športovými udalosťami,
- športové osobnosti.

Na saleziánov si spomína i jeden z najlepších hokejistov svojej doby Jozef Golonka a len potvrdzuje už spomínané fakty:

- **o dobre zorganizovanej práci:** „vždy o piatej sa hry skončili a všetci sme museli ísť na požehnanie (...); museli sme miništrovať (...);“;
- **o saleziánskej výchove:** „(...) malo to úžasný vplyv na našu výchovu, pretože farári na nás prísne dozerali. Pri hre sme si neuvedomili, že nás nenápadne vedú k istým zásadám, k morálke, slušnosti, trpezlivosti, férovosti (...); „(...) napriek tomu, že saleziáni boli na nás prísni, radi sme tam chodili (...);“;
- **o možnostiach športovania:** „mali sme k dispozícii futbalové ihrisko, divadelnú sálu, telocvičňu, kde sme hrali ping-pong, cvičili gymnastiku“ (Studeníčová, 2008).

Saleziánsky šport na celonárodnej úrovni

Na celoslovenskej úrovni organizujú Saleziáni don Bosca v spolupráci so združením Domka veľké množstvo športových podujatí. V roku 2010 to boli nasledujúce podujatia:

- Hokejbalový turnaj mladšieho dorastu v Žiline:
208 účastníkov - 12 družstiev.
- Hokejbalový turnaj staršieho dorastu v Novej Dubnici :
200 účastníkov - 12 družstiev.
- Vianočný hokejbalový turnaj v Košiciach:
202 účastníkov - 12 družstiev.
- Kameňák – lezecké preteky v Rožňave:
61 účastníkov
- Západoslovenský futbalový turnaj mladšieho dorastu MALÁ KAMA v Bratislave - Trnávke
120 účastníkov - 10 družstiev.
- Západoslovenský futbalový turnaj staršieho dorastu VEĽKÁ KAMA v Trnave
110 účastníkov - 10 družstiev.
- Východoslovenský futbalový turnaj mladšieho dorastu MALÁ KAMA .
127 účastníkov - 10 družstiev.
- Východoslovenský futbalový turnaj staršieho dorastu VEĽKÁ KAMA .
147 účastníkov - 10 družstiev.
- Celoslovenské finále KAMA v oboch kategóriách v Banskej Bystrici
100 účastníkov - 8 družstiev.

- Východoslovenský halový futbalový turnaj mladšieho dorastu MALÁ HALOVÁ KAMA (vždy v inom meste)
120 účastníkov - 10 družstiev.
- Východoslovenský halový futbalový turnaj staršieho dorastu VEĽKÁ HALOVÁ KAMA (vždy v inom meste)
120 účastníkov - 10 družstiev.
- Západoslovenský halový futbalový turnaj mladšieho dorastu MALÁ HALOVÁ KAMA v Petržalke (Bratislava - Mamateyova)
120 účastníkov - 10 družstiev.
- Západoslovenský halový futbalový turnaj staršieho dorastu VEĽKÁ HALOVÁ KAMA v Dubnici nad Váhom¹
90 účastníkov -12 družstiev.
- Celoslovenský volejbalový turnaj KUBCUP 2010 Dolný Kubín,
300 účastníkov – 30 družstiev.

Tabuľka 1: Celoslovenské, saleziánske športové podujatia, r. 2010

	Počet účastníkov	Počet družstiev	Počet podujatí
Hokejbal	610	36	3
Futbal	604	48	5
Halový futbal	550	42	4
Lezecké preteky	61	-	1
Volejbal	300	30	1
SPOLU	2.125	156	14

Do štruktúry saleziánskeho športu na Slovensku sú začlenené tri futbalové kluby, ktoré sú zaradené do systému oficiálnych futbalových súťaží. Sú to futbalový klub:

- SDM DOMINO, Bratislava

Cieľom nie je len úspešná účasť na majstrovských súťažiach, ale aj pôsobenie a pomoc pri výchove detí a mladých. Preto cieľovou skupinou nie sú len talentovaní hráči, ale všetci tí, ktorí majú záujem o systematickú športovú činnosť. Miesto pôsobenia SDM Domino zároveň predurčuje aj jeho výrazný sociálny vplyv prostredníctvom športu. V bratislavských lokalitách Trnávka, Mierová kolónia a podobne je mnoho chlapcov zo sociálne slabších,

neúplných a problematických rodín. Futbalový klub uskutočňuje svoju prácu v úzkej spolupráci s rehoľou Saleziáni dona Bosca, mládežníckym strediskom a občianskym združením DOMKA v miestnej časti Bratislava-Trnávka. Klub DOMINO má dnes 14 vekových skupín.

➤ ***Saleziánsky futbalový klub - SFC KOPÁNKA***

SFC Kopánka je novovzniknutý klub, ktorý funguje druhý rok. V tomto klube sa eviduje viac ako 40 hráčov v kategórii žiaci a prípravka. Títo hráči hrajú súťažne oblastnú futbalovú ligu v Trnave.

➤ **TJ MALÝ ŠARIŠ**

TJ pravidelne hráva majstrovské zápasy každú sobotu, alebo nedeľu. V rámci tohto klubu sú v stredisku organizované futbalové tréningy pre prípravku, žiakov a dorastencov.

Saleziánsky šport na medzinárodnej úrovni

Saleziáni každoročne organizujú „Medzinárodné hry saleziánskej mládeže – PGSI“. Zakladateľom organizovaných saleziánskych hier je Gino Borgogno, ktorý v šesťdesiatych rokoch v Taliansku založil prvý organizovaný turnaj v saleziánskej rodine. Na sté výročie odchodu dona Bosca do večnosti v roku 1988 sa podujatie rozšírilo z Talianska do celej Európy a v roku 2002 sa transformovalo na medzinárodné hry s riaditeľstvom v Bruseli. PGSI je členom Medzinárodnej katolíckej športovej organizácie FISEC. Do programu týchto športových hier sú zaradené nasledujúce disciplíny:

Chlapci: basketbal, volejbal, futbal, futsal, stolný tenis.

Dievčatá: basketbal, volejbal, stolný tenis.

Na PGSI hry postupujú najlepšie tímy z celonárodných súťaží. Slovensko malo na doterajších hrách zastúpenie vo futbale, malom futbale a vo volejbale. Na 19. hrách PGSI, ktoré sa konali v roku 2008 v Slovinsku obsadili slovenskí futbalisti 2. miesto a futsalisti 4. miesto a na 21. hrách PGSI v Taliansku sa Slováci v oboch kategóriách umiestnili na 1.mieste. Medzinárodná rada PGSI, v roku 2008 v Záhrebe, rozhodovala o mieste konania

nasledujúcich hier a rozhodla, že 25. hry PGSI v roku 2014 budú organizované na Slovensku (Figel', Kvašňovský, 2008).

Výskum saleziánskej mládeže

Saleziáni zorganizovali a uskutočnili kvantitatívno-kvalitatívny výskum so široko koncipovaným cieľom, ktorý sa okrem iného zameriaval na zistenie preferencií záujmov saleziánskej mládeže. Výskum prebiehal najmä na vybraných školách a v mládežníckych strediskách a uskutočnilo ho 290 anketárov. Dotazník vyplňal anketár počas rozhovoru s respondentom. Základný súbor mládeže, bol približne 17.500 osôb. Výberový súbor, bol 3.000 respondentov. Vrátilo sa 2.606 dotazníkov, čo je 86,87 % .

Priemerný vek respondentov bol 14,41 roka .

Chlapcov bolo 53,83 % a dievčat 46,17 % (Výskum mládeže v saleziánskej rodine 1997 - 1998).

Tabuľka 2 Preferencie záujmov u saleziánskej mládeže v % (výber 8 možností z 20)

záujem	chlapci	dievčatá	chlapci+ dievčatá
počúvanie hudby	73,77	81,6	77,35
pobyt v prírode	62,12	64,78	63,34
športová činnosť	72,69	47,38	60,92
sledovanie televízie	59,33	50,71	55,32
stretnutia a rozhovory v skupine	46,6	62,95	54,17
hry na počítači	38,67	-	-
čítanie kníh	38,24	64,36	50,25
tanec	-	47,21	-

Z výsledkov uvedených v tabuľke 2 vyplýva vyšší záujem chlapcov o športové aktivity organizované saleziánmi.

Záver

Na základe uvedených literárnych poznatkov a analýzou štatistických výskumných údajov sme dospeli k záveru, že Saleziánska organizácia ponúka pre mládež veľké množstvo športových aktivít. Tieto sú vykonávané najmä vo vlastných priestoroch a prevažne pod gesciou kvalifikovaných odborníkov. Športové aktivity sú vykonávané na úrovni stredísk, na národnej a medzinárodnej úrovni. Výsledky širokého výskumu medzi saleziánskou mládežou dokazujú vysoký záujem o športové aktivity.

Pri spracovávaní údajov absentovali štatistické údaje o počtoch športujúcej mládeže v jednotlivých strediskách a v konkrétnych disciplínach. Tiež odporúčame štatistické spracovanie počtov kvalifikovaných trénerov v jednotlivých strediskách.

Zoznam bibliografických odkazov

FIGEL, P, KVAŠŇOVSKÝ, P.: O Slovensku na rokovaní rady PGSI, 2008, Dostupné na.
<http://www.saleziani.sk/o-slovensku-na-rokovani-rady-pgsi.html>

JUDÁK, V.: Učebné texty z cirkevných dejín. Bratislava: UK, 2002. 180s.

LUDVIG, D.: Šport v katolíckej a evanjelickej cirkvi a ich vzťah k nemu na Slovensku v rokoch 1918 – 1945. In: *Sport a kvalita života 2009*. Brno. Masarykova univerzita, 2009. - ISBN 978-80-210-5006-8. - S. [71]

STUDENIČOVÁ, M.: Jozef Golonka – Rebel s číslom 9. Bratislava: Verbis, 2008. 212s.

Výskum mládeže v saleziánskej rodine 1997 - 1998, Bratislava, Don Bosco, 1999, 243s.

<http://www.saleziani.sk/slovaci-sa-z-lublany-vratia-so-striebrom.html>

<http://www.saleziani.sk/nasi-chlapci-v-nemecku-ukazali-radost-zo-zivota-2.html>

<http://www.saleziani.sk/spravy/sport.html>

<http://www.domka.sk/site/>

Kontaktná adresa

PaedDr. Lubomír Král, PhD.

KTVŠ FZ TnUAD

Študentská 2, Trenčín

lubomir.kral@tnuni.sk

ŠPORTOVO- REKREAČNÉ AKTIVITY, AKO MOTIVAČNÝ ČINITEL PRE CELOŽIVOTNÉ ŠPORTOVANIE VYSOKOŠKOLÁKOV

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Abstrakt

Autor príspevku prezentuje poznatky o vzťahu vysokoškolákov na Technickej univerzite vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich vzťahu k školskej telesnej výchove na TU.

Kľúčové slová

Telesná výchova, športovo- rekreačné aktivity, motivácia k celoživotnému športovaniu

ÚVOD

Obdobie, keď jedinec plynule prechádza z detstva do dospelosti, po dovŕšení spravidla 18. roku života je pre mnohých čas, ktorý trávia štúdiom na vysokej škole.

V končiacej sa adolescencii sa završuje telesný vývoj a zmeny, ktoré sprevádzajú dospievanie smerujúce k zrelosti – telesnej, sexuálnej, sociálnej. Pri psychických zmenách je najzávažnejšie poznanie seba samého, čiže hľadanie vlastnej identity (Michal, 2010).

Významnejšie, ako skutočné telesné zmeny je fakt, že telesný zjav je veľmi dôležitou súčasťou jeho identity. Dochádza k posudzovaniu seba samého podľa svojho výzoru, jeho sebahodnotenie, sebavedomie či sebadôvera je značne závislá od názoru na vlastný výzor (Oravcová, 2006). Atraktivita zovňajška sa v mnohých prípadoch stáva rozhodujúcou náplňou identity. Pre ňu je ochotný robiť kroky, ktoré často vedú k sebapoškodzovaniu, či strate kontroly nad svojím zdravím.

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

Cieľ

Prostredníctvom dotazníka sme chceli zistiť vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy.

Problematika a výsledky

Ústav telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite vo Zvolene, ako jedno z pedagogických pracovísk, ponúka študentom všetkých študijných programov možnosť zapísať si ako výberový predmet telesnú výchovu vo forme dvoch samostatných predmetov :

- telesná a športová výchova
- výberový šport a zdravie

Každý predmet je hodnotený 1 kreditom za semester, pričom časová dotácia je jedna dvojhodinovka v týždni. Študent si môže predmety zapísať počas celého štúdia na TU vo Zvolene 1 krát pričom odporúčame predmety absolvovať počas prvého ročníka. V ponuke výberových športov sú športy : basketbal, volejbal, futbal, kanoistika, plávanie, posilňovanie, aerobik, cvičenie na fit loptách, bouldering, tenis, bedminton, stolný tenis, florbal. V rámci kurzovej formy telesnej výchovy (nie je kreditovaná), ÚTVŠ ponúka lyžiarske kurzy so zameraním na bežecké a zjazdové lyžovanie, kurz pohybových aktivít v prírode, kurz cykloturistiky- turistiky a pohybu v prírode, kurz vodáckej turistiky- splav rieky Hron.

Široká škála športov a aktivít dáva študentom možnosť zapojiť sa do tých, ktoré sú mu blízke, prípadne aktivít, v ktorých chce získať nové poznatky a skúsenosti.

Na Technickej univerzite vo Zvolene sme v školskom roku 2010/ 2011 realizovali výskum, zameraný na zistenie záujmu študentov o pohybovo- rekreačné aktivity nielen vo voľnom čase, ale aj v rámci výberového predmetu telesná výchova.

Výskum sa realizoval v rámci grantovej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0180/10.

Dotazníkovou metódou študenti odpovedali na 14 otázok, ktoré riešiteľom výskumnej úlohy odhalili (aj keď anonymný) pohľad na záujem o športovo- rekreačné aktivity. Nakoľko boli dotazníky vyplňované v závere vyučovacích hodín telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100 percentná. Z celkového počtu 223 dotazníkov bolo 15 dotazníkov vyradených pre neserióznosť pri vyplňovaní.

Z počtu 208 respondentov bolo 137 mužov a 71 žien. Skladba študentov bola zo všetkých fakúlt na TU vo Zvolene : študenti lesníckej fakulty, drevárskej fakulty, fakulty ekológie a environmentalistiky, fakulty environmentálnej a výrobnéj techniky, celouniverzitný študijný program.

Vyplnené dotazníky boli samostatne vyhodnocované z pohľadu pohlavia – muži – ženy, pričom sa výskumu zúčastnili študenti 1. a 2. ročníka.

Výsledky, ktoré sú interpretované v tomto príspevku sú od respondentov – muži.

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

Pri určení poradia dôležitosti dali respondenti na prvé miesto zdravie, ďalej rodina, šťastie, priateľstvo, peniaze, vzdelanie a až na 7. mieste šport a pohyb.

Tabuľka č. 1

Poradie dôležitosti hodnôt					
1.	Zdravie	4.	Priateľstvo	7.	Šport a pohyb
2.	Rodina	5.	Peniaze	8.	Uznanie
3.	Šťastie	6.	Vzdelanie		

Športovo- rekreačné aktivity sú súčasťou života u 75% opýtaných, 25% ich radí k príležitostným záležitostiam.

Prekvapivo 52,63 % respondentov sa venovalo aktívne nejakému športu a 47,37% sa nevenovalo.

Hlavné dôvody, prečo sa stále nevenujú respondenti pravidelnému športovaniu uviedlo 50,15% záujem o iné činnosti, 41,67% nedostatok voľného času, 8,33% finančný problém, 8,33% nemá vhodného partnera pre šport.

Tabuľka č. 2

Príčiny nevenovania sa pravidelnému športovaniu		
1.	Záujem o iné činnosti	50,15 %
2.	Nedostatok voľného času	41,67 %
3.	Finančné problémy	8,33 %
4.	Nemám partnera pre športovanie	8,33 %

Podobný výskum sa robil na pôde TU vo Zvolene v školskom roku 2004/ 2005 (Kružliak, 2006), kde s výsledkov vyplynulo, že v tom čase pravidelne športovalo 60% respondentov, 2% tvorili respondenti s celkovým nezájmom o šport, 22% ani neuvažovalo s pravidelným športovaním. Taktiež v roku 2008/2009 sa uskutočnil výskum na tej istej univerzite kde viac ako 89% považuje pohyb, šport a telesnú výchovu na VŠ za dôležitú

súčasť štúdia (Baisová, 2009). Celkový nezáujem odôvodnili nevhodným prostredím pre šport, nikto ich k športu nevedie, celkový nezáujem až nechut' športovať.

Pri porovnaní s výskumom Valjenta (2004) na vzorke študentov na ČVUT sa ukázali podobné dôvody, prečo sa študenti vo voľnom čase nevenujú pohybovo- rekreačným aktivitám. Za hlavné príčiny študenti uvádzajú obtiažne zaradenie telesnej výchovy do rozvrhu ostatných predmetov 45,9%, vzdialenosť športovísk od ubytovania a budov ČVUT 20,6%, všeobecnú nechut' k športovým aktivitám 14,1%, malý výber športových odvetví 12,5%, nevhodné podmienky na športoviskách 6,2% a prístup učiteľa TV 0,7%.

Tabuľka č. 3

Nevenovanie sa pohybu podľa výskumu Valjenta		
1.	Problém pri zaradení TV do rozsahu hodín	45,9 %
2.	Vzdialenosť športovísk od školy s ubytovaním	20,6 %
3.	Obecná nechut' k športovaniu	14,1 %
4.	Malý výber športových odvetví v ponuke	12,5 %
5.	Nevhodné podmienky na športoviskách	6,2 %
6.	Nevhodný prístup učiteľa TV	0,7 %

Pred športovaním vo voľnom čase uprednostňujú respondenti štúdium- vzdelávanie 41,67%, práca s PC 33,33%, pasívny oddych, čítanie, kultúrne akcie, záujmovú činnosť v inom odbore, televíziu, iné.

Tabuľka č. 4.

Pred športovaním uprednostňujem		
1.	Štúdium vzdelávania	41,67 %
2.	Práca s PC	33,33 %
3.	Pasívny oddych	19,25 %
4.	Čítanie, kultúra a iná činnosť	5,75 %

So športovo- rekreačných aktivít uprednostňovaných vo voľnom čase sa respondenti najviac venovali posilňovaniu a fitness 66,67%, hokej (florbal, hokejbal...) 58,33%, lyžovanie 50,25%, futbalu 43,12%, plávanie 40,33%, beh - jogging, turistika 33,33%, basketbal- volejbal, stolný tenis 8,33%.

Tabuľka č. 5

Z á u j e m o š p o r t o v é a k t i v i t y v o v o ľ n o m č a s e					
1.	Posilňovanie a fitness	66,67 %	5.	Plávanie	40,33 %
2.	Hokej (florbal, hokejbal)	58,33 %	6.	Beh – jogging	33,33 %
3.	Lyžovanie	50,25 %	7.	Basketbal, volejbal, stol.tenis	8,33 %
4.	Futbal	43,12 %	8.	Turistika – cykloturistika	7,92 %

Vo výsledkoch výskumu Valjenta (2000) môžeme vyčítať, že študenti na ČVUT uprednostňujú vo voľnom čase cyklistiku, beh - jogging, plávanie, kondičné posilňovanie, futbal, turistiku, lyžovanie, tenis, basketbal, volejbal.

Tabuľka č. 6

Z á u j e m p o d ľ a v ý s k u m u V a l j e n t a			
1.	Cyklistika	4.	Kondičné posilňovanie
2.	Beh - jogging	5.	Šport.hry: fotbal, volejbal, basketbal
3.	Plávanie	6.	Turistika, lyžovanie

Frekvencia, s akou sa venovali respondenti športovo- rekreačným aktivitám bola : 1x 16,66%, 2x 25%, 3 a viac krát 50%, nevenujem sa 8,33%.

Dôvod zvolenia výberového predmetu telesná výchova do svojho osobného programu: pohyb a športovanie ako súčasť života 51,25%, ako jedna z foriem podpory zdravia 49,16%, formovanie postavy a jej úprava 41,67%, vhodná forma vyplnenia voľného času medzi vyučovacími blokmi 25,43% respondentov.

Respondenti z ponuky športov v rámci hodín telesnej výchovy uprednostňujú: bedminton 91,67%, posilňovanie a fitness 83,33%, futbal 66,67%, volejbal a stolný tenis 33,33%, plávanie 25,12%, basketbal 16,67%, bouldering, tenis, florbal menej ako 10%.

Tabuľka č. 7

Z á u j e m o š p o r t y z p o n u k y Ú T V Š T U					
1.	Bedminton	91,00 %	5.	Plávanie	25,12 %
2.	Posilňovanie a fitness	83,33 %	6.	Basketbal	16,67 %
3.	Futbal	66,67 %	7.	Florbal	12,21 %
4.	Volejbal a stolný tenis	33,33 %	8.	Tenis	10,03 %

V rámci hodín telesnej výchovy by respondenti privítali, keby sa v ponuke športov objavil hokejbal, streľba, turistika.

Viac krát do týždňa by telesnú výchovu chcelo absolvovať 66,67% respondentov, pričom 33,33% opýtaných je spokojných s jednou hodinou počas týždňa.

Mimo hodín telesnej výchovy pravidelne športuje 66,67% respondentov, príležitostne športuje 25% a mimo hodín nešportuje 8,33%.

Z časového hľadiska by respondenti telesnú výchovu najradšej absolvovali podvečer 51,25%, popoludní 23,75%, dopoludnia 16,67%, večer 8,33%.

Tabuľka č. 8

Zaradenie TV z časového hľadiska		
1.	Podvečer	51,25 %
2.	Popoludnie	23,75 %
3.	Dopoludnie	16,67 %
4.	Večer	8,33 %

Telesnú výchovu v rámci vyučovacích hodín berie ako motiváciu do ďalšieho športovania 16,67% opýtaných respondentov, nevedelo sa vyjadriť až 75%, pravidelne športovalo aj pred nástupom na vysokú školu 7,83%, telesnú výchovu ako motiváciu neberie 1%.

Záver

Po spracovaní odpovedí z dotazníka nám vyplynulo, že študenti na Technickej univerzite vo Zvolene radi športujú, pravidelný pohyb je u väčšiny súčasťou ich života a privítali by, keby mali v rámci hodín telesnej výchovy vytvorené podmienky pre častejšie návštevy športovísk. Pre porovnanie v tejto časti príspevku uvádzam výsledky výskumu Valjenta (2004) na vzorke študentov vyšších ročníkov ČVUT, kde je telesná výchova zaradená v 1. a 2. ročníku ako povinný predmet. 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 naviac, 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 je šport **zadarmo** a je tu ponúkaný vo veľkej rôznorodosti a vďaka tomu sa ho snažia využiť,
- 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.

Ťažko porovnávať podmienky vysokých škôl v Čechách, kde je telesná výchova na väčšine škôl zaradená ako súčasť štúdia v prvom a druhom ročníku s podmienkami na slovenských vysokých školách, kde je telesná výchova zaradovaná rôznorodo (ako povinný predmet, predmet s kreditom, predmet bez kreditu, alebo ako predmet s inými obmedzeniami). Jedno však výsledky výskumov potvrdili, že mladí ľudia nestrácajú chuť do športovania, uvedomujú si potrebu športu ako celoživotnej aktivity a do istej miery sú ochotní akceptovať predmet telesná výchova ako súčasť štúdia. Všetky výskumy poukazujú na to, že pohyb v súčasnej dobe netvorí u väčšiny populácie základ jej životného štýlu, preto je najvyšší čas, aby sa nad stavom zamysleli kompetentní odborníci a politici. Je najvyšší čas vyzvať štátne inštitúcie k rozhodnutiu, aby sa pravidelné športovanie stalo neodmysliteľnou súčasťou štátnej starostlivosti o mladú generáciu.

Literatúra

- BAISOVÁ, K. 2009. Šport a pohyb v hodnotovej orientácii vysokoškolákov Technickej univerzity vo Zvolene. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava: FMFI UK a SAUŠ, 2009. s. 56-61. ISBN 978-80-223-2706-0
- KRUŽLIAK, M. 2006. Telesná výchova a šport, prostriedok boja proti drogovej závislosti. In: Zborník referátov vedeckej konferencie „Súčasť a perspektívy telovýchovného procesu na školách „Donovaly, 27.1. – 29.1.2006. PF UMB Banská Bystrica, str. 135. ISBN 80-8083-227-7.

MICHAL, J. 2010. Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchovy a športu. Akademické nakladateľství CERM, s.r.o. Brno 2010. ISBN 978-80-7204-708-6. str.14-15.

ORAVCOVÁ, J. 2006. Vývinová psychológia. Žilina: EDIS, 2006. ISBN 80-8070-510-0. str. 102.

VALJENT, Z. (2000). Jak dál ve výuce tělesné výchovy na FEL ČVUT? Tělesná výchova a sport mládeže, 66 (2), 42- 43.

VALJENT, Z. (2004). Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In Jílek, M., Ryba, J.(eds.) pp. 131- 136. Optimální působení tělesné zátěže a výživy, Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN 80-7041-666-1.

Kontaktná adresa

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Útvar telesnej výchovy a športu, Technická univerzita Zvolen

kruzliak@vsld.tuzvo.sk

ZARADENIE NETRADIČNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT FLORBAL A SOFTBAL DO HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY NA PRIMÁRNOM STUPNI VZDELÁVANIA

Martin Kružliak

Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu

Súhrn

Autor v príspevku rozoberá účinnosť vybraných vyučovacích hodín so zameraním na netradičné pohybové aktivity florbal a softbal, na vzorke žiakov 4. ročníkov primárneho stupňa vzdelávania základných škôl. Zaoberá sa meraním pulzovej frekvencie vybraných žiakov a vyhodnotením chronometráže vyučovacích hodín telesnej výchovy.

Summary

In this contribution the author analyzes the effectiveness of selected educational lessons focused on unusual movement activities floorball and softball on the sample of pupils at 4th classes of primary educational level at elementary school. It deals with pulse frequency measurement and evaluation of chronometry of physical education lessons.

Keywords

Dynamic activities, floorball, softball, scholars of primary educational level, effectivity of educational lessons

Kľúčové slová

Pohybové aktivity, florbal, softbal, žiaci primárneho stupňa vzdelávania, účinnosť vyučovacích hodín

Úvod

Najprirodzenejším prejavom života každého jedinca je pohyb, ktorý ho sprevádza prakticky po celý život. Zaradovanie pohybu formou vhodných pohybových aktivít do denného režimu detí vytvára predpoklady, že si deti k športovaniu vytvoria kladný vzťah a šport sa pre nich stane celoživotným neodmysliteľným sprievodcom. Vzťah detí k pohybovým aktivitám je ľahko ovplyvniteľný, preto musí obsahovať stimuly k pohybu, založené najčastejšie na zákonitostiach pestrých detských hier. U detí je teda veľmi dôležité, aby boli neustále vhodne motivované k napĺňaniu svojich cieľov, vedené k cieľavedomosti, vytrvalosti a neustálemu

vzdelávaníu. V systéme výchovy a vzdelávania zohráva nezastupiteľnú úlohu telesná výchova pretože veľakrát je pri súčasnom modeli vzdelávania snád' jediným predmetom, ktorý pripravuje žiaka po stránke pohybovej a zdravotnej. V rámci telesnej výchovy môžeme celoplošne systematicky ovplyvňovať rozvoj motoriky detí a mládeže, a to hlavne vo vývojovom období, ktoré je najcitlivejšie na pôsobenie pohybových podnetov. A pritom je mladší školský vek (6-10,11 rokov) najvhodnejší na rozvoj kondičných i koordinačných schopností pri správnom výbere cvičení a ich dávkovaní. V tomto veku sa zameriavame hlavne na správne držanie tela, na základné lokomočné činnosti a činnosti na rozvoj rýchlosti, vytrvalosti, dynamickej sily a rytmiky (Kružliak, 2010).

Telesná výchova na primárnom stupni vzdelávania je zameraná na teoretickú i praktickú prípravu detí v oblasti pohybovej aktivity a športu. Školský vek v tomto období, je pre svoju dĺžku a rýchlosť vývoja dieťaťa veľmi pestrý. Pokračuje vysoká potreba pohybu, dieťa potrebuje venovať pohybu rovnaký čas aký strávi v škole. Dieťa vo vekovej kategórii 7-10 rokov by malo využívať pohybovú aktivitu v objeme až štyri hodiny denne, čo znamená 30 hodín za týždeň. Vysoká pohybová aktivita je pre deti typická, s vekom sa postupne znižuje, ale nikdy by sa nemala dostať na nulu, prípadne len veľmi tesne nad jej hranicu. A práve v tomto období môžeme dieťaťu podsunúť rôzne formy pohybových aktivít, ktoré môže v ďalšom období rozvíjať a zdokonaľovať do športového majstrovstva v rôznych druhoch športoch.

Florbal – stručná charakteristika a význam

Hry hokejového typu mali vždy veľa priaznivcov, takže postupne vznikali viaceré variácie pozemného a ľadového hokeja. Jednou z nich je aj florbal, ktorý vymysleli švédski nadšenci v roku 1980 (Argaj, 1998; Skružný, 2008).

Florbal môžeme charakterizovať ako bezkontaktnú športovú hru, ktorej základným pravidlom je zákaz tvrdého kontaktu s protihráčom, preto je vhodným športom aj pre dievčatá (Majerský, 2003).

Zaradenie florbalu do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania umožňuje žiakom zvládnuť jednoduché pravidlá a základné herné činnosti jednotlivca, pričom sa jedná o vedenie loptičky, prihrávky, spracovanie prihrávky, strelby na bránku, bránenie hráča, uvoľnenie sa, ktoré sú spoločné prakticky pre všetky hry, ktoré sa hrajú s hokejkou. Z hľadiska lokomócie má hra význam, lebo žiaci vykonávajú pohyby s veľkou intenzitou, jedná sa o krátke šprinty so zmenou smeru pohybu, pričom ani vytrvalostná stránka nie je zanedbateľná. Učiteľ výberom vhodných jednoduchých cvičení a hier, ktoré nie sú náročné na

priestor a materiálne vybavenie, môže neustále navodzovať súťaživosť medzi jednotlivcami, či malými skupinami žiakov.

Softbal – stručná charakteristika a význam

Najrozšírenejšia pálkovacia hra – baseball, sa stala v roku 1986 olympijským športom, čím sa viac ako 100 miliónom hráčom na svete naplnil športový sen, súťažiť na najvýznamnejšom športovom podujatí (Perútka, 1980; Süß, 2006).

Menej náročným variantom basebalu je softbal. Nahadzovač na rozdiel od baseballu musí nahodiť loptičku spodným oblúkom (švihom). V družstve sú posty hráčov v priestore, chytač, nahadzovač a pálkár (Argaj, 1998; Süß, 2006).

Zaradenie softbalu do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania ponúka žiakom zvládnuť základy jednej z najpopulárnejších pálkovacích hier na svete. Pre žiakov má táto hra význam z dôvodu spojenia lokomócie, rozvoja švihovej práce horných končatín spojenej s rozvojom presnosti vykonávania pohybov a rozvojom taktiky myslenia v hre. Podstata hry je založená na súťaži dvoch družstiev, ktoré bojujú proti sebe, čo dáva množstvo možností pre uplatnenie súťaživosti na hodinách telesnej výchovy.

Metodika

Náš výskum sme realizovali v školskom roku 2007/08 na ZŠ v okrese Prievidza. Bol to posledný rok, v ktorom mali žiaci 3 hodiny telesnej výchovy v týždni, pričom vyučujúci mal možnosť zaradiť do vyučovania v tretej hodine také pohybové aktivity, o ktoré žiaci prejavovali zvýšený záujem a na škole boli vytvorené prijateľné podmienky. V rámci výskumu, ktorého výsledky sú interpretované v dizertačnej práci autora bol vytvorený súbor cvičení a hier, z ktorého vyučujúci počas školského roku čerpal. Na záver školského roku boli odsledované dve hodiny telesnej výchovy zamerané na pohybovú aktivitu florbal a dve hodiny zamerané na pohybovú aktivitu softbal, pričom boli náhodne vždy traja žiaci napojení na Polar sport Tester, ktorým sa merala pulzová frekvencia počas celej hodiny pred a po skončení jednotlivých činností, čo bolo prvým cieľom nášho výskumu. Druhým cieľom bolo prostredníctvom chronometráže zistiť aktívny cvičebný čas, ktorý je jedným z ukazovateľov účinnosti telovýchovného procesu.

Počas výskumu sme použili ako hlavnú metódu pedagogický experiment, v rámci ktorého sme ponúkli pre hodiny telesnej výchovy počas školského roku súbor cvičení a hier so zameraním na florbal a softbal, metódou merania pulzovej frekvencie na zistenie fyziologickej účinnosti použitých pohybových cvičení a hier zameraných na netradičné

pohybové aktivity, metódou pozorovania, ktorou sme pomocou chronometráže zisťovali aktívny cvičebný čas vždy u troch náhodne vybraných žiakov na hodinách telesnej výchovy.

Výsledky

Prvá vyučovacia hodina so zameraním na pohybovú aktivitu – softbal 1. Obsahovo bola hodina zameraná na nácvik štartu z rôznych polôh, pohyb cez nerovnosti, odhodenia a lapanie predmetov. Hodina prebiehala na asfaltovej ploche školského ihriska. Na hodine žiaci vykonávali nasledujúce pohybové činnosti: rozohratie – naháňačka s penovou loptičkou, - rozcvička s krátkymi palicami; 1. činnosť: v slalom pomedzi vyznačené méty - hra na rýchlosť a obratnosť; 2. činnosť: odhodenie a lapanie lietajúceho taniera - hra na triafanie cieľa (méty); 3. činnosť: hod' a bež k najbližšej méte - nácvik hodu a štartu; 4. činnosť: preteky lapačov - nácvik lapania poskakujúcich loptičiek (počet); 5. činnosť: lavína - hra s vybehávaním od méty k méte cez nerovnosti a po dosiahnutí konečnej méty odhodenie loptičky do priestoru štartu; 6. činnosť: strážca - hra na orientáciu pri obsadzovaní méty a presun od méty k méte..

Na Polar sport Tester boli počas hodiny napojení žiaci P.V. , J.P. a J.B., ktorých hodnoty pulzovej frekvencie pred činnosťou a po činnosti sú zaznamenané v tabuľke 1.

Z výsledkov vyplýva, že najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie dosiahli žiaci P.V. (196 pulzov/min) a J.B. (189 pulzov/min) pri činnosti 5. lavína. P.M. dosiahol maximum (195 pulzov/min) pri činnosti 1. - slalom pomedzi vyznačené méty.

č.m.	meranie	P.V.	P.M.	J.B.
1	v triede	81	89	76
2	po nástupe	90	96	103
3	po rozohriatí	156	162	168
4	po rozcvičení	11	125	131
5	pred činnosťou 1.	110	112	120
6	po činnosti 1.	194	195	182
7	pred činnosťou 2.	120	121	130
8	po činnosti 2.	158	160	164
9	pred činnosťou 3.	127	112	133
10	po činnosti 3.	148	152	161
11	pred činnosťou 4.	123	129	131
12	po činnosti 4.	162	168	170
13	pred činnosťou 5.	126	130	136
14	po činnosti 5.	196	186	189
15	pred činnosťou 6.	124	132	128
16	po činnosti 6.	170	182	179
17	po nástupe	96	110	115

Tabuľka 1 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softbal 1.

č.m.	Meranie	R.K.	P.S.	M.M.
1	v triede	91	85	79
2	po nástupe	101	100	89
3	po rozohriatí	164	173	165
4	po rozcvičení	155	160	133
5	pred čin.1.	135	128	121
6	po činnosti 1.	186	189	180
7	pred čin. 2.	125	134	124
8	po činnosti 2.	183	165	179
9	pred čin. 3.	132	128	122
10	po činnosti 3.	182	178	181
11	pred čin. 4.	136	131	124
12	po činnosti 4.	182	168	170
13	pred čin. 5.	141	135	123
14	po činnosti 5.	180	171	175
15	pred čin. 6.	128	124	116
16	po činnosti 6.	185	163	175
17	pred čin. 7.	129	131	119
18	po činnosti 7.	160	145	148
19	po nástupe	112	120	103

Tabuľka 2 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita softbal 2.

Najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie ihneď po vykonaní jednotlivých činností (1.-6.) boli zhodné u všetkých troch respondentov po činnosti 3. hod' a bež k najbližšej méte. V tejto činnosti bola pulzová frekvencia u J.B. (161 pulzov/min), P.M. (148 pulzov/min) a P.V. (152 pulzov/min)

U sledovaných žiakov bol počas vyučovacej hodiny aktívny cvičebný čas 23 minút a 26 sekúnd, čo predstavuje 52% z celkového času.

Druhá vyučovacia hodina so zameraním na pohybovú aktivitu – softbal 2. Obsahovo bola hodina zameraná na: posilňovanie, koordináciu, pohyb so zmenou smeru. Hodina bola odučená na asfaltovej ploche školského ihriska.

Počas hodiny žiaci vykonávali pohybové činnosti ako: rozohriatie- naháňačka s dotykom loptičky- záchrana dotknutím spolužiakovho kolena; rozcvička vo dvojici; 1. činnosť: rýchly posol - vybehávanie z dvojradu spoza spolužiaka, pričom v momente vybehnutia odhadzuje vpred loptičku vysoko do vzduchu a vybiehajúci žiak sa ju snaží čo najskôr chytiť a zaradiť sa za spolužiaka; 2. činnosť: podliezanie mosta - cvičenie v trojiciach na rozvoj obratnosti a odvahy, pričom sa dvaja žiaci držia čelom k sebe za ruky, tretí žiak odhadzuje loptičku ponad nich a snaží sa podliezať držiace sa ruky a čo najskôr chytiť loptičku; 3. činnosť: bráň si svoje zásoby - hra posilňovanie a obratnosť, pričom stojí žiak na svojej méte, jednou nohou

sa jej dotýkajúc, snažiac sa v čo najkratšom čase ju obskakať, druhý žiak je celý čas opretý o prvého chrbtom a snaží sa ho z méty vytlačiť bez pomoci rúk; 4. činnosť: hon na líšku - hra trojíc pri ktorej jeden žiak odhodí loptičku do priestoru jednej z troch mét a snaží sa dobehnúť k méte skôr, ako jeho dvaja prenasledovatelia; 5. činnosť: brat nepozná brata - pretláčanie v drepe vo dvojiciach, súťaž na posilňovanie, pričom žiak, ktorý pretlačí spolužiaka vybieha do priestoru, kde zoberie loptičku a odhadzuje ju smerom k pretlačenému spolužiakovi, ktorý sa ju snaží čo najskôr chytiť; 6. činnosť: poklad na zelenom vrchu –činnosť, pri ktorej žiaci nahadzujú loptičku zospodu na vyznačenú métu a žiak na nej sa ich snaží tenisovou raketou trafiť; 7. činnosť: odistený granát - súťaž v hádzaní na vzdialenosť a presun krokom za odhodenou loptičkou.

Počas hodiny boli na Polar sport Tester napojení žiaci R.K. , P.S. a M.M., ktorých hodnoty pulzovej frekvencie sú zaznamenané v tabuľke 2.

Z rozboru výsledkov vyplýva, že najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie dosiahli R.K.(186 pulzov/min) a P.S.(189 pulzov/min) pri prvej činnosti - rýchly posol. M.M. dosiahol maximum (181 pulzov/min) pri činnosti 3. bráň si svoje zásoby.

Najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie ihneď po vykonaní jednotlivých činností (1.-7.) boli zhodné u všetkých troch respondentov po činnosti 7. - odistený granát. V tejto činnosti bola pulzová frekvencia u P.S.(145 pulzov/min), R.K.(160 pulzov/min) a M.M. (148 pulzov/min)

U sledovaných žiakov bol počas druhej vyučovacej hodiny zameranej na pohybovú aktivitu softbal 2 aktívny cvičebný čas 23 minút a 45 sekúnd čo predstavuje 52 % z celkového času.

Tretia vyučovacia hodina so zameraním na pohybovú aktivitu –florbal 1. Obsahovo bola hodina zameraná na hry zamerané na rozvoj koordinácie, vytrvalosti, obratnosti, posilňovanie. Hodina prebiehala v školskej telocvični.

Na hodine žiaci vykonávali nasledujúce pohybové činnosti: presun rozohratie - naháňač samotár; rozcvička s palicami (florbalové hokejky); 1. činnosť: dostihy, činnosť zameraná na posilňovanie dolných končatín pri preskakovaní prekážok vytvorených z hokejok (znožné a jednonožné preskoky); 2. činnosť: slalomové preteky, súťaž v behu okolo vyznačených mét s florbalovou hokejkou a vedením loptičky; 3. činnosť: hra na raka- hra na koordináciu pohybov, slalom pomedzi vyznačené méty v behu vzad; 4. činnosť: vejár - hra zameraná na vytrvalosť a presnosť streľby po pohybe, vybehnutie k méte, streľba hokejkou a loptičkou do priestoru, presun späť a výbeh k ďalšej méte na druhej strane telocvične, opakovane štyri méty ; 5. činnosť: twister - hra na rýchlosť a obratnosť, beh okolo méty s hokejkou položenou na jednom bode, dvakrát na jednu stranu a dvakrát na druhú stranu; 6. činnosť: dobývanie

paláca - cvičenie zamerané na streľbu loptičky na určené miesto, po úspešnom zásahu presun na druhú pozíciu.

Počas hodiny boli na Polar sport Tester napojení žiaci: F.H. , S.K. a D.O.. Hodnoty zmien pulzovej frekvencie u sledovaných žiakov sú zaznamenané v tabuľke 3.

Maximálne hodnoty pulzovej frekvencie počas pohybovej aktivity florbal 1 dosiahli žiaci F.H. 189 pulzov/min, D.O. 201 pulzov/min po skončení 2 činnosti – slalomové preteky: S.K. dosiahla maximálne hodnoty pulzovej frekvencie 195 pulzov/min po činnosti 1.dostihy.

