

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“**

3. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou

SEPTEMBER 2012
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 978-80-228-2399-9

PREDSLOV

Vážené kolegyne, kolegovia.

Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene pre Vás pripravil zborník v elektronickej podobe z III. ročníka vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou uskutočnenej 25.9.2012 vo Zvolene s názvom „Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu“ s mnohostranným tematickým zameraním.

Počas dvoch predchádzajúcich ročníkov sme do zborníkov zaradili už 44 hodnotných príspevkov z oblasti telesnej výchovy, športu a vzťahu detí predškolského, školského veku, mládeže a vysokoškolákov k pohybu a športovej aktivite. Získali sme stručný prehľad o reálnom stave telesnej výchovy a športu rôznych vekových skupín. Hodnotné sú aj názory autorov na zistený stav pojednávajúci o určitej problematike z tejto oblasti. Oslovili sme nielen učiteľov základných, stredných a vysokých škôl, ale aj trénerov, inštruktorov, učiteľky materských škôl, či iných odborníkov z oblasti športu.

Cieľom 3. ročníka konferencie je prezentácia ďalších poznatkov, skúseností, názorov a výsledkov výskumu z oblasti telesnej výchovy a športu na všetkých typoch škôl, u rôznych vekových kategórií. Prezentované výsledky výskumov, poznatky, skúsenosti, informácie a názory autorov jednotlivých príspevkov budú všetkým prospešné v rámci ich odborného rastu, prezentácie vlastných názorov a veríme, že prispedia k riešeniu otázok v oblasti telesnej výchovy a športu z hľadiska teórie aj praxe.

Tohtoročná konferencia sa koná pod záštitou - RNDr. Andreja Jankecha, PhD., 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 pri organizácii a zároveň všetkým prispievateľom za aktívnu účasť, ktorí sa podieľali na úspešnom priebehu konferencie.

Mgr. Karin Baisová, PhD.
Člen organizačného výboru

OBSAH

Štefan Adamčák - ZÁUJMY CHLAPCOV O HRAVÉ AKTIVITY S GPS Z ASPEKTU ICH POHYBOVEJ AKTIVITY

Karin Baisová - ROZVOJ VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI DETÍ MATERSKÝCH ŠKÔL PROSTREDNÍCTVOM POHYBOVÝCH HIER.

Peter Mesiarik - POSTOJE CHLAPCOV ŠPORTOVEJ TRIEDY SO ZAMERANÍM NA ĽADOVÝ HOKEJ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Peter Mesiarik - POSTOJE ZDRAVOTNE ZNEVÝHODNENÝCH ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM NA 1. STUPNI ZŠ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Peter Mesiarik – Elena Bendíková - ANALÝZA ŠKOLSKÝCH UČEBNÝCH PLÁNOV ŽIAKOV 8. ROČNÍKOV NA ZŠ V OKRESE ZVOLEN SO ZAMERANÍM NA PREDMET TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Miroslav Palička - VYUŽITIE ŠTATISTICKÉHO SPRACOVANIA EFFECT SIZE PRE ANALÝZU POSTOJOV ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Vladislav Kukačka - VLIV POHLAVÍ NA SPOKOJENOST S TĚLESNOU HMOTNOSTÍ
EFFECT OF GENDER ON INDIVIDUAL SATISFACTION WITH BODY WEIGHT

Anna Kozanňáková - NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY NA HRAVÉ AKTIVITY REALIZOVANÉ NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY Z ASPEKTU OBLÚBENOSTI PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Zdeněk Valjent - „DOBŘÝ UČITEL“ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA VYSOKÉ ŠKOLE POHLEDEM STUDENTŮ

Zdeněk Valjent - AMS VE FLORBALE – POSTŘEHY Z ROZCVIČENÍ ŠPIČKOVÝCH TÝMŮ

Martin Kružliak - POSTAVENIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT V BOJI PROTI UŽÍVANIU OMAMNÝCH LÁTOK AKO RIZIKOVÉHO FAKTORU PRI VÝCHOVE ŽIAKOV

Tatiana Nevolná - PLÁVANIE AKO SÚČASŤ ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Tomáš Trudič – FREKVENCIA VÝSKYTU SKRÁTENÝCH SVALOV U DIEVČAT II. STUPŇA V BANSKEJ BYSTRICI

Stanislav Azor, Daniela Klinčáková - VÝKONOVÁ MOTIVÁCIA HRÁČOV - ŽIAKOV ŠPORTOVÉHO GYMNÁZIA VO VOLEJBALE

Erik Selecký - VIACZDROJOVÉ FINANCOVANIE MLÁDEŽNÍCKEHO ŠPORTOVÉHO KLUBU

Jiří Michal - VYUČOVANIE LYŽOVANIA V INTENCIÍ ŠTATNÉHO VZDELAVACIEHO PROGRAMU NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

Jiří Michal - SNOWBOARDING A ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM NA ŠKOLÁCH

Michaela Vráblová - NÁZORY ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL NA VYUČOVANIE GYMNASTIKY

Nad'a Novotná – Nad'a Vladovičová - ZDRAVOTNE ORIENTOVANÁ ZDATNOSŤ ŽIAKOV 5. A 6. ROČNÍKA VYBRANEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Lubomír Král - VPLYV METODICKÝCH POSTUPOV NA POSTOJE ŽIAKOV K LYŽOVANIU

Boris Cipov - OBLÚBENOSŤ PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA NA VYBRANÝCH GYMNÁZIÁCH

Andrea Izáková - ŽIVOTNÝ ŠTÝL A JEHO VPLYV NA TELESNÝ ROZVOJ ŠTUDENTIEK EF UMB V ROKOCH 2010 – 2011

Lucia Sujová - Nadežda Vladovičová - VPLYV FLORBALU NA ROZVOJ KONDIČNÝCH SCHOPNOSTÍ DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

ZÁUJMY CHLAPCOV O HRAVÉ AKTIVITY S GPS Z ASPEKTU ICH POHYBOVEJ AKTIVITY

Štefan Adamčák

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

Práca sa zaoberá informovanosťou žiakov základných škôl o globálnom polohovom systéme ako aj názormi žiakov na navigačnú hru Geocaching. Prieskumom sme zistili, že všetci nami dotazovaní žiaci sa už stretli s užívateľským prístrojom GPS a najčastejšie ho využívajú pri autonavigácii. Informovanosť žiakov o hravých aktivitách s GPS (geocaching) je nízka a jej obľúbenosť je vyššia u žiakov s pravidelnou pohybovou aktivitou.

Kľúčové slová : Turistika. Globálny polohový systém. Geocaching. Pohybová aktivita.

Úvod

V súčasnosti sa kladie veľký dôraz na aktívne využitie voľného času, preto človek neustále hľadá pestrejšie a zaujímavejšie aktivity. Hry sú všade okolo nás a keďže žijeme v modernom svete vedy a techniky, tak by sme nemali zabúdať, že hra sprevádzala a bude sprevádzať človeka po celý jeho život (Adamčák – Nemec, 2010).

Z prác viacerých autorov zaoberajúcich sa hravými činnosťami v školskej telesnej výchove (Vladovičová, 1998; Mazal, 2000; Argaj, 2001 a pod.) sa dozvedáme, že hra je charakterizovaná ako súčasť života, je jej kategóriou, pričom zasahuje do života človeka od jeho začiatku až do jeho konca.

Z vlastnej skúsenosti vieme, že žiaci, ktorí najmenej pol dňa sedia v školských laviciach, túžia po živom pohybe vonku, aby si mohli vybiť pohybovú energiu, ktorú museli v škole tlmiť. Preto majú veľký záujem o rôzne hry a to nie len v telocvični, ale aj na ihrisku alebo v prírode. Používanie GPS je vynikajúcim riešením ako zvýšiť záujem žiakov o pohybovú činnosť a prispieť tak k harmonickému rozvoju intelektu a telesného vývinu v prírodnom prostredí. Uplatnenie GPS v pohybových aktivitách žiakov sa dá chápať ako spojenie ich veľkého záujmu o výpočtovú techniku a elektroniku, ktorá je aj pre dnešnú mládež už neodmysliteľnou súčasťou každodenného života, s pohybovou aktivitou, ktorá je naopak v posledných rokoch stále viac a viac v úzadí. Uplatnenie takého zložitého systému si však vyžaduje aj náležité vzdelávanie nie len samotných žiakov, ale aj ich učiteľov. GPS sa však

dostáva stále viac a viac do každodenného používania širokej verejnosti, či už v zamestnaní alebo voľnom čase a preto by malo byť samozrejmosťou ho vedieť používať, tak ako bolo v minulosti samozrejmosťou využívanie buzoly a mapy na vlastnú orientáciu (Junger,2002).

Cieľ

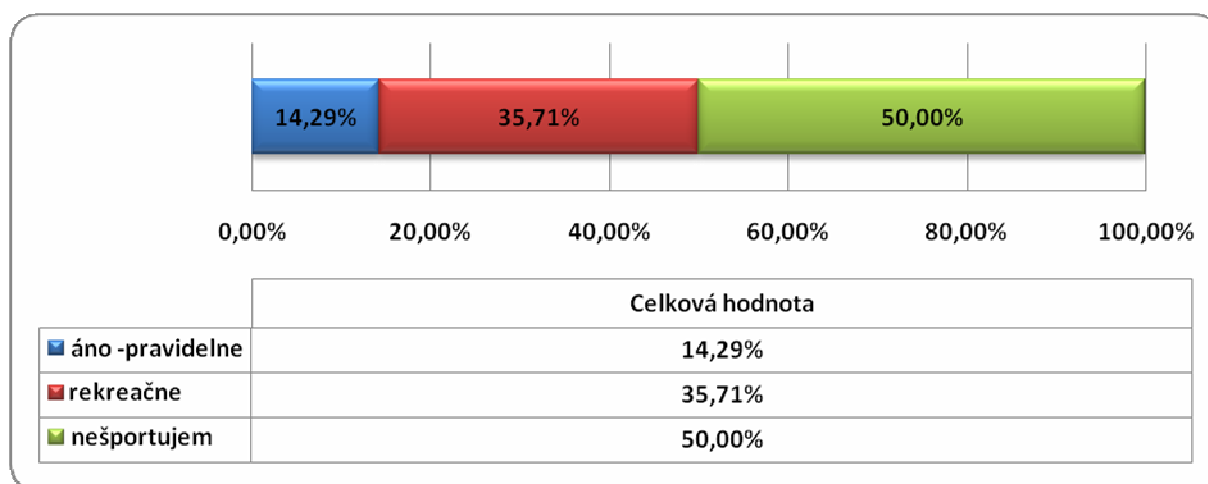
Cieľom našej práce bolo zistiť záujmy a názory žiakov na hru Geocaching a zároveň zistiť aktuálnu úroveň informovanosti o globálnom polohovom systéme (GPS) a hravých aktivitách s ním spojených (Geocaching) z aspektu ich pohybovej aktivity.

Metodika

Na zistenie záujmu chlapcov o globálnom polohovom systéme z aspektu ich pohybovej aktivity sme použili dotazníkovú metódu. Dotazník sme rozoslali v školskom roku 2011 chlapcom druhého stupňa v meste Žilina. Dotazníkom sme zistili odpovede na 14 otázok, ktoré sme vyhodnotili v percentách a zaznamenali kvôli prehľadnosti graficky. Na dotazník nám odpovedalo 108 chlapcov.

Výsledky a diskusia

Úvodnou otázkou sme si chlapcov rozdelili do troch skupín a to na športovcov, nešportovcov a rekreačných športovcov.

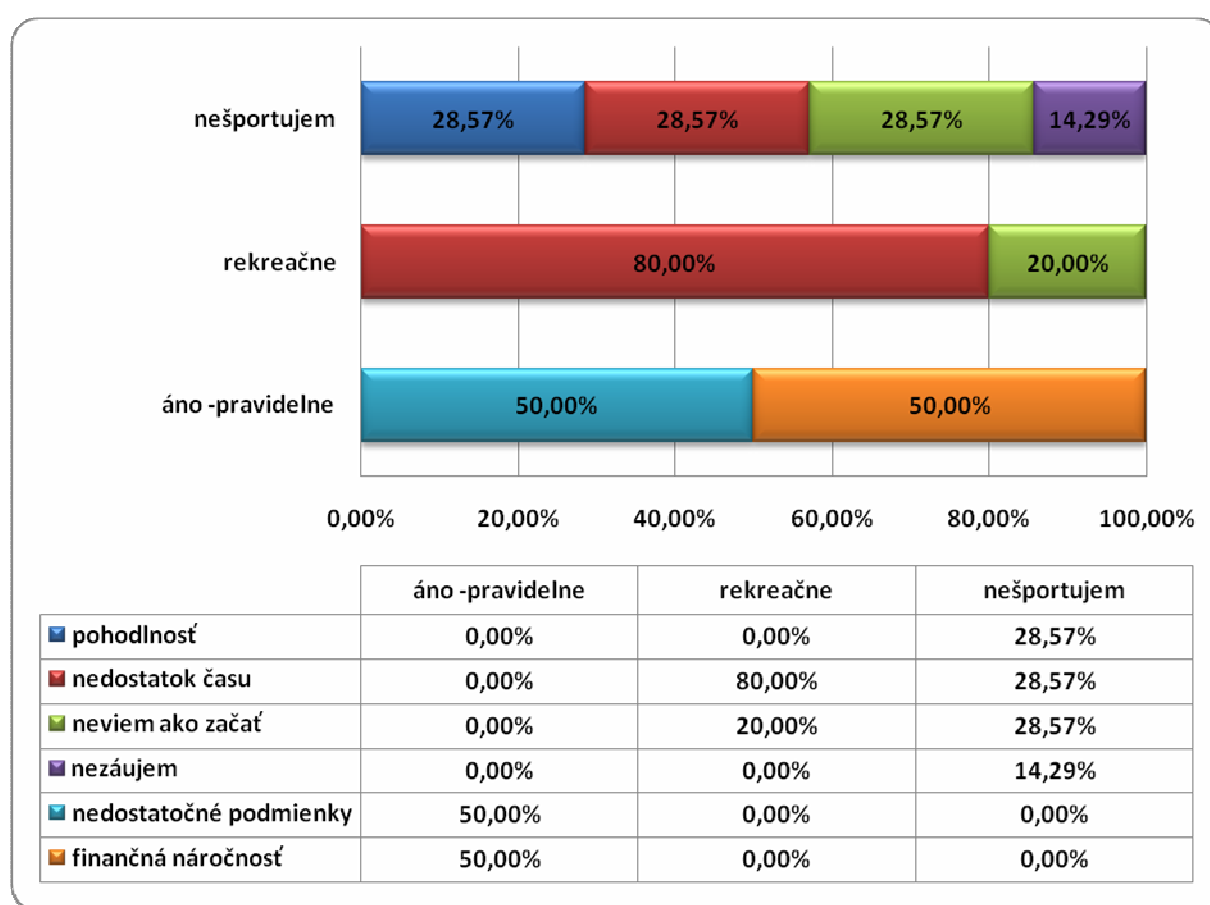


Obrázok 1 Aktívne vykonávanie športových aktivít

Z obrázka jedna je zrejmé, že pravidelným športovým aktivitám sa v súčasnosti venuje len 14,29% nami dotazovaných žiakov a až 50% žiakov nešportuje. Ako poukazujú práce viacerých odborníkov (Kopecky, 2006, Moravec, 2008), táto skutočnosť má

za následok klesajúcu úroveň telesnej zdatnosti väčšiny populácie, zväčšujú sa rozdiely v úrovni pohybovej výkonnosti medzi športujúcimi a nešportujúcimi (Moravec– Kampmiller – Vanderka– Laczó, 2007), čo prezentujú komparatívne štúdie pohybovej výkonnosti školskej populácie (Raczek-Mynarski-Ljach, 2002).

Následne nás zaujímali dôvody , ktoré vedú žiakov k tomu, že nešportujú. Žiaci, ktorí pravidelne športujú vidia príčiny najmä vo finančnej náročnosti – 50% a v nedostatočných podmienkach – 50%. Naopak, žiaci, ktorí športujú len rekreačne alebo vôbec, vidia príčiny najmä v nedostatku času, nevedia ako začať ale ako zobrazuje obrázok 2 uvádzajú aj pohodlnosť.



Obrázok 2 Dôvody nevykonávania športových aktivít

Mnohé výskumy z posledných rokov (Soos –Šimonek-Biddle, 2010; Peráčková, 2008; Pavlíková, 2006), ktoré boli zamerané na denný režim žiakov, poukázali na skutočnosť, že žiaci sa vo svojom voľnom čase venujú dominantne sedavým, fyzicky nenáročným aktivitám - počítačovým hrám, počúvaniu hudby, sledovaniu televízie a pod.

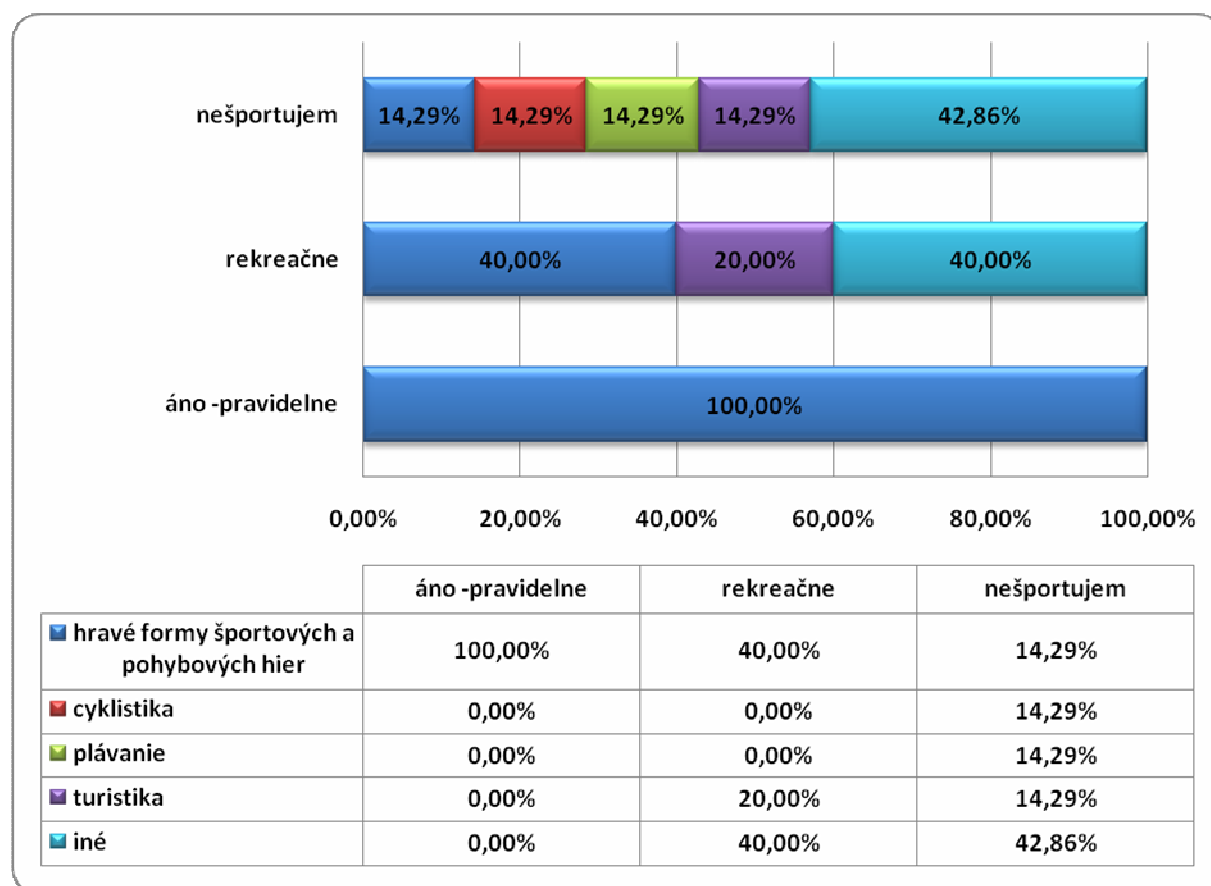
V ďalšej otázke nás zaujímalo, či patrí školská telesná výchova u žiakov medzi obľúbené predmety. Všetci žiaci, čo pravidelne športujú uviedli, že áno - 100%. U nešportovcov

odpoveď áno uviedlo 42,86% a u rekreačných športovcov len 40%. Odpoveď nie sme zaznamenali len u skupiny rekreačne športujúcich žiakov, pričom frekvencia odpovedí dosiahla až 40%.

Aj z pohľadu ďalších odborníkov z telesnej výchovy u žiakov prevažujú pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove (Vladovičová-Novotná, 2005; Bartík 2007; Bartík-Mesiarik, 2009). Zároveň však musíme podotknúť, že pretrváva klesajúci záujem žiaka o telesnú výchovu (Mikuš-Modrák-Uchaľ, 2007).

Z pohľadu obľúbenosti jednotlivých športov vykonávaných na hodinách telesnej výchovy najviac obľúbené sú športové hry (vo všetkých súboroch s viac ako 50%) ale aj atletika a pohybové hry.

Zo športov vykonávaných vo voľnom čase jednoznačne dominujú hravé formy pohybových a športových hier vo všetkých nami sledovaných súboroch – prezentuje ich obrázok 3.



Obrázok 3 Preferované športovo-pohybové aktivity vo voľnom čase u žiakov

U nešportovcov a rekreačne športujúcich žiakov je obľúbená ešte aj turistika, cyklistika, plávanie a vykonávanie iných športovo-pohybových aktivít.

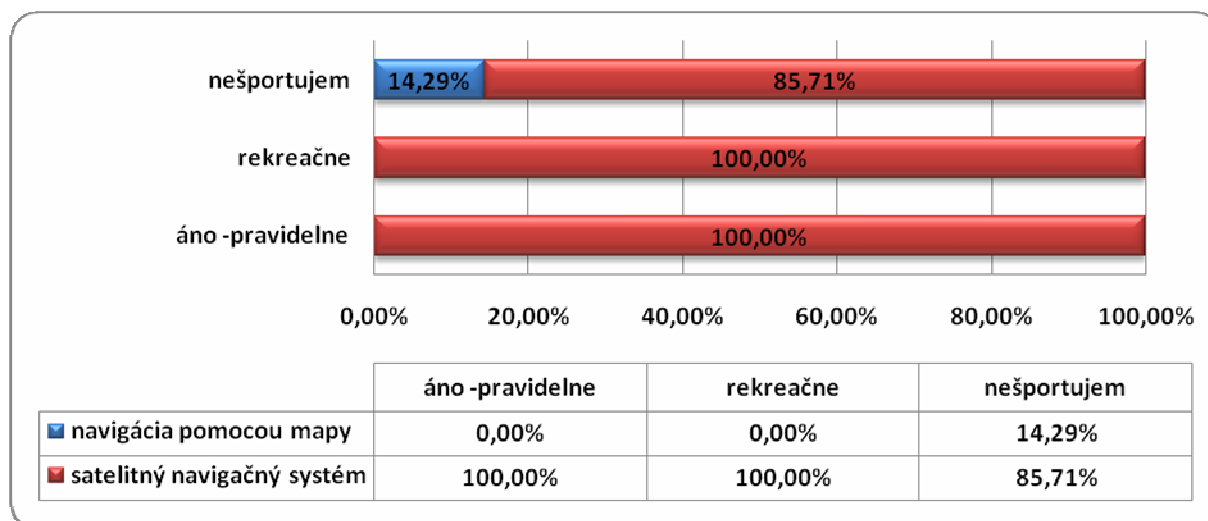
Nami zistené výsledky týkajúce sa štruktúry športových záujmov potvrdili doterajšie výskumné sledovania z tejto oblasti v prácach Frömelaet al. (1999), Bebčákovej (2000),

Majerského (2002), Paugschovej- Jančokovej (2008), Slezáka-Melichera (2008), Adamčáka – Nemca (2010), Palovičovej, (2010), ktorí konštatujú, že u žiakov ZŠ a študentov SŠ dominujú hravé formy pohybových a športových hier, plávanie a turistika.

Nevyhnutnou súčasťou na vykonávanie hravých aktivít s GPS je prístup na internet. Preto nás v nasledujúcej otázke zaujímalo, či majú žiaci prístup na internet, a kde sa do internetovej siete pripájajú. Zistili sme, že všetci nami dotazovaní žiaci na internet prístup majú (všetky nami sledované skupiny), pričom sa žiaci najčastejšie s internetom stretávajú doma (nešportovci 100%, rekreačne športujúci 80%, pravidelne športujúci 50%). Zistenia zodpovedajú aj prieskumným zisteniam PIL (2009) , ktorý zistil, že internet doma denne používalo v roku 2008 78% opýtaných žiakov a 19% ho vôbec nevyužívalo. O rok na to prieskum zaznamenal nárast, ktorý hovorí o tom, že až 91% žiakov v roku 2009 používalo doma internet a len 9% nemalo k nemu prístup. Zároveň sa prieskumom zistilo, že internet denne doma v roku 2009 využívalo viac ako 80%, v škole 13% žiakov. (<http://www.uspesnaskola.sk>).

V našom prieskume sme zistili, že 50% žiakov zo skupiny pravidelne športujúcich žiakov uviedla, že na internet sa môžu pripojiť aj v škole. Internet v mobilných zariadeniach využíva iba 20% žiakov zo skupiny rekreačne športujúcich.

Ďalej sme sa žiakov dotazovali, či vedia, čo znamená skratka GPS.

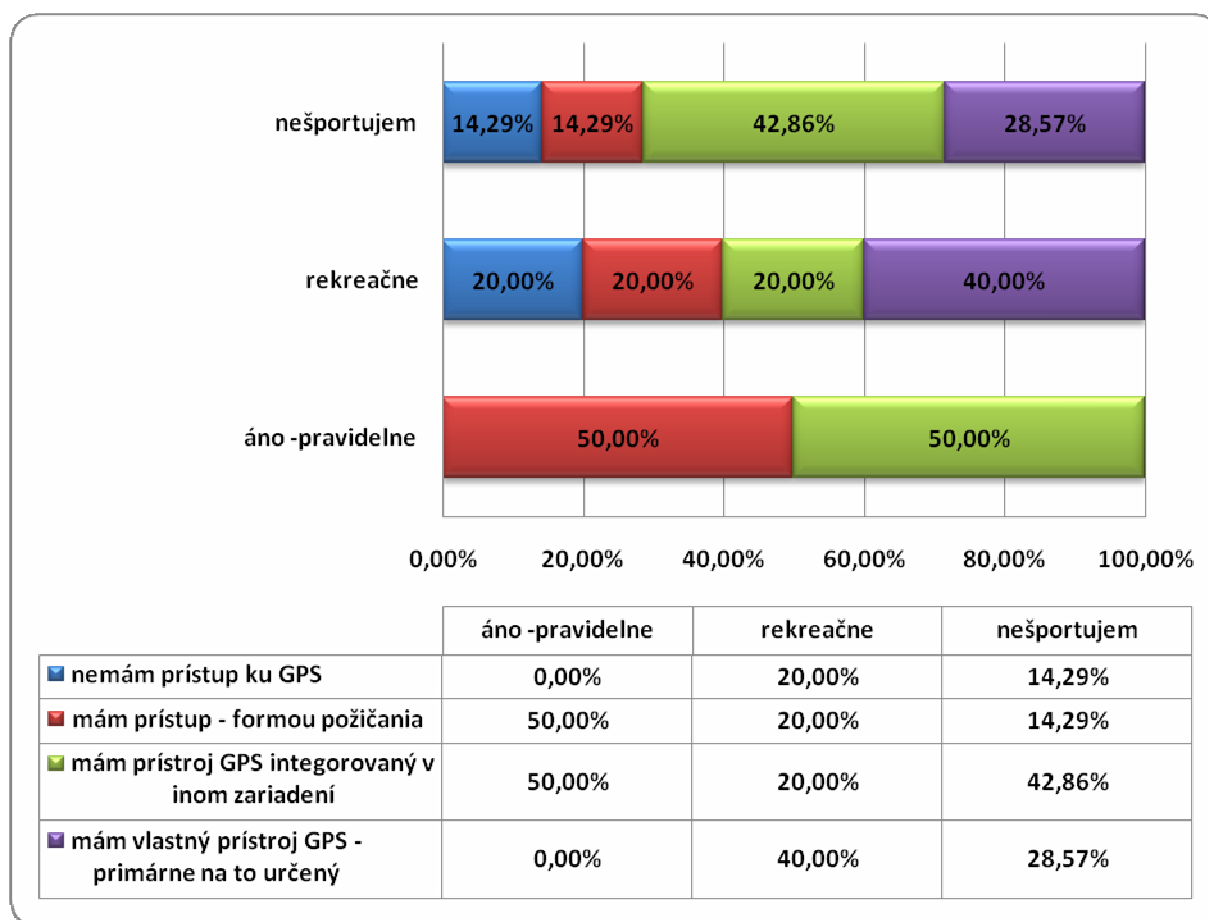


Obrázok 4 Informovanosť žiakov o GPS

Ako je vidieť z obrázka 4 pojem je pre veľkú väčšinu žiakov známy a ako uvádza Steiner-Černý (2006). systém fungujúci pre verejnosť od roku 2000. Chybné odpovede sme zaznamenali len u skupiny nešportujúcich žiakov – 14,29%.

Následne sme chceli zistiť, či sa žiaci už stretli s užívateľským prijímačom GPS. Po vyhodnotení tejto otázky sme zistili, že všetci žiaci – tz. všetkých 108 respondentov už

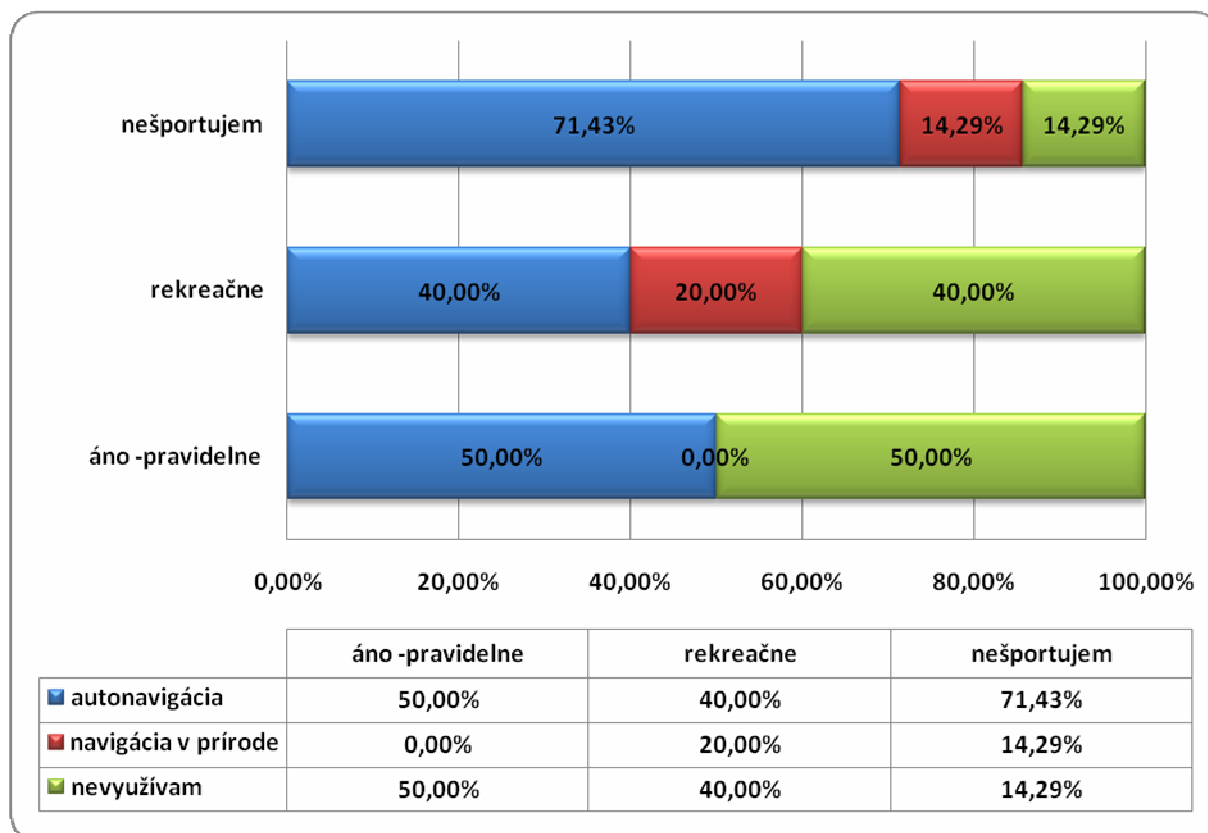
túto možnosť malo. V našom prieskume sme taktiež chceli zistiť, či majú v súčasnosti prístup k užívateľskému prijímaču GPS, nakoľko ich cena neustále klesá výrazne pod hranicu 100€ (Adamčák-Kozaňáková, 2011). Z obrázka 5 vyplýva, že žiaci (športovci, nešportovci ale aj rekreačne športujúci žiaci) prístroj GPS majú integrovaný v inom zariadení. Predpokladáme, že to bude najmä mobilný telefón, pričom GPS modul už býva takmer v jeho bežnej výbave. Vlastný GPS prijímač primárne určený na navigáciu vlastní najmä žiaci rekreačne športujúci – 40% a nešportujúci – 28,57%. Z obrázka 5 ďalej vyplýva, že pravidelne športujúci žiaci – všetci (100%) majú prístup ku GPS prijímaču, či už formou požičania – 50% alebo GPS integrované v inom zariadení (50%) ako sme už spomenuli.



Obrázok 5 Prístupnosť GPS u žiakov

Kde žiaci najčastejšie využívajú GPS prijímače nás zaujímalo v nasledujúcej otázke. Vo všetkých nami sledovaných skupinách chlapcov sa GPS prijímače najčastejšie využívajú pri autonavigácii – obrázok 6. GPS najviac nevyužívajú žiaci pravidelne športujúci – až 50%, čo považujeme za prekvapivé zistenie, nakoľko v mnohých tréningových procesoch sa využívajú sportestery napr. Polar, Garmin, v ktorých v sebe obsahujú moduly GPS. Uvedená skupina žiakov (pravidelne športujúci) taktiež uviedla, že navigáciu s GPS v prírode vôbec

nevyužíva. V prírodnom prostredí ju využívajú najmä rekreačne športujúci (20%) a nešportujúci žiaci (14,29%). Na orientáciu v meste a ani pri navigačnej hre Geocaching GPS zariadenie so žiakov nevyužíva nik.

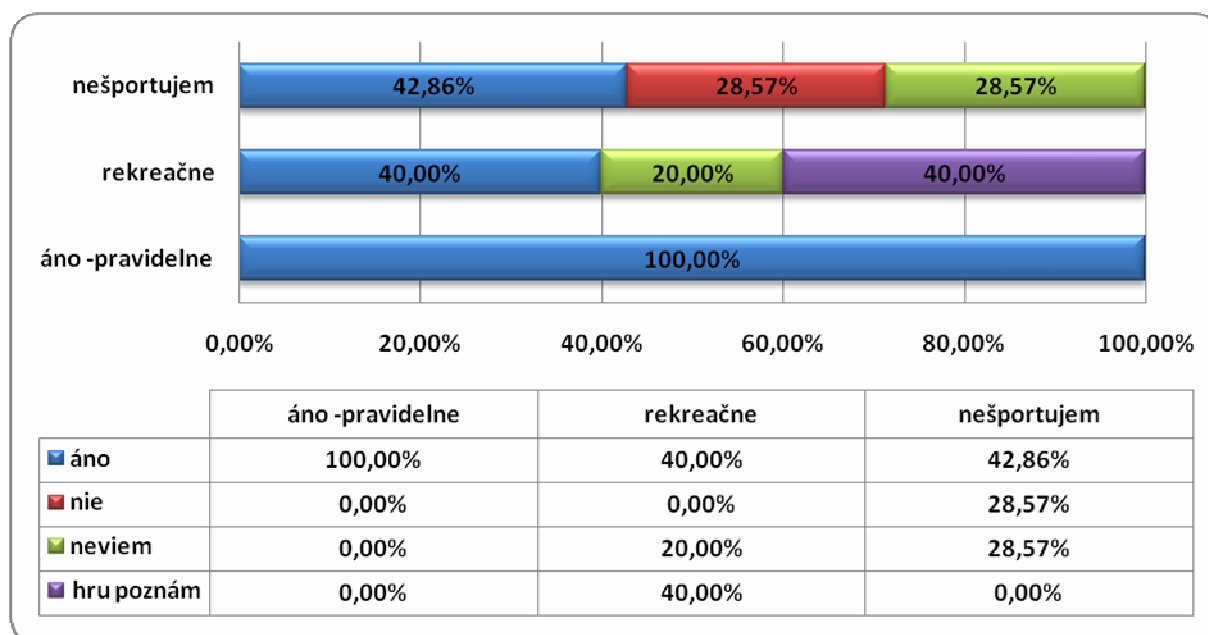


Obrázok 5 Najčastejšie miesto využívania GPS

Ďalej sme chceli zistiť, či žiaci poznajú satelitnú navigačnú hru Geocaching, nakoľko podľa Lutonského (2008) aj keď ide o menej známy pojem, jeho podstata sa dá vydedukovať z jeho názvu. Zistili sme, že väčšina žiakov hru nepozná – pravidelne športujúci 50%, rekreačne športujúci 60% a nešportujúci 71,43%. Ostávajúce % žiakov hru síce poznajú ale aktívne ju nehrajú. Hľadačov pokladov – tzv. Geocacherov poznajú takmer všetci športujúci žiaci – 100%, rekreačne športujúci 60% a nešportujúci 42,86% a ako uvádzajú štatistiky počet hľadačov neustále stúpa – v roku 2011 ich len na Slovensku pribudlo 5098 a v súčasnosti je na Slovensku 8600 aktívnych skrýší – stav k 4.7. 2012 (www.geocaching.sk).

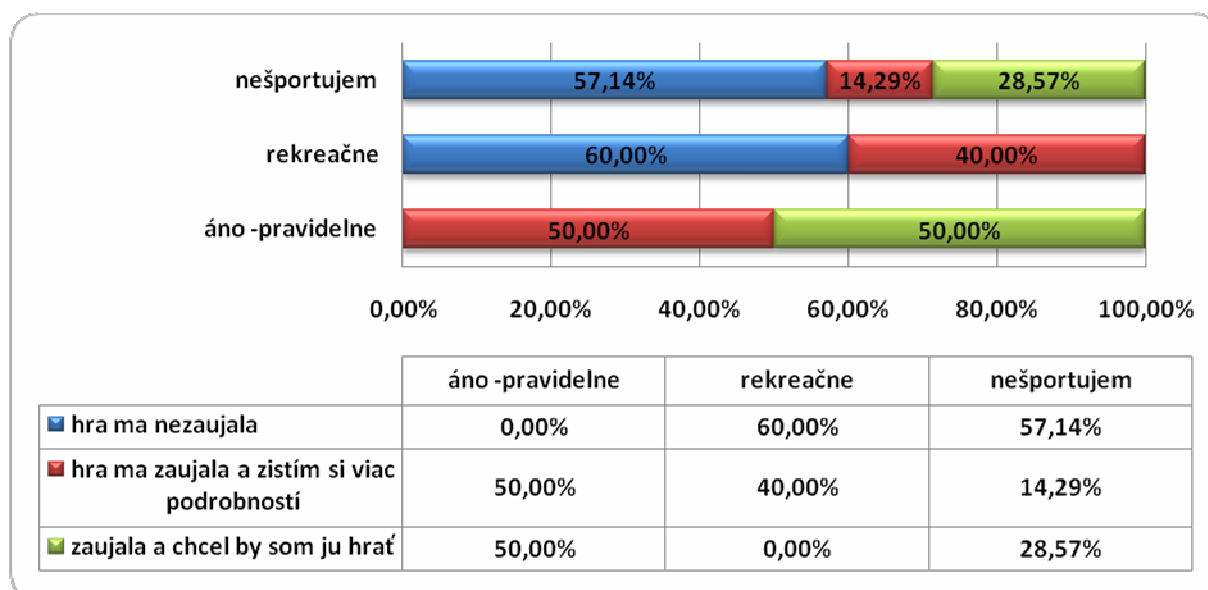
Nasledujúcou otázkou sme chceli zistiť, či by žiaci chceli poznať pravidlá hry Geocaching a bližšie sa s ňou oboznámiť. Vyhodnotenie odpovedí prezentuje obrázok 6. Z neho jednoznačne vyplýva, že najväčší záujem spoznať túto navigačnú hru je u pravidelne športujúcich žiakov – 100%. Za jednoznačné nie sa vyjadrilo 28,57% dotazovaných žiakov zo skupiny nešportujúcich. Vyhodnotenie tejto otázky len potvrdzuje skutočnosť, že športovo

aktívny žiaci majú aj k novým, doposiaľ nepoznaným pohybovým aktivitám oveľa bližšie ako nešportujúca mládež.



Obrázok 6 Záujem žiakov o hru Geocaching z pohľadu informovanosti

Po zodpovedaní tejto otázky sme žiakov oboznámili s podstatou satelitnej navigačnej hry Geocaching a pokračovali sme vo vyplňovaní dotazníka. Chceli sme zistiť, či ich hra zaujala. Aj pri vyhodnotení tejto otázky svoju pasivitu preukázali žiaci nešportujúci (57,14% žiakov hra nezaujala) ale aj rekreačne športujúci žiaci (60% žiakov hra nezaujala). Naopak najväčší záujem o hru Geocaching prejavili žiaci pravidelne športujúci, čo dokumentuje obrázok 7.



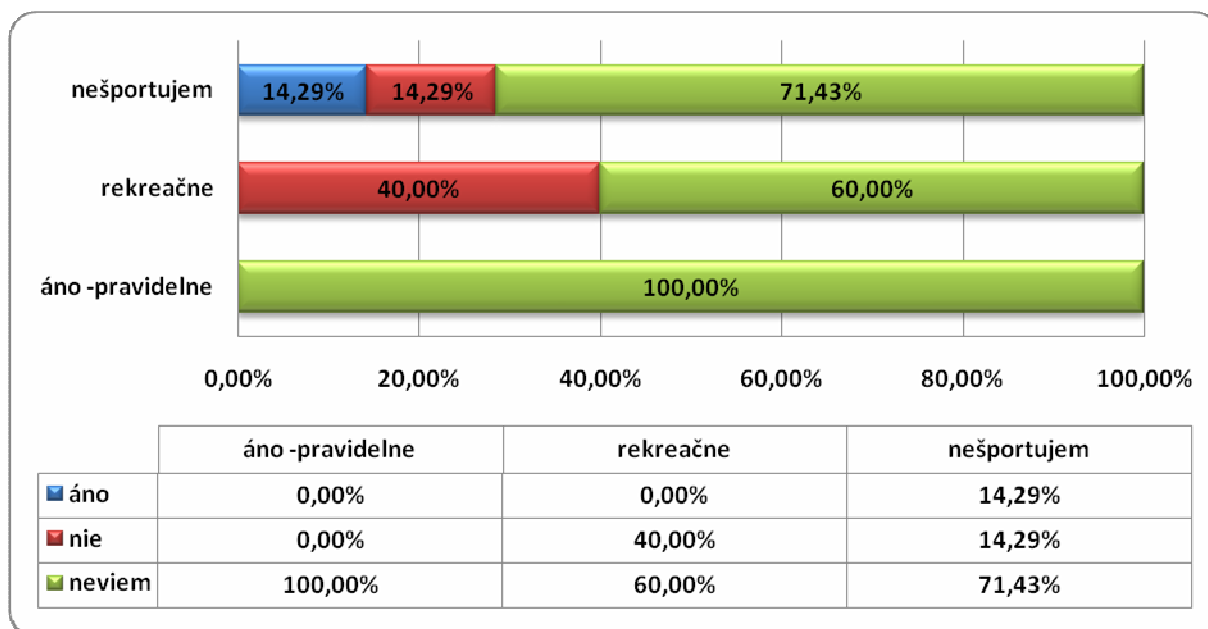
Obrázok 7 Záujem žiakov o hru Geocaching z pohľadu aktívneho hrania

V poradí ďalšou otázkou sme chceli zistiť, s kým by žiaci chceli Geocaching najčastejšie hrať. U skupiny športujúcich a rekreačne športujúcich dominovala odpoveď s priateľmi (50% a 80%). U skupiny nešportujúcich žiakov odpoveď neviem, ktorú označilo 71,43% žiakov. 50% športujúcich žiakov by Geocaching chceli vyskúšať aj na hodinách telesnej výchovy.

Z pohľadu prostredia by hru Geocaching chcela veľká väčšina žiakov – 85,71% nešportujúcich žiakov, 60% rekreačne športujúcich žiakov a 50% pravidelne športujúcich hrať v prírode. Túto skutočnosť považujeme za pozitívne zistenie. Následne sme zisťovali, či by žiaci chceli byť aj zakladateľom skrýš. Pozitívne odpovede sme zaznamenali najmä u rekreačne športujúcich žiakov (60%) a nešportujúcich (42,86%). Pravidelne športujúci žiaci označili odpoveď neviem – 100%.

Hru Geocaching by na hodinách telesnej výchovy rada vyskúšala veľká väčšina žiakov – vo všetkých nami sledovaných skupinách dosahovala odpoveď áno viac ako 50%. Za jednoznačné nie sa vyjadrilo 20% rekreačne športujúcich a 14,29% nešportujúcich žiakov.

Poslednou otázkou sme chceli zistiť, či by žiaci mali chuť navštevovať krúžok so zameraním na Geocaching. Ako prezentuje obrázok 8, najčastejšie uvádzaná odpoveď u žiakov bola odpoveď neviem.



Obrázok 8 Záujem žiakov o krúžok so zameraním na Geocaching

Záver

Na záver príspevku si dovoľujeme vysloviť presvedčenie, že hrové aktivity s GPS si v budúcnosti nájdu vo väčšej miere svoje miesto vo voľno-časových pohybových aktivitách u žiakov základných ale aj stredných škôl, pretože ako uvádza Němec, (2002) „Člověk si hraje odjakživa, dobrovolně a rád. Ďalej predpokladáme, že hrové aktivity s GPS by určite obohatili a spestrili vzdelávanie žiakov na základných školách, či už pri realizácii cvičení v prírode z oblasti telesnej výchovy, alebo aj v predmete geografia, pretože aj z pohľadu štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2 je zahrnutá téma GPS v praxi.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2011. Zábavné činnosti s GPS. In: Zborník „Telesná výchova a šport na školách“. Ružomberok: Katolícka Univerzita, 2011, s.4-11. ISBN 978-80-8084-733-3.
- ADAMČÁK, Š. - NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010. 209 s. ISBN 978-80-557-0099-1.
- ARGAJ, G. a kol. 2001. *Pohybové hry*. Bratislava: UK FTVŠ, 2001.
- 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.
- BARTÍK, P. 2007. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimálnípusobenítělesnézáteže a výživy. Sborníkpríspevkuze XVI. Ročníku interdisciplinárníkonference s mezinárodní účastí*. Hradec Králové: PF UHK, 2007. ISBN 978-80-7041-513-9, s. 210 - 216.
- BEBČÁKOVÁ, V. 2000. Súčasný trendy výučby telesnej výchovy. In: *Telesná výchova ašport*, roč. 10, 2000, č. 3, s. 2 – 5.
- FRÖMEL, K. – NOVOSAD, J. – SVOZIL, Z. 1999. *Pohybová aktivita a sportovnízájmy mládeže*. Olomouc : Univerzita Palackého, 1999, 173 s.
- JUNGER, J. a kol. 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov : FHAPV PU, 2002, 267s. ISBN 808068-097-3.
- JUNGER, J. a kol. 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov : FHAPV PU, 2002, 267s. ISBN 808068-097-3.

- KOPECKÝ, M. 2009. These secular trend in the somatic development and motoric performance of boys in the Olomouc region within the last 36 years. *Acta Univ. Palacki Olomuc. Gymn.* 39, 2009, 3, s. 55- 63.
- LUTONSKÝ, M. 2008.. Geocaching: hra promožek, nohy a vaši GPS. Dostupné na: <http://navigovat.mobilmania.cz/clanky/geocaching-hra-pro-mozek-nohy-a-vasi-gps/sc-3-a-1312930> [cit. 2011-11-11].
- MAJERSKÝ, O. 2002. Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu. In *Telesná výchova a šport*, roč. 14, 2004, č. 1, ISSN 1335-2245, s. 9-13.
- MIKUŠ, M., MODRÁK, M., UCHAL, M. 2007. Poznatky o súčasnom stave telesnej výchovy - perspektívy a námety na zlepšenie. In *Curricular transformation of education in physical education & sport in Slovakia [CD-ROM]*. Nitra : University of Constantine the Philosopher in Nitra, 2007, s. 113.
- mládeže. In. *33.dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii*
- MORAVEC, R. – KAMPMILLER, T. – VANDERKA, M. – LACZO, E. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava : FTVŠ UK, 2007. 240 s.
- MORAVEC, R. 2008. Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti u školskej populácie na Slovensku. *Tel.Vých.Šport*, 18, 2008, 1, s. 2 – 4.
- NĚMEC, J. 2002. Od prožívání k požitkářství: Výchovné funkce hry a její proměny v historických koncepcích pedagogiky. 1. vyd. Brno: Paido, 2002. 106 s. ISBN 80-7315-006-9.
- PALOVIČOVÁ, J. 2010. Možnosti realizácie športovo – rekreačných aktivít na základných školách vo Zvolene. In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“*. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.130-139.
- PAUGSCHOVÁ, B. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: 2008.
- PAVLÍKOVÁ, A. 2006. Podpora zdravia – pohybová aktivita, súčasť výchovy detí a pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.

- PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In: *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu 2008, 160 s.
- RACZEK J., MYNARSKI W., LJACH W. 2002. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Katowice: 2002.
- SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. *Tel.Vých.Šport*, 20, 2010, s.18 – 21.
- STEINER, I. - ČERNÝ, J. 2006. GPS od A do Z. 4. aktualiz. vyd. Praha : ENav, 2006. 264s. ISBN 8023975161.
- VLADOVIČOVÁ, N. - NOVOTNÁ, N. 2005. Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica : PF UMB, 2005, ISBN 80-8083-161-0, s. 173 - 179.
- MAZAL, F. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s.
- VLADOVIČOVÁ, N. 1998. *Pohybové hry*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela, 1998. 74s. ISBN 80-8055-164-2
- www.garmin.sk
- www.geocaching.com
- www.geocaching.sk
- www.uspesnaskola.sk

stefan.adamcak@umb.sk

ROZVOJ VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI DETÍ MATERSKÝCH ŠKÔL PROSTREDNÍCTVOM POHYBOVÝCH HIER.

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Súhrn

Autorka sa v príspevku zaoberá vplyvom pohybových hier a aktivít pravidelne zaradovaných do denného režimu detí predškolského veku na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti tejto vekovej kategórie detí. V príspevku sa venuje monitoringu pohybovej výkonnosti detí pred a po experimente, v ktorom najdôležitejším determinantom je súbor pohybových hier a aktivít.

Kľúčové slová

Pohybové hry, pohybová výkonnosť, predškolský vek, denný režim

Úvod

Problematika pohybovej výkonnosti a jej rozvoja u detí predškolského veku bola predmetom mnohých výskumov nielen u nás, ale aj v zahraničí, aj keď v porovnaní s kategóriou školopovinných detí ich je jednoznačne menej zastúpená Fosterová (1997); Pařízková – Berdychová (1981), Trunečková (1998), Feč – Junger (1995), Belej – Junger (1997), Junger – Turek (1997), Bartošík (2000) a iní.

Pohybové hry v predškolskom veku

Pre deti predškolského veku je potrebné využiť a dbať na prirodzenú cestu rozvoja pohybovej výkonnosti, čo je možné a realizovateľné aj napriek výhradám niektorých odborníkov hlavne pomocou využitia prirodzenej a neodmysliteľnej súčasti života detí v materskej škole – pomocou pohybových hier. Odôvodnenie prečo práve pohybové hry nájdeme v znakoch typických pre túto pohybovú činnosť: radosť, súťaživosť, prebiehajúci herný dej, súperenie, napätie, spontánnosť. Podľa Cejpekovej (2001) hra má kladný vplyv na osobnosť dieťaťa, rozvíja jeho tvorivosť a fantáziu, napomáha rozvíjať vzťah k sebe, k súperovi a ostatným účastníkom hry, formuje správanie a empatie, charakterové vlastnosti a vôľu, vedie dieťa k sebapoznaniu. Tiež rozvíja postreh, pozornosť pohotovosť, reakciu a komunikáciu.

Ide teda o činnosť počas ktorej sa dieťa spontánne učí a posilňuje a rozvíja duševnú stránku osobnosti a zároveň rozvíja fyzickú stránku obsahujúcu rozvoj rýchlosti, obratnosti,

sily, vytrvalosti, ohybnosti; rozvoj pohybových schopností a zručností, zdokonaľovanie a upevňovanie pohybových návykov.

Adamčák (2004) odôvodňuje opodstatnenosť a význam využívania pohybových hier, z hľadiska ich vplyvu na rozvoj detskej osobnosti v oblasti percepčno – motorickej, kognitívnej aj sociálno – emocionálnej. Jednotlivé oblasti zahŕňajú rozvoj pohybových schopností nenásilnou a hravou formou; upevňovanie zdravia a odolnosti; zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; získavanie nových poznatkov na základe rozvoja intelektu, pozornosti, pamäti a myslenia; rozvoj sebavedomia a sebahodnotenia pri dodržiavaní pravidiel, kooperácie v kolektíve, rešpektovaní hráčov a protihráčov, fair – play; rozvoj usilovnosti, svedomitosti, vytrvalosti pri realizácii hry ale aj pri jej príprave; utváranie a rozvoj estetického cítenia a vzťahu ku kráse, umeniu v pohybe a v hre.

Podľa Bačkovej – Czére (2000) je vplyv pohybu na jemný proces rastu a formovanie detského tela veľmi dôležitý a je súčasťou každodennej práce učiteľky v rámci programu týždenných činností v materskej škole. Pohybové hry sú súčasťou denného programu detí v materskej škole. Zaraďujeme ich do ranného cvičenia, ale hlavne do zamestnania z telesnej výchovy, alebo pri pobyte vonku.

Je vedecky dokázané, že pravidelná pohybová aktivita pomáha zvyšovať zdatnosť detského organizmu a zároveň je zdrojom regenerácie síl. Má veľký podiel na všestrannom rozvoji dieťaťa a vedie nielen ku kultúre pohybu ale aj ku kultúre správania.

Motorika detí predškolského veku

V čase predškolského veku sa vytvárajú základné pohybové predpoklady ako základ pre ďalší život. Svoju úlohu zohrávajú aj senzitívne obdobia dieťaťa, podľa ktorých Kučera (1999) uvádza, že najlepšia schopnosť motorického učenia je vo štvrtom roku jeho života.

Borová (1998) hovorí, že toto obdobie je charakteristické osifikáciou kostí. Väzivové puzdrá nie sú ešte vôbec dostatočne pevné, preto je dôležité vyhýbať sa cvičeniam, ktoré by mohli narušiť ich spevnenie (preťažovanie zápästia, posilňovanie vo vzpore, lezenie na tvrdej podložke alebo zoskoky na tvrdú podložku).

Junger (2000) uvádza, že v predškolskom veku ide hlavne o reproduktívne motorické učenie založené na napodobňovaní, kde dieťa poníma pohyb ako celok, komplexne. Najväčšie prírastky sú v osvojovaní lokomočných motorických zručností ako sú chôdza a beh. Chôdza sa prejavuje už ako zautomatizovaná činnosť, čo ovplyvňuje aj beh, ktorý je plynulejší, krátke kroky s rýchlou frekvenciou sa postupne predlžujú. Rozvoj a zdokonaľovanie techniky behu spadá do obdobia 3 – 5 roku života detí. Vytrvalostný beh (napr. 12 minútový) a výkony

dieťaťa pri jeho absolvovaní sú ovplyvnené nedostatočne rozvinutým vôľovým úsilím. Pomalšie si však dieťa osvojuje acyklické pohyby ako skoky, hody a kopy z rozbehu. Problematické je spojenie rozbehu s hodom, skokom či kopom. V tejto činnosti dosahujú lepšie výsledky chlapci, podobne ako vo výkonoch v behu, skoku z miesta a v hode loptičkou. Obratnosť je naopak lepšia u dievčat.

Neskôr, a to až v siedmom roku alebo po ňom sa hlbšie vyvíja dynamická sila a explozívna sila dotýkajúca sa skokov a tiež statická sila svalstva ruky a hybnosť. V každom senzitívnom období je rozvoj určitej pohybovej schopnosti dynamickejši respektíve menej dynamický oproti ostatným, ide o nerovnomerný rozvoj pohybových schopností, a to v každom vývinovom období dieťaťa.

Vek 4 - 5 rokov života dieťaťa je obdobím vytvárania základov jemnej motoriky a jej zdokonaľovania, prudší rozvoj nastáva približne v 5 – 6 rokoch. Jemná motorika sa neustále zlepšuje a automatizujú sa niektoré pohyby. Smeruje k vyhraneniu orientácie ruky – laterality. V oblasti hrubej motoriky dieťa zdokonaľuje pohyby, ktoré si osvojovalo už v predchádzajúcom období, zlepšuje sa celková koordinácia a rovnováha. Natrvalo si osvojuje základné pohybové zručnosti ako beh, skok, hádzanie, lezenie atď.

U detí predškolského veku vzhľadom na vekové osobitosti sa sústreďujeme na rozvoj silových, rýchlostných, vytrvalostných, koordinačných a ohybnostných schopností.

Vekové osobitosti detí predškolského veku

Predškolský vek zahŕňa obdobie od 3 do 6 rokov života dieťaťa. Predmetom výskumu však bola kategória detí od päť do sedem rokov, čo je kategória stredného a staršieho predškolského veku.

Charakteristickým znakom detí v tomto období je nerovnomernosť vývinu – dieťa vyniká v oblasti komunikácie a v jazyku, no zaostáva v motorických schopnostiach. Obdobie 5. roku života Junger (2000) nazýva obdobím prvej telesnej plnosti. Telo sa podobná batolaťu, hlava v pomere k trupu je veľká, trup je v páse nezúžený. Svalstvo tvorí len 22 – 24% celkovej telesnej hmotnosti dieťaťa, má väčší obsah vody a menší obsah bielkovín, čo znižuje jeho pružnosť a kontrakčnú schopnosť a nedovoľuje zvládať dlhodobejšiu záťaž na začiatku tohto vývinového obdobia. V 5. – 6. roku zaznamenávame rýchlejšiu rast končatín, ustupuje tuková výplň a do popredia vystupuje svalová hmota – obdobie prvej vyťahnutosti. Dieťa je schopné dosahovať stále lepšie výkony, čo je jedným z ukazovateľov školskej zrelosti aj v dôsledku postupného zosilnenia svalstva a kostry.

Obdobie staršieho predškolského veku môžeme charakterizovať ako plodné obdobie rozvoja rýchlostnej, obratnostnej a pohyblivostnej oblasti (Dovalil – Choutková, 1988).

V tomto období je základom zmyslovo – pohybové myslenie dieťaťa, preto aj úlohy rieši predovšetkým manipulačne a na pohybovo – vnemovej úrovni. Vnímanie sa opiera hlavne o globálne, subjektívne a aktívne zrakové vnemy, a tiež o verbálne aj hudobné sluchové vnemy. Pretrváva však naďalej problém s vnímaním priestoru, hĺbky a času - Oravcová (2002). Okolo piateho roka dieťa spája konkrétne – názorné myslenie s činnosťou a skúsenosťou a vyčleňuje detaily dôležité pre danú činnosť. S tým úzko súvisí aj rozvoj predstavivosti a fantázie. Keďže pozornosť týchto detí je krátkodobá a nestála - často menia predmet svojho záujmu, čo vyplýva aj z ich prirodzenej zvedavosti. Väčšina päťročných detí je schopná dlhšej koncentrácie, efektívnejšej komunikácie s prejavom záujmu o hry na niečo/ niekoho, a tiež lepšieho chápania abstraktných pojmov. Vytvárajú sa základy pre úmyselnú pozornosť. V období od 4 do 6 rokov života sa výrazne mení pozornosť na dlhodobejšiu, nastáva vzostup telesného rozvoja detí, zlepšuje sa ich pohybová spôsobilosť po kvalitatívnej i kvantitatívnej stránke. Pamäť dieťaťa je charakterizovaná značným rozvojom - rozširuje sa o využívanie úmyselnej a logickej pamäti spolu s dlhodobým zapamätávaním (i keď prevláda ešte krátkodobá pamäť) a plasticitou. Až na konci šiesteho roku života začínajú postupne prevládať spomínané druhy pamäti. Vôľa a vôľové vlastnosti sa rozvíjajú a začínajú upevňovať až v šiestom roku, pretože aspiračná úroveň u detí sa prejavuje až v tomto období – nároky dieťaťa na seba samého. Myslenie je stále veľmi konkrétne, spojené s činnosťou a zážitkom. Reč je obohatená novými zložitejšími slovami a slovnými spojeniami. Na konci tohto obdobia dieťa hľadá a chápe vzťahy medzi javmi a predmetmi, využívajú aj abstraktné slová. Dieťa je citovo vyrovnanejšie, menej impulzívne, dokáže sa ovládať – sebaregulovať vlastné správanie okolo šiesteho roku života.

V oblasti socializácie dieťa nadväzuje vzťahy s rovesníkmi v prostredí materskej školy, učí sa prijímať normy a hodnoty a sebareguluje svoje správanie. Rozvíja sa svedomie a morálne cítenie dieťaťa a postupne aj schopnosť empatie a osvojovanie si rôznych sociálnych rolí. Postupne si vytvára malé skupinky detí s cieľom skupinovej hry.

Metodika

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu je identifikovať a analyzovať úroveň pohybovej výkonnosti detí predškolského veku v materských školách v stredoslovenskom regióne Slovenska a súčasne zistiť a overiť účinnosť vybraných pohybových hier a aktivít na pohybovú výkonnosť spomínanej vekovej kategórie. Základom je pohybový program pre deti tvorený hrami a inými pohybovými aktivitami reprezentujúcimi experimentálny činiteľ uplatňovaný počas pedagogického experimentu.

Hypotézy výskumu

Predpokladáme, že zámerné a pravidelné zaradovanie nami vybraných pohybových hier a aktivít počas ročného výskumu prispeje k rozvoju všeobecnej pohybovej výkonnosti detí a tiež k výraznému zlepšeniu výkonov detí vo výstupných motorických testoch na konci experimentu v prospech experimentálnej skupiny v porovnaní s výsledkami pohybovej výkonnosti detí zaradených do kontrolnej skupiny.

V rámci úloh výskumu sme zostavili súbor hier a pohybových aktivít vhodných pre danú vekovú kategóriu detí a realizovali ich vo vybraných materských školách ako pedagogický experiment. Prostredníctvom vstupných a výstupných motorických testov sme diagnostikovali úroveň pohybovej výkonnosti experimentálneho a kontrolného súboru.

Charakteristika skúmaných súborov

Výskum bol zameraný na sledovanie úrovne pohybovej výkonnosti detí staršieho predškolského veku a jej závislosti na využívaní pohybových hier zo zásobníka nami zostaveného. Pre potreby výskumu sme zostavili dva súbory z detí materských škôl na Slovensku a označili ich ako:

- experimentálny súbor, ktorý tvorilo 152 detí (Ex.s.),
- kontrolný súbor, ktorý tvorilo 111 detí (Ko. S.).

Experimentálny súbor pozostával z materských škôl v regiónoch : Zvolen, Sliač, Žilina, Čadca, Martin a Banská Štiavnica. Mesto Banská Bystrica spolu s Breznom, Zvolenom a Čiernym Balogom a materské školy v nich sídliače reprezentovali kontrolný súbor.

Experimentálny súbor tvorilo 152 detí s priemerným vekom 5,50 roka zo štyroch mestských a dvoch vidieckych materských škôl. Z uvedeného počtu bolo 79 chlapcov s priemerným vekom 5,50 roka a 73 dievčat s priemerným vekom 5,49 roka na začiatku výskumného

obdobia. Priemerné hodnoty hmotnosti u tejto skupiny detí boli 21,5kg a telesnej výšky 119,0cm.

Do kontrolného súboru sme zaradili 111 detí s priemerným vekom 5,46 roka, s priemernými hodnotami hmotnosti 21,21kg a telesnej výšky 116,00cm. Deti navštevovali dve mestské a štyri vidiecke materské školy. Súbor tvorilo 58 chlapcov s priemerným vekom 5,50 roka, s telesnou výškou 116,84cm a s telesnou hmotnosťou 21,63kg . U 53 dievčat sme zistili priemerný vek 5,40 roka, výšku v priemere 115,58cm a dosahovali priemernú hmotnosť 20,75kg.

Materské školy, ktorých deti predstavujú experimentálny súbor, mali k dispozícii zásobník pohybových hier a pohybových aktivít – experimentálny činiteľ, ktorý sme sami zostavili.

3. 2 Organizácia, zabezpečenie a časový plán výskumu

Z hľadiska časového harmonogramu sme sa najprv zamerali na overenie adekvátnosti a vhodnosti nami vypracovaného zásobníka hier a pohybových aktivít, ktoré by mali ovplyvniť úroveň a kvalitu pohybovej výkonnosti skúmaných súborov detí. Predvýskum prebehol na dvoch materských školách v Banskej Bystrici a v Martine. Hry zarad'ovalo šesť učiteliek do denného programu detí tak, aby počas dňa využili aspoň dve hry zo zásobníka. Zvolenú a použitú hru sme po pozorovaní zapísali podľa pokynov a manuálu do záznamového hárku a posudzovali jej vhodnosť alebo nevhodnosť pre deti, jej atraktivnosť a počet jej opakovaní. Priestorové podmienky a podobne aj materiálne vybavenie plne vyhovovalo realizácii predvýskumu a nevyskytli sa žiadne problémy, ktoré by ho narušili. Po dvoch mesiacoch sme predvýskum ukončili a prehodnotili nami zostavený celý zoznam hier.

Ročný výskum prebiehal vo vybraných materských školách formou pedagogického experimentu uskutočneného nami a učiteľkami príslušných materských škôl.

Experimentálny súbor uplatňoval nami zostavený zásobník hier a pohybových aktivít v telesnej výchove, a to po podrobnej inštrukčii a rozhovore s učiteľkami vybraných materských škôl. Odovzdali sme im potrebné záznamové hárky a manuály k nim prislúchajúce.

Vstupné i výstupné testovanie pohybovej výkonnosti sme uskutočnili spolu v stanovených termínoch september a máj - jún za spoluúčasti a pomoci učiteliek v štandardných podmienkach všetkých materských škôl. Učiteľky materských škôl experimentálnych súborov mali k dispozícii aj záznamový protokol na zapisovanie využitých hier a ich vhodnosti pre deti, protokol na zápis detí a ich výkonov vo vstupných aj výstupných motorických testoch, ktorý nám pomohli vyplniť pri realizovanom testovaní.

Kontrolný súbor absolvoval telesnú výchovu bez možnosti využitia zostaveného zásobníka. Z uvedeného vyplýva, že v týchto prípadoch sme vykonali len vstupné a výstupné merania motorických testov v dohodnutých termínoch a zapísali výkony detí do záznamových hárkov.

Metódy výskumu

Pedagogický experiment

Pedagogický experiment sme využili jednak v prvej etape výskumu vo vybraných materských školách v Banskej Bystrici a Martine – v predvýskume, ktorý prebiehal v jarých mesiacoch, preto hry na snehu (štyri hry) nebolo možné overiť. Ostatné boli realizované a veľmi úspešne, pretože, hry boli až takmer z 90% hodnotené vzhľadom na záujem detí o ne a ich vlastnej aktivity ako hry s nadmerným záujmom a aktivitou detí.

Pedagogický experiment prebiehal v prirodzených podmienkach v rámci denného režimu detí vo vybraných mestských i vidieckych materských školách. Bolo to šesť materských škôl zo Zvolena, Sliača, Žiliny, Čadce, Banskej Štiavnice a Martina. Jeho realizácia sa uskutočnila prostredníctvom učiteliek vybraných materských škôl, ktoré boli vopred nami inštruované o spôsobe a častosti použitia už upraveného zásobníka hier a pohybových aktivít, o spôsobe zaznamenávania hier do záznamových protokolov. Samotný zoznam hier s presným popisom a pravidlami hier sme im taktiež odovzdali aj spolu s ostatnými pokynmi na ich správne použitie. Hry boli zaradované do zamestnania detí počas telesnej výchovy – minimálne dvakrát týždenne a počas pobytu vonku – každý deň s výnimkou dní s nepriaznivým počasím alebo iným programom materskej školy. Dodržiavanie požiadavky častosti sme kontrolovali na základe odovzdaných záznamových hárkov.

Metóda pozorovania

Pozorovanie je najčastejšou metódou vo výskumnej oblasti. Túto metódu sme použili počas celého výskumu, najmä na sledovanie zvládnutia pohybových hier a aktivít deťmi v prvej etape výskumu – v predvýskume aj v samotnom výskume. Výsledky tohto pozorovania boli zaznamenané v protokoloch pozorovania, počas realizácie a uplatnenia hier z nášho zásobníka. Jednalo sa o priame pozorovanie, zamerané tiež na prejavované emócie, únavu, záujem, nezáujem, či úplné odmietanie týchto činností, to znamená na ich celkové správanie a reakcie počas hry a po jej skončení. V druhej etape sme použili nepriame pozorovanie prostredníctvom učiteliek príslušných materských škôl.

Metóda hodnotenia telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti detí

Na hodnotenie úrovne pohybovej výkonnosti v experimentálnom aj kontrolnom súbore vstupné motorické testy na zistenie východiskových hodnôt a tiež výstupné motorické testy, ktorými zistíme rast alebo pokles pohybovej výkonnosti v skúmaných súboroch. Pre hodnotenie telesného rozvoja detí sme vybrali súbor štandardizovaných motorických testov podľa Jungera (2000):

- beh na 20 metrov (testovanie rýchlostných schopností),
- skok do diaľky z miesta (testovanie výbušnej sily dolných končatín),
- hod loptičkou (tenisovou) (testovanie výbušnej sily horných končatín),
- vytrvalostný beh na 500 metrov (testovanie vytrvalostných schopností),
- člnkový beh 10 x 5 metrov (testovanie rýchlostných schopností so zmenou smeru),
- plameniak – stoj na jednej nohe (testovanie statickej rovnováhovej schopnosti).

Testy vytrvalosti– člnkový beh 10 x 5 metrov a vytrvalostný beh na 500 metrov sme po výhradách učiteľiek k dĺžke trvania testov vyradili. Rozpory k otázke testovania vytrvalosti detí vznikajú aj medzi odborníkmi, ktorých odpovede sa rôznia.

V rámci výskumu sme využili kvantitatívne aj kvalitatívne metódy potrebné pre vyhodnotenie a zdokumentovanie výsledkov výskumu.

Zásobník hier a pohybových aktivít

Samotný zásobník sme vytvorili z rôznych typov hier a rozdelili ich podľa zamerania. Hry a pohybové činnosti boli zamerané na rozcvičenie relaxáciu a ukludnenie, na rozvoj kondičných schopností detí. Keďže rozvoj kondičných schopností nás zaujíma najviac, hry s týmto zameraním boli zastúpené až počtom 35 hier, pričom hier ktorých cieľom bolo rozcvičenie bolo 6 a na relaxáciu a ukludnenie 9. Vyselekovali sme tie, o ktorých sme predpokladali, že budú patriť k novším pre deti a aj pre učiteľky. Kritériom výberu bola aj veková primeranosť, čiže hry odporučené pre 5 – 7 ročné deti.

ZOZNAM VYBRANÝCH POHYBOVÝCH HIER

Rozcvičenie

Naťahovanie a rozcvičenie podľa zvuku bubienka, Naťahovanie a rozcvičenie so švihadlom, Rozcvičenie s tyčou, Rozcvičenie podľa hudby, Medvedík sa naťahuje, Opičia rozcvička

Relaxačné a oddychové hry

Kto má loptu?, Chytaná na body, Kto hádzal?, Štafeta v obliekaní, Relaxácia pohybom, Kukučka, Pružní panáci, Hry s loptou a balónikom, Dýchacie cvičenia

Hry na rozvoj kondičných pohybových schopností

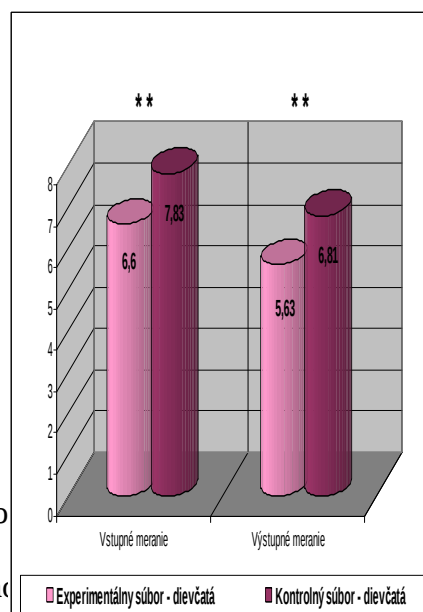
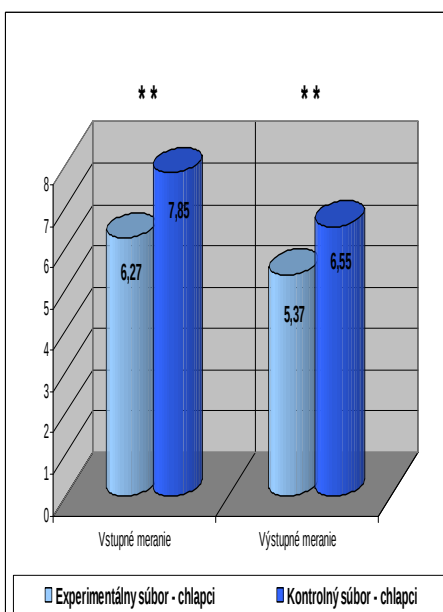
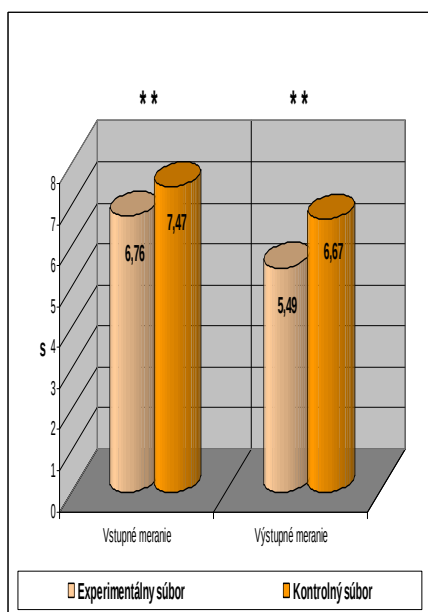
Terénny beh, Cvič po osmičkovej dráhe, Nasleduj svojho veliteľa, Cencúl, Lovec hadov, Naháňačka s robotmi, Prekážková dráha, Štafeta, Krabí futbal, Na šarkana, Beh stonožiek, Preteky trojíc, Vláčik, Neviditeľné zástavky, Prezradený poklad, Orientačný beh podľa značiek, Cez cestu, Jazda so zasahovaním terčov, Sánkarské preteky, Preteky na klzákoch, Potýčka v drepe, Pohyblivý chodník, Autíčka a semafor, Kráľ nie je doma, Čertovská naháňačka, Bocian a žabky, Kto skôr, Dobývanie hradu, Na trpaslíka a obra, Papierová vojna, Skok späť, Siamský drep, drep vo véciku, Preťahovanie a pretláčanie, Zamrznutý, Kto je rýchlejší?,

Uvedený súbor pohybových hier a činností sme zostavili na základe vlastných praktických skúseností z práce s deťmi a odbornej literatúry uvedených autorov: Zapletal (1988), Mazal (1991), Borová (2001), Mazal - Chlopková (1994), Habisreuntigerová (1999), Rovný et al. (1986), Vladovičová (1998), Šimanovský – Mertin (1996), Fosterová – Hartingerová – Smithová (1997), Neuman (2001), Borová et al. (1998), Argaj et al. (1994), Rovný – Zdeněk (1982), Zapletal (1987), Janáčová (1980), Mačura, I. – Mačura, P. (2001).

