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“

Recenzovaný zborník vedeckých príspevkov

ZVOLEN 2013

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 978-80-228-2570-2

PREDSLOV

Vážené kolegyne, kolegovia.

Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene pre Vás pripravil recenzovaný zborník vedeckých príspevkov v elektronickej podobe, ktorý vychádza už od roku 2010 a aktuálny nosič je jeho štvrtým vydaním s názvom „Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu“. Za predchádzajúce roky sa nám podarilo zozbierať už 66 hodnotných príspevkov z rôznych oblastí telesnej výchovy a športu v rámci rozličných vekových kategórií, v ktorých autori rozoberajú a skúmajú ich vzťah k pohybu a športovej aktivite, stav telesnej výchovy na jednotlivých stupňoch škôl, pohybovú výkonnosť respondentov, prípadne overujú a sledujú vplyv vybraných pohybových hier a cvičení na celkovú výkonnosť a zručnosť jednotlivcov v individuálnych alebo kolektívnych športoch.

Našim hlavným cieľom je prezentácia nových poznatkov, skúseností, názorov a výsledkov výskumu z oblasti telesnej výchovy a športu, ktoré by boli osožné pri riešení problémov a dôležitých otázok týkajúcich sa aktuálneho stavu telesnej výchovy a športu na školách na Slovensku v teoretickej aj praktickej rovine.

Tohtoročná prezentácia príspevkov 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 uvedeného podujatia ďakujeme pracovníkom Univerzitného centra za pomoc pri organizácii a zároveň chceme poďakovať všetkým prispievateľom za aktívnu účasť.

Mgr. Karin Baisová, PhD.
Člen organizačného výboru

OBSAH

ŽIAK A JEHO POSTOJ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A POHYBOVÝM ŠPORTOVÝM AKTIVITÁM 8
Jiří Michal

VÝZNAM KOMUNIKACE PŘI MOTIVACI DĚTÍ KE SPORTU 17
Markéta Šauerová

ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE NA I. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY 26
Lubomír Král

POSTOJE ŽIAKOV K ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 45
Štefan Adamčák - Anna Kozaňáková

ANALÝZA SRDCOVEJ FREKVENCIE A ENERGETICKÉHO VÝDAJA VYSOKOŠKOLÁČOK PRI H.E.A.T. PROGRAME, SPININGU A AEROBIKU 51
Rút Lenková

FORMOVANIE POSTOJOV DIEVČAT ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE PROSTREDNÍCTVOM POHYBOVÝCH HIER 60
Anna Kozaňáková

BEZPEČNOSŤ NA SLOVENSKÝCH FUTBALOVÝCH ŠTADIÓNOCH Z POHĽADU FUTBALOVÝCH DIVÁKOV 69
Nemec Miroslav - Roman Hrnčár

OBĽÚBENOSŤ PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA NA VYBRANÝCH STREDNÝCH ŠKOLÁCH v Rimavskej Sobote 80
Boris Cipov - Michal Dragijský

ZÁUJEM ŽIAKOV O VYUŽITIE SNOWBOARDINGU VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY 89
Michaela Vráblová

ÚROVEŇ PLAVECKEJ VÝKONNOSTI U ŽIAKOV TRETÍCH ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE SPIŠSKÁ NOVÁ VES 95
Miroslav Palička

HRY NA ROZOHRATIE S VYUŽITÍM SNOWBOARDU 104
Štefan Adamčák

OVPLYVNÍ PROJEKT BUBO POHYBOVÚ VÝKONNOSŤ ŽIAKOV? 109
Julián Krull
DRŽANIE TELA A ŽIAK PRIMÁRNEHO VZDELÁVANIA 115
Lucia Plačková

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE VYUČOVANIA ŠPORTOVÝCH HIER V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V BANSKEJ BYSTRICI 123
Nemec Miroslav

OBĽÚBENOSŤ ZIMNÝCH ŠPORTOV A VZŤAH ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL K ICH VYKONÁVANIU 131
Boris Beťák

POHYB, ŠPORT A ZDRAVIE V ŽIVOTE ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE 139
Karin Baisová

POSTOJE ŽIAKOV 4. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE BŘECLAV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE 151
Peter Mesiarik

PSYCHOTHERAPEUTIC IMPORTANCE OF LEISURE TIME IN HOSPITALIZED CHILDREN 169
Jana Dlouhá - Martin Dlouhý - Ladislav Pokorný - Věra Kuhnová - Elena Bendíková

ŠKOLSKÁ TELESNÁ VÝCHOVA – PROSTRIEDOK VYTVÁRANIU VZŤAHU ŠTUDENTOV K CELOŽIVOTNÉMU ŠPORTOVANIU 177
Martin Kružliak

ÚČINNOSŤ PROGRAMOV AEROBIKU NA ORGANIZMUS ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL 191
Martina Mesarčíková

UPLATNENIE KREATÍVNO A ESTETICKÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ NA KOREKCIU SPRÁVANIA INTEGROVANÝCH ŽIAKOV S ADHD V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ 201
Erika Chovanová

VPLYV MOTIVAČNÉHO ČINITEĽA NA NÁCVIK HERNÝCH ZRUČNOSTÍ U MLADŠÍCH ŽIAKOV VO FUTBALE 210
Miroslav Nemec - Vojtech Kováč

VPLYV POHYBOVÝCH AKTIVÍT S VYUŽITÍM NETRADIČNÉHO NÁČINIA U INTEGROVANÝCH DETÍ SO SYMPTÓMOM ADHD NA KOREKCIU PORÚCH SPRÁVANIA 220
Erika Chovanová – Rút Lenková

VYUŽITIE LYŽOVANIA VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH V OKRESE STARÁ ĽUBOVŇA 231
Boris Beťák – Mária Fabianová

TELEMETRICKÝ PRENOS DÁT PRI ROZVOJI KONDIČNÝCH SCHOPNOSTÍ CVIČIACICH ŠTUDENTOV V AKADÉMII OZBROJENÝCH SÍL LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ 240
Dušan Litva

ZMENA POSTOJA STREDOŠKOLÁKOV K UČITEĽOM TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY PO ABSOLVOVANÍ ZIMNÉHO VÝCVIKOVÉHO KURZU 251
Boris Beťák – Eva Nábělková

VPLYV POWERSKATINGU NA KORČUĽOVANIE V ĽADOVOM HOKEJI 260
Lukáš Opáth

DREVENÉ PODLAHY VHODNÉ NA ŠPORTOVÉ AKTIVITY 275
Dominika Búryová

HODNOTENIE TELESNEJ VÝCHOVY V PRIMÁRNEJ EDUKÁCII 280
Lucia Sujová

CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTNÝCH ČŘT VODCU V ŠPORTOVOM KOLEKTÍVE VOLEJBALISTIEK 290
Miroslava Rošková – Barbora Miháliková

DYNAMIKA CHRBTICE U ŽIAKOV STREDNEJ ODBORNEJ ŠKOLY V HANDLOVEJ 298
Želmíra Jankovská - Tomáš Chylo

ANALÝZA CHRONOTYPU ŠTUDENTIEK FHV A FPV UMB
V BANSKEJ BYSTRICI 307
Júlia Palovičová – Dominika Vančová

VPLYV CVIČENÍ NA SKRÁTENÉ SVALY U ŽIAKOV 6. ROČNÍKA V SOLČANOCH 324
Želmíra Jankovská - Juraj Lysý

MOTIVAČNÉ ČINITELE A ICH ZMENY NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY U ŽIAKOV NA II. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY Z POHĽADU VEKU 331
Miroslava Rošková – Zdenka Urbancová

VEDOMOSTI ŽIAKOV NEŠPORTOVÝCH TRIED ZÁKLADNÝCH ŠKÔL
O OLYMPIZME 340
Marcel Nemec

TEORETICKÉ VEDOMOSTI O ŠPORTOVÝCH HRÁCH ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL BANSKOBYSTRICKÉHO REGIÓNU 349
Andrea Izáková

TELESNÁ VÝCHOVA A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTI DROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL 355
Stanislava Straňavská

ŽIAK A VYUČOVANIE LYŽOVANIA NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH 368
Jiří Michal

TÝDENNÍ ROZSAH POHYBOVÝCH AKTIVIT U STUDENTŮ JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH 378
Vladislav Kukačka - Petr Šamánek

VYTRVALOSTNÉ SCHOPNOSTI JUNIORIEK TJ SLAVIA TU ZVOLEN 389
Jaroslav Popelka - Stanislav Azor

ŽIAK A JEHO POSTOJ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A POHYBOVÝM ŠPORTOVÝM AKTIVITÁM

Jiří MICHAL

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

SÚHRN

Cieľom výskumu bolo zistiť aké postoje k telesnej a športovej výchove a pohybovým športovým aktivitám majú žiaci stredných škôl. Výskum bol realizovaný v Slovenskej republike v rokoch 2008 -2012. Pri realizácii nášho výskumu sme použili dotazník určený pre žiakov stredných škôl. Celkovo vyplnilo dotazník 2252 žiakov z ktorých bolo 821 chlapcov a 1431 dievčat.

Kľúčové slová: žiaci, postoje, telesná a športová výchova, pohybové aktivity

ÚVOD

Vo viacerých výskumných prácach sa poukazuje na fakt, že v dôsledku komfortného života sa vo všeobecnosti znižuje telesná a duševná zdatnosť, ale že sa vyskytujú aj škodlivé chorobné javy. Napriek tomu na druhej strane sú vo všeobecnosti známe pozitívne účinky cielene zameranej pohybovej činnosti tak na telesné a psychické funkcie ako aj na upevnenie zdravia. Preto sústreďujeme pozornosť na hodiny telesnej a športovej výchovy na stredných školách, nakoľko je to pre mnohých študentov poslednýkrát kedy sa povinne stretávajú s telesnou a športovou výchovou. Práve z toho vyplýva dôležitosť, vytvoriť u žiakov pozitívny postoj k pohybovým aktivitám, aby aj po skončení školy pokračovali vo vykonávaní akejkoľvek pohybovej aktivity a aby si sami uvedomovali jej vplyv na zdravie človeka (Ludviková, 2012).

Na začiatku obdobia adolescencie dochádza k ukľudneniu, adolescent lepšie vychádza s rodičmi, a dospelými vôbec, nepotrebuje demonštrovať svoju separáciu vzdorovitosťou a odporom pre odpor. Na konci adolescencie dosahuje úplnú samostatnosť a vytvorenie takej identity, ktorá potvrdzuje jedinečnosť jeho osobnosti a je aspoň približne realistická. Adolescent veľmi rád túži byť členom rovesníckej skupiny. Skupina je prostriedkom hľadania a formovania identity adolescenta, je pre neho zdrojom istoty, že niekam patrí, a je niekde akceptovaný, je pre neho veľmi dôležitý. Adolescenti preferujú intenzívne citové (i zmyslové) prežívanie. Majú radi hlučnú hudbu, rýchlu jazdu, výkony vedúce k úplnému

fyzickému vyčerpaniu, ktoré sú zdrojom intenzívneho emočného prežívania, snažia sa dosiahnuť jeho maximum (Kačániová, 1994).

Správanie jednotlivca vychádza z jeho postojov, z nich môžeme predpokladať budúcu činnosť. Problematika postojov vo výchovno-vzdelávacom procese je dôležitou témou. Neexistuje však jednotné vymedzenie pojmu postoj. Postoje sú predmetom skúmania nielen všeobecnej psychológie, zaoberajú sa nimi aj sociálna, politická psychológia ako ja marketing, reklama a rôzne iné odvetvia.

Zložitosť vytvárania postojov spôsobuje, že v živote človeka musí dochádzať k značným korektúram, zmenám postojov. Mení sa žiak, mení sa prostredie a zmenám podliehajú aj spoločenské a ideologické procesy. Žiak má byť sám pripravený k zmenám postojov, teda mal by si uvedomiť, že zmena postoja na základe nového poznania zmenených situácií je nielen potrebná, ale i nutná. Zmeny postojov závisia tak od vnútorných podmienok /osobnosti žiaka/, ako od vonkajších okolností (Kačániová, 1994).

Podľa Bebčákovej a kol. (2002) je telesná výchova svojím zameraním špecifický povinný vyučovací predmet, pretože sa orientuje na telesné, funkčné, pohybové, psychické a rozumové zdokonaľovanie žiakov. Žiaci v ňom nezískavajú iba teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu, ale jedným z jeho cieľov je stimulovať biopsychosociálne účinný celoživotný pohybový režim a prevenciu pred civilizačnými chorobami a rozvoj a formovanie pozitívnych postojov žiakov k športovej činnosti a k telesnej výchove.

Poznanie štruktúry záujmov žiakov o športové odvetvia je dôležité z hľadiska tvorby kurikula v telesnej výchove na základných a stredných školách a v profesijnej príprave kandidátov učiteľstva telesnej výchovy (Bebčáková, 2002).

Výsledky výskumov Görnera-Staršieho (2001) na vybraných základných školách Stredoslovenského kraja uvádzajú u žiakov šiestych a ôsmych ročníkov prevažujúce pozitívne postoje k školskej telesnej výchove a športu. Za dôležitý faktor pozitívne ovplyvňujúci žiakov považujú dobrú prácu učiteľov a popularitu športu vytvorenú médiami.

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

CIEĽ

Skvalitnenie pedagogického procesu v oblasti telesnej výchovy nie je možné bez poznania objektívnych empirických poznatkov získaných od subjektov, ktorých sa priamo týkajú – teda od učiteľa a žiaka. Cieľom nášho výskumu je zistenie postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a pohybovým športovým aktivitám u žiakov stredných škôl v Slovenskej republike.

METODIKA VÝSKUMU

Náš výskum sme realizovali na 48 stredných školách na území takmer celého Slovenska v okresoch Martin, Žilina, Ružomberok, Rimavská Sobota, Bratislava, Humenné, Svidník , Nitra, Liptovský Hradok, Lučenec, Poprad, Brezno, Spišská Nová Ves, Trenčín, Šahy, Zvolen, Galanta, Senica, Nové Zámky, Kežmarok, Snina a Čadca. Dotazník vyplnilo 2252 žiakov. Celkovo vyplnilo dotazník 2252 žiakov z ktorých bolo 821 chlapcov a 1431 dievčat. Ako hlavnú metódu nášho výskumu sme použili dotazníkovú metódu. Dotazník obsahoval 28 otázok, 17 z toho bolo uzavretých. Výskum sme realizovali s pomocou študentov magisterského a doktorandského štúdia KTVŠ FHV UMB v rokoch 2008- 2012.

VÝSLEDKY

Výsledky mnohých výskumníkov zaoberajúcich sa témou obľúbenosti školskej telesnej výchovy zistilo, že predmet telesná a športová výchova patrí u žiakov stredných škôl medzi najobľúbenejšie predmety. Je obľúbeným predmetom aj napriek narastajúcemu počtu necvičiacich žiakov, aj napriek nedostatočným a mnohokrát aj nevyhovujúcim podmienkam na vykonávanie vyučovacieho procesu.

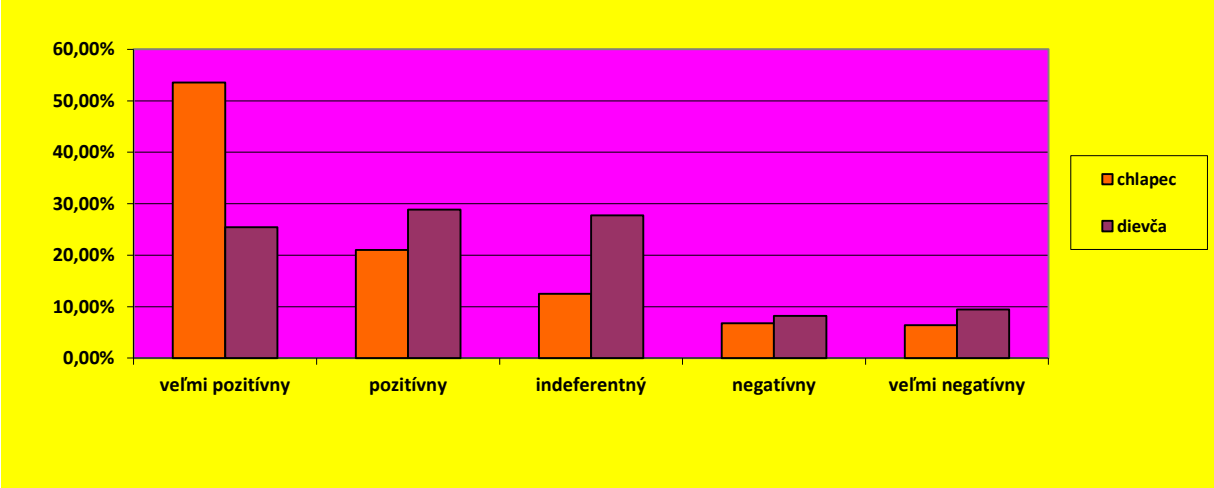
Zaujímalo nás, či obľúbenosť telesnej a športovej výchovy závisí od pohlavia, alebo druhu školy. Venovali sme sa obľúbenosti telesnej a športovej výchovy z hľadiska pohlavia. U žiakov prevládali veľmi pozitívne postoje 39,48% a pozitívne postoje 22,58% pričom veľmi negatívne, či negatívne postoje tvorili spolu len 12,78%.

Pri štatistickom spracovaní sme zistili štatisticky významné intersexuálne rozdiely v obľúbenosti telesnej a športovej výchovy.

Výskumom sme chceli zistiť, či niektoré z pohlaví nemá v priemere lepší postoj k telesnej a športovej výchove. Zistili sme, že u chlapcov sú pozitívnejšie postoje k telesnej a športovej výchove ako u dievčat a rozdiely medzi nimi sú štatisticky významné.

Nami prezentované výsledky sú v úzkej zhode aj s prácami mnohých výskumníkov v oblasti telesnej a športovej výchovy: Výskumu Bartíka (2009) sa zúčastnilo celkove 621 žiakov 4. ročníka základných škôl, z toho bolo 303 chlapcov a 318 dievčat. Chlapci mali v priemere pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako dievčatá, ale uvedený rozdiel nebol štatisticky významný. Výskumu sa taktiež zúčastnilo celkove 1606 žiakov 9. ročníka základných škôl, z toho bolo 826 chlapcov a 780 dievčat. Chlapci mali v priemere pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako dievčatá, ale uvedený rozdiel nebol štatisticky významný. Michal (2005; 2011) overoval u žiakov stredných škôl, či majú chlapci pozitívnejší vzťah k školskej telesnej výchove a športu ako dievčatá. Intuícia napovedá, že by to tak malo byť. Túto otázku zodpovedalo 385 chlapcov a 415 dievčat, spolu 800 respondentov. Výsledky poukazujú na to, že rating telesnej výchovy je u dievčat nižší a na hladine 99% a potvrdilo sa, že chlapci majú k telesnej výchove pozitívnejší vzťah.

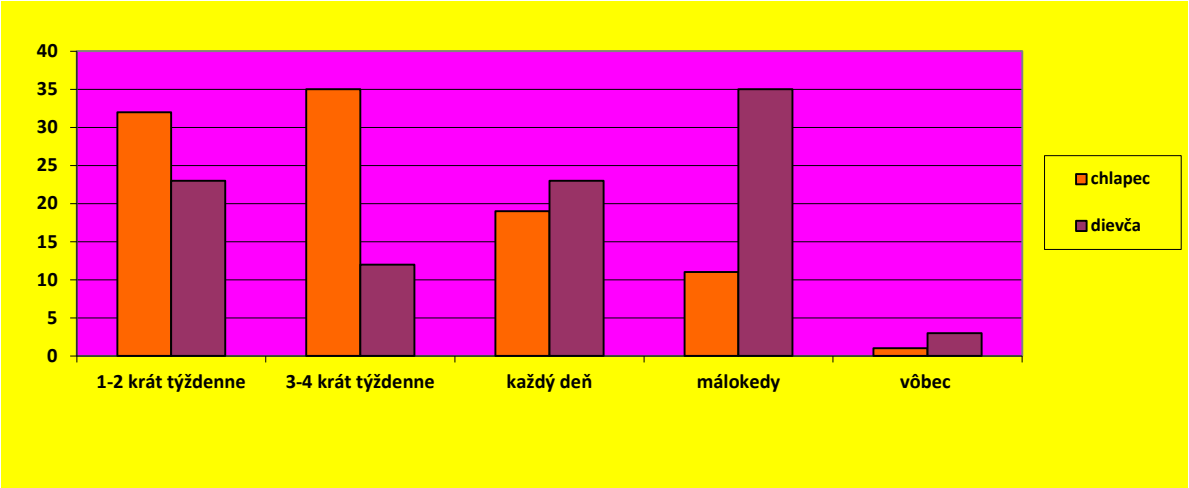
U chlapcov boli veľmi pozitívne postoje v 53,61% a u dievčat v 25,85%. Veľmi negatívny postoj zaujalo 6,13% chlapcov a 9,12% dievčat (obr. 1).



Obrázok 1. Postoje žiakov stredných škôl k telesnej a športovej výchove – intersexuálne rozdiely

Keďže sme zisťovali ako závisí obľúbenosť telesnej a športovej výchovy u žiakov na stredných školách od pohlavia, takisto nás zaujímalo, ako sú na tom žiaci s vykonávaním pohybových športových aktivít mimo hodín telesnej a športovej výchovy.

Podobne ako v predchádzajúcom zistení u chlapcov bola telesná a športová výchova obľúbenejšia ako u dievčat, čo sa nám aj štatistickými metódami podarilo potvrdiť, rovnako sme sa pokúsili zistiť, ako je to s vykonávaním pohybovej športovej aktivity u žiakov z hľadiska pohlavia. Zisťovali sme do akej miery, pohlavie má vplyv na vykonávanie pohybových športových činností mimo hodín telesnej a športovej výchovy.



Obrázok 2. Vykonávanie pohybových športových aktivít mimo vyučovania v závislosti od pohlavia

Vykonávanie pohybových športových aktivít mimo hodín telesnej výchovy je u chlapcov častejšie (obr.2). Aj štatistické spracovanie výsledkov preukázalo štatisticky významné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami.

K podobným výsledkom dospeli aj Adamčák – Nemec (2011) ktorí zisťovali v akej miere sa respondenti venujú aktívnej športovej činnosti. Vyhodnotením dotazníkov zistili, že aktívnej športovej činnosti sa vo väčšej miere venujú chlapci ako dievčatá.

Zo získaných výsledkov nás zaujímalo, ako súvisí vykonávanie pohybových športových aktivít s tým, ako sa danej aktivite venujú súťažne. Z 524 žiakov stredných škôl ktorí sa určitej pohybovej športovej aktivite venuje súťažne, až 42,87% každý deň a 43,22% tri až štyri krát do týždňa. Len v 5,26% žiaci odpovedali, že ak sa venujú nejakej pohybovej športovej aktivite vykonávajú ju len málokedy a odpoveď, že sa nevenujú vôbec nevybral nikto zo žiakov, čo potvrdzuje správnosť odpovedí a zároveň si v odpovediach neprotirečia. Logicky sa teda z daného potvrdilo, že ak sa žiaci venujú súťažne pohybovej športovej aktivite aj častosť vykonávania pohybovej aktivity je vyššia.

Ďalším dôvodom pravidelnejšieho vykonávania pohybových aktivít by mohlo byť aj uvedomovanie si významnosti pohybových športových aktivít v živote skúmaných žiakov. Výsledky vyšli veľmi pozitívne, nakoľko žiaci si uvedomujú potrebu a význam vykonávania pohybových športových aktivít. Až 58,33% žiakov si veľmi uvedomuje významnosť už spomínaných aktivít. O niečo nižšiu dôležitosť kladie vykonávaniu pohybových športových aktivít 26,34%. Zistenie že žiaci si uvedomujú dôležitosť vykonávania pohybových športových aktivít je veľmi pozitívnym zistením, nakoľko práve táto uvedomelosť môže byť u mnohých hnacím motorom k ich realizácii.

Danej problematike sa venovali aj Michal – Kollár – Kružliak (2010), zisťovali či sú pohybové aktivity zmysluplným využívaním ich voľného času. Z analýzy dotazníka zistili, že v prvých ročníkoch si 69,57% chlapcov myslí, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním voľného času a 27,39% respondentov si myslí, že možno. 57,61%, dievčat v prvých ročníkoch si myslí, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním voľného času V štvrtých ročníkoch sme u chlapcov zistili, že 70,65% si tiež myslí, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním pohybových aktivít, 20,65% respondentov si myslí, že možno a 8,70% si myslí, že nie. 66,95% dievčat si myslí, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním pohybových aktivít, 29,66% respondentov si myslí, že možno a 3,39% respondentov si myslí, že pohybové aktivity nie sú zmysluplným využívaním voľného času.

Z výsledkov výskumu spomínaných autorov sme zistili, že chlapci rovnako ako dievčatá si uvedomujú, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním voľného času a to aj u žiakov prvého ročníka strednej školy ako aj u žiakov štvrtého ročníka.

Keďže sme zisťovali uvedomovanie si významnosti pohybových športových aktivít v živote skúmaných žiakov, zaujímalo nás, aké sú práve u týchto skúmaných žiakov hlavné dôvody na vykonávanie pohybových športových aktivít. Najčastejším dôvodom vykonávania pohybových športových aktivít je formovanie postavy a to až v 21,08%. Práve táto skutočnosť je spôsobená médiami, ktoré nepretržite pôsobia na všetky vekové skupiny nevynímajúc adolescentov prezentovaním nerealistického ideálu krásy – tlač, elektronické médiá, ale aj televízia prostredníctvom seriálov, filmov, reklám. Tieto vplyvy ovplyvňujú aj pohľad mladých ľudí na vlastné telo.

Druhým najčastejším dôvodom vykonávania pohybových športových aktivít bolo zvyšovanie telesnej kondície. Veľmi pozitívnym zistením je, že takmer v 17,50% vykonávajú žiaci pohybové športové aktivity lebo z nich majú radosť. Tento dôvod môžeme považovať za jeden z najlepších dôvodov na vykonávanie akýchkoľvek pohybových športových aktivít. Ak totiž žiaci robia niečo kvôli tomu, že ich to baví, robia to aj s chuťou a hlavne dobrovoľne. 14,25% žiakov odpovedalo že dôvodom ich aktívneho života je upevňovanie zdravia.

Podobnému výskumu sa venovali aj Michal – Kollár – Kružliak (2010) ktorí zistili, že v prvých ročníkoch sa chlapci 59,13%, vyjadrili že cvičia radi. V 21,74% prípadoch im to bolo jedno. U dievčat sme zistili, že taktiež cvičia radi v 37,13% a jedno im to je v 25,35%. V štvrtých ročníkoch respondenti v 55,43% cvičia radi a v 16,31% sa radi ulievajú z hodín telesnej výchovy. U dievčat zistili, že 44,92% cvičí rado na hodinách a u 24,58 respondentov cvičia, lebo musia. Z konečných výsledkov zistili, že študenti cvičia radi. Predpokladali, že na hodinách sa žiaci uvoľnia a to im zlepšuje náladu a chuť v učení sa.

Nemôžeme samozrejme zabudnúť na kamarátov, ktorí dokážu motivovať, sú príkladom a hlavným dôvodom vykonávania vo väčšine prípadov tej istej pohybovej športovej aktivity ku ktorej inšpirovali kamaráta. Radosť z výhry v pohybovej alebo športovej aktivite môže podnietiť žiakov, aby dosahovali výhry aj v reálnom živote, v škole, rodine, aby prekonávali sami seba a dosahovali čo najlepšie výsledky. Aj k tomuto inšpiruje súťaženie. Potreba úspechu a obdivu je predsa zakódovaná do ľudského ega, ktoré potrebuje súťažiť, vyhrávať a získavať obdiv. Možnosť rád súťažím si vybralo 4,55% žiakov. A z potreby úspechu vychádza aj možnosť, ktorú si vybrali 5,23% žiakov – možnosť vyniknúť. Niektorí žiaci (2,01%) by sa chceli športom živiť.

Vplyv rovesníkov na žiaka či už v škole, ale aj mimo nej je zjavný a aj z praxe jasne viditeľný. Vieme, že rovesníci v školskom prostredí predovšetkým spolužiaci vplývajú na jednotlivcov. Preto nás zaujímalo akým spôsobom na žiaka vplývajú. Z výsledkov môžeme považovať za veľmi pozitívny fakt, že spolužiaci skôr motivujú pozitívne k lepšiemu výkonu na hodinách telesnej a športovej výchovy ako v negatívnom spôsobe necvičenia. V prípade že necvičí spolužiak, ovplyvňuje to len 18,24% žiakov k nečinnosti na hodine a vysoké percento, až 75,33% žiakov to neovplyvňuje, 12,14% žiakov sa nevie vyjadriť. Toto zistenie je teda veľmi pozitívne. Nakoľko sme u našich skúmaních žiakov zistili k telesnej a športovej výchove veľmi pozitívne postoje, predpokladáme, že môžu byť dôvodom toho, že sa žiaci nedajú ovplyvniť a demotivovať nečinnosťou a necvičením spolužiakov, nech necvičí z akéhokoľvek dôvodu. Ďalšou motiváciou od spolužiakov je motivácia k lepšiemu výkonu podanému na hodinách telesnej a športovej výchovy.

ZÁVER

Veľmi dôležitým faktorom pri vytváraní postojov žiakov k pohybovým a športovým aktivitám je rodinné prostredie a takisto dôležitú úlohu zohráva aj škola. Práve prostredníctvom hodín telesnej a športovej výchovy či už v telocvični alebo prostredníctvom školských kurzov.

Odporúčania pre prax:

- U oboch pohlaví je pri pohybových športových aktivitách dôležité klásť dôraz na zábavnosť a motív „športujem, pretože ma to baví“ hrá jednoznačne najvýznamnejšiu rolu pri zapojení sa mládeže do pohybových športových aktivít.
- Motivovať mládež zaraďovaním ich obľúbených športových aktivít. Podľa našich zistení medzi najobľúbenejšie pohybové športové aktivity vo voľnom čase patrili predovšetkým aktivity, ktoré môžu žiaci vykonávať individuálne. Preto by učitelia mali

inšpirovať a „nakopnúť“ žiakov k vykonávaniu týchto aktivít práve na hodinách telesnej a športovej výchovy.

- Vzhľadom ku štruktúre obľúbenosti športových záujmov mládeže by bolo vhodné uvažovať o väčšej hodinovej dotácii pohybovo športových aktivít, ktoré sú podľa našich zistení obľúbené ako florbal, snowboard, aerobic, kolieskové korčuľovanie, bicyklovanie, tance pri výuke budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2011. Vzťah žiakov 2. stupňa základných škôl k športu, telesnej výchove a obľúbenosť vybraných pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Perspectives of Physical Training Process at Schools.* Innsbruck – Austria: SAS School, 2011, 199 s. ISBN 978-80-557-0327-5, s. 21-30.

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

BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2002. Telesná výchova a šport – teoretické požiadavky pre prijímacie skúšky z telesnej výchovy na FHPV PU v Prešove. Prešov: FHPV PU, 2002. ISBN 80-8068-092-2

GORNER, K. – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu.* Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 164 s. ISBN 80-8055-565-6

KAČÁNIOVÁ, J. 1994. *Psychológia pre učiteľov.* Bratislava: SPN, 1994. ISBN 80-225-0615-X

LUDVIKOVÁ, M. 2012. *Postoje žiakov stredných škôl k telesnej a športovej výchove a pohybovým športovým aktivitám.* Dizertačná práca. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2012.

MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In: *Acta Universitatis Matthiae Belii. Telesná výchova a šport, Vol.4, No.4,* Banská Bystrica: PF UMB, 2002, s. 55-55. ISBN 80-8055-727-6

MICHAL, J. 2005. Názory a postoje žiakov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu. In *Studia Kinanthropologica.* 2009, ISSN – 1213-2101, s. 127-130.

MICHAL, J. 2011. Postoje a názory žiakov na vyučovanie TV na stredných školách v redióne mesta Zvolen. In *Perspectives of Physical Training Process at Schools.* Innsbruck – Austria: SAS School, 2011, 199 s. ISBN 978-80-557-0327-5, s. 131-139.

MICHAL, J. – KOLLÁR, R. – KRUŽLIAK, M. 2010. Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchovy. In *Pohybová aktivita v živote človeka- Pohyb detí*. Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská univerzita, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1. s. 122-129.

Kontakt

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.
KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica
jiri.michal@umb.sk

VÝZNAM KOMUNIKACE PŘI MOTIVACI DĚTÍ KE SPORTU

Markéta Šauerová
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA

Abstrakt

Sportovní činnost probíhá vždy v podmínkách sociální interakce jednotlivých účastníků aktivit. S ohledem na klesající počet sportujících dětí je nutné věnovat pozornost právě komunikaci, která patří mezi základní faktory ovlivňující vztah dítěte k pohybovým aktivitám, a to zejména faktorům ovlivňujících úroveň komunikace mezi trenérem – dítětem jako začínajícím sportovcem - rodičem.

Klíčová slova

Motivace, komunikace, trenér, rodič, sportující dítě

Vztah dětí ke sportu a pohybu se utváří za působení mnoha podmínek. Jednou z nejpodstatnějších je kvalita sociálních interakcí a komunikace, s nimiž se dítě, začínající se sportem, na tréninku setkává. Abychom dosáhli maximálně pozitivní sociální atmosféry, v níž se dítě bude cítit dobře, a to i třeba přes prvopočáteční zjištění, že nároky na tělesnou námahu jsou v tréninku vyšší, než si samo původně představovalo, je nezbytné otevřeně hovořit o svém očekávání, zájmu, představách i potřebách.

Přestože určující roli mívá ve sportu trenér, je nutné, aby si uvědomil, že vztahy ve sportu jsou mnohosměrné a je nutné velmi pečlivě spolupracovat i s dalšími subjekty, u dětí a mládeže hlavně s rodinou sportovce a školou.

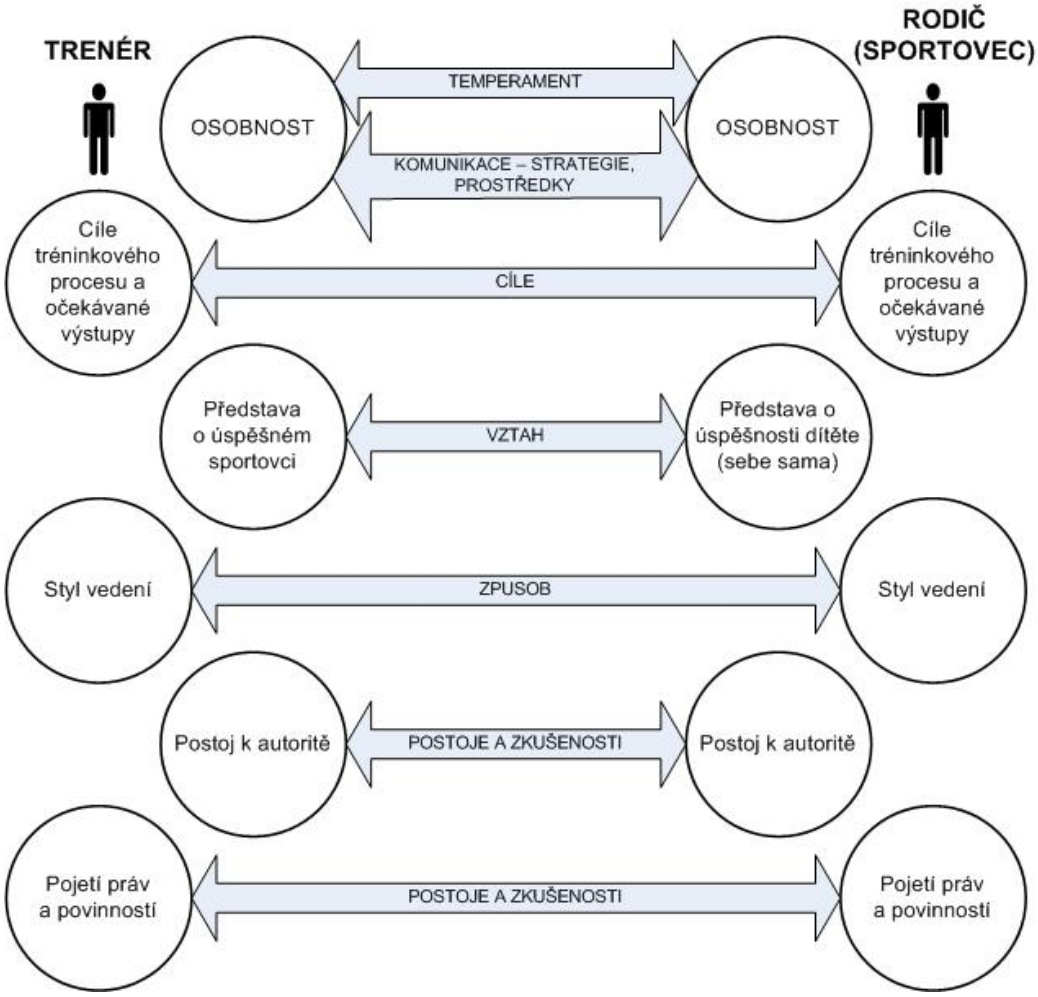
Na rozdíl od trenérského vedení dospělých sportovců, kde hlavně u vrcholového sportu jsou většinou trenérovi k dispozici další odborníci jako např. i sportovní psycholog, má při tréninku mládeže trenér více odborných rolí.

Důležitým partnerem, zejména na úrovni sportu dětí, je rodič, který dnes jako přirozený edukátor (vychovatel – vzdělavatel), klient i účastník, vstupuje do tréninkového procesu jako do procesu edukačního. Ke komunikaci trenér – sportovec přibývá tedy neméně důležitá linie, a to mezi trenérem a rodičem.

Podstatnou roli hraje v jakékoliv komunikaci volba vhodné komunikační strategie, volba přiměřených komunikačních prostředků, ohled na faktory, které celkový obsah

komunikace ovlivňují. Stejně významnou roli hrají uvedené faktory i při motivaci[1] dětí ke sportu. Tak je tomu i v tomto případě. Je nezbytné, aby trenér dovedl různým skupinám a jednotlivcům sdělit určitý záměr, dovedl naslouchat a volit vhodné verbální a neverbální prostředky komunikace k řízení jednotlivce i týmu. Bohužel se v praxi můžeme stále dost často setkat s tím, že trenéři zapomínají na vliv základních faktorů, které do kvality komunikace, a i následného řízení tréninkového procesu jednotlivců i týmů, zasahují. Pozornost je proto nutné věnovat zejména vybraným oblastem v interakci trenér – rodič - dítě[2], zobrazeným na obr. č. 1.

Obr. č. 1



Uvedené oblasti ovlivňují komunikaci trenéra ve všech fázích jeho působení – u sportu dětí do komunikace vstupují zejména základní osobnostní charakteristiky trenéra a rodičů, svůj význam mají však i osobnost a zájmy dítěte předškolního, mladšího i staršího věku, dospívajícího i samotného sportovce dospělého na různých úrovních profesionality.

[11] Kromě motivace ovlivňuje srozumitelná a pozitivní komunikace v tréninkovém procesu i roli adherentního činitele k pohybovým aktivitám.
[2] Velmi podstatné jsou zájmy a motivace dítěte, přestože za nimi často stojí zájmy a motivace rodičů.

Důležité je vymezení konkrétního *pojetí očekávaných cílů a výstupů tréninkového procesu* u všech aktérů tréninkového procesu (sportovec – trenér, rodič - trenér). *Velmi podstatné jsou také konkrétní* představy trenéra - rodiče - sportovce vymezující úspěšnost *sportujícího v dané disciplíně*. Odlišné představy v těchto oblastech jsou často primárním zdrojem konfliktů a vzniku negativních postojů toho či onoho subjektu k druhému (či vzájemné averze), které se podílejí na vzniku negativního sociálního klimatu. To má sekundárně negativní vliv na soudržnost a motivaci celého týmu, což může u dětí vést až k nechuti dál se sportu věnovat.

Pojetí úspěšnosti sportujícího dítěte

Každého trenéra napadne otázka, zda z toho kterého dítěte bude úspěšný sportovec? Přestože dokážeme na základě fyziologických testů a měření odhadnout předpoklady sportovního růstu, které lze upřesnit psychologickými atributy jedince, zůstává úspěšnost vždy v rovině předpovědi.

Označení „úspěšný sportovec“ má mnoho podob. Pojďme se krátce podívat na to, jak lze samotný úspěch definovat. Asi základní definicí je, že úspěch je pozitivním výsledkem snahy o dosažení cíle. Již z toho je vidět, že pohled na úspěch je relativní z hlediska pozorovatele a okamžité společenské situace. Všichni známe situaci, kdy se „úspěšný sportovec“ po malém zaváhání stane objektem ostré kritiky a opovržení fanoušků. Pohledy odborné sportovní veřejnosti většinou tak častým výkyvům nepodléhají, ale i tam jsou patrné změny v čase. Pokud vnímáme úspěch jako dosažení určeného cíle, nabízí se pohled na hodnocení obsahu a kvality cíle či posloupnosti dílčích cílů, které provázejí sportovce po celou jeho sportovní kariéru.

Relativnost úspěchu lze nejlépe ukázat na různých pohledech sportovce a jeho okolí. Rozhodujícími je hodnocení úspěchu z hlediska sportovce, trenéra, rodiny a blízkých sociálních skupin v okolí sportovce a konečně, nezanedbatelný vliv má i názor veřejnosti (většinou přes média). Málokdy se stane, že pohledy na úspěch a stanovení cílů sportovce se shodují u všech, kteří úspěšnost sportovce hodnotí. To, co je úspěchem pro jednoho z uvedených subjektů tréninkového procesu či sportovní kariéry, nemusí být úspěchem pro jiný subjekt.

Ukažme si různorodost pohledu na úspěch sportovce na jednoduchém příkladu situace sportujícího dospívajícího. Žák 7. třídy základní školy, který je členem místního atletického oddílu, se zúčastní školních závodů, které pořádá jeho kmenová škola. Žák zvítězí, ale s výsledkem, který je ve srovnání s ostatními atlety v oddílu podprůměrný (či průměrný). Ve

škole projde vyhlášením vítězů, jeho fotografie se objeví na nástěnce a ve školním časopise, spolužáci ve třídě mu gratulují, děvčata se na něj usmívají. Je úspěšný! Je úspěšný z pohledu spolužáků a pravděpodobně se i sám jako sportovec cítí úspěšný. (Samozřejmě může dojít i k druhé variantě, kdy dosažení tohoto výsledku vede k nespokojenosti žáka, neboť mu získání výhry nad vrstevníky mimo oddíl jako úspěch nestačí a uvědomuje si nízký výkon, který v soutěži podal). Pohled trenéra na stejnou událost bývá v takové situaci často kritický: „To ses moc neukázal. Ten Tvůj čas by nestačil ani na …". „Kdybys raději makal na tréninku." V lepším případě využije „úspěchu" pro větší motivaci v plnění stanovených postupných cílů v tréninkovém plánu oddílu. Tento lokální úspěch může mít i negativní vliv na sportovní růst sportovce. Proč by měl přidat na tréninku, když je ve škole za hrdinu?

Pro správné nastavení postupných cílů, a s tím souvisejícím správným „dávkováním" úspěchu, hraje významnou roli u mládeže jednoznačně trenér. Jen na něm je, aby uměl správně přenést stanovené cíle na mladého sportovce a většinou i jeho rodiče. Pak ideálně „vnímají" úspěchy všichni v okolí a dá se mluvit o úspěšném sportovci. Trenér musí správně volit poměr lehčích soupeřů, kde dítě ochutná „úspěch" a těžších soupeřů, kde se ukáže, že je nutné přidat.

Mezi trenéry mládeže se často objevuje i polemika o úspěšnosti trenéra ve vztahu k úspěšnosti sportovce. Máme hodnotit kariéru trenéra podle počtu odchovaných sportovců ve vrcholovém sportu nebo je úspěchem pro trenéra celoživotní vztah člověka ke sportu? Je úspěchem 10 sportovců ve výkonnostní úrovni nebo jeden úspěšný sportovec na vrcholové úrovni?

S pojetím úspěšnosti úzce souvisí i níže zmiňované cíle tréninkového procesu a způsob podávání zpětné vazby sportujícímu. Pro trenéry, jak již bylo řečeno, může být úspěchem vysoký počet svěřenců na prestižních utkáních a výborná umístění či dodržování tréninkových doporučení sportovcem, kvalitní spolupráce se sportovcem (případně výborná spolupráce s rodiči) a vynikající týmová atmosféra v trénincích i v závodech.

Rodiče mohou úspěch vnímat podobně jako trenér (častý je tento jev zejména u ambiciózních rodičů, kteří prostřednictvím veřejného úspěchu dítěte zvyšují vlastní sociální prestiž), mohou mít však i dobrý pocit z „kvalitní" náplně volného času dítěte, z příjemné atmosféry při trénincích, z radosti dítěte z pohybu jako takového.

Pro dítě pak může být úspěchem umístění na stupních vítězů (někdy filtrováno přes radost rodičů, jejichž tlak na výkon si velmi dobře uvědomuje a s pocitem, že nechce rodiče zklamat, se snaží tlaku vyhovět), sociální prestiž v kolektivu vrstevníků, zájem médií, radost z pohybu, radost z vítězství, či radost z týmové spolupráce.

Pro sportující dítě je také velmi důležité, zda je na straně rodičů i trenérů součástí představy o úspěšném sportovci i kvalita plnění jeho školních povinností. Minimální aktivitou trenéra by měla být pravidelná kontrola prospěchu dítěte a v případě nutnosti navázání komunikace s příslušnou školou.

Pojetí cílů tréninkového procesu

Shoda v pojetí cílů mezi trenérem, sportujícím dítětem a rodičem je s ohledem na výše uvedné velmi důležitá, a to zejména na počátku sportovní kariéry dítěte. Při utváření představ o očekávaných cílech tréninkového procesu hraje podstatnou roli míra informovanosti rodičovské veřejnosti o nárocích jednotlivých sportů na rostoucí organismus dítěte. Právě zde je významný prostor pro komunikaci ohledně způsobu vedení tréninkových jednotek či zařazování kompenzačních prvků (někdy i celých tréninkových jednotek) eliminujících jednostrannou zátěž hlavní náplně tréninku.Velmi pěknou publikací na trhu, která by mohla v tomto případě být rodičům vhodným vodítkem je kolektivní monografie *Dítě, sport a pohyb* od autorů Kučera, Kolář, Dylevský z roku 2011 nebo starší, ale velmi pěkně strukturovaná, publikace *Sport mládeže očima lékaře* od Máčka a Kučery z roku 1975.

V praxi se bohužel stále ještě velmi často setkáváme s velmi nízkou informovaností rodičů o vlivech daného sportu na pohybový aparát dítěte. Ambiciózní rodiče, s vidinou sociální prestiže některých druhů sportu, volí pro dítě nevhodné druhy sportu, ať už z hlediska nízkého věku dítěte, či jeho tělesných či duševních dispozic. Jejich argumentem bývá touha po „nastartování“ úspěšné kariéry dítěte. Často se s těmito projevy můžeme setkat bohužel u rodičů nesportovců, kteří nereagují ani na dobře míněné rady trenérů. Právě z těchto důvodů je velmi důležité zejména u mladších dětí (předškolní a mladší školní věk) velmi pečlivě komunikovat o cílech, s nimiž k tréninku bude přistupovat trenér a s nimiž k tréninku přistupují rodiče. Můžeme se setkat i s tendencemi opačnými, kdy rodiče volí sport pro rekreační účely a trenér má vyšší ambice.

Očekávané výstupy tréninkového procesu

Jak již bylo řečeno, jedni rodiče vybírají sport pro dítě s cílem vhodně mu naplnit volný čas a přispět k celkovému osobnostnímu rozvoji (srov. Tůma, 2013). Tam bude očekávaným výstupem chuť dítěte sportovat, rozvoj volních vlastností, odolnosti a všestranný pohybový rozvoj. Druhou skupinu tvoří rodiče, kteří se snaží začlenit dítě do výkonnostního sportovního prostředí s důrazem na náročný tréninkový proces se soutěžními výsledky od nejnižších kategorií. Zde se profiluje ne málo početná skupina ambiciózních rodičů, kteří

preferují maximální tlak na výkon, v tomto případě jsou očekávaným výstupem medailová umístění dětí od nejranějšího věku. Aby těchto výstupů dítě dosáhlo, neváhají tito rodiče svévolně navyšovat tréninkové dávky a vyplňují čas dítěte dalšími aktivitami směřujícími k dosažení zamýšleného maximálního výkonu, často bez vědomí trenéra.

V souvislosti s očekávanými výstupy rodiče rozdílně pojímají svou účast na tréninkovém procesu. Jedni očekávají veškerou odpovědnost za výsledky dítěte na straně trenéra, jiní očekávají, že budou podstatnými účastníky v tréninkovém procesu. Je dobré, aby trenér znal tato očekávání na samém počátku sportování dítěte. Někdy jsou na straně rodičů očekávání naivní, skloubená s vysokou potřebou uspokojení sociální prestiže nebo prostě neznalostí. Rodiče přihlásí dítě na „prestižní" sport do renomovaného sportovního klubu; zároveň dítě ani rodiče nejsou připraveni na odříkání a nároky, které z daného sportu vyplývají. Výsledkem je špatná docházka dítěte, nízká účast na víkendových a prázdninových akcích, neboť chybí pochopení na straně rodičů. Všechny tyto „nejasnosti" na jedné straně narušují tréninkové plány trenéra a na druhé straně, u rodičů, narušují plánované aktivity rodiny. Dítě je tak často vnímáno jako nespolehlivé i mezi vrstevníky v týmu.