V priebehu hodiny sme namerali najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-6.) po činnosti 6. dobývanie paláca. U F.H. 140 pulzov/min, D.O. 148 pulzov/min a S.K.156 pulzov/min.

Počas tretej hodiny, ktorá bola zameraná na pohybovú aktivitu florbal 1 bol u sledovaných žiakov celkový čistý cvičebný čas 22 minút a 04 sekúnd , čo je 49 % z celkového času.

Štvrtá vyučovacia hodina so zameraním na pohybovú aktivitu –florbal 2. Obsahovo bola hodina zameraná na: nácvik hry, rozvoj koordinácie, posilňovanie dolných končatín. Hodina bola odučená v školskej telocvični. Počas hodiny žiaci vykonávali pohybové činnosti: rozohratie- hra na sochy; rozcvička s palicami, 1. činnosť: kamióny – ťahače, hra v trojiciach zameraná na posilňovanie dolných končatín, kde jeden drží dvoch spolužiakov za ruky a ťahá ich v priestore; 2. činnosť: vláčik - súťaž trojčlenných družstiev držiacich sa za hokejky a v behu prekonávajú slalomovú dráhu pri obchádzaní mét, ; 3. činnosť: hviezda- hra pre šesťčlenné družstvá, pričom je jeden hráč v strede a ostatní si prihrávajú cez stredného hráča

č.m.	meranie	F.H.	S.K.	D.O.
1	v triede	73	88	82
2	po nástupe	91	102	108
3	po rozohriatí	160	175	153
4	po rozcvičení	111	130	135
5	pred činnosťou 1.	108	121	128
6	po činnosti 1.	182	195	193
7	pred činnosťou 2.	130	140	131
8	po činnosti 2.	189	193	201
9	pred činnosťou 3.	128	133	127
10	po činnosti 3.	169	180	190
11	pred činnosťou 4.	127	121	132
12	po činnosti 4.	162	174	182
13	pred činnosťou 5.	119	130	135
14	po činnosti 5.	173	181	169
15	pred činnosťou 6.	128	132	139
16	po činnosti 6.	140	156	148
17	po nástupe	110	121	125

Tabuľka 3 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florbal 1.

č.m.	meranie	M.D.	S.J.	N.K.
1	v triede	84	89	75
2	po nástupe	98	112	100
3	po rozohriatí	152	168	159
4	po rozcvičení	131	122	129
5	pred čin. 1.	128	120	118
6	po činnosti 1.	165	185	192
7	pred čin. 2.	130	125	125
8	po činnosti 2.	169	190	201
9	pred čin. 3.	128	127	130
10	po činnosti 3.	158	170	178
11	pred čin. 4.	120	122	127
12	po činnosti 4.	158	169	167
13	pred čin. 5.	128	129	131
14	po činnosti 5.	167	183	179
15	pred čin. 6.	130	124	123
16	po činnosti 6.	152	170	158
17	pred čin. 7.	139	141	136
18	po činnosti 7.	135	145	150
19	po nástupe	100	118	114

Tabuľka 4 Zmeny pulzovej frekvencie na hodine: pohybová aktivita florbal 2.

s výmenou miesta po prihrávke; 4. činnosť: rýchlostrelci - hra zameraná na obratnosť pri viacnásobnej streľbe hokejkou, pričom strieľajúci hráč triafa hokejku spoluhráča najprv na krátku a neskôr na dlhšiu vzdialenosť; 5. činnosť: klusácke dostihy - súťaž v rýchlosti medzi dvojicami, pričom prebiehajú hráči od méty k méte s vedením loptičky; 6. činnosť: pohybujúce mantinely - cvičenie zamerané na prihrávky za pohybu na krátku vzdialenosť s postupným pohybom vpred; 7. činnosť: dobíjanie hradu - súťaž v streľbe hokejkou a loptičkou do vyznačeného priestoru.

Napojení na Polar sport Tester boli žiaci: M.D., S.J. a N.K. V tabuľke 4 sme zaznamenali ich hodnoty pulzovej frekvencie.

Maximálne hodnoty pulzovej frekvencie počas hodiny dosiahli všetci žiaci M.D. (169 pulzov/min), N.K. (201 pulzov/min) a S.J. (190 pulzov/min) po skončení 2. činnosti - vláčik. Obdobne u všetkých sme namerali najnižšie hodnoty pulzovej frekvencie (činnosť 1.-7.) po činnosti 7. dobíjanie hradu. U M.D. (135 pulzov/min), S.J. (145 pulzov/min) a N.K. (150 pulzov/min).

Počas štvrtej hodiny, ktorá bola zameraná na pohybovú aktivitu florbal 2 bol u sledovaných žiakov celkový čistý cvičebný čas 29 minút a 49 sekúnd, čo je 66 % z celkového času.

Diskusia

Pri analýze výsledkov zmien pulzovej frekvencie z aspektu fyziologického zaťaženia v telovýchovnom procese na primárnom stupni vzdelávania považujeme v súlade so Žigom (1993) pulzovú frekvenciu do 140 pulzov za minútu za slabé zaťaženie, pulzovú frekvenciu od 140 do 160 za stredné zaťaženie, od 160 do 180 za submaximálne a nad 180 pulzov za minútu za maximálne zaťaženie.

Počas nášho pedagogického experimentu u sledovaných žiakov na primárnom stupni vzdelávania sa pulzová frekvencia pohybovala v rozmedzí od 130 do 195 pulzov za minútu, čo znamená, že zvolené vybrané pohybové činnosti z netradičných pohybových aktivít primerane zaťažovali organizmus detí mladšieho školského veku. Z hľadiska zmien pulzovej frekvencie, k obdobným výsledkom u detí mladšieho školského dospeli aj Trunečková (1984, 1987), Bartík (2000) a Michal (1999, 2000).

Z analýzy zaťaženia žiakov v jednotlivých častiach vyučovacích hodín zameraných na nami ponúkanými pohybovými aktivitami môžeme konštatovať, že v prípravnej časti hodín bolo v prevažnej väčšine zaťaženie stredné až submaximálne. Hodnoty pulzovej frekvencie boli v rozsahu 139 až 179 pulzov za minút. V hlavnej časti bolo zaťaženie submaximálne až maximálne. Hodnoty pulzovej frekvencie sa pohybovali v rozsahu 165 až 206 pulzov za minútu. V záverečnej časti bolo prevažné zaťaženie slabé až stredné. Hodnoty pulzovej frekvencie sa pohybovali väčšinou v rozsahu 115 až 149 pulzov za minútu. Výsledky jednotlivých meraní jednoznačne ukázali, že maximálne hodnoty pulzovej frekvencie pohybujúce sa v rozmedzí od 180-206 úderov za minútu boli dosiahnuté v takých činnostiach a hrách, v ktorých pohybovým obsahom boli činnosti ako beh, skoky, rýchle prebehy a pod. Treba však zdôrazniť, že takéto zaťaženie môže byť len krátkodobé. Po ňom je potrebné zaradiť pohybové činnosti, ktoré navrátia pulzovú frekvenciu k aerobnej práci organizmu. Medzi cvičenia a hry pri ktorých žiaci dosiahli maximálne hodnoty pulzovej frekvencie,

pohybujúcej sa nad 180 pulzov za minútu patrili v softbale – lavína, slalom pomedzi méty, rýchly posol, bráň svoje zásoby, vo florbale – slalomové preteky, dostihy, vláčik.

Účinnosť vyučovacích hodín telesnej výchovy s netradičnými pohybovými aktivitami so zameraním na softball a florbal sme zisťovali aj meraním čistého cvičebného času, ktorý sa v našom súbore pohyboval v priemere na hodnote 59,85%, čo korešponduje s výsledkami výskumu Trunečkovej (1984, 1987), 77,07% pri experimentálnych a 45,44% kontrolných skupinách a Michala (1999, 2000), tesne pod hranicou 60%.

Záver

Výsledky našej práce nám umožňujú konštatovať, že nami ponúkané netradičné pohybové aktivity majú tak isto ako iné pohybové aktivity zaradené do učebných osnov rovnako pozitívny vplyv na zmeny vo funkčnom stave organizmu žiakov na primárnom stupni vzdelávania.

Literatúra

ARGAJ, G. 1998. *Netradičné športové hry- zahrajte si florbal*. Športové hry: Katedra hier FTVŠ UK, občianske združenie, roč. III. č.1/1998, str. 36.

BARTÍK, P. 2000. Vplyv úpolových cvičení na funkčnú zdatnosť detí mladšieho školského veku. In: Zborník z medzinárodného vedeckého seminára. Bratislava: FTVŠ UK, s. 22-35.

BAISOVÁ, K. 2003. Analýza voľnočasových aktivít žiakov základnej školy z hľadiska ich pohybovej aktivity. In: *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách*.

Banská Bystrica: KTV PF UMB a vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2003.

BOBRÍK, M. – ONDREJKOVÁ, A. 2006. Pohybové aktivity a ľudské zdravie. In: *Teória a prax výchovy k zdravej výžive na školách*. Bratislava: Typi Universitatis Tyrnaviensis, Veda, 2006. s. 356 – 389. ISBN 80-8082-077-5

FOURNY, D. et al. 2000. Sports. Montreal: QA International, 2000.

JUNGER, J. - KASA, J. 1996. Úvod do športovej kinantropológie. Prešov: UJPŠ, 1996. 116 s.

KRUŽLIAK, M. 2010 Účinnosť netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania. Banská Bystrica: PdF UMB 2010, 14 s.

MAJERSKÝ, O. 2003. Florbal do škôl. Telesná výchova a šport: roč.XIII. č.3/2003, ISBN 1335-2245, str. 11.

MICHAL, J. 1999. Účinnosť telovýchovných sezónnych činností v školskej telesnej

výchove na 1. stupni základnej školy. Dizertačná práca. Bratislava: 1999. 122 s.

MICHAL, J. 2000. Porovnanie dynamiky zmien pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja počas hodín zameraných na sezónne činnosti. In: Acta Universitatis Mathiae Belli, Telesná výchova a šport, Vol. 2., No. 2. Banská Bystrica: UMB PF , s. 12-25. ISBN 80-8055-424-2.

PERÚTKA, J. 1980. Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Šport - obzor- Bratislava, 1980. 77-054-80.

SKRUŽNÝ, Z. et. al. 2008. Florbal, Praha : Grada, 2008. s. 168. ISN 80- 247- 0502- 8

SÜSS, V. 2006. Softball a baseball. Praha: Grada, 2006. 120 s. ISBN 802470658X

TRUNEČKOVÁ, E. 1984. Využitie pohybových hier v pohybovej výchove detí predškolského veku. Tréner, 12, 1984. s. 556-558.

TRUNEČKOVÁ, E. 1987. Využitie hudby v telesnej výchove detí predškolského veku. Tréner, Ročník XXXI. č.1, 1987. s.3- 6.

ŽIGA, L. 1993. Didaktika školskej telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy. Košice : UPJŠ, 1993. 163 s. ISBN 80-7097-264-5

Kontaktná adresa

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Útvar telesnej výchovy a športu, Technická univerzita Zvolen

kruzliak@vsld.tuzvo.sk

OVERENIE TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU NA ZVÝŠENIE ÚROVNE KOORDINÁCIE U ŽIAČOK VOLEJBALOVÉHO DRUŽSTVA V SPIŠSKEJ NOVEJ VSI

Marian Kučera

Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Fakulta humanitných vied,
Katedra telesnej výchovy a športu

Kľúčové slová

Volejbal, koordinačné schopnosti, pohybová koordinácia

Úvod

Nároky a požiadavky na zvládnutie volejbalovej hry sa v súčasnosti posúvajú z fyzického nasadenia hráčov, cez psychickú stabilitu a odolnosť, na dokonalosť v zvládaní reakčných rýchlostí a predvídavosti spojenej s periférnym videním. Veľký dôraz sa stále viac kladie na koordinačnú dokonalosť ktorá je podmienená schopnosťami aplikovať rôznorodosť priestorových, časových a dynamických prvkov pohybových činností.

Problém

Dlhodobý problém dokonalého zvládnutia koordinačných schopností a ich využitie vo volejbalovej hre, ktorý predurčuje hráčovi vysokú úroveň riešení od najjednoduchších, až po najkomplikovanejšie herné situácie sa snažilo a snaží riešiť mnoho športových odborníkov. Napríklad: Belej(2001), Hirtz (1985), Šimonek (1998, 2006) a ďalší. Výskumníci sa zaoberajú priebežným získavaním zručností od mladšieho žiackeho veku a v ich postupnom raste rozvojom jednotlivých druhov koordinačných schopností, v jednotlivých etapách vývoja osobnosti, v ich volejbalovom raste. Faktom, že najvyšší rozvoj a nárast väčšiny týchto schopností je u mladších žiakov a obmedzuje sa najčastejšie až v puberte sa zhodujú všetci. Veľmi závažnou požiadavkou pre trénerov je preto absolvovať rozvoj koordinačných schopností už v nižších vekových kategóriách.

Cieľ

Cieľom našej práce je overenie tréningového programu na zvýšenie úrovne pohybovej koordinácie a jej vyspelosti u skúmaných žiačok volejbalového družstva v Spišskej Novej Vsi, jej porovnanie s výkonovými hodnotami podľa Šimonka (2006) a nameranými

hodnotami pri zisťovaní úrovne pohybovej koordinácie v predošlej činnosti.

Metodika

Charakteristika výskumného súboru

Náš výskumný súbor tvorilo 14 žiakov vo veku 14 - 15 rokov z deviatej triedy druhého stupňa Základnej Školy Hutníckej v Spišskej Novej Vsi v školskom roku 2010/2011. Ide o ten istý súbor, na ktorom sme zisťovali úroveň ich koordinačných schopností v predošlej sezóne. Všetky namerané hodnoty z jednotlivých testov sú zapísané v tabuľkách a nachádzajú sa v bakalárskej práci Horváthová (2009).

V našom výskume išlo o jednoskupinový pedagogický experiment. Experimentálnu skupinu tvorilo 14 žiakov deviateho ročníka ZŠ Hutníckej v Spišskej Novej Vsi, na ktorú sme v období (december - február) pôsobili experimentálnym činiteľom.

Pre zistenie zmien na začiatku a po experimente sme uskutočnili 2 merania

- vstupné meranie a testovanie ŠPV sa uskutočnilo, hneď na začiatku výučby prvého tematického celku volejbal v decembri 2010.

- výstupné testovanie ŠPV sme uskutočnili vo februári 2011 na konci výučby druhého tematického celku volejbal.

Charakteristika experimentálneho činiteľa

V rámci nášho experimentu sme ako experimentálny činiteľ využili súbor pohybových hier a herných cvičení. Súbor charakterizovali pohybové hry a herné cvičenia na rozvoj koordinačných schopností vo volejbale. Po realizácii vstupných meraní, učiteľ telesnej výchovy dostal sumár pohybových hier a herných cvičení na rozvoj koordinačných schopností, ktorý sme vytvorili na základe teoretických poznatkov z dostupnej literatúry. Sumár je v prílohách diplomovej práce Horváthová 2011. Počas výskumného pôsobenia (december - február) boli do prípravnej aj hlavnej časti každej vyučovacej hodiny zaradené pohybové hry a herné cvičenia na rozvoj koordinačných schopností v dĺžke trvania 15 – 20 minút. Do vyučovacieho procesu bolo celkovo zaradených 44 pohybových hier a herných cvičení na rozvoj koordinačných schopností, ktoré sme striedali. Obsah pohybových hier a herných cvičení bol zameraný na rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti, reakčnej schopnosti, statickej a dynamickej rovnováhy, rytmickej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti. Účinok súboru pohybových hier a herných cvičení na rozvoj koordinačných schopností sme overili výstupným testovaním, ktoré sme uskutočnili vo februári 2011.

Výsledky

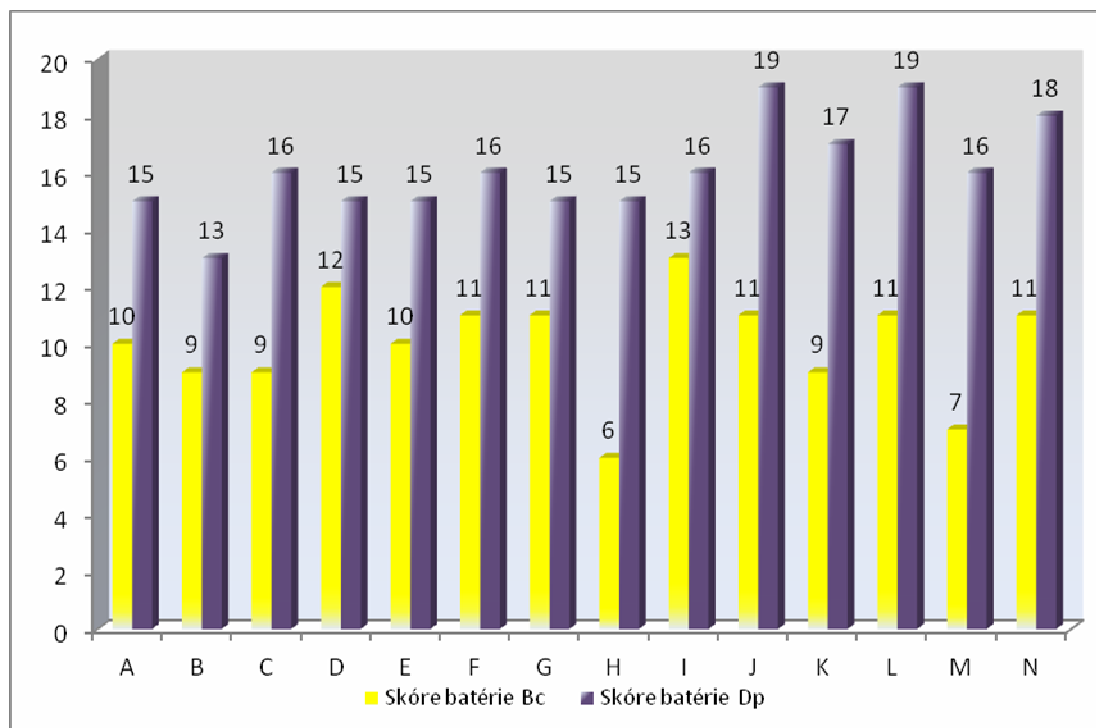
Pri vyhodnocovaní dosiahnutých zmien v úrovni koordinačných schopností t.j. v úrovni dynamickej rovnováhy, komplexnej motorickej reakčnej schopnosti, rytmickej, priestorovo - orientačnej, kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín, diferenciačnej schopnosti horných končatín a odhadu časových parametrov sme vychádzali zo vstupných a výstupných výkonov žiakov a z porovnania výkonnostných rozdielov žiakov v rámci skupiny. Komparácia výsledkov predstavuje významný zdroj informácií pre posúdenie vhodnosti nami realizovaného experimentu. Všetky namerané hodnoty a ich porovnania sa nachádzajú v diplomovej práci a jej prílohách Horváthová. A, 2011.

Vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov celkového skóre batérie v pôvodnom zisťovaní úrovne v minulom roku a po pôsobení experimentálneho činiteľa

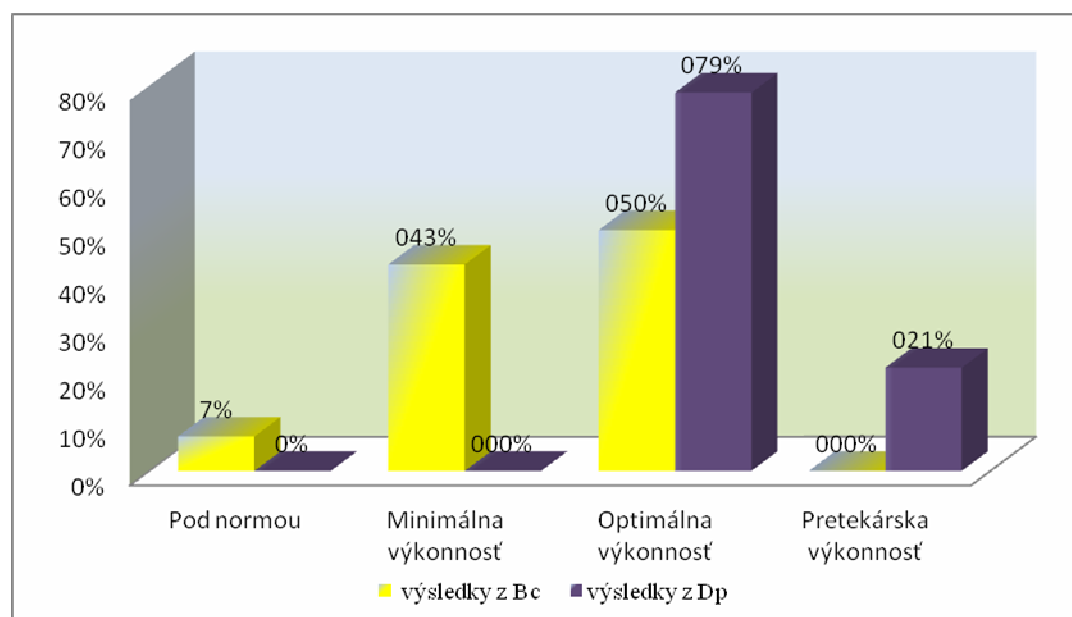
Na základe súčtu bodov (celkové skóre batérie) za dosiahnuté štandardy v jednotlivých testoch sme vyhodnotili dosiahnutú úroveň žiakov po experimentálnom pôsobení a následne sme ich porovnali s výsledkami, ktoré žiačky dosiahli vo vlnajšom meraní.

V našom pôvodnom meraní, ktoré sme realizovali v roku 2007 dosiahli žiačky nasledovné výsledky. V celkovom hodnotení testovej batérie sa jedna zo žiakov svojimi výkonmi dostala pod normu výkonnosti, 50% žiakov dosiahlo minimálnu výkonnosť a 42,85% optimálnu výkonnosť. Priemerný počet dosiahnutých bodov v test. batérii predstavoval 10 bodov. Najlepšie skóre batérie 13 bodov (obr.1) z maximálnych 21 bodov, ktoré bolo možné získať sme zaznamenali u žiačky I a naopak najhoršie test. skóre batérie dosiahla žiačka H (6 bodov).

Pri vzájomnom porovnaní dosiahnutých výsledkov celkového skóre batérie (obr.2) z pôvodného a výsledného merania sme zistili, že minimálna výkonnosť vo výstupnom testovaní vo výslednom meraní klesla o 42,86% a rovnako klesla i výkonnosť pod normou o 7%. Na opačnej strane sa nám zvýšila optimálna výkonnosť o 28,57% a pretekárska výkonnosť o 21,43%. %. Pri porovnaní test. skóre sme vo všetkých prípadoch zaregistrovali nárast bodov, ktorý sa pohyboval v rozpätí od 3 – 9 bodov. V testovanom súbore sa žiačky zlepšili v priemere o 6 bodov (6,29%). Najvyšší nárast bodov test. batérie sme zaznamenali u žiačky M (nárast o 9 bodov) a žiačky H, ktorá v celkovom hodnotení batérie v pôvodnom meraní dosiahla najhoršie výsledky. Najnižší nárast bodov sme zaregistrovali u žiakov D, I (nárast o 3 body).



Obrázok 1 Dosiahnuté celkové skóre batérii.



Obrázok 2 Úroveň výkonnosti v testovej batérii v pôvodnom a výstupnom meraní

Záver

Na základe zistených výsledkov môžeme povedať, že celková úroveň koordinačných schopností žiakov bola v roku 2007 na veľmi nízkej úrovni, čomu nasvedčujú výsledky

celkového hodnotenia test. batérie, kde dosiahnutý maximálny počet bodov predstavoval 13 z 21 bodov a minimálny 6 bodov.

Z výsledkov z posledných meraní konštatujeme, že vplyvom experimentálneho činiteľa sa úroveň koordinačných schopností u žiakov viditeľne zlepšila, čo nám dokazuje aj celkové skóre batérie, kde dosiahnutý maximálny počet predstavoval 19 a minimálny 13 bodov. Z uvedeného vyplýva, že nami navrhnutý súbor pohybových hier a herných cvičení je vhodný pre rozvoj koordinačných schopností, vďaka ktorému dosiahol aj náš skúmaný súbor viditeľné zlepšenie v oblasti koordinácie.

Literatúra

- BELEJ, M. 2001. Rozvoj koordinačných schopností deti mladšieho a staršieho školského veku. Identifikácia a rozvoj pohybových schopností deti a mládeže. Zborník výstupov z grantovej úlohy 1/1388/94. FHPV PU Prešov, 2001. 75-82 s. ISBN 80-88722-52-7.
- BELEJ, M. - JUNGER, J. 2006. Motorické testy koordinačných schopností. Prešov: Prešovská univerzita, 2006. 177s. ISBN 80-8068-500-2
- HIRTZ, P. 1985. Koordinative Fähigkeiten. Greifswald E. M. Arnd: Universität, 1985
- HORVÁTHOVÁ, A. 2009. Analýza koordinačných schopností u žiakov volejbalového družstva v Spišskej Novej Vsi. Bakalárska práca. UMB, FHV, KTVŠ Banská Bystrica.2009.
- HORVÁTHOVÁ, A. 2011. Rozvoj koordinačných schopností vo volejbale vplyvom pohybových hier a herných cvičení. Diplomová práca. UMB, FHV, KTVŠ Banská Bystrica.2011.
- ŠIMONEK, J.ml. 1998. Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17-ročných chlapcov a dievčat. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 1998.
- ŠIMONEK, J. 2006. Volejbal rozvoj koordinačných schopností. Bratislava: PEEM Peter Mačura, 2006. 92s. ISBN 808919743-4

Zhrnutie

Na záver môžeme konštatovať, že celková úroveň koordinačných schopností dosiahnutá v jednotlivých testoch je po aplikácii experimentálneho činiteľa na požadovanej úrovni pre túto súťaž. Použité cvičenia ukázali trénerovi, ktorým smerom má smerovať jeho všeobecná aj špeciálna pohybová príprava u žiakov tejto vekovej kategórie.

Summary

In the conclusion we can state that the overall level of coordination abilities achieved in particular tests is very low. Only in the accuracy long jump test our girls group achieved satisfactory results. These tests showed which way the coach should direct the general and special motor conditioning.

Coordination skills analysis of female pupils from volleyball team in Spišská Nová Ves.

Key words

Volleyball, motion skills, coordination skills.

Kontaktná adresa

PaedDr. Marian Kučera, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB Banská Bystrica

marian.kucera@umb.sk

VLIV PŘIMĚŘENÉ POHYBOVÉ ZÁTĚŽE NA PSYCHICKÝ STAV

Vladislav Kukačka - Radim Kokeš

Katedra pohybových a sportovních aktivit, Zemědělská fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Česká republika

Souhrn

Článek se zabývá subjektivním hodnocením vlivu přiměřené pohybové zátěže na psychický stav. Toto sledování bylo provedeno u dvou souborů studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích na základě dotazníkového výzkumu studentů v roce 2008 (n=1074) a v roce 2010 (n=1170) a výsledky těchto souborů byly statisticky porovnány.

U subjektivního hodnocení studentů obou sledovaných souborů je převažující pozitivní vliv přiměřené pohybové zátěže na psychiku – 73,1 % u souboru z roku 2008 a 60,3 % u souboru z roku 2010, přičemž indiferentní odpověď je častější u souboru z roku 2010. Pouze 5 % studentů vnímá vliv pohybové zátěže na svůj psychický stav jako negativní (u souboru z roku 2010 je to 5,9 %).

Klíčová slova

Pohybová zátěž, psychický stav, studenti JU

Úvod

Mnohé studie dokazují, že tělesná aktivita zlepšuje psychickou pohodu a mentální funkce (rozhodování, plánování, krátkodobá paměť). Pozitivní vliv pohybové aktivity na kognitivní funkce, proces učení a studijní výsledky lze zaznamenat již v dětském věku, jak dokumentují Keeley a Fox (2009). Lidé pravidelně sportující se snáze vyrovnávají se stresy, netrpí tak často depresemi (Taliaferro et al., 2008). Pravidelná pohybová aktivita také odstraňuje úzkostné stavy a zlepšuje kvalitu spánku. Tuto skutečnost podporuje také výzkum vlivu silových cvičení (O'Connor et al., 2010) na snížení stavů úzkosti, výskytu depresí a zlepšení spánku. Některé studie také naznačují možnosti pozitivního působení aerobních cvičení a sportovních aktivit na udržení a zvrácení úpadku kognitivních a jiných mozkových funkcí především ve starším věku (Mechling, 2005; Colcombe et al., 2006; Erickson a Kramer, 2008). U starších osob pomáhá tělesná činnost snižovat riziko vzniku demence a Alzheimerovy choroby (Biddle et al., 2000; Larson et al., 2006). Fyzická cvičení lze využít k posílení psychické kondice a sebevědomí (Hausenblas et al., 2004; Laňová, 2007). Také

Praško a Prašková (2001) připomínají pozitivní vliv tělesného pohybu na naši náladu a duševní výkon.

Stejskal (2004) konstatuje, že velký význam má pohybová aktivita pro emocionální naladění člověka. Pravidelně cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života a je méně agresivní. Díky zvýšené pracovní kapacitě a lepší koordinaci je schopen zvládnout snadněji úkoly, které před něj každodenní život staví. Pozitivní vliv pohybových aktivit na naši psychiku je jedním z motivačních momentů pro zvýšení pohybových aktivit, který má své psychofyzilogické zdůvodnění (Kukačka, 2010). Především produkce endorfinů (endogenní opiáty), které produkuje mozek, způsobuje při aerobní a přiměřené zátěži tlumení bolesti spojené s tělesnou zátěží a navozuje příjemný pocit a pozitivní naladění psychiky.

Významný americký lékař Paul D. White - zakladatel American Heart Association prohlásil, že nešťastnému, ale jinak zdravému, dospělému prospěje energická procházka více než všechna medicína a psychologie.

Potřebu pravidelných tělesných cvičení a pohybu pro udržení vysoké psychické výkonnosti dokazuje pravidelná pohybová aktivita amerických prezidentů. Bill Clinton například denně ráno běhal, George Bush měl v oblibě běh a jízdu na kole. Barack Obama hraje rád basketbal a aktivnímu pohybu se věnuje denně i více než hodinu. Význam tělesné aktivity pro udržení vysoké psychické i fyzické kondice dokázal Barack Obama při dubnové návštěvě Prahy (2009). Ve svém náročném denním programu si našel asi 30 minut na návštěvu posilovny v hotelu Hilton. Také ruští prezidenti nové doby jsou známi svou sportovní činností a tělesnou zdatností. Medvědév pravidelně navštěvuje posilovnu a bývalý prezident Putin je znám svou dobrou fyzickou kondicí a svou judistickou minulostí.

Obecně lze považovat pohyb a tělesné aktivity za zdroj zvýšení fyzického a duševního zdraví (Hillman et al., 2008).

Otázkou vlivu pohybové činnosti na psychiku vysokoškolských studentů se v poslední době ve svých studiích zabývá také Valjent na Českém vysokém učení technickém v Praze.

Ve výsledcích jeho studií se vždy objevuje závěr, že techničtí studenti jsou o pozitivním vlivu pohybové činnosti naprosto přesvědčeni. V souvislosti s touto otázkou upozorňuje na vývoj a změny v jejich motivačních podnětech k provádění pohybové a sportovní činnosti. Studenti na prvních místech uvádějí „důvody relaxace a kompenzace“, následuje „snižování tenze a radost z pohybu“ (Valjent, 2010a). Proto je důležité zachytit tento trend myšlení studentů určitou možnou změnou ve výběru sportů při zařazování do výuky tělesné výchovy na vysokých školách. Na ČVUT v Praze vstupují nyní do obliby mezi studenty i dříve netradiční

sportovní odvětví jako například lukostřelba, squash, horolezecká stěna, geocaching (hledání pokladů), bowling, irské tance, aquaerobik, jóga apod. (Valjent, 2010b). Zajímavé je také zjištění, že tělesná výchova a sport je více preferována v souvislosti jejich kladných vlivů na psychiku mezi studijně úspěšnými studenty, než mezi studenty, kteří byli nuceni z různých důvodů studia zanechat. Tento rozdíl činil 7,3 % (Valjent, 2011).

Metodika

Cílem výzkumu u dvou souborů studentů Jihočeské univerzity bylo zjistit, zdali pohybová zátěž (tělesná zátěž s pomocí pohybových aktivit) pozitivně působí následně na psychický stav studentů. To lze vyjádřit pomocí subjektivního hodnocení tohoto následného aktuálního psychického stavu.

K výzkumu byl využit dotazník (Chrásková, 2007), který byl zaměřen na zjišťování informací o některých aspektech životního stylu u studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výhodou dotazníku je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromáždění dat od velkého počtu respondentů.

Výzkumu názorů na vliv pohybových aktivit studentů se v roce 2008 zúčastnilo 1074 studentů Jihočeské univerzity v dotazníkovém šetření, které bylo v širším pojetí zaměřeno na zjišťování životního stylu u těchto studentů. Z tohoto počtu bylo 337 mužů a 737 žen, ve věkovém rozmezí 19 až 23 let, průměrný věk byl 20,7 roků. Jednalo se o studenty, kteří navštěvovali některou z forem tělesné výchovy, takže lze u nich předpokládat účast alespoň na jednom aktivním tělesném cvičení v týdnu. Jednalo se o soubor výběrový. Výzkumu se zúčastnili studenti těchto fakult: Ekonomická fakulta (EF), Pedagogická fakulta (PF), Zemědělská fakulta (ZF), Zdravotně sociální fakulta (ZSF). Dotazníkového šetření v roce 2010 se zúčastnilo 1170 studentů prezenčního studia. K dotazování byli vybráni studenti všech fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (JU): Ekonomické fakulty (EF), Fakulty rybářství a ochrany vod (FROV), Filozofické fakulty (FF), Pedagogické fakulty (PF), Přírodovědecké fakulty (PŘ), Teologické fakulty (TF), Zdravotně sociální fakulty (ZSF) a Zemědělské fakulty (ZF). Jedná se o výběr náhodný, který není zaměřen na žádnou specifickou skupinu. Věkové rozmezí respondentů bylo 19 až 25 let a průměrný věk byl 20,9 roků. Výzkumu se účastnili studenti obou pohlaví. Dotazník vyplnilo 744 žen a 426 mužů.

U obou vytvořených souborů studentů Jihočeské univerzity byl vyhodnocen dotaz, jak student subjektivně hodnotí vliv pohybové zátěže na svůj psychický stav s možnostmi: pozitivního vlivu, negativního vlivu a nevýrazného (indiferentního) vlivu.

Z hlediska statistického bylo provedeno porovnání souborů pomocí chí-kvadrátu.

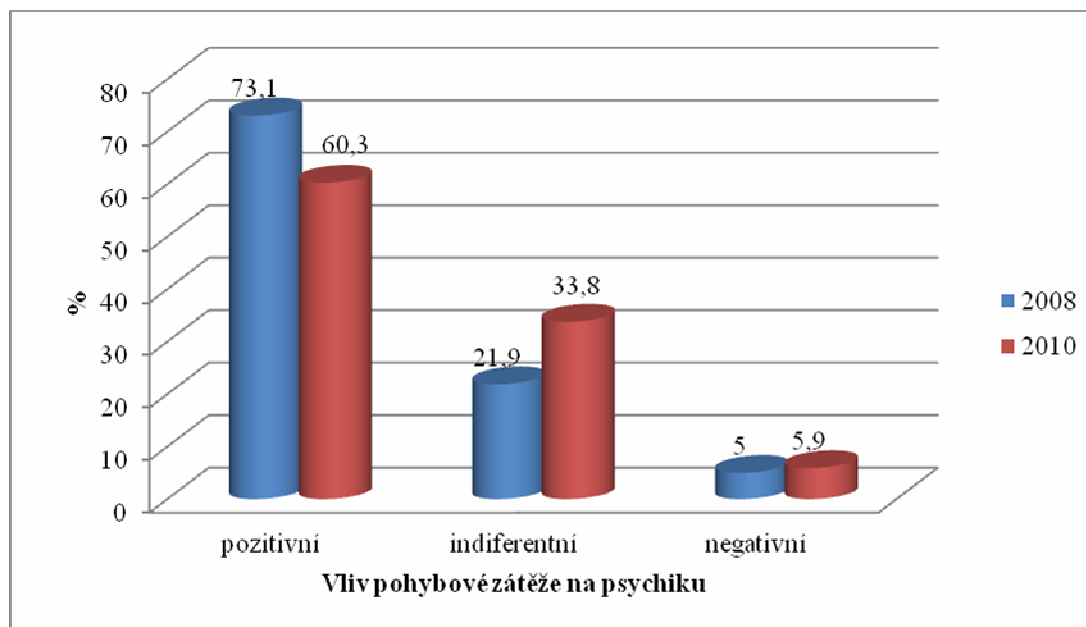
Výsledky a diskuse

Výzkum potvrzuje skutečnost, kdy u studentů souboru z roku 2008 a z roku 2010 převládá pozitivní hodnocení vlivu pohybové zátěže na psychický stav (73,1 % a 60,3 %), jak je patrné z obrázku 1. U indiferentního (nezřetelného) hodnocení tohoto vlivu je četnější zastoupení studentů z roku 2010 - 33,8 %, u souboru z roku 2008 je to pouze 21,9 %. Zastoupení negativní odpovědi (negativní hodnocení) je méně výrazné a u obou souborů se pohybuje pouze kolem 5 %.

Statistické porovnání výsledků obou souborů bylo provedeno pomocí chí-kvadrátu. Hodnocení vztahu souborů pomocí chí-kvadrátu ($p=0,000$) potvrzuje závislost ze statistického hlediska a hodnotí rozdílnost obou souborů z hlediska vlivu pohybové zátěže na psychiku jako statisticky vysoce významnou.

Vzhledem k předpokladu, že soubor z roku 2008 bude obsahovat více studentů pohybově aktivních, odpovídá více pozitivně hodnotících studentů vliv pohybové zátěže v tomto souboru původnímu předpokladu. Rozdíl pozitivně hodnotících studentů vliv pohybové zátěže na psychiku je oproti souboru z roku 2010 vyšší o 12,8 %.

Obrázek 1: Subjektivní hodnocení vlivu pohybové zátěže na psychiku u studentů JU v roce 2008 ($n=1074$) a v roce 2010 ($n=1170$)



Závěr

U subjektivního vyjádření studentů z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích u obou sledovaných souborů je převažující pozitivní vliv přiměřené pohybové zátěže na psychiku – 73,1 % u souboru z roku 2008 a 60,3 % u souboru z roku 2010, přičemž indiferentní odpověď je častější u souboru z roku 2010. Pouze 5 % studentů vnímá vliv pohybové zátěže na svůj psychický stav jako negativní (u souboru z roku 2010 je to 5,9 %).

Literatura

BIDDLE, S. J.; FOX, K. B.; BAUTCHER, S. H. (2000). *Psychical activity and psychological well-being*. London, Routledge.

COLCOMBE, S. J.; ERICKSON, K. I.; SCALF, P. E.; KIM, J. S.; PRAKASH, R.; MCAULEY, E.; ELAVSKY, S.; MARQUEZ, D. X.; HU, L.; KRAMER, A. F. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging human. *Journals of Gerontology*, 61(11), pp. 1166-1170, ISSN 1758-535X.

ERICKSON, K. I.; KRAMER, A. F. (2009). Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), pp. 22-24, ISSN 1473-0480.

HAUSENBLAS, H. A.; BREWER, W. B.; VAN RAALTE, J. L. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), pp. 3-18, ISSN 1533-1571.

HILLMAN, CH, H.; ERICKSON, K. J.; KRAMER, A. F.(2008). Be smart, exercise your heart: exercise effect on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), pp. 58-65, ISSN 1471-0048.

KEELEY, J. H.; FOX, K. R. (2009). The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), pp. 198-214, ISSN 1750-9858.

KUKAČKA, V. (2010). *Udržitelnost zdraví (Vědecká monografie)*. České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 228 s., ISBN 978-80-7394-217-5.

LAŇOVÁ, M. (2007). Pohyb je život a život je pohyb. *Regena*, 17(8), s. 4-5, ISSN 1212-2289.

LARSON, E. B.; WANG, L.; BOWEN, J. D.; MCCORMICK, W. C.; TERI, L.; CRANE, P.; LAWRENCE, S. A. (2002). Behavioral interventions to increase physical activity. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 6(1), pp. 25-44, ISSN 1540-3556.

MECHLING, H. (2005). Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitschutz, 48(8), pp. 899-905, ISSN 1437-1588.

PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. (2001). Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 187 s., ISBN 80-247-0068-9.

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

TALIAFERRO, L. A.; RIENZO, B. A.; PIGG, R. M.; MILLER, M. D.; DODD, V. J. (2008). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression and suicidal behavior among college students. Journal of American College Health, 57(4), pp. 427-436, ISSN 1940-3208.

VALJENT, Z. (2010a). Aktivní životní styl vysokoškoláků (Vědecká monografie). Praha: ČVUT Praha, 160 s., ISBN 978-80-01-04669-2.

VALJENT, Z. (2010b). „Netradiční“ sporty v tělesné výchově na technické univerzitě. In: Pohybová aktivita v životě člověka, Prešov, s. 74-80. ISBN 978-80-555-0301-1.

VALJENT, Z. (2011). Úspěšní a neúspěšní vysokoškoláci ve vybraných indikátorech aktivního životního stylu. Kontakt, 13(2), s. 216-229, ISSN 1212-4117.

Kontaktní adresa

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zemědělská fakulta

Na Sádkách 2

370 05 České Budějovice

E-mail: kukacka@zf.jcu.cz

AIKIDO A ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Viktor Kurák

Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene

Súhrn

Aikido je japonské bojové umenie, ktoré vzniklo modifikáciou zo starého japonského bojového umenia samurajov, japonského šermu a boju s kópiou. No nie je to len bojové umenie, kde sa človek naučí nejaké techniky. Je to v prvom rade spôsob, cesta, ktorá vedie človeka k harmónii tela a ducha s prírodou, spôsob trávenia voľného času. Človek sa prostredníctvom aikido udržiava v dobrej kondícii a zdravotnej forme.