Výsledky a diskusia

Pohybová výkonnosť experimentálneho a kontrolného súboru

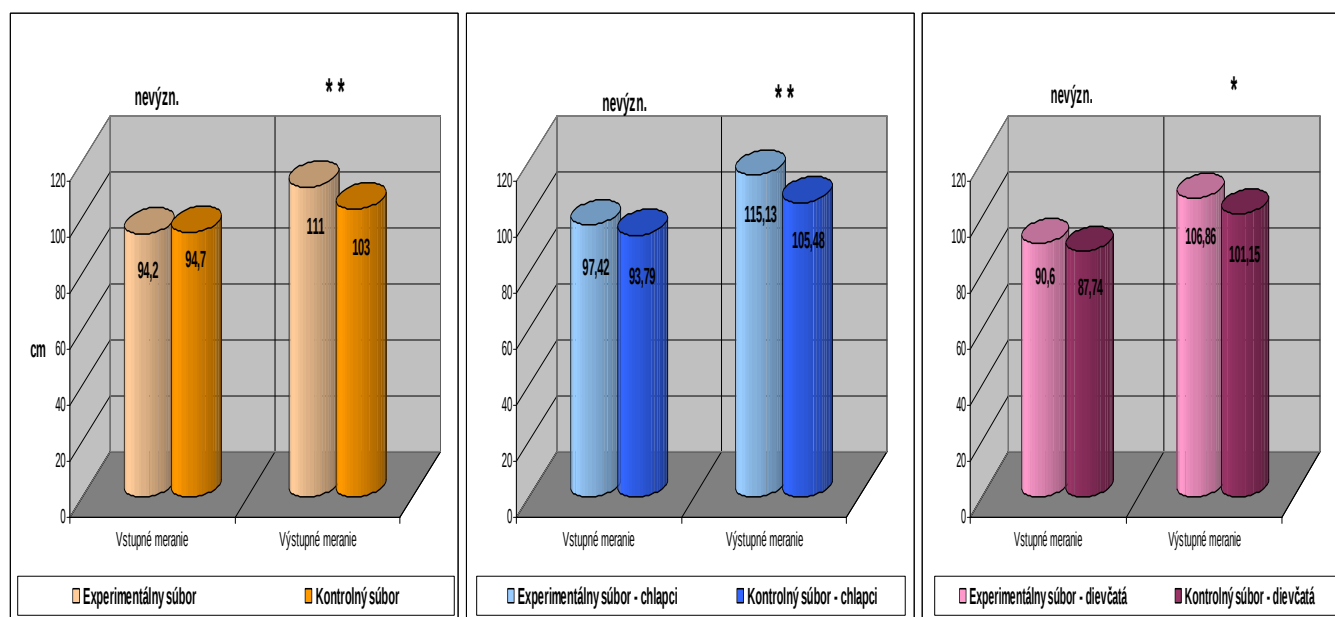
V ďalšej časti sa budeme venovať vyhodnoteniu a identifikácii rozvoja pohybovej výkonnosti detí na základe výsledkov motorických testov, ktoré sme uskutočnili na začiatku aj na konci výskumu v experimentálnom a kontrolnom súbore detí.



na 20 metrov. Zistili sme, že experimentálny súbor ako celok (aj osobitne chlapci aj dievčatá) dosahoval lepšie, štatisticky významné výsledky na 0,01% hladine významnosti aj v počiatočnom testovaní ($t=8,63525$) aj na konci výskumu ($t=4,026542$), kedy sme zaznamenali zlepšenie o 1,27s v porovnaní s kontrolným súborom – lepší výkon o 0,8s. O výraznejšom zlepšení času v prospech experimentálneho súboru svedčí aj nárast rozdielu medzi vstupným meraním, kedy bol rozdiel 0,71s a výstupným meraním, kedy rozdiel dosiahol 1,18s.

V porovnaní s výsledkami Jungera (2000) bol náš experimentálny súbor na začiatku výskumu horší až o 1,04s, ale na konci výkonom 5,49s sa veľmi tesne priblížil výstupnému meraniu detí z východného Slovenska – 5,43s.

Celkove môžeme konštatovať pozitívne štatisticky významné zmeny v teste rýchlosti v prospech experimentálneho súboru detí. Súčasne súhlasíme s Jungerom (2000), ktorý potvrdil výskumom lepšie výsledky v behu na 20 metrov u detí, ktoré sa vyznačujú väčšími kvantitatívnymi ukazovateľmi telesného rozvoja, čo platí aj pre náš výskumný súbor. Ten dosahoval nadpriemerné hodnoty telesnej výšky v prvom i druhom meraní.



OBRÁZOK 2 Skok do diaľky z miesta (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

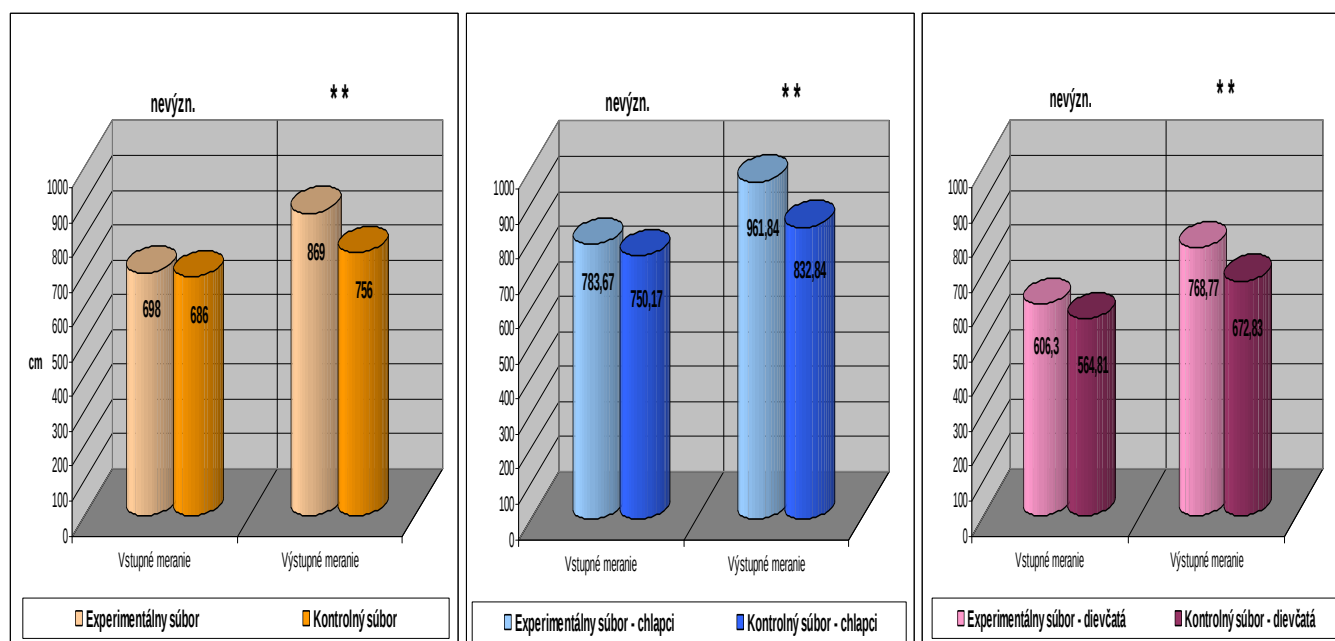
Motorickým testom **skok do diaľky z miesta** sme zisťovali úroveň výbušnej sily dolných končatín. Na začiatku výskumu boli rozdiely medzi experimentálnym a kontrolným súborom, a tým aj v porovnaní chlapcov a dievčat v rámci týchto súborov štatisticky nevýznamné. Vo výstupnom meraní sme však zistili pozitívne zmeny v prospech experimentálneho súboru na 0,01% hladine významnosti ($t=4,026542$, u dievčat na 0,05%

hladine významnosti ($t=2,260433$). Náš výskumný súbor sa zlepšil počas 10 mesiacov v priemere o 16,8cm (z 94,2cm na 111cm) a kontrolný len o 8,3cm (z 94,7cm na 103cm).

V komparácii nami získaných výsledkov s Jungerom (2000) sme zistili, že vo vstupnom meraní podal experimentálny súbor slabší výkon o 2,7cm, ale vo výstupnom meraní sa natoľko zlepšil, že dosiahol v priemere lepší výkon o 7,8cm.

Jungerov výskum z roku 1999 uvádza rozsah výkonov vo vstupnom meraní od 75,5cm do 80,2cm, vo výstupnom meraní od 102,4 do 105,8. Z uvedeného vyplýva, že experimentálny súbor sa svojimi výkonmi dostal nad tieto hodnoty, bol teda výrazne lepší.

Na základe uvedených výsledkov konštatujeme aj v tomto prípade jednoznačne relevantné zmeny v skoku do diaľky z miesta, a to hlavne v rámci výstupného merania u experimentálneho súboru v porovnaní s inými súbormi toho istého veku. Môžeme súhlasiť s odôvodnením danej situácie s Jungerom (2000). Na základe množstva výskumov tvrdí, že rozvoj silových schopností a jeho dynamika úzko súvisí s rozvojom bežeckej rýchlosti a považuje sa za základ ostatných schopností, čo sa vzhľadom na výsledky experimentálneho súboru v behu na 20 metrov potvrdilo aj tentoraz.



OBRÁZOK 3 Hod tenisovou loptičkou (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

Ďalším testom výbušnej sily horných končatín, ktorý sme použili, bol **hod tenisovou loptičkou**. Zaznamenali sme opäť signifikantný rozdiel v porovnaní experimentálneho a kontrolného súboru. Vo vstupných meraniach vo všetkých troch prípadoch sa štatistická významnosť nepotvrdila (obrázok 5). Počas výskumu došlo k významným zmenám na 0,01% hladine významnosti v prospech experimentálneho súboru ($t=3,835742$) ako celku a aj

osobitne u chlapcov ($t=3,254435$) a dievčat ($t=2,745344$). Celkove výkon nášho súboru vzrástol o 171cm, v kontrolnom súbore len o 70cm.

Výsledky výskumu Jungera (2000) opäť porovnáme s experimentálnym súborom. Náš súbor vo vstupnom meraní nedosahoval výkonom 698cm výkon probandov z východného Slovenska, ktorí hodili tenisovou loptičkou v priemere 710cm. Výstupné meranie však ukázalo viditeľné zlepšenie experimentálneho súboru na 869cm, zatiaľ čo sa súbor Jungera zlepšil na 800cm. Z pohľadu rozsahu hodnôt nameraných Jungerom (2000) vo vstupnom meraní od 654 – 793cm spadá experimentálny súbor výkonom 698cm do tejto skupiny. Výkonom 869cm na konci výskumu sa však náš súbor dostal nad hornú hranicu rozsahu výkonov podľa spomínaného autora (od 750 – 857cm).

Na základe pozitívnych zmien, ku ktorým došlo počas výskumného obdobia môžeme konštatovať zlepšenie výkonov experimentálneho súboru aj v tomto teste nielen v porovnaní s kontrolným súborom, ale aj so súborom z východného Slovenska. Vzostup výkonov je však o niečo vyšší u chlapcov v rámci nášho výskumného súboru (o 178,17 cm) v porovnaní s dievčatami toho istého súboru (o 162,47cm). Odvolávame sa znova na tvrdenie mnohých autorov, že rozvoj silových schopností a jeho dynamika úzko súvisí s rozvojom bežeckej rýchlosti a pokladá sa za základ ostatných schopností. Aj v tomto prípade sa to potvrdilo, keďže experimentálny súbor je priemerne vyšší na konci výskumného obdobia o 4,2cm.

Posledným motorickým testom bol test statickej rovnováhy – **Plameniak** (stoj na jednej nohe). V experimentálnom súbore splnilo podmienky testu na začiatku výskumu 78,38% detí, v kontrolnom len 66,45%. Úlohu sa nepodarilo splniť 2,7% detí výskumného súboru a 4,61% detí kontrolného súboru. Zaujímavým vo výstupnom meraní bolo zistenie, že obidva súbory sa zlepšili, ale rapídny vzostup v teste statickej rovnováhy zaznamenal kontrolný súbor - test splnilo 89,47% detí, čo bolo len o 1,52% horšie ako výsledné meranie vo výskumnom súbore, kde 90,99% uspelo.

Ak sme chceli náš súbor porovnať s výsledkami súboru Jungera (2000), museli sme zmeniť náš druh škály (písmená S, SB a N) nasledovne: S=1bod; SB=2 body; N=3 body.

Po prepočítaní sme porovnávali výkony experimentálneho súboru s výkonmi súboru autora. Zistili sme, že náš súbor dosiahol lepšie výsledky v oboch meraniach. Vo vstupnom meraní dosiahli lepšiu priemernú hodnotu 1,243; kým probandi východoslovenského regiónu 1,350 a podobne vo výstupnom meraní 1,090 v komparácii s hodnotou 1,110.

Na záver môžeme skonštatovať zlepšenie výkonov nášho experimentálneho súboru aj v tomto teste, ale v porovnaní s kontrolným súborom mal len nepatrný náskok (1,52%) vo

výstupnom meraní. U chlapcov, a tak aj u dievčat boli výkony na konci výskumu slabšie. Myslíme si, že príčinou zistených výsledkov môže byť viac variant. Jednou z možností je nedostatok pohybových aktivít zameraných na rozvoj koordinačných schopností v súbore pohybových hier, ktoré využíval práve experimentálny súbor. Ďalej sa domnievame, že ak koordinačné schopnosti sú determinované nielen vývojom a plasticitou centrálnej nervovej sústavy, ale napríklad aj úrovňou kĺbovej pohyblivosti, mohli byť spomenuté charakteristiky lepšie vyvinuté u kontrolného súboru, čím by sme vysvetlili jeho lepšie výkony. Keďže sme neuskutočnili žiadny test kĺbovej pohyblivosti, odôvodnenie ostáva nepodložené, a teda na úrovni domnienky. Nemôžeme vylúčiť ani súvis a vplyv somatických ukazovateľov na výkon detí v oboch súboroch. Experimentálny súbor bol v priemere vyšší, ale tiež ťažší v porovnaní s kontrolným. Vzhľadom na to, že aj Junger (2000) potvrdil horšie výkony detí s vyššou hmotnosťou v koordinačných schopnostiach, súhlasíme s týmto názorom a prikláňame sa najviac k tomuto vysvetleniu.

ZHRNUTIE

- v behu na 20 metrov dosahoval experimentálny súbor lepšie výsledky v obidvoch meraniach; v komparácii s východoslovenským súborom bol najprv horší, ale na konci výskumu dosiahol jeho úroveň,
- v skoku do diaľky z miesta a hode tenisovou loptičkou sa ukázalo štatisticky nevýznamné vstupné meranie, no na konci výskumu bol experimentálny súbor jednoznačne lepší, to isté platí aj v porovnaní s výsledkami Jungera,
- v teste „plameniak“ sme zaznamenali lepší vstup experimentálneho súboru, no enormné zlepšenie kontrolného súboru spôsobilo vo výstupe takmer rovnaké výsledky v oboch súboroch - dievčatá osobitne boli v obidvoch meraniach lepšie oproti experimentálnemu súboru.

Záver

Domnievame sa, že k pozitívnym zmenám vo výkonnosti experimentálneho súboru došlo nielen vplyvom prirodzeného motorického a telesného vývinu, ale aj vplyvom používania pohybových aktivít, ktoré boli experimentálnym činiteľom v našom výskume. Vychádzame pritom z výsledkov meraní somatických ukazovateľov a motorických testov. Experimentálny súbor aj v porovnaní s inými deťmi bol lepší vo všetkých ukazovateľoch, okrem testu Plameniak. Dynamika zmien somatických ukazovateľov a pohybových schopností je výrazná v obidvoch súboroch, ale vyššia v prospech experimentálneho súboru.

Počas desaťmesačného obdobia sme vyššie zmeny zaznamenali u chlapcov vo väčšine prípadov, a to aj v experimentálnom aj v kontrolnom súbore v porovnaní s dievčatami, ktorých dynamika zmien bola výraznejšia v telesnej hmotnosti u všetkých súborov a v hode a skoku u kontrolnej skupiny vo výstupnom meraní.

Myslíme si, že najmä pomocou pohybových hier najbližších a najprirodzenejších pre deti si oni sami postupne vytvárajú vzťah k pohybovej aktivite a našou úlohou je tento vzťah podporovať a upevňovať a tým podporovať zdravý vývoj detí a prevenciu civilizačných chorôb.

Literatúra

Adamčák, Š. 2004. Didaktické aspekty pohybových hier u žiakov 1.stupňa ZŠ. In: Telesná výchova a šport, ročník 14, 2004, č. 3-4.

Argaj, G. 1994. Pohybové hry. Bratislava : Univerzita Komenského, 1994.

Bartošík, J. 2000. Dynamika rozvoja motorických zručností a schopností u detí predškolského veku. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : VS TVŠ, 1999, s. 89 – 93. ISBN 80-88722-95-0

Bačková, E. – Czeze, M. 2000. Svet Waldorfskej škôlky. In: Dieťa. 2000, 6, s. 38 - 39.

Belej, M. – Junger, J. 1997. Aeróbna vytrvalosť 5 – 6 ročných detí. In: Telesná výchova a šport, roč. 7, č. 3, 1997, s. 5 – 10. ISSN 1335-2245

Borová, B et al. 1998. Cvičíme s malými deťmi. Praha : Portál, 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8

Cejpeková, J. 2001. Pedagogika predškolského veku. Banská Bystrica : PF UMB, 2001. 102 s. ISBN 80-8055-491-9

Dovalil, J. – Choutková, B. 1988. Abeceda tréningu chlapcov a dievčat. Praha: Olympia, 1988. 190 s.

Feč, K. – Junger, J. 1995. Telesný vývoj a pohybová aktivita detí predškolského mladšieho školského veku. In: Zborník Zdravá škola. Prešov : Metodické centrum, 1995, s. 60 – 66.

Fosterová, E. R. et al. 1997. 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha : Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0

Habisreuntigrová, M. J. 1999. Hry na každý den. Praha : Portál, 1999. 191 s. ISBN 80-7178-336-6

Janáčková, Z. et al. 1980. Kartotéka pohybových hier pre najmenších. Banská Bystrica : Krajský pedagogický ústav, 1980. 117 s.

- Junger, J. 2000. Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku. Prešov : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 139 s. ISBN 80-8068-003-5
- Junger, J. - Turek, M. 1997. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí predškolského a mladšieho školského veku. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : VSTVŠ, 1997, s. 10 -19. ISBN 80-88885-02-7
- Kučera, M. 1999. Sportovní medicína. Praha : Grada, 1999. 284 s. ISBN 80-7169-725-7
- Mačura, I. – Mačura, P. 2001. Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu. Nitra – Bratislava: PEEM, 2001. 52 s.
- Mazal, F. 2000. Pohybové hra a hraní. Olomouc : HANEX, 2000.
- Mazal, F. – Chlopková, J. 1994. Pohybové pohádky předškoláků. Olomouc : Hanex, 1994. 108 s. ISBN 80-85783-04-05
- Neuman, J. 2001. Dobrodružné hry v tělocvičce. Praha : Portál, 2001. 243 s. ISBN 80-7178-555-5
- Oravcová, J. 2002. Vývinová psychológia. Žilina : EDIS, 2002. ISBN 80-8070-010-9
- Pařízková, J. – Berdychová, J. 1981. Tělesný a pohybový vývoj chlapců a děvčat ve věku 4 – 6 let. In: Zborník VR ÚV ČSTV, Praha : Olympia, 1981, s. 99 – 103.
- Rovný, M. et al. 1986. Pohybové hry detí predškolského veku. Bratislava: SPN, 1986. 203 s.
- Rovný, M. – Zden, D. 1982. Pohybové hry. Bratislava : SPN, 1982.
- Šimanovský, Z. – Mertin, V. 2000. Hry pomáhají s problémy. Praha : Portál, 2000. 159 s. ISBN 80-7178-408-7
- Trunečková, E. 1998. K aktuálním otázkám telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy. Banská Bystrica : UMB PF, 1998. 60 s. ISBN 80-8055-174-X
- Vladovičová, N. 1998. Pohybové hry na 1. stupni ZŠ. Banská Bystrica : PF UMB, 1998. 74 s.
- Zapletal, M. 1988. Velká encyklopedie her. Praha : Olympia, 1988.
- Zapletal, M. 1987. Hry na hřišti a v tělocvičce. Praha : Olympia, 1987.

Kontaktná adresa

Mgr. Karin Baisová, PhD., ÚTVŠ TU Zvolen, T.G. Masaryka 24 , 960 01 Zvolen

e-mail: baisova@tuzvo.sk, misisko7@gmail.com

POSTOJE CHLAPCOV ŠPORTOVEJ TRIEDY SO ZAMERANÍM NA ĽADOVÝ HOKEJ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Peter Mesiarik

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied,
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici (externý doktorand)

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Ľadový hokej, postoje, telesná a športová výchova, športová trieda.

ÚVOD

Šport už od dávna patrí medzi záujmovú činnosť širokej vrstvy obyvateľstva. S postupným rozvojom spoločnosti sa rozvíjali aj jednotlivé športové odvetvia. Jedným z najpopulárnejších športov na svete je ľadový hokej. Veľká príťažlivosť ľadového hokeja vyplýva z jeho kolektívnosti, emocionálnosti a možnosti každého hráča svojsky uplatniť najrozmanitejšie telesné a duševné vlastnosti a schopnosti v rámci kolektívnej športovej hry. Ľadový hokej je v súčasnosti u nás najpopulárnejšou a v kolektívnych športoch aj najúspešnejšou športovou hrou. Dopracovanie sa na vrchol športového výkonu predstavuje pre hráča veľkú mieru sebazaprenia a pre hokejového trénera pravidelné úsilie pedagogicky pracovať na jeho výkonnosti od skorého ranného veku.

Ľadový hokej má to šťastie, že doterajšie úpravy pravidiel vnášajú do hry viac rýchlosti a bojovnosti, a tým i atraktívnosti pre hráča a diváka. Z obľuby tejto hry na Slovensku vyplýva i veľký záujem o výsledky reprezentačného družstva. Mnohí ľudia ho nazývajú najrýchlejšou kolektívnou hrou na svete. Ľadový hokej je najpopulárnejší najmä v štátoch severnej Ameriky, v Kanade a Spojených štátoch, v severnej Európe a v bývalom východnom bloku Európy. Najvyšší úrad, ktorý združuje národné hokejové federácie a organizuje hokejové turnaje je Medzinárodná hokejová federácia (IIHF). Jej súčasťou je 66 hokejových federácií, vrátane slovenskej. Ľadový hokej je tiež súčasťou zimnej olympiády.

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

k základným aktivitám voľného času, ktoré napomáhajú k prevencii negatívnych sociálnych javov.

Aké budú postoje chlapcov športovej triedy so zameraním na ľadový hokej k telesnej a športovej výchove. Budú ich postoje pozitívnejšie ako u žiakov tzv. bežných nešportových tried, alebo budú žiaci zo športovej triedy naopak preťažený pohybovými a športovými aktivitami v dlhodobej športovej príprave a ich postoje budú naopak menej pozitívne.

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

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

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

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

Športová príprava sa vyučuje iba v športových triedach a podobne ako aj iné predmety má svoje učebné osnovy. Realizuje sa hlavne na športoviskách, podľa zamerania športových tried. V prípade ľadového hokeja väčšinou na ľadovej ploche zimného štadióna.

Športové triedy sú určené na systematickú športovú prípravu športovo-talentovaných žiakov. Činnosť v nich je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. V športových triedach sa vyučuje podľa upraveného učebného plánu základnej, alebo strednej školy. Vyučovanie sa realizuje v predmete športová príprava. Osnovy sú vypracované v spolupráci so Slovenským zväzom ľadového hokeja v súlade so zásadami športového tréningu a výchovno – vzdelávacieho programu školy.

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

Športová príprava sa zabezpečuje formou športových tréningov, sústreďení a účasťou na pravidelných športových súťažiach organizovaných SZLH pre príslušné vekové kategórie. Súčasťou športovej prípravy je aj výberové konanie, teoretická príprava, regenerácia a pravidelné testovanie. Športový tréning sa uskutočňuje spravidla v rozsahu 12 až 18 vyučovacích hodín týždenne v závislosti od vekovej kategórie a výkonnostnej úrovne žiakov – hráčov. Na športovej príprave počas hlavných prázdnin sa zúčastňujú aj novozaradení, alebo novoprijatí žiaci pred nástupom do športovej triedy príslušnej školy.

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

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

Podľa autorov Starší Ján, Starší Jaroslav (1981) viac rokov trvajúce zdokonaľovanie ľadového hokejového pohybu na korčuliach, použitie špeciálneho výstroja, ohraničenie ihriska mantinelmi, tvrdá hra telom, spôsob striedania, rýchle zmeny situácií na ihrisku – to všetko spôsobuje, že športová príprava mládeže v ľadovom hokeji má mnoho špecifickostí, ktoré treba plne rešpektovať. Časté striedanie pokoja a maximálneho vypätia pri súčasnom tvorivom zvládnutí meniacich sa situácií dokáže zvládnuť iba organizmus výborne pripravený vhodnou športovou prípravou od ranného veku.

Kostka – Bukač – Šafarík (1986) hovoria o ľadovom hokeji ako o tvorivej kolektívnej hre pevne organizovaného kolektívu, v ktorej sa uplatňuje myšlienka trénera, zdatnosť a umenie hráčov a vplyv prostredia. Dominantou hry je rýchlosť, technika a tvrdosť. Je to hra, v ktorej sa presadzujú jedinci, ktorých úspech rastie úmerne s tým ako dokážu svoju individualitu spojiť s hrou celého družstva. Podľa Horského (1970) moderná hra ľadového hokeja vyžaduje vyrovnaný a rovnocenný výkon mužstva tak v útoku, ako aj v obrane.

Bukač – Dovalil (1990) zdôrazňujú nepravidelnosť hernej činnosti a preto intenzita zaťaženia sa pohybuje v značnom rozpätí. Energetická hra ľadového hokeja je daná práve charakterom hry, úrovňou súpera a časovou periódou zaťaženia.

Súčasný trendy v mládežníckom hokeji boli aj súčasťou medzinárodného sympózia trénerov IIHF počas majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji 2011 na Slovensku. Andrejkovič (2011) uvádza, že dominantnou témou mládežníckeho sympózia bolo zdokonaľovanie herných činností jednotlivca. Dr. Norris z Kanady (riaditeľ zimných športov v kanadskom športovom centre v Calgary) zdôrazňoval vo svojom vystúpení v dlhodobej športovej príprave mládeže, najmä potrebu rozvíjania všestranného pohybového základu pred ich ďalšou veľmi skorou špecializáciou.

Bukač ml., ktorý pôsobí ako tréner na českom zväze ľadového hokeja naopak zdôraznil okrem dôležitosti špecializácie hokejistov už v mladom veku aj potrebu rozvoja nielen kondičnej a taktickej prípravy u hráčov mládežníckych kategórií, ale najmä potrebu rozvoja „čítania a reagovania“, ktoré robia hráča hráčom. V tréningu mládeže preto zdôraznil potrebu spájania zručností do blokov, ktoré musia mať herný kontext, pretože zručnosti izolované od samotnej hry nemajú požadovaný efekt.

Derryl Nelson, kondičný tréner v Národnom tréningovom centre (NTDP) v USA sa na uvedenom sympóziu zaoberal kondičnou prípravou a pripomenul dôležitosť najmä silovej prípravy, pričom poukázal aj na výsledky výskumov somatických parametrov hráčov ľadového hokeja. V roku 1920 bola priemerná telesná hmotnosť hráčov 75 kg, v roku 2003 už 92 kg a tento nárast o 17 kg predstavuje 23 % prírastok celkovej hmotnosti, ktorý sa zdá byť

vo forme svalového tkaniva. V neposlednom rade konštatoval, že existuje mnoho faktorov, ktoré prispievajú k zvýšeniu robustnosti hráčov a hráči sú skautmi pri draftovaní hodnotení 10 kritériami vzhľadom na ich robustnosť, silu a agresivitu. V posledných rokoch tímy NHL pridávajú do svojich realizačných tímov špecialistov na silový tréning a väčšina hokejových mužstiev má v útrobach štadiónov moderné zariadenia pre silový tréning (Montgomery, 2006).

METODIKA

Cieľom výskumu bolo zistiť a analyzovať postoje žiakov 8. ročníka športovej triedy so zameraním na ľadový hokej ZŠ P. Jílelnického 1813/1 vo Zvolene k školskej telesnej a športovej výchove. Ďalším cieľom bolo zistiť postoje žiakov bežných tried (bez športovej špecializácie) 8. ročníkov na ostatných ZŠ v okrese Zvolen a porovnať ich s postojmi žiakov 8. ročníka športovej triedy so zameraním na ľadový hokej ZŠ P. Jílelnického 1813/1 vo Zvolene. V neposlednom rade nás aj zaujímalo, či žiaci zo športovej hokejovej triedy nebudú mať vzhľadom na dlhodobú viacročnú špecializovanú športovú prípravu naopak negatívny pohľad na TŠV a viac indiferentných a negatívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako žiaci z bežných tried.

Výskumný súbor v otázke skúmania postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu tvorili chlapci 8. ročníka triedy zameranej na športovú prípravu – ľadový hokej na ZŠ P. Jílelnického 1813/1 vo Zvolene (23), chlapci bežnej triedy 8. ročníka ZŠ P. Jílelnického 1813/1 vo Zvolene (15) a chlapci bežných tried 8. ročníkov na ZŠ v okrese Zvolen (226). Prehľad o počte respondentov zúčastnených vo výskume uvádzame v Tabuľke 1.

Tabuľka 1 – Počet žiakov zúčastnených vo výskume v otázke zisťovania postojov k telesnej a športovej výchove (žiaci 8. ročníkov)

Škola	ZŠ ul. Jílelnického 1, Zvolen		Ostatné ZŠ v okrese Zvolen
Trieda	Hokejová ŠT	Bežná trieda	Bežné triedy
Počet chlapcov	23	15	226

Chlapci 8. ročníka športovej triedy so zameraním na ľadový hokej ZŠ P. Jílelnického 1813/1 v školskom roku 2011/2012 hrali najvyššiu slovenskú hokejovú súťaž v hokejovom klube HKM Zvolen vo svojej vekovej kategórii.

Hlavnou výskumnou metódou bol postojový dotazník určený pre žiakov 2. stupňa ZŠ – pre žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl podľa Siváka a kol. (2000). Obsahuje 51 položiek,

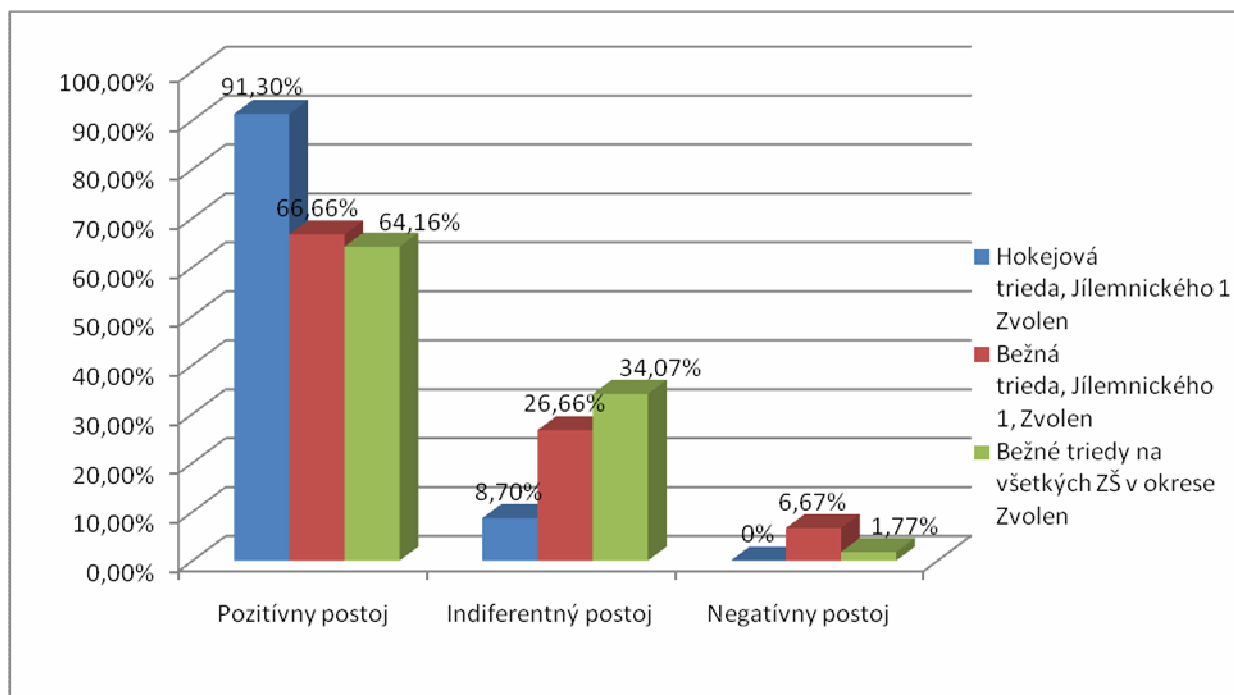
a to zhodne po 17 so zameraním na kognitívnu, emotívnu a na konatívnu zložku postoja. Maximálny počet bodov, ktorý môže respondent získať je 102 bodov. Postojový dotazník je určený na zistenie špecifického deklaratívneho postoja k telovýchovným činnostiam a k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Dotazník sa zameriava na poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja a intenzitu postoja k školskej telesnej a športovej výchove určuje celkový zisk bodov vo všetkých troch zložkách postoja. Žiak zaujíma svoje stanovisko ku každej položke záznamom do archu odpovedí podčiarknutím jednej z možností. Kognitívna zložka postoja – úzko súvisí s osvojovaním špecifických i všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, hygieny, zdravotvedy, teda elementárnych teoretických základov telovýchovného vzdelania. Emotívna zložka postoja – citová zložka postoja, práve táto zložka sa pokladá v tomto veku za veľmi dôležitú pri vytváraní postoja k telesnej výchove. Konatívna zložka postoja – tu ide o žiakovu aktivitu, jeho aktívne zapojenie do pohybových aktivít. Ide tu najmä o vôľu vykonávať pohybovú činnosť a zapojenie do aktívnej činnosti. Pri vyhodnocovaní výsledkov sme použili aj Wilcoxonov neparametrický test pre zistenie štatistickej významnosti rozdielov v úrovni pozitívnych postojov medzi jednotlivými skupinami žiakov.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

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

Tabuľka 2 – Porovnanie orientácie postojov žiakov 8. ročníka športovej triedy so zameraním na ľadový hokej na ZŠ ul. Jilemnického 1 vo Zvolene so žiakmi 8. ročníkov tzv. bežných tried z ostatných ZŠ v okrese Zvolen

Orientácia postoja	ZŠ ul. Jilemnického 1, Zvolen		Ostatné ZŠ
	Hokejová ŠT	Bežná trieda	Bežné triedy
Pozitívny	21 91,30 %	10 66,66 %	145 64,16
Indiferentný	2 8,70 %	4 26,66 %	77 34,07 %
Negatívny	0 -	1 6,67 %	4 1,77 %
Spolu	23	15	226



Obrázok 1 – Porovnanie orientácie postojov žiakov 8. ročníka športovej triedy so zameraním na ľadový hokej na ZŠ ul. Jilemnického 1 vo Zvolene so žiakmi 7. ročníkov tzv. bežných tried z ostatných ZŠ v okrese Zvolen

Z 23 chlapcov 8. ročníka športovej triedy so zameraním na ľadový hokej ZŠ P. Jilemnického 1813/1 vo Zvolene prejavilo 91,30 % (21) chlapcov pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove, indiferentný postoj 8,70 % (2) chlapcov a negatívny postoj neprejavil ani jeden chlapec. Uvedené zistenia nám potvrdili aj neštandardizované rozhovory s piatimi učiteľmi telesnej a športovej výchovy na tejto škole, ktorí sú súčasne aj dlhoročnými trénermi ľadového hokeja, ktorí zhodne uviedli, že chlapci zo športových hokejových tried prejavujú podstatne väčší záujem o hodiny telesnej a športovej výchovy ako chlapci a dievčatá z bežných tried.

Na základe týchto výsledkov môžeme povedať, že športová príprava, ktorá na uvedenej základnej škole dopĺňa povinnú telesnú a športovú výchovu sa pozitívne odrazila aj na postojoch žiakov hokejovej triedy na ich postojoch k telesnej a športovej výchove. Žiaci hokejových športových tried na 2. stupni uvedenej ZŠ majú v školskom vzdelávacom programe v týždennom vyučovanom harmonograme zaradené 2 hodiny telesnej a športovej výchovy a 5 hodín športovej prípravy. Tréningy na zimnom štadióne sú realizované 4 krát do týždňa, v pondelok až štvrtok. Dĺžka tréningovej jednotky je 90 minút, t.j. dve vyučovacie hodiny športovej prípravy. Dve tréningové jednotky v týždni sú realizované dopoludnia a dve

tréninové jednotky popoludní V týždennom tréningovom procese predstavuje dotácia 5 vyučovacích hodín športovej prípravy v školskom vzdelávacom programe spolu 225 minút, čo predstavuje z celkovej časovej dotácie všetkých tréningov (bez zápasov) 360 minút, čo je 62,50 % času určeného na tréningy.

Hodiny telesnej a športovej výchovy sú realizované na uvedenej škole pre športové a bežné triedy najčastejšie v školskej telocvični a v prípade priaznivého počasia v jesenných a jarých mesiacoch aj na vonkajšom asfaltovom školskom ihrisku, prípadne v neďalekom prírodnom prostredí.

Športová príprava v športových hokejových triedach je realizovaná v mesiacoch september až apríl na ľadovej ploche zimného štadióna miestneho hokejového klubu HKM Zvolen a v mesiacoch máj a jún (letná príprava) v telocvični, posilňovni, na vonkajších ihriskách pri zimnom štadióne, prípadne v prírodnom prostredí.

Chlapci sú do športových hokejových tried na uvedenej škole vyberaní trénermi ľadového hokeja pôsobiacimi v športovom hokejovom klube HKM Zvolen už do 1. ročníka na 1. stupni (12 až 13 chlapcov), kedy sa v hokejových prípravkách vytvorí jadro budúcej hokejovej triedy na tejto škole a na rozhraní štvrtého a piateho ročníka sa uvedený počet chlapcov na základe talentových skúšok dopĺňa z iných škôl na potrebný počet, väčšinou minimálne 23 chlapcov.

V Tabuľke 2 uvádzame aj výsledky, ktoré sme dosiahli u chlapcov 8. ročníkov tzv. bežných tried na trinástich základných školách v okrese Zvolen, vrátane ZŠ P. Jíleznického 1813/1, kde sú zriadené športové hokejové triedy. V bežných triedach prejavilo v postojovom dotazníku pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 64,16 % (145) chlapcov, indiferentný postoj 34,07 % (77) chlapcov a negatívny postoj iba 1,77 % (4) chlapcov.

Porovnaním výsledkov dosiahnutých v otázke zisťovania orientácie postojov k telesnej a športovej výchove v našom výskume u žiakov 8. ročníkov hokejovej športovej triedy na ZŠ P. Jíleznického 1813/1 vo Zvolene s výsledkami žiakov 8. ročníkov tzv. bežnej triedy na uvedenej ZŠ môžeme povedať, že chlapci športových hokejových tried prejavili o 24,64 % viac pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako chlapci z nešportových tried. Rozdiel v kvalite pozitívnych postojov medzi týmito dvomi skupinami chlapcov sme overili štatistickým neparametrickým testom Wilcoxon na 5 % hladine štatistickej významnosti. Na základe výsledkov uvedeného testu môžeme povedať, že tento rozdiel je štatisticky významný, keď $p=0,0294$, t.j. $p<0,05$.

Pre porovnanie môžeme uviesť zistené výsledky postojov aj žiakov 8. ročníkov tzv. bežnej triedy na ZŠ P. Jíleznického 1813/1 vo Zvolene, ktoré sú porovnateľné s výsledkami chlapcov 8. ročníkov tzv. bežných tried na všetkých skúmaných ZŠ v okrese Zvolen. 66,66 %

týchto chlapcov prejavilo k telesnej a športovej výchove pozitívne postoje, 26,66 % chlapcov prejavilo indiferentné postoje a 6,67 % chlapcov prejavilo negatívny postoj.

Porovnaním výsledkov dosiahnutých v otázke zisťovania orientácie postojov k telesnej a športovej výchove v našom výskume u žiakov 8. ročníkov hokejovej športovej triedy na ZŠ P. Jilemnického 1813/1 vo Zvolene s výsledkami žiakov 8. ročníkov tzv. bežných tried na trinástich ZŠ v okrese Zvolen môžeme povedať, že chlapci športových hokejových tried mali o 27,14 % viac pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako chlapci z nešportových tried. Rozdiel v kvalite pozitívnych postojov medzi týmito dvomi skupinami chlapcov sme overili štatistickým neparametrickým testom Wilcoxon na 5 % hladine štatistickej významnosti. Na základe výsledkov uvedeného testu môžeme povedať, že tento rozdiel bol štatisticky významný, keď $p=0,004324$, t.j. $p<0,05$.

V súvislosti s našim najpopulárnejším kolektívnym športom – hokejom a športovými hokejovými triedami je potrebné povedať, že tréneri hokejových prípraviek a hokejových tried už dlhšie signalizujú nízky záujem chlapcov o tento šport. Záujem detí o hokej brutálnym spôsobom upadá. Tento problém samozrejme nie je len v tomto športe, ale všeobecne záujem o pohybovú kultúru v akékoľvek forme je mizivý. O pasívnej kultúre dnešnej mládeže hovoria aj štatistiky ministerstva školstva, podľa ktorých až 70 % slovenských detí trávi viac ako 4 hodiny denne za počítačom a pri televízore. Len každý tretí žiak sa pravidelne venuje športu. Otázka formovania pozitívnych postojov, ale aj s nimi súvisiacich motívov k športovaniu detí a mládeže je preto čoraz aktuálnejšia téma a je mimoriadne dôležité sa jej náležite venovať. Dnes nie je v mládežníckom športe primárnym problémom ako trénovať, ale koho trénovať. Príčiny je potrebné hľadať už na základných školách a v spoločenskom výchovno – vzdelávacom systéme, ktorý postavil na väčšine škôl telesnú a športovú výchovu na druhú koľaj a zatlačil ju na perifériu záujmu nielen štátu, vedenia škôl, ale už aj na perifériu záujmu žiakov a učiteľov. Naše názory dokumentujú aj poznatky z praxe, keď budovy škôl sú už postupne väčšinou zrekonštruované, zatiaľ čo telocvične, športové náradie a najmä vonkajšie športoviská a atletické ovály sú na väčšine škôl mnohokrát v dezolátnom a zanedbanom stave a na ich rekonštrukciu už väčšinou nezostali finančné prostriedky.

V súvislosti so športovými triedami taktiež vyvstáva aj ďalší problém, keď šport detí a mládeže športových tried je mnohokrát nepriamo dotovaný z vreciek ich rodičov, keď supľujú podporu samotných športových klubov a štátu.

Deti je potrebné viesť k športu a už v detstve musia dostať príležitosť ukázať sa. Náборы detí na šport sa nerobia už len na základných školách, ale už aj v materských školách.

ZÁVER

Na základe našich zistení konštatujeme, že kvalitne vedená športová príprava v športových triedach v nadväznosti na kvalitne realizovanú telesnú a športovú výchovu môže viesť k vytváraniu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove. Zistili sme, že chlapci zo športovej hokejovej triedy prejavili podstatne viac pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako žiaci tzv. bežných tried. I keď tieto výsledky nemôžeme vzhľadom na málo početnú skupinu chlapcov zovšeobecňovať, chceli sme vykonaným výskumom poukázať na to, že dlhoročne kvalitne vedená športová príprava v športových hokejových triedach na základnej škole v prepojení na hokejový klub môže u žiakov okrem športového rastu jedincov, či celého kolektívu v kolektívnych športoch pozitívne vplývať aj na vytváranie pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove.

Športové triedy na základných školách majú svoje opodstatnenie nielen pre rozvoj slovenského športu, ale aj pre školskú telesnú a športovú výchovu a preto nielen ich zachovanie, ale najmä podpora by mala byť v záujme všetkých, ktorých sa to priamo, či nepriamo dotýka.

ZHRNUTIE

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zameraného na zistenie postojov chlapcov športovej triedy so zameraním na ľadový hokej k telesnej a športovej výchove a porovnáva ich s výsledkami chlapcov tej istej vekovej kategórie na základných školách v okrese Zvolen. Chlapci zo športovej triedy so zameraním na ľadový hokej prejavili v porovnaní s chlapcami z nešportových tried viac pozitívnych a súčasne menej indiferentných a negatívnych postojov k telesnej a športovej výchove. Tento rozdiel bol štatisticky významný na 5 % hladine štatistickej významnosti.

THE ATTITUDES OF BOYS SPORTS CLASSES FOCUSING ON ICE HOCKEY FOR THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION

SUMMARY

The paper presents results of research to determine the attitudes of boys sports classes focusing on ice hockey for the physical and sport education and compares them with the results of boys the same age group in primary schools in the district Zvolen. The boys of the sport class with a focus on hockey expressed as compared with boys of unsportsmanlike classes more positive and less at the same time indifferent and negative attitudes to physical education and sports. This difference was statistically significant at the 5% level of statistical significance.

KEY WORDS: Ice hockey, attitudes, physical and sports education, sports classes.

LITERATÚRA

- ANDREJKOVIČ, I. 2011. Poznatky z medzinárodných sympózií trénerov IIHF 2011. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2009, roč. 21, č. 3, s. 31 - 33.
- ANTALA, B., DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 1996, roč. 6, č. 4, s. 8 – 10.
- BARTÍK, P. 2005. Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 158 - 164.
- BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Sborník referátů z 6. mezinárodního vědeckého semináře „Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu“*. Olomouc: FTK UP, 2006. ISBN 80-244-1366-3, s. 46.
- BARTÍK, P. 2007a. Postoje žiakov k telesnej výchove na 1. stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách, Recenzovaný zborník vedecko - výskumných prác*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007a. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 46-56.
- BARTÍK, P. 2007b. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy 2007 s podtitulem Kinantropologické dny MUDr.*

V. Soula, *Sborník příspěvku ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí*. Hradec Králové: PF UHK, 2007b. ISBN 978-80-7041-513-9, s. 210 – 216.

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

BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2009. Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2009, roč. 19, č. 1, s. 7-9.

BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2011. Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám. In *Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences:slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310, roč. 3, č. 1, s. 97-104.

BOROŠ, J., ONDRIŠKOVÁ, E., ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999. 270 s. ISBN 80-88778-87-5.

BUKAČ, L. – DOVALIL, J. 1990. *Lední hokej. Trénink herné dokonalosti*. Praha: Olympia, 1990. 245 s.

GÓRNA, K. 1997. Vztah chlapců a dívek středních škol olomouckého a katowického regionu k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 1997, roč. 63, č. 5, s. 41 - 43.

GÓRNA, K. 1998. Deklarace zapojení do rekreační pohybové aktivity, vědomosti z oboru tělesné kultury a vlastní hodnocení pohybových dovedností studentů na gymnáziích. In *Tělesná výchova a šport*, ISSN 1335-2245, 1998, roč. 8, č. 1, s. 14-18.

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

HARTL, P. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.

HORSKÝ, L. 1970. *Ladový hokej. Útok a obrana*. Bratislava: Šport, 1970 443 s.

KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. 2009. *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica: PdF UMB, 2009. 161 s. ISBN 978-80-83-525-5

KOSTKA, B. – BUKAČ, L. – ŠAFARÍK, V. 1986. *Lední hokej*. Praha: SPN, 1986. 186 s.

KUBÁNI, V. 2004. *Všeobecná psychológia*. Prešov: FHPV PU Prešov, 2004. 90 s. ISBN 80-8868-257-7.

- MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys sport's football classe to physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport: Recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1338-0974, Vol. III., No. 2, s. 49-59.
- MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In *Acta Universitatis Matthaei Belii, Telesná výchova a šport*, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica : UMB, 2002, ISBN 80-8055-727-6, s. 50-55.
- MONTGOMERY, D.L. 2006. Physiological profile of hockey players – a longitudinal comparison. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2006, (31:3) 181 – 185,10.1139/h06-012
- POLIACH, V. 2003. *Základy psychológie osobnosti*. Žilina: EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity, 2003. 74 s. ISBN 80-8070-050-8
- RÝGL, P. 2003a. Neradostný pohľad na telesnou výchovu. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2003a, roč. 69, č. 2, s. 43-46.
- RÝGL, P. 2003b. Negramotnost v tělesné výchově. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2003b, roč. 69, č. 3, s. 40-42.
- STARŠÍ, Jaroslav – STARŠÍ, Ján. 1981. *Športová príprava v ľadovom hokeji*. Bratislava: Šport, 1981. 197 s.
- ŠIKULA, T. 1992. Názory a postoje študentov Právnickej fakulty UK na výučbu telesnej výchovy v nových podmienkach štúdia za roky 1989 - 1990 a 1990 - 1991. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 1992, roč. 2, č. 3, s. 8 - 12.
- VLADOVIČOVÁ, N., NOVOTNÁ, N. 2005. Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta Universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác.*, č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 173 - 179..
- Učebné osnovy športovej prípravy v ľadovom hokeji platné od 18.03.2003. Bratislava, Ministerstvo školstva SR 2003.

POSTOJE ZDRAVOTNE ZNEVÝHODNENÝCH ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM NA 1. STUPNI ZŠ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

PETER MESIARIK

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

SÚHRN

V príspevku sú prezentované výsledky výskumu zameraného na zistenie postojov zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím 4. ročníkov Špeciálnej triedy a Špeciálnych ZŠ v regióne Zvolen k telesnej a športovej výchove. Výskumný súbor tvorilo 25 žiakov z jednej špeciálnej triedy a z dvoch špeciálnych ZŠ. Autor zistil, že u chlapcov a dievčat prevažujú pozitívne a veľmi pozitívne postoje telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými. Dievčatá mali pozitívnejšie postoje ako chlapci, ktorí prezentovali pomerne veľké množstvo indiferentných postojov.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Postoje, telesná a športová výchova, základná škola, zdravotne znevýhodnený žiaci s mentálnym postihnutím.

ÚVOD

Telesná a športová výchova je svojim zameraním špecifický vyučovací predmet, pretože sa orientuje nielen na telesné, funkčné, pohybové, ale aj na psychické a rozumové zdokonaľovanie žiakov a jedným z jeho hlavných cieľov je okrem iného aj formovať u žiakov pozitívny postoj nielen k tomuto vyučovaciemu predmetu, ale aj k pohybovej aktivite a športu vôbec. Najúčinnjším prostriedkom formovania a upevňovania pozitívneho postoja k telesnej a športovej výchove je kvalitne vedený telovýchovný proces vyznačujúci sa všestrannosťou, primeranou intenzitou, originalnosťou a náležitou emocionálnosťou.

Telesná a športová výchova je neoddeliteľnou súčasťou edukácie aj žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím na základných a stredných školách.

Postoje patria do základného psychického usporiadania človeka. Človek sa s postojmi nerodí, ale sa vytvárajú na základe životnej skúsenosti. Každý jedinec si systém, alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe v priamej súčinnosti s ľuďmi, spoločnosťou, s jej inštitúciami. Napriek tomu, že postoje sú pomerne ustálené sústavy hodnotenia, predsa sa v živote človeka menia. V telovýchovnom procese zohráva dôležitú úlohu učiteľ TŠV, ktorý svojou

odbornosťou a prístupom významne ovplyvňuje svojich žiakov k TŠV ako aj k pohybovej aktivite a športu. Mnohokrát sa stane, že aj menej pohybovo zdatný žiak podá lepší výkon ako jeho technicky lepší spoluhráč. Rozdiel spočíva v postoji, t.j. v snahe, v bojovnosti, v nasadení pri plnení úloh. V práci so žiakmi zdravotne znevýhodnenými s mentálnym postihnutím to platí niekoľkonásobne viac ako so žiakmi bežnými.

Bajo - Vašek (1994) definujú mentálne postihnutie ako najširší, najvšeobecnejší, strešný pojem, ktorý sa orientačne používa pre všetky osoby s IQ pod 85 (na distribučnej krivke mentálnej úrovne – IQ v populácii), teda osoby v pásme mentálnej retardácie a osoby v pásme hlbokého podpriemeru – hraničné pásmo mentálnej retardácie.

Pre žiakov s mentálnym postihnutím a žiakov s viacerými chybami v kombinácii s mentálnym postihnutím sa zriaďujú špeciálne základné školy, alebo špeciálne triedy na bežných ZŠ. Obsah vzdelávania v týchto školách je prispôsobený stupňu postihnutia žiakov a na základe týchto stupňov je špeciálna škola vnútorne diferencovaná. Vančová (2005) uvádza, že v špeciálnej škole sa vzdelávajú žiaci s takými rozumovými nedostatkami, pre ktoré sa nemôžu úspešne vzdelávať v základnej škole a ani v iných špeciálnych základných školách, a žiaci, ktorí sú schopní osvojiť si aspoň niektoré prvky vzdelania. Dokladom o získanom vzdelaní je vysvedčenie, v ktorom sa uvádza vnútorná diferenciácia špeciálnej základnej školy. V špeciálnych základných školách sa vzdelávanie uskutočňuje diferencovane podľa stupňa postihnutia žiaka, a to vo vzdelávacích variantoch A, B, a C. Žiaci s ľahkým mentálnym postihnutím (ďalej MP) sa vzdelávajú podľa učebných plánov a učebných osnov vzdelávacieho variantu A.

Vančová (2005) taktiež uvádza, že špeciálne základné školy majú rovnako ako bežné ZŠ deväť ročníkov. V triede špeciálnej základnej školy A variantu v 1. ročníku môže byť najviac osem žiakov, v 2. – 5. ročníku môže byť najviac desať žiakov, v 6. – 9. ročníku môže byť najviac dvanásť žiakov. Telesná príprava je už v prípravnej triede špeciálnej ZŠ neoddeliteľnou časťou výchovno – vzdelávacieho obsahu.

Cieľom edukácie žiakov s MP v špeciálnej základnej škole je rozvíjanie individuálnych schopností a predpokladov žiakov s MP tak, aby si osvojili vedomosti, zručnosti a návyky potrebné pre ich ďalší život a prípadne profesionálnu prípravu, aby si vedeli vytvoriť správne postoje, dobrý vzťah k sebe samým, k ostatným ľuďom a životnému prostrediu, aby boli pripravení na praktický život tak, aby sa mohli zaradiť primerane svojim možnostiam do spoločnosti. Podľa Zelinu et al. (2002) cieľom telesnej výchovy je umožniť deťom prežívať radosť z pohybu; rozvíjať základné pohybové schopnosti; posilňovať pohybovú a telesnú zdatnosť; nácvik správneho držania tela; rozvíjať základné pohybové návyky, schopnosti

a zručnosti; utvárať správnu koordináciu pohybov a tela; rozvíjať kultivovaný pohybový prejav; rozvíjať pohybovú zdatnosť a výkonnosť a využívať pohyb ako relaxáciu.

Zelina et al. (2002) uvádza, že v špeciálnych triedach sa osvedčil počet žiakov 12 + - 3, podľa druhu znevýhodnenia. Za ideálnych podmienok navrhujú, aby v týchto triedach učili špeciálny pedagógovia, nie jednostranne orientovaní na jednu zo zmyslových porúch alebo porúch zdravia, ale všestranne orientovaní pedagógovia, ktorí by vedeli uskutočňovať najmä kompenzačnú výchovu pri problémoch v učení a správaní a predpokladajú úzku spoluprácu s celým tímom odborníkov. Taktiež zvyrazňujú jedinou dôležitú zásadu, ktorá hovorí, že tieto špeciálne triedy by mali byť pre týchto žiakov prechodnými triedami, kde základným cieľom by mala byť akcelerácia vývinu takýchto detí tak, aby sa mohli postupne zaradiť do štandardného prúdu škôl.

V školskom zákone č. 245 (2008) v paragrafe 2 je definovaný základný pojem „špeciálna výchovno-vzdelávacia potreba“, pri ktorom sa uvádza požiadavka na úpravu podmienok, obsahu a prostriedkov vo výchovno-vzdelávacom procese, ktoré vyplývajú zo žiakovho znevýhodnenia. Labudová (2012) uvádza, že v zmysle tohto zákona je potrebné pod znevýhodnením akceptovať zdravotné znevýhodnenie (zdravotné postihnutie, zdravotné oslabenie, chorý žiak a žiak s poruchou správania), sociálne znevýhodnenie a žiaka s nadaním.

Pedagogická teória priznáva špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby ktorémukoľvek dieťaťu, ktoré v akomkoľvek období svojho vývinu nedokáže napredovať. Žiak so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami má právo na individuálny prístup vo výchove a vzdelávaní rešpektujúci jeho schopnosti a zdravotný stav, na vyučovanie pedagógom s odbornou a pedagogickou spôsobilosťou, na výchovu a vzdelávanie v bezpečnom a zdravom prostredí, na úctu k svojej osobe a na zabezpečenie ochrany proti fyzickému a duševnému násiliu. Nie je tomu inak ani v školskej telesnej športovej výchove a športe.

Postoje sú v psychológii definované ako relatívne trvalé sústavy pozitívnych, alebo negatívnych hodnotení, emocionálneho cítenia a tendencií konať pre, alebo proti spoločenským objektom. Človek sa s postojmi nerodí – postoje ako také nie sú človeku vrodené. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím - štvrtým rokom života (Kubáni, 2004).

Podľa Boroša – Ondříškovej – Živčicovej (1999) sú postoje pomerne trvalé charakteristiky jednotlivca, ktoré vyjadrujú jeho stanovisko (pozitívne či negatívne) k určitej oblasti skutočnosti, vyjadrujú nielen základnú poznávaciu orientáciu, ale aj hodnotový systém človeka a jeho snahovú zameranosť. V tomto zmysle sú postoje faktorom, ktorý silne

ovplyvňuje správanie sa jednotlivca. Objektom postoja môže byť čokoľvek, čo človek registruje, alebo čím sa zaoberá v mysli.

Nákonečný (1999) hovorí o postojoch ako o hodnotiacich vzťahoch, ktoré zakladajú určitú konatívnu pohotovosť, ktorej realizácia v príslušnom konaní však závisí od situačných podmienok. Poliach (2003) uvádza, že postoje významne ovplyvňujú konanie v situáciách každodenného života. Uplatňujú sa všade tam, kde je dôležité a možné slobodné rozhodovanie (napr. nákupy, plánovanie voľného času, riešenie konfliktov ap.). Pojem postoj sa v iných disciplínach (napr. v sociológii, v ekonómii, v politológii) používa aj v širšom slova zmysle ako charakteristika celých skupín ľudí (napr. voličské postoje, zákaznícke postoje). Postoje sú taktiež v mnohom blízke osobným hodnotám a súvisia aj s vedomosťami, skúsenosťami a motiváciou.

Postoj je podľa Hartla (2004) hodnotiaci vzťah vyjadrený sklonom reagovať ustáleným spôsobom na predmety, osoby, situácie a na seba samého. Predurčujú poznanie, chápanie, myslenie a cítenie. Podobne podľa Kosovej – Kasáčovej (2009) je postoj vzťah k niečomu. Ide o relatívne ustálené tendencie kladne, či záporne reagovať na určité podnety. Vopred určuje naše správanie v situácií, obsahuje emotívne, hodnotiace aspekty, kognitívnu zložku a konatívnu - je pripravený konať. Podľa Bartíka (2007a) jeden z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova v novej koncepcii je formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k telesnej a športovej výchove a k vlastnému zdraviu. S jeho plnením sa má začínať od prvých hodín telesnej a športovej výchovy už na 1. stupni základnej školy. Práve zanedbávanie a nevyužívanie emocionálnych a racionálnych komponentov tvoriacich nevyhnutnú podmienku pri napĺňaní tohto cieľa na 1. stupni ZŠ zapríčiňuje vo vyšších ročníkoch postupné oslabenie záujmu žiakov o pohyb i telesnú výchovu. V priebehu rastu mladého jedinca zohráva významnú úlohu sociálny vývoj a zmeny v sebahodnotení. Preto je veľmi dôležité, aby si učitelia telesnej a športovej výchovy i športoví tréneri uvedomili, že športové a pohybové skúsenosti získané v období puberty, predovšetkým do 12. roku, môžu významne ovplyvniť postoje, ktoré mladý človek zaujme k pohybovej aktivite a športu vôbec (Dobrá, 2006).

Problematikou zisťovania postojov žiakov k telesnej výchove na základných školách sa v minulosti zaoberali napr. Chromík (1990), Antala (1996), Görner – Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2007a, 2007b, 2009a, 2009b), Bartík – Mesiarik (2009), Bartík – Mesiarik (2011) a Mesiarik (2011).

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je umožniť žiakovi osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať

svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

METODIKA

Cieľom prieskumu bolo zistiť orientáciu postojov žiakov štvrtých ročníkov špeciálnych základných škôl a špeciálnej triedy bežnej základnej školy v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. Výskumný súbor tvorili žiaci 4. ročníkov Špeciálnej základnej školy vo Zvolene, Špeciálnej základnej školy v Krupine a špeciálnej triedy zo ZŠ v Budči. Všetci respondenti mali status zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím a boli s diagnózou ľahkého stupňa mentálnej retardácie (ďalej MR), alebo v hraničnom pásme MR, a boli vzdelávaní podľa variantu A. Všetky tri základné školy, na ktorých sme realizovali výskum sa nachádzali v regióne Zvolen a boli plneorganizované. Celkový počet respondentov vzhľadom na špecifické zdravotné znevýhodnenie nebol veľký a predstavoval počet 25 (tab. 1). Vzhľadom na našu osobnú zaangažovanosť bola upotrebitelnosť dotazníkov 100 %. Žiaci na všetkých troch školách vyplňali postojový dotazník za asistencie školského psychológa a triedneho učiteľa na hodine TŠV. Výskum sme realizovali v mesiaci marec 2012.

Tab. 1

Zloženie výskumnej vzorky žiakov 4. ročníka (zdravotne znevýhodnený žiaci s mentálnym postihnutím) pri skúmaní postojov k telesnej a športovej výchove

Pohlavie žiakov	ZŠ Budča Špeciálna trieda	Špeciálna ZŠ vo Zvolene	Špeciálna ZŠ v Krupine	Spolu
Chlapci	2	6	8	16
Dievčatá	2	2	5	9
Spolu	4	8	13	25

Hlavnou výskumnou metódou bol postojový dotazník pre žiakov 4. ročníkov ZŠ podľa Siváka et al. (2001). Uvedený dotazník je rozdelený na tri dimenzie, kde každá obsahuje šesť

položiek – výrokov, ktoré monitorujú kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Žiaci vyjadrovali svoje stanovisko ku každej položke.

Kvalita celkového postoja s vyjadruje nasledovne:

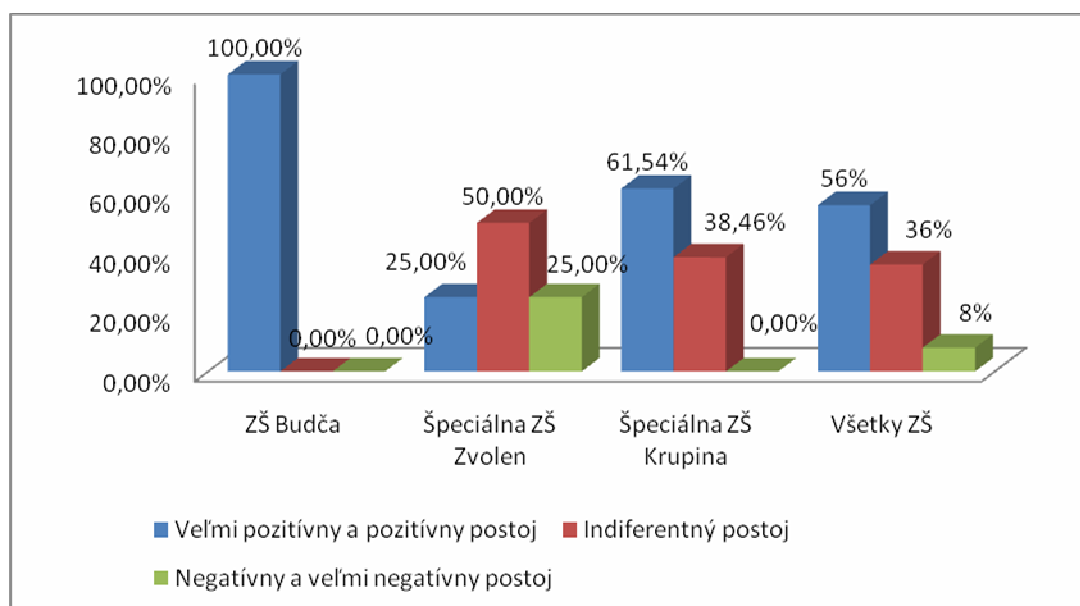
0 – 7 bodov	veľmi negatívny postoj
8 – 14 bodov	negatívny postoj
15 – 22 bodov	indiferentný postoj
23 – 28 bodov	pozitívny postoj
29 – 36 bodov	veľmi pozitívny postoj

K jednotlivým zložkám postoja (kognitívna, emotívna, konatívna) je hodnotenie postoja nasledovné:

0 – 2 body	veľmi negatívny postoj
3 – 5 bodov	negatívny postoj
6 – 7 bodov	indiferentný postoj
8 – 9 bodov	pozitívny postoj
10 – 12 bodov	veľmi pozitívny postoj

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky výskumu a prehľad o orientácii postojov žiakov 4. ročníkov Špeciálnej základnej školy vo Zvolene, Špeciálnej základnej školy v Krupine a špeciálnej triedy zo ZŠ v Budči k telesnej a športovej výchove pre lepšiu prehľadnosť uvádzame na obr. 1 a v tab. 2.



Obr. 1

Postoje zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím 4. ročníkov ZŠ k telesnej a športovej výchove

Tab. 2

Postoje zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím 4. ročníkov ZŠ k telesnej a športovej výchove

Postoj	ZŠ Budča		Špeciálna ZŠ Zvolen		Špeciálna ZŠ Krupina		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	-	-	1	12,5	1	7,69	2	8
Pozitívny	4	100	1	12,5	7	53,85	12	48
Indiferentný	-	-	4	50	5	38,46	9	36
Negatívny	-	-	2	25	-	-	2	8
Veľmi negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	4	100	8	100	13	100 %	25	100 %

Z 25 respondentov (16 chlapcov a 9 dievčat) 4. ročníkov prejavili k telesnej a športovej výchove veľmi pozitívny postoj 2 respondenti – 8 % a pozitívny postoj 12 respondenti – 48 %, čo predstavuje spolu 14 respondentov – 56 %. Indiferentný postoj prejavilo 9 respondentov – 36 %. Negatívny postoj prejavili iba 2 respondenti – 8 % a veľmi negatívny postoj neprejavil žiadny respondent. To znamená, že pozitívne a veľmi pozitívne postoje prevažovali nad ostatnými postojmi.

Prevahu veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov k TŠV zistil u žiakov 1. stupňa vo svojich výskumoch aj Bartík (2006, 2007, 2009), keď v realizovanom výskume napr. v roku 2006 veľmi pozitívny a pozitívny postoj k TV vyjadrilo 72,35 % žiakov, indiferentný postoj zaujalo 26,4 % žiakov a negatívny postoj prezentovalo iba 1,17 % žiakov.

Pri porovnaní výsledkov na jednotlivých ZŠ (tab. 2) môžeme vidieť rozdiely v orientácii postojov k školskej TV a športu. Najviac pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov prejavili žiaci na ZŠ v Budči (100 %), ktorých však bolo aj najmenej.

Na Špeciálnej ZŠ v Krupine prevažovali pozitívne a veľmi pozitívne postoje (61,54 %) nad ostatnými postojmi (38,46 %). Na Špeciálnej ZŠ vo Zvolene však naopak indiferentné postoje (50 %) dominovali nad pozitívnymi a veľmi pozitívnymi postojmi (25 %) a aj pomerne veľkým množstvom negatívnych postojov (25 %). Znepokojujúce je najmä naše zistenie na Špeciálnej ZŠ vo Zvolene. Tieto mimoriadne nepriaznivé výsledky boli najmä z dôvodu, že väčšina žiakov uvedenej Špeciálnej ZŠ je z komunity neprispôsobivých občanov, ktorí sú

v uvedenej škole sústredení najmä z jednej mestskej lokality a problémom je aj ich pravidelná dochádzka na školské vyučovanie.

U samostatných skupín chlapcov a dievčat 4. ročníkov sme dosiahli obdobné výsledky ako u všetkých žiakov a uvádzame ich v tab. 3 (chlapci) a v tab. 4 (dievčatá).

Tab. 3

Postoje zdravotne znevýhodnených žiakov (chlapcov) s mentálnym postihnutím 4. ročníkov k telesnej a športovej výchove

Postoj	ZŠ Budča		Špeciálna ZŠ Zvolen		Špeciálna ZŠ Krupina		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	-	-	-	-	1	12,5	1	6,67
Pozitívny	1	100	1	16,66	4	50	6	40
Indiferentný	-	-	3	50	3	37,5	6	40
Negatívny	-	-	2	33,34	-	-	2	13,33
Veľmi negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	1	100	6	100 %	8	100 %	15	100 %

Tab. 4

Postoje zdravotne znevýhodnených žiakov (dievčat) s mentálnym postihnutím 4. ročníkov k telesnej a športovej výchove

Postoj	ZŠ Budča		Špeciálna ZŠ Zvolen		Špeciálna ZŠ Krupina		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	-	-	1	50	-	-	1	10
Pozitívny	3	100	-	-	3	60	6	60
Indiferentný	-	-	1	50	2	40	3	30
Negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Veľmi negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	4	100	2	100	5	100	10	100

Porovnaním výsledkov uvedených v tab. 3 (chlapci) a v tab. 4 (dievčatá) môžeme vidieť, že dievčatá (70 %) mali až o 23,33 % viac veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov ako chlapci (46,67 %). Dievčatá neprejavili ani jeden negatívny a veľmi negatívny postoj a dievčatá (30 %) mali o 10 % menej indiferentných postojov ako chlapci (40 %). Pozitívnejšie postoje dievčat boli podmienené aj lepšou dochádzkou do školy a teda aj vyššou účasťou na hodinách TŠV ako to bolo u chlapcov, najmä na Špeciálnej ZŠ vo Zvolene. U žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím, ktorý pochádzajú väčšinou so sociálne slabšieho

prostredia je veľkým problémom aj pravidelná dochádzka do školy. Vo väčšine výskumov mávajú chlapci pozitívnejšie postoje ako dievčatá, avšak ojedinele na niektorých školách prevažujú pozitívnejšie postoje k TŠV aj u dievčat. Za všetkým môžeme spomenúť, že pozitívnejšie postoje k TŠV zistil u chlapcov v porovnaní s dievčatami napr. Bartík (2006, 2007, 2009), Bartík – Mesiarik (2009).

Poznávacia, emotívna a konatívna zložka postoja

Pri skúmaní jednotlivých dimenzií postoja sme u uvedenej skupiny žiakov 4. ročníkov zistili v poznávacej, emotívnej a konatívnej zložke postoja prevahu pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými a negatívnymi (tab. 5). Veľmi negatívne postoje k telesnej a športovej výchove žiaci neprejavili.

Tab. 5

Porovnanie kvality postojov zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím 4. ročníkov (chlapci a dievčatá spolu) k TŠV – poznávacia, emotívna a konatívna zložka postoja

Postoj žiakov	Chlapci a dievčatá (spolu)					
	Pozn. zlož.		Emot. zlož.		Kon. zlož.	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	4	16	7	28	4	16
Pozitívny	11	44	8	32	10	40
Indiferentný	6	24	7	28	9	36
Negatívny	4	16	3	12	2	8
Veľmi negatívny	-	-	-	-	-	-
Spolu	25	100	25	100	25	100

Tab. 6

Porovnanie kvality postojov zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím 4. ročníkov (chlapci a dievčatá zvlášť) k TŠV– poznávacia, emotívna a konatívna zložka postoja

Postoj žiakov	Chlapci						Dievčatá					
	Pozn. zlož.		Emot. zlož.		Kon. zlož.		Pozn. zlož.		Emot. zlož.		Kon. zlož.	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
VP	1	6,66	3	20	1	6,67	3	30	4	40	3	30
P	7	46,68	5	33,33	6	40	4	40	3	30	4	40
I	4	26,66	4	26,67	6	40	2	20	3	30	3	30
N	3	20	3	20	2	13,33	1	10	-	-	-	-
VN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	15	100	15	100	15	100	10	100	10	100	10	100

Kvalitnejšie postoje k telesnej a športovej výchove u dievčat v porovnaní s chlapcami sa prejavili aj v jednotlivých zložkách postoja – poznávacej (kognitívnej), emocionálnej a konatívnej (tab. 6). Väčšie rozdiely medzi jednotlivými zložkami postoja u chlapcov a dievčat zistené neboli, naopak jednotlivé zložky postoja boli vzácné vyrovnané. Dievčatá mali viac veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov ako chlapci aj v jednotlivých zložkách postoja. Učitelia by mali pracovať na všetkých troch zložkách postoja najmä však u skupiny chlapcov. Najviac by mali pracovať učitelia TŠV pracovať najmä na emotívnej zložke postoja, aby deti čo najviac precítili pohybové aktivity a mali z nich radosť a potešenie. To znamená, že by mali vyberať pre žiakov také cvičenia, pohybové a športové aktivity, ktoré by ich viac oslovili a zaujali a deti ich vykonávali s radosťou. Dôležité je aj modernizovať obsah vyučovania podľa záujmov žiakov a používať širšie spektrum foriem a metód práce.

ZÁVER

1. Zistili sme, že u žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 4. ročníkov v špeciálnej triede a v špeciálnych školách prevažujú pozitívne a veľmi pozitívne postoje (56 %) k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými (36 %) a postojmi negatívnymi (8 %). Veľmi negatívne postoje žiaci neprejavili.
2. Znepokojujúce je zistenie pomerne vysokého počtu indiferentných (36 %) a negatívnych postojov (8 %) k telesnej a športovej výchove, čo predstavuje spolu až 44 %. Pod tento nepriaznivý stav sa podpísali najmä výsledky žiakov zo Špeciálnej ZŠ vo Zvolene.
3. Dievčatá (70 %) mali o 23,33 % viac veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako chlapci (46,67 %).
1. Pre potreby praxe odporúčame skvalitniť výchovno – vzdelávací proces v školskej telesnej a športovej výchove nielen u bežných žiakov, ale orientovať sa aj na žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a doriešiť systém a podmienky oslobodenie žiaka od telesnej a športovej výchovy s prihliadnutím najmä na narastajúci počet takýchto žiakov na školách. Taktiež je dôležité zavádzať na hodinách TŠV vo väčšom rozsahu netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce a zisťovať. Taktiež je potrebné diagnostikovanie športových a pohybových záujmov aj u tejto skupiny žiakov, prípadne analyzovať príčiny nešportovania.

V ďalšom období je potrebné hľadať cesty ako týchto žiakov zaktivizovať a nie oslobodzovať od vyučovania na hodinách TŠV, aby nedochádzalo k znižovaniu

kvality ich života. Odporúčame pri tom využívať najmä zážitkové a kooperatívne formy učenia.

Nakoľko žiaci zdravotne znevýhodnený s mentálnym postihnutím pochádzajú väčšinou so sociálne slabého prostredia, je dôležité vzhľadom na spôsob života ich rodičov zvýšiť u týchto žiakov aj pravidelnú účasť na vyučovaní, čo platí najmä pre skupinu chlapcov.

LITERATÚRA

BAJO, I. – VAŠEK, Š. 1994. *Pedagogika mentálne postihnutých*. Bratislava: Sapientia 1994. 251 s.. ISBN 80-967180-1-0

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

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

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

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

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

BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2009. Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2009, roč. 19, č. 1, s. 7-9.

BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2011. Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám. In *Exercitatio corporis -*

- motus - salus = Slovak journal of sports sciences: slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310, roč. 3, č. 1, s. 97-104.
- BOROŠ, J., ONDRIŠKOVÁ, E., ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999. 270 s. ISBN 80-88778-87-5.
- DOBRÝ, L. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2006, roč. 72, č. 2, s. 18-24.
- HARTL, P. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
- KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica: PdF UMB, 2009. 161 s. ISBN 978-80-83-525-5.
- KUBÁNI, V. 2004. *Všeobecná psychológia*. Prešov: FHPV PU Prešov, 2004. 90 s. ISBN 80-8868-257-7.
- LABUDOVÁ, J., 2012. Zdravotná telesná výchova v štruktúre vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2012, roč. 22, č. 1, s. 2-7.
- NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociálni psychologie*. Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- POLIACH, V. 2003. *Základy psychológie osobnosti*. Žilina: EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity, 2003. 74 s. ISBN 80-8070-050-8.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. 2001. *Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ*. Bratislava: Perfekt, 2001. ISBN 80-8046-123-6.
- VANČOVÁ, A. 2005. *Základy pedagogiky mentálne postihnutých*. Bratislava: Sapiaientia, 2005. s. 332. ISBN 80-968797-6-6.
- ZELINA, M. – VALACHOVÁ, D. – KADLEČÍKOVÁ, Z. – BUTAŠOVÁ, A. *Vzdelávanie rómov a multikultúrna koexistencia*. Bratislava: SPN, 2002. 205 s.. ISBN 80-08-03339-8
- Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) o zmene a doplnení niektorých zákonov* Dostupné na internete: http://www.statpedu.sk/files/documents/vzdelavanie_so_zz/integracia.

SUMMARY

This paper presents the results of research to determine the attitudes of disabled children with mental disabilities fourth years of special class and special school from region Zvolen to school physical education and sport. The sample included 25 pupils from one special class and two special school. Author found that boys and girls largely positive very positive attitudes towards physical education and school sport over the indifferent attitudes. Girls had

more positive attitudes than boys, who presented a relatively large number of indifferent attitudes.

KEY WORDS: Attitudes, physical education and sport, physically handicapped students with mental disabilities, primary school.