Pojetí stylu vedení trenéra a rodiče

S kategorií očekávání cílů a výsledků tréninkového procesu souvisí pojímání způsobu výchovného stylu. Pokud se styly vedení rodičů a trenéra odlišují, je důležité o těchto odlišnostech (a rovněž i o očekáváních a preferencích) opět na samém počátku sportovní kariéry sportovce komunikovat.

Z hlediska kategorizace různých stylů vedení můžeme obecně vycházet z teorií, které preferují u různých věkových skupin výchovný styl akceptující – autoritativně vzájemný. Tento styl je vhodný uplatnit rovněž u dospívajícího sportovce, a může fungovat zvláště tam, kde si dokázal trenér vybudovat vlastními silami přirozenou autoritu. Je založený na náročnosti a kontrole, která se může postupně snižovat (blíže Baumrind, 1966).

Vhodným způsobem vedení sportovce, založeného na podpoře odpovědnosti „vedeného", může být i koučink. Toho můžeme využít hlavně u dospívajících a dospělých sportovců a je vhodný i pro práci s týmem.

Koučink jako metoda stylu vedení

Cílem koučinku je umožnit maximální využití potenciálu jedince, zvýšení osobní spokojenosti a osvojení si dovedností pro zvýšení výkonnosti. Znalost zásad koučinku může napomoci v úspěšné komunikaci trenéra nejen se sportovcem, ale i s rodičem. Trenér pomocí

koučinku pomáhá, aby si sportovec uvědomil vlastní potenciál a možnosti jeho aktivace. U rodičů může pomoci vyjasnit si jejich vlastní cíle a motivaci, ujasnit si vlastní roli při podpoře sportování dítěte.

K podpoře autority trenéra jak u svěřenců, tak i jejich rodičů, vedou jeho další důležité dovednosti, k nimž patří naslouchání ostatním, podpora vzájemné spolupráce, udržování společného směřování a „tahu na branku", volba vhodných způsobů řešení problémů. Při hledání vhodných způsobů řešení problémů můžeme využít obecně platný Kolbův model složený ze čtyř stadií: analýzy situace, analýzy problému, analýzy řešení a analýzy implementace vybraného řešení (blíže Kolb, 1991).

Je třeba, aby obě strany, trenér i rodič, si vzájemnou komunikací dokázali vyměnit informace na takové úrovni, aby rozhodnutí trenéra nebo rodiče vždy vycházela ze znalosti situace na druhé straně. U trenéra se jedná o znalost rodinné situace a prostředí sportovce, zatímco rodič by měl vycházet naopak ze zvyklostí a možností oddílu nebo klubu.

Postoj k autoritě

Aby vzájemná interakce probíhala pozitivně a byla součástí podpory týmové spolupráce, je zapotřebí, aby na počátku sportovní kariéry rodiče vyjadřovali vstřícný a podporující postoj k autoritě trenéra a rovněž i své děti vedli k přijímání této autority. Zásadním nešvarem současné populace českých rodičů je znevažování postavení jakékoliv autority (učitel, trenér, vedoucí v práci) nevhodným hodnocením rozhodnutí autority (trenéra) v komunikaci s dítětem (srov. Vališová, 2011). Pokud se rodiči nelíbí způsob práce trenéra, je nutné, aby záležitost konzultoval s ním. Takové situace pak kladou vysoké nároky na komunikační styly a volbu vhodných komunikačních prostředků v práci trenéra.

Mnoho rodičů předchozí pravidla nedodržuje, jakoby si neuvědomovali, že právě charakter trenérovy autority a jeho vztah se sportujícím dítětem se odráží na kvalitě celého tréninkového procesu. Výzkumy ukazují, že rozsah učitelovy autority je dán dvěma hlavními skupinami proměnných: za prvé učitelovým osobním přístupem k vyučování, jeho koncepcí učení, rolí jakou zastává a strategiemi, kterými autoritu uplatňuje a za druhé žákovým zaujetím k učení, jeho schopnostmi a osobními předpoklady atd. (srov. Metz, 1978). Analogicky můžeme výsledky průzkumu aplikovat i na oblast sportovního tréninku.

Je tedy zapotřebí mít na paměti, že právě druhá skupina faktorů – zaujetí sportujícího dítěte – je významně ovlivněna kromě způsobu motivace trenéra i způsoby motivace rodiče a jeho postojem k trenérovi (a dalším rodičům).

Hovoříme-li o autoritě v tréninkovém procesu, je rovněž důležité, že do tohoto procesu vstupuje velmi podstatně zkušenost všech subjektů s různými typy autorit. Je velmi podstatné, jakou zkušenost má trenér s ambiciózními rodiči, jakou zkušenost má s rodiči konfliktními, submisivními či toužící po spolupráci, aby byly řádnou oporou svému sportujícímu dítěti. Se stejnou problematikou se setkáváme na straně rodičů, i jejich předchozí zkušenost s různými typy autorit a jejich komunikačními strategiemi významně ovlivňuje aktuální vztah trenér – rodič – sportovec.

Pojetí práv a povinností

S pojetím autority souvisí rovněž utváření vztahu k právům a povinnostem každého subjektu v tréninkovém procesu. Mnoho rodičů i trenérů zdůrazňuje svá práva, vyplývající z dané sociální role. Často se ale zapomínají ohlížet na práva dalších subjektů, kteří se celého procesu účastní. Zároveň řada subjektů v interakci zapomíná, že s oblastí práv souvisí i oblast povinností, které jsou s právy vzájemně provázány. Postoj rodičů, kteří zdůrazňují na své straně jen svá práva (případně práva svých dětí) a na straně trenéra jen povinnosti, vyplývá z celkové společenské degradace jakékoliv autority.

Tato situace se negativně odráží i do postojů dětí. Ty často přebírají model rodičů, začínají zdůrazňovat svá práva (práva dítěte, práva na svobodu) a zároveň nejsou ochotné připustit nutnost plnění základní povinnosti vyplývající právě z této role začínajícího (či již úspěšného) sportovce (dodržování vhodného režimu, pravidelný trénink, překonávání obtíží, skloubení sportovní kariéry se školními povinnostmi[3] apod.).

Slovo na závěr

Aby byla vzájemná komunikace mezi všemi složkami tréninkového procesu maximálně efektivní a mohla vést k pozitivní atmosféře, která podporuje jak utváření pozitivního vztahu dětí a mládeže ke sportu, tak i maximální výkon jednotlivce i skupiny, je nutné hned v počátcích sociální interakce otevřeně hovořit o svých očekáváních, o pojetí sportovního úspěchu, o potřebách, které trenéři, rodiče i sportovci sami mají.

Stejně jako v denním životě každého z nás, kdy často hledáme složitá doporučení a rady psychologů, i trenéři zapomínají, že nejjednodušší je „o věcech hovořit“. U trenérů

[3] V poradenské praxi se často setkávám s případy dětí, které provozují výkonnostní sport a protože nezvládají současně požadavky školy, rodiče žádají v rámci vyšetření potvrzení o výukových obtížích a doporučení pro vypracování individuálního plánu, který jim ale škola jen kvůli sportu nechce poskytnout. Narážím často na nepochopení rodičů, kteří argumentují, jak je dítě vytížené sportovními tréninky, jak je unavené a že na plnění školních povinností mu již nezbývá žádný čas. Právě tyto situace jsou příkladem, na němž lze demonstrovat nutnost plnění školních povinností před sportovními. Současně je i vidět nedostatečnou součinnost “trenér – rodič – škola“.

mládeže nabývá na důležitosti navázání průběžné komunikace s rodiči mladých sportovců. Často se pravidelné schůzky s rodiči považují za zbytečné, přestože umožňují nejen předání neadresných informací ve skupině, ale zejména poskytují možnost řešit věci individuálně.

Neméně důležité je, aby trenéři podporovali týmovou spolupráci ve všech fázích tréninkového cyklu. Je důležité vést všechny, kdo se na tréninku podílejí (trenér, realizační tým, hráči, případně i jejich zákonní zástupci) ke snaze o vzájemné porozumění, respektování pravidel srozumitelné komunikace a vést všechny zúčastněné k naslouchání a podpoře spolupráce.

Literatura

BAUMRIND, D. Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child development, 37/4,*1966, s. 887-907.

KOLB, D. A., et al. *Organizational Behavior,(An Experiential Approach).* London: Prentice-Hall International Editions, 1991..

KUČERA, M., KOLÁŘ, J., DYLEVSKÝ, I.et al. *Dítě, pohyb, sport*. Praha: Grada, 2011.

MÁČEK, M., KUČERA, M. *Sport mládeže očima lékaře.* Praha: Olympia, 1975.

METZ, H. M. *Classrooms and corridors: The crisis of authority in desegregated secondary schools*. Berkeley: University of California Press, 1978.

TŮMA, J. Volnočasové aktivity dětí v diagnostických ústavech. In: Šauerová, M. (Ed.) *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s vybranými cílovými skupinami*. Praha: VŠTVS Palestra, 2013.

VALIŠOVÁ, A. a kol. *Autorita a proměny jejího pojetí v edukačním prostředí*. Acta Universitatis Carolinae Philosophica et Historica 1 – 2008. Studia psychologica X. Praha: Nakladatelství Karolinum UK, 2011.

Kontaktní adresa autora

PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D.

VŠTVS PALESTRA, Pilská 9, Praha 9, 198 00

Tel.: +420 604 90 84 94

e-mail: sauerova@palestra.cz

ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE NA I. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Lubomír Král

Katedra telesnej výchovy a športu , FZ TnUAD Trenčín

Kľúčové slová: zjazdové lyžovanie, lyžovanie v MŠ, primárne vzdelávanie, metodika vyučovania lyžovania detí

Abstrakt: Vyučovanie lyžovania detí nie je len doménou komerčných lyžiarskych škôl. Deti sa môžu stretnúť s vyučovaním lyžovania aj v Materských školách a na prvom stupni Základných škôl. Takáto široká základňa detí sa stala dôvodom pre vypracovanie metodických postupov pre vyučovanie lyžovania detí a pre ich aplikáciu v praxi. Príspevok je súčasťou výstupov projektu VEGA, 1/0769/13, „Účinnosť špecifických pohybových reedukačných postupov na korekciu hyperkinetických porúch detí mladšieho školského veku.“

Úvod

Zjazdové lyžovanie dnes patrí k najrozšírenejším zimným športom a vo všeobecnosti aj k najrozšírenejším aktivitám voľného času. Je výrazným fenoménom oslovujúcim v najrôznejších podobách veľké množstvo ľudí. Prejavy novej techniky lyžovania podmienil nástup nového typu lyží v druhej polovici deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia. Prvotný rozmach carvingu netrval dlho a nová technika sa usadila vo svete lyžovania už ako štandardný pojem. Nové typy lyží, ktoré sú pôvodcom všetkých zmien v lyžovaní, a v snahe osloviť čo najväčší počet lyžiarov sú diferencované do veľkého množstva kategórií. Podobne sa diferencujú aj lyžiarske disciplíny, kde ku klasickému, alpskému a akrobatickému lyžovaniu pribudol aj adrenalínový freeskiing s new school a freeride. Mladá generácia túži po nových, nevšedných a aj adrenalínových zážitkoch, hľadá si vzory medzi jazdcami svetového pohára, či medzi špičkovými predstaviteľmi ďalších lyžiarskych disciplín. Za dôležité však považujeme to, že každý, či víťaz svetového pohára, alebo najlepší freerider raz museli začať, museli sa naučiť lyžovať. Ten, kto pri nich na začiatku stál ich naučil lyžovať, dal im výborný základ ,celoživotne ich zaujal a prebudil

v nich lásku a trvalý vzťah k lyžovaniu. Aby sme mohli mladú generáciu priviesť k takémuto poznaniu, musíme poznať cestu, musíme vedieť ako. Pre učiteľov vyučujúcich na školských kurzoch, ktorí sú už dnes primerane materiálne vybavení, je potrebné vypracovať overený model metodiky vyučovania zjazdového lyžovania, ktorý by im pomohol zorientovať sa v širokej ponuke metodických postupov ponúkaných rôznymi, aj národnými lyžiarskymi školami. Je potrebné ponúknuť učiteľom a žiakom overené metodické postupy, ktoré budú zohľadňovať výkonnostné a vekové špecifiká žiakov, a budú pre žiakov a učiteľov ponúkať cesty vedúce ku kvalitnej aktuálnej lyžiarskej technike. Tieto metódy a postupy by mali byť jednoduché, zábavné a hlavne v interakcii s učiteľom a žiakom majú u týchto vytvárať trvalý pozitívny vzťah k lyžovaniu (Král ,2004, 2006).

Lyžovanie sa vo svojej rekreačnej podobe stalo rodinným športom, a preto sa do hôr na lyže tešia všetky generácie, ale hlavne deti. Práve deti bývajú určujúcim faktorom pri výbere dovolenky, strediska, lyžiarskej školy či škôlky s jej detským areálom a príťažlivým detským programom. Dieťa je pre každú lyžiarsku školu potencionálnym klientom budúcnosti, v prípade, že sa pre neho stala miestom radosti a hravej výučby. Rodičia v dôvere k lyžiarskej škole a jej učiteľom , radi prenechávajú vyučovanie detí, túto nie jednoduchú, trpezlivosť a odbornosť vyžadujúcu prácu, učiteľom, pričom si sami vychutnávajú chvíle na horách. Už v 60-tych rokoch sa v lyžiarskych školách s vyučovaním lyžovania detí a mládeže. V nasledujúcich rokoch sú deti a mládež čoraz častejšími klientmi zimných športových stredísk. Rodiny, školy a spolky spoločne rozvíjajú rastúce lyžiarske nadšenie. Vo väčšine lyžiarskych škôl podiel detskej klientely tvorí prevažné zastúpenie, čo znamená, že je rozhodujúcim prínosom pre lyžiarsku školu(Wallner, 2002).

Vyučovanie lyžovania detí však nie je len doménou komerčných lyžiarskych škôl, ale môže prebiehať aj v období predprimárneho a primárneho vzdelávania detí. Deti sa teda môžu stretnúť s vyučovaním lyžovania aj v Materských školách a tiež na prvom stupni Základných škôl.

„ Kto chce učiť deti musí ich mať rád.“

V tomto období je kľúčovým faktorom najmä osobnosť učiteľa. Učiteľ musí ovládať základné princípy, ktoré platia pri práci s deťmi, didaktické zásady práce s deťmi, mal by mať vedomosti o rozdieloch vo vyučovaní detí a dospelých, tiež by mal mať vedomosti

o správnom lyžiarskom výstroji pre deti a v neposlednom rade musí prihliadať vek a vývoj dieťaťa (Enzinger,2002).

Zakladné pricípy , ktoré vo všeobecnosti platia pri práci s deťmi:

- deti nie sú malí dospelí, ale samostatné osobnosti,
- ich myslenie a svet zážitkov je pestrý,
- ich pohyblivosť , šikovnosť , obratnosť, schopnosť reakcie, odvaha, koordinácia a rovnováha sú väčšinou lepšie ako u dospelých,
- ich učenie prebieha hlavne prostredníctvom vnemov, opakovania, napodobňovania a skúšania,
- ich koncentrácia a vytrvalosť je obmedzená,
- schopnosť detského úsudku je väčšinou subjektívna,
- ich radosť z nového a zaujímavého je jeden z najdôležitejších faktorov,
- vyjadrujú otvorenú snahu o uznanie a pochvalu,
- veľký vplyv na ich rozvoj má správanie sa a konanie dospelých,
- dôležité nie sú len program, osnovy, metódy, ale najmä osobnosť učiteľa.

Didaktické zásady:

- postupnosť, od ľahšieho k ťažšiemu, od známeho k neznámemu, od jednoduchého ku komplexnému
- primeraná motivácia , deti sa učia len keď majú záujem, sú motivované a majú radosť, nie nútením lebo tlakom,
- veľmi dôležitá je primeranosť, nie preťažovanie detí, je potrebné budovať pocit sebavedomia a istoty,
- nápady, fantázia, rozmanitosť, hravosť,
- disciplína, poriadok a dôslednosť,
- najdôležitejšie sú zdravie a bezpečnosť.

Učiť deti znamená chrániť, starať sa, vyučovať, poznávať, cvičiť a tešiť sa.

Hlavné rozdiely vo vyučovaní detí a dospelých:

- dospelý má ukončený telesný a duševný vývoj, dieťa nie,
- dospelý sa učí porozumením, dieťa pozorovaním,
- dospelý pohyb rozfázuje, u dieťaťa všetky pohyby splynú
- dospelý má strach a rešpekt, dieťa nie,
- u detí je rádius oblúka omnoho menší, pretože majú kratšie lyže,
- dospelý oblúk skôr zosúva, dieťa skôr reže,
- deti jazdia rýchlejšie, nemajú strach,
- dospelý mení zaťaženie, dieťa tlak na lyžu.

Lyžiarsky výstroj dieťaťa:

Výstroj patrí spolu s vlekmi a počasím k všeobecným zdrojom nebezpečenstva, ktorý nikdy netreba podceniť a venovať mu patričnú pozornosť. Vzhľadom na to, že dieťa ešte nie je schopné posúdiť a zvoliť vhodný výstroj na lyžovanie platí pre učiteľov a rodičov nasledovné:

- lyže a paličky musia zodpovedať telesnej výške a schopnostiam dieťaťa,
- vypínacie viazanie musí byť nastavené na telesnú hmotnosť,
- lyžiarky pohodlné a vpredu pohyblivé,
- prilba, čiapka,
- rukavice, najlepšie palcové,
- primerané lyžiarske oblečenie,
- lyžiarske okuliare, prípadne slnečné okuliare,
- ochranné krémy na tvár a ústa,
- nebezpečenstvo predstavujú šály, rôzne šnúry.

Dôležitý je aj lyžiarsky výstroj učiteľa, kde je potrebná aj taška prvej pomoci, ochranné krémy, vosk na lyže, písacie potreby, hygienické vreckovky, či cukríky, alebo iné sladkosti pre deti.

Za optimálne obdobie, kedy začíname s vyučovaním lyžovania je všeobecne považovaný vek okolo 4 – 5 rokov. Samozrejme, už niektoré 3 – ročné deti dokážu pochopiť pohyb, niektoré až 6- ročné, alebo aj staršie. Pri práci s najmladšou kategóriou detí sa

z učiteľa stáva skôr pomocník a ochranca. Avšak aj z dieťaťa, ktoré začína s lyžovaním v 10 rokoch sa môže stať dobrý lyžiar.

Ťažkosti sa môžu objaviť pri 10 ročnom lyžiarovi hlavne vtedy, ak nemá skúsenosti s iným druhom športu. Skôr panoval názor, že k určitému detskému vývojovému stupňu môžeme priradiť určitú pohybovú zručnosť. Dnes vieme, že každá detská individualita je iná ,je ovplyvnená predchádzajúcim vývojom a pohybovou skúsenosťou z iných športov. Preto vo všeobecnej , hrubej forme môžeme deti do týchto vekových skupín:

- mladší detský vek 3-4 roky,
- predškolský vek 4-6 rokov,
- mladší školský vek 7 – 10 rokov.

Mladší detský vek 3 – 4 roky:

Pre 3-4 ročné deti sú ich motorické schopnosti charakterizované pomalým pohybovým výkonom, nedostatkom schopnosti spájať pohyb, príjmať informácie a koncentrovať sa.

Predškolský vek 4 – 5 rokov:

Vo vývoji kondičných schopností, špeciálne v oblasti koordinácie a pohybovej rýchlosti sú badateľné značné pokroky. Deti preukazujú vysokú pripravenosť učiť sa a už disponujú obrou schopnosťou príjmania informácií, hlavne v oblasti pozorovacích schopností. Koncentrácia a spracovanie informácií v motorickej oblasti sú však ohraničené. Ďalším znakom tohto obdobia je stupňujúca sa pohyblivosť a hravosť a tento faktor je potrebné pri vyučovaní využiť. Učiteľ detí uvedeného veku je v pozícii „učiteľ pre všetko“ (Dvorská, 2004).

Mladší školský vek 7 – 10 rokov:

V tomto období dochádza k prvému zosilnenému nárastu malých detských proporcií. Badateľné sú pokroky vo všetkých oblastiach motorických schopností, predovšetkým sa zlepšila koncentrácia a schopnosť motorického učenia. Správanie detí v tomto období je charakteristické ich živosťou, mobilnosťou, smelosťou a nadšeným záujmom o šport. V mladšom školskom veku učiteľ profituje z toho, že dieťa je už zvyknuté na školské

podmienky. V tomto veku sú deti spravidla dychtivé po učení, teší a zaujíma ich všetko nové a obsahovo pestré. Učiteľ vystupuje v pozícii matky alebo otca(Baisová, 2003).

LYŽOVANIE V MATERSKEJ ŠKOLE

Prípravou pedagogických zamestnancov na úlohu učiteľa lyžovania sa zaoberajú Metodicko pedagogické centrá, ktoré navrhli ,v rámci programu kontinuálneho vzdelávania pedagogických pracovníkov, vzdelávací program „Lyžovanie v materskej škole“. Vďaka ustavičnému zlepšovaniu podmienok k športovým aktivitám detí v predprimárnom vzdelávaní s cieľom utužovať ich zdravie a adekvátny postoj k pohybu vyvíja sa v rozličných mestách a na vidieku úsilie organizovať v rámci materských škôl lyžiarsky výcvik. Nevyhnutnosť ponuky vzdelávacieho programu vyplýva z potreby pripraviť pedagogických zamestnancov – inštruktorov v zmysle právnych predpisov (§ 28 ods. 17) zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov; § 7 vyhláška MŠVVaŠ SR č. 306/2009 Z. z. o materskej škole odstav.6 písm. b). ďalším dôležitým dôvodom je mimoriadne veľký záujem detí predškolského veku o lyžovanie, kde na lyžiarskych kurzoch deti získajú praktické zručnosti, schopnosti a teoretické poznatky z lyžovania. Vytvoria si pozitívny vzťah k prírode. Budú sa vedieť pohybovať v rôznom prostredí (sneh, ľad) bez strachu a zábran. Vzdelávací program rozširuje profesijné kompetencie pedagogických zamestnancov, učiteľov predprimárneho vzdelávania v oblasti lyžovania. Hlavným cieľom vzdelávacieho programu je udržanie si profesijných kompetencií pedagogických zamestnancov potrebných na výkon inštruktora lyžiarskeho kurzu pre učiteľa materskej školy.

LYŽOVANIE NA PRVOM STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Učebné osnovy pre primárne vzdelávanie ISCED 1 vo vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb v predmete telesná výchova v tématickom celku , „Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti“ majú zahrnuté aj lyžovanie.

Z osnov vyberám odkazy na lyžovanie detí na I. stupni ZŠ:

Vedomosti:

- lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase,

Schopnosti a zručnosti:

- osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách
- realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách

Základné pojmy: lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.

Základné pohybové aktivity:

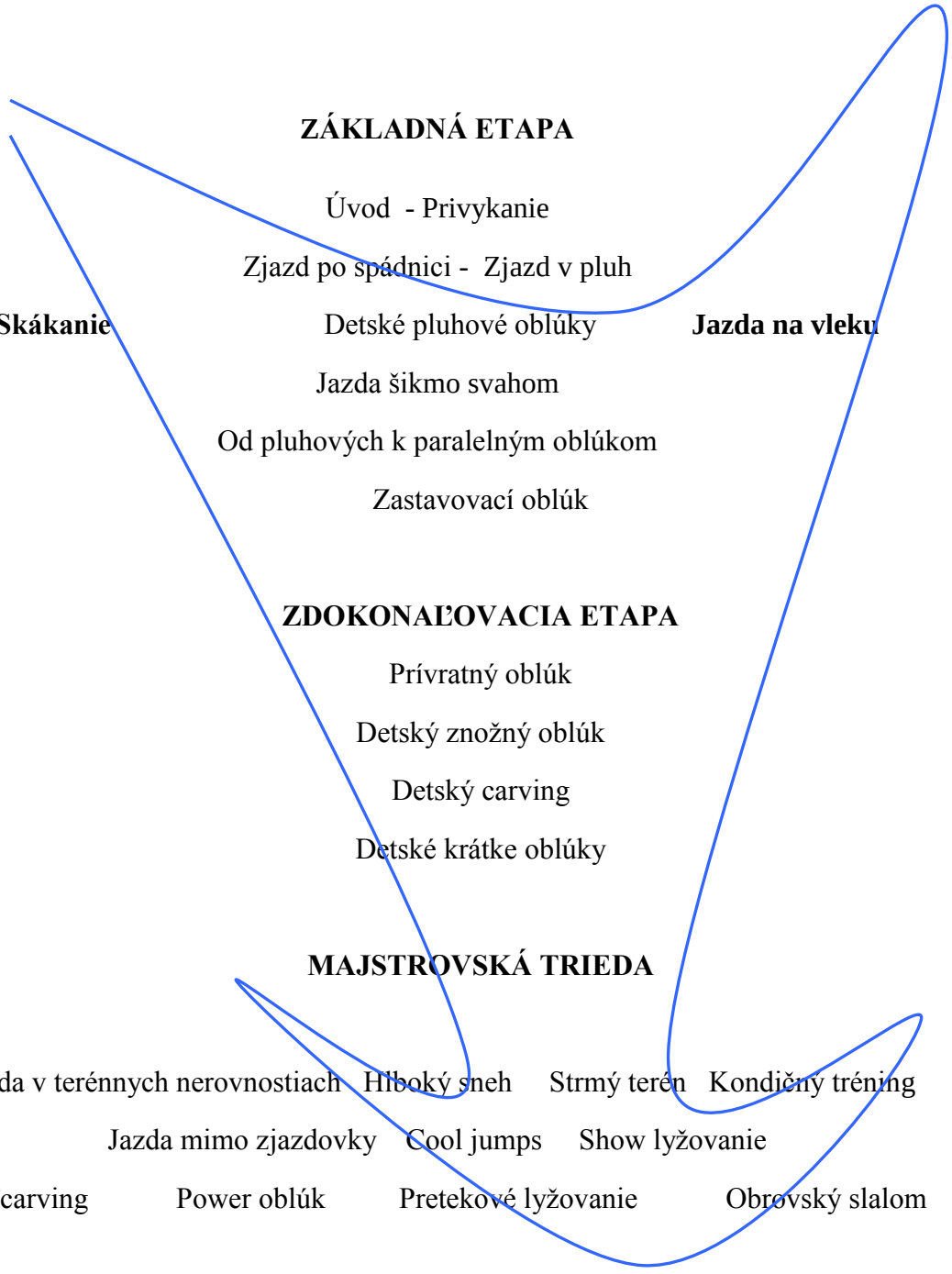
- lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky (ISCED I.,2009).

Lyžovanie je najvyužívanejším zimným športom. Ak má škola na to podmienky (školy v podhorských oblastiach) možno základný výcvik realizovať ako súčasť tohto celku. Výcvik možno realizovať aj počas zimnej školy v prírode.

Široká základňa lyžujúcich detí sa stala dôvodom pre vypracovanie metodických postupov pre vyučovanie lyžovania detí a pre ich aplikáciu v praxi.

METODIKA VYUČOVANIA LYŽOVANIA DETÍ

Metodický postup môžeme rozdeliť podobne ako pri dospelých na základnú etapu, zdokonaľovaciu etapu a majstrovskú triedu.



ZÁKLADNÁ ETAPA

Úvod - Privykanie

Zjazd po spádnici - Zjazd v pluh

Skákanie Detské pluhové oblúky **Jazda na vleku**

Jazda šikmo svahom

Od pluhových k paralelným oblúkom

Zastavovací oblúk

ZDOKONAĽOVACIA ETAPA

Prívratný oblúk

Detský znožný oblúk

Detský carving

Detské krátke oblúky

MAJSTROVSKÁ TRIEDA

Jazda v terénnych nerovnostiach Hlboký sneh Strmý terén Kondičný tréning

Jazda mimo zjazdovky Cool jumps Show lyžovanie

Fun carving Power oblúk Pretekové lyžovanie Obrovský slalom

ZÁKLADNÁ ETAPA

ÚVOD – PRIVYKANIE

Prvé hodiny s deťmi sú dôležité. Učiteľ preberá od rodičov deti. Nevyhnutný je tu , pozdrav, predstavenie, vystupovanie, rozhovor, zvláštne znamenia, informácie. Rodičia musia mať pocit, že o ich dieťa bude postarané, tiež je potrebné určiť presné miesto začiatku a ukončenie vyučovania a po úvode sa s rodičmi zdvorilo ale rázne rozlúčiť. S deťmi sa predstavíme, skontrolujeme výstroj, preveríme lyžiarske schopnosti otázkami typu: „Ty máš ale krásne lyže...Čo už vieš na lyžiach....?“ Zreteľne označíme priestor, kde sa deti môžu pohybovať.

Pre deti, začiatočníkov je veľmi dôležitý terén, rovný a upravený. Na stanovišti učiteľ vysvetlí a ukáže deťom ako sa správne nosia paličky a lyže, používa humor, známe pesničky, veršíky, určí spoločný znak skupiny „ Teraz sme lyžujúci macovia.“

Všetky deti musia vedieť meno učiteľa, a deti sa tiež predstavujú medzi sebou. Pri spoznávaní sa uplatňujú rôzne hry na poznávanie mien. Nasledujú pohybové hry bez lyží, ktoré sú vhodné pri začiatočníkoch , ale sú aj vhodnou formou zahriatia pre pokročilých pred lyžovaním. Pohybové hry deti zabavia, motivujú a naladia na lyžovanie. Využívame tu rôzne pomôcky, ako napríklad lopty, balóny...

Nastupujeme do viazania, učiteľ predvedie názornú ukážku, pri nástupe detí do viazania nemá lyže, kvôli pohyblivosti pri dopomoci deťom.

Privykanie na výstroj a sneh:

Cvičenia:

- Hráme sa na trpaslíkov a trpaslíkov a obrov, vertikálny pohyb.
- jazdíme na poníkovi, pohyb v kolenách, pohupovanie,
- skiaerobik, upažiť, predpažiť...
- skákať ako zajac, zakrádať sa ako indiáni...
- stáť na jednej nohe ako bocian,
- bežať na mieste, kĺzať lyže dopredu dozadu,
- prestupovať do novej stopy,

- stavať z lyží malú, veľkú loďku, kus pizze, triangel (pluhové postavenie),
- vrtieť sa, hranenie.

S jednou lyžou:

- Jazda na kolobežke,
- štafetový beh,
- lyžiarsky futbal s balónom.

Dobrodružná cesta rozprávkovým lesom:

Cieľ: chôdza, beh, kĺzanie, udržanie rovnováhy, sadnutie, spadnutie, vstávanie. Vystupovanie.

Terén: rovina s miernymi vyvýšeninami, nerovnosťami.

Pomôcky: tyče, tunely, malé prekážky.

Dôležité je precvičovanie v stoji, pričom učiteľ objasňuje a pomenúva: kolená, ramená, lyže, viazanie...

Cvičenia:

- deti objavujú okolie, hrajú sa na skautov, indiánov, lúpežníkov, Snehulienku a siedmych trpaslíkov....
- deti robia slnko do snehu, prestupovanie v prívratnom postavení, špičky lyží sa stále dotýkajú,
- deti sú trpaslíci, obri, vtáky, zajace , myšky, medvede,...
- vietor odveje všetky deti, padanie a vstávanie,
- obkľúčime čarodejnicu (rôzne krokové variácie),
- výstup bokom k strašidelnému zámku,
- vystupujeme ako kačky, výstup odvratom.

Deti smú byť hlučné. Ustráchané dieťa vezme učiteľ za ruku, alebo ho ťahá uchopené za palicu. Využívame rôzne typy organizácie.

ZJAZD PO SPÁDNICI

Cieľ: zlepšenie rovnováhy na lyžiach.

Terén: mierny svah s bezpečným štartom a s dojazdom do roviny.

Pomôcky:

- tyče, žrde, klobúčiky,
- vlnová, bubnová dráha,
- malé mostíky,
- tunely,
- pomoc pri vystupovaní, koberce,
- techniky výstupov, krabie krky, kačacie kroky.

Cvičenia:

- prvý pokus, “My sme zjazdári“,
- jazdíme prériou, obor a trpaslík,
- jazda tunelom,
- jazda vlnovou dráhou,
- skokani na lyžiach –preskakovať malé mostíky,
- rukavicu alebo loptičku prenášame z pravej ruky do ľavej,
- „Pozor kameň“, dvíhanie lyží,
- Lokomotíva mení koľaj, prestupovanie do novej stopy,
- jazda šľapacou technikou,
- jazda okolo záhradného plotu, prestupovanie s malou zmenou smeru,
- mini parkúry: indiánske stany, malé skoky, tunely, balóny, laná...

ZJAZD V PLUHU

Cieľ: kĺzať v pluhovom postavení, brzdenie, zastavenie.

Terén: mierny svah s bezpečným štartom a s dojazdom do roviny.

Učiteľ prirovná pluh k lodi, k člnu k trianglu...

Cvičenia na mieste, na rovine:

- My staviame loď...(postaviť lyže do pluhového postavenia),
- striedať kus pizze s hranolkami. pluhové a paralelné postavenie,
- to isté cvičenie ale skokom, dať lyže do pluhového postavenia,
- „...z malej loďky veľký parník...“, pohyb nôh.

Učiteľ pomáha pri ťažkostiach, rukami nastavuje pätky lyží od seba.

Cvičenia v pohybe:

- Čln pristáva v prístave –zjazd po spádnici s dojazdom v pluhu.
- Jazdíme na vlnách, počas jazdy v pluhu krčíme kolená.
- Malý čln – veľký parník, striedame malý a veľký pluh.
- Jazda vlakom, jazda loďou –striedame zjazd po spádnici v paralelnom postavení lyží a jazdu v pluhu.
- Čln pláva na vode, kĺzavý pluh.
- Čln zastavuje na zastávke – brzdivý pluh.
- Policajt: červené – zelené svetlo, „ Stop ,policajná kontrola“.
- Čln musí ísť do prístavu –z pluhu zatáčanie prestupovaním k cieľu.

DETSKÉ PLUHOVÉ OBLÚKY

Detská technika: zmena tlaku, viac rezané, blízko spádnice, vyššie tempo, záklon.

Cieľ: jazda so zmenou smeru.

Terén: mierny svah.

Cvičenia:

- Pluh šikmo svahom.
- Skúsiť prvú zákrutu – nepatrná zmena smeru.
- Ostrejšia zákruta.
- Jazda do tvaru písmena S.
- Nadväzované oblúky.

Pomocné cvičenia:

- Chytiť sa oboma rukami za kolená, pravé Micky, ľavé Donald, raz zatlačiť na Mickyho raz na Donalda, nohy môžeme označiť aj farebnými stuhami, napr. modrá, červená.
- Učiteĺ je predjazdec.
- Jazdiť pozdĺž šikmo napnutého plota, bocian dvíha vnútornú nohu.
- Učiteľ pomáha dieťaťu slalomovou tyčou, žrďou.
- Mení sa tempo a uhly, preteky- paralelný slalom.
- Prekážková dráha, vlny , skoky.
- Cvičenia s krátkym lanom.
- Cvičenia s kruhom, okno, koruna, vo dvojici, stromy vo vetre.
- Cvičenia s ohybnou tyčkou (dirigent, veslár, kormidelník).

JAZDA NA VLEKU

Jazda na vleku je pre mnohé deti –začiatočníkov zdanlivo neprekonateľný problém. Učiteľ lyžovania musí svojich žiakov na tento dôležitý krok vo vyučovaní dôkladne pripraviť. Nevyhnutné sú tu prípravné cvičenia.

Cvičenia na mieste:

- Učiteľ je ťažný kôň bez lyží,
- Učiteľ ťahá dieťa za paličku, ktorej tanier má dieťa medzi nohami.
- Cvičiť aj s odpojeným, cvičným závesom tanierového vleku.
- Precvičovať výstup a nástup na vlek.

Učiteľ vysvetlí pravidlá správania sa na danom type vleku. Pri páde z vleku treba rýchlo opustiť stopu a čakať učiteľa. Pri výstupe rýchlo opustiť výstupné miesto a čakať skupinu a učiteľa. Dôležitá je spolupráca s obsluhou vleku.

JAZDA ŠIKMO SVAHOM

Pri jazde šikmo svahom a precvičujú všetky prvky základného lyžiarskeho postoja, čo je u detí i dospelých základ pre zvládnutie správnej techniky.

Cieľ: jazda šikmo svahom po hranách, správny zjazdový postoj.

Terén: stredne strmý s bezpečným dojazdom.

Cvičenia:

- Na mieste.
- „Jazdíme ako vlak po koľajniciach“. Jazda šikmo svahom k cieľu.
- Vedieme psa na vodítku – jazda šikmo svahom, ruky predpažiť.
- Pozor kameň – počas jazdy dvíhame hornú lyžu.
- Všetci tlačia na Mickyho – dolnú lyžu.
- Donald, horná lyža, skáče po mravcoch.
- Donald vystupuje po schodoch, počas jazdy prestupovať do vyššej stopy.
- Lovíme vlkov –počas jazdy šikmo svahom mierime paličkami ako puškou smerom dole.
- Hádzanie snehových gulí počas jazdy šikmo svahom, súťaž kto ďalej.
- Dlhšiu jazdu šikmosvahom striedať s krátkym oblúkom v pluhu (oblúk z pluhu), Donald otvára a zatvára dvere.
- Zaradiť cvičenia na rovnováhu.

OD PLUHOVÝCH OBLÚKOV K PARALELNÝM OBLÚKOM

Cieľom je postupné odbúranie pluhového postavenia, vedenie prvým pohybom vykonávaným na súhlasných hranách , schopnosť meniť rýchlosť, tempo, zaťaženie, silu v špičke a päte lyže. Pri práci s deťmi nikdy neprecvičujeme viac obtiažností, používanie paličky sa zaraďuje ako pomôcka len u starších detí.

Terén: len dobrý terén, stredne strmý svah prinášajú úspech.

Cvičenia:

- Jazda v oblúkoch po ploche (les tyčí), dve alebo viac vertikálne postavených po spádnici s 5 – 8 tyčami.
- Pluhové oblúky blízko pri spádnici, stupňovať tempo a skracovať rádius, v strede jazdy zmeniť smer k vedľajšej vertikále, vertikály striedať viac krát počas jazdy.
- Vedenie pluhových oblúkov šikmo svahom, zvyšovať tempo, počas zatáčania zdvíhať vnútornú nohu, prestupovanie v oblúku.

- Paralelné slalomy a iné súťaže.

ZASTAVOVACÍ OBLÚK, OBLÚK KU SVAHU

Cieľ: z jazdy šikmo svahom náhle zabrzdiť a to na určitej línii, na pokyn, pri značke, postupne zvyšovať náročnosť v tempe a v teréne, je vhodné vložiť hry a súťaže.

Terén: cvičenia sa vykonávajú na miernom teréne.

Cvičenia: cvičiť na obe strany!

- Brzdné skúšky pretekárskeho auta, vytočenie lyží zo strmej jazdy šikmo svahom.
- To isté cvičenie, len zo zjazdu po spádnici.
- Hasenie požiarnej zbrojnice, prejazd popod slalomové tyče, zatočenie.
- Pretekárske auto do boxu, vyznačiť trať.
- Tesne pred učiteľom odskočiť a zabočiť.
- Skoky cez malé mostíky – odskočiť do strany.

POKRAČOVACIA ETAPA

PRÍVRATNÝ OBLÚK

Detská technika: jazda šikmo, otvorený pluhový postoj, zmena tlaku, jazda šikmo svahom viac rezaná, vyššie tempo, záklon.

Cieľ: aktívne prisúvanie vnútornej lyže a dobré vedenie oblúka na horných hranách.

Terén: vhodné sú mierne, široké a upravené svahy.

Cvičenia:

- Otvárať a zatvárať dvere počas jazdy šikmo svahom.
- Pred zákrutou dvere otvárať, za zákrutou zatvárať.
- Obor dvere otvára, trpaslík zatvára.
- Letec: pred zákrutou sa zdvihnúť a za zákrutou pristáť.

Detský základný zjazdový postoj:

- Stredná poloha – roztláčať banány medzi lyžiarkou a pätkou lyží.
- Paralelnosť osí – Micky je pred Donaldom, pohľad smerom dole.
- Postoj lyžiara – ako banán, alebo bumerang.

- Cvičenia s paličkami, bez paličiek, s lanom s kruhom.

DETSKÝ ZNOŽNÝ OBLÚK

Detská technika: zmena tlaku, malý vertikálny pohyb, vyššia rýchlosť je pomocou pri zatáčaní, blízko spádnice, viac rezané, záklon.

Cieľ: úplné odbúranie prívratného postavenia a súčasné prehranenie a natočenie lyží.

Terén: stredne strmý svah.

Cvičenia:

- Zvyšovanie rýchlosti a zväčšovanie polomeru.
- 1000 myších krokov.
- Klokanie skoky.
- Naháňačka.
- Jazdiť ako bocian (hornú lyžu dvíhať tak skoro ako je to možné).
- Hockey stop.
- Kto vie lepšie prášiť sneh? – z jazdy šikmo svahom – nájazd postupne zvyšovať až ku spádnici.

Pri paralelnom oblúku sú obe lyže prehranené súčasne pri neustálom kontakte so snehom. Oblúk je rýchlejší s dynamickou zmenou zaťaženia. Pri práci s deťmi je dôležité si uvedomiť, že deti nemajú strach a preto obľubujú rýchlu jazdu. Radi si skracujú oblúky a strácajú kontrolu a preto musia byť vedené k bezpečnej jazde. Strmšie terény si vyžadujú menšie tempo a väčší rádius oblúka. Mierna rýchlosť a väčšia dĺžka oblúka prinášajú hlavne u ustráchaných detí väčší úspech v učení.

DETSKÝ CARVING

Je veľmi dobré mať pri tomto kroku k dispozícii big foots, snowblades , shorties (Král.2008).

Cieľ: výborná škola zatáčania a hlavne veľa zábavy.

Terén: mierny až stredne strmý upravený svah.

Cvičenia:

- Had.
- Tance vo dvojiciach, trojiciach, skupinové...
- Formácie.
- Synchro preteky.
- 360°
- Detské carvovanie –single touch, duble touch, double carv vo dvojiciach s lanom alebo bez lana...
- Ľahké krátke jazdy v hlbokom snehu.

DETSKÉ KRÁTKE OBLÚKY

Pre deti je tento oblúk s krátkym polomerom v podstate jednoduchý, pretože je deťom primeraný, rytmický a ekonomický, ak sa jazdí na miernom svahu a rýchlosť nie je príliš vysoká.

Detská technika: ľahké pedálovanie, malý vertikálny pohyb, blízko spádnice, mierne dlhší rádius.

Cieľ: súčasné prehranenie oboch lyží pri ich paralelnom vedení v oblúku a postupné zmenšovanie zosúvania, krátke rytmické oblúky vedené blízko spádnice.

Terén: mierne až stredne strmý upravený svah.

Cvičenia:

- Postupne skracovanie klokaních skokov.
- Vysvetliť správne používanie lyžiarskych paličiek.
- Opierať sa o paličky, skákať na mieste.
- Koľko lúčov má tvoje slnko? , skákanie do kruhu v oboch smeroch.
- Skákanie „TIC – TAC“ najskôr so súčasným zapichnutím paličiek, neskôr so striedavým.

Dôležité je dôsledne precvičiť odraz z hrán. Deti skáču radi a zručne. Skákanie podporuje udržiavanie rovnováhy, rytmus, pocit hrán. Precvičovať by sa nemalo na mäkkom snehu.

- Zjazd priamy, „palička TIC, palička TAC“, skoky.
- TIC- TAC skoky šikmo svahom, strmšia jazda šikmo svahom.
- Meniť sklon svahu, polomer oblúka, rytmus.

- Lievik z tyčí, les tyčí, paralelný slalom, presýpacie hodiny.

Záver

Uvedené postupy a cvičenia je vhodné použiť na lyžiarskych kurzoch Materských škôl a na I. stupni základných škôl. Postupy boli pôvodne aplikáciou metodík alpských lyžiarskych škôl do prostredia komerčných lyžiarskych škôl na Slovensku. Neskôr boli otestované v prostredí pedprimárneho a primárneho školského vzdelávania a po malých úpravách , hlavne v oblasti využitia primeraného materiálno technického zabezpečenia, je možné ich bezpečne a účinne aplikovať aj pri vyučovaní detí na lyžiarskych kurzoch materských a základných škôl (Král, 2004,2006). Základným predpokladom pre úspešné a kvalitné vyučovanie lyžovania je kvalifikovaný učiteľ. V súčasnosti je na Slovensku možné doplniť si kvalifikáciu prostredníctvom programov kontinuálneho vzdelávania ponúkaného Metodicko - pedagogickým centrom.

Literatúra

BAISOVÁ, K.: Analýza voľno-časových aktivít žiakov základnej školy z hľadiska ich pohybovej aktivity. In: *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách.* Banská Bystrica: KTV PF UMB a vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2003.

DVORSKÁ, K.: Učíme deti lyžovať –detský lyžiarsky program. SAPUL, 2004, 42 s.

ENZINGER, E.M.: Kinder – Skiunterricht Landesskilehrer. 2002, 30 s.

CHOVANOVÁ, E.: Pohybová úroveň detí mladšieho školského veku. In: *Telovýchovný proces na školách* [elektronický zdroj] : recenzovaný zborník vedecko-výskumných prác Vedy o športe. - Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2007. - ISBN 978-80-8083-501-9. - S. 98-104.

ISCED I.: Telesná výchova, vzdelávacia oblasť zdravie a pohyb. Bratislava , 2009.

KRÁL,L.: Application of Short Skis in Teaching Downhill Skiing. In. Physical Education and Sport: Acta Facultatis Pedagogicae Nitriensis Universiatatis Konstantini Philosophi. Nitra.Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-8050-778-3. Vol. 1, No.1.2004, s. 48-53

KRÁL,L. 2006.: Vyučovanie zjazdového lyžovania na základných školách v Banskej Bystrici. In: Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov na rozličné formy zaťaženia. Bratislava. Strojnícka fakulta STU, 2006. ISBN 80-227-2533-1. - S. [9 s.]

KRÁL, L. Využitie aktuálneho lyžiarskeho materiálu a jeho vplyv na metodiku vyučovania lyžovania. In. Sport a kvalita života 2008., Brno MU, 2008

WALLNER, H.: Carven, Skilauf Perfekt, Wien, Verlag Hollinek, 2002, 171 s.

STEINWENDER, P.: Einsatz von Snowblades im Skiunterricht, Scriptum, Wien, 2001, 81 s.

ŠTUMBAUER, J. – VOBR, R. 2005. Moderní lyžování. České Budějovice, KOOP. 2005. 128s. ISBN 80-7232-266-4

ALPINE SKIING IN PRIMARY SCHOOL

Keywords: downhill skiing, skiing in kindergarten, primary education, methods of teaching children skiing

Abstract: Teaching skiing to children is not only the domain of commercial ski schools.Children may be taught how to ski in kindergartens and primary schools. This became the reason for the development of methodologies for teaching skiing to children and their application in practice. The paper is part of project outputs VEGA 1/0769/13.

POSTOJE ŽIAKOV K ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Štefan Adamčák - Anna Kozaňáková

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

Práca sa zaoberá postojmi žiakov základnej školy k telesnej a športovej výchove . Výskumný súbor tvorilo 535 žiakov šiestych ročníkov v Oravskom regióne. Autori zistili, že u žiakov k predmetu telesná a športová výchova dominujú indiferentné postoje a v porovnaní s výskumami Bartíka (2009) a Görnera - Staršieho (2001), klesol počet žiakov s pozitívnym postojom. Úroveň negatívnych postojov bola vyššia u skupiny dievčat ako u skupiny chlapcov.

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

Úvod

Jedným z mnohých problémov súčasnej doby je klesajúca fyzická aktivita detí, ktorá je v mnohých prípadoch nahrádzaná pasivitou - čas trávený pri televízore, počítači, a pod.. Svedčia o tom práce viacerých odborníkov napr. Görner – Starší, (2001); Němec, (2002); Mikuš-Modrák-Uchaľ, (2007); Bartík, (2009); Novotná a kol., (2009). Ak chceme mať populáciu zdravú, tak pohyb a pohybová aktivita sa v dnešnej dobe počítačov a rôznych výdobytkoch techniky javí ako nevyhnutnosť. Výsledky výskumov (Šimonek, 2006; Staško, 2007; Peráčková, 2008) tiež poukazujú na fakt, že školská telesná výchova je v dnešnej dobe u mnohých deti jediným priestorom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu. Aj to je jeden z dôvodov prečo je dôležité formovanie pozitívneho postoja k telesnej a športovej výchove nielen zo strany učiteľov, ale aj rodičov, vychovávateľov či trénerov.

Empirické výskumy Výrosta - Slaměníka (1997) potvrdili, že hlavným prostriedkom zmeny postojov je persuázia (presviedčanie) a teda najefektívnejšia zmena postoja je podľa nich dosiahnutá aktívnou účasťou pasívneho jedinca v rôznych sociálnych situáciách.