Summary

Aikido is a Japanese martial art created by the modification of an old martial art of Japanese samurai swordsmanship and fighting the Japanese in duplicate. But it's not just martial arts, where people learn some techniques. It is the first way, the path that leads man to the harmony of body and spirit with nature, leisure activities. One is through aikido maintained in good condition and medical form.

Kľúčové slová

Aikido, bojové umenie, životná cesta, cvičenie, kondičný tréning

Keywords

Aikido, martial arts, way of living, exercisa, fitness training

Úvod

Dnešný životný trend mladých ľudí je viac menej o navštevovaní rôznych večerných podnikov a diskoték. Len malá časť mladej populácie sa rekreačne venuje športu. Najčastejšie kolektívnym športom, športovým hrám a pod., no tých, ktorí majú záujem o bojové športy, bojové umenia je strašne málo.

Diskusia

Keď príde nový záujemca do nejakého dodžo (miestnosť, kde sa cvičia bojové umenia) na tréning, s rozhodnutím, že sa bude venovať danému vybranému bojovému umeniu, väčšinou

pri tom dlho nevydrží. Každý má totiž vidinu, že po pár tréningoch sa z neho stane Steven Segal, že príde na diskotéku a „vytrepe“ tam pol podniku a agresívnych vyhadzovačov, a bude hrdina. Namiesto toho však inkasuje pár faciek a hneď je po cvičení. Bojové umenia nie sú len o tom, naučiť sa pár sebaobranných techník, ktoré sú ale k ničomu, pokiaľ ich človek nevie správne použiť v danej kritickej situácii. Sú hlavne o uvedomení si, čo vlastne chcem, od seba, od života, čo očakávam od daného bojového umenia, čo som schopný podstúpiť a obetovať pre to, aby som sa niečomu naučil. Je potrebné spoznať samého seba, naučiť sa sebadisciplíny, morálky, získať psychickú odolnosť voči strachu z bitky, naučiť sa skludniť svoju myseľ, nie len počas tréningu, ale počas celého dňa byť stále myšlienkami prítomný, byť „tu a teraz“. No nie je to záležitosť pár tréningov. Je to vec niekoľkých rokov. . Aikido je Japonské bojové umenie, nazývané aj „umenie harmónie“. Pochádza zo staro-japonského bojového umenia samurajov dayto rju., boja s mečom a kopiou (Reguli, 1998). Je však len veľmi málo ľudí, ktorí skutočne vedia, čo to vlastne je, čo sa skrýva pod týmto názvom. Aikido patrí medzi neagresívne bojové úpolové športy, kde brániaci využíva silu protivníka vo svoj prospech. Je charakterizované množstvom rôznych sebaobranných techník a ich variácií, ktoré sú zakončované pákou, kruhových pohybov, pádov a hodov. Taktiež sa v aikido používajú zbrane, ako palica, drevený meč a nôž.

Slovo AIKIDO je zložené z troch ideogramov. AI – jednota, súhlas, harmónia, KI – energia, DO – cesta (Reguli, 2001). Už v samotnom názve môžeme vidieť, že je to športová disciplína, ktorej sa človek môže venovať prakticky od malička až do neskorej staroby. Odtiaľ pochádza slovo DÓ – cesta. Nie je výnimkou, že na seminároch stretnem ľudí, ktorí majú už dávno po päťdesiatke. Pre mnohých sa to zdá dosť náročné, keď majú ráno vstať a na šiestu prísť do dodžo na pravidelný tréning, potom do práce. No pri rozhovore s nimi som zistil, že väčšina cvičencov to neberie tak tragicky, ako to vypadá, skôr prídu s potešením si zacvičiť, porozprávať sa s priateľmi a nabráť novú energiu do nového dňa. Alebo iní cvičenci prídu neskoro večer rovno z práce, nech sú akokoľvek unavení, vždy je niečo, čo ich ťahá do dodžo na tréning. Tu sa prostredníctvom techník aikido vedia odreagovať, vypnúť od starostí, nabráť novú silu a ísť ďalej.

Aikido techniky sú prispôsobené tak, že nie sú náročné ani pre staršieho človeka. Cvičia sa s určitou intenzitou, čo blahodárne pôsobí na srdcovocievny a dýchací aparát. Niekoľkonásobné padanie a dvíhanie sa zo žinenky počas tréningov časom umožní človeku – cvičencovi naučiť sa dokonale uvoľniť celé telo aj myseľ, čo má za následok zmenšenie rizika úrazov pri pošmyknutí. Telo pri páde nezdrevenie, ale naopak uvoľní sa a človek má oveľa menšie riziko zranenia, ako keď je napnutý. Na konci každého tréningu je malý kondičný

záver, kde sa v krátkosti precvičí celé telo. Jednoduché cviky, ako kľuky, drepy, či výskoky, ľah – sed, zdvihy na hrazde, boxovanie do boxerských vriec, či cviky s medicinbalom udržujú telo v stálej dobrej kondícii. Stačí 15 minútový kondičný kruhový tréning, ktorého cieľom je zvyšovanie vytrvalosti v sile a človek sa cíti omnoho lepšie. Je to i dobrý spôsob, ako redukovať, alebo udržiavať svoju hmotnosť. Čo je však najdôležitejšie, že pravidelnosť cvičenia kladne pôsobí na srdcovo cievny systém, znižuje riziko infarktu.. Takýto raňajší tréning dokáže človeka veľmi rýchlo dostať na nohy, a večer zase príjemne unaví a človeku sa omnoho lepšie zaspáva. Po malom kondičnom tréningu nasledujú dychové cvičenia na uvoľnenie, tela a mysle, vydýchanie a strečing.

Keďže aikido je bojové umenie, jeho cvičením sa človek naučí, ako správne reagovať v kriticknej situácii, pri napadnutí, naučí sa brániť voči akémukoľvek útoku, získa vedomosti o svojom tele. No je to aj forma pomocou ktorej si kopa ľudí odstraňuje komplexy menejcennosti, strach, úzkosť, či agresivitu.. No je to v prvom rade cesta. Človek, ktorý sa na túto cestu dá, musí dopredu rátať, že to nie je na rok, dva...v takomto krátkom časovom intervale sa veľa nenaučí...hovorí sa, že skutočná cesta sa začína až po dosiahnutí čierneho pásu. Vtedy sa otvoria „ brány nebies“ a človek uvidí a pochopí princípy tohto bojového umenia. No na to, aby dosiahol prvý dan potrebuje obetovať cvičeniu niekoľko rokov.

Záver

Aikido nie je len bojové umenie, je to v prvom rade spôsob života, cesta, životný štýl, ktorý vedie človeka k harmónii tela a ducha a napomáha k rozvoju osobnosti človeka. Nezaručuje, že sa človek prostredníctvom aikido zmení, k lepšiemu, zníži agresivitu, či odstráni strach, ani to, že sa z neho stane neporaziteľný bojovník, ale je to len cesta, ktorá ho navedie na túto zmenu. No to, či sa zmení, k lepšiemu záleží len a len na ňom samom.

Literatúra

KREJČÍ, R.1999. Ó – Sensei Morihei Uešiba. Temple, Adamov: 1999. 171 s.

MUSAŠI, MIJAMOTO 1988. Kniha piatich kruhov. CAD PRES, Bratislava 1988. 176 s.

NITOBÉ I.1904. Bušido. Jozef Pelcl, Praha 1904, 64 s.

PLAŠTIAK J.1998. Diplomová práca Vznika, vývoj a podstata aikidó. Univerzita Komenského, Bratislava 1998, 60 s.

REGULI Z. 1998. Čo je aikidó. Univerzita komenského, Bratislava 1998, 28 s

Reguli, Z.2001. Aikidó Terminologický slovník. Univerzita Komenského, Bratislava 2001, 97 s.

SAOTOME M.1989. The principles of aikodo. Shambala, Boston 1989, 233 s.

Švihla, M.1997. História Japonských bojových umení z ktorých vzniklo aikidó. Univerzita Komenského, Bratislava. 1997.17s

Kontaktná adresa

Mgr. Viktor Kurák

Útvar telesnej výchovy a športu, Technická univerzita Zvolen

kuraky@inmail.sk

POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTI DROGOVEJ ZÁVISLOSTI

Martina Ludviková

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela,
Banská Bystrica, Slovenská republika

Abstrak

Autorka drogovú závislosť chápe ako problém, ktorého riešenie nemožno odkladať, aby v budúcnosti nedosiahol rozmery, ktorých zvládnutie by vyžadovalo oveľa väčšie úsilie všetkých zúčastnených zložiek. Cieľom výskumu je analyzovať súčasný stav užívania drog a postoje na vhodnosť pohybových aktivít ako formy drogovej prevencie na základných školách.

Kľúčové slová

Drogová závislosť, pohybové aktivity, žiaci základnej školy, alkohol, fajčenie.

Úvod

Jedným z vážnych celospoločenských problémov sa stalo užívanie drog. Napriek všetkým doposiaľ prijatým a realizovaným opatreniam neustále narastá počet deti a mládeže, ktoré experimentujú s drogami, alebo sú od nich závislé a ich priemerný vek sa hrozivo znižuje (Nešpor, 2004).

Práve preto je prevencia drogovej závislosti širokospektrálny program, ktorý vyžaduje súčinnosť rodiny, školy a celej spoločnosti. Využitie fyzických a psychických daností 11 až 15 ročných žiakov na dosiahnutie návyku pravidelného športovania a venovaniu sa pohybovým aktivitám sa javí ako dobrý prostriedok na efektívne a zmysluplné využívanie voľného času a aj ako vhodná súčasť programu prevencie drogovej závislosti.

Cieľ

Drogovú závislosť chápeme ako problém, ktorého riešenie nemožno odkladať, aby v budúcnosti nedosiahol rozmery, ktorých zvládnutie by vyžadovalo oveľa väčšie úsilie všetkých zúčastnených zložiek.

Cieľom nášho výskumu je analyzovať súčasný stav užívania drog a postoje na vhodnosť pohybových aktivít ako formy drogovej prevencie na základných školách.

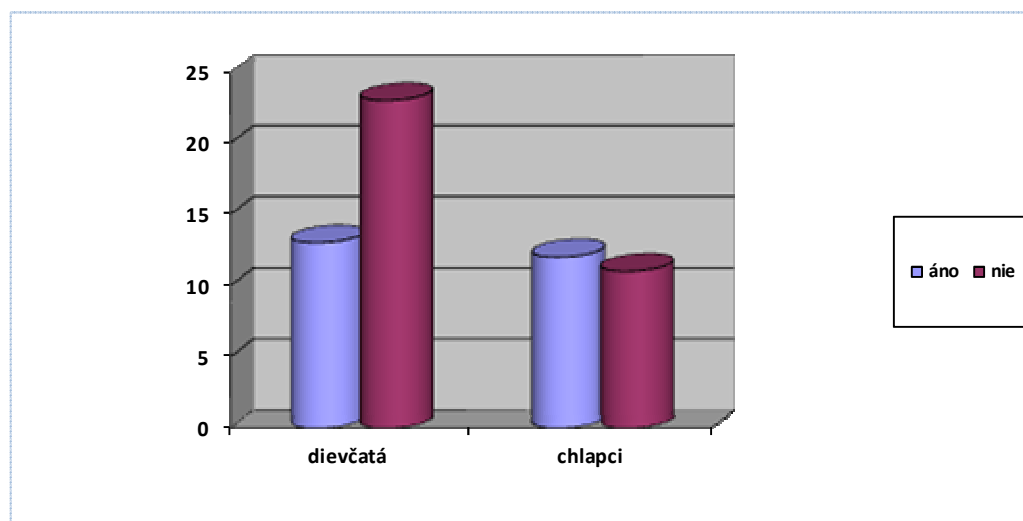
Metodika výskumu

Objektom nášho prieskumu boli žiaci troch škôl ZŠ Liptovská Teplá, ZŠ s MŠ J. Matulu Liptovské Sliače a ZŠ Sv.Vincenta v Ružomberku. Pri prieskume zisťovania postojov na vhodnosť pohybových aktivít ako formy drogovej prevencie sme použili dotazníkovú metódu. Všetky dotazníky boli vyplnené a odovzdané. Pri vyhodnotení získaných údajov sme použili percentuálne vyjadrenie. Veková kategória všetkých respondentov bola vo veku 11 až 15 rokov.

Výsledky výskumu a ich interpretácia

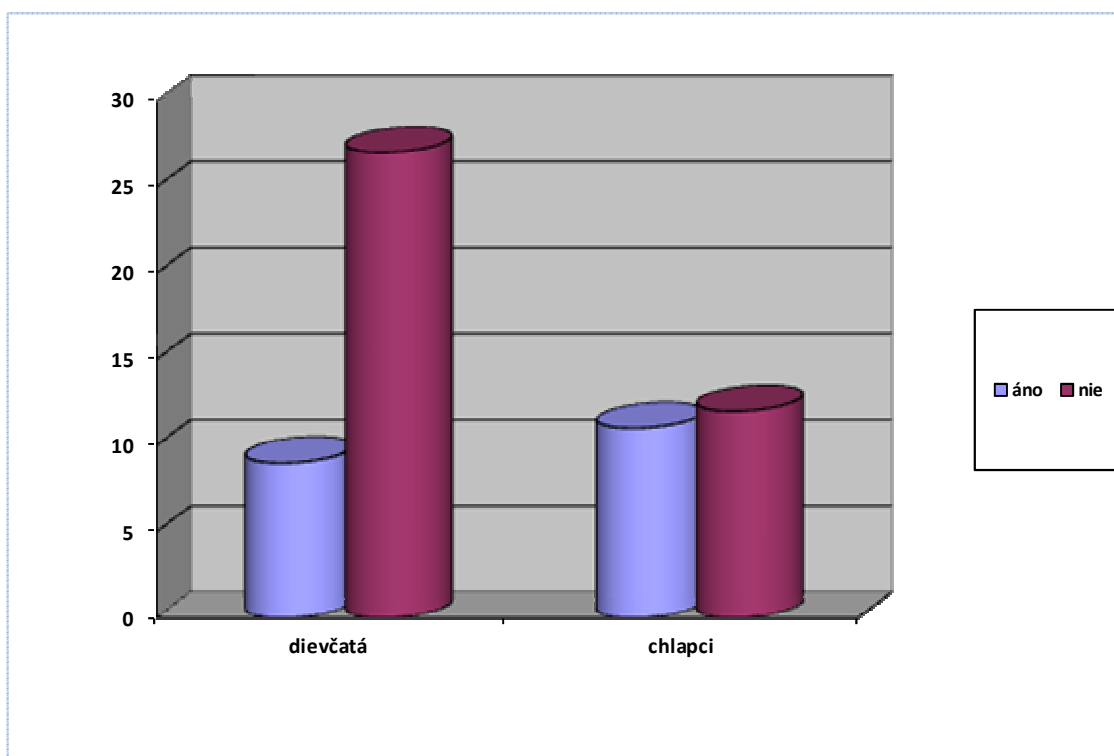
V našej práci sme sa venovali problematike vzťahu respondentov k pohybovým aktivitám, na ich skúsenosti s drogami, fajčením a alkoholom.

V našom výskume nás zaujímalo, či už majú žiaci za sebou prvé skúsenosti s alkoholom (obr.1). Musíme konštatovať, že už samotný počet žiakov, ktorí alkohol ochutnali bol prekvapujúci. Ešte viac prekvapil fakt, že až 23 dievčat (36,1 %) z opýtaných dievčat alkohol už ochutnalo. Názor respondentov na vplyv alkoholu na športový výkon je pomerne jednoznačný. Svedčí to o ich jasnej predstave o účinkoch alkoholu na športové výkony. Alkohol a dobrý športový výsledok sa vzájomne vylučujú. Dokumentuje to výsledok, kde z celkového počtu respondentov odpovedalo na položenú otázku kladne až 42 žiakov (71,2 %). Práve poznanie žiakov o negatívnom vplyve alkoholu na športový výkon by malo povzbudiť a motivovať koordinátorov prevencie drogovej závislosti na pritiahnutie väčšieho počtu žiakov k pravidelnému športovaniu.



Obrázok 1: Kontakt s alkoholom

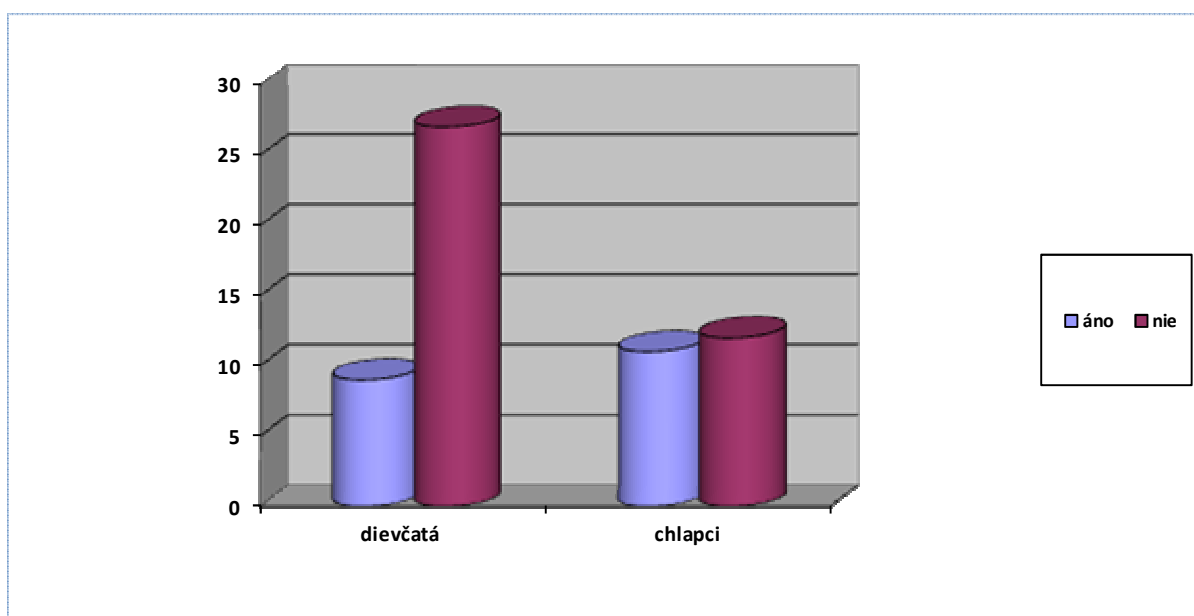
V súčasnosti sa fajčenie berie ako móda alebo prejav toho, že ten kto fajčí, už nie je dieťa. Často práve toto motivuje mladistvých už na ZŠ k prvým kontaktom s cigaretami. Zaujímalo nás, aké vysoké percento 11 až 15 ročných žiakov už má skúsenosti s fajčením (obr.2). Početnosť tých, čo už s fajčením má skúsenosti (33,9 %) ešte neznamená, že sú to pravidelní fajčiari. Napriek tomu zaráža veľký počet tých, čo to chcú „aspoň skúsiť“. Skôr to svedčí o množstve času, ktorý ak nie je využitý užitočnejšie, dáva priestor na podobné „experimentovanie“. Znalosť následkov fajčenia na zdravotný stav a rizika možného spôsobovania vážnych ochorení, potvrdilo svojou kladnou odpoveďou až 34 (57,63 %) respondentov. Značné rozšírenie poznatkov o škodlivosti fajčenia na zdravie človeka je v príkrom rozpore s počtom tých, ktorí sa priznali k skúsenosti s fajčením. Domnievame sa, že informácii o škodlivosti fajčenia je v okolí mladých ľudí dostatok. Nebude však asi v poriadku spôsob podávania týchto informácií, čo má za následok ich minimálny účinok na pozitívne správanie adolescentov.



Obrázok 2: Skúsenosti s fajčením

Pri zisťovaní, či respondenti už mali nejakú skúsenosť s drogou odpovedalo na otázku v dotazníku kladne iba 7 (11,9 %) respondentov (obr.3). Vzhľadom na škodlivé účinky

drogy ako takej, nás v našom výskume nezaujímal, či žiaci užívajú „mäkkú“ alebo „tvrdú“ drogu. Zaujímal nás iba, či sa s drogou už stretli alebo nie. Keďže ide o skupinu 11 až 15 ročných žiakov, pokladáme aj tento počet kladných odpovedí za alarmujúci. Pravdepodobne vždy bude existovať určitá skupina, ktorá neodolá pokušeniu, ale úsilie spoločnosti, školy a rodiny treba sústrediť na to, aby mali žiaci čo najmenšiu možnosť k droge sa dostať. Treba rozširovať „bezdrogové“ zóny všade tam, kde má mládež prístup. Zaujímal nás, čo si respondenti myslia o tom, či športovci svoje výkony dosahujú s podporou drogy. Odpoveď na poslednú otázku bola pre nás pravdepodobne najväčším prekvapením. Až 18,04 % opýtaných respondentov sa domnieva, že športovci užívajú drogy. Nie je to dobrá východisková základňa ak chceme mladých ľudí presvedčiť, že šport a pohybové aktivity vo všeobecnosti sú vhodným prostriedkom prevencie drogovej závislosti.



Obrázok 3: Kontakt s drogou

Záver

Aj keď telesná a športová výchova stále patrí medzi najobľúbenejšie predmety, čoraz častejšie sa vo výchovno-vzdelávacom procese stretávame s rastúcim nezaujmom o pohybové aktivity a stále menej detí je aktívnych, pričom pohybová aktivita viacerých žiakov zodpovedá dvom vyučovacím hodinám týždenne na telesnej a športovej výchove a to len v prípade, keď „im to dovoľí ich „dobrá vôľa“, ich zdravotný stav, či pripravenosť na hodinu.“ Odmietanie niektorých pohybových aktivít súvisí s konzumným spôsobom života spolu s lenivosťou, uprednostňovaním médií, počítačovej techniky a iných technických vymožeností.

Prostredníctvom vlastného dotazníka sme v našom výskume zistili úroveň poznania 11 až 15 ročných žiakov o vplyve užívania drog na zdravotný stav, kontakt s alkoholom, fajčením, drogami a inými omamnými a návykovými látkami, či už legálnymi alebo nelegálnymi. Na základe získaných odpovedí respondentov prostredníctvom dotazníka vlastnej konštrukcie sme zistili, že skúsenosť s alkoholom má 42,37 % žiakov, skúsenosť s cigaretou má 33,9 % žiakov a s drogami má skúsenosť 11,9 % žiakov.

Veľmi dôležitým faktorom v prevencii proti drogovej závislosti je teda nielen zistenie aktuálneho stavu užívania legálnych a nelegálnych drog, ale veľmi dôležitou súčasťou je aj zistenie ich postojov k užívaniu daných látok.

Odporúčania pre prax:

Školy by mali informovať žiakov o účinkoch drogových závislostí prostredníctvom prednášok vyličených alkoholovo, drogo a „závislých“, prípadne návštevou liečebných centier.

Školám doporučujeme zvýšenie ponuky pohybových aktivít aj v mimoškolskom čase v súlade so svojimi možnosťami a podmienkami, z ktorých by si žiaci mohli vybrať.

Školy by mali viac zapájať žiakov do triednych, školských a medziškolských súťaží v rôznych športoch a zriaďovať školské športové kluby.

Literatúra

ANTALA, B. 2001. Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách. In *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK a SVŠ TVŠ, 2001, 236 s. ISBN 80-968252-5-9

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

MICHAL, J. 2010. Activities fight drugs. In *Adequate movement regime and bio-psycho-social determinants of active life style*. České Budejovice: Tiskarna, 2010, 194 s. ISBN 978-80-7394-239-7

NEŠPOR, K. 2004. Širšie závislosti vpadku pamati spôsobeneho alkoholom. In: Čistý deň. 2004, roč. 2, č. 4.

NOVÁKOVÁ, D. 2006. *Prevencia drogových závislostí. Sociálna prevencia, Prevencia drogových závislostí*, Informačno-vzdelávací bulletin, 2/2006, Národné osvetové centrum – kabinet sociálnej prevencie

www.infodrogy.sk/ActiveWeb/d/vplyv_rodiny_na_drog/

Vplyv rodiny na drogovú závislosť, Infodrogy.sk, Drogový informačný portál

www.medicus.sk/FAQ/drogy.htm

DROGY Informačný materiál pre rodičov

Kontaktná adresa

Mgr. Martina Ludviková

KTVŠ, FHV UMB B. Bystrica

martina.ludvikova@umb.sk

VZDELANIE, VEK A POHLAVIE UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V OKRESE ZVOLEN

Peter Mesiarik

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici (externý doktorand)

Súhrn

Autor sa v príspevku zaoberá učiteľským zborom, ktorý vyučuje telesnú a športovú výchovu na 2. stupni mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen z hľadiska pohlavia, veku a odbornej kvalifikácie pre vyučovanie tohto predmetu. Výskumnú vzorku tvorilo 35 učiteľov. Hlavnou výskumnou metódou bola metóda – štúdium úradných dokumentov (osobné listy učiteľov). Na mestských ZŠ prevládali medzi vyučujúcimi TŠV muži nad ženami, zatiaľ čo na dedinských školách naopak ženy nad mužmi. Na dedinských ZŠ tento predmet vyučovali aj učitelia bez aprobácie TŠV. Všetci učitelia TŠV mali skončený 2. stupeň vysokoškolského pedagogického vzdelania. Vekový priemer učiteľiek bol vyšší ako učiteľov.

Kľúčové slová

Pohlavie, učiteľ telesnej a športovej výchovy, vek, základná škola

Úvod

Telesná a športová výchova, vzhľadom na súčasný hypokinetický spôsob života a ubúdajúce množstvo rôznorodej svalovej práce ľudí má možno viac ako inokedy v minulosti nezastupiteľné miesto v systéme výchovy a vzdelávania detí a mládeže. Je potrebné zvýrazniť najmä dôležitosť školskej telesnej a športovej výchovy ako celoživotného procesu, ako bezplatné základné vzdelanie v oblasti kognitívneho a sociálneho rozvoja.

Základným článkom pedagogického zboru školy je učiteľ. Učiteľ telesnej a športovej výchovy má špecifické postavenie v pedagogickom zbore. Utváranie vzťahu žiakov základných a stredných škôl k telovýchovným aktivitám sa všeobecne pripisuje práve učiteľovi telesnej výchovy. Podľa ANTALU et. al ((2001) to predpokladá vysokú odbornú úroveň teoretických vedomostí i praktických zručností nevyhnutných pri sprostredkovaní obsahu, dostatočný pedagogický cit – schopnosť objektívne diagnostikovať správanie, schopnosti jednotlivcov v rámci kolektívu, vhodne diferencovať zaťaženie nielen fyzické,

voliť optimálne metodické rady nácviku, operatívne prispôsobovať formy organizácie žiakov na hodinách. Učiteľ vlastnými prejavmi, správaním a konaním ovplyvňuje svoje okolie (mládež) i mimo vyučovacieho procesu.

Aby učiteľ telesnej a športovej výchovy mohol riešiť výchovno – vzdelávacie úlohy vo vyučovacom procese, musí ovládať určité profesijné činnosti, ktoré sa prejavujú v špecifických kvalitách pre daný druh práce, vedomosťami, skúsenosťami a osobnostnými vlastnosťami prerastú na profesionálny výkon, v ktorom sa odráža výrazný osobný podiel realizátora. Psychologický rozmer štruktúry osobných predpokladov tvorí východisko na uplatňovanie výchovno – vzdelávacích zásad, princípov a postupov a taktiež metód zámerného ovplyvňovania i konania.

Nielen finančné ohodnotenie, ale aj spoločenské postavenie učiteľov na Slovensku je hlboko podcenené v porovnaní s okolitými vyspelými európskymi štátmi. Pedagóg by mal mať najmä vyšší spoločenský status. Za kritické môžeme chápať aj zvyšujúce sa vekové zloženie učiteľov.

KORŠÁKOVÁ – KOVÁČOVÁ (2010) uvádzajú vo výsledkoch výskumu štúdie TALIS, že vo všetkých zúčastnených krajinách (napr. Austrália, Belgicko, Brazília, Bulharsko, Česká republika, Dánsko, Estónsko, Írsko, Island, Litva, Kórea, Poľsko, Portugalsko, Rakúsko, Taliansko, Maďarsko, Malta, Malajzia, Mexiko, Nórsko, Slovensko, Slovinsko, Španielsko) tvoria väčšinu učiteľov na základných školách ženy, v priemere takmer 70%. Na Slovensku je až 82% učiteľiek, podobne ako vo väčšine ostatných zúčastnených krajín východnej Európy (napr. Bulharsko, Estónsko, Litva a Slovinsko), kde tento podiel predstavuje 80 – 85%.

V tejto súvislosti GEJMOVSKÝ – PERÁČKOVÁ (2009) zdôrazňujú, že učiteľstvo sa postupne stalo tradične profesiou s dominantnou prevahou žien, najmä na nižších stupňoch vzdelávania. V žiadnom štáte OECD sa v posledných desiatich rokoch podiel žien v pedagogickej profesii neznížil.

Čo sa týka zastúpenia jednotlivých vekových skupín učiteľov, situácia na Slovensku je podobná priemeru krajín, ktoré sa zúčastnili štúdie TALIS. Väčšina učiteľov podľa KORŠÁKOVEJ – KOVÁČOVEJ (2010) má viac ako 40 rokov. Učiteľov nad 50 rokov je takmer dvakrát viac ako učiteľov do 30 rokov. GEJMOVSKÝ – PERÁČKOVÁ (2009) uvádzajú, že až 26,4 % pedagógov je vo veku 50 až 59 rokov a iba 6 % pedagógov je vo veku do 30 rokov. Populácia učiteľov starne a po odchode starších kolegov do dôchodku bude v priebehu nasledujúcich rokov potrebná obnova pedagogických zborov.

Metodika

Cieľom výskumu bolo zistiť s akou kvalifikáciou (aprobáciou) vyučujú učitelia na 2. stupni mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen predmet telesná a športová výchova. Ďalším cieľom bolo zistiť aj podiel mužov a žien, vek a vekový priemer učiteľov vyučujúcich predmet telesná a športová výchova na týchto školách. Výskum sme realizovali na všetkých plneorganizovaných základných školách v školskom roku 2010/2011.

Výskumný súbor v otázke skúmania a zisťovania aprobácie, vekového priemeru a podielu mužov a žien – učiteľov telesnej a športovej výchovy pôsobiach na 2. stupni mestských (8) a dedinských (5) ZŠ v okrese Zvolen tvorilo spolu 35 učiteľov, ktorí spolu na 13 ZŠ vyučovali predmet telesná a športová výchova. Mužov pôsobilo na uvedených ZŠ 19 a žien bolo 16.

Na zistenie údajov sme použili metódu štúdia úradných školských dokumentov (osobné listy učiteľov) a metódu rozhovoru s riadiacimi pracovníkmi škôl. Výsledky sme štatisticky spracovali do tabuliek a grafov.

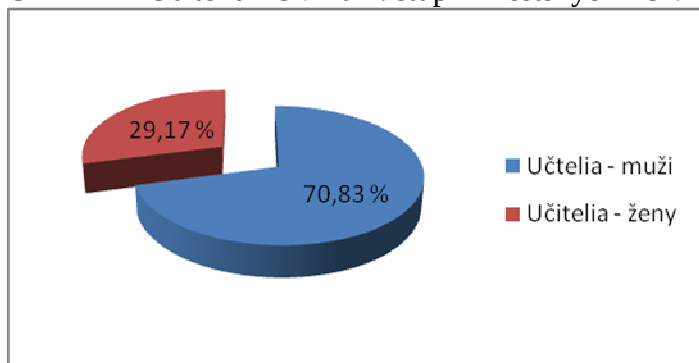
Výsledky a diskusia

V okrese Zvolen je zriadených 13 plneorganizovaných základných škôl, z ktorých je 8 umiestnených v mestách – sedem ZŠ je v meste Zvolen a jedna ZŠ je v meste Sliač. Päť ZŠ sa nachádza na vidieku – v dedinách Budča, Dobrá Niva, Očová, Pliešovce, Zvolenská Slatina.

1. Mestské základné školy v okrese Zvolen

Na 2. stupni ôsmich mestských ZŠ vyučuje predmet telesná a športová výchova 24 učiteľov, pričom prevažujú muži (17) nad ženami (7) – Graf 1. Mužov vyučujúcich TŠV (70,83 %) je o 41,66 % viac ako žien (29,17 %).

GRAF 1 – Učitelia TŠV na 2. stupni mestských ZŠ v okrese Zvolen (podľa pohlavia)



Z hľadiska pohlavia bol na 2. stupni mestských základných škôl podstatne vyšší počet učiteľov – mužov TŠV ako žien spôsobený najmä tou skutočnosťou, že na dvoch mestských základných školách boli vytvorené športové triedy špecializované na športy hokej a futbal, ktoré trénujú iba muži a ponuka športov v športových triedach pre dievčatá absentuje. Ďalším faktorom, ktoré potvrdzuje prevahu učiteľov mužov nad ženami je aj zistenie, ktoré hovorí, že miesto učiteľa na základnej škole v meste je pre učiteľov mužov lukratívnejšie ako na dedinskej základnej škole.

Vekový priemer mužov je 42,18 roka a vekový priemer žien je pomerne vysoký, až 49 rokov. Spoločný vekový priemer mužov a žien je 44,17 roka. Pozitívnym zistením výskumu je, že všetci učitelia telesnej a športovej výchovy na 2. stupni mestských ZŠ sú odborne spôsobilí pre vyučovanie tohto predmetu a majú ukončené požadované pedagogické vzdelanie z predmetu TŠV.

U mužov prevažuje aprobácia TŠV – zemepis (geografia) – 35,32 %, TŠV – technická výchova (17,65 %), TŠV – branná výchova (11,75 %). U žien je vyrovnaná situácia a rovnako sú zastúpené aprobácie v kombinácii predmetov TŠV – zemepis (geografia), jazyk ruský, jazyk slovenský, biológia, etická výchova, matematika, 1. stupeň ZŠ (14,285 %). Prehľad o vzdelaní a aprobácii učiteľov TŠV na mestských ZŠ v okrese Zvolen uvádzame v Tabuľke 1.

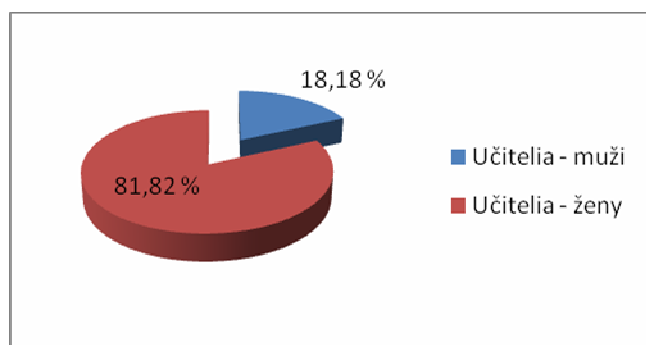
Tabuľka 1 – Prehľad vzdelania učiteľov vyučujúcich telesnú a športovú výchovu na 2. stupni mestských ZŠ v okrese Zvolen (8 ZŠ)

Aprobácia	Muži		Ženy		Muži a ženy spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
TŠV – zemepis (geografia)	6	35,32	1	14,285	7	29,22
TŠV – technická výchova	3	17,65	-	-	3	12,50
TŠV – branná výchova	2	11,75	-	-	2	8,33
TŠV – jazyk ruský	1	5,88	1	14,285	2	8,33
TŠV – jazyk slovenský	1	5,88	1	14,285	2	8,33
1.stupeň – TŠV rozšírené	1	5,88	1	14,285	2	8,33
TŠV – biológia	-	-	1	14,285	1	4,16
TŠV – etická výchova	-	-	1	14,285	1	4,16
TŠV – dejepis	1	5,88	-	-	1	4,16
TŠV – matematika	-	-	1	14,285	1	4,16
TŠV – trénerstvo	1	5,88	-	-	1	4,16
TŠV	1	5,88	-	-	1	4,16
Spolu	17(70,83 %)	100	7(29,17%)	100	24	100

2. Dedinské základné školy v okrese Zvolen

Na 2. stupni dedinských ZŠ vyučuje predmet telesná a športová výchova 11 učiteľov, pričom prevažujú ženy (9) nad mužmi (2), čo je opačný pomer aký sme zistili na mestských ZŠ v okrese Zvolen. Mužov vyučujúcich TŠV (18,19 %) je až o 63,62 % menej ako žien (81,81 %) – Graf 2.

GRAF 2 –Učitelia TŠV na 2. stupni dedinských ZŠ v okrese Zvolen (podľa pohlavia)



Vekový priemer mužov je 32 rokov a vekový priemer žien je 43,77 roka. Spoločný vekový priemer mužov a žien je 41,63 roka. Negatívnym zistením výskumu je, že až 36,37 % učiteľov telesnej a športovej výchovy nemá ukončené požadované pedagogické vzdelanie s aprobáciou predmetu TŠV. Vzhľadom na nižší počet žiakov, učiteľov a finančných prostriedkov na dedinských ZŠ vyučujú TŠV učitelia väčšinou s cieľom naplniť si týždenný pracovný úväzok popri inom hlavnom vyučovacom predmete.

Z dvoch mužov jeden vyučuje bez aprobácie TŠV (50 %) a jeden učiteľ má aprobáciu TŠV – zemepis (geografia). Z deviatich žien tri učiteľky nemajú aprobáciu TŠV (33,34 %), 2 majú aprobáciu TŠV – zemepis (22,22 %), 2 majú aprobáciu TŠV – etická výchova (22,22 %), jedna má 1. stupeň – TŠV rozširujúce (11,11 %), jedna má aprobáciu TŠV – jazyk slovenský (11,11 %). Prehľad o vzdelaní a aprobácii učiteľov TŠV na dedinských školách uvádzame v Tabuľke 2.

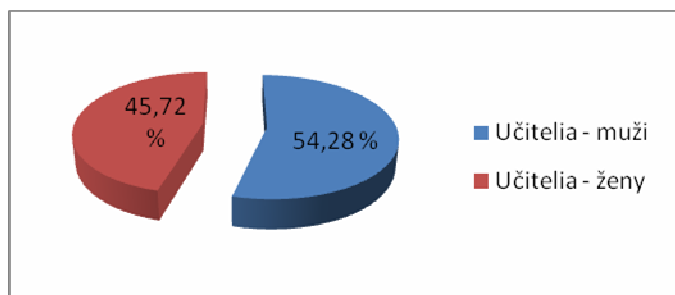
Tabuľka 2 – Prehľad vzdelania učiteľov vyučujúcich telesnú a športovú výchovu na 2. stupni dedinských ZŠ v okrese Zvolen (5 ZŠ)

Aprobácia	Muži		Ženy		Muži a ženy	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
bez aprobácie TŠV	1	50,00	3	33,34	4	36,37
TŠV – zemepis (geografia)	1	50,00	2	22,22	3	27,27
TŠV – etická výchova	-	-	2	22,22	2	18,18
1.stupeň – TŠV rozšírené	-	-	1	11,11	1	9,09
TŠV – jazyk slovenský	-	-	1	11,11	1	9,09
Spolu	2	100	9	100	11	100

3. Mestské a dedinské základné školy v okrese Zvolen

Na 2. stupni mestských a dedinských ZŠ vyučuje predmet telesná a športová výchova 35 učiteľov, pričom prevažujú muži (19) nad ženami (16). Mužov vyučujúcich TŠV (54,28 %) je o 8,56 % viac ako žien (45,72 %) – GRAF 3. Na 2. stupni mestských ZŠ prevažujú medzi učiteľmi TŠV muži nad ženami a na dedinských ZŠ naopak prevažujú ženy nad mužmi.

GRAF 3 - Učitelia TŠV na 2. stupni mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen (podľa pohlavia)



Vekový priemer učiteľov TŠV na 2. stupni mestských a dedinských ZŠ je u mužov 41,10 roka a vekový priemer u žien je 46,06 roka. Spoločný vekový priemer mužov a žien je 43,37 roka. Toto naše zistenie korešponduje s výsledkami ŠIMONEKA (2010), ktorý zistil vo svojom výskume na 352 základných školách v regiónoch západného Slovenska priemerný vek učiteľov v praxi okolo 45 rokov. Vekový priemer učiteľov TŠV na dedinských ZŠ je 41, 63 roka, čo je o 2,54 roka menej ako priemerný vek učiteľov na mestských ZŠ (44,17 roka). Priemerný vek mužov (41,10 roka) je o 4,96 roka nižší ako u žien (46,06 roka). Priemerný vek mužov a žien vyučujúcich predmet TŠV uvádzame v Tabuľke 3.

Tabuľka 3 – Prehľad vekového priemeru učiteľov vyučujúcich telesnú a športovú výchovu na 2. stupni mestských dedinských ZŠ v okrese Zvolen (13 ZŠ)

Priemerný vek učiteľov vyučujúcich TŠV	Pohlavie učiteľov		
	Muži	Ženy	Muži a ženy spolu
Mestské ZŠ	42,18	49	44,17
Dedinské ZŠ	32	43,77	41,63
Mestské a dedinské ZŠ	41,10	46,06	43,37

U učiteľov – mužov na mestských a dedinských ZŠ prevažuje aprobácia TŠV – zemepis (geografia) 36,86 %, TŠV – technická výchova (15,79 %), TŠV – branná výchova (10,53 %).

U žien je vyrovnaná situácia a rovnako sú najviac zastúpené aprobácie v kombinácii TŠV – zemepis (geografia), TŠV – etická výchova (18,75 %). Rovnaký počet je však aj počet učiteliek TŠV bez aprobácie TŠV (18,75 %). Učiteľ bez aprobácie TŠV je iba jeden (5,26 %). Pozitívnym zistením výskumu je, že iba 4 učelia (11,43 %) učiteľov telesnej a športovej výchovy nemajú ukončenú aprobáciu TŠV a to jeden muž a tri ženy, všetci na dedinských ZŠ. Prehľad o vzdelaní a aprobácii učiteľov TŠV na mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen uvádzame v Tabuľke 4.