Kontaktná adresa

PhDr., PaedDr. Peter Mesiarik, KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, externý doktorand
Kremnická 2547/7, 960 01 Zvolen
e-mail: petermesiarik@seznam.cz

**ANALÝZA ŠKOLSKÝCH UČEBNÝCH PLÁNOV ŽIAKOV 8. ROČNÍKOV
NA ZŠ V OKRESE ZVOLEN SO ZAMERANÍM NA PREDMET
TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

PETER MESIARIK

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

ELENA BENDÍKOVÁ

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

ZHRNUTIE:

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zameraného na analýzu a zistenie vyučovacích predmetov a počet vyučovacích hodín, ktoré na jednotlivých základných školách v školskom vzdelávacom programe rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu Štátneho vzdelávacieho programu pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2, ktoré si jednotlivé školy doplnili do vlastného školského učebného plánu podľa personálnych možností ich učiteľského zboru a podmienok školy. Najviac vyučovacích hodín predmetov v školských učebných plánoch v ŠVP si školy pridali vo vzdelávacej oblasti jazyk a komunikácia, matematika a práca s informáciami, človek a príroda a človek a spoločnosť. Naopak najmenej si školy pridali vo vzdelávacej oblasti človek a svet práce, človek a hodnoty, umenie a kultúra. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb, kde je zaradená aj telesná a športová výchova sa radí medzi vzdelávacie oblasti s najmenším počtom navýšených hodín v ŠkVP.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Kurikulum, reforma, telesná a športová výchova.

ÚVOD

V súčasnej dobe sa v slovenskom školstve v duchu jeho reformy a v zmysle školského zákona č. 245/2008 uplatňuje dvojúrovňový participatívny model kurikula. Na štátnej úrovni je to tzv. štátne kurikulum obsiahnuté v štátnom vzdelávacom programe (ŠVP) a na úrovni

školy je to školské kurikulum rozpracované vo vlastnom školskom vzdelávacom programe (SkVP).

Požiadavky na zmeny v súčasnej škole vyústili do tvorby štátnych vzdelávacích programov, na ktoré by mali nadväzovať školské vzdelávacie programy. Štátny (celonárodný) vzdelávací program škôl je podľa nového školského zákona hierarchicky najvyšší cieľovoprogramový projekt vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy. ŠVP podporuje komplexný prístup pri rozvíjaní žiackych spôsobilostí poznávať, konať, hodnotiť a dorozumievať sa i porozumieť si na danom stupni vzdelávania. Je východiskom a záväzným dokumentom pre vytvorenie individuálneho ŠkVP školy, kde sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby.

Mikuš – Bebčáková – Modrák (2008) chápu realizáciu novej školskej reformy v telesnej a športovej výchove ako uplatňovanie nových trendov v telovýchovnom procese a prechod od vyučovaniu k učeniu sa; od pasivity žiaka k aktivite, tvorivosti, prežívaniu práce žiaka; od autoritárstva a dogmatizmu k humanizácii vyučovania; od učiteľa neomylnej autority k učiteľovi - poradcovi; od orientácie na priemerného žiaka k diferencovanému a individuálnemu prístupu k žiakovi; od hromadnej práce žiakov k skupinovej práci a od dôrazu na obsah učiva k dôrazu na celý vyučovací proces.

ŠVP školského stupňa je podľa Hausera (2008) zostavený na základe participatívneho demokratického princípu ako model dvojúrovňového cieľového programu vzdelávania (kurikula) a jeho súčasťou je aj voliteľná časť vzdelávacieho programu individuálnej školy, ktorá zohľadňuje potreby a záujmy miestneho spoločenstva a regiónu. Je zameraný na štandardné cieľové požiadavky na vedomosti, spôsobilosti a hodnotové postoje, ktoré sú rozvíjané prostredníctvom obsahu vzdelania, vymedzeného ako jadrové učivo. Je rámcovaný povinným obsahom vzdelania, ktorým sa majú rozvinúť kľúčové kompetencie (spôsobilosti) požadované pre určitý stupeň a druh vzdelávania garantovaného štátom. Je vypracovaný podľa princípu následnosti a kontinuity školských stupňov (preprimárny, primárny, nižší sekundárny, vyšší sekundárny), ktorých programy na seba nadväzujú a korelujú. Podporuje komplexný medzipredmetový a nadpredmetový prístup k projektovaniu obsahu vzdelania podľa obsahových vzdelávacích oblastí a im zodpovedajúcich učebných predmetov. ŠVP zavádza aj prierezové témy, ktoré reflektujú otázky súčasného človeka, krajiny, Európskej únie a sveta. Prelínajú sa ako povinná súčasť vzdelávania jednotlivými predmetmi a môžu sa uplatňovať prostredníctvom rôznych organizačných foriem a metód výučby (riešenie problémov a projektov, prípadová štúdia, kooperácia, zážitkové učenie a pod.). Umožňuje

modifikáciu obsahu pre vzdelávanie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

ŠVP dáva aj priestor konkrétnej škole, aby prostredníctvom vlastného vzdelávacieho programu dotvorila obsah vzdelávania podľa regionálnych a lokálnych podmienok a požiadaviek, ktoré škole kladie spoločnosť s ohľadom na požadovanú vzdelanostnú úroveň a kultúrnu gramotnosť obyvateľov SR. V neposlednom rade ŠVP kladie dôraz na kvalitu školy, ktorá uplatňuje vonkajšie a vnútorné vyhodnocovania (evalvácie) svojich programov, procesov, výsledkov a podporuje samostatnosť škôl a profesijnú zodpovednosť pedagógov za výsledky vzdelávania.

Veľkou výhodou školského vzdelávacieho programu je podľa Hausera (2008) možnosť využiť voliteľný obsah vzdelávania v učebnom pláne školského stupňa, ktorý predstavuje druhú úroveň participatívneho modelu riadenia. Poskytuje možnosť školám profilovať sa a vychádzať v ústrety potrebám a záujmom žiakov. Škola sa stáva otvoreným spoločenstvom a štát dáva dôveru školám, aby v spolupráci so širšou komunitou spoznali požiadavky obce, regiónu a premietli ich do obsahu vzdelania v rámci voľných hodín.

Možnosť využitia voľného počtu hodín je v učebných predmetoch, ktoré si škola vyberie z ponuky odporúčaných voliteľných predmetov, prípadne si učebné predmety škola sama zvolí a sama si pripraví ich obsah. Tieto voliteľné učebné predmety rozširujú a prehĺbujú obsah predmetov zaradených do ŠVP, umožňujú experimentálne overovať inovačné programy zavádzané do vyučovacej praxe a profilovanie programového zamerania školy.

Súčasnú novú kurikulum v telesnej a športovej výchove pre 2. stupeň základnej školy je na Slovensku podľa Medzinárodnej štandardnej klasifikácie vzdelávania ISCED (ISCED – International Standard Classification of Education) označené ako ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelávanie zaradené vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb.

Warchol (2010) odporúča tvorcom učebných osnov a školských vzdelávacích programov v telesnej a športovej výchove koncipovať ich tak, aby pohybové aktivity boli dobre naplánované, zaujímavé, pestré a rešpektovali individuálne záujmy žiakov. Mali by byť taktiež zamerané na osobnosť žiaka.

Semiginovský (2007) za jeden z kľúčových momentov odpovede na súdobé výzvy v oblasti školskej telesnej výchovy a športu vidí v zmene sociálnej role učiteľa telesnej výchovy v poradcu pre zdravý životný štýl. Učiteľa si predstavuje aj v roli komunikátora, poradcu pre fyziologické princípy pohybových činností a organizátora drobných pohybových hier a pretekov s prevažne relaxačným, nie výrazne kondičným obsahom.

Mužik – Dobrý (2008a) zdôrazňujú, že realizácia zdravotných benefitov by nás mala priviesť k novému pohľadu na školskú telesnú výchovu a šport mládeže. Ich využitie a stváranie, ktoré nám umožňuje školský vzdelávací program, je v rukách každého učiteľa.

Bendíková (2009a) zdôrazňuje, že súčasná školská reforma s novým štátnym vzdelávacím programom stanovili minimálny počet hodín telesnej výchovy na dve, potenciálne sa priestor vytvoril o rozšírenie (na 3 hodiny) v Školskom vzdelávacom programe, kde vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvárajú žiakom priestor preferovať pohybové aktivity pre zdravie, zdatnosť a hlavne naplnenie záujmu o pohyb. Šimonek (2010) dokonca hovorí o možnosti zaradiť do rozvrhu hodín žiakov v týždni hodinu cvičenia aj každý deň.

Podľa Šimonek (2010) Ministerstvo školstva pri predkladaní nového Školského zákona, ktorý dnes už platí tretí rok, proklamovalo, že v tomto záväznom školskom dokumente podporilo oblasť Zdravie a pohyb tým spôsobom, že popri 2 povinných hodinách TŠV zaviesť v rámci školského vzdelávacieho programu ďalšie hodiny TŠV. Výsledky prieskumu však nepotvrdili túto skutočnosť a až 83,33 % škôl v mestách a 88,24 % škôl na vidieku nezvýšilo popri povinných 2 hodinách počet hodín TŠV. Iba niečo vyše 16 % mestských a necelých 12 % vidieckych škôl využilo túto možnosť a pridalo 1 hodinu TŠV za týždeň.

Bendíková (2009a) ďalej pripomína, že osnovy školskej telesnej a športovej výchovy dávajú priestor učiteľom a žiakom preferovať a vybrať si pohybové aktivity, ktoré sú v súlade so záujmami žiakov, ako aj s materiálnym a objektovým vybavením školy a v neposlednom rade aj so skúsenosťami učiteľov. Realizácia programov vyučovania a výsledky sú závislé najmä od osobnosti vyučujúceho, ďalšieho vzdelávania – postupného nadobudnutia kvalifikácie, pedagogického prístupu a pedagogického majstrovstva, vyučovacích metód, postupov a štýlov, ktoré sú východiskom pre inovatívne pohybové činnosti.

Warchol (2010) jednoznačne zdôrazňuje, že zvýšenie počtu hodín telesnej výchovy v škole je príležitosťou na kultiváciu zmysľania žiakov o význame telesnej výchovy, na ich motivovanie, formovanie primeraných postojov k pohybovej aktivite, ako aj k celej telesnej kultúre. Na druhej strane zdôrazňuje aj dôležitosť čo dieťa robí mimo školy, ako trávi voľný čas a koľko voľného času strávi pohybovo aktívne a ako trávi voľný čas v rodine.

Podľa Vlčeka (2008) v Nemecku sa snažia už od deväťdesiatich rokov 20. storočia presadzovať do školských vzdelávacích programov novú školskú koncepciu pod názvom „Škola v pohybe“, ktorá má priniesť do nemeckých škôl pohyb a komplexnú výchovu. Telesná výchova je jednou zo súčastí Školy v pohybe. Cieľom je dosiahnuť, aby Škola

v pohybe sa stala jedným z možných projektov vzdelávacích programov, a aby sa do tohto programu zapojilo čo najviac škôl. V predmete telesná výchova sa má prejavovať minimálnou týždennou dotáciou 3 hodiny telesnej výchovy.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo trinásť základných škôl v okrese Zvolen. Osem základných škôl sa nachádzalo v meste (Zvolen, Sliač) a päť na vidieku (Budča, Dobrá Niva, Očová, Pliešovce, Zvolenská Slatina). Hlavnou výskumnou metódou bolo štúdium a následná analýza školských učebných plánov pre žiakov 8. ročníkov zaradených v ŠkVP na jednotlivých ZŠ. V rámci nami realizovaného výskumu sme analyzovali školské učebné plány všetkých uvedených základných škôl v okrese Zvolen pre žiakov 8. ročníkov so zameraním sa na počty a druhy vyučovacích predmetov, ktoré rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu ŠVP pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2 a jednotlivé školy si ich doplnili do vlastného školského učebného plánu podľa personálnych možností ich učiteľského zboru a podmienok školy. Prioritne nás zaujímalo postavenie predmetu telesná a športová výchova medzi ostatnými vyučovacími predmetmi. Výskum sme realizovali v školskom roku 2011/2012.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V rámci nami realizovaného výskumu sme analyzovali školské učebné plány všetkých uvedených základných škôl v okrese Zvolen pre žiakov 8. ročníkov so zameraním sa na počty a druhy vyučovacích predmetov, ktoré rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu Štátneho vzdelávacieho programu pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2 a jednotlivé školy si ich doplnili do vlastného školského učebného plánu podľa personálnych možností ich učiteľského zboru a podmienok školy. Školské učebné plány spolu s časovo – tematickými celkami (tematické výchovno – vzdelávacie plány) boli neoddeliteľnou súčasťou ŠkVP. Analýzou týchto školských učebných plánov sme zistili zaujímavé výsledky, ktoré prinášame v Tabuľke 1 a na Obrázku 2.

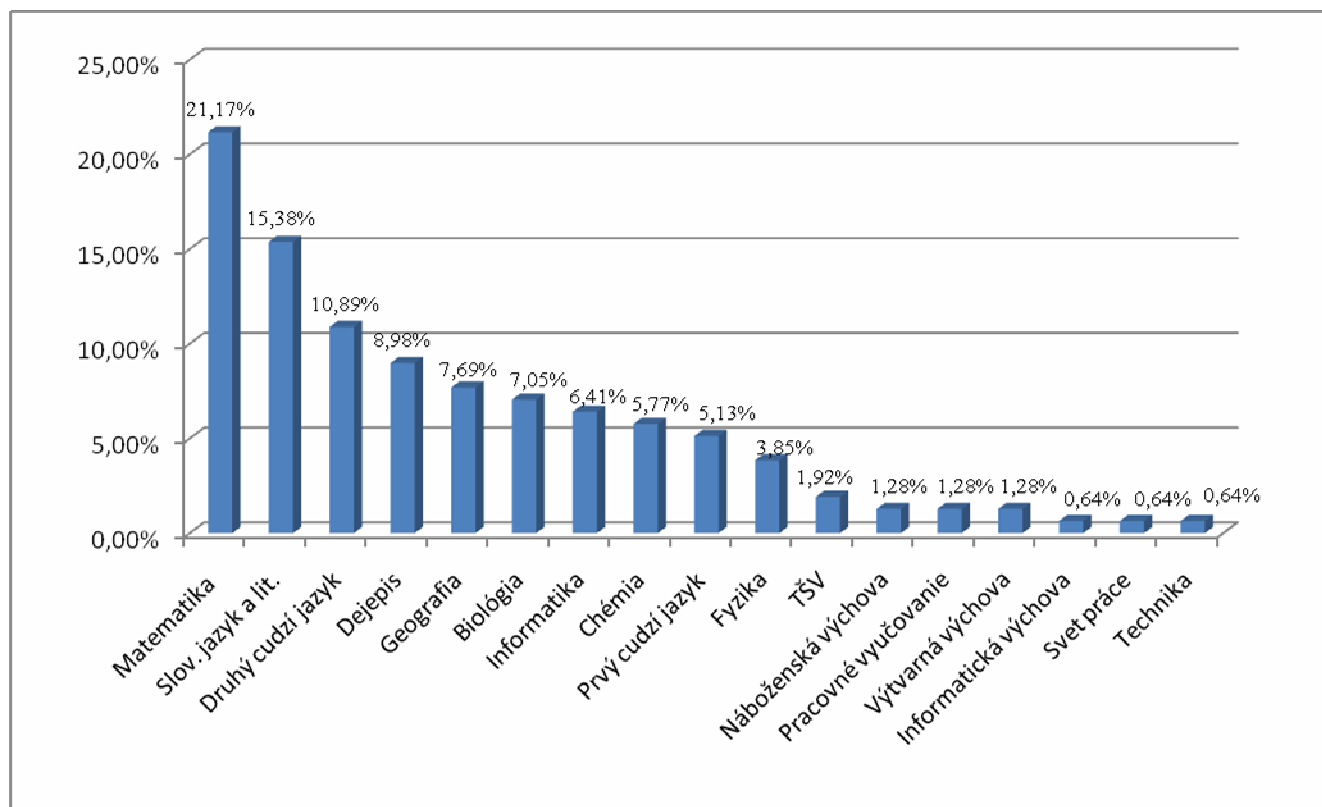
Analýzou sme zistili, že zo všetkých vyučovacích predmetov si na jednotlivých mestských a vidieckych základných školách do školského učebného plánu ŠKVP pre žiakov 8. ročníkov najčastejšie zaradili navyše k rámcovému učebnému plánu vyučovací predmet matematika – 21,17 % hodín (mestské ZŠ – 19,83 %, vidiecke ZŠ – až 23,34 %). Za matematikou na druhom mieste to bol najčastejšie zaradený vyučovací predmet Slovenský jazyk – 15,38 %

hodín (mestské ZŠ – 16,66 %, vidiecke ZŠ – až 13,33 %) a na treťom mieste častosti zaradenia sa umiestnil druhý cudzí jazyk – 10,89 % (mestské ZŠ – 10,42 %, vidiecke ZŠ – až 11,66 %).

Tab. 1

Prehľad o počtoch a druhoch vyučovacích predmetov, ktoré si jednotlivé základné školy v okrese Zvolen doplnili do vlastných školských učebných plánov ŠkVP pre žiakov 8. ročníkov

Základná škola		Vidiecke ZŠ		Mestské ZŠ		Mestské a dedinské ZŠ spolu	
Vzdelávacia oblasť	Predmet	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Jazyk a komunikácia	Slovenský jazyk a literatúra	4	13,33	8	16,66	12	15,38
	Prvý cudzí jazyk	1	3,33	3	6,25	4	5,13
	Druhý cudzí jazyk	3,5	11,66	5	10,42	8,5	10,89
Príroda a spoločnosť	Prírodoveda	-	-	-	-	-	-
	Vlastiveda	-	-	-	-	-	-
Človek a príroda	Biológia	2	6,67	3,5	7,29	5,5	7,05
	Fyzika	2	6,67	1	2,08	3	3,85
	Chémia	2,5	8,33	2	4,16	4,5	5,77
Človek a spoločnosť	Dejepis	3,5	11,66	3,5	7,29	7	8,98
	Geografia	2	6,67	4	8,33	6	7,69
	Občianska náuka	-	-	-	-	-	-
Človek a hodnoty	Etic. vých./ Nábož. vých.	-	-	1	2,08	1	1,28
Matematika a práca s informáciami	Matematika	7	23,34	9,5	19,83	16,5	21,17
	Informatika	2	6,67	3	6,25	5	6,41
	Informatická výchova	-	-	0,5	1,04	0,5	0,64
Človek a svet práce	Pracovné vyučovanie	-	-	1	2,08	1	1,28
	Svet práce	-	-	0,5	1,04	0,5	0,64
	Technika	-	-	0,5	1,04	0,5	0,64
Umenie a kultúra	Výtvarná výchova	-	-	1	2,08	1	1,28
	Hudobná výchova	-	-	-	-	-	-
Zdravie a pohyb	Telesná výchova	0,5	1,67	1	2,08	1,5	1,92
Spolu		30	100	48	100	78	100



Obr. 1

Prehľad o počtoch a druhoch vyučovacích predmetov, ktoré si jednotlivé základné školy v okrese Zvolen doplnili do vlastných školských učebných plánov SkVP pre žiakov 8. ročníkov, ktoré rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu ŠVP pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2

V rámci výskumu nás však najviac zaujímal vyučovací predmet telesná a športová výchova a počet hodín pridávaných v školskom učebnom pláne z tohto predmetu. Výskum poukázal na nie príliš veľký, resp. naopak poukázal na minimálny záujem zúčastnených základných škôl o navýšenie hodín telesnej a športovej výchovy v rámci vlastných školských učebných plánov. Predmet telesná a športová výchova bol navýšený o 0,5 hodiny týždenne v školskom učebnom pláne na jednej vidieckej základnej škole – ZŠ s MŠ Dobrá Níva a o 1 hodinu týždenne v školskom učebnom pláne na jednej mestskej základnej škole – ZŠ M. Rázusa Zvolen. Uvedené zistenie znamená, že TŠV zaradená v školských učebných plánoch navyše k rámcovému učebnému plánu iba o 1,92 % hodín (mestské ZŠ – 2,08 %, vidiecke ZŠ – 1,67 %). Tento výsledok posunul TŠV na jedno z posledných miest v otázke záujmu základných škôl pri rozširovaní a prehľbovaní obsahu predmetov rámcového učebného plánu a výbere

hodín do školského učebného plánu. Menší počet pridaných vyučovacích predmetov sme zaznamenali už iba u Náboženskej výchovy, keď tento predmet bol pridaný iba na jedinej cirkevnej ZŠ v meste – ZŠ sv. Dominika Sávia vo Zvolene (1,28 %), ďalej u pracovného vyučovania a výtvarnej výchovy, keď tieto predmety boli pridané iba po jednej hodine týždenne vždy iba na jednej mestskej ZŠ (1,28 %) a najmenší počet navýšených hodín zaznamenali vyučovacie hodiny svet práce a technika (0,64 %), keď tieto predmety boli pridané iba po 0,5 hodiny týždenne vždy iba na jednej mestskej ZŠ.

Analýzou vyučovacích predmetov v rámci vzdelávacích oblastí školských vzdelávacích programov sme zistili, že na základných školách v okrese Zvolen najviac vyučovacích hodín predmetov v školských učebných plánoch ŠkVP, ktoré rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu ŠVP pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2 pribudlo vo vzdelávacej oblasti Jazyk a komunikácia 31,40 %, matematika a práca s informáciami 28,22 %, človek a príroda a človek a spoločnosť 16,7 %. Naopak najmenej vyučovacích hodín predmetov v školských učebných plánoch pribudlo vo vzdelávacej oblasti človek a svet práce – 2,56 %, človek a hodnoty a umenie a kultúra – po 1,28 %. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb, kde je zaradená aj telesná a športová výchova s navýšením vyučovacích hodín iba o 1,92 % sa radí medzi vzdelávacie oblasti s najmenším počtom navýšených vyučovacích hodín v školských učebných plánoch ŠkVP žiakov 8. ročníkov v porovnaní s Rámcovým učebným plánom Štátneho vzdelávacieho programu. Naše výsledky v otázke navýšenia hodín TŠV a v školských učebných plánoch školských vzdelávacích programov na ZŠ v okrese Zvolen u žiakov 8. ročníkov v šk. roku 2011/2012 (11,53 %) sú ešte negatívnejšie ako zistil vo svojich výskumoch Šimonek (2010), ktorý uviedol, že iba niečo vyše 16 % mestských a necelých 12 % vidieckych škôl využilo túto možnosť a pridalo 1 hodinu TŠV za týždeň. Naše zistenia vo výskume hovoria o navýšení hodín TŠV v školských učebných plánoch pre žiakov 8. Ročníkov iba na 10 % vidieckych škôl (ZŠ Dobrá Niva) a na 12,5 % mestských ZŠ (ZŠ M. Rázusa Zvolen) – Tabuľka 2. Pritom z výskumov Příbyslavskej a Ondráčkovej (1995) vyplýva, že deti si prajú viac pohybu a viac hodín telesnej výchovy. Podľa Tilingera (1996) by 35 % detí chcelo mať päť hodín telesnej výchovy týždenne, 15 % štyri hodiny a 20 % aspoň tri hodiny týždenne.

Podľa Bendíkovej (2009b) už za vlády Márie Terézie boli zavedené 2 hodiny telesnej výchovy v školách tak ako je to aj v súčasnosti. Súčasný školský šport a výučba telesnej výchovy zaostáva za ostatnými predmetmi, hlavne na základných školách. Toto nie je však problém Slovenskej republiky, ale je to širší problém v štátoch Európskej únie. Ide

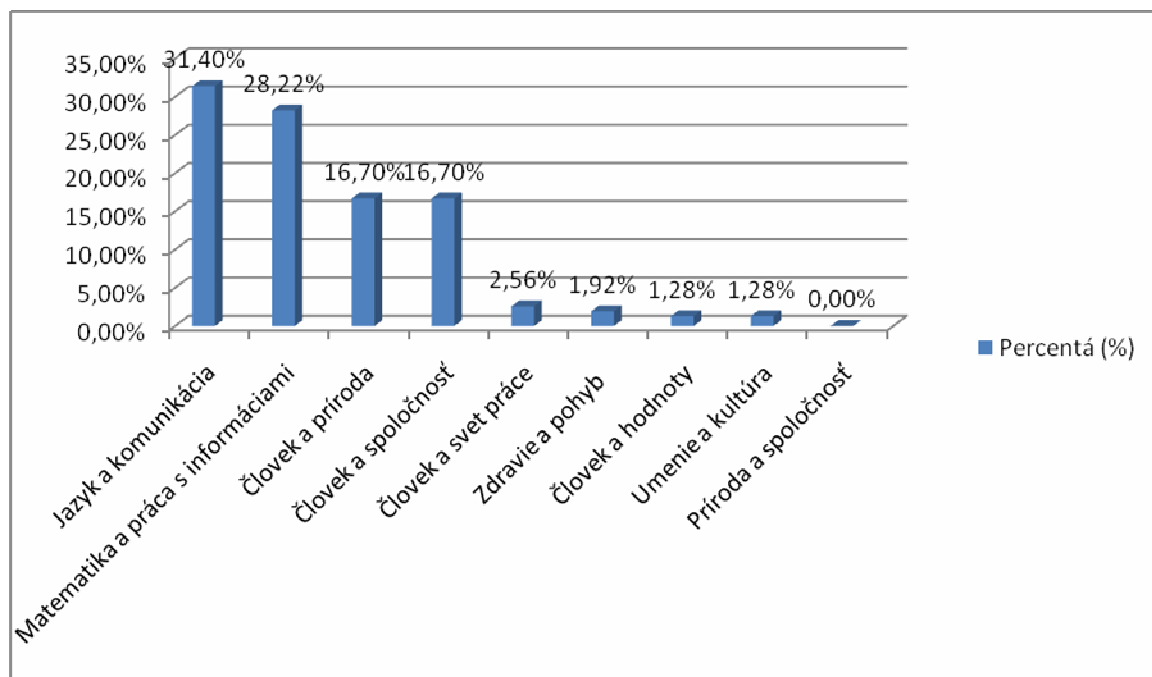
o civilizačný proces, kde začínajú dominovať iné priority, ako je pohybová aktivnosť. Uvedenú skutočnosť potvrdili aj výsledky nášho výskumu, keď telesná a športová výchova sa zaradila medzi posledné predmety s navýšeným počtom hodín v školských vzdelávacích programoch.

Bendíková (2009b) v tejto problematike pozitívne hodnotí niektoré východoeurópske krajiny ako sú Poľsko, Ukrajina a Slovinsko, kde nastal nárast počtu hodín telesnej a športovej výchovy. Antala, Labudová (2006) zas vyzdvihujú projekt britskej vlády “Physical Education Scholl Club Links“ ktorého cieľom je dosiahnuť, aby na všetkých základných a stredných školách boli pre všetky deti zabezpečené 4 hodiny telesnej výchovy týždenne.

Hercig (2009) pripomína, že telesná výchova bola a mnohokrát aj je na okraji záujmu verejnosti i pedagogického zboru a vedenia škôl, čo potvrdil aj náš výskum a preto je potrebné implementáciu telesnej výchovy do školských vzdelávacích programov viac podporovať. Dôležitá je najmä forma podpory prípravy a realizácie didaktického procesu a podpora monitoringu a diagnostiky.

Vhodným doplnkom povinnej telesnej a športovej výchovy na školách sa javí záujmová telesná výchova a šport, ktorá bola na všetkých školách realizovaná najmä formou záujmových krúžkov. Jedným z dôležitých alternatívnych prostriedkov jej podpory bolo zavedenie školských vzdelávacích poukazov, čo pozitívne hodnotí Bendíková (2009c).

Prehľad o navýšenom množstve vyučovacích hodín v rámci školských učebných plánov ŠkVP žiakov 8. ročníkov základných škôl v okrese Zvolen, ktoré rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu ŠVP pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2 uvádzame na obr. 2 a v tab. 2.



Obr. 2

Prehľad vzdelávacích oblastí, v ktorých si jednotlivé základné školy v okrese Zvolen doplnili vyučovacie predmety do vlastných školských učebných plánov ŠkVP

Tab. 2

Prehľad o počtoch a druhoch vyučovacích predmetov v rámci vzdelávacích oblastí, ktoré si jednotlivé základné školy v okrese Zvolen doplnili do vlastných školských vzdelávacích programov, ktoré rozširujú a prehlbujú obsah predmetov zaradených do Rámcového učebného plánu ŠVP pre konkrétny stupeň vzdelávania – ISCED 2

Vzdelávacia oblasť	Predmet	Dedinské ZŠ		Mestské ZŠ		Mestské a dedinské ZŠ spolu	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%
Jazyk a komunikácia	Slovenský jazyk a literatúra	8,5	28,32	24,5	33,33	24,5	31,40
	Prvý cudzí jazyk						
	Druhý cudzí jazyk						
Príroda a spoločnosť	Prírodoveda	-	-	-	-	-	-
	Vlastiveda	-	-	-	-		
Človek a príroda	Biológia	6,5	21,67	6,5	13,23	13	16,7
	Fyzika						
	Chémia						
Človek a spoločnosť	Dejepis	5,5	18,33	7,5	15,62	13	16,7
	Geografia						
	Občianska náuka	-	-	-	-		
Človek a hodnoty	Etic. vých./ Nábož. vých.	-	-	1	2,08	1	1,28
Matematika a práca s informáciami	Matematika	9	30,01	13	27,12	22	28,22
	Informatika						
	Informatická výchova	-	-				
Človek a svet práce	Pracovné vyučovanie	-	-	2	4,16	2	2,56
	Svet práce	-	-				
	Technika	-	-				
Umenie a kultúra	Výtvarná výchova	-	-	1	2,08	1	1,28
	Hudobná výchova	-	-	-	-		
Zdravie a pohyb	Telesná výchova	0,5	1,67	1	2,08	1,5	1,92
Spolu		30	100	48	100	78	100

ZÁVER

- Analýzou sme zistili, že zo všetkých vyučovacích predmetov si na jednotlivých mestských a vidieckych základných školách do školského učebného plánu ŠkVP pre žiakov 8. ročníkov zaradili navyše k rámcovému učebnému plánu ŠVP vyučovací predmet matematika – 21,17 % hodín (mestské ZŠ – 19,83 %, vidiecke ZŠ – až 23,34 %). Za matematikou na druhom mieste to bol vyučovací predmet Slovenský jazyk – 15,38 % hodín (mestské ZŠ – 16,66 %, vidiecke ZŠ – až 13,33 %) a na treťom mieste častosti zaradenia sa umiestnil druhý cudzí jazyk – 10,89 % (mestské ZŠ – 10,42 %, vidiecke ZŠ – až 11,66 %).

2. Výskum poukázal na nie príliš veľký, resp. naopak poukázal na minimálny záujem zúčastnených základných škôl o navýšenie hodín telesnej a športovej výchovy v rámci školských učebných plánov. Predmet telesná a športová výchova bol navýšený o 0,5 hodiny týždenne v školskom učebnom pláne na jednej vidieckej základnej škole – ZŠ s MŠ Dobrá Niva a o 1 hodinu týždenne v školskom učebnom pláne na jednej mestskej základnej škole – ZŠ M. Rázusa Zvolen. Uvedené zistenie znamená, že telesná a športová výchova bola zaradená v školských učebných plánoch navyše k rámcovému učebnému plánu iba o 1,92 % hodín (mestské ZŠ – 2,08 %, vidiecke ZŠ – 1,67 %).
3. Analýzou vyučovacích predmetov v rámci vzdelávacích oblastí školských vzdelávacích programov sme zistili, že na základných školách v okrese Zvolen najviac vyučovacích hodín predmetov v školských učebných plánoch pribudlo vo vzdelávacej oblasti Jazyk a komunikácia 31,40 %, matematika a práca s informáciami 28,22 %, človek a príroda a človek a spoločnosť 16,7 %. Naopak najmenej vyučovacích hodín predmetov v školských učebných plánoch pribudlo vo vzdelávacej oblasti človek a svet práce – 2,56 %, človek a hodnoty a umenie a kultúra – po 1,28 %. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb, kde je zaradená aj telesná a športová výchova s navýšením hodín iba o 1,92 % sa radí medzi vzdelávacie oblasti s najmenším počtom navýšených hodín v školských učebných plánoch ŠkVP žiakov 8. ročníkov v porovnaní s Rámcovým učebným plánom Štátneho vzdelávacieho programu.
4. Vzhľadom na odborníkmi mnohokrát deklarovanú nízku, alebo nedostatočnú pohybovú aktivitu dospelajúcej mládeže odporúčame tvorcom školských vzdelávacích programov a školských učebných plánov poskytnúť žiakom viac možností a priestoru na cieľavedomý telovýchovný pohyb na školách aj prostredníctvom zavádzania tretej vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy. Obsah vyučovania tejto tretej vyučovacej hodiny je potrebné vytvárať na základe poznania a rešpektovania športových a pohybových záujmov žiakov a zladit' ich s materiálnymi a personálnymi možnosťami školy. Dôležité je aj postupné zavádzanie netradičných, alebo menej rozšírených pohybových a športových aktivít do tohto obsahu a diagnostikovanie športových a pohybových záujmov, prípadne analyzovať príčiny nešportovania.

Priestor na ovplyvnenie aktivácie žiakov k pohybovej a športovej aktivite možno dosiahnuť aj skvalitnením práce učiteľa TŠV nielen v podmienkach povinnej TŠV, ale aj v nepovinných formách školskej TV a športu.

LITERATÚRA

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

BENDÍKOVÁ, E. 2009a. Tae – boe v školskej a športovej výchove. In *Športový edukátor*. Nitra: KTVŠ PF, Univerzita Konštantína Filozofa. ISSN 1337-7809, 2009a, roč. II., č. 1, s. 63–68.

BENDÍKOVÁ, E. 2009b. Školská telesná výchova a šport mládeže. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2009b, roč. 75, č. 2, s. 11-14.

BENDÍKOVÁ, E. 2009c. Plusy a mínusy vzdelávacích poukazov na Slovensku. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2009c, roč. 75, č. 4, s. 40-43.

HAUSER, J. 2007. *Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike – ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelávanie*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav

HERCIG, S. 2009. Telesná výchova veškolním vzdělávacím programu. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2009, roč. 75, č. 1, s. 4 - 6.

MIKUŠ, M., BEBČÁKOVÁ, V., MODRÁK, M. 2008. K niektorým problémom realizácie nových učebných osnov v praxi. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: PU v Prešove, 2008. ISBN 978-80-8045-515-6, s. 41 – 45.

MUŽÍK, V. – DOBRÝ, L. 2008a. Jak propašovat zdravotní benefity a jiné užitečnosti do ŠVP. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2008a, roč. 74, č. 4, s. 2 - 4.

PŘIBISLAVSKÁ, P – ONDRÁČKOVÁ, K. 1995. Názory rodičů dětí na „zdravou školu“. In *Acta hygienica epidemiologica et microbiologica*. Praha: Univerzita Karlova, 1995. ISSN 0862-5956, s. 121-125.

SEMIGINOVSKÝ, B. 2007. Školní tělesná výchova – soudobé výzvy a návrh východisek jejich řešení. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2007, roč. 73, č. 1, s. 5 - 11.

ŠIMONEK, J. 2010. Materiálno – technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy v slovenských základných školách. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2010, roč. 20, č. 4, s. 19 - 23.

TILINGER, P. 1996. Vztahy školní mládeže k pohybovým aktivitám. In: *Tělesná výchova a sport na základních a středních školách*. Brno: PdF MU, 1996. ISBN 80-210-1480-6, s. 153 - 156.

VLČEK, P. 2008. Škola v pohybu – projekt, který zvyšuje pohybovou aktivnost žáku ve škole. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2008, roč. 74, č. 6, s. 2 - 10.

WARCHOL, K. 2010. Názory učiteľov všeobecnovzdelávacích predmetov na teoretické koncepcie a ciele telesnej výchovy v Poľsku. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2010, roč. 20, č. 3, s. 14 - 17.

SUMMARY:

The paper presents results of research on the analysis and identification of the type of subjects and number of teaching hours that the individual elementary schools in the school education program, expanding and deepening course content included in the framework curriculum the state education program for a particular level of education-ISCED2 that the individual schools added to their own school curriculum according to their personal possibilities of teaching staff and school conditions. Most lessons in school subjects in the curriculum of school education programs were added in the educational field of language and communication, mathematics and information work, man and nature and man and society. The least were added in the educational area of Humans and the world of work and the value of man, art and culture. Educational health and movement, which is included on physical education and sport are among the educational field with the fewest hours plus.

KEY WORDS: Curriculum, reform, physical education and sports.

Kontaktná adresa

PhDr., PaedDr. Peter Mesiarik, KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, externý doktorand
Kremnická 2547/7, 960 01 Zvolen

e-mail: petermesiarik@seznam.cz

PaedDr. Elena Bendíková, PhD., KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, odborný asistent

e-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

VYUŽITIE ŠTATISTICKÉHO SPRACOVANIA EFFECT SIZE PRE ANALÝZU POSTOJOV ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Miroslav Palička

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

Externý doktorand

Súhrn

Cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je zabezpečiť zdravý a harmonický vývin detí a mládeže. Vek žiakov je kľúčové obdobie na získanie dobrej východiskovej úrovne k postojom k telesnej a športovej výchove. V príspevku sa venujeme skupine žiakov a ich zaujatiu postojov k telesnej a športovej výchove, ktoré následne vyhodnotíme pomocou štatistickej metódy z pohľadu veľkosti vecnej - praktickej významnosti (effect size).

Kľúčové slová: postoje, dotazník, telesná a športová výchova, štatistické spracovanie

Summary

The aim of physical and sport education as a school subject is to ensure a healthy and harmonious development of children and youth. Age of pupils is a key period for obtaining good starting level of attitude toward physical education and sports. This article deals with a group of students and their attitudes towards its position in physical education and sport, which were subsequently evaluated using statistical methods in terms of the size of the material - practical significance (effect size).

Keywords: attitudes, questionnaire, physical education and sports, statistical processing

Úvod

Postoj môžeme definovať ako relatívne stále psychické sústavy vyjadrujúce vzťah človeka k okolitému svetu a k jeho zložkám. Má významné miesto v štruktúre osobnosti. Zahŕňa v sebe dva komponenty: prvým je vzťah k činnosti a druhým je subjektívny stav človeka, najmä jeho emocionálna, citová stránka (Kollárik, 1993).

Hošek (1995) odporúča pre zvýšenie záujmu o školskú TV na ZŠ vytvoriť obsah hodín zábavný, tvorivý, emočne prežitý. Bohatá detská fantázia sa dá využiť pri pohybovej fabulácii a kreativite a využiť športový pohyb nadaných, ale aj menej pohybovo nadaných žiakov ako nástroj budovania sebadôvery, sebapečatia, ventilovania agresívnych tenzií, emočného preladenia, aktívneho odpočinku, antidepresívneho opatrenia, ale i sociálnokultúrneho zážitku.

Školská telesná výchova ako vyučovací predmet má vzhľadom na realizáciu svojich špecifických biologických, vzdelávacích, psychologických a sociálnych cieľov nezastupiteľné miesto v každom systéme výchovy a vzdelávania (Labudová, 2003).

Dobrá (2006) považuje za veľmi dôležité, aby si učitelia telesnej výchovy i športoví tréneri uvedomili, že športové a pohybové skúsenosti získané v období puberty, predovšetkým okolo 10. až 12. roku, môžu významne ovplyvniť postoje, ktoré mladý človek neskôršie zaujme k pohybovej aktivite a k športu vôbec.

Pod pojmom telesná výchova rozumieme cieľavedomú výchovnú a vzdelávaciu činnosť pôsobiacu predovšetkým na telesný a pohybový vývoj človeka, upevňovanie jeho zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, získavanie základného teoretického a praktického telovýchovného vzdelávania a kladných citových zážitkov z tejto činnosti.

U detí, ktorých postoje sa práve utvárajú, môže byť vyučovací proces veľmi účinný, najmä pri formovaní inštrumentálnych postojov a postojov poznávania, pričom práve telesná výchova je predmetom, v ktorom sa dajú rozvíjať aj ďalšie psychologické funkcie postojov (Labudová, 2007).

Effect size (ďalej len ES) poukazuje na štatistickú, vecnú, praktickú ale aj klinickú významnosť testov. Koeficienty ES „eliminujú“ štatistickú závislosť na rozsahu výberu „n“. Nepodstatný efekt ES pri veľkých rozsahoch súborov sa môže zdať ako štatisticky významný na istej hladine významnosti, v ktorej sa odráža rozsah súboru a významnosť efektu, resp. pri

malých súboroch sa môže veľký a dôležitý efekt javiť ako štatisticky nevýznamný (Blahuš, 2000; Sigmundová & Fromel, 2005).

Výber testov pre posúdenie veľkosti účinku (Effect size - ES) testu Chí-kvadrát vychádza z veľkosti rozsahu (počet riadkov a stĺpcov) kontingenčných tabuliek. Pre tabuľky s rozsahom 2x2 sa odporúča výpočet ES prostredníctvom Cohenovho „w“ a pri väčších rozsahoch Cramerovo „φc“ (UCLA, 2011).

Cieľ výskumu a metodika

Cieľom výskumu bolo spracovať výsledky postojového dotazníka k telesnej a športovej výchove žiakov 7.ročníkov na vybraných základných školách v meste Spišská Nová Ves z hľadiska vecnej významnosti effect size.

Pre spomínaný výskum sme využili 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 dňa 6. júla 2000 ako vzdelávací štandard pre 2. stupeň základnej školy s účinnosťou od 1. septembra 2000.

Náš výskum sa uskutočnil so žiakmi základných škôl v meste Spišská Nová Ves, z toho 45 žiakov bolo zo ZŠ Nejedlého a 41 žiakov zo ZŠ Komenského. Vek respondentov sa pohyboval od 12 do 13 rokov. Výskum sme realizovali v školskom roku 2010/2011.

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.

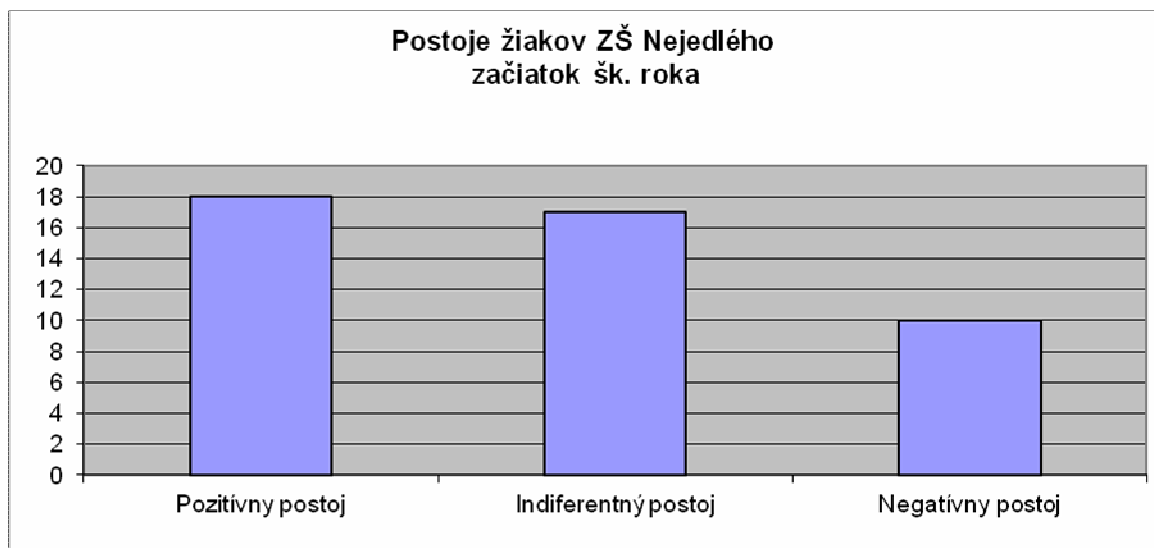
Na spracovanie a vyhodnocovanie získaných údajov sme použili základné matematické štatistické metódy: aritmetický priemer, percentuálnu úspešnosť, effect size.

Výsledky

V rámci výskumu sme zisťovali nasledovné skutočnosti :

a) postoje žiakov na základnej škole Nejedlého na začiatku školského roka :

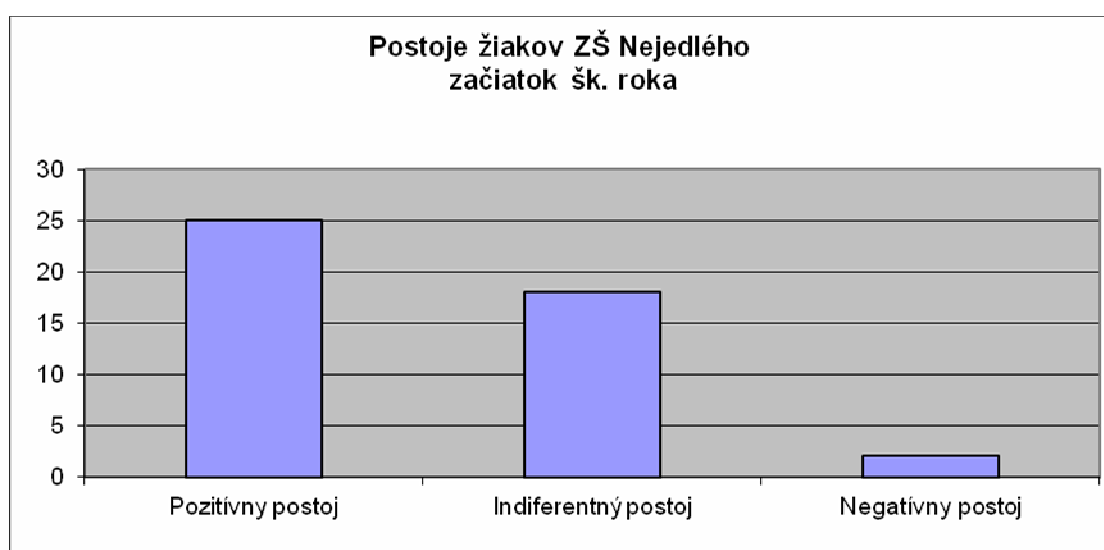
Na začiatku školského roka z 45 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy Nejedlého v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 18 respondentov, indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 17 respondentov a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 10 respondentov (obrázok 1).



Obrázok 1 Výsledky postojového dotazníka na začiatku školského roka na ZŠ Nejedlého Spišská Nová Ves

b) postoje žiakov na základnej škole Nejedlého na konci školského roka :

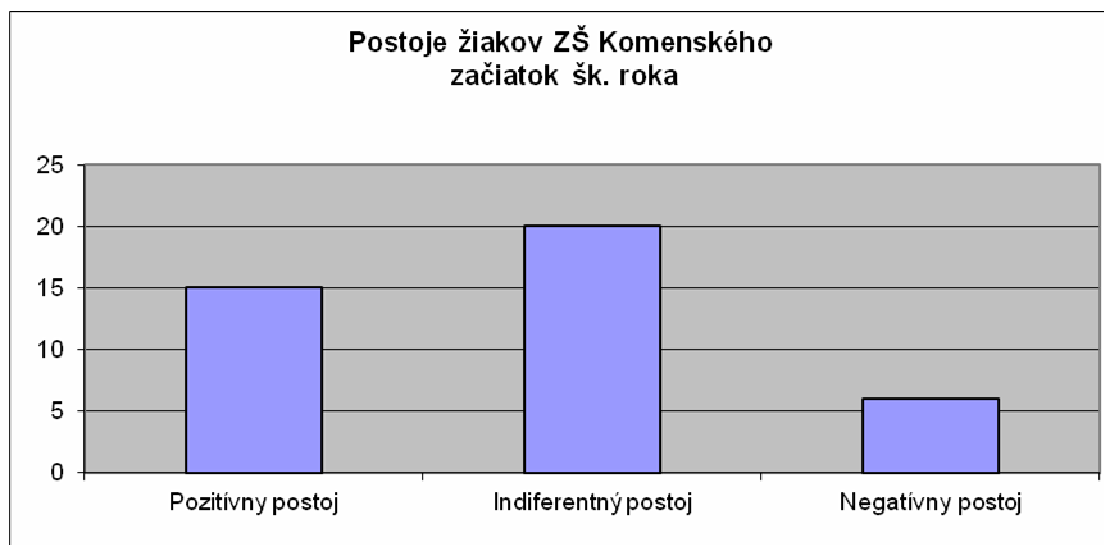
Na konci školského roka z 45 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy ZŠ Nejedlého v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 25 respondentov , indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 18 respondentov a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 2 respondenti (obrázok 2).



Obrázok 2 Výsledky postojového dotazníka na konci školského roka na ZŠ Nejedlého Spišská Nová Ves

c) postoje žiakov na základnej škole Komenského na začiatku školského roka :

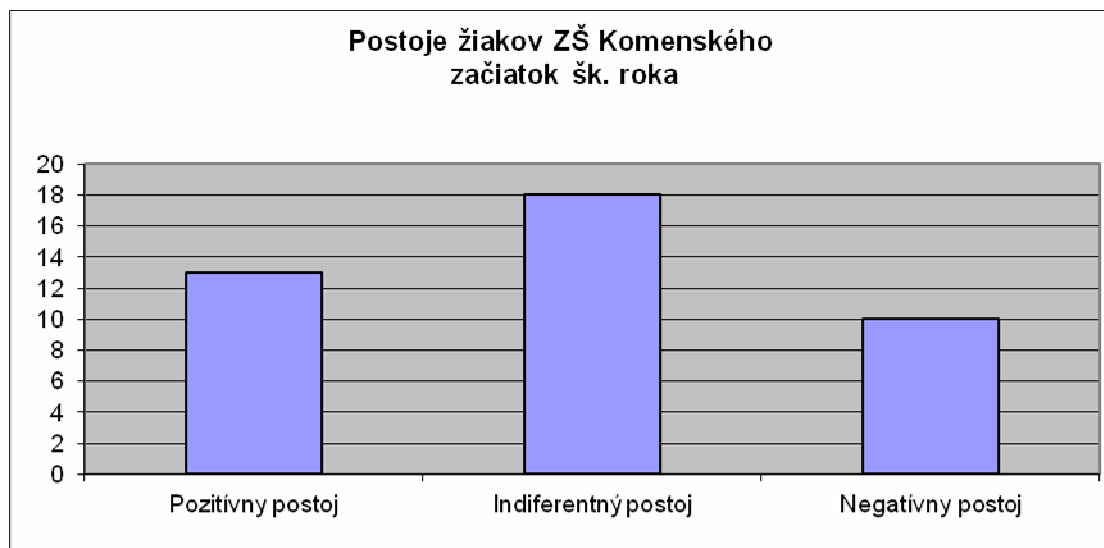
Na začiatku školského roka z 41 respondentov 7. ročníka vybranej základnej školy Komenského v meste Spišská Nová Ves prejavilo pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove 15 respondentov, indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 20 respondentov a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 6 respondentov (Obrázok 3).



Obrázok 3 Výsledky postojového dotazníka na začiatku školského roka na ZŠ Komenského Spišská Nová Ves.

d) postoje žiakov na základnej škole Komenského na konci školského roka :

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 , indiferentný postoj prejavilo k telesnej a športovej výchove 18 respondentov a negatívny postoj k telesnej a športovej výchove 10 respondentov (obrázok 4).



Obrázok 4 Výsledky postojového dotazníka na konci školského roka na ZŠ Komenského Spišská Nová Ves.

e) štatistické spracovanie z pohľadu veľkosti vecnej - praktickej významnosti (effect size) crameroveho Φ - ϕ_c .

Pri vstupnom meraní dosiahli pozitívny postoj 18 žiaci a pri výstupnom meraní 25 žiaci ZŠ Nejedlého. Pri vstupnom meraní dosiahli pozitívny postoj 15 žiaci a pri výstupnom meraní 13 žiaci ZŠ Komenského. Početnosť žiakov ZŠ Nejedlého bolo na začiatku a konci školského roka 90 respondentov a 82 respondentov na začiatku a na konci školského roka bolo na ZŠ Komenského. Pri výpočte Chí-kvadrat sme dosiahli nasledovné hodnoty na ZŠ Nejedlého 34,016 a na ZŠ Komenského 1,248. Hladina štatistickej významnosti na ZŠ Nejedlého bola nižšia ako 0,01 a ZŠ Komenského vyššia ako 0,05. Hodnota crameroveho Φ - ϕ_c dosiahla hodnotu 0,615 na ZŠ Nejedlého a hodnota crameroveho Φ - ϕ_c ZŠ Komenského dosiahla hodnotu 0,123.

ZŠ	obdobie	Pozitívny postoj	Indiferentný postoj	Negatívny postoj	n	Chí-kvadrát	P-value	ES ϕ_c
Nejedlého	vstup	18	17	10	90	34,016	0,000	0,615
	výstup	25	18	2				
Komenského	vstup	15	20	6	82	1,248	0,345	0,123
	výstup	13	18	10				

Obrázok 5 Štatistické spracovanie crameroveho Phi- ϕ_c

Záver

Cieľom výskumu bolo zistiť a následne štatistický spracovať postoje žiakov k telesnej a športovej výchove na vybraných základných školách v meste Spišská Nová Ves. Na základe výsledkov výskumu sme zistili, že 17 % žiakov zaujalo negatívny postoj k telesnej a športovej výchove. Pozitívny postoj zaujalo 41% žiakov a indiferentný postoj zaujalo 42% žiakov.

Na základe výsledkov výskumu sme zistili, že u žiakov ZŠ Nejedlého bola dosiahnutá hodnota crameroveho Phi- ϕ_c 0,615,čo predstavuje veľký efekt, ktorý môžeme hodnotiť ako štatistický tak aj vecne. Takmer s istotou môžeme tvrdiť, že výsledok nebol ovplyvnený možnosťami štatistiky. Žiaci ZŠ Komenského vo výskume dosiahli hodnotu crameroveho Phi- ϕ_c 0,123,čo predstavuje malý efekt a nie je žiaden štatistický ani praktický efekt.

Z výsledkov môžeme povedať, že žiaci ZŠ Nejedlého, ktorí absolvovali 3 hodiny telesnej a športovej výchovy týždenne dosiahli viac pozitívnych postojov a celkovo sa im štatisticky zlepšili postoje, ako žiakom ZŠ Komenského, ktorí absolvovali hodiny telesnej a športovej výchovy v rozsahu 2 hodín týždenne.

Z výsledkov môžeme konštatovať, že by bolo potrebné zavádzanie tretej hodiny telesnej a športovej výchovy v rámci školského vzdelávacieho programu a tým prehĺbovať pozitívny vzťah k pohybu a športu celkovo.

Zoznam bibliografických odkazov

BLAHUŠ, P. 2000. Statistická významnosť proti vedeckej príkaznosti výsledkov výskumu. Česká kinantropologie, 2000, Vol. 4, č. 2. s. 53-72.

DOBRÝ, L. 2006. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 72, 2006, č. 2. ISSN 0323-0449, s. 18 - 24.

HOŠEK, V. 1995. Zájem o pohyb a školní tělesná výchova. In *Telesná výchova a sport mládeže*, roč. 61, 1995, č. 4. ISSN 0323-0449, s. 11 - 13.

KOLLÁRIK, T. 1993. *Sociálna psychológia*. Bratislava : SPN, 1993.

LABUDOVÁ, J. 2003. Tvorba nových projektov školskej telesnej výchovy a športu pre národný program výchovy a vzdelávania v SR. In Zborník: *Poznatky z výskumu školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2003, s 6-11.

LABUDOVÁ, J. 2007. Pohľad na kurikulárnu predstavu vyučovania telesnej výchovy v školách. In Zborník : *Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v SR*. Bratislava : FTVŠ UK, 2007, s. 32-41.

SIGMUNDOVÁ, D. - FROMEL K. 2005. Využití koeficientu *Effect size* pro posouzení významnosti rozdílů. In *Pedagogické kinantropologie*. Ostrava : OU, 2005. ISBN 80-7368-159-5.

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

UCLA. 2011. How is effect size used in power analysis? (online). UCLA Academic Technology Services : University of California. [cit. 2011-03-01] Available from: <http://www.ats.ucla.edu/stat/mult_pkg/faq/general/effect_size_power/effect_size_power.htm

Kontaktná adresa pracoviska autora s e- mailom

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

Externý doktorand

miropalicka@yahoo.com

VLIV POHLAVÍ NA SPOKOJENOST S TĚLESNOU HMOTNOSTÍ

EFFECT OF GENDER ON INDIVIDUAL SATISFACTION WITH BODY WEIGHT

Vladislav Kukačka

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, katedra pohybových a sportovních aktivit

Souhrn

Cílem práce bylo u dvou sledovaných souborů studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích zhodnotit rozdílnost v subjektivních názorech na individuální tělesnou hmotnost mužů a žen. Soubor z roku 2008 (n=1074) byl představován studenty, kteří navštěvují některou z forem tělesné výchovy. Soubor z roku 2010 (n=1170) se skládal ze zástupců všech fakult v počtu, kdy byly přiměřeně zastoupeny všechny fakulty podle počtu studentů.

Ke zjištění výchozích informací byl využit dotazníkový výzkum, který byl zaměřen na některé aspekty životního stylu, konkrétní dotaz byl na subjektivní hodnocení spokojenosti s individuální tělesnou hmotností.

Výsledky ukazují, že studenti, kteří navštěvují některou z forem tělesné výchovy - soubor z roku 2008, jsou spokojenější se svou individuální tělesnou hmotností s porovnáním se souborem, který tvořili zástupci všech fakult JU. Dále výzkum potvrdil, že v obou sledovaných souborech vykazují muži vyšší spokojenost s individuální tělesnou hmotností než ženy.

Klíčová slova: individuální tělesná hmotnost, subjektivní hodnocení, studenti JU

Summary

The aim of the work was to evaluate differences in subjective opinions to individual men and women body weight at two monitored files of JU students in České Budějovice. The file from the year 2008 (n=1074) was presented by students, who attend some of physical education forms. The file from the year 2010 (n=1170) consisted from the representatives of all faculties, where these faculties were adequately represented by the number of students.

To determine initial information it was used the questionnaire research, which was focused on some life style aspects, the specific question was on subjective evaluation with individual body weight.

The results show, that students, who attend some of physical education forms – file from the year 2008, are happier with their individual body weight in comparison with the file, which was formed by representatives of all JU faculties. Further the research confirmed, that in both monitored files men show higher satisfaction with their body weight than women.

Keywords: individual body weight, subjective evaluation, JU students

Úvod

V oblasti hodnocení individuální hmotnosti existuje osobní hledisko, které hodnotí naše představy a spokojenost se stavem naší hmotností a vizáží, která hodnotí i estetickou stránku vzhledu – sebepojetí (Bush et al., 2001; Fialová, 2007; Fialová, 2010). Ne vždy se kryje subjektivní názor s názory obecnějšími, které akceptují především zdravotní pohled. Možnosti objektivního hodnocení optimální tělesné hmotnosti hodnotí nejčastěji tělesnou hmotnost ve vztahu k tělesné výšce a vyjadřují se pomocí indexů. Existuje několik běžně užívaných indexů, které ovšem mají určité nevýhody a nelze jimi vždy objektivně obsáhnout celou populaci. Jako nejčastěji užívané lze uvést Brocův index a BMI (Body Mass Index), které se používají i pro lékařské potřeby na vyhodnocení stavu obezity (Stejskal, 2004; Sedláček, 2009). Index BMI významně koreluje s kardiorespirační zdatností (Aires, 2010).

Člověk disponuje značnou zásobou energie a neustále tyto zásoby doplňuje stravou, která by měla nahradit pouze spotřebovanou energii. Podle poznatků Fořta (2007) většina lidí konzumuje o 1/4 více energie, než kolik potřebuje. Obdobně se k dané problematice vyjadřuje Kirjuchin (2006), který udává, že stravou se konzumuje o 30 % a více energie, než je optimální. Současně tento autor upozorňuje na skutečnost, že ženy potřebují o 1/4 energie méně než muži. Člověk ve věku 60 let spotřebuje o 1/3 energie méně než ve věku 20 let.

Je jednoduché zjistit, kolik energie má určitá potravina, ale těžší je zjistit opravdovou energetickou potřebu člověka. Ta je závislá podle Fořta (2007) na věku, pohlaví a především na pracovní a pohybové náplni každého dne. Prvořadým úkolem v oblasti příjmu energie je primární prevence. Každý dospělý, který v poslední době přibral 4 až 5 kg, případně se mu zvětšil obvod pasu o více než 2 cm, by měl neprodleně začít alespoň s malými změnami ve svém způsobu života, zejména pokud jde o množství jídla a pohybu.

Ani hubenost není zdravá. Pokud chce někdo držet dietu, tak by ji měl držet proto, že chce být zdravý, a ne proto, že chce být štíhlý a krásný. Stále více se totiž začíná prosazovat myšlenka, že člověk by měl být v souladu se svým tělem, i když zcela neodpovídá obecně přijatému ideálu (Krch, 2002, Klarková, 2004).

Nejlepším opatřením jak dodržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie. Už od dětství je nutné učit děti této rovnováze, ve které hraje důležitou roli pohyb. Ideální je udržet si odpovídající – optimální tělesnou hmotnost. V případě, že došlo k jejímu zvýšení, je nevyhnutelné v rámci preventivních opatření k udržení dobrého zdravotního stavu hmotnost zredukovat. Existuje celá řada prostředků, jak v takovém případě postupovat (Sedláček, 2008; Hills et al., 2010).

Další oblastí, která je předmětem vědeckých diskusí, je poměr tuků, sacharidů a bílkovin ve výživě. Na základě širokého průzkumu v Evropě bylo zjištěno, že u osob s nadváhou, které jedly libovolné množství potravin s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem tuků, běžně docházelo k úbytku hmotnosti. Nezáleželo na tom, zda sacharidy pocházely ze škrobu nebo cukru – ve všech případech byl zaznamenán úbytek hmotnosti (Saris et al., 2000; Hynek, 2009). Clarková (2004) vysvětluje, že jenom přebytečný tuk se ukládá. Tuk jako součást denní dávky energie se zpracuje.

V roce 1997 byla obezita uznána Světovou zdravotnickou organizací (WHO) za nemoc. Obezita je definována jako výrazná kumulace tuku ohrožující zdravotní stav na základě skutečnosti, že energetický příjem (ve formě potravy) převyšuje energetický výdej (fyzická aktivita a energie nutná pro bazální metabolismus) – (Hynek, 2009). V případě, že bude vzestup obezity pokračovat stejným tempem jako dosud, v časovém horizontu několika desetiletí budou zdravotně rizikovou nadváhou trpět minimálně tři čtvrtiny populace v civilizovaných státech (Fořt, 2005). Důsledkem bude další zhoršování zdravotního stavu populace, což vyvolá problémy ve financování zdravotnictví. V mnohých státech jako například v USA je situace s obezitou alarmující (Crawford et al., 2006). Výzkum Andersena et al. (2001) potvrdil 39 % starších občanů s nadváhou a 23 % s obezitou. Podobné názory uvádí i Bensimhon et al. (2006), kteří hovoří o téměř dvou třetinách Američanů, kteří mají nadváhu nebo jsou obézní. Celková světová prevalence obezity na základě vzorku ze 106 zemí - 88 % světové populace činila v roce 2005 23,2 % jedinců s nadváhou a 9,8 % obézních. Odhad této části populace – asi 937 miliónů se podle prognóz do roku 2030 zvýší na 2,16 miliardy (Kelly et al., 2005).

Obezita je často lékaři označována jako moderní epidemie, která představuje vážné ohrožení zdraví populace ve vyspělých státech světa (Fried, 2007). Jako nejohroženější

skupina byla označena populace dětí. Sekot a Brazdová (2008) upozorňují na skutečnost, že obezita je chápána jako jedna z nejzávažnějších překážek zdravé populace. Podle Hynka (2009) je obezita zařazována mezi závažná a rozšířená onemocnění metabolismu. Podle tohoto autora se nejedná jenom o zdravotní, ale především o ekonomický problém, který se týká celé společnosti.

Závěry mnoha vědeckých studií jednoznačně dokazují, že nadváha a obezita zkracují lidské životy. Život obézních žen se v průměru zkracuje o 3 až 7 let. Ale i žena, která trpí nadváhou, bude žít podle odborníků v průměru o 3 roky méně než její fyzicky zdatná a sportující kolegyně (Nardone, 2008). Také kouření v kombinaci s obezitou představuje výrazné riziko omezující průměrnou délku života. Podle výzkumů zemře obézní kuřačka v průměru o 14 let dříve než nekuřačka s nižší hmotností. Podobné závěry uvádějí také Orsini et al. (2008). Tito autoři zjistili výrazně vyšší úmrtnost u obézních jedinců (mužů), kteří neprováděli žádnou fyzickou aktivitu oproti obézním jedincům s pravidelnou fyzickou aktivitou ve věku nad 45 let.

Významným prostředkem pro udržení optimální hmotnosti jsou pohybové aktivity. Obecně lze konstatovat, že výzkumy ukazují na nedostatečné zařazení pohybových aktivit do denního programu především starší populace (Pelclová a kol., 2008; Sigmund a kol., 2008). Mnohé studie prokázaly, že fyzická aktivita může snížit riziko inzulinové rezistence, diabetes mellitus 2. typu, dyslipidémie, hypertenze a metabolický syndrom u lidí s nadváhou a obézních jedinců (Fogelholm et al., 2006). Fogelholm et al. (2006) vysvětlují, že cvičení mírné intenzity (250 - 300 min týdně) vede ke snížení hmotnosti (břišního a celkového tuku). Cvičení je ovšem nutno pokračovat i po dosažení redukce hmotnosti pro udržení snížené hmotnosti. Intenzita fyzických cvičení by měla být vyšší než 40 % $\text{VO}_2 \text{ max}$. Z hlediska týdenního počtu pohybových aktivit by mělo být denně u cvičení střední intenzity, u cvičení vyšší intenzity každý druhý den.

Pravidelně prováděné pohybové aktivity mají negativní vliv na chuť k jídlu. Tento jev souvisí pravděpodobně s odkrvením gastrointestinálního traktu při tělesných cvičeních, kdy se více krve přesouvá do pracujících svalů (Martins et al., 2008).

Pozitivní vliv přiměřených tělesných cvičení a pohybových aktivit na redukci tělesné hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu dokumentuje celá řada vědeckých studií (Lee a Skerritt, 2001; Erlichman et al., 2002; Gutin et al., 2005; Michalov a Kukačka, 2005; Martins et al., 2008; Mota et al., 2008; Orsini et al., 2008).

Nepřiměřenost výživy může mít také podobu nedostatečného příjmu stravy (malnutrice), kdy dochází k hubnutí a poškozování orgánových soustav a metabolismu, které

nejsou zcela schopny zajistit funkčnost z hlediska potřeb organismu. Ztráta váhy a nedostatečná výživa nejsou žádné konkrétní choroby, ale doprovodné jevy rozmanitých základních onemocnění.

Stres může být jedním z faktorů, které ovlivňují náš vztah k jídlu. Ne každý vlivem stresu tloustne. Někteří lidé vlivem stresu a psychické zátěže naopak hubnou (Enger, 2002). Dalším faktorem ovlivňujícím naši tělesnou hmotnost může být patologická představa, že čím jsme štíhlejší, tím jsme krásnější, zdravější a přitažlivější. Mnohé studie však dokazují, že je lepší mít trochu nadváhu, než vážit pod příslušnou ideální hmotnost.

Také vliv módního průmyslu a určité preference u mužů způsobují tento nezdravý životní názor. Některé studie uvádějí jako hlavní příčinu podváhy touhu být štíhlý, protože štíhlost je společensky kladně hodnocena. Kodama (2010) uvádí, že v Japonsku trpí 25,5 % mladých žen podváhou. Tato tendence začíná již v dětství, kdy 18,1 % dívek má podváhu.

Mentální anorexie je příkladem onemocnění, které je charakteristické snahou o extrémní štíhlost. Některé anorektičky mají období, kdy nedokážou dodržovat svoji dietu a přichází na ně doba přejídání a konzumace nadměrných dávek jídla. Je to proto, že neustále myslí na jídlo i v době, kdy drží přísnou dietu (Klarková, 2004; Kodama, 2010).

Po přejedení se často snaží o násilné zvracení, které by je zbavilo jídla, protože se bojí, že by mohly po jídle ztloustnout. Neléčené stavy nebo pozdní zahájení léčby s nevratnými patologickými změnami mohou končit smrtí jedince (Krch, 2002). V těchto případech je indikováno k léčbě využití psychologa či psychiatra.

Sedláček (2009) hodnotí takovéto ohrožené pacientky z hlediska snížené hladiny bílkovin v organismu, chabých energetických rezerv a nedostatku stopových prvků ve výživě. Tento autor považuje za alarmující následující ukazatele: neúmyslný úbytek hmotnosti o více než 10 % za poslední 3 měsíce, tělesná hmotnost pod 90 % ideální váhy, Body Mass Index (BMI) je nižší než 18,5. Podle Clarkové (2004) přibližně polovina osob držících dietu přiznává abnormální nárazovité přejídání. Bulimie je charakteristická takovýmto přejídáním, bez jakékoliv kontroly toto přejídání zastavit, a následným pocitem provinění. Zvracení a použití klystýrů či projímadel má za úkol zabránit zvýšení hmotnosti. Bulimie je spojená s nepřiměřeným způsobem vnímání svého těla, kdy i ve stavu podvýživy mají postižené osoby intenzivní strach ze zvýšení hmotnosti.

Spokojenost s osobní tělesnou hmotností může být ovlivněna pohlavím, protože názory ženské populace jsou více kritické ke své tělesné hmotnosti. Také některé důsledky výživových extrémním představ v podobě bulimií a anorexií je především záležitostí ženského pohlaví.

Cíl práce

Cílem práce bylo u dvou sledovaných souborů studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích zhodnotit rozdílnost v subjektivních názorech na individuální tělesnou hmotnost mužů a žen.

Cílem práce bylo také porovnat tyto dva soubory studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích z roku 2008 a z roku 2010 z pohledu spokojenosti s individuální tělesnou hmotností.

Metodika

K získávání dat z oblasti životního stylu studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích byla využita dotazníková metoda. Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně (Chráska, 2007). Podle tohoto autora je výhodou dotazníku, že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů.

Dotazník byl vytvořen tak, aby respondent otázce rozuměl a byl schopen vyjádřit jednoznačnou odpověď. Jelikož je oblast výzkumu široká, je i dotazník zaměřením rozsáhlejšího charakteru. Dotazník obsahoval informaci o jeho vědeckém významu a otázky na základní demografické údaje, jako je věk, pohlaví a fakulta, kterou student navštěvuje. Pak následovaly otázky z jednotlivých oblastí životního stylu. Tento článek prezentuje pouze část dotazníkem zjištěných informací.

Výzkum v roce 2008 byl zaměřen na část studentské populace, která pravidelně navštěvovala některou z forem tělesné výchovy. Výzkum v roce 2010 byl zaměřen na studenty všech fakult JU a představuje jakýsi celouniverzitní „průřez“.

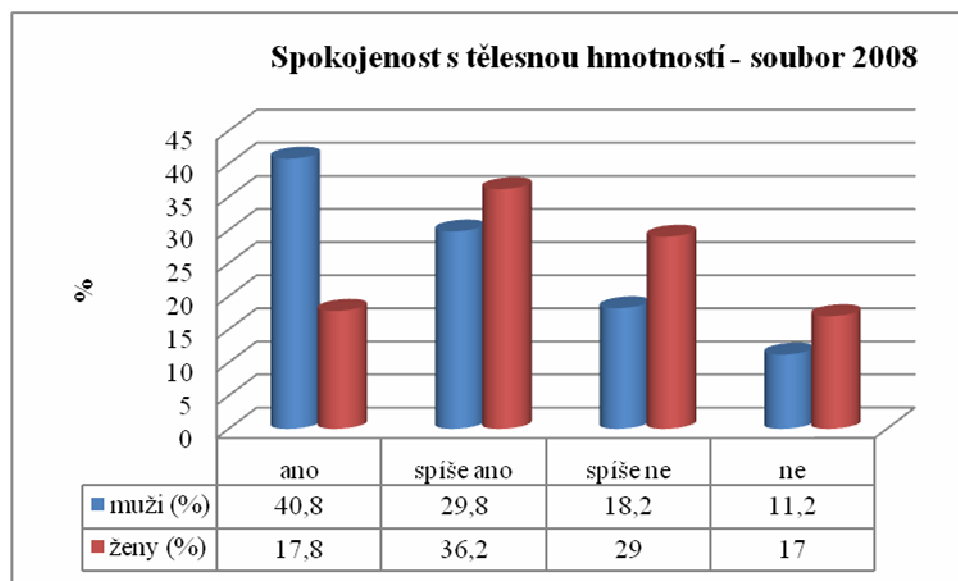
Vztah uvnitř obou sledovaných souborů a jejich odlišnosti z hlediska názorů obou pohlaví byly statisticky vyhodnoceny pomocí statistické analýzy s použitím Pearsonových chí-kvadrátů.

Výsledky

Názory mužů a žen na tělesnou hmotnost ze souboru z roku 2008

U skupiny mužů z tohoto souboru převládá kladný názor na svou tělesnou hmotnost, kdy 40,8 % mužů je zcela spokojeno a 29,8 % je také spokojeno částečně (odpověď *spíše ano*). U žen z tohoto souboru je dominující odpovědí (*spíše ano*) – 36,2 %. Částečná nespokojenost je u 29 % žen. Statistická analýza pomocí chí-kvadrátu hodnotí vztah (rozdíl názorů mužů a žen) jako statisticky vysoce významný ($p=0,000$). Uvedené skutečnosti ukazují obrázek

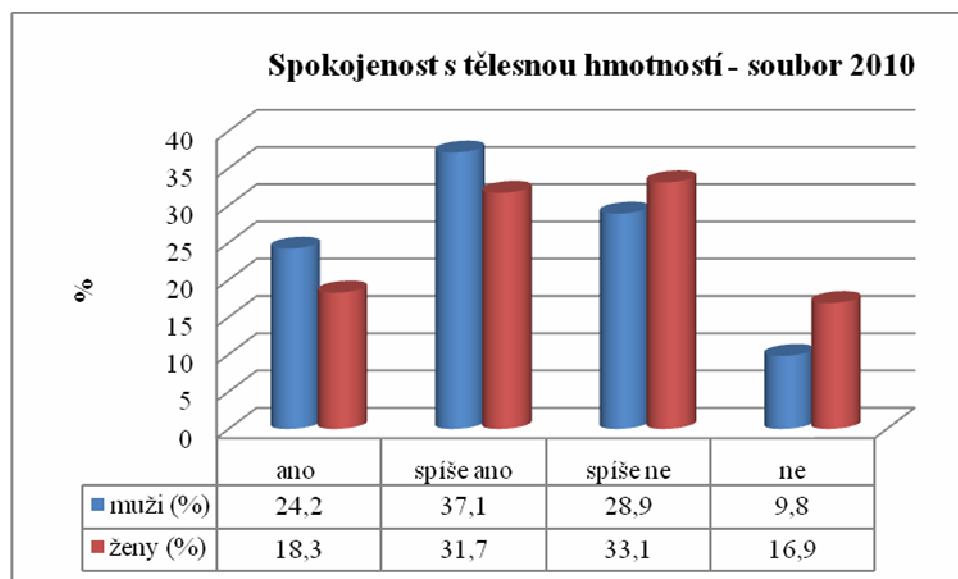
1.Obrázek 1: Porovnání subjektivní spokojenosti s individuální tělesnou hmotností mužů a žen ze souboru z roku 2008 (n=1074)



Názory mužů a žen na tělesnou hmotnost ze souboru z roku 2010

U skupiny mužů je převažujícím hodnocením své tělesné hmotnosti (a spokojenosti s ní) u 37,1 % kladné hodnocení – *spíše ano* a *ano* – 24,2 %. U žen dominuje negativní hodnocení *spíše ne* u 33, 1 %. *Spíše ano* vykazuje 31,7 % žen. Tyto skutečnosti se promítají do statistické analýzy, které vyslovuje vysokou statistickou významnost v rozdílu názorů mužů a žen na svou hmotnost ($p=0,000$). Graficky jsou výsledky prezentovány v obrázku 2.