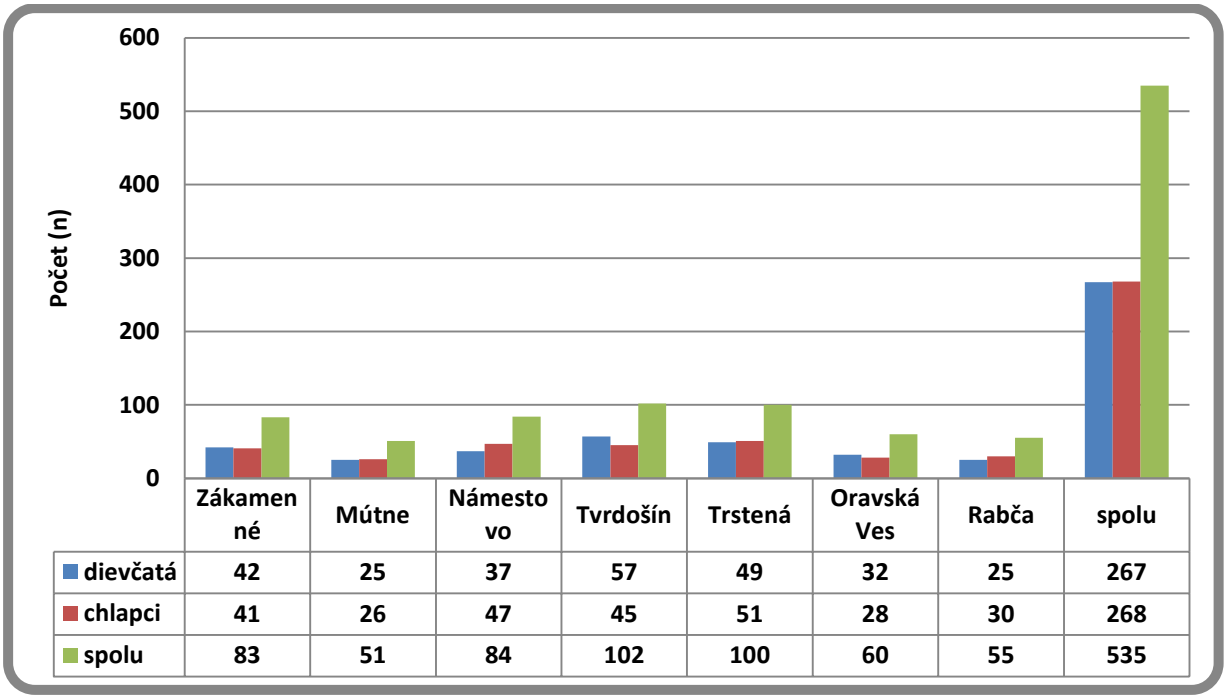
Problematikou postojov žiakov ku školskej telesnej výchove sa zaoberali aj autori Bartík (2009) a Görner – Starší (2001). Keďže sme si v práci zvolili identický postojový dotazník rozhodli sme sa nami zistene aktuálne výsledky postoja porovnať s ich dosiahnutými výsledkami z hľadiska intersexuálných rozdielov.

Cieľ

Zistiť aktuálny postoj žiakov 6. ročníkov ku školskej telesnej a športovej výchove.

Metodika

Výskumný súbor pozostával z 535 žiakov 6. ročníka oravského regiónu na 7 základných školách – ZŠ Mútne, ZŠ Zákamenné, ZŠ Rabča, ZŠ Námestovo, ZŠ Tvrdošín, ZŠ Trstená a ZŠ v Oravskom Veselom. Vo výsledkovej časti náš výskumný súbor označujeme – Adamčák-Kozaňáková (2013).



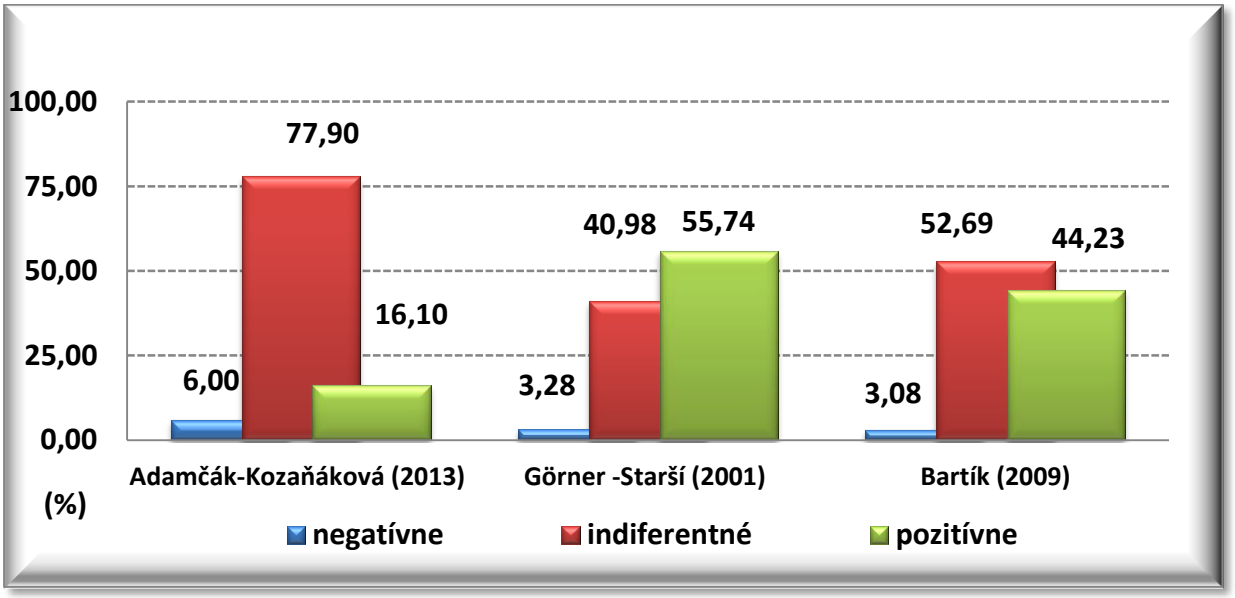
	Zákamenné	Mútne	Námestovo	Tvrdošín	Trstená	Oravská Ves	Rabča	spolu
dievčatá	42	25	37	57	49	32	25	267
chlapci	41	26	47	45	51	28	30	268
spolu	83	51	84	102	100	60	55	535

Obrázok 1 Výskumný súbor žiakov (n=535)

Na zistenie postojov žiakov 6. ročníkov sme použili štandardizovaný dotazník podľa Siváka et. al. (2000), ktorý pozostával z 51 položiek. Jednotlivé odpovede žiakov sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych vzťahov – chlapci dievčatá a následne ich porovnávali z výskumami Bartíka (2009) a Görnera - Staršieho (2001). Dotazník – formulár odpovedí pre žiakov bol vytvorený a spracovaný v programe TAP firmy Gamo Banská Bystrica. Pri vypĺňaní im bola poskytnutá primeraná inštruktáž.

Výsledky a diskusia

Vyhodnotením dosiahnutých postojov v skupine dievčat sme zistili, že aktuálny postoj dievčat k školskej telesnej a športovej výchove je výrazne indiferentný (77,90%). V porovnaní s autormi sú nami zistené výsledky alarmujúce, nakoľko zo samotného obrázku 2 jasne vyplýva, že odstupom času pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove výrazne klesol. Kým autori Görner a Starší v roku 2001 zaznamenali ešte prevyšujúci pozitívny postoj (55,74%), autor Bartík už v roku 2009 prevyšujúce percento zaznamenal pri indiferentnom postoji (52,69%). Komparáciou výsledkov sme dospeli k záverom, že v našich zisteniach sme zaznamenali najvyššie percento negatívneho postoja (6%) a najnižšie percento pozitívneho postoja (16,10%) v porovnaní s autormi.



Obrázok 2 Komparácia postojov dievčat k školskej telesnej a športovej výchove Adamčák-Kozaňáková (2013), Görner – Starší (2001) a Bartík (2009).

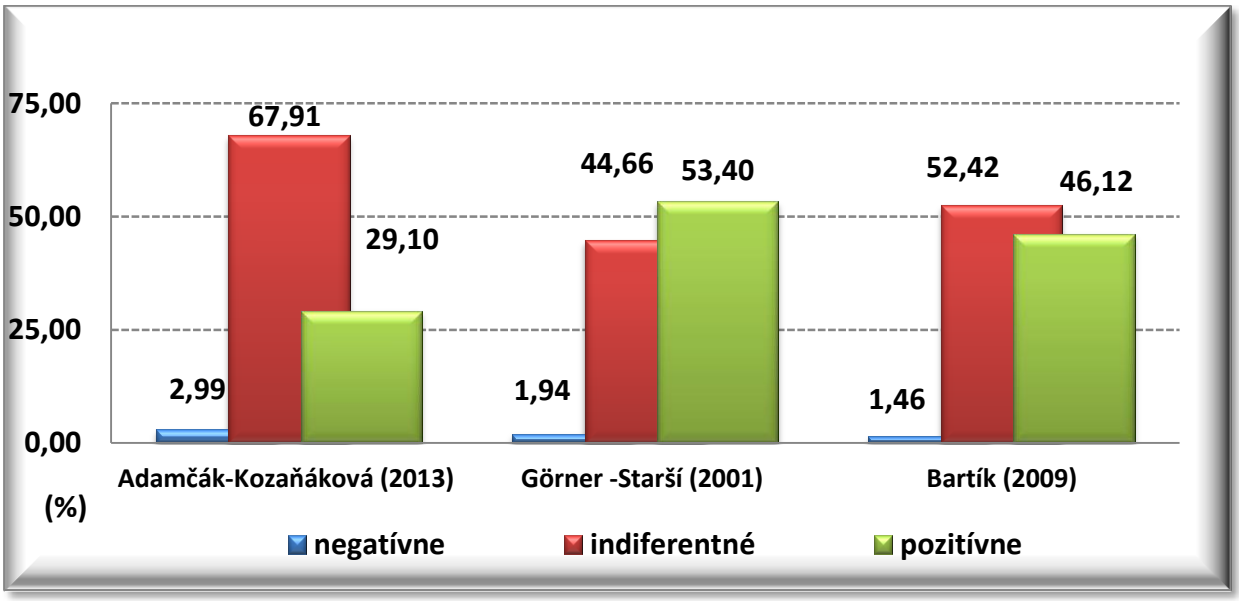
Z hľadiska štatistickej významnosti sme komparáciou zistených postojov dievčat dospeli k nasledovným záverom. Z tabuľky 1 vyplýva, že porovnaním nami zistených postojov s výsledkami Bartíka (2009) a Görnera – Staršieho (2001) sme zaznamenali štatistickú významnosť na hladine $p<0,01$. Štatistickú významnosť na hladine $p<0,01$ sme zaznamenali aj pri komparácii výskumov postojov dievčat Bartíka (2009) a Görnera – Staršieho (2001).

Tabuľka 1 Komparácia postojov dievčat z hľadiska štatistickej významnosti - chi

dievčatá	Adamčák-Kozaňáková (2013)	Görner-Starší (2001)	Bartík (2009)
Adamčák-Kozaňáková (2013)	**N**	♣♣	♣♣
Görner -Starší (2001)	♣♣	**N**	♣♣
Bartík (2009)	♣♣	♣♣	**N**

Legenda: ♣♣ = štatistická významnosť - hladina p < 0,01 ***N*** *= štatistická nevýznamnosť*

Nami zistené výsledky postojov chlapcov poukazujú na fakt, že aktuálny postoj k školskej telesnej a športovej výchove je rovnako ako u dievčat výrazne indiferentný (67,91%) (obrázok 3) a v porovnaní s uvedenými autormi boli tieto hodnoty výrazne vyššie.



Obrázok 3 Komparácia postojov chlapcov k školskej telesnej a športovej výchove Adamčák-Kozaňáková (2013), Görner – Starší (2001) a Bartík (2009)

Pozitívny postoj sme zaznamenali iba u 29,10% chlapcov, pričom Bartík (2009) zistil pozitívne postoje u 46,12% chlapcov a Görner – Starší (2001) až 53,40%. Z obrázka 3 ďalej vyplýva, že negatívny postoje k školskej telesnej a športovej výchove sme zaznamenali v našom súbore a dosahovali hodnotu 2,99%.

Z hľadiska štatistickej významnosti sme komparáciou zistených postojov chlapcov dospeli k nasledovným záverom. Z tabuľky 2 vyplýva, že porovnaním nami zistených postojov s výsledkami Bartíka (2009) a Görnera – Staršieho (2001) sme aj u chlapcov zaznamenali

štatistickú významnosť na hladine p<0,01. Komparácia výskumov postojov chlapcov Bartíka (2009) a Görnera – Staršieho (2001) bola štatistický nevýznamná.

Tabuľka 2 Komparácia postojov chlapcov z hľadiska štatistickej významnosti-chi

chlapci	Adamčák-Kozaňáková (2013)	Görner -Starší (2001)	Bartík (2009)
Adamčák-Kozaňáková (2013)	**N**	♣♣	♣♣
Görner -Starší (2001)	♣♣	**N**	**N**
Bartík (2009)	♣♣	**N**	**N**

*Legenda: ♣♣ = štatistická významnosť - hladina p < 0,01 **N** = štatistická nevýznamnosť*

Záver

Z výsledkov našej práce jednoznačne vyplýva skutočnosť, že postoje žiakov k telesnej a športovej výchove majú klesajúcu tendenciu. Za obdobie 12 rokov klesol pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove u chlapcov z 53,40% (Görner – Starší; 2001) na 29,10%. U dievčat bola klesajúca tendencia ešte výraznejšia – z 55,74% (Görner – Starší; 2001) na hodnotu 16,10%. Nárast negatívnych postojov k telesnej a športovej výchove bol výraznejší u skupiny dievčat a dosahoval 6% výskyt. V skupine chlapcov výskyt negatívnych postojov bol pod hranicou 3%.

Z nami zistených skutočností vyplýva, že je dôležité podporovať všetky projekty zamerané na formovanie postojov k školskej telesnej a športovej výchove, ale aj monitorovať vzťah, názory žiakov k telesnej výchove a športu a hľadať nové formy a metódy ktoré budú pre žiakov príťažlivejšie.

Literatúra

- ✓ **BARTÍK, P. 2009.** *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, 132s.
- ✓ **GÖRNER, K.-STARŠÍ, J. 2001.** *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu.* Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162s. ISBN 80-8055-565

- ✓ **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.
- ✓ **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
- ✓ **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.
- ✓ **PERÁČKOVÁ, J. 2008.** Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiačok vybraného gymnázia. In: Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov.Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu 2008, 160 s.
- ✓ **STAŠKO, I. 2006.** *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, 2006, S. 156 – 160, ISBN 978 - 80-89168-20-0.
- ✓ **ŠIMONEK, J. 2006.** Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In: Štúdie III. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2006, s. 7-102.
- ✓ **VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. 1997.** Sociální psychologie. Praha: ISV, 1997, 453 s., ISBN 80-85866-20-X

Stefan.Adamcak@umb.sk

anna.kozanakova@gmail.com

ANALÝZA SRDCOVEJ FREKVENCIE A ENERGETICKÉHO VÝDAJA VYSOKOŠKOLÁČOK PRI H.E.A.T. PROGRAME, SPININGU A AEROBIKU

Rút Lenková

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

Súhrn

V príspevku sa zaoberáme analýzou srdcovej frekvencie a energetickým výdajom vysokoškoláčok pri skupinových aeróbnych cvičeniach, ako je aerobik, spining a H.E.A.T. program. Sporttesterom S610 sme zaznamenávali srdcovú frekvenciu, zisťovali intenzitu zaťaženia na jednotlivých hodinách a následne určili percentuálne zastúpenie srdcovej frekvencie v zónach pre zdravie, na reguláciu hmotnosti, rozvoj kondície. Na základe výsledkov srdcovej frekvencie konštatujeme, že v zóne pre zdravie mal najvyššie percentuálne zastúpenie aerobik, na reguláciu hmotnosti je najvhodnejší H.E.A.T. program a pre rozvoj kondície spining. Pedometrom Oregon PE 826 sme zaznamenali za rovnaký čas trvania cvičenia počet krokov a spálených kilokalórií a zistili sme, že najviac krokov a spálených kilokalórii dosiahli na H.E.A.T programe, potom na spiningu a aerobiku.

Kľúčové slová: srdcová frekvencia, energetický výdaj, aerobik, spining, H.E.A.T. program

Úvod

Spôsob života výrazným podielom ovplyvňuje zdravie a jeho dôležitým komponentom je telesná kultúra, pohybová aktivita a telesné cvičenia. Vyváženosť a harmónia prejavená v kalokagatickom ideáli telesne a duševne kultivovanej osobnosti má svoju platnosť. Výsledkom takejto harmónie je zdravie. Hypokinetický spôsob života súčasnej populácie sa prejavuje znížením telesnej zdatnosti obyvateľstva a tiež zvýšeným výskytom civilizačných chorôb. V živote každého človeka by mala mať určitá forma pohybu svoje isté miesto, lebo v prípade jej absencie dochádza k rade záporných vplyvov na kvalitu života daného jedinca, čím znehodnocuje a môže aj vážne poškodiť jeho zdravie (Červinková, 2007). V tejto komplexnosti pohyb nadobúda, okrem zložky racionálnej i zložku emocionálnu smerujúcu

k obohateniu kvality života. Na to, že je to dôležité už v detskom veku poukazuje vo svojich výskumoch Chovanová – Majherová (2010).

Pohybová inaktivita vystupuje vedľa hypercholesterolémie, fajčeniu a hypertenzii ako štvrtý faktor pre vznik srdcovej ischémie (Van Mechelen, et al., 1995). Pohybová aktivita s nižšou a strednou intenzitou môže pozitívne ovplyvniť zdravotný stav jedinca (Blair a Connelly, 1996; Corbin, Le Masurier a Franks, 2002; Shephard, 2001). Autori Blair, Cheng a Holder (2001) tvrdia, že aj malé množstvo pohybovej aktivity s nízkou intenzitou môže redukovať riziko morbidity a mortality a tiež má za následok zlepšenie zdatnosti. Pretože akákoľvek pohybová aktivita, ktorá má kapacitu, aby zmenila zdravie alebo zdatnosť, zmení oboje.

Nakoľko je preukázaný negatívny dopad zníženej telesnej aktivity na celkový stav organizmu, je súčasná podoba života vo vzťahu k pohybovým podnetom podstatne chudobnejšia, a práve z tohto dôvodu považujeme pohybový stimul vysokoškolákov za osobitne dôležitý. Vhodnými motivačnými cieľami cvičenia sú udržiavanie telesnej zdatnosti, zvyšovanie pohyblivosti, posilňovanie, formovanie postavy, prevencia a odstraňovanie bolesti chrbtice, spoločenské kontakty, radosť z pohybu, zníženie telesnej hmotnosti, zvýšenie športovej výkonnosti, rehabilitácia, zväčšovanie svalovej hmoty, zmena stavby tela. Vhodnou formou ako motivačne zvyšovať vzťah a záujem o pohyb sú podľa môjho subjektívneho názoru rôzne druhy skupinových aeróbnych cvičení ako napr. H.E.A.T. program, spinning a aerobik.

Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať srdcovú frekvenciu, t.j. zistiť intenzitu cvičenia pri skupinovom aeróbnom cvičení - spinningu, H.E.A.T programe a aerobiku. Zistiť a porovnať energeticky výdaj na základe počtu krokov, prejdených kilometrov a spálených kilokalórií prostredníctvom pedometra a športtestera. Na základe zistených údajov určiť, ktorá z uvedených pohybových aktivít je vhodnejšia pre reguláciu telesnej hmotnosti, na rozvoj kondície, alebo zvyšovanie výkonnosti, aby si vysokoškoláčky vedeli vybrať adekvátnu aeróbnu pohybovú aktivitu tzv.“ šitú na mieru“.

Predpokladom výskumu bolo, že najvyššiu srdcovú frekvenciu dosiahnu pri spiningu, následne H.E.A.T. programe a aerobiku. Takéto poradie očakávame aj pri energetickom výdaji.

Metodika

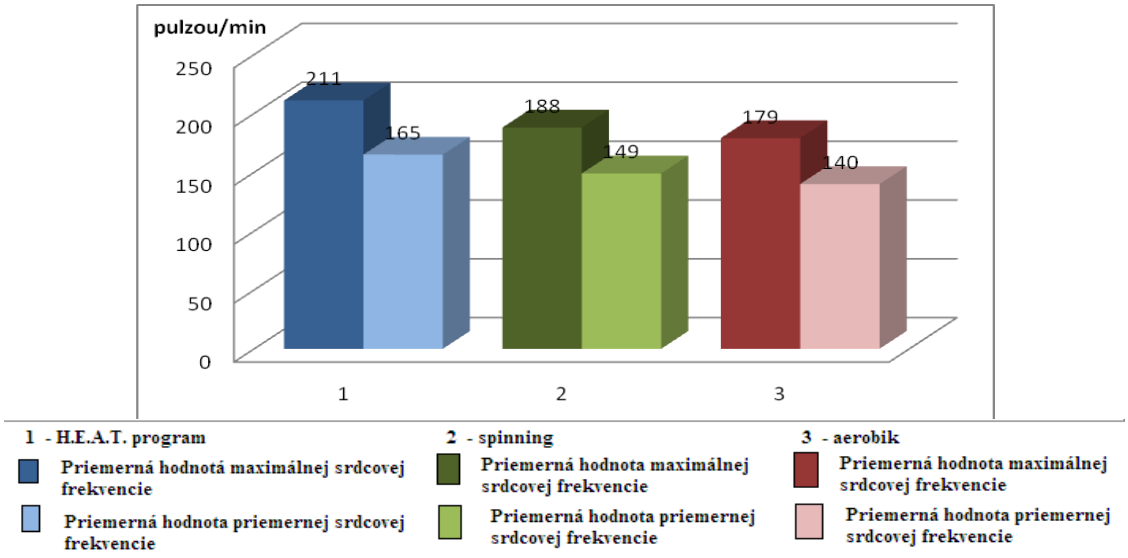
Skúmaný súbor tvorili študentky Prešovskej univerzity Fakulty športu, ktoré si zvolili výberový predmet aerobik. Výskumu sa zúčastnilo 15 študentiek, ktoré boli vo veku 19-24

rokov, ich priemerný vek bol 21,8 rokov. Študentky absolvovali 10 hodín aerobiku, 10 hodín spiningu a 10 hodín H.E.A.T. programu v Kardio fitnes v Prešove. Športesterom sme zaznamenávali srdcovú frekvenciu (ďalej SF) a tým zisťovali intenzitu cvičenia na každom skupinovom aeróbnom cvičení. Športesterom a pedometrom sme zisťovali energetický výdaj. Z týchto meraní sme vypočítali priemernú a maximálnu hodnotu SF každej študentky a následne sme vypočítali priemerné hodnoty pre jednotlivé sledované pohybové aktivity.

Pri vyhodnocovaní nameraných údajov sme na základe percentuálnej analýzy zisťovali zastúpenie SF v 5. zónach určených podľa Sovovej, Zapletalovej, Cyprianovej, 2008: Pohyb pre zdravie 50% - 60%, regulácia hmotnosti 60% - 70%, rozvoj kondície 70% - 80%, zvyšovanie výkonnosti 80% - 90%, vrcholový: 90% - 100%.

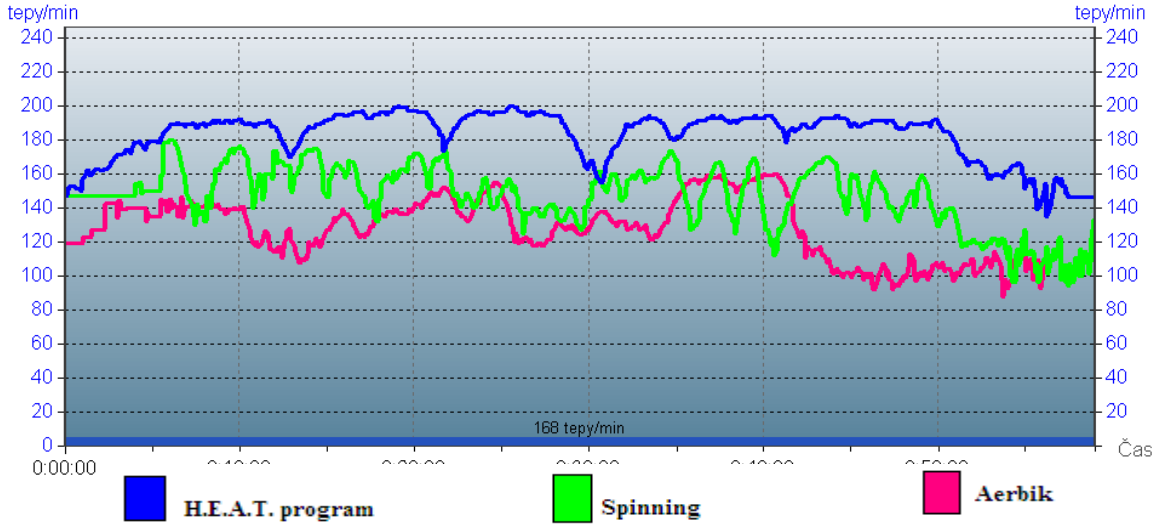
Výsledky a diskusia

Na grafe 1 vidíme znázornenú priemernú a maximálnu SF dosiahnutú v jednotlivých skupinových aeróbnych cvičeniach H.E.A.T. programu, spinningu a aerobiku. Najvyššiu priemernú ako aj maximálnu hodnotu SF sme zaznamenali pri cvičení tzv. H.E.A.T. program. Priemerná hodnota maximálnej SF z jednotlivých meraní bola 211 pulzov/min a priemerná hodnota SF bola 165 pulzov/min. Probandky cvičiace spinning dosiahli priemernú hodnotu maximálnej SF 188 pulzou/min a priemernú hodnotu SF 149 pulzov/min. Najnižšiu priemernú hodnotu SF a maximálnej SF dosiahli probandky cvičiace aerobik a to priemernú hodnotu maximálnej SF 179 pulzov/min a priemernú hodnotu priemernej SF 140 pulzov/min.



Graf 1 *Priemerná hodnota a priemerná maximálna SF dosiahnutá v jednotlivých skupinových aeróbnych cvičeniach.*

Pre názornú ukážku uvádzame priebeh SF na jednotlivých hodinách aeróbnych skupinových cvičení (Obrázok 1). Krivka H.E.A.T. programu, ktorá je modrej farby dosahuje najvyššie hodnoty. Najnižšie hodnoty dosahuje krivka ružovej farby, ktorá patri cvičeniu aerobik. V strede medzi H.E.A.T. programom a aerobikom sa nachádza krivka zelenej farby, ktorej hodnota patrí skupinovému aeróbnemu cvičeniu spinning. Predpoklad výskumu sme zistenými údajmi nepotvrdili, lebo najvyššiu SF sme zaznamenali pri cvičení H.E.A.T. program a nie pri spiningu.

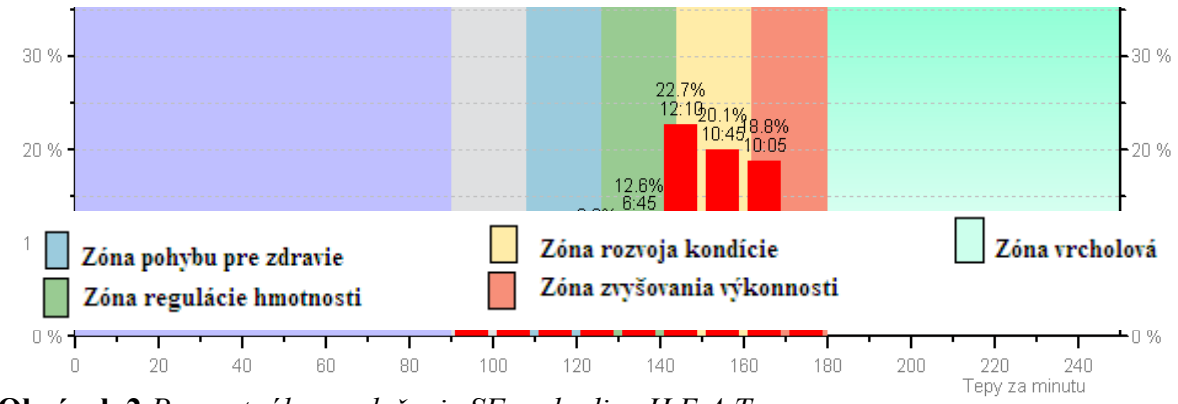


Obrázok 1 *Záznam priebehu srdcových frekvencii na jednotlivých hodinách skupinových aeróbnych cvičení.*

Pri vyhodnocovaní nameraných údajov sme na základe percentuálnej analýzy zisťovali zastúpenie SF v 5. zónach určených podľa Sovovej, Zapletalovej, Cyprianovej, 2008.

Zistili sme, že cvičenie *H.E.A.T. program* má percentuálne zastúpenie SF v zónach nasledovné. Pohyb pre zdravie 13,9%, regulácia hmotnosti 27,2%, rozvoj kondície 31,6%, zvyšovanie výkonnosti 10,4%, vrcholový 0,0%.

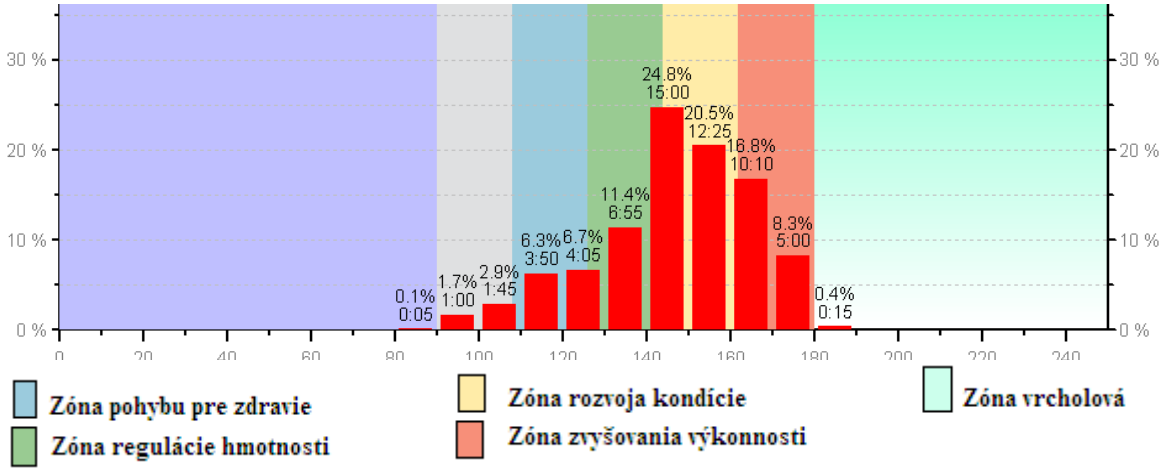
Analýzou nameraných údajov sme zistili, že počas cvičenia H.E.A.T. programu, v aeróbnom pásme sa nachádzali v priemere 76,2% a nad aeróbne pásmo nestúpla SF probandkám vôbec. Konštatujeme, že zo sledovaných pohybových aktivít je H.E.A.T. program najvhodnejšia pohybová aktivita pre zdravie. Na obrázku 2 je znázornené percentuálne zastúpenie SF na jednej cvičebnej hodiny H.E.A.T. programu.



Obrázok 2 *Percentuálne rozloženie SF na hodine H.E.A.T. programu.*

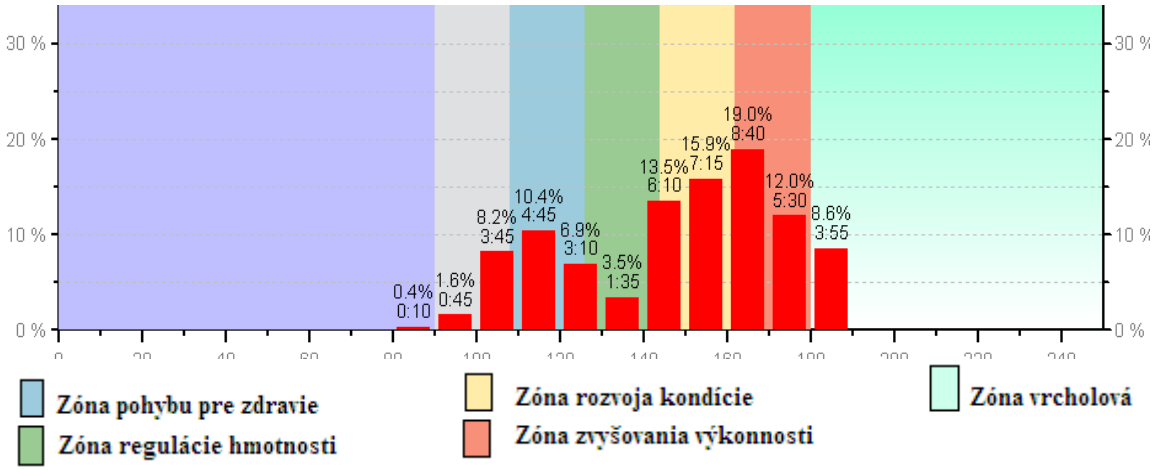
Na základe percentuálneho zastúpenia SF v jednotlivých zónach na *spinningu* sme zistili nasledovné: 10,4% z cvičebnej jednotky sa nachádzali v zóne pohyb pre zdravie, 21,3% v zóne regulácia hmotnosti, 37% rozvoj kondície, 27,1% zvyšovanie výkonnosti a 0,8% v zóne vrcholovej. Počas cvičenia spinningu dosiahli probandky SF, ktorá vypovedá o tom, že 85% boli v priemere v aeróbnom pásme a nad aeróbnym pásmom sa cvičilo 0,8%.

Na obrázku 3 je zobrazené percentuálne zastúpenie SF na jednej cvičebnej hodiny spinningu podľa jednotlivých zón.



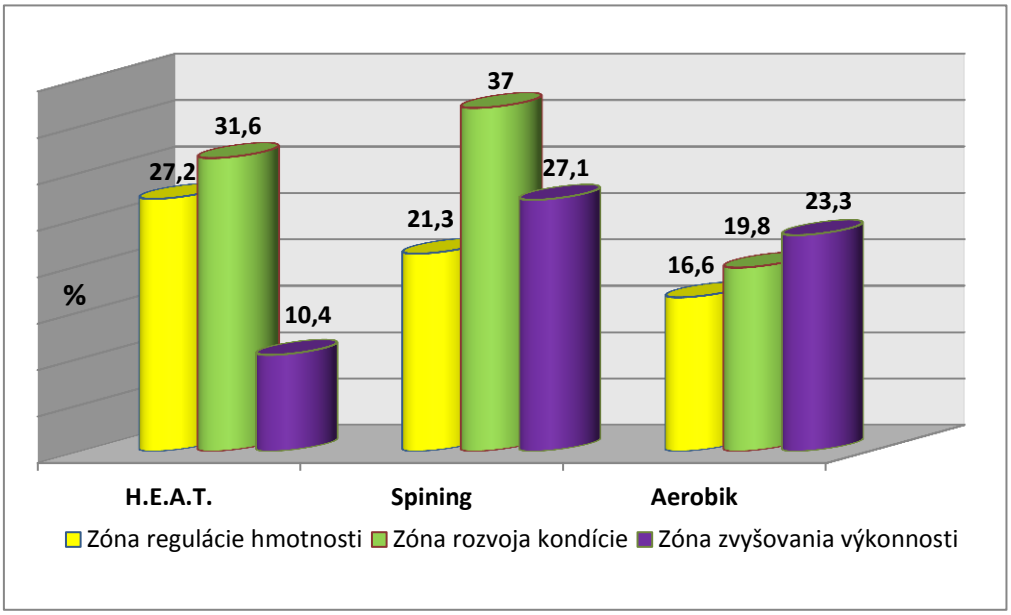
Obrázok 3 *Percentuálne rozloženie SF na hodine spinningu.*

V skupinovom aeróbnom cvičení aerobik, sme namerali hodnoty SF, ktorých priemerné hodnoty po vyhodnotení určili percentuálne zastúpenie v sledovaných zónach. Pohyb pre zdravie 21,1%, regulácia hmotnosti 16,6%, rozvoj kondície 19,8%, zvyšovanie výkonnosti 23,3%, vrcholový 9,7%. Pri vyhodnotení nameraných údajov sme zistili percentuálne zastúpenie SF počas cvičenia aerobiku. V aeróbnom pásme sa cvičilo v priemere 59,7% a nad aeróbnym pásmom sa cvičilo 9,7%. Názorná ukážka na jednej vyučovacej hodine aerobiku je v obrázok 4.



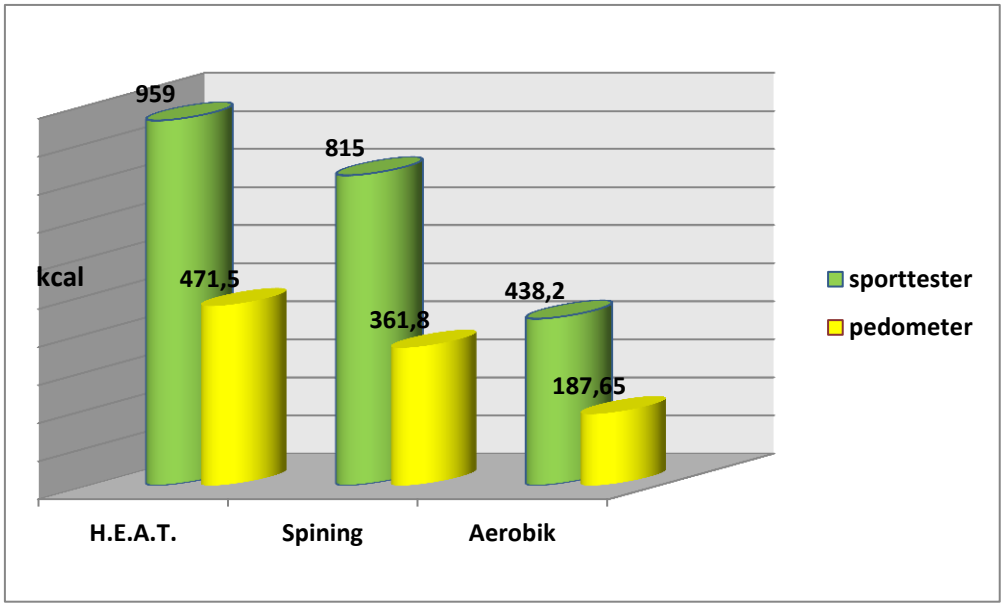
Obrázok 4 *Percentuálne rozloženie SF na hodine aerobiku.*

Na obrázku 5 si sú znázornené priemerné hodnoty percentuálnych zastúpení v skupinových aerobných cvičeniach pohybujúcich sa v aeróbnom pásme. Cvičenie H.E.A.T. program v porovnaní so spinningom a aerobikom dosiahlo najvyššie percenta v zóne regulácie hmotnosti a to 27,2%, čo je v porovnaní so spinningom o 5,9% viac a v porovnaní s aerobikom až o 10,6 % viac. Z toho vyplýva, že najvhodnejším typom cvičenia na redukciu telesnej hmotnosti je H.E.A.T. program. Na rozvoj kondície dosiahlo najvyššie percento cvičenie H.E.A.T. program 38,6%, ale v porovnaní so spinningom iba o 1,6% viac, no v porovnaní s aerobikom až o 18,8% viac. Spinning dosiahol najvyššie percenta v zóne na rozvoj výkonnosti a to 27,1%, čo je v porovnaní s H.E.A.T. program o 16,7 % viac a v porovnaní s aerobikom o 3,8 % viac.



Obrázok 5 *Priemerné hodnoty percentuálnych zastúpení v skupinových aeróbnych cvičeniach pohybujúcich sa v aeróbnom pásme.*

Prostredníctvom sporttestera sme zisťovali aký bol energeticky výdaj na hodinách H.E.A.T. programu, spinningu a aerobiku pričom sledovaná probandka na jednej vyučovacej hodine skupinového aerobného cvičenia mala súčasne pedometer a sporttester. Porovnali sme hodnoty energetického výdaja v skupinových aerobných cvičeniach pomocou sporttestera a pedometra. Zistili sme výrazne odchýlky energetického výdaja v nameraných hodnotách pomocou pedometra a sporttestera v sledovaných pohybových aktivitách. Probandky na jednej hodine H.E.A.T. programu v priemere spálili 959 kilokalórií, ktoré sme namerali sporttesterom. Pedometer zaznamenal 471,45 kilokalórii, čo je v porovnaní s výsledkami sporttestera o 487,55 kilokalórií menej. Na hodine spinningu spálili na základe hodnôt sporttestera 815 kilokalórií, pomocou pedometra, to bolo 361,80 kilokalórii, čo je v porovnaní s výsledkami sporttestera o 453,20 kilokalórií menej. Pri aerobiku sme zistili prostredníctvom sporttestera energatický výdaj 438 kilokalórií a pedometrom 187,65 kilokalórií, čo bolo v porovnaní s výsledkami sporttestera o 250,35 kilokalórií menej (Obrázok 6). Týmto sa nám prepoklad, že najvyšší energetický výdaj bude pri spiningu nepotvrdil.



Obrázok 6 Porovnanie hodnôt energetického výdaja v skupinových aeróbnych cvičeniach nameraných pomocou sporttestera a pedometra

Dovolíme si konštatovať, že výrazne rozdiely v hodnotách energetického výdaja získane pomocou sporttestera a pedometra sú preto, že pedometer pri vyhodnocovaní nezohľadňuje intenzitu zaťaženia teda SF a preto pedometer ponúka iba orientačne hodnoty. Výsledky energetického výdaja a intenzity cvičenia pri používaní sporttestera považujeme za objektívnejšie nakoľko je práve SF podstatným faktorom vyhodnocovania.

Záver

Na základe uvedených výsledkov sa domnievame, že nami vybrané aeróbne skupinové cvičenia sú vhodné pre bežnú populáciu dievčat a žien. Intenzita zaťaženia na hodinách H.E.A.T. programu, spinningu a aerobiku bola dostatočná na to aby nastali pozitívne zmeny v telesnom rozvoji organizmu. Vybrané rekreačné športové aktivity sú vhodné na zvyšovanie kondície a reguláciu telesnej hmotnosti, t.j. pomeru podkožného tuku v prospech aktívnej telesnej hmotnosti

Použitie sporttesterov a pedometrov sa pri našom výskume javilo ako jeden z motivačných faktorov pri skupinových aeróbnych cvičeniach, lebo mali možnosť sledovať svoj pulz a energetický výdaj, čo ich zaujímalo najviac.

Literatúra

BLAIR, S., CHENG, Y., HOLDER, S. 2001. Is physical activity or physical fitness more important in defining helth benefits? In. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* ISSN 1530-0315. s379-s399. Dostupné na:

http://www.iub.edu/~k662/articles/role/fitness%20or%20activity%20Blair%202001.pdf.

BLAIR, S., CONNELLY, J. 1996. How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. In *Research quarterly for exercise and sport.* ISSN 0270-1367. Vol.67, No.2. s.193-205. Dostupné na:

http://www.colorado.edu/intphys/iphy3700/BlairConnelly.pdf

CORBIN, C. B., LE MASURIER, G. C., FRANKS, B. D. 2002. Making sense of multiple physical activity recommendations. *In President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. ISSN 1869-1978. Č.3(19), s.1-8. Dostupné na:

https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/200406digest.pdf

CHOVANOVÁ, E. – MAJHEROVÁ, M. 2010. *Rozvoj koordinačných schopností detí prostredníctvom vybraných pohybových hier a cvičení.* Prešovská univerzita v Prešove, 2010 - 120 s. ISBN 978-80-555-0191-8

ČERVINKOVÁ, T.2007. *Porovnání intenzity zatežení při cvičení aerobiku a aquaerobiku*: diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého FTK, 2007. 80s.

SOVOVÁ E., ZAPLETALOVÁ B., CYPRIANOVÁ H. 2008. *100 + 1 odovědí o chůzi, nejen nordické.* Praha: Grada publishing, 2008. 88 s. ISBN – 978 – 80 – 247 – 2280 – 1

VAN MECHELEN, W., TWIST, J., SNEL, J., KEMPER. H. 2000. Physical activity of young people. The Amsterdam legitudinal growth and health study. In *Medicine & Science in Sports & Exercise.* ISSN 0195-9131. Č.32.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom:
doc. Mgr. Rút Lenková, PhD.

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta športu

Katedra športovej edukológie a humanistiky

Ul. 17. novembra 13, 081 16 Prešov

tel.: +421 51 7470522

email: rut.lenkova@unipo.sk

FORMOVANIE POSTOJOV DIEVČAT ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE PROSTREDNÍCTVOM POHYBOVÝCH HIER

Anna Kozaňáková
Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

V našej práci sme sa zamerali na oblasť formovania postojov dievčat základných škôl k telesnej a športovej výchove prostredníctvom pohybovým hier. V experimentálnom súbore sme počas šiestich mesiacov - do 33 hodín telesnej a športovej výchovy zaraďovali súbor pohybových hier. Výskumom bolo zistené, že nami zostavený a aplikovaný súbor pohybových hier do hodín telesnej a športovej výchovy mal pozitívny vplyv na zmenu postojov experimentálneho súboru dievčat, ktorý sa prejavil aj na hladine štatistickej významnosti $p<0,01$.

Kľúčové slová: postoje; pohybové hry; telesná a športová výchova; edukácia; pedagogický experiment.

Úvod

Otázka postoja žiakov k telesnej a športovej výchove bola v predchádzajúcich obdobiach len okrajovou záležitosťou. Táto problematika nie je taká známa ako je to pri pohybových schopnostiach, zručnostiach alebo vedomostiach z telesnej výchovy. Sme toho názoru, že je potrebné tejto oblasti venovať väčšiu pozornosť. Pohybová hra pôsobí na psychiku človeka a aj postoje patria do základného psychického uspôsobenia človeka. Štúdiom odbornej literatúry som zistila, že človek sa s utvoreným postojom nerodí. Postoje sa vytvárajú na základe životnej skúsenosti, počnúc asi tretím alebo štvrtým rokom života jedinca. Každý jedinec si systém alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe, v priamej súčinnosti s ľuďmi, so spoločnosťou, s jej inštitúciami či organizáciami. Všeobecne je známe, že postoje nemusia mať len pozitívny charakter, ale aj negatívny. Veľký dopad má na to celý rad vonkajších a vnútorných činiteľov.

Sme toho názoru, že hra je jedným z prostriedkov formovania postojov jedinca nielen k pohybovej aktivite, ale aj telesnej výchove a športu. Niektorí psychológovia (Čačka, 2000; Oravcová, 2004; Končeková, 2007) považujú vznik postojov za dôsledok

mnohých opakovaných reakcií, cítení, dojmov, správania, dramatických skúseností a psychických tráum. Je plne preukázaný vzťah medzi pohybom a kvalitou života. Z radu posledných výskumov (Bendíková, 2010; Valjent, 2010; Chebeň, 2011) vyplýva, že s vekom klesá podiel športujúcej mládeže a zostupnú tendenciu má aj úroveň pohybových schopností počas posledných desaťročí (Pavlík, 1999).

Viaceré literárne pramene (Staško, 2006; Adamčák - Nemec, 2010; Kozaňáková, 2011; Nemec-Adamčák-Nemcová, 2012) uvádzajú, že učitelia využívajú len obmedzené množstvo pohybových hier, ich začlenenie do hodín telesnej a športovej výchovy je zriedkavé a dominantne sú využívané v hlavnej časti vyučovacej hodiny. Tieto zaiste znepokojujúce výsledky sa musia zmeniť a aby táto zmena bola úspešná, je dôležité najprv poznať záujmy a potreby mládeže a na základe týchto zistení vhodným spôsobom vytvárať pozitívny postoj k telesnej a športovej výchove.

Cieľ

Analyzovať účinok nami zostaveného súboru pohybových hier na formovanie postojov dievčat 6. ročníka k školskej telesnej a športovej výchove.

Hypotézy

H1 - Vplyvom súboru pohybových hier zistíme v experimentálnej skupine dievčat pozitívnu zmenu postoja k školskej telesnej a športovej výchove na hladine štatistickej významnosti $p < 0,01$.

Metodika

Objektom výskumu boli dievčatá 6. ročníkov Oravského regiónu. Postoje dievčat sme analyzovali pred a po skončení experimentu v kontrolnej a experimentálnej vzorke dievčat – v počte 267. Na zisťovanie postojov sme použili štandardizovaný postojový dotazník Siváka et. al. (2000), ktorý bol vytvorený a spracovaný v programe TAP firmy Gamo Banská Bystrica. Jednotlivé odpovede dievčat sme analyzovali z pohľadu jednotlivých škôl. Školy so zaznamenanou najnižšou intenzitou pozitívneho postoja pri vstupných zisteniach sa stali objektom nášho výskumu. Zo zostávajúcej vzorky škôl sme si vytvorili kontrolnú skupinu.