Tabuľka 4 – Prehľad vzdelania – aprobácia učiteľov vyučujúcich telesnú a športovú výchovu na 2. stupni mestských (8) a dedinských ZŠ (5) v okrese Zvolen (13 ZŠ)

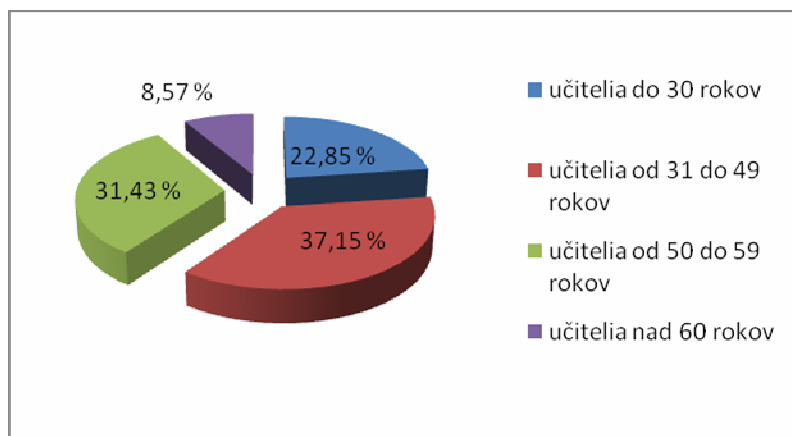
Aprobácia	Muži		Ženy		Muži a ženy spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
TŠV – zemepis (geografia)	7	36,86	3	18,75	10	28,62
bez aprobácie TŠV	1	5,26	3	18,75	4	11,43
1.stupeň – TŠV rozšírené	1	5,26	2	12,50	3	8,57
TŠV – etická výchova	-	-	3	18,75	3	8,57
TŠV – jazyk slovenský	1	5,26	2	12,50	3	8,57
TŠV – technická výchova	3	15,79	-	-	3	8,57
TŠV – branná výchova	2	10,53	-	-	2	5,71
TŠV – jazyk ruský	1	5,26	1	6,25	2	5,71
TŠV – biológia	-	-	1	6,25	1	2,85
TŠV – dejepis	1	5,26	-	-	1	2,85
TŠV – matematika	-	-	1	6,25	1	2,85
TŠV – trénerstvo	1	5,26	-	-	1	2,85
TŠV	1	5,26	-	-	1	2,85
Spolu	19	100	16	100	35	100

Výskum taktiež poukázal na skutočnosť, že až 8,57 % učiteľov TŠV na 2. stupni ZŠ v okrese Zvolen je v dôchodkovom veku, pričom na mestských ZŠ je to dokonca až 12,5 % naopak na dedinských ZŠ to nie je ani jeden učiteľ – Tabuľka 5 a GRAF 4. Celkovo je až 40 % učiteľov vo veku nad 50 rokov. Na mestských ZŠ je až 45,83 % učiteľov v tomto veku, čo je takmer polovica pedagogického zboru.

Tabuľka 5 – Vekové zloženie učiteľov TŠV na mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen

Vek učiteľov	ZŠ v meste			ZŠ na dedine			ZŠ v meste a na dedine		
	Ženy	Muži	Muži a ženy	Ženy	Muži	Muži a ženy	Ženy	Muži	Muži a ženy
do 30 rokov	1	3	4 16,66 %	3	1	4 36,36 %	4	4	8 22,85 %
31 až 49 rokov	1	8	9 37,51 %	3	1	4 36,36 %	4	9	13 37,15 %
50 až 59 rokov	4	4	8 33,33 %	3	-	3 27,28 %	7	4	11 31,43 %
nad 60 rokov	1	2	3 12,50 %	-	-	-	1	2	3 8,57 %

GRAF 4 – Vekové zloženie učiteľov TŠV na mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen



Výskum poukázal na skutočnosť, že vo vyučovaní predmetu telesná a športová výchova na ZŠ v okrese Zvolen prevažujú medzi učiteľmi muži (54,28 %) nad ženami (45,72 %). Tento pomer medzi učiteľmi mužmi a ženami je vcelku vyrovnaný. Toto zistenie je vo všeobecnosti protikladom, pretože na základných školách na Slovensku, ale i v štátoch OICD prevažujú v učiteľskej profesii ženy nad mužmi. Túto skutočnosť uvádzajú KORŠÁKOVÁ – KOVÁČOVÁ (2010), ktoré prezentujú vo výsledkoch výskumu štúdie TALIS, že vo všetkých zúčastnených krajinách tvoria väčšinu učiteľov ženy, v priemere takmer 70%, na Slovensku je 82% učiteľiek, podobne ako vo väčšine ostatných zúčastnených krajín východnej Európy (napr. Bulharsko, Estónsko, Litva a Slovinsko), kde tento podiel predstavuje 80 – 85%.

Výsledky uvádzané KORŠÁKOVOU – KOVÁČOVOU (2010) sa v našom výskume nepotvrdili na mestských ZŠ v okrese Zvolen, kde medzi učiteľmi telesnej a športovej výchovy prevažovali muži (70,83 %) nad ženami (29,17 %). K výsledkom KORŠÁKOVEJ – KOVÁČOVEJ (2010) sa takmer identicky približujú naše výsledky iba na dedinských ZŠ v okrese Zvolen, keď počet žien vyučujúcich predmet telesná a športová výchova (81,81 %) je podstatne vyšší ako počet mužov (18,19 %), čo korešponduje najmä s výsledkami

dosiahnutými na školách vo väčšine štátov zúčastnených krajín východnej Európy (napr. Bulharsko, Estónsko, Litva a Slovinsko), kde tento podiel predstavuje 80 – 85%.

K výsledkov KORŠÁKOVEJ – KOVÁČOVEJ (2010), ktoré hovoria o 60 % zastúpení žien vo funkcii riaditeľky základnej školy na Slovensku sa približujú aj naše zistenia v otázke riadiacich pracovníkov základných škôl na mestských ZŠ, keď na 8 školách bolo vo funkcii riaditeľa päť žien (62,5 %) a traja muži (37,5 %). Na 5 dedinských ZŠ vo funkcii riaditeľa školy boli všetko ženy (100 %). Uvedené výsledky potvrdzujú naše predchádzajúce zistenia (učitelia TŠV), keď povolanie učiteľa je pre mužov atraktívnejšie na školách s vyšším počtom žiakov dislokovaných v mestách.

Potvrdil sa nám aj ďalší fakt, a tým je starnutie pedagogických zborov. V našom výskume sme zistili, že až 31,43 % učiteľov je vo veku 50 až 59 rokov, čo je ešte viac ako zistili GEJMOVSKÝ – PERÁČKOVÁ (2009), u ktorých v tejto vekovej skupine bolo 26,4 % pedagógov. Na mestských ZŠ je až 45,83 % učiteľov v tomto veku nad 50 rokov, čo je takmer polovica pedagogického zboru. Starnutie pedagogických zborov potvrdzuje aj ďalšie zistenie, keď až 8,57 % pedagógov v našom výskume bolo v dôchodkovom veku, čo je znovu viac ako zistila PERÁČKOVÁ (2007), u ktorej v tejto vekovej skupine bolo 6,5 % pedagógov. Na základe výsledkov výskumu sa prikláňame k názoru GEJMOVSKÉHO – PERÁČKOVEJ (2009), podľa ktorých pretrvávajúci problém „omladzovania“ pedagogického zboru sa dotýka aj učiteľov telesnej a športovej výchovy, čo sa prejavilo aj v zložení nášho súboru.

Záver

Na 2. stupni trinástich mestských a dedinských ZŠ v okrese Zvolen vyučuje predmet telesná a športová výchova 35 učiteľov, pričom najmä vďaka vyššiemu počtu žiakov a škôl v meste prevažujú muži 54,28 % (19) nad ženami 45,72 % (16). Mužov vyučujúcich TŠV je o 8,56 % viac ako žien.

Na 2. stupni piatich dedinských ZŠ v okrese vyučuje predmet telesná a športová výchova 11 učiteľov, pričom prevažujú ženy 81,81 % (9) nad mužmi 18,19 % (2), čo je opačný pomer aký sme zistili na mestských ZŠ v okrese Zvolen. Mužov vyučujúcich TŠV je až o 63,62 % menej ako žien.

Na 2. stupni ôsmich mestských ZŠ vyučuje predmet telesná a športová výchova 24 učiteľov, pričom prevažujú muži 70,83 % (17) nad ženami 29,17 % (7). Mužov vyučujúcich TŠV je až o 41,66 % viac ako žien.

U mužov na mestských a dedinských ZŠ prevažuje aprobácia TŠV – zemepis (geografia) 36,86 %, TŠV – technická výchova (15,79 %), TŠV – branná výchova (10,53 %). U žien je vyrovnaná situácia a rovnako sú najviac zastúpené aprobácie v kombinácii TŠV – zemepis (geografia), TŠV – etická výchova (18,75 %). Rovnaký počet je však aj počet učiteliek TŠV bez aprobácie TŠV (18,75 %). U mužov je bez aprobácie TŠV iba jeden muž (5,26 %).

Vekový priemer vyučujúcich TŠV na 2. stupni mestských a dedinských ZŠ je u mužov 41,10 roka a vekový priemer u žien je 46,06 roka. Spoločný vekový priemer vyučujúcich mužov a žien je 43,37 roka. Priemerný vekový priemer učiteľov TŠV na dedinských ZŠ je 41, 63 roka, čo je o 2,54 roka menej ako priemerný vek učiteľov na mestských ZŠ (44,17 roka). Priemerný vek mužov (41,10 roka) je o 4,96 roka nižší ako u žien (46,06 roka).

Pre potreby praxe odporúčame do ďalšieho obdobia na 2. stupni mestských ZŠ udržať, prípadne mierne zvýšiť podiel žien vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy, zatiaľ čo na 2. stupni dedinských ZŠ odporúčame naopak podstatne zvýšiť podiel mužov vo vyučovaní tohto predmetu.

Taktiež odporúčame postupne omladiť pedagogický zbor a učiteľov TŠV v dôchodkovom veku na mestských ZŠ. Mladých začínajúcich učiteľov TŠV odporúčame zapracovať postupne a využiť pri tom bohaté pedagogické skúsenosti odchádzajúcich učiteľov v dôchodkovom veku. Pre skvalitnenie výchovno – vzdelávacieho procesu taktiež odporúčame na dedinských ZŠ pri vyučovaní TŠV nahradiť učiteľov bez aprobácie TŠV učiteľmi s touto aprobáciou.

Okrem športov futbalu a hokeja väčšinou výlučne určených pre chlapcov by sa športové triedy mali na základných školách zamerať aj na skupinu dievčat a týmto ponúknuť vhodné športy ako je napr. volejbal, basketbal, atletika, gymnastika, tance, netradičné športy a pod..

Literatúra

ANTALA, B. et al. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVaŠ UK, SVS pre TV a šport, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9.

KORŠÁKOVÁ, P. – KOVÁČOVÁ, J. *Prax učiteľov slovenských škôl na nižšom sekundárnom stupni z pohľadu medzinárodného výskumu OECD TALIS 2008. Národná správa*. Bratislava: Národný ústav certifikovaných meraní vzdelávania, 2000. 158 s. ISBN 978-80-970261-2-7

GEJMOVSKÝ, A. – PERÁČKOVÁ, J. Názory účastníkov praktického seminára Škola v pohybe na kontinuálne vzdelávanie učiteľov telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*, roč. 19, 2009, č. 3-4, s. 44-47. ISSN 1335-2245.

PERÁČKOVÁ, J. Další profesionálny rozvoj učiteľov telesnej výchovy. In. *Zborník curricular transformation of education in physical education and sport in Slovakia*. Nitra. UKF, 2007. s. 17-29. ISBN978-80-8094-173-4.

ŠIMONEK, J. Materiálno-technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy v slovenských základných školách. In *Telesná výchova a šport*, roč. 20, 2010, č. 4, s. 19-23. ISSN 1335-2245.

Ústav informácií a prognóz školstva, <http://www.uips.sk> [16. 6. 2007]

http://www.nucem.sk/documents/27/medzinarodne_merania/talis/publikacie/TALIS-web.pdf

Kontaktná adresa

PhDr., PaedDr. Peter Mesiarik

petermesiarik@seznam.cz

VYUŽITIE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V RÁMCI PROTIDROGOVEJ PREVENIE U ŽIAKOV NA II. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Jiří MICHAL

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica

Abstrakt

Autor predkladá projekt využitia telesnej a športovej výchovy a pohybových aktivít v rámci protidrogovej prevencie u žiakov na II. stupni v podmienkach základnej školy. Vyhodnocuje reflexiu na jednotlivé aspekty zážitkového vyučovania zúčastnených žiakov. Projekt bol realizovaný v rámci pedagogického experimentu prirodzenom technikou jednej skupiny. Jeho vyhodnotenie je realizované dotazníkovou metódou.

Kľúčové slová

Telesná a športová výchova, pohybové aktivity, zážitkové aktivity, skupinovo-preventívny program.

Úvod

Na osobnosť každého jedinca vplýva počas jeho života množstvo faktorov a prostriedky telesnej výchovy sú len jedným z nich. Do akej miery ovplyvňujú rozvoj osobnosti sa nedá jednoznačne určiť. Pohybová aktivita (šport) vplýva rozdielnym spôsobom na jednotlivé zložky osobnosti, závisí to od množstva i zamerania aktivity. Príjemné prežívanie určitej činnosti, napr. na hodinách telesnej a športovej výchovy, si vyžaduje kvalitne vedený telovýchovný proces. Športová príprava detí a mládeže je jednou z možností ich záujmovej činnosti či vhodne stráveného voľného času, čo samozrejme prospieva samotnej osobnosti dieťaťa a jednak z hľadiska vzájomnej kooperácie s vrstovníkmi v tomto kolektíve a aj z hľadiska zdravia a zvyšovania kondície.

Cieľom telesnej a športovej výchovy je šťastný človek majúci zážitok z pohybu a komunikácie v pohybe. Správne vedená pohybová aktivita smeruje vždy k zdraviu človeka. Pohybom a zážitkom z pohybu sa dajú liečiť rôzne ochorenia. Súčasťou dnešných moderných trendov telesnej a športovej výchovy je výchova žiakov k získaniu poznania, že je lepšie stráviť čas v telocvični alebo na ihrisku, ako potom v sanatóriu, alebo v odvykacom zariadení. Uznatie týchto myšlienok je predpokladom pre aktívne zapojenie sa do celoživotnej

pohybovej aktivity a vypestovanie si kladného vzťahu k pohybovej aktivite a je cestou k výchove žiaka k starostlivosti o svoje vlastné zdravie.

Aj keď telesná a športová výchova stále patrí medzi najobľúbenejšie predmety, čoraz častejšie sa vo výchovno-vzdelávacom procese stretávame s rastúcim nezaujmom o pohybové aktivity a stále menej detí je aktívnych, pričom pohybová aktivita viacerých žiakov zodpovedá dvom vyučovacím hodinám týždenne na telesnej a športovej výchove a to len v prípade, keď „im to dovoľí ich „dobrá vôľa“, ich zdravotný stav, či pripravenosť na hodinu.“ Odmietanie niektorých pohybových aktivít súvisí s konzumným spôsobom života spolu s lenivosťou, uprednostňovaním médií, počítačovej techniky a iných technických vymožeností.

Okrem už spomínaných dôvodov je to zapríčinené aj vlastnou negatívnou skúsenosťou, napr. osobným neúspechom, porážkou alebo pocitom krivdy. Žiak, ktorý prežíva strach, nechť alebo nudu, sa odmieta zapojiť do pohybových aktivít na telesnej a športovej výchove, čo neraz vedie až k odporu voči tomuto predmetu a celkovo k športu. Každý človek je určitým spôsobom motivovaný k tomu, aby sa prejavil, v tom sa zhodujú aj názory psychológov a pedagógov. Keď sa niektorý žiak, napr. na vyučovacej hodine javí ako „nemotivovaný“, v skutočnosti motivovaný je. Kameňom úrazu je len to, že jeho snaha sa neprejavuje tam, kde by si to učiteľ želal. Zvyčajne je považovaná takáto motivácia za negatívnu. Negatívne motivované pohybové aktivity s jednostranným, normatívnym a výkonovým zameraním sú častým problémom pre menej zdatných žiakov zvlášť vtedy, keď na nich pôsobia deprimujúco, frustrujúco alebo sociálne degradujúco. Opakované skúsenosti podradnosti demotivujú týchto žiakov v pohybových aktivitách. Cieľom školskej telesnej výchovy by malo byť vzbudenie záujmu o pohybové aktivity v rámci zdravého životného štýlu človeka, ale takýmto prístupom k žiakovi sa toto posolstvo dehonestuje. Žiakovi, ktorý je z hľadiska telesných predpokladov priemerný a podpriemerný, je potrebné pomôcť nájsť kladný vzťah k telesnej a športovej výchove, k športu. To sa podarí sprostredkovaním kladnej skúsenosti a dobrého zvyku s obohatením života športom. Pocit neúspechu a zlyhania vedie dieťa k zníženému sebavedomiu, k odmietaniu pohybu, pričom v boji so škodlivými účinkami stáleho zlyhávania je nutné dieťaťu poskytnúť vo výchovno-vzdelávacom procese príležitosť k úspechu na akejkoľvek nízkej úrovni výkonov (Štefaničáková, 2006).

Novotná (2003) uvádza, že najúčinnším prostriedkom rozvíjania a upevňovania záujmu detí o telesnú výchovu je dobre vedený telovýchovný proces, ktorý sa vyznačuje všestrannosťou, primeranou intenzitou a náležitou emocionálnosťou.“

V rámci ISCED2 (www.minedu.sk) je pohyb neoddeliteľnou súčasťou vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“, ktorý vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie. Vedomosti a praktické skúsenosti vedú k rozvoju pohybových schopností, prispievajú k zlepšovaniu pohybovej výkonnosti žiaka, k získaniu základov športov a ich využívaniu a uplatneniu v štruktúre vlastného pohybového režimu. Jej najdôležitejším poslaním je vzťah k pravidelnej pohybovej aktivite ako nevyhnutného základu zdravého životného štýlu, preto žiaci 9. ročníka by mali mať vytvorenú predstavu o význame telesnej a športovej výchovy pri upevňovaní aktívneho zdravia, poznať účinky vykonávaných cvičení na organizmus, mali by samostatne prejavovať záujem o pohybové aktivity a mať zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností v súlade s ich pohybovými predpokladmi a osvojenými činnosťami.

Viacerí odborníci nielen z radov lekárov, ale aj pedagógov (Hrčka, 2000; Malovič, 2003; Michal, 2009; Oborný – Baranec 2006) sa zhoduje v názore o pozitívnom vplyve telovýchovnej a pohybovej aktivity na organizmus človeka.

Michal (2009) pripisuje osobitný význam pohybovej stimulácii detí a mládeže, pretože ich hypokinetický spôsob život je vo vzťahu k pohybovým aktivitám chudobnejší a jednostranný, čo sa prejavuje závažnými civilizačnými ochoreniami. Podceňuje sa psychohygiena prostredníctvom pohybových aktivít, ktoré majú okrem iného aj kompenzačnú a relaxačnú funkciu pri poskytovaní psychického uvoľnenia, potláčania neuróz a agresívnych tenzií.

Návrat pohybu do života celej populácie, hlavne detí a mládeže, ktorý bude mať miesto v ich hodnotovom rebríčku si podľa Michala (2009, s. 52) vyžaduje: „koordinovaný, komplexný, kvalifikovaný, cieľavedomý a aktívny prístup pri formulovaní jeho zdravotno-hygienických, formatívno-výchovných, ochrannopreventívnych, kompenzačných, stimulačných, sebarealizačných, socializačných a regeneračných atribútov.“

Nešpor (2007) tvrdí, že rodina sa výrazne podieľa na vzniku a rozvoji závislosti niektorého člena, teda aj v rodine sa dajú odhaliť rizikové a protektívne faktory.

Špaleková (2008) uvádza najčastejšie dôvody užívania drog deťmi a mládežou:

- biologický predpoklad – genetická predispozícia závislých rodičov,
- tlak okolia alebo vplyv rovesníckej skupiny,
- preberanie vzorov správania od dospelých a postoje rodičov,
- životné krízy alebo útek od problémov,
- únik pred vnútornými emotívnymi problémami alebo depresia,
- túžba po euforizačnom účinku,

- zvedavosť a nuda.

Cigareta je pre deti „zakázaným a vzrušujúcim dobrodružstvom, skúškou dospelosti a neskôr návykovou drogou.“ Autor tvrdí, že nie je pravidlom, ak mládež začínajúca s fajčením cigariet prejde k fajčeniu marihuany a potom aj k iným silnejším drogám, ale tvrdí, že rizika sú u takejto mládeže nepochybne vyššie ako u mládeže žijúcej zdravým životným štýlom.

Podľa Krivohlavého (2003) je fajčenia multifaktoriálnym javom, lebo zahŕňa fyziologické, psychologické a sociálne dôvody a tiež odvykanie od fajčenia je jedným z najťažších psychoterapeutických úloh. Prečo teda ľudia fajčia? Pri sledovaní fajčiarov od prvej chvíle ako začali fajčiť sa zistilo, že prvotným dôvodom bol vplyv druhých ľudí okolo nich. Naliehanie, zvädzanie, prianie, či odsudzovanie rovesníkmi (kto nefajčí, je slaboch) viedlo mládež vo veku 12 – 18 rokov k prvotným skúsenostiam s fajčením., čo vyplýva zo štúdie výpovedí mladých fajčiarov.

Najstaršou a najrozšírenejšou drogou u nás a vo svete je jednoznačne alkohol, označovaný je dokonca v našich pomeroch ako droga č. 1., pretože rozbíja vzťahy, lásku v rodinách, medzi partnermi a spôsobuje aj ďalšie sociálne škody – dopravné nehody, agresivitu, krádeže a vraždy. Mnoho ľudí nevyrovňajúc sa s výčtkami svedomia spáchalo samovraždu alebo vraždu práve pod vplyvom alkoholu, preto najlepšia skúsenosť s alkoholom, je žiadna skúsenosť.

Emmerová (2006) uvádza, že „pojem prevencia zahŕňa akciu, ktorá predchádzala, určitým rizikám“, ide o opatrenia s cieľom vyhnúť sa vzniku problému.

Bindasová (1999) poznamenáva, že cieľom účinnej prevencie nie je len jednoduché odovzdávanie informácií, ale i vytváranie postojov k návykovým látkam a nácvik sociálnych kompetencií smerujúcich k zdravému životnému štýlu v zmysle somatického, psychického i sociálneho zdravia.

Viacerí autori uvádzajú (Nešpor – Pernicová – Csémy, 1999, Varmuža 2001), že účinná prevencia by nemala byť postavená na zákazoch, príkazoch a zastrášaní, ale má poskytnúť pravdivé a vierohodné informácie a ponúkať iné možnosti.

Emmerová (2006) poukazuje aj na ďalšie chyby v stratégiách pri vedení drogovej prevencie v Slovenskej republike: zjednodušenie vzorca vzniku drogových závislostí, nerealistické ciele (neznalosť situácie a drogovej scény, teórie vzniku drogových závislostí, psychiky, resp. anamnézy konzumentov), snaha vysvetľovať všetky prípady podľa jednotnej

schémy, neprimerané metódy, nehodnovernosť a nepresvedčivosť, problematický obsah protidrogových aktivít, rozširovanie mýtu o neliečiteľnosti a neovládateľnosti drogovej závislosti a šírenie účelového pesimizmu na odradenie konzumovania drog, prisudzovanie mládeži ako potenciálnym užívateľom drog status obetí., dvojité morálka pri posudzovaní konzumácie drog, paternalizácia, nedostatok aktivít znižujúcich možnosť reálneho kontaktu s drogami.

Autori Zelina – Lenárt (2004), Varmuža, (2001) charakterizujú koordinátora prevencie v školách ako pedagogického zamestnanca určeného riaditeľom školy na základe jeho dobrovoľného záujmu, osobnostných predpokladov a odborných znalostí najmenej na jeden rok, ktorý v spolupráci s celým pedagogickým kolektívom a zamestnancami školy koordinuje preventívne aktivity v škole a mimo školy smerujúce k predchádzaniu všetkých sociálno-patologických javov v zmysle orientácie na všetky školské kolektívy vytváraním pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu a pozitívnej atmosféry na školách.

Každý z nás by si mal želať, prežiť svoj život zdravo a zostať čo najdlhšie mladý a svieži. K naplneniu takeého želania výrazne prispieva pohybová aktivita. Mladá generácia hľadá častokrát riešenie svojich problémov v užívaní alkoholu a drog, preto v súčasnosti naša spoločnosť venuje zvýšenú pozornosť otázkam zdravého životného štýlu, zdravého a harmonického vývinu mládeže. Voľný čas vyplnený športom a správna životospráva sa všeobecne považujú za najvhodnejší spôsob prevencie pred zdravotnými problémami „modernej doby“ a ako prevencia drogových závislostí. Šport je teda vhodnou stratégiou, akou môžeme zabrániť nadmernému užívaniu drog medzi mládežou, pričom je veľmi dôležité zamerať sa na oblasť motivácie a rešpektovania osobnosti žiaka s využitím takých foriem vyučovania na telesnej a športovej výchove, ktoré v ňom vzbudia záujem a prispievajú vybudovať trvalý a pevný vzťah k telesnej a športovej výchove a k športu, aby si žiaci vytvorili kladný postoj k životu a k prijatiu frázy „povedz nie drogám, povedz áno životu“

Podľa autorov (Hrčka – Michal – Bartík, 2004, Michal, 2009) má šport v protidrogovej výchove nezastupiteľné miesto a prostredníctvom svojich výskumov zistili, že aj mladí ľudia považujú pohybové aktivity a šport za jeden z najvhodnejších prostriedkov v boji proti užívaniu drog. Zážitkovú pedagogiku chápeme ako teóriu: „výchovy zážitkom alebo výchovy k prežívaniu“. Zážitková pedagogika (prežitková pedagogika, experiential education) je jedným zo základných teoretických konceptov pre prácu s hrou.

Zážitková pedagogika zdôrazňuje predovšetkým pojmy zážitok, skúsenosť, prežitie niečoho, ktoré sú vyvolávané v procese dramaturgie, teda v cielene plánovaných a uvádzaných situáciách, kde sa najčastejšie ako prostriedok využívajú rôzne podoby

fenoménu hry s cieľom dosiahnuť čo najväčšieho rozvojového potenciálu, teda rozvoj jedinca, jeho osobnosti v najrôznejších dimenziách a aspektoch kladúc nároky na jedinca, skupinu, spoločnosť a uskutočňuje zmenu v spôsobe myslenia, jednania a konania.

Prostriedky zážitkovej pedagogiky: pohybové aktivity (športy v prírode, turistika, rekreácie v prírode, cvičenia v prírode, hry v prírode, tábory) umelecké aktivity (literatúra, výtvarné umenie, hudba a spev, tanec, film, divadelné umenie, fotografovanie), sociálne psychologické aktivity (komunikatívne – argumentácia, improvizácia, debatná liga, diskusia a i., sebapoznávacie – rolové, inscenačné dramatické hry a i., tvorivostné – predstavivosť, fantázia (ateliéry, dielne, vernisáže), intelektuálne – testy všeobecných vedomostí, strategické a taktické hry a i.. sociálne – iniciatívne hry), spoločenské aktivity (moderné spoločenské hry, happeningy, slávnosti a rituály, moderné doskové hry), kognitívne aktivity (pozorovanie a monitoring, poznávacie, experiment), technické aktivity (konštrukcia, zručnosť, technika, vlastná práca), IT a mediálne aktivity (hry, programovanie a tvorba, vyhľadávanie, mediálna tvorba).

Podľa Adamčíkovej (2006) voľný čas ako samostatná oblasť a dôležitá dimenzia v živote jednotlivca vytvárajúca reálny priestor na sebarealizáciu, je súhrn činností človek podľa vlastnej vôle, slúžiace mu buď pre odpočinok, zotavenie po namáhavej práci alebo aby rozvinul svoje znalosti.

Nemec – Bodláková (2005) odporúčajú, aby programy drogovej prevencie uplatňované v rámci voľnočasových aktivít vychádzali z pochopenia potrieb detí a rešpektovali nielen vplyvy ekonomické, sociálne, politické, ale aj vplyvy súvisiace s organizovaním voľnočasových aktivít, kultúrou, kvalitou pracovníkov angažujúcich sa v uvedenej oblasti a pod.

Cieľ

Cieľom našej práce je zistiť možnosti uplatnenia telesnej a športovej výchovy a pohybových aktivít v rámci protidrogovej prevencie u žiakov na II. stupni základnej školy V nadväznosti na tento cieľ – na potvrdenie relevantnosti takéhoto projektu predkladá práca výskum, v ktorom zisťujeme názory a postoje detí k telesnej a športovej výchove, pohybovým aktivitám a drogám v rámci protidrogovej prevencie prostredníctvom skupinovo-preventívneho programu v zmysle predloženého projektu.

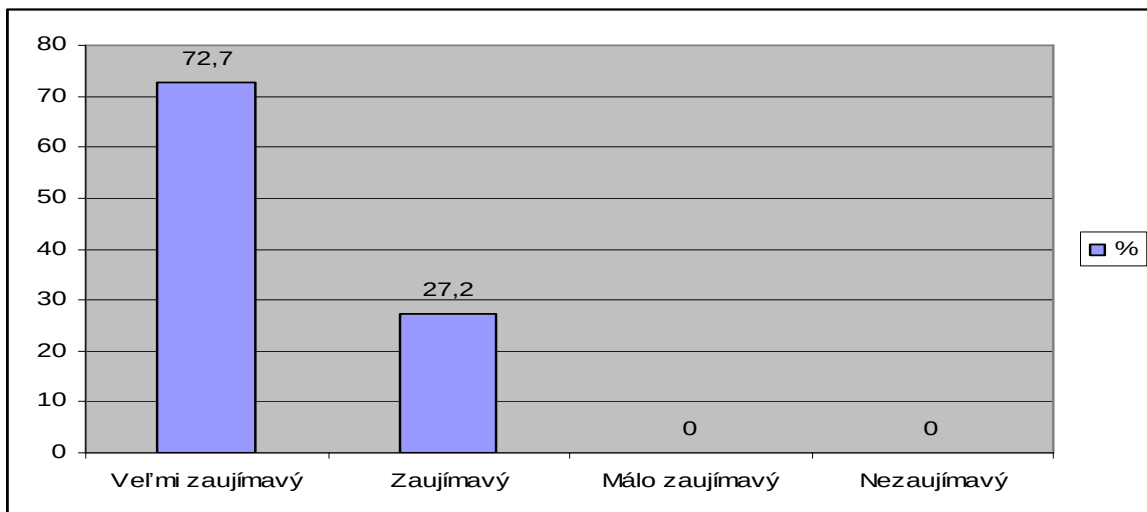
Metodika výskumu

Náš výskum sme realizovali a overovali na skupine žiakov, ktorí sa zúčastnili skupinovo-preventívneho programu pod názvom „Chcem sa smiať a športovať, drogy radšej neskúšať“ s uplatnením telesnej a športovej výchovy a pohybových aktivít v rámci protidrogovej prevencie. Výskumná vzorka sa skladala z 22 žiakov šiestej triedy veku 11 – 12 rokov. V triede bolo 16 dievčat a 6 chlapcov. Výskum prebiehal od 7. 3. do 24. 6. 2011 jedenkrát do týždňa v rozsahu troch vyučovacích hodín formou blokového vyučovania, ktorého súčasťou boli hodiny telesnej a športovej výchovy a pohybové aktivity v rámci záujmového útvaru v popoludňajších hodinách ako voľnočasové aktivity. Pre zber empirických faktov sme vypracovali a následne použili dotazník pre žiakov školy. Počas celého výskumu sme využívali metódu individuálneho neštandardizovaného rozhovoru. Otázky sme sa snažili formulovať v súlade s témou, aby sme získali čo najviac poznatkov pre skúmanú problematiku.

Výsledky výskumu

Zaujímalí nás názory a postoje žiakov k telesnej a športovej výchove a pohybovým aktivitám v rámci protidrogovej prevencie v skupinovo-preventívnom programe po dokončení výskumu. Dotazník vyhodnotilo 22 (100 %) probantov, ktorí absolvovali všetky hodiny počas 11 týždňov.

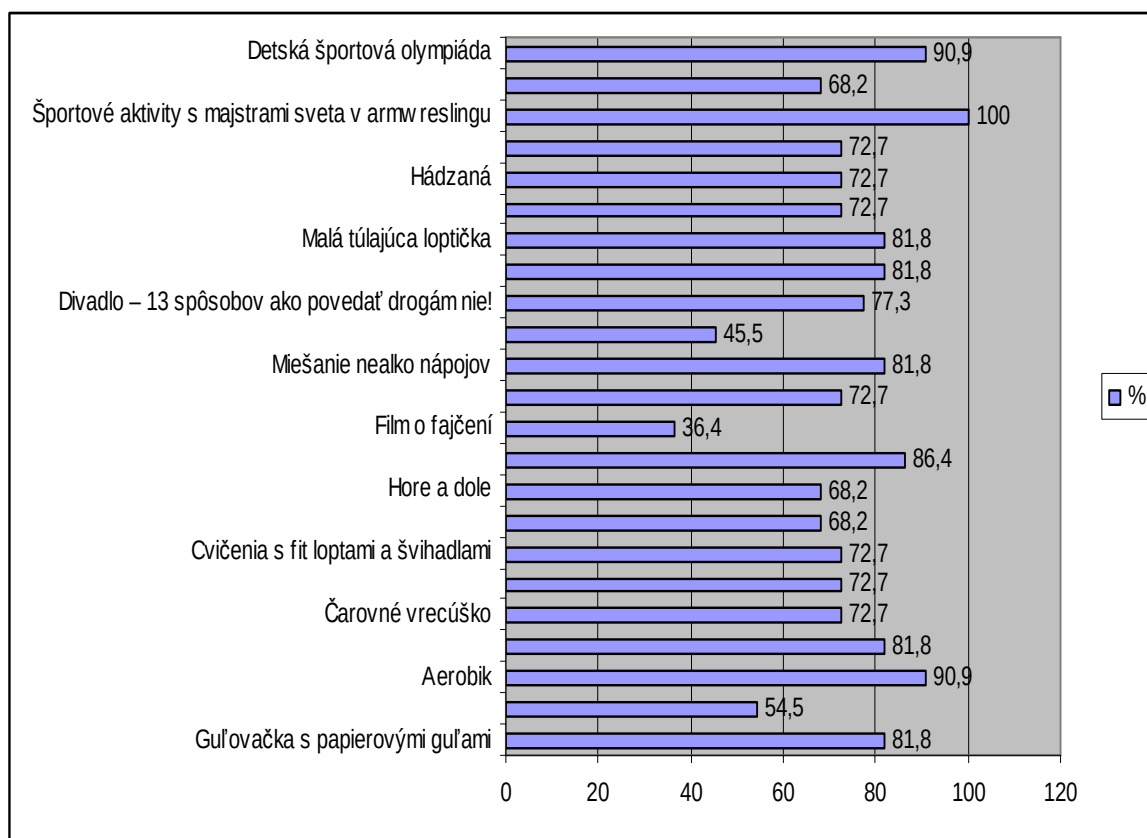
Využitie veľkého množstva pohybových aktivít a hier zážitkového charakteru, ktoré deti absolvovali v skupinovo-preventívnom programe nám zaručili, že deti označili daný program vo väčšine prípadov ako veľmi zaujímavý alebo zaujímavý (obr. 1). Žiadne dieťa nepovažuje tento program za nezaujímavý resp. málo zaujímavý.



Obr.1 Ako si vnímal skupinovo-preventívny program?

Zo všetkých využitých aktivít (obr. 2), malo najväčší ohlas u detí práve stretnutie s majstrami v armwreslingu kde sa nám potvrdilo, že priamy kontakt so skutočnými športovými osobnosťami bol silným motivačným činiteľom a výrazne prispel k tomu, aby si deti obľúbili pohybové aktivity. Deti majú rady súťaživosť, uprednostňujú priame prežitie činnosti nad vysvetľovaním, či besedou, preto sme si dali záležať pri výbere zaujímavých hier, aby boli pre deti prítiahľivé a zároveň efektívne. Dôkazom je vysoké ocenenie týchto aktivít deťmi.

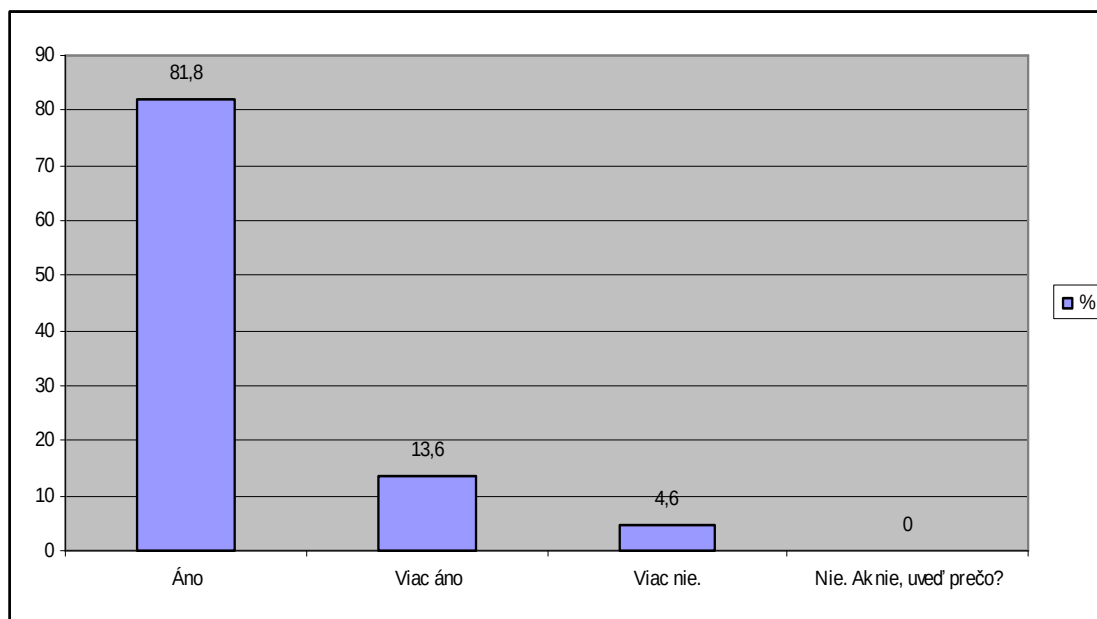
Pohybové aktivity boli pre deti o to viac radostnejšie, že každé dieťa, aj to menej zdatné, bolo ocenené nielen pochvalou a povzbudením, ale aj diplomom, medailou. Ocenili sme, že aj deti sa dokázali spontánne zapojiť do aktivít a sami si navrhli „bojový pokrik, plagát svojej skupiny, či prejavili snahu trénovať pred nejakou aktivitou vo svojom voľnom čase, napr. keď sa pripravovali na odvetu po vybíjanej a čakal ich turnaj vo futbale. Za menej zaujímavé označili sledovanie filmu o fajčení, z čoho vyplýva, že práve využitie hier zážitkového charakteru a teda to, čo dieťa priamo prežije alebo na čom sa môže priamo zúčastniť, považujú deti za atraktívne a prítiahľivé.



Obr.2 Výber aktivít

Zážitkové aktivity a rôzne inscenačné, či situačné hry, ktoré deti v skupinovo-preventívnom programe absolvovali a priamo prežili (obr. 3), mali možnosť porovnávať napr. negatívne účinky s pozitívnymi pri legálnych drogách, výrazne prispeli, že sa u väčšiny detí názory a postoje k drogám po absolvovaní programu zmenili.

Vyskytol sa len jeden probant - žiačka, ktorá uviedla, že má rovnako negatívny postoj ku drogám, ako mala predtým. Vzhľadom nato, že sa jedná o 11 – 12 ročné deti, konštatujeme, že ešte niektoré potrebujú viac času, aby si uvedomili negatívny dopad drog na ľudský organizmus, preto 3 žiaci označili viac áno pri vyjadrení názorov a postojov k drogám. Žiadne dieťa neuviedlo, že sa jeho názor k drogám po absolvovaní programu vôbec nezmenil.



Obr. 3 Myslíš si, že sa Tvoje názory a postoje k drogám zmenili na základe absolvovaných aktivít v rámci skupinovo-preventívneho programu?

Nacvičovaním techník odmietania drog prostredníctvom inscenačných hier, rozhovory po zážitkovej aktivite „Hore a dole“ o tom, ako sa cíti drogový závislý a aký má život, resp. čo je náplňou jeho dňa a ako mu treba pomôcť, výrazne prispeli k posilnení odolnosti voči drogám

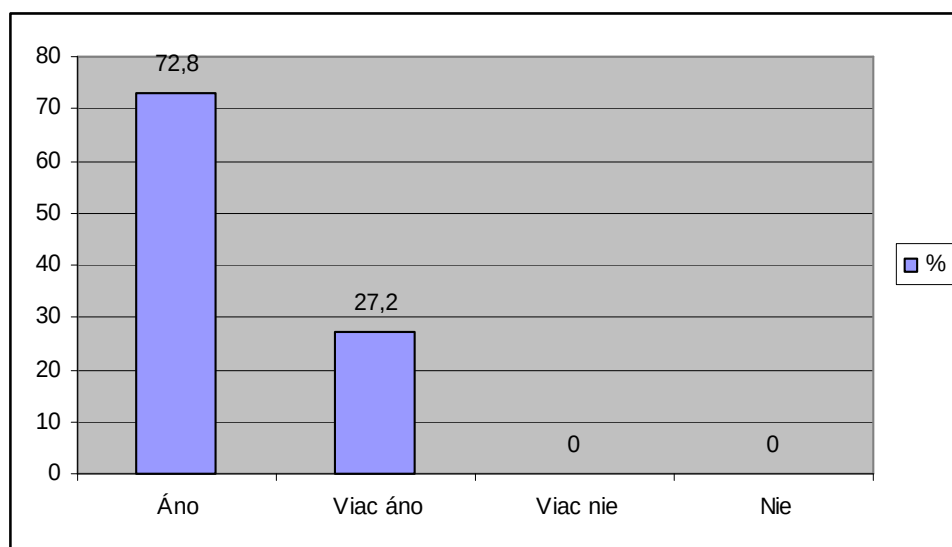
Zážitkové aktivity o negatívnych a pozitívnych účinkoch legálnych drog na ľudský organizmus, sa stali silným motivačným činiteľom, aby sa deti drogám stránili, resp. rozmýšľali nad tým, či slobodne bez rozváženia vojdú do bludného kruhu drog. Využívanie vierohodných informácií, bez zastrasovania a príkazov výrazne prispeli, že väčšina detí označila, že sa ich odolnosť voči drogám posilnila.