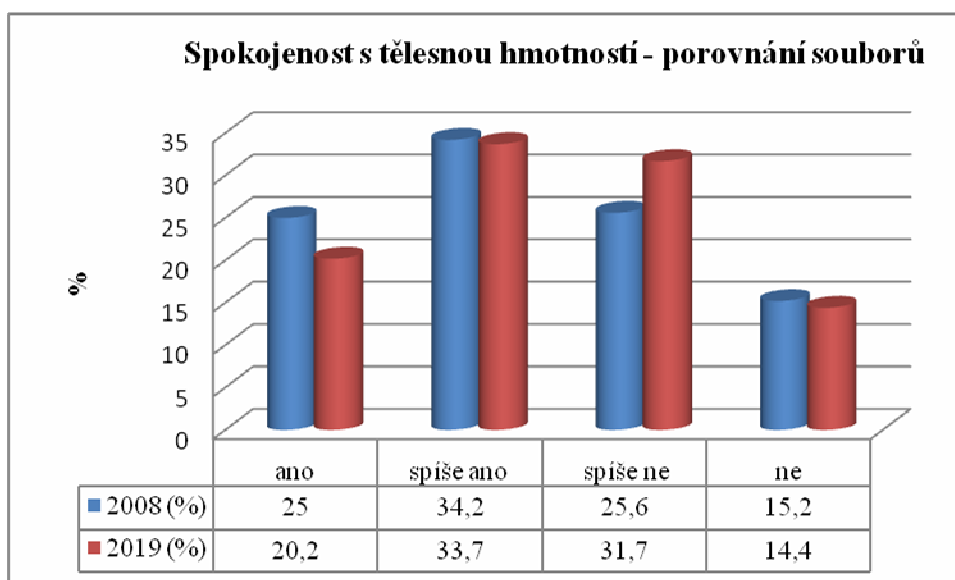
Obrázek 2: Porovnání subjektivní spokojenosti s individuální tělesnou hmotností mužů a žen ze souboru z roku 2010 (n=1170)



Porovnání souborů z roku 2008 a 2010

Vztah souborů z hlediska spokojenosti s individuální tělesnou hmotností statistická analýza, která na základě výpočtu chí-kvadrátu $p=0,006$ ukazuje na rozdílnost obou souborů. Odlišnost obou souborů je statisticky vysoce významná, což je ovlivněno především rozdílností skupin s odpovědí *ano* (25 % a 20,2 %) a odpovědí *spíše ne* obou souborů (25,6 % a 31,7 %). Lze tedy shrnout, že studenti ze souboru 2008 jsou více spokojeni se svou tělesnou hmotností (odpověď *ano*) než studenti ze souboru roku 2010 s odpovědí *spíše ne*. Tyto skutečnosti dokumentuje obrázek 3.

Obrázek 3: Subjektivní hodnocení spokojenosti s individuální tělesnou hmotností u studentů JU v roce 2008 (n=1074) a v roce 2010 (n=1170)



Diskuse

Názor na individuální tělesnou hmotnost představuje subjektivní názor, který mnohdy může posuzovat spíše tělesnou vizáž než vlastní hmotnost. Z porovnání souborů z roku 2008 a z roku 2010 vyplývá, že studenti ze souboru 2008 (navštěvují některou z forem tělesné výchovy) mají vyšší spokojenost s tělesnou - odpověď *ano* (procentuální rozdíl 4,6 %) a studenti ze souboru z roku 2010 prezentují především odpověď *spíše ne* (rozdíl 6,1 %). Vyšší spokojenost s tělesnou hmotností souvisí pravděpodobně s větším počtem

pohybových aktivit v týdnu u souboru z roku 2008. Vyšší počet pohybových aktivit v týdnu se pak promítá do tělesné hmotnosti i do sebepojetí svého těla.

Subjektivní hodnocení tělesné hmotnosti bývá často prezentováno jako sebepojetí, které má svoji psychickou a fyzickou složku (Fialová, 2010).

Závěr

Výzkum prokázal, že studenti, kteří navštěvují některou z forem tělesné výchovy - soubor z roku 2008, jsou spokojenější se svou individuální tělesnou hmotností s porovnáním se souborem, který tvořili zástupci všech fakult JU (soubor z roku 2010). Muži v obou souborech vykazují vyšší spokojenost s tělesnou hmotností než ženy.

Literatura

- AIRES, L.; SILVA, P.; SANTOS, M.; RIBEIRO, J. C.; MOTA, J. (2010). Intensity of physical activity, cardiorespiratory fitness, and body mass index in youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(1), pp. 54-59, ISSN 1210-7689.
- ANDERSEN, R. E.; FRANCKOWIAK, S.; CHRISTMAS, C.; WALSTON, J.; CRESPO, C. (2001). Obesity and reports of no leisure time activity among older Americans. *Educational Gerontology*, 27(3), pp. 297-306, ISSN 1521-0472.
- BENSIMHON, D. R.; KRAUS, W. E.; DONAHUE, M. P. (2006). Obesity and physical activity. *American Heart Journal*, 151(3), pp. 59-603, ISSN 0002-8703.
- BUSH, H.; WILLIAMS, R.; LEAN, M.; ANDERSON, A. (2001). Body image and weight consciousness among South Asian, Italian and general population women in Britain. *Appetite*, 37(3), pp. 207-215, ISSN 0195-6663.
- CRAWFORD, P. B.; WANG, M. CH.; KRATHWOHL, S.; RITCHIE, L. (2006). Disparities in obesity: Prevalence, causes, and solution. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 1(1), pp. 27-48, ISSN 1932-0256.
- ENGER, K. J. (2002). Stres zodpovědný za tloustnutí. *Fitness*, (4), s. 44-46, ISSN 1212-238
- ERLICHMAN, J.; KERBEY, A. L.; JAMES, W. P. (2002). Physical activity and its impact on health outcomes. *Obesity Reviews*, 3, pp. 273-287, ISSN 1467-7881.
- FIALOVÁ, L. (2007). Metody zkoumání nespokojenosti s tělem. *Česká kinantropologie*, 11(3), s. 41-47, ISSN 1211-9261.
- FIALOVÁ, L. (2010). Fyzické a psychické sebepojetí ženy. *Tělesná kultura*, 33(1), s. 69-80, ISSN 1211-6521.

- FREDHOLM, B. (1999). Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. *Pharmacological Review*, 61(1), p. 83-133, ISSN 0031-6997.
- FOŘT, P. (2005). *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 181 s., ISBN 80-247-1057-9.
- FOŘT, P. (2007). Jezte ryby. *Fitness*, (2), s. 40-43, ISSN 1212-2386.
- FRIED, K. B.; PAGANO, M. E. (2005). Smoking cessation and alcohol consumption in individuals in treatment for alcohol use disorders. *Journal of Addictive Diseases*, 24(2), pp. 61-75, ISSN 1545-0848.
- GUTIN, B.; HUMPHRIES, M. C.; BARBEAU, P. (2005). Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescent. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(4), pp. 746-750, ISSN 0002-9165.
- HILLS, A. P.; OKELY, A. D.; BAUR, L. A. (2010). Addressing childhood obesity through increased physical activity. *Nature Reviews Endocrinology*, 6(10), pp. 543-549, ISSN 1759-5029.
- HYNEK, B. (2009). Obezita. *Regenerace*, 17(2), s. 15-17, ISSN 1210-6631.
- CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha, Grada, 272 s., ISBN 978-80-247-1369-4.
- KELLY, T.; YANG, W.; CHEN, C. S.; REYNOLDS, K.; HE, J. (2005). Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *International Journal of Obesity*, 32(9), pp. 1431-1437, ISSN 0307-0565.
- KIRJUCHIN, V. (2006). Co s nadbytečnými kilogramy. *Regena*, 16(1), s. 7-8, ISSN 1210-6631.
- KODAMA, H. (2010). Problems of underweight in young females and pregnant women in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 53(5), pp. 285-289, ISSN 1346-8650.
- KRCH, F. D. (2002). *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 240 s., ISBN 80-7178-598-9.
- CLARKOVÁ, N. (2004). *Sportovní výživa*. Praha: Grada, 266 s., ISBN 80-247-9047-5.
- LEE, I. M.; SKERRITT, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), pp. 459-471, ISSN 1530-0315.
- MARTINS, C.; MORGAN, L.; TRUBY, H. (2008). A review of the effect of exercise on appetite regulation. *International Journal of Obesity*, 32(9), pp. 1337-1347, ISSN 0307-0565.
- MICHALOV, L.; KUKAČKA, V. (2005). Aikido as a form of exercise activity to reduce obesity in children and young people. *Studia Kinaethropologica*,

UniversitatisBohemiaeMeridionalisBudvicensis, FacultasPedagogica, 6(2), pp. 153-156, ISSN 1213-2101.

MOTA, J.; FIDALGO, F.; SILVA, R.; RIBEIRO, J. (2008). Relationshipbetweenphysicalactivity, obesity and mealfrequency in adolescents. AnnalsofHuman Biology, 35(1), pp. 1-10, ISSN 0301-4460.

NARDONE, D. A. (2008). Obesity. AnnalsofInternalMedicine, 149(7), ISSN 0003-4819.

ORSINI, N.; BELLOCCO, R.; BOTTAI, M.; PAGANO, M.; MICHAELSSON, K.; WOLK, A. (2008). Combinedeffectof obesity and physicalactivity in predictingamongmen. JournalofInternalMedicine, 264(5), pp. 442-451, ISSN 0954-6820.

PELCLOVÁ, J.; VAŠÍČKOVÁ, J.; FRÖMEL, K.; BLÁHA, L.; FELTLOVÁ, D.; FOJTÍK, I.; HORÁK, S.; CHMELÍK, F.; KLOBOUK, T.; LUKAVSKÁ, M.; MIČAN, O.; MITÁŠ, J.; NEULS, F.; NYKODÝM, J.; ŘEPKA, E.; SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D.; SUCHOMEL, A.; ŠEBRLE, Z. (2008). Vliv vybraných faktorů na pohybovou aktivitu a sezení u zaměstnaných a osob v důchodu ve věku 55-69 let.Česká kinantropologie, 12(4), s. 49-59, ISSN1211-9261.

SARIS, W. H.; ASTRUP, A.; PRENTICE, A. M. (2000). Randomisedcontrolled trial ofchanges in dietarycarbohydrate, fet ratio and simplevscomplexcarbohydrates on body weight and bloodlipids. International JournalofObesity, 24, p. 1310-1318, ISSN 0307-0565.

SEDLÁČEK, P. (2008). Hladovění. Regenerace, 16 (4), s. 35, ISSN 1210-6631.

SEDLÁČEK, P. (2009). O hubnutí – nechtěný úbytek váhy. Regenerace, 17(2), s. 18-19, ISSN 1210-6631.

SEKOT, A.; BRAZDOVÁ, Z. (2008). Physicalactivity and nutrition as thesocialfactorsinfluencingtheepidemicof obesity. Studia sportiva, 2(1), pp. 112-126, ISSN 1802-7679.

SIGMUND, E.; ZACPAL, J.; MITÁŠ, J., SIGMUNDOVÁ, D.; FRÖMEL, K.; HORÁK, S.; NYKODÝM, J.; ŠEBRLE, Z.; ŘEPKA, E.; FELTLOVÁ, D.; SUCHOMEL, A.; MIČAN, O.; FOJTÍK, I.; KLOBOUK, T.; LUKAVSKÁ, M.; BLÁHA, L. (2008). Applicationoftheformalconceptanalysis in evaluationofresultsof ANEWS questionnaire and measuredsteps in randomized sample of 15-65 years-oldinhabitantsofresidentsoftheczechregionalcenters. Studia Sportiva, 2(2), s. 13-22. ISSN 1802-7679.

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

Kontaktní adresa

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

e-mail: kukacka@zf.jcu.cz

NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY NA HRAVÉ AKTIVITY REALIZOVANÉ NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY Z ASPEKTU OBLÚBENOSTI PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Anna Kozaňáková

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

Práca sa zaoberá problematikou hravých aktivít na hodinách na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiakov 5. až 9. ročníka s prihliadnutím na obľúbenosť tohto predmetu. Výsledky práce poukazujú na fakt, že o hravé aktivity je vysoký záujem najmä u žiakov, ktorý predmet telesná a športová výchova obľubujú. Uvedená skupina žiakov je zároveň presvedčená o tom, že pri ich hraní rýchlejšie naviažu kontakt so spolužiakmi, ako pri inej činnosti. Žiaci, ktorí predmet telesná a športová výchova nezaraďujú medzi svoje najobľúbenejšie predmety inklinujú najmä k individuálnym športom a pri hraní pohybových hier, chcú poukázať najmä na svoje prednosti.

Kľúčové slová: Hravé aktivity. Telesná a športová výchova. Pohybové hry. Činnosť.

Úvod

V súčasnosti telesná výchova v celosvetovom meradle je na školách vo veľmi zložitej situácii, je ohrozená v mnohých krajinách všetkých kontinentov (Antala, 2001), pričom sa zistilo, že je zatlačená do ústupovej role. Trpí znižujúcim sa počtom hodín v učebných osnovách, strážením rozpočtu, neadekvátnym finančným, materiálnym a personálnym zabezpečením. Ako vyučovací predmet má nízky status a nízku vážnosť, stále viac sa dostáva na okraj záujmu.

Jednou z možností ako zvýšiť záujem žiakov o hodiny telesnej a športovej výchovy je hľadať také metódy a formy, ktoré by žiakov zaujali hneď v úvodnej časti. Z uvedeného pohľadu sa najvhodnejšou metódou javí hra vo forme pohybových hier. Viacero autorov zastáva názor, že vhodne zvolená pohybová hra v úvodnej časti vyučovacej hodiny navodí príjemnú hrovú atmosféru aj pre ďalšie zamestnanie žiakov na samotnej hodine.

Zaraďovanie pohybových hier do telovýchovnej praxe je však rôzne. Práce Vladovičovej (1993) a Bartíka (1996) poukazujú na fakt, že mnohí pedagógovia využívajú iba obmedzené množstvo pohybových hier. Takýmto prístupom je ich túžba po pohybe a hre

potláčaná. Žiaci potom zvažujú príkazy učiteľa a dozaista aj strácajú záujem o telesnú výchovu a športovú výchovu.

Aj nevhodne zvolená pohybová hra môže demotivovať samotných žiakov. Najmä vtedy ak nie sú splnené základné zásady organizácie a aplikácie pohybových hier, ktoré popísalo viacero odborníkov z telovýchovnej praxe (Rovný, a kol. 1988; Zapletal, a kol. 1990; Mazal, 1994; Argaj, 2001).

Vzhľadom k tomu, že aj samotní žiaci pristupujú k hodinám telesnej a športovej výchovy rôzne – z pohľadu obľúbenosti, rozhodli sme sa uskutočniť nasledovný výskum.

Ciel práce

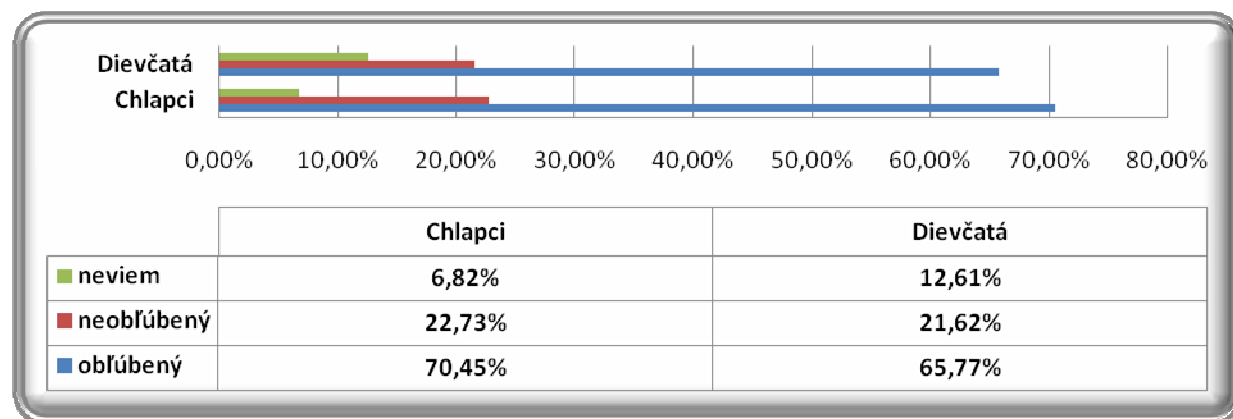
Cieľom našej práce bolo zistiť, názory žiakov druhého stupňa základnej školy na hravé aktivity realizované na hodinách a športovej výchovy (TŠV) z aspektu obľúbenosti tohto predmetu.

Metodika

Výskumnú vzorku tvorilo 821 respondentov, ktorí navštevovali 5. až 9. ročník základných škôl v meste Brezno (tab. 1). Výskumnú metódu predstavovala dotazníková metóda. Samotná distribúcia dotazníka sa uskutočnila v druhom polroku školského roku 2011/2012. Z pohľadu vyhodnocovania výsledkov sme žiakov na základe dotazníka rozdelili do 6 skupín (obr. 1).

Tab.1 Výskumný súbor žiakov

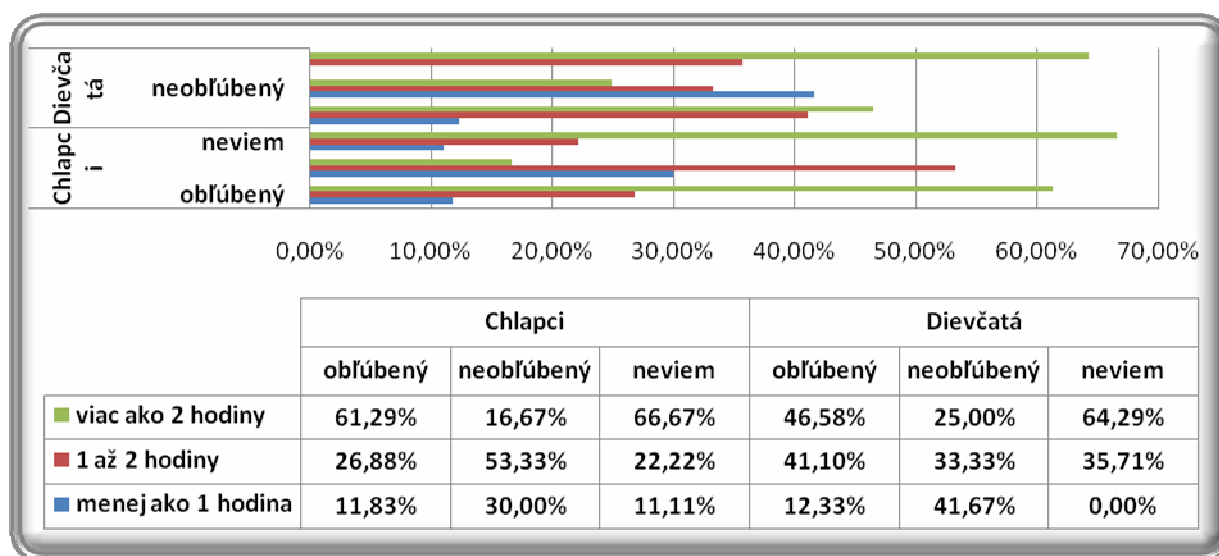
NÁZOV ŠKOLY	POČET ŽIAKOV II. STUPŇA
ZŠ s MŠ PIONIERSKA 2 BREZNO	414 žiakov
ZŠ s MŠ KAROLA RAPOŠA	293 žiakov
ZŠ s MŠ MPČL 35 BREZNO	114 žiakov
SPOLU	821 žiakov



Obr. 1 Charakteristika výskumného súboru žiakov z aspektu pohlavia a obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova

Výsledky a diskusia

Úvodnou otázkou sme sa snažili zistiť ako žiaci hodnotia svoje pohybové aktivity. Zistili sme, že najmä žiaci a žiačky u ktorých je tento predmet obľúbený, resp. to „nevedia“ hodnotia svoje aktivity ako dostatočné (frekvencia odpovedí väčšia ako 78%). Skupine žiakov, pre ktorých telesná a športová výchova nepatrí medzi obľúbené predmety menej ako 50% hodnotí svoje pohybové aktivity ako dostatočné (46,67% chlapcov a 50% dievčat).

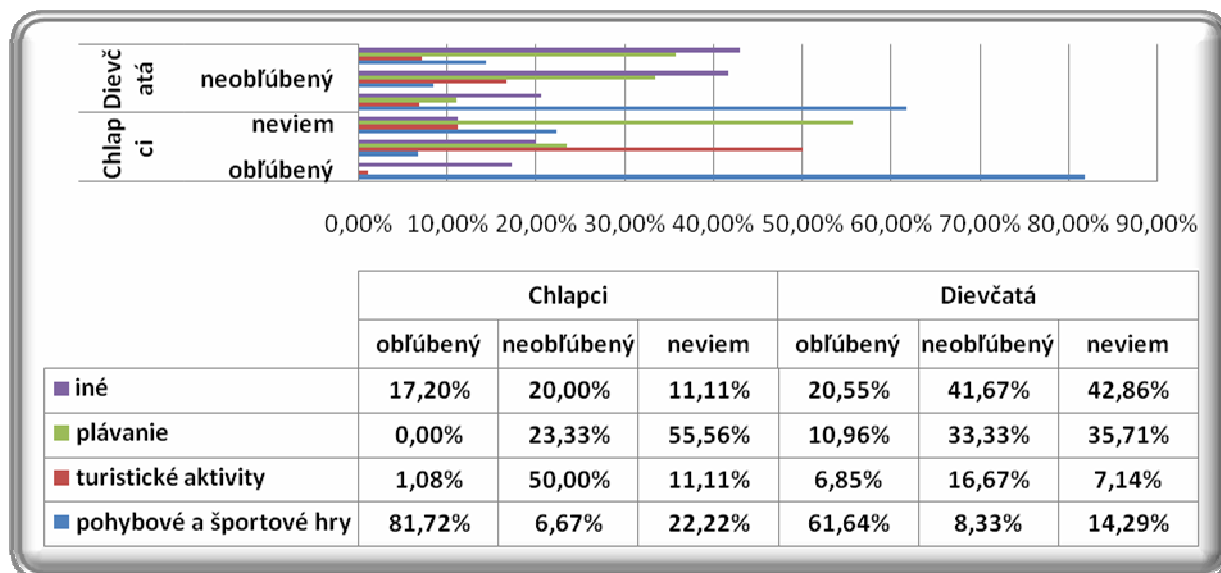


Obr. 2 Pohybové aktivity žiakov realizované denne počas pracovného týždňa z aspektu obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova a z aspektu pohlavia

Oblíbenost' predmetu telesná a športová výchova sa prejavila aj na čase, ktorí žiaci denne trávia pohybovými aktivitami počas pracovného týždňa. Najmä u skupiny chlapcov, ktorí tento predmet obľubujú je pohybová aktivita u 61,29% denne viac ako 2 hodiny. Najväčšiu pasivitu vidíme u žiakov (chlapci a dievčatá), pre ktorých telesná a športová výchova obľúbeným predmetom nie je – kde takmer 1/3 žiakov sa venuje pohybovým aktivitám menej ako 1 hodinu denne (pracovný týždeň). Na tomto mieste je nutné si uvedomiť, že telesná a športová výchova v škole v žiadnom prípade nemôže nahrádzať potrebnú telesnú aktivitu (Novotná a kol. , 2009). Na hodinách telesnej a športovej výchovy si má dieťa zdokonaľiť základné pohybové návyky, hodiny by mali poskytnúť priestor na vytvorenie alebo prehĺbenie záujmu o pohybovú činnosť vo voľnom čase.

Pohybová aktivita žiakov počas víkendov do istej miery „kopírovala“ pohybové aktivity počas pracovného týždňa. Nárast „pasivity“ sme však zaznamenali vo všetkých nami sledovaných

skupiny chlapcov – pričom najmarkantnejší bol u chlapcov (nárast až o 20%), ktorý predmet telesná a športová výchova neoblubujú. Nápravu tohto nepriaznivého stavu vidíme najmä z pohľadu rodičov, pretože podľa výskumov Medekovej (2006) ale i mnohých ďalších rodičovský vplyv na pohybovú aktivitu detí je veľmi významný. Deti rodičov ktorí športovali sa jednoznačne častejšie zapájajú do športových aktivít. U dievčat rovnakej skupiny (neoblúbenosť predmetu TŠV) sme naopak zaznamenali mierny nárast pohybovej aktivity.



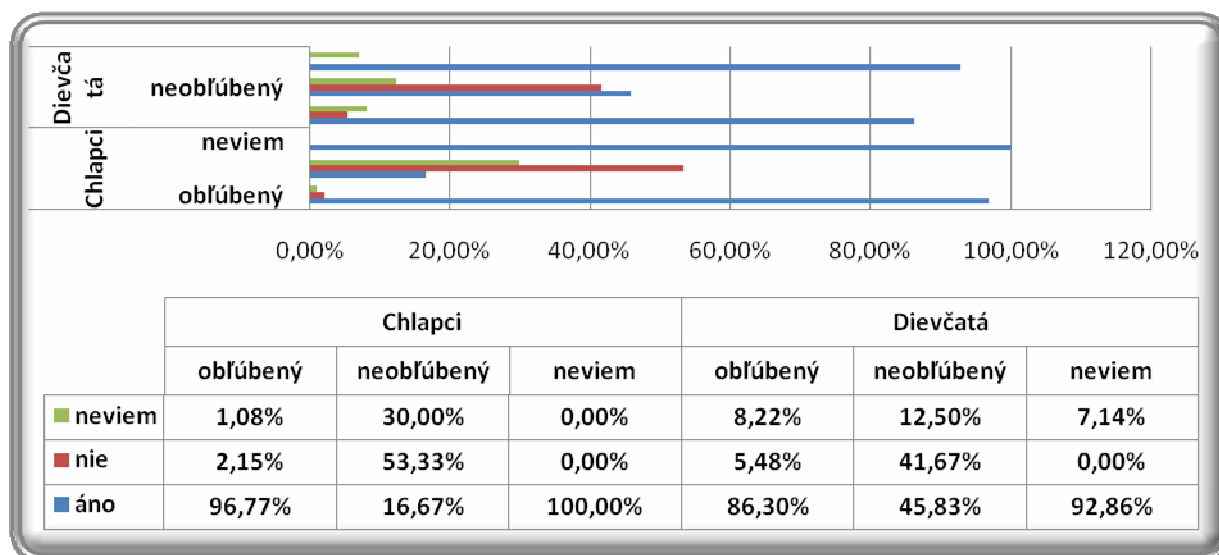
Obr. 3 Dominantné činnosti v pohybových aktivitách žiakov z aspektu oblúbenosti predmetu telesná a športová výchova a z aspektu pohlavia

Pre skupinu žiakov (dievčatá a chlapci), ktorí oblubujú predmet TVŠ majú pohybové a športové hry dominantné miesto v pohybových aktivitách. Uvedená skupina žiakov si v hrách dozaista uvoľňuje aj prebytok energie, dovoľuje žiakom sa odreagovať od skrytej agresivity a v neposlednom rade tak ako uvádza Vojtaššáková (2008) najmä z pohľadu dospievajúcich chlapcov, vybili bojovný pud a deštruktívne sklony, ktoré sú pre nich v tomto období príznačné.

Pre skupinu žiakov, ktorí predmet TVŠ neoblubujú patria pohybové a športové hry medzi najneoblúbenejšie pohybové aktivity. Tak ako naznačujú ďalšie odpovede, u tejto skupiny žiakov medzi preferované formy pohybovej aktivity patrí plávanie, turistické aktivity a možnosť „iné“.

Je zaujímavé, že najoblúbenejšími pohybovými aktivitami vykonávaných na hodinách telesnej a športovej výchovy takmer vo všetkých skupinách žiakov (podľa oblúbenosti predmetu TŠV) dominovali pohybové a športové hry. Túto skutočnosť potvrdzujú aj práce viacerých odborníkov napr. Lenková-Bebčáková-Boržíková-Durkáč, (2010); Palovičová, (2010); Staško, (2007). Výnimku tvoril iba súbor chlapcov kde TŠV oblúbená nie je -

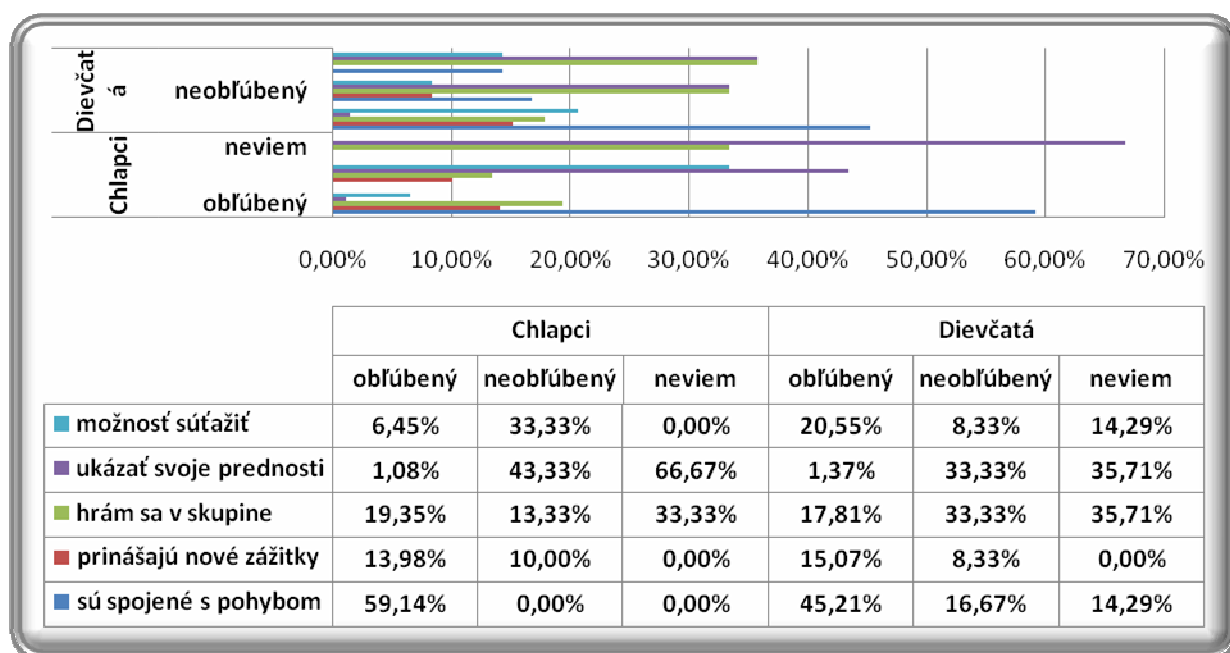
oblúbenosť hravých aktivít dosiahla iba 16%. Uvedená skupina žiakov preferuje najmä individuálne športy ako gymnastika, atletika a už spomínané turistické aktivity. Podobné hodnoty v individuálnych športoch sme zaznamenali aj u skupiny dievčat, ktoré tiež predmet TŠV neoblúbujú.



Obr. 4 Oblúbenosť hodín telesnej a športovej výchovy s obsahom hravých aktivít z aspektu oblúbenosti predmetu telesná a športová výchova a z aspektu pohlavia

Odpovede na predchádzajúcu otázku len potvrdzujú skutočnosť, že hravé aktivity na hodinách TŠV sú oblúbené dominantne u žiakov, ktorí tento predmet oblúbujú a u žiakov, ktorí sa nevedeli vyjadriť. Z obrázka je zrejmé, že hravé aktivity v podobe pohybových a športových hier sú pre tieto dve skupiny žiakov jednoznačne najpríťažlivejšie. Pre skupinu žiakov, ktorí predmet TŠV neoblúbujú hravé aktivity na hodinách už takým lákadlom nie sú (obr. 4).

Z pohľadu oblúbenosti pohybových a športových hier majú takmer vo všetkých nami sledovaných skupinách (z aspektu oblúbenosti TŠV) dominantné postavenie športové hry – frekvencia odpovedí vyššia ako 44%. Výnimku tvoril iba súbor dievčat „nerozhodných“ z pohľadu oblúbenosti predmetu TVŠ, kde si dominantne postavenie udržali pohybové hry – 64,29%. Na túto skutočnosť do istej miery poukazuje ak Argaj (2001), ktorý poukazuje na skutočnosť, že u žiakov na druhom stupni sa mení hierarchia záujmov – žiaci inklinujú k hrám so zložitejším obsahom, s náročnejšími pravidlami. Aj podľa Vilímovej a Hurychovej (2003) najviac preferované aktivity mládeže v školskej telesnej výchove sú športové hry a to v poradí: florbal, futbal, volejbal, basketbal.



Obr. 5 Dôvody obľúbenosti pohybových hier z pohľadu žiakov z aspektu obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova a z aspektu pohlavia

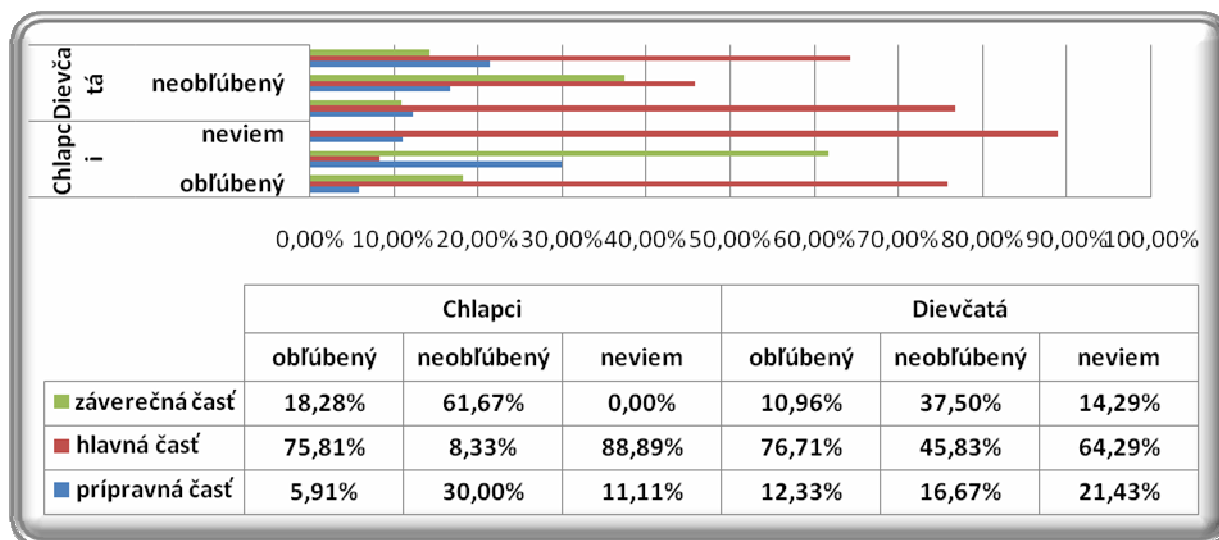
Žiaci, u ktorých je predmet TŠV obľúbený na pohybových hrách najviac láka to, že sú spojené s pohybom – 59,14% chlapcov a 45,21% dievčat. Tento fakt je nesmierne dôležité brať do úvahy, pričom jednoznačne súhlasíme s Mazalom (1994), že pohybová hra by mala zamestnať všetkých žiakov, alebo aspoň väčšinu. Po vylúčení z hry je ideálne, aby istým spôsobom umožnila žiakovi návrat do hry.

U ostatných respondentov – u ktorých je predmet TŠV neobľúbený, resp. to „nevedia“ dominovali odpovede ukázať svoje prednosti a skutočnosť, že sa hrajú v skupine.

Pohybové hry sa aj z pohľadu obľúbenosti predmetu TŠV najčastejšie realizujú v telocvični (frekvencia odpovedí bola vyššia ako 57%).

Z pohľadu žiakov, ktorí obľubujú predmet TŠV (chlapci -41,94% aj dievčatá 46,58%), sa najčastejšie s pohybovými hrami žiaci stretávajú aspoň raz do týždňa. Z pohľadu žiakov u ktorých je predmet TŠV neobľúbený, bola najčastejšou odpoveďou odpoveď aspoň raz za mesiac (53,33% chlapci a 37,50% dievčatá). U nerozhodných žiakov (obľúbenosť TŠV „neviem“) bola najčastejšou odpoveďou aspoň 1x za 2 týždne – chlapci 55,56% a dievčatá 50%. Uvedené skutočnosti si vysvetľujeme odlišným ponímaním hravých aktivít z pohľadu ich záujmu – pričom jedni ich vidia dozaista ako „hru, zábavu“ a ostatní ako „cvičenie“. Z tohto pohľadu je dôležité, klásť dôraz na výber samotnej hry pre žiakov, nakoľko pri vhodnom výbere a primeranom priebehu pomáhajú pohybové hry získavať pre intenzívnejšiu pohybovú činnosť tých žiakov, ktorí značnú časť svojho života nešportovali (Adamčák-

Nemec, 2010). Argaj (2001) za nemenej dôležité považuje analyzovať príčiny, ktoré spôsobili neúspech pri hre. Najčastejšie príčiny neúspechu zhrňa do týchto bodov: hra nebola prispôsobená veku a pohybovým schopnostiam hráčov, hra bola príliš ťažká alebo príliš ľahká, nevhodná hracia plocha, nejasné vysvetlenie hry, nedokonalá ukážka, nepresné určenie pravidiel a nevhodná organizácia hry.

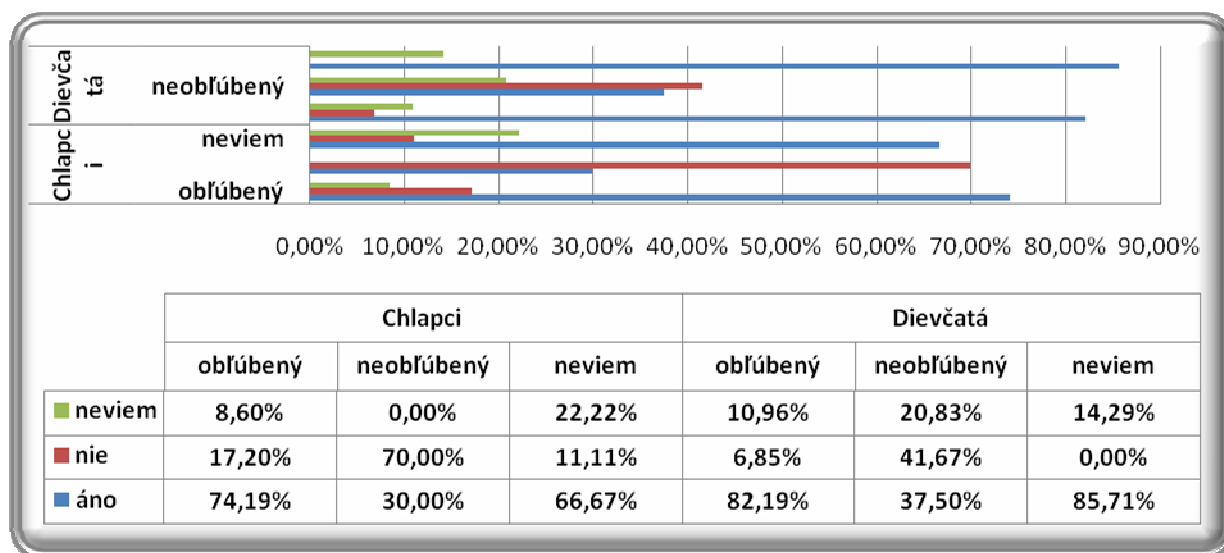


Obr. 6 Frekvencia zarad'ovania pohybových hier do hodín telesnej a športovej výchovy z hľadiska ich jednotlivých častí z aspektu obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova a z aspektu pohlavia

Z pohľadu obľúbenosti predmetu TŠV takmer vo všetkých nami sledovaných skupinách realizácia pohybových hier dominuje v hlavnej časti vyučovacej hodiny (obr. 6). Výnimku tvoril iba súbor chlapcov pre ktorých tento predmet neobľúbený – 61,67% označilo odpoveď v záverečnej časti hodiny. Z uvedených skutočností môžeme konštatovať, že najmä využívanie pohybových hier v úvodnej časti by malo byť výraznejšie - pretože tak, ako uvádza Argaj (1994) pohybové hry aj na druhom stupni základnej školy sú najvhodnejším prostriedkom do úvodnej časti vyučovacej hodiny.

Z pohľadu žiakov, ktorí obľubujú predmet TŠV (chlapci – 54,84% a dievčatá 58,9%) sa pohybové hry najčastejšie realizujú s náčiním, naopak u žiakov, ktorí „nevedia“ bola najčastejšou odpoveďou bez náčinia a náradia (chlapci 55,56% a dievčatá 50%). Aj na tomto mieste je dôležité pripomenúť, že na jednej strane vhodne zvolené pomôcky môžu pohybové hry pre žiakov spestriť a zatriktívniť (Novotná-Blahutková-Ottmárová, 2007; Adamčák-Novotná, 2009; Kozaňáková, 2010), ale na druhej strane ich nevhodným zaradením (náročnosť, primeranosť veku....) môže mnohých žiakov negatívne ovplyvniť (Berdychová, 1967; Mazal, 1994; Argaj, 2011).

Je pre nás pozitívnym zistením, že veľká väčšina žiakov z pohľadu obľúbenosti predmetu TŠV by častejšie uvítala hodiny, v ktorých by sa vyskytovali hravé aktivity v podobe pohybových hier. Frekvencia odpovedí bola vyššia ako 66,6%. Táto skutočnosť je dôležitá najmä z pohľadu znižujúceho sa záujmu žiakov o pohyb, o hodiny telesnej a športovej výchovy, na čo poukazujú práce Hrčku, 2003; Hubináka, 2007; Mikuša-Modráka-Uchaľa, 2007 a i.).



Obr. 7 Názory žiakov na dôležitosť spoluhráčov a počet hráčov v samotnej pohybovej hre z aspektu obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova a z aspektu pohlavia

Žiaci, ktorí obľubujú predmet TŠV, ale aj žiaci ktorí to „nevedia“ uviedli, že im jednoznačne záleží s kým sa pohybové hry hrávajú a tiež zastávajú názor, že vo väčšom kolektíve je aj väčšia zábava. Samotní žiaci si pri tom ani neuvedomujú, že zároveň aj plnia požiadavky štátneho vzdelávacieho programu (Antala, 2009), pretože z hľadiska jej požiadaviek, žiak by mal vedieť efektívne pracovať v kolektíve. Frekvencia odpovedí bola vyššia ako 66,67%. Úplne opačne odpovedali na túto otázku žiaci, ktorí predmet TŠV neobľubujú – u nich najčastejšou odpoveďou bola odpoveď nie – 70% chlapci a 41,67% dievčatá.

Aj pri vyhodnotení predposlednej otázky z aspektu obľúbenosti predmetu TŠV sme zistili, že žiaci (chlapci a dievčatá), ktorí predmet obľubujú, ale aj žiaci ktorí to „nevedia“ najčastejšie uviedli, že pri pohybových hrách rýchlejšie nadviažu kontakt so spolužiakmi (frekvencia odpovedí vyššia ako 55,56%). Podľa Vojtaššákovej (2008) v pohybových hrách, sa aj slabší jedinec, nesmelý žiak stáva plnoprávnym členom skupiny, ktorý sa zapája do hry so snahou prispieť svojmu družstvu k víťazstvu, cíti, že v hre môže vyniknúť nad staršími a zdatnejšími spoluhráčmi (kamarátmi), ktorí ho inokedy zatieňujú. Pre dieťa s komplexom menejcennosti sa tým hra stáva účinnou psychoterapiou. Naopak žiaci, ktorí predmet

neoblubujú (chlapci a dievčatá) o tejto skutočnosti presvedčení nie sú – frekvencia odpovedí u dievčat bola 58,33% a chlapci -66,67%. Tento fakt dozaista súvisí aj s mnohými predchádzajúcimi skutočnosťami napr. to, že uvedená skupina žiakov preferuje najmä individuálne športy.

Ďalším pozitívom, ktoré sme zaznamenali pri vyhodnotení nášho dotazníka z aspektu obľúbenosti predmetu TŠV bolo, že väčšina žiakov si uvedomuje význam a dôležitosť pohybovej aktivity pre každodenný život. (frekvencia odpovedí väčšia ako 58%). Pri tejto otázke výnimku tvoril iba súbor chlapcov, ktorí predmet TŠV neoblubujú, ktorí označili odpoveď „nie“ až v 50%. Na tomto mieste by bolo dozaista vhodné zainteresovať vo väčšej miere aj rodičov samotných žiakov, nakoľko práce viacerých domácich a zahraničných autorov Burke, (2006), Hájková, (2007), Nader-Bradley-Houts-McRitchieet al., (2008), Babinská-Vitáriusová (2008) poukazujú na to, že pravidelná fyzická aktivita má nesporne pozitívny vplyv na organizmus - adaptuje sa, zvyšuje sa kardiorespiračná zdatnosť, redukuje sa abdominálny tuk, priaznivo sa mení lipidové spektrum, znižuje sa výskyt hypertenzie, kardiovaskulárna a respiračná sústava pracuje ekonomickejšie.

Záver

Výsledky našej práce poukazujú na skutočnosť, že napriek obľúbenosti hravých aktivít žiakmi na druhom stupni základnej školy je nesmierne dôležitý individuálny prístup učiteľa telesnej a športovej výchovy k výberu, organizácii a samotnej realizácii týchto aktivít. Pokiaľ žiaci obľubujúci predmet TŠV inklinujú k hravým aktivitám realizovaných vo väčších kolektívoch a na pohybových hrách ich láka najviac pohybová aktivita. Žiaci, ktorí tento predmet neoblubujú to tak nie je. Preferujú individuálne športy, v hravých aktivitách sa snažia poukázať najmä na svoje prednosti. Z uvedených skutočností vyplýva pre učiteľov telesnej a športovej výchovy náročná úloha ako tieto dve skupiny žiakov zaujať, ale i motivovať do rôznorodých pohybových aktivít, nielen v rámci školy ale aj mimo nej.

Námety na pohybové hry môžeme získať nielen z knižnej literatúry ale i z internetových stránok. Nové, neznáme pohybové hry prinášajú so sebou vzrušenie, pocit zmeny a predovšetkým nové možnosti pre hráčov realizovať svoje schopnosti (Argaj, 2004).

Literatúra

- » **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. Štrbské Pleso: Slovenská asociácia univerzitného športu v spolupráci s MŠ SR, 2009. s. 54 – 62. [Citované dňa 2010-09-1] Dostupné na internete: <http://skolskysport.sport-konferencia.sk/files/zbornik.pdf>
- » **ARGAJ, G. 2011.** Nové možnosti využitia pohybových hier v telesnej a športovej výchove po kurikulárnej transformácii na Slovensku. In *Tel. Vých. Šport*, 16, 2011, č.4, s. 13. ISSN 1335-2245
- » **ARGAJ, G. 2004.** Pohybové hry a rozvoj tvorivosti hráčov. In *Športové hry*, roč. 9, 2004, s. 14.
- » **ARGAJ, G. a kol. 2001.** *Pohybové hry*. Bratislava: UK FTVŠ, 2001.
- » Babinská K. Vitáriusová E. Stravovacia návyky žiakov základných škôl na Slovensku. s. 17 – 27. In. Kovács L. Babinská K. Ševčíková Ľ. et al. Nové trendy vo výžive. Lekárska Fakulta Univerzity Komenského, 2008, Bratislava. 90 s. ISBN 978 – 80 – 223 – 2430 – 4
- » **BARTÍK, P. 1996.** Prípravné úpoly a ich využitie v telesnej výchove detí mladšieho školského veku. In.: Zborník z prvého vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava, FTVŠ UK, 1996, s. 14-20.
- » **BURKE V. 2006.** Obesity in childhood and cardiovascular risk. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*. 33, 2006, 831 – 837
- » **HÁJKOVÁ M. 2007.** Osobitosti pohybovej aktivity detí, mládeže, žien, seniorov a hendikepovaných športovcov. s. 100 – 109. In: Marček, T. a kolektív: *Telovýchovné lekárstvo*. Lekárska Fakulta Univerzity Komenského, 2007, Bratislava. 265 s. ISBN 978 – 80 – 223 – 2276 – 8
- » **HUBINÁK, A. 2007.** Záujem o mimoškolské aktivity a popularita letných športových rekreačných aktivít u žiakov 4. ročníka ZŠ. In Zborník „Telovýchovný proces na školách“. B. Bystrica: PF UMB a KTV UMB, 2007, s.91. ISBN 978-80-8083-501-9
- ❖ **KOZAŇÁKOVÁ, A. 2011.** Využitie pohybových hier v školskej telesnej výchove u dievčat 2.stupňa ZŠ. In *Exercitatio corporis-motus-salus*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310.
- » **LENKOVÁ, R.-BEBČÁKOVÁ, V.- BORŽÍKOVÁ, I.-DURKÁČ, P. 2010.** Preferencie pohybových aktivít 15-ročných žiakov základných škôl. In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“*. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.104-110.

- » **MAZAL, F. 1994.** *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku.* Olomouc, Hanex, 1994.
- » **MEDEKOVÁ, H. 2006.** Pohybová aktivita a telesný vývin detí. In. 33.dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.
- » **MIKUŠ, M., MODRÁK, M., UCHAĽ, M. 2007.** Poznatky o súčasnom stave telesnej výchovy - perspektívy a námety na zlepšenie. In *Curricular transformation of education in physical education & sport in Slovakia [CD-ROM]*. Nitra : University of Constantine the Philosopher in Nitra, 2007, s. 113.
- » **NADER PR.-BRADLEY RH.-HOUTS RM.-MC CRITCHIE SL. et al. 2008.** Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *The Journal of the American Medical Association*, 300, 2008, 295-305
- » **NOVOTNÁ a kol. 2009.** *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia.* Banská Bystrica: FHV UMB Banská Bystrica, 2009, 86s. ISBN 978-80-8083-908-6
- » **PALOVIČOVÁ, J. 2010.** Možnosti realizácie športovo – rekreačných aktivít na základných školách vo Zvolene. In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“*. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s. 130-139.
- » **ROVNÝ, M. a kol. 1988.** *Pohybové hry detí predškolského veku.* Bratislava: SPN, 1988. 208 s.
- » **STAŠKO, I. 2007.** Športové a pohybové aktivity v životnom štýle vysokoškolákov Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach. In *Trendy pohybovej rekreácie a životný štýl.* Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Ústav vzdelávania v Rožňave, 2007, S. 156 – 160, ISBN 978 - 80-89168-20-0.
- » **VILÍMOVA, V., HURYCHOVÁ, A. 2003.** Vzťah žiakov a mládeže k pohybovým aktivitám. In *Nové poznatky v kinantropologickom výskume.* Brno: Masarykova Univerzita v Brne, 2003. ISBN 80-210-3099-2.
- » **VLADOVIČOVÁ, N. 1993.** K problematike vyučovania hier na 1. stupni základnej školy. In.: Zborník z medzinárodného vedeckého seminára „Teoretické a didaktické problémy

telesnej výchovy v príprave učiteľov 1. stupňa základnej školy. Banská Bystrica: PF UMB, 1993, s. 113 - 116.

» **VOJTAŠŠÁKOVÁ, M. 2008.** Prípravné pohybové hry na zdokonaľovanie základných herných činností jednotlivca v basketbale In: *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 166-168. ISBN 978-80-8045-515-6

» **ZAPLETAL, M. a kol. 1990.** *Zlatý fond her*. Praha: Mladá Fronta, 1990.

» **www.zdravotnictvo.sk** ÚVZ SR: Nedostatok pohybovej aktivity - aktuálny problém školských detí. buxus/generate_page.php?page_id=1257

anna.kozanakova@gmail.com

„DOBŘÝ UČITEL“ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA VYSOKÉ ŠKOLE POHLEDEM STUDENTŮ

Zdeněk VALJENT

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze

Souhrn

V krátké studii jsem chtěl zjistit odpověď na otázku: „Jaký by měl být „Dobrý učitel“ tělesné výchovy na vysoké škole?“ Na toto téma mi napsalo 68 studentů ČVUT v Praze krátkou esej, k jejímuž vyhodnocení jsem použil kvalitativní výzkum - metodu analýzy osobních dokumentů. Názory studentů jsem rozřadil do předem připravených tří kategorií : odborné (expertní) kvality učitele; lidské kvality učitele a didakticko – prezentační kvality učitele. Výstižné studentské charakteristiky jsou pak obsaženy v textu.

Klíčová slova

Univerzita, tělesná výchova, dobrý učitel, pohled studentů

Úvod

O tom, jakou osobností by měl být dobrý učitel a jak by se měl při styku s žáky či studenty chovat, byly sepsány mnohé učebnice a publikace. Méně se jich věnuje učitelům tělesné výchovy a ještě méně pak učitelům tělesné výchovy na vysoké škole. Obecné teorie jsou běžně známé a vyučují se i na pedagogických a tělovýchovných fakultách našich univerzit. Napadla mne však jistě neméně důležitá věc, jaký názor na tuto otázku zastávají samotní přímí účastníci vyučovacích hodin tělesné výchovy na VŠ – vysokoškolští studenti.

Proto jsem se rozhodl provést krátkou studii, kde bych na základě názorů vysokoškolských studentů zjistil, jakými vlastnostmi a jakou charakteristikou osobnosti by měl vlastně být vybaven učitel tělesné výchovy na vysoké škole. Kdysi dávno jsem zjistil, že asistenti KTV FEL ČVUT v Praze jsou studenty hodnoceni velice kladně, když na otázku : „Co nejvíce brání kladnému vztahu k TV na FEL“, jen 0,7 % studentů odpovědělo, že „přístup učitele TV“ (Valjent, 2004).

Na Českém vysokém učení technickém v Praze byla již na podobné téma vypracována studie s názvem „Dobrý učitel“ technických předmětů z pohledu studentů ČVUT v Praze (Dobrovská, 2006). Výsledkem bylo, že mezi deset nejčastějších odpovědí se dostala následující vyjádření. Dobrý učitel technických předmětů : - je perfektním odborníkem a

průběžně své vědomosti aktualizuje; - jeho vědomosti jsou v úzké návaznosti na praxi; - je všeobecně vzdělaný; - je přátelský, vstřícný a komunikativní; - je lidský; - má kvalitní prezentační dovednosti; - motivuje žáky k učení a je metodicky zdatný.

Obecnější výsledky přinesl další výzkum na ČVUT v Praze, který zjišťoval hodnocení vztahů mezi učiteli a studenty (Šafránková a Franěk, 2008). Studenti tehdy odpověděli tak, že - jejich vztahy odpovídají úloze učitele a studenta (64 %); - ve vztazích vznikají problémy, ale není jich mnoho (31 %); - ve vztazích je celá řada problémů (5 %).

Cíl práce

V krátkém výzkumu na základě názorů studentů ČVUT v Praze zjistit, jaký by měl být „Dobrý učitel“ tělesné výchovy na vysoké škole.

Metodika

Kvalitativní výzkum metodou analýzy osobních dokumentů jsem provedl na vzorku 68 studentů všech ročníků a všech fakult ČVUT v Praze. Studenti byli ve věku 19 - 28 let, z nich bylo 48 chlapců (70,6 %) a 20 dívek. Byl realizován v dubnu až červnu roku 2012. Výběrový soubor byl vybrán tak, aby se jej zúčastnili co nejvíce různorodí studenti a zastupovali tak celkový vzorek studentů ČVUT. Proto sem byl vybrána skupina studentů chodících v letním semestru 2011/12 na plavání (jako vytrvalostní sport); na kondiční posilování (nárůst síly); bowling (herní zážitky); aerobik (dívčí sport) a kondiční přípravu “Záchranářů” (TV jako oborový předmět).

Studenti byli většinou na hodinách tělesné výchovy a případně i prostřednictvím E - mailu vyzváni, aby odpověděli na následující rozšířenou otázku : “***Jaký by měl být „Dobrý učitel“ tělesné výchovy na vysoké škole?*** Zaměřte se na jeho lidské, odborné a didaktické kvality. Můžete i napsat, jaký by neměl být a jaké dobré a špatné příklady jste ve svém životě zažili.“

Bez žádného dalšího vysvětlování a specifikování možností výběru napsali pak doma své názory jako krátkou esej o délce 1/3 až celé stránky, kterou odevzdaly na další výukové hodině popř. poslali E - mailem. Jednotlivá vyjádření studentů jsem pak zaznamenával do předem připravených tří kategorií : odborné (expertní) kvality učitele; lidské kvality učitele a didakticko – prezentační kvality učitele (Dobrovská, 2006).

Výsledky a diskuze

Hned na začátku se patří poznamenat, že přiřazování studentských názorů na kvality učitele do připravených 3 kategorií je značně obtížné. Rozdíly mezi těmito kategoriemi se někdy stírají a vzájemně se prolínají. Také je nutno připomenout, že se musí rozlišovat mezi tělesnou výchovou pro obor Zdravotnický záchranář, která je sama nazvána jako Zvyšování fyzické zdatnosti a je tedy oborová a pro budoucí záchranáře dost stěžejní a mezi TV ostatních studentů, která je víceméně volitelná (jen u některých fakult v 1.ročníku povinná).

Docela trefně to vyjádřil jeden student takto: „Myslím si, že nejdříve by se mělo rozdělit, zda je to tělocvik povinný jako u nás záchranářů, nebo je to tělocvik volitelný. U volitelného tělocviku by podle mě měla být uvolněnější atmosféra, nemělo by se tak dohlížet na docházku (tím v žádném případě nechci říkat, že by to měly být kredity 'zadarmo')...

U povinného tělocviku by měl být přístup tělocvikáře o něco formálnější, dohled na docházku by měl být o hodně přísnější, měla by být jasně daná pravidla a ta by se neměla v žádném případě porušovat.”

Že však napsání tohoto článku je přesto smysluplné, dosvědčuje vyjádření jiného studenta: “stanoviska, jaké by měl mít takový mentor vlastnosti a schopnosti, se jistě liší osobními zkušenostmi, typem studia, vzdělávacím zařízením a v neposlední řadě i vyučovaným předmětem, nicméně jsem přesvědčen že v základu se dají částečně generalizovat.”

A. Odborné (expertní) kvality učitele

1. Široké vzdělání dané vystudováním tělovýchovné fakulty

Od učitele tělesné výchovy na vysoké škole se vyžaduje (názory studentů jsou dále zaznamenány sestupně podle počtu jejich vyjádření):

-vzdělání získané na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK či jiných k tomu zaměřených univerzitách; - vysoká tělesná zdatnost; - široké sportovní vzdělání v návaznosti na jiné druhy sportu; - kvalitní teoretické i praktické znalosti ve vyučovaném předmětu (sám se tomu předmětu aktivně věnovat); - umět předvést požadovaný výkon bez menšího problému; - znát bezpečnost cvičení; - ovládat široký výběr pohybových činností a dovedností bez chyb; - být pohybově nadaný; - mít dobré pohybové dovednosti a pohybové schopnosti; - ovládat pedagogické dovednosti; - mít trenérskou licenci do Fitness centra a na výživu.

2. Ve své specializaci

- být odborníkem ve svém sportu; - sám by měl ten sport provozovat (alespoň v minulosti);

- mít s ním praktické zkušenosti (orientovat se ve svém oboru); - umět vše předvést; - být zapálený pro svůj sport; - znát metodiku svého sportu.

3. Udržovat se

- udržovat si svou dobrou kondici; - starat se o to, aby vypadal sportovně; - celoživotně se vzdělávat; - průběžně se vzdělávat a zajímat se o nové poznatky; - sledovat i aktuální trendy ve sportu; - zajímat se o sportovní dění v Čechách i ve světě.

4. Zvyšovat svůj kredit

- mít snahu dále rozvíjet své vědomosti; - znát první pomoc; - mít potřebné znalosti z psychologie; - vysvětlovat sportovní etiku; - vstřebávat nové poznatky z fyziologie, anatomie, biomechaniky, bolavých zad; - umět poradit, jak se správně stravovat, jak zhubnout (to mu pomůže lépe si najít cestu ke studentovi, odhadnout jeho povahu a třeba i motivovat k lepším výsledkům); - vyhledávat nové metody (dojde pak k příjemným změnám v hodinách a i studenti budou aktivnější); - zabývat se publikační činností; - probírat pravidla různých sportů; - být proaktivní v získávání financí.

5. Aktivní životní styl

- nabádat studenty k aktivnímu a tím i zdravému životnímu stylu jakožto nejvyššímu cíli snažení tělocvikáře; - dávat přednášku o zdravém životním stylu a zdravé výživě; - probudit ve studentech zájem o sportovní a pohybovou činnost; - vysvětlovat účel sportu a jednotlivých cviků; - ukazovat studentům, jak zvyšovat jejich kondici; - ve studentech podnítit chuť sportovat a snažit se, aby pochopili, jak moc je sport prospěšný.

6. Další kvality tělocvikáře

- disponovat jistou dávkou empatie; - umět zvolit vhodné metody a ovládat základní znalosti pro práci se skupinami; - mít organizační schopnosti a vždy zvolit vhodnou organizaci; - brát ohledy na požadavky dle studujícího oboru; - určit vhodný způsob hodnocení; - co nejlépe porozumět individuálním zvláštnostem studentů; - vědět, že každý sport vyžaduje individuální přístup; - vnímat schopnosti cvičenců; - mít dobré komunikační schopnosti; - mít paměť na jména a obličeje; - mít sugestivní schopnosti; - objevovat šikovné a nadané

studenty; - u sportů nerozvíjejících plně fyzickou kondici vysvětlit studentům, aby si vybrali i jiný sport; - snažit se prosadit do nabídky sportů i ty pro nešikovné a nesportovní studenty (bowling, geocaching atd.); - zařazovat do nabídky další v té době populární sporty; - nevyvyšovat nad ostatní sporty a předměty ten svůj.

Výňatky z typických vyjádření studentů:

- “Podle mě, když už je to učitel tělocviku, tak by se měl o sebe a teda hlavně o svoji postavu aspoň trochu starat. Nemusí to být kulturista to rozhodně ne, ale mělo by na něm být vidět, že sportuje...”
- „Učitele tv si představím, asi jako většina dívek mého věku, vysportovaného mladého opáleného svalovce, ale je jasné, že v reálu to tak dokonalé být nemusí...”
- “Profesionální přístup k danému sportu, který můžete podložit i vlastním umem a zkušenostmi, je ta nejdůležitější a hlavní vlastnost, kterou by měl mít každý Dobrý učitel tělesné výchovy...”
- “Objevování šikovných studentů (talentů) je možná už nadstavbovou vlastností, nicméně ve světě sportu velmi důležitou. Jde o to, že někteří studenti o svých schopnostech zatím třeba ještě nevědí a potřebují takříkajíc nakopnout, rozšířit obzory, případně podat pomocnou ruku...”
- “V první řadě je velice důležité, aby měl učitel tělocviku dostatečnou odbornost, aby studenti cítili, že oboru skutečně rozumí, a že se tedy budou určité disciplíně nebo sportu věnovat pod vedením učitele, který je má co naučit...”

Studenti však připouští i následující:

- “Co se týče znalostních předpokladů „tělocvikářů“ nemyslím si, že by musel mít každý nutně vysokou školu se zaměřením na tělesnou výchovu a sport. Samozřejmě vzdělání je základem odbornosti v daném oboru, na druhou stranu list papíru nikomu nezajistí, že bude kvalitním vyučujícím a že dovede své svěřence náležitě vést...”
- “Nemusí to být olympionik, ale určitě by měl mít daný sport/aktivitu dobře zvládnutou jak prakticky, tak především teoreticky...”
- měl by být “věkově sportovně vyspělý”.

B. Lidské kvality

1. Mít rád svou práci

Učitel TV by měl: - být rád, že je učitelem tělesné výchovy; - mít rád svou práci; - měla by ho práce bavit (není nic horšího než každý týden otrávený učitel); - mít chuť ostatním předávat své vědomosti; - umět druhé pro svou věc nadchnout; - podnítit ostatní k pohybu svým vlastním nadšením; - být plný entuziasmu studenty něco naučit; - měla by z něj vyzařovat inspirativní energie.

2. Být autoritou

- mít přirozenou autoritu; - být z části vzorem, ať po psychické nebo fyzické stránce; - být přísný, ale spravedlivý; - neustupovat ze svých nároků; - být osobou vůdčího typu; - být z principu “správný” a fér; - být schopen udržet nepřehnanou disciplínu; - nám jít příkladem; - být profesionál, ale i kamarád; - být člověkem, kterého se není třeba bát při udržení své autority; - být dochvilný; - být pořádný; - nemá říkat něco jiného, než si myslí; - mít pevnou vůli, aby vydržel nejen sám celý život sportovat, ale také být trpělivý při nových a nových začátcích svých svěřenců.

3. Být spíše přítelem

- si studenty pustit blíže k tělu a být tak spíš než pedagogem jejich kamarád, - akceptovat, že vztah učitel – student je vztah partnerský; - dohlížet na vznik z obou stran přátelského a respektovaného vztahu; - přinést do výuky přátelskou a týmovou atmosféru; - měl by se ke studentům chovat jako ke kolegům (ne povýšeně); - připustit vztah mezi učitelem a studentem spíše jako mezi zkušenějším a méně zkušeným kolegou; - navázat se studenty důvěru (vědět, že když budu cokoli potřebovat tak mi poradí); - být ztotožněn s problematikou mládeže; - umět udržet krok s mladými a tak porozumět jejich problémům; - měli by se vzájemně částečně poznat.

4. Vytvářet přívětivou atmosféru

- vytvářet vhodnou motivaci; - pozitivně naladit na tu „správnou vlnu“; - být přívětivý; - příjemný a přístupný; - navozovat vnitřní pohodu; - být pozitivní otevřenou osobností, - udržovat přátelskou atmosféru; - být klid'as (vznětlivější člověk by studenty dost otrávil); - mít smysl pro humor.

5. Další žádoucí pedagogické dispozice

- být trpělivý (nevytočit se); - být vstřícný a chápavý; - ochotný vyslechnout studenta a pomoci mu; - být ochotný nabídnout užitečné rady; - být tolerantní (k občasným pozdním příchodům, k vynechání hodiny, k hluku); - slevit ze svých požadavků a chápat, že ne všichni jsou na sport nadaní; - umět i pochválit, chváli není nikdy dost; - být empatický, lidský, otevřený, komunikativní a pozitivní; - komunikovat a vždy se dokázat domluvit; - mít schopnost zaujmout; - nebýt na lidi pedantický; - nevnučovat studentům své názory; - vyvarovat se lpění na maličkostech; - komunikovat se studenty pomocí mailu; - mít dobré slovní vyjadřování (to vypovídá o jeho intelektu a přístupu k lidem); - chtít dělat stále něco nového (jezdit po soutěžích a turnajích, mít radost z úspěchu, zorganizovat nějaké jiné aktivity, doplňkové sporty); - mít na paměti, že studenti vždycky chodí na hodinu si rádi zasportovat a ne s povinností odchodit si docházku na zápočet.

Výňatky z typických vyjádření studentů:

-..., „Měl by zde být vztah studenta a vyučujícího spíše kolegiální či téměř partnerský, kdy se oba navzájem respektují... v tělesné výchově je uvolněnější atmosféra a učitel má tak možnost své studenty lépe poznat a bavit se nimi. To tento předmět dělá více osobním a odlišuje od ostatních na VŠ, kde je výuka spíše anonymní. Zároveň je tak vytvořen prostor pro těsnější komunikaci, kterou by měl edukátor využít, aby tak pomohl zlepšit studentovy výsledky a zároveň má od něj i možnost získat jeho poznatky. Dobrým příkladem může být má esej...“

-, „Měla by z něj vyzařovat inspirativní energie, která člověku vsugeruje pocit, že téma co učí je opravdu zajímavé, ba i krásné...“

-“Jedním z nejzákladnějších předpokladů je udržet si u svých svěřenců respekt, v některých případech i obdiv...”

-“Určitě by měl brát v potaz, že jde hlavně o určitý druh relaxace pro studenty, odpočinek od učení a ne o další starosti...”

-“Mít takový přístup, aby studenti od něj nebrali rady jako kázání z pozice silnějšího, ale spíše jako přátelskou radu od zkušenějšího...”

-“... tak bych zavedl, zdůrazňuji pouze na hodinách, tykání. Bylo by to takové více rodinné, přátelštější možná pro někoho i uvolněnější.”

-“Učitel by měl být pro svůj předmět zapálený a snažit se pro něj studenty nadchnout (pokud se mu to povede, budou se sportu např. pravidelně věnovat i ve svém volnu)...”

Studenti však připouští i následující:

-“Lektor by neměl být také přespříliš benevolentní”

-„...klást důraz na docházku“

-„...nechat studentům nahradit hodinu“

C. Didakticko prezentační kvality

1. Základní předpoklady

Učitel TV by měl: - vše vysvětlit, jak se dělá správně; - být schopen srozumitelně a lidsky vysvětlit, jak na to; - vysvětlit, co po studentech požaduje; - umět vysvětlit „k čemu je to dobré“; - vše předvést; - poradit se skutečným zájmem a s úsměvem na rtech (pro dobrý pocit svůj i studenta, i když si třeba sami neřeknou); - povzbuzovat k lepšímu provedení; - opravovat chyby (připomínky by ale rozhodně neměly potlačit zájem studenta o předmět); - snažit se studenty motivovat k zájmu o obor a k lepším výsledkům (ne je nutit); - umět předat své znalosti a zkušenosti studentům; - mít schopnost nabídnout užitečné rady; - dělat vše zábavnou a zajímavou formou; - být pohotový a umět improvizovat vzhledem k individuálním potřebám studentů; - mít hodiny svým programem zajímavé; - snažit se hodiny obměňovat a zpestřit (hry, závody - raději dobrovolné); - moc dobře vědět, kdy chválit a kdy ne.

2. Další nutné didaktické kvality

- na 1.hodině vysvětlit pravidla, bezpečnost, požadavky, docházku; - na prvních hodinách zjistit, jak na tom studenti jsou a podle toho se rozhodnout co s nimi dále; - zeptat se jich o co mají zájem; - navrhnout studentům určité základní povinné schéma hodiny s tím, že budou mít možnost ovlivnit její další část (např. jakou hru hrát, jaký styl plavání atd.); - nabídnout studentům mít jednu hodinu v semestru dle jejich představ (na základě hlasování a týmové spolupráce); - vysvětlit, jak se má při cvičení začínat a jak končit; - neskákat od jednoho k druhému, ale přecházet od cviku ke cviku; - pracovat postupně a dostávat se od jednodušších cviků k těm složitějším.- pokud žákům nějaký sport nejde, podat návrhy na zlepšení, ne je zatracovat; - studenty neponižovat, nařvat na ně a neúměrně je nekritizovat; - vyjadřovat se stručně, obsahově přesně; - nabízet nové metody, techniky, hry apod.; - dohlížet na fair play a udělovat spravedlivé tresty; - vytvořit dobrý kolektiv; - ne jen dozorovat, ale procházet mezi studenty a sledovat hodinu; - mít schopnost pozorovat současně většinu studentů; - dodržovat vhodné postavení učitele ve cvičebním prostoru; - do hodin vnášet něco

svého, něco nového pro většinu studentů; - umět vhodně pracovat s rušivými elementy přicházejícími z vnějšího okolí; - myslet též na výuku v přírodě; - okamžitě poznat chyby v posilovně, kterých se studenti dopouštějí; - upozorňovat studenty na zajímavé akce, které s předmětem souvisejí (soutěže, kurzy, místa, kde se dá trénovat a nejsou známá...).

3. Učitel je sám aktivní

- vést celou hodinu tj. opravovat, zdůrazňovat, upozorňovat a chválit za přístup; - vystupovat jako trenér; - může vést hodinu TV jako sportovní trénink od začátku až do konce; - téměř vždy působit jako rozhodčí; - aktivně se zapojovat do výuky; - sportovat se studenty (tím potvrdí, že rozumí tomu, co učí); - zapojit se do hry (ve hrách, když je lichý počet); - v posilovně si se studenty zacvičit.

4. Úměrná intenzita

- podporovat studenty k lepším výsledkům, ale nenutit je násilím; - nenutit studenty do cviků, které nemohou zvládnout; - nenechat své svěřence flákat se, ale přitom se je nesnažit uhonit k smrti; - pokusit se, aby student alespoň vyzkoušel popřípadě se snažil nacvičit požadovaný prvek, ale zároveň to nevyžadovat za každou cenu; - ne „lámat to přes koleno“, přizpůsobit se dovednostem studentů; - brát ohledy; - nepřepínat jejich síly za každou cenu; - nezničit je, aby odcházeli s úsměvem a s kladným očekáváním další hodiny; - umožnit studentům nějakou jinou náhradu, když nejsou schopni udělat nějaký cvik ze zdravotních důvodů; - umožnit lidem, kteří mají zájem na sobě i při náročném studiu stále pracovat, ale zároveň nastavit přesný časový plán pro studenty s „nižším stupněm vůle“; - nesoudit studenty podle výsledků, ale hodnotit spíše snahu po dosažení nejlepších výkonů.

5. Individuální přístup

- ke každému přistupovat individuálně; - snažit se v každém najít jeho přednost; - umět studenty rozdělit podle individuální výkonnosti, aby ti lepší se zatěžovali a ti slabší nebyli přetěžováni; - snažit se odhadnout své studenty a přistupovat ke každému s rozdílnými požadavky; - nadaným studentům aktivitu o něco ztížit, aby i pro ně představovala výzvu; - umět povzbudit i ty méně nadané; - neměl by zbytečně upozorňovat na to, že student nezvládl to, co ostatní, měl by studenta spíše povzbudit; - neměl by upřednostňovat nadanější studenty před těmi méně schopnými; - respektovat zdravotní oslabení studentů; - brát ohledy na omezení hendikepovaných lidí.

Výňatky z typických vyjádření studentů:

- “ Na každý pád by měl být schopný svým projevem ať už tělesným či rétorickým upoutat pozornost.”
- “Z hlediska lidského podle mne velmi záleží na sportu který učí. Pakliže učí kolektivní hry , pak by měl být pro hru nadšený a ochotný si zahrát se svěřenci. Pokud učí individuální sporty jako třeba posilování pak myslím, že by měl být důsledný a ostražitý.”
- “ Formou různých cviků a kolektivních her se snaží v nich vyvolat spolupráci, solidárnost a samozřejmě kapku zdravé rivality.”
- “ Všem požadavkům, nápadům, připomínkám či stížnostem se snaží vyhovět, protože pak bude snadněji vyhověno i jemu.”
- “ Ideální podle mě je, když trenér dokáže při nízkém výkonu - zařvat, při průměrném výkonu - se nevyjadřovat a při dobrém výkonu - pochválit.”
- “ Je tedy na něm, aby poznal, kde jsou meze studentů. Kde končí jejich lenost a začíná opravdový strach. A toto rozpoznat, není vždy jednoduché.”

Studenti však připouští i následující:

- “ měl by být nenucený a přesto vždycky připravený pomoci”
- “...umět ty zkušenější nechat, aby řídili sami sebe a případně jim poradil, kde by něco mohli dělat lépe.”
- “...nenutit do nových metod a programů”
- “...zbytečně se nevnucovat, jen upozornit”

D. Hodnocení učitelů TV na ČVUT v Praze

Z názorů studentů je možno usoudit, že do jisté míry jsou v názorech na dobrého učitele TV na VŠ jednotní. Na druhé straně je samozřejmě zcela legitimní, že se vždy vyskytnou i protichůdné názory.

Podobně různorodí jsou studenti při hodnocení učitelů tělesné výchovy na ČVUT v Praze. Ve většině případů však přetrvává kladné hodnocení. Zde bych si pomohl opět zkrácenými citacemi, když jsem vybral takové typické výroky:

- Na všech hodinách TV nebyl problém, přístup učitelů mi vyhovoval;
- Lidské a odborné kvality učitelů TV, se kterými jsem se setkal, byli vždy na dobré úrovni;
- S negativním přístupem ze strany vyučujícího TV jsem se zatím nesetkal;
- Musím objektivně přiznat, že při

svých studiích na vysoké škole, jsem se setkal výhradně s kvalitními lektory. Velice si jejich práce cením a obdivuji je. Práce se skupinou lidí, zvláště splnění představ každého ze studentů, podle mého názoru není vůbec jednoduché a vyžaduje určitou duševní vyrovnanost a pozitivní přístup k lidem; - Na učitele tělocviku jsem zatím měl pořád štěstí a vždycky mi tělocvikář "seděl", takže ani nevím, jak špatný tělocvikář vypadá, nebo co by se dalo zlepšit.

Seriózně je však nutno přiznat, že kritika na jednotlivé (nejmenované) asistenty zase nebyla až tak výjimečná, bylo jí překvapivě také dost. Zkráceně vypadala následovně:

- Učitel TV chce po nás moc věcí a sám na učitele TV nevypadá; - Kantor na ČVUT působí jako dozor a ne jako pedagog; - Neměl by někde sedět v rohu a pít kafe a „dozorovat“;
- Je chyba, pokud se předpokládá, že v případě známých nebo „jednoduchých“ sportů (např. stolní tenis) všichni základy ovládají, a tak je jedno, kdo bude konat „dozor“;
- Učitelé staršího věku jsou již znuzeni z toho, že dělají stále to samé; - Nesmí být vidět, že je to nebaví ; - Učitel by rozhodně neměl dělat „vtipné“ poznámky na nešikovnost některých studentů; - Neurážet studenty ohledně jejich fyzické kondice; - Zažil jsem (u kondičního posilování), že vyučující se vyskytoval jen u docházky a pak už vůbec ne; - Co kolikrát v hodinách chybí je zájem učitelů o předmět; - Nemůže si dovolit za žádných okolností mluvit na své svěřence sprostě, případně rvát a působit na ně stresovou situací; - Nepřiměřený úkol pro žáky; - Demotivující je dávání za příklad profesionálního sportovce na hodině; - Neposkytnutí informací o bezpečnosti (zejména na sportovních kurzech).

Závěr

Je asi přirozené, že z učitelových vlastností stanovených studenty pro „Dobrého učitele TV na VŠ“ nám vlastně vyvstal prototyp „Ideálního učitele TV na VŠ“, který se jen tak nerodí a je vlastně nemožné takového najít.

Navíc „ideálního učitele tělesné výchovy nelze zcela jistě definovat jednoznačně.“ Z citací studentů však lze vybrat ty kladné vlastnosti učitele, na kterých se většina z nich shodne. Mezi ně lze zařadit následující.

Měl by mít vystudovanou tělovýchovnou fakultu a díky tomu mít široký rozhled ve všech hlavních i vedlejších oborech tělovýchovy, být odborníkem ve svém sportu, udržovat si fyzickou kondici na nadprůměrné úrovni a starat se o to, aby také sportovně vypadal.