Experimentálny súbor tvorili dievčatá Základnej školy s materskou školou v Mútnom a v Zákamennom, pričom ich počet bol 67. Kontrolný súbor predstavovali dievčatá 6. ročníka

Základných škôl v Rabči, v Námestove, v Tvrdošíne, v Trstenej a v Oravskom Veselom s celkovým počtom 200. Výskum v experimentálnom súbore sme realizovali na základných školách v časovom intervale 6 mesiacov počas školského roka. Experimentálnu časť práce sme realizovali od 1.septembra 2012 do 28. februára 2013. Vstupné a výstupné postojové dotazníky sme realizovali v nasledovnom období:

- Vstupné postojové dotazníky sme uskutočnili 3.9.2012 do 7.9.2012.
- Výstupné postojové dotazníky sme uskutočnili od 4.3.2013 do 8.3.2013.

Vo vybraných školách sme experiment realizovali za pomoci vyučujúcich telesnej a športovej výchovy, ktorí boli oboznámení s celým priebehom experimentu a s podmienkami, ktoré z neho vyplývajú. Každý učiteľ dostal vypracovaný zásobník pohybových hier, ktorého vhodnosť bola overená v predvýskume.

Experimentálnym činiteľom bol súbor pohybových hier, ktorý sa realizoval počas šiestich mesiacov, konkrétne na 33 vyučovacích hodinách, pravidelne v prípravnej, hlavnej a záverečnej časti každej vyučovacej hodiny.

- V prípravnej časti sme volili pohybové hry zamerané na motiváciu, vzbudenie záujmu a celkové rozohriatie organizmu.
- V hlavnej časti sme využili pohybové hry, ktoré mali charakter prípravných hier pre jednotlivé športové hry, prípadne vyplývali z jednotlivých tematických celkov (atletika, športové hry a pod.).
- V záverečnej časti to boli pohybové hry na relaxáciu, kompenzáciu a ukľudnenie organizmu.

Materiálne vybavenie na realizáciu pohybových hier bolo na dostatočnej úrovni a v súlade s potrebami jednotlivých pohybových hier. Mali sme k dispozícii potrebné náčinie, náradie, ako aj ďalšie pomôcky. Vyučovacie hodiny prebiehali v telocvični za optimálnych podmienok, čím boli splnené požiadavky kladené na správnu metodiku.

Po uplynutí 6. mesačného experimentálneho obdobia sme realizovali výstupne postojové dotazníky v experimentálnej aj kontrolnej skupine. Vyučovanie telesnej a športovej výchovy sa uskutočňovalo v súlade s tematickým výchovno-vzdelávacím plánom a s učebnými osnovami pre daný predmet a ročník. Dotácia vyučovacích hodín pre telesnú a športovú výchovu bola 2 vyučovacie hodiny týždenne. Rozdielnosť v obsahu zamerania nami realizovaných vyučovacích hodín spočívala v tom, že sme do priebehu 33 vyučovacích

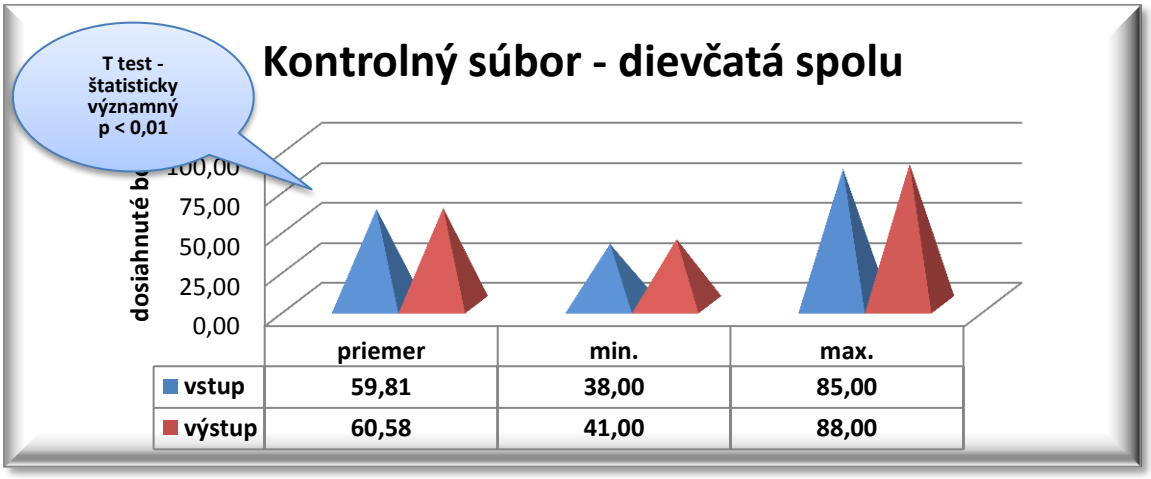
hodín zaraďovali prvky experimentálneho činiteľa. Tento bol tvorený nami vypracovaným súborom pohybových hier.

Výsledky

Získané hodnoty postojov k školskej telesnej a športovej výchove sme vyhodnocovali z aspektu jednotlivých škôl a to z dôvodu hlbšej analýzy, čím sú jasnejšie viditeľné rozdiely v jednotlivých súboroch na jednotlivých školách výskumu. Výsledky postojového dotazníka k školskej telesnej a športovej výchove sme vyhodnocovali podľa metodiky výskumu príslušného formuláru dotazníka.

- **Analýza výsledkov postojových dotazníkov kontrolnej skupiny dievčat**

Výrazné zmeny komparáciou vstupných a výstupných postojoch u kontrolnej skupiny dievčat sme neočakávali, nakoľko ako sme už v metodike spomínali, počas výskumu nebol obsah vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy ovplyvňovaný prvkami experimentálneho činiteľa, teda do štruktúry vyučovacích hodín neboli zaraďované pohybové hry. Pri vstupných a výstupných zisteniach bola rozdielnosť 0,77 bodu. V minimálnych dosiahnutých hodnotách to boli 3 body a v maximálnych dosiahnutých hodnotách bola rozdielnosť takisto 3 body. Všetky hodnoty uvádzame na obrázku 1. Dosiahnuté hodnoty boli štatistický významné na hladine $p < 0,01$.

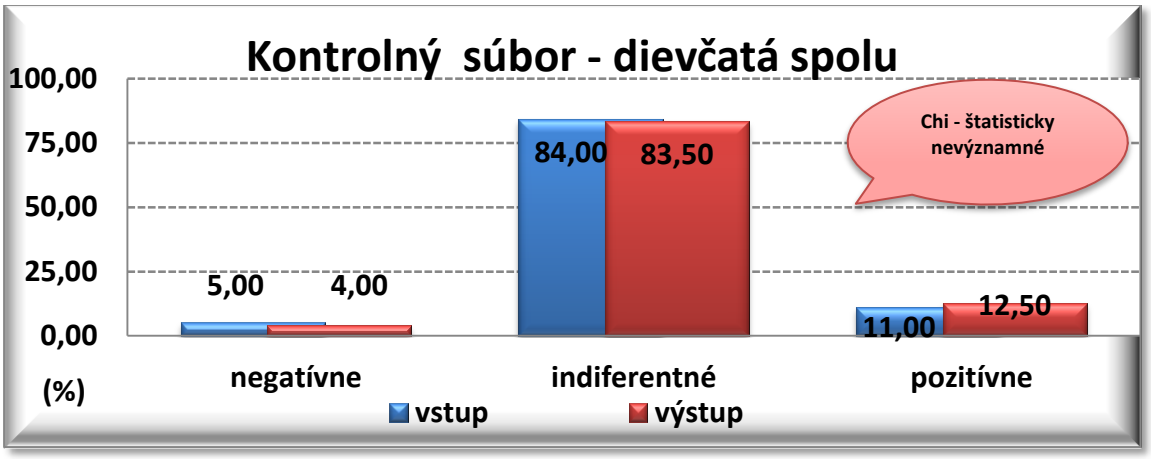


	priemer	min.	max.
vstup	59,81	38,00	85,00
výstup	60,58	41,00	88,00

Obrázok 1 Priemerné výsledky postojového dotazníka kontrolného súboru – dievčat

Hodnoty zaznamenané v kontrolnej skupine dievčat podľa metodiky stanovenej v nami zvolenom postojovom dotazníku poukazujú na fakt, že rozdielnosť v negatívnom postoji u všetkých dievčat je 1%. Indiferentný postoj pri vstupných zisteniach malo 84% dievčat, pri výstupných zisteniach malo tento postoj 83,50% žiačok. Indiferentný postoj je

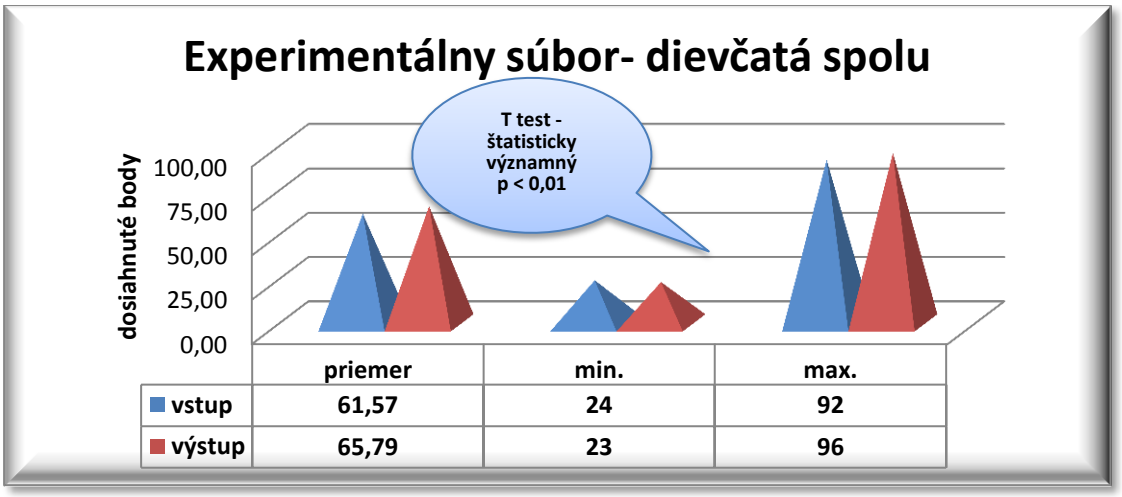
dominantný nad ostatnými odpoveďami. Pri komparácii výsledkov sme zistili, že percentuálna zmena bola štatisticky nevýznamná (obrázok 2). Za dôsledok nevýraznej zmeny považujeme aj fakt, že hodiny telesnej a športovej výchovy neboli obohacované o žiadne inovatívne prvky, ktoré by vyvolali u žiaka pozitívnu zmenu postoja. Pozitívny postoj mal rozdielnosť 1,5%.



Obrázok 2 Konkrétne výsledky postojového dotazníka kontrolného súboru – dievčat

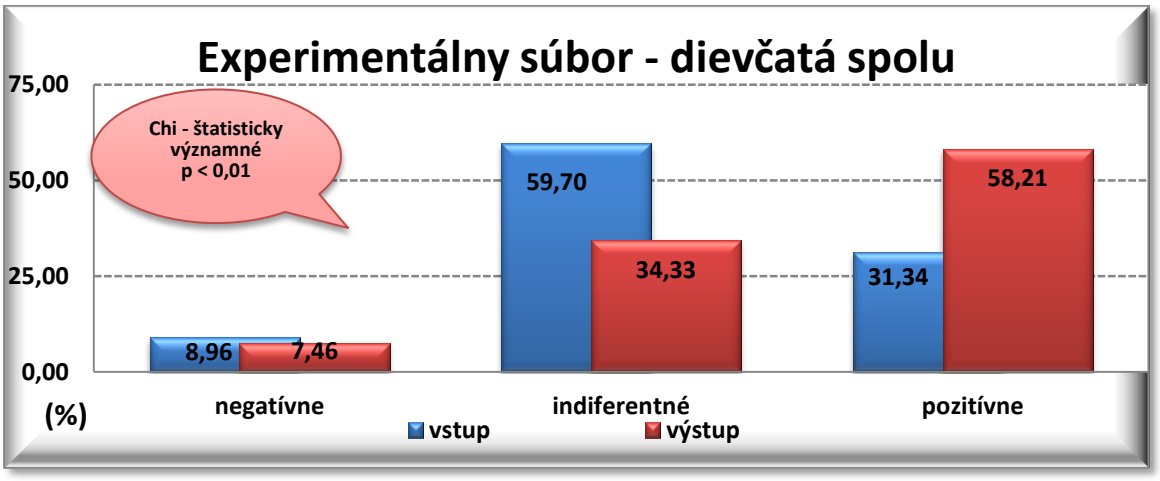
- **Analýza výsledkov postojových dotazníkov experimentálnej skupiny dievčat**

Celkovým porovnaním dievčat oboch experimentálnych škôl sme zistili, že zmena postoja k školskej telesnej a športovej výchove komparáciou vstupných a výstupných zistení bola štatisticky významná na hladine $p<0,01$. Priemerné hodnoty boli pri vstupných zisteniach 61,57 bodov a pri výstupných 65,79 bodov. Maximálne a minimálne hodnoty zaznamenávame na obrázku 3.



Obrázok 3 Priemerné výsledky postojového dotazníka experimentálneho súboru – dievčatá

Z hľadiska konkrétnych hodnôt u dievčat pri vstupnom zistení dominoval indiferentný postoj (59,70%). Pozitívny postoj sme vo vstupnom zistení zaznamenali u 34,33% dievčat. Po realizácii výskumu môžeme konštatovať, že došlo k zmene postoja nakoľko sme pri výstupných postojových dotazníkoch zaznamenali pozitívny postoj u 58,21% dievčat.



Obrázok 4 Konkrétne výsledky postojového dotazníka experimentálneho súboru – dievčatá

Záver

Hra je jedným z prostriedkov formovania postojov jedinca nielen k pohybovej aktivite, ale aj telesnej výchove a športu. Niektorí psychológovia (Čačka, 2000; Nákonečný, 2003; Končeková, 2007) považujú vznik postojov za dôsledok mnohých opakovaných reakcii, cítení, dojmov, správaní, dramatických skúseností a psychických tráum. Myslíme si, že nielen toto, ale ešte omnoho viac v sebe zahŕňajú pohybové hry, a preto sme sa v našej práci rozhodli venovať tejto problematike. Pohybová hra pôsobí na psychiku človeka a aj postoje patria do základného psychického uspôsobenia človeka.

V závere na základe dosiahnutých výsledkov pri výstupných postojových dotazníkoch experimentálneho súboru dievčat môžeme konštatovať, že sa nám stanovená H1 v ktorej sme predpokladali, že zaznamenáme pozitívnu zmenu postoja k školskej telesnej a športovej výchove na hladine štatistickej významnosti $p < 0,01$ potvrdila (obrázok 4).

Z dosiahnutých zistení nášho výskumu uvádzame niekoľko návrhov, ktoré by prispeli k zvýšeniu pozitívneho postoja a obľúbenosti žiakov k telesnej a športovej výchovy.

- Potvrdilo sa, že pohybové hry sú vhodným prvkom pri aktivizácii a motivácii žiakov k pohybovej aktivite a sú obľúbenou formou vo vyučovaní telesnej a športovej

výchovy. Sme toho názoru, že pohybové hry môžu ovplyvňovať postoje žiakov k životu, produktivite, správaniu, sebaregulovaniu a profesionalizácii. Môžu byť silným motivačným zdrojom, nakoľko ich pôsobením môžeme značne ovplyvniť veľké humanistické spektrum človeka. Je preto dôležité, aby sa stali pravidelnou súčasťou hodín telesnej a športovej výchove.

- Za najdôležitejšiu z našej práce považujeme skutočnosť, že experimentálnym overením súboru pohybových hier vo vyučovacom procese sme získali objektívne údaje o tom, že pohybové hry by mali byť pravidelnou súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy. Spolu s ostatnými prostriedkami sa vo významnej miere podieľajú pri plnení cieľa a úloh vyučovacieho procesu.
- V príprave budúcich učiteľov telesnej a športovej výchove je dôležité klásť veľký dôraz na hodiny s obsahom pohybových hier s dôrazom ich pravidelnú aplikáciu a ich využitie v jednotlivých častiach hodín telesnej a športovej výchovy.
- Výsledky tiež poukazujú na možnosti zatraktívnenia obsahu, tým by sa vytvoril priestor na uspokojenie záujmov žiakov a hodiny telesnej a športovej výchovy aby sa pre nich stali pútavejšími. Obohatené hodiny telesnej a športovej výchovy o pohybové hry sú pre žiakov motiváciou, aby s radosťou športovali nielen na nich, ale aj mimo nich – teda aj vo voľnom čase.
- Je dôležité neustále monitorovať vzťah, názory a postoje žiakov k telesnej výchove a športu a hľadať nové formy a metódy, ktoré budú pre žiakov príťažlivejšie.
- Podporovať projekty pre žiakov zamerané na aplikáciu nových metód na formovanie postojov k školskej telesnej a športovej výchove.

Sme presvedčení, že naše zistenia môžu prispieť ku skvalitneniu vyučovacích hodín telesnej a športovej výchove na druhom stupni základnej školy. Veríme, že výsledky nášho výskumu pomôžu hlbšiemu objasneniu väzieb, vzťahov, potrieb a postojov pri realizácii hodín telesnej a športovej výchovy dospievajúcej mládeže, a tak sa stanú prínosom pre rozvoj športovej humanistiky.

Literatúra

ADAMČÁK, Š.–NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská telesná a športová výchová. Banská Bystrica: FHV UMB, Bratia Sabovci s.r.o. Zvolen, 2010. 241s. ISBN 978-80-557-0091-1.

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

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

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

ČAČKA, O. 2000. Psychológia duševného vývoje detí a dospievajúcich s faktory optimalizácie. Brno: Jan Šabata, 2000, 377 s., ISBN 80-7239-060-0.

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

KONČEKOVÁ, Ľ. 2007. *Vývinová psychológia 2*. Prešov: Michala Vaška, 2007, 311s.

KOZAŇÁKOVÁ, A. 2011. Využitie pohybových hier v školskej telesnej výchove u dievčat 2. stupňa základných škôl. In EXPERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011, s. 132-143. ISSN 1337-7310.

NAKONEČNÝ, M. 2003. Psychológia osobnosti. Praha: Academia, 2003, 336 s., ISBN 80-200-0689-3.

NEMEC, M.- ADAMČÁK, Š.-NEMCOVÁ, L. 2012. *State of the use of physical games in school physical and sport education for students and schoolgirls second primary school in central Slovakia.* In EXPERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS. Banská Bystrica: FHV UMB, 2012, č.4/2012. ISSN 1337-7310.

NEMEC, M. 2004. *Prípravné a pohybové hry pre zjazdový výcvik.* In: Kolektív autorov 2004. Lyžovanie. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004 s. 98 – 108. ISBN 80-8055-880-9.

ORAVCOVÁ, J. 2004. *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2004, 100s. ISBN 80-8070-185-7.

STAŠKO, I. 2006. *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, 2006, S. 156 – 160, ISBN 978 - 80-89168-20-0.

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

anna.kozanakova@gmail.com

BEZPEČNOSŤ NA SLOVENSKÝCH FUTBALOVÝCH ŠTADIÓNOCH Z POHĽADU FUTBALOVÝCH DIVÁKOV

Nemec Miroslav - Roman Hrnčár

SÚHRN

Športoví diváci sú celospoločenský jav, ktorý možno analyzovať z rôznych pohľadov. Autori sa v príspevku zamerali na deskripciu organizácie a bezpečnosti na futbalových štadiónoch z pohľadu priamych účastníkov – divákov a na súvisiace legislatívne normy. Zamerali sa na skúmanie ich názorov a postojov, vzhľadom k ich bezpečnostnej situácií na štadiónoch. Na základe metódy dotazovania sa realizovanej pred stretnutiami Slovenskej najvyššej futbalovej súťaže zistili, že u divákov prevláda nedôvera a nespokojnosť s aktuálnou bezpečnostnou situáciou počas zápasov najvyššej futbalovej súťaže na Slovensku Za najväčšie nedostatky považujú slabú až žiadnu kontrolu pri vstupe na štadión a nedostatočnú usporiadateľskú službu.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: Futbal, diváci, bezpečnosť na futbalových štadiónoch, názory a postoje

ÚVOD

Futbal je športová hra, ktorú je možné vnímať ako voľnočasovú resp. profesionálnu aktivitu človeka. Predstavuje dynamické divadlo s prezentáciou športového majstrovstva, ale aj pracovnú príležitosť, významný obchodný artikel a pre mnohých je aj životnou filozofiou a často až vierou. Už dlhodobo patrí k celosvetovým fenoménom, ktorému denne venuje pozornosť, čas a energiu v rôznych roliach stovky miliónov ľudí. Ako neoddeliteľná súčasť spoločenského života vykazuje svoje pozitíva ale aj mnohé negatíva. Jedným z nich je aj násilie a neviazanosť divákov na štadiónoch ale aj mimo nich. Na Slovensku ale aj v zahraničí sa stáva tento jav tak pre futbal ako aj pre celú spoločnosť, spolu s korupciou, asi najškodlivejším javom, ktorý spôsobuje pomalý rozvrat futbalového prostredia a stratu dôvery, podpory a záujmy občana - športovca, trénera, rozhodcu, funkcionára, či diváka.

PROBLÉM

Problematika bezpečnosti divákov na futbalových štadiónoch sa javí ako veľmi naliehavý problém v súčasnej spoločnosti, obzvlášť v situáciách, kedy sa násilné formy futbalového výtržníctva dostávajú aj mimo futbalové štadióny. Vieme, že sa nejedná o jav nový, ale v posledných rokoch aj na Slovensku naberá stále viac na intenzite. S problémom bezpečnosti divákov na štadiónoch bojuje celá Európa, čiže sa jedná o fenomén medzinárodný. Európske právne normy konkrétne neupravujú problematiku bezpečnosti na športových podujatiach, majú len odporúčací charakter a teda jej praktické riešenie je ponechané v právomoci členských štátov (Smolík, 2008).

Ako uvádza Jusko (2010) k základným právnym dokumentom z hľadiska Európskeho práva patrí Radou Európy vypracovaný „Európsky dohovor o diváckom násilí a nevhodnom správaní na športových podujatiach, najmä pri futbalových zápasoch“ (European Convention on Spectator Violence and Misbehaviour at Sports Events and in particular at Football Matches) (http://www.conventions.coe.int/Treaty/en/Treaties/Html/120.htm). Cieľom tohto materiálu je, aby zúčastnené štáty podnikli potrebné kroky k zabráneniu násilia a neslušného správania medzi futbalovými divákmi a aby tieto kroky boli dostatočne koordinované. Medzi odporúčané opatrenia podľa Článku 3 tohto dohovoru patrí napríklad:

- dostatočné zabezpečenie zápasov verejnými poriadkovými zložkami,
- spolupráca a výmena informácií medzi miestnymi policajnými zložkami,
- prijatie a uplatňovanie vhodných legislatívnych opatrení,
- podpora organizácie a dobrého vedenia fanúšikov,
- zabránenie potencionálnym výtržníkom v ceste na zápasy,
- zabránenie násiliu v spolupráci s klubmi a vlastníkmi štadiónov predovšetkým fyzickou konštrukciou štadiónov, oddelením sektorov, kontrolou vstupeniek, zákazom vstupov pre známych výtržníkov a pre ľudí pod vplyvom drog, vybavenie štadiónov kamerovým systémom, obmedzení predaja alkoholických nápojov na štadiónoch, bezpečnostnými kontrolami pri vstupe a spolupráca príslušných styčných funkcionárov so zainteresovanými orgánmi,
- prijatie vhodných sociálnych a vzdelávacích opatrení.

Okrem tohto základného dokumentu vydala Rada Európy v minulých rokoch viaceré ďalšie nadväzujúce a upresňujúce rezolúcie, príručky, reporty, pokyny a pod. Členovia Stáleho výboru Rady Európy pre divácke násilie pravidelne monitorujú implementáciu tohto

dokumentu na úrovni národných štátov, kde je divácke násilie riešené predovšetkým v rámci medzivládnej politiky v oblasti policajnej a justičnej spolupráce v trestných veciach.

Ako sme už uviedli riešenie problematiky bezpečnosti na štadiónoch je predovšetkým v kompetencii jednotlivých členských štátov. Na Slovensku bol ako reakcia na stúpajúce problémy s divákmi, hlavne na futbalových štadiónoch schválený Zákon o organizovaní verejných telovýchovných podujatí, športových podujatí a turistických podujatí č. 479/2008 Z. z.. Zákon uvádza povinnosti organizátorov športových podujatí, ktorým je vlastne futbalový klub. Plní nezastupiteľnú funkciu v prevencii pred diváckym násilím a je akýmsi garantom bezpečnosti pre návštevníkov futbalového zápasu. V súvislosti so zabezpečením maximálnej bezpečnosti futbalových divákov musí mať každý organizátor futbalového stretnutia najvyšších dvoch súťaží schválený tzv. „Organizačný poriadok športového podujatia“. Tento ukladá organizátorovi najmä:

- zabezpečiť dostatočný počet členov usporiadateľskej služby, ktorí musia byť odlíšení reflexnými vestami s nápisom „USPORIADATEĽ“, určiť hlavného usporiadateľa, zosúladiť spoluprácu s Policajným zborom,
- povinnosť zabezpečiť ochranu všetkých objektov a verejný poriadok, pred podujatím vykonať kontrolu priestorov určených pre divákov,
- povinnosť na vybraných zápasoch v rámci preventívnych opatrení zakázať predaj, požívanie a podávanie alkoholických nápojov,
- oddeliť fanúšikov domácich a hostí,
- umožniť účasť na stretnutí len takému počtu divákov, ktorý zodpovedá kapacite štadióna,
- požiadať obec a Policajný zbor o spoluprácu najneskôr 15 dní pred začiatkom stretnutia, ktoré je označené ako rizikové,
- zabezpečiť, aby sa pri domácich rizikových podujatiach riadených príslušným národným zväzom nepoužívali štátne symboly cudzích štátov,
- zriadiť v priestoroch určených pre účastníkov podujatia funkčný kamerový zabezpečovací systém, ktorý umožní identifikáciu tváre fyzickej osoby a zabezpečí jej trvalý záznam v digitálnej podobe.
-

Všetci diváci, ktorí prichádzajú na futbalový štadión s cieľom zhliadnuť futbalový zápas prakticky prichádzajú do kontaktu s usporiadateľom. Či už pri vstupe do areálu futbalového štadióna alebo v jeho priestoroch. Práve usporiadateľ je v bezprostrednom kontakte s divákmi

a jeho činnosť musí byť zameraná predovšetkým na ovplyvňovanie diania v priestoroch a priestranstvách určených pre divákov (Surmajová, 2009). Jeho úlohou je predovšetkým dohliadať na poriadok a bezpečnosť počas futbalového zápasu. V prípade vzniku nepokojov je povinný zasiahnuť. Sú to osoby, ktoré musia byť staršie ako 18 rokov a ktoré absolvovali osobitnú prípravu akreditovanými inštitúciami. Povinnosti usporiadateľov a usporiadateľskej služby vrátane jej zloženia podrobne upravujú normy Slovenského futbalového zväzu, predovšetkým ich súťažný poriadok a každý futbalový klub dvoch najvyšších futbalových súťaží musí mať schválený „Štatút usporiadateľskej služby na svojom futbalovom štadióne“. Tento presne špecifikuje úlohy a pokyny usporiadateľskej služby na konkrétnom štadióne.

Úroveň bezpečnosti divákov a ich správania sa počas futbalového zápasu závisí od mnohých okolností, ktoré súvisia jednak s aktérmi hry, emočným vyladením fanúšikovských táborov, infraštruktúrou štadióna, zvládnutou resp. nezvládnutou organizáciou stretnutia. Značný význam z hľadiska prevencie má dôkladné vykonanie vstupnej kontroly, hlavne v zápasoch v ktorých možno očakávať zvýšené riziko agresie medzi divákmi. Tieto kontroly podstatne toto riziko znižujú. Cieľom vstupných bezpečnostných kontrol je overiť nasledovné:

- držba platnej vstupenky na vstup na štadión,
- že osoba nemá pri sebe zbraň alebo akýkoľvek iný nebezpečný predmet, ktorý nie je možné z akýchkoľvek dôvodov priniesť na štadión, vrátane hanlivých alebo rasistických transparentov a laserov,
- že osoba nemá pri sebe žiadne alkoholické nápoje,
- že osoba nie je pod vplyvom alkoholu alebo inej omamnej látky.

Ďalej je z hľadiska bezpečnosti veľmi dôležité, aby sa dodržiaval zasadací poriadok podľa údajov na vstupenke. Bezpečnosť na štadiónoch je závislá aj od kvality spolupráce subjektov spätých s uskutočňovaním športového podujatia, a to: obce, policajného zboru a športového zväzu.

V našom príspevku máme za cieľ skúmať a analyzovať názory a postoje priamych návštevníkov futbalových zápasov - divákov, vzhľadom k ich bezpečnostnej situácií počas zápasov na Slovenských štadiónoch.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili diváci futbalových zápasov Slovenskej najvyššej futbalovej súťaže, Diváci boli oslovení priamo pred jednotlivými zápasmi v jarnej časti sezóny 2011/2012. Navštívili sme spolu päť futbalových prvoligových zápasov a to dva v Nitre, po jednom

v Zlatých Moravciach, v Trnave a v Trenčíne. Súbor bol vybratý tak, aby reflektoval štruktúru populácie futbalových divákov.

Ako hlavnú výskumnú metódu sme použili dotazník, vytvorený pre potreby tohto výskumu. Oslovili sme 500 futbalových divákov. Celkom sa nám vrátilo 453 vyplnených dotazníkov, čiže návratnosť tvorila 90,6 %. Použitý dotazník bol tvorený uzavretými otázkami s ponukou odpovedí, jednou polootvorenou a jednou otvorenou otázkou. Na kvalitatívne vyhodnotenie výsledkov výskumu sme použili logické metódy (analýza, syntéza). K štatistickému spracovaniu kvantitatívnych dát sme použili základnú deskriptívnu štatistiku.

VÝSLEDKY

V tejto časti prinášame spracované výsledky spolu s komentárom podľa jednotlivých otázok dotazníku.

Z pohľadu vekového zloženia respondentov bola najviac zastúpená skupina vo veku 31-40 rokov (**26,71%**) a najmenšiu skupinu tvorili respondenti do 15 rokov (**0,66%**) a nad 60 rokov (**1,54%**). Vekové spektrum respondentov bolo rozložené približne rovnomerne, tak aby súbor obsahoval respondentov každej vekovej kategórie (tab. 1). V skupine oslovených divákov bolo **95,14%** mužov (431) a **4,85%** žien (22).

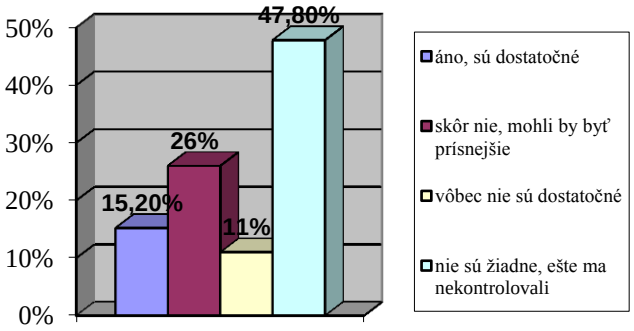
Tabuľka 1 Vekové zloženie súboru

Do 15 r.	15-18 r.	19-22 r.	23-30 r.	31-40 r.	41-50 r.	51-60 r.	Nad 60	Súbor
3	20	73	98	121	83	48	7	**453**
0,66 %	4,41 %	16,11 %	21,63 %	26,71 %	18,32 %	10,59 %	1,54 %	**100 %**

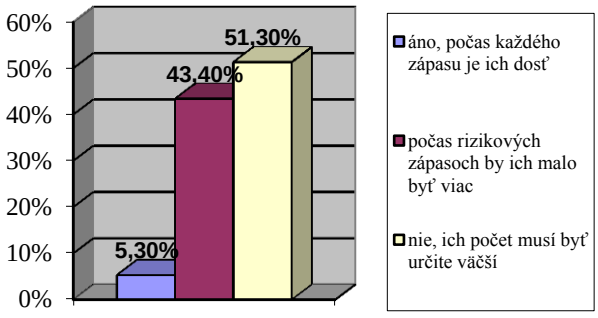
Z pohľadu dosiahnutého vzdelania mala najvyššie zastúpenie skupina stredoškolsky vzdelaných respondentov (261) a najmenej ich bolo zo základným vzdelaním (9). Zo 453 opýtaných bolo až **86,97%** takých, ktorý nikdy neboli aktívnymi športovcami. Je to zaujímavý fakt, pretože sa domnievame, že táto skutočnosť môže byť jedným z dôvodov negatívneho správania sa divákov. Myslíme si, že bývalý alebo stále aktívny športovec prihliada a prežíva futbalový zápas inak, ako človek, ktorý nikdy aktívne nešportoval. Jeho nazeranie na hru je menej emocionálne a dokáže svoje správanie viac kontrolovať. A takýto divák potom vytvára medzi divákmi menšie napätie

V piatej otázke sme zisťovali, či sú kontroly pri vstupe na štadión dostatočné (obr. 1). Z výsledkov odpovedí vyplýva, že nie každý organizátor si túto povinnosť plní dôsledne. Až **47,8%** opýtaných divákov sa s kontrolou pred futbalovým zápasom ešte nestretla. Pozitívne je, že z tých čo sa s ňou stretli si iba **11%** divákov myslí, že nie sú dostatočné. Kontroly pri vstupe na štadión považujeme z preventívneho hľadiska za veľmi dôležitú súčasť bezpečnostnej stratégie organizátora. Domnievame sa, že táto skutočnosť môže byť ovplyvnená aj tzv. rizikovosťou zápasu, či už z pohľadu organizátora (pri rizikových zápasoch je povinná) ale aj návštevníka (neúčasť na takomto zápase). To však nemení nič na fakte, že usporiadatelia by si mal svoje povinnosti plniť štandardne v každom jednom zápase, pretože im to v značnej miere uľahčí prácu počas zápasu, napríklad, že dokážu už pri vstupe odfiltrovať podozrivých divákov, resp. vyselektovať nebezpečné predmety.

Obrázok 1 Percentuálne vyjadrenie odpovedí respondentov na otázku, či sú kontroly pri vstupe na štadión dostatočné

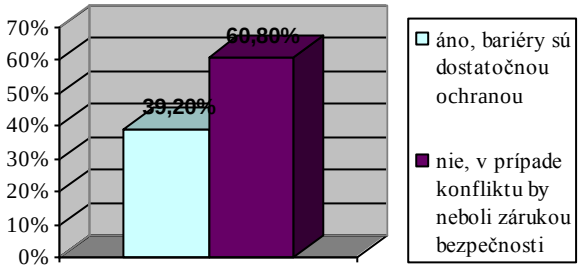


Obrázok 2 Percentuálne vyjadrenie odpovedí respondentov na otázku, či je počet usporiadateľov na ligových zápasoch dostačujúci

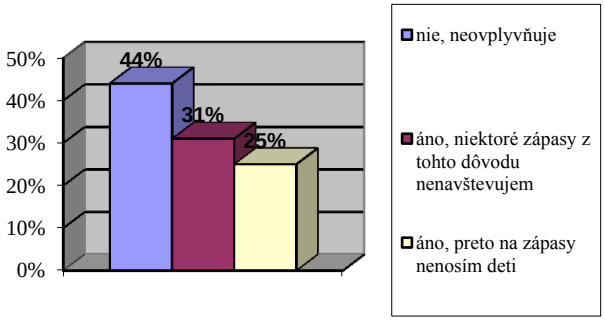


V šiestej otázke sme sa zaujímali, či respondenti považujú počet usporiadateľov počas zápasu za dostačujúci (obr. 2). Iba 5,3% respondentov si myslí, že ich je dosť, ale až 43,4% divákov si myslí, že počas rizikových zápasov by ich malo byť viac a až 51,3% si myslí, že ich počet musí byť väčší. Presný počet a umiestnenie usporiadateľov na každom štadióne definuje „Štatút usporiadateľskej služby“. Napríklad Štatút usporiadateľskej služby na futbalovom štadióne FC Nitra (http://www.fcnitra.sk/) určuje, že počas zápasu je na svojich miestach 14 usporiadateľov FC Nitra a 30 usporiadateľov partnerskej SBS. Počas rizikových zápasov je v prípade potreby pripravená zasiahnuť aj polícia.

Obrázok 3 Percentuálne vyjadrenie odpovedí respondentov na otázku, či majú pocit, že bariéry oddeľujúce fanúšikov domácich a hostí pre nich znamenajú dostatočnú bezpečnosť



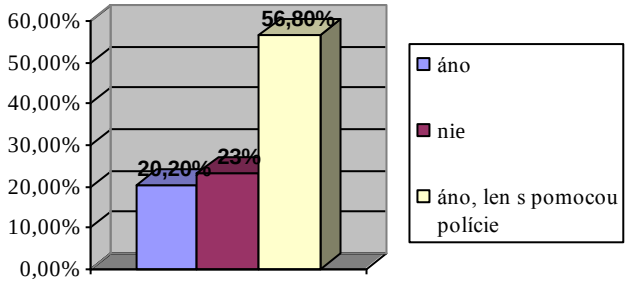
Obrázok 4 Percentuálne vyjadrenie odpovedí respondentov na otázku, či ovplyvňuje ich návštevu na štadióne radikálna časť publika (tzv. Hooligans)

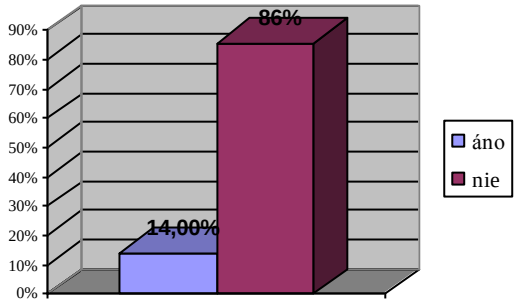


V ďalšej otázke sme chceli vedieť, či vnímajú bariéru oddeľujúcu fanúšikovské tábory za dostatočnú alebo nie (obr. 3). Až **60,8%** opýtaných si myslí, že v prípade konfliktu medzi tzv. diváckymi tábormi by táto bariéra nepostačovala. Slovenský futbalový zväz pripravil v rokoch 2012-2013 projekt rekonštrukcie sektorov hostí na ligových štadiónoch, na ktorý by malo byť z projektu **UEFA HatTrick III** účelovo vyčlenených 250.000 EUR (http://www.futbalsfz.sk/fileadmin/user_upload/Dokumenty/Zapisnice/20130605). Dôležité je aby sa tento projekt uskutočnil za súčasného rázneho riešenia výtržností v týchto sektoroch s potrebnými legislatívnymi zmenami. Napríklad na štadióne FC Nitra je sektor pre fanúšikov hostí oddelený mrežami z oboch strán a títo fanúšikovia sú prakticky od ostatných divákov izolovaný. Otázkou je či takéto obmedzenie neprovokuje k vytváraniu negatívnej atmosféry a ku zmene správania práve slušných divákov.

Ako dokáže ovplyvniť návštevu futbalového zápasu radikálna časť publika (tzv. Hooligans) so svojím neprístojným chovaním sme sa pýtali v ďalšej otázke (obr. 4). Je zaujímavé, že až **44%** respondentov túto skutočnosť nepovažuje za dôležitú a neovplyvňuje ich. Negatívne je, že až **25%** divákov kvôli tejto skupine ľudí neprivedie na štadión svoju rodinu najmä deti. Skupiny fanúšikov, ktoré najväčšmi ohrozujú bezpečnosť na futbalových štadiónoch sú v prevažnej miere tzv. Hooligans resp. futbaloví chuligáni. Podľa (Mareša, Smolíka, Sucháneka, 2004, s. 12) sa futbaloví chuligáni združujú v skupinách tvorených väčšinou mladými militantne orientovanými „priaznivcami“. Tí prichádzajú na futbalové štadióny, či

do ich okolia s primárnym cieľom vyvolať konflikt či bitku s inými obdobnými skupinami súperovho tímu. Tieto skupiny (partie, bandy, gangy) majú vlastné názory, ktorými sa vymedzujú proti neorganizovaným skupinám. Niektoré z týchto partií sú veľmi dobre organizované a nezjednocujú ich iba klubová rivalita a nenávisť k nepriateľským chuligánskym skupinám, ale aj politické, rasové, náboženské, národnostné, regionálne alebo sociálne motívy. Chuligánske skupiny sa na rozdiel od fanúšikov často ani neidentifikujú s futbalovým klubom, ale iba so svojou skupinou.



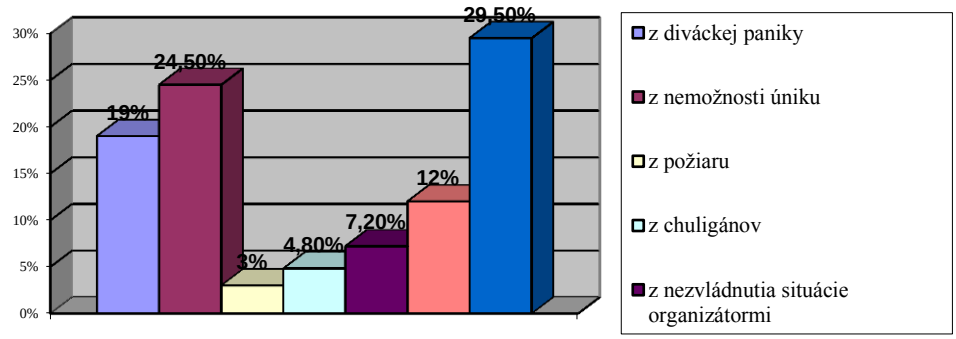


Na základe odpovedí na otázku akú dôveru zdieľajú diváci na futbalových zápasoch voči usporiadateľom z hľadiska ich ochrany (obr. 5), môžeme konštatovať, že **23%** respondentov si myslí, že by usporiadatelia konflikt medzi divákmi nezvládli a až **56,80%** ich odpovedalo, že iba za pomoci polície. Tieto odpovede sú signálom, toho, že diváci sa v tomto prostredí necítia bezpečne a podľa nášho názoru bude aj táto skutočnosť jedným z dôvodov nízkych diváckych návštev na Slovenských futbalových štadiónoch.

Aj odpovede na našu predposlednú otázka (obr. 6) potvrdzuje našu domnienku, že pre slovenských futbalových divákov nie sú usporiadatelia takmer žiadnou autoritou. Až **86%** opýtaných divákov sa vyjadrilo negatívne.

V poslednej otázke sme sa spýtali z čoho majú diváci najväčší strach, ak by vzniklo konkrétne nebezpečenstvo (obr. 7). Respondenti uviedli, že najväčší strach majú pred vznikom tlačenice pri opúšťaní jednotlivých sektorov a pred hádzaním kameňov (**29,50%**). Strach pred tým, že by ako fanúšikovia nemali kam z tribúny ujsť vyjadrilo **24,50%** divákov a pred prepuknutím nekontrolovanej paniky **19%** divákov. Najmenej (**3%**) sa diváci boja požiaru.

Obrázok 7 Percentuálne vyjadrenie odpovedí respondentov na otázku, z čoho by mali najväčšie obavy, ak by na štadióne medzi divákmi prepuklo násilie



ZÁVER

V našom príspevku sme na vzorke 453 respondentov analyzovali názory a postoje priamych návštevníkov Slovenských futbalových zápasov na otázky bezpečnosti na futbalových štadiónoch. Zistili sme, že medzi divákmi na futbalových štadiónoch prevláda nedôvera a nespokojnosť s organizáciou a bezpečnostnou situáciou počas zápasov. Odpovede poukázali na skutočnosť, že návštevníci si želajú aby organizátori kládli väčší dôraz na dodržiavanie organizačného poriadku a boli prísnejší pri kontrole práce usporiadateľov. Najväčšie pripomienky boli vznesené k dôslednosti kontrol už pri vstupe na štadión. Takmer polovica opýtaných sa vyjadrila, že ešte žiadnu kontrolu neabsolvovala. Za druhý problém označili respondenti nedôveru v kvalite usporiadateľskej služby, pretože v súčasnosti nepovažujú oslovení diváci usporiadateľa za adekvátneho garanta poriadku a bezpečnosti v priestoroch štadióna počas zápasu. Za negatívum považujú aj skutočnosť, že na našich štadiónoch nie sú verejne prezentované organizačné možnosti zvládnutia nebezpečných situácii (tlačenica, panika pri úniku zo štadióna a pod.).

Záverom je nutné konštatovať, že problematika diváckeho násilia v Slovenskom futbale si vyžaduje komplexné a prierezové (keďže spadá do viacerých právnych odvetví), logicky prepracované riešenie postavené na odbornom princípe a praktických poznatkoch a skúsenostiach - našich i zahraničných. Je nevyhnutné, aby sa v záujme veci do procesu prípravy legislatívnych zmien angažovane zapojili všetky zainteresované rezorty a subjekty, najmä ministerstvo vnútra a ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu, generálna prokuratúra, ale aj Slovenský futbalový zväz s podporou UEFA. Len vtedy bude možné

očakávať, že spoločnosť – slušný divák, bude vnímať pozitívny posun v riešení problematiky diváckeho násilia v dohľadnom čase a opäť začne chodiť na futbalové štadióny bez strachu.

LITERATÚRA

1. JUSKO, P. 2010. The possible solution of the football hooliganism. In: *W poszukiwaniu optymalnego modelu wiezienia resocijalizujacego*. Opole: Unywersytet Opolski, 2010, p.271-279. ISBN 978-83-929872-9-1
2. MAREŠ, M., SMOLÍK, J., SUCHÁNEK, M. 2004. *Fotbaloví chuligáni*. Brno: Barrister and Principal, 2004. 183 s. ISBN 80-90333-30-3.
3. SMOLÍK, J., 2008. *Fotbalové chuligánství. Historie, teorie a politizace fenoménu*. Karlovy Vary: Zdeněk Plachý, 2008.
4. SURMAJOVÁ, Ž. 2009. Právna úprava eliminácie násilia na športových podujatiach v Slovenskej republike. In *Notitiae ex Academia Bratislavensi Iurisprudentiae*. Bratislava: Bratislavská vysoká škola práva, 2009, č. 1, s. 82-97, ISSN 1337-6810.
5. http://www.conventions.coe.int/Treaty/en/Treaties/Html/120.htm
6. http://www.fcnitra.sk/
7. http://www.futbalsfz.sk/fileadmin/user_upload/Dokumenty/Zapisnice/20130605

SUMMARY

THE SAFETY AT SLOVAK FOOTBALL STADIUMS FROM THE POINT OF FOOTBALL SPECTATOTRS

Sporting spectators are society-wide phenomenon that can be analyzed from different perspectives. The authors of the paper looked at the description of the organization and security in football stadiums in terms of direct participants - audience and the related legislative standards. They focused on exploring their views and attitudes with regard to the security situation in the stadiums. Based on the method of querying is implemented before meeting top Slovak football competition found that among viewers prevalent distrust and

dissatisfaction with the current security situation during matches top football competition in Slovakia for the greatest shortcomings considered mild or no control when entering the stadium and lack of organizational service.

KEY WORDS: Football, spectators, safety at football stadiums, opinions and attitudes

KONTAKT: doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.

KTVŠ, FHV UMB Banská Bystrica

Email: miroslav.nemec@umb.sk

Mgr. Roman Hrnčár

Univerzitné športové centrum, SPU Nitra

University Sport Center, Slovak Agricultural University in Nitra, Slovakia

Email: roman.hrncar@uniag.sk

OBĽÚBENOSŤ PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA NA VYBRANÝCH STREDNÝCH ŠKOLÁCH V RIMAVSKEJ SOBOTE

Boris Cipov, Michal Dragijský

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

Súhrn:

Náš výskum je zameraný na zisťovanie obľúbenosti telesnej a športovej výchovy na vybraných stredných školách v meste Rimavská Sobota. Okrem priamej otázky na obľúbenosť predmetu zisťuje tiež vzťah žiakov k tomuto predmetu a ich názor na počet hodín a vybavenie telocviční.

Kľúčové slová: obľúbenosť, telesná a športová výchova, stredná škola

Úvod:

Tak ako sa mení doba, v ktorej žijeme, mení sa spôsob akým sa pozeráme na svet, ako trávime čas, meníme svoje priority. Špecifickým prípadom sú deti v školskom veku, enormne ovplyvnené technizáciou sveta, modernými výdobytkami. Mládež zmenila svoje chápanie dopravy a pohybu, športovanie sa často obmedzilo na povinnú školskú telesnú a športovú výchovu. Ako uvádza Michal (2010), pohybová aktivita mládeže sa evidentne znižuje. Práve preto sa aj chápanie edukačného procesu v rámci hodín telesnej a športovej výchovy muselo zmeniť. Už od roku 2008 je v platnosti aktuálny štátny vzdelávací program, ktorý má za úlohu inovovať obsah a aktualizovať aktivity na hodinách TaŠV s prihliadnutím na záujmy študentov. 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. Musíme však dodať, že podľa viacerých autorov (Sejčová 2007; Michal, 2008; Peráčková, 2008; Sporka, 2011; Cipov 2012) je TašV stále obľúbeným predmetom. Tieto vyjadrenia žiakov však nie vždy znamenajú, že sa žiaci aktívne zapájajú na hodinách. 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 viac 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 resp. bude u žiakov obľúbený.