Potešilo nás, že väčšina detí si myslí, že sa dozvedeli po absolvovaní programu o drogách viac. V skupinovo-preventívnom programe sme sa zamerali na výber takých zážitkových aktivít a hier, aby boli nielen pre deti príťažlivé, ale aby splňali efekt v usmerňovaní skreslených názorov a postojov detí k drogám. Deti sa majú hrovou formou dozvedieť o negatívnych účinkoch drog viac. Jeden žiak označil, že sa nič nové nedozvedel, domnievame sa, že je to aj tým, že sa pohybuje v kruhu starších skúsenejších kamarátov, a preto má viac informácií o drogách ako jeho rovesníci.

Aby sa stali hodiny telesnej a športovej výchovy a pohybové aktivity pre deti príťažlivé, závisí samozrejme od správneho, adekvátneho a veku primeraného výberu hier. Učiteľ telesnej a športovej výchovy zohráva dôležitú úlohu. Od neho závisí, ako pristupuje ku

deťom, či ich povzbudí a pochváli, aj keď sa im niečo nepodarí. Konštatujeme, že láskavým prístupom dosiahne učiteľ na hodine veľmi veľa. Správny vyučujúci namiesto nervozity a karhania by mal deťom pomáhať, pochváliť ich, byť trpezlivý a láskavý.

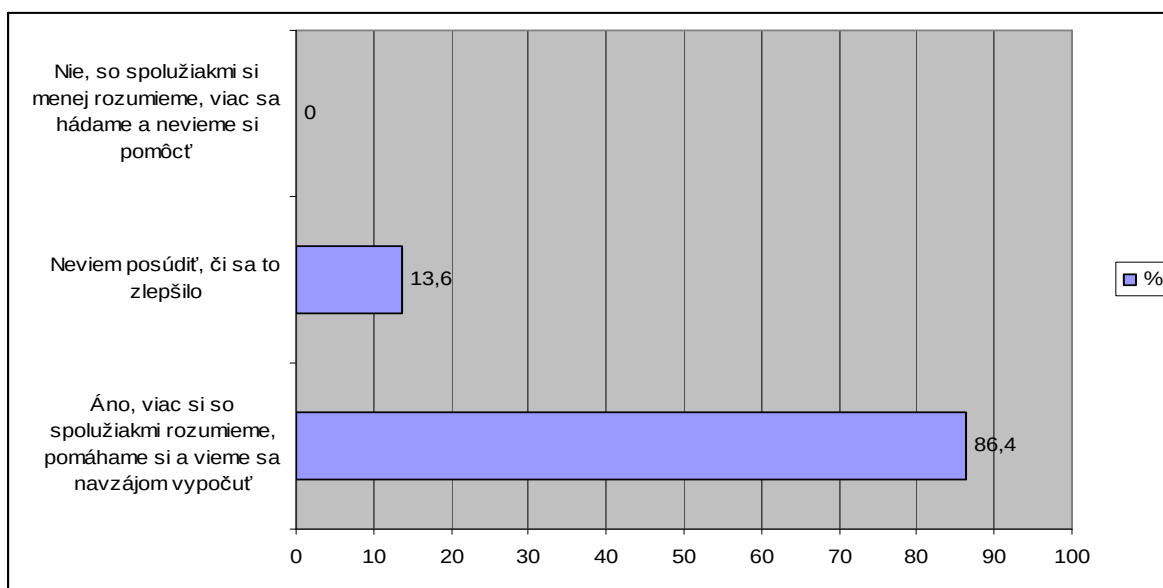
Pre 6 žiakov (podľa ich vyjadrenia) je šport veľmi obľúbenou činnosťou, preto nielen hodiny v skupinovo-preventívnom programe boli príťažlivé. Obľubujú aj klasické hodiny telesnej a športovej výchovy, šport ako taký je súčasťou ich životného štýlu. Potešilo nás, že žiadne deti nepovažujú hodiny v programe za menej príťažlivé, ako klasické vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy (obr. 4).



Obr.4 Boli pre Teba hodiny telesnej a športovej výchovy v rámci skupinovo-preventívneho programu príťažlivejšie ako klasické vyučovacie hodiny TSV?

Cieľom prevencie nie je len ovplyvňovať názory a postoje k drogám, v našom prípade aj ukázať možnosti zmysluplného využívania voľného času športovou činnosťou, ale aj rozvíjať, resp. nacvičovať u detí sociálne kompetencie potrebné pre život v zmysle zdravého životného štýlu. Jednou z nich je aj viesť detí k prosociálnemu, empatickému a asertívnemu správaniu v medziľudských vzťahoch.

Zážitkové aktivity v skupinovo-preventívnom programe prispievali aj k rozvoju vzťahov v triede smerujúcich k tomu, aby si deti pomáhali, lepšie medzi sebou vychádzali, lepšie spolu komunikovali.



Obr.5 Myslíš si, že sa zmenili vzťahy v triednom kolektíve počas skupinovo-preventívneho programu?

Na základe výsledkov z dotazníka preto konštatujeme (obr. 5), že po absolvovaní programu si väčšina detí medzi sebou viac rozumejú, pomáhajú a vedú sa vzájomne vypočuť. 3 respondenti označili, že to nevedia posúdiť, či sa vzťahy zlepšili. Na základe pozorovaní sa domnievame, že je to aj tým, že sú to deti tichšej povahy, ktoré potrebujú viac času na prejavenie, resp. na sebaujavenie. Konštatujeme, že sa nám podarilo v danej triede utužiť a upevniť vzťahy medzi deťmi, na ktorých je potrebné pracovať dlhodobo, nejedná sa o krátky proces. Žiadny probant neoznačil, že sa v triede vzťahy nezmenili resp. že sa to zhoršilo po absolvovaní skupinovo-preventívneho programu.

Potešilo nás, že probanti jednoznačne označili šport za veľmi vhodný prostriedok v boji proti drogám. Deti pri rozhovore bližšie špecifikovali svoje odpovede nasledovne: napr. športovaním zabíjame nudu a nemáme čas myslieť na hlúposti, hneď sa mi zlepší nálada, keď sa rozhybem, zlepšujem si kondíciu, šport je zábava, skôr sa skamarátim s novými priateľmi pri hre, robím niečo pre svoje zdravie a pod. Je potrebné upevňovať u detí takéto pozitívne postoje k športu. Ak sa dieťa po športovaní cíti príjemne a má pozitívne zážitky, je to záruka, že bude pohybové aktivity využívať aj vo svojom voľnom čase. Je to aj záruka, že lepšie odolá nežiaducim sociálno-patologickým javom.

Záver a odporúčania pre prax

Aj napriek tomu, že v literatúre sa možno stretnúť s početnými konštatovaniami o pozitívnej úlohe športu v boji proti drogovej závislosti, len málo z autorov overuje svoje tvrdenie

výskumom. Možno aj preto absentuje v publikovaných materiáloch tematika významu, možností a využívania športovo-rekreačných aktivít, ako jedného z možných účinných prostriedkov v protidrogovej výchove. My sme sa preto rozhodli spoznať aspoň v skromnej miere názory žiakov na drogovú závislosť žiakov v súvislosti s ich športovo-spoločenskými aktivitami, vykonanými v podmienkach II. stupňa ZŠ.

Čo je podľa nás potrebné urobiť.

Je to predovšetkým dosiahnutie pohybovej aktivity u čo najvyššieho počtu žiakov a edukácia o najefektívnejšej forme pohybovej aktivity, pod ktorou rozumieme pravidelnú dynamickú záťaž 4-6 krát týždenne, trvajúcu viac ako 45 minút denne. Mali by to byť predovšetkým nasledovné aktivity:

- Propagácia zdraviu prospešnej pohybovej aktivity pre vybrané vekové skupiny. Edukačné intervenčné poradenstvo pre jednotlivcov, zamerané na vhodné fyzické zaťaženie.
- Vytváranie podmienok pre formovanie životného štýlu so zameraním na zlepšenie pohybovej aktivity, budovanie športovísk pre rôzne vekové skupiny v mieste svojho bydliska, sprístupnenie športovísk pre širokú verejnosť.
- Príprava športových podujatí, cieľom ktorých je edukácia obyvateľov vo vzťahu k pohybovej aktivite.
- Iniciácia a odborné zaškolenie dobrovoľníkov pre vedenie a organizovanie skupinových športových podujatí pre deti a mládež.

Výsledky, ktoré sme výskumom získali, mali by sa stať predmetom zamyslenia kompetentných činiteľov, ktoré môžu nepriaznivý stav zmeniť, alebo aspoň pozitívne ovplyvniť.

Zoznam bibliografických odkazov

ADAMČÍKOVÁ, M. 2006. Šport ako prevencia závislosti na legálnych drogách. In:

EMMEROVÁ, I. 2006. Prevencia drogových závislostí. In: Hroncová, J. – Kraus, B. a kol. 2006. Sociálna patológia pre sociálnych pracovníkov a pedagógov. Banská Bystrica: PF UMB, 2006. 252 s. ISBN 80-8083- 223- 4

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

HRČKA, J. 2000. Šport pre všetkých. Tvorba športovo- rekreačných programov. Prešov: ManaCon, 2000. 117 s. ISBN 80- 85668- 97- 1

KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, 279s. ISBN 80- 7178- 774- 4

MALOVIČ, P. 2003. Mlado až do staroby (a ešte aj v nej). Banská Bystrica: Ikar, 2003. ISBN 80- 551- 0305- 4, 224 s.

MICHAL, J. 2009. Legálne drogy a pohybové aktivity mládeže. In: *Exercitatio corporis – motus - salus*. č.2/09, 2009, s.100-105. ISSN –1337-7310

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

NĚMEC, J. – BODLÁKOVÁ, I. 2005. Niektoré odporúčania na uplatňovanie drogovej prevencie v rámci voľnočasových aktivít. In: Kultúra a primárna prevencia závislostí. Piate číslo monotematickej prílohy časopisu Národná osвета. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2005. 23 s.

NEŠPOR, K. – PERNICOVÁ, H. – CSÉMY, L. 1999. Jak zustat fit a předejít závislostem. Praha: Portál, 1999. 120 s. ISBN 80- 7178- 299- 8

NEŠPOR, K. A KOL. 2007. Drogy, otázky a odpovědi. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 200 s. ISBN 978- 80- 7367- 223- 2

NOVOTNÁ, N. 2003. Strečing a rozvoj ohybnosti detí mladšieho školského veku. Banská Bystrica: PF UMB, 2003. 64 s. ISBN 80- 8055- 751- 9

OBORNÝ, J. – BARANEC, J. 2006. Humanizmus dnešnej spoločnosti a jeho športové aspekty. In: Admčíková, M. – Štefaničiová, E. 2006. Humanistické podoby športu a telesnej výchovy. Bratislava: Katedra športovej humanistiky FTVŠ UK, 2006. 91. s. ISBN 80-89075-30-4

ŠPALEKOVÁ, M. 2008. Drogy a drogové závislosti. Rovesníci. In: Raabe, J. Sociálne vzťahy a problémy na školách. Mimoškolské prostredie. Praktická príručka pri riešení náročných pedagogických situácií na 2. stupni ZŠ a SŠ 2, ISBN 80- 89182- 07- 0

ŠTEFANIČIAKOVÁ, E. 2006. Motivácia hrou a ku hre v školskej telesnej výchove. In: Admčíková, M. – Štefaničiová, E. 2006. Humanistické podoby športu a telesnej výchovy. Zborník referátov z vedeckého seminára doktorandov. Bratislava: Slovenská

vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. Katedra športovej humanistiky Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 2006. 91. s. ISBN 80-89075-30-4

VARMUŽA, J., 2001. Metodická príručka pre koordinátorov prevencie drogových závislostí na základných školách, stredných školách a v školských zariadeniach v SR. Bratislava: OZ Prevencia V P, 2001. 46 s. ISBN 80- 968701- 0- 6

ZELINA, M. – LENÁRT, M. 2004. Vieme, že...(Program boja proti zlu, násiliu, závislostiam, predsudkom, rasizmu a neproduktívnemu spôsobu života). Metodická príručka. 1. vyd. Bratislava: Oddelenie prevencie kancelárie prezidenta Policajného zboru, 2004. 74 s.

ISCED2: www.minedu.sk

Kontaktná adresa

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

jiri.michal.@umb.sk

VPLYV ŠKOLSKÉHO VZDELÁVACIEHO PROGRAMU NA FORMOVANIE POSTOJ ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V REGIÓNE SPIŠ.

Miroslav Palička

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Katedra telesnej výchovy a športu

Externý doktorand

Súhrn

Práca prezentuje výsledky vykonaného výskumu pôsobenia telesnej a športovej výchovy na postoje žiakov základných škôl v regióne Spiš. Práca sa taktiež zaoberá zistením, či sa žiakom zmenil postoj k telesnej výchove vplyvom nového školského vzdelávacieho programu. Výskumom chceme prispieť k získaniu nových poznatkov a vedomostí pre túto oblasť. V neposlednom rade sa zaoberáme klasifikáciou, hodnotením výsledkov výskumu do pedagogickej praxe.

Kľúčové slová

Žiaci, postoje, dotazník, telesná výchova

Úvod

Telesná výchova, športové a telovýchovné aktivity mládeže sú dôležitou súčasťou v procese socializácie, ktorej zmyslom je cielene pomáhať mladým ľuďom na ich životnej ceste. So socializáciou a výchovou sa priamo spájajú kľúčové otázky všetkých oblastí života detí a mládeže. Vplyv telovýchovných pedagógov, pôsobenie rodiny, psychologov, voľnočasových pedagógov a rovesníkov prispieva k formovaniu postojov k telesnej výchove, mravných, etických, estetických, duchovných, pozitívnych, či občianskych hodnôt (Stupák, B., 2009).

Postoje majú v psychike človeka vlastnú psychologickú funkciu – prispievajú k udržaniu psychickej rovnováhy tým, že eliminujú úzkosť, posilňujú hodnotu seba samého, slúžia ako prijateľné odôvodnenie kultúrne neprijateľných želaní a správania, pomáhajú ospravedlniť a vysvetliť vlastné sebestvo, zachovať ohrozenú sebaúctu a pod. (Oravcová, 2004).

Určitý postoj ako dôležitý a premenlivý v roli chápania dôležitosti telesnej výchovy sa datuje od Aldenovho výskumu (1932) postojov študentiek na univerzite a rôznych aspektov ich

fyzických skúseností. Neskoršie výskumy z 50. a 60. rokov 20. storočia zistili, že študenti všeobecne majú pozitívny postoj voči telesnej výchove (Broer, Fox, & Way, 1955; Brumback & Cross, 1965;).

V poslednom období Greenockle, Lee a Lomax (1991) určili postoje študentov na druhom stupni ZŠ ako silno ovplyvnené ich rovesníkmi a menej pozitívne ako u študentov v minulosti. Ôsmaci (13-14 roční) sa zdali byť na výraznom a neodvratnom stupni nespokojnosti s programami telesnej výchovy. Výskumníci zaznamenali rôzne negatívne poznámky študentov zachytávajúce túto narastajúcu nespokojnosť ako napríklad „nepohodlnosť cvičenia“, „nedostatok možnosti zvolenia si športu“, „ťažkosti pri prezliekaní sa“, „potenie sa“, „zničenie mejkapu“, či „pokazenie účesu“. Iné výsledky výskumu preukázali, že ako náhle sú žiaci druhého stupňa prijatí na strednú školu, tieto ich postoje sa stávajú ešte viac negatívnymi a ich účasť na fyzickej aktivite klesá.

V jednom z posledných výskumov Bartík, Mesiarik (2009) zisťovali úroveň postojov žiakov základných škôl v banskobystričskom regióne k telesnej výchove a športu. Zistili, že u viac ako 60% respondentov prevládali indiferentné postoje.

Bartík (2009) zisťoval postoje u žiakov štvrtých a deviatych ročníkov základných škôl k telesnej výchove a športu. Zistil, že až 73,75% žiakov štvrtých ročníkov prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívne postoje a 52,55% žiakov deviatych ročníkov malo k telesnej výchove a športu indiferentný postoj.

Metodika

Cieľom výskumu bolo porovnať zmeny postojov, aké dosiahnu žiaci 7. ročníka s rozšíreným vyučovaním telesnej a športovej výchovy na začiatku a na konci školského roka a následne ho porovnať so žiakmi 7. ročníka ktorí, absolvovali hodiny telesnej a športovej výchovy bez rozšíreného vyučovania telesnej a športovej výchovy na vybraných základných školách v regióne Spiš.

Výskum sme realizovali počas školského roku 2010/2011 na vybraných základných školách Nejedlého a Komenského v Spišskej Novej Vsi . Výskumnú vzorku tvorilo 86 žiakov nami vybraných základných školách, kde žiaci základnej školy Nejedlého absolvovali rozšírené vyučovanie telesnej a športovej výchovy v rozsahu 3 hodiny týždenne. Žiaci na základnej škole Komenského absolvovali hodiny telesnej a športovej výchovy v rozsahu 2 hodín týždenne.

Základným zdrojom na získavanie údajov bol postojový dotazník uvedený autormi Sivák,J. et.al.(2000) v publikácii „Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl“, ktorý bol schválený Ministerstvom školstva Slovenskej republiky.

Dotazník obsahuje 51 položiek a zameriava sa na poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja.

Žiak zaujíma svoje stanovisko ku každej položke záznamom do odpovedového hárku podčiarknutím jednej z možností. Maximálny počet bodov za celý dotazník je 102 bodov.

Intenzitu postoja k telesnej výchove určuje celkový zisk bodov, a to :

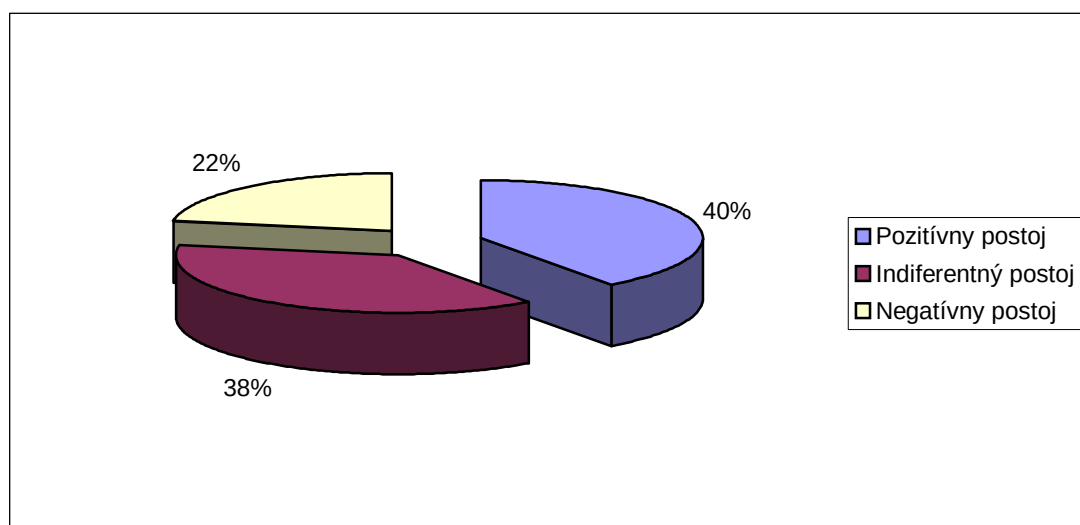
negatívny postoj	od 0 do 34 bodov
indiferentný postoj	od 35 do 68 bodov
pozitívny postoj	od 69 do 102 bodov

Výsledky

Výsledky postojového dotazníka k školskej telesnej výchove a športu pre žiakov a žiačky 7. ročníkov vybranej ZŠ Nejedlého a ZŠ Komenského v Spišskej Novej Vsi sme spracovali podľa odpovedí na otázky príslušného dotazníka.

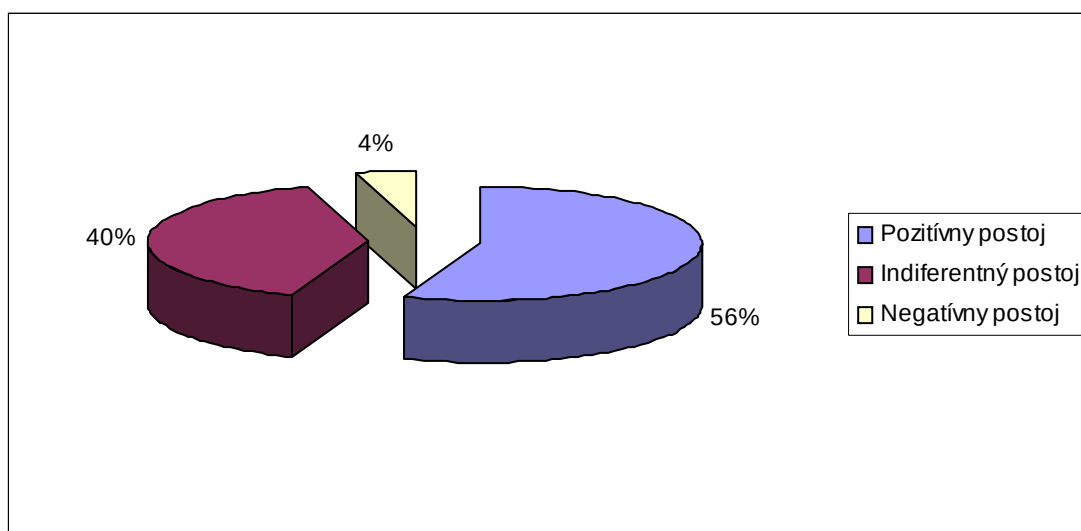
Postojový dotazník v počte 45 kusov na začiatku a na konci školského roka sme odovzdali žiakom a žiačkam na ZŠ Nejedlého v meste Spišská Nová Ves.

Pri analýze jednotlivých dotazníkov sme dospeli k nasledujúcim záverom: Na začiatku školského roka z 45 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy Nejedlého v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 18 respondentov- 40% , indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 17 respondentov- 38% a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 10 respondentov-22%. (obrázok 1).



Obrázok 1 Percentuálne výsledky postojového dotazníka na začiatku školského roka na ZŠ Nejedlého Spišská Nová Ves.

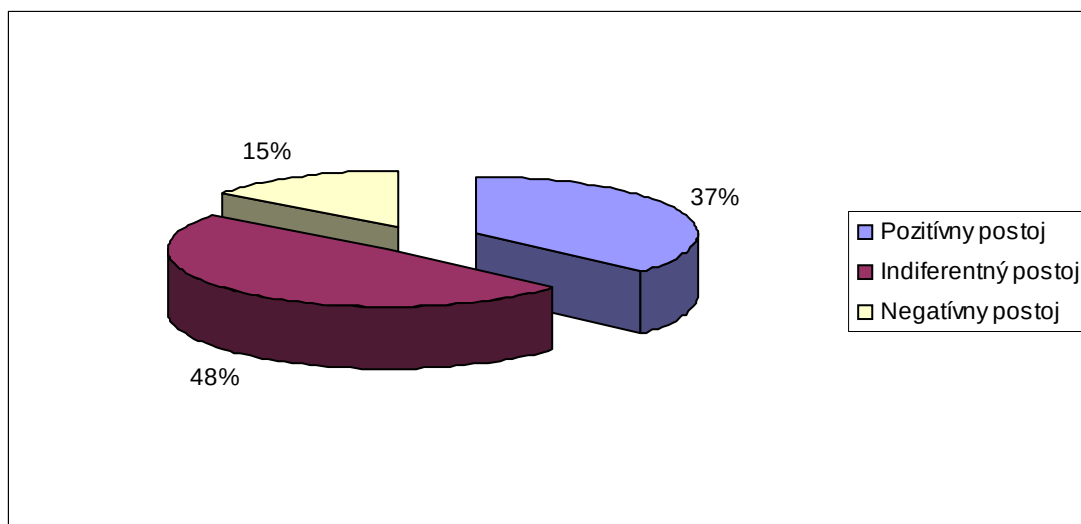
Na konci školského roka z 45 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy ZŠ Nejedlého v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 25 respondentov-56% , indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 18 respondentov- 40% a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 2 respondentov-4%. (obrázok 2).



Obrázok 2 Percentuálne výsledky postojového dotazníka na konci školského roka na ZŠ Nejedlého Spišská Nová Ves.

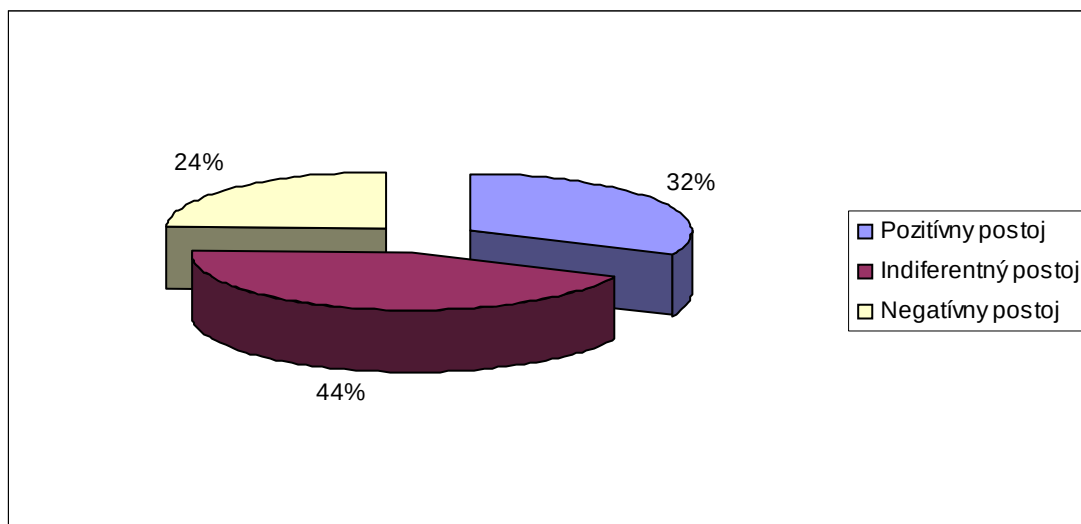
Postojový dotazník v počte 41 kusov na začiatku a na konci školského roka sme odovzdali žiakom a žiačkam na ZŠ Komenského v meste Spišská Nová Ves.

Pri analýze jednotlivých dotazníkov sme dospeli k nasledujúcim záverom: Na začiatku školského roka z 41 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy Komenského v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 15 respondentov-37% , indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 20 respondentov- 48% a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 6 respondentov-15%. (obrázok 3).



Obrázok 3 Percentuálne výsledky postojového dotazníka na začiatku školského roka na ZŠ Komenského Spišská Nová Ves.

Na konci školského roka z 41 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy ZŠ Komenského v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 13 respondentov-32% , indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 18 respondentov-44% a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 10 respondentov-24%. (obrázok 4).



Obrázok 4 Percentuálne výsledky postojového dotazníka na konci školského roka na ZŠ Komenského Spišská Nová Ves.

Záver

Cieľom výskumu bolo porovnať vplyv školského vzdelávacieho programu s rozšíreným vyučovaním telesnej a športovej výchovy na formovanie postojov žiakov 7.ročníka 2.stupňa základnej školy k telesnej a športovej výchove.

Na základe dosiahnutých výsledkov, ktoré sme v našom prieskume získali pomocou štandardizovaného postojového dotazníka, môžeme konštatovať: Žiaci základnej školy Nejedlého v meste Spišská Nová Ves prejavili zlepšené postoje k telesnej a športovej výchove na konci školského roka, ako na začiatku školského roka. Porovnaním výsledkov postojového dotazníka sme dospeli k tomu, že vyššiu mieru pozitívnych postojov sme zaznamenali na konci školského roka, kde zo 45 respondentov až 56% dosiahlo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove. Z celkového počtu 22% respondentov, ktorý mali negatívny postoj k telesnej a športovej výchove pokleslo percento na 4% na konci školského roka.

Indiferentné postoje u žiakov základnej školy Nejedlého sa prejavili zlepšením o 2 % na konci školského roka.

Porovnaním výsledkov postojového dotazníka u žiakov základnej školy Komenského v meste Spišská Nová Ves sme dospeli k týmto záverom: Žiaci základnej školy Komenského prejavili zhoršené pozitívne postoje, kde z 15 respondentov na začiatku školského roka prejavilo na konci roka len 13 respondentov. Indiferentné postoje dosiahlo na začiatku školského roka 20 respondentov a na konci školského roka došlo k zhoršeniu indiferentných postojov o 4 %.

Celkovo môžeme povedať, že u žiakov základnej školy Nejedlého sa zlepšili postoje k telesnej a športovej výchove a taktiež prejavili zlepšené postoje, ako žiaci základnej školy Komenského u ktorých sa na konci školského roka zhoršili postoje k telesnej a športovej výchove.

Na základe dosiahnutých výsledkov, ktoré sme skúmaním získali, odporúčame hlavne zavádzanie nových a netradičných športových a pohybových aktivít pre žiakov, ktoré by deťom spestrili hodiny telesnej a športovej výchovy a hravým spôsobom prispeli k pozitívnemu postoju voči telesnej výchove a športu celkovo. S tým súvisí aj zlepšovanie foriem a metód práce, odporúčame využívať inovátné metódy, ktoré skvalitnia výchovno-vzdelávací proces školskej telesnej výchovy a športu.

Zoznam bibliografických odkazov

1. ALDEN, M. A. 1932. *The factors in physical education programs that are least attractive to the college girl*. Research Quarterly, 3, 97-107.
2. 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: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Banská Bystrica, 2009. 131s. ISBN 978-80-8083-764-8.
3. BARTÍK, P.-MESIARIK, P. 2009. *Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu*. In *Tel. Vých. Šport*, 19, 2009, 1 s 4-6. ISSN 1335-2245.
4. BROER, M., FOX, K. S., WAY, E. 1955. *Attitudes of University of Washington women students toward physical education activity*. Research Quarterly, 26, 378-384.
5. BRUMBACH, W. D., CROSS, J. A. 1965. *Attitudes toward physical education of male students entering the University of Oregon*. Research Quarterly, 10-16.
6. GREENOCKLE, K. M., LEE, A. A., & LOMAX, R. 1991. *The relationship between selected student characteristics and activity patterns in a required high school physical education class*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 61, 59-69.
7. ORAVCOVÁ, J. 2004. *Vývinová psychológia*. Žilina : EDIS, 2004. ISBN 80-8070-335-3.
8. SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s. Schválilo MŠ SR dňa 6. júla 2000 pod číslom 1085/2000-41 ako vzdelávací štandard pre II. stupeň základnej školy s účinnosťou od 1.9.2000
9. STUPÁK, B.: *Le temps libre des jeunes et le milieu social (dépendance dans le cadre des familles socialement défavorisées)*. In: MICHE, F.: *Nouveaux trends dans le domaine des Sciences humaines et naturelles*. Fribourg: Association internationale

Kontaktná adresa

Mgr. Miroslav Palička
miropalicka@yahoo.com

TESTOVANIE VYTRVALOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE

Vlastimil Šimíček

Katedra telesnej výchovy a športu fakulty zdravotníctva Trenčianskej Univerzity

Alexandra Dubčeka, Trenčín, Slovenská republika

Kľúčové slová

Futbal, vytrvalostné schopnosti, monitorovanie srdcovej frekvencie SF, test

Key words

Soccer, endurance capacity, monitoring of heart rate HR, test

Resume

We have decided to do a diagnostic endurance capacity with two test. First was a 2km run and afterwards we tested the reliability of a new test which includes 2 sets of 1km. We give information on the internal reaction of a players body while training, to conditioning coach, based on an online heart-rate monitoring system using the Suunto team system. The results of this testing; such as heart rate (HR), VO₂max, max ventilation, number of breaths and total amount of energy used can be found in table no. 2,3,4,5.

Úvod

Rozmanitosť činnosti i podmienok si vynucuje i rôzne prejavy vytrvalostných schopností človeka. V tomto zmysle možno z hľadiska pohybového úkonu rozlišovať napr. plaveckú, bežeckú vytrvalosť, hernú vytrvalosť a pod.

Vytrvalostné schopnosti závisia najmä od funkčnej kapacity srdciového systému, od pomalých, červených, oxidatívnych svalových vlákien, metabolických systémov (ATP, KP, LA, O₂, ...), psychickej odolnosti. Úroveň vytrvalosti podmieňuje schopnosť dodávať pracujúcim svalom kyslík a živiny, odvádzať splodiny látkovej výmeny a odolávať nepriaznivým zmenám pri metabolickom rozpade. Hlavné ukazovatele výkonnosti sú minútový objem srdca, minútová pľúcna ventilácia, difúzna kapacita pľúc, transportná kapacita krvi, pulzová frekvencia a pod.

V diagnostike vytrvalostných schopností používame tri prístupy:

1. Jednoduchá lokomócia - t.j. beh, beh striedaný s chôdzou a chôdza (výkonové testy);
2. Vystupovanie na vyvýšenú plochu - step - test (záťažové testy);
3. Šliapanie na veloergometri.

Z testov sa používajú; beh za „vodičom“; 12 - minútový beh (ale aj 6, 9, 20 min beh); beh na vzdialenosť (3000 m, 2000 m, 1500 m, 1000 m); stupňovaný, vytrvalostný člnkový beh na 20 m v telocvični; step - test; Modifikácie: modifikovaný step-test, submaximálny terénny step-test, chôdza na bežiacom páse, striedanie polôh (Jacíkov test); Ruffierov test, Ortostatická skúška.(Zvonař, Duvač ,2011)

Futbal je športová hra, ktorá má formu športového boja. Prebieha podľa určitých zákonitostí a dohovorených pravidiel. Má pevnú organizáciu. Korene futbalu siahajú do dávnej minulosti. Postupne sa stal najobľúbenejším športom na celej planéte. V súčasnosti patrí medzi tzv. veľké športové hry, ktoré hrajú tisíce hráčov v každej krajine a sledujú priaznivci na celom svete. (Kačáni, 2000)

Futbal (z anglického football, foot = noha, ball = lopta) je kolektívna kopacia loptová hra, ktorú hrajú dve 11- členné družstvá. Úlohou hráčov je dostať loptu (predmet hry) povoleným spôsobom do súperovej brány a súčasne v tom istom úsilí zabrániť súperovi. Góly sú korením futbalu, sú tým, čo najviac vytvára stále novú, neopakovateľnú a vzrušujúcu atmosféru na futbalových štadiónoch celého sveta. Sú zdrojom dramatických okamžikov, ktoré vyvolávajú u futbalového priaznivca radosť, potešenie, nadšenie alebo sklamanie a smútok. Je zrejmé, že súčasný futbal je rýchlejší, viac kontaktný, so zvyšujúcim sa významom taktickej stránky herného výkonu. (Bedřich, 2006)

Telesná činnosť, ktorou sa realizuje športový výkon vo futbale, so sebou prináša vysoké nároky na jednotlivé pohybové schopnosti i funkčné vlastnosti v príprave športovca. Rozdiely medzi športovaním bežnej populácie a vrcholovými výkonmi neboli veľké ale dnes už môžeme s istotou tvrdiť, že šport urobil za posledných desiatok rokov tak ako iné odbory ľudské činnosti veľké pokroky, zdokonalil sa a vytvoril nové formy pripravenosti.

Cieľ

Cieľom príspevku je zistiť a porovnať úroveň vytrvalostných schopností hráčov AS Trenčín počas individuálnej prípravy na jesennú časť Corgoň Ligy roku 2011a overiť spoľahlivosť testu vytrvalostných schopností behu na 1km a 1km s 60-sekundovou pauzou.

ÚLOHY 1.Výber hráčov a diagnostických prostriedkov

- 2.Realizácia testovania, zistiť bioenergetické pásma SF jednotlivých probandov
- 3.Vecne a štatisticky spracovať a vyhodnotiť zistené údaje SF, Vo2max, max. ventilácia za min. počas tréningu
4. Vypočítať korelačné koeficienty reliability testu metódy koezistencie testu

Metodika

V bežných zápasových a tréningových podmienkach v športových hrách je prakticky nemožné použiť metódy priameho merania spotreby O₂. Preto je srdcová frekvencia pre trénerov naďalej najdostupnejším a najčastejšie sledovaným ukazovateľom, pomocou ktorého sa u hráčov sleduje vnútorná reakcia ich organizmu na vonkajšie zaťaženie. V súčasnosti už existujú zariadenia, ktoré riešia tieto otázky ako je on-line prehľad o všetkých zverencoch na jednom monitore počas tréningu (Obr.2). Okrem nášho Suunto team sa obdobnou problematikou zaoberá aj prof. Moravec, ktorý využíva systém Hosand TM 2000 a Dr. Igor Duvač(2008,2009,2010). Sledovaný súbor tvorilo 20 hráčov základnej zostavy vo veku 19 až 25 rokov profesionálneho klubu AS TRENČÍN, ktorý momentálne hrá najvyššiu Ligu SR.

Obrázok1. Zariadenie Suunto team.



Tréningové metódy:

Rozcvičenie	do	10'
Prípravné cvičenie na prihrávku s odskokom + diamant	- interval zataženia 3 minúty, interval odpočinku	90 sekúnd,Počet opakovaní - 2x
Útočné herné kombinácie (kolotoč)	Interval zataženia 8.min.,PO	- 2x, PH(prípravná hra) 5-5 s

pomocnými naražajúcimi.(Interval zataženia - 4.minuty,pocet opakovaní - 4x),
+ 2 km beh a 1km beh- špeciálna vytrvalosť

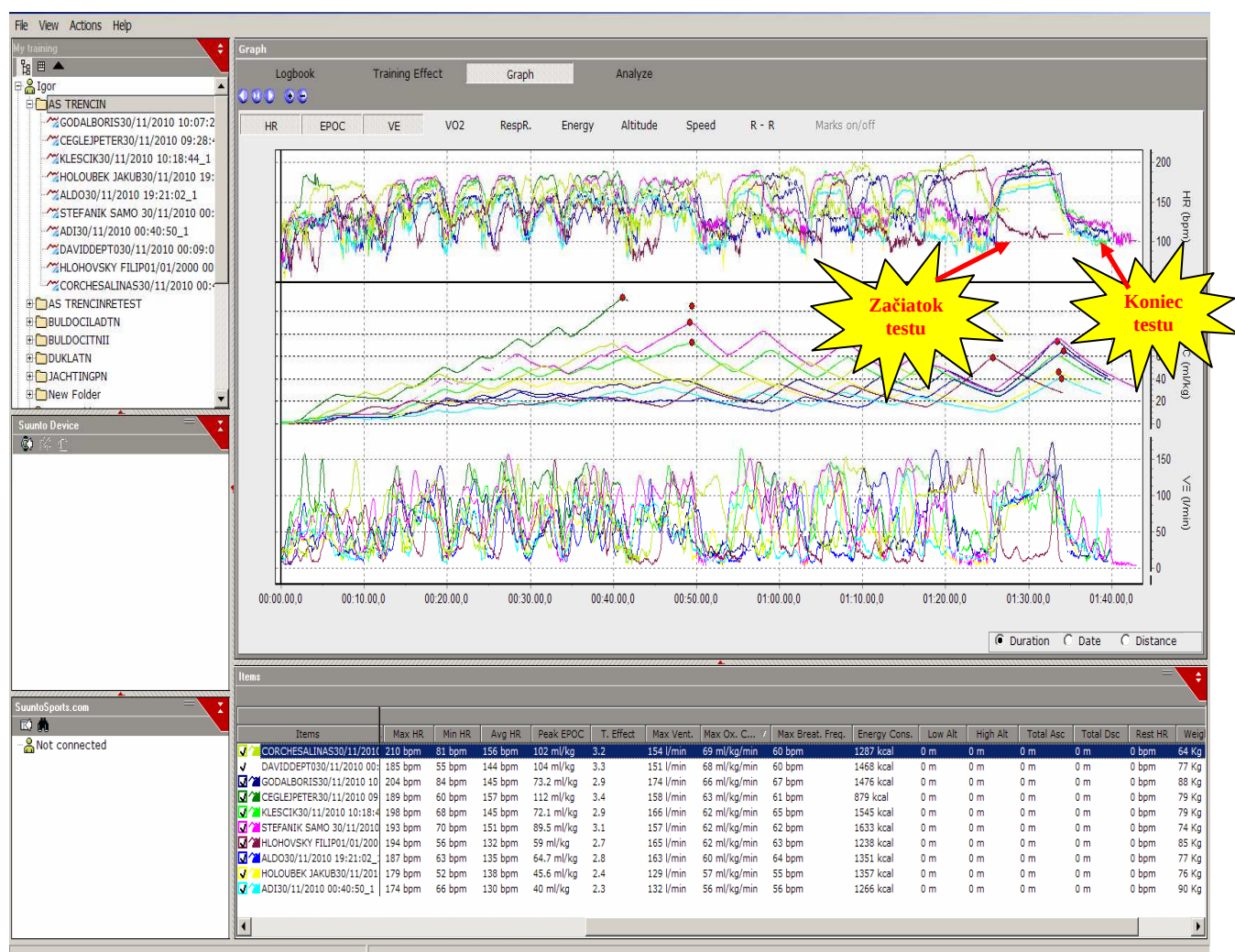
Reliabilitu testu-Spoľahlivosť testu overíme metódou koezistencie –spojitosti testu a ekvivalencie s testom Beh na 2km. Validita testu –Platnosť vyplýva z obsahovej platnosti na základe volatility grafu srdcovej frekvencie počas behu.