Měl by si po celý život rozšiřovat své teoretické a pohybové dovednosti ve své specializaci a potřebných vedlejších oborech, jeho hlavním pedagogickým cílem by mělo být přivést studenty k pravidelné pohybové činnosti, kterou by nadále prováděli i po opuštění školy.

Měl by mít rád svou práci, pro studenty představovat skutečnou autoritu, vytvořit si s nimi přátelský vztah i tím, že ve svých hodinách navozuje přívětivou a kamarádskou atmosféru. Měl by umět veškeré učivo srozumitelně vysvětlit a také předvést, stanovit pro svou výuku jasná pravidla ve vztahu učitel – student, byl ve svých hodinách ve všech směrech aktivní, našel přiměřené zatížení studentů a také přistupoval ke každému studentovi individuálně.

Literatura

- Valjent, Z. (2004). Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In Jílek, M., Ryba, J. (Eds.). *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*, s. 131 - 135. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.
- Dobrovská D. (2006) „Dobrý učitel“ technických předmětů z pohledu studentů ČVUT v Praze. *Aula*, 14 (2), 2 – 7.
- Šafránková, J., Franěk, R. (2008). *Studenti a absolventi ČVUT*. Praha : ČVUT v Praze. s. 56 – 57.

Kontaktní adresa pracoviště

Zdeněk Valjent, ÚTVS ČVUT, Pod Juliskou 4, 160 00 Praha 6
zdenek.valjent@seznam.cz

AMS VE FLORBALE – POSTŘEHY Z ROZCVIČENÍ ŠPIČKOVÝCH TÝMŮ

Zdeněk VALJENT

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze

Souhrn

V květnu 2012 se v Praze uskutečnilo Akademické mistrovství světa ve florbale. Jako kondičního trenéra mne zajímalo, jak se jednotlivá špičková mužstva mužů i žen (ČR, Finsko, Švédsko, Švýcarsko) rozcvičují před zápasem. Proto jsem během AMS sledoval tyto týmy během celé doby rozcvičení. Konkrétní cvičení, která zmíněné týmy používaly, jsou pak uvedena v textu.

Klíčová slova

Akademické mistrovství světa, florbal, rozcvičení, Praha

Úvod

Ve dnech 23.- 27.5.2012 se v Praze odehrávalo Akademické mistrovství světa ve florbale. Jako kondičního trenéra mne zajímalo, jak se jednotlivá špičková mužstva mužů i žen (ČR, Finsko, Švédsko, Švýcarsko) rozcvičují před zápasem. Proto jsem jednak na různých volných prostranstvích před halou Sparty a Tatranu Střešovice a především z tribuny obou hal sledoval jednotlivá družstva již asi 80 minut před zápasem. Své neúplné postřehy jsem si zaznamenal a pokusil se je zdokumentovat na následujících řádcích. Předem chci podotknout, že všechny postřehy jsou zcela subjektivní a není je tudíž možno plně objektivizovat. Přesto si však myslím, že by mohly zejména trenérům mladých florbalistů přinést nové impulsy do jejich práce. To také bylo cílem mého pozorování.

Pozice kondičního trenéra

Podle mého sledování a zejména na základě vlastního vystupování jednotlivých členů trenérských kolektivů měla většina špičkových družstev sebou kondičního trenéra, který řídil první část každého rozcvičení. Zcela určitě jej měla družstva Švédska (muži i ženy), Finska (muži i ženy) a Švýcarska (ženy). V reprezentačních týmech ČR a v mužském týmu Švýcarska se nikdo jako kondiční trenér navenek neprojevoval.

A. Mužské týmy

Švédsko

Příklad rozcvičení před zápasem o 3. místo. Asi 95 minut před zápasem měli taktickou poradou v parčíku před halou, která končila promluvením trenéra ke každé pětce zvlášť (domnívám

se). 60 minut před zápasem se dostavili všichni na plochu haly. Začali se rozcvičovat individuálně s hokejkou a míčkem, někteří ve dvojicích, některé dvojice již se změnou místa za pohybu. 45 minut před zápasem vzal hromadné rozběhání celého týmu do své kompetence kapitán týmu.

- Běhali v zástupu za sebou, tak jak kapitána přirozeně v prostoru své poloviny hřiště napadalo, nejčastěji však v poměru 1 : 1 (1 x sprint na polovinu hřiště – následoval lehký běh zpět na koncovou čáru). Cvičení :

- cval stranou s tlesknutím nad hlavou; - lehký skipink, - zakopávání; - vysoký skipink; - rychlé zakopávání; - sprint (celkem 2 x); - poplácání mezi sebou (jako u nás po zápase po podání rukou soupeři). Odpočinek asi 2 minuty.

- Následovalo běžecké cvičení mezi značkami, které připravil *kondiční trenér*; cvičení :

- tři rychlé kroky šikmo vpřed nalevo – 3 rychlé kroky šikmo vpřed napravo (cca 6 x na jednu rovinku), chůze zpět – celkem 3 x;

- viz obrázek č. 1.



- rychlý běh mezi značkami různě rozházenými po ose vpřed – vlevo šikmo vzad – vpřed – vpravo šikmo vzad – celkem 4 x vpřed a 3 x vzad na jednom úseku délky poloviny hřiště (spodní značky na obrázku č. 1), chůze zpět - vše celkem 3 x.

- 37 minut před zápasem uvolnění, individuální rozcvičení doplněné posilováním; cviky : strečink, výpady vpřed, krátké posilování břicha a zad.

- 35 minut před zápasem střelba na brankáře v půlkruhu.
- 33 minut před zápasem začínají herní cvičení za pohybu.
- 15 minut před zápasem odcházejí do šaten.

Švýcarsko

Začali asi 70 minut před zápasem : - Individuální rozběhání, rozhýbání a rovinky venku před halou Sparty – zapojilo se do něj asi 6 hráčů.

- 55 minut před zápasem - v hale individuální rozcvičení – někteří s hokejkou a míčkem, jiní rozcvička a posilování – posilovací cviky : výpady vpřed; - skoky jednož z levé nohy (dále LN) na pravou nohu (PN); - posilování břicha (leh na zádech, nohy v přednožení, hmoty pažemi ke špičkám).

- 35 minut před zápasem - *Hromadná rozcvička pod vedením kapitána týmu :*

- razantní běh vpřed po dráze úhlopříček (kratší strany vyklusávání) – cca 2 x (celkem 4 rovinky);

- běh zkřížný (dvě úhlopříčky); minuta pauza – uvolnění;

Následovaly sprinty na polovinu hřiště:

- tapping¹ nohou na místě asi po dobu 2 vteřin + sprint na 3 m vzdálenost + to samé ještě 3 x na délce jedné poloviny hřiště;

- tři rychlé kroky šikmo vpřed nalevo – 3 rychlé kroky šikmo vpřed napravo (cca 6 x na jednu rovinku), chůze zpět;

- pozadu tři rychlé kroky šikmo vzad nalevo – 3 rychlé kroky šikmo vzad napravo (cca 6 x na jednu rovinku), chůze zpět;

- dva zástupy vedle sebe, vždy dvojice hráčů vyráží současně: - tři rychlé kroky šikmo vpřed nalevo (druhý hráč to samé napravo) – to samé obráceně k sobě, střet rameny do sebe (bodyček) – to samé od sebe + to samé ještě jednou do sebe + sprint na střed hřiště, chůze zpět (cca 2 x);

- 30 minut před zápasem začínají herní rozcvičení s hokejkami a míčky.

Finsko

Mužstvo Finska mělo podobné rozcvičení jako oba dva předešlé týmy, které motivačně a razantně vedl kondiční trenér. Navíc jsem si všiml těchto cvičení:

-na závěr atletické abecedy používali cvičení „koleso“² s přidupnutím o zem jednou nohou;

¹ Tapping je výbušné cvičení nohou, kdy se cvičenec pokouší co nejvíce krát za daný časový interval vystřídat oporovou fázi obou chodidel na podložce; je v mírném podřepu, paže pracují běžecy

- běh zkřížený s unožením pokrčmo povýš;
- tapping v běhu vzad + sprint vpřed
- povel trenéra – tapping vpřed (3 - 4 rychlé krůčky na místě) + sprint vpřed
- povel trenéra – tapping na místě - druhý povel + sprint vpřed

ČR

Na družstvo ČR jsem před finálovým zápasem svou pozornost nezaměřoval. Naši akademici začali individuálně s míčkem asi 40 minut před začátkem zápasu. Zjednodušeně se dá říci, že vlastně kondiční cvičení nepoužívali. Rozběhali se a rozcvičili v průběhu herních cvičení, která započali asi 35 minut před začátkem zápasu. Bylo to takové, jak to známe z našich domácích zápasů.

B. Ženské týmy

Švédsko

Asi hodinu před finálem se hráčky začaly *individuálně* a polehoučku rozcvičovat na místě zápasu. V čase 45 minut před začátkem zápasu vzala rozcvičení do svých rukou *kondiční trenérka*. Hráčky na vyzvání utvořily na koncové čáře 4 zástupy. Ze svých zástupů vybíhaly po čtveřicích (z každého zástupu vždy jedna), vzdálenost mezi nimi v zástupu asi 5 metrů, zadaná cvičení prováděly až skoro do poloviny hřiště, pak se vracely lehkým klusem do svých zástupů na koncovou čáru. Bylo vidět, že organizace je pro ně zcela zažitá a všechna cvičení naprosto zautomatizovaná. Trenérka do rozcvičení vnášela také emocionální gesta vedoucí k pocitu soudržnosti a síly kolektivu.

Prováděná cvičení : - skipink; - liftink; - při lehkém běhu podřep výkročný pravou a prsty levé ruky pohladily „bowlingově“ podlahu – 3 kroky a to samé na druhou stranu; - při návratu kolektivní tleskání; - běh se silným přidupnutím do podlahy (každý 3 krok, například LN); - cval stranou s pravidelnou změnou stran; - za chůze jakoby sbírání míčků ze země po 4 – 5 krocích na obě strany (střídavě levou a pravou rukou); - klus poskočný; - běh s úkrokem vlevo – 4 běžecké kroky a úkrok vpravo; - chůze v předklonu s pažemi na zem („sbírání brambor“); - klus poskočný s vykopnutím natažené nohy až do úplného přednožení; - klus poskočný s tlesknutím pod přednoženou nohou pokrčmo; - volný běh 2 x; - volný běh se změnou směru vlevo (či vpravo) šikmo vpřed (hráčky v zástupech se prolínaly).

² Někteří atleti cvičení nazývají „kobyly“ – cvičení využívající v první části cviku skipink a ve druhé části zakopávání

Kolektivní rozcvička s hokejkou na místě – každá hráčka cvičí sama bez povelů či předcvičování - je vidět, že všechny cvičení znají a používají je. Cvičení : - úklony, - rotace, - úkrok LN do podřepu + paže do předpažení + obráceně; - leh na zádech, mezi přednožené nohy pokrčmo vložena hokejka – horní nohu na okamžik napnout (+ druhá noha)

- viz obr. č. 2.



Na zem byly položeny 2 koordinační látkové žebříky – za nimi 2 zástupy.

Cvičení : - metcalfy za hrany žebříku + sprint na půlku hřiště; - lehké odrazy na LN (1 x dovnitř do pole žebříku + 1 x ven mimo pole žebříku) – v polovině výměna na PN; - tapping + sprint do protilehlého kouta hřiště.

Starty a sprint : - polovysoký start ve čtveřicích na tlesknutí + sprint na půlku; - ve dvojicích – jedna je pozadu, ta napřed tleskla a sprintovala – druhá ji doháněla.

Následovala klasická herní rozcvička s hokejkami.

Finsko

(3 neúplné rozcvičky)

1. Rozcvička

- Individuální rozběhání a rozhýbání venku před halou Sparty – zapojila se do něj asi $\frac{1}{3}$ dívek.
- V hale začalo kolektivní rozcvičení pod dohledem kondičního trenéra během dokola mezi značkami na polovině hřiště. Na jedné polovině kruhu děvčata prováděla ve slalomu tři rychlé

kroky šikmo vpřed vlevo – 3 vpravo (celkem 6 x); na druhé polovině kruhu pak slalomový běh mezi 5 značkami rozmístěnými dále od sebe - vše asi 5 x.

- následoval strečink, švihové rozcvičení, individuální posilování;

- dále běh v hale ve dvou zástupech na vzdálenost poloviny hřiště, návrat zpět lehkým klusem.

Jednotlivá cvičení: - tapping nohou na 3 m vzdálenosti + asi 10 - 12 m sprint; - tapping bokem + sprint; - polovysoký start + sprint 5 m vpřed – 2 m běh vzad + vpřed; - strečink. Následovala klasická herní rozcvička.

2.Rozcvička

- Individuální rozběhání a rozhybání venku před halou Sparty.

- Kolektivní rozcvička ve dvou zástupech, *jednotlivá cvičení* : položabáky až žabáky asi na 6 m vzdálenosti + sprint 8 m (celkem 3 x); - asi 4 metcalfy + sprint; - cval stranou v podřepu; - cval stranou v podřepu druhá strana; - tapping nohami na místě (chodidla mění polohu roznožováním a snožováním) + sprint; - z polovysokého startu sprint vpřed 5 m – 1 m běh vzad – vpřed do vzdálenosti 10 – 12 m.

- Rozcvička pokračovala v hale během po kruhu se značkami stejně jako v 1.rozcvičce.

- Individuální rozcvičení – zde bylo zajímavé, že hodně posilovaly – kliky, sklapovačky, sed – leh, zvedání přední části trupu v lehu na břicho apod. Následovala klasická herní rozcvička.

- Pozornost během semifinálového utkání upoutaly *náhradnice*, které se po celý čas utkání udržovaly v pohybu. Pohybovaly se samy, bez žádného vedení, což je jasným signálem, že si to přinesly ze svého klubu a že je to ve Finsku zcela normální. Nutno podotknout, že i když se nedostaly do hry, musely být po zápase stejně unavené, jako hráčky. Větší část jejich pohybu byla zaměřená především na posilování. Sedli si až při nájezdech na závěr utkání. A jaká cvičení náhradnice používaly? Vyjmenovávám postupně, tak jak jsem si je poznamenal :

- podřepy; výběhy do schodů; - podřep únožný; - klus poskočný nahoru do schodů přes dva schody; - výstupy do schodů (přes dva schody); - panák na místě (poskokem roznožování a snožování nohou s tlesknutím pažemi nad hlavou); - výpony na schodech na obou chodidlech (paty volně přes schod); - výpony na schodech na jedné noze; - poskoky na místě s upažením a s vytáčením pánve do stran; - poskok na LN vpravo a vlevo (taktéž druhá noha); - podřep na jedné noze; - podřep přednožný na PN + odraz s výměnou nohou – podřep přednožný na PN³; - klus poskočný do schodů (rytmicky přes jeden schod).

3.Rozcvička (před zápasem o 3. místo)

³ U cvičení uvádím vždy příklad jen na jednu nohu; je samozřejmé, že hráč to samé cvičení provedl i na druhé noze

- Individuální rozběhání a rozhýbání venku na umělé trávě Tatranu Střešovice – začalo kolem 60 minut před začátkem zápasu.
- Běžecská abeceda.
- (45 minut před začátkem zápasu). Uvnitř haly individuální rozcvičení, protahování, lehké posilování.
- (38 minut před začátkem zápasu). Na polovině dvorce začala kolektivní rozcvička pod vedením kondičního trenéra. *Jednotlivá cvičení:*
- Běhání mezi vymezenými značkami na vyznačeném okruhu na prostoru čtvrtiny hřiště - **viz**

obrázek

č.

3,



jednotlivá cvičení:

- cval stranou v podřepu šikmo vlevo vpřed (3 – 4 kroky) - cval stranou šikmo vpravo vpřed (cca 6 x) – zpět slalomem mezi značkami;
- běh sprintem po slalomové dráze „značka vlevo – značka vpravo“.
- Běhání na jedné rovině na vzdálenosti zadní čára až střední čára :
- tapping nohou na 3 m vzdálenosti (vedle značek před brankou) + asi 10 - 12 m sprint (celkem 3 x);
- tapping nohou bokem ve dvojicích na 3 m vzdálenosti + sprint (celkem 3 x);
- tapping nohou 4 kroky vpřed + 2 kroky vzad + sprint vpřed;
- (značky v řadě dále od sebe) tapping nohou s delšími kroky + sprint (všechna cvičení cca

3 x).

- Individuální protahování a posilování – kliky, sedy – lehy s pokrčenými nohama v přednožení, posilování zad, výkroky vpřed, unožením do podřepu, leh vpředu na loktech – zvedání LN + PN vzhůru – vše jakoby na natónování svalstva.

- Následovala klasická herní cvičení.

Finky měly důkladně propracované i koordinační cvičení brankářek, které vykonávaly před každým zápasem ve dvojici sami. Využívaly známých cvičení ve dvojici proti sobě, či odrazem o zeď.

Švýcarsko

Asi 65 minut před zápasem o 3. místo se začaly rozcvičovat individuálně s hokejkou a míčkem uvnitř haly. 53 minut před začátkem zápasu vzala rozcvičení *kondiční trenérka*. Dívky se roztáhly do řady na zadní čáru a začaly za trenérkou běhat následovně – viz **obrázek č. 4**:



- lehký běh vpřed na půlku hřiště – obrát - a zpět na koncovou čáru asi po dobu 3 minut; - běh vpřed na střed hřiště – běh vzad na zadní čáru (2 x); - cval stranou na střed a zpět (2 x se změnou stran); - lehce na střed a zpět (výklus); - skipink lehce do půlky vzdálenosti + naplno do půlící čáry – lehký běh vpřed nazpátek (3 x); - zakopávání na střed – lehký výklus zpět; -

zakopávání LN + po 3 krocích PN – lehce zpět; - cval stranou do půlky atleticky - od půlky naplno v podřepu – lehce zpět (2 x); - lehký běh s kroužením pravé ruky (dále PR) tam i zpět; - lehký běh s kroužením levé ruky (dále LR) tam i zpět; - lehký běh s koordinačním kroužením obou paží (LR vpřed a současně PR vzad) tam i zpět; - lehký běh s koordinačním kroužením obou paží (PR vpřed a současně LR vzad) tam i zpět; - chůze a zklidnění.

Kolektivní rozcvička s předcvičováním trenérky :

- kroužení v kotnících dovnitř a ven, - kroužení v kyčlích dovnitř a ven; - stoj rozkročný, paže upažit pokrmo, rotace trupem vlevo a vpravo s částečným hmitem; - kroužení ramen; - kroužení zápěstí; - leh vpředu na loktech – zdvih LN a PN vzhůru; - leh vpředu na levém loktu – zanožení PN; - leh vpředu na pravém loktu – zanožení LN; - leh vzadu na loktech – přednožování PN a LN; - leh na boku na levém loktu – unožování PN; - leh na boku na pravém loktu – unožování LN; - leh vpředu na levém loktu – PR položit na zadek (výdrž); - leh vpředu na pravém loktu – LR položit na zadek (výdrž).

Závěrečné člunkové běhy ze zadní čáry na střední čáru (dívky postupně v několika řadách za sebou):

- z polovysokého startu sprint 5 m vpřed + LR dotek na zem – obrat – sprint nazpět + PR dotek na zem – obrat - 10 m sprint vpřed + LR dotek na zem – obrat – sprint nazpět 5 m + dotek PR na zem – 15 m sprint vpřed + dotek LR na zem – obrat – sprint nazpět 5 m + dotek PR na zem;

- to samé lehkým během;

- ještě jednou to samé naplno.

Následovala herní rozcvičovací cvičení.

ČR

Na družstvo ČR jsem svou pozornost nezaměřoval. Letmo jsem však zaregistroval u nás známá cvičení převzatá z běžecké abecedy (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso); cval stranou, sprinty, běh vzad. Děvčata prováděla cvičení pod vedením jedné z nich ve dvou zástupech.

Závěr

-v ostatních státech silné čtyřky (Švédsko, Finsko, Švýcarsko) přikládají rozcvičení před zápasem důležitější roli než u nás;

-rozcvičení u těchto špičkových týmů je také daleko delší, u některých jednotlivců trvá až 70 minut;

- do rozcvičení se nebojí přidat i posilovací prvky; z toho je poznatelné, že to provádějí ve svých klubech zcela běžně;
- nejvíce posilovacích cviků zahrnují do rozcvičení Finové – jak chlapci tak i dívky;
- překvapivý je neustálý pohyb finských náhradnic počas celého zápasu; prošly tak vlastně celým zápasovým fyzickým zatížením;
- dá se říci, že každé rozcvičení špičkových národních družstev je vlastně takovým třetinovým až polovičním kondičním tréninkem, což je jistě dobré pro jejich budoucnost;
- vzhledem k důležitosti těchto zápasů na AMS (o 1. a o 3.místo) je takovýto typ rozcvičení podle mého názoru přinejmenším diskutabilní, neboť jim to vzalo dosti fyzických sil, které by mohly chybět na konci vyhraněného zápasu (viz Finsko x ČR v ženském semifinále);
- o důležitosti kondičního trenéra pro družstvo na světovém šampionátu svědčí i to, že byli na AMS v Praze angažováni k několika špičkovým družstvům.

Těsně před začátkem zápasu, po signálu rozhodčího o začátku hry, se všichni hráči pouštěli do nabuzujících rychlostních prvků, což tvořily převážně 2 – 4 sprinty na šířku hřiště. Někteří jednotlivci si opět přidávali krátké rychlostně – silové cvičení jako klokany, výskoky ze dřepu apod.

Úplně na závěr je nutno konstatovat, že akademické výběry ČR výkonnostně dojely týmy silné trojky. Jedním z důvodů je i zvýšení fyzické připravenosti jednotlivých hráčů a hráček. U mužského akademického výběru nebyl poznatelný žádný fyzický nedostatek. Spíše naopak – většina českých akademiků v kondiční připravenosti (nejvíce v rychlosti a obratnosti) své soupeře i předčila. U dívčího akademického výběru se dá jen teoreticky spekulovat o tom, jak by se asi vyvíjelo finále proti Švédsku, kdyby naše dívky vydržely nevídaný výkon podpořený výborným pohybem po hřišti v první třetině⁴ i po dobu dalších dvou třetin.⁵

Kontaktní adresa pracoviště

Zdeněk Valjent, ÚTVS ČVUT, Pod Juliskou 4, 160 00 Praha 6

zdenek.valjent@seznam.cz

⁴ Po první třetině vedly naše florbalistky nad Švédkami 1 : 0; konečné skóre bylo 2 : 5 ve prospěch Švédska

⁵ Muselo zde být zákonitě znát, že den předtím v semifinále proti Finsku byly nuceny odehrát posledních 10 minut poslední třetiny a také dalších 10 minut prodloužení jen na dvě pětky.

POSTAVENIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT V BOJI PROTI UŽÍVANIU OMAMNÝCH LÁTKOK AKO RIZIKOVÉHO FAKTORU PRI VÝCHOVE ŽIAKOV

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

Súhrn

V príspevku sa autor zaoberá problematikou užívania omamných látok a drog, ich stručnou charakteristikou a prevenciou pred ich užívaním. Stručnou charakteristikou pohybových aktivít načrtáva možnosť ich využitia v boji proti drogovej závislosti.

Kľúčové slová

Omamné látky, drogy, prevencia, pohybové aktivity.

ÚVOD

Dnešný uponáhľaný svet nás ťahá do desivej reality vážneho celospoločenského problému, s ktorým si žiaľ zatiaľ nevieme rady, o čom svedčí fakt, že ostáva nevyriešenou otázkou súčasnosti a to tak v rovine praktickej, ako aj teoretickej. Tým problémom je donedávna u nás neznáme spojenie prázdneho slova droga – drogová závislosť- užívanie omamných látok. Iste je potrebné neodkladne niečo účinné proti užívaniu omamných látok robiť, nemožno sa nečinne prizerať nešťastiu, do ktorého sa naša školská populácia rúti. Je načas podnikať uvažované kroky na jej záchranu, pričom by nemalo ísť len o bezhlavé riešenia, ale naopak o kroky dobre premyslené, systémové a koordinované s inými subjektmi, ktorým leží na srdci osud žiakov a osud našej krajiny.

Pri mojom ponímaní problému sa nemôžem opierať len o užívanie omamných látok a drog jedincom, ktorý sa pohybuje na tenkom ľade akceptovateľnosti spoločnosti, čomu nasvedčujú aj jeho vonkajšie prejavy, akými sú narušená lokomócia, neupravený zovňajšok, asociálne správanie, ale aj závislosti, ktoré priniesla globalizácia spoločnosti so sebou, ako sprievodné javy a vymoženosti ekonomicky vyspelej spoločnosti, ako napr. závislosť na hracích automatoch(kde pod vidinou eventuálnej výhry neváhajú jedinci založiť celý svoj majetok a tým priviesť seba a svoju rodinu do kritickej situácie), počítačoch, či počítačových hrách (obľúbené sú nočné internetové hry), na sledovaní televízie (s množstvom nekonečných seriálov) a dokonca na nakupovaní (bezúčelové a mánotratné získavanie nepotrebných vecí

sa stáva nástrojom bezúčelového mrhania prostriedkami, či už z dôvodu dokazovania že na to mám, alebo len ako dôsledok absencie triezveho uvažovania). Mohol by som menovať viacero oblastí, kde sa dá hovoriť o závislosti, ale všetky majú spoločného menovateľa, ktorým je faktor rizikovosti, že mu jedinec podľahne a jeho vplyv na ľudskú psychiku bude mať dôsledky, z ktorými sa sám bez pomoci nevyrovná.

CIEĽ

V mojom príspevku sa budem orientovať na základné pomenovania typov drogových závislostí, poukázanie na základné druhy omamných látok spôsobujúce závislosť, ich pôsobeniu na ľudský organizmus a na pohybové aktivity, ako jedeného zo základných prostriedkov v boji proti drogovej závislosti u školákov.

DISKUSIA

Drogy a ich postavenie v živote človeka.

Počet mladých ľudí, a žiaľ aj detí, závislých na drogách z roka na rok narastá, o čom hovorí napríklad počet liečených drogovu závislých osôb v pomere k počtu obyvateľov 22,4 na 100 tisíc v roku 1994 a 41,4 v roku 1999 (Nociar, 2001), pričom štatistika hovorí len o registrovaných drogovu závislých osobách, preto sa problematika drog a drogových závislostí detí a mládeže stáva čoraz zložitejšou témou celej spoločnosti. Biologické dôsledky (trvalé poškodenie vnútorných orgánov), psychologické dôsledky (zmena osobnosti človeka) toxikománie sa odstraňujú ťažko a často ich už ani nemožno napraviť, preto je nevyhnutné zvoliť vhodnú efektívnu stratégiu boja, v ktorom by ľudstvo dokázalo svoju životaschopnosť a rozvahu vyrovnať sa aj s takýmito nástrahami, ktoré neohrozujú len samotného jedinca, ale svojimi celospoločenskými dosahmi aj celú spoločnosť a ľudstvo samotné.

Čísla zo štatistík o počte závislých osôb sú alarmujúce, pričom samy ani zďaleka nevyjadrujú všetky zdravotné a sociálne negatíva, ktoré užívanie drog prináša, ale na druhej strane môžu slúžiť ako motivačný činiteľ pri mobilizácii všetkých síl spoločnosti na vytváranie širokého spektra účinnej protidrogovej ofenzívy.

Vo všeobecnosti môžeme drogu definovať ako prírodnú alebo syntetickú chemickú látku, ktorá po vpravení do ľudského organizmu môže vyvolať zmenu jednej alebo viacerých telesných funkcií. Rýchly a výrazný účinok má i na ľudskú psychiku“ (Ondruš 1983).

Komisia expertov Svetovej zdravotníckej organizácie WHO pre drogovú závislosť definovala drogu ako substanciu, ktorá po vpravení do živého organizmu môže zmeniť jednu alebo viacero jeho funkcií (Hrčka – Michal – Bartík, 2004). Vo všeobecnosti možno povedať, že droga je látka schopná navodiť stav chorobnej závislosti. Pri drogovej závislosti u človeka nastáva stav, pri ktorom dochádza k vzájomnému pôsobeniu medzi drogou a organizmom. Čo je na tomto najpodstatnejšie, že človek nedokáže tento stav regulovať vôľou. Jediniec závislí na omamných látkach je charakteristický zásadnými zmenami v správaní.

Slovo droga sa dnes už u nás skloňuje v mnohých súvislostiach, ale predovšetkým s mnohými, čoraz mladšími generáciami. Toto slovo nezahŕňa len tvrdé drogy, ako kokaín, či heroín, ale i alkohol, cigarety, tabletky a kávu. Práve cigareta a alkohol sú dnes i deťom dostupné drogy. Toto slovo sa dá nahradiť i ďalšími termínmi ako sú omamné látky, návykové látky, niekedy i narkotiká. S problematikou týchto látok súvisia termíny:

úzus – predstavuje užitie alebo užívanie drog, ktoré je v súlade s oprávnenými záujmami jednotlivca a spoločnosti,

abúzus – znamená zneužívanie alebo nadmerné užívanie psychotropných látok, či už v chápaní príliš veľa alebo aj príliš často, alebo môže ísť o užívanie v nevhodnej dobe, napríklad pred športovým výkonom alebo v tehotenstve,

misúzus- označuje nevhodnú, neprimeranú medicínsky nepodloženú aplikáciu lieku (Kozlíková – Martinčeková, 1997),

toxikománia - odvodená od gréckeho slova „toxikos“ , v preklade - jed a slovo „mánia“, čo znamená vášeň, náruživosť. Práve v mániiach je obsiahnutá určitá dávka

abnormality, strata miery a schopnosti správať sa a konať rozumne, obmedzenie

slobody, prepadnutie niečomu. Podľa toho je teda toxikománia vášnivá, chorobná

túžba po jedoch. Je to stav periodickej alebo chronickej intoxikácie, ktorá škodí

jednotlivcovi i spoločnosti následkom opakovaného užívania drog (Sabová- Bebjak, 2001).

Toxikomániiu charakterizuje:

- neodolateľná túžba, potreba či nutkanie pokračovať v užívaní , získať drogu
- akýmkoľvek spôsobom
- tendencia zvyšovať dávku
 - psychická a niekedy i fyzická závislosť na jej účinkoch

narkománia - zahŕňa závislosť len na narkotikách, čím však nie je dostatočne vyčerpaná táto problematika. O narkománii sa uvažuje predovšetkým v súvislostiach s látkami, ktoré vyvolávajú typické narkotické stavy, napr. morfín,

návyk - v jeho stave nie je nutková potreba drogy, ale len silná túžba po nej. Tendencia zvyšovať dávku je malá alebo celkom chýba, závislosť na droge je čisto psychologickou záležitosťou. Chýba tiež abstinenčný syndróm (Emmerová, 2003).

Drogová závislosť a jej typy.

Problematickou drogovej závislosti sa zaoberá viacero autorov, ktorí ju aj odlišne definujú, ako napríklad stav fyzickej a psychickej väzby jedinca na jednu alebo viacero drog, užívaných prevažne so škodlivými následkami ako pre jedinca, tak aj pre celú spoločnosť (Novomeský, 1996), alebo ju kvalifikujú ako chorobný vzťah k drogám, ktorý je charakterizovaný nekontrolovateľnou túžbou vpravovať si drogy akýmkoľvek spôsobom do organizmu (Ondrejko-Poliaková, 1999), ako aj stav psychickej a niekedy aj fyzickej závislosti, vyplývajúci z interakcie medzi živým organizmom a drogou, charakterizovaný zmenami správania a ďalšími reakciami, ktoré vždy zahŕňajú nutkanie stále alebo pravidelne brať drogu pre jej psychické účinky, alebo s cieľom vyhnúť sa nepríjemným stavom vyplývajúcim z abstinencie drogy (Lietava, 1997), ako psychický a niekedy tiež fyzický stav vyplývajúci zo vzájomného pôsobenia medzi živým organizmom a drogou, charakterizovaný zmenami správania a inými reakciami, ktoré vždy obsahujú nutkanie brať drogu stále alebo pravidelne pre jej psychické účinky a niekedy tiež preto, aby sa zabránilo nepríjemnostiam vyplývajúcim z jej neprítomnosti, pričom tolerancia môže a nemusí byť prítomná (Liba, 2002), alebo ju definujeme ako zvláštnu – patologickú interakciu medzi organizmom a drogou, ktorá je charakterizovaná ťažko prekonateľnou túžbou znovu a znovu drogu užiť, pričom táto túžba má rys nutkavosti (Masár-Drobná, 2001).

V týchto, ale aj v ďalších definíciách sa akcentuje, že závislosť na drogách je chorobný fyzický a psychický vzťah, tvoriaci väzbu drogy a nekontrolovateľnej túžbe po nej, s negatívnymi dôsledkami nielen pre daného jedinca, ale i celú spoločnosť. Ak je však závislosť vždy určitou podobou neslobody, lebo sloboda je najmä nezávislosťou, potom možno paradoxne človek závislý na drogách dáva prednosť neslobode, prostredníctvom ktorej sa oslobodzuje od reálneho, ale preňho absurdného sveta a života v ňom.

Keď hovoríme o závislosti, spravidla ide vždy o biologický a súčasne i sociálny jav. Tento vzťah ďalej sprevádza zotročovanie osobnosti drogou, ktorý sa prejavuje v somatickej alebo v psychickej a sociálnej sfére osobnosti, najčastejšie však v celej totalite človeka.

Závislosť predstavuje súbor príznakov (symptómov), ktoré vznikajú následkom pôsobenia drogy na organizmus či psychiku človeka. Droga pôsobí na telesnú a duševnú

zložku naraz, ale nie je výnimkou ani izolované pôsobenie na jednu z týchto zložiek. Príznaky závislosti sa aktivizujú pri znížení hladiny drogy v organizme, ale najmä pri jej absencii (Ondrejkoovič – Poliaková 1999).

Závislosť bola definovaná v roku 1969 Svetovou zdravotníckou organizáciou ako psychický a niekedy tiež somatický stav vyplývajúci z interakcie organizmu a danej látky a charakterizovaný reakciami správania a inými reakciami, ktoré vždy obsahujú nutkanie použiť danú látku.

Spoločným znakom každej drogovej závislosti je vystupňovaný mechanizmus sebaobrany. Závislí ľudia užívajú drogy, aby ovládali svoj emocionálny stav. Ide o potlačenie nepríjemných, alebo o vyvolanie príjemných pocitov (Göhler- Kühn, 2001).

Psychická závislosť

Psychická závislosť na droge je duševný stav, prejavujúci sa rôznym stupňom priania drogu užívať. Podstatou je túžba zopakovať subjektívny príjemný zážitok, eufóriu, sprevádzanú nedostatkom vôle jedinca prestať s užívaním psychotropnej látky (Pavúk 1997).

Psychicky závislý človek je presvedčený, že si bez drogy neporadí, hoci jeho organizmus od nej ešte nie je závislý.

Somatická závislosť

Somatická závislosť je stav organizmu vzniknutý dlhodobjším a častým podávaním psychotropnej látky. Organizmus závislý na psychotropnej látke sa prispôbil, zahrnul ju do svojej látkovej výmeny (Pavúk 1997).

Táto somatická závislosť vzniká, keď sa užívanie drog stane takým pravidelným, že organizmus začne potrebovať pravidelný prísun drogy, aby sa vyhol abstinenčným príznakom.

Sociálna závislosť

Niektorí autori popisujú samostatne aj túto zložku závislosti, najmä v súvislosti s rituálnym užívaním drogy v rámci spoločenstva, kedy potreba užívať drogu nevyplýva z fyzickej závislosti ani zo subjektívnej potreby užiť drogu, ale užívanie je súčasťou nejakého rituálu (náboženského, profesionálneho, skupinového...) určitej sociálnej skupiny (Šteliar, 2004).

Možno ju však chápať ako psychologickú závislosť, pri ktorej sú príjemné pocity sprostredkované nepriamo, cez posilnenie sociálnych väzieb v spoločenstve a nie priamo drogou.

Štádiá závislosti

Euforické počiatočné štádium, ktoré sa vyznačuje jednoduchším prístupom k droge, jej účinok je viac-menej len pozitívny a prípadné negatívne účinky sa podceňujú. Postihnutý prežíva oslobodenie od strachu, uvoľnenie a omámenie ako aj rastúce sebavedomie.

Kritické návykové štádium sa označuje ako kritické návykové štádium. Účinok drog slabne, je potrebné zvyšovanie dávok a častejšia konzumácia. V tomto štádiu dochádza aj k takzvanému zvyšovaniu tolerancie, čo znamená, že je potrebné čoraz väčšie množstvo „látky“.

Štádium závislosti predstavuje už hlbokú drogovú závislosť. Tu nastáva výrazné zvyšovanie dávok vzhľadom na väčšiu toleranciu. Dochádza k strate kontroly nad užívaním návykového prostriedku, čo znamená, že s jeho konzumáciou človek už nedokáže skončiť (Göhlert – Kühn, 2001).

Terminálne štádium osobnostného úpadku sa označuje ako chronické štádium celkového úpadku. Tolerancia drogy zreteľne klesá. Nasleduje úpadok osobnosti. Postihnutý sa stáva ľahostajným, povrchným, nedokáže sa z ničoho tešiť, ale ani sa na nič hnevať. Dochádza k celkovému duševnému úpadku.

Delenie drogových závislostí.

Delenie drogových závislostí sa často mení, pretože sú objavované stále nové a nové látky, ktoré vytvárajú po dlhšom užívaní závislosť. Viacerí autori uvádzajú rôzne typy drogových závislostí, pričom sa charakteristika jednotlivých závislostí nemení. Delenie ktoré uvádzam, som vytvoril kombináciou delení viacerých autorov.

- Alkoholizmus (alkoholový typ závislosti)
- Tabakizmus
- Barbiturátový typ závislosti
- Morfínový typ závislosti
- Kokaínový typ závislosti
- Kanabisový typ závislosti
- Amfetamínový typ závislosti
- Katívny typ závislosti

- Halucinogénny typ závislosti
- Solvenciový typ závislosti
- Analgetický a antipyretický typ závislosti
- Kofeinizmus

Prevenencia pred drogovou závislosťou.

Počiatky užívania omamných látok a drog sa strácajú v dávnoveku. Po roku 1990 vznikli publikácie, ktoré podávajú dostatočne podrobné informácie o druhoch a účinkoch i následkoch jednotlivých drog a do značnej miery aj o histórii užívania drog (Novomeský, 1996; Lietava, 1997).

Podľa Pavúka (1997) pojem prevencia zahŕňa akciu, ktorá predchádza určitým rizikám. Ide teda vo všeobecnosti o opatrenia, ktoré sa nasadzujú, aby sme sa vyhli vzniku problému. Prevencia je predchádzanie drogovým závislostiam a je vždy výhodnejšia a účinnejšia ako terapia. Prevenciu je potrebné chápať ako aktivitu, ktorá posilňuje človeka, ako jeho takzvané fyzické, sociálne a duševné zdravie. Úlohou prevencie je pomáhať pri formovaní postojov a správania tak, aby sa človek naučil plnohodnotne prežívať svoj život. V prevencii je potrebné formovať také jeho postoje k vzťahu k drogám, ktoré budú založené na presných informáciách a postupoch, ktoré mu môžu pomôcť odolávať tlakom, nabádajúcich ho vziať si drogu.

Všetky informácie, s ktorými sa človek stretáva je potrebné premieňať na pravidlá a návyky, ktoré treba zrozumiteľne vysvetľovať (Pavúk, 1997). Aj v tomto prípade za najpodstatnejšie pokladáme zvýšenie starostlivosti zo strany rodičov, ktorí svojou starostlivosťou o dieťa, jeho ochranou a svojím vzorom, môžu zabrániť, aby sa dieťa s drogou stretávalo.

Nakoľko viaceré výskumy poukazujú na skutočnosť, že prvé skúsenosti s drogami získavajú deti už vo veku 12 rokov, je nevyhnutné začať so systematickou prevenciou najneskôr vo veku 10 rokov. Účinnosť prevencie sa zvýši, keď je začatá 2-3 roky pred prvým kontaktom s drogou (Pavúk, 1997).

Cieľom prevencie je zabrániť vzniku závislosti a znížiť škody na zdravý, spôsobené návykovými látkami. Účelom nie je len odovzdať maximum informácií o drogovej závislosti, ale ovplyvniť správanie mladého človeka v zmysle podpory zdravia. Jej cieľom je teda predchádzať a zabrániť vzniku drogovej závislosti, ochrániť potenciálneho užívateľa drog všetkými dostupnými a prípustnými prostriedkami a opatreniami pred drogovou závislosťou.

Prevencia drogovej závislosti sa v odbornej literatúre (Ondrejko, 2000, Hroncová, 1996, Sejčová, 2001 a iní) najčastejšie člení na :

primárnu - generálnu, týkajúcu sa najvšeobecnejších podmienok predchádzania vzniku závislosti, v rámci nej treba klásť dôraz na tie skupiny, ktoré ešte neprišli do kontaktu s drogou,

sekundárnu – čiže adresnú, ktorá sa už netýka všetkých, ale je zameraná na ohrozené skupiny obyvateľstva, jej cieľom je vrátiť jedinca do pôvodného stavu a systematicky ho kontrolovať kvôli riziku opätovného zlyhania,

terciálnu – indikovanú – predstavuje činnosť zameranú na predchádzanie relapsu, čiže recidívy drogových závislostí u ľudí drogozo závislých, ktorí prešli liečbou. Je súčasťou dlhodobého resocializačného procesu a uskutočňuje sa na profesionálnej úrovni prostredníctvom odborných pracovníkov resocializačných zariadení (Sejčová, 2001).

Žiak väčšinu dňa trávi v škole a v školskom kolektíve, ktorý keď je dobre organizovaný a adekvátne k veku motivovaný, priaznivo pôsobí nie len na prevenciu proti drogovej závislosti, ale aj na rozvíjajúcu sa osobnosť dieťaťa. S motiváciou úzko súvisia emócie, ktoré sú odrazom vzťahu jednotlivca k činnosti, subjektu, objektu. Patria k najcharakteristickejším prejavom človeka v každom veku. Emócie ovplyvňujú všetky psychické procesy a to predovšetkým aj s procesmi vôľovými, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou prevencie proti užívaniu drogy.

Emócie delíme na :

sténické – (kladné, pozitívne emócie) – všetko, čo napomáha k dosiahnutiu stanoveného cieľa, vyvoláva kladnú citovú odozvu (nadšenie, radosť, spokojnosť ...)

asténické – (negatívne, záporné emócie) – všetko, čo dosiahnutiu cieľa bráni, vyvoláva zápornú odozvu (strach, smútok, apatia, frustrácia ...).

Rolu motivátora k činnostiam ovplyvňujúcich emócie žiakov v škole vykonáva učiteľ, zvlášť k menej nadaným žiakom.

Pri úspešnosti prevencie má jedno z rozhodujúcich postavení komunikácia, pomocou ktorej dochádza k prenosu kladných stimulov na drogami ohrozených žiakov, na druhej strane od žiaka dostávame informácie o úspešnosti nášho pôsobenia naň a dozvedáme sa o problémoch, ktoré žiaka trápia.

Nevhodná komunikácia pri výchove k drogovej prevencii (v škole, mimo nej, v rodine), máva vážne negatívne dôsledky, ktoré sa veľmi ťažko odstraňujú. Žiak sa dostáva

do pozície vzdoru, keď odmieta akékoľvek argumenty, fakty a postupy na riešenie drogového problému.

Najčastejšie chyby, ktorých sa podľa Novotného (1995) dopúšťame v prevencii drogových závislostí:

- neznalosť situácie a drogovej scény,
- neznalosť drogových závislostí,
- neznalosť psychiky,
- snaha vysvetľovať všetky prípady podľa jednotnej schémy, chýbajúci individuálny prístup,
- neadekvátne metódy, nehodnovernosť a nepresvedčivosť,
- problematický obsah protidrogových aktivít,
- zastrašovanie a kriminalizácia konzumácie drogy,
 - rozširovanie mýtu o neliečiteľnosti a neovládateľnosti drogovej závislosti a šírenie účelového pesimizmu na odradenie konzumovania drogy.

Problematika drog a drogových závislostí u školákov je veľmi zložitá. Zmena spoločenského zriadenia po novembri 1989 priniesla na jednej strane uvoľnenie spoločenského napätia z pazúrov direktívneho komunistického režimu, ale na druhej strane otvorila aj nové celospoločenské problémy, ktoré nás v predchádzajúcom režime obchádzali. Drogý a ich dôsledky sme síce poznali, ale tvrdý, nekompromisný režim, ktorý nerešpektoval demokratické hodnoty a slobodu osobnosti, s nimi úspešne bojoval a nedovolil, aby sa dostali do ulíc a do škôl.

Problém riešenia drogovej závislosti sa stal jednou z priorít spoločnosti, ktorá prijala „Národný program boja proti drogám“, prijatý vládou SR 8. augusta 1995 a schválený NR SR v tom istom roku. Tento program predstavuje základný programový dokument, určujúci postup vlády a ostatných článkov v štátnej správe, v boji proti drogám.

Ale aj napriek prijatiu dokumentu najúčinnším prostriedkom v boji proti drogovej závislosti sa javí prevencia, ktorá nerieši drogovú závislosť, ako dôsledok užívania drogových látok, ale svojím obsahom vytvára predpoklady a podmienky, aby ľudia k užívaniu drog a omamných látok nepristupovali.

V oblasti školstva sa musíme opierať o také aktivity, ktoré svojím obsahom najviac zaujmú žiakov, budú ich chcieť spoznávať, rozvíjať a ďalej využívať. Z môjho pohľadu učiteľa telesnej výchovy sú pre žiaka jedny z najpodstatnejších pohybové aktivity, ktoré svojím obsahom pôsobia na žiaka komplexne a sú mu najprirodzenejšie.

Pohybové aktivity

Pohybové aktivity majú medzi inými aktivitami špecifické postavenie z dôvodu celkového nedostatok pohybu, ktorého majú ľudia čoraz menej. Tento nedostatok dáva priestor iným formám, ktoré nemôžu nahradiť prirodzený prejav živého organizmu – pohyb.

Čo nám chýba sú prirodzené prekážky, ktorých prekonávanie v minulosti zocelovalo človeka tým, že sa naučil znášať ťažkosti, ako predpoklad k dosiahnutiu radosti z úspechu. Obtiažnosť prekážok, ktoré musia byť prekonané, ak nemá ľudstvo zahynúť, nie je málo a tak sa každému ponúka dostatok príležitostí, ako dokázať svoju odvahu a hodnotu. Je nevyhnutnou a pritom reálnou úlohou výchovy, zoznámiť všetkých ľudí s týmito prekážkami (Lorenz, 1990).

Svojím obsahom a svojou povahou súťaživosti postupne vytvárajú pocit, že všetko si musíme svojou prácou zaslúžiť, nič nepríde samé od seba.

Sú charakterizované ako súbor cieľavedome vykonávaných činností jednotlivca a skupiny. Realizáciou určitej pohybovej činnosti (hrať futbal, cvičiť gymnastiku a podobne), považujeme za konkrétne vyjadrenie pohybovej aktivity, ktorej opakom je pohybová pasivita (Junger- Kasa, 1996).

Ich nedostatok spôsobuje človeku nenaplnenosť a nerealizovateľnosť jeho cieľov po fyzickej stránke a preto siaha po iných formách realizácie. Ak ale nenachádza ďalšiu vhodnú motiváciu, jeho „život“, sa stáva prázdny a často sklzáva k tomu, že siahne po droge či už z nudy, alebo iného možného popudu.

Najsilnejší účinok pohybových aktivít vidíme v pozitívnom ovplyvňovaní fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, na formovanie psychických, intelektuálnych, morálnych a ďalších vlastností osobnosti dieťaťa (Trunečková, 1996).

Svojím obsahom sa kladne podieľajú na formovaní osobností, rozvíjajú morálno-vôľové vlastnosti, plnia funkciu vytvárania kolektívu so spoločnými cieľmi a poslaním, vychovávajú k zodpovednosti, cieľavedomosti, disciplíne, formujú dieťa po fyzickej a duševnej stránke.

U žiakov je veľmi dôležité, aby boli neustále vhodne motivovaní k napĺňaniu svojich cieľov, vedení k cieľavedomosti, vytrvalosti a neustálemu vzdelávaniu. Škola, ako rozhodujúca výchovno - vzdelávacia inštitúcia, nestačí v plnej miere pôsobiť na utváranie

osobnosti žiaka, ktorý rýchlo podlieha vplyvu iných jedincov, ktorých si často volia za vzor vo svojom malom svete. Netrpezlivá túžba po okamžitom uspokojovaní potrieb, nedostatok akejkolvek zodpovednosti a ohľaduplnosti, sú pre žiaka typické a ospravedlniteľné. Vhodnou možnosťou pôsobenia na rozvoj osobnosti žiaka sa javí priestor voľného času, kde možno uplatňovať široké spektrum športových aktivít, pre napĺňanie výchovno- vzdelávacích cieľov.

Využitie voľného času na priame pôsobenie rozvoja osobnostných vlastností žiaka sa javí ako vhodné miesto pre zaradenie pohybových aktivít, ktorým sa otvára široké spektrum možností pri primárnej prevencii proti drogovej závislosti. Voľný čas a výchovné pôsobenie na žiaka, vystupuje ako naliehavá celospoločenská potreba. Jedná sa o proces výchovy v čase mimo vyučovania a mimo priameho a bezprostredného vplyvu rodiny ovplyvnenej spoločenským prostredím a podmienkami života. Voľný čas predstavuje možnosť, ktorú treba ďalej rozvíjať a účelne ju využívať v celej jej šírke. Rozsah a obsah využitia voľného času je jedným z ukazovateľov životnej úrovne a vyspelosti človeka. Výchova vo voľnom čase významne formuje osobnosť človeka. Žiak by mal po vyučovaní nachádzať v činnostiach vo voľnom čase naplnenie svojich záujmov, pocítiť uspokojenie a radosť z vykonávanej činnosti, prípadne jej výsledkov (Hroncová, 1993).

Pre správny vývin je dôležité, aby žiak mal dostatok možností a adekvátne podmienky pre vykonávanie takých činností, ktoré sú potrebné pre mnohostranný rozvoj jeho osobnosti a aby ich mohlo vykonávať v takej miere a kvalite, ktorá zodpovedá potrebám jeho fyzického, psychického a sociálneho rozvoja.

ZÁVER

Pri riešení našej problematiky drogovej závislosti vychádzame z faktu, že dieťa väčšinu dňa trávi mimo rodiny a v kolektíve, ktorý keď je dobre organizovaný a adekvátne k veku motivovaný, priaznivo pôsobí na rozvíjajúcu sa osobnosť žiaka. Vhodná komunikácia vedie k pochopeniu ťažkej životnej situácie, do ktorej sa môže žiak dostať a na druhej strane pomocou nej môžeme nájsť cesty k jej riešeniu. Naopak nevhodná komunikácia pri výchove z hľadiska drogovej prevencie (v škole, mimo nej, v rodine), môže mať vážne dôsledky, ktoré sa veľmi ťažko odstraňujú. Žiak sa dostáva do pozície vzdoru, keď odmieta akékoľvek argumenty, fakty a postupy na riešenie drogového problému. Nevhodná komunikácia sa stáva bezpochybnou jednou z príčin generačného problému. Vhodný konštruktívny komunikatívny prístup uznáva jedinca takého aký je, reflektujúc jeho kladné i záporné vlastnosti.

Stručné rozdelenie a pomenovanie omamných látok a drog dáva ucelený pohľad na problematiku drogovej závislosti a prevencie, v spojitosti s pohybovými aktivitami, ako

jednej zo základných foriem boja proti jej vplyvu na mladého človeka, v našom prípade žiaka, pohybujúceho sa v prostredí školy.

LITERATÚRA

EMMEROVÁ, I. 2003. Žiaci základnej školy a drogy. In: Rodina a škola. 2003.

EMMEROVÁ, I. 2003. Niektoré aspekty primárnej prevencie drogových závislostí. In: Rodina a škola. 2003.

GÖHLER, CH. – KÜHN, F. 2001. Falošné vedomie. Bratislava: 2001

HRČKA, J.-MICHAL, J.-BARTÍK, P. Drogová závislosť mládeže a šport. Banská Bystrica: UMB, Pedagogická fakulta, 2004.

HRONCOVÁ, J.: Analýza príčin drogovej závislosti a možnosti primárnej prevencie v oblasti školstva. Banská Bystrica, PF UMB, 1993.

HRONCOVÁ, J.: Sociológia výchovy. Banská Bystrica: PF UMB, 1996.

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

KOZLÍKOVÁ, MARTINČEKOVÁ, 1997. Primárna prevencia vo výchovno-vzdelávacom procese. Bratislava: MCMB 1997.

LIBA, J. 2002. Výchova k zdraviu a prevencia drogových závislostí. Prešo.

LIETAVA, J.: Drogy v dejinách ľudstva. LF UK Bratislava, 1997.

MASÁR, O. – DROBNÁ, H.: Niektoré medicínske problémy spojené s toxikomániou v spoločnosti. Bratislava, OHARIS, 2001.

NOCIAR, A.: Alkohol, drogy, a osobnosť. Bratislava: Asklepios, 2001.

NOVOMESKÝ, F.: 1996. Drogy-História-Medicína-Právo. Martin: Advent Orion, 1996, s. 86-89.

NOVOTNÝ, I. 1995. Drogová závislosť. Bratislava, 1995.

ONDREJKOVIČ, P.: Sociálna patológia. Bratislava, 2000.

ONDREKOVIČ, P. – POLIAKOVÁ, E. a kol. 1999. Protidrogová výchova. Bratislava: VEDA, 1999, s. 168 – 171

ONDRUŠ, D. 1983. Toxikománia strašiak či hrozba? Martin: Osveta 1983.

PAVÚK, A. 1997. Primárna prevencia drogových závislostí na základných a stredných školách. Prešov: 1997.

PAVÚK, A. 1997. Protidrogová prevencia. Prešov: Metodické centrum, 1997

SABOVÁ, K. a BEBJAK, S. Drogy? Brrrrrrr!!! Regent, s.r.o. Bratislava: Iuventa, 2001.

SEJČOVÁ, L.: Deti a mládež ako obeť násilia. Bratislava: Album, 2001.

ŠTELIAR, I.: Drogy, čo viete o drogách? Brožúra. Generálny sekretariát výboru pre drogové závislosti a kontrolu drog. Bratislava, 2004.

TRUNEČKOVÁ, E.: Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku. Banská Bystrica: PF UMB, 1996.

Kontaktná adresa

PaedDr. Martin Kružliak, PhD., ÚTVŠ TU Zvolen, T.G.Masaryka 24 , 960 01 Zvolen

e-mail: kruzliak@tuzvo.sk

PLÁVANIE AKO SÚČASŤ ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Mgr. Tatiana Nevolná

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

Abstrakt

Autorka príspevku sa zaoberá problematikou realizácie plaveckých výcvikov v rámci základných škôl ako aj názormi žiakov vybraných ZŠ na základné plávanie. Poukazuje na pohybové preferencie žiakov v rámci voľného času, kde plávanie má dominantné postavenie, čím dotvára a obohacuje životný štýl žiakov základných škôl.

Kľúčové slová: plávanie, plavecké výcviky, životný štýl žiakov

Abstrakt

The author of the article deals with the issue of swimming courses realization within primary schools as well as pupils' opinions of selected schools about basic swimming. The article points out the physical activities preferences of pupils in their free time, where swimming has a dominant position and thus shapes and enriches the lifestyle of primary school pupils.

Key words: swimming, swimming courses, pupils' life style

Úvod

O plávaní sa právom hovorí ako o vhodnej pohybovej aktivite, ktorá sa dá realizovať v každom veku človeka a to nielen u zdravých jedincov, ale aj u ľudí so zdravotným oslabením, alebo zdravotným postihnutím. Plávanie je pohybová aktivita, ktorú jednoznačne možno zaradiť medzi jeden z najzdravších a najfrekventovanejších športov, ktorému sa okrem aktívnych plavcov venujú i ostatní aktívni športovci, ktorí ho využívajú najmä ako súčasť svojho tréningového regeneračného procesu, resp. využívajú ho ako doplnkový šport.

Plávanie sa takisto vo veľkej miere využíva ako súčasť púrazovej rehabilitácie, ale aj liečby telesne, ako aj duševne postihnutých ľudí. V dávnej minulosti patrilo plávanie k základným schopnostiam človeka, ktoré mu pomáhali prežiť. V dnešnej dobe je plávanie neoddeliteľnou súčasťou telesnej kultúry a ako jeden z najfrekventovanejších športov dotvára a zdokonaľuje životný štýl mnohých ľudí. Prvé skúsenosti s vodou spravidla takmer každé dieťa nadobúda prostredníctvom starostlivosti a výchovy dieťaťa jeho rodičmi. Rodičia sú najdôležitejšími činiteľmi, ktorí môžu veľmi zásadne ovplyvniť vytváranie vzťahu dieťaťa k vodnému prostrediu a to v pozitívnom, alebo negatívnom smere. Vytváranie vzťahu k vodnému prostrediu a k plávaniu je aj jednou z úloh výchovno-vzdelávacieho procesu a to

prostredníctvom plánovania a realizovania základných a zdokonaľovacích plaveckých výcvikov (ZPV, ZdPV). Macejková (2009) uvádza, že vyučovania plávania patrí predovšetkým na základné školy. Jednou z možností ako pomôcť žiakom vytvoriť si pozitívny vzťah k vode a tiež zaradiť si plávanie do svojho voľného času je okrem pravidelnej organizácie plaveckých výcvikov aj modernizácia vyučovania plávania a to prostredníctvom využívania rôznych plaveckých pomôcok, humánneho prístupu k žiakom, profesijných zručností inštruktora plávania a nemenej dôležité zvyšovanie časovej dotácie na základné a zdokonaľovacie plavecké výcviky. Merica (2011) konštatuje, že používanie nadľahčovacích pomôcok ako aj menší počet žiakov na jedného inštruktora pozitívne vplýva na psychiku žiakov a na zvýšenie ich plaveckej výkonnosti.

Potreba pohybu a jej uplatňovanie či už vo forme aktívneho, alebo rekreačného športovania je jedným zo základných faktorov zdravého životného štýlu. Zaradenie pohybovej aktivity do denného režimu významne vplýva na upevnenie zdravia a telesnej zdatnosti žiakov základných škôl, čo potvrdzujú výsledky výskumov Michal (2010), Šimonek (2010). Dnešná mládež nie je vedená k cvičeniu a pohybovej aktivite ako tomu bolo v minulosti. Sedavý spôsob života a nedostatok pohybu, nesprávna životospráva sú rizikovými faktormi vzniku rôznych ochorení. Podľa Michala (2010) súčasná štruktúra a obsah života vo vzťahu k pohybovým podnetom je v porovnaní s minulosťou chudobnejšia. Motivovanie detí k pohybovej aktivite by malo byť neodmysliteľnou súčasťou výchovy v rodine, na ktorú by prirodzene malo nadväzovať vedenie a motivovanie žiakov k pohybu vo výchovno-vzdelávacom procese prostredníctvom hodín TV ako aj vytváraním rôznych pohybových krúžkov na základe záujmov žiakov. Fot'ková (2010), Michal (2010), Broďáni, Kamas (2011), na základe výsledkov výskumu konštatujú, že plávanie spolu so športovými hrami patrí medzi najobľúbenejšie pohybové aktivity žiakov staršieho školského veku.

Ciele práce

Cieľom práce je zistiť záujem žiakov ZŠ o plávanie v systéme pohybových aktivít, ako aj jeho zaradenie v realizácii pohybových aktivít vo voľnom čase. Súčasťou výskumu bola analýza znalostí o vplyve plávania na zdravý životný štýl. Čiastkovým cieľom výskumu bolo zistenie absolvovanosti ZPV realizovaných v rámci základných škôl.

Súbor a metodika

Sledovaný súbor (n=180) tvorili 9 – 10 roční žiaci vybraných základných škôl na Považí. Do výskumu boli zaradené tri základné školy z mesta a tri základné školy z vidieka regiónu Považská Bystrica. Výskumu sa zúčastnilo 98 žiakov z mestských základných škôl a 82 žiakov z vidieckych ZŠ. Na získanie údajov sme použili metódu dotazníka, ktorý

obsahoval 20 otázok. Položky v dotazníku sme volili prevažne uzavreté s možnosťou výberu viacerých odpovedí. Výsledky prezentujeme v grafickej podobe vo výsledkovej časti. Pre spracovanie výsledkov výskumu sme použili program MS Excel. Na zisťovanie, či existuje štatisticky významná závislosť medzi jednotlivými premennými (napr. frekvencia návštevnosti plavárne, vzťah k ZPV najobľúbenejšia pohybová aktivita,...) a premennou typ bydliska (v zmysle mesto - vidiek) sme použili χ^2 test nezávislosti, ktorý sme vyhodnocovali na 5% hladine významnosti. Z logických metód sme použili metódu analýzy, syntézy, induktívne a deduktívne postupy.

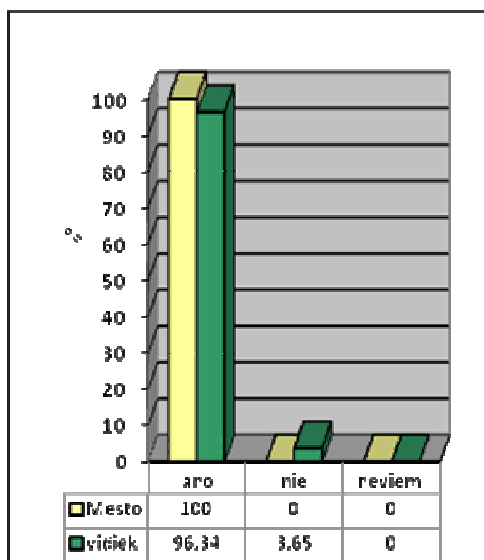
Všetky základné školy zaradené do nášho výskumu realizujú základné plavecké výcviky v rámci učebných osnov pod vedením profesionálne vyškolených inštruktorov plávania.

Tabuľka 1 Účasť žiakov na výskume

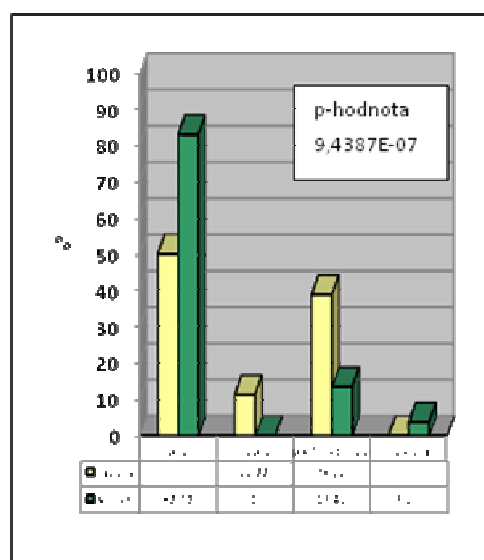
Pohlavie	Dievčatá	Chlapci	Spolu
Bydlisko			
mesto	51	47	98
vidiek	45	37	82
Spolu	96	84	180

Výsledky a diskusia

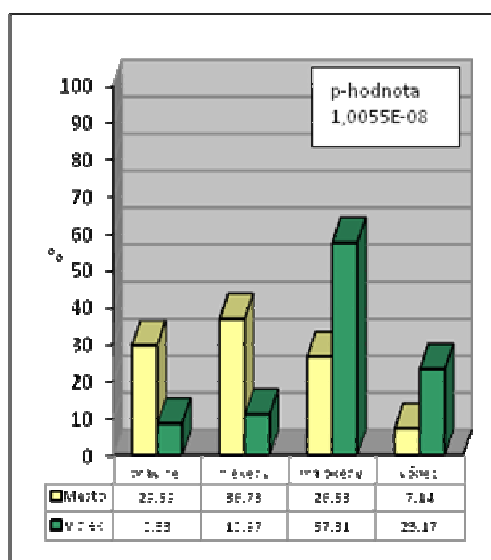
Na základe analýzy výsledkov výskumu konštatujeme, že neexistuje štatisticky významný rozdiel v absolvovanosti základných plaveckých výcvikov v regióne Považská Bystrica v zmysle mesto – vidiek (obr. 1). V tomto prípade sme nepoužili test, pretože to nemá zmysel vzhľadom na dané početnosti. Štatisticky významné diferencie (v zmysle mesto – vidiek) sme zaznamenali vo vzťahu k plaveckým výcvikom v prospech žiakov z vidieka, kde nadpolovičnej väčšine žiakov základných škôl v regióne PB sa na základných plaveckých výcvikoch páči (82,92%) v porovnaní so žiakmi z mesta v regióne PB kde 50% žiakov sa na ZPV páči, pričom sa našli aj žiaci, ktorým sa na základných plaveckých výcvikoch nepáči 11,22% (obr. 2).



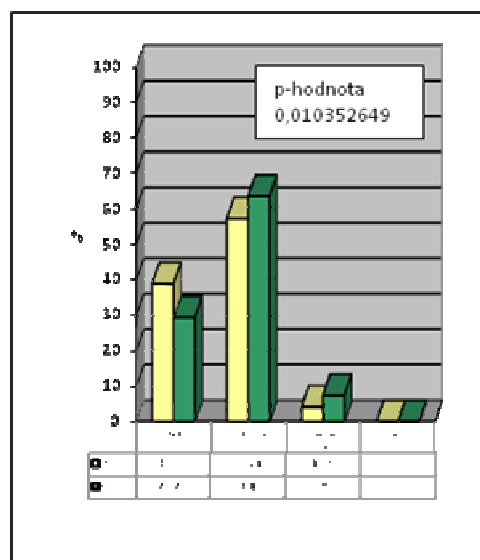
Obrázok 1 Absolvovanie ZPV



Obrázok 2 Vzťah k ZPV



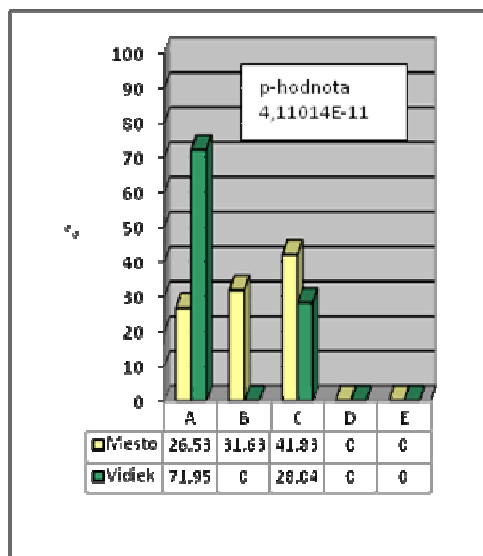
Obrázok 3 Frekvencia návštevnosti plavárne



Obrázok 4 Najobľúbenejšia pohybová činnosť na plavárni

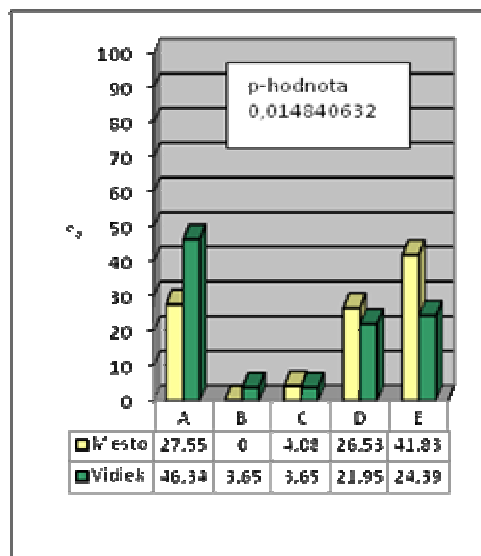
Z hľadiska frekvencie návštevnosti plavárne sme opäť zistili štatisticky významné diferencie medzi mestom a vidiekom, pričom bol zaznamenaný pravidelnejší výskyt návštevnosti plavárne u žiakov z mesta (obr.3). Ďalšou časťou výskumu sme sa snažili oddiferencovať žiakov, ktorí majú väčší vzťah k samotnému plávaniu ako ku hre, ktorá je pochopiteľne typickou a obľúbenou činnosťou pre mladší školský vek, pričom si uvedomujeme a doceňujeme dôležitosť hier pri výučbe plávania, nakoľko aj prostredníctvom hry sa žiaci učia. Zistili sme, že bydlisko (mesto, vidiek) nemalo vplyv na rozdielnosť obľúbenosti pohybových činností, ktoré žiaci realizujú na plavárni. Nadpolovičná väčšina respondentov sa najradšej na plavárni hrá. Uspokojivé je, že 38,77% žiakov z mesta a 29,26% žiakov z vidieka ako najobľúbenejšiu pohybovú činnosť na plavárni uviedlo plávanie.

Výsledky výskumu potvrdzujú, že plavárne žiaci základných škôl na Považí využívajú nielen na hru, či zábavu, ale aj na samotné plávanie.



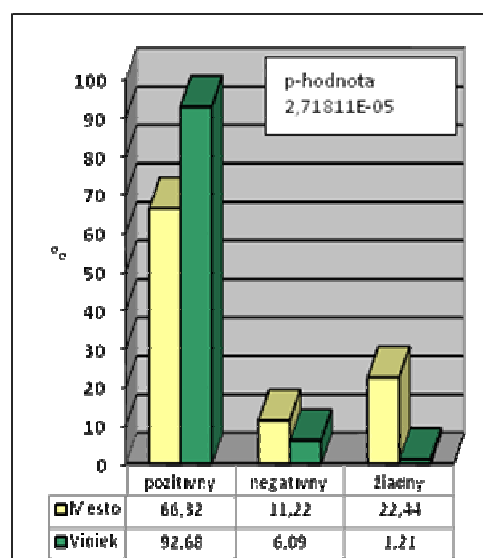
Obrázok 5 Kto Ťa naučil plávať

Možnosti: A- inštruktor plávania na ZPV,
B- inštruktor plávania na súkromnom PV,
C- rodičia, D- učiteľ zo školy, E- iná osoba.

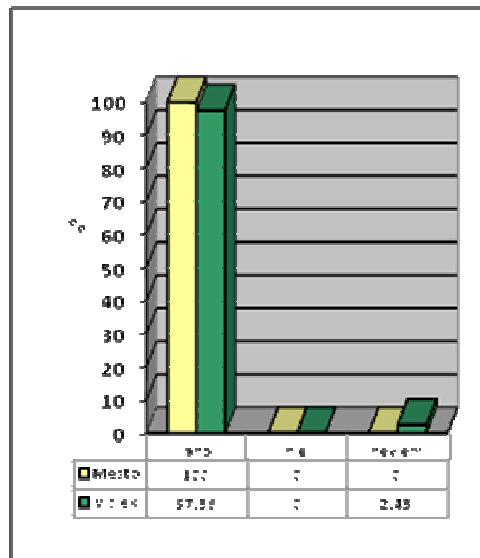


Obrázok 6 Preferencie pohybových aktivít

Možnosti: A- plávanie, B- atletika
C- gymnastika, D- futbal, E- loptové hry.



Obrázok 7 Vzťah žiakov k plávaniu



Obrázok 8 Má plávanie vplyv na zdravie

Pri vyhodnocovaní údajov, ktoré vyplývajú z obr. 5 sme zistili štatisticky významný rozdiel medzi bydliskom (v zmysle mesto, vidiek) a osobou, ktorá naučila žiakov plávať, čím potvrdzujeme štatisticky významnú závislosť medzi uvedenými premennými. Nadpolovičná väčšina žiakov z vidieka sa naučila plávať na základných plaveckých výcvikoch organizovaných základnou školou (71,95%) na rozdiel od mesta, kde najčastejšie

označovanou odpoveďou na uvedenú otázku bola možnosť „rodičia“ (obr. 5). Podľa týchto odpovedí (prevažne žiakov z vidieka) konštatujeme, že základné plavecké výcviky by mali byť neodmysliteľnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu a to nielen z dôvodu odstraňovania plaveckej negramotnosti, ale aj vytvárania si pozitívneho vzťahu k plávaniu. Pri vyhodnocovaní pohybových preferencií žiakov sme zistili, že plávanie je najobľúbenejšou pohybovou aktivitou pre 46,34% žiakov z vidieka a druhou najobľúbenejšou pohybovou činnosťou pre 27,55% žiakov z mesta (obr.6), čím potvrdzujeme rozdiel v obľúbenosti pohybových aktivít medzi mestom a vidiekom. Štatisticky významné diferencie sme zaznamenali vo výskyte pozitívneho vzťahu k plávaniu a to v prospech vidieka (92,68%) oproti mestu (66,32%, obr.7). Dôvody, prečo si žiak vytvorí negatívny vzťah k plávaniu môžu byť rôzne. Merica (2011), Michal (1993) uvádzajú najmä nepríjemnú skúsenosť s vodou v minulosti, strach z vody, nútenie žiakov robiť také pohybové činnosti vo vode, ktoré sú im nepríjemné v rámci plaveckých výcvikov, nedostatočné podnety zo strany rodičov k plávaniu. Macejková (2009) konštatuje, že profesionálny prístup inštruktorov plávania k žiakom počas ZPV, pomáha k postupnému navykaniu si na vodné prostredie a k tomu, aby sa žiak cítil vo vode príjemne. Plávanie je pohybová aktivita, ktorú podľa tvrdení mnohých autorov (Michal, 2002, Čechovská, Miler, 2001, Merica, 2007, Macejková 2009, Bence et.al. 2005, a iní) jednoznačne možno zaradiť medzi jeden z najzdravších a najfrekventovanejších športov. Zistili sme, že 100% respondentov z mesta a 97,56% z vidieka je presvedčených o tom, že plávanie má vplyv na zdravie človeka. V tejto položke tiež nemalo význam robiť test štatisticky významnej závislosti z dôvodu, že aj v meste aj na vidieku bola len jedna veľká početnosť a zvyšné početnosti boli zanedbateľné alebo nulové.

Záver

V našom príspevku sme sa zaoberali problematikou absolvovanosti základných plaveckých výcvikov, vzťahmi a názormi žiakov na plávanie v regióne Považská Bystrica. Výsledky nášho výskumu preukázali diferencie medzi mestom a vidiekom vo vzťahu k plávaniu, vo frekvencii návštevnosti plavárni ako aj v osobe, ktorá naučila žiaka plávať. Žiakov mestských škôl naučili plávať prevažne rodičia, pokiaľ žiakov z vidieka naučili plávať prevažne inštruktori plávania na plaveckom výcviku organizovanom školou. Základný plavecký výcvik absolvovala nadpolovičná väčšina žiakov mestských aj vidieckych škôl. V oblasti vzťahov prevládala pozitívny vzťah k plávaniu prevažne u žiakov z vidieka, pričom najčastejšie žiaci uvádzali, že sa najradšej vo vode hrajú, čo je typické pre ich vek. Práve hru využívajú profesionálne vyškolení inštruktori na vytvorenie si pozitívneho vzťahu k vodnému prostrediu a k plávaniu.

Cieľom plaveckých výcvikov nie je výkonnostné plávanie, ale využitie pozitívneho vplyvu plávania pre správny psychický a fyzický vývoj detí. Pravidelné plávanie okrem iného otužuje organizmus a tým zvyšuje jeho odolnosť proti rôznym chorobám, priaznivo pôsobí na pohybový aparát, zvyšuje celkovú fyzickú kondíciu a zlepšuje dýchanie, čím obohacuje a dotvára životný štýl žiakov. Predovšetkým z týchto dôvodov je dôležité motivovať žiakov k vytvoreniu si pozitívneho vzťahu k vodnému prostrediu a k plávaniu.

Odporúčania pre prax:

- každoročne organizovať základné plavecké výcviky pod vedením profesionálne vyškolených inštruktorov plávania,
- hľadať finančné prostriedky pre možnosť realizácie základných a zdokonaľovacích plaveckých výcvikov pre žiakov I. a II. stupňa základných škôl, a zaradiť ich do učebných osnov TV,
- motivovať žiakov k plávaniu a zvyšovať ich záujem prostredníctvom organizovania plaveckých pretekov, organizovania besied s významnými športovcami (plavcami),
- na hodinách TV oboznámiť žiakov s teóriou plávania s poukázaním na spoločenský, rekreačný a zdravotný význam plávania.

Zoznam bibliografických odkazov

BENCE, M ., MERICA, M., HLAVATÝ, R. 2005. *Plávanie*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2005. 197 s. ISBN 80-8083-140-8.

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

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. 2001. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2001.130 s. ISBN 80-247-9049-1.

FOŤKOVÁ, M. 2010. Poznatky o telovýchovných záujmoch a štruktúre voľného času žiakov ZŠ v hrnských Kľačanoch v podmienkach realizácie projektu školy podporujúce zdravie. In: *Športový edukátor III. č. 1/2010*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa KTFŠ PF UKF, 2010. ISSN 1337-7809, s. 56-67.

MACEJKOVÁ, Y. 2009. Vyučovanie plávania patrí predovšetkým na školy. In: *Športový edukátor*, 2009. roč. II, č. 2/2009. ISSN 1337-7809, s 37 – 42.

MERICA, M., HLAVATÝ, R. 2011. *Plávanie vo vede a praxi na MTF STU v Trnave*. Trnava: STU Vedecká monografia 2011. 165s.

MICHAL, J. 2010. Voľnočasové pohybové aktivity a ich vplyv na zdravotný štýl Žižkov základných škôl. In *Pohyb a zdravie*. Nitra : PEEM. 2010. s. 97-108.

MICHAL J. 2002. *Teória a didaktika plávania*. Banská Bystrica: PF UMB BB, 2002. 98 s. ISBN 80-8055-679-2.