Metodika:

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, či je v súčasnosti predmet telesná a športová výchova obľúbený a či patrí medzi najobľúbenejšie predmety žiakov v škole. Výskum sme realizovali v marci 2012. Výskumnou metódou bola anonymná anketa, výskumnú vzorku tvorili žiaci dvoch tried tretieho ročníka na štyroch zámerne vybratých stredných školách. Sú to školy v Rimavskej Sobote, konkrétne Obchodná akadémia (OA), Gymnázium Ivana Kraska, Združená stredná škola poľnohospodárska a potravinárska (ZSŠPP), Spojená stredná priemyselná škola (SSPŠ). Pri vyplňovaní dotazníkov na žiakov dohliadali ich učitelia TaŠV, ktorí boli oboznámení významom jednotlivých otázok, aby v prípade nezrovnalostí mohli žiakom ozrejmiť podstatu otázok. Celkovo sme získali odpovede od 230 žiakov. Pri výskume sme zohľadňovali pohlavie a navštevovanú školu. Samostatne sme vyhodnocovali Združenú strednú školu poľnohospodársku a potravinársku, pretože na uvedenej škole sú povinné tri hodiny TaŠV, na ostatných školách výskumu naopak len dve.

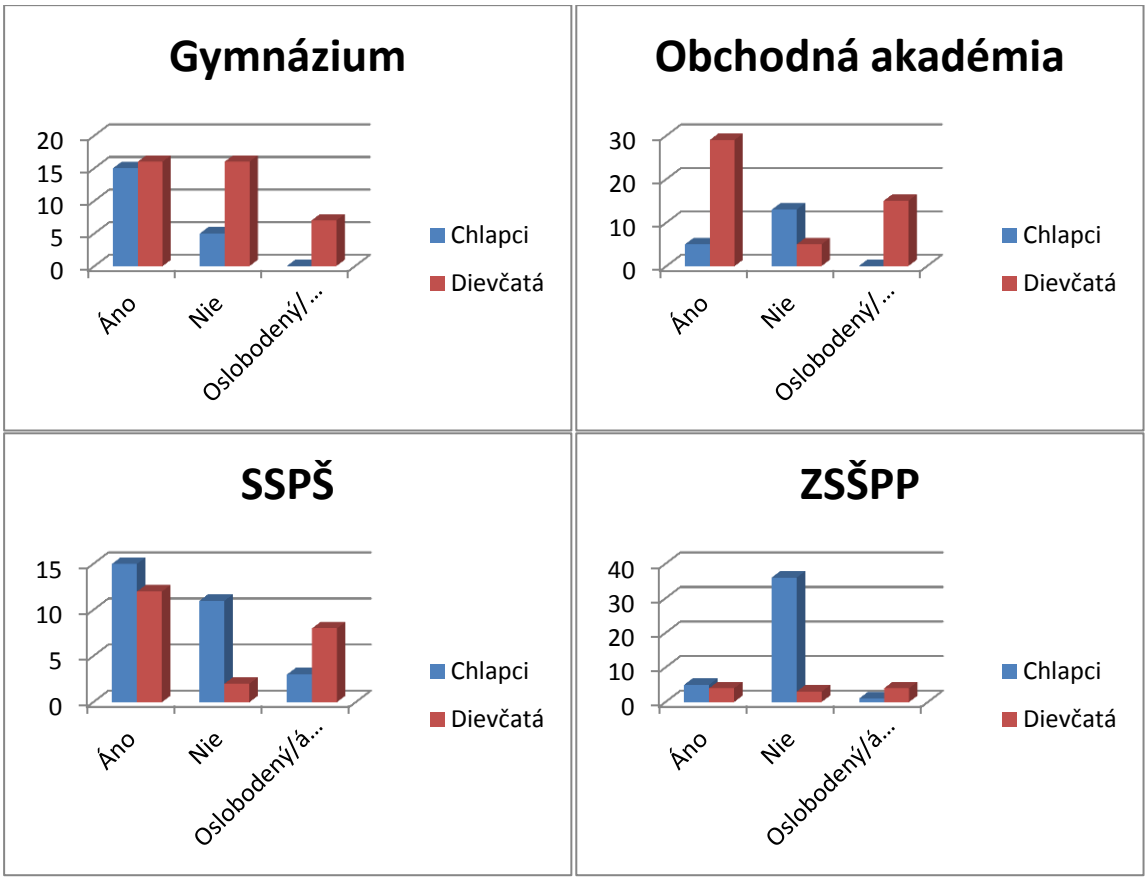
	Chlapci	Dievčatá	Spolu
Gymnázium	20	39	59
OA	18	49	67
SSPŠ	29	22	51
ZSŠPP	42	11	53
Spolu	109	121	230

Tabuľka 3. Počet respondentov na jednotlivých školách

Výsledky:

V našom výskume sme zisťovali názor žiakov na počet hodín TaŠV. Pýtali sme sa, či je podľa nich počet hodín TaŠV na školách dostačujúci. Žiaci oslobodení od TaŠV uvádzajú indiferentný postoj, všetci ostatní žiaci zvolili odpoveď „áno“ alebo „nie“. Na školách s dvomi hodinami TaŠV zo 177 respondentov uvádza až 92, že je počet hodín dostatočný. 52 žiakov by uvítalo viac hodín TaŠV a 33 žiakov uvádza indiferentný postoj resp. je oslobodených od cvičenia na hodinách TaŠV.

Aj napriek tomu, že na ZSŠPP majú v porovnaní s inými školami v meste viac hodín TaŠV, až 39 žiakov si myslí, že počet hodín je nedostatočný, 9 žiakov si myslí, že počet hodín je dostatočný a 5 žiakov je oslobodených od cvičenia na hodinách TaŠV.



Obrázok 1. Dostatok počtu hodín TaŠV

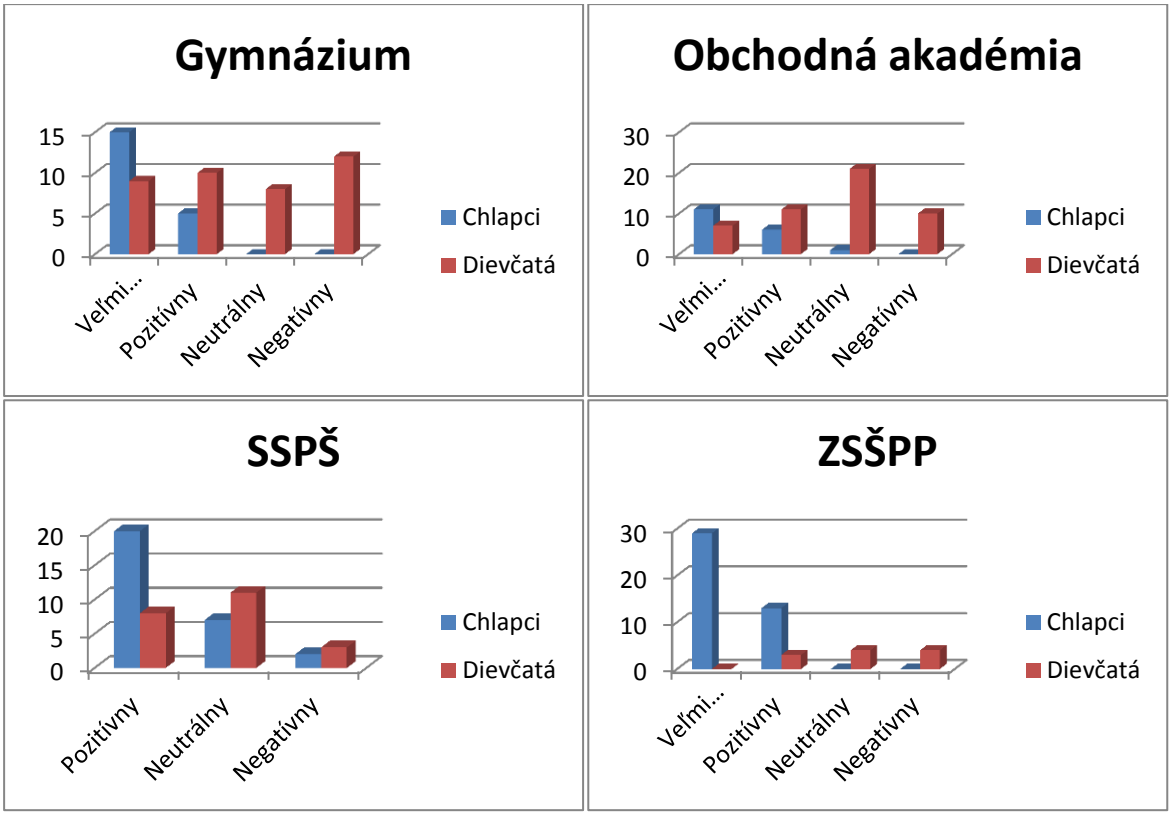
Ďalej sme zisťovali subjektívne hodnotenie vzťahu žiakov k predmetu TaŠV. Na priamu otázku o vzťahu žiakov sme zistili nasledovné odpovede. Z celkového počtu 230 si vybralo odpoveď „veľmi pozitívny“ 71 žiakov, „pozitívny“ 76 žiakov, 51 žiakov zvolilo neutrálnu odpoveď, negatívnu 28 a 3 označili odpoveď „veľmi negatívny“.

Na Gymnáziu svoj vzťah ako veľmi pozitívny označilo 24 žiakov z toho 15 chlapcov a 9 dievčat, pozitívnu odpoveď si vybralo 15 žiakov a to 5 chlapcov a 10 dievčat, neutrálnu odpoveď 8 dievčat a negatívny vzťah k TaŠV má 12 dievčat.

Na OA si najviac (22) respondentov vybralo možnosť „neutrálny“ (1 chlapec, 21 dievčat), veľmi pozitívny vzťah k TaŠV má 18 žiakov (11 chlapcov, 7 dievčat), ďalších 17 má pozitívny vzťah (6 chlapcov, 11 dievčat) a negatívny má 10 dievčat.

Pozitívny vzťah k TaŠV má na SSPŠ až 28 žiakov (20 chlapcov, 8 dievčat), neutrálny vzťah má 18 žiakov (7 chlapcov, 11 dievčat) a zvyšných 5 označilo svoj vzťah ako negatívny (2 chlapci, 3 dievčatá).

Na ZSŠPP má 29 chlapcov veľmi pozitívny vzťah k TaŠV, 16 žiakov (13 chlapcov, 3 dievčatá) má pozitívny vzťah, neutrálny majú 4 dievčatá a negatívny rovnako 4 dievčatá.



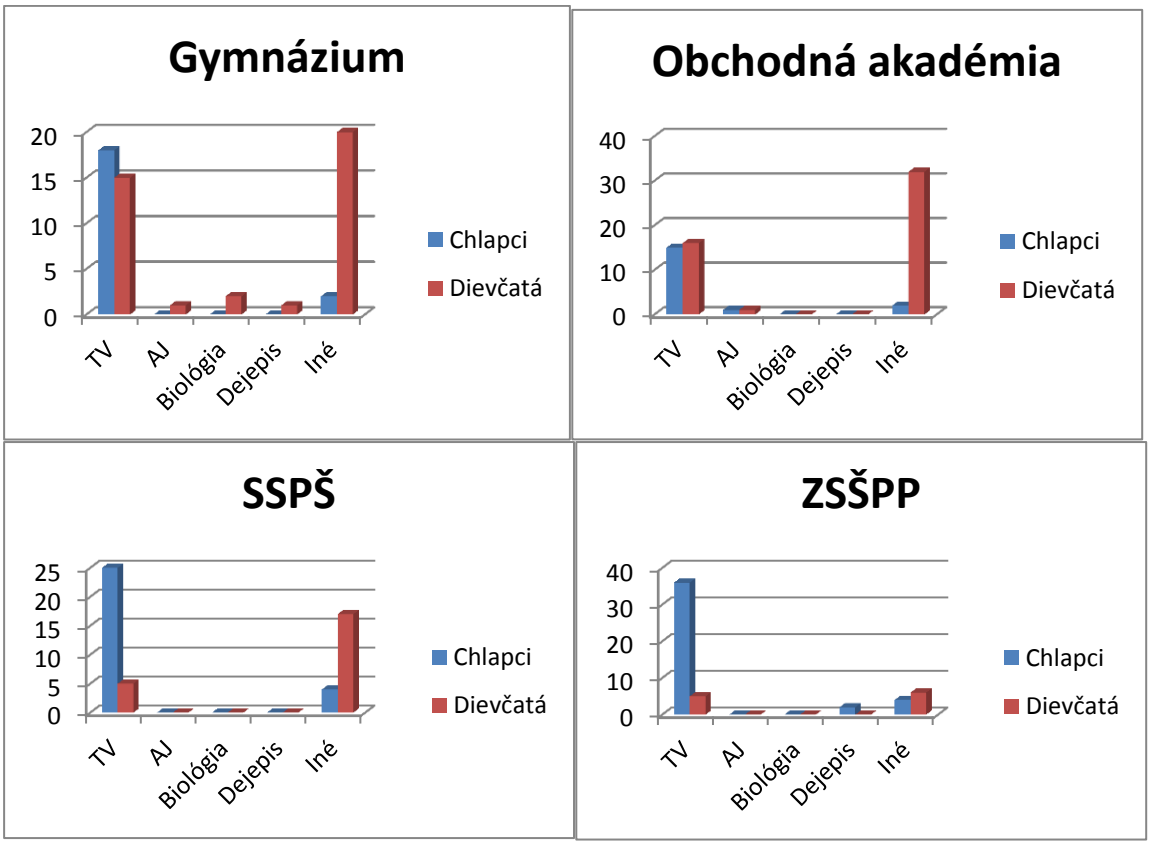
Obrázok 2. Vzťah k TaŠV

V ďalšej časti nášho výskumu sme zisťovali, či sa predmet TaŠV nachádza medzi obľúbenými predmetmi žiakov na stredných školách, resp. či je u žiakov najobľúbenejší. Z celkového počtu 230 respondentov 139 označilo TaŠV ako svoj najobľúbenejší predmet. Na gymnáziu 37 žiakov, z toho 18 chlapcov a 15 dievčat považuje TaŠV za svoj obľúbený predmet. Anglický jazyk a dejepis označilo vždy 1 dievča, biológiu 2 dievčatá a možnosť „Iné“ zvolilo 22 študentov, z ktorých 12 vybralo informatiku (2chlapci, 10 dievčat) a etickú výchovu zvolilo 10 dievčat.

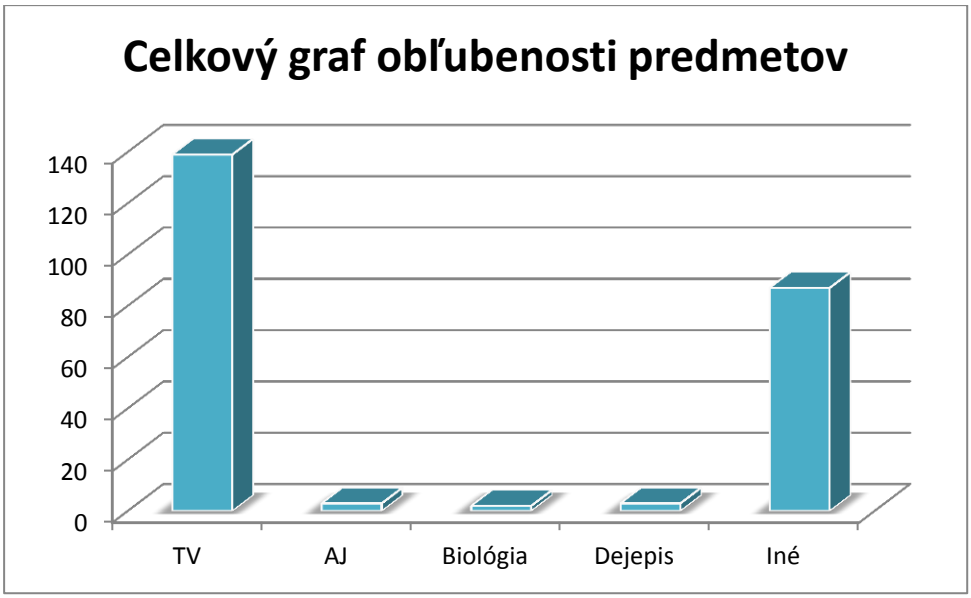
Na Obchodnej akadémii si TaŠV vybralo 31 žiakov, z toho 15 chlapcov a 16 dievčat, AJ majú v obľube 2 žiaci (chlapec a dievča), „Iné“ obľúbené predmety vybralo 34 žiakov (2 chlapci a 32 dievčat) medzi nimi figurovali etická výchova (7), ekonomika (4), účtovníctvo (3), strojopis (2), cvičná firma (14), hospodárske výpočty (4).

Na Spojenej strednej priemyselnej škole preferujú žiaci tiež TaŠV a to v počte 30 (25chlapcov, 5dievčat). Keďže možnosti na výber nezahŕňali aj odborné predmety, ktoré sa učia na tejto škole, ostatní žiaci zvolili poslednú možnosť „iné“, pri ktorej dopisovali svoje obľúbené predmety. Najviac žiakov napísalo estetiku (6), po nej nasledovali ďalšie predmety ako technológia 4, etika 4, obchodná prevádzka 3, obchodná administratíva 2, tovaroznalectvo 2.

Najviac žiakov si TaŠV (41 z toho 36 chlapcov a 5 dievčat) tiež vybralo aj na Združenej strednej školy poľnohospodárskej a potravinárskej, keďže na tejto škole je veľká prevaha chlapcov pomer chlapcov a dievčat môže byť trošku skreslený. Dejepis si vybrali 2 chlapci, možnosť „Iné“ vybralo 10 žiakov (informačné technológie 8 z nich boli 2 chlapci a 6 dievčat, strojnícku techniku si zvolili 2 chlapci).

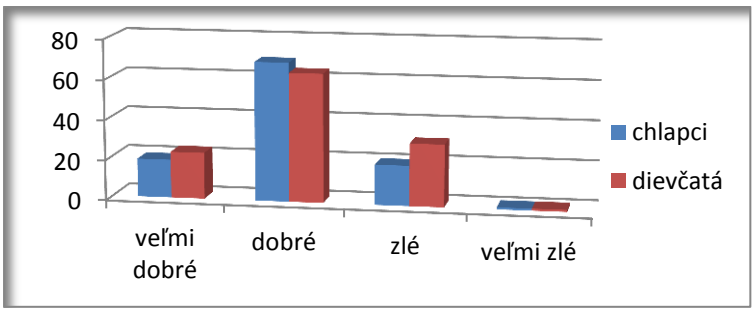


Obrázok 3. Obľúbenosť predmetov na jednotlivých školách



Obrázok 4. Obľúbenosť predmetov celkovo

Náš výskum ďalej zisťoval, čo si žiaci myslia o vybavení školskej telocvične, pretože materiálne zabezpečenie niektorých škôl môže byť jedným z faktorov, ktorý ovplyvňuje obľúbenosť predmetu. Gymnazisti považujú vybavenie školskej telocvične prevažne za dobré pričom 4 (1 chlapec, 3 dievčatá) si myslia, že je veľmi dobré a 33 (16 chlapcov, 17 dievčat) si myslí, že je dobré, opačný názor malo 22 respondentov, z ktorých odpoveď zlé označilo 20 (2 chlapci, 18 dievčat) a za veľmi zlé boli 2 (1 chlapec, 1 dievča). Na OA sú žiaci s vybavením školskej telocvične spokojní, pričom až 27 žiakov (10 chlapcov, 17 dievčat) si vybralo možnosť „ veľmi dobré, 28 respondentov (5 chlapcov, 23 dievčat) si myslí, že vybavenie telocvične je dobré, opak si myslí 12 žiakov (3 chlapci, 9 dievčat). Žiaci SSPŠ sa rozdelili na dve skupiny, do prvej patrí 38 žiakov (20 chlapcov, 18 dievčat), ktorí si myslia, že vybavenie telocvične je dobré. Naopak 13 žiakov (9 chlapcov, 4 dievčatá) si myslí, že je zlé. Až 34 žiakov (28 chlapcov, 8 dievčat) ZSŠPP si myslí, že zariadenie telocvične je dobré, 11 žiakov (8 chlapcov, 3 dievčatá) ho považujú za veľmi dobré a 6 chlapcov si myslí, že je zlé.



Obr. 5 Vybavenie telocvične – súhrn

Diskusia:

Našim výskumom sme chceli zistiť, či je vzťah žiakov k predmetu TašV kladný, či tento predmet uvádzajú ako obľúbený a či im vyhovuje počet hodín a vybavenie priestorov telocvične. V tomto ohľade by sme mali samostatne vyhodnocovať ZSŠPP, nakoľko táto škola má vo svojom školskom pláne až 3 hodiny TaŠV týždenne. Pri vyhodnocovaní sme zistili, že vzťah žiakov tejto školy k TaŠV je veľmi pozitívny a uvítali by ešte vyšší počet hodín. Toto zistenie je „svetlejšou" časťou našich výsledkov, avšak musíme podotknúť, že to môže byť ovplyvnené vyšším počtom chlapcov na uvedenej škole. Celkovo však môžeme tvrdiť, že vzťah žiakov k TaŠV je kladný a tento predmet patrí k ich obľúbeným predmetom. V našom výskume ho žiaci uvádzali ako najobľúbenejší častejšie ako všetky ostatné predmety dokopy (60,4%). Náš výsledok je teda výrazne pozitívnejší v porovnaní s predchádzajúcimi výskumami iných autorov, napr. Sejčová (2007) zistila, že viac ako jedna pätina dospievajúcich má v škole najradšej telesnú výchovu. Kotleba (2008) uvádza, že telesná výchova je najobľúbenejším predmetom 16,3% žiakov. Podobný výsledok uvádza aj Bence (2011), viac ako 19% žiakov uviedlo predmet TaŠV ako najobľúbenejší. Cipov (2012) uvádza viac ako 26 % žiakov s najobľúbenejším predmetom TaŠV. Z uvedených výskumov sa môžeme domnievať, že trend obľúbenosti predmetu TaŠV je stúpajúci, čo by potvrdzoval aj náš výsledok. 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 nezaoberá len vzťahom žiakov k tomuto predmetu a pohybovými aktivitami.

Záver:

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, či je predmet TaŠV na stredných školách v Rimavskej sobote obľúbený a či patrí k najobľúbenejším predmetom celkovo. Zisťovali sme tiež, či sú žiaci spokojný s materiálnym vybavením telocvične a počtom hodín TaŠV. Zistili sme, že u žiakov prevláda pozitívny vzťah k tomuto predmetu, avšak tak ako v iných výskumoch sa často objavujú aj indiferentné odpovede. Negatívny vzťah uvádzajú častejšie dievčatá ako chlapci. Žiaci stredných škôl v Rimavskej sobote uvádzajú vo výraznej miere (viac ako 60%) za najobľúbenejší predmet TaŠV. Najpozitívnejší vzťah uvádzajú žiaci na strednej škole s vyšším (3) počtom hodín TaŠV.

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. 2012. Obľúbenosť predmetu telesná a športová výchova na vybraných gymnáziách. In: *Telesná výchova a šport-prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu.* Zborník, Zvolen, 2012. ISBN 978-80-228-2399-9

KOTLEBA, J. 2008. *Obľúbenosť školskej telesnej výchovy vo vzťahu k voľnočasovým aktivitám žiakov strednej školy.* Bakalárska práca, Bratislava, 2008.

MICHAL, J. 2008. Názory a postoje žiakov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu. In: *Studia Kinanthropologica.* 2008, s. 127-130. ISSN – 1213-2101

MICHAL, J. 2010. *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu.* Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010, 84 s. ISBN 978-80-7204-708-6

PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiačok vybraného gymnázia. In: *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu 2008, 160 s.

REBROVÁ, S. 2005. Deti sa nechcú hýbať, telocvik im príliš nevonia. In: *SME*, roč. 14, 2005, č.190, s.13

SEJČOVÁ, Ľ. 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

SPORKA, D. 2011. *Postoje žiakov základnej školy k telesnej a športovej výchove na škole a k telovýchovným aktivitám mimo školy v regióne Orava.* Diplomová práca, Bratislava, 2011.

Mgr. Boris Cipov boris.cipov@umb.sk

KTVŠ FHV UMB

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

ZÁUJEM ŽIAKOV O VYUŽITIE SNOWBOARDINGU VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Mgr. Michaela VRÁBLOVÁ

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

ABSTRAKT

V našom výskume bolo cieľom pomocou dotazníkovej metódy zistiť, v akej miere je rozšírený zimný výcvik snowboardingu na základných a stredných školách v Martine a okolí, zistiť erudovanosť učiteľov na školách pri výcviku snowboardingu a záujem žiakov o tento šport. Cieľom textu je zoznámiť sa s novým športovým odvetvím, snowboardingom, jeho metódami, didaktickými postupmi a predovšetkým úrovňou vyučovania v školskej telesnej výchove a úrovňou učiteľov ako inštruktorov školského snowboardingu. V práci sa pokúšame objasniť vzťah učiteľov a žiakov k snowboardingu, vzťah k jeho výučbe v rámci telesnej výchovy. Predmetom skúmania je zistiť v akej miere je snowboarding rozšírený v skúmanej oblasti.

Kľúčové slová: snowboard, snowboarding, učiteľ, žiak, telesná výchova, vyučovacia jednotka.

ÚVOD

Snowboarding je jedným z najprogresívnejších rozvíjajúcich sa zimných športov v posledných rokoch. Z tohto športového odvetvia sa stal taký fenomén, že ho musel začať rešpektovať každý z nás, ktorý prevádzkuje akýkoľvek zimný šport. Postupom času si vydobyl svoje miesto na výslní a nemôžeme ho považovať len ako módny doplnok či zábavu mládeže, ako to bývalo v jeho počiatkoch **(**Pach, 2010).

Snowboarding si obľúbili všetky vekové skupiny, vďaka jeho celkom jednoduchému osvojeniu, zážitkom z jazdy a svojmu kúzlu. Aby sme docielili všetky tieto aspekty, je potrebné si uvedomiť, že ľahšie nám to pôjde, ak využijeme služby kvalitných snowboardových inštruktorov, ktorí poznajú presne didaktické postupy a dodržujú zásady bezpečnosti pri výcviku. Pokiaľ sa zveríme do rúk odborníkov, zabránime zbytočným

zraneniam a prípadne nezáujmu sa snowboardingu ďalej venovať. Všetci si však uvedomujeme, že zlý inštruktor – učiteľ, rovná sa nezaujímavý výcvik.

CIEĽ PRÁCE

Cieľom tejto práce je zistiť, v akej miere je rozšírený zimný výcvik snowboardingu na základných a stredných školách v Martine a okolí, zistiť erudovanosť učiteľov na školách pri výcviku snowboardingu a záujem žiakov o tento šport.

HYPOTÉZY

H1: Predpokladáme, že 70% škôl organizuje zimný výcvik ďalej, že 60% učiteľov nemá licenciu resp. neovláda metodiku snowboardingu.

H2: Predpokladáme, že 60% učiteľov nemá licenciu, resp. neovláda metodiku snowboardingu.

H3: Predpokladáme, že 60% respondentov na ZŠ a SŠ sa nezúčastnili zimného kurzu a to z dôvodu nezáujmu o zimné športy.

H4: Predpokladáme, že 80% žiakov, kt. by chceli, resp. boli na zimnom kurze preferujú formu výcviku pobytom.

METODIKA VÝSKUMU

Charakteristika prieskumného súboru

Prieskum sa uskutočnil v mesiacoch január, február a marec 2012. Na získanie údajov sme si zvolili dotazník pre učiteľov, dotazník pre žiakov ako jednu z výskumných metód. Dotazník vyplnilo 13 mužov (56,52%) a 10 žien (43,48%). Vekový priemer všetkých respondentov (učiteľov) je 44 rokov. Každý respondent študoval na vysokej škole.

Dotazník pre žiakov sme rozdávali osobne na dvoch ZŠ a troch SŠ v Martine. Rozdali sme 300 dotazníkov, kde 150 dotazníkov vyplnili žiaci ZŠ Hurbánová a ZŠ Jahodnická a 150 dotazníkov žiaci SŠ podnikania v Martine, SŠ obchodu a služieb v Martine a GVPT v MT. Návratnosť bola 100%.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Pre náš výskum bolo dôležité zistiť v akej miere je rozšírená výučba snowboardingu na základných a stredných školách, či školy organizujú zimné výcvikové kurzy. Z dosiahnutých výsledkov vyplýva, že všetci z oslovených respondentov tieto kurzy zaradili do svojich výučbových programov. Žiaci a študenti sa na kurzoch okrem metodiky a techniky

jazdy na snowboarde naučia rešpektovať zásady bezpečnosti a pravidlá pobytu na horách a zjazdových tratí. Čo ide ruka v ruke s určitými normami spoločenského správania.

Zástancami toho, aby sa zimný výcvik konal, sa zhodlo všetkých 100% zodpovedajúcich respondentov. Zjavne si veľmi dobre uvedomujú, že by sa zimné kurzy mali v každom prípade konať.

Časová organizácia zimných výcvikových kurzov ja u väčšiny škôl v MT a okolí rovnaká, kde až 69,6% každý deň dochádza spred školy autobusom. 21,7% škôl organizuje zimné výcviky priamo v stredisku. Jedna škola (4,4%) akceptuje pobyt v stredisku, pričom je podmienka, aby bol prítomný dozor (rodičia, blízka rodina, atď.). Nakoľko až 100% žiakov by chcelo zimný výcvik absolvovať pobytom, je dobre zvážiť aj túto formu pobytu, nakoľko by bola žiadanejšia.

Na výcviku musí byť prítomný ako inštruktor školského lyžovania, tak i inštruktor školského snowboardingu. A každý sa venuje svojej skupine. Na otázku, či je na škole nejaký učiteľ s licenciou na výučbu snowboardingu nám odpovedalo až 69,6%, že nie. 21,7% majú k dispozícií len jedného učiteľa s platnou licenciou a 8,7% škôl využívajú externých inštruktorov. Tu je hneď vidieť reakciu žiakov na otázku, čo sa ti nepáčilo na učiteľovi snowboardingu, kde 30,9% žiakov uviedlo odpoveď – nevedel dobre snowboardovať. Základom každej kvalitnej výučby je vždy vyučujúci, v našom prípade inštruktor snowboardingu. Na jeho realizácií vždy závisí kvalitná výučba. Aby bola táto kvalita zaručená, organizujú pracoviska, ktoré sú akreditované ministerstvom školstva SR školenia týchto inštruktorov, ktorí snowboarding vyučujú, ako na pôde školských zariadení, tak na pôde komerčných.

Podľa odpovedí sme tiež zistili, že počet osôb, ktoré by boli schopné viesť výučbu snowboardingu na školách je stále nepostačujúca. Myslíme si, že na každej škole by mal byť minimálne jeden učiteľ, ktorý je inštruktorom snowboardingu, aby bol schopný pokryť základný dopyt výučby. UMB FHV sa touto problematikou zaoberá od roku 2008. Pre odbory, u ktorých sa predpokladá, že študenti UMB FHV KTVŠ by mali byť pedagógovia na základných a stredných školách zaviedla fakulta pre týchto študentov absolvovať predmet snowboarding ako povinný. Po jeho úspešnom absolvovaní získajú títo študenti automaticky licenciu inštruktora školského snowboardingu.

Podľa zisteného počtu učiteľov, ktorí inštruktorské kurzy navštevujú vieme, že je o doškoľovacie kurzy snowboardingu veľký záujem. Nielen zo strany pedagógov, ale aj riaditeľov jednotlivých škôl, ktoré si uvedomujú, že je dobé mať kvalitný učiteľský zbor. Aj

po stránke finančnej, je pre školu výhodnejšie, mať pedagógov vo svojich radoch, než si najímať inštruktorov s profesionálnou licenciou.

K otázke – z akého dôvodu ste zaradili snowboarding do vyučovacieho procesu, kde až 73% učiteľov zvolilo odpoveď – veľký záujem žiakov, čo vyplýva aj z odpovedí žiakov, kde z 309 opýtaných žiakov, ktorí mali možnosť označiť viacero kurzov, označilo 212 žiakov – snowboarding + lyžovanie, 129 žiakov by si vybralo freestyle snowboarding a 73 žiakov freeride snowboarding. Tu vidieť, že je o tento nový šport veľký záujem zo strany žiakov, preto určité školy tento druh výcviku zaradili do vyučovacieho procesu.

Dostávame sa k otázke, či si môžu žiaci na školách požičiavať snowboardovú výzbroj. Túto možnosť má máloktorá škola. Odvíja sa to od počtu žiakov na školách, ako sa na škole hospodári s peniazmi, či sú využívané granty, či je k dispozícií dar od sponzora. 73,9% respondentov uviedlo, že vybavenie na snowboard nemá, nakoľko je to finančne náročné. Keďže bola medzi odpoveďami aj možnosť, či vzhľadom k záujmu o tento šport o kúpu vybavenia škola premýšľa zareagovalo kladne iba 8,7% respondentov. Zvyšných 17,4% respondentov uviedlo odpoveď nie, ale žiaci majú v strediskách, kde sa koná výcvik zľavu na vypožičanie výzbroje. Domnievame sa teda, že takéto vysoké percento škôl, kde sa vyučuje snowboarding o kúpu vôbec nepremýšľa.

Nakoľko je na školách veľmi malé percento učiteľov s licenciou na výučbu snowboardingu, väčšina respondentov na otázku – aké materiály a pomôcky využívate pri vyučovaní snowboardingu uviedlo odpoveď iné, kde uviedli, že využívajú externých inštruktorov.

Ak je inštruktor dobre pripravený, je schopný si žiakov získať pre šport v oveľa väčšej miere. Či sa jedná o didaktickú časť, o problematiku, technickú údržbu vybavenia, ukážky z filmov, novinky a pod. Veľmi obľúbenou pomôckou pre výučbu snowboardingu je záznam jazdy na videokameru.

Sme presvedčení, že podmienky pre uskutočnenie zimných výcvikových kurzov sú dostačujúce a s týmto naším názorom sa stotožňuje veľké percento zodpovedajúcich respondentov. Výučba snowboardingu nie je príliš náročná na podmienky, preto nič nebráni tomu, tieto kurzy organizovať.

Viac ako polovica respondentov uvádza, že minimálne polovica účastníkov sa naďalej venuje aktívne snowboardingu, vzhľadom k účasti na zimnom výcvikovom kurze. Táto odpoveď je pre nás veľmi uspokojujúca a znamená to, že by sme mali v rozširovaní snowboardingu naďalej pokračovať.

ZÁVER

Pre posledné roky je charakteristické, že význam výcvikových kurzov sa v posledných rokoch znižuje. Nech je to z dôvodu finančnej náročnosti, organizáciu či celkového nezáujmu študentov o akékoľvek športové využitie. Je potrebné zdôrazniť, že pôvodný módny hit, snowboarding, náhľad na zimné športy, sa do určitej miery zmenil.

Na základe výsledkov, ktoré sme dosiahli môžeme konštatovať, že **hypotéza 1** v ktorej sme predpokladali, že 70% škôl organizuje zimný výcvik sa potvrdila, kde až 97,3% opýtaných respondentov odpovedalo, že výcvik na ich školách konajú.

Hypotéza 2 sa nám tiež potvrdila, nakoľko až 69,6% respondentov uviedlo, že nemá, resp. neovláda metodiku snowboardingu.

V **hypotéze 3** sme predpokladali, že 60% respondentov na ZŠ a SŠ sa nezúčastnili zimného kurzu a to z dôvodu nezáujmu o zimné športy. Táto hypotéza sa nám tiež potvrdila, kde až 69% opýtaných respondentov nebolo na zimnom výcviku. Dôvody boli rôzne, napr. nepáčia sa mi zimné športy, neznášam zimu, atď.

V **hypotéze 4** sme predpokladali, že 80% žiakov, ktorí by chceli, resp. boli na zimnom kurze preferujú formu výcviku pobytom. Táto hypotéza sa nám potvrdila úplne presne, kde až 100% opýtaných respondentov odpovedalo, že by sa radšej zúčastnili zimného kurzu formou pobytu.

LITERATÚRA

BINTER, L. a kol. 2006. *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle.* 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 131 s. ISBN 80-247-1474-4.

BINTER, L. a kol. 2006. *Jak dokonale zvládnout snowboarding.* 1. vyd. Praha: Grada publishing, 2006. 96 s. ISBN 80-247-1509-0.

PACH, M. 2010. *Snowboarding.* Bratislava: PEEM, 2010. 172 s. ISBN 978-80-8113-032-8.

PADĚROVÁ, L.2007. *Lyžařské materiály pro školní kurzy.* Bakalářská práce. Brno: Fakulta sportovních studií MU v Brně, 2007.

PADĚROVÁ, L. 2009. *Výuka snowboardingu na základních a středních školách v Brně a okolí.* Diplovová práce. Brno: Fakulta sportovních studií MU v Brně, 2009.

VEČERKA, M. 2003. *Freestyle Snowboarding.* Praha: Computer Press, 2003. 130 s. ISBN 80-251-0091-X.

Kontaktná adresa pracoviska: michaela.vrablova@umb.sk

SUMMARY

Our thesis was intended by the questionnaire method determine the extent to which is extended winter training for snowboarding in primary and secondary schools in and around Martin, see erudition of teachers in schools with training of snowboarding and the interest of the pupils in this sport. The aim of text is to learn a new sport, snowboarding, it´s methods, procedures and mainly didactic level of teaching in physical education and school level of school teachers and instructors of snowboarding. In this paper we attempt to clarify the relationship of teachers and pupils to snowboarding, and it´s relationship with the teaching in physical education. The object of study is to identify the extent to snowboarding is extended in the study area.

ÚROVEŇ PLAVECKEJ VÝKONNOSTI U ŽIAKOV TRETÍCH ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Miroslav Palička, externý doktorand

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

Súhrn

Cieľom základného plaveckého výcviku je zabezpečiť odstránenie plaveckej negramotnosti a harmonický rozvoj plaveckých zručnosti. Vek žiakov je kľúčové obdobie na získanie dobrej východiskovej úrovne k vode a plávaniu samotnému. V príspevku sa venujeme skupine žiakov a ich výkonom pred začiatkom a na konci základného plaveckého výcviku, ktoré následne vyhodnotíme pomocou matematicko-štatistického vyjadrenia.
Kľúčové slová: žiaci mladšieho školského veku, základný plavecký výcvik, plávanie

Summary

Aim of the basics of swimming course is to ensure good swimming skills and development of them. Age of the pupils is key factor for gaining positive attitude to water and swimming itself. We are focused on group of pupils in the article and their performance before and at the end of the course. Then we will obtain results using statistics.

Key words: pupils of younger school age, basic swimming course, swimming

ÚVOD

Plávanie pre svoje špecifické a mnohostranné pôsobenie na ľudský organizmus sa považuje za jedno z biologicky najúčinnejších športových aktivít a zaujíma i dôležité postavenie v rámci rekreačnej pohybovej činnosti človeka. Plávanie je dôležitým prostriedkom telesnej výchovy. Učiteľ v rámci plaveckej výučby môže veľmi účinne pôsobiť na svojich žiakov v zmysle výchovnom a vzdelávacom (Bence – Merica – Hlavatý, 2005).

Pre deti predstavuje plávanie a aktivity vo vodnom prostredí zábavu, potešenie, radosť a možnosť vyplniť svoj voľný čas pohybom. Vodné prostredie pôsobí na zdravie, citový a duševný vývin detí, mládeže, dospelých ale aj starších ľudí bez vekového obmedzenia. Pre deti mladšieho školského veku je plávanie vhodné aj z dôvodu objavenia sa častého chybného držania tela spôsobeným pomerne rýchlym obmedzením pohybových aktivít a dlhšieho sedenia v škole. Deti mladšieho školského veku potrebujú pohybové aktivity pre ich

optimálny vývoj, nakoľko v tomto veku dochádza k mnohým zmenám telesného, fyziologického ale i psychického charakteru. Plávanie detí mladšieho školského veku je zamerané najmä na osvojenie si základných plaveckých zručností, jednotlivých plaveckých spôsobov a neposlednom rade aj vytvorenie pozitívneho vzťahu k plávaniu (Stloukalová - Roztočil - Vrabcová, 2010).

V našom príspevku sa zaoberáme základnou etapou – základným plaveckým výcvikom. Bence, Merica, Hlavatý (2005), stanovujú za cieľ základného plaveckého výcviku vedieť preplávať vzdialenosť 25 metrov a viac ľubovoľným spôsobom, kedy sa z neplavca stáva plavec začiatočník. Základný plavecký výcvik odporúčajú realizovať na prvom stupni základných škôl žiakov v 2. až 4. ročníku v rozsahu 20 vyučovacích jednotiek, čo nie je vždy v možnostiach školy.

Problematikou plaveckej výkonnosti sa zaoberali viacerí autori napr. (Tonhauserová, 2011; Bence, 2003; Macejkova, 1996) a i..

CIEĽ

Cieľom nášho príspevku bolo vyhodnotiť a porovnať plaveckú výkonnosť žiakov 3. ročníkov základných škôl.

ÚLOHY

1. Zistiť plaveckú výkonnosť žiakov na začiatku a na konci základného plaveckého výcviku.
2. Zistiť plaveckú výkonnosť chlapcov a dievčat na začiatku a na konci základného plaveckého výcviku.
3. Dosiahnuté výsledky vyhodnotiť a navzájom porovnať.

METODIKA

Výskum sme realizovali počas základného plaveckého výcviku realizovaným základnou školu Nejedlého v priestoroch bazénu základnej školy v Spišskej Novej Vsi, ktorá výcviky realizuje nepretržite od školského roku 1983/1984. Výcvik trvá 5 týždňov, hodiny prebiehajú 1- krát do týždňa s celkovou dĺžkou 4 hodín v trvaní 45 minút. Žiakom sa venujú skúsení pedagógovia, kde na 8-12 detí pripadá jeden pedagóg.

Charakteristika sledovaného súboru

Sledovaný súbor tvorili žiaci 3. ročníkov základných škôl v meste Spišská Nová Ves. ZŠ Lipová, ZŠ Hutnícka, ZŠ Levočská, ZŠ Komenského, ZŠ Kožuchová, ZŠ sv Cyrila a Metóda a ZŠ Hutnícka. Celkový počet žiakov tvorilo 64 chlapcov a 61 dievčat. Základný plavecký výcvik bol realizovaný v školskom roku 2012/ 2013, pričom náš výskum bol realizovaný na začiatku a na konci základného plaveckého výcviku, t.j. po absolvovaní 20 hodín.

Realizácia výskumu

Výskum sme realizovali v priestoroch plavárne základnej školy Nejedlého v Spišskej Novej Vsi. Dĺžka bazéna je 12,5 metra a má 3 dráhy. Hĺbka bazéna je od 120 cm až po 145 cm. Teplota vzduchu bola v čase merania 29° C a teplota vody bola 27° C. Sledovania sme vykonali pred a po absolvovaní základného plaveckého výcviku. Zisťovali sme výkonnosť žiakov, koľko metrov sú schopní preplávať na 25 metrovom úseku pred začiatkom a na konci základného plaveckého výcviku. Podmienkou bolo, aby žiaci ľubovoľným plaveckým spôsobom, preplávali 25 metrový úsek bez toho aby sa nezastavili a nedotkli dolnými končatinami dna bazéna. Výnimkou bola obrátka, kde žiaci mohli zastaviť a vykonať obrátku. Pred každým vykonaným sledovaním sme žiakom presne popísali optimálne vykonanie a predviedli správnu ukážku. Získané výsledky sme znázornili graficky (viď tabuľka 1 obrázky 1 - 5).

POUŽITÉ METÓDY MERANIA

V našom výskume bola nosnou metódou metóda pozorovania a merania nakoľko sme sledovali dĺžku preplávaných metrov ľubovoľne zvoleným plaveckým spôsobom. Získané výsledky sme podrobili analýze a syntéze, na základe ktorých sme sa pokúsili o zosumarizovanie zistených výsledkov. Pri spracovávaní a grafickom znázornení sme použili program Microsoft Office Excel 2000 a matematicko-štatistické vyjadrenia (Studentov t-test a smerodajná odchýlka).

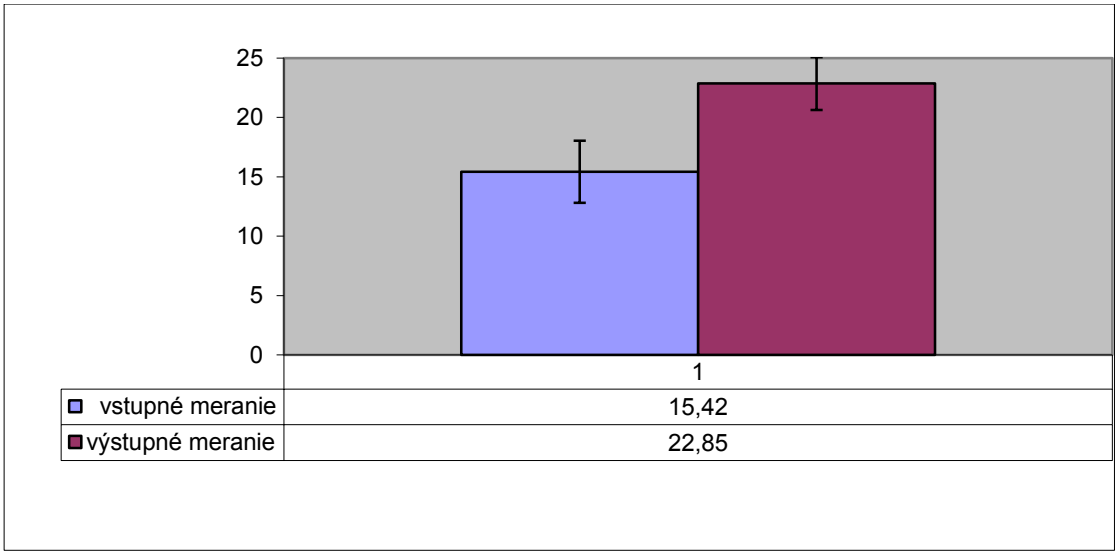
VÝSLEDKY

Výsledky našich testovaní získaných z merania, pozorovaní a následnej analýzy uvádzame v tabuľke 1 a obrázkoch 1 – 5.

V rámci výskumu sme zisťovali nasledovné skutočnosti :

a) vstupné a výstupné meranie žiakov na základných školách v meste Spišská Nová Ves :

V tejto časti príspevku prinášame vzájomne porovnanie vstupného a výstupného merania všetkých základných škôl, ktoré boli zapojené do výskumu. Z výskumu, ktorý sa konal v školskom roku 2012/2013, sme u žiakov základných škôl v mesta Spišská Nová Ves zapojených do vstupného merania na začiatku a na konci základného plaveckého výskumu zistili rôznu výkonnostnú úroveň. Rozdiel medzi vstupným a výstupným meraním sme zisťovali v celkovom počte preplávaných metrov na začiatku a konci výskumu. Lepšie výsledky dosiahli žiaci na konci výskumu (x=22,85; SD=2,62), ako na začiatku (x=15,42; SD=2,32). Tieto zistenia nám charakterizuje obrázok 1.



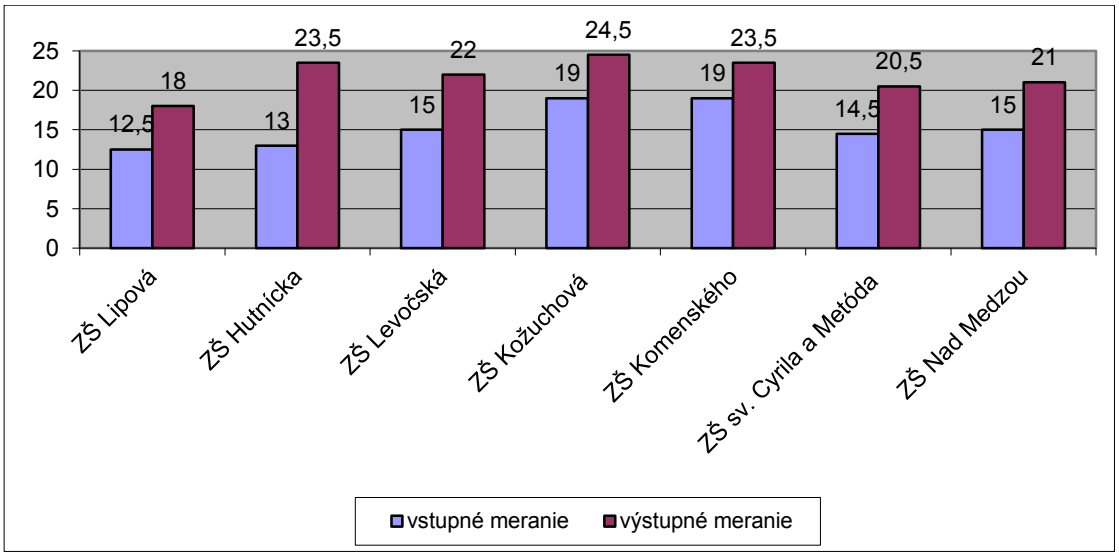
Obrázok 1 priemerný počet preplávaných metrov žiakov základných škôl v meste Spišská Nová Ves.