Výsledky

Výsledky výskumu prispievajú k rozšíreniu poznatkov v oblasti využitia metódy individualizácie hodnotenia intenzity zápasového a tréningového zaťaženia v športovej príprave v športových a pohybových hrách. Individuálne hodnoty maximálnej srdcovej frekvencie ponúka zobrazený graf na obrázku 2 , 3 , 4, a 5.

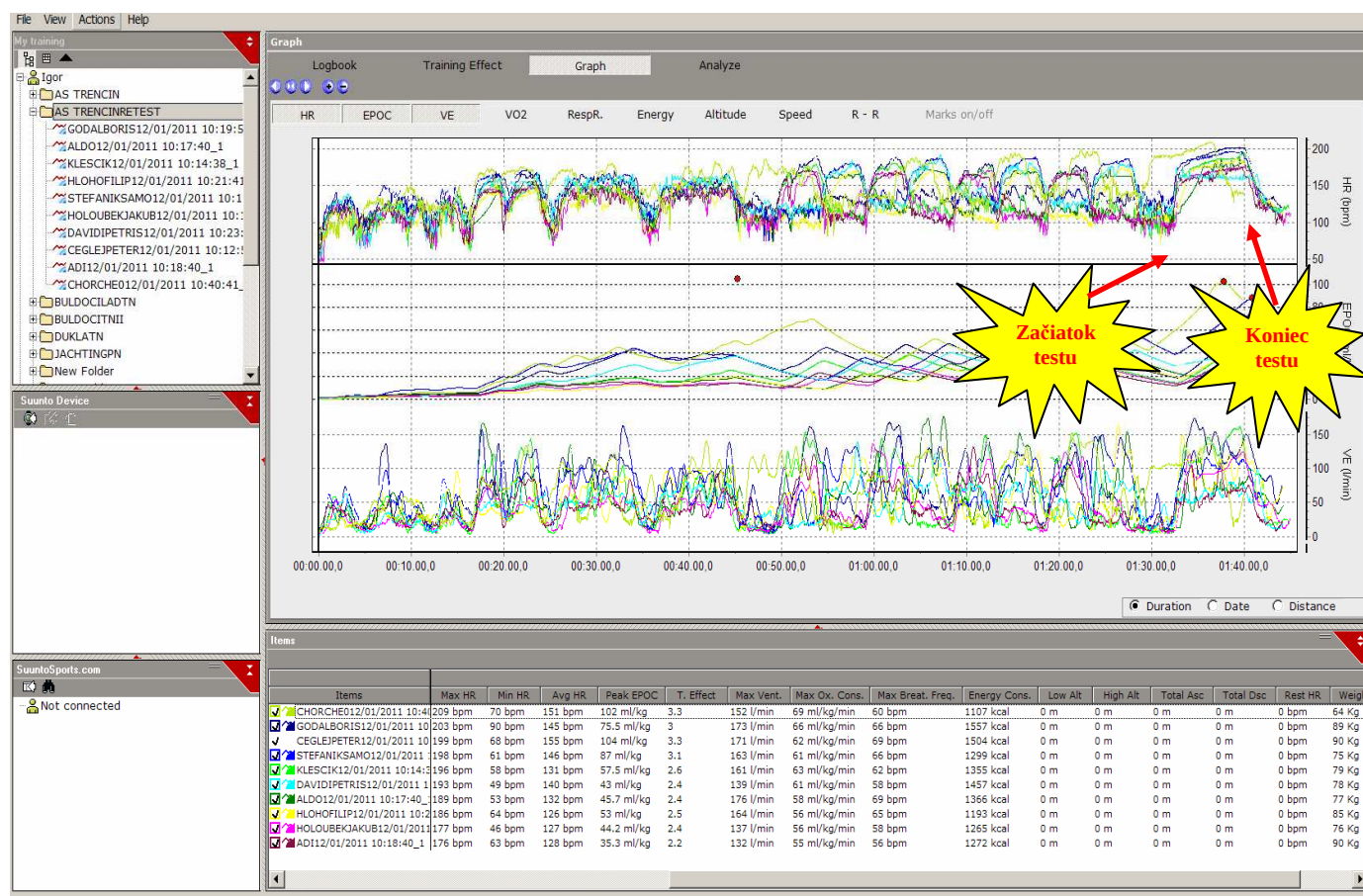
Obrázok 2. TEST Vytrvalostných schopností: BEH 2KM

Hodnoty srdcovej frekvencie(priemer, max .min.), VO2max., Max. ventilácia za min., počet vdychov za min., celková spotreba energie počas tréningu



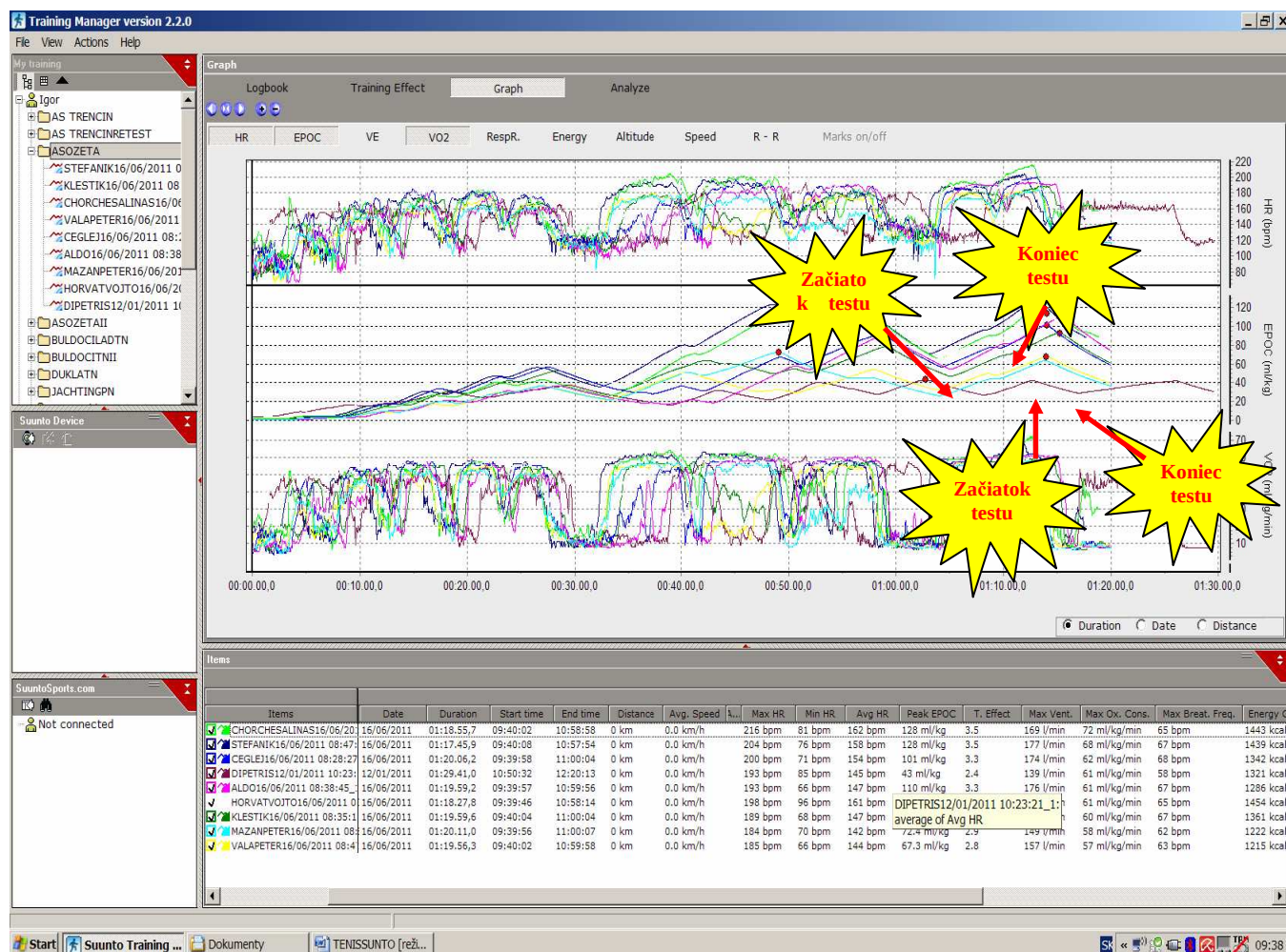
Obrázok 3. RE-TEST Vytrvalostných schopností BEH 2 Km:

Hodnoty srdcovej frekvencie(priemer,max.min.), VO2max., Max. ventilácia za min., počet vdychov za min., celková spotreba energie počas tréningu



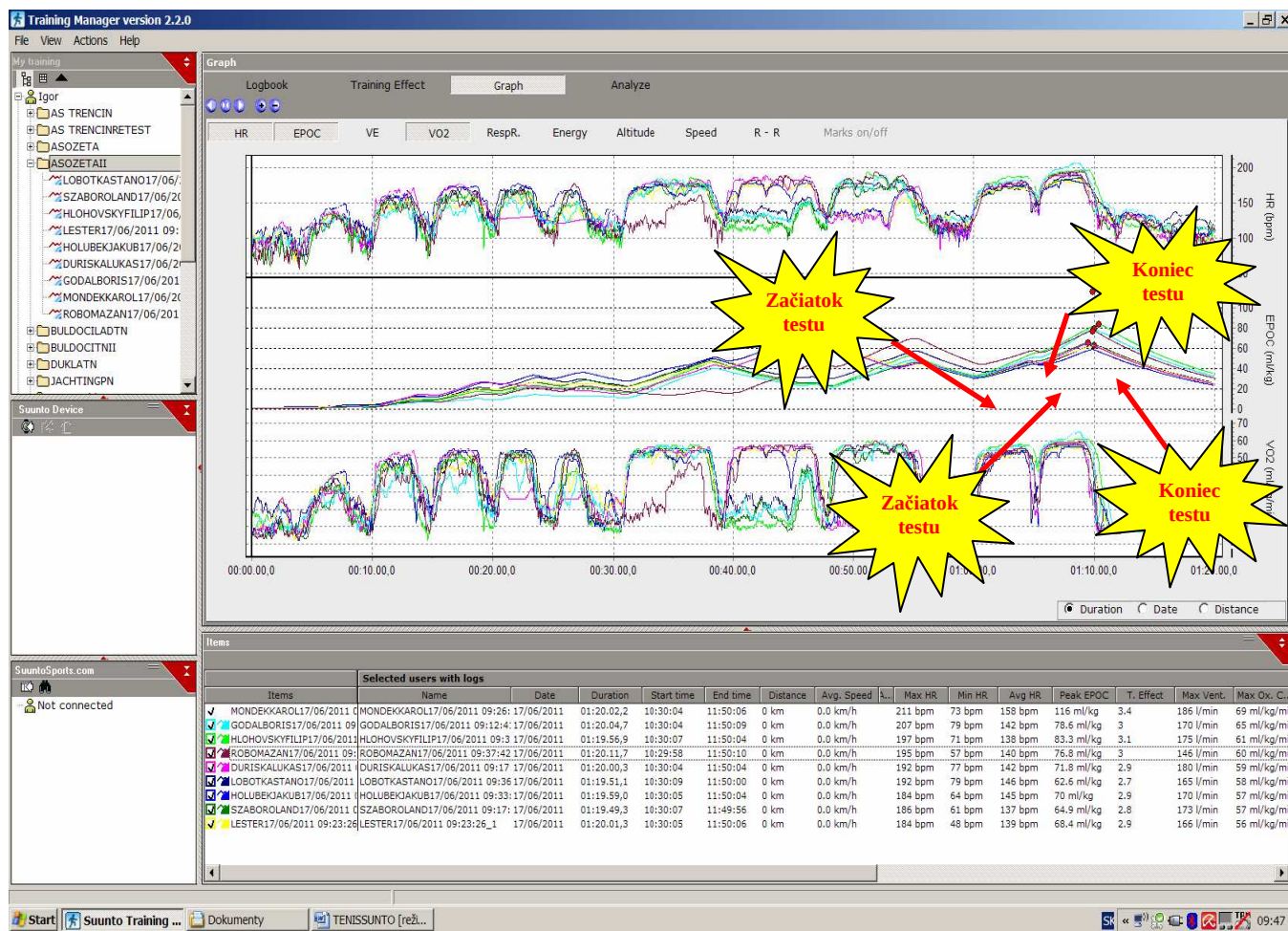
Obrázok 4. TEST Vytvrvalostných schopnostíBEH 1 Km a následne 1Km:

Hodnoty srdcovej frekvencie(priemer,max.min.), VO2max., Max. ventilácia za min., počet vdychov za min., celková spotreba energie počas tréningu



Obrázok 5. RE-TEST Vytrvalostných schopností BEH 1Km a 1 Km:

Hodnoty srdcovej frekvencie(priemer,max.min.), VO2max., Max. ventilácia za min., počet vdychov za min., celková spotreba energie počas tréningu



Tabuľa 1 Výsledné hodnoty reliability testovania

Z tabuľky 1 vyplýva , že najlepšiu funkčnú pripravenosť dosahuje hráč Chorché s Vo2 max.

r(corr)	test 2km	test 1km	test 1km(druhy)
Test 2 km		0,89	0,91
Test 1km	0,89		
Test 1km(druhy)	0,91	0,93	
RELIABILITA TEST - RETES	r corr.=0.91		

69ml/kg/min. Čo potvrdzuje aj prvé umiestnenie v teste vytrvalostných schopností (beh na 2km). Štatisticky významné rozdiely na 5 percentnej hladine v SF sa preukázali u dvoch hráčov (Godál Boris a Cogley Peter) vid' obr.4. Pri sledovaní VO₂max. sa štatistický významný rozdiel zlepšenia alebo zhoršenia nepreukázali. V max. ventilácii za minútu sa štatisticky významné rozdiely preukázali u Cogleja na 1% hladine a u Alda na 5 % hladine štatistickej významnosti

Záver

Z výsledkov maximálnej srdcovej frekvencie pri jednotlivých stanovištiach a z rýchlosti návratov do pokojnejších hodnôt môžeme usúdiť zlepšenie športovej trénovanosti, ktoré však nie je štatisticky významné. Stanovenie individuálnych bioenergetických pásiem sa ukazuje ako vhodné pre hodnotenie intenzity zápasového a tréningového zaťaženia v športových a pohybových hrách najmä vo futbale bude predmetom ďalšieho vedeckého pozorovania.

Reliabilitu testovania vytrvalostných schopností sme overili metódou koezistencie kde koeficient korelácie bol na úrovni $r = 0.89$ až 0.93 medzi testami Beh na 2km a Beh na 1km čo môžeme považovať za veľmi spoľahlivé. Tým to si dovoľujeme odporúčať test vytrvalostných schopností Beh na 1km pre futbalových trénerov.

Literatúra

BEDŘICH, L.: Fotbal rituální hra moderní doby. Brno: 2006. 195 s.

DUVAČ, I. PSALMAN, V., ŠIMÍČEK, V.: Comparasion on line training control at ice hockey players 11th International Conference of Sport Kinetics. - Thessaloniki : Aristotle University of Thessaloniki, 2009. - ISBN 978-960-88403-2-4. - S.292-293

DUVAČ, I.: Antropomotorika - prvá slovenská multimediálna učebnica pre VŠ materiály na semináre.

Bratislava: 2009. 253s. ISBN 978-80-890-75-33-1

KAČÁNI, L.: Futbal, teória a prax hernej prípravy. Bratislava: Slov. pedagogické nakladateľstvo, 2000. 143 s.

ZVONAŘ, M-DUVAČ, I.: Antropomotorika-pro magisterský program tělesná výchova a sport. Brno: MU FSPS, 2011. 231 s. ISBN 978-80-210-5380-9

Summary

INTRODUCTION: Training process in team sports, especially in football, requires suitable management of players. Having correct and precise information about internal physical reactions of players seems to be very useful since then coaches are able adjust sport loading individually. Modern monitoring device such as the Suunto Team POD is quite comfortable to wear and efficient, especially while training for football. **AIM:** The aim of this study was to measure special endurance abilities required for football by monitoring heart rate and to verify the validity and reliability of the test 1Km Running. **METHOD:** Heart rate measurements were recorded using the Suunto Team Pack, which consists of sophisticated heart rate recorders and wireless transmitters.

Training methods:

Warm up under 10 minutes

Preparation drill for bouncing passes +diamond – interval of performance -3 minutes, rest 90 second, number of series- 2

Offensive game combinations (cycle), Interval of performance-8min., Number of series -2

Scrimmage 5 on 5 with helping passers,(length of one game- 4 min, number of series- 4)

TEST:2 km run and 1km -1km run

RESULTS: There were different heart rates in the tested players (Pic.2,3,4 and 5).

CONCLUSION: A heart rate monitoring device, such as the Suunto Team Pack, represents a useful system for onsite training management and is valid for the diagnostics of special endurance abilities required in football. The 1km run is valid test for endurance abilities.

Kontaktná adresa

KTVŠ TNUAD

Študetská 2

Trenčín

vsimicek@centrum.sk

MOŽNOSTI VYUŽITIA FITLOPTY V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE

Tomáš Trudič

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica

Súhrn

V tomto článku prezentujeme možnosti využitia fitlopty v školskej telesnej výchove na základe analýzy teoretických poznatkov z dostupnej literatúry. Ponúkame možnosti praktického využitia fitlopty v jednotlivých častiach hodín telesnej a športovej výchovy. Poukazujeme na potrebu vytvárania si vzťahov žiakov, študentov k pohybovej aktivite resp. telesnej a športovej výchove. Prostredníctvom širokého spektra cvičení, ktoré fitlopta ponúka s rôznym zameraním chceme zapojiť a znížiť neúčast žiakov na telovýchovnom procese.

Úvod

Dnešná mládež sa neuvedomelo vyhýba zdravému spôsobu života, ktorého neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Mnoho hodín strávených počas vyučovania v polohe sed nahrádzajú vo svojom voľnom čase ďalším sedením za počítačom, TV alebo inou nevhodnou aktivitou. Hlavným dôvodom výberu a riešenia tejto problematiky je potreba adekvátnej pohybovej aktivity pre všetkých žiakov, študentov. Bendíková – Jančoková (2009) v prieskume zistili vysoký nezáujem o telesnú a športovú výchovu 60% a zároveň s tým súvisiacu neúčast veľkého počtu žiakov na telovýchovnom procese 40%. Vzdelávanie je dynamický proces, kde sa kladú neustále nové požiadavky na prácu učiteľa vyplývajúce z potrieb spoločnosti ale najmä žiakov, študentov.

Bendíková – Jančoková (2009), Tóthová – Duchovičová (2005) tvrdia, že dôvod tejto skutočnosti môžeme hľadať v požiadavkách na vzdelávanie učiteľov. „Na Slovensku nie je v súčasnej dobe vypracovaný žiadny štandard učiteľského povolania. Takéto všeobecné a neurčité informácie nič nevypovedajú o požiadavkách na ciele, obsah, rozsah, prostriedky a výsledky výučby, t. j. kurikulum vysokých škôl, ktoré pripravujú budúcich učiteľov“ (Tóthová – Duchovičová, 2005, s. 95).

Pregraduálne vzdelávanie učiteľov je všeobecne zamerané, aj z tohto dôvodu pedagógovia často nemajú dostatočné poznatky a hlavne zručnosti v oblasti inovačných programov a metód, ktoré sú interesujúce pre žiakov (Bendíková – Jančoková, 2009).

Zdravie a pohyb, to patrí medzi súčasné zmeny a nové chápanie školskej telesnej a športovej výchovy (Bendíková, 2009). Nemožno akceptovať neúčast niektorých žiakov v telovýchovnom procese len preto, že sú netalentovaní, menej zdatní alebo majú zdravotné oslabenia menšieho rozsahu. Preto je potrebné prepojiť školskú telesnú a športovú výchovu so starostlivosťou o zdravie, zdravý životný štýl, zatraktívniť vyučovanie zaradením modernejších druhov športov a doplnkových aktivít, ale hlavne využiť širokú škálu zdravotných cvičení, ktoré poskytujú cvičenia s fitloptami pre začlenenie takmer všetkých žiakov do aktívnej účasti telovýchovného procesu (Kršjaková, 2008). Je potrebné venovať sa tejto problematike a naďalej rozširovať poznatky, ktoré vedú k vytváraniu pozitívnych vzťahov k pohybovej aktivite, prispievajú ku skvalitneniu telovýchovného procesu a napomáhajú pri plnení cieľov a úloh v telesnej a športovej výchove.

Vývoj Fitlopty u nás a v zahraničí

U nás i v zahraničí sa stretávame s rôznymi pomenovaniami fitlopty napr. v USA je známa pod názvom swiss ball t. j. švajčiarska lopta. Nazvali ju tak americký fyzioterapeuti vyškolení vo Švajčiarsku. Spoznáme ju aj pod názvom ako fittball, powerball, pezziball, rehabal, bodyball, pushball. Na Slovensku a Čechách sa stretávame aj s názvami ako veľká gymnastická lopta, veľká balančná lopta, veľká nafukovacia lopta, veľká gumená lopta. Ide však o tú istú nestabilnú nafukovaciu pomôcku rôznej veľkosti s elasticko – dynamickými vlastnosťami. Pôvod tejto pomôcky nachádzame v polovici 60-tych rokov vo Švajčiarsku. Hlavnú zásluhu pri objavení významu fitlopty má britská fyzioterapeutka Mary Quinton, ktorá využila možnosti fitlopty pre oblasť detskej neurorehabilitácie. Klein –Vogelbachová začala fitloptu využívať ako rehabilitáciu po poraneniach pohybového aparátu a rozpracovala originálny systém cvičení. Dlho sa fitlopty využívali iba v neurorehabilitácii detí no neskôr vyškolení fyzioterapeuti z USA a Švajčiarska začali propagovať fitloptu do všetkých športových odvetví od rehabilitácie po fitness. Dnes je fitloptou vybavené každé moderné fitnes (Kumiačáková, 2005). Švajčiarska fyzioterapeutka Vlatka Zeller deklarovala stúpajúci rast funkčných porúch pohybového systému u dospievajúcej mládeže dôsledkom nesprávneho sedenia. Ako prvá zaradila sedenie na fitloptách počas vyučovania do škôl (Murgáčová, 2006).

Na Slovensku sa slovenská rehabilitačná verejnosť zoznámila s fitloptou v roku 2000. Na zjazde v Tručianskych Tepliciach ju predstavil MUDr. J. Kazimír. V súčasnosti sa fitlopta používa ako rehabilitačná pomôcka pri neurologických, ortopedických ochoreniach, pooperačných a poúrazových stavov, pri osteoporóze i v gynekológii – profylaktická príprava tehotných žien (Kumiačáková, 2005).

Fitlopta využívaná v škole by mala disponovať protišmykovým povrchom, bezpečnostným systémom ABS t. j. proti prasknutiu, hygienickými parametrami a nosnosťou 300 kg (Kazimír, 2004).

Využitie fitlopty v školskej telesnej a športovej výchove

Loptové hry sú pre žiakov emocionálne príťažlivé a aj preto sa často vyskytujú na hodinách telesnej a športovej výchovy. Treba pripomenúť, že tieto športové hry si vyžadujú dosiahnutie určitého stupňa rozvoja koordinačných schopností. Rozvoj koordinačných schopností je najlepšie rozvíjať hrovou a súťaživou formou. Fitlopta ponúka všetky tieto atribúty od koordinačných, kondičných, mobilizačných, stabilizačných cvičení až po zdravotné. Fitlopta ponúka široké spektrum cvičení a jej využitie v pohybových hrách. Je už len na samotnom učiteľovi na ktorého sa kladú zvýšené nároky na organizačné schopnosti, aby zapojil fantáziu pri tvorbe nových pre žiakov zaujímavých cvičení a hier (Murgáčová, 2006).

Lenková, Klenková (2005), Murgáčová (2006) majú podobné názory na využitie fitlopty v zdravotnej telesnej výchove a školskej telesnej a športovej výchove ale aj v bežnom živote človeka:

- namiesto stoličky pri počítači, ako dynamické sedenie na fitloptách v škole a zároveň ako prevencia nesprávneho sedenia. V bežnom živote ju taktiež využívajú aj manažéri v kanceláriách proti bolestiam chrbtice z dlhodobého statického sedenia. S týmito tvrdeniami sa stotožňujú aj Gúth (2009) a Kazimír (2004).
- formou zábavy ako pohybové hry s fitloptou, čo motivuje žiakov k pohybovej aktivite.
- ako relaxácia, uvoľnenie svalstva, myseľ na zlepšení koncentrácie a komunikácie žiakov a pohlcovaniu ich nadbytočnej energie hlavne u hyperaktívnych detí.
- strečingu (natiahnutie skrátených svalov), prevencia proti úrazom, kompenzačné cvičenia.
- posilňovaní (posilnenie oslabených svalov), posilnenie hlbokého stabilizačného systému využiteľné ako základ pre každé športové odvetvie. Nestabilné polohy pri cvičení sú pre žiakov zaujímavé a zábavné.
- rehabilitácii (poúrazové stavy), pri preventívnych cvičeniach i liečebnej rehabilitácie detí a dospelých.

- aeróbne cvičenia napr. aerobic s fitloptou (kardiovaskulárne cvičenia), podnecuje k rozvoju individuálnej kreativity.
- veľkou výhodou týchto cvičení je maximálne šetrenie kĺbov pri cvičení (MO SZLH 2008, Murgáčová, 2006).
- fitloptu patrí medzi najčastejšie využívanú nestabilnú pomôcku v rehabilitačnej a rekreačnej forme (Marshall – Murphy, 2002).
- pri zaradení fitlopty do hodín školskej TSV odporúčajú zohľadniť individuálnu úroveň telesného rozvoja, predpokladov, výkonnosti a zdatnosti žiakov, vychádzať z cieľa hodiny a využívať širokú škálu posilňovacích, stabilizačných a strečingových cvičení (Kyselovičová – Klučárová, 2006).

Príklady a popis konkrétnych cvikov nájdete u Blahušovej (2004), Dugasovej (2008), Craigovej (2001), Goldenberga – Twista (2008), Jebavého – Zumra (2009), Juraškovej (2008), Kyselovičová (2006), Špringrovej (2008), Trudiča (2011).

Záver

Analýza teoretických poznatkov z dostupnej literatúry nám priblížila možnosti využitia fitlopty na hodinách telesnej a športovej výchovy (ďalej už len TSV). Vyučovacia hodina TSV je rozdelená do štyroch hlavných častí úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť. Fitloptu možno využiť v každej časti vyučovacej hodiny TSV okrem úvodnej, ktorá je informačného charakteru. Uvádzame príklady využitia fitlopty v jednotlivých častiach vyučovacích hodín TSV.

Prípravná časť hodiny TSV

- pri rozohratí je možné zaradiť fitloptu do pohybových hier alebo pri iných kardiovaskulárnych cvičeniach ako napr. aerobik s fitloptou. Príklady cvičení môžeme nájsť u Dugasovej (2008), Craigovej (2001), Juraškovej (2008), Kyselovičovej (2006), Adamčáka (2007).
- pri rozcvičení je možné využiť fitloptu na natiahnutie jednotlivých svalových skupín aj vo všeobecnom či špeciálnom rozcvičení Blahušovej (2004), Craigovej (2001), Goldenberga – Twista (2008), Juraškovej (2008), Špringrovej (2008), Trudiča (2011).

Hlavná časť hodiny TSV

Podľa cieľa a zamerania vyučovacej hodiny:

- využitím stabilizačných cvičení na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému a stabilizácie stredu tela ako základ pre vykonanie pohybu. Nestabilné polohy pri cvičení sú pre žiakov zaujímavé a zábavné. Príklady cvičení nájdeme u Blahušovej (2004), Dugasovej (2008), Craigovej (2001), Goldenberga – Twista (2008), Jebavého – Zumra (2009), Juraškovej (2008), Kyselovičovej (2006), Špringrovej (2008).

- využitím mobilizačných cvičení najmä u žiakov s menším zdravotným oslabením. Príklady cvičení nájdeme u Craigovej (2001), Špringrovej (2008).

- využitím rôznych posilňovacích cvičení so zameraním na jednotlivé svalové skupiny. Príklady cvičení nájdeme u Blahušovej (2004), Craigovej (2001), Goldenberga – Twista (2008), Jebavého – Zumra (2009), Juraškovej (2008), Kyselovičovej (2006), Špringrovej (2008), Trudiča (2011).

- **necvičiacich žiakov** zapojiť do telovýchovného procesu pomocou sedenia, pohupovania na fitlopte pokiaľ to zdravotný stav dovoľuje. Podľa Gútha (2009) dlhodobé sedenie nepriaznivo pôsobí na pohybový aparát žiakov. Sedením na fitlopte tak ide o striedanie statického (stoličky, lavičky) a dynamického (fitlopta) sedu. Odporúča sedieť na fitlopte len do tej doby pokiaľ nám to je príjemné. Fitlopta núti jednotlivé segmenty zapájať do správneho sedu tým, že nakláňa panvu dopredu, zapája všetky svaly trupu do činnosti a pohupovaním mení zaťaženie medzistavcových platničiek. Výsledkom pri dodržiavaní zásad správneho sedenia na fitlopte je prevencia proti poškodeniu chrbtice a zlepšenie držania tela. Vyzdvihuje pozitívne účinky nestabilnej plochy – fitlopty na možný vznik deformít chrbtice.

- v tejto časti hodiny TSV je možné využiť aj rôzne aeróbne formy cvičení s fitloptou ako napr. pohupovaním na fitlopte v sede so zapojením rôznych pohybov rúk, nôh v sprievode hudby. Príklady cvičení nájdeme u Dugasovej (2008), Craigovej (2001), Juraškovej (2008), Kyselovičovej (2006).

Záverečná časť hodiny TSV – upokojujúca

- strečingové cvičenia s fitloptou. Príklady cvičení nájdeme u Blahušovej (2004), Dugasovej (2008), Craigovej (2001), Goldenberga – Twista (2008), Jebavého – Zumra (2009), Juraškovej (2008), Kyselovičovej (2006), Murgačovej (2006), Špringrovej (2008), Trudiča (2011).

- využiť fitloptu pri relaxácii, uvoľnení svalstva, mysle čo prispieva k zlepšeniu koncentrácie a komunikácie žiakov a pohlcovaniu ich nadbytočnej energie hlavne u hyperaktívnych žiakov. Blahušová (2004), Dugasovej (2008), Craigovej (2001), Goldenberga – Twista (2008),

Jebavého – Zumra (2009), Jurašková (2008), Kyselovičová (2006), Špringrovej (2008), Trudiča (2011).

- taktiež je možné zaradiť v tejto časti hodiny TSV aj cvičenia na posilnenie oslabených svalov, ale z hľadiska fyziológie svalstva je nutné vykonať strečing po ich realizácií.

Pri vykonávaní jednotlivých cvičení je potrebné vychádzať zo správneho sedu na fitlotpe a dodržiavať zásady správneho prevedenia cvikov. Ako vyplýva z analýzy doterajších poznatkov pri dodržaní didaktických zásad podľa Tureka (2008), je možné dosiahnuť pozitívne zmeny.

Záver

Z nami uvedených skutočností jednoznačne vyplýva , že cvičenia s fitloptou sú využiteľné nielen v primárnom ale aj v predprimárnom vzdelávaní, je potrebné len upraviť intenzitu zaťaženia a vybrať primerané cviky podľa vekovej kategórie a cieľa vyučovacej hodiny TSV (Ďateľová-Lynch-Adamčáková-Adamčák, 2005; Murgačová, 2006; Jurašková, 2008; Jančoková-Bendíková, 2009).

Literatúra

ADAMČÁK, Š. 2007. Zábavné činnosti s fitloptou. In Těl. Vých. Sport Mlád., 73, 2007, č.1, s. 32-35.

BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, I. 2009. Význam fitlopty pri funkčných poruchách oporno – pohybového systému (The use of balls in the functional disorders of the locomotor system) In *Health Education and Quality of Life II – Výchova ke zdraví a kvalita života II : proceedings*, Hluboká nad Vltavou, 2009, České Budějovice : University of South Bohemia, 2009.

BLAHUŠOVÁ, E. 2005. Pilatesova metoda II. Praha : Olympia, 2005. 240 s.

CRAIG, C. 2001. Pilates na míči. Praha : Pragma, 2001. 176 s.

ĎATEĽOVÁ, M.-LYNCH, Z.-ADAMČÁKOVÁ, Z.-ADAMČÁK, Š. 2005. Cvičenie s fitloptami v materskej škole Cesta k nemocnici v Banskej Bystrici.

http://www.vzbb.sk/05_poradne/PDM/Cvicenie_fitlopty_MS.pdf

DUGASOVÁ, M. 2008. Fitbal.....Ako motivačný činiteľ. In *Zborník referátov z 2. ročníka konferencie učiteľov telesnej výchovy* (online). Prešov : MPC, 2008 (cit. 2011-09-10), s. 141-144.

Dostupné

na

internete:

<http://www.mcpo.sk/downloads/Publikacie/Vychova/VPTEV200807.pdf>

GOLDENBERG, L., TWIST, P. 2008. Posilování na míči. Brno : Computer Press, 2008. 295 s.

GÚTH, A. 2009. Ročne presedíme 3000 hodín, väčšinou v nesprávnej polohe (online). 2009 (cit. 2011-08-04). Dostupné na internete: <http://primar.sme.sk/c/4331932/rocne-presedime-3000-hodin-vacsinou-v-nespravnej-polohe.html>

JEBAVÝ, R. – ZUMR, T. 2009. Posilování s balančními pomuckami. Praha : Grada Publishing, 2009, s. 175

JURAŠKOVÁ, Ž. 2008. Vplyv jogových cvičení a cvičení na fitlopte na odstraňovanie svalovej dysbalancie u detí mladšie školského veku. Dizertačná práca. Banská Bystrica : PF KTV UMB, 2008. 209 s.

KAZIMÍR, J. 2004. Fitlopty v rehabilitačnej a športovej medicíne. Bratislava : Metodický materiál určený na workshop. 2004. 40 s.

KLENKOVÁ, M. 2005. Fitlopty v školách. In *Učiteľ*, roč. 1, 2005, č. 0-1.

KLUČÁROVÁ, K. – KYSELOVIČOVÁ, O. 2006. Uplatnenie fitlopty na hodinách aerobiku z hľadiska rozvoja vybraných pohybových schopností stredoškoláčok. In *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 4, s. 5-8

KRŠJAKOVÁ, S. 2008. Nové kurikulum telesnej výchovy v primárnom stupni vzdelávania. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 18, 2008, č. 2, s. 2-4.

KUMIAČÁKOVÁ, A. 2005. Cvičenie na lopte, literárny prehľad, kritické prehodnotenie pre potreby rehabilitácie. In: *Rehabilitácia*, Vol. 42, 2005, č. 3, s. 147-154

KYSELOVIČOVÁ, O. 2006. Fitlopta v škole a na tréningu. In *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 4, s. 16-17.

LENKOVÁ, R. 2005. Nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy so zdravotne oslabenými žiakmi. 2005 (cit. 2011-08-13). Dostupné na internete: <http://www.mcpo.edu.sk/modules/wmpdownloads/viewcat.php?cid=27&min=15&orderby=titleA&show=15>

MARSHALL P. W. M., MURPHY B. A.. Evaluation of functional and neuromuscular changes after exercise rehabilitation for low back pain using a swiss ball. In: *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, Vol. 29, 2006, Num. 7, s. 550-560

METODICKÉ ODDELENIE SZLH. 2008. Príklady cvičení zameraných na posilňovanie stredu tela a rozvoj rovnováhovej schopnosti prostredníctvom fitlopty (stability ball). In *Rozvoj pohybových schopností mimo ľadu* (online). Bratislava : MO SZLH, 2008 (cit. 2011-09-07), s. 1. Dostupné na internete: <http://www.szlh.sk/clanok/38674-Rozvoj-pohybovych-schopnosti-mimo-ladu>

MURGÁČOVÁ, E. 2006. Fitlopty na hodinách telesnej výchovy. Pedagogické čítanie (online). Prešov : MPC, 2006 (cit. 2011-09-02), s. 19-20. Dostupné na internete:

<http://www2.statpedu.sk/buxus/docs/pedcit2007/2.pdf>

PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I. 2008. Cvičení na velkém pružném míči. Ingrid Špringrová, 2008. Vydání II, ISBN 978-80-254-1684-6, 101 s.

ŠKABLOVÁ, M. 2007. Využitie

TÓTHOVÁ, M., DUCHOVIČOVÁ, J. 2005. Inovačné trendy v pregraduálnej príprave učiteľov pre oblasť predškolskej a elementárnej pedagogiky na PF UKF v Nitre. In *Príprava učiteľa a aktuální promeny v základním vzdělávání* (online). J v České Budejovice : Jihočeská univerzita, 2005 (cit. 2011-09-04), ISBN 80-7040-789-1, s.

198. Dostupné na internete: http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/pgps/konf05-sbornik-24-tothova_m-duchovicova_j.pdf

TRUDIČ, T. 2011. Strečning s fitloptou. In: *Športový edukátor*, roč. 4, 2011, č. 1, s. 59-69

TUREK, I. 2008. Didaktika. Bratislava : Lura Edition, 2008. ISBN 978-80-8078-198-9, 596 s.

Kontaktná adresa

Mgr. Tomáš Trudič

ttrudič@gmail.com

JAKÉ DŮVODY (MOTIVY) UDRŽUJÍ VYSOKOŠKOLÁKY U ZÁVODNÍHO SPORTOVÁNÍ?

Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu, České vysoké učení technické v Praze

Abstract

Reprezentativní soubor tvořilo 232 studentů- reprezentantů ČVUT, 94 dívek (40,5%) a 138 chlapců (59,5 %). Hlavní empirický výzkum byl proveden neinvazivním deskriptivním zjišťováním za použití kvantitativní diagnostické metody – dotazníkového šetření (Likertova sedmibodová škála).

Sportovce ČVUT z obecných motivů nejvíce přivádějí ke sportu důvody jako relaxace, kompenzace a snižování tenze na prvním místě; důvody zábavy, sociálního kontaktu a přátelství na druhém místě a důvody zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu na třetím místě.

Děvčata přiznávají souhrnně intenzivnější důvody k závodnímu sportování, než chlapci. Nejvyšším důvodem je pro celý soubor motiv “bavit se tím pro svou radost” (průměr na škále a směrodatná odchylka 6,30 (0,95)).

Klíčová slova

Kvantitativní výzkum, motivace, závodní sport, vysokoškoláci, technická univerzita

Úvod

V několika svých studiích jsem se zabýval problematikou Aktivního životního stylu vysokoškoláků. V podstatě nyní již známe, že až kolem 90 % vysokoškoláků má kladný vztah k tělesné výchově a sportu (Broska, 2002; Kukačka, 2009; Lenková, Rubická; 2002; Valjent, 2000, 2005, 2010b). Zjistil jsem také, že studenty Techniky z obecných motivů nejvíce přivádějí ke sportu důvody jako relaxace, kompenzace a snižování tenze na prvním místě; důvody zábavy, sociálního kontaktu a přátelství na druhém místě a důvody zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu na třetím místě (Valjent, 2010a, 2010b). V oblasti závodního sportu jsem již také odhalil příčiny toho tak na vysoké škole dost častého jevu- zanechávání závodního sportu. U studentů vyšších ročníků jsou to (v pořadí): nedostatek volného času, vysoké studijní zatížení, rozpadající se sportovní parta, změna bydlení do Prahy a dalších 11 méně podstatných příčin atd. (Valjent, 2009).

Zdá se proto, že do výčtu této problematiky také na druhou stranu chybí najít důvody a motivy, které ještě drží vysokoškolské studenty u závodního sportu. A proto se tomu budu věnovat v této studii.

Teoretická východiska

Zahariadis a Biddle (2000) soudí, že důležitost sportu a tělovýchovy v životě studentů všech typů škol nás vede k potřebě pochopit motivaci mladých lidí k fyzické aktivitě. Proto je oblast motivace (též postojů, důvodů) k pohybové aktivitě především v zahraniční literatuře velice probádanou oblastí. Různí autoři se jí věnují velice podrobně a rozmanitě, i když se přímo nemusí týkat univerzitní mládeže. Zabývají se studii provedenými na mládeži celého věkového spektra, hodně zejména na dětech (Gill et al., 1983; Wang, Wiese-Bjornstal, 1996). Většina studií konstatuje, že mládež sportuje z jednoduše identifikovatelných pohnutek. Jedná se o získání nových dovedností a zdokonalení se v nich, pro výsledek a společenské postavení, soutěž, vybití se, zábavu, výzvu, kondici, kamarádství, nebo snahu začlenit se (Gill et al., 1983; Wankel, Kreisel, 1984; Klint, Weis, 1986; Wang, Wiese- Bjornstal, 1996).

Průzkum motivů ke sportu u dospělé populace také zjistil mnoho důvodů. Většina studií potvrzuje, že mezi hlavními důvody jsou zdravotní benefity (Trembath et al., 2002). Dalšími pohnutkami k fyzické aktivitě jsou hlídání váhy, možnost soutěžit, zábava, fyzický vzhled, vyrovnávání se se stresem, relaxace, společenský kontakt (Cash, Novy, Grant, 1994; Trembath et al., 2002; Yu, 2006).

Velice podnětná je také britská studie, která hledá odpověď na otázku, jestli s denní dobou se mění motivace ke sportu. Zjistila, že jednotlivé motivy se moc nemění s výjimkou “orientace k úspěchu” a “cizího faktoru”, které jsou vyšší ráno než večer a také faktoru “sebezdokonalení”, který je naopak vyšší večer, než ráno (Trembath et al., 2002).