MICHAL, J. 1993. Výber a použitie nadľahčovacích pomôcok v plaveckom výcviku na ZŠ. In: *Telesná kultúra a zdravý rozvoj človeka*. Zborník z 1. Vedeckého seminára regionálnej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport v Banskej Bystrici. Banská Bystrica: KTV PF, 1993. s. 29 – 33.

ŠIMONEK, J. 2010. Výskum objemu pohybovej aktivity na školách. In *Pohyb a zdravie*. Nitra : PEEM. 2010. S.137-152.

Frekvencia výskytu skrátených svalov u dievčat II. stupňa ZŠ v Banskej Bystrici

Tomáš Trudič

Katedra telesnej výchovy a športu, KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

Na rôzne podnety z vonkajšieho prostredia a praxe sme sa rozhodli venovať pozornosť problematike skrátených svalov. Zisťovali sme najviac a najmenej skrátené svalové skupiny. Snažíme sa poukázať na pomerne vysoké percento skrátených svalov u dievčat základných škôl v Banskej Bystrici. Tieto výsledky sme porovnávali s výsledkami iných autorov a následne vyhodnocovali či korelujú alebo nekorelujú s našimi zisteniami. Na základe týchto zistení sme vyvodili závery a odporúčania pre prax.

Úvod

Súčasný spôsob života je u väčšiny populácie poznamenaný hypokinézou, sedavým životným štýlom. Podľa národnej správy o zdraví 11, 13 a 15 ročných školákov, na základe prieskumu 2009/2010, v rámci medzinárodného projektu HBSC, každé druhé dievča vo veku 13 – 15 rokov a každý tretí chlapec trpí najmenej dvoma zdravotnými ťažkosťami minimálne raz za týždeň. Dôvodom tejto skutočnosti je aj rozdiel v ukazovateli frekvencie fyzickej aktivity vyššej u chlapcov vo všetkých vekových kategóriách (HBSC Slovensko, 2011). Výskumy Soosa a kol. (2010) tvrdia, že dievčatá trávajú oveľa viac času sedavým spôsobom než chlapci. Vo voľnom čase sa dievčatá venujú viac osobnej hygiene, počúvaniu hudby, rozprávaniu sa, telefonovaniu alebo čítaniu kníh. Chlapci venujú viac voľného času športovaniu než dievčatá. Medzi súčasné zmeny a nové chápanie školskej telesnej a športovej výchovy patrí vzdelávacia oblasť zameraná na “Zdravie a pohyb” (Bendíková, 2009). Dnešná mládež sa neuviedomelo 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. Dôkazy o stúpajúcej tendencii funkčných porúch svalového systému a úbytku pohybovej aktivity detí a mládeže nám ponúkajú výsledky prác rôznych domácich i zahraničných autorov, napr. Thruzová – Labudová (1992), Kolenčíková (2000), Thurzová (2001), Vajíčeková (2002), Bartík (2005), Kanášová (2005), Marshall – Murphy (2006), Medeková (2006), Adamčák (2007) Kanasová (2008), Krajčová (2008), Bendíková – Jančoková (2009), Gúth (2009), Majerník (2009), Kadlecová (2010) Šimonek (2010), Adamčák – Kozaňáková (2011) a iní.

V dôsledku stúpajúcej tendencie funkčných porúch pohybového systému a úbytku pohybovej aktivity detí a mládeže je nevyhnutné zaradiť do hodín povinnej telesnej a športovej výchovy zdravotné cvičenia (Šimonek, 2010).

Cieľ práce

Cieľom práce (v rámci grantovej úlohy VEGA 1/02/0218/10 „Úroveň oporno-pohybového systému a funkčného stavu posturálnych a fázických svalov žiakov základných a stredných škôl stredoslovenského regiónu“) bolo zistiť frekvenciu výskytu skrátených svalov u dievčat II. stupňa základných škôl v Banskej Bystrici.

Metodika práce

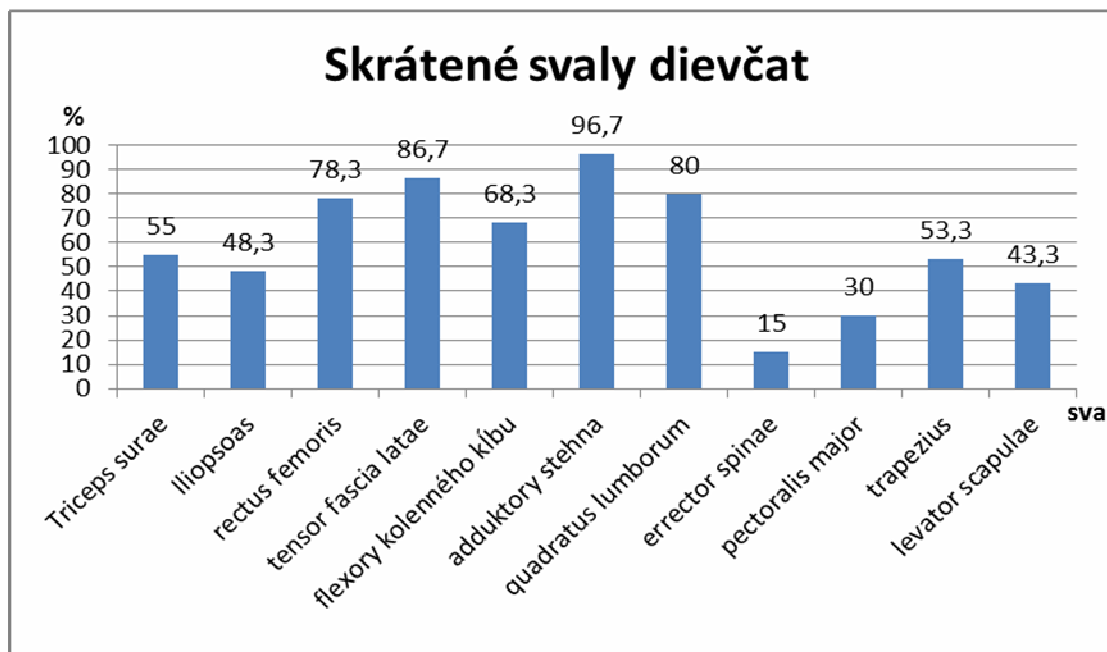
Experimentálny súbor tvorili žiačky II. stupňa základných škôl v okrese Banská Bystrica. Celkový počet testovaných dievčat bol 64 s priemerným vekom 12,6 rokov. Posudzovali sme deväť posturálnych svalov s tendenciou k skráteniu:

- trojhlavý lýtkový sval (m. triceps surae), flexory bedrového kĺbu (m. iliopsoas, m. rectus femoris, m. tensor fascia latae), flexory kolenného kĺbu (m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus), adduktory stehna (m. adductor longus, m. adductor brevis, m. adductor magnus, m. pectineus, m. gracilis), štvorhlavý driekový sval (m. quadratus lumborum), vzpriamovač chrbta (m. erector spinae), veľký prsný sval (m. pectoralis major), trapézový sval – horná časť (m. trapezius – pars superior), zdvíhač lopatky (m. levator scapulae) (Labudová – Thurzová, 1992).

Stav funkčných svalových porúch sme diagnostikovali za pomoci vyškoleného diplomovaného fyzioterapeuta v septembri 2011 podľa metódy Jandu (1982), modifikovanú pre telovýchovnú prax (Labudová – Thurzová, 1992). Testovanie sa uskutočnilo v priebehu riadneho vyučovania v dopoludňajších hodinách za použitia prúdovej metódy. Podľa počtu zistených skrátených svalov sme zaradili žiačky do jedného z dvoch kvalitatívnych stupňov. Rozlišovali sme sval skrátený a sval v norme (neskrátený). Pomocou percentuálnej a frekvenčnej analýzy sme vyvodili celkový stav výskytu skrátených svalov v nami sledovanej skupine. Prvé štyri svaly s najvyššou frekvenciou výskytu skrátenia sme porovnali s výskumami iných autorov a vyvodili závery.

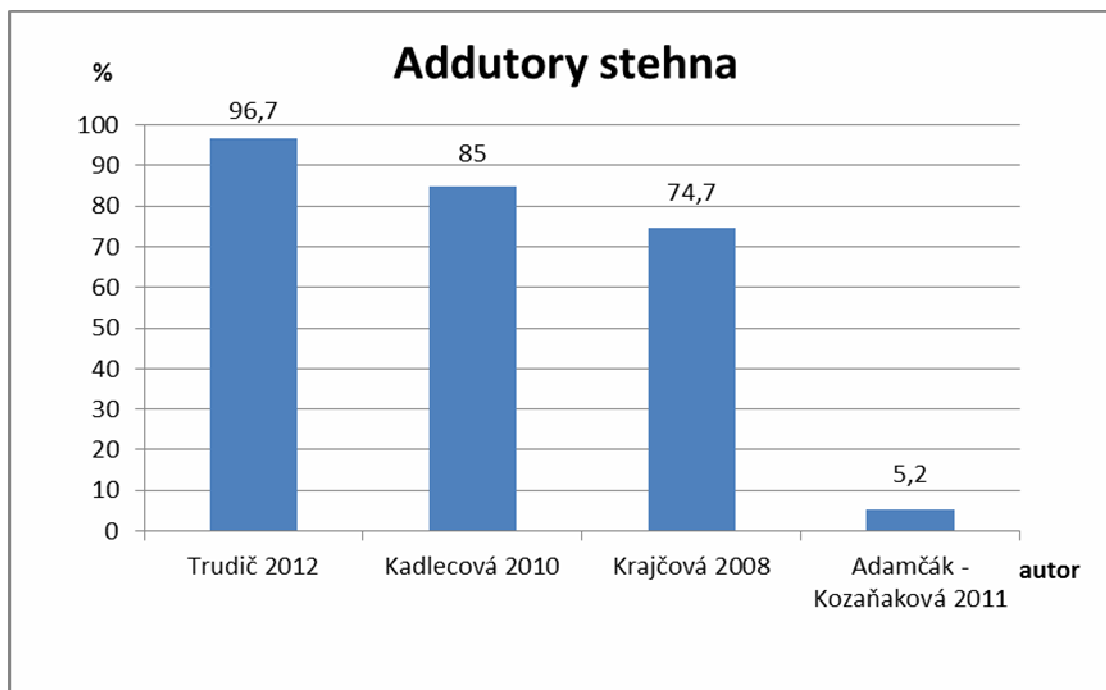
Výsledky práce a diskusia

Viaceré výskumné sledovania a výsledky prác poukazujú na vysoký výskyt skrátенých svalov. V našej práci sme dospeli k týmto záverom.



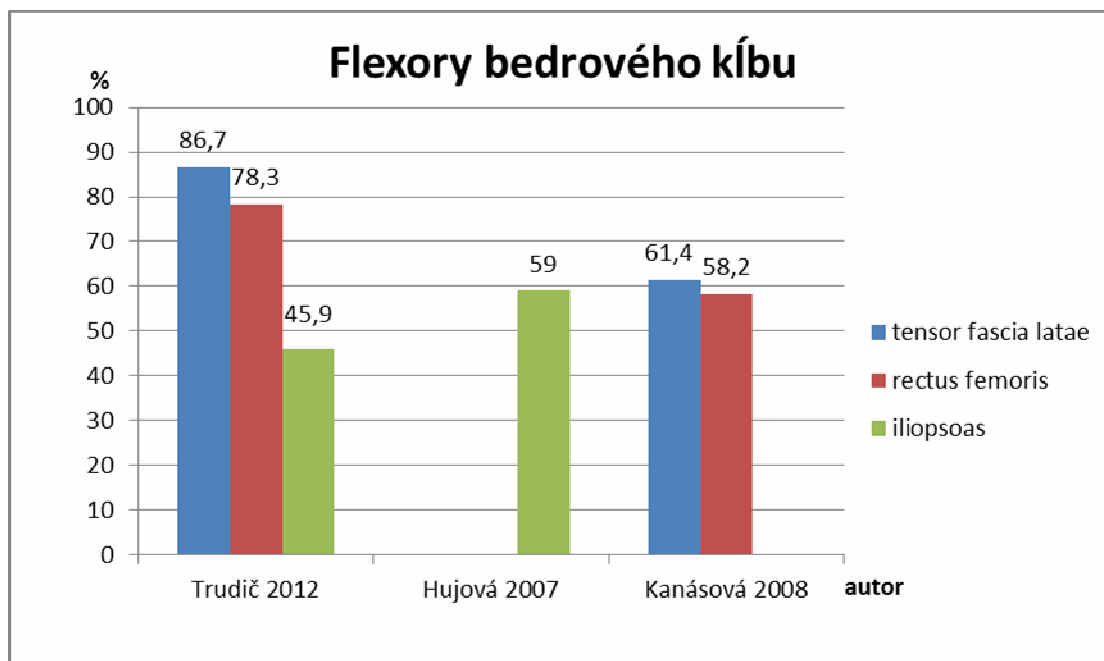
Obrázok 1 - Úroveň skrátенých posturálnych svalov dievčat II. stupňa ZŠ

Prvou najrizikovejšou skupinou skrátенých svalov boli adduktory stehna, ktoré dosiahli až 96,7%. Adduktory stehna obmedzujú rozsah pohybu dolných končatín pri unožení. Podľa Bartíka (2006) príčinou môže byť aj časté prekríženie nôh pri sedení v školských laviciach. Naše zistenia o vysokom výskyte skrátенia tejto skupiny svalov korelujú s tvrdeniami Kadlecovej (2010), Krajčovej (2008). Zistenia Adamčáka – Kozaňákovskej (2011) hovoria o nižšom výskyte v regióne Orava.



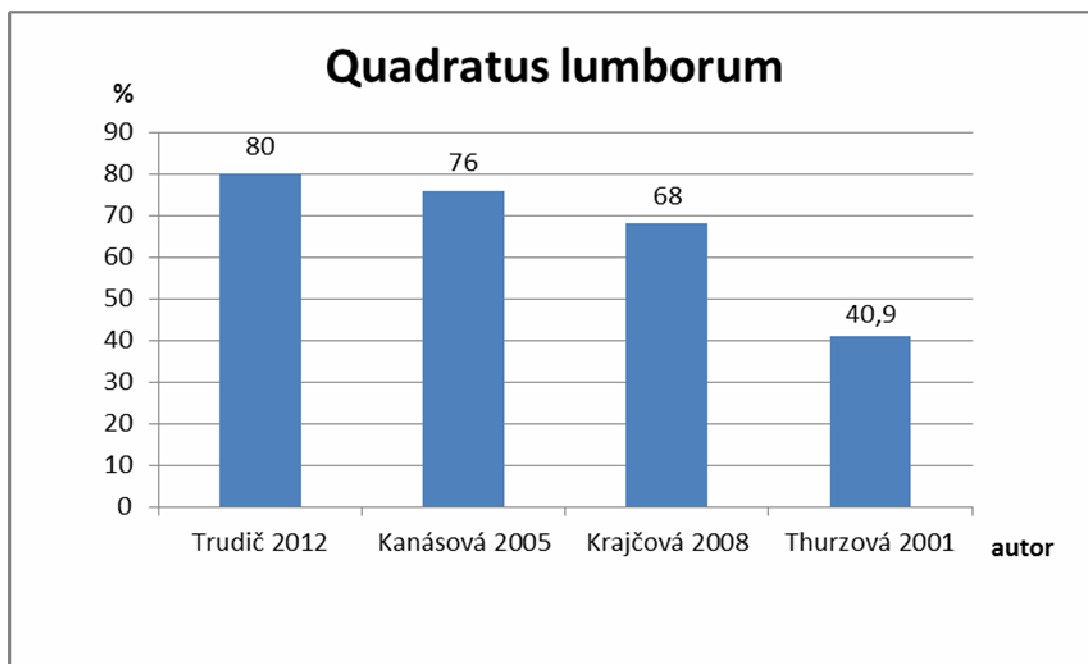
Obrázok 2 - Úroveň skrátenia adduktorov stehna dievčat II. stupňa ZŠ

Druhou najrizikovejšou skupinou skrátených svalov boli flexory bedrového kĺbu, kde najčastejšie skrátený sval bol tensor fascia latae (napínač širokej fascie) 86,7%. Podľa Čechvalu (2012) skrátený TFL ťahá dolnú končatinu do unoženia. Je problém udržať kolená pri sebe. Hneď za ním nasledoval rectus femoris (priamy sval stehna) s výskytom 78,3%. Nižší výskyt skrátenia zaznamenala Kanášová (2008), a to 61,4% u TFL a 58,2% u RF. Iliopsoas (bedrovo-driekový sval) s výskytom 48,3% bol najmenej skráteným svalom v tejto skupine svalov a koreloval s výsledkami Hujovej (2007). Príčinou skrátenia týchto svalových skupín sú dlhodobé statické polohy ako sedenie, státie alebo nesprávne posilňovanie, napr. fixované dolné končatiny pri posilňovaní brušných svalov v určitých polohách (Čechvala, 2012).



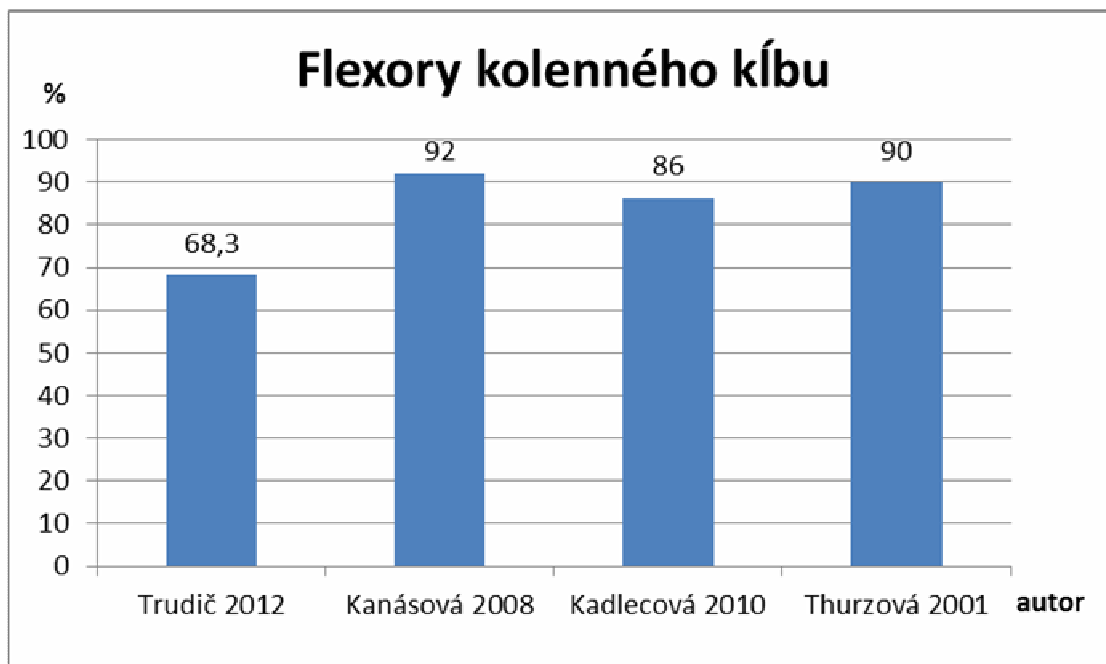
Obrázok 3 - Úroveň skráteneia flexorov bedrového kĺbu dievčat II. stupňa ZŠ

Treťou najrizikovejšou skupinou skráteneých svalov bol quadratus lumborum (štvorhlavý driekový sval) s výskytom 80%. Thurzová (2001) znamenala výskyt 40,9%, Krajčová (2008) 68%, Kanášová (2005) 76%. QL vystiera driekovú chrbticu a ukláňa trup do strán. Skráteneý QL fixuje driekovú chrbticu, a tým prispieva k zväčšenej driekovej lordóze (Čechvala, 2012).



Obrázok 4 - Úroveň skráteneia m. quadratus lumborum dievčat II. stupňa ZŠ

Štvrtou najčastejšie skrátanou skupinou svalov boli flexory kolenného kĺbu (hamstringy) s výskytom 68,3%. Tieto zistenia korelujú s výsledkami Kadlecovej (2010) 86%, Kanásovej (2008) 92%, Thurzovej (2001) 90%. Flexory kolenného kĺbu tvoria tri svaly, m. biceps femoris, m. semitendinosus a m. semimembranosus. Podľa viacerých výskumných sledovaní patrí táto skupina svalov k najdominantnejším z hľadiska skrátania. Na prvých priečkach sa vyskytuje hlavne u športujúcej mládeže, ako napr. u futbalistov podľa Thurzovej (2001) alebo atlétov podľa Kanásovej (2008).



Obrázok 5 - Úroveň skrátania flexorov kolenného kĺbu dievčat II. stupňa ZŠ

V poradí ďalšou skupinou skrátaných svalov boli:

- m. triceps surae (trojhlavý lýtkový sval) s výskytom 55%,
- m. trapezius (lichobežníkový sval) s výskytom 53,3%,
- m. levator scapulae (zdvíhač lopatky) 43,3%,
- m. pectoralis major (veľký prsný sval) s výskytom 30%
- m. erector spinae (vzpriamovač chrbta) s výskytom 15%.

Záver

Ako sme už spomínali v úvode tejto práce, vysoký výskyt skrátенých svalov sa stáva čoraz viac závažnejším a pravidelnejším problémom u detí a mládeže. Aj napriek tomu, že v tomto období si to ešte neuvedomujú je potrebné zo strany vyučujúceho, aby kládol dôraz nielen na výkonnostnú stránku žiakov, ale v prvom rade na zdravotnú stránku, čo potvrdzuje aj zameranie výchovno – vzdelávacej oblasti ISCED – zdravie a pohyb. V súčasnej dobe je mnoho dostupných prostriedkov na odstraňovanie svalových dysbalancií. Je už len na odbornosti a modernosti učiteľa, či využije tieto inovatívnejšie, často efektívnejšie metódy a formy v školskej telesnej a športovej výchove. Nami zistené výsledky potvrdzujú vysoké percento výskytu skrátенých svalov u detí a mládeže, resp. dievčat II. stupňa ZŠ. Frekvenčný výskyt sme zaznamenali u všetkých testovaných svalových skupín v rozpätí od 15% do 96,7%. Najvyššiu frekvenciu výskytu vykazovali skrátенé svaly adduktorov stehna. Považujeme za potrebné až nutné viesť a dbať u všetkých žiakov zúčastňujúcich sa telovýchovného procesu na správne vykonávanie natáhovacích (strečingových) a posilňovacích cvičení v záverečných častiach hodín školskej telesnej a športovej výchovy. Podľa nášho názoru, jednou z príčin nekladenia dôrazu je aj nesprávne rozvrhnutý čas (málo času) učiteľom TŠV, následne žiaci realizujú strečing rýchlo a nedôkladne, nedodržiavajú zásady správneho vykonávania (krátky časový úsek pri natáhaní svalovej skupiny). Učiteľ by mal vytvárať vzťah k pohybovej aktivite, ale nezabúdať na jej kompenzáciu, rovnako dôležitú ako samotný pohyb.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š., KOZAŇÁKOVÁ, A.: 2012. Frekvencia výskytu skrátенých svalov dolných končatín u žiakov vo veku 9 až 10 rokov. Vo vydání
- ADAMČÁK, Š.: 2007. Vplyv strečingových cvičení na posturálne svaly 10 ročných žiakov. Banská Bystrica: PF UMB, 2007. 129s. 978-808083-419-7
- BARTÍK, P.: 2005. Zdravotná telesná výchova I. Banská Bystrica : PF UMB, 2005. 124 s.
- BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, L.: 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.
- ČECHVALA, B.: 2012. “Neviditeľný“ musculus iliopsoas (IP). http://www.aerobik-mladost.sk/web/images/stories/clanky/IP_red.pdf

- 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>
- HBSC Slovensko. 2011. Sociálne determinanty zdravia školákov. (cit. 2011-10-09), Dostupné na internete : <http://www.ksutn.sk/dokumenty/2010-2011/hbsc.pdf>
- HUJOVÁ, K.: 2007. Vplyv strečingu na skrátené svaly u študentov stredných škôl. Záverečná práca. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 58 s.
- KADLECOVÁ, D. et al.: 2010. Kinezioterapia v prevencii chybného držania tela u detí školského veku. In: Ošetrovateľský obzor, roč. 7, 2010, č. 4 – 5, s. 102-107.
- KANÁSOVÁ, J.: 2005. Svalová nerovnováha u 10 až 12 – ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. Nitra: PF UKF, 2005. 84 s. ISBN: 80-89197-33-7
- KANASOVÁ, J.: 2008. Svalová nerovnováha u 11-15 ročných žiakov atletických tried na ZŠ v Nitre. [online]. 2010. [cit. 21-05-2010]. Dostupné na internete: http://www.salieri.sk/elearn/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/prispevky/Kanasova.pdf
- KOLENČÍKOVÁ, M.: 2000. Chybné držanie tela z hľadiska svalovej dysbalancie v mladšom školskom veku. In : Rehabilitácia, Vol. 33, 2000, č. 4, s. 213-217
- KRAJČOVÁ, M.: 2008. Úroveň držania tela a svalovej nerovnováhy žiakov II. stupňa ZŠ na vybraných školách v Prahe. Rigorózna práca. Banská Bystrica : PF KTVŠ UMB, 2008. 130 s.
- MAJERNÍK, J.: 2009. Svalová nerovnováha a držanie tela 16 – 17 ročných gymnazistov z hľadiska športovania. In : Telesná výchova a Šport, 2009, roč. 19, č. 1, s. 14-17.
- MARSHALL, P. W. M., MURPHY, B. A.: 2006. Evaluation of functional and neuromuscular changes after exercise rehabilitation for low back pain using a swiss ball: a pilot study. In : Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, Vol. 29, Number 7, pages. 550-560
- MEDEKOVÁ, H.: 2006. Svalová nerovnováha 10 – 11 ročných detí z hľadiska pohybovej aktivity. Sport a kvalita života. Brno : FSPS MU, 2006, CD-ROM s. 1 – 4.
- SOOS, J., ŠIMONEK, J., BIDLLE, S., HAMAR, P.: 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. Telesná výchova & šport, 2010, roč. 20, č. 2, s. 18-20.
- THURZOVÁ, E. – DLHOŠ, M. – HOLIENKA, M. – RAMACSAY, L. 2001. Svalový funkčný profil mladých futbalistov a tenistov z aspektu laterality. In : Funkčné, morfológické a motorické aspekty laterality mladých športovcov, ich kauzalita a možnosti ovplyvnenia v športovej príprave. Bratislava 2001, Zborník prác FTVŠ UK, s.87 – 97

VAJÍČEKOVÁ, J.: 2002. Dynamický sed – prevencia chybného držania tela. In: Rehabilitácia, 2002, roč. 35, č. 4, s. 208 – 211

Kontaktná adresa:

Mgr. Tomáš Trudič

KTVŠ Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela

Tajovského 40, 97400 Banská Bystrica

ttrudic@gmail.com

VÝKONOVÁ MOTIVÁCIA HRÁČOV - ŽIAKOV ŠPORTOVÉHO GYMNÁZIA VO VOLEJBALE

PaedDr. STANISLAV AZOR
Mgr. DANIELA KLINČÁKOVÁ

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

Súhrn:

Autori sa v článku zaoberali výkonovou motiváciou hráčov volejbalu, žiakov športového gymnázia v Trenčíne vo veku 16 – 19. rokov. V práci použili LMI dotazník, skladajúci sa zo 170 otázok, ktoré poukazujú na hodnoty 17 dimenzií výkonovej motivácie v kolektívnom športe.

Kľúčové slová: motivácia, motív, výkon, výkonová motivácia, volejbal, LMI dotazník.

ÚVOD

V dnešnej dobe je cieľom každého športovca dosiahnuť čo najvyššie výkony. Nielen fyzický tréning, ale aj špeciálny psychologický tréning sú neodmysliteľnou súčasťou prípravy športovca. Hlavne motivácia je tou časťou psychologického tréningu, ktorá dokáže športovca stimulovať k dosahovaniu športových úspechov.

V našej práci pojednávame o výkonovej motivácii a to vo vzťahu k športovej úspešnosti v kolektívnom športe. Výskumnú vzorku tvorili žiaci športového gymnázia v Trenčíne. Motiváciu u hráčov volejbalu sme zisťovali pomocou LMI dotazníka u 20 respondentov, žiakov športovej triedy so zameraním na volejbal.

Zistené výsledky sme spracovali a poukázali na rozdielne hodnoty dimenzií výkonovej motivácie v kolektívnom športe. Išlo o 17 dimenzií, a to: VY – výkonnosť, DO – dominancia, AN – angažovanosť, DU – dôvera v úspech, FX – flexibilita, FL – flow, NE – nebojnosť, IN – internalita, KU – kompenzačné úsilie, HV – hrdosť na výkon, OU – ochota učiť sa, PO – preferencia obtiažnosti, SA – samostatnosť, SK – sebakontrola, OS – orientácia na status, SO – súťaživosť a CV – cieľavedomosť.

CIEĽ

Cieľom nášho príspevku je zistiť, analyzovať výkonovú motiváciu u žiakov športového gymnázia v kolektívnom športe – vo volejbale a tiež zistiť, ktoré dimenzie z výkonovej motivácie majú vysokú hodnotu, ktorá je najdominantnejšia a ktoré naopak majú nízku hodnotu.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorilo 20 žiakov športového gymnázia v Trenčíne, 20 volejbalistov – chlapcov vo veku od 16 rokov do 19 rokov. Každý má svoj hráčsky post. V tejto skupine sa nachádzalo: 6 smečiarov, 5 blokárov, 4 nahrávači, 2 liberá a 3 diagonálny hráči. Vyplňovanie dotazníka u hráčov volejbalu prebiehalo frontálne, išlo o 17 dimenzií, ako je vytrvalosť, dominancia, súťaživosť a iné.

LMI dotazník je štandardizovaným dotazníkom, ktorého výsledky spracúvajú v programe Excel, do ktorého sú vložené funkcie, ktoré jednotlivé odpovede vyhodnocujú a ich výsledkom je celková hodnota motivácie k výkonu i hodnoty pre jednotlivé škály. Každá škála – dimenzia je reprezentovaná 10 otázkami, celkovo dotazník obsahuje 170 otázok, kde je voľba odpovedí na škále od 1 do 7. 1 znamená vôbec nesúhlasím a 7 znamená úplne súhlasím. Táto metóda je vhodná pre dospelých a adolescentov od 16. roku života (Pašková 2008, 2009).

Pri vyhodnotení sme použili metódy merania, ako je metóda analýzy a syntézy, metóda porovnávania, metóda indukcie a dedukcie, matematicko - štatistické metódy. Vyhodnotenie dotazníkových dát prezentujeme v tabuľkách a obrázkoch.

VÝSLEDKY

V prieskume sme zisťovali, ktorá dimenzia dosiahne najvyššiu hodnotu. Z výsledkov výkonovej motivácie (Tabuľka 1) nám vyplynulo, že najdominantnejšou dimenziou motivácie je orientácia na status (1113 bodov), potom hrdosť na výkon (1044 bodov) a súťaživosť (1024 bodov).

Volejbalové družstvo je viac ako len skupina hráčov. Je to tím v pravom slova zmysle. Majú spoločný záujem, cieľ a snažia sa o rovnaký úspech. V psychológii športu je volejbalové družstvo tímom, skupinou ľudí, v ktorej jednotliví členovia si plnia svoje tímové úlohy a pri hre sa mimoriadne ovplyvňujú. Preto nie je prekvapujúce, že najdominantnejšími dimenziami motivácie u hráčov volejbalu je orientácia na status. Tá totiž opisuje úsilie o získanie dôležitej

role alebo predného miesta v sociálnej hierarchii. Zlepšený výkon jednotlivca priamo skvalitňuje výkony ostatných hráčov. Hrdosť na výkon a súťaživosť nám poukazuje na to, že vo volejbale možno viac ako v iných kolektívnych športoch musí byť hráč v optimálnej psychickej forme. Každá dobre zahraná lopta, či športové pokorenie súpera pozitívne zvyšuje emočný stav a sú schopné stále zvyšovať vlastný výkon. Ovplyvňuje ich celkovú pohodu, ctižiadostivosť a sebaúctu. Pri slabom vlastnom výkone, či prehre so súperom sa ich psychická pohoda oslabuje a stráca sa uspokojenie z vlastného výkonu.

Najnižšie výsledky dosiahla nebojácnosť (726 bodov), angažovanosť (813 bodov) a dominancia (831 bodov). Vo volejbale snád' neexistuje dimenzia výkonovej motivácie, ktorá by nebola potrebná pre dosiahnutie športového úspechu. Nebojácnosť – psychická odolnosť voči neúspechu a zlyhaniu, dominancia – prejav moci ovplyvňovania druhých a ich vedenia, angažovanosť – vysoká úroveň aktivity, či až zanedbávania niektorej inej stránky života. Máme za to, že tieto dimenzie výkonovej motivácie súvisia s vekom a prostredím, v ktorom žijú a trénujú respondenti. Je všeobecne známe, že starší hráči majú vyššiu psychickú odolnosť v zlomových momentoch zápasu. Respondentov – mladých hráčov vedú vekovo starší tréneri a teda mladí hráči nemajú toľko priestoru na prejav dominancie. Silnú mieru dominancie v mladých športových kolektívach vo veku našich respondentov majú teda ich tréneri. Taktiež angažovanosť hráčov nemusí byť na takej vysokej úrovni, keďže časový plán a záťaž tréningov majú dostatočne vysokú, určenú samými trénermi.

Najvyššiu mieru výkonovej motivácie dosiahol hráč č. 12, 16 - ročný smečiar, ktorý trénuje 6 rokov. V kolektíve patrí k najmladším hráčom, no napriek tomu, jeho dosiahnuté úspechy sú jednými z najvyšších. Taktiež 6 rokov trénovania je mierne nadpriemerným číslom. Najvyššou dimenziou jeho výkonovej motivácie je súťaživosť, cieľavedomosť a dôvera v úspech. Čo vidieť, že je ambicióznym hráčom, ktorý verí vo vlastné schopnosti, čo je hlavne na poste smečiara veľmi dôležitým faktorom. To, že najnižšia dimenzia výkonovej motivácie je nebojácnosť, nie je vzhľadom na jeho vek prekvapením.

Najnižšiu mieru výkonovej motivácie dosiahol hráč č. 15, hrajúci taktiež na poste smečiara. Jeho dosiahnuté úspechy sú najvyššie v kolektíve, čo je úmerné 9 rokom trénovania, čo je najviac z celého kolektívu. Napriek svojim kvalitám nie je hráčom s vysokou dimenziou dominancie. Predpokladáme, že s jeho hernými kvalitami by sa mal zaradiť už medzi seniorských hráčov, kde by musel viac súperiť o postavenie v kolektíve, čo by ho určite viedlo k vyššej motivácii.

Tabuľka 1 Výkonová motivácia volejbalistov

	V Y	D O	A N	D U	F X	FL	N E	IN	K U	HV	O U	P O	S A	S K	OS	SO	C V	SPOL U		Ve k	R T
1.	41	41	37	44	50	46	41	41	41	52	43	43	41	44	52	42	46	745	L	18	6
2.	32	37	35	42	30	42	15	48	44	60	47	28	40	43	55	46	48	692	N	17	4
3.	50	50	48	45	48	48	39	47	50	47	43	42	45	45	56	56	45	804	L	17	8
4.	40	54	40	51	45	52	40	48	53	58	33	38	46	42	55	53	48	796	N	18	8
5.	46	32	46	46	52	52	34	49	49	55	40	41	39	43	61	48	51	784	B	18	8
6.	54	49	56	54	51	49	34	41	58	55	55	49	42	56	56	59	56	874	N	16	3
7.	39	38	33	51	45	51	40	41	47	55	40	33	47	49	52	45	52	758	S	16	4
8.	41	35	37	46	49	48	38	47	45	54	41	48	43	48	57	49	45	771	U	16	4
9.	39	49	40	44	37	52	29	50	52	59	41	31	38	46	56	54	49	766	B	18	5
10.	63	32	44	54	47	62	47	57	47	56	46	36	36	69	63	41	53	853	U	19	9
11.	39	48	41	46	51	40	44	47	45	48	47	35	40	43	55	51	41	761	N	16	6
12.	47	58	54	66	62	59	36	43	62	64	45	55	42	49	65	69	67	943	S	16	5
13.	42	40	36	47	51	48	35	56	52	46	44	57	33	45	63	57	51	803	S	17	3
14.	38	44	35	44	49	55	37	34	45	51	50	43	48	46	61	48	54	782	B	16	3
15.	43	19	34	46	49	46	30	39	52	56	30	27	33	30	38	50	30	652	S	19	9
16.	40	25	41	51	45	49	22	47	46	53	42	39	37	46	53	55	33	724	S	16	4
17.	43	47	42	54	53	42	53	46	41	49	49	50	43	45	45	43	47	792	S	18	3
18.	55	49	33	50	46	36	36	34	44	33	47	49	44	51	59	53	45	764	B	17	8
19.	60	37	48	47	45	38	40	39	53	43	60	64	40	69	51	56	62	852	B	18	4
20.	49	47	33	39	50	41	36	47	46	50	50	43	45	57	60	49	52	794	U	17	7
Spolu	901	831	813	967	955	956	726	901	972	1044	893	851	822	966	1113	1024	975	15710			

Legenda

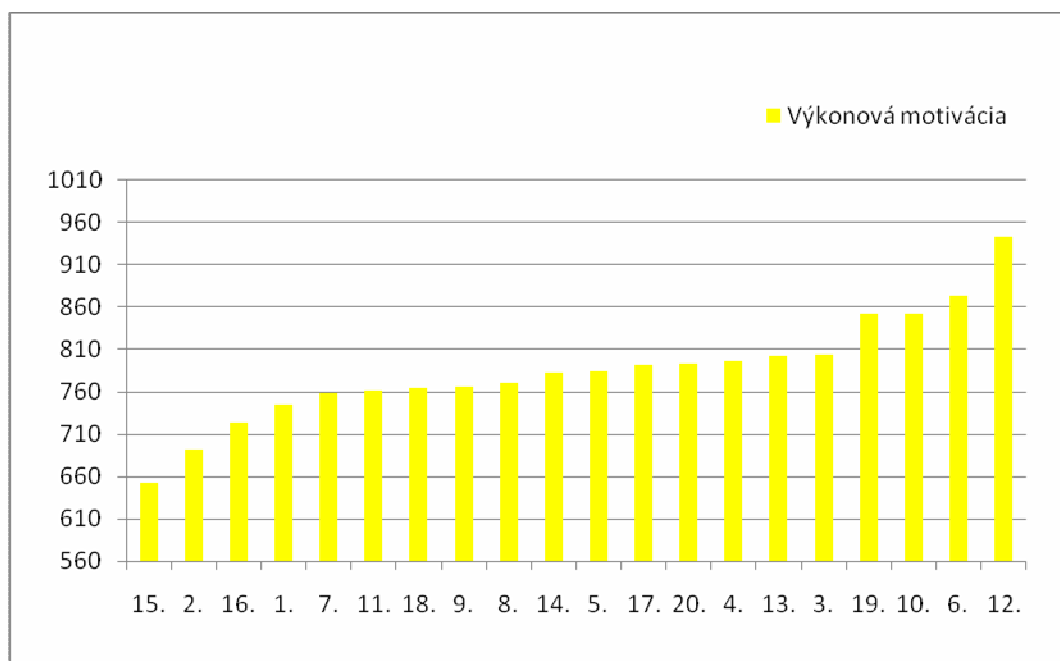
Vytrvalosť	VY	Nebojámosť	NE	Samostatnosť	SA	Vek športovca	Vek
Dominancia	DO	Internalita	IN	Sebakontrola	SK	Post libera	L
Angažovanosť	AN	Kompenzačné úsilie	KU	Orientácia na status	OS	Post nahrávača	N
Dôvera v úspech	DU	Hrdosť na výkon	HV	Súťaživosť	SO	Post smečiara	S
Flexibilita	FX	Ochota učiť sa	OU	Cieľavedomosť	CV	Post blokára	B
Flow	FL	Preferencia obtiažnosti	PO	Roky tréovania	RT	Post univerzála	U

Celková hodnota výkonovej motivácie u volejbalistov bola 15710 bodov. Priemerná celková hodnota výkonovej motivácie u volejbalistov bola 785,5 bodov. Hodnota výkonovej motivácie v dimenzii vytrvalosť je 901 bodov. Je to hodnota nad priemer, a je 10. v poradí - spolu s dimenziou internalita. Športovci s vysokými hodnotami sú charakteristickí tým, že pracujú na svojich úlohách sústredene a udržiavajú si dostatočnú úroveň energie po celú dobu práce. Pri plnení úloh si nenechávajú odvádzať pozornosť a to je pri volejbale veľmi dôležité.

Rovnaká hodnota s dimenziou internalita nám ukazuje, že väčšina udalostí v ich živote závisí na nich samých, na vlastnom správaní a nasadení síl.

Variačné rozpätie – rozdiel medzi najväčšou a najmenšou hodnotou výkonovej motivácie medzi hráčmi volejbalu bolo 291 bodov. Poukazuje to na fakt, že medzi volejbalistami nájdeme hráčov, ktorí sú vysoko motivovaní a na druhej strane hráčov, ktorých hodnota výkonovej motivácie je pomerne nízka. V každom športovom kolektíve je dobré, že sa skladá z rôznorodých hráčov. Tak sa vytvára povestná „chémia“ v družstve, o ktorej sníva každý tréner kolektívu (Obrázok 1).

Obrázok 1 Hodnoty výkonovej motivácie jednotlivých volejbalistov



ZÁVER

Cieľom nášho prieskumu bolo analyzovať výkonovú motiváciu žiakov športového gymnáziá v kolektívnom športe volejbal. Zistili sme ich celkovú výkonovú motiváciu, ale aj jej jednotlivé dimenzie.

Hráči volejbalu majú spoločný cieľ, musia na jeho dosiahnutí úzko spolupracovať medzi sebou. To však neznamená, že každý dostatočne motivovaný športovec bude dosahovať športové úspechy. K dosiahnutiu športových úspechov je potrebné mať vhodnú kombináciu talentu, vhodného tréningu, podmienok tréningu a fyzických predpokladov.

DISKUSIA

Určiť všeobecne správnu mieru motivácie, pre všetkých hráčov kolektívneho športu nie je možné. Avšak bez určitej miery motivácie, ktorá sa musí prelínať s fyzickými predpokladmi a povahovými predpokladmi hráča nie je možné - v kolektívnom a ani žiadnom inom športe – uspieť. Získané výsledky sú prierezovým podkladom pre širší výskum problematiky výkonovej motivácie v kolektívnom športe volejbal. Použitým LMI dotazníkom sme zistili hodnoty výkonovej motivácie u jednotlivých hráčov a taktiež jej jednotlivé dimenzie. Priemerná celková hodnota výkonovej motivácie u volejbalistov bola 785,5 bodov. Najvyššiu mieru výkonovej motivácie dosiahol hráč č. 12, je to 16 - ročný smečiar, ktorý trénuje 6 rokov. Je namieste otázka, či u starších hráčov v danom kolektíve klesá úroveň výkonovej motivácie, ale hlavne, prečo je tomu tak.

LITERATÚRA

- FERJENČÍK, J., TATRANOVÁ, P. 2001. *Motivácia, hodnoty a osobnostné vlastnosti maturantov v kontexte výberu ich ďalšej študijnej dráhy*. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 2001, roč. 36, 2001, č. 1, s. 3 – 15.
- KOVÁČ, T. 2000. Siedma medzinárodná konferencia o výkonovej motivácii. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 2000, roč. 35., č. 3, 284 s.
- MACÁK, I. *Psychológia športu*. Bratislava: SPN, 1971. 216 s.
- NAKONEČNÝ, M. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: ACADEMIA, 1997. 437 s.
- NAKONEČNÝ, M. 2005. *Sociální psychologie organizace*. Praha: GRADA publishing. 2005. 228 s.
- PARDEL, T. 1977. *Motivácia ľudskej činnosti a správania: Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. Bratislava: SPN, 1977. 219 s.
- PAŠKOVÁ, L. 2008. *Výkonová motivácia*. Banská Bystrica: Bratia Sabovci, 2008. 93 s.
- PAŠKOVÁ, L. 2009. *Subjektívna pohoda vysokoškolských študentov*. Banská Bystrica: Bratia Sabovci, 2009. 87 s.
- ZELINA, M. 1996. *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava: Iris, 1996. 234 s.

ERIK SELECKÝ



Viaczdrojové financovanie mládežníckeho športového klubu

VIACZDROJOVÉ FINANCOVANIE MLÁDEŽNÍCKEHO ŠPORTOVÉHO KLUBU

Erik Selecký

Centrum ďalšieho vzdelávania, Technická univerzita vo Zvolene

Súhrn

Malé a stredné športové kluby sú postavené na dobrovoľníkoch – trénerov, ktorí vnútorne potrebujú pomôcť slovenskému športu. Štát – vyššie územné celky – mestá – obce, by mali vytvárať pozitívnu finančnú klímu na chod svojich športových podujatí. Nehovorme iba o vzdelávaní, ale aj o zdravom životnom štýle, kde šport jednoznačne patrí.

Kľúčové slová

Športový klub, financovanie, viaczdrojové financovanie, cashflow.

Úvod

Akú majú úlohu a postavenie financie v chode športového klubu? Tvoria významnú časť alebo len dopomáhajú k činnosti? Je činnosť trénera postavená na odbornosti, alebo aj na manažérskych zručnostiach?

Diskusia

Odbornosť trénera je určená viacerými faktormi: vzdelanie – predovšetkým odborné, odborné skúsenosti – prax, osobnostné predpoklady.

V praxi kde som pôsobil som sa stretol najmä s posledným a predposledným faktorom. Práca trénera – mládežníckeho športového klubu je postavená najmä na dobrovoľníctve a pomoci vytypovanému športu ku ktorému má pozitívny vzťah. Rokmi pôsobenia pri športe získavajú tréneri odborné skúsenosti a niektorí tréneri si časom zvyšujú aj vzdelanie.

Oblasť ktorej sa chcem venovať a ktorá jednoznačne pôsobí na výkon družstva, ale aj na psychickú pohodu trénera je financovanie.

Kto sa má podieľať na aktívnom športovom pohybe dieťaťa? *Rodič – štát – mesto – obec – sponzori?*

Odpoveď na túto otázku je zložitejšia. Určite dospejeme k názoru, že rodič je základným impulzom pre dieťa, ktoré vedie k športovej aktivite. Rodič ak je bývalý športovec, ak má pozitívny vzťah ku športu je jednoznačným impulzom. Ale máme aj ostatné zložky, ktoré prispievajú ku športovej aktivite dieťaťa – štát.

Má štát dostatok finančných zdrojov, aby podporoval mládežnícky šport? Idú všetky vyčlenené finančné prostriedky zo štátu na podporu mládežníckeho športu priamo? V tomto prípade si môžeme zobráť len „malý príklad“ – Centrá voľného času (CVČ). Štát posielajú značnú sumu na obce – mestá a dotuje pohyb mládeže. Z vyčlenených prostriedkov tieto priamo určené dotácie obec prerozdelení, kde určitá čiastka ostáva na obci a zvyšná putuje do CVČ. V CVČ sa tieto zdroje znovu prerozdelia najmä na réžiu a potom putujú už k samotnému športu.

Podpora športu je zabezpečená aj z rozpočtu *obce*, kde sa treba pripraviť aj na nevyváženosť podpory z dôvodu schvaľovania dotácie poslancami.

Sponzoring je v dnešnej dobe veľmi dôležitým zdrojom dofinancovania klubu. Je ale vysoko závislý od manažérskych zručností trénera, alebo iných predstaviteľov klubu.

Záver

Nielen trénerské ale aj manažérske zručnosti sú dôležité pre trénera. Tréner sa pripravuje na tréning, ale musí byť pripravený aj na ekonomický chod družstva. Je veľmi dôležité, aby si vytvoril kladný vzťah k najväčšiemu finančnému zdroju a to sú rodičia.

Ing. Erik Selecký, PhD.

Centrum ďalšieho vzdelávania

Technická univerzita vo Zvolene

T.G.Masaryka 24

960 53 Zvolen

Tel: +421455206198

e-mail: erik.selecky@tuzvo.sk

VYUČOVANIE LYŽOVANIA V INTENCIÍ ŠTATNÉHO VZDELAVACIEHO PROGRAMU NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

Jiří MICHAL

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

SÚHRN

Autor v príspevku zisťuje, ako je lyžovanie využívané vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy v stredných školách. Skúmajú sa tu základné postoje žiakov k lyžovaniu a k lyžiarskemu kurzu a podáva sa analýza využitia lyžovania vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy v piatich vybraných školách z tohto regiónu. Základnou metódou výskumu, ktorý sa na týchto školách zrealizoval, bola metóda dotazníka a pomocnou metódou metóda skupinového rozhovoru. Výskumu sa zúčastnilo 206 žiakov. Všetky získané údaje sú spracované a vyhodnotené. Na základe výsledkov výskumu sú v návrhovej časti vyslovené návrhy, ktoré sa týkajú zlepšenia organizácie a realizácie lyžiarskych kurzov v stredných školách.

Kľúčové slová: lyžiarsky kurz, stredné školy, lyžovanie.

ÚVOD

Roky nám technika umožňuje žiť veľmi pohodlne. Pohybový aparát tak využívame veľmi málo a svaly nám ochabujú. Následkom tejto fyzickej nečinnosti nie je adaptácia, ako si niektorí mylne mysleli, ale nedostatočná funkcia orgánov, patologické zmeny na pohybovom a podpornom ústrojenstve a z toho prameniace vážne zdravotné problémy. Najúčinnnejším liekom proti takémuto stavu je telesný pohyb. A tak prvoradou úlohou telesnej a športovej výchovy je vďaka rôznym druhom telesného pohybu dospieť k dobrému zdravotnému stavu jedinca. Osobitné postavenie v tejto oblasti má aj lyžovanie. V školskej telesnej výchove má dlhoročnú tradíciu (MODRÁK a kol. 2008; MICHAL 2001, 2006; PADĚROVÁ 2007; ŠTUMBAUER – VOBR 2005) Svojím obsahom spĺňa požiadavky, ktoré vyžaduje moderná telesná a športová výchova. Je to pohybová kompetencia, ktorá je kombináciou multifunkčných vedomostí, motorických zručností a praktických postojov človeka. Špecifickosťou podmienok pohybu a prostredia pomáha vypestovať u človeka trvalý záujem o telesný pohyb. Jeho význam zvyšuje aj to, že ide o aktívny pohyb na čerstvom vzduchu.

V dnešnej dobe je aj športom stále populárnejším a podmienky na jeho pestovanie sa u nás stále zlepšujú.

Lyžovanie v stredných školách sa organizuje formou lyžiarskych kurzov zjazdového lyžovania. Sú súčasťou vyučovania telesnej a športovej výchovy. Legislatívne to rieši zákon č. 245/2008 (školský zákon) a Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky 282/2009 Z. z. o stredných školách. Podľa týchto právnych dokumentov je súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov v stredných školách kurz pohybových aktivít v prírode, ktorý musí byť uvedený v učebnom pláne školského vzdelávacieho programu. Jednou formou kurzu pohybových aktivít v prírode je lyžiarsky kurz.

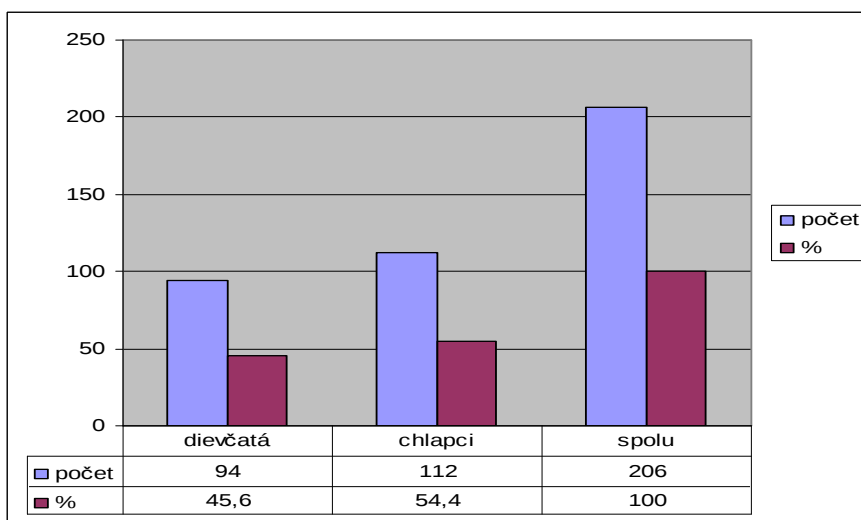
CIEĽ

Posúdenie reality v oblasti lyžovania môže byť východiskom iného prístupu k tejto problematike na školách. Využívať, v tomto prípade niečo také konkrétne ako je lyžovanie a vhodne ho zapracovať do školského vzdelávacieho programu vieme iba vtedy, keď máme zmapovanú východiskovú situáciu a základné postoje žiakov k tomuto športu. Je samozrejmé, že v tejto oblasti sa dá veľa zmeniť, meniť však vieme iba to, čo poznáme a o čom vieme.

Hlavným cieľom práce je zmapovať základné postoje žiakov k lyžovaniu a k lyžiarskemu kurzu, ktorý sa na stredných školách a podať analýzu využitia lyžovania vo vyučovaní telesnej výchovy v stredných školách.

METODIKA VÝSKUMU

Vzhľadom k cieľu našej práce, objektom nášho skúmania sú jednoznačne žiaci. Sú to žiaci, ktorí už lyžiarsky kurz na strednej škole absolvovali, alebo mali možnosť absolvovať ho. Vzhľadom na počet žiakov, ktorí mali možnosť už lyžiarsky kurz absolvovať, bol rozsah nášho výskumného súboru 206 žiakov (obr.1).



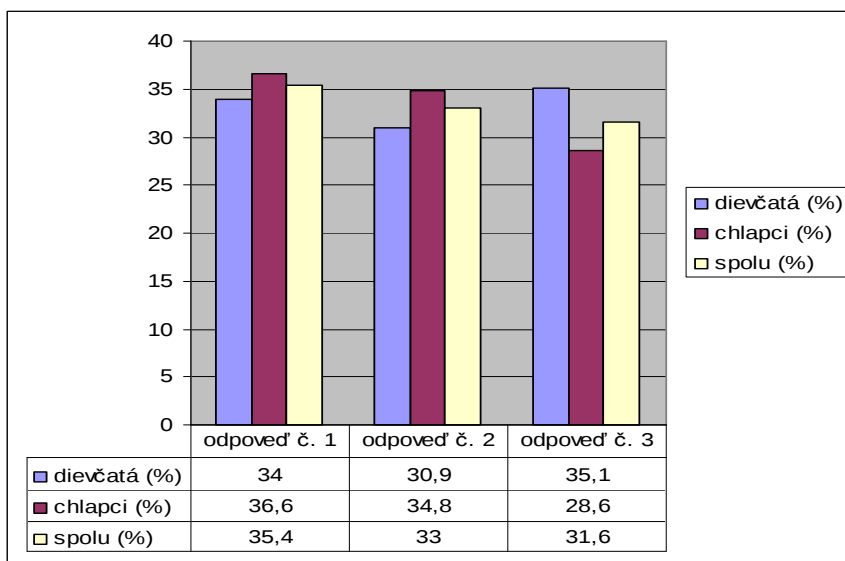
Obrázok .1 Štruktúra výskumného súboru podľa pohlavia

Ako základnú metódu získavania údajov sme si zvolili metódu dotazníka. Táto metóda slúži na hromadné získavanie údajov a je veľmi vhodné použiť ju práve na zisťovanie názorov, postojov, potrieb a záujmu žiakov. Ako pomocnú výskumnú metódu sme si zvolili ešte metódu rozhovoru. Konkrétne to bola metóda skupinového rozhovoru v niektorých triedach, ktoré dotazník vyplňali.

Na základe cieľov našej práce a stanovených úloh sformulovaných pomocou výskumných otázok sme si vytvorili anonymný dotazník, ktorý obsahuje 18 uzavretých položiek a jednu otvorenú položku. K jednotlivým výskumným otázkam je v dotazníku vytvorený rôzny počet položiek. Položky v dotazníku sme zvolili zatvorené, t.j. s možnosťou výberu odpovede. Tým sme sa do určitej miery snažili vyhnúť tomu, že na niektoré otázky žiaci neodpovedia. V rámci predvýskumu sme zistili, že mnohým žiakom robí problém sa primerane písomne vyjadriť. Sú málo tvoriví, málo kreatívni, v danej chvíli nevedia prísť na správne slová. A robia to veľmi neradi. Na záver dotazníka sme predsa dali možnosť vlastnej výpovede, postrehu alebo námetu žiaka formou voľného priestoru na komentár.

VÝSLEDKY

Dotazníkom sme zisťovali doterajšie skúsenosti žiakov s lyžovaním. Výsledky sú veľmi vyrovnané. 35,4% respondentov sa chodí lyžovať s rodičmi, 33% respondentov sa zúčastnilo lyžiarskeho výcviku na základnej škole a 31,6% ešte nemá žiadne skúsenosti s lyžovaním. Takisto rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sú minimálne. Znamená to, že východzia situácia je veľmi rovnomerná (obr.2).



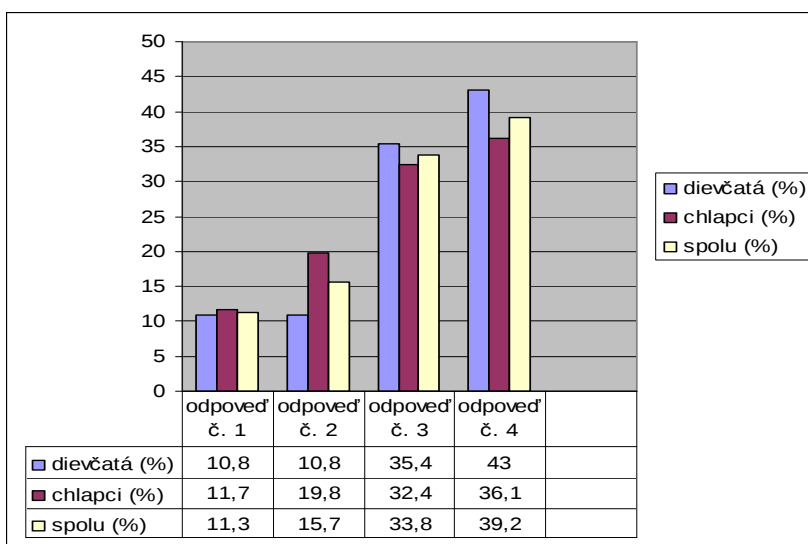
Obrázok 2 Skúsenosti žiakov s lyžovaním

Legenda: odpoveď č.1- Chodíme sa s rodičmi lyžovať

odpoveď č.2- Zúčastnil som sa lyžiarskeho výcviku na ZŠ

odpoveď č.3- Nemám skúsenosť s lyžovaním

Ďalším cieľom nášho výskumu, bolo zistiť, či sa učitelia snažia pred lyžiarskym kurzom žiakov vhodne motivovať. Výskumom sme zistili, že najväčším motivačným faktorom je samotný jedinec a jeho túžba lyžovať. Takto odpovedalo až 39,2% respondentov. Druhí v poradí sú kamaráti a spolužiaci (33,8%), tretí rodičia (15,7%) a až poslední v poradí učitelia (11,3). Pri porovnaní chlapcov a dievčat z grafu vidíme, že dievčatá sú viac sebamotivované ako chlapci a takisto väčšiu rolu tu zohrávajú kamaráti a spolužiaci. U chlapcov je zase vyššia motivácia zo strany rodičov, rodičia motivujú 19,8% z opýtaných chlapcov, ale iba 10,8% z opýtaných dievčat (obr.3).



Obrázok 3 Motivačné faktory pred lyžiarskym kurzom

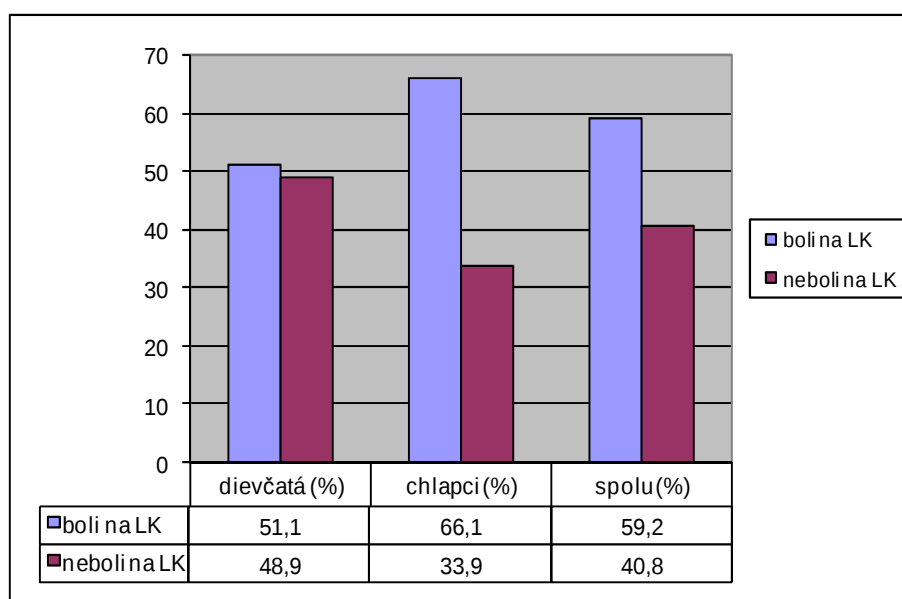
Legenda: odpoveď č.1- Učítelia Tv

odpoveď č.2- Rodičia

odpoveď č.3- Kamaráti a spolužiaci

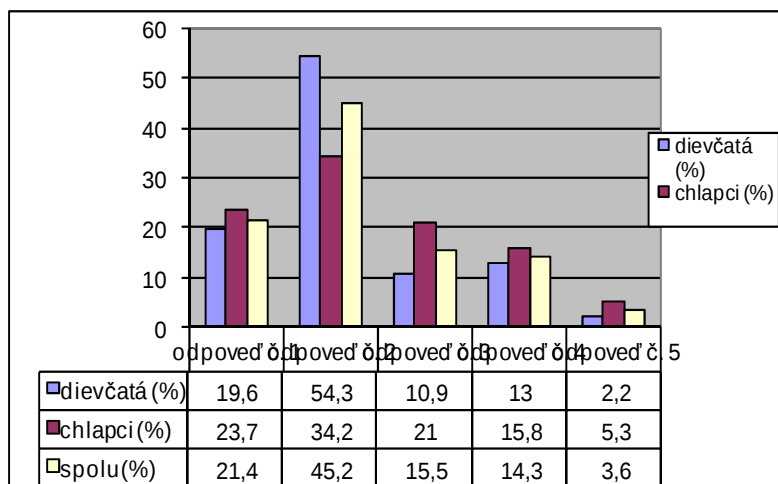
odpoveď č.4- Vlastná túžba lyžovať

Z našej výskumnej vzorky, ktorú tvorilo 206 žiakov stredných škôl sa lyžiarskeho kurzu zúčastnilo 122 žiakov. Percentuálne je to 59,2% zo všetkých opýtaných. Zo všetkých opýtaných dievčat bolo na lyžiarskom kurze 51,1% a zo všetkých opýtaných chlapcov bolo na lyžiarskom kurze 66,1%.(obr.4)



Obrázok 4. Štruktúra účasti a neúčasti žiakov na lyžiarskom kurze

Ďalej sme zisťovali dôvody neúčasti na lyžiarskom kurze (obr.5). Percentuálne vyjadrenia sme počítali z počtu nezúčastnených žiakov. Hlavnými príčinami neúčasti sú dôvody finančné (45,2%), potom dôvody zdravotné (21,4%), nasleduje dôvod nie dobrého kolektívu (15,5%), nevedomosti, čo ich tam čaká (14,3%) a v poslednom rade dôvod odmietania telesného pohybu (3,6%).



Obrázok 5 Dôvody neúčasti žiakov na lyžiarskom kurze

Legenda: odpoveď č.1- zdravotné dôvody

odpoveď č.2- finančné dôvody

odpoveď č.3- nie dobrý kolektív triedy

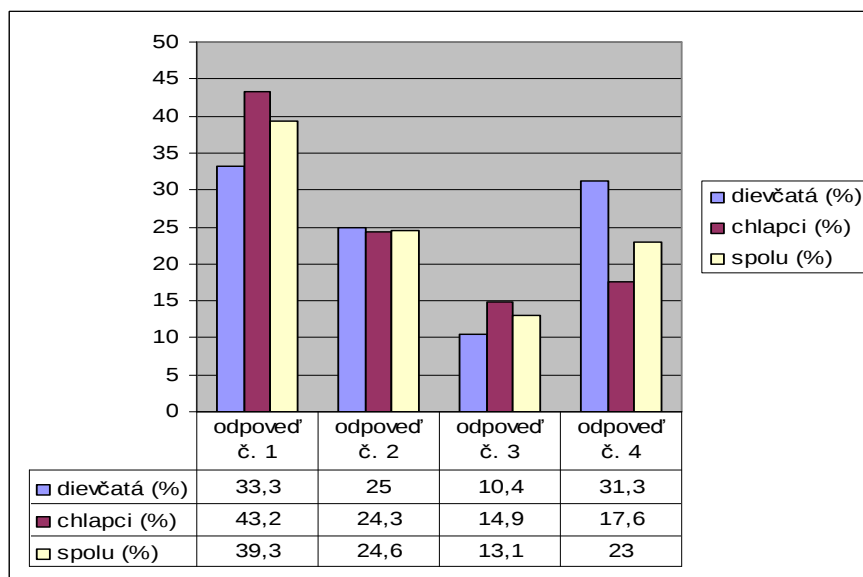
odpoveď č.4- nevedomosť, čo tam žiaka čaká

odpoveď č.5- odmietanie telesného pohybu

Predpoklad, že najväčším dôvodom neustále klesajúceho počtu žiakov zúčastňujúcich sa lyžiarskeho kurzu je jeho vysoká finančná náročnosť sa potvrdila. Skutočne sa tu prejavila stále zhoršujúca sa finančná situácia rodín. Stále viac rodičov má problém prefinancovať svojmu dieťaťu takýto pobyt.

Prvou dotazníkovou položkou pri tejto výskumnej otázke bolo zistenie hlavného dôvodu účasti na lyžiarskom kurze (obr.6). Hlavným dôvodom bolo zdokonalenie v lyžiarskej technike (39,3%), túžba vyskúšať si lyžovanie (24,6%), potreba byť v kolektíve (23%) a na záver pobyt na čerstvom vzduchu (13,1%). Vo svojich preferenciách majú dievčatá odlišné poradie. Hlavným dôvodom je zdokonalenie v lyžovaní (33,3%), hneď za ním potreba byť v kolektíve (31,3%), potom túžba vyskúšať si lyžovanie (25%) a na záver pobyt na čerstvom

vzduchu (10,4%). Poradie chlapcov sa zhoduje s celkovým poradím. Na dievčatá sa aj tu prejavuje silnejší vplyv kamarátov a kolektívu.



Obrázok 6 Hlavný dôvod účasti na lyžiarskom kurze

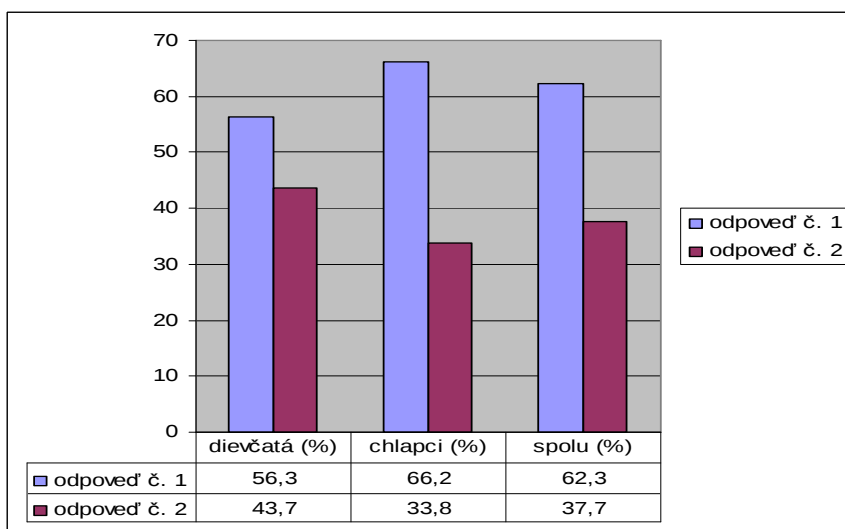
Legenda: odpoveď č.1- zdokonaľovanie sa v lyžiarskej technike

odpoveď č.2- túžba vyskúšať si lyžovanie

odpoveď č.3- pobyt na čerstvom vzduchu

odpoveď č.4- potreba byť v kolektíve

Ďalej sme zisťovali, čo je hlavnou prioritou žiakov na lyžiarskom kurze. 62,3% respondentov sa vyjadrilo, že je to intenzívna výučba lyžovania a 37,7% respondentov dáva prednosť chvíľam osobného voľna, oddychu a zábavy. Pri porovnaní chlapcov a dievčat vidíme, že percentuálne viac chlapcov (66,2%) preferuje intenzívnu výučbu lyžovania. U dievčat je to 56,3% (obr7).

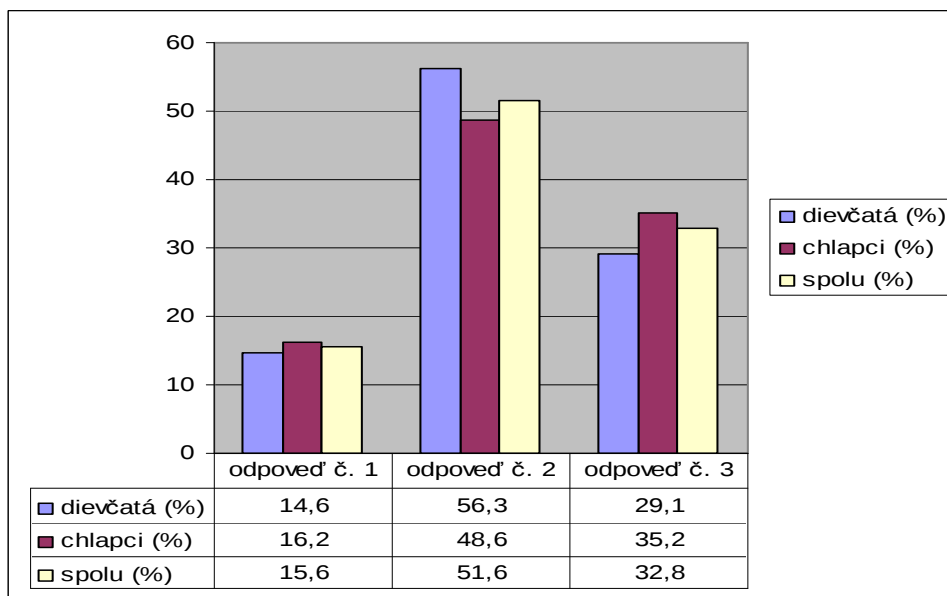


Obrázok 7 Hlavná priorita žiakov na lyžiarskom kurze

Legenda: odpoveď č.1- intenzívna výučba lyžovania

odpoveď č.2- chvíle osobného voľna, oddychu a zábavy

Ďalšou otázkou na ktorú naši respondenti odpovedali, bola otázka tzv. „voľného jazdenia“ počas výcviku (obr8). Väčšina z nich 51,6% odpovedala, že občas sa to stávalo, 32,8% odpovedalo, že to bolo na každodennom poriadku a iba 15,6% odpovedalo, že sa to nikdy nestalo. Vo výsledných odpovediach je značná symetria, rozdiely medzi názormi dievčat a chlapcov sú zanedbateľné.



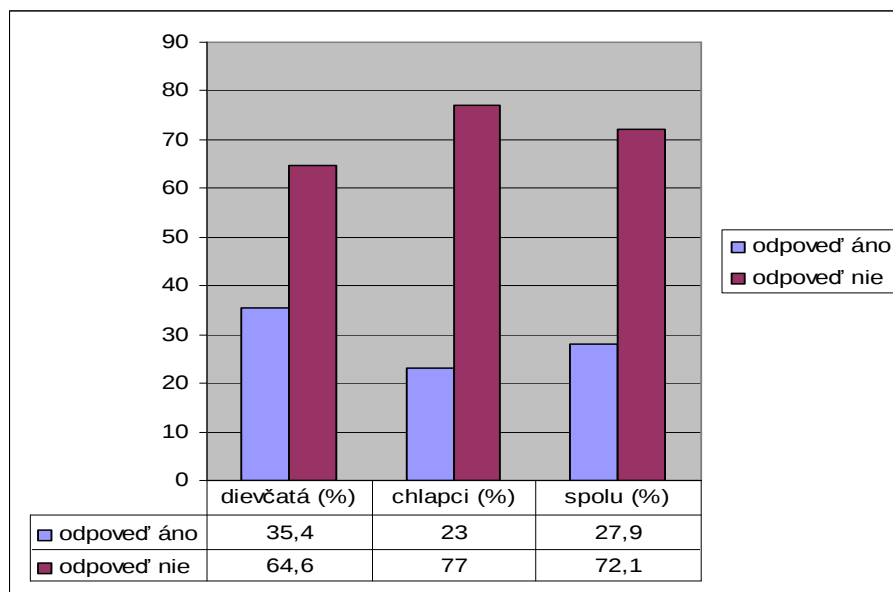
Obrázok 8 Otázka „voľného jazdenia“ počas výcviku na svahu

Legenda: odpoveď č.1- nie nikdy

odpoveď č.2- občas sa to stávalo

odpoveď č.3- bolo to na každodennom poriadku

Poslednou dotazníkovou položkou v rámci tejto výskumnej otázky bolo zistenie, či by žiaci privítali, aby sa im učitelia viac venovali aj mimo svahu. Formou prezentácií, filmov, videí z oblasti techniky, metodiky či histórie lyžovania. Väčšina žiakov odpovedala na túto otázku záporne, a to až 72,1% zúčastnených žiakov. Iba 27,9% žiakov by privítalo takúto činnosť(obr. 9).



Obrázok 9 Zistenie záujmu výučby počas lyžiarskeho kurzu aj mimo svahu

Na základe spoločného vyhodnotenia týchto položiek a skupinového rozhovoru, ktorý sme absolvovali v jednotlivých triedach, môžeme vysloviť názor, že smerovanie žiakov na lyžiarskom kurze naozaj vedie k intenzívnej výučbe lyžovania, konkrétne naučiť sa lyžovať alebo zdokonaľiť sa v lyžiarskej technike. Žiaci to však uprednostňujú v polohe praktickej, a nie teoretickej.

ZÁVER

Žiaci jednoznačne prejavili svoj záujem o pohyb, dokonca spájajú svoju potrebu pohybu so záujmom pohybovať sa na čerstvom vzduchu. Aj v dôvodoch účasti na lyžiarskom kurze uviedli ako prvoradý dôvod zdokonalenie sa v lyžovaní, alebo vyskúšanie si lyžovania. Ich hlavnou prioritou na lyžiarskom kurze je intenzívna výučba lyžovania. Pri takto ideálnej východzej situácii musí urobiť učiteľ telesnej a športovej výchovy všetko pre to, aby na lyžiarskom kurze nezlyhalo to ostatné. Sú skutočnosti, ktoré musí riešiť vedenie školy. Aj tu

však nemalú úlohu zohráva učiteľ telesnej a športovej výchovy. Musí dať jasne, dôrazne a opakovane podnety a požiadavky vedeniu školy a neuspokojiť sa s odpoveďou, ako sa to nedá. On je tou osobou, ktorá musí presvedčiť, že sa to dá. Okrem toho existujú ešte skutočnosti, ktoré ani učiteľ, ani vedenie školy ovplyvniť v plnej miere nevedia. Sú to napríklad dôvody neustále klesajúceho počtu žiakov, ktorí sa zúčastňujú lyžiarskeho kurzu na strednej škole. Výskumom sme tu zistili, že 66,6% našich respondentov sa nezúčastnilo lyžiarskeho kurzu z dôvodov finančných alebo zdravotných. Je tam však zostávajúcich 33,40% respondentov, ktorí sa lyžiarskeho kurzu nezúčastnili preto, lebo nevedeli, čo ich tam čaká, alebo odmietajú telesný pohyb, alebo nepociťujú potrebu vôbec so svojou triedou niekde ísť. A tu je zase priestor pre učiteľa. Úzko to súvisí s motiváciou a predprípravou.

Návrhy na zlepšenie práce učiteľa telesnej a športovej výchovy

1. Zmeniť formu motivácie žiakov pred lyžiarskym kurzom

Je alarmujúce, že podľa nášho výskumu, je učiteľ tým posledným motivačným činiteľom. Dokonca ho predbehli ešte aj rodičia. Keď vychádzame z výsledkov výskumu, že najfungujúcejšími motivačnými faktormi sú samomotivovanie a rovesníci (spolužiaci alebo kamaráti), tam musíme hľadať aj cesty novej motivácie. Ak učiteľ nevie motivovať, ale chce motivovať, navrhujeme využiť napríklad peer learning. Znamená to motivovať žiakov priamo ich spolužiakmi. Venovať tomu napr. jednu hodinu telesnej výchovy, nájsť skupinku žiakov z triedy, ktorí už majú s lyžovaním skúsenosti a tí si pripravujú nejakú peer aktivitu pre svojich spolužiakov. Môže to byť prezentácia o lyžovaní spojená s ich zážitkami a pod. Východiskom všetkých peer aktivít je filozofia, že jedinec sa skôr stotožní s niekým, kto mu je bližší vekom, názormi, záujmami. Nie je tu nutné prekonávať bariéru nerovnosti a obzvlášť to funguje v období dospievania. Žiaci tak vedú veľmi ovplyvniť postoje svojich spolužiakov. Učiteľ tu bude síce spúšťačom motivácie, ale zrealizujú ju samotní žiaci.