Na konci výskumu nás zaujímala rozdielnosť medzi vstupným a výstupným meraním. Na zistenie štatistickej významnosti medzi jednotlivými súbormi sme použili Studentov t-test. Po štatistickom spracovaní dát sme vypočítali p – hodnotu 0,0001, najmenšiu hladinu významnosti, na ktorej môžeme našu nulovú hypotézu zamietnuť že, vstupné a výstupné meranie je zhodné. Keďže p – hodnota je menej ako 0,05, tak na hladine významnosti 5 % môžeme hypotézu H_A potvrdiť, že žiaci pri výstupnom meraní prejavili lepšie výkony ako pri vstupnom meraní. Rozdiely medzi vstupným a výstupným meraním sú štatisticky významne.

b) vstupné a výstupné meranie jednotlivých základných škôl v meste Spišská Nová Ves :

V ďalšej časti príspevku prinášame vzájomne porovnanie vstupného a výstupného merania jednotlivých základných škôl, ktoré boli zapojené do výskumu. Zaujímalo nás však, aký rozdiel prevládal medzi vstupným a výstupným meraním. Najlepšie zlepšenie sme

zaznamenali u žiakov ZŠ Hutnícka, ktorý sa priemerne zlepšili o 10,5 metrov (42,00%). Priemerne najviac metrov pri vstupnom meraní preplávali žiaci ZŠ Komenského a Kožuchová (76,00%). Priemerne najviac zaplávaných metrov pri výstupnom meraní dosiahli žiaci ZŠ Kožuchová (98,00%). Tieto zistenia charakterizuje obrázok 2.



Obrázok 2 priemerný počet preplávaných metrov jednotlivých základných škôl v meste Spišská Nová Ves.

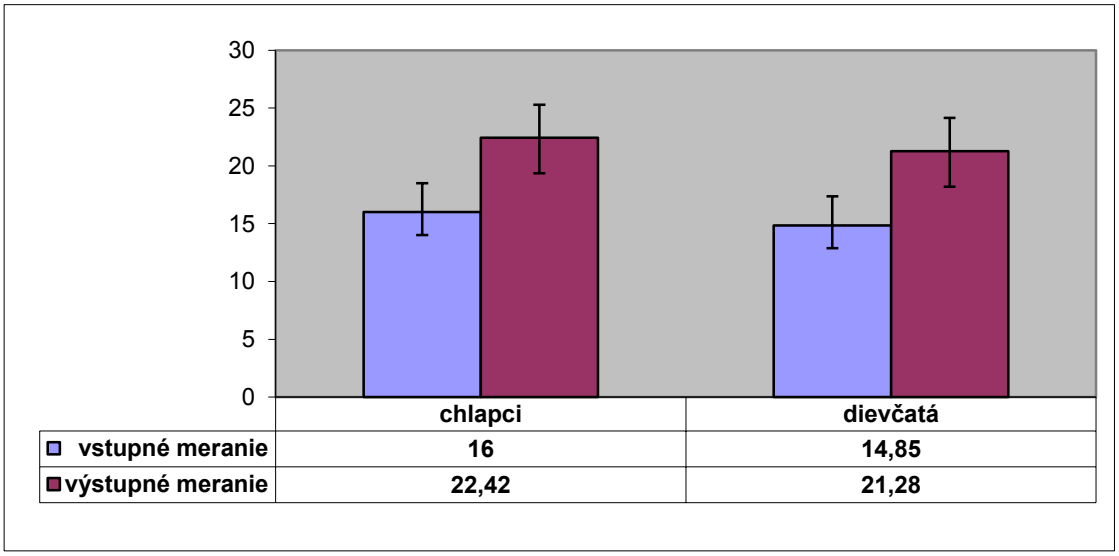
c) vstupné a výstupné meranie chlapcov a dievčat základných škôl v meste Spišská Nová Ves:

Vo výskume sme sa zamerali na rozdiel medzi vstupným a výstupným meraním chlapcov a dievčat (tabuľka 1). Na zistenie štatistickej významnosti medzi vstupným a výstupným meraním u chlapcov a dievčat sme použili Studentov t-test, v ktorom sme stanovili nulovú hypotézu H_0, že výkony chlapcov a dievčat sú rovnaké vo vstupnom a výstupnom meraní a alternatívnu hypotézu H_A, že chlapci a dievčatá vo výstupnom meraní dosiahnu lepšie výkony ako vo vstupnom meraní. V takto stanovenom teste na základe p-hodnoty (tabuľka 1) zamietame nulovú hypotézu H_0 v prospech alternatívnej hypotézy H_A na hladine významnosti 5%. Z uvedeného vyplýva, že chlapci a dievčatá vo výstupnom meraní dosiahli lepšie výkony ako vo vstupnom meraní a rozdiely medzi nimi sú štatisticky významné.

Tabuľka 1 Vzájomne porovnanie vývoja počtu preplávaných metrov v súbore chlapcov a dievčat

Súbor	Vstupné meranie priemer	Výstupné meranie priemer	Prírastok Priemerný počet metrov	p-hodnota
Chlapcov	16,00	22,42	6,42	5,46E-05
Dievčat	14,85	21,28	6,43	0,0001

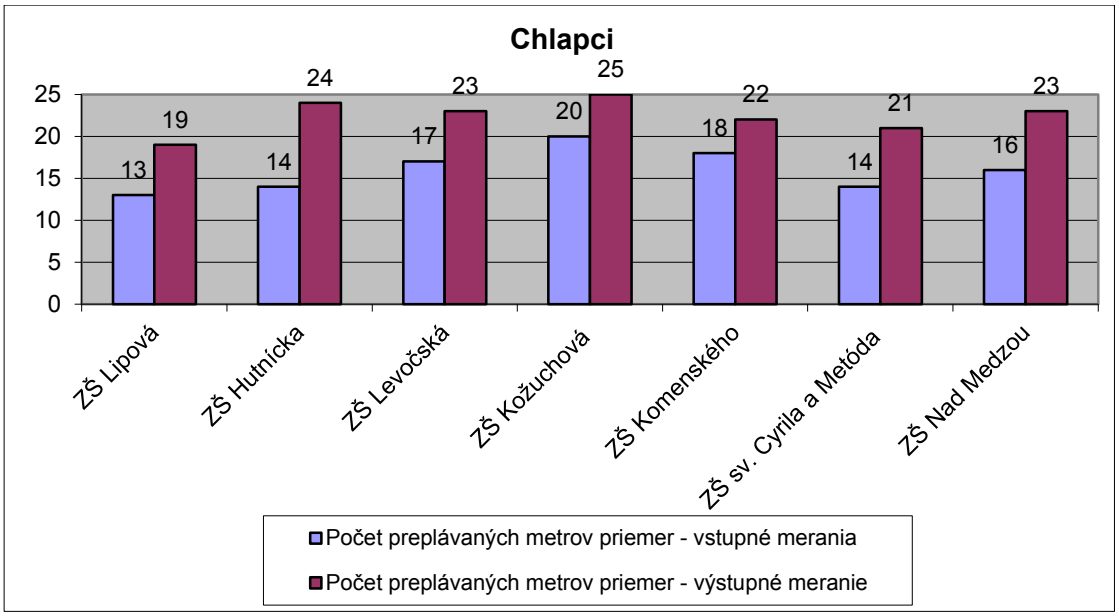
Rozdiel medzi vstupným a výstupným meraním sme zisťovali v celkovom počte preplávaných metrov na začiatku a konci výskumu. Lepšie výsledky dosiahli chlapci na konci výskumu (x=22,42; SD=2,51), ako na začiatku (x=16,00; SD=1,98). Taktiež dievčatá dosiahli lepšie výsledky na konci výskumu(x=21,28; SD=2,87), ako na začiatku (x=14,85; SD=3,07). Tieto zistenia nám charakterizuje obrázok 3.



Obrázok 3 vstupné a výstupné meranie chlapcov a dievčat základných škôl v meste Spišská Nová Ves

d) vstupné a výstupné meranie chlapcov základných škôl v meste Spišská Nová Ves :

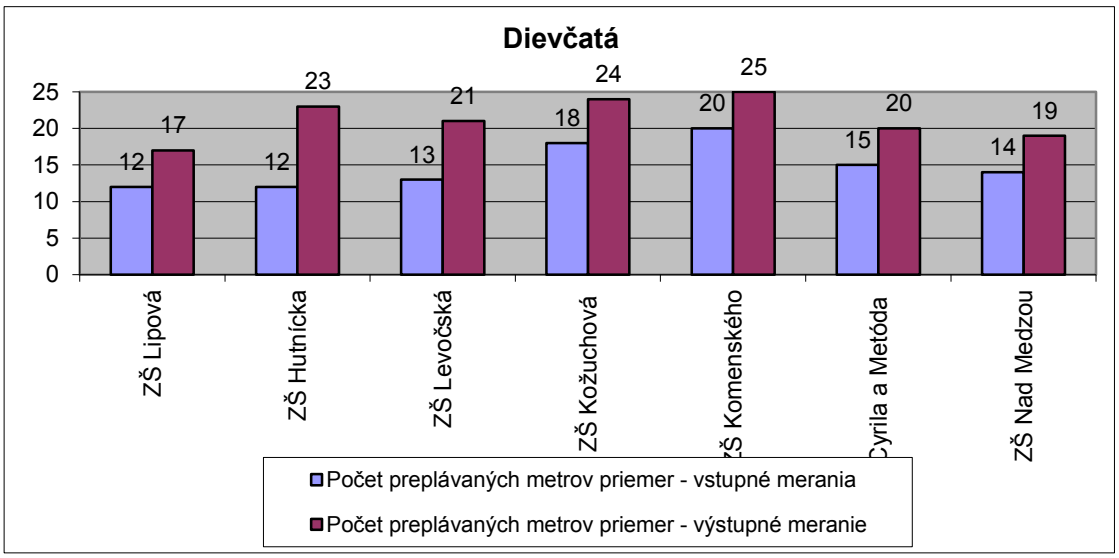
V tejto časti prinášame vzájomne porovnanie vstupného a výstupného merania chlapcov základných škôl, ktorí boli zapojení do výskumu. Zaujímalo nás však, aký rozdiel prevládali medzi vstupným a výstupným meraním. Najlepšie zlepšenie sme zaznamenali u chlapcov ZŠ Hutnícka, ktorí sa priemerne zlepšili o 10 metrov (40,00%). Priemerne najviac metrov pri vstupnom meraní preplávali chlapci ZŠ Komenského (72,00%). Priemerne najviac zaplávaných metrov na konci základného plaveckého výcviku dosiahli chlapci ZŠ Kožuchová (100%). Tieto zistenia charakterizuje obrázok 4.



Obrázok 4 priemerný počet preplávaných metrov chlapcov základných škôl v meste Spišská Nová Ves.

e) vstupné a výstupné meranie dievčat základných škôl v meste Spišská Nová Ves:

V tejto časti prinášame vzájomne porovnanie vstupného a výstupného merania dievčat základných škôl, ktoré boli zapojené do výskumu. Zaujímalo nás však, aký rozdiel prevládali medzi vstupným a výstupným meraním. Najlepšie zlepšenie sme zaznamenali u dievčat ZŠ Hutnícka, ktorí sa priemerne zlepšili o 11 metrov (47,82%). Priemerne najviac metrov pri vstupnom meraní preplávali dievčatá ZŠ Komenského (80,00%). Priemerne najviac zaplávaných metrov na konci základného plaveckého výcviku dosiahli dievčatá ZŠ Komenského (100%). Tieto zistenia charakterizuje obrázok 5.



Obrázok 5 priemerný počet preplávaných metrov dievčat základných škôl v meste Spišská Nová Ves.

ZÁVER

Cieľom výskumu bolo zistiť a následne porovnať plaveckú výkonnosť žiakov základných škôl v meste Spišská Nová Ves na začiatku a konci základného plaveckého výcviku. Na základe výsledkov výskumu sme zistili, že celkovo u žiakov došlo k zlepšeniu o 32,51 %, čo sa nám podarilo potvrdiť aj na základe p- hodnoty < 0,05. Taktiež sme zistili, aj v súbore chlapcov a dievčat, že došlo k zlepšeniu v prospech výstupného merania, ktoré sa nám podarilo potvrdiť aj na základe p- hodnoty < 0,05.

Na záver môžeme konštatovať, že dosiahnutý progres hodnotíme ako pozitívny, nakoľko sme dosiahli výrazné rozdiely na konci základného plaveckého výcviku. Preto je nevyhnutné vytváranie priaznivých podmienok pre základný plavecky výcvik, či už po materiálnej a dlhšej časovej dotácii. Taktiež pravidelným realizovaním hodín plávania v rámci záujmových útvarov, ktoré by odstránili plaveckú negramotnosť a prehĺbili pozitívny vzťah k plávaniu.

Zoznam bibliografických odkazov

BENCE, M. 2003. Stav plaveckej spôsobilosti žiakov základných škôl vzhľadom na podmienky vyučovania plávania v Banskobystrickom kraji. In: *Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia. Zborník výstupov z grantovej úlohy č. 1/7318/20. Banská Bystrica*: FHV UMB, 2003. s. 66-75. ISBN 80-8055-7010-1.

BENCE, M. – MERICA, M. – HLAVATÝ, R. 2005. *Plávanie*. Banská Bystrica: Fakulta Humanitných Vied, Univerzita Mateja Bela, 2005. 198 s. ISBN 80-8083-140-8.

MACEJKOVÁ, Y. et.al. 1996. Aktuálna úroveň plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK a faktory, ktoré ju ovplyňujú. In *Teoretické a didaktické plávania a plaveckých športov. Bratislava* : FTVŠ UK, 1996, 5-10 s.

STLOUKALOVÁ, B. – ROZTOČIL, T. – VRABCOVÁ, M. 2010. Základní plavecké dovednosti ve výuce plavání. *Studia sportiva 2010 / 4, č. 2, str. 59 – 68. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studii*. ISSN 1802-7679-07.

TONHAUSEROVÁ, Z. 2011. Vplyv zdokonaľovacieho výcviku na techniku plaveckých spôsobov detí a mladšieho školského veku. In: *Šport a rekreácia 2011. Zborník vedeckých prác 2011. Nitra* : UKF PF KTVŠ, 2011. s. 45-51. ISBN 978-80-8094-915-0.

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

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

HRY NA ROZOHRATIE S VYUŽITÍM SNOWBOARDU

Štefan Adamčák

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

Príspevok poukazuje na možnosti využitia hravých aktivít pri vyučovaní snowboardingu u žiakov základných škôl, nakoľko hry a hravá činnosť je v tomto období jedným z dominantných prejavov detskej vitality. Hravé aktivity v rozohriatí pri vyučovaní snowboardingu hrajú dôležitú úlohu nielen z hľadiska bezpečnosti (pripravenosť organizmu na záťaž) ale aj navodzujú príjemnú, pozitívnu atmosféru pri plnení ďalších cieľov vyučovania.

Kľúčové slová : hry – snowboarding – školská telesná výchova

Úvod

Štátny (celonárodný) vzdelávací program, ktorý vstúpil na Slovensku do platnosti v školskom roku 2008/2009 priniesol so sebou mnohé zmeny, pričom z aspektu vzdelávania predstavuje minimum, ktoré sa v školskom vzdelávacom programe musí rešpektovať, ale jednotlivým školám sa dáva priestor, aby prostredníctvom svojho školského vzdelávacieho programu dotvorili obsah vzdelávania podľa špecifických podmienok a požiadaviek. Jedným z nových tematických celkov je snowboarding. Mnohé základné aj stredné školy ho realizujú rôznym spôsobom – nakoľko v súčasnosti je len málo učiteľov telesnej výchovy vybavených po teoretickej, praktickej a metodickej stránke. Snovboarding má svoje mnohé špecifiká a je nesmierne dôležité sa pred samotným výcvikom dobre rozohriať a rozcvičiť. Podľa viacerých odborníkov zaoberajúcimi sa hravými formami v telesnej výchove (Zapletal, 1995; Kutáč-Navrátilová, 2002; Mazal, 2007; Kružliak, 2010; Argaj, 2011 a i.) na rozohriatie sú najvhodnejšie hravé formy v podobe naháňačiek, skákačiek, prenášačie, triafačiek štafetových hier, do ktorých sú aktívne zapojení všetci žiaci.

Aby však hry pri vyučovaní snowboardingu plnili výchovno-vzdelávacie ciele je nutná učiteľova pedagogická a odborná úroveň. Od nej potom bude závisieť šírka a hĺbka žiackych vedomostí (Vladovičová, 1998). Učiteľ by mal využívať nové a pre žiakov neznáme hry, ktoré podľa Argaja (2004) prinášajú so sebou vzrušenie, pocit zmeny a predovšetkým nové možnosti pre hráčov realizovať svoje schopnosti.

Pre názornosť si uvádzame niekoľko príkladov hier, pri rozohriatí na snovboardingu.

Zmrznutý mamut

Pomôcky: 4 snowboardy pre skupinu

Hráčov rozdelíme do skupín (8-10 hráčov) Jeden hráč v každej skupine sa stáva mamutom a ostatní sú záchrancovia, ktorí prenesú zmrznutého mamuta na snowboardoch otočených sklznicou nahor (hráč leží na snowboardoch a musí byť po celý čas prenosu spevnený) na miesto odmrazenia (určené miesto). Hráči si úlohu mamuta postupne vymieňajú. Víťazí družstvo, ktoré sa vymení ako prvé.

Všetci na miesta!

Pomôcky: snowboard pre každého žiaka

Hráči zapichnú snowboardy do snehu a idú v zástupe jeden za druhým, v čele je buď vedúci, alebo niektorý žiak. Vedie zástup za sebou a stále mení smer. Odvádza snowboardistov stranou od snowboardov. Na povel: „Na miesta!“ sa všetci snažia čo najrýchlejšie uchopiť ktorýkoľvek snowboard. Kto bude posledný, ten povedie v ďalšej hre zástup. Na jeho povel začína druhé kolo hry.

Obehni snowboard !

Pomôcky: snowboard pre každého žiaka

Družstvá sú zoskupené za sebou, na zemi majú poukladané snovboardy v zástupe za sebou, pričom každý žiak stojí na svojom snowboarde. Na znamenie vedúceho zoskočia do strany (v pravo alebo v ľavo podľa dohovoru) a snažia sa obehnúť všetky svowboardy svojho družstva. Hru opakujeme niekoľkokrát po sebe, meníme zoskoky v pravo, vľavo, spôsoby obiehania – vpred, vzad, bokom, poskokmi a pod. Víťazí družstvo ktoré splní úlohu ako prvé.

Obmeny:

Družstvo stojí za zástupom snowboardov položených na zemi, obehne ich niekoľkokrát po ľavej (pravej) strane a po skoční úlohy sa každý z hráčov posadí na svoj snovboard. Víťazí družstvo ktoré splní úlohu ako prvé.

Boj o vychýlenie z rovnováhy na snowboarde

Pomôcky: snowboard pre každého žiaka

Dvojica žiakov stojí čelom k sebe na snowboardoch. Ťahaním a strhaním rúk do tela súpera sa každý snaží druhého vychýliť z rovnováhy a dosiahnuť, aby súper bol nútený zoskočiť zo snowboardu na zem.

Výmena na snowboardoch

Pomôcky: 4 snowboardy, ktoré postavíme do štvorca

Skupina sa rozdelí na štyri družstvá, každá skupina si sadne na jeden snowboard. Po štartovnom povele každé družstvo prebehne a sadne si na protiľahlú stranu štvorca, kde je položený snowboard. Pri prebehovaní sa nikto nesmie dotknúť žiadneho člena z opačného družstva. Dotyk znamená návrat všetkých členov družstva do začiatočného postavenia a nový pokus. Víťazí družstvo ktoré splní úlohu ako prvé.

Obmeny: Hru možno hrať s rôznym zadaním, napr. ako dokáže celá skupina zlepšiť čas celej akcie – prebehnúť bez dotyku a sadnúť si na snowboard – po piatich opakovaniach. Môžeme určiť aj polohu, z ktorej sa štartuje a do ktorej sa musia hráči po prebehnutí vrátiť - ľah, sed, kľak.

Môžeme určiť aj polohu, z ktorej sa štartuje a do ktorej sa musia hráči po prebehnutí vrátiť - ľah, sed, kľak.

Skákavé rady

Pomôcky: snowboard

Popis hry: Družstvá stoja v zástupoch. Prvý hráč s druhým beží so snowboardom otočeným viazaním na hor, vodorovne 20-30 cm nad zemou, oproti družstvu, ktoré ho musí preskakovať. Hráči, ktorí niesli snowboard sa postavia na koniec zástupu a podajú snovboard hráčom pred sebou – ďalší hráči si ho podávajú na začiatok zástupu a opať prvý a druhý hráč

bežia so snovboardom oproti družstvu , ktoré ho musí preskakovať. Víťazí družstvo ktoré splní úlohu ako prvé.

„Horúci sneh“

Pomôcky: 2-4 snowboardy pre jedno družstvo

Popis hry: Skupina sa musí prepraviť čo najrýchlejšie cez vymedzené územie, bez toho aby sa niekto dotkol snehu. K dispozícii má 3 snowboardy, s ich pomocou musí prechod uskutočniť. Hráčom necháme určitú dobu na prípravu taktiky. Problémovú úlohu môže uskutočniť ako súťaž medzi skupinami.

Dotyky snowboardov

Pomôcky: snowboardy

Popis hry: Hráči sa voľne pohybujú vo vymedzenom území, pričom každý nesie so sebou svoj snovboard. Na signál každý z hráčov položí snowboard na zem, rýchlo sa dotkne troch snowboardov a zároveň sa vráti po svoj, ktorý zodvihne. Žiak, ktorý splní úlohu ako posledný, získava trestný bod. Hráme na dohodnutý počet trestných bodov alebo na dohodnutý počet hier.

Záver

Úspešnosť a ochota žiakov hrať hry s využitím snowboardu na je ovplyvnená mnohými faktormi. Dôležitú úlohu tu zohráva inštruktor snowboardingu – učiteľ telesnej výchovy, od ktorého sa očakáva citlivý, ale zároveň vysoko profesionálny prístup ku každému žiakovi, jeho pedagogická, odborná úroveň a nie iba jeho dokonalé snowboardové umenie. Pri výbere hier musíme klásť dôraz aj na bezpečnostné hľadiská, nakoľko tieto hry majú svoje špecifiká, ktoré je nutné dodržiavať. Len vtedy bude možné rozvíjať a vzbudzovať záujem žiakov o snowboarding a iné zimné pohybové aktivity.

Literatúra

- ✓ ARGAJ, G.: 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

- ✓ BRTNÍK, J - NEUMAN, J.: Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha: Portál, 1999, 276s.
- ✓ http://www.mujweb.cz/www/Pepa.Josef/Hry_zimn.html.
- ✓ http://www.square-dance.sk/karolina/shortbreak/tshb1/
- ✓ KRUŽLIAK, M.: Účinnosť netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania. Banská Bystrica: PdF UMB 2010, 14s.
- ✓ KUTÁČ,P – NAVRÁTILOVÁ, T.: Cvičíme a hrajeme si na lyžích. Olomouc: Hanex, 2002, 79s. ISBN 80-85783-39-8
- ✓ MAZAL, F.: Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3
- ✓ MICHAL, J.: Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. Banská Bystrica: PF UMB, 1998, 108s, ISBN 80-85162-99-7
- ✓ MIKLÁNKOVÁ, L.: Problematika vztahu výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnosti dítěte předškolního věku v předplavecké přípravě. In I. Čechovská (Ed.), *Problematika plavání a plaveckých sportů II.* vol. 1, Praha: Karolinum, 2001, s. 21-24. ISBN 80-246-0324-1
- ✓ MIKLÁNKOVÁ, L.: Stimulace dětí mladšího školního věku k pohybovým aktivitám v průběhu školní docházky. In: *Pohyb a výchova.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2002, ISBN 80-7044-450-9.
- ✓ ŠEBRLE, Z.: *Struktura sportovních zájmu žáku 4. a 5. tříd v jihočeskem regionu.* Banská Bystrica: PF UMB, 1998, s. 64-72. ISBN 80-8055-220-7
- ✓ VLADOVIČOVÁ, N.- NOVOTNÁ, N.: Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. Acta Universitatis Matthaei Belii č. 9. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, 2005, s.173 -179. ISBN 80-8083-161-0
- ✓ VLADOVIČOVÁ, N.: Pohybové hry na 1. stupni základnej školy. Banská Bystrica: UMB, 1998, 74s.
- ✓ ZAPLETAL, M.: Hry v přírodě 1. Praha: Leprez, 1995, 621s.

Stefan.Adamcak@umb.sk

OVPLYVNÍ PROJEKT BUBO POHYBOVÚ VÝKONNOSŤ ŽIAKOV?

Julián Krull

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

Súhrn: Príspevok približuje implementáciu projektu BUBO do škôl v pôsobnosti samosprávy mesta Ružomberok. Má informatívny charakter a popisuje jednotlivé kategórie štrukturálnej osi projektu a zároveň aj príklady modelov realizácie projektu. Vplyv tohto projektu na pohybové schopnosti detí materských škôl overovali v školskom roku 2009/2010 Krška, Hubinák a Novotná.

Kľúčové slová: projekt BUBO, telesná výchova, kondičné schopnosti, koordinačné schopnosti.

Úvod

Civilizačný pokrok poznamenáva takmer všetky oblasti ľudského života a priamo alebo sprostredkovane ovplyvňuje somatický, psychický, emocionálny a sociálny status každého jedinca. Výrazný pokles pohybovej aktivity je príčinou znižovania úrovne telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, dôsledkom čoho sa nepriaznivo ovplyvňuje zdravotný stav jednotlivca a jeho sociálne vzťahy. Aj dnešné deti žijú inak ako v minulosti, napriek tomu, že pohyb je vyhľadávanou a emocionálnou potrebou detí mladšieho školského veku. Sivák a kol. (1998) ale konštatujú, že pohyb detí sa po ich nástupe do školy radikálne obmedzuje. Problematika vytvárania pozitívneho vzťahu detí k pohybovej aktivite je momentálne jednou z najčastejších otázok dnešnej doby. Zapojenie mládeže do organizovaných foriem pohybovej aktivity z hľadiska denného a týždenného pohybového režimu je podľa Frömla – Novosada – Svozila (1999) nedostačujúca. Avšak základy návyku k pravidelnej pohybovej aktivite, ktorý ak je správne upevnený pretrváva najdlhšie, sa kladú práve v detskom veku, kedy aj viacerí autori upozorňujú na dôležitosť telesného rozvoja už na I. stupni základných škôl (Moravec, 1990, 1996; Kasa, 1990; Feč, 1994; Junger, 1994; Turek, 1996, Novotná, 2009). K tomu je potrebný kvalitne riadený telovýchovný proces v školách. K jeho skvalitneniu patria atraktívne telovýchovné činnosti, ktoré využívame aj v projekte BUBO. Autori projektu

sledujú zámer, aby sa pohybová aktivita stala každodennou potrebou detí v záujme a na prospech ich vlastného zdravia.

Diskusia

Projekt rieši problematiku komplexne nielen v jednej vekovej kategórii, ale od 3. roku do 14. – 15. roku (MŠ + ZŠ) resp. u mládeže navštevujúcej športový vzdelávací program na strednej škole do 18. – 19. roku veku každého jedinca.

Filozofia projektu BUBO vychádza z dominantnej myšlienky: hravým spôsobom rozvíjať u detí koordinačné a kondičné pohybové schopnosti prostredníctvom atletických a gymnastických cvičení, ale taktiež aj prostredníctvom loptových hier. Uplatňovanie pohybového programu v školskej praxi si vyžaduje pravidelnosť, poctivosť pri cvičení a snahu o precízne cvičenie.

Princípom programu BUBO je poskytnúť metodiku, rozpis a skladbu cvičení (vrátane minutáže) všetkým pedagógom, ktorá bude dodaná na každú tréningovú jednotku. Vizualizácia každého cvičenia bude k dispozícií na DVD, resp. internete. Vypracované časovo-tematické plány budú poskytnuté učiteľom, aby hodiny telesnej výchovy naplnili všetky predpísané požiadavky edukačného programu. Zapojením do projektu Bubo budú školení pedagógovia 2x po 2 hodiny 3 krát v kalendárnom roku.

Na cvičenie BUBO sa používa batéria pomôcok z umelej hmoty: kužele, paličky, gymnastické kruhy, steppery, rebrík, prekážky, lopty, plátnové terče. Všetky pomôcky sú umývateľné a ľahko prenosné jedným človekom na pleci. Dajú sa využívať aj vo voľnej prírode. Nevyžadujú väčší úložný priestor. Je ich možné rýchlo rozložiť aj poskladať. Výnimku tvoria steppery, ktoré sú objemnejšie a ťažšie, ale na 1 triedu postačuje 6 ks.

Štrukturálna os projektu pozostáva z rozdelenia do troch kategórií:

1. Materské školy – cvičenie sa realizuje 5-krát v týždni po 25 minút v čase ranných rozcvičiek a 1-krát v týždni na hodine TV v trvaní 25 minút (spolu 150 minút týždenne). Pre vekovú kategóriu 3 – 6 rokov sa doporučuje pridanie cvičení v čase pôsobenia detí mimo budovu. Cvičenia realizujú učiteľky tried a vypomáhajú praktikantky – poslucháčky KU v Ružomberku. Do projektu je zapojených 790 detí v 38 triedach MŠ Bystrická cesta, MŠ

Antona Bernoláka, MŠ Biely Potok, MŠ Černová, MŠ Hrabovská, MŠ Klačno, MŠ Hrboltová, MŠ Riadok, MŠ Štefana Moyzesa a MŠ Za dráhou.

2. Základné školy prvý stupeň - Cvičenie BUBO prebieha na každej hodine TV. Na celkový počet cvičebných jednotiek 4 krát v týždni je možné realizovať tieto modely:

Model 1: Rozsah vyučovania bude 3 hodiny TV, kde 3. hodina je použitá z voľných hodín, a zároveň sa tento počet doplňuje krúžkom cez CVČ. Cvičenia BUBO sa implementujú počas 2 vyučovacích hodín TV týždenne v rozsahu 20 minút, ale tretia hodina bude vyplnená projektom BUBO celých 45 minút. Cvičenia na tretej hodine je možné vykonávať aj v triede, na chodbe, v areály školy. Krúžok cez CVČ bude trvať 45 minút. V tomto modeli je celkový čas cvičenia BUBO 130 minút.

Model 2: Podobne ako v prvom modeli rozsah vyučovania ostáva nezmenený, t.j. 3 hodiny TV (1 hodina z voľných hodín), doplnené o cvičenie v školskom klube. Cvičenia sa bude realizovať počas 2 vyučovacích hodín TV týždenne v rozsahu 20 minút, tretia hodina bude vyplnená projektom BUBO. V školskom klube bude praktizovaný projekt 40 minút denne, teda celkovo sa v tomto modeli cvičí 285 minút.

Model 3: Na rozdiel od prvých dvoch modelov sa počíta so 4 hodinami TV, kde 3 budú nariadené prostredníctvom štátneho vzdelávacieho programu, 4. hodina bude doplnená z voľných hodín školského vzdelávacieho programu a využije sa čas v školskom klube. Cvičenia sa realizujú počas 2 vyučovacích hodín TV týždenne v rozsahu 20 minút, tretia a štvrtá hodina bude vyplnená projektom BUBO – 2 x 35 minút. Pri 40 minútach denne v školskom klube dosiahne tento model celkový čas 330 minút týždenne.

Model 4: V tomto modeli rozsah vyučovania ostáva na 2 hodinách TV, doplnené o aktivity v školskom klube. Zavádzať cvičenia programu do prípravnej časti a záverečnej časti hodiny vyučovania TV v rozsahu 20 minút. Pri dennom 40 minútovom cvičení v školskom klube bude celkový týždenný čas 240 minút.

Model 5: Posledný model navrhuje aby rozsah vyučovania bol 2 hodiny TV a 2 krúžky cez CVČ. Cvičenia programu sa budú zavádzať do vyučovania TV v rozsahu 20 minút, v prípravnej a záverečnej časti hodiny. V krúžkoch sa môžu využiť priestory triedy, chodby a areálu školy v trvaní 45 minút. Týždenne to bude spolu 130 minút.

Cvičenia realizujú učiteľky tried a vypomáhajú praktikantky – poslucháčky KU. V prvom stupni na ZŠ Bystrická, ZŠ Černová, ZŠ Klačno, ZŠ Sládkovičova, ZŠ Zarevúca a ZŠ Biely Potok sa zapojí spolu 760 žiakov.

3. Základné školy druhý stupeň - Cvičenie BUBO na druhom stupni základných škôl prebieha na každej hodine TŠV. V modeli pre školský rok 2013/14 je naplánovaný rozsah vyučovania na 2 hodiny TŠV a 2 krát v krúžku cez CVČ. Cvičenia programu sa zavedú do vyučovania TŠV v rozsahu 20 minút v prípravnej a záverečnej časti hodiny, v krúžku CVČ 1-krát za týždeň po 45 minút, čo činí spolu 95 minút. Cez druhý krúžok CVČ v týždni by mala prebiehať školská liga neregistrovaných dievčat a chlapcov vo futbale a basketbale pravidelne počas celého školského roka okrem prázdnin a sviatkov. V tejto kategórií je zapojených do projektu BUBO celkovo 573 žiakov zo škôl: ZŠ Bystrická, ZŠ Černová, ZŠ Klačno, ZŠ Sládkovičova, ZŠ Zarevúca a ZŠ Biely Potok.

Cvičenia realizujú učiteľky a učitelia hodín TV a vypomáhajú praktikantky – poslucháčky KU. Krúžky vedú a školskú ligu organizujú pracovníci CVČ za pomoci odborníkov z MFK a MBK. Aj pri školskej lige vypomáhajú poslucháči KU. V školskom roku 2013/14 by mali začať cvičiť žiačky a žiaci 5. tried a postupne v ďalších školských rokoch by sa mala postupne naplniť celá pyramída od 5. po 9. triedu. V priebehu školského roka 2013/14 je potrebné pripraviť podmienky na rozšírenie 3. hodiny TV do vyučovacieho procesu.

Školiteľkou učiteliek a poslucháčok je Iveta Bieliková, manažér a koordinátor školení Ing. Jozef Smolek a garantom metodiky cvičení a cvikov je doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD, ktorá spolu s PaedDr. Petrom Krškom, PhD. a PaedDr. Andrejom Hubinákom, PhD. v školskom roku 2009/2010 zisťovala vplyv projektu BUBO na pohybovú výkonnosť detí v materských školách (Krška, Hubinák, Novotná, 2010).

Cieľom tohto výskumu bolo zistiť úroveň vybraných kondičných a koordinačných schopností detí, zapojených do projektu BUBO po ročnom pôsobení pohybového programu a porovnať ich s deťmi, absolvujúcimi klasický telovýchovný proces v materskej škole. Skúmaný súbor tvorili deti z materských škôl z Ružomberka a okolia, ktoré boli v roku 2009/2010 zapojené do projektu BUBO. Celkový počet skúmaného súboru (experimentálneho a kontrolného) bol 148 detí, z toho 69 chlapcov (46,62%) a 79 dievčat (53,38%). Do samotného projektu bolo zapojených 33 chlapcov a 39 dievčat. Na získanie potrebných údajov na hodnotenie koordinačných a kondičných schopností boli použité testy: Stoj jednonož na zistenie úrovne rovnováhových schopností. Uchopovanie predmetu slúžil na testovanie reakcie. Vertikálny výskok s rotáciou testuje všeobecnú koordináciu. Na zistenie dynamickej sily dolných končatín použili test skok do diaľky z miesta a rýchlostné schopnosti

zisťovali pomocou behu na 20 m. Analýza výsledkov testov ukázala, že deti zapojené do projektu nedosiahli výrazne lepšie výsledky, ako deti, ktoré absolvovali klasické telovýchovné činnosti v materských školách. Z testovania koordinačných schopností lepšie výsledky dosiahli deti zapojené do projektu BUBO iba v teste stoj na jednej nohe. V testoch na kondičné schopností nedosiahli probandi zo skupiny BUBO výrazne lepšie výsledky. Autori dospeli k záveru, že výrazné výsledky v zlepšení ukazovateľov pohybovej výkonnosti vo vybraných testoch medzi deťmi z projektu BUBO a deťmi s bežným obsahom telovýchovných činností v materskej škole nezaznamenali. Zaradenie jednej hodiny cvičenia s obsahom činností projektu BUBO neprinieslo významný efekt v náraste pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru. Autori odporúčajú cvičenia z projektu pre telesnú výchovu v materských školách a zároveň konštatujú, že na zvýšenie výkonnosti detí však jedna cvičebná jednotka s obsahom týchto progresívnych cvičení nemá vplyv.

Záver

Cieľom tohto príspevku je priblížiť čitateľovi projekt BUBO, ktorého hlavnou myšlienkou je hravým spôsobom rozvíjať u detí koordinačné a kondičné pohybové schopnosti prostredníctvom atletických a gymnastických cvičení ale aj prostredníctvom loptových hier. Pri implementácií projektu do praxe je potrebné jeho overovanie, ktoré už v školskom roku 2009/2010 uskutočnili Krška, Hubinák a Novotná na materských školách v Ružomberku a v okolí. Ten nepotvrdil významný efekt v náraste pohybovej výkonnosti v experimentálnej skupine, pretože jedna hodina týždenne cvičenia BUBO je nedostačujúca. Overovanie vplyvu projektu BUBO na kondičné a koordinačné schopnosti žiakov primárnej edukácie sa uskutoční v školskom roku 2013/2014.

Literatúra

FEČ, K. 1994. *Teória a didaktika gymnastiky.* Vysokoškolské učebné texty. Prešov : PdF UPJŠ, 1994. 118 s.

FRŐMEL, K. – NOVOSAD, J. – SVOZIL, Z. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní záujmy mládeže.* Olomouc : Fakulta tělesné kultúry, Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80 – 706 7 – 945 – X.

JUNGER, J. 1994. Telesná kultúra ako sociálny determinant spôsobu života rodiny. In *Rodina a jej perspektívy pri výchove detí*. Prešov : PdF UPJŠ, 1994. s. 135 – 139.

KRŠKA, P. HUBINÁK, A. NOVOTNÁ N. 2010. Vplyv projektu BUBO na pohybovú výkonnosť detí v materských školách. In *EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS Slovak journal of sports sciences.* Banská Bystrica : UMB FHV KTVŠ, 2010. s. 152-157.

MORAVEC, R. et al. 1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7 – 18 ročnej mládeže ČSFR*. Bratislava : Šport, 1990. 284 s. ISBN 80-7096-170-8.

MORAVEC, R. et al. 1996. *Eurofit: telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku.* Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesný výchovu a šport, 1996. 180 s. ISBN 80-967487-1-8.

NOVOTNÁ, N. et al. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. 1. vyd. Banská Bystrica : FHV UMB, 2009. 86 strán (CD). ISBN 978-80-8083-908-6

SIVÁK, J. et al. 1998. *Telesná výchova pre I. stupeň ZŠ*. Metodická príručka. Bratislava : SPN, 1998. 262 s.

TUREK, M. 1996. The Aplication of „Eurofit“ tests at Younger School Age pupils. In *Conference Proceedings „Sport Kinetics ´95.* Prague : Charles University, 1996. p. 479 – 483

Mgr. Julián Krull julian.krull@umb.sk

KTVŠ FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

DRŽANIE TELA A ŽIAK PRIMÁRNEHO VZDELÁVANIA

Lucia Plačková

Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Súhrn

Príspevok sa zaoberá monitoringom držania tela žiakov primárneho vzdelávania základnej školy v Banskej Bystrici. Zistili sme, že až 99,5% žiakov má odchýlky od správneho držania tela. Najlepšie držanie tela mali žiaci 1. ročníka (69,1% dobré držanie tela, 30,9% ochabnuté držanie tela). Najhoršie držanie tela mali žiaci 4. ročníka (41,9% dobré držanie tela, 53,5% ochabnuté držanie tela a 4,6% zlé držanie tela).

Kľúčové slová: držanie tela, zdravie, primárne vzdelávanie

Úvod

Edukácia je v dnešnej humanisticky orientovanej dobe založená na harmonickom rozvoji osobnosti dieťaťa. Zhoršený zdravotný stav vplýva na celého človeka, nielen na jeho telesnú stránku, ale aj na duševnú, a bráni tak ďalšiemu harmonickému rozvoju osobnosti. Preto je potrebné venovať v edukácii pozornosť aj zdravotnému stavu, čo potvrdzuje aj Liba (2005, s. 3), ktorý tvrdí, že zdravie je *„základný zdroj a predpoklad pre optimálne fungovanie človeka v kontexte jeho vnímania ako bio-psychickej a socio-kultúrnej štruktúry. Zdravie je prejavom harmonicky vyváženého telesného a duševného stavu človeka, v ktorom je človek subjektívne bez problémov a objektívne bez lekárskeho nálezu.“*

Jedným z aktuálnych problémov modernej, na techniku zameranej spoločnosti, a teda aj edukácie, je znižovanie pohybovej aktivity, ktorá vedie k zhoršovaniu zdravotného stavu. Jeho dôsledkom je okrem iného aj nesprávne držanie tela.

Odhaduje sa, že 70 – 80% dospelej populácie priemyselne vyspelých štátov trpí tzv. vertebrogénnymi ťažkosťami. Bolesti chrbta postihujú najmä tých, ktorí sú pri práci v strnulej

polohe, najčastejšie v sede (napr. pri počítači, pri čítaní, písaní, učení sa a pod.), dvíhajú a prenášajú ťažké predmety, jednostranne zaťažujú svalstvo alebo majú nadváhu (Hrčka, 2009).

Čítanie, písanie a učenie sa, teda činnosti vykonávané takmer výlučne v sede, sú náplňou práce žiakov primárneho vzdelávania. Kým v predprimárnom vzdelávaní mali deti veľa priestoru na pohyb, primárne vzdelávanie ich posadí do lavice a pribudne im aj nosenie ťažkého bremena – školskej tašky. Bez výchovy k správnemu držaniu tela sa vytvárajú ideálne podmienky na rozvoj porúch oporno-pohybového aparátu.

Medzinárodne uznávaná expertka v oblasti pohyblivosti a držania tela Karin Albrecht (2010, s. 4) tvrdí, že len čo dieťa dokáže sedieť alebo stáť, je jeho držanie tela vzpriamené. Prvotný impulz k držaniu tela je automatický a nemá ešte nič spoločné s vedomím alebo kontrolou. Toto prirodzené základné držanie tela je ovplyvňované rôznymi aspektmi: rodinou a dedičnosťou, detstvom, psychikou a charakterom, citmi a emóciami, biochémiou, liekmi a drogami, stavom tráviaceho traktu, stavom svalstva, bolesťou, energetickým stavom, teplotou, životným štýlom, zvykmi a vekom. Všetky tieto vplyvy na držanie tela sú po podľa nej vzájomné, obojstranné: tak ako ovplyvňujú city držanie tela, ovplyvňuje držanie tela emocionálny zdravotný stav. Formuluje to aj inak: ak sa môže energetický stav prejaviť na držaní tela, potom sa môže zmenené držanie tela prejaviť na toku energií.

Chybné držanie tela môže mať neblahé zdravotné následky nielen v oblasti fyzickej, ale aj psychickej (Hrčka, 2009). Učitelia by teda mali dbať o zdravie svojich žiakov, viesť ich zdravému životnému štýlu aj prostredníctvom seba ako vzoru a taktiež by mali realizovať výskum zameraný na zistenie zdravotného stavu svojich žiakov, aby vedeli prispôsobiť obsah vyučovania aktuálnym požiadavkám a potrebám žiakov. Najviac príležitostí k naplneniu týchto cieľov majú podľa nás učitelia primárneho stupňa škôl, ktorí trávia so žiakmi väčšinu času stráveného žiakmi primárneho vzdelávania v škole, a môžu tieto ciele realizovať na všetkých vyučovacích predmetoch. S výchovou k správnemu držaniu tela je potrebné začať už v primárnom vzdelávaní, pretože podľa Šemetku a kol. (1993) je obdobie mladšieho školského veku v rozvíjaní motoriky veľmi významné a má rozhodujúci vplyv na konfiguráciu chrbtice a na úroveň držania tela v ďalšom období.

Jedným z kľúčových predmetov na upevňovanie zdravia, a teda aj držania tela, je telesná výchova. Formovanie racionálneho a esteticky pekného držania tela je podľa Chromíka a kol. (1993) jednou zo základných úloh telesnej výchovy, ktorá je osobitne

aktuálna v súčasnosti, pretože sme stále svedkami vysokého výskytu a nárastu chybného držania tela.

Metodika

Cieľom prieskumu bolo zistiť aktuálny stav držania tela žiakov primárneho vzdelávania Základnej školy Ďumbierska 17 v Banskej Bystrici. Hodnotenie sa uskutočnilo druhý septembrový týždeň roku 2013 na hodinách telesnej výchovy.

Prieskumný súbor tvorili žiaci 1. – 4. ročníka Základnej školy Ďumbierska 17 v Banskej Bystrici. Celkovo sa prieskumu zúčastnilo 198 žiakov, z toho 85 dievčat a 113 chlapcov. Bližšie charakterizuje prieskumný súbor tabuľka 1.

Tab. 1 Charakteristika prieskumného súboru

		Počet	Vek [roky]	Telesná výška [cm]	Telesná váha [kg]	BMI
1. roč.	dievčatá	26	6,4	121,0	23,9	16,2
	chlapci	29	6,7	123,2	24,4	16,0
	spolu	55	6,5	122,2	24,1	16,1
2. roč.	dievčatá	18	7,5	127,3	26,4	16,0
	chlapci	35	7,8	129,7	27,6	16,3
	spolu	53	7,7	128,9	27,2	16,2
3. roč.	dievčatá	17	8,6	132,7	28,4	16,0
	chlapci	30	8,7	135,0	31,7	17,3
	spolu	47	8,7	134,2	30,5	16,8
4. roč.	dievčatá	24	9,5	140,8	33,9	17,0
	chlapci	19	9,7	141,6	38,3	19,0
	spolu	43	9,6	141,2	35,8	17,9

	dievčatá	85	7,9	130,3	28,1	16,3
Spolu	chlapci	113	8,1	131,5	29,7	16,9
	spolu	198	8,0	130,9	29,0	16,7

Na hodnotenie držania tela sme použili metódu hodnotenia držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikovanú Mayerom. Metóda je popísaná v Hrčkovi (2008): Postava sa známkuje číslami v rozpätí od 1 do 4, pričom platí, že čím vyššie číslo je prisúdené postave, tým je väčší odklon od normálneho stavu.

Držanie tela sa delí na 4 stupne:

1. výborné,
2. dobré,
3. ochabnuté,
4. zlé.

Každý stupeň držania tela má 5 znakov:

I. držanie hlavy a trupu,
II. tvar hrudníka,
III. tvar brucha a sklon panvy,
IV. celkové zakrivenie chrbtice,
V. výška ramien a postavenie lopatiek.

Každý znak sa hodnotí známkou 1 – 4.

I. Hodnotenie držania hlavy a trupu:

Známka: 1 – hlava je vzpriamená, uhol medzi bradou a krkom je 90°,

2 – hlava mierne nachýlená dopredu,

3 – hlava sklonená dopredu,

4 – hlava výrazne sklonená dopredu.

II. Hodnotenie tvaru hrudníka:

Známka: 1 – hrudník je vypnutý, pekne klenutý, hrudná kosť (sternum) tvorí najvypuklejšiu časť,

2 – hrudník je mierne sploštený,

3 – plochý hrudník,

4 – vpadnutý hrudník.

III. Hodnotenie tvaru brucha a sklonu panvy:

Známka: 1 – brucho je vtiahnuté, ploché, za ťažnicou spustenou z hrudnej kosti (sterna),

2 – čiastočne vtiahnuté brucho,

3 – ochabnuté brucho,

4 – brucho tvorí najvypuklejšiu časť.

IV. Hodnotenie zakrivenia chrbtice:

Známka: 1 – zakrivenia sú vo fyziologickom rozmedzí,

2 – zakrivenie je mierne sploštené alebo zvýraznené,

3 – zakrivenie je ešte viac sploštené alebo zväčšené,

4 – zakrivenie je výrazne zväčšené.

V. Hodnotenie výšky ramien a postavenia lopatiek:

Známka: 1 – ramená sú v rovnakej výške, súmerné, lopatky neodstávajú a tiež sú v rovnakej výške,

2 – ramená nie sú celkom súmerné, lopatky mierne odstávajú, sú v rovnakej výške,

3 – nerovnaká výška ramien, lopatky výrazne odstávajú,

4 – asymetria ramien, lopatky výrazne odstávajú.

Známky (body) zo znakov držania tela sa sčítajú a podľa toho zaradíme žiaka do príslušného typu:

1. dokonalé držanie tela do 5 bodov,

2. dobré, takmer dokonalé držanie tela 6 – 10 bodov,

3. ochabnuté držanie tela 11 – 15 bodov,

4. zlé držanie tela 16 – 20 bodov.

Dolné končatiny hodnotené neboli.

Výsledky a diskusia

Podľa hodnotenia držania tela (podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom) malo dokonalé držanie tela 0,5% žiakov, dobré držanie tela 59,6% žiakov, ochabnuté držanie tela 38,4% žiakov a zlé držanie tela 1,5% žiakov. Poruchu držania tela malo teda až 99,5% žiakov. Dokonalé držanie tela malo len 5,9% dievčat 3. ročníka, čo predstavovalo 0,5% všetkých skúmaných žiakov. Zlé držanie tela sa vyskytlo až v 3. ročníku (5,9% dievčat) a vo 4. ročníku (4,2% dievčat a 5,3% chlapcov). Spolu bolo zistené u 1,5% všetkých žiakov. Dobré držanie tela prevládalo u dievčat vo všetkých ročníkoch, kým u chlapcov len v prvých troch ročníkoch. Ďalšie zistené údaje sú prehľadne zobrazené v tabuľke 2.