Také Bodnaruková (2009) se u nás ve svém nejnovějším výkumu zabývá otázkou:

Proč cvičíme? Většina pravidelně cvičících uvádí, že to dělají kvůli tomu, aby se udržovali v kondici, a kvůli dobrému zdraví. Téměř polovina pak říká, že chodí sportovat, aby se odreagovali od práce. Pokud sledovala, jaké důvody uvádějí muži a ženy, je udržování v kondici důvodem, který muži i ženy uvádějí na prvním místě. Druhý nejčastěji uváděný důvod je však již u žen a mužů odlišný. Pro muže je jím hlavně odreagování se od práce (u žen je tento důvod na 3. místě), zatímco pro ženy je „dvojkou“ skutečnost, že si sportem formují svou postavu a pečují tak o svůj přitažlivý vzhled. Tento důvod uvádějí muži až na 4. místě. Častějším důvodem je pro muže fakt, že si bez sportu nedokáží svůj život představit.

Péče o postavu a přitažlivý vzhled je velice silným motivátorem ke sportu pro skupinu mladých ve věku 18 – 29 let. Tento důvod uvedla celá polovina z nich.

Podobný názor zjistily ve svém průzkumu na souboru vysokoškolaček prešovské univerzity Lenková, Dračková a Rubická (2009), když konkrétním sledovaným problémem zde byly motivační faktory ke cvičení. Když ve věkové kategorii do 20 let je motiv “formování postavy” na prvním místě (100%), s přibývajícím věkem jeho preference klesá. S motivem “upevnění zdraví” to je přesně opačně, jeho preference se se zvyšujícím věkem zvyšuje. S přibývajícím věkem dochází přímoúměrně ke zvyšování hmotnosti a to se odzrcadluje i v preferenci motivu “zhubnutí” u starších respondentek. Motiv psychického uvolnění a relaxace má pak stejnou tendenci.

V kinantropologickém výzkumu jsou nejznámějšími teoriemi v oblasti postojů k pohybové aktivitě Wearova teorie (Wear, 1951) a Kenyonova teorie (In Pecha, 2005). Wear dělí postoje na 1. tělesné a zdatnostní; 2. sociální; 3. emocionální; 4. všeobecné. Kenyon pak vychází z Wearovi teorie a neomezuje ji jen na školní tělesnou výchovu. Kenyon tyto postoje dělí na : 1. tělesné (zdravotní) a zdatnostní; 2. sociální; 3. estetické; 4. očistu a katarzi; 5. vyhledávání vzrušení, rizika; 6. asketickou oblast. Další zajímavé teorie rozdělení postojů k pohybové aktivitě ve svých publikacích vyjádřili :

Koivula (1999)- 1. fyzické zdraví; 2. nálada/odstranění stresu; 3. dovednosti; 4. zábava/potěšení, radost; 5. soutěžení/vzrušení; 6. pobyt ve společnosti; 7. růst svalů; 8. vzhled; 9. kontrola hmotnosti.

Zahariadis a Biddle (2000)- 1. týmový duch; 2. tělesná zdatnost, zdraví; 3. uvolnění pohybem; 4. dovednosti, soutěžení; 5. kamarádství; 6. status uznání; 7. jiné;

Trembath et al. (2002)- 1. orientace na úspěch; 2. orientace na spolupráci; 3. orientace na zdatnost, kondici, zdraví; 4. zvyšování vlastní kvalifikace; 5. popularita; 6. zahánění nudy; 7. vedlejší vlivy; 8. jiné.

Brown, T. (2002)- 1. nálada; 2. zdraví; 3. vzhled; 4. pobyt ve společnosti.

Yu, H. Ch. (2006)- 1. zdraví; 2. tělesný vzhled; 3. vlastní pocit; 4. sociální potřeba; 5. potěšení, radost.

Mezi těmito teoriemi má své plnohodnotné místo i Svobodova (1971) teorie postojů k pohybové aktivitě, která rozděluje tyto postoje do jednotlivých dimenzí: 1. zdraví a zdatnost; 2. rozvoj osobnosti, charakterové vlastnosti; 3. sociální zkušenost; 4. vzrušení, riziko, odvahu; 5. estetickou zkušenost; 6. relaxaci, uvolnění.

Pro účely svých studií jsem si na základě uvedené literatury (zejména Svobody) a podle svého úsudku rozdělil jednotlivé motivy (důvody) k pohybové aktivitě do těchto 7 dimenzí (Valjent, 2010a, 2010b):

Dimenze I.- důvody k výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu.

Dimenze II.- důvody k rozvoji osobnosti, charakteru, morálně- volních vlastností.

Dimenze III.- důvody k zábavě, sociálnímu kontaktu, přátelství.

Dimenze IV.- důvody k napětí, riziku, odvaze a dobrodružství.

Dimenze V.- důvody k estetickým zkušenostem, kráse a ladnosti pohybu.

Dimenze VI.- důvody k relaxaci, kompenzaci, snižování tenze, radosti z pohybu.

Dimenze VII.- důvody ke zdatnosti, zdraví a dokonalému vzhledu.

Metodika

Cílem této práce je u studentů – sportovních reprezentantů ČVUT v Praze : a) identifikovat jednotlivou intenzitu 40 vybraných indikátorů - důvodů vedoucích k závodnímu sportování; b) stanovit jejich pořadí; c) na jejich základě zjistit rozdíl mezi studenty a studentkami.

Nalezení vhodných indikátorů

V roce 2007 jsem na ČVUT v Praze při hodinách tělesné výchovy sportovních specializací: kondiční posilování, florbal, bowling, plavání, turistika, zvláštní TV, aerobik a bodystyling oslovil cvičící studenty v celkovém počtu 313, aby mi odpověděli na otázky : „co vás přivádí k účasti na pohybových aktivitách“; -„co vás motivuje k účasti na sportu“ (Valjent, 2007). V souvislosti k 7 určeným dimenzím motivace ke sportu jsem pak jejich nejvíce se vyskytující výroky zařadil jako indikátory do tohoto následujícího výzkumu.

Hlavní empirický výzkum byl proveden neinvazivním deskriptivním zjišťováním za použití kvantitativní diagnostické metody – dotazníkového šetření. To bylo provedeno v průběhu několika reprezentačních akcí ČVUT v letech 2008- 2010, jichž se zúčastnilo celkem 241 sportovců. Z nich nikdo vyplnění dotazníku neodmítl, plně vyplněných jich však bylo jen 232.

Při analýze kvantitativních dat jsem použil jako metody pro určení polohy a rozptýlení – průměr na škále (aritmetický průměr) a směrodatnou odchylku (Std.), neboť se v sociologických výzkumech běžně využívají (Sak, 2000, 2004; Zich, 2005) a také doporučují (viz „u škálovaných odpovědí můžeme vypočítat směrodatnou odchylku jako míru rozptýlenosti (Punch, 2008, s. 78)“). Vede mne k tomu fakt, že v dotazníku jsem vymezil na Likertově sedmibodové škále kategorie, které jsou si zde navzájem rovnocenné co do síly

výroku (Pecha, 2005). Analýza dat byla provedena pomocí statistického programového systému SPSS verze 14.0.

Pro porovnávání průměrů na škále mezi souborem chlapců a děvčat jsem si stanovil následující hodnocení věcné významnosti:

Rozdíl pod 0,29 - (tj. pod 5 %) - nízká (sociologicky neprokazatelná věcná významnost)

Rozdíl 0,30 – 0,59 - (5- 9,9%) - střední (sociologicky prokazatelná věcná významnost)

Rozdíl nad 0,60 – (nad 10%) - výrazná věcná významnost

K výběru právě těchto hodnot mne přivedl Zich (2005, s. 80), který tvrdí:

„...má se za to, že o rozdílnosti mezi třídami je možno bez velkého rizika hovořit až je-li rozdíl větší než 5%. ...ani tato pomůcka nemá univerzální charakter, je závislá na velikosti souboru, charakteru měřené vlastnosti a na četnostech srovnávaných tříd“.

Pro názornost připojuji první dvě použité otázky a možnosti výběru odpovědí (zakroužkování jednoho X) :

“I při studiu na vysoké škole stále pokračuji v závodním sportování, neboť na něm mám rád, baví mne či umožňuje mi”:

	Vůbec ne	1	2	3	4	5	6	7	zcela ano
Soutěžit		X	X	X	X	X	X	X	
Učit se překonávat sebe sama				X	X	X	X	X	X
Atd.									

Měření reliability 7 vymezených škál jsem provedl pomocí Cronbachova α , viz tabulka.

Tabulka 1- Vnitřní konzistence vybraných indikátorů v jednotlivých škálách

Důvody	Počet ot.	Cr. α
výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu	7	0,704
rozvoje osobnosti, charakteru, morálně- volních vlastností	9	0,762
zábavy, sociálního kontaktu, přátelství	4	0,508
napětí, rizika, odvahy a dobrodružství	4	0,634
estetických zkušeností, krásy a ladnosti pohybu	3	0,600
relaxace, kompenzace, snižování tenze, radosti z pohybu	7	0,812
zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu	6	0,734

Pomocí Spearmanova koeficientu jsem ověřoval podobnost jednotlivých indikátorů. Nejblíže k sobě měly indikátory „odreagovat a relaxovat od každodenního stresu“ spolu s „nabýt dobrou náladu a psychickou pohodu“ ($r = 0,567$); „zpevnit svou tělesnou schránku“ spolu s „udržet či zvýšit si fyzickou kondici“ ($r = 0,500$) a „kompenzovat učení a psychickou práci“

spolu s „aktivně si odpočinout“ ($r = 0,469$). Korelace dalších podobných indikátorů již nebyla tak blízká.

Podle tzv. interpretace souvislostí podle korelačního koeficientu (De Vaus, 2002) se jedná v těchto případech o souvislost “střední až podstatnou” (0,30- 0,49) či souvislost “podstatnou až velmi silnou” (0,50- 0,69).

Výsledky výzkumu

A. Demografická data

Do výzkumného souboru bylo zařazeno 94 dívek (40,5%), 138 chlapců (59,5 %), celkem 232 sportovců. Závodí ve 24 sportovních odvětvích – nejvíce bylo florbalistů- 39; volejbalistů- 26; fotbalistů- 24; atletů- 22; basketbalistů a orientačních běžců po 20; hokejistů 15.

Průměrný věk souboru byl 22 let a 3 měsíce ($SD = 1,97$). Rozložení studijních ročníků je stejnoměrné, když nejvíce jich bylo z 2.ročníku (23,4 %) a 4. ročníku (20,8 %); nejméně z 6. ročníku (7,8 %). Více než polovinu tvoří studenti Fakulty stavební (53,1 %), ze které se již dlouhodobě rekrutuje nejvíce sportovních reprezentantů ČVUT.

59,9 % sportovců přiznává partnerský vztah; jejich partneři pak v 75,5 % případů také sportují.

Jejich matky sportovaly v 34,1 % případů; otcové pak v 61,6 % případů.

Nejvíce z nich závodí ve 2. nejvyšší soutěži ČR a to 26,8 %; 22,8 % z nich závodí v nejvyšší soutěži; 21,4 % pak ve 3. nejvyšší soutěži ČR. Nejvíce z nich studuje s průměrným prospěchem kolem 2,2 – 2,4 (25,7 %); 24,3 % z nich pak s prospěchem 1,9- 2,1 a 16,2 % z nich s průměrem kolem 1,6- 1,8.

B. Hodnocení intenzity jednotlivých vybraných indikátorů

- je vidět v následujících tabulkách rozřazených podle 7 různých dimenzí.

I. Dimenze - důvody výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu.

Tabulka č. 2 – vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Zlepšovat své výkony	5,47 (1,35)	5,56 (1,23)	5,40 (1,43)	0,16
Soutěžit	5,16 (1,50)	4,86 (1,63)	5,36 (1,38)	-0,50
Zažívat pocit vítězství	5,14 (1,51)	4,86 (1,52)	5,33 (1,47)	-0,47
Být úspěšný na své úrovni	4,95 (1,54)	4,65 (1,60)	5,15 (1,47)	-0,50
Dokazovat si, že něco umím	3,94 (1,77)	3,94 (1,74)	3,94 (1,79)	0
Zažívat slávu	3,33 (1,83)	3,12 (1,82)	3,48 (1,83)	-0,36
Přivydělat si finanční částku	2,00 (1,63)	1,71 (1,36)	2,20 (1,76)	-0,49
Průměr dimenze (rozdíl)	4,29	4,10	4,41	-0,31

II. Dimenze - důvody rozvoje osobnosti, charakteru, morálně- volních vlastností

Tabulka č. 3 – vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů rozvoje osobnosti, charakteru, morálně- volních vlastností

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Spojit příjemné s užitečným	5,31 (1,48)	5,47 (1,38)	5,21 (1,54)	0,26
Učit se překonávat sebe sama	4,92 (1,71)	5,18 (1,65)	4,75 (1,74)	0,43
Naučit se něco nového	4,64 (1,59)	4,94 (1,55)	4,43 (1,59)	0,51
Získávat sebevědomí a sebedůvěru	4,64 (1,41)	4,77 (1,45)	4,56 (1,37)	0,21
Využívat svůj potenciál	4,55 (1,51)	4,66 (1,49)	4,49 (1,52)	0,17
Seberealizovat se	4,22 (1,45)	4,38 (1,45)	4,12 (1,45)	0,26
Trénovat si vůli	4,14 (1,73)	4,35 (1,74)	4,00 (1,71)	0,35
Být na čerstvém vzduchu	4,06 (2,10)	4,54 (2,04)	3,72 (2,09)	0,82
Lépe ovládat sebekontrolu	4,00 (1,70)	4,04 (1,77)	3,96 (1,66)	0,08
Průměr dimenze (rozdíl)	4,50	4,70	4,36	0,34

III. Dimenze - důvody zábavy, sociálního kontaktu, přátelství.

Tabulka č. 4 – vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů zábavy, sociálního kontaktu, přátelství

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Bavit se tím pro svou radost	6,30 (0,95)	6,27 (1,04)	6,32 (0,90)	-0,05
Kolektivní zábavu s kamarády a přáteli	6,17 (1,19)	6,21 (1,29)	6,14 (1,12)	0,07
Poznávat nové lidi	5,10 (1,54)	5,30 (1,49)	4,96 (1,56)	0,34
Navazovat známosti (partnersky)	3,34 (1,99)	3,33 (1,96)	3,34 (2,01)	-0,01
Průměr dimenze (rozdíl)	5,23	5,28	5,19	0,09

IV. Dimenze - důvody napětí, rizika, odvahy a dobrodružství

Tabulka č. 5 – vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů napětí, rizika, odvahy a dobrodružství

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Zažívat napětí ze hry či soutěže	4,95 (1,56)	4,76 (1,60)	5,09 (1,53)	-0,33
Poznat různá dobrodružství	4,34 (1,73)	4,66 (1,76)	4,12 (1,68)	0,54
Učit se zvládat různá rizika	3,81 (1,72)	3,91 (1,67)	3,75 (1,76)	0,16
Být odvážný(á)	3,63 (1,60)	3,90 (1,64)	3,43 (1,55)	0,47
Průměr dimenze (rozdíl)	4,18	4,31	4,10	0,21

V. Dimenze - důvody estetických zkušeností, krásy a ladnosti pohybu

Tabulka č. 6 – vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů estetických zkušeností, krásy a ladnosti pohybu

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Poznávat krásy přírody a krajiny	3,54 (2,00)	3,96 (2,14)	3,26 (1,85)	0,70
Poznávat estetickou krásu těl.pohybu	3,44 (1,85)	3,89 (1,86)	3,14 (1,78)	0,75
Poznávat krásu lidského těla	2,98 (1,89)	3,19 (1,94)	2,84 (1,85)	0,35
Průměr dimenze (rozdíl)	3,32	3,68	3,08	0,60

VI. Dimenze - důvody relaxace, kompenzace, snižování tenze, radosti z pohybu

Tabulka č. 7– vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů relaxace, kompenzace, snižování tenze, radosti z pohybu

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Odreag. a relaxovat od každod. stresu	5,81 (1,33)	6,23 (1,14)	5,53 (1,38)	0,70
Zažívat radost z pohybu	5,52 (1,52)	6,14 (1,13)	5,09 (1,60)	1,05
Nabýt dobrou náladu a psych. pohodu	5,50 (1,24)	5,85 (1,20)	5,25 (1,22)	0,60
Mít dobrý pocit z únavy po sportu	5,35 (1,73)	5,81 (1,50)	5,02 (1,80)	0,79
Aktivně si odpočinout	5,32 (1,55)	5,74 (1,36)	5,03 (1,60)	0,71
Vybouřit se a vybit negativní energii	5,13 (1,74)	5,40 (1,62)	4,94 (1,79)	0,46
Kompenzovat učení a psychickou práci	4,54 (1,83)	5,13 (1,66)	4,13 (1,82)	1,00
Průměr dimenze (rozdíl)	5,31	5,76	5,00	0,76

VII. Dimenze - důvody zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu

Tabulka č. 8– vybrané indikátory pro zjištění intenzity důvodů zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu

Indikátor	Průměr na škále (směr.odch.)	Jen dívky	Jen chlapci	Rozdíl dívky- chlapci
Udržet či zvýšit si fyzickou kondici	5,84 (1,30)	6,10 (1,13)	5,67 (1,38)	0,43
Udělat něco pro své zdraví	5,55 (1,40)	5,87 (1,35)	5,33 (1,40)	0,54
Zpevnit svou tělesnou schránku	5,29 (1,39)	5,50 (1,31)	5,15 (1,43)	0,35
Udělat něco pro svůj vzhled	4,30 (1,74)	4,74 (1,81)	3,99 (1,62)	0,75
Bojovat tím proti obezitě	3,58 (2,14)	3,93 (2,19)	3,34 (2,08)	0,59
Vyhnout se tím budoucím civ. probl.	3,56 (1,91)	3,69 (1,91)	3,47 (1,90)	0,22
Průměr dimenze (rozdíl)	4,69	4,97	4,49	0,48

Tabulka č. 9- Pořadí jednotlivých dimenzí u jednotlivých souborů

Soubor	Pořadí dimenzí						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Celý soubor	VI.	III.	VII.	II.	I.	IV.	V.
Jen dívky	VI.	III.	VII.	II.	IV.	I.	V.
Jen chlapci	III.	VI.	VII.	I.	II.	IV.	V.

C. Pořadí 10 nejdůležitějších důvodů k závodnímu sportování u dívek a chlapců
- je patrné z následující přiložené tabulky

Tabulka č. 9 – Pořadí 10 nejdůležitějších důvodů k závodnímu sportování u dívek

Indikátor	Pořadí	Ar.průměr a (SD)	Z dimenze č.
Bavit se tím pro svou radost	1.	6,27 (1,04)	III.
Odreagovat a relaxovat od každodenního stresu	2.	6,23 (1,14)	VI.
Kolektivní zábavu s kamarády a přáteli	3.	6,21 (1,29)	III.
Zažívat radost z pohybu	4.	6,14 (1,13)	VI.
Udržet či zvýšit si fyzickou kondici	5.	6,10 (1,13)	VII.
Udělat něco pro své zdraví	6.	5,87 (1,35)	VII.
Nabýt dobrou náladu a psych. pohodu	7.	5,85 (1,20)	VI.
Mít dobrý pocit z únavy po sportu	8.	5,81 (1,50)	VI.
Aktivně si odpočinout	9.	5,74 (1,36)	VI.
Zlepšovat své výkony	10.	5,56 (1,23)	I.

Tabulka č. 10 – Pořadí 10 nejdůležitějších důvodů k závodnímu sportování u chlapců

Indikátor	Pořadí	Ar.průměr a (SD)	Z dimenze č.
Bavit se tím pro svou radost	1.	6,32 (0,90)	III.
Kolektivní zábavu s kamarády a přáteli	2.	6,14 (1,12)	III.
Udržet či zvýšit si fyzickou kondici	3.	5,67 (1,38)	VII.
Odreagovat a relaxovat od každodenního stresu	4.	5,53 (1,38)	VI.
Zlepšovat své výkony	5.	5,40 (1,43)	I.
Soutěžit	6.	5,36 (1,38)	I.
Zažívat pocit vítězství	7.-8.	5,33 (1,47)	I.
Udělat něco pro své zdraví	7.-8.	5,33 (1,40)	VII.
Nabýt dobrou náladu a psych. pohodu	9.	5,25 (1,22)	VI.
Spojit příjemné s užitečným	10.	5,21 (1,54)	II.

Diskuse

Z předložených výsledků a výpočtů se dají vysledovat následující fakta:

1. Fakta platící pro celý soubor vysokoškoláků

a) Z tabulky pořadí jednotlivých dimenzí lze usoudit, jaké důvody vedou studenty- sportovce ČVUT k provozování závodního sportu. Na prvním místě jsou to důvody relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu; těsně za nimi pak důvody zábavy, sociálního kontaktu a přátelství. Na třetí místo studenti zařadili důvody patřící do oblasti zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu, hned za nimi důvody rozvoje osobnosti, charakteru a morálně-volných vlastností. Až na páté místo studenti řadí pro závodní sport tak důležité důvody jako výkon, výkonnost, soutěžení a úspěch. Na předposledním místě pak skončily důvody, které lze zařadit do oblasti napětí, rizika, odvahy a dobrodružství; na posledním pak vcelku očekávané důvody estetických zkušeností, krásy a ladnosti pohybu. Ze zkušenosti s vedením reprezentačních celků ČVUT mohu konstatovat, že pořadí prvních tří dimenzí důvodů k závodnímu sportování je vcelku očekávané. Také poslední místo “estetické” dimenze se dalo očekávat. Avšak pořadí na 4.- 6. místě je pro mne trochu překvapivé. Dalo by se očekávat, že když se jedná o sportovní reprezentanty ČVUT, sportovce závodící z větší části v 1. až 3. nejvyšší soutěži ČR, více se budou zaměřovat na důvody jako výkon, výkonnost, soutěžení a úspěch (až 5. místo). Lze si to ale vysvětlit i tím, že v některých sportech (např. florbal žen, frisbee, orientační běh) studenti udávají sice 1. až 3. nejvyšší soutěž v ČR, ale nižší již vlastně neexistují. Na druhé straně by to ale měly vyvažovat další kolektivní sporty, kde i 3. nejvyšší soutěž znamená kolikrát vysokou sportovní úroveň. Překvapením je pro mne na druhé straně vysoké ohodnocení “morálně volných” důvodů, což svědčí o morální vyspělosti našich studentů. Zdálo by se také, že vysokoškoláci patří ještě do kategorie adolescentů (Macek, 2003, Slepíčková, 2001) budou přikládat více důležitosti “adrenalinovým” motivům. Jak je vidět na vysokoškolácích Techniky ve výsledcích, pro ně již tento předpoklad neplatí.

b) Také jednotlivé vybrané indikátory stojící si na nejvyšších příčkách studentského hodnocení patří samozřejmě do prvních tří dimenzí, tj. do III., VI. a VII. Dva nejvyšší konkrétní důvody, proč vysokoškoláci pěstují závodní sport, jsou z oblasti zábavy. Prvním je motiv “bavit se tím pro svou radost”, kterého až 56 % všech studentů ocenilo nejvyšší hodnotou 7 (“zcela ano”) oproti jen 2 studentům celého souboru, kteří mu přisoudili hodnocení 1 (“naprosto ne”). Jako druhý se umístil motiv “kolektivní zábava s kamarády a přáteli” (53,9 % studentů pro “zcela ano” a jen jeden student “naprosto ne”). Až na třetím místě je indikátor z oblasti zdatnosti a to “udržet či zvýšit si fyzickou kondici” (41,4 % studentů pro “zcela ano”). Na další místa studenti ocenily indikátory opět ze stejných tří

dimenzí, jako “odreagovat a relaxovat od každodenního stresu”, “udělat něco pro své zdraví“, “zažívat radost z pohybu”, “nabýt dobrou náladu a psychickou pohodu” a “mít dobrý pocit z únavy po sportu”. Až na konec první desítky se zařadily indikátory z dalších dimenzí, konkrétně “spojit příjemné s užitečným” a “zlepšovat své výkony”. U tohoto v pořadí 10. důvodu již studenti dělili své nejčtenější ohodnocení mezi intenzitu 6 a 7 – u obou 26,7 % .

c) Vlastně ani nepřekvapuje, které indikátory byly hodnocením studentů poslány na poslední místa. Jsou to všechny takové, které mají hodnotu průměru na škále pod 4. Nejméně studenty přesvědčil indikátor “přivydělat si finanční částku”, což jistě značí, že se většina z nich ponejvíce cítí rizími amatéry, a chtějí jimi i zůstat. Celkem 63,4 % studentů zvolilo stupeň intenzity 1 (“naprosto ne”); 89,7 % všech studentů zvolilo první 4 stupně intenzity tj. tedy od 1 po 4. S většinou se neshodují jen 4 hokejisté, 2 tenisté a jeden fotbalista a jedna fotbalistka, kteří u tohoto motivu zvolili intenzitu 7 (“zcela ano”). Za nimi pak intenzitu 6 zvolili 2 házenkáři a jeden fotbalista. Druhým nejhorším indikátorem je “poznávat krásu lidského těla”, jehož znění nejspíše nebylo šťastné. U něj první stupeň intenzity označilo 29,3 % studentů, první 4 stupně intenzity pak 82,3 % studentů, ale oproti tomu 9,5 % mu přisoudilo 7 stupeň intenzity. I výrok “zažívat slávu” se studentům Techniky obzvláště nelíbil, skončil třetí od konce (intenzita 1 - 21,1 %; první 4 třídy – 74,6 %; intenzita 7- 7,8 %). S malou odezvou skončil také indikátor “navazovat známosti (partnersky)”, což je vlastně pochopitelné, protože většina sportovců majících partnerský vztah se k němu vyjadřovala negativně (intenzita 1 – 27,6 %; první 4 třídy – 71,6 %; součet 3 nejvyšších tříd 5, 6, a 7 pak ale již také 28,5 %). V nejhorší desítce indikátorů skončily i dva další z oblasti estetiky a to “poznávat estetickou krásu tělesného pohybu” a “poznávat krásy přírody a krajiny”. Pro mne dosti překvapivě byl negativně studenty označen i indikátor “vyhnout se tím budoucím civilizačním problémům”, stejně jako “bojovat tím proti obezitě”. O velkém rozsahu názorů zde ale mluví vysoká směrodatná odchylka (2,14). Na konec této desítky se zařadily opět trochu překvapivě indikátory z dimenze odvahy a rizika a to “být odvážný” a “učit se zvládat různá rizika”. Spíše si to vysvětluji tak, že všechny tyto indikátory z konce nejhorší desítky nejsou ani tak hodnoceny negativně, ale spíše ty ostatní indikátory jsou hodnoceny ze strany studentů více kladněji.

2. fakta rozdílná vzhledem k pohlaví studentů (signifikantní rozdíly)

a) **Zjištění**, že děvčata mají souhrnně intenzivnější důvody k závodnímu sportování, než chlapci, je překvapující. Děvčata mají celkový součet jednotlivých průměrů dimenzí 32,8 (průměr na jednu dimenzi 4,69), kdežto chlapci pak 30,63 (4,38). Opět mne to vede k tvrzení,

že studentky ČVUT jsou trochu výjimečné. Vyplývá to možná i ze spojení „žena – technická univerzita“, což je samo o sobě hodně většího zřetele (Valjent, Flemr, 2010).

b) Dimenze I.

Jednotlivým indikátorům v této dimenzi většinou chlapci přiznávají silnější motivy, než děvčata. Z celkového počtu 7 indikátorů se jedná v 5 případech až o „střední“ věcnou významnost (rozdíl v průměrech na škále 0,30 – 0,59). Největší genderový rozdíl v této dimenzi činí 0,50 a byl nalezen u indikátorů „soutěžit“ (74,6 % chlapců oproti 56,4 % dívek zde udává intenzitu do 5- 7 třídy) a „být úspěšný na své úrovni“ (65,9 % chlapců oproti 54,3 % dívek ve třídách 5- 7). Rozdíl na škále 0,49 byl pak nalezen u indikátoru „přivydělat si finanční částku“, který 72,3 % děvčat hodnotí intenzitou 1 („naprosto ne“) oproti 57,2 % chlapců.

Jediným indikátorem, kde to vyznívá naopak ve prospěch děvčat, je tvrzení „zlepšovat své výkony“ (rozdíl 0,16; „nízká“ věcná významnost); v indikátoru „dokazovat si, že něco umím“ to vyznívá nastejno.

c) Dimenze II.

V dimenzi důvodů rozvoje osobnosti, charakteru, morálně- volních vlastností vyznívají rozdíly ve všech indikátorech ve prospěch děvčat. Ve 3 případech se již jedná o „střední“ věcnou významnost, v jednom případě dokonce o „výraznou“ věcnou významnost. Největší rozdíl byl nalezen u indikátoru „být na čerstvém vzduchu“ a činí až 0,82. Velký rozdíl je patrný i v kontingenční tabulce, když 1. třídu s vymezením „naprosto ne“ označilo jen 11,7 % děvčat oproti 23,9 % chlapců. Naopak potom 7. třídu s vymezením „zcela ano“ označilo 24,5 % děvčat a chlapců jen 15,2 %. Podobné, ale samozřejmě menší rozdíly jsou vidět i u dalších indikátorů. U indikátoru „naučit se něco nového“ činí rozdíl v průměrech na škále 0,51, když např. 7. třídu vyznačilo 20,2 % děvčat oproti jen 8,7 % chlapců. Podobně byl genderově ohodnocen indikátor „učit se překonávat sebe sama“ s rozdílem 0,43 (pro 1. třídu 2,1 % dívek a 4,3 % chlapců; pro 7. třídu 26,6 % děvčat a jen 20,3 % chlapců) a indikátor „trénovat si vůli“ s rozdílem 0,35 (pro 1. třídu 7,4 % děvčat a 10,9 % chlapců; pro 7. třídu 12,8 % děvčat a 9,4 % chlapců).

d) Dimenze III.

V dimenzi důvodů zábavy, sociálního kontaktu a přátelství byl nalezen jen jeden rozdíl v průměru na škále mezi oběma soubory. Je to ve prospěch děvčat v indikátoru „poznávat nové lidi“; při rozdílu 0,34 u průměrů na škále se jedná o „střední“ věcnou významnost. Z kontingenční tabulky se dá vyčíst, že 1. třídu „naprosto ne“ zvolila jen jedna dívka oproti 3

hochům; k 7. třídě “zcela ano” se přiklonilo 26,6 % dívek oproti 21,7 % chlapců; 3 nejvyšší třídy 5- 7 označilo 68,1 % dívek a 60,1 % chlapců.

V ostatních indikátorech nedosáhly rozdíly v průměrech na škále sociologické průkaznosti. Ve dvou však byli o něco málo lepší chlapci.

e) Dimenze IV.

V dimenzi důvodů napětí, rizika, odvahy a dobrodružství byly nalezeny prokazatelné změny u 3 indikátorů, vždy se jednalo o “střední” věcnou významnost. Indikátor “zažívat napětí ze hry či soutěže” vyzněl o 0,33 ve prospěch chlapců, když již rozdíly byly zaznamenány jak v 1. třídě (4,3 % dívek vers. 1,4 chlapců), tak i v 7. třídě (13,8 % děvčat vers. 20,3 % chlapců). Ve dvou dalších indikátorech se kladněji vyjádřila děvčata. Bylo to při vyjádření “poznat různá dobrodružství” (rozdíl v průměrech na škále 0,54; na 1. třídě 4,3 % děvčat vers. 5,8 % chlapců; součet 5.- 7. třídy 53,2 % děvčat vers. 41,3 % chlapců; na 7. třídě 19,1 % děvčat vers. 10,9 % chlapců) a u indikátoru “být odvážný” (rozdíl v průměrech na škále 0,47; na 1. třídě 4,3 % děvčat vers. 11,6 % chlapců; součet 5.- 7. třídy 35,1 % děvčat vers. 17,4 % chlapců; na 7. třídě 10,6 % děvčat vers. 5,8 % chlapců).

Opět je nutno poznamenat, že kladnější hodnocení děvčat ve dvou spíše pro chlapce typických indikátorech je značným překvapením, které si nedovedu nijak vysvětlit. Snad jen tím, že chlapci již v této etapě svého vývoje usoudili, že té odvahy a různých dobrodružství při sportování již bylo v minulosti dost, a že již nemají tak velkou potřebu zažívat nové.

f) Dimenze V.

V dimenzi důvodů estetických zkušeností, krásy a ladnosti pohybu vyznívají podle všech předpokladů rozdíly ve všech indikátorech ve prospěch děvčat. U dvou indikátorů se jedná až o “výraznou” věcnou významnost a u jednoho o “střední” věcnou významnost. U motivu “poznávat estetickou krásu těl.pohybu” tvoří rozdíl průměrů na škále 0,70. Pro 1. třídu s vyjádřením “naprosto ne” se vyjádřilo 8,6 % děvčat oproti 22,5 % chlapců; součet 5.- 7. třídy činil u děvčat 34,4 % a chlapců jen 22,5 %; 7. třídu s vyjádřením “zcela ano” volilo 14,0 % děvčat a jen 5,8 % chlapců. Podobné to bylo u indikátoru “poznávat krásy přírody a krajiny” (rozdíl v průměrech na škále 0,70; na 1. třídě 21,3 % děvčat vers. 22,5 % chlapců; součet 5.- 7. třídy 43,6 % děvčat vers. 25,4 % chlapců; na 7. třídě 18,1 % děvčat vers. pouze 7,2 % chlapců). O něco menší rozdíly pak byly vysledovány u indikátoru “poznávat krásu lidského těla”, kde rozdíl průměrů na škále byl 0,70. Pro 1. třídu se vyjádřilo 25,5 % děvčat oproti 31,9 % chlapců; součet 5.- 7. třídy činil u děvčat 20,2 % a u chlapců 15,9 %; 7. třídu volilo 10,6 % děvčat a 8,7 % chlapců

g) Dimenze VI.

V dimenzi důvodů relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu byly zaznamenány největší rozdíly mezi oběma soubory na základě průměrů na škálách. Z celkového počtu 7 indikátorů byl nalezen rozdíl znamenající “výraznou” věcnou významnost u 6 z nich, rozdíl značící “střední” věcnou významnost pak u jednoho. Vůbec největší rozdíl z celého spektra 40 indikátorů byl zaznamenán u indikátoru “zažívat radost z pohybu”. Vypovídá to o tom, že chlapci, i když mají rádi sport a různé pohybové aktivity, si jen v malém počtu přiznávají, že by jim sám pohyb v obecném vyjádření přinášel zážitek radosti. U tohoto indikátoru byly zaznamenány následující údaje – rozdíl v průměru na škále 1,05; pro 1. třídu s vyjádřením “naprosto ne” se vyslovilo 0 % děvčat oproti 2,9 % chlapců; součet voleb pro 5.- 7. třídu tvořil u děvčat 90,4 % a u chlapců 65,2 %; pro 7. třídu s vyjádřením “zcela ano” se vyslovilo 50,0 % dívek oproti 23,9 % chlapců. Podobný rozdíl byl shledán i u motivu “kompenzovat učení a psychickou práci” (rozdíl mezi průměry na škále 1,00; pro 1. třídu se vyslovilo 3,2 % děvčat oproti 13,8 % chlapců; součet voleb pro 5.- 7. třídu tvoří u děvčat 63,8 % a u chlapců 43,5 %; pro 7. třídu se vyslovilo 30,9 % dívek oproti 11,6 % chlapců. U důvodu “mít dobrý pocit z únavy po sportu” byl nalezen rozdíl mezi oběma soubory v průměru na škálách 0,79 ve prospěch děvčat, tak jako i následující údaje taktéž potvrzující převahu děvčat – v 1. třídě 2,1 % děvčat vers. 4,3 % chlapců; součet 5.- 7. třídy 81,9 % děvčat vers. 63,0 % chlapců; na 7. třídě 46,8 % děvčat vers. pouze 29,0 % chlapců. O něco menší rozdíly ve prospěch děvčat lze nalézt v kontingenčních tabulkách i u indikátorů “aktivně si odpočinout”, “odreagovat a relaxovat od každodenního stresu” a “nabýt dobrou náladu a psychickou pohodu”. Nejmenší rozdíly v této dimenzi byly nalezeny u motivu “vybouřit se a vybit negativní energii”(rozdíl průměrů na škále byl 0,46; pro 1. třídu se vyjádřilo 2,1 % děvčat oproti 5,8 % chlapců; součet 5.- 7. třídy činil u děvčat 71,3 % a u chlapců 64,5 %; 7. třídu volilo 36,2 % děvčat a 23,9 % chlapců.

h) Dimenze VII.

V dimenzi důvodů zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu vyznívají rozdíly ve všech indikátorech ve prospěch děvčat. U jednoho indikátoru se jedná až o “výraznou” věcnou významnost a u čtyřech o “střední” věcnou významnost. Nejvyšší rozdíl v této dimenzi byl vcelku očekávaně zaznamenán u motivu “udělat něco pro svůj vzhled” a činí u průměrů na škále 0,75. Velký rozdíl je patrný i v dalších údajích kontingenční tabulky, když 1. třídu s vymezením “naprosto ne” označilo jen 6,4 % děvčat oproti 8,0 % chlapců. Naopak potom součet označení 5.- 7. třídy tvořil u děvčat 55,3 % zatímco u chlapců pouze 35,5 %. 7. třídu s vymezením “zcela ano” označilo 20,2 % děvčat a jen 8,7 % chlapců. Podobné, ale samozřejmě menší rozdíly jsou vidět i u dalších indikátorů – “bojovat tím proti obezitě”,

“udělat něco pro své zdraví” a “udržet či zvýšit si fyzickou kondici”. Nejmenší rozdíly v této dimenzi byly zaznamenány u důvodu “zpevnit svou tělesnou schránku”, kde rozdíl v průměru na škále byly 0,35; v 1. třídě bylo 0 % děvčat vers. 0,7 % chlapců; součet označení 5.- 7. třídy tvořil u děvčat 74,5 % vers. 68,8 % chlapců; 7. třídu volilo 27,7 % % děvčat vers. pouze 21,0 % chlapců.

Závěr

Ve studii byly zjištěny tyto nové skutečnosti:

1. Studenty- sportovce ČVUT z obecných motivů nejvíce přivádějí ke sportu důvody jako relaxace, kompenzace a snižování tenze na prvním místě; důvody zábavy, sociálního kontaktu a přátelství na druhém místě a důvody zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu na třetím místě. Nejméně motivují jsou důvody estetických zkušeností, krásy a ladnosti pohybu.
2. Překvapující je zjištění, že děvčata přiznávají souhrnně intenzivnější důvody k závodnímu sportování, než chlapci. Navádí to k tvrzení, že studentky ČVUT jsou trochu výjimečné.
3. Chlapci přiznávají intenzivnější důvody k závodnímu sportování pouze v dimenzi výkonu, výkonnosti, soutěžení a úspěchu.
4. Nejvyšší rozdíl mezi děvčaty a chlapci byl zjištěn v dimenzi relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu (ve prospěch děvčat).
5. Dva nejvyšší konkrétní důvody, proč vysokoškoláci pěstují závodní sport, jsou z oblasti zábavy. Prvním je motiv “bavit se tím pro svou radost” (průměr na škále a směrodatná odchylka 6,30 (0,95)), druhý se umístil motiv “kolektivní zábava s kamarády a přáteli” (6,17 (1,19)), až na třetím místě je indikátor z oblasti zdatnosti a to “udržet či zvýšit si fyzickou kondici” (5,84 (1,30)).
6. Jako tři nejnižší důvody studenti a studentky určili motivy “přivydělat si finanční částku” (2,00 (1,63)), “poznávat krásu lidského těla” (2,98 (1,89)) a “zažívat slávu” (3,33 (1,83)).

Literatura

BODNARUKOVÁ, M. (2009). Češi a cvičení. Tisková zpráva, TSN AISA. Retrieved December 11 from

http://www.tnsaisa.cz/files/20090223_tns_aisa_tiskova_zprava_cviceni_v01fin.pdf

BROSKA, E. (2001). Sledovanie niektorých ukazateľov telesného a funkčného rozvoja študentov Trenčianskej univerzity. pp. 6- 10. In: *Zdravie, zdatnosť, výkonnosť a pohybový režim mládeže a dospelých*. Trenčín: Trenčinská univerzita.

BROWN, T. (2002). *Does Social Physique Anxiety Affect Women's Motivation to Exercise?* Retrieved January 15, 2009 from

<http://murphylibrary.uwlax.edu/digital/jur/2002/brown.pdf>

CASH, T.F., NOVY, P.L., & GRANT, J.R. (1994). *Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory*. Perceptual and Motor Skills, 78, 539- 544.

DE VAUS, D. (2002). *Surveys in social research*. London : Routledge. ISBN 0761973389.

GILL, D., GROSS, J. & HUDDLESTON, S. (1983). *Participation motivation in youth sports*. International Journal of Sports Psychology, 14 (1), 11- 14.

KOIVULA, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360- 376.

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

LENKOVÁ, R., RUBICKÁ, J. (2002). *Názory vysokoškoláčok na vplyv a význam pohybovej aktivity na ich zdravie a organizmus*. *Studia art et sport*, 2, 40- 47.

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*, pp. 40- 44. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978- 80- 223-2706-0.

MACEK, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80- 7178- 747- 7.

PECHA, O. (2005). *K teorii postojů v kinantropologii*. *Česká kinantropologie*, 9 (2), 61- 75.

PUNCH, K. F. (2008). *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál. ISBN 978- 80- 7367- 381- 9.

SAK, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN: 80-7229-042-8

SAK, P., SAKOVÁ, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-33-2.

SLEPIČKOVÁ, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: FTVS UK. ISBN 80- 86317- 13- 7

SVOBODA, B. (1971). *Výzkum postojů sportovního trenéra*. *AUC Gymnica*, 2, 65-73.

TREMBATH, E.M., SZABO, A. & BAXTER, M.J. (2002) *Participation motives in leisure center physical activities*. *Athletic Insight: the Online Journal of Sports Psychology* 4 (3).

Available from URL:

<http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss3/LeisureCenterParticipationMotives.htm>

VALJENT, Z. (2000). *Jak dál ve výuce tělesné výchovy na FEL ČVUT? Tělesná výchova a*

sport mládeže, 66 (2), 42- 43.