2. Zlepšiť stav predprípravy pred lyžiarskym kurzom

Keď už máme žiakov dobre motivovaných nastupuje predpríprava. Aj jej metodickú časť môžeme riešiť pomocou žiakov a ich peer aktivít. Môžu to byť rôzne formy prezentácií, kde je ideálne spojiť nové informácie s rôznymi zážitkovými aktivitami. V kondičnej predpríprave sa už musí viac realizovať učiteľ. Žiak príjemnejšie a bez väčších problémov zvládne niekoľko dní intenzívneho lyžovania, ak bude dopredu kondične pripravený. Aj tu môže učiteľ okrem klasickej kondičnej prípravy siahnuť po niečom inom- napr. počas pekných jesenných dní vonku absolvovať praktickú a metodickú preprípravu na inline korčuľoch.

3. Intenzívnejšia práca so žiakmi na svahu

Učiteľ by sa mal intenzívnejšie venovať žiakom na svahu. Aj u žiakov, ktorí sa už vedia lyžovať je stále čo zdokonaľovať. Nemala by sa podceňovať ani technika jazdy, pretože iba dokonalou technikou môžeme priviesť žiaka k bezpečnej jazde. Aj keď žiaci majú radi tzv. „voľné jazdenie“, nikdy nemôžu byť na svahu bez dozoru inštruktora. Okrem lyžovania ďalej navrhujeme praktizovať hry na svahu, či už v rámci rozcvičenia alebo aj počas výcviku na svahu.

4. Intenzívnejšia práca so žiakmi mimo svahu

Žiaci sa počas nášho výskumu vyjadrili, že nemajú záujem, aby sa im odborne venovali učitelia mimo svahu, no na druhej strane im chýbajú spoločné večerné programy. Tu navrhujeme spojiť tieto dve skutočnosti a urobiť to zábavnou formou. Môže to byť kombinácia peer aktivít so zážitkovými hrami učiteľa.

5. Dať telesne zdatnejším žiakom možnosť dlhšieho lyžovania

Niektorí žiaci sa vo výskume vyjadrili, že im chýbalo viac hodín strávených na svahu. Ide hlavne o chlapcov, alebo aj telesne zdatnejšie dievčatá. Takýmto žiakom navrhujem poskytnúť možnosť napr. večerného lyžovania za účasti inštruktora.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

MICHAL, J.: *Teória a didaktika lyžovania*. Banská Bystrica: UMB, 2001. 94 s. ISBN 80-8055-591-5

MICHAL, J.: Analýza stavu lyžovania na základných školách. In: *Recenzovaný zborník vedecko-výskumných prác „Vedy o športe“*. Banská Bystrica : PF UMB, 2006, s. 186 – 196. ISBN 80-8083-227-7

MODRÁK, M. a kol. 2008. *Metodika výučby lyžovania*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2008.

PADĚROVÁ, L. 2007. *Lyžařské materiály pro školní kurzy*. Brno: Fakulta sportovních studií MU v Brně, 2007.

ŠTUMBAUER, J. – VOBR, R. 2005. *Moderní lyžování*. České Budejovice: KOPP nakladatelství, 2005. 125 s. ISBN 80-7232-266-4.

Doc. PaedDr. Jiří MICHAL, Ph.D,
KTVŠ UMB FHV UMB
Tajovského 40
974 00 Banská Bystrica

jiri.michal@umb.sk

SNOWBOARDING A ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM NA ŠKOLÁCH

Jiří MICHAL

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

SÚHRN

Cieľom výskumu je zoznámiť s športovým odvetvím, snowboardingom, jeho metódami výučby a predovšetkým úrovňou výučby v školskej sfére a úrovňou učiteľov ako inštruktorov školského snowboardingu. Predmetom nášho výskumu v tejto práci je zistiť v akej miere je snowboarding rozšírený v skúmanej oblasti.

Kľúčové slová: snowboarding, štátny vzdelávací program, žiaci

ÚVOD

Snowboarding je jedným z najprogresívnejšie rozvíjajúcich sa zimných športov v posledných rokoch. Z tohto športového odvetvia sa stal taký fenomén, že ho musel začať rešpektovať každý z nás, ktorý vykonáva akýkoľvek zimný šport. Postupom času si vydobyl svoje miesto a nemôžeme ho brať len ako módný doplnok či zábavu mládeže, ako to bolo pri jeho začiatkoch. Snowboarding si obľúbili všetky vekové skupiny, vďaka jeho celkom ľahkému osvojeniu, pôžitku z jazdy a jeho kúzlu.

Aby sme však docielili všetky tieto aspekty, je potrebné si uvedomiť, že oveľa ľahšie nám to pôjde, pokiaľ využijeme služby kvalitných snowboardových inštruktorov, ktorí vedia presné didaktické postupy a dodržujú zásady bezpečnosti pri výcviku. Pokiaľ sa zveríme do rúk odborníka, predídeme zbytočným zraneniam a prípadnému nezáujmu sa snowboardingu naďalej venovať. Všetci si uvedomujeme, že zlý inštruktor rovná sa nezáujmová výučba.

Snowboarding prešiel pomerne bohatým vývojom. Začiatky siahajú do šesťdesiatych rokov 20. storočia. Korene tohto športu sú v Spojených štátoch. Tendenciu vyrobiť niečo podobné snowboardu mali predovšetkým surféri. Potrebovali alternatívu svojho športu, ktorý by im umožnil zimný tréning a zároveň spestrenie ich športovej činnosti (BINTER, 2006).

Prvým administratívnym krokom v zmysle platnej legislatívy (§ 7 ods. 1 vyhlášky o základnej škole) je zaradenie lyžiarskeho výcviku resp. snowboardového výcviku do plánu práce školy. Skôr ako tak riaditeľ urobí, je potrebné ujasniť si, či organizácia disponuje zamestnancami, ktorí spĺňajú kvalifikačné predpoklady pre zaradenie na pozíciu inštruktora

lyžiarskeho, resp. snowboardového výcviku. Snowboarding ako súčasť telesnej a športovej výchovy v rámci lyžiarskych kurzov pozitívne vplýva na zdatnosť, posilnenie svalstva a rozvoj kondície u mladých. Splňa rovnaké ciele ako telesná a športová výchova, pričom sa snaží o rovnomerný rozvoj jedinca, ktorý musí správne a rýchlo reagovať, a tak sa zapája do procesu ako po stránke psychickej, tak po stránke fyzickej. A tu akurát nastáva paralelné prepojenie cieľov snowboardingu a telesnej a športovej výchovy (Michal,2010).

Pri pozorovaní utvárania pohybového návyku zisťujeme u športovca najprv generalizáciu, ktorá je prejavom iradiácie vzruchu a útlmu. V druhej a tretej fáze utvárania pohybového návyku sa na základe koncentrácie a stabilizácie procesov vzruchu a útlmu diferencuje a automatizuje pohybová činnosť a na základe dlhotrvajúceho tréningu u športovca tvorivá asociácia vytvára koordináciu jeho pohybovej činnosti (Michal,2009).

CIEĽ

Cieľom výskumu je zistiť, v akej miere je na Slovensku rozšírené vyučovanie snowboardingu na základných a stredných školách a do akej miery je vyučovanie dostatočne zaistené odborne a materiálne.

METODIKA

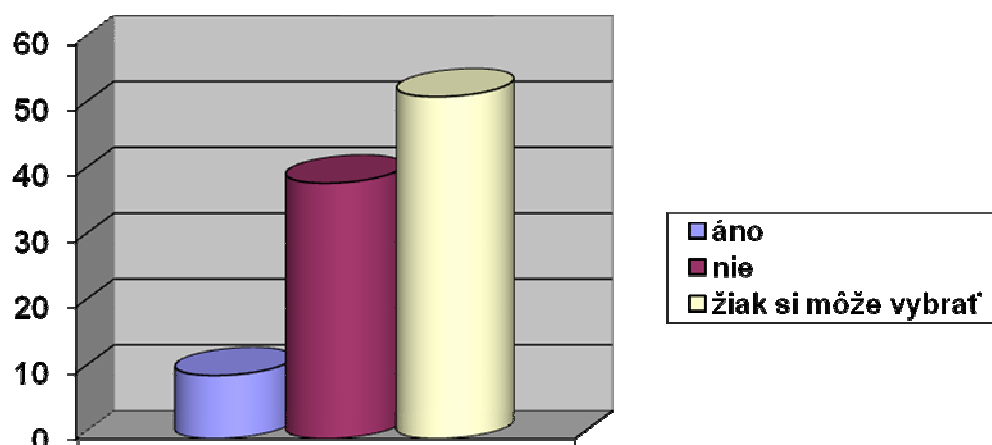
Dotazníky sme distribuovali na ich emailové adresy škôl. Pri distribúcii sme boli obmedzení nedostatočnou aktualizáciou emailových adries a preto dáta nemohli byť rozoslané všade. Pomerne z veľkého počtu rozoslaných dotazníkov sa nám vrátilo len 54 dotazníkov. Z toho bolo 27 škôl stredných a 27 základných škôl. Naše sledovanie bolo zamerané na školy z viacerých regiónov konkrétne 4 základné a 4 stredné školy v Starej Ľubovni, 4 základné a 4 stredné školy v Poprade, 4 základné a 4 stredné školy v Prešove, 1 strednú školu v Handlovej, 1 základnú školu v Podolínci, 4 základné a 4 stredné školy v Banskej Bystrici a nakoniec 10 základných a 10 stredných škôl v Bratislave.

Metóda dotazníka bola hlavnou metódou, na základe ktorej boli získané empirické údaje a potrebné k nášmu výskumu. V dotazníku sa nachádza 15 otázok pričom boli použité otázky – otvorené – a zatvorené.

VÝSLEDKY

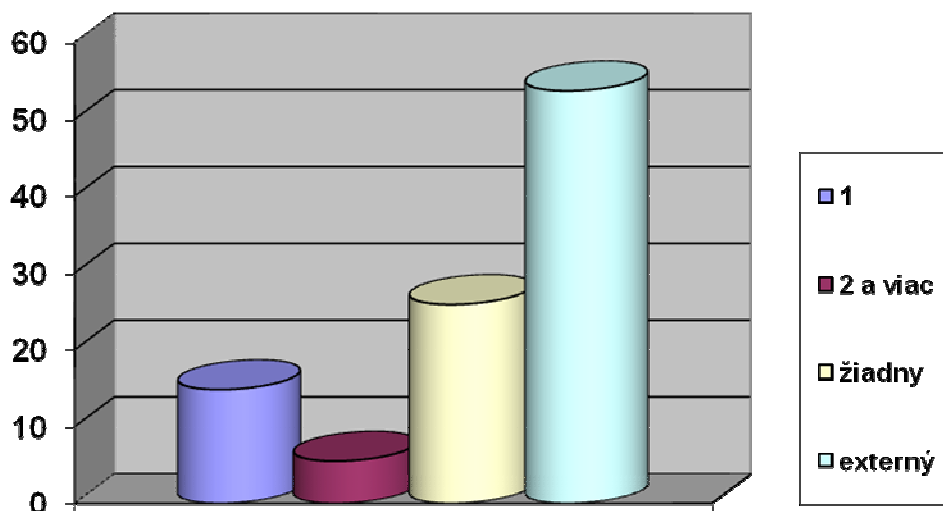
Prvá položka bola zameraná na otázku, či školy organizujú kurzy zamerané konkrétne na snowboarding (obr.1). Výsledky ukázali, že 5 (9.6%) opýtaných odpovedalo kladne,

organizujú kurzy zamerané priamo na snowboarding. 21 (38.8%) respondentov odpovedalo záporne, čo znamená, že používajú základný model výcviku, a to výučbu klasického a zjazdového lyžovania. Či si žiaci môžu vybrať výstroj pre výcvik odpovedalo kladne 28 (51.9%) opýtaných. Na výcviku musí byť prítomný ako inštruktor školského lyžovania, tak aj inštruktor školského snowboardingu. A každý sa venuje svojej skupine cvičencov. Nezdieľame názor, že si žiak na zimný výcvikový kurz môže vziať ako lyžiarskú, tak i snowboardovú výstroj. Vzhľadom k tomu, že k výuke je potrebná určitá časová dotácia k zvládnutiu metodiky na každé toto športové odvetvie.



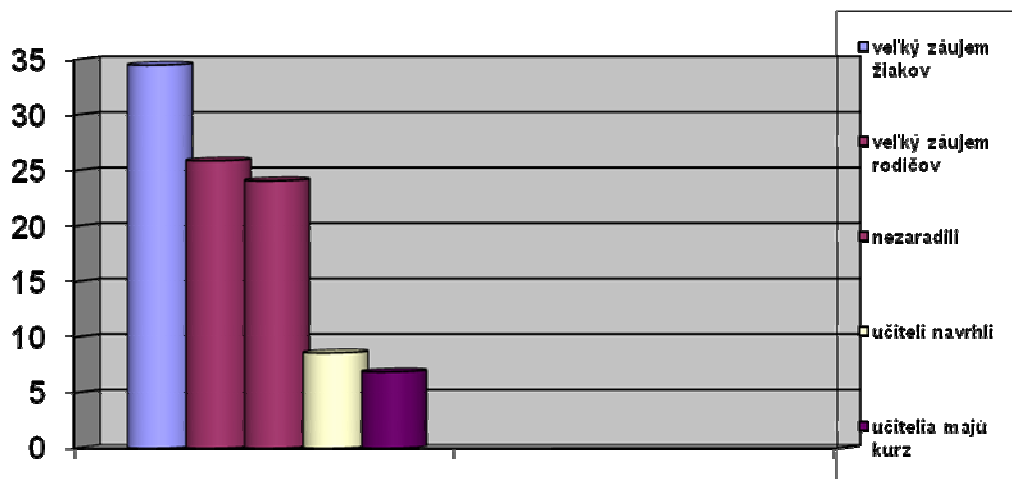
obr. 1: Organizujete zimné výcvikové kurzy zamerané priamo na snowboarding

Ďalšia položka sa zaujíma personálnym zabezpečením zimných výcvikových kurzov so zameraním na snowboarding (obr. 2). Opýtaní uviedli, že 8 (14.8%) z nich má v škole minimálne jedného učiteľa s licenciou školského snowboardingu. 3 (5.5%) respondentov uviedlo počet aspoň 2 inštruktorov. Odpoveď žiadny uviedlo 14 (25.9%) opýtaných a 29 (53.7 %) využíva externých inštruktorov. Tieto výsledky sú podľa nášho názoru neuspokojivé, vzhľadom k expanzii tohto športu.



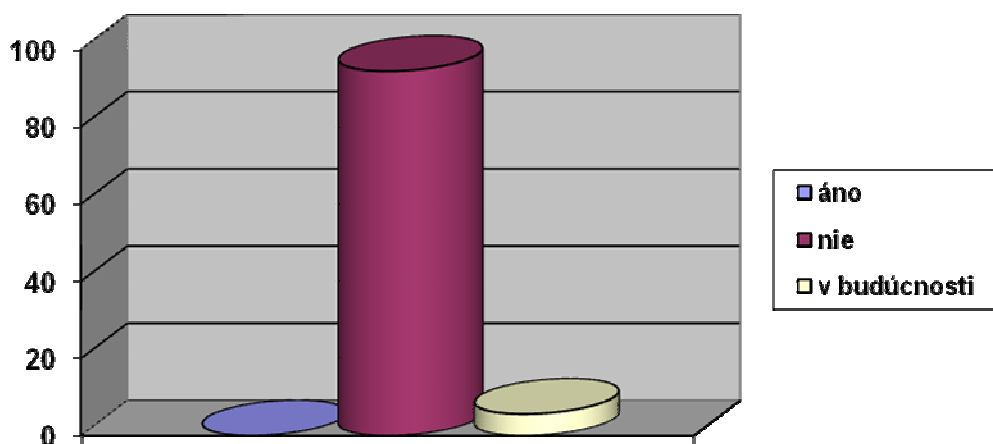
obr. 2 Je niektorý učiteľ inštruktor školského snowboardingu s platnou licenciou

V ďalšej dotazníka sme vyhodnocovali odpovede týkajúce sa otázky, či je zaradený snowboarding do výučby (obr.3). 20 (34.5%) respondentov odpovedalo, že z dôvodu veľkého záujmu žiakov a 15 (25.9%) z dôvodu záujmu ich rodičov. Považujeme za veľmi dôležité reagovať na ich potreby. A vďaka tomu je výučba pre študentov zaujímavejšia. Iste aj pre pedagógov sú novinky vo výučbe vítanou zmenou. 14 (24.1%) nezaradilo snowboarding vôbec do výučby. 5 (8.6%) uviedlo, že vďaka progresivite vlastných učiteľov. Tento výsledok je dosť nízky. Pripisujeme to hlavne tomu, že je momentálne zlá situácia z hľadiska pracovných miest a preto majú problém mladí študenti dostať pracovné miesta, kvôli staršiemu kolektívu učiteľov, ktorí ešte nemôžu resp. nechcú ísť na dôchodok. 4 (6.9%) zaradili snowboarding do výučby, vďaka tomu, že mali vyškolených učiteľov a tak nebol dôvod prečo to nevyužiť.



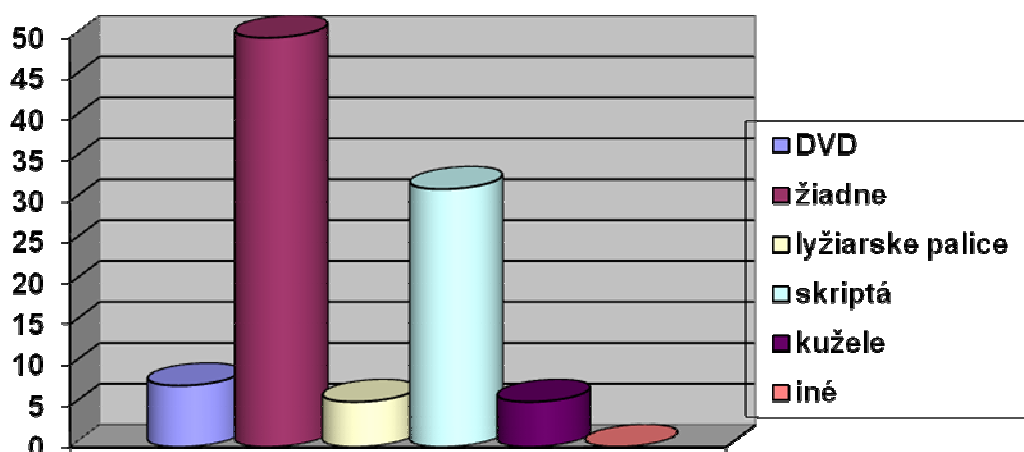
Obr 3. Z akého dôvodu ste zaradili snowboarding do výučby

V položke hodnotíme odpovede na otázku, či si môžu žiaci a študenti na škole vypožičať snowboardovú výstroj (obr.4). Ani jedna škola nemá túto možnosť pre žiakov. Odvíja sa to od počtu žiakov na škole, ako sa na škole hospodári s peniazmi, či sú využívané grandy, či je k dispozícii dar od sponzora. Veľkú úlohu tu zohráva aj to, že snowboarding vo výučbe je pomerne nový a tak školy ešte nestihli uvažovať o tejto možnosti a preto len 3 (5.6%) o kúpe výstroja uvažuje vzhľadom k záujmu ich študentov o snowboarding. Či je možné tento materiál nakúpiť závisí na mnohých aspektoch a taktiež možnostiach jednotlivých škôl.



Obr 4. Môžu si na vašej škole žiaci vypožičať snowboardovú výstroj.

Ďalšia položka mala za cieľ zistiť, či vyučujúci používajú pri výučbe snowboardingu rôzne výučbové materiály (obr. 5). 4 (7.4%) využíva pri metodike DVD, kde jasne a presne môžu žiaci vidieť základy snowboardingu a metodické postupy. Je to veľmi malé percento a myslíme si, že dôvodom je práve nedostatok týchto DVD na trhu a preto je vhodné využiť videá dostupné na internete. 27 (50%) záporných odpovedí, je veľmi veľa. Myslíme si, že by sa učitelia mali stotožniť s názorom, že zavedenie doplnkového výučbového materiálu do výučby je prínosné aj pre nové športové odvetvia, za ktoré je snowboarding považovaný. 3 (5.5%) sú školy, ktoré využili pri metodike lyžiarske palice a kužele. Musíme spomenúť, že to bolo našou zásluhou, keďže sme sa na týchto kurzoch zúčastnili osobne ako inštruktor snowboardingu. Malo to veľmi pozitívny ohlas ako u žiakov tak aj u učiteľov, ktorí si vzali príklad a budú to využívať naďalej. 17 (31.5%) uviedli, využívanie metodických skrípt. Je to logické z hľadiska toho, že každý vyškolený inštruktor by mal ovládať tieto skriptá, poprípade si nimi pri výučbe pomáhať.

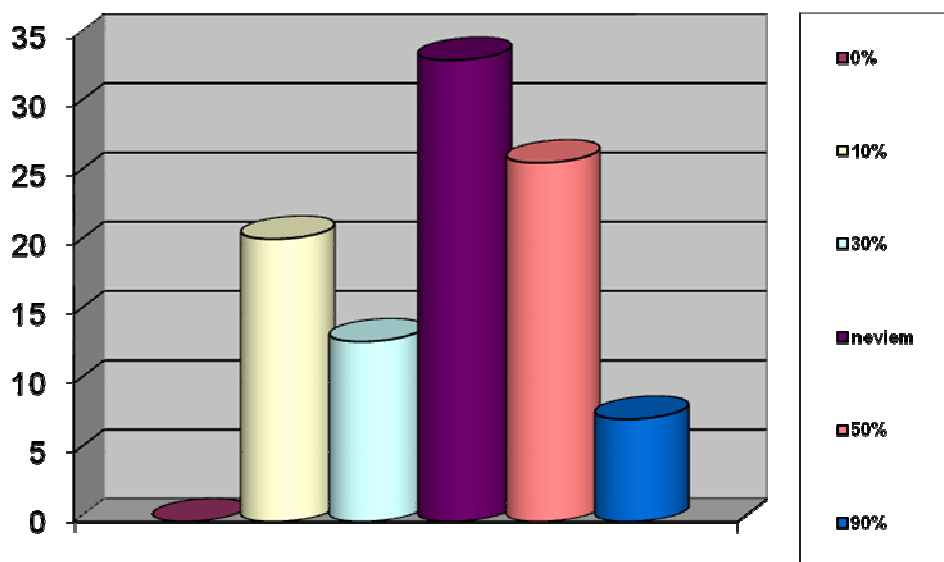


obr. 5 Aké výučbové materiály využívate pri výučbe snowboardingu

Zámerom výskumu bolo zistiť aké percento žiakov a študentov sa naďalej, po absolvovaní kurzu snowboardingu, venuje tomuto športu (obr.6). 11 (20.4%) si myslí, že len 10% žiakov sa venuje snowboardingu aj naďalej. 7 (13%) sa domnieva, že po kurze zostalo verných snowboardingu 30% študentov. 14 (25.9%) respondentov odpovedalo, že polovica účastníkov zimného výcvikového kurzu sa snowboardingu venuje aktívne. Až 18 (33.3%) opýtaných nevedelo odhadnúť percentuálne koľko žiakov aj naďalej inklinuje k snowboardingu. 14 (25.9%) uviedlo, že sa 50% žiakov naďalej po absolvovaní zimného

výcvikového kurzu, venuje tomuto športu. Najväčšie percento teda 90% žiakov, ktorý aj naďalej snowboardujú uviedli 4 (7.4%) opýtaní respondenti.

Toto vyhodnotenie považujeme za veľmi uspokojivé, keďže ani jeden respondent neuviedol 0%, čo znamená, že žiakov tento druh športu baví a chcú a aj sa mu venujú naďalej. A pre nás to znamená, že by sme mali v rozširovaní vyučovania snowboardingu pokračovať.



obr. 6 Koľko žiakov sa na Vašej škole aj naďalej, vzhľadom k účasti na kurze, venuje snowboardingu.

ZÁVER

Pre posledné roky je charakteristické, že význam zimných výcvikových kurzov sa v posledných rokoch znižuje. Či už je to z dôvodu finančnej náročnosti, organizácie či celkového nezájmu študentov o akékoľvek športovné vyžitie. Je treba zdôrazniť, že pôvodný módný hit, snowboarding, náhľad mládeže na zimné športy do určitej miery zmenil.

Pre náš výskum bolo dôležité zistiť v akej miere je rozšírená výuka snowboardingu na základných a stredných školách, či školy organizujú zimné výcvikové kurzy. Z dosiahnutých výsledkov vyplýva, že nie všetci z oslovených respondentov tieto kurzy zaradili do svojich výukových programov aj napriek tomu, že záujem žiakov je veľký. Dôvody sú rôzne, či už ide o nedostatok financií alebo o málo kvalifikovaných učiteľov, či iné problémy, ktoré im neumožňujú organizovať aj snowboardové kurzy. Naopak školy, ktoré organizujú tieto kurzy, neorganizujú ich individuálne. Spájajú lyžiarsky kurz so snowboardovým, pričom si žiaci sami môžu zvoliť, ktorému druhu zimného športu sa chcú venovať. Žiaci a študenti sa na

kurzoch okrem metodiky a techniky jazdy na snowboarde naučia rešpektovať zásady bezpečnosti a pravidiel pobytu na horách a zjazdových tratiach. Čo ide ruka v ruke s určitými normami spoločenského chovania, no výsledky ukázali, že ani to nie je pravidlom na každom zimnom výcvikovom kurze na Slovensku. Otázka zaradiť kurzy snowboardingu medzi povinné či nepovinné, je zložitá a každý z nás na ňu môže mať rozdielny pohľad. My sa prikláňame k názoru, že by tieto kurzy mali byť povinné, vzhľadom k rastúcemu záujmu o tento zimný šport. Podľa odpovedí, ktoré máme k dispozícii vidíme, že počet osôb, ktoré by boli schopné viesť výučbu snowboardingu na školách je stále nedostačujúci. Myslíme si, že by na každej škole mali byť minimálne dvaja učitelia, ktorí sú inštruktormi snowboardingu, aby boli schopní pokryť základnú výučbu. Aj po finančnej stránke je pre školu výhodnejšie, mať vyškolených pedagógov ako si platiť inštruktorov z profesionálnou licenciou.

Pokiaľ je inštruktor dobre pripravený, je schopný si žiakov získať pre šport v omnoho väčšej miere. Či už sa jedná o didaktickú časť, o technickú problematiku o údržbu výstroja, ukážkové výučbové filmy, noviny a pod. Veľmi obľúbenou pomôckou pre výučbu snowboardingu je záznam jazdy na videokameru.

Na základe výskumu sme zistili, že v súčasnej dobe počet inštruktorov snowboardingu nie je dostačujúci. Musíme avšak podotknúť, že expanzia tohto športového odvetvia je veľká. Učitelia a riaditelia škôl majú snahu sa touto problematikou zaoberať a riešiť.

Z nášho výskumu vyplýva, že snowboarding nemá v našej krajine veľmi veľké zastúpenie v rámci vyučovania na základných a stredných školách. Ale sme toho názoru, že by sa výučba snowboardingu na zimných výcvikových kurzoch mala stať súčasťou vyučovacieho programu každej základnej a strednej školy. Je dôležité prijať fakt, že snowboarding je silné športové odvetvie, ktoré prežíva každým rokom stále väčší nárast priaznivcov.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BINTER, L. a kol. *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1474-4.
- MICHAL, J.: *Snowboarding 1.časť*. Študijný materiál pre učiteľov I. kvalifikačného stupňa. Banská Bystrica: SAS, 2010. 56 s.
- MICHAL, J.: Názory žiakov na realizáciu snowboardového výcviku na školách. In: *Studia Sportiva*. č.3/09, 2009, s.99-106. ISSN –1802-7679

Doc. PaedDr. Jiří MICHAL, Ph.D,
KTVŠ UMB FHV UMB
Tajovského 40
974 00 Banská Bystrica

jiri.michal@umb.sk

NÁZORY ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL NA VYUČOVANIE GYMNASTIKY

Mgr. Michaela Vráblová

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

Témou nášho výskumu je analýza názorov študentov stredných škôl na vyučovanie gymnastiky. Názory študentov stredných škôl na vyučovanie gymnastiky sme v našom výskume analyzovali na základe informácií z dotazníka. Za pomoci metód spracovania a vyhodnotenia údajov sme porovnali názory na gymnastiku v Banskej Bystrici a v Bratislave a tým sme dospeli k záveru, že gymnastika na hodinách telesnej výchovy na stredných školách sa realizuje, ale hodiny telesnej výchovy s jej obsahom nepatria medzi najobľúbenejšie.

Kľúčové slová: gymnastika, obdobie adolescencie, štátny vzdelávací program ISCED 3

Úvod

Do školskej telesnej výchovy patrí aj gymnastika. Často sa zaraďuje medzi najnáročnejšiu pohybovú aktivitu. Cvičenie gymnastiky je náročné tak ako pre študentov, tak aj pre učiteľov. Súvisí s tým i záchrana a dopomoc, ktorú učiteľ musí dobre a kvalitne ovládať a praktizovať. Väčšina učiteľov má obavy z prípadných úrazov, ktoré sa môžu vyskytnúť, preto je toto odvetvie často učiteľmi vynechávané, i keď je v rozvoji dieťaťa veľmi dôležité. Úkony, ktoré sa v gymnastike prevádzajú, veľmi ovplyvňujú funkcie jednotlivých svalových skupín, pretože podmieňujú držanie tela, podieľajú sa na koordinácii pohybu a stabilite celého tela, pričom vyvíjajú hybnú silu a ich prenos do rôznych častí tela. Gymnastika je základom pre všetky ostatné pohybové aktivity.

Je dôležité, aby gymnastika bola ako druh športu v školskej telesnej výchove pozdvihnutá na úroveň športových hier a ostatných tematických celkov, ktoré sú v telovýchovnom procese na základných a stredných školách uprednostňované. Učitelia by sa preto mali viac snažiť o to, aby žiakom predali len to najlepšie a aby využívali v gymnastike takú formu cvičenia, ktorá by bola zábavná a pre zdravie žiakov prospešná.

Gymnastika patrí do jednej z foriem telesnej výchovy. Podieľa sa na cieľavedomej a plánovitej pohybovej činnosti človeka so zameraním na jeho všestranný rozvoj, upevnenie zdravia, na získanie návykov a zručností potrebných pre život a taktiež na dosiahnutie

športovej výkonnosti. Prostredníctvom telesných cvičení gymnastika svojím rozsahom obsahu zabezpečuje plnenie zdravotnej, pohybovej, vzdelávacej a výchovnej úlohy (Kalinková – Baráth a kol., 2008).

Gymnastická motorika v dnešnej dobe pre súčasného človeka je veľmi obtiažna, ale zároveň aj veľmi potrebná. Význam telesných a gymnastických cvičení pre udržanie fyzického a psychického zdravia, je v procese vývoja ľudstva stále väčšia. A to predovšetkým z dôvodu všestrannej kultivácie pohybových funkcií spojených s pohybom na dolných a horných končatinách, a aj preto by tieto cvičenia mali byť bežnou súčasťou života jedinca (Krištofič, 2004).

Podľa Šemetku (1993) telovýchovný proces na škole je predovšetkým zameraný na všestranný rozvoj žiaka, ako aj na jeho pohybové a telesné zdokonaľovanie, duševný a morálny vývin. Žiak je objektom, ku ktorému je zameraná pozornosť učiteľa, tvorcov projektu i podmienok.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť názory študentov na vyučovanie gymnastiky vo vybraných stredných odborných školách a gymnáziách. Na základe zistených výsledkov odporučiť týmto školám vhodné gymnastické činnosti.

METODIKA

Pod pojmom pedagogický výskum rozumie Kostelník (2008) činnosť, zameranú na systematický opis, analýzu a objasňovanie pedagogickej reality.

Výskum sme vykonávali v krajocho Banská Bystrica a Bratislava. Skúmaným súborom v našom výskume sú žiaci 3 stredných odborných škôl a 2 gymnázií z Banskej Bystrice a Bratislavy. Stanovili sme si konkrétnu výskumnú vzorku a tou boli študenti tretieho ročníka. Výskumnú vzorku tvorilo 137 respondentov. V každej škole boli dotazníky rozdane študentom z 3. ročníka. Zo 137 respondentov, ktorí ochotne odpovedali na otázky predloženého dotazníka, odpovedalo v Banskej Bystrici 30 chlapcov a 55 dievčat a v Bratislave 21 chlapcov a 31 dievčat. Pomocou odpovedí sme nadobudli potrebné informácie, ktoré sme potrebovali pri riešení problematiky diplomovej práce. Otázkami bol zisťovaný aktuálny stav využívania gymnastiky na stredných školách.

Anketa v našom výskume predstavovala hlavnú metódu pri získavaní informácií. Obsahovala 17 otázok, pomocou ktorých sme zisťovali názory študentov na vyučovanie gymnastiky. Anketa bola anonymná.

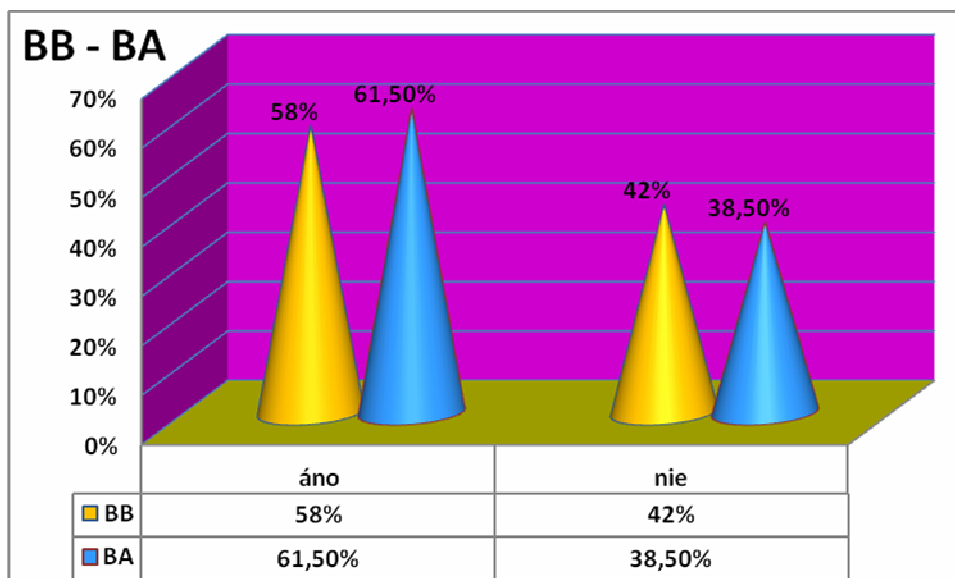
VÝSLEDKY

Po dôslednom vypracovaní sme dotazník rozposlali do šiestich škôl. Z uvedeného počtu škôl sa nám vrátili dotazníky z piatich škôl a z toho boli tri školy z Banskej Bystrice a dve z Bratislavy.

Na dotazník nám odpovedalo 137 respondentov. Respondenti mali za úlohu napísať svoj názor na jednotlivé otázky, vychádzajúce z našej problematiky. Dotazník pozostával zo 17 otázok určených pre študentov 3. ročníka stredných škôl. Prostredníctvom odpovedí sme zistili záujem študentov o gymnastiku, ako aj názory na využívanie gymnastických cvičení v školskej telesnej výchove. Otázky sme formulovali jednoznačne tak, aby respondenti pochopili význam otázky a vedeli ju bez problémov zodpovedať. Získané výsledky sme vyhodnocovali v percentách a kvôli prehľadnosti zaznamenávali graficky.

Pri vyhodnocovaní sme porovnávali odpovede dievčat a chlapcov. Rozhodli sme sa tak preto, lebo dievčatá a chlapci nemajú spoločné vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy na stredných školách, tak aj výsledky v jednotlivých odpovediach sme očakávali rozdielne. Zo získaných výsledkov sme porovnali využívanie gymnastiky a gymnastických cvičení v Banskej Bystrici a Bratislave.

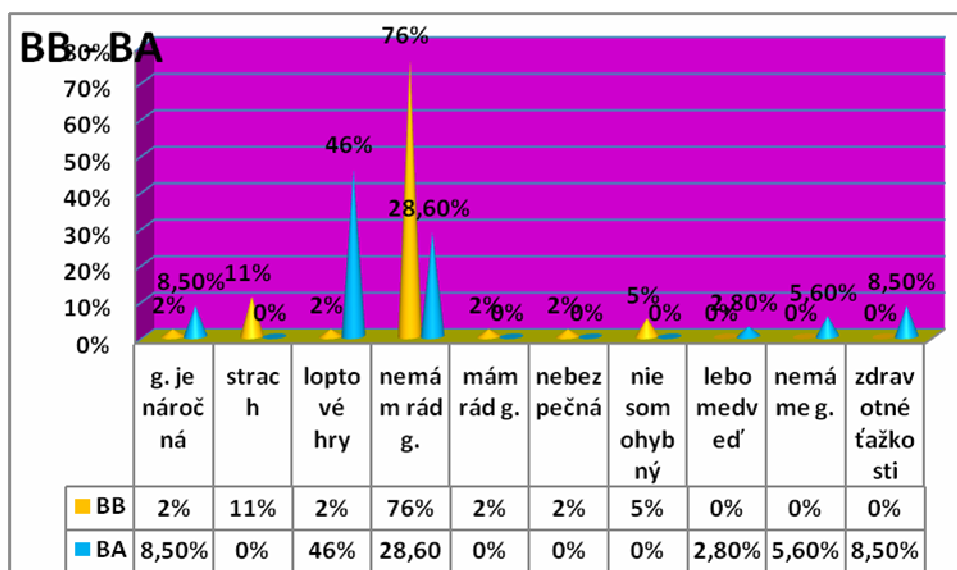
V druhej časti výskumu sme zisťovali záujem a obľúbenosť o telesnú a športovú výchovu. Vyhodnotením sme zistili, že nám z Banskej Bystrice odpovedalo 40 % dievčat, že obľubujú a 60 %, že neobľubujú telesnú výchovu. U chlapcov to bolo veľmi jednoznačné, čiže 100 % respondentov telesnú výchovu obľubuje. V Bratislave nám z dievčat odpovedalo 58 % obľúbenosť telesnej výchovy a 42 % neobľúbenosť. U chlapcov to bolo vyrovnanjšie a za obľúbenosť predmetu telesná výchova odpovedalo 68 % a 32 % za neobľúbenosť. Komparáciou odpovedajúcich respondentov medzi Banskou Bystricou a Bratislavou sme zistili, že telesnú výchovu viac obľubujú v Bratislave 61,5 % v porovnaní s Banskou Bystricou 58 %. Neobľúbenosť telesnej výchovy tvorilo 42 % v Banskej Bystrici a 38,5 % v Bratislave (obrázok 1).



Obrázok 1 Porovnanie výsledkov obľúbenosti telesnej výchovy respondentov v BB a BA

V ďalšej časti výskumu bola otázka otvorená, v ktorej ak odpovedali záporne, že ak gymnastika nepatrí medzi ich obľúbený tematický celok vo vyučovaní na hodinách telesnej výchovy, tak prečo. V Banskej Bystrici dievčatá udali ako dôvod: náročnosť gymnastiky 3 %, strach 14 %, väčší záujem o loptové hry ako o gymnastiku 10 %, 45 % dievčat sa vyjadrilo, že nemajú radi gymnastiku, 3 %, že je nebezpečná a 25 %, že nie sú ohybné. Chlapci ako najväčší dôvod udali ten, že gymnastiku nemajú radi 57 %, ďalej to bola náročnosť gymnastiky 11 %, väčší záujem o loptové hry 5 %, nebezpečnosť 11 % a 5 %, že nie sú ohybní. Strach ani jeden z chlapcov nezaznamenal. V Bratislave dievčatá udali dôvody: náročnosť gymnastiky 22 %, väčší záujem o loptové hry ako o gymnastiku 28 %, 39 % dievčat tvrdí, že nemajú radi gymnastiku a 11 % tvoria zdravotné ťažkosti, ako napríklad točenie a bolesť hlavy a chrbtice. Chlapci udali ako najväčší dôvod väčší záujem o loptové hry ako o gymnastiku 61 %, náročnosť 10 %, 17 % chlapcov tvrdí, že nemajú radi gymnastiku, 6 %, že nemajú gymnastiku a 6 % odpovedalo lebo medveď. Túto odpoveď uvádzame ako príklad toho, že v tomto veku postoj niektorých stredoškôľakov k vyjadreniu svojich názorov je povrchný, prípadne týmto prejavom chcú upútať pozornosť svojich spolužiakov na seba.

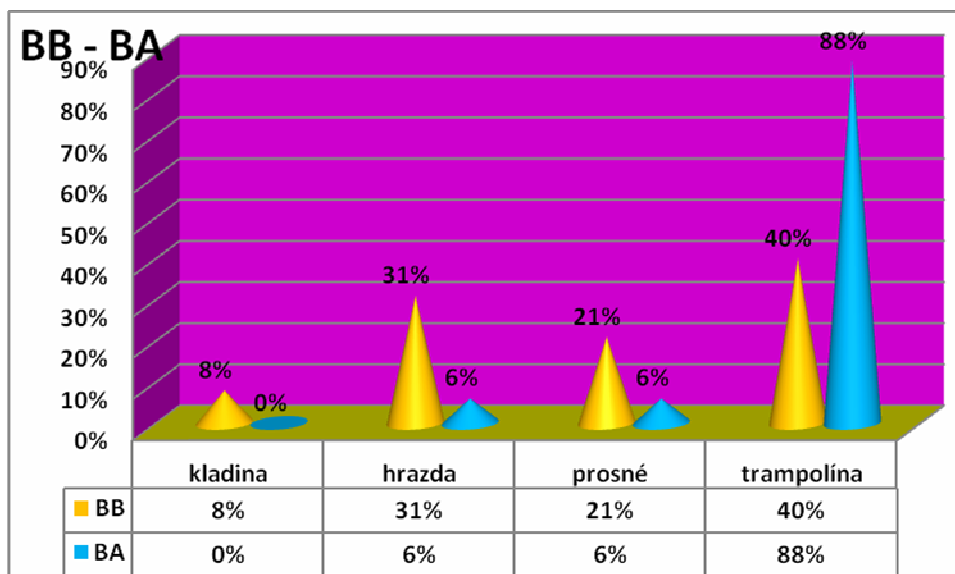
Porovnaním výsledkov medzi Banskou Bystricou a Bratislavou sme zistili, že najväčší počet % v Banskej Bystrici nám tvorí odpoveď, že nemajú radi gymnastiku 76 %, čím sa nám aj potvrdil náš predpoklad. A v Bratislave udali ako najväčší dôvod väčší záujem o loptové hry 46 % (obrázok 2).



Obrázok 2 Porovnanie dôvodou neobľúbenosti gymnastiky v telesnej výchove

V nasledujúcej otázke, sme sa pýtali, že ktoré cvičenie z gymnastiky na hodinách telesnej výchovy, patrí medzi ich najobľúbenejšie. V Banskej Bystrici dievčatá udali ako najobľúbenejšie cvičenie na trampolíne 46 %, potom na hrazde 24 %, prosné 19 %, a najmenej obľúbené cvičenie udali na kladine 11 %. U chlapcov rovnaký a zároveň najväčší počet % tvorí hrazda 42 % a trampolína 42 % , kladina 8 % a prosné tiež tvorilo 8 % (obrázok 10). V Bratislave dievčatá za najzaujímavejšie cvičenie považujú na trampolíne 84 %, prosné 8 %, hrazda 8 % a kladinu ako štvrtú možnosť neuviedol ani jeden respondent. Chlapci na túto otázku odpovedali veľmi jednoznačne a to 100 % pre trampolínu.

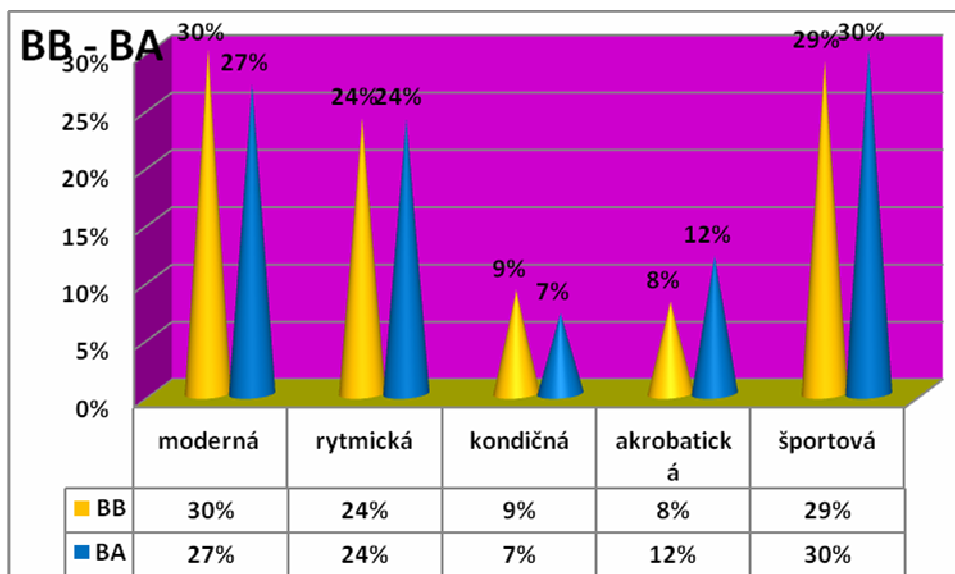
Za najobľúbenejšie cvičenia z gymnastiky na hodinách telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Bratislave najväčší počet % respondenti udali zhodne trampolínu, s počtom percent 40 a pre Bratislavu 88 %, pričom ďalšie % tvorili prosné 6 %, hrazda 6 % a kladina 0 %. V Banskej Bystrici ostatné % tvorili hrazda 31 %, prosné 21 % a kladina 8 % (obrázok 3) .



Obrázok 3 Porovnanie najobľúbenejších cvičení z gymnastiky na hodinách TV

V ďalšej otázke sme zisťovali názory respondentov, že ktorá z druhov gymnastík je ich najobľúbenejšou. V Banskej Bystrici dievčatá najviac obľubujú modernú 44 % a rytmickú gymnastiku 28 %. Chlapci najviac obľubujú športovú gymnastiku s počtom percent 57 %, čo sme aj predpokladali. Za rytmickú gymnastiku neodpovedal ani jeden z respondentov. V Bratislave najobľúbenejšia gymnastika u dievčat podľa výsledkov nášho prieskumu je moderná a rytmická gymnastika s rovnakým počtom percent a to 32 %. Ďalej je to športová 19 %, kondičná 10 % a akrobatická 7 %. U chlapcov je to značná prevaha športovej gymnastiky 58 % nad akrobatickou 26 %, modernou 7 % a rytmickou 7 %. Dost' nás prekvapilo, že kondičnú gymnastiku nikto z respondentov neuviedol.

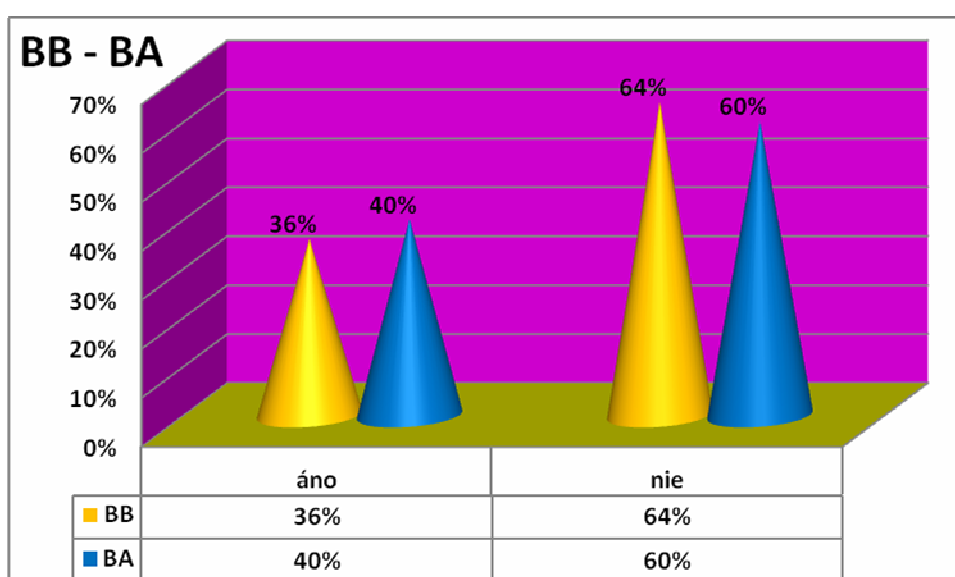
Porovnanie výsledkov obľúbenosti druhov gymnastiky v Banskej Bystrici nám vyšlo najviac percent pre modernú gymnastiku 30 % a športovú 29 %. V Bratislave to bolo podobne a to športová gymnastika 30 % a moderná 27 % (obrázok 4).



Obrázok 4 Porovnanie výsledkov obľúbenosti druhov gymnastiky

V ďalšej časti výskumu sme zisťovali názory respondentov, že či by sa mala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách telesnej výchovy. Väčšina respondentov z Banskej Bystrici sa priklonila k zápornej odpovedi, a to s počtom percent u dievčat 60 % a u chlapcov 77 %. V Bratislave to bolo podobne ako v Banskej Bystrici, čiže záporne a to s počtom percent u dievčat 52 % a u chlapcov 79 %.

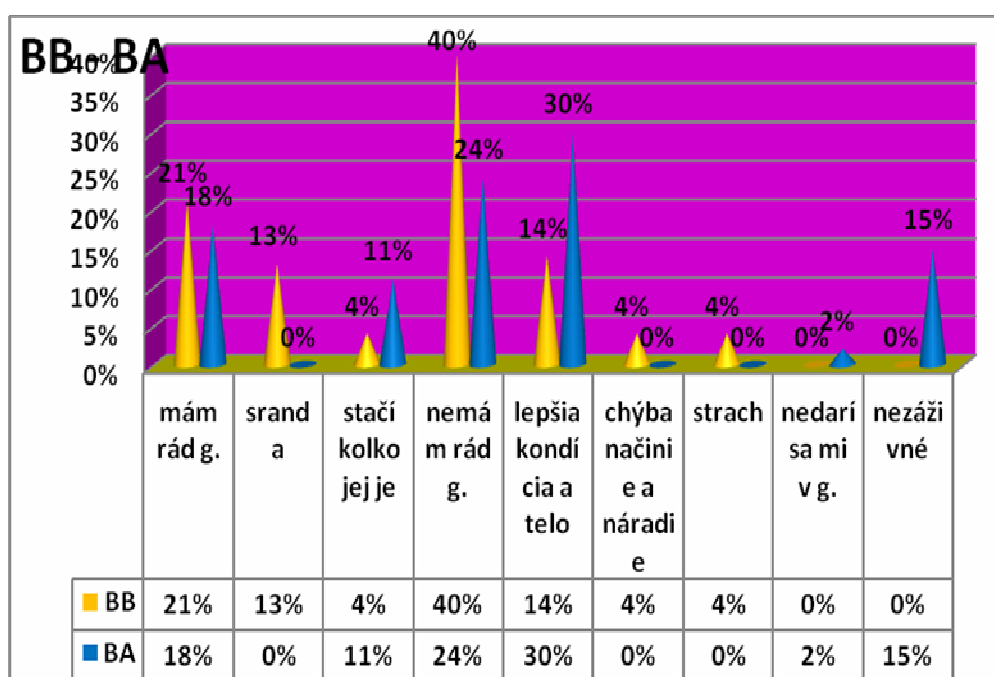
Porovnanie výsledkov, či by sa mala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách TV, sa potvrdili zistenia iných výskumov, že gymnastika v škole nie je u žiakov obľúbená. Väčšinu percent tvorila odpoveď záporná, a to v Banskej Bystrici s počtom percent 64 % a v Bratislave 60 % (obrázok 5).



Obrázok 5 Porovnanie výsledkov, či by sa mala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách TV

Poslednou časťou výskumu sme sa pýtali respondentov, že prečo by sa mala, alebo nemala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách telesnej výchovy. V Banskej Bystrici sa nám ku kladnejšej odpovedi z dievčat vyjadrili odpoveďou ako napríklad, že ju majú radi 22 %, sranda 11 %, lepšia kondícia a telo 17 %. K zápornej odpovedi sa nám vyjadrila väčšina, a to, že gymnastiku nemajú radi 32 %. U chlapcov to bolo najväčšie percento pre zápornú odpoveď a to, že gymnastiku nemajú radi 56 %. V Bratislave sa z dievčat ku kladnej odpovedi priklonili s názorom, že ju majú radi 27 %, a že je dobrá pre lepšiu kondíciu a telo 26 %, pričom 21 % respondentov tvrdí, že gymnastiku radi nemajú 21 %. U chlapcov bola viac menej opoveď negatívna a to taká, že gymnastiku radi nemajú 46 %.

Porovnanie výsledkov, prečo by sa mala, alebo nemala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách telesnej výchovy. Zistili sme, že v Banskej Bystrici najväčší počet percent tvorí názor, že gymnastiku respondenti nemajú radi 40 %. A v Bratislave, že gymnastiku obľubujú pre lepšiu kondíciu a telo 30 % (obrázok 6).



Obrázok 6 Porovnanie výsledkov, prečo by sa mala, alebo nemala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách TV

ZHRNUTIE

Prostredníctvom odpovedí z dotazníka sme zisťovali záujem študentov o gymnastiku, ako aj názory na využívanie gymnastických cvičení v školskej telesnej výchove. Pri vyhodnocovaní sme porovnávali odpovede dievčat a chlapcov. Rozhodli sme sa tak preto, lebo dievčatá a chlapci nemajú spoločné vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy na stredných školách, tak aj výsledky v jednotlivých odpovediach sme očakávali rozdielne. Zo získaných výsledkov sme porovnali využívanie gymnastiky a gymnastických cvičení v Banskej Bystrici a Bratislave.

V druhej časti výskumu sme zisťovali záujem a obľúbenosť o telesnú a športovú výchovu. Komparáciou odpovedajúcich respondentov medzi Banskou Bystricou a Bratislavou sme zistili, že telesnú výchovu viac obľubujú v Bratislave 61,5 % v porovnaní s Banskou Bystricou 58 %. V ďalšej časti výskumu sme sa respondentov pýtali, či patrí gymnastika medzi ich obľúbené tematické celky vo vyučovaní na hodinách telesnej výchovy. Zistili sme, že väčšina percento tvorila zápornú odpoveď.

Nasledujúca otázka bola otvorená, v ktorej ak odpovedali záporne, že ak gymnastika nepatrí medzi ich obľúbený tematický celok vo vyučovaní na hodinách telesnej výchovy, tak prečo. Väčšina odpovedí respondentov sa vyjadrila, že gymnastiku buď nemajú radi, čím sa nám potvrdil aj náš predpoklad, alebo majú väčší záujem o loptové hry.

V ďalšej otázke, sme sa pýtali, že ktoré cvičenie z gymnastiky na hodinách telesnej výchovy, patrí medzi ich najobľúbenejšie. Za najobľúbenejšie cvičenia z gymnastiky na hodinách telesnej výchovy sme najväčší počet percent zaznamenali pre odpoveď trampolína, zhodne pre respondentov z Banskej Bystrice, ale aj z Bratislavy.

Porovnanie výsledkov obľúbenosti druhov gymnastiky nám vyšlo najviac percent pre modernú gymnastiku a športovú.

Porovnanie výsledkov, či by sa mala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách telesnej výchovy, sa nám potvrdilo, čo sme si vopred aj mysleli. Väčšina percent tvorila odpoveď zápornú.

V poslednej časti výskumu sme zisťovali výsledky, prečo by sa mala, alebo nemala gymnastika častejšie vyučovať na hodinách telesnej výchovy. Zistili sme, že v Banskej Bystrici najväčší počet percent tvorí názor, že gymnastiku respondenti nemajú radi 40 %. A v Bratislave, že gymnastiku obľubujú pre ľahšiu kondíciu a telo 30 %.

ZÁVER A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Všestraný rozvoj telesnej výchovy je neoddeliteľnou súčasťou dlhodobého programu budovania našej spoločnosti. Svojou funkciou prispieva k výchove všestranne a harmonicky vyvinutého človeka pre život a prácu v tejto spoločnosti. Telesná výchova je predmet, v ktorom sa venuje osobitná pozornosť mládeži. Prirodzená pohybová aktivita priaznivo ovplyvňuje nielen zdravý vývoj človeka, ale súčasne je aj vhodnou a účinnou ochranou proti vzniku civilizačných chorôb. Pôsobenie prostredia masovo komunikačných prostriedkov a aktuálneho životného štýlu sa potláča pohyb a spontánna aktivita. Zabúdame, ale nechceme vidieť, že ľahostajnosť voči pohybovým aktivitám znižuje imunitu organizmu, znižuje schopnosť organizmu prispôbovať sa záťaže, spôsobuje pribúdanie nepotrebného tuku a má za následok aj zlé držanie tela (Antala, 2001, Michal 2010).

Počas vypracovania diplomovej práce, sme zistili mnoho zaujímavých informácií, ktoré by mohli byť prospešné, pre každého pedagóga. Navrhujeme nasledovné odporúčania pre prax.

- Gymnastika ako predmet má dôležitý význam pre rozvoj osobnosti žiaka, pretože sa pri jednotlivých gymnastických prvkoch môže v plnej miere prejaviť jeho individualita. Preto odporúčame učiteľom viesť žiakov ku gymnastike.
- Považujeme za dôležité, aby učiteľ vedel výberom gymnastických cvičení a prvkov navodiť dobrú atmosféru, vzbudiť záujem u žiakov a splniť cieľ, ktorý sa mal dosiahnuť.
- Odporúčame využívať moderné náčinie a náradie počas hodín gymnastiky, pretože si myslíme, že hodiny sa tak stávajú pre žiakov zaujímavejšie. Žiaci o cvičenie s ním prejavujú záujem.

V závere by sme chceli konštatovať, že byť učiteľom v dnešnej dobe je krásna, ale zároveň aj ťažká a zodpovedná úloha. Nie je umenie odučiť vyučovaciu hodinu, ale umenie je zaujať žiakov a to si vyžaduje obrovské skúsenosti a množstvo nápadov.

Dúfame, že výsledky, našej práce budú vhodnou inšpiráciou k zvýšeniu záujmu o gymnastiku v oblasti školstva a zároveň mi pomôžu pri mojej budúcej pedagogickej činnosti. S výsledkami našej práce oboznámime vedenia škôl, v ktorých sme prieskum realizovali.

LITERATÚRA

ANTALA, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9

KALINKOVÁ, M. – BARÁTH, L. 2008. *Gymnastika pre deti a mládež*. Bratislava: Pedagogická fakulta UKF, 2008. 12 - 18 s. ISBN 978-80-89197-82-8

KOSTELNÍK, J., 2008. *Pedagogika pre učiteľov profesijných predmetov a praktickej prípravy*. Trnava: Slovenská technická univerzita v Bratislave, Trnava, 2008, 24 s.

MICHAL, J. 2010. *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu*. Brno: Akademické nakladateľství CERM, 2010, 84 s. ISBN 978-80-7204-708-6

ŠEMETKA, M. a kol. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: Vysoká škola pedagogická Nitra, 1993. 22 s. ISBN 80-88738-14-8

Mgr. Michaela Vráblová

michaela.vr@azet.sk

KTV FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

ZDRAVOTNE ORIENTOVANÁ ZDATNOSŤ ŽIAKOV 5. A 6. ROČNÍKA VYBRANEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Nad'a Novotná - Nad'a Vladovičová

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

Súhrn: V príspevku sú prezentované výsledky prieskumu rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti žiakov 5. a 6. ročníka vybranej základnej školy. Realizáciou experimentu autorky potvrdili účinnosť pohybového programu, keď analýza výsledkov výstupného testovania ukázala zmeny v úrovni telesnej zdatnosti v prospech experimentálneho súboru.

Kľúčové slová: telesná zdatnosť, žiak základnej školy, zdravotne orientovaná zdatnosť

Úvod

Pojem telesná zdatnosť označuje celkovú schopnosť organizmu človeka čo najoptimálnejšie reagovať na záťaž, aktivitu a vplyvy vonkajšieho prostredia. Telesnou zdatnosťou rozumieme aj kvalitatívny ukazovateľ stavu organizmu, jeho zdravia, výsledkom ktorej je nešpecifická adaptácia človeka v psychickej, funkčnej, telesnej, a motorickej oblasti (Junger - Kasa, 1996). Telesná zdatnosť predstavuje kvalitatívny ukazovateľ stavu organizmu človeka, jeho zdravia. Preto hovoríme aj o zdravotne orientovanej zdatnosti. Ozrejmujeme nám kvalitu zdravia, ktorá má fyziologický základ v dýchacej a srdcovo-cievnej sústave. Telesne zdatný človek sa rýchlejšie adaptuje na akúkoľvek fyzickú či psychickú záťaž, po námahe, únave sa rýchlejšie zotavuje ako netrénovaný človek. Podľa Bartíka, Adamčáka, Rozima, (2004) pojem telesná zdatnosť sa do veľkej miery kryje s pojmami jemu podobnými, akými sú všeobecná trénovanosť, kondícia, či fitness.

Telesnú zdatnosť je možné rozvíjať rôznymi spôsobmi. Jednou z foriem je rozvíjanie pomocou telesných cvičení. Pre rozvoj telesnej zdatnosti je nutné však spomenúť množstvo podmienených činiteľov subjektívnej a objektívnej povahy, medzi ktoré radíme hlavne vek jedinca, pohlavie, pohybovú a výkonnostnú zdatnosť, materiálne podmienky, v ktorých sa športová činnosť vykonáva a podobne. Výsledky množstva výskumov nám potvrdzujú, že najväčší vplyv na rozvíjanie telesnej zdatnosti jednotlivca má samotný vek cvičenca. Je samozrejmé, že u malých detí a detí mladšieho školského veku je výber športovej činnosti a tým aj rozvíjanie ich telesnej zdatnosti v réžii ich rodičov. Považujeme za dôležité, aby si už

žiaci nižšieho sekundárneho vzdelávania uvedomovali, že len pravidelným športovaním je možné dosiahnuť rozvoj telesnej zdatnosti, že pri športe sa formuje tak psychické ako aj fyzické zdravie.

Je samozrejmé, že každý človek v ktoromkoľvek roku svojho života, či si to uvedomuje alebo nie, má svoj vlastný pohybový režim (Jurgen, Kasa, 1996). Pri rozvíjaní telesnej zdatnosti sa tvorí konkrétny program, ktorý sa zameriava predovšetkým na čas, ktorý je denne pohybu venovaný, aké formy pohybovej činnosti sú použité, ako často v danom cykle je pohybová aktivita realizovaná.

Z uvedeného je zreteľné, že na rozvíjaní telesnej zdatnosti vplýva množstvo činiteľov, ale predovšetkým človek je si strojom svojho fyzického zdravia, on určuje ako dlho a v akej forme prežije svoj vlastný život.

Metodika

Telesnú zdatnosť je náročné postrehnúť, dá sa charakterizovať nejakou skúškou, či metódou. Kritériom hodnotenia pohybovej zdatnosti môže byť výkon v pohybovej činnosti, výkon vo vzťahu k telovýchovným ukazovateľom, úroveň funkčných ukazovateľov či maximálna spotreba kyslíka.

Cieľom prieskumu, ktorý sme uskutočnili v školskom roku 2011/2012 v rámci grantovej úlohy VEGA č. 1/0253/11, bolo overiť vlastný pohybový program zostavený pre konkrétnu skupinu žiakov a školu. Predpokladali sme, že po absolvovaní výskumného programu bude experimentálna skupina žiakov dosahovať vyššiu dynamiku rastu telesnej zdatnosti oproti kontrolnej skupine. Pohybový program, ktorý sme vypracovali pre žiakov experimentálnej skupiny, obsahoval okrem povinnej telesnej výchovy bicyklovanie v objeme dve hodiny cez víkend, plávanie aspoň dve hodiny týždenne, kondičné cvičenia – posilňovanie aspoň 3-krát týždenne určenými cvičeniami (prednožovanie v ľahu vzađu, kľuky, zhyby a drepy individuálne). Žiaci experimentálnej skupiny si viedli denníky, kde si každý deň zapisovali akej športovej činnosti sa venovali, od začiatku programu si zaznamenávali svoju výkonnosť v danej disciplíne. Experimentálny súbor tvorilo 32 žiakov chlapcov 5.A a 6.A triedy Základnej školy J. Alexyho vo Zvolene.

Kontrolný súbor bol vytvorený z 28 žiakov chlapcov 5.B a 6.B triedy tej istej školy. Žiaci tejto skupiny absolvovali iba hodiny telesnej výchovy. Je samozrejmé, že žiaci obidvoch skupín absolvovali aj spontánne pohybové aktivity, nikto zo žiakov, zapojených do

prieskumu, nenavštevoval záujmový útvar s telovýchovným zameraním, alebo neabsolvoval tréningový proces.

Na zisťovanie zdravotne orientovanej zdatnosti sme použili testy podľa Skopovej – Zítka (2005, s.48 - 50), konkrétne výdrž v zhybe, cvičebný cyklus (stoj – vzpor do drepu – vzpor ležmo – vzpor do drepu – stoj), sed –ľah za 60 s, Jacíkov test (celostný motorický test).

Na vyhodnotenie získaných údajov sme použili základné logické metódy – analýzu a syntézu a matematické výpočty – konkrétne percentá a aritmetický priemer. Postupovali sme podľa Daráka – Krajčovej (1995).

Výsledky a diskusia

Telesná zdatnosť žiakov pred experimentom

Zo vstupného merania statickej sily horných končatín testom výdrž v zhybe vyplynulo, že žiaci oboch meraných skupín dosahovali skoro totožný čas, priemerný výkon žiakov experimentálnej skupiny bol 5,70 sekundy a u žiakov kontrolnej skupiny bol čas 5,53 sekundy. K podobným výsledkom , t.j. malému rozdielu medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou žiakov sme dospeli aj v druhom teste, ktorým bol cvičebný cyklus. Priemerný výkon experimentálnej skupiny bol 53,16 sekundy a u kontrolnej skupiny bol čas 52,60 sekundy, teda žiaci oboch skupín dosiahli skoro totožné výsledky. V treťom teste -sed-ľah dosiahli obidva sledované súbory rovnaký priemerný výkon, t.j. 43 cvičení. Z predexperimentálneho merania vyplynulo, že žiaci experimentálnej skupiny pri vykonávaní posledného testu (Jacíkovho testu) dosiahli priemerný výkon 59 polôh, žiaci kontrolnej skupiny 61 polôh.

Tabuľka 1.Výsledky žiakov v jednotlivých testoch pred experimentom

Test	experimentálny súbor, priemerný výkon	kontrolný súbor, priemerný výkon
Výdrž v zhybe	5,7 s	5,53 s
Cvič. cyklus	53,16 s	52,6 s
Sed-Ľah	43 x	43x
Jacík	59x	61x

Hodnotenie telesnej zdatnosti po skončení experimentu

Rozvoju telesnej zdatnosti, t.j. plneniu experimentálneho programu sa venovali žiaci počas troch mesiacov, od 1.3.do 25.5 2012. Pre realizovanie úloh s bicyklovaním boli vhodné klimatické podmienky a žiaci experimentálneho súboru zodpovedne plnili program.

Z hodnotenia telesnej zdatnosti po skončení experimentu nám vyplýva, že u žiakov výskumnej skupiny v disciplíne výdrž v zhybe došlo k zvýšeniu dynamiky rastu telesnej zdatnosti oproti žiakom kontrolnej skupiny. Priemerný výkon žiakov výskumnej skupiny bol 6,66 sekundy a u žiakov kontrolnej skupiny bol čas 5,75 sekundy. U najlepšieho jedinca vo výskumnej skupine sme zaznamenali čas 11 sekúnd, čo je na túto vekovú kategóriu a v nešportovej triede pekný výsledok. V tejto disciplíne bolo viditeľné zlepšenie u každého žiaka vo výskumnej skupine (tab.2). Môžeme konštatovať, že pri porovnaní vstupných (čas 5,70 sekundy) a výstupných meraní (čas 6,66 sekundy), bol experimentálny súbor po absolvovaní programu v priemere lepší o 0,96 sekundy. Najviac sa zlepšil žiak M.S. o tri sekundy a potom nasledovalo šesť žiakov, ktorí sa zlepšili o dve sekundy. Pri porovnaní vstupných (čas 5,53 sekundy) a výstupných meraní (čas 5,75 sekundy), bol kontrolný súbor v priemere lepší o 0,22 sekundy.

Aj vo výkonoch v teste cvičebný cyklus u žiakov experimentálnej skupiny došlo k väčšiemu nárastu výkonu oproti žiakom kontrolnej skupiny. Priemerný výkon žiakov experimentálnej skupiny bol 50,26 sekundy a u žiakov kontrolnej skupiny bol čas 51,64 sekundy (tab. 3). Pri porovnaní vstupných (čas 53,16 sekundy) a výstupných meraní (čas 50,26 sekundy), sa priemerný výkon experimentálneho súboru po absolvovaní programu zlepšil o 2,90 sekundy. V tomto teste stojí za zmienku spomenúť žiaka K.B. ktorý si svoj čas vylepšil o 18 sekúnd, ďalej žiaka M.M. ktorý sa zlepšil o 14 sekúnd a žiaka S.B. so zlepšeným časom o 10 sekúnd.

V treťom teste, ktorým bolo cvičenie sed – ľah sme zaznamenali mierny priemerný nárast výkonnosti v prospech experimentálnej skupiny. Ich priemerný výkon bol 45 cvičení a u žiakov kontrolnej skupiny ostal výstupný stav nezmenený, počet 43 cvičení. Najlepší jedinec sa dostal až na hranicu 53 sed – ľahov, čo je vzhľadom k fyzickému veku 11 -12 rokov veľmi dobrý výkon (tab. 4). Porovnaním vstupných a výstupných výsledkov môžeme konštatovať, že sa experimentálny súbor po absolvovaní programu v priemere zlepšil o 2 sed - ľahy. Najväčšie zlepšenie dosiahol žiak P.L. až o 6 sed – ľahov, ďalej nasledovali žiaci K.B. a M.M., ktorí si zlepšili svoj výkon v teste o 4 cvičenia a spomenieme ešte žiakov S.B., J.R., P.R., M.B., B.K., ktorí sa zlepšili o 3 cvičenia. Kontrolný súbor sa v priemere nezlepšil, ale ani nezhoršil.

Posledným cvičením, ktorým sme ukončili testovanie telesnej zdatnosti po skončení experimentu, bol Jacíkov test. Priemerný výkon žiakov výskumnej skupiny bol 63 krát a u

žiacov kontrolnej skupiny bol počet takisto 63 krát. To znamená, že žiaci experimentálnej skupiny zlepšili svoj priemerný výkon z 59 polôh na 63, žiaci kontrolnej skupiny zo 61 polôh taktiež na 63.

Porovnanie vstupných a výstupných výsledkov testovania v experimentálnom súbore v Jacíkovom teste ukázalo, že sa experimentálny súbor po absolvovaní programu v priemere zlepšil o 4 polohy. Z individuálneho vyhodnotenia nám vyplýva, že najväčšie zlepšenie dosiahol žiak P.L., ktorý sa zlepšil o 10 bodov, ďalej to boli žiaci M.S. a D.H., ktorí sa zlepšili o 8 bodov a za zmienku stojí spomenúť žiakov M.B., S.B., R.H. a N.J., ktorí sa zlepšili o 6 bodov (tab. 5).