Predpokladali sme, že so zvyšujúcim sa vekom sa držanie tela zhoršuje. Nepotvrdilo sa nám to v 3. ročníku, v ktorom bolo držanie tela dievčat lepšie ako v prvých dvoch ročníkoch a u chlapcov rovnaké ako u chlapcov v 2. ročníku. Na základe rozhovorov s učiteľkami počas hodnotenia držania tela a priebehu samotného hodnotenia sa domnievame, že príčinou môže byť fakt, že minimálne jedna učiteľka 3. ročníka sa bližšie zaujíma o držanie tela svojich žiakov. Sama nás upozornila na žiaka, ktorému odporučila lekárske vyšetrenie oporno-pohybového aparátu. Zároveň nám potvrdila, že so žiakmi cvičí cvičenia z literatúry zaoberajúcej sa okrem iného aj správnym držaním tela.

Tab. 2 Hodnotenie držania tela žiakov ZŠ Ďumbierska 17 v Banskej Bystrici

		Držanie tela			
		1. dokonalé	**2. dobré**	**3. ochabnuté**	**4. zlé**
1. roč.	dievčatá	0,0%	61,5%	38,5%	0,0%
	chlapci	0,0%	75,9%	24,1%	0,0%
	spolu	**0,0%**	**69,1%**	**30,9%**	**0,0%**
2. roč.	dievčatá	0,0%	61,1%	38,9%	0,0%
	chlapci	0,0%	60,0%	40,0%	0,0%
	spolu	**0,0%**	**60,4%**	**39,6%**	**0,0%**
3. roč.	dievčatá	5,9%	70,6%	17,6%	5,9%
	chlapci	0,0%	60,0%	40,0%	0,0%
	spolu	**2,1%**	**63,9%**	**31,9%**	**2,1%**
4. roč.	dievčatá	0,0%	54,2%	41,7%	4,2%
	chlapci	0,0%	26,3%	68,4%	5,3%
	spolu	**0,0%**	**41,9%**	**53,5%**	**4,6%**
Spolu	dievčatá	1,2%	61,2%	35,3%	2,3%
	chlapci	0,0%	58,4%	40,7%	0,9%
	spolu	**0,5%**	**59,6%**	**38,4%**	**1,5%**

Záver

Z výsledkov prieskumu konštatujeme, že stav držania tela žiakov primárneho vzdelávania je neuspokojivý. Vo vyšších ročníkoch učenia neustále pribúda, žiaci trávia čoraz viac času v sede, teda ich držanie tela sa pri absencii vhodných cvičení môže neustále

zhoršovať. To môže viesť k vážnym zdravotným ťažkostiam. Preto je potrebné, aby si žiaci už v útlom veku osvojili základy správneho držania tela, a aby ich učitelia k tomu viedli.

Na efektívnu výchovu k správnemu držaniu tela je potrebné poznať žiakov, teda vedieť, aké majú držanie tela a tomu prispôsobiť obsah vyučovania. Za vhodnú metódu na zistenie stavu držania tela považujeme hodnotenie držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom, pretože hodnotí držanie tela v piatich znakoch a na základe toho učiteľ zistí, na ktorú oblasť tela je potrebné sa viac zamerať.

Počas hodnotenia držania tela nás potešil záujem učiteliek o cvičenia na zlepšenie držania tela. Zároveň nás to utvrdilo v tom, že učiteľky majú nedostatok materiálov, a preto považujeme za vhodné pripraviť pre potreby primárneho vzdelávania didaktický materiál, v ktorom by našli základné informácie o držaní tela, jeho hodnotení a spôsobe prevencie.

Literatúra

ALBRECHT, K. 2006. *Körperhaltung: Gesunder Rücken durch richtiges Training*. 2., überarb. Aufl. Stuttgart : Haug Verlag, 2006. 179 s. ISBN 978-3-8304-7247-6.

HRČKA, J. 2008. *Držanie tela a jeho ovplyvnenie*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2008. 80 s. ISBN 978-80-8105-064-0.

HRČKA, J. 2009. *Kapitoly zo športovej zdravovedy vysokoškoláka*. Žilina : EDIS-vydavateľstvo Žilinskej univerzity v Žiline, 2009. 134 s. ISBN 978-80-554-0096-9.

CHROMÍK, M. a kol. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1993. 197 s. ISBN 80-223-0349-6.

LIBA, J. 2005. *Výchova k zdraviu a škola*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove - Pedagogická fakulta, 2005. 184 s. ISBN 80-8068-336-0.

ŠEMETKA, M. a kol. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra : Vysoká škola pedagogická Nitra, Pedagogická fakulta, 1993. 124 s. ISBN 80-88738-14-8.

Kontaktná adresa

Mgr. Lucia Plačková, KEPP PdF UMB, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica

e-mail: lucia.plackova@umb.sk

MATERIÁLNO-TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE VYUČOVANIA ŠPORTOVÝCH HIER V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V BANSKEJ BYSTRICI

Nemec Miroslav

Súhrn

Autor vo svojom príspevku prezentuje výsledky sondy skúmajúcej stav a úroveň materiálno-technického vybavenia vybraných základných škôl v Banskej Bystrici so zameraním na športové hry. Na základe zistení konštatuje, že najlepšie vybavenie zo skúmaných štyroch športových hry má volejbal, najslabšie má hádzaná. Najslabšie vybavenou školou je ZŠ Gaštanová a najlepšie ZŠ Moskovská. Za veľmi nepriaznivé zistenie považuje skutočnosť, že na spomínanej ZŠ Gaštanová je k dispozícii na vyučovanie skúmaných športových hier iba 10 futbalových lôpt na celkový počet 310 žiakov.

Kľúčové slová: Materiálno-technické zabezpečenie, základná škola, športové hry

Úvod

Školská telesná a športová výchova ako zložka výchovy a vyučovací predmet je neoddeliteľnou súčasťou celkovej globálnej výchovy pôsobí na celkový vývoj a rozvoj osobnosti. Realizácia cieľov telesnej a športovej výchovy predpokladá isté podmienky, v ktorých telovýchovný proces prebieha. Priebeh a výsledky telovýchovného procesu závisia od jej základných činiteľov, ktorými sú učiteľ, žiak, obsah a podmienky. Podmienky pre telesnú a športovú výchovu chápeme v rôznej šírke a z rôznych hľadísk. Jedná sa vlastne o cvičebné priestory, ich vybavenie a adekvátne učebné pomôcky, na základe čoho je možné realizovať komplexný a účinný program výchovno-vzdelávacej činnosti žiakov základných škôl.

Problém

Už dlhodobo ovplyvňuje edukačný proces nepriaznivá ekonomická situácia. Notoricky sa prejavuje nedostatok financií na obnovu škôl, modernizáciu ich vybavenia a primerané množstvo učebných pomôcok.

Úlohou a základný cieľom školskej telesnej a športovej výchovy je viesť našu mladú populáciu k zdravému životnému štýlu a čo najväčšiemu objemu pohybových aktivít. Preto je

dôležité prezentovať telesnú výchovu a šport, tak aby mu bolo priznané adekvátne postavenie v spoločnosti. Školská telesná a športová výchova je neoddeliteľnou súčasťou celkovej výchovy všestrannej a harmonicky rozvinutej osobnosti. Obľúbenosťou a vzťahom žiakov k jednotlivým segmentom výučby v rámci školskej telesnej a športovej výchovy sa zaoberalo množstvo Slovenských ale aj zahraničných autorov (Michal, 2007, Kružliak - Adamčák, 2008, Bartík, 2009, Adamčák - Bartík, 2011, Nemec – Michal, 2011 a ďalší). Jedným z najobľúbenejších tematických celkov telovýchovnej edukácie je podľa názorov žiakov (Nemec, 2002 a 2008) tematický celok športové hry a z nich u chlapcov je to futbal a u dievčat volejbal.

Z pohľadu jednotlivých činiteľov vstupujúcich do daného systému nie je úplne jednoznačne možné stanoviť dôležitosť, dominanciu ich postavenie. Veľmi často sa v bežných rozhovoroch s učiteľmi však objavuje sťažnosť na **podmienky**, v ktorých sa realizuje vyučovací proces a v ktorých pracuje žiak i učiteľ. V podmienkach sa človek snaží vytvoriť si také prostredie, ktoré mu umožňuje vykonávať celý komplex aktivít. Z nášho pohľadu je pre učiteľa a žiaka najdôležitejšie prostredí, ktoré je vytvorené pre **edukačný proces – tzv. edukačné prostredie.** Toto prostredie môžeme rozdeliť na *vonkajšie a vnútorné*. K vonkajšiemu patrí napr.: umiestnenie školy, úprava jej okolia, prístup k nej, blízkosť rušnej ulice, upravenosť okolia školy a pod. K vnútornému zaraďujeme napr. fyzikálne, ergonomické prostredie (ergonomika skúma vzťahy medzi človekom, prácou a pracovným prostredím), ktoré ho bezprostredne obklopuje.

Dôležitú úlohu zohrávajú materiálno didaktické prostriedky, ktoré v zhode s Petlákom (2004) môžeme charakterizovať ako predmety, ktoré slúžia k názornosti vyučovania a umožňujú dokonalejšie, rýchlejšie a komplexnejšie osvojenie učiva vo výchovno-vzdelávacom procese, ale aj v procese samovzdelávania. Na ich zodpovedajúce uplatnenie, je bezpodmienečne potrebná aj podporná činnosť učiteľa - jeho pedagogická a psychologická spôsobilosť, metodické schopnosti, tvorivosť pri práci s pomôckami a didaktickou technikou. Zaradenie materiálnych didaktických prostriedkov do výučby by nemalo byť samoúčelné. Cieľom je najmä ich správne využívanie, uvedomenie si ich významu a docenenie funkcii. Z pohľadu školskej telesnej a športovej výchovy a jej úspešného priebehu je ich kvalita, dostupnosť, primeranosť a množstvo jednou z rozhodujúcich ciest k dosiahnutiu stanovených cieľov vyučovania. Bez lopty ťažko naučíme hrať žiakov futbal alebo basketbal. Bez volejbalovej siete síce odbíjať môžeme ale nemôžeme realizovať samotnú hru a pod.

Podmienky na vyučovanie telesnej a športovej výchovy, mysliac tým prostredie, kde žiaci cvičia, majú významnú funkciu najmä pri rozvoji estetického cítenia žiakov, pomáhajú

vytvárať pozitívny vzťah k cvičebným priestorom a samotnej pohybovej aktivite. Ako sme už uviedli Slovenské školstvo už dlhodobo trpí finančným nedostatkom, priestory na vyučovanie telesnej výchovy v školách sa často nachádzajú v kritickom stave. Mnohé školy nemajú dobudované vlastné telocvične, o ďalších objektoch nehovoriac. Veľké problémy sú aj s dopĺňaním a výmenou zastaraného náradia a náčinia. Samotná realizácia hodín nespĺňa často ani minimálne hygienické požiadavky. Žiaci sú nútení cvičiť, nie v príliš bezpečnom prostredí, čo sťažuje úlohu učiteľa. Niekedy v jednej telocvični cvičí naraz niekoľko skupín, či tried, pričom kabinet telesnej výchovy nemá dostatočné materiálne vybavenie na zabezpečenie kvalitnej výučby. Za základnú povinnosť vedenia škôl, nadriadených orgánov a telovýchovných pedagógov považujeme potrebu vytvárať také podmienky, v ktorých by bola zabezpečená základná funkcia telovýchovného procesu. Ministerstvo školstva vedy, výskumu a športu v poslednom období prezentujú viaceré aktivity, ktoré by mohli pomôcť školám, ako sa vyrovnať s nepriaznivými podmienkami a cez rôzne regionálne, národné až Európske projekty si vyhľadať investície a financie, ktoré im pomôžu zabezpečiť primerané podmienky. Na základe uvedeného sa v našom príspevku pokúsime analyzovať a vyhodnotiť stav a úroveň materiálno-technického vybavenia vybraných základných škôl v Banskej Bystrici so zameraním na športové hry.

Metodika

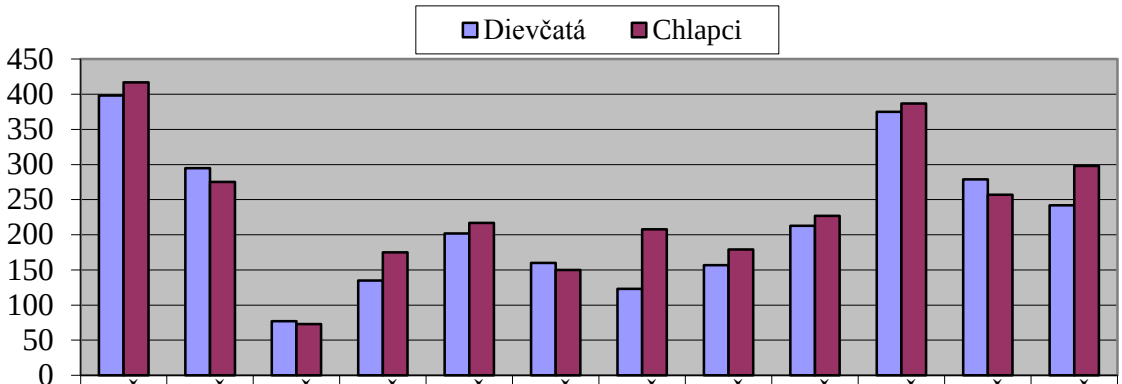
Výskumný súbor tvorilo 12 základných škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Banská Bystrica počas školského roku 2010/2011. Na získanie výskumného materiálu sme ako hlavnú metódu použili dotazník, ktorým sme zisťovali či oslovené základné školy v Banskej Bystrici majú vlastnú telocvičňu, či má táto telocvičňa základné materiálne vybavenie pre športové hry, či majú školy vlastnú náraďovňu a akú početnosť učebných pomôcok a či škola disponuje vonkajšími nekrytými telovýchovnými zariadeniami pre športové hry. Na vyhodnotenie sme použili štandardné metódy spracovania výsledkov (kvalitatívne – analýza, syntéza, indukcia, dedukcia; kvantitatívne – základné matematické úkony). Výsledky pre prehľadnosť prezentujeme aj v obrázkoch.

Výsledky

V tejto časti postupne odprezentujeme a okomentujeme jednotlivé otázky z dotazníka. V prvom rade sme chceli zistiť počet žiakov v jednotlivých skúmaných školách (obr. 1). Najvyšší počet žiakov v čase výskumu mala ZŠ Spojová (815 žiakov) a najnižší ZŠ Okružná

(150 žiakov). V ďalšej časti budem konfrontovať tento počet žiakov s materiálno-technickým vybavením školy.

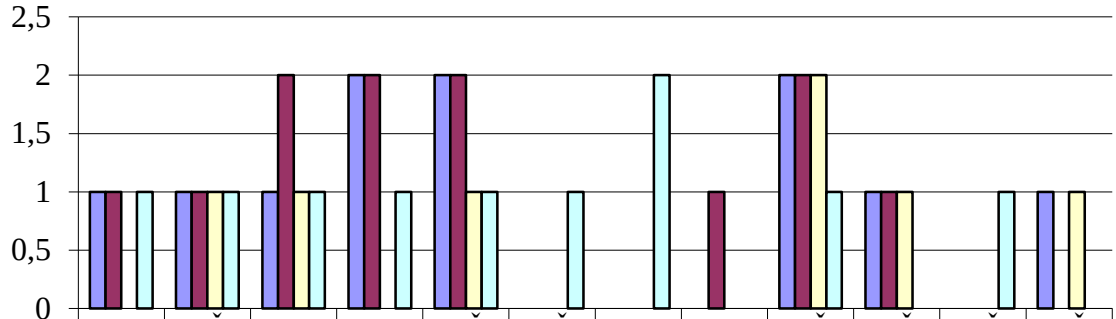
Obrázok 1: Počet žiakov



	ZŠ Spojová	ZŠ Sitnianska	ZŠ Okružná	ZŠ Pieninská	ZŠ Dumbierska	ZŠ Gaštanová	ZŠ Tatranská	ZŠ Maguská	ZŠ Moskovská	ZŠ Golianova	ZŠ Radvanská	ZŠ Tried a SNP
Dievčatá	398	295	77	135	202	160	123	157	213	375	279	242
Chlapci	417	275	73	175	217	150	208	179	227	387	257	298

Pri zisťovaní počtu vonkajších ihrísk - basketbalové, volejbalové, hádzanárske a futbalové (obrázok 2) sme zistili, že celkovo má 12 skúmaných základných škôl k dispozícii pre vyučovací proces 40 vonkajších plôch, kde môžu realizovať uvedené športové hry. Najväčšie zastúpenie mali ihriská pre volejbal (12) a najmenej bolo ihrísk pre hádzanú (7). Najväčším počtom vonkajších ihrísk disponuje ZŠ Moskovská (7). V podstate na každú sledovanú športovú hru má táto škola po dve ihriská. Vonkajšie ihrisko na každú športovú hru majú iba štyri školy. Ihriská na tri športové hry majú 3 školy, na dve hry jedna a najslabšie (iba jedným ihriskom) sú vybavené dve školy (ZŠ Gaštanová a ZŠ Radvanská). Pri konfrontácii s počtom žiakov nám vychádza, že najväčší nepomer je na ZŠ Radvanská, kde na 536 žiakov majú iba jedno vonkajšie ihrisko (futbalové). Najpriaznivejšie na tom je ZŠ Okružná, kde je pomer počet ihrísk na počet žiakov 1:30. Za priaznivý pomer je ešte možné považovať pomer na ZŠ Pieninská (1:62), ZŠ Moskovská (1:62,9) a na ZŠ Ďumbierska (1:69,8). Na ostatných školách tento pomer prevyšuje hranicu 1: 150, čo považujeme za neprimerané.

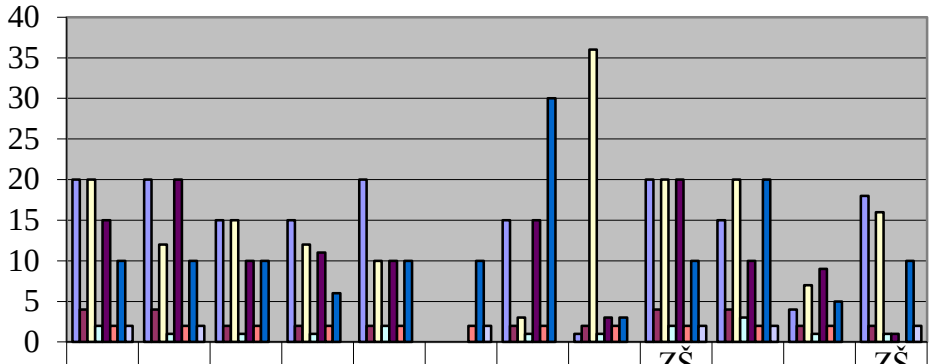
Obrázok 2: Počet vonkajších ihrísk



	ZŠ Spojová	ZŠ Sitnianska	ZŠ Okružná	ZŠ Pieninská	ZŠ Dumbierska	ZŠ Gaštanová	ZŠ Tatranská	ZŠ Magurská	ZŠ Moskovská	ZŠ Goliánova	ZŠ Radvanská	ZŠ Trieda SNP
Basketbal	1	1	1	2	2	0	0	0	2	1	0	1
Volejbal	1	1	2	2	2	0	0	1	2	1	0	0
Hádzaná	0	1	1	0	1	0	0	0	2	1	0	1
Futbal	1	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0

Pri vyhodnotení zabezpečenia vyučovania dostatočným počtom materiálneho vybavenia (lopty, siete, koše, bránky) sme zistili nasledovné skutočnosti (obr. 3). Všetky školy okrem ZŠ Gaštanová, sú zabezpečené náradím (lopty a siete) na vyučovanie volejbalu. Na vyučovanie futbalu malo iba 6 škôl k dispozícii futbalové bránky. Z ostatných skúmaných segmentov je možné konštatovať, že okrem ZŠ Gaštanová mala každá škola základné vybavenie pre vyučovanie skúmaných športových hier. Na základe získaných údajov sme sa pokúsil ešte zistiť celkovú početnosť lôpt na jednotlivé športové hry a ich početnosť v pomere na jedného žiaka celého skúmaného súboru škôl (5519 žiakov). Prvý ukazovateľ vyznieva v prospech športovej hry volejbal, kde je celkový počet volejbalových lôpt 171ks. Najmenej je k dispozícii hádzanárskych lôpt (124ks). Najpriaznivejší pomer počtu lôpt na celkový počet žiakov skúmaného súboru škôl ma opäť volejbal (1 lopta pripadá na 32,3 žiakov). Basketbal má pomer 1:33,9; futbal 1: 41,2 a hádzaná 1:44,5. Najväčšiu početnosť lôpt na všetky štyri hry má ZŠ Moskovská (70ks). Najmenej lôpt má ZŠ Gaštanová (10ks) a aj to sú iba lopty na futbal. Pri prepočte počtu lôpt na jedného žiaka školy má najpriaznivejší pomer ZŠ Okružná (1lopta na 3 žiakov) a ZŠ Tatranská (1:5,3). Najnepriaznivejší pomer sme zistili u ZŠ Gaštanová (1:31) a ZŠ Radvanská (1:21,4). Objavili sme aj určité špecifiká, ktoré pravdepodobne súvisia s zameraním (špecializácia) školy na vybraný druh športovej hry. Napríklad ZŠ Magurská, ktorá ma až 36 volejbalových lôpt a ZŠ Tatranská, ktorá ma až 30 futbalových lôpt. Vo všeobecnosti za najlepšie vybavenú školu zisťovaným náradím pre športové hry považujeme ZŠ Moskovská.

Obrázok 3: Náradie pre športové hry



	ZŠ Spojová	ZŠ Sitniansk a	ZŠ Okružná	ZŠ Pieninská	ZŠ Dumbierska	ZŠ Gaštanová	ZŠ Tatranská	ZŠ Magurská	ZŠ Moskovská	ZŠ Goliánova	ZŠ Radvanská	ZŠ Trieda SNP
Basketbalové lopty	20	20	15	15	20	0	15	1	20	15	4	18
Basketbalové koše	4	4	2	2	2	0	2	2	4	4	2	2
Volejbalové lopty	20	12	15	12	10	0	3	36	20	20	7	16
Volejbajová sieť	2	1	1	1	2	0	1	1	2	3	1	1
Hádzanárske lopty	15	20	10	11	10	0	15	3	20	10	9	1
Hádzanárrske bránky	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Futbalové lopty	10	10	10	6	10	10	30	3	10	20	5	10
Futbalové bránky	2	2	0	0	0	2	0	0	2	2	0	2

Záver

Medzi základné činitele, ktoré ovplyvňujú dialektický proces patria aj podmienky v ktorých sa telovýchovný proces realizuje. Naša sonda zameraná na zistenie stavu a úrovne materiálno-technického vybavenia vybraných základných škôl v Banskej Bystrici so zameraním na športové hry nám poukázala, že tak ako sme v úvodnej časti nášho príspevku uviedli edukačný proces na Slovenských školách je negatívne ovplyvnený nepriaznivou ekonomickou situácia našej spoločnosti. Notoricky sa prejavuje nedostatok financií na obnovu škôl, modernizáciu ich vybavenia a primerané množstvo učebných pomôcok. Naše zistenie, že škola, ktorá ma 336 žiakov disponuje na výučbu štyroch skúmaných športových hier len 10 loptami je skutočne šokujúce. Najpriaznivejšie vybavenie (ihriská a náradie) na všetkých 12 skúmaných školách sme zaznamenali v prospech volejbalu. Najhoršie je na tom športová hra hádzaná. Basketbal a futbal sú vybavené približne rovnako. Naše zistenia poukázali na dve základné skutočnosti:

- Vzhľadom k podmienkam a financiám sa školy určitým spôsobom „špecializujú“ na vybranú športovú hru.

- Celková početnosť lôpt na skúmaných školách iba v jednom prípade je na úrovni jedna lopta na troch žiakov, čo z didaktického pohľadu môžeme hodnotiť ako celkom priaznivý pomer.

Vzhľadom k našim zisteniam je potrebné šte uviesť, že na skúmaných školách učitelia často improvizujú a vo viacerých prípadov uvedené nedostatky kompenzujú napr. pri nedostatku futbalových bránok využívajú na futbal aj hádzanárske bránky resp. kužele apod.

Literatúra:

ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. 2011. Názory žiakov na vyučovanie úpolov v telesnej a športovej výchove na 2. stupni základnej školy. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2011. 159s. CD ROM . ISBN 978-80-557-0230-8

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 : UMB, Fakulta humanitných vied, 2009. 132 s. ISBN 978-80-8083-764-8.

KRUŽLIAK, M. - ADAMČÁK, Š. 2008. Telesná výchova a šport, prostriedok boja proti drogovej závislosti na vysokej škole. In: Sport a kvalita života. Brno : MU FSS Brno, 2008. CD ROM. ISBN 978-80- 210-4716-7

MICHAL, J. 2007. Športové aktivity ako forma prevencie v boji proti drogám a fajčeniu na 2.stupni ZŠ. In: Sport a kvalita života 2007 = Sport and Quality of Life 2007 : Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 8. - 9. listopadu 2007 v Brně. Brno : Masarykova univerzita, 2007. s 87-88. ISBN 978-80-210-4435-7

NEMEC, M. 2002. Súčasný stav vyučovania športovej hry - futbal na vybraných základných školách. In *Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela Fakulta humanitných vied, 2002. ISBN 80-8055-7010-1, s. 100-111.

NEMEC, M. 2008. Voľnočasové aktivity chlapcov staršieho školského veku so zameraním na šport. In *Exercitatio Corpolis - Motus – Salus.* [CD ROM]. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2008. ISBN 978-80-8083-541-5, s. 107 -116.

NEMEC, M. – MICHAL, J. 2011. Vzťah žiakov základných škôl k pohybovým aktivitám. Education and Quality of Life III. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 2011. s. 237-242 ISBN 978-80-7394-303-5

PETLÁK, E. 2004. Všeobecná didaktika. Bratislava : Iris. 2004, s.311. ISBN 8089018645

Abstract

The current state of accessories in teaching lessons of sport games at primary schools in Banska Bystrica

The author in his study presents the conclusion regarding current state of accessories of particular schools centred on sport games in Banska Bystrica. The research shows that the sport game with most suitable equipment is the volleyball and on the other hand the sport game with the most inconvenient equipment is the handball. The school with worst accessories is ZS Gastanova and reversely the ZS Moskovska is the best ones. Alarming is especially the fact, that in mentioned ZS Gastanova there is only 10 footballs available for 310 pupils.

Key words: accessories, primary school, sport games

OBĽÚBENOSŤ ZIMNÝCH ŠPORTOV A VZŤAH ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL K ICH VYKONÁVANIU

Boris Beťák

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

Súhrn

Autor v príspevku prezentuje výsledky výskumu zameraného na zistenie obľúbenosti zimných športov u žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa a ich vzťah k zimným športom a ich vykonávaniu. Použitou výskumnou metódou bol dotazník vlastnej konštrukcie. Výskumnú vzorku tvorilo 435 žiakov 10 stredných škôl v okrese Martin a 5 stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa. Z výsledkov, ktoré autor prezentuje na obrázkoch s následnou diskusiou, vyplýva pozitívny vzťah žiakov k zimným športom a ich vykonávaniu. Najradšej vykonávaným zimným športom vo voľnom čase je pre žiakov zjazdové lyžovanie pred snowboardingom, aj keď z pohľadu atraktivity sa pre žiakov ako atraktívnejší javí snowboarding.

Kľúčové slová

Žiaci stredných škôl, obľúbenosť zimných športov.

Úvod

Lyžovanie má svoje nezastupiteľné miesto vo funkčnom a pohybovom zdokonaľovaní každého jednotlivca, pričom prispieva k upevneniu zdravia, ku zvýšeniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Král, 2009).

Na základe hodnotenia z hľadiska aspektu zdravotného, výchovného a motorického patria lyžiarske športy, snowboarding spolu s plávaním a turistikou do skupiny športov, ktoré zodpovedajú fyziologickým kritériám odporúčanej pohybovej činnosti a efektívne vplývajú na zdravie a zdatnosť mládeže (Michal, 2006).

Podobne názor má aj Nemec (2004) ktorý uvádza, že lyžovanie, ale aj ďalšie zimné aktivity kladú zvýšené nároky na všetky funkcie a systémy organizmu.

Hellebrandtová – Roučková (2011) uvádzajú, že zimná príroda poskytuje okrem blahodarného zdravotného vplyvu aj nezabudnuteľné estetické a emocionálne zážitky.

Zimné športy sú často vyhľadávanou a volenou rekreačnou pohybovou aktivitou ľudí každej vekovej kategórie.

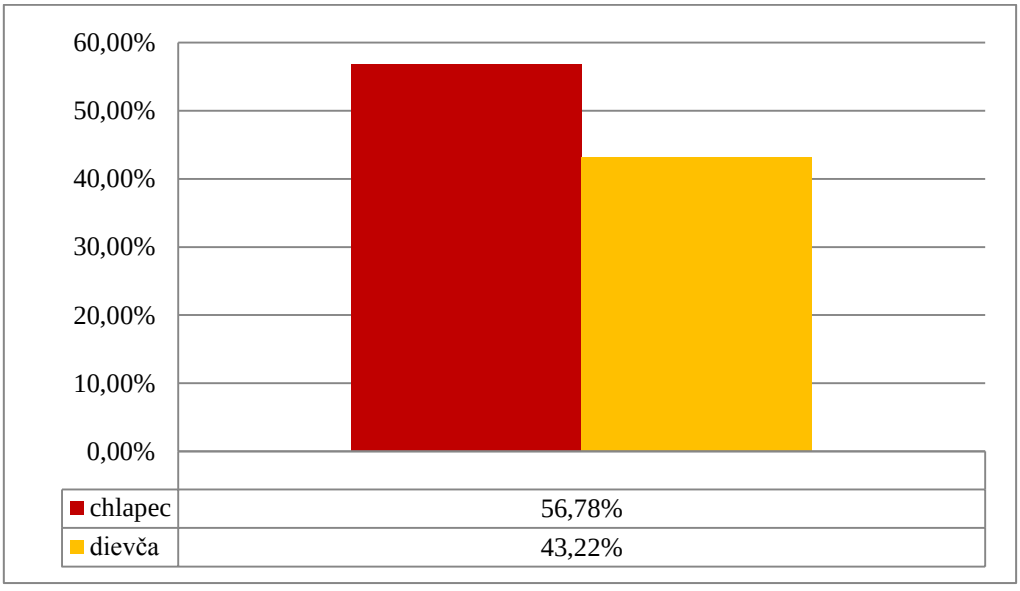
Cieľ

Cieľom nášho príspevku je prezentovať, aká je obľúbenosť zimných športov u žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa, a aký je vzťah žiakov k vykonávaniu zimných športov.

Metodika

Na zistenie obľúbenosti zimných športov a vzťahu žiakov stredných škôl k vykonávaniu zimných športov sme použili dotazník vlastnej konštrukcie, ktorý bol určený pre žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa a bol anonymný.

Výskum sme realizovali v marci a apríli 2013 na všetkých stredných školách v okresoch Martin (10 škôl) a Stará Ľubovňa (5 škôl). Výskumnú vzorku tvorilo 233 žiakov stredných škôl v okrese Martin (126 chlapcov a 107 dievčat) a 202 žiakov stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa (121 chlapcov a 81 dievčat), čo spolu predstavuje 435 žiakov (247 chlapcov a 188 dievčat). Percentuálny pomer chlapcov a dievčat uvádzame na obrázku 1. Jednotlivé odpovede sme rozdelili z pohľadu intersexuálnych vzťahov (medzi chlapcami a dievčatami).



Obrázok 1 Pomer chlapcov a dievčat vo výskumnom súbore žiakov

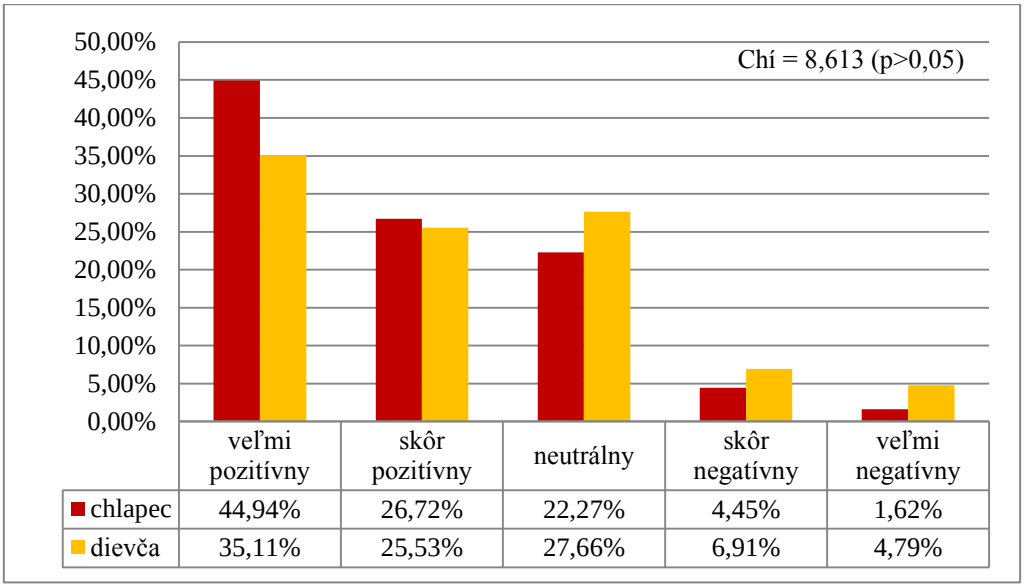
Výsledky a diskusia

Na začiatku výskumu sme sa zaujímali aký majú vzťah žiaci daných stredných škôl k zimným športom. Výsledky prezentujeme na obrázku 2. Najčastejšie uvádzaným vzťahom žiakov k zimných športov bol pre obidve pohlavia veľmi pozitívny vzťah. Túto možnosť

zvolilo 44,94 % chlapcov a 35,11 % dievčat. Skôr pozitívny ako negatívny vzťah k zimným športom uviedlo 26,72 % chlapcov a 25,53 % dievčat. Voľbu neutrálneho vzťahu k zimným športom zvolilo 22,27 % chlapcov a 27,66 % dievčat. Za pozitívne považujeme, že skôr negatívny alebo veľmi negatívny vzťah k zimným športom má len 6,07 % chlapcov a 11,70 % dievčat, čo spolu predstavuje 37 žiakov. Na základe výsledkov usudzujeme, že zimné športy sa medzi mládežou tešia veľkej obľúbenosti, čo je pre učiteľov telesnej a športovej výchovy pozitívna správa.

V podobnom výskume zistil Beťák (2013) pozitívny vzťah k zimným športom u 61,30 % chlapcov a 51,06 % dievčat, pričom celkovo prevládal u chlapcov skôr pozitívny vzťah k zimným športom, (31,03 %) a u dievčat neutrálny vzťah (33,58 %).

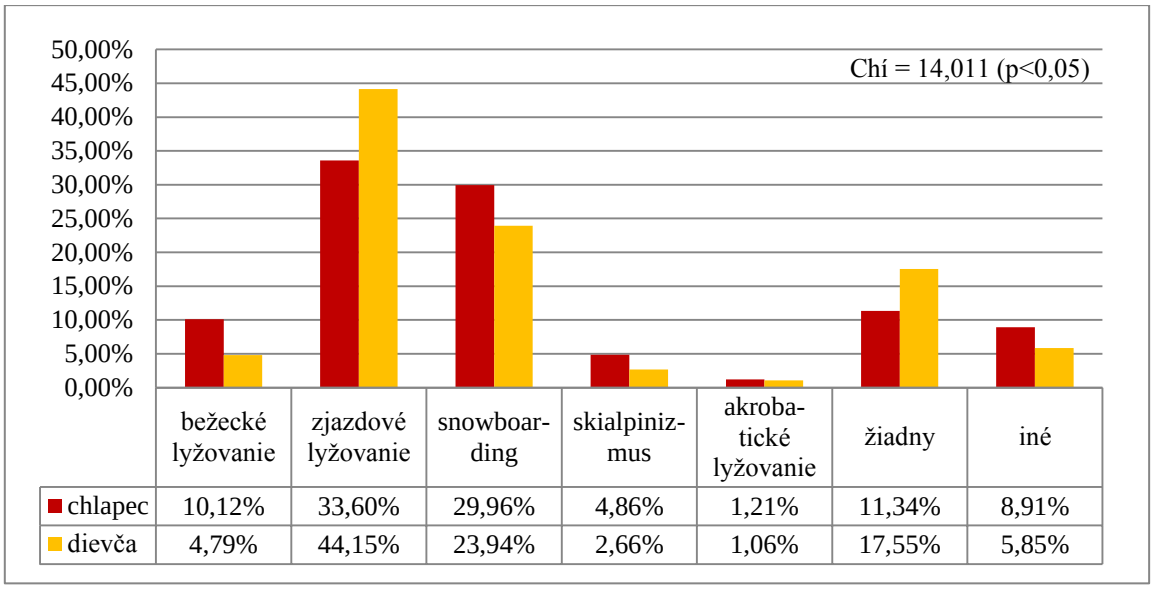
Považujeme za prínosné, že žiaci stredných škôl majú taký pozitívny vzťah k zimným športom, pretože celoročná pohybová aktivita je súčasťou zdravého životného štýlu človeka, pričom prispieva k zlepšeniu imunity človeka a má pozitívny vplyv na jeho kvalitu života.



	veľmi pozitívny	skôr pozitívny	neutrálny	skôr negatívny	veľmi negatívny
chlapec	44,94%	26,72%	22,27%	4,45%	1,62%
dievča	35,11%	25,53%	27,66%	6,91%	4,79%

Obrázok 2 Vzťah žiakov k zimný športom

Ďalej nás zaujímalo, ktorý zimný šport alebo zimnú pohybovú aktivitu vykonávajú žiaci stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa vo svojom voľnom čase najradšej. Žiaci mali na výber 7 možných odpovedí, pričom pri odpovedi „iné“ mohli uviesť aj alternatívnu k ponúkaným zimný športom.



	bežecké lyžovanie	zjazdové lyžovanie	snowboar-ding	skialpiniz-mus	akroba-tické lyžovanie	žiadny	iné
chlapec	10,12%	33,60%	29,96%	4,86%	1,21%	11,34%	8,91%
dievča	4,79%	44,15%	23,94%	2,66%	1,06%	17,55%	5,85%

Obrázok 3 Zimný šport (aktivita), ktorú žiaci najradšej vykonávajú vo voľnom čase

Z obrázka 3 je zrejmé, že najradšej vykonávanou pohybovou aktivitou vo voľnom čase je pre obe pohlavia zjazdové lyžovanie. Uviedla ho viac ako tretina chlapcov a až 44,15 % dievčat. Podobné výsledky, ale na základných školách konštatuje aj Michal (2011). Obľúbenosť lyžovania zistila aj Nevolná (2013).

Domnievame sa, že preferencia zjazdového lyžovania vo voľnom čase žiakov súvisí s dlhoročnou tradíciou tohto zimného športu a s neustále vyvíjajúcou sa technológiou carvingových lyží, ktorá robí lyžovanie jednoduchším, voľnejším a variabilnejším.

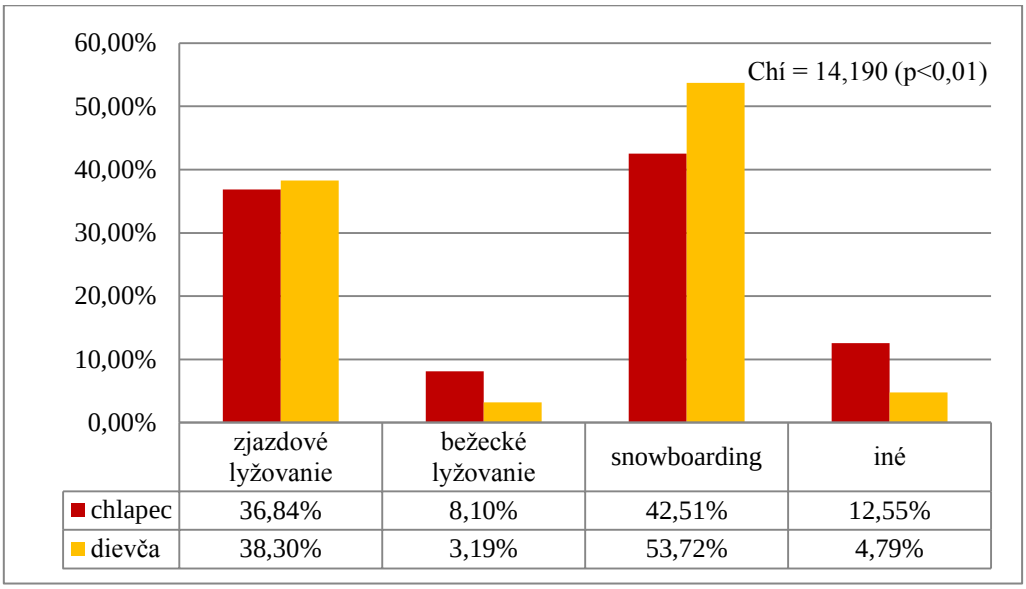
Druhou najradšej vykonávanou zimnou pohybovou aktivitou je u oboch pohlaví snowboarding, ktorý rado vykonáva bez mála 30 % chlapcov a takmer jedna štvrtina dievčat. Možnosť žiadny zimný šport zvolilo v dotazníku 11,34 % chlapcov a 17,55 % dievčat. Za zmienku stojí aj, že bežecké lyžovanie rado vykonáva vo svojom voľnom čase 10,12 % chlapcov. V rámci možnosti „iné“ boli najčastejšie uvádzanými aktivitami hokej a guľovanie, ktoré uvádzali len chlapci a korčuľovanie uvádzali len dievčatá. Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,05$.

Dotazníkom sme zisťovali aj, ktorý zo zimných športov: zjazdové lyžovanie, bežecké lyžovanie, snowboarding prípadne „iný“, je pre žiakov daných stredných škôl najatraktívnejší. Na základe výsledkov konštatujeme, že v súčasnosti je pre obe pohlavia najatraktívnejším zimným športom snowboarding. Prekvapujúce je, že snowboarding je atraktívnejší pre väčšie percento dievčat (53,72 %) ako chlapcov (42,51 %) (obrázok 4). K výraznejším výsledkom v prospech snowboardingu dospel aj Beťák (2012), ktorý uvádza

vyššiu atraktivitu snowboardingu pred inými zimnými športmi, pričom v jeho výskume bol snowboarding najatraktívnejší až pre 74,32 % dievčat a 50 % chlapcov. Takmer rovnaký počet chlapcov a dievčat považuje za najatraktívnejšie zjazdové lyžovanie (36,84 % chlapcov a 38,30 % dievčat). Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$.

Zaujímavé je aj zistenie, že vo voľnom čase sa žiaci radšej venujú zjazdovému lyžovaniu (obrázok 3), ale najatraktívnejším športom pre nich je snowboarding. Príčinami môže byť čoraz väčšia medializácia a stupňujúca sa popularita tohto športu.

Dosiahnuté výsledky potvrdzujú veľkú atraktivitu snowboardingu, o ktorej hovoria aj Modrák – Nemčík (2006).



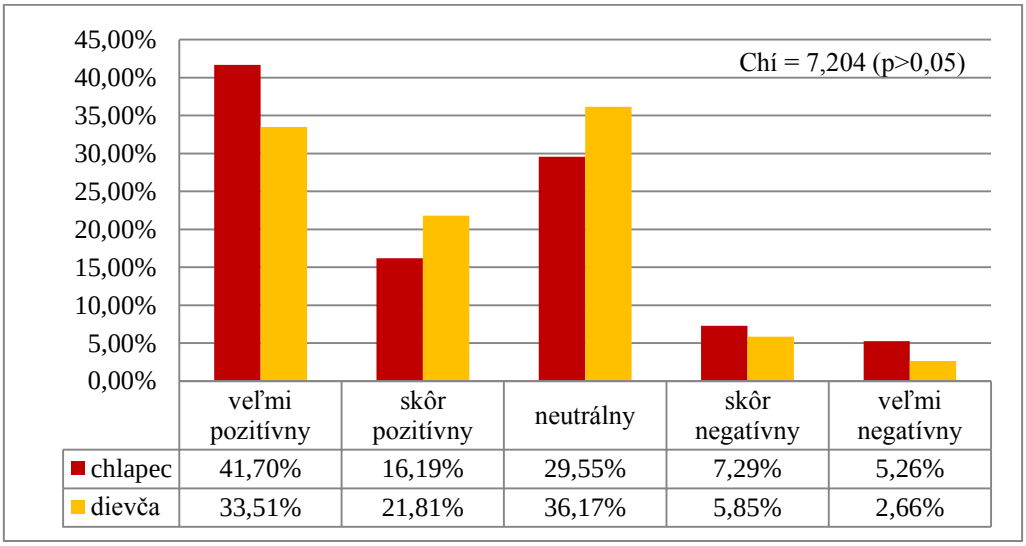
	zjazdové lyžovanie	bežecké lyžovanie	snowboarding	iné
chlapec	36,84%	8,10%	42,51%	12,55%
dievča	38,30%	3,19%	53,72%	4,79%

Obrázok 4 Atraktívnosť zimných športov pre žiakov

Na základe zistených výsledkov o atraktivite snowboardingu konštatujeme podobne ako Melkus (2009) a Michal (2009), že umožnením realizovania snowboardového kurzu v rámci kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy, spravilo Ministerstvo školstva reformou učebných osnov telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách správny krok pre zatraktívnenie telesnej a športovej výchovy pre súčasnú generáciu mladých ľudí.

V nasledujúcej otázke nás zaujímalo, aký je vzťah žiakov vybraných stredných škôl k zjazdovému lyžovaniu. Na obrázku 5 môžeme vidieť, že najviac chlapcov (41,70 %) má veľmi pozitívny vzťah k zjazdovému lyžovaniu. Neutrálny vzťah k zjazdovému lyžovaniu má 29,55 %. U dievčat prevláda neutrálny vzťah (36,17 %) pred veľmi pozitívny vzťahom (33,51 %). Dôvodom prevládajúceho neutrálneho vzťahu dievčat k zjazdovému lyžovaniu

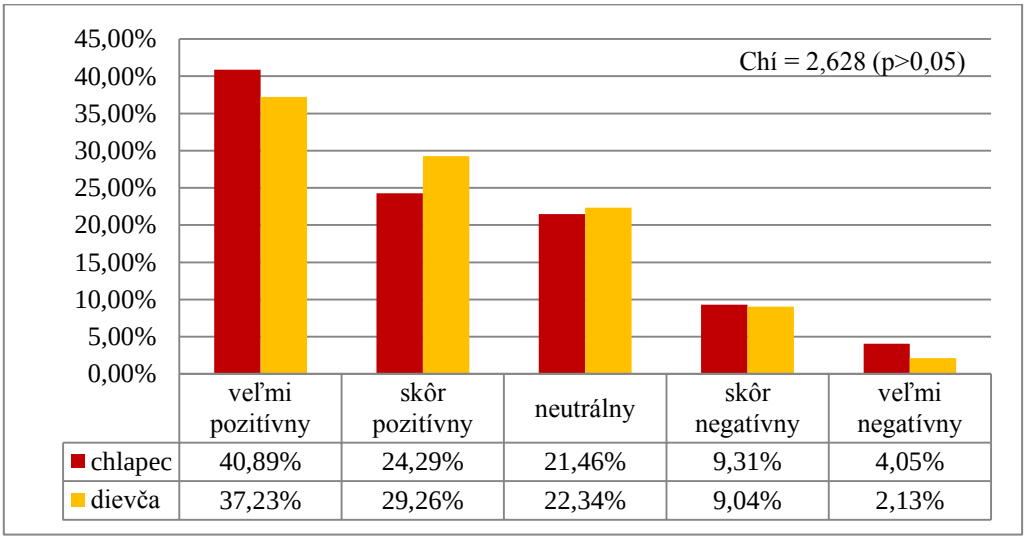
môže byť pre nich väčšia atraktivita snowboardingu (obrázok 4). Celkovo však pozitívny vzťah k zjazdovému lyžovaniu sme zistili až u 57,89 % chlapcov a 55,32 % dievčat. Za pozitívne považujeme, že veľmi negatívny vzťah k zjazdovému lyžovaniu má len 18 žiakov.



	veľmi pozitívny	skôr pozitívny	neutrálny	skôr negatívny	veľmi negatívny
chlapec	41,70%	16,19%	29,55%	7,29%	5,26%
dievča	33,51%	21,81%	36,17%	5,85%	2,66%

Obrázok 5 Vzťah žiakov k zjazdovému lyžovaniu

V rámci výskumu sme zisťovali aj vzťah žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa k snowboardingu. Na základe výsledkov konštatujeme, že žiaci stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa majú pozitívnejší vzťah k snowboardingu (obrázok 6) v porovnaní so vzťahom k zjazdovému lyžovaniu (obrázok 5). Veľmi pozitívny vzťah k snowboardingu má 40,89 % chlapcov a 37,23 % dievčat a skôr pozitívny vzťah k snowboardingu zaujalo 24,29 % chlapcov a 29,26 % dievčat. Celkovo má pozitívne orientovaný vzťah k snowboardingu viac ako 65 % chlapcov a viac ako 66 % dievčat. Neutrálny vzťah k snowboardingu prevláda u 21,46 % chlapcov a 22,34 % dievčat.



	veľmi pozitívny	skôr pozitívny	neutrálny	skôr negatívny	veľmi negatívny
chlapec	40,89%	24,29%	21,46%	9,31%	4,05%
dievča	37,23%	29,26%	22,34%	9,04%	2,13%

Obrázok 6 Vzťah žiakov k snowboardingu

Zistený stav potvrdzuje slová Michala (2012), ktorý hovorí o snowboardingu ako často volenej alternatíve popri zjazdovom lyžovaní o čom svedčí neustále narastajúci počet snowboardistov na svahoch zimných stredísk.