VALJENT, Z. (2005). Difference in students opinion in physical educations at FEE CTU. In Proceedings from international scientific conference „*Student, sport, education*“, pp. 79- 83. Riga: Latvijas sporta pedagogijas akadēmia.

VALJENT, Z. (2007). Motivace ke sportu u studentů FEL ČVUT v Praze. In.: Sborník z mezinárodní konference *Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove na rozličné formy pohybového zaťaženia*, pp. 227- 233. Bratislava: Strojnícka fakulta STU.

VALJENT, Z. (2009). Why Does University Study Usually Mean an End to Sport Career? *Acta Universitatis Carolinae, Kinanthropologica*, 45 (1), 115- 129.

VALJENT, Z. (2010a). Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT v Praze). Disertační práce. Praha: FTVS UK, 213 s. Vedoucí disertační práce Doc. Irena Slepíčková

VALJENT, Z. (2010b). *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT v Praze)*. Praha: Nakladatelství ČVUT, 160 s. ISBN 978- 80- 01- 04669- 2.

VALJENT, Z., FLEMR, L. (2010). Vybrané aspekty kvality života studentů technické univerzity. *Kontakt*, 12 (4), 414- 424.

WANG, J., WIESE-BJORNSTAL, D.M. (1996). The relationship of school type and gender to motives for sport participation among youth in the People's Republic of China. *International Journal of Sport Psychology*, 28 (1), 13- 24.

WEAR, C.L. (1951). The evolution of attitude toward physical education as an activity course. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 22 (2), 114- 126.

YU, A. H. Ch. (2006). Exploring motivation for leisure- based physical activity: a case study of college students. Proceedings of 2006 Northeastern Recreation Research Symposium. Retrieved January, 11 from <http://www.nrs.fs.fed.us/pubs/2634>

ZAHARIADIS, P.N., BIDDLE, S.J.H. (2000). Goal Orientations and participation motives in Physical Education and Sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight: the Online Journal of Sports Psychology* 2 (1). Available from URL: http://www.athleticinsight.com/Vol2Iss1/English_Children.htm

ZICH, F.(2005). *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: EUPRESS, ISBN 80- 86754- 19- 7.

Kontaktná osoba

PaedDr. Zdeněk Valjent, PhD.

Zdenek.Valjent@seznam.cz

POHYB, ZDRAVIE A MOTIVÁCIA ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K POHYBU

Nadežda Vladovičová

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Belu v Banskej Bystrici

Súhrn

Autorka sa zaoberá v texte pohybom ako determinantom zdravia vo všeobecnej rovine a následne vo vzťahu k školskej telesnej a športovej výchove, vo vzťahu k motivácii žiakov k pohybovým činnostiam a vo vzťahu k učiteľovi ako edukátorovi a hlavnému činiteľovi v tomto procese.

Kľúčové slová

Pohyb, základná škola, učiteľ, motivácia, zdravie.

Úvod

Zdravie je najväčším bohatstvom človeka a len jeho prostredníctvom môžeme prežívať plnohodnotný a spokojný život. V súlade so snahou o zdravie spoločnosti sa stále objavujú nové prístupy a možnosti, v popredí našich snáh je starostlivosť o zdravie detí a mládeže. Aktívny prístup k zdraviu a podobe životného štýlu, vzhľadom na zhoršujúce sa zdravotné parametre populácie, akcentuje celospoločenskú a individuálnu zodpovednosť. Uvedená zodpovednosť je saturovaná cieľavedomou prezentáciou činiteľov zdravého životného štýlu a pri výchove žiakov základnej školy je nevyhnutná spolupráca rodiny, školy i organizovanej edukačnej činnosti vo voľnom čase detí. Dominantné postavenie má rodina a škola, aktuálnou sa stáva výchova k zdraviu, ako významný prostriedok ovplyvňovania a formovania zdravého životného štýlu už u detí mladšieho školského veku.

V rámci determinantov zdravia – racionálna výživa, ekologicky čisté prostredie, emocionálna vyváženosť, pravidelné striedanie práce a odpočinku, je potrebné osobitnú pozornosť venovať kvalite a kvantite pohybových podnetov. Táto požiadavka súvisí s nepriaznivým trendom ubúdania až absencie pohybových aktivít v životnom štýle najmladšej populácie.

Diskusia

Z rôznych pozorovaní a prognóz vyplýva, že nielen dospelí, ale aj deti trávajú a v budúcnosti budú stále viac času tráviť pri sedavom zamestnaní so všetkými negatívnymi dopadmi a to

nielen zdravotnými, ale aj sociálnymi, ktoré technický rozvoj prináša. Optimálny telesný rozvoj nie je možné zabezpečiť v podmienkach nedostatočnej pohybovej stimulácie počas ontogenézy (Medeková, 2002).

Vo výchove a zvlášť pri vyučovaní učiteľ nevychováva len keď hovorí, ale aj vtedy keď mlčí. V telesnej výchove má ešte širšie pole pôsobnosti, na dieťa pôsobí aj „rečou svojho tela.“. Deti sa v škole síce učia o potrebe telesného cvičenia pre ich zdravý vývoj, ale ak sa chcú vyhnúť školskej telesnej výchove, často ich v tom podporia rodičia i detský lekár (Dian, 2002). Dôkazom sú potvrdenia o oslobodení od cvičenia na žiadosť rodičov. Tak nám vyrastajú „zdravé“ deti, ktoré sa zámerne vyhýbajú pohybu. Tu je potrebná spolupráca všetkých zainteresovaných v prospechoch zdravia, a začína už od základnej školy. Obmedzovanie pohybovej aktivity prináša nedostatok stimulov nielen pre telesný, ale aj duševný rozvoj. Hypokinéza, stupňovanie psychickej záťaže, ale aj nedostatočné postavenie pohybových aktivít v hodnotových kritériách populácie sú príčinami neuspokojivého zdravotného stavu populácie, nárastu zdravotných oslabení u detí, ale aj psychických a psychomotorických porúch (Liba, 2010).

Cvičenie sa stáva potrebou človeka, na čo reagovala spoločnosť už v minulosti a z medzinárodného hľadiska sú to tieto strategické dokumenty:

- Medzinárodná Charta telesnej výchovy a športu (1978)
- Európska Charta o športe (1992)
- Aktivity Európskej únie, Európskej konferencie Šport pre zdravie
- Činnosť Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) – program „Zdravie 21 – Zdravie pre všetkých v 21. storočí (1998, 51. zasadnutie WHO)

Pod záštitou WHO vznikla v r. 1998 „Veronská výzva – Investícia pre zdravie je investíciou pre rozvoj“, na ktorej spolupracovalo 51 národov. Vychádzala z princípu, že zdravie je determinované sociálnymi a ekonomickými podmienkami, v ktorých žijeme. Zdravie a ekonomická prosperita sú vzájomne späté. Sprievodné znaky životného štýlu, v ktorom absentuje pohyb, sa stávajú celospoločenským problémom.

Ale už pred Veronskou výzvou vytýčila WHO program globálnej stratégie „Zdravie pre všetkých do roku 2000“, na ktorý reagovala aj naša vláda. V porovnaní zdravotného stavu obyvateľstva s 28 európskymi štátmi sa SR ocitla na predposlednom mieste. Na zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva, zabezpečenie prevencie a ochrany zdravia z programu WHO vypracovalo Ministerstvo zdravotníctva SR Národný program podpory zdravia (NPPZ), ktorý bol schválený v r. 1992. Aktualizácia programu bola prijatá v r. 1995, princípy a ciele tohto

programu sa stali základom pre praktickú realizáciu zámerov podpory zdravia obyvateľstva Slovenska. Program mal šesť kľúčových priorít:

- zvýšenie pohybovej aktivity,
- ozdravenie výživy,
- podpora nefajčenia,
- prevencia drogových závislostí,
- výchova k partnerstvu, rodičovstvu a manželstvu, prevencia HIV/AIDS,
- znižovanie zvýšeného arteriálneho tlaku.

Všetky uvedené priority sú platné stále, ale hlavne prvé štyri sa stávajú hlavnou úlohou aj pre školy, ktoré sa zameriavajú na zlepšenie zdravotného stavu detí.

V programovom vyhlásení Vlády SR z 1.8.2006 sa uvádza, že vláda považuje výchovu a vzdelávanie slovenskej spoločnosti za základný prostriedok jej ďalšieho rozvoja a rozhodujúcu podmienku jej úspešného adaptovania sa v integrujúcom európskom priestore. Vzdelávanie a výchova sa má rozvíjať v duchu moderných európskych a svetových trendov a národných tradícií. Základné školstvo je považované za "vstupnú bránu" do vzdelávacej sústavy. Od jeho úrovne sa odvíja úroveň a kvalita stredného, učňovského a vysokého školstva. Preto sa vláda zaviazala vytvoriť legislatívny rámec na obsahovú prestavbu výchovy a vzdelávania na základných a stredných školách. Jej cieľom je taktiež podporiť predškolskú prípravu detí. Jedným z dôležitých rozhodnutí vlády je, že v oblasti školstva bude finančne podporovať mládežnícky šport v školách. Programové vyhlásenie je však potrebné etablovať do praxe.

Základné telovýchovné vzdelanie, základné pohybové zručnosti nadobúdajú deti v škole a je povinnosťou školy, aby im pomohla získať aj pozitívny vzťah k pohybovej aktivite. Pohyb pomôže deťom zdravo a emocionálne vyplniť voľný čas, môže pôsobiť ako regulátor telesného i duševného vývinu a športové prostredie odvádza deti od prostredia nepriaznivejšieho, pôsobí preventívne proti rôznym negatívnym javom súčasného života. Pohybová aktivita zohráva kľúčovú úlohu nielen v prvých etapách vývoja človeka, ale naopak, ľudský organizmus sa na ňu v priebehu fylogenézy adaptoval a v súčasnosti patrí v súvislosti s ontogénou k jeho geneticky podmieneným potrebám (Bartík, 2005). Dlhodobý nedostatok pohybovej aktivity je príčinou množstva zdravotných oslabení a porúch. Hypodynamia narušuje látkovú výmenu, prispieva k rozvoju dystrofických procesov v svaloch, k zmenám funkčného stavu jednotlivých systémov vrátane CNS, k zníženiu rezistencie a práceschopnosti organizmu a pod. Osobitne citlivo reaguje organizmus človeka na nedostatok pohybovej aktivity v počiatočných etapách svojho vývoja. So somatickým

rozvojom človeka veľmi úzko súvisí jeho držanie tela. Chyby v držaní tela sa prejavujú v každej vekovej kategórii a väčšina z nich je dôsledkom nezdravého spôsobu života, najmä deficitu pohybovej aktivity. Tu sa jednoznačne potvrdil pozitívny vplyv pravidelne vykonávanej pohybovej činnosti na úroveň držania tela. Pohybová aktivita pozitívne pôsobí na rozvoj podporno – pohybového aparátu. Posilňovaním posturálnych svalov sa dosahuje lepšie držanie tela s pozitívnym dopadom na funkcie vnútorných orgánov. Cvičenie odbúrava obezitu a zväčšuje aktívnu svalovú hmotu, výsledkom čoho je lepšie zloženie a proporcionalita celého tela. Jednoznačne pozitívny vplyv pohybovej aktivity sa podľa Bartíka (2007) prejavuje v motorickom rozvoji človeka. Pohybovo aktívne deti sa začínajú skôr a istejšie pohybovať a tým skôr sa oboznámia s novými vecami, získajú nové skúsenosti a vedomosti. Pravidelne vykonávaná pohybová aktivita úzko súvisí aj s úrovňou telesnej zdatnosti kde majú osobitné miesto funkcie kardiorespiračného systému. Priaznivý rozvoj všetkých troch systémov – telesného, motorického a funkčného je základ zdravia. Pozitívny vplyv pohybovej aktivity sa prejavuje už v prenatálnom období, kedy pohybovým režimom matky môžeme priaznivo vplývať na organizmus dieťaťa. Najvyššia potreba pohybu sa prejavuje v období predškolského veku, kedy by mala dosahovať približne 6 hodín denne, resp. 60% času bdenia dieťaťa. Z toho maximálne 3 hodiny by intenzita pohybovej činnosti mala zodpovedať minimálnemu priemernému pásmu stimulácie obehového systému 150% pokojových hodnôt. Nástupom do školy sa v porovnaní s predškolským vekom redukuje pohybová aktivita žiakov zo 60% z celkového voľného času minimálne na polovicu, tento stav pretrváva aj vo vyšších ročníkoch (Šimonek, 2003). Ukazuje sa, že dnešné deti a adolescenti sú stále viac inaktívni, čo má podľa Wilmore – Costilla (2004) za následok nárast frekvencie obezity a zvýšenie rizika výskytu chronických ochorení v dospelosti (in: Liba, 2010).

K tomu, aby pohybová aktivita mohla pozitívne pôsobiť na ľudský organizmus, musí byť realizovaná v optimálnej kvalite i kvantite s ohľadom na vek, zdravotný stav, záujmy, pohybové schopnosti a podmienky. Liba (2005) zdôrazňuje nasledovné funkcie pohybu ako hodnoty zdravého životného štýlu :

- zdravotno - hygienickú,
- formatívno – výchovnú,
- socializačnú,
- sebarealizačnú,
- stimulačnú,
- kompenzačnú,

- ochrannú – preventívnu,
- regeneračnú a rehabilitačnú.

Negatívne zmeny v spôsobe života detí dokumentujú podľa viacerých odborníkov značné rezervy v účinnosti preventívnych vstupov. Efektivizácia si žiada také pôsobenie v oblasti prevencie a podpory zdravia, ktoré má cieľavedomú, kooperatívnu, komplexnú a kontinuálnu podobu smerujúcu k formovaniu postojov detí tak, aby sa premietli do obsahu a štruktúry denného a týždenného režimu. Primeraná pohybová aktivita patrí totiž k tým činiteľom zdravia, ktorý sa nedá ničím kompenzovať (Liba, 2005).

Labudová – Antala (2006) vidia význam telesnej výchovy aj v tom, že spolu s osvojovaním a rozvojom pohybových zručností a telesnej zdatnosti sa umožňuje žiakom získať poznatky a vedomosti o všetkom, čo s pohybom súvisí, v čom sa s autormi plne zhodujeme. Olympizmus je pre žiakov pochopiteľný, vhodný a pomáha vytvárať aj pozitívny vzťah k športu a k pohybovým aktivitám všeobecne. Odporúčame zavádzať olympijskú výchovu do hodín školskej telesnej výchovy, ale aj do ďalších vyučovacích predmetov, hlavne do dejepisu a do geografie. Internetové stránky SOV a ďalšie môžu žiakov zaujať a vzbudiť záujem nielen o športové dianie, ale aj o šport samotný. Nezabúdajme na významné posolstvo, ktoré šport stále hlása – priateľstvo, mierové spolužitie a súťaženie s vylúčením akejkoľvek diskriminácie.

Telesná a športová výchova

Telesná a športová výchova je predmet, ktorý má osobitné požiadavky na prácu učiteľa. Pri dodržiavaní požiadavky všestrannosti a primeranosti na všetkých žiakov, sú naňho kladené vysoké nároky na organizáciu, odbornú úroveň, či motiváciu pohybovej činnosti. Je tu potrebná špecifická odborná príprava, lebo prvotná, elementárna telovýchovná vzdelanosť by mala byť realizovaná jednoduchými prostriedkami, ktoré rešpektujú špecifiká detskej vnímavosti a špecifiká detských skúseností. Učiteľ volí odlišné pracovné postupy v jednotlivých ročníkoch základnej školy, rešpektuje rôznorodé pohybové predpoklady žiakov i rôznorodosť cvičebného prostredia, volí vhodné formy hodnotenia žiakov (Novotná a kol., 2009).

Telesná a športová výchova je špecifická svojím zameraním a súhlasíme s Krejčí (1996), ktorá upozorňuje na skutočnosť, že motorické učenie spôsobuje nielen zmeny v pohybových schopnostiach a zručnostiach, ale spôsobuje aj zmeny v sociálnom chovaní žiakov. V školskej telesnej a športovej výchove je veľmi dôležité sociálne prostredie, sociálna

atmosféra a kontakt s okolím. Motorické učenie sa stáva prostriedkom výchovy i sebarealizácie žiakov.

Telesná a športová výchova vytvára prirodzený priestor pre sociálne učenie, ale môže vytvoriť aj ideálny priestor pre multikultúrnú výchovu. Pri rôznych pohybových hrách a pohybových cvičeniach sa vytvárajú podmienky pre zámerné sociálne učenie, pre rozvoj tolerance, kooperácie a pod. Najmä hry v telesnej výchovy kompenzujú ubúdanie prirodzenej pohybovej aktivity v bežnom živote v rodinách. Pohybové činnosti majú priaznivý vplyv na telesný a pohybový vývin detí a hlavne na zdravie detí. Zároveň telovýchovná činnosť poskytuje podľa Vladovičovej a Novotnej (2007) situácie, ktoré môže učiteľ zámerné využiť:

1. Každá hra má víťaza i porazeného, žiaci prežívajú úspech i neúspech, ktoré sú sprevádzané silným emočným napätím. Prežívanie a ovládanie emócií poskytuje učiteľovi možnosti na zámerné výchovné pôsobenie, ale aj priestor, kde môže každý zažiť úspech a pocit víťaza.
2. Na hodinách telesnej a športovej výchovy sú žiaci diferencovaní podľa stupňa telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti. K chápaniu a akceptovaniu individuálnych rozdielov vedie učiteľ žiakov postupne, čím ich zároveň pripravuje na empatické nazeranie na odlišnosti jednotlivcov i rôznych kultúr.
3. Rôzne situácie v športových hrách vyžadujú spoluprácu, ale aj akceptovanie spoluhráčov, rešpektovanie protihráčov, dodržiavanie pravidiel i rešpektovanie rozhodcu. Žiaci sa neučia len nové hry, ale učia sa hrať podľa určitých pravidiel a učia sa kontrolovať svoje chovanie podľa nich. Pri hrách sa strácajú sociálne i kultúrne rozdiely, lebo pravidlá sú rovnaké pre všetkých, čo vytvára priestor aj pre multikultúrnú výchovu.

Aj u nás sú snahy o koncipovanie zdravotne orientovanej telesnej a športovej výchovy, o vytvorenie takého pohybového programu, ktorý by rozvíjal prirodzené schopnosti detí v oblasti pohybovej, mravnej, citovej i sociálnej (Novotná – Vladovičová, 2004; Liba, 2005; Bartík, 2007).

Za dôležitú súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu v považujeme motiváciu žiakov k telovýchovnej a športovej činnosti, ktorá je všeobecným problémom nielen súčasných učiteľov. Odborníci pre školskú telesnú a športovú výchovu majú jednotný názor na význam motivácie v učení pohybovým zručnosťami, považujú ju za dôležitý činiteľ pri aktivizácii učenia. Učitelia neustále hľadajú rôzne spôsoby motivácie žiakov, využívajú najmä súťaženie, turnaje, ceny a olympiády k zvýšeniu motivácie (Trunečková, 2002, Vladovičová - Novotná, 2007, a ďalší). Rozvoj kvality motoriky každého jedinca nezávisí len od jeho

vnútorných vrodenných predpokladov, ale aj od pohybových podnetov z vonkajšieho prostredia. Vnútorne potencie sa nerozvíjajú automaticky, formujú sa v styku s vonkajším prostredím, kde okrem rodiny má veľký význam učiteľ a žiacky kolektív, ale aj záujem jedinca o sebazdokonaľovanie. Motív chápeme zhodne s László (2004) ako silu, ktorá povzbudzuje činnosť smerujúcu k cieľu. Motív je teda vnútornou príčinou vonkajšieho správania.

Trunečková (2002) zdôrazňuje dôležitosť poznania, čo predovšetkým motivuje žiakov k pohybovým aktivitám. Takýto poznatok môže účinne pomôcť vytvoriť radostné a podporné prostredie, v ktorom žiaci ľahšie získavajú pohybové zručnosti a hlavne pozitívny zážitok z pohybovej činnosti, túžbu zdokonaľovať sa a pozitívny vzťah k pohybu. V školskej praxi odporúčame čo najčastejšie využívať pozitívnu motiváciu.

Konečným efektom procesu motivácie je teda určitý motorický výkon, sebarealizácia a spokojnosť. Motivácia by mala spontánne zasahovať celú telovýchovnú a športovú činnosť žiakov a hodnotená je podľa ich vytrvalosti pri zvládaní konkrétnych pohybových aktivít. Žiak by mal pri precvičovaní vydržať pri úlohe tak dlho, kým sám nezistí pokrok vo výkone. Vnútorne impulzy sú odrazom motivácie a formujú správny postoj žiakov k pohybu.

Záver

Tradičné ponímanie telesnej a športovej výchovy na všetkých stupňoch škôl z hľadiska zdravotnej prevencie a formovania zdravého životného štýlu stráca svoj význam a aktuálnym sa podľa Labudovej (2001), Šimoneka (2006), Libu (2007) stáva spoločné ovplyvňovanie názorov, motívov ale aj aktívnej pohybovej činnosti cez rodičov k deťom, alebo cez deti k rodičom. Takéto výchovné pôsobenie považujeme za celoživotné a jeho cieľom je zapojiť do pohybových aktivít všetky deti, aj tie s nižšími somatickými a motorickými predpokladmi. V príprave učiteľov je potrebné, aby absolvent:

- vedel nadviazať kontakt s deťmi,
- jasne formuloval cieľ edukačných aktivít,
- dokázal pripraviť bezpečné prostredie na pohybové aktivity v triede, v telocvični alebo v prírode,
- vedel identifikovať pohybové možnosti detí,
- vedel pripraviť a realizovať také pohybové činnosti, ktoré deti zaujmú a budú využívať aj mimo školy,
- vedel žiakom sprostredkovať a pomôcť vytvárať pocit zodpovednosti za vlastné zdravie,

- vedel využiť pozitívny zážitok z pohybu na vnútornú motiváciu .

Sme totiž presvedčení, že zlepšiť vzťah žiakov k pohybu a naplniť poslanie telesnej a športovej výchovy je možné aj prostredníctvom modernizácie obsahu vyučovania, pri ktorej je potrebné využiť záujmy detí napr. aj o menej známe hry ako floorball, ringo, tenis a iné, o lezecké steny v telocvičniach, o ktoré podľa Mandzáka a Adamčáka (2003) prejavujú žiaci základnej školy veľký záujem, ale využiť aj nové atraktívne náčinie -veľké lopty, dlhé švihadlá, lietajúce taniere, kolieskové korčule a pod.

Základným východiskom všetkých inovačných snáh v oblasti školskej telesnej a športovej výchovy ostáva akceptovanie učiteľa ako rozhodujúceho činiteľa výchovno – vzdelávacieho procesu a formovanie žiackych kompetencií. Za dôležitú považujeme aj pregraduálnu vysokoškolskú prípravu budúcich učiteľov, resp. ponuku rôznych foriem postgraduálneho vzdelávania, kde by sa učitelia priebežne zoznamovali s novými trendami a atraktívnymi cvičeniami, ktoré by mohli aplikovať na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Literatúra

BARTÍK, P. 2005. Zdravotná telesná výchova 1. Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, 2005. ISBN 80-8083-132-7

BARTÍK, P. 2007. Úroveň držania tela a svalová nerovnováha žiakov mladšieho školského veku na vybratých základných školách. In : Studia Sportiva 2007/1, č.1, s. 8-15. ISBN 1802-7679

DIAN, F. 2002. Školský šport, telesná výchova, zdravie. In: Zborník z 1. konferencie šport pre všetkých a zdravie. Bratislava: AŠPV SR, 2002, s. 47 - 49.

KREJČÍ, M. 1996. Tělesná výchova a zdraví. In : Zborník – 4.Medzinárodní vědecká konference. České Budějovice, 1996, s.15-18.

LABUDOVÁ,J. 2001. Východiská na zostavenie pohybového režimu dospeléj populácie SR. Brno : 2001, s.15.

LABUDOVÁ, J. – ANTALA,B. 2006. Školská telesná výchova v (r) evolúcii alebo v ohrození? In : Telesná výchova a šport. Roč. 16, č.1,2006, s.2-4.

LÁSZLO, K. 2004. Motivácia v edukačnom prostredí. Banská Bystrica: PFUMB, 2004. ISBN 80-8055-975-9

LIBA,J. 2005. Výchova k zdraviu a škola. Prešov : PdF, Prešovská univerzita v Prešove. 2005. ISBN 80-8068-336-0

LIBA, J. 2007. Zdravie v kontexte edukácie. Prešov : PdF, Prešovská univerzita v Prešove, 2007. ISBN 978-80-8068-539-3

LIBA,J. 2010. Výchova k zdraviu. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2010. ISBN 978-80-555-0070-6

MANDZÁK, P. – ADAMČÁK, Š.: Lezecká príprava detí mladšieho školského veku na umelej horolezeckej stene v Banskej Bystrici. In.: Turistika a športy v prírode. (Súčasný stav a najnovšie trendy). Liptovský Mikuláš: Vojenská akadémia v L. Mikuláši, 2003, s. 78 – 84. ISBN 80-8040-221-3

MEDEKOVÁ, H. 2002. Telesný rozvoj detí a mládeže z hľadiska pohybovej aktivity. Bratislava: 2002, s. 42

NOVOTNÁ, N.-VLADOVIČOVÁ, N. 2004. Učiteľ elementarista a výchova k zdraviu . In: Tělesná výchova a zdraví. II. - České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta,2004,s.77-82.ISBN80-7040-721-2

NOVOTNÁ, N. a kol. 2009. Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystričského regiónu ako determinant ich zdravia .Banská Bystrica: UMB, FHV, 2009, 91 s. ISBN 978-80-8083-908-6

ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove . Tel. Vých. Šport, 13, č. 1, 2003

ŠIMONEK, J. 2006. Pohybová aktivita v živote súčasného človeka. 2006,[cit. 2011-08-04]. Dostupné na http://web.uniba.sk/www/UTV/skripta_1rocnik/simonek.htm

TRUNEČKOVÁ, E.2002. Základy športovej edukácie na školách. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB 2002. 91 s. ISBN 80-8055-666-0

VLADOVIČOVÁ, N., NOVOTNÁ, N. 2007. Východiská telovýchovného vzdelávania v primárnej edukácii . Banská Bystrica : PF UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-514-9

Kontaktná adresa

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB,

Tajovského 40. 97401 Banská Bystrica.

E -mail : nadezda.vladovicova@umb.sk

ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA VO VÝCHOVNOM PROCESE

Katarína Žilinková

Fakulta chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave

Abstrakt

Šport vo všeobecnosti je pre človeka osožný, zdravý a vplýva na jeho fyzický a psychický rozvoj. Práve preto je zaradenie telesnej výchovy do školských osnov nevyhnutné. V rámci výchovného procesu sa v telesnej výchove môžeme zameriavať aj na netradičné športy, ktoré prinesú študentovi alebo žiakovi nové zážitky, skúsenosti a naučia ho novým zručnostiam. Vzhľadom na organizačnú náročnosť sa tieto športy ešte ťažko presadzujú do povinnej telesnej výchovy, ale dajú sa využiť ako atraktívny voliteľný predmet na školách.

Kľúčové slová

Zážitok, strach, emócie, telesná výchova, učebné osnovy, zručnosť

Abstract

Sport in general is very useful and healthy for people and influences its physical and psychical development. Therefore there is need to be inserted PE into the curriculum in all types of school. In the frame of educational process we can also focus on non traditional sports those can bring the student new adventures and experiences and help him to gain new abilities. In regard to organisation difficulties these kinds of sports occur very rarely in curriculums but could be used as an attractive optional subject in the schools.

Key words

Experience, fear, emotion, physical education (PE), curriculum, ability

Úvod

Zážitková pedagogika je pedagogický smer, ktorý využíva zážitok ako prostriedok výchovy a vzdelávania. Zážitok vzniká pri aktivite ako určitá skúsenosť, ktorá sa dobre uchováva do pamäte, pretože pri prežívaní sa do spracovávania vnemov zapájajú skoro všetky zmysly. Zážitok sa chápe ako vnútorný akt, psychický proces, v ktorom sa bezprostredne zachytávajú osobné životné pochody, stavy, predstavy, pocity ako zvláštne diferencovaná jednota

subjektívneho okúsenia vnútorného a vonkajšieho sveta (Kirchner, 2003). Človek má už od nepamäti zakódovanú určitú potrebu prežívania a napĺňania svojich potrieb súvisiacich s prežívaním.

Pokiaľ dochádza k deprivácii v zážitkovej sfére vplyvom pokroku spoločnosti, stále častejšie sa uchýľujeme k zážitkovým aktivitám, ktoré sú schopné odbrzdiť naše emócie a dať im voľný priechod. S ohľadom na relatívny nedostatok času, tak vyhladávame také aktivity, ktoré nám tieto zážitky čo najrýchlejšie v značnej intenzite poskytnú (Kirchner, 2003).

Sila zážitku je v poslednej dobe značne potlačovaná. Spoločnosť nám stále viac vnucuje televíznu a počítačovú obrazovku, a učí nás, že všetko sa dá získať za peniaze bez akéhokoľvek úsilia. Sme tak pripravení o prirodzené výzvy, ktoré nám svet a prostredie ponúka. Zväčšuje sa hypokinéza (nedostatok pohybu), výskyt psychopatologických javov a vzniká potláčanie prirodzených prejavov emócií.

Cieľ práce

Cieľom práce je oboznámiť čitateľov s čoraz viac populárnym pedagogickým smerom ako je zážitková pedagogika. Taktiež prinášame vzorku športov, konkrétne vodáckych športov, na základe ktorých si môžeme daný pedagogický smer lepšie objasniť.

Teoretické poznatky

Medzi ďalšie pozitívne zážitky patria „flow zážitky“, sú to zážitky prúdenia, ktoré majú významné miesto aj v športe.

Zážitok prúdenia je stavom vedomia kedy sa človek úplne ponorí do toho, čo robí, pričom všetky ostatné pocity alebo myšlienky ostávajú mimo. Človek prežíva harmóniu svojho tela a duše, ktoré pôsobia bez námahy spolu (ako jeden celok) a osoba má pocit, že sa deje niečo mimoriadne (Macková, 2003).

Strach ako jeden z druhov emócií má svoju zážitkovú, behaviorálnu a fyziologickú stránku. Strach je pôvodne biologickou reakciou na podnety prostredia a v tomto smere je vlastne priaznivý, chráni človeka pred poškodením (Haščičová, 2004). Zážitok, ako jeden z komponentov strachu, je tvorený všetkými vnemovými, myšlienkovými a emočnými procesmi, ktoré človek v ohrození prežíva. Zážitky získané počas adrenalínovej aktivity sú veľmi silné a organizmus si môže vytvoriť na ne aj závislosť. Prekonanie seba samého, prekonanie nášho vlastného strachu a možného nebezpečia nám prinesie radosť, ktorú bezprostredne po aktivite prežívame (Žilinková, 2008). Ľudia, ktorí chcú prežiť podobné pocity majú dnes už široký repertoár adrenalínových aktivít, z ktorých si môžu vybrať.

Najznámejšie z nich sú: bungee jumping, rafting, kaňoning, horolezectvo, skalolezectvo, bouldering, ski alpinizmus, extrémne lyžovanie, skoky z útesov do vody, paragliding, parašutizmus, potápanie, extrémne potápanie.

Pozrieme sa na vybrané 3 aktivity a formy trávenia voľného času, ktoré sa dajú aplikovať aj do nepovinnej TV na vysokých školách.

Rafting

Rafting ako nový adrenalínový šport a jeden zo spôsobov pohybu a pobytu v prírode získava stále väčšiu základňu svojich priaznivcov aj na Slovensku. Jazda na nafukovacích plavidlách posunula možnosti vodákov zdolávať stále obtiažnejšie vodné terény s väčším spádom a prietokom.

Ako populárna forma trávenia voľného času začala od roku 1980. Spolu s dokonalejšími materiálmi a lepidlami sa rafting stal hitom 90. rokov 20. stor. a umožnil tak prudký rozvoj vodnej turistiky na doposiaľ nedostupných riekach. Prišiel tak zákonite rozmach športového raftingu. Športový rafting sa jazdí v šesťčlenných alebo v štvorčlenných posádkach a preteky sú organizované v disciplínach: zjazd-maratón, slalom, šprint, paralelný šprint.

Pri komerčnom raftingu treba spomenúť, že je čoraz populárnejší a vyhľadávaný širokými masami ľudí ako forma aktívnej dovolenky a prežitia jedinečných pocitov z divokej vody. Zážitok je umocnený prítomnosťou blízkych ľudí, kamarátov, kolegov, či rodinných príslušníkov. Hovoríme aj o „team buildingu“, ktorého význam je vybudovať lepšiu zemestnaneckú kolektív a naučiť tak kolegov zvládať krízové momenty spolu. Partie jednotlivých spoločností a firiem prichádzajú prežiť jedinečné zážitky spolu na „jednu loď“.

Zlepšujú sa tak aj vzťahy na pracovisku. Ľudia sa lepšie spoznávajú, naučia sa pomáhať si a budujú si aj dôveru navzájom. Prírodné prostredie umocňuje celkový pozitívny zážitok z dobrodružnej aktivity.

Rafting aplikovaný do TV na školách

Predstavuje ideálny výchovno-vzdelávací prostriedok pre študentov. Dochádza tu k priamemu pôsobeniu zážitku spojeného s praxou, a to dá študentovi viac ako iba vysvetľovanie teoretických poznatkov bez pôsobenia prostredia. Vďaka potrebe zabezpečiť vyššiu bezpečnosť prichádza disciplína automaticky. Záujem študentov o nadobudnutie praktických zručností narastá taktiež automaticky. Ďalšou výhodou je, že sa tu dá aplikovať aj zdravotná prvá pomoc a ochrana prírody. Zážitok pretrváva bezprostredne aj po akcii, sledujeme spätnú

väzbu študentov, diskutujeme a rozoberáme parciálne zložky celej plavby. Emocionálny zážitok je umocnený prírodným prostredím a samotnou aktivitou.

Bezpečnosť pri raftingu

V každom člne by mal byť prítomný „gajd“, z anglického slova guide (vodca, sprievodca), ktorý dbá o bezpečnosť a priebeh plavby. Jeho úlohou je už na suchu oboznámiť a poučiť účastníkov s dôležitými pokynmi a priebehom plavby. Je to človek, ktorý má za úlohu vycvičiť posádku tak, aby to na vode „fungovalo“ a aby posádka vedela reagovať na povely a na zmeny vodného toku. Pri raftingu má každý účastník povinne prilbu, plávaciú vestu a neoprénový oblek s pevnou obuvou a v rukách kanoistické pádlo. Raft je zabezpečený záchranným hádzacím lanom. Berieme do úvahy fyzickú a mentálnu vyspelosť účastníkov, charakter a stav vody, poveternostné podmienky.

Kaňoning

Kaňoning – z angl. slova *canyoning* znamená zdolávanie nedostupných horských tiesňav s vodopádmi a vodnými stupňami, za pomoci horolezeckej a speleologickej techniky. Je to teda prekonávanie výškového rozdielu zhora nadol a väčšinou v prítomnosti vody. Využíva prvky turistiky, horolezectva, jaskyniarstva ale i plávania a niekedy aj potápania.

Nájde tam aj skoky do vody, šmýkanie sa po prírodných kĺzačkách a zlaňovanie vodopádov. Dbáme na všetky zásady bezpečnosti, a tým minimalizujeme mieru ohrozenia na zdraví. (Žilinková, 2005).

Pokiaľ sa bojíme vody a výšok, tak kaňoning je ideálna výzva pre človeka ako prekonať svoj vlastný strach.

Európskou komisiou bola stanovená šesťdielna obtiažnostná stupnica, podľa ktorej sa určuje náročnosť kaňoningových túr. Túru alebo kaňon si vyberáme podľa fyzickej a psychickej pripravenosti, podľa materiálu a vybavenia, ktoré máme k dispozícii, a v neposlednom rade aj podľa stavu vody a prognózy počasia.

Kaňoningový výstroj je kombinovaný s vodáckym oblečením a horolezeckými alebo speleologickými pomôckami. Používame prilbu a plávaciú vestu. Obuv je vyrábaná so špeciálnymi podrážkami na mokrý a klzký povrch. V prípade účasti s cestovnou kanceláriou, zabezpečujú pre vás tieto materiály už vaši inštruktori.

Kaňoning aplikovaný do TV

Podobne ako rafting, aj kaňoning predstavuje ideálny výchovno-vzdelávací prostriedok pre študentov, kde disciplína a záujem o činnosť prichádza automaticky. Do výchovného procesu sa okrem ochrany prírody, zdravotnej prvej pomoci, pohybových zručností dá zahrnúť aj technická zložka, ktorá predstavuje prácu s lanami, systém istenia, nácvik uzlov a spôsoby zlaňovania. Zážitok pretrváva aj po činnosti, kedy vzniká priestor pre spätnú väzbu študentov a diskusiu. Emocionálny zážitok je umocnený prírodným prostredím a samotnou aktivitou.

Splavy

Splavy riek sú populárne už od nepamäti. Česi majú v tomto smere už dlhú tradíciu. Ich rieky znamenajú dovolenku pre širokú verejnosť. V tomto smere majú prepracovaný aj turistický ruch a klientom – vodákovi poskytujú mnohé služby. Od požičovne lodí, pádiel a doplnkov pre splavovanie (vodné vaky, sudy...) sú to i stále viac vybudované kempy s možnosťou táborenia a stravovania sa. Mnohé z týchto zariadení, ktoré sa nachádzajú bezprostredne pri vode, ponúkajú i možnosť iného športového vyžitia. Splavy sú teda ideálna forma trávenia voľného času na rieke a v prírode.

Všetky vodácke akcie a teda aj splavy majú svoje čaro. Ide o prírodné prostredie, trampský život, posedenie pri ohni, hranie na gitare, spievanie a rozoberanie nevšedných zážitkov nadobudnutých počas dňa pri pádlovaní.

Na splavovanie používame rôzne plavidlá, lode. Sú to predovšetkým kanoe, kajaky, gumené plavidlá (rafty) alebo pramice.

Kanoe a kajak prešli dlhým historickým vývojom a stále viac sa zdokonaľujú. Medzi prvými materiálmi sa používalo drevo, potom laminát a plast. Dnes sa tieto lode konštruujú v rôznych dizajnoch, dĺžkach a pre rôzne použitie. Pretekári, ale aj turisti si môžu vybrať zo širokého repertoáru a od mnohých výrobcov.

Bezpečnosť pri splavoch

Pri splavoch berieme na vedomie bezpečnosť, ochranu človeka a prírody. Nutnosťou je schopnosť plávať. Rieku si vyberáme podľa náročnosti a našich zručností. Pokiaľ sme začiatočníci, tak na splav ideme v sprievode skúsenej osoby, ktorá vie zabezpečiť aj prípadnú záchranu. Pri splavoch sa doporučuje mať aj plávaciú vestu a pri divokej rieke aj prilbu. Snažíme sa eliminovať riziko ohrozenia.

Splavy ako súčasť TV na školách

Splavy sú stále populárne v rámci TV a na väčšine vysokých škôl sú samozrejmosťou. Predstavujú ideálny výchovno-vzdelávací prostriedok. Študenti si osvoja a zdokonalia techniku pádlovania a jednotlivé princípy pohybu na vode, prejazd cez pereje, pristávanie k brehu a samozrejme nadobudnú technické zručnosti ako zaobchádzať s loďami a udržiavať ich. Priame pôsobenie zážitku spojeného s praxou dá študentovi viac ako iba vysvetľovanie teoretických poznatkov v učebni bez pôsobenia vonkajšieho prostredia. Disciplína a záujem cvičencov o nadobudnutie praktických zručností prichádza automaticky. Do výchovy sa dá ideálne aplikovať aj zdravotná prvá pomoc a ochrana prírody. Po splavoch vzniká dostatok priestoru na rozoberanie parciálnych zložiek plavby v príjemnej atmosfére táborového ohňa a pohody. Emocionálny zážitok je umocnený prírodným prostredím a samotnou aktivitou.

Záver

Zoznámili sme sa s niektorými formami nepovinnej TV, ktorá sa dá organizovať prostredníctvom kurzov v čase letných prázdnin. Keďže prostredie a daná aktivita zbližujú študentov navzájom ako i s učiteľom ako autoritou, dá sa tu ideálne aplikovať výchovné pôsobenie učiteľa.

Zameriavame sa na osvojenie a zdokonaľovanie si nových pohybových návykov, technických zručností, údržby materiálu, ochrany prírody a rešpektovanie etických hodnôt, ako i zdravotnej prvej pomoci.

Na zážitky nadobudnuté prostredníctvom takýchto kurzov študenti nikdy nezabudnú a vždy sa k nim budú radi vracieť. Je dôležité podchytiť hlavne budúcich učiteľov a vychovávateľov detí a mládeže, aby vedeli odovzdávať ďalej svoje skúsenosti a podnecovali tak ľudí k zdravému pohybu na čerstvom vzduchu na úkor bezcieľneho vysedávania v rôznych partiách alebo pred televíznymi a počítačovými obrazovkami.

Zoznam bibliografických odkazov

HAŠČIČOVÁ, M.: Prežívanie strachu v "adrenalinových športoch". Diplomová práca, FTVŠ UK, Bratislava, 2004

KIRCHNER, J.: Dobrodružství, riziko a prožitek, TVSM, 2003

MACKOVÁ, Z.: Šport ako duševný zážitok, FTVŠ UK, BA, 2003

NAKONEČNÝ, M.: Lidské emoce. Praha, Akadémia, 2000

ŽILINKOVÁ, K.: Vznik a vývoj kaňoningu vo svete a u nás, Diplomová práca, FTVŠ UK, Bratislava 2005

ŽILINKOVÁ, K: Osobnostné a motivačné charakteristiky rekreačných športovcov pri adrenalínových športových aktivitách v prírode, Dizertačná práca, FTVŠ UK, Bratislava, 2008

Kontaktná adresa

Mgr. Katarína Žilinková, PhD.

Vrútocká 32

821 04 Bratislava

Katka100@yahoo.com

Katarina.zilinkova@stuba.sk

Tel: 0903943739