Tab.2. Individuálne vyhodnotenie výkonov v teste výdrž v zhybe po experimente

Experimentálny súbor					kontrolný súbor				
vstupné meranie		výstupné meranie			vstupné meranie		výstupné meranie		
žiak	čas (s)	žiak	čas (s)	rozdiel	žiak	čas (s)	žiak	čas (s)	rozdiel
J.J.	5 s	J.J.	6s	+1	K.N.	7 s	K.N.	7 s	0
A.K.	5 s	A.K.	7s	+2	S.P.	5 s	S.P.	6 s	+1
M.N.	4 s	M.N.	4s	0	M.U.	4 s	M.U.	4 s	0
P.J.S.	5 s	P.J.S.	6s	+1	F.V.	3 s	F.V.	4 s	+1
J.S.	4 s	J.S.	4s	0	A.A.	4 s	A.A.	5 s	+1
P.T.	7 s	P.T.	7s	0	D.B.	5 s	D.B.	4 s	-1
M.B.	4 s	M.B.	5s	+1	B.B.	4 s	B.B.	3 s	-1
K.B.	9 s	K.B.	10s	+1	A.B.	5 s	A.B.	6 s	+1
S.B.	7 s	S.B.	9s	+2	M.Ď.	6 s	M.Ď.	6 s	0
M.Ď.	5 s	M.Ď.	7s	+2	D.E.	7 s	D.E.	8 s	+1
L.G.	6 s	L.G.	6s	0	A.F.	5 s	A.F.	6 s	+1
P.L.	7 s	P.L.	8s	+1	J.H.	8 s	J.H.	8 s	0
M.M.	8 s	M.M.	8s	0	M.CH.	4 s	M.CH.	5 s	+1
K.N.	6 s	K.N.	7s	+1	R.K.	4 s	R.K.	5 s	+1
J.R.	5 s	J.R.	5s	0	F.K.	6 s	F.K.	7 s	+1
F.R.	6 s	F.R.	7s	+1	Š.K.	8 s	Š.K.	7 s	-1
P.R.	9 s	P.R.	11s	+2	M.K.	9 s	M.K.	8 s	-1
M.S.	4 s	M.S.	7s	+3	A.L.	7 s	A.L.	7 s	0
M.Š.	4 s	M.Š.	6s	+2	M.B.	4 s	M.B.	5 s	+1
A.Š.	5 s	A.Š.	6s	+1	J.B.	5 s	J.B.	4 s	-1
M.B.	4 s	M.B.	5s	+1	M.E.	5 s	M.E.	5 s	0
R.H.	5 s	R.H.	7s	+2	P.G.	4 s	P.G.	5 s	+1
J.S.	6 s	J.S.	7s	+1	S.H.	6 s	S.H.	6 s	0
B.K.	7 s	B.K.	8s	+1	R.M.	7 s	R.M.	5 s	-2
D.G.	5 s	D.G.	6s	+1	L.S.	5 s	L.S.	6 s	+1
M.P.	4 s	M.P.	4s	0	M.V.	6 s	M.V.	7 s	+1
D.H.	7 s	D.H.	8s	+1	M.M.	4 s	M.M.	5 s	+1

N.J.	6 s	N.J.	6s	0	E.K.	8 s	E.K.	7 s	-1
M.K.	4 s	M.K.	4s	0					
F.K.	8 s	F.K.	9s	+1					

Tab. 3 Individuálne vyhodnotenie testu Cvičebný cyklus po experimente

experimentálny súbor					kontrolný súbor				
vstupné meranie		výstupné meranie			vstupné meranie		výstupné meranie		
žiak	čas (s)	žiak	čas (s)	rozdiel	žiak	čas (s)	žiak	čas (s)	rozdiel
J.J.	50 s	J.J.	46 s	+4	K.N.	50 s	K.N.	51 s	-1
A.K.	51 s	A.K.	47 s	+4	S.P.	50 s	S.P.	50 s	0
M.N.	54 s	M.N.	54 s	0	M.U.	54 s	M.U.	53 s	+1
P.J.S.	54 s	P.J.S.	53 s	+1	F.V.	53 s	F.V.	52 s	+1
J.S.	49 s	J.S.	47 s	+2	A.A.	54 s	A.A.	54 s	0
P.T.	49 s	P.T.	48 s	+1	D.B.	55 s	D.B.	52 s	+3
M.B.	48 s	M.B.	48 s	0	B.B.	54 s	B.B.	53 s	+1
K.B.	58 s	K.B.	40 s	+18	A.B.	55 s	A.B.	56 s	-1
S.B.	57 s	S.B.	47 s	+10	M.Ď.	56 s	M.Ď.	57 s	-1
M.Ď.	55 s	M.Ď.	54 s	+1	D.E.	52 s	D.E.	50 s	+2
L.G.	56 s	L.G.	55 s	+1	A.F.	55 s	A.F.	53 s	+2
P.L.	47 s	P.L.	47 s	0	J.H.	48 s	J.H.	49 s	+1
M.M.	58 s	M.M.	44 s	+14	M.CH.	51 s	M.CH.	50 s	+1
K.N.	56 s	K.N.	55 s	+1	R.K.	52 s	R.K.	48 s	+4
J.R.	55 s	J.R.	53 s	+2	F.K.	56 s	F.K.	55 s	+1
F.R.	56 s	F.R.	54 s	+2	Š.K.	48 s	Š.K.	48 s	0
P.R.	49 s	P.R.	42 s	+7	M.K.	49 s	M.K.	47 s	+2
M.S.	54 s	M.S.	51 s	+3	A.L.	50 s	A.L.	51 s	+1
M.Š.	54 s	M.Š.	52 s	+2	M.B.	54 s	M.B.	54 s	0
A.Š.	57 s	A.Š.	56 s	+1	J.B.	55 s	J.B.	53 s	+2
M.B.	54 s	M.B.	52 s	+2	M.E.	55 s	M.E.	53 s	+2
R.H.	55 s	R.H.	54 s	+1	P.G.	54 s	P.G.	52 s	+2
J.S.	56 s	J.S.	55 s	+1	S.H.	51 s	S.H.	50 s	+1
B.K.	49 s	B.K.	48 s	+1	R.M.	49 s	R.M.	50 s	-1
D.G.	55 s	D.G.	53 s	+2	L.S.	55 s	L.S.	52 s	+3
M.P.	54 s	M.P.	54 s	0	M.V.	56 s	M.V.	53 s	-3
D.H.	47 s	D.H.	46 s	+1	M.M.	54 s	M.M.	53 s	+1
N.J.	56 s	N.J.	55 s	+1	E.K.	48 s	E.K.	47 s	+1
M.K.	54 s	M.K.	52 s	+2					
F.K.	48 s	F.K.	46 s	+2					

Tab. 4 Individuálne vyhodnotenie testu Sed – Ľah po experimente

Experimentálny súbor					kontrolný súbor				
vstupné meranie		výstupné meranie			vstupné meranie		výstupné meranie		
žiak	počet	žiak	počet	rozdiel	žiak	počet	žiak	počet	rozdiel
J.J.	44 x	J.J.	45 x	+1	K.N.	44 x	K.N.	43 x	-1
A.K.	43 x	A.K.	44 x	+1	S.P.	43 x	S.P.	44 x	+1
M.N.	42 x	M.N.	44 x	+2	M.U.	40 x	M.U.	42 x	+2
P.J.S.	44 x	P.J.S.	45 x	+1	F.V.	42 x	F.V.	41 x	-1
J.S.	42 x	J.S.	44 x	+2	A.A.	39 x	A.A.	40 x	+1
P.T.	42 x	P.T.	43 x	+1	D.B.	42 x	D.B.	41 x	-1
M.B.	40 x	M.B.	41 x	+1	B.B.	44 x	B.B.	45 x	+1
K.B.	50 x	K.B.	54 x	+4	A.B.	42 x	A.B.	42 x	0
S.B.	44 x	S.B.	47 x	+3	M.Ď.	43 x	M.Ď.	44 x	+1
M.Ď.	42 x	M.Ď.	44 x	+2	D.E.	44 x	D.E.	43 x	-1
L.G.	41 x	L.G.	42 x	+1	A.F.	39 x	A.F.	40 x	+1
P.L.	40 x	P.L.	46 x	+6	J.H.	41 x	J.H.	40 x	-1
M.M.	49 x	M.M.	53 x	+4	M.CH.	42 x	M.CH.	41 x	-1
K.N.	40 x	K.N.	41 x	+1	R.K.	41 x	R.K.	40 x	+1
J.R.	41 x	J.R.	44 x	+3	F.K.	44 x	F.K.	45 x	+1
F.R.	43 x	F.R.	43 x	0	Š.K.	48 x	Š.K.	49 x	+1
P.R.	50 x	P.R.	53 x	+3	M.K.	50 x	M.K.	51 x	+1
M.S.	40 x	M.S.	42 x	+2	A.L.	40 x	A.L.	44 x	+4
M.Š.	44 x	M.Š.	44 x	0	M.B.	44 x	M.B.	43 x	-1
A.Š.	43 x	A.Š.	45 x	+2	J.B.	45 x	J.B.	44 x	-1
M.B.	42 x	M.B.	45 x	+3	M.E.	45 x	M.E.	44 x	-1
R.H.	41 x	R.H.	43 x	+2	P.G.	40 x	P.G.	42 x	+2
J.S.	40 x	J.S.	41 x	+1	S.H.	47 x	S.H.	45 x	-2
B.K.	44 x	B.K.	47 x	+3	R.M.	46 x	R.M.	47 x	+1
D.G.	42 x	D.G.	43 x	+1	L.S.	43 x	L.S.	42 x	-1
M.P.	44 x	M.P.	45 x	+1	M.V.	45 x	M.V.	44 x	-1
D.H.	46 x	D.H.	48 x	+2	M.M.	44 x	M.M.	43 x	-1
N.J.	40 x	N.J.	42 x	+2	E.K.	48 x	E.K.	47 x	-1
M.K.	42 x	M.K.	43 x	+1					
F.K.	49 x	F.K.	51 x	+2					

Tab. 5 Individuálne vyhodnotenie Jacíkovho testu po experimente

experimentálny súbor					kontrolný súbor				
vstupné meranie		výstupné meranie			vstupné meranie		výstupné meranie		
žiak	čas (2m)	žiak	čas (2m)	rozdiel	žiak	čas (2m)	žiak	čas (2m)	rozdiel
J.J.	60 x	J.J.	63 x	+3	K.N.	60 x	K.N.	63 x	+3
A.K.	58 x	A.K.	62 x	+4	S.P.	58 x	S.P.	58 x	0
M.N.	56 x	M.N.	60 x	+4	M.U.	44 x	M.U.	45 x	+1
P.J.S.	60 x	P.J.S.	64 x	+4	F.V.	56 x	F.V.	56 x	+4
J.S.	56 x	J.S.	59 x	+3	A.A.	51 x	A.A.	52 x	+1
P.T.	56 x	P.T.	57 x	+1	D.B.	50 x	D.B.	53 x	+3
M.B.	44 x	M.B.	50 x	+6	B.B.	60 x	B.B.	62 x	+2
K.B.	95 x	K.B.	98 x	+3	A.B.	58 x	A.B.	60 x	+2
S.B.	58 x	S.B.	64 x	+6	M.Ď.	58 x	M.Ď.	68 x	+2
M.Ď.	56 x	M.Ď.	57 x	+1	D.E.	60 x	D.E.	63 x	+3
L.G.	55 x	L.G.	57 x	+2	A.F.	50 x	A.F.	50 x	0
P.L.	60 x	P.L.	70 x	+10	J.H.	70 x	J.H.	85 x	+15
M.M.	90 x	M.M.	93 x	+3	M.CH.	56 x	M.CH.	58 x	+2
K.N.	40 x	K.N.	45 x	+5	R.K.	48 x	R.K.	52 x	+4
J.R.	49 x	J.R.	53 x	+4	F.K.	60 x	F.K.	61 x	+1
F.R.	58 x	F.R.	62 x	+4	Š.K.	92 x	Š.K.	90 x	-2
P.R.	96 x	P.R.	97 x	+1	M.K.	97 x	M.K.	92 x	-5
M.S.	40 x	M.S.	48 x	+8	A.L.	44 x	A.L.	50 x	+6
M.Š.	60 x	M.Š.	63 x	+3	M.B.	60 x	M.B.	60 x	0
A.Š.	58 x	A.Š.	62 x	+4	J.B.	58 x	J.B.	56 x	+2
M.B.	56 x	M.B.	58 x	+2	M.E.	63 x	M.E.	61 x	-2
R.H.	45 x	R.H.	51 x	+6	P.G.	55 x	P.G.	56 x	+1
J.S.	55 x	J.S.	57 x	+2	S.H.	65 x	S.H.	65 x	0
B.K.	58 x	B.K.	63 x	+5	R.M.	71 x	R.M.	75 x	+4
D.G.	56 x	D.G.	58 x	+2	L.S.	58 x	L.S.	60 x	+2
M.P.	60 x	M.P.	62 x	+2	M.V.	64 x	M.V.	63 x	-1
D.H.	46 x	D.H.	54 x	+8	M.M.	60 x	M.M.	61 x	+1
N.J.	44 x	N.J.	50 x	+6	E.K.	93 x	E.K.	92 x	-1
M.K.	56 x	M.K.	60 x	+4					
F.K.	90 x	F.K.	93 x	+3					

Záver

Výsledky prieskumu potvrdili, že jednoduchým programom, ktorý žiaci absolvovali z vlastného presvedčenia počas troch mesiacov, je možné, aj keď nepatrne, pozitívne ovplyvniť ich telesnú zdatnosť. Otázkou však zostáva, čo je najlepším motivačným činiteľom, ktorý rozhodnutie žiakov cvičiť ovplyvní aj v budúcom období. V našom prípade sa celá motivácia niesla v znamení účasti na školskej olympiáde, kde sa každý žiak snažil vyniknúť či už v kondičných cvičeniach, alebo v športových hrách.

Záver prieskumu je možné vyjadriť nasledovnými tézami:

- Pre rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti považujeme za potrebné, aby každý žiak vedel hodnotiť vlastný výkon po realizácii aktivít na vyučovacej hodine;
- Pre zvýšenie telesnej zdatnosti žiakov zainteresovať do procesu rodinu a blízke okolie žiaka, predovšetkým pri zvažovaní a realizácii rôznych športových programov a možností pre zvyšovanie telesnej zdatnosti žiakov;
- Využiť spoluprácu interdisciplinárneho charakteru pre zvyšovanie telesnej zdatnosti žiakov a zároveň ich zdravého osobnostného rozvoja v rámci školy.

Literatúra

1. BARTÍK, P. – ADAMČÁK, Š. – ROZIM, R. 2004 *Hodnotenie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti*. Banská Bystrica: 102 s. ISBN 80-8083-029-0
2. JUNGHER, J. – KASA, J. 1996. *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov: 116 s. ISBN 80-7097-326-9
3. DARÁK, M. – KRAJČOVÁ, N. 1995 *Empirický výskum v pedagogike*. Prešov: 167s. ISBN 80-885668-22-X
4. SKOPOVÁ, M – ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. 195 s. ISBN 80-246-0973-8

Kontaktná adresa

nadezda.novotna@umb.sk

nadezda.vladovicova@umb.sk

VPLYV METODICKÝCH POSTUPOV NA POSTOJE ŽIAKOV K LYŽOVANIU

Lubomír Král

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

Abstract

Autor v príspevku prezentuje možný vplyv metodického postupu pri vyučovaní lyžovania na vytváranie postojov žiakov k lyžovaniu. Výskum bol vykonaný v na lyžiarskych kurzoch základnej školy a boli použité dva rozdielne metodické postupy. Výskum preukázal, že postup vyučovania na krátkych lyžiach sa preukázal ako významnejší faktor pri vytváraní kladných postojov k lyžovaniu.

Keywords: Vyučovanie lyžovania, Vyučovacie metódy, Krátke lyže, Postoje, Pocity.

1 Úvod

V polovici 90. rokov minulého storočia sa začala éra carvingu, lyží kratších s výraznou geometriou, éra, v ktorej aj slabší lyžiari dokážu jazdiť rezanými oblúkmi, čo bolo donedávna výsadou pretekárov. Práve v tomto období sa začína v prostredí alpských a zámorských lyžiarskych škôl objavovať už skoro zabudnutá metóda vyučovania lyžovania na krátkych lyžiach. Dnes je táto metóda aktuálna nielen pre jej jednoduchosť a zábavnosť, ale aj preto, že pomocou krátkych lyží učíme žiakov lyžovať bez použitia prívratných prvkov. To znamená bez prvkov, ktoré sú v dnešnej dobe rezaných oblúkov prvkami brzdivými, spôsobujúcimi nežiadúce zosúvanie v oblúku.

„Cvičiť, cvičiť, cvičiť“, je snáď základnou metódou pri vyučovaní lyžovania, ktoré ako každú inú pohybovú aktivitu dokonale zvládneme hlavne praxou. Je tu potrebné dbať na dodržiavanie základných didaktických zásad. V tomto prípade sú to: od jednoduchého k zložitejšiemu; a od známeho k neznámemu.

Zjazdové lyžovanie je zložitým pohybovým celkom, ktorý sa skladá z množstva na seba nadväzujúcich dielčích prvkov. Pri výcviku je vhodné začínať vždy od prvkov jednoduchších, a po ich zvládnutí prejsť k zložitejším. Žiakovi, ktorý stojí na lyžiach prvýkrát musíme najskôr pomôcť zvyknúť si na to, že namiesto 30 cm dlhého chodidla má ovládnuť niekoľkonásobne dlhšie lyže. Preto najprv učíme pohyby a obraty na mieste, chôdzu, potom pomalšiu jazdu, atď (KUCHLER, 1998).

Je známe, že človek sa lepšie učí, keď nové pohybové celky nadväzujú alebo vychádzajú zo známych pohybov. Napríklad korčuľovanie – učenia lyžovania na krátkych lyžiach.

Pri učení lyžovania musíme dbať na to, aby sme predišli preúčaniu. Ukážky a aj naučená technika má byť správna a bez chýb. Učiteľ je povinný správne predviesť pohyb, ale zároveň sledovať aj žiakov, aby mohol registrovať chyby hneď na začiatku a znova predviesť správny pohyb. Je potrebné, aby vedel rozoznať príčinu chyby, nielen jej následky. Treba pripomínať dôležité prvky pohybu, a nie bezvýznamné detaily (WALLNER, 2002).

Opravovanie chýb je tiež veľmi dôležité, či už priamo na svahu alebo po každej jazde. Výborným pomocníkom je videokamera, pretože žiak môže bezprostredne po jazde vidieť svoje nedostatky a po učiteľovej inštrukcii skôr pochopiť a dôjsť k náprave. K opravám môžeme tiež využiť, ak je to možné, aj stopy v snehu – zosúvaný, rezaný oblúk. Žiaka treba upozorniť na príčinu, nielen na následok. Pre opravy platí:

- menej korigovať, viac povzbudzovať,
- opravovať hlavné chyby,
- korektúry a pomôcky sa musia líšiť podľa výkonnostného stupňa žiakov,
- opravovať individuálne (PŘÍBRAMSKÝ, 1999).

Učiteľ by po jazde nemal so žiakom hovoriť len o vykonaní pohybu, ale aj o pocitoch žiaka pri jazde.

V určitých momentoch vyučovania môže dôjsť k jeho stagnácii. Najčastejšou príčinou je preťaženie žiaka, kedy dochádza ku vzdoru, prípadne k neschopnosti udržať pozornosť, a z týchto dôvodov nemôže byť lyžiarska technika správne pochopená. Patrí sem:

- preťaženie koordinácie,
- fyzické preťaženie,
- preťaženie pozornosti,
- vnútorné bariéry,
- strach, slabá koncentrácia, nervozita, slabé sebavedomie zvyšujú napätie a vedú k pádom a zraneniam.

Ak učiteľ zistí, že počas vyučovania sú žiaci nepozorní, prípadne unavení, je potrebné zmeniť charakter činnosti, prípadne urobiť krátku pauzu (AMESBERGER, 1999).

Je dobré, keď každú lekciu zakončíme v pozitívnom zmysle. Najjednoduchším spôsobom navodenia dobrého konca je poskytnúť každému členovi družstva, aby si na záver zalyžoval to, čo mu ide, a čo vie. Pocity uspokojenia, ktoré takúto jazdu sprevádzajú, môžu kompenzovať aj predchádzajúce negatívne zážitky z neúspešného vykonania ostatných

prvkov jazdy. Veľmi dôležité je, aby učiteľ na záver zhodnotil a vyzdvihol kladné výsledky jednotlivcov i celej skupiny. Takéto pozitívne zakončenie vyučovania motivuje žiakov k ďalšej činnosti a k aktívnej spolupráci s učiteľom a upevňuje kladné vzťahy medzi nimi.

Dobré, kvalitné a kvalifikované vyučovanie lyžovania je priamou cestou k vytvoreniu pozitívnych postojov žiaka k lyžovaniu. Človek sa s postojmi nerodí - postoje ako také nie sú človeku vrodené. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím - štvrtým rokom života (Kubáni, 2004). Hodnotová orientácia sa vytvára už u dieťaťa ranného veku v priebehu jeho primárnej socializácie, kedy sa odpútava od sveta vrodenných zmyslových hodnôt a začína sa zoznamovať s hodnotami svojho sociálneho prostredia. Každý jedinec si systém, alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe v priamej súčinnosti s ľuďmi, so spoločnosťou, s jej inštitúciami, organizáciami a zariadeniami.

Postoj je podľa Hartla (2004) hodnotiaci vzťah vyjadrený sklonom reagovať ustáleným spôsobom na predmety, osoby, situácie a na seba samého. Predurčujú poznanie, chápanie, myslenie a cítenie. Podobne podľa Kosovej - Kasáčovej (2009) je postoj vzťah k niečomu. Ide o relatívne ustálené tendencie kladne, či záporne reagovať na určité podnety. Vopred určuje naše správanie v situácii, obsahuje emotívne, hodnotiace aspekty, kognitívnu zložku a konatívnu - je pripravený konať.

2 Metodika výskumu

Cieľ

Cieľom výskumu je porovnať vplyv vyučovacích metód na postoje žiakov k lyžovaniu pri vyučovaní lyžovania na krátkych (do 100 cm), postupne sa predlžujúcich lyžiach (súbor A1, A2), a na lyžiach o 10-15 cm kratších ako výška postavy (B1, B2).

Organizácia výskumu

Výskum bol vykonaný v roku 2006 (A1, B1) a v roku 2012 (A2, B2). Boli použité identické metodické postupy, vyučovali kvalifikovaní lektori a v oboch prípadoch sme vykonali výskum na lyžiarskych kurzoch, ktoré boli organizované základnou školou a zúčastnili sa na nich žiaci vo veku 13 – 14 rokov. Ako výskumné metódy sme použili štrukturované dotazníky pre žiakov a pre učiteľov, pozorovanie a metódu rozhovoru. Výskumu sa zúčastnilo 76 žiakov, v roku 2006 to bolo 57 žiakov a v roku 2012, 19 žiakov.

3 Výsledky a tabuľky

Názory žiakov a ich porovnanie

Nasledujúce údaje sme získali z dotazníka, ktorý vyplnilo všetkých 76 žiakov, pričom 38 sa učilo na krátkych lyžiach a 38 na lyžiach kratších ako výška postavy. Výsledky uvádzame v tabuľkách spoločných pre obidva typy lyží.

Na otázku 1, „ Aké pocity máte z učenia lyžovania?“, odpovedali žiaci tak, že zapisovali do dvoch stĺpcov pozitívne a negatívne pocity. Žiaci, ktorí sa učili na krátkych lyžiach, 38 žiakov, uviedlo spolu 90 pocitov, z toho 77 pozitívnych a 13 negatívnych. Na dlhých lyžiach uviedlo 38 žiakov spolu 89 pocitov, z toho bolo 67 pozitívnych a 22 negatívnych. Percentuálne vyjadrenie tohoto sumáru uvádzame v Tabuľke 1.

Tabuľka 1 Pocity žiakov pri učení lyžovania (%)

Pocity	B1	B2	A1	A2
Pozitívne	75	81	89	90
Negatívne	25	19	11	10

Uvádzané pozitívne pocity:

Na krátkych lyžiach - *radosť* 37%, *pocit rýchleho úspechu* 25%, *pocit víťaza* 14%, *viem sa dobre lyžovať* 10%, *dobrý pocit z pohybu v prírode* 7%, *iné* 7%.

Na dlhých lyžiach – *radosť* 33%, *rýchly úspech* 22%, *dobrý pocit z pohybu v prírode* 19%, *viem sa dobre lyžovať* 18%, *iné* 8%.

Uvádzané negatívne pocity:

Na krátkych lyžiach – *únava* 92%, *podlomená sebadôvera* 8%.

Na dlhých lyžiach- *strach a neistota* 75%, *únava* 14%, *podlomená sebadôvera* 11%.

Vidíme, že z celkového počtu uvedených pocitov na krátkych lyžiach je pozitívnych 89 % a na dlhých lyžiach je to 75 %. Žiaci, ktorí sa učili lyžovať na krátkych lyžiach mali o 14 % viac pozitívnych pocitov. Pri opakovaní experimentu v roku 2012 sme zaznamenali podobné výsledky, kde rozdiel v pozitívnych pocitoch bol 9% v prospech krátkych lyží.

Na otázku 2, „ Ako vidíte Vašu lyžiarsku budúcnosť?“, sme dostali odpovede uvedené v Tabuľke 2.

Tabuľka 2 Postoj žiakov k lyžovaniu (počet žiakov/%)

Možnosti	B1- 29	A1- 28	B2- 9	A2 -10
Nikdy viac	1-3,4%	0	0	0
Možno ešte niekedy	2-6,9%	0	1-11,1%	0
Lyžujem rád/a	19- 65,5%	18-64,3%	4- 44,4%	3 -30%
Chcem sa venovať športovému a pretekovému lyžovaniu	4 13,8%	6 21,4%	1- 11,1%	1-10%
Iné	2- skialp 6,9%	2- freeride 7,1%	3- freeride 33,3%	4- freeride 40%
	1- fun carving 3,4%	3- fun carving 10,7%	-	2 – new school 20%

V Tabuľke 2 vidíme, že jeden žiak, ktorý sa učil na lyžiach kratších ako výška postavy, odmietol lyžovanie ako šport, ktorému by sa mal ešte niekedy venovať. Nemôžeme však povedať, že je to chybou metodiky. Z rozhovoru vyplynulo, že v lyžiarskej škole bol z donútenia rodičmi, pred tým sa nevenoval žiadnemu športu ani aktívnej pravidelnej pohybovej aktivite. Záujem o lyžovanie u neho nevzbudila ani skupinová práca a ani individuálny prístup.

Z ďalších uvedených výsledkov vyplýva, že u žiakov sa prejavili kladné postoje k lyžovaniu, chceli by sa tiež venovať športovému lyžovaniu a potom, ako v lyžiarskej škole nadobudli prehľad o možnostiach v zjazdovom lyžovaní, prejavili záujem o skialpinizmus,

freeride a fun carving a v roku 2012 aj o new schol. Tu v odpovedi iné žiaci reflektovali rozdiel 6 rokov medzi jednotlivými kurzami vidíme, že v r 2006, A1, B1 označovali možnosť fun carving a v roku 2012, A2, B2 túto už neoznačili, nakoľko sa jednalo o módny trend v lyžovaní, ktorý sa už dnes v uvedenej forme neobjavuje. Vo väčšej mire sa presazuje new schol, freestyle a freeride, čo sa prejavilo aj v odpovediach.

Pri otázke 3, „Čo malo podľa Vás najväčší podiel na Vašom lyžiarskom pokroku?“, kde žiaci rozdeľovali 100 % medzi učiteľa, výstroj a terén sme zaznamenali nasledovné údaje:

Tabuľka 3 Podiel na naučení lyžovania (v % , Σ 100 %)

	B1	A1	B2	A2
Učiteľ	80	70	82	65
Lyžiarsky výstroj	15	27	13	30
Terén a prostredie	5	3	5	5

Žiaci pri obidvoch typoch lyží najlepšie ohodnotili učiteľa, za ktorým nasledoval lyžiarsky výstroj a terén. Pri krátkych lyžiach prideliť viac percent lyžiarskemu výstroju, ako pri lyžiach dlhých, z čoho vyplýva, že žiaci pozitívne hodnotili výmeny lyží počas vyučovania.

V tabuľke 4 uvádzame problémy, ktoré označili žiaci aj učitelia v skupinách B1, B2, teda pri použití pluhu a pluhových oblúkov.

Tabuľka 4 Druh problému (počet žiakov)

Áno	Druh problému	Počet žiakov
Technické problémy	Hmotnosť na hornej lyži	7
Strach a neistota	Strach a neistota	8
Iné	Neprirodzené "x,v" postavenie	6

Najčastejším problémom, ktorý sa vyskytol pri tomto vyučovacom postupe bolo zaťažovanie opačnej lyže v pluhovom postavení a pri oblúkoch v pluhu. Žiaci pri pluhových oblúkoch zaťažovali hornú lyžu, následne sa prikláňali ku svahu a neprirodzene vytáčali

bedrá. Ďalším často sa vyskytujúcim problémom bol strach a neistota pri neprirodzenom pluhovom postavení a pri zmene zaťaženia lyží v pluhových oblúkoch. Neprirodzené postavenie (pluhové), kedy špičky chodidiel smerujú k sebe, päty od seba a kolená sú často napriek všetkým snahám tlačené k sebe, sťažovalo vyučovanie šiestim žiakom. Strach a neistota sa vyskytli u ôsmich žiakov, nikdy však ako izolovaný problém, ale vždy v spojitosti s ďalšími, ktoré naň nadväzovali. Strach a neistotu spozorovali učitelia pri všetkých žiakoch, ktorí mali problémy s neprirodzeným "x", "v" postavením a u dvoch žiakov, ktorí mali problém s hmotnosťou na hornej lyži (s prenášaním hmotnosti).

Porovnanie hodnotení učiteľov

V odpovediach na posledné dve otázky dotazníkov hodnotili učitelia lyžovania pozitíva a negatíva použitých metodík.

Učitelia hodnotili metodiku učenia na krátkych lyžiach ako pre žiaka rýchlu, jednoduchú a zábavnú s výhodou autokontroly. Ako nevýhody uviedli organizačnú náročnosť, časté výmeny lyží a potrebu dokonalého technického a materiálneho zabezpečenia výcviku. Čo sa týka nevýhod, musíme podotknúť, že pri výskume sme mali k dispozícii kvantitatívne a kvalitatívne vhodné materiálne zabezpečenie. Pri organizačnej náročnosti a častých výmenách lyží argumentovali učitelia tým, že často musia pracovať so žiakmi individuálne alebo v malých skupinách.

Metodiku učenia na lyžiach kratších ako výška postavy hodnotili učitelia ako dobre vypracovanú, tradičnú s množstvom učebných pomôcok, pri ktorej žiaci nemusia strieďať lyže. Ako výhodu uviedli aj množstvo dostupných informačných materiálov a možnosť učenia aj v menej vhodnom teréne. Tu chceme podotknúť, že spomínané učebné pomôcky sa týkajú hlavne naučenia pluhu a pluhových oblúkov. Veľa dostupných materiálov súvisí s dlhou tradíciou tejto metodiky. Pripúšťame možnosť učenia v menej vhodnom teréne, ale týmto sa predlžuje dĺžka vyučovania. Na krátkych lyžiach sme učili lyžovať len vo vhodnom a upravenom teréne, takže v tomto bode nie je možné porovnanie. V teoretickom rozbere pri popise obidvoch skúmaných metodík sa odporúča rovnaký terén pre obidva vyučovacie postupy. Počas výskumu sa všetci žiaci učili v rovnakých, takmer ideálnych podmienkach, presne podľa metodických odporúčaní. Toto hodnotenie teda podľa nás vyplýva z predchádzajúcich skúseností učiteľov lyžovania.

Ako nevýhody učitelia uviedli problémy pri učení pluhu a problém s viac vykrojenými lyžami. Ďalej uviedli často sa vyskytujúce zaťažovanie hornej lyže pri pluhových oblúkoch a tiež aj potrebu kompletného odstránenia prívratných prvkov pri učení carvingového oblúku.

Je potrebné si všimnúť, že nevýhody uvádzané pri metodike krátkych lyží sa týkajú hlavne učiteľov lyžovania a nevýhody metodiky lyží ako výška postavy sa týkajú najmä žiakov.

Na základe tohto porovnania môžeme povedať, že učenie lyžovania na krátkych lyžiach hodnotili učitelia ako spôsob rýchlejší, pre žiaka jednoduchší a zábavnejší.

4 Záver

Uvedené výsledky poukazujú na to, že vyučovanie lyžovania na krátkych lyžiach je pre žiaka zábavnejšou, rýchlejšou a jednoduchšou cestou k zvládnutiu lyžiarskej techniky. Pri použití uvedenej metodiky sme nezaznamenali žiadne technické problémy, žiaci nepociťovali strach a samozrejme sa nevyskytli problémy súvisiace s pluhovým postavením lyží. Žiaci pri tomto spôsobe vyučovania lyžovania uvádzali vyššie percento pozitívnych emócií. Tento postup pozitívnejšie ovplyvnil aj postoje žiakov k lyžovaniu, kde ambivalentnú odpoveď, „možno ešte niekedy“, označili len žiaci zo skupiny B1, B2 a pretekovému lyžovaniu by sa chcelo venovať viac žiakov z A1, A2. Uvedené podporuje teórie o kvalitách vyučovania lyžovania na krátkych lyžiach a tiež môžeme povedať, že má kladný vplyv na vytváranie postojov žiakov k lyžovaniu. Tento výskum je však v oblasti prežívania, pocitov a postojov k lyžovaniu len malým prieskumným projektom a na skutočné zmapovanie uvedeného by bolo potrebné vykonať ho na väčšej vzorke, prípadne použiť aj iné, psychologické výskumné nástroje.

Literatúra

- [1] Amsberger, G. Bewegungshandeln und lernen am Beispiel des alpinen Skilaufs, In: Ein Beitrag zur psychologischen Bewegungsforschung, Frankfurt am Main, 1999, s. 10-19
- [2] Hartl, P. Stručný psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-8031.
- [3] Kosová, B., Kasáčová, B. Základné pojmy a vzťahy v edukácii. Banská Bystrica: PdF UMB, 2009. 161 s. ISBN 978-80-83-525-5
- [4] Král, L. Využitie aktuálneho lyžiarskeho materiálu a jeho vplyv na metodiku vyučovania lyžovania. In. Sport a kvalita života 2008., Brno MU, 2008
- [5] Kubáni, V. Všeobecná psychológia. Prešov: FHPV PU Prešov, 2004. 90 s. ISBN 808868-257-7.
- [6] Kuchler, W.: Nechte se svést, Ski-magazín, roč. 4, 1998, č. 2, s. 14-15.
- [7] Příbramský, M.: Lyžování, Praha, Grada, 1999.
- [8] Wallner, H.: Carven, Skilauf Perfekt, Wien, Verlag Hollinek, 2002, 171 s.

PaedDr. Lubomír Král, PhD.

KTVŠ FZ TnUAD

lubomir.kral@tnuni.sk

OBLÚBENOSŤ PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA NA VYBRANÝCH GYMNÁZIÁCH

Mgr. Boris Cipov

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

Súhrn:

Náš výskum je zameraný na zisťovanie obľúbenosti telesnej a športovej výchovy na vybraných gymnáziách. Čiastočne skúma vplyv zmien vykonaných v období od roku 2008, kedy vstúpili do platnosti posledná zmeny v systéme vzdelávania a výchovy na školách a výrazne ovplyvnili obsah a prístup pedagógov vo vyučovaní predmetu telesná a športová výchova.

Kľúčové slová: obľúbenosť, telesná a športová výchova, gymnázium

Úvod:

Inovatívne prístupy v školstve presadzujú čoraz väčšie zmeny v oblasti vzdelávania a výchovy mládeže. Predmety boli premenované, obsah bol upravený. Spôsob, akým sa snažíme deti vzdelávať a zároveň vychovávať sa mení. Výnimkou nie je ani predmet telesná a športová výchova, ktorý sa v minulosti nazýval jednoducho len telesnou výchovou. V minulosti bol často problém s aktivitou na týchto hodinách. Podľa ŠPU sa napríklad v roku 2005 do aktivít na telesnej výchove nezapájala takmer polovica žiakov 4. ročníka (Rebrová, 2005). Slezák (2006) uvádza, že takmer 40% žiakov 1.-4. ročníka sa nezapája do pohybových aktivít telesnej a športovej výchovy.

Aj to bolo pravdepodobne jedným z dôvodov, prečo sa upravoval nielen názov, ale aj obsah tohto predmetu. Podľa štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2 z roku 2008, s úpravami roku 2011, je všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy umožniť žiakom osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako účasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Je teda zrejmé, že do popredia záujmu sa dostáva osobnosť žiaka, jeho záujmy a obľúbené aktivity. Dbá sa na zdravie a správny životný štýl a snahou učiteľa by malo byť vytvoriť pozitívny vzťah žiaka k týmto hodnotám. Školy si môžu čiastočne upraviť či doplniť štátny vzdelávací program. Na základe uvedených zmien je možné predpokladať, že predmet telesná a športová výchova je u žiakov obľúbený a účasť na hodinách je vysoká.

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, či je v súčasnosti predmet telesná a športová výchova obľúbený a či patrí medzi najobľúbenejšie predmety žiakov v škole.

Hypotézy:

H1: Predmet telesná a športová výchova je u žiakov vo veku 11 – 15 rokov obľúbený.

H2: Najobľúbenejším predmetom žiakov vo veku 11 – 15 rokov je telesná a športová výchova.

Metodika:

Náš výskum sme realizovali v mesiacoch marec a apríl v roku 2012. Výskumnú vzorku našej práce tvorili žiaci vo veku 11 až 15 rokov navštevujúci prvý stupeň na štyroch 8-ročných gymnáziách v počte 281.

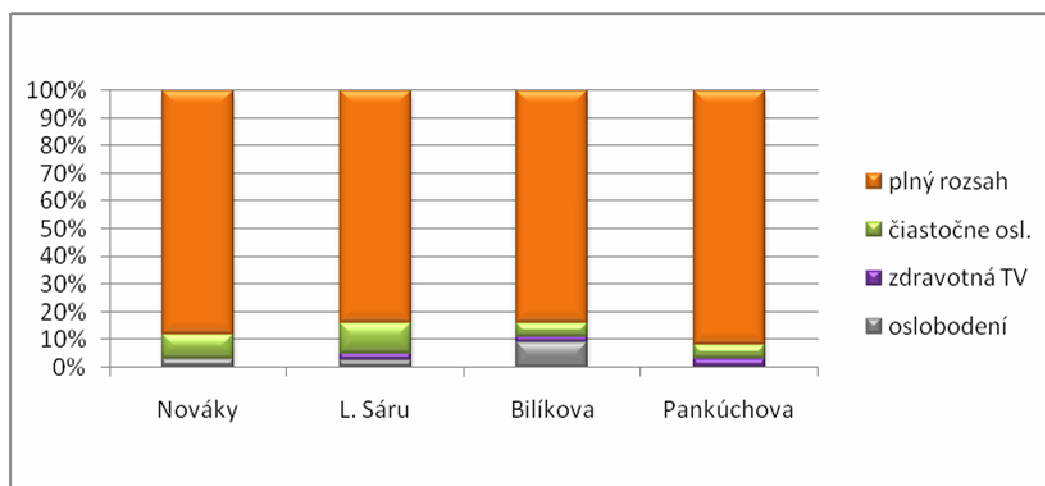
Gymnázium Nováky s počtom zapojených žiakov 41, z toho 16 chlapcov a 25 dievčat. Gymnázium Pankúchova v Bratislave s počtom žiakov 109, z toho 45 chlapcov a 64 dievčat. Gymnázium L. Sáru v Bratislave s počtom žiakov 88, z toho 33 chlapcov a 55 dievčat. Gymnázium Bilíkova v Bratislave s počtom žiakov 43, z toho 16 chlapcov a 27 dievčat.

Na získavanie jednotlivých empirických údajov sme použili dotazníkovú metódu. Dotazník bol anonymný a predchádzal mu rozhovor, v ktorom žiaci dostali inštrukcie pre správne vyplnenie dotazníka. Dotazník obsahoval otázky, ktoré priamo a nepriamo zisťujú obľúbenosť predmetu telesná a športová výchova.

Výsledky:

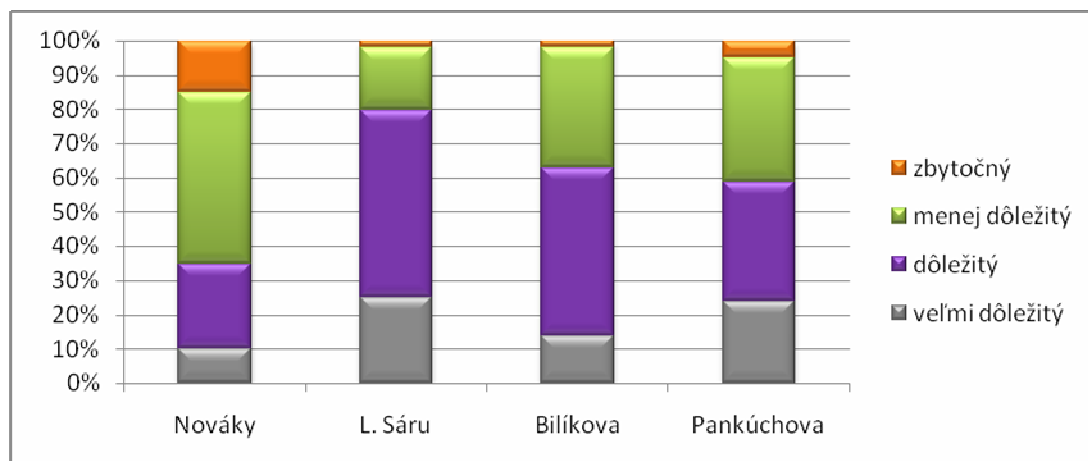
Prvá otázka v dotazníku zisťovala účasť na hodinách telesnej a športovej výchovy. Žiaci nováckeho gymnázia sa hodín zúčastňujú v počte 36 (87%) v plnom rozsahu, alebo majú určité úľavy v súvislosti s dlhodobým zdravotným stavom - 4 žiaci. Jeden žiak je úplne oslobodený, pretože jeho zdravotný stav mu neumožňuje vykonávať štandardnú telesnú a športovú aktivitu a na škole nie je zriadená zdravotná telesná výchova. Žiaci z Gymnázia L. Sáru absolvujú hodiny telesnej a športovej výchovy v plnom rozsahu v počte 70 (84,3%), 9

žiacov uvádza, že má čiastočné úľavy, jeden žiak je úplne oslobodený a jeden žiak uvádza len zdravotnú telesnú výchovu. Gymnázium Bilíkova je s počtom 36 (83,7%) percentuálne na poslednom mieste v absolvovaní predmetu v plnom rozsahu. 2 žiaci uvádzajú že majú určité úľavy, jeden len zdravotnú telesnú výchovu a 4 sú úplne oslobodení. Na Gymnáziu Pankúchova uviedlo cvičenie v plnom rozsahu 100 žiakov, čo tvorí viac ako 91%. 6 žiakov má určité úľavy a 3 uviedli len zdravotnú telesnú výchovu. Úplne oslobodený nie je nikto. Celkovo sa teda z 281 žiakov na telesnej a športovej výchove v plnom rozsahu zapája 240 (85,4%). 21 žiakov má určité úľavy kvôli zdravotnému stavu (prevažne sú oslobodení od behov na dlhé trate), 5 žiakov uvádza len zdravotnú telesnú výchovu (túto odpoveď pravdepodobne označili z dôvodu, že nesprávne pochopili otázku alebo pojem zdravotná telesná výchova) a 6 žiakov je úplne oslobodených (obr. 1). Vo výskume z roku 2010, ktorý sa konal aj na jednej z týchto škôl sme zistili, že 87,3% žiakov vo veku 11 – 15 rokov sa na hodinách telesnej a športovej výchovy zapája v plnom rozsahu (Cipov, 2010).



Obr.1 Účasť na hodinách telesnej a športovej výchovy

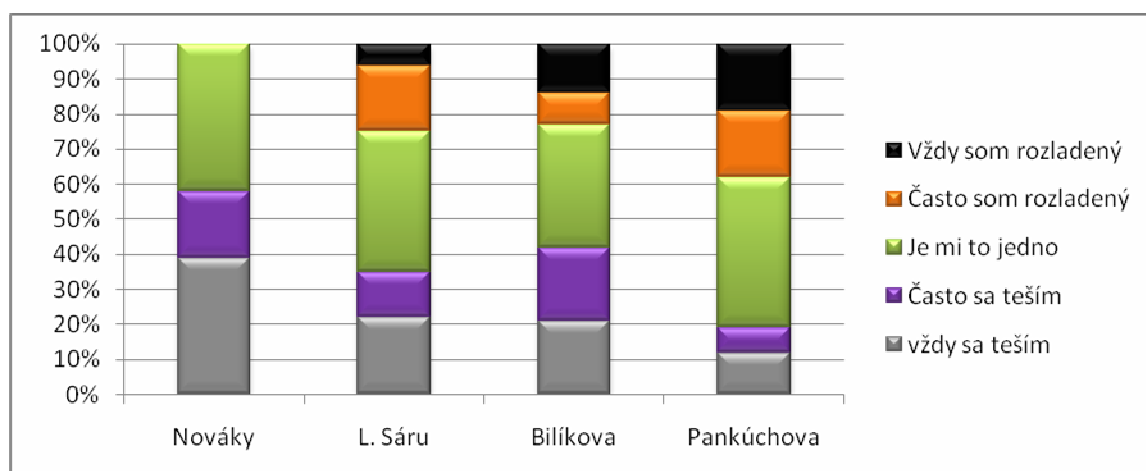
V druhej otázke sme zisťovali názor žiakov na dôležitosť predmetu. Na Gymnáziu L. Sáru považovalo viac ako 82% predmet telesná a športová výchovu za dôležitý, resp. veľmi dôležitý. Naopak na Gymnáziu v Novákoch tieto odpovede označilo iba 35% žiakov. Na Gymnáziu Bilíkova takmer 63%, a Gymnáziu Pankúchova takmer 59% považuje tento predmet za dôležitý, resp. veľmi dôležitý (obr. 2).



Obr. 2 Dôležitosť predmetu telesná a športová výchova

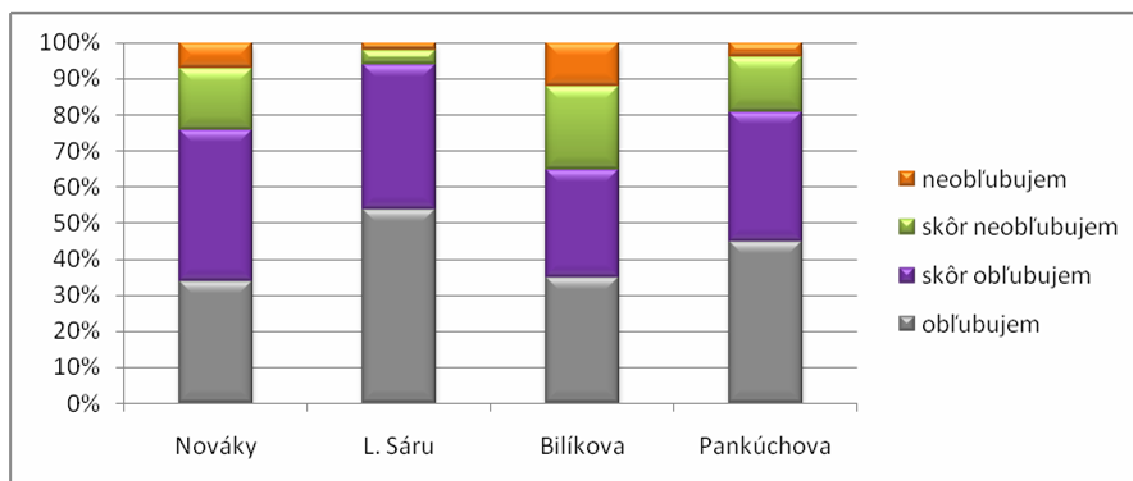
Tretia otázka sa týkala pocitov v prípade, že hodina telesnej a športovej výchovy odpadne. Prevažne kladné pocity prevažovali v Novákoch (58%). Percentuálne najviac odpovedí však bolo neutrálnych (takmer 40%). Z toho môžeme konštatovať, že väčšine žiakov je jedno, keď odpadne hodina telesnej a športovej výchovy, no oproti výskumu z roku 2010, kedy nezáujem o odpadnutie hodiny prejavilo viac ako 47% opýtaných žiakov, sa toto percento znížilo. Najviac to vadí žiakom na Gymnáziu Pankúchova (38,4%) (obr. 3).

V tejto otázke sa prikláňame k názoru, že nie je smerodajná pri zisťovaní vzťahu k telesnej a športovej výchove, hoci nejaká súvislosť tam určite existuje. Podľa nášho názoru mnoho žiakov uvíta, ak im odpadne akýkoľvek predmet. A nálada pri odpadnutí hodiny telesnej výchovy je určite ovplyvnená aj tým, kedy je táto hodina zaradená vo vyučovaní. Ak napríklad odpadne hodina telesnej a športovej výchovy, ktorú mali mať žiaci ako poslednú a až neskoro poobede alebo v prípade, že mali mať túto hodinu ako prvú zavčasu ráno, pravdepodobne ich táto „strata“ nebude mrziť. Takéto odpadnutie totiž znamená, že žiaci môžu ísť skôr domov alebo môžu dlhšie spať.



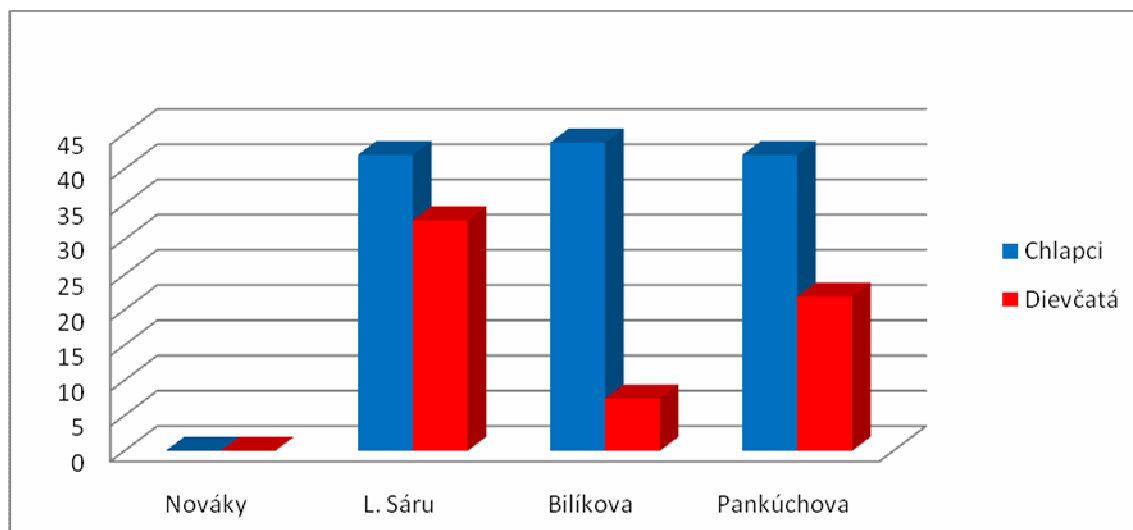
Obr.3 Pocity v prípade odpadnutia hodiny

V štvrtej otázke sme sa pýtali priamo na obľúbenosť predmetu telesná a športová výchova, bez možnosti neutrálnej odpovede (obr. 4). V tejto otázke jednoznačne prevládal názor, že telesnú výchovu žiaci obľubujú. Percentuálne najviac pozitívnych odpovedí bolo na Gymnáziu L. Sáru (94%) a najmenej na Gymnáziu Bilíkova (65%). Celkovo pozitívne odpovede označilo viac ako 75% žiakov.



Obr. 4 Obľúbenosť predmetu

V piatej otázke sme sa pýtali žiakov, ktorý predmet je ich najobľúbenejší (obr. 5). Spolu viac ako 26% žiakov uvádza predmet telesná a športová výchova za najobľúbenejší. Pri tejto otázke sa výraznejšie prejavila intersexuálna diferenciácia, keď predmet telesná a športová výchova je najobľúbenejším predmetom častejšie u chlapcov ako u dievčat.



Obr. 5 Telesná a športová výchova ako najobľúbenejší predmet

Diskusia:

Náš výskum potvrdzuje, že žiaci v tomto veku sa zapájajú v plnom rozsahu v počte viac ako 85%. Šimonek (2006) vo svojom výskume zistil menší počet cvičiacich v plnom

rozsahu. Podľa autora čiastočne oslobodených žiakov je 18%, úplne oslobodených je 8%. V plnom rozsahu teda cvičí asi iba 74%. Tento výskumprebíhal na prvom stupni základných škôl, no môžeme predpokladať, že toto percento sa s prechodom na druhý stupeň výrazne nezvyší. Bližšie k nášmu výsledku má výskum Peráčkovej (2008), ktorá uvádza, že 77,6% žiačok 4-ročného gymnázia cvičí v plnom rozsahu. Táto skutočnosť môže byť spôsobená čiastočne tým, že v nami skúmanom súbore bolo výrazne viac dievčat ako chlapcov. Naše výsledky môžu byť čiastočne ovplyvnené tým, že niektorí žiaci nesprávne pochopili pojem zdravotná telesná výchova a uviedli ho ako svoju odpoveď, aj napriek skutočnosti, že na ich škole takýto predmet neprebíha. V našom výskume sme taktiež zisťovali názor na dôležitosť predmetu. Táto otázka priamo nesúvisí s obľúbenosťou predmetu avšak domnievame sa, že v prípade, ak žiak správne pochopí význam predmetu a potvrdí jeho dôležitosť, tak si k nemu skôr vytvorí pozitívny vzťah a predmet si obľúbi.

Náš výskum potvrdil, že telesná a športová výchova je u žiakov obľúbená. V porovnaní s výskumom Peráčkovej (2008) je na nami skúmaných školách celkovo telesná a športová výchova ešte obľúbenejšia, pretože autorka zistila, že na Gymnáziu Pankúchova 71,4 % žiačok uviedlo telesnú a športovú výchovu ako obľúbený predmet. Je však nutné podotknúť, že tento výskum sledoval názory starších dievčat ako náš výskum. ďalej sme sa pokúsili zistiť, ktorý predmet je najobľúbenejší. Viac ako štvrtina nášho výskumného súboru uviedla predmet telesná a športová výchova. Na podobnom súbore zistil Bence (2011), že predmet telesná a športová výchova je u nich najobľúbenejší, avšak túto odpoveď uviedlo len 19% žiakov. Langr (1984) zistil vo výskume, že takmer polovica žiakov so slabším prospechom uvádza predmet telesná výchova medzi tri najobľúbenejšie predmety na škole. Nedávne výskumy však potvrdzujú, že telesná výchova je ešte stále obľúbeným predmetom. Posltová (2004) uvádza, že telesná výchova patrí k obľúbeným predmetom. Sejčová (2007) zistila, že viac ako jedna pätina dospelých má v škole najradšej telesnú výchovu. Náš výsledok je veľmi dobrý, obávame sa však, že mohol byť ovplyvnený tým, že táto otázka bola súčasťou dotazníka o telesnej a športovej výchove. V budúcnosti by preto bolo vhodné, zakomponovať túto otázku do komplexnejšieho dotazníka, ktorý sa nezaobrá len vzťahom žiakov k tomuto predmetu.

Záver:

Postavením otázok nášho dotazníka sme sa pokúsili potvrdiť alebo vyvrátiť hypotézy o obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova. Prvú hypotézu môžeme prijať, pretože

viac ako 75% žiakov označilo kladné odpovede na priamu otázku o obľúbenosti predmetu telesná a športová výchova. Zároveň konštatujeme zvýšený počet žiakov cvičiacich v plnom rozsahu oproti predchádzajúcim výskumom. Viac ako polovica žiakov si uvedomuje dôležitosť tohto predmetu avšak pocity pri jeho odpadnutí sú prevažne indiferentné. Druhú hypotézu taktiež môžeme prijať. Najobľúbenejším predmetom žiakov v našom výskumnom súbore je predmet telesná a športová výchova.

Ďalej vyslovujeme názor, že tento predmet je obľúbenejší u chlapcov ako u dievčat.

Týmto výskumom sme sa čiastočne pokúsili zistiť vplyv zmien v predmete telesná a športová výchova na obľúbenosť tohto predmetu. Na základe komparácie našich výsledkov s výskumami z minulosti konštatujeme, že obľúbenosť predmetu sa zvýšila, avšak tento výsledok zobrazuje zmeny len na veľmi malom súbore.

Literatúra:

BENCE, L., 2011. *Telesný rozvoj, pohybová výkonnosť a humanizácia vyučovania školskej telesnej výchovy na ZŠ*. Banská Bystrica, 2011. ISBN 978-80-557-0131-8

CIPOV, B., 2010. *Vzťah 11- až 15-ročných detí k telesnej výchove a športu*. Diplomová práca, Bratislava, 2010

LANGR, L., 1984. *Úloha motivace vyučování na základní škole*. Praha : SPN, 1984.

REBROVÁ, S., 2005. Deti sa nechcú hýbať, telocvik im príliš nevoní. In: *SME*, roč. 14, 2005, č.190, s.13

SEJČOVÁ, L., 2007. *Motivácia žiakov na výkony*. Bratislava, 2007, ISBN 978-80-968667-6-2

SLEZÁK, J., 2006. Aktivita žiakov na vyučovaní telesnej výchovy na stredných školách. In: *Pedagogické spektrum*, roč. 15, 2006, č. 1-2, s. 21-31. ISSN 1335-5589

ŠIMONEK, J., 2006. Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In: *Štúdie III*. Zborník, Nitra, 2006. ISBN 80-8094-054-1

Mgr. Boris Cipov boris.cipov@gmail.com

KTV FHV UMB

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

ŽIVOTNÝ ŠTÝL A JEHO VPLYV NA TELESNÝ ROZVOJ ŠTUDENTIEK EF UMB V ROKOCH 2010 – 2011.

ANDREA IZÁKOVÁ

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

Kľúčové slová: životný štýl, podkožný tuk, vysokoškolská populácia

Problematika

Životný štýl je komplexný pojem, ktorý nemožno presne vymedziť. Nejde len o hodnotové postoje, ale aj správanie, motiváciu, zvyky, nároky, želania, a tiež vzory, pomocou ktorých možno demonštrovať príslušnosť k určitej skupine. Ide o „súhrn životných noriem osoby, skupiny, národa v určitom historickom okamihu. Teda je viazaný na určité obdobie, časový prierez života, alebo jeho kratšie obdobie“ (Hrčka, 1997). Životný štýl v najhlbšom zmysle slova je spôsob prispôsobenia sa svetu prebraný jednotlivcom, životné návyky, „spôsob prežívania osobného života v rámci spoločnosti“ (Štúr, 1992).

Zdravý životný štýl sa preukazuje ako možno najdôležitejšie opatrenie v predchádzaní a liečení takzvaných [civilizačných chorôb](#).

K zdravo vedenému životnému štýlu patrí:

- na skutočnú spotrebu človeka prispôsobený príjem tuku a cukru, stravu bohatú na vlákniny. Do zdravej výživy patrí hlavne: celozrnný chlieb, ovsené vločky, čerstvé ovocie a surová zelenina by mali tvoriť veľký podiel v celkovom príjme potravín, pričom mäso, mäsové výrobky, maslo, margarín, a plnotučný syr by mali byť konzumované s mierou,
- dostatočný pohyb tela na čerstvom vzduchu najmenej 1 hodinu denne,
- fajčenie by malo byť zamedzené,
- nadváha by mala byť trvalou zmenou stravy pomaly odbúraná,
- trvalému stresu, ako napríklad dlhým cestám autom by sa malo vyhýbať,

- konzumácia alkoholu by mala byť obmedzená na 10 g čistého [alkoholu](http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%BD_%C5%A1t%C3%BDI) za deň.
http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%BD_%C5%A1t%C3%BDI

Jednou z prioritných úloh, ktoré stoja v priebehu života pred každým človekom, je starostlivosť o svoje zdravie. Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako stav úplného fyzického, psychického a sociálneho komfortu (Moravec a kol., 1996).

Náš dnešný životný štýl je charakterizovaný okrem iného nedostatkom pohybu aj nedostatočnou starostlivosťou o vlastné zdravie.

Deficit každodennej pohybovej činnosti spolu so stresmi a napätím prináša nielen nadhmotnosť, pribúdanie podkožného tuku, ochabnutosť svalov, ale aj civilizačné choroby.

Životný štýl sa aktívne tvorí a postupne buduje. Ak sa má ale stať pohybová aktivita jeho pevnou súčasťou, musí byť snaha o vytvorenie pozitívneho postoja k tejto činnosti.

Životný štýl, v ktorom absentuje pohyb, sa stal celospoločenským problémom. Aj v ekonomicky vyspelých štátoch zistili, že napriek vyššej úrovni lekárskej starostlivosti s telesnou zdatnosťou populácie, s ktorou sa spája hlavne aktívny život v strednom a staršom veku, to nie je v poriadku. Myslíme si, že v súčasnosti stojíme pred neľahkou úlohou, zvieť boj proti pasivite a zníženej zodpovednosti značnej časti obyvateľstva na Slovensku za svoje zdravie. Pomôcť by tu mohli nielen ekonomické nástroje (napr. systém zdravotného poistenia ako je to bežné vo svete), ale aj skutočné naštartovanie vládou SR Národného programu podpory zdravia. V tomto programe však stále chýba adekvátne zastúpenie „Pohybového programu“, v rámci ktorého sa uskutočňuje výstavba telovýchovných zariadení, monitorovanie stavu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti obyvateľstva. Pri zdôrazňovaní pravidelného vykonávania pohybových aktivít treba frontálne využiť všetky možnosti osvety tak, aby školská mládež a dospelí boli informovaní o tzv. rizikových faktoroch, dotýkajúcich sa stále širšieho okruhu populácie (Moravec a kol., 1996).

So zdravotným stavom a telesným rozvojom študentov vysokých škôl sa zaoberali viacerí autori (Bobřík a kol., 1999, Jankovská, 1997, Kompán, 2003).

VŠ študenti tvoria špecifickú skupinu populácie vo veku od 18 – 25 rokov. Náplňou ich činnosti je získať a spracovávať značné množstvo informácií v pomerne krátkom čase, čo má za následok rýchly vznik psychickej a fyzickej únavy (Kompán, 2003) .

Životný štýl študentov do značnej miery ovplyvňujú ich študijné povinnosti. Typická je nepravidelnosť daná rozvrhom hodín, ktorá ovplyvňuje najmä výživu študentov. Výskumy

ukazujú, že študenti nezriedka vynechávajú obed, mnohokrát teplú i večeru a tak vlastne v priebehu celého dňa nekonzumujú kompletný teplý pokrm. Náhradou sú stánkové pokrmy ako hamburgery, hot dogy, majonézové šaláty a pod. Takáto strava nie je dostatočne hodnotná a organizmu neposkytuje všetky potrebné živiny. Je bohatá na tuky, nie je v nej dostatok vlákniny, vitamínov a minerálnych látok. Mladý organizmus dokáže dosť dlho kompenzovať nedostatky vo výžive, takže sa nemusia prejaviť v podobe ochorenia. Samozrejme, chýb v stravovaní sa nedopúšťajú všetci študenti, mnohí z nich docenujú vplyv výživy na zdravie a stravujú sa správne. Telesnú hmotnosť ovplyvňuje i telesná aktivita. Študenti sa zväčša venujú rôznym pohybovým aktivitám, aspoň rekreačne, čo priaznivo vplýva na ich zdravotný stav a telesnú zdatnosť. Správny životný štýl, primeraná úroveň telesnej zdatnosti, patrí medzi dôležité faktory, ktoré zabezpečujú stabilitu duševnej činnosti počas celého štúdia.

Cieľ práce

Cieľom nášho príspevku bolo sledovať a zistiť % tuku študentiek Ekonomickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici ako súčasť ich životného štýlu.

Úlohy práce

1. Zistiť % tuku u študentiek na začiatku akademického roku 2010 – 2011.
2. Dosiahnuté výsledky štatisticky spracovať a vyvodiť závery pre prax.

Metodika

Výskumný súbor tvorili študentky všetkých ročníkov EF UMB v Banskej Bystrici. Výskum sme realizovali v mesiaci október v akademickom roku 2010 - 2011. Výskumu sa zúčastnilo 97 študentiek. V sledovanom súbore sme zisťovali základné antropometrické ukazovatele: telesnú výšku výškomerom (cm), telesnú hmotnosť osobnou váhou (kg), percento tuku prístrojom OMRON, ktorý slúži na meranie % tuku v závislosti na vnútornom

odpore. Dosiahnuté výsledky sme vyhodnotili prostredníctvom kvantitatívnych metód aritmetický priemer, smerodajná odchýlka, percentá a tabuľkou 1.

Tabuľka 1: Hodnoty množstva telesného tuku v %

	Štíhly	Normálny	Plnoštíhly	Obézny	Extrémne obézny
ženy	menej ako 20	20 - 30	30 - 35	35 - 40	viac ako 40
muži	menej ako 10	10 - 20	20 - 25	25 - 30	viac ako 30

Výsledky a diskusia

Z hľadiska monitorovania zdravotného stavu je veľmi dôležité sledovať u študentiek množstvo podkožného tuku. Tuková telesná zložka z pohľadu genetickej determinovanosti nepodlieha ontogenetickým zákonitostiam do takej miery ako základné rozmery, predovšetkým telesná výška (Korček, 2001).

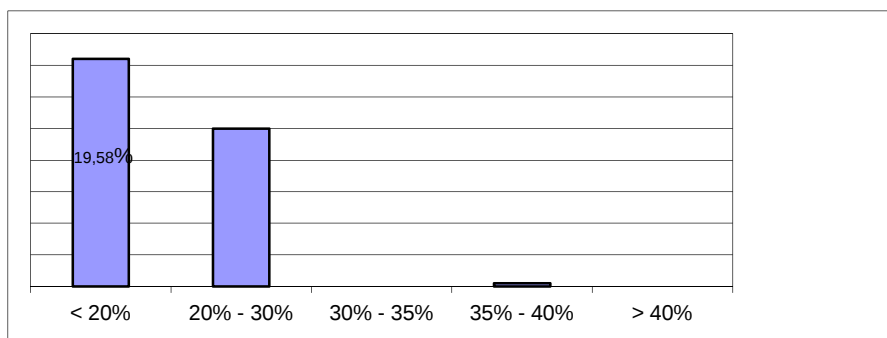
Základné somatické charakteristiky sledovaných probandiek, uvádzame v tabuľke 2. Z tabuľky 2 vyplýva, že experimentálny súbor dosiahol priemernú telesnú výšku 167,8 cm, maximálna telesná výška bola 184 cm a minimálna 152 cm., priemerná telesná hmotnosť bola 57,65 kg, maximálna nameraná hodnota bola 94 kg, minimálna 43 kg.

Tabuľka 2: Základné somatické charakteristiky študentiek

Znaky	Telesná výška cm	Telesná hmotnosť kg	% tuku	Tuk v kg
n	97	97	97	97
x	167,79	57,65	19,58	11,14
s	6,21	7,64	3,78	3,02
max	184	94	35	32
min	152	43	7,5	3,7

Legenda: n - počet probandov, x - aritmetický priemer, s - smerodajná odchylka,
max - maximálna nameraná hodnota, min - minimálna nameraná hodnota,

Predpokladali sme, že množstvo nameraného percenta tuku, vzhľadom na osvetu o zdravom životnom štýle, o ktorom sa naše probandky denne dozvedajú z rôznych médií, ako aj z hodín telesnej výchovy, bude v rozhraní stavu normálny, ktorej zodpovedajú hodnoty merania telesného tuku prístrojom OMRON 20 - 30. Náš predpoklad sa potvrdil, priemerná nameraná hodnota experimentálneho súboru bola 19,58 % tuku. Grafické znázornenie percenta tuku študentiek je v grafe 1.



Graf 1 Percento tuku experimentálneho súboru

Záver

Výsledky výskumnej práce prispeli k získaniu nových poznatkov o súčasnom životnom štýle vysokoškolákov. Po výbuchu fitnessovej vlny vo svete, kde hlavnú úlohu zohráva zdravý životný štýl sa potvrdil náš predpoklad, že pre náš výskumný súbor vysokoškoláčok je dobrá kondícia, zdravie a „ideálny“ vzhľad dôležitý. Potvrdzuje to aj fakt, že priemerná nameraná hodnota experimentálneho súboru bola v rozhraní stavu normálny, čo súvisí najmä s ich zapájaním do pravidelných pohybových aktivít.

Na základe týchto skutočností, ktoré odzrkadľujú súčasný životný štýl vysokoškoláčok je nevyhnutné zameriavať pozornosť a hľadať možnosti na vytváranie nových, atraktívnych podmienok pre zlepšenie telesnej zdatnosti, ktoré v konečnom dôsledku vyústia do ich kvalitného zdravého životného štýlu.

Literatúra

1. Bobřík, M., Fehér, J., Lendel, V. (1999). Problémy vyučovania telesnej výchovy na vysokých školách. In: Telesná výchova a šport, roč. IX, 1999, č.3-4, s. 18 – 26.
2. Hrčka, J. (1997). Súčasný životný štýl a šport pre všetkých. In: Telesná výchova a šport, roč. 7 (1997), č.1, s. 10.
3. Jankovská, Ž. (1997). Úroveň telesného rozvoja a zdravotného stavu vysokoškolákov UMB v Banskej Bystrici. In: 3. celostátní konference odboru zdravotní tělesné výchovy a funkční antropologie „Diagnostika pohybového systému“. Olomouc, FTK UP, s. 52 – 54.
4. Kompán, J. 2003. Vplyv cvičení v posilňovni na telesnú zdatnosť vysokoškolákov. Monografia UMB Banská Bystrica, 2003, 8 s. ISBN 80-89029-73-6
5. Korček, V. (2001). Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť študentov fakultatívnej výberovej telesnej výchovy so zameraním na futbal. In.: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava, SjF STU, 2001, s. 72 – 75.
6. Moravec, R. – Kampmiller, T. – Sedláček, J. a kol.: Eurofit: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: SVSTVŠ, 1996, s. 23.
7. Štúr, Ivan. 1992. Zdravý životný štýl. In: Zdravie, 1992, č. 12, s. 28.

Mgr. Andrea Izáková, PhD., KTVŠ FHV UMB, Tajovského 40, Banská Bystrica,
andrea.izakov@umb.sk

VPLYV FLORBALU NA ROZVOJ KONDIČNÝCH SCHOPNOSTÍ DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Lucia Sujová, Nadežda Vladovičová

Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Súhrn

Príspevok poukazuje na efektivitu využitia novodobých športových hier v rámci telesnej výchovy základných škôl. Výskum, ktorý analyzujem v príspevku bol zameraný na zistenie pozitívneho vplyvu florbalu na rozvoj kondičných schopností, prostredníctvom navrhnutého programu. Žiaci majú dnes možnosť spoznávať florbal už aj na prvom stupni, pretože sa postupne dostáva do vyučovacieho procesu, ako netradičná športová hra. Vo veku detí mladšieho školského veku nastáva najväčší rozvoj ich telesného vývinu a pohybových schopností, preto je pre nás výzvou vytvárať hodiny telesnej výchovy, ktoré ich budú motivovať k ďalšej pohybovej aktivite. Nové športové hry nám v tom môžu jednoducho pomôcť.

Kľúčové slová: florbal, pohybové schopnosti, kondičný program, motorické testy, mladší školský vek

Úvod

V posledných rokoch klesá pohybová úroveň žiakov na školách. A to nie len u starších žiakov a študentov, ale dokonca aj u žiakov mladšieho školského veku. Tento stav potvrdzuje viacero autorov. Pohybová aktivita je základ zdravého života človeka a u každého môže byť jej úroveň iná. Podľa Sedláčka (2003, s. 8) pohybový potenciál predstavuje úroveň špecifických pohybových schopností, ktoré v súčasnosti delíme na kondičné a koordinačné schopnosti.

Sýkora uvádza (1989, s.78), že pohybové schopnosti sú podmienené jednak geneticky a tiež vplyvom prostredia, v ktorom človek žije a vyvíja sa. „Z prostredia má na vývoj pohybových schopností človeka najväčší vplyv cieľavedomé pôsobenie, výchova, telesná výchova, šport a iná pohybová aktivita.“ Okrem toho aj zdravotný stav, vek, pohlavie a životospráva, regenerácia a ďalšie činitele.

V našom prípade sa zameriame na kondičné schopnosti, ktoré Sedláček (2003, s. 8) definuje ako súbor vnútorných predpokladov na vykonávanie pohybových činností orientovaných na plnenie pohybových úloh, ktoré závisia od vrodených vlôh ako aj od dlhodobého pôsobenia prostredia a prostriedkov. Kondičné schopnosti detí mladšieho školského veku sa neustále menia vplyvom či už vonkajších alebo vnútorných podmienok. Ani hodiny telesnej výchovy nemusia byť pre žiakov vždy pútavé a motivujúce, čo sa čím ďalej, tým viac odzrkadľuje aj na väčšom množstve necvičiacich žiakov. Preto je dôležité, aby sa do hodín telesnej výchovy na školách zahŕňali rôzne hry, či už pohybové alebo zaujímavé netradičné športové hry, ako je napríklad aj – *florbal*.

Tento kolektívny šport je na oko diváka pomerne zaujímavý, hlavne veľmi dynamický a v súčasnosti rýchlo sa rozrastajúci šport už aj na Slovensku. Podľa analýzy Táboorského (2005, s. 58) sa k nám dostal cez Českú republiku a kolísku jeho vzniku nachádzame v troch krajinách a to vo Švédsku, Fínsku a Švajčiarsku.

Každý učiteľ si dnes môže bez problémov do svojho učebného plánu zaradiť florbal, prípadne inú alternatívnu športovú hru. V mladšom školskom veku je dôležité osvojenie si nových manipulačných zručností a pohybových návykov (Skružný, 2005, s. 97.), ktoré sa dajú jednoducho rozvíjať aj v spomínanej športovej hre florbal. A to nie len v rozvoji koordinačných pohybových schopností, ale aj v rozvoji kondičných schopností a všetkých ostatných schopností s nimi súvisiacich.

Cieľom výskumu bolo zistiť vplyv navrhnutého výučbového programu s obsahom florbalu na rozvoj kondičných schopností detí mladšieho školského veku. Rovnako ako sme si stanovili cieľ výskumu, tak sme si zvolili aj cieľ programu, ku ktorému sme sa snažili počas celého výskumu dopracovať : Prostredníctvom florbalu rozvíjať kondičné schopnosti detí mladšieho školského veku.

Metodika

Celý výskum bol realizovaný prostredníctvom rôznych metodík výskumu. Okrem základných metód pedagogického výskumu sme využili aj metódu experimentu, metódy diagnostikovania cvičenca prostredníctvom motorických testov. Následne po získaní údajov bolo potrebné aplikovať v práci matematicko-štatistické metódy, na základe ktorých sa analyticky spracovali výsledky motorických testov, využili sme hlavne aritmetický priemer a prostredníctvom využitia neparametrických testov (Mann-Whitneyho U- testu a Wilcoxonovho T-testu) sme mohli sledovať nárast a pokles kondičných schopností v jednotlivých skupinách. Kompletný výskum prebiehal v školskom roku 2011/2012 na

Základnej škole s MŠ Milana Rastislava Štefánika, na Gröslingovej ulici 48, v Bratislave. Trval 7 týždňov a zúčastnili sa ho žiaci 4. ročníkov vybranej školy. Testovú batériu sme zložili zo 7 motorických testov: Ľah-sed za 30 s, výdrž v zhybe, hod plnou loptou obojručne (1 kg), skok do diaľky z miesta odrazom znožmo, 12 minútový beh, člnkový beh 4x10 m, a predklon s dosahovaním v sede. Testy sme čerpali z publikácií Sedláček, Cihová, 2009 a Kasa, 2002.

Výskumom sme sa snažili overiť, či vplyvom tréningového programu florbalu môžeme zvýšiť kondičné schopností žiakov, k čomu nás viedla aj hypotéza (Vplyvom tréningového programu florbalu experimentálnej skupiny bude výkonnosť žiakov vyššia ako u žiakov v kontrolnej skupine). Našou úlohou preto bolo navrhnutie tréningového programu florbalu zameraného na rozvoj kondičných schopností detí mladšieho školského veku, zrealizovať vstupné a výstupné testy jednotlivých disciplín všetkých detí, vyhodnotiť získané výsledky z meraní a komparovať ich medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou.

Výsledky

Z analýzy výsledkov, ktoré sú uvedené v tabuľke 1, sme skonštatovali, že hypotéza sa potvrdila len čiastočne a to u chlapcov *experimentálnej skupiny*, kde nastal nárast priemernej pohybovej výkonnosti v piatich a u dievčat v štyroch motorických testoch. Oproti kontrolnému súboru sa zlepšili len chlapci. Dievčatá oboch skupín dosiahli rovnakú úroveň rozvoja kondičných schopností. Experimentálna skupina preukázala v testoch progresívnejší nárast výkonnosti v porovnaní s kontrolnou skupinou a tieto zmeny výkonnosti sú Wilcoxonovým T-testom prezentované za štatisticky významné.

Tab. 1 – Zmena úrovne pohybovej výkonnosti medzi vstupným a výstupným meraním

Súbor/ test	Experimentálny		Kontrolný	
	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá
Ľah-sed	+2,27	+4,22	-0,38	-6,11
Výdrž v zhybe	+0,99	-17,95	+1,431	+3,00
Hod plnou loptou	+0,114	+0,322	+0,209	+0,335
Skok do diaľky	-4,7	+2,1	-0,63	-4,2
12 min beh	+52,7	-3,3	-69,3	+21,1
Člnkový beh 4x10 m	+2,03	+1,61	0,00	+0,27
Predklon v sede	-0,91	-0,44	-2,54	-0,22

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava 2012, nárast výkonnosti – **tučné číslice**, štatisticky významný rozdiel- **červená**.

Na základe výsledkov môžeme čiastočne potvrdiť efektívnosť programu, pretože u chlapcov experimentálneho súboru sa zvýšila úroveň kondičných schopností v piatich motorických testoch, z toho jeden rozdiel bol štatisticky významný na 1% hladine významnosti. U dievčat experimentálnej skupiny bola potvrdená štatistická významnosť rozdielov v dvoch testoch a v jednom v neprospech výstupného hodnotenia. Situácia sa opakovala aj v kontrolnom súbore.

Diskusia

Naším výskumom sme chceli prispieť k zvýšeniu kondičných schopností a potvrdiť vhodnosť florbalu, ako motivačného prostriedku v školskej telesnej výchove. Vzhľadom na to, že mnoho pedagógov na prvom stupni ZŠ tvoria ženy a florbal je netradičná športová hra, ktorú ženy učiteľky ešte málo poznajú a v dostatočnej miere možno neovládajú, rozhodli sme sa danú problematiku kompletne spracovať od pravidiel florbalu cez výučbový program, až po odporúčania pre prax.

Zaradením navrhnutého programu florbalu zameraného na rozvoj kondičných schopností detí mladšieho školského veku do edukačného procesu telesnej výchovy sme dosiahli v malej miere nárast kondičných schopností u žiakov tohto veku, ale aj ich záujem o novú športovú hru. Analýzou celého výskumu sme dospeli k nasledovným záverom a odporúčaniam:

1. program sa môže využiť ako *príručka pre učiteľov elementaristov*,
2. program odporúčame realizovať *5-6 týždňov*, aby si žiaci osvojili elementárne pohybové zručnosti,
3. pravidlá florbalu odporúčame upravovať podľa výkonnosti žiakov,
4. za dôležitú považujeme *premyslenú organizáciu hry* a dôkladnú znalosť *pravidiel*,
5. *2x ročne monitorovať* kondičné schopnosti žiakov,
6. odporúčame učiteľom využívať nie len florbal, ale aj ďalšie netradičné športové hry pri rozvoji kondičných schopností žiakov.

Záver

Vo výskume sme dospeli k záveru, že program čiastočne ovplyvnil rozvoj kondičných schopností žiakov, čo sme potvrdili realizáciou motorických testov. Viditeľnejší nárast by sme mohli spozorovať pri dlhšej časovej realizácii programu.

Po konzultácii so špecializovanými trénermi florbalu detí mladšieho školského veku a kompetentnými osobami sme si potvrdili, že náš navrhnutý program bol zostavený dobre, podľa noriem a požiadaviek vekových osobitostí a v súlade s didaktikou telesnej výchovy

a výkonových štandardov pre deti 4. ročníka. Prínosom programu je pestrosť vybraných cvičení, ktoré vyvolávajú súťaživosť medzi žiakmi ich veľký záujem o túto hru a motivujúci charakter. Všetky cvičenia si vyžadovali technicky správne prevedenie ukážok, na základe ktorých žiaci vedeli identicky kopírovať pohyby a celé zostavy cvičení. V tomto veku je známe, že žiaci dokážu presne kopírovať všetky realizované pohyby inej osoby a učia sa čo najrýchlejšie rozvíjať pohybové zručnosti, sú v období, kedy majú za potrebu neustále niečo robiť (Skružný, 2005, s. 97), a práve preto je vhodné rozvíjať kondičné schopnosti takouto formou.

Literatúra

KASA, J.: 2002. *Diagnostika kondičných pohybových schopností*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2002. 44 s. ISBN 80-8052-161-1

SEDLÁČEK, J. et al.: 2003. *Kondičná atletická príprava a rekreačná atletika*. Bratislava: vydavateľstvo UK, 2003. 168 s. ISBN 80-223-1817-5

SKRUŽNÝ, Z. et al.: 2005. *Florbal*. Praha: Grada Publishing, 2005. 116 s. ISBN 80-247-0383-1

SÝKORA, F.: 1989. *Základy telovýchovného procesu*. Bratislava: Šport, 1989. 160 s. ISBN 80-7096-009-4

TÁBORSKÝ, F.: 2005. *Sportovní hry II. Základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. 172 s. ISBN 80-247-1330-6

SEDLÁČEK, J. a CIHOVÁ, I.: 2009. *Športová metrológia*. Bratislava: ICM Agency, 2009. 124 s. ISBN 978-80-89257-15-7

Katedra Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, lucia.sujova@gmail.com