Domnievame sa, že celkový pozitívny vzťah žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa k zjazdovému lyžovaniu, snowboardingu, ale aj ostatným zimným športom, môže úzko súvisieť s podmienkami a možnosťami na realizáciu zimných športov v týchto okresoch, nakoľko sa v oboch okresoch nachádza viacero kvalitných lyžiarskych stredísk.

Záver

Výsledky nášho výskumu prezentujú aká je obľúbenosť zimných športov u žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa, a aký je vzťah žiakov k vykonávaniu zimných športov.

Pomocou otázok v dotazníku sme zistili pozitívny vzťah k zimným športom u 71,66 % chlapcov a 60,64 % dievčat. Najradšej vykonávanou zimnou pohybovou aktivitou vo voľnom čase žiakov je zjazdové lyžovanie pred snowboardingom. To, že popularita a atraktivita snowboardingu neustále stúpa potvrdzuje aj zistenie, že pre žiakov stredných škôl v okresoch Martin a Stará Ľubovňa je práve snowboarding najatraktívnejší zimný šport. Na základe našich výsledkov súhlasíme s názorom Modráka – Nemčíka (2006), ktorí hovoria o snowboardingu ako o športe, ktorý je rýchlo sa rozvíjajúci a veľmi populárny pre mládež. Vo výskume sme zistili aj prevládajúci veľmi pozitívny vzťah žiakov tak ako k zjazdovému lyžovaniu, tak aj k snowboardingu.

Literatúra

BEŤÁK, B. 2012. The attitude of students at secondary schools towards snowboarding and the way of teaching it. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport : recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. ISSN 1338-0974, 2012, roč. 4, č. 2, s. 16-26.

BEŤÁK, B. 2013. Relationship of the secondary grammar school pupils in Martin to winter sports, and its implementation. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport : recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. ISSN 1338-0974, 2013, roč. 5, č. 1, s. 40-48.

HELLEBRANDTOVÁ, D. – ROUČKOVÁ, M. 2011. *Základný zjazdový výcvik.* Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2011. 54 s. ISBN 978-80-8052-397-8.

KRÁL, L. 2009. Účinnosť metodických postupov vo vyučovaní zjazdového lyžovania na základných školách. In *Mladá veda 2009 : vedy o športe*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2009. ISBN 978-80-8083-857-7, s. 81-90.

MELKUS, P. 2009. *Metodika výcviku snoubordingu : metodická príručka*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2009. 48 s. ISBN 978-80-8052-338-1.

MICHAL, J. 2006. Analýza stavu lyžovania na základných školách. In *Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách*. Banská Bystrica : PF UMB, 2006. ISBN 80-8083-227-7, s. 186-196.

MICHAL, J. 2009. Snowboarding v školskej telesnej výchove. In *Športový edukátor*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa. ISSN 1337-7809, 2009, roč. 2, č. 2, s. 57-66.

MICHAL, J. 2011. Spare time and recreation physical education for students of primary schools oriented to winter sports. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*. ISSN 1338-0974, 2011, vol. 3, no. 1, p. 60-67.

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

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

NEMEC, M. 2004. Prípravné a pohybové hry pre zjazdový výcvik. In *Lyžovanie : učebné texty pre študentov telesnej výchovy*. Banská Bystrica : FHV UMB BB, SLZ, 2004. ISBN 80-8055-880-9, s. 98-108.

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

Kontaktná adresa:

PaedDr. Boris Beťák
Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
boris.betak@umb.sk

POHYB, ŠPORT A ZDRAVIE V ŽIVOTE ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Súhrn: V príspevku zisťujeme a analyzujeme dôležitosť a postavenie pohybu, športu a zdravia v živote vysokoškoláčok na Technickej univerzite vo Zvolene. Súčasťou je aj vyhodnotenie hierarchie hodnôt, záujmy o konkrétne športové aktivity a druhy športov. Ďalej sme skúmali dôvody, pre ktoré sa študentky športu nevenujú vôbec, prípadne o akú pohybovú aktivitu by mali záujem v rámci svojho voľného času, alebo výberového predmetu Telesná výchova na TU.

Kľúčové slová: pohyb, šport, pohybové aktivity, hierarchia hodnôt, výberová telesná výchova

Úvod

Športu a pohybové aktivity rekreačného alebo výkonnostného charakteru by mali dopĺňať a byť súčasťou života každého človeka. Z ideálneho pohľadu (ale nie z reálneho) by v živote vysokoškoláčok mali mať svoje miesto. Nielen podľa výskumov, ale aj z bežnej praxe je nám jasné, že to tak nie je ani zďaleka. Namiesto vyhľadávania rôznych možností ako si zašportovať sa stretávame skôr s vyhýbaním sa tejto aktivite z rozličných dôvodov. Najčastejšie sa jedná o nedostatok voľného času, a tak namiesto kompenzácie psychickej záťaže fyzickou aktivitou, zábavy, zvyšovania kondície, alebo odbúravania stresu a relaxácie sa mnohé vysokoškoláčky nedostanú do kontaktu s pohybovou aktivitou ani raz počas celého štúdia.

Najčastejším motívom vedúcim k športu a pohybu u študentiek je podľa Lenkovej et al (2009) snaha o formovanie postavy. Dôvody aktívneho pohybu sa s pribúdajúcim vekom

menia zo snahy o formovanie postavy na upevnenie si zdravia a prevencie pred civilizačnými ochoreniami (Král – Králová, 2012) .

Podľa výskumu Izáková- Hrušovská (2009) je nevyhnutné zaraďovať do športovo-pohybových aktivít nové športy, ktoré sú atraktívne, moderné, lákavé. Ideálne sú aktivity, ktoré si svojou povahou nevyžadujú dlhodobú prípravu, či náročné materiálne vybavenie, ale na druhej strane vedú vysokoškolákov k pravidelnej športovej aktivite.

Jeden z českých autorov Valjent (2010) deklaruje na základe vlastných výskumov, že u vysokoškolákov sa môžeme stretnúť na jednej strane so zástancami pohybovej aktivity ako zdroja radosti, rozptýlenia a vhodne vyplneného voľného času a na strane druhej sú to reprezentanti, ktorí preferujú hru, súťaž a výkon spolu s tréningovým procesom.

Pre doplnenie existuje ešte tretia skupina študentov, ktorých postoj k pohybovým aktivitám akéhokoľvek druhu je odmietavý až negatívny.

Cieľ

Prostredníctvom dotazníka bolo naším cieľom zistiť vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo - rekreačným aktivitám vo voľnom čase, ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy a postavenie pohybu a športu v rámci hierarchii hodnôt.

Metodika

Výskumný súbor bo vytvorený zo študentiek 1. a 2. ročníka štúdia dennej formy štúdia na Technickej univerzite vo Zvolene, ktoré majú v rámci ponuky výberových predmetov možnosť zvoliť si predmet Telesná a športová výchova, alebo predmet Výberový šport a zdravie v ktoromkoľvek semestri štúdia. Za aktívnu účasť na hodinách telesnej výchovy získavajú 1 kredit za každý predmet, pri časovej dotácii jedna dvojhodinovka v týždni. Z našej ponukysi pritom môžu vybrať z nasledovných športov: basketbal, volejbal, futbal, kanoistika, plávanie, posilňovanie, aerobik, fitnes, bouldering, tenis, bedminton, stolný tenis, florbal, crossfit. Tento semester plánujeme zahrnúť do výberu aj turistiku, ktorej výučba bude prebiehať blokovo.

V rámci kurzovej formy telesnej výchovy (nie je kreditovaná), ÚTVŠ ponúka lyžiarske kurzy so zameraním na bežecké a zjazdové lyžovanie, kurz pohybových aktivít v prírode, kurz cykloturistiky- turistiky a pohybu v prírode, kurz vodáckej turistiky- splav rieky Hron.

Dotazník tvorilo 14 otázok. Celkove sme rozdali počas výskumu v roku 2012 až 700 dotazníkov, ktorých návratnosť bola 93,43 % (654 kusov). Z toho sme medzi ženy - študentky rozdali 245 dotazníkov s návratnosťou 93,47 % (229 kusov). Zvyšné dotazníky vypĺňali muži – študenti. V rámci celého príspevku sa budeme venovať teda vyhodnocovaniu v kategórii žien – študentiek.

Výsledky výskumu

Výskumný súbor žien - študentiek TU vo Zvolene bol v období výskumu – v roku 2012 reprezentovaný v prevažnej miere študentkami Fakulty ekológie a environmentalistiky a Drevárskej fakulty. Pri porovnaní s predchádzajúcim výskumom sme zistili, že prvenstvo v roku 2011 bolo jednoznačne v prospech dievčat Celouniverzitného programu. Hlavným dôvodom spomínaného faktu je pravdepodobne skutočnosť, že ženy z Celouniverzitného štúdia vyčerpali možnosť zapísania si kreditovej telesnej výchovy počas bakalárskeho stupňa štúdia (študenti si môžu predmety telesnej výchovy zapísať a zvoliť 2x, pričom za ich absolvovanie oboch získajú celkovo dva kredity) a ženy ostatných fakúlt si ju zvolili nasledujúci semester.

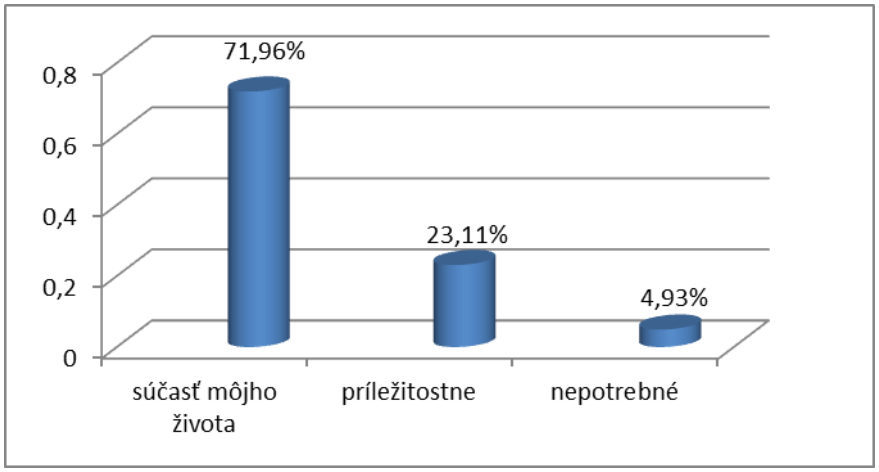
Respondentky s priemerným vekom 21,7 roka boli nepatrne staršie oproti mužom.
Tak ako zastúpenie študentiek jednotlivých fakúlt sa nám zmenil aj postoj študentiek k životným hodnotám. V predchádzajúcom výskume študentky uprednostnili rodinu, zdravie a priateľstva, čo sa upravilo v aktuálnom výskume nasledovne – Tab.1.

Tabuľka 1 Hierarchia hodnôt u žien - študentiek

Hierarchia hodnôt					
1.	Zdravie	4.	Peniaze	7.	Šport a pohyb
2.	Rodina	5.	Priateľstvo	8.	Spoločenské uznanie
3.	Vzdelanie	6.	Šťastie		

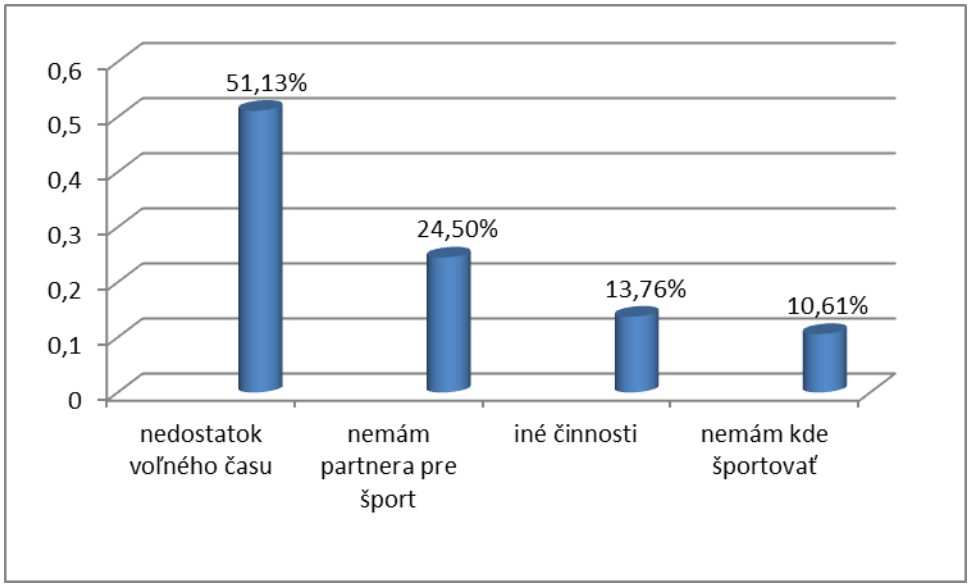
Za prvoradé a najdôležitejšie považujú študentky zdravie a rodinu – tie si len vymenili poradie, ale hodnota priateľstva klesla až na piate miesto. Dôležitejšie pre respondentky je vzdelanie pred šťastím a peniazmi. Muži uprednostnili ešte pred vzdelaním priateľstvo s rodinou a zdravím. Hodnota zdravia je teda celkovo najvyššie v rebríčku hodnôt u všetkých opýtaných. Uvedomenie si jeho potreby a nenahraditeľnosti je prvým krokom k uvedomeniu si potreby udržiavať a starať sa denne o svoje zdravie a zaraďovať do denného režimu pohyb a športovú aktivitu pravidelne.

Pohybové a športovo – rekreačné aktivity tvoria súčasť života u 71,96% študentiek. V porovnaní s mužmi je to síce menej, ale v porovnaní s výskumom z roku 2011sa postoj študentiek k aktívnemu pohybu zmenil a vzrástol na uvedenú hodnotu z necelých 40%. Vysvetlením situácie je fakt, že dievčatá si uvedomujú potrebu zdravia a zdravého životného štýlu, ktorý musí tvoriť súčasť života mladého človeka jednak pre udržiavanie kondície a zdravia, v boji proti únave a stresu, a tiež ako prevencia pred civilizačnými chorobami. Druhým dôvodom je, že až 51,12% respondentiek sa kedysi venovalo aktívne športovej činnosti v ktorej pokračujú ešte aj dnes, prípadne sa venujú športovaniu rekreačne. Príležitostne sa športu venuje 23,11% opýtaných. Menej potešiteľné je, že takmer 5% zaraďuje pohybové aktivity do kategórie nepotrebných.

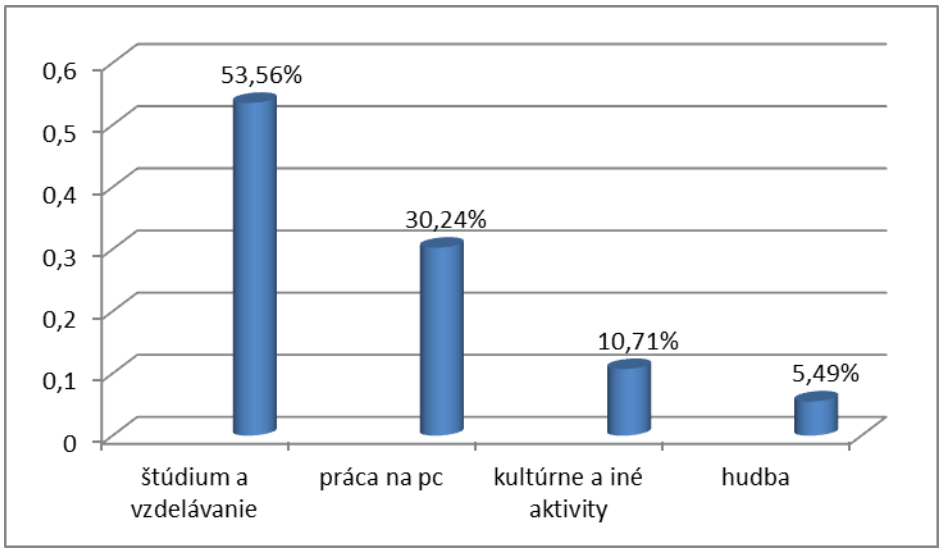


Obrázok 1 Význam športovo – rekreačných aktivít pre študentky TU

V nasledujúcom obrázku 2 a 3 sú zdokumentované dôvody nešportovania študentiek a činnosti, ktoré pred pohybovou aktivitou uprednostňujú. Situácia sa nám aj tento rok až na malé výnimky opakuje. Najčastejším dôvodom je totiž nedostatok voľného času u viac ako polovici opýtaných – 51,13%. Študenti sa venujú iným činnostiam, ale vo väčšine prípadov je to hlavne štúdium a zárobková brigádnická činnosť, ktoré im zaberajú podstatnú časť dňa. Prípadne nemajú partnera pre túto aktivitu, a preto preferujú vzdelávanie v rámci odboru na TU – až 53,56% - alebo prácu na PC, či kultúrne a spoločenské akcie a aktivity. Ani jedna študentka však neuvádza, že šport a pohyb je zbytočný a nepotrebný.

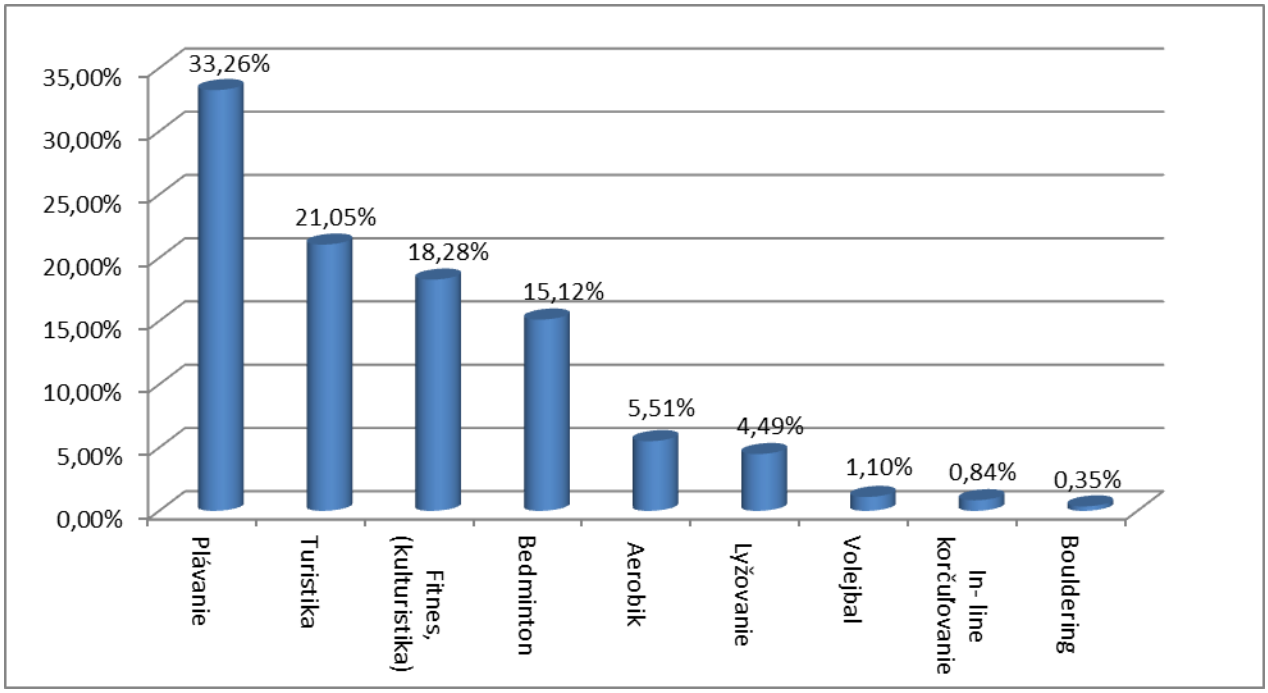


Obrázok 2 Hlavné dôvody nešportovania respondentiek



Obrázok 3 Činnosti uprednostňované pred pohybovými aktivitami

Zistené údaje sú veľmi podobné s výsledkami oveľa podrobnejšieho výskumu uskutočneného v Českej republike na početnejšej výskumnej vzorke. Jeho autor Valjent (2010) zistil, že najvyššie percentuálne zastúpenie u českých respondentov má tak isto ako u našich študentov nedostatok voľného času a chýba im partner, s ktorým by sa športu venovali a tiež nepociťujú potrebu pohybovej aktivity. Jedná sa teda pravdepodobne o všeobecný trend momentálne patriaci k študentskému životu, aj napriek faktu, že 50% respondentov v rámci výskumu športuje pravidelne.



Obrázok 4 Športové aktivity preferované vo voľnom čase

Náš výskumný súbor zo športových aktivít preferuje hlavne plávanie, turistiku a fitnes. Pri porovnaní so súborom mužov zistíme, že u nich jednoznačne vedie vysoko percentuálne zastúpené posilňovanie – kulturistika, ktorá sa teší ich záujmu už niekoľko rokov. U žien sa do popredia dostáva a zvyšuje sa záujem o fitnes, čo dokazujú výsledky aktuálneho výskumu. Zistili sme, že v predchádzajúcom roku sa tento druh športu vôbec nevyskytoval vo voľno-časových aktivitách žien, hoci bol čiastočne zahrnutý pod aerobikom, ktorý si obhájil piate miesto v poradí najčastejšie využívaných športov aj v rámci tohto výskumu. Fitnes zaujal tretiu pozíciu. Domnievame sa, že značný vplyv na uvedený fakt má zaradenie a zavedenie

fitnes pre dievčatá ako hodiny telesnej výchovy do ponuky športov na ÚTVŠ TU. (Výskum absolvovali aj ženy, ktoré niekedy navštevovali, prípadne stále navštevujú výberový predmet TV). Mnohé z dievčat sa oboznámili s rôznymi druhmi posilňovacích cvičení, pri ktorých nie je nevyhnutný pobyt priamo v posilňovni, čo ich dovtedy najviac odrádzalo od cvičenia. Ťažké činky a nízka kapacita miestnosti zohrali tiež svoju rolu na nezáujme žien o posilňovanie a fitnes. Dnes je na TU situácia úplné iná, pomer mužov v posilňovni a žien na fitnes sa pomaly vyrovnáva, čo nás teší. Mnohé z dievčat využívajú rôzne fitnes cvičenie aj vo svojom voľnom čase.

Na základe ďalších výsledkov môžeme potvrdiť neustály pokles záujmu študentov o kolektívne športy, ktorý sme zaznamenali aj v predchádzajúcom roku. Zastúpenie má však tento rok len volejbal, basketbal, florbal, hokej a futbal vôbec nefigurujú u dievčat ako zvolený šport pre voľný čas, hoci v predchádzajúcom výskume boli aspoň nízkym percentom respondentiek zastúpené.

Pravidelnosť a frekvencia pohybových a športovo-rekreačných aktivít počas týždňa je u žien nižšia v porovnaní s mužmi. Len 11,53% z nich športuje 3x a viac za týždeň, 29,35% respondentiek 2x v týždni. V porovnaní s minuloročnými výsledkami sa percentuálne zastúpenie zvýšilo v kategórii žien cvičiacich len 1x v týždni z 37,25% až na 44,12%, čo nie je samozrejme pozitívne. Negatívny nárast zaznamenávame aj u dievčat, ktoré sa nevenujú žiadnej športovej aktivite, zo 7,84% takmer na dvojnásobnú hodnotu 15%. Jedným z dôvodov je zaneprázdnenosť dievčat inými činnosťami a zároveň nezáujem o akúkoľvek športovú činnosť.

Čiastočnú odpoveď možno nájsť aj v odpovediach na nasledovnú otázku, z akého dôvodu si respondentky zvolili telesnú výchovu ako výberový predmet. Viac ako 18% z nich vidí v tejto voľbe možnosť získať kredit (v roku 2011 len 13,73%) a viac ako 30% si zaraďuje tento predmet len z dôvodu vyplnenia voľných okien v rozvrhu. Podpora zdravia a kondície hrá určitú rolu u 31,12% opýtaných. Pohyb je súčasťou života len u 8,45% žien, čo je veľmi málo všeobecne, aj v porovnaní s výsledkami u mužov – takmer 50% a vôbec nekorešponduje s odpoveďou na otázku o význame pohybových aktivít v živote respondentiek. Totižto viac ako 71% z nich sa vyjadrilo o športe ako súčasti života.

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

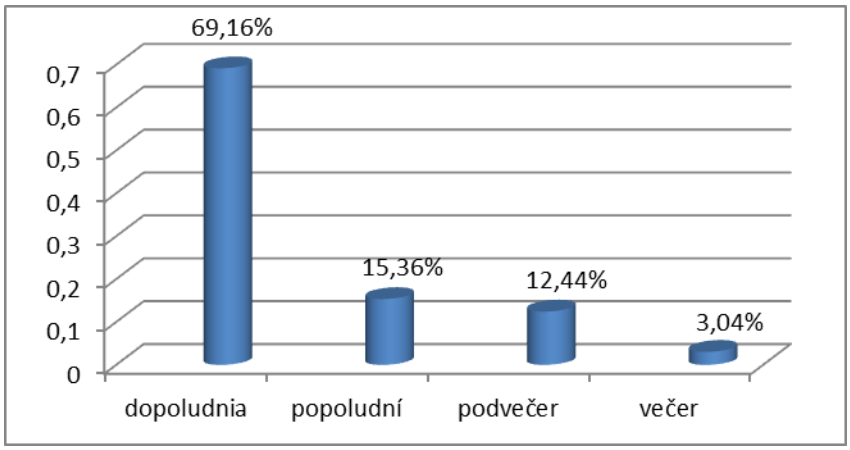
Záujem o šport v rámci výberového predmetu TV na TU					
1.	Kulturistika a fitnes	54,24 %	5.	Stolný tenis	3,95%
2.	Bedminton	18,53 %	6.	Plávanie	2,25 %
3.	Aerobik	13,41 %	7.	Volejbal	1 ,45 %
4.	Bouldering	5,11%	8.	Basketbal	1,06 %

Vzhľadom na širokú ponuku športov na ÚTVŠ TU si študentky najčastejšie podobne ako muži vyberajú posilňovanie a fitnes. U žien je obsah tvorený posilňovacími cvičeniami, ktoré napomáhajú formovať, tvarovať a spevňovať postavu a problémové partie tela, či už využitím vlastnej váhy, alebo pomocou náčinia – fit lopty, overbaly, expandery, malé činky, švihadlá a pod. Podmienkou je však pravidelné cvičenie, najvhodnejšie tri a viac krát v týždni. Keďže takmer 40% opýtaných športuje len 1x v týždni, výsledky tejto činnosti neprinesú požadované výsledky, čo zdôrazňujeme hneď na začiatku prvého cvičenia. V rámci fitnes môžu dievčatá využívať aj aeróbnu formu cvičenia ako aerobik, ale aj zumbu, prípadne špeciálne programy založené na aeróbnom tréningu. Druhým najvyhľadávanejším športom je bedminton pre viac ako 18% žien a aerobik – 13,41%. Nasledujú bouldering, stolný tenis, plávanie a až koniec tabuľky 4 reprezentujú športové hry volejbal a basketbal, čo len potvrdzuje neustály pokles záujmu študentov o kolektívne hry. V tejto kategórii samozrejme vypadáva automaticky záujem žien o futbal a florbal, aj keď sa vo výnimočných prípadoch stretávame aj so študentkami – hráčkami, ktoré dopĺňajú družstvo mužov.

Je preto nevyhnutné neustále skvalitniť a zatraktívniť ponuku športov podľa požiadaviek študentov, nových trendov v športe a tiež vzhľadom k možnostiam ÚTVŠ TU, a tým pritiahnuť študentov k pravidelnej pohybovej aktivite ako k celoživotnej činnosti.

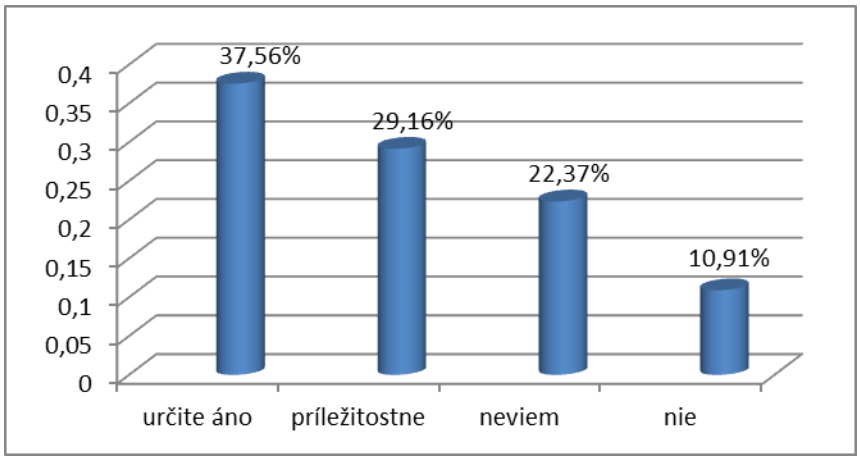
Väčšine študentiek nechýba v ponuke nijaký druh športu. Niektoré by však rady privítali zaradenie tanca, streľby, jógy a viac hodín plávania do výberovej ponuky v rámci nášho výberového predmetu. Pozoruhodné je, že aj u mužov sa objavila požiadavka o tanečné športy

a plávanie, preto by bolo vhodné do budúcnosti zvážiť zaradenie týchto športov do ponuky pre študentov aspoň v klubovej forme, hoci v prípade plávania je to zložitejšie, keďže naša univerzita vlastný bazén k dispozícii nemá.



Obrázok 5 Najvhodnejší čas pre športovanie (z pohľadu študentov)

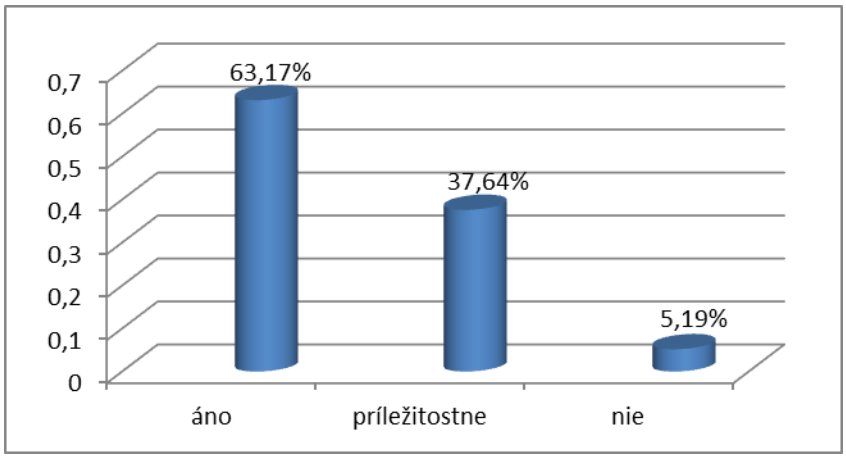
Zaradenie telesnej výchovy do denného režimu u študentiek je závislé v prvom rade od ich vlastného rozvrhu v škole a samozrejme aj od ich osobných aktivít mimo školy. Takmer rovnaký výsledok sme zaznamenali minulý rok u oboch súborov. Viac ako 69% opýtaných vyhovuje cvičenie dopoludnia, čo je práve u mužov najmenej početne zastúpená možnosť. Popoludňajšia aktivita vyhovuje 15,36% žien a 12,44% by chceli cvičiť podvečer. Tento čas naopak najviac vyhovuje mužom. V takomto prípade, je veľmi ťažké zladiť hodiny a vyhovieť všetkým. Preto hodiny telesnej výchovy sú sústredené hlavne do dopoludňajších a skorých popoludňajších hodín, prípadne večerných hodín.



Obrázok 6 Záujem o športovanie viackrát v týždni

Zaujímalo nás aj či majú študentky záujem navštevovať hodiny telesnej a športovej výchovy viackrát do týždňa. Skoro 40% respondentiek odpovedalo kladne a v porovnaní s predchádzajúcim výskumom sa ich počet zvýšil. Potvrdzujú to aj záznamy dochádzky väčšieho počtu dievčat na jednotlivé športy, kde ich účasť počas týždňa vzrástla na 2 – 3x. Jedná sa hlavne o hodiny fitnes, aerobik, bedminton a bouldering. Príležitostne by si prišlo častejšie zacvičiť takmer 30% z nich a k otázke sa nedokázalo vyjadriť až 22,37%. Preto prioritnou úlohou je jednak udržať si tých študentov, ktorí nás navštevujú častejšie a presvedčiť a pritiahnuť ostatných k pravidelnému športovaniu aspoň dvakrát v týždni.

V rámci svojho voľného času a teda úplne mimo hodín voliteľného predmetu športuje 63,17% žien, čo je o 6,31% viac ako v minulom roku. Podobne však zaznamenávame nárast respondentiek, ktoré nešportujú vôbec – 5,19% (v roku 2011 len 1,96%). Príležitostne vykonáva pohybovú aktivitu 37,64%, čo je dosť vysoké číslo.



Obrázok 7 Pohybové aktivity a šport v rámci voľného času

Na záver nás zaujímalo, aký vplyv a motivačný význam mali hodiny výberovej telesnej výchovy na športovanie respondentiek vo voľnom čase. Výsledky výskumu preukázali takmer 5% nárast pravidelne športujúcich študentiek bez ohľadu na pohybové aktivity na ÚTVŠ. Pozitívne pre nás je zistenie, že 30,24% žien hodiny telesnej a športovej výchovy motivovali k pravidelnej pohybovej aktivite (vzostup takmer o 5% oproti roku 2011). Základnou úlohou pre nás ostáva vytváranie priestoru a vhodnej ponuky zaujímavých a žiadaných športov pre študentov so snahou zvyšovať percento pravidelne športujúcich študentov na TU vo Zvolene.

Záver

Po spracovaní a vyhodnotení výsledkov nášho výskumu môžeme konštatovať, že respondentky – študentky TU vo Zvolene majú kladný vzťah k pravidelnému športovaniu a vytváraniu celoživotnej potrebe športovania. Hodnoty mnohých kladných ukazovateľov narástli v porovnaní s výskumom v predchádzajúcom roku. Mnohí z nich si totižto uvedomujú v plnej miere, že športovanie by malo byť neodmysliteľnou súčasťou života študenta, pri napĺňaní jeho cieľov pri štúdiu. Šport je cestou k odbúravaniu nahromadenej negatívnej energie, je to cesta k psychickej regenerácii a zvyšovaniu fyzickej kondícii. Našou snahou je teda ponúkať a propagovať pohyb a šport práve cez tieto jeho výhody a neustále poukazovať na tú „správny smer“ vedúci k zdravému a hlavne aktívnemu životnému štýlu.

Bibliografické odkazy

Izáková, A.- Hrušovská, K. (2009).: Pohybové aktivity ich vplyv, význam a miesto v živote vysokoškolákov. Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov, zborník z vedeckej konferencie, UK Bratislava, Fakulta matematiky, fyziky a informatiky, 2009, str.45-46. ISBN 978-80-223-2706-0

Král, L. - Králová, E. (2012). Pohybová aktivita v prevencii srdcovo – cievnych ochorení. *In: Pohyb a zdravie , Zborník vedeckých prác,* Trenčín. Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, 2012. ISBN 978-80-8075-544 -7, S. 85 – 98

Lenková, R. - Dračková, D. - Rubická, J. (2009). Pohybová aktivita vysokoškoláčok

vo volnom čase a ich motivácia. In Potočný, V. (Eds.) Šport a zdravie v hodnotovej

orientácii vysokoškolákov, pp. 40- 44. Bratislava: Univerzita Komenského

v Bratislave. ISBN 978- 80- 223-2706-0

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

Kontakt

Mgr. Karin Baisová, PhD.
ÚTVŠ TU Zvolen
T. G. Masaryka 24
960 53 Zvolen
karin.baisova@tuzvo.sk

POSTOJE ŽIAKOV 4. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE BŘECLAV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

ATTITUDE OF PUPILS 4TH CLASS OF PRIMARY SCHOOLS IN THE BŘECLAV TO THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION

PETER MESIARIK

Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Fakulta humanitných vied,

Katedra telesnej výchovy a športu, Slovenská republika

SÚHRN

V príspevku sú prezentované výsledky prieskumu zameraného na zistenie postojov žiakov 4. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove. Výskumný súbor tvorilo 91 žiakov z dvoch základných škôl. Ako základný výskumný nástroj bol použitý štandardizovaný postojový dotazník určený pre žiakov 1. stupňa základnej školy. Autor zistil, že u chlapcov a dievčat prevažujú pozitívne a veľmi pozitívne postoje k telesnej výchove nad postojmi indiferentnými. Chlapci prejavili o niečo menej pozitívne postoje k telesnej výchove ako dievčatá.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: Postoje, telesná výchova, základná škola.

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. Najúčinnejším prostriedkom formovania a upevňovania pozitívneho postoja k telesnej a športovej výchove je kvalitne vedený telovýchovný proces vyznačujúci sa všestrannosťou, primeranou intenzitou, originálnosťou a náležitou emocionálnosťou.

Formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k telesnej výchove a k vlastnému zdraviu patrí v novej koncepcii k jednému z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu s jeho plnením sa má začínať od prvých hodín telesnej výchovy už v 1. ročníku základnej školy. Práve zanedbávanie a nevyužívanie emocionálnych a racionálnych

komponentov tvoriacich nevyhnutnú podmienku pri napĺňaní tohto cieľa na 1. stupni zapríčiňuje vo vyšších ročníkoch postupne oslabenie záujmu žiakov o pohyb i telesnú výchovu.

Postoje patria do základného psychického uspôsobenia človeka. Človek sa s postojmi nerodí, ale vytvárajú sa na základe životnej skúsenosti. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím - štvrtým rokom života (Kubáni, 2004). 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 telesnej a športovej výchovy, ktorý svojou odbornosťou a prístupom významne ovplyvňuje svojich žiakov k telesnej a športovej výchove 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.

Postoje sú v psychológii definované ako relatívne trvalé sústavy pozitívnych, alebo negatívnych hodnotení, emocionálneho cítenia a tendencií konať pre, alebo proti spoločenským objektom.

Podľa Boroša – Ondriškovej – 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. Predmety postojov môžu byť konkrétne alebo abstraktné, predmetmi môžu byť neživé veci, osoby alebo celé skupiny.

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 (Dobrý, 2006).

Problematikou zisťovania postojov žiakov k telesnej výchove na základných a stredných školách sa v minulosti zaoberali napr. Chromík (1990), Antala (1996), Gôrner – Starší (2001), Bartík (2005,2006,2007a, 2007b, 2009a, 2009b), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Ludvíková (2010a, 2010b, 2010c), Mesiarik (2009, 2010, 2011), Michal – Kollár – Kružliak (2010) a Palička (2011a, 2011b). V Českej republike to boli napr. Rýgl (2003a, 2003b), v Českej republike a v Poľsku Górna (1997, 1998), Subramanian – Silverman (2007) na školách v USA, Stelzer – Ernest – Fenster – Langford (2004) na školách v Anglicku, Českej republike Rakúsku a USA. Postojmi študentov na slovenských vysokých školách sa zaoberal Šikula (1992), Michal (2002) a Pistlová – Sedláček (2008), na vysokých školách v Sekot (2007b). U dospelej populácie v Českej republike napr. Zich – Ungr (1995) a Sekot (2007a).

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je 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 súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

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 a na úrovni školy je to školské kurikulum rozpracované vo vlastnom školskom vzdelávacom programe.
Podľa Mikuša – Bebčákovej – Modráka (2008) sa v oblasti kurikula pre základné a stredné školy uplatňuje dvojúrovňový participatívny model a to štátne kurikulum (Štátny vzdelávací program) a školské kurikulum (školské vzdelávacie programy). Zdôrazňujú zmenu hierarchie zložiek učiva k vytváraniu hodnôt, postojov, schopností, zručností a vedomostí. Ďalej uvádzajú nové trendy v riadení telovýchovného procesu na školách: od vyučovania k učeniu sa; od pasivity žiaka k aktivite, tvorivosti a prežívaniu; od autoritárstva a dogmatizmu k humanizácii vyučovania; od učiteľa ako neomylnej autority k učiteľovi – poradcovi; od orientácie na priemerného žiaka k diferencovanému a individuálnemu prístupu k žiakovi; od hromadnej práce žiakov k práci skupinovej; od dôrazu na obsah učiva k dôrazu na celý vyučovací proces.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova by sa mala podieľať najmä na rozvíjaní pohybových, kognitívnych, komunikatívnych, učebných, interpersonálnych a postojových predmetových kompetencií (Kolektív, 2009). Rozvíjanie postojových kompetencií by malo byť zamerané najmä na to, aby žiak mal zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, dokázal zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení i v živote, aby uznal kvality súpera, dodržiaval princípy fair-play, zapájal sa do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity, využíval poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.
Na druhej strane súhlasíme s Hercigom (2009), ktorý zdôrazňuje, že telesná výchova bola a mnohokrát stále je na okraji záujmu verejnosti i pedagogického zboru a vedenia škôl, je potrebné implementáciu telesnej a športovej výchovy do školských vzdelávacích programov podporovať. Z jeho pohľadu je dôležitá podpora a realizácia didaktického procesu a podpora monitoringu a diagnostiky, čo je aj cieľom našej práce.

CIEĽ PRIESKUMU

Cieľom prieskumu bolo zistiť orientáciu postojov žiakov štvrtých ročníkov vybraných základných škôl v meste Břeclav k telesnej výchove. Zamerali sme sa tiež na zistenie intersexuálnych rozdielov v postojoch k telesnej výchove u dievčat a chlapcov.

V súlade s cieľom práce a opierajúc sa o poznatky viacerých autorov zaoberajúcich sa telesnou a športovou výchovou a problematikou postojov žiakov k telesnej a športovej výchove, ako aj na základe štúdia dostupných literárnych prameňov a nadobudnutých skúseností boli stanovené nasledovné hypotézy výskumu:

H 1: Predpokladáme, že u žiakov budú prevládať pozitívne postoje k telesnej výchove.

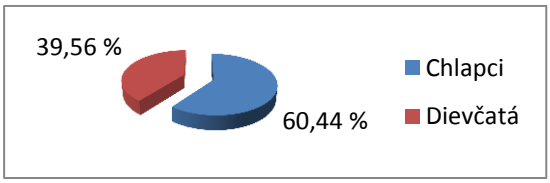
H 2: Predpokladáme, že chlapci prejavia v percentuálnom vyjadrení väčší počet pozitívnych postojov k telesnej výchove ako dievčatá.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili žiaci 8. ročníkov dvoch ZŠ zriadených v meste Břeclav – ZŠ na ul. Komenského 2 a ZŠ na ul. Slovácka 40 – tab. 1 a obr.1. Ďalšie ZŠ napriek naším snahám neprejavili záujem o vykonanie prieskumu tohto druhu na ich škole. Celkove bolo teda do prieskumu zapojených 91 žiakov, z toho 55 chlapcov (60,44 %) a 36 dievčat (39,56 %).

Tab. 1
Charakteristika súboru

Pohlavie žiakov	Počet	Percentá
Chlapci	55	**60,44 %**
Dievčatá	36	**39,56 %**
Chlapci a dievčatá	91	**100 %**



Obr. 1
Charakteristika súboru z hľadiska pohlavia žiakov

Výber metód v danom prieskume sme sa snažili vykonať tak, aby nám jednotlivé použité metódy poskytli podľa možností čo najviac kvalitných údajov pre analýzu daného problému a komparáciu výsledkov s inými dostupnými výsledkami výskumných prác v predmetnej oblasti skúmania.

Pri použití výskumných metód vo výskume sme sa pridržali zásad a odporúčaní, ktoré uvádzajú Starší - Görner (1995), Katuščák (1998), Švec et al. (1998), Starší (1999), Sivák et al. (2000), Görner – Starší (2001), Lászlo (2003) a Mikuš - Bebčáková et al. (2004).

Hlavnou výskumnou metódou pri získavaní faktografického materiálu bol štandardizovaný postojový dotazník určený pre žiakov 4. ročníkov základných škôl podľa Siváka et al. (2001). Keďže sme náš výskum upriamili do mesta Břeclav nachádzajúcom sa na juhu Moravy do Českej republiky, pre potreby nášho prieskumu sme dotazník preložili do jazyka českého, aby bol deťom jeho text jasný a zrozumiteľný. Samotný dotazník je rozdelený na tri dimenzie, kde každá obsahuje šesť položiek – výrokov (otázok), ktoré monitorujú kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Žiaci vyjadrovali svoje stanovisko ku každej položke.

Kvalita celkového postoja sa 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

Pri hodnotení orientácie a úrovne postojov k telesnej výchove sme kvalitu úrovne postojov vyjadrili v bodoch. V prvej etape vyhodnocovania a spracovania faktografického materiálu sme využili najmä základné matematicko - štatistické metódy, sumarizáciu údajov, aritmetický priemer, percentuálne výpočty a vyjadrenia, maximálna hodnota, minimálna hodnota, ai.

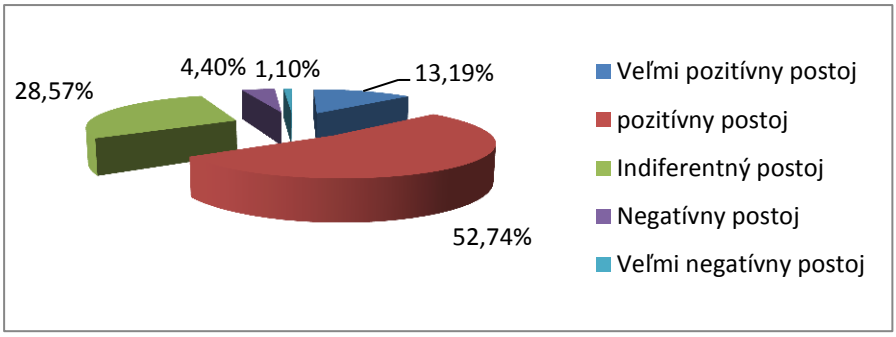
Pri interpretácii výsledkov výskumu sme použili tabuľky a grafy vo forme obrázkov. Pri vyhodnocovaní údajov získaných štatistickým spracovaním a v rámci vyhodnotenia kvalitatívnych údajov sme použili analyticko-syntetické a induktívno-deduktívne metódy – analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu a porovnávanie (komparáciu).

VÝSLEDKY

Výsledky prieskumu a prehľad o orientácii postojov žiakov 4. ročníkov k telesnej výchove na vybraných ZŠ v meste Břeclav pre lepšiu prehľadnosť uvádzame v tab. 2 a na obr. 2. Z množstva 91 respondentov (chlapci a dievčatá) prejavilo veľmi pozitívny postoj 13,19 % respondentov, pozitívny postoj 52,74 % respondentov, indiferentný postoj 28,57 % respondentov, negatívny postoj 4,47 % respondentov a veľmi negatívny postoj 1,10 %.

Tab. 2
Výsledky postojového dotazníka žiakov 4. ročníkov ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 91)

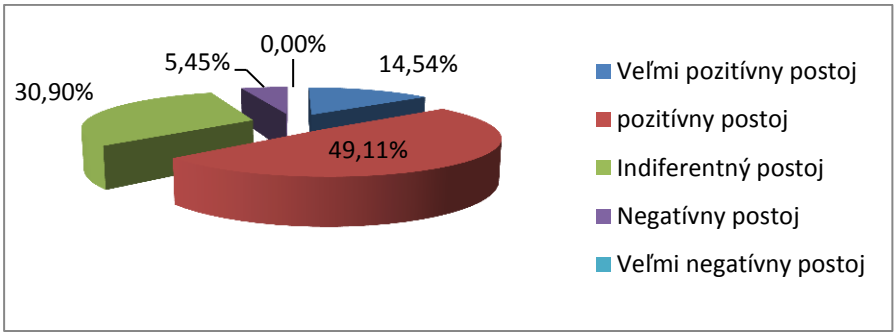
Orientácia postoja	**Orientácia postoja (chlapci a dievčatá)**		**Orientácia postoja (chlapci)**		**Orientácia postoja (dievčatá)**	
	Počet	**%**	**Počet**	**%**	**Počet**	**%**
Veľmi pozitívny postoj	12	13,19 %	8	14,54 %	4	11,11 %
Pozitívny postoj	48	52,74 %	27	49,11 %	21	58,35 %
Indiferentný postoj	26	28,57 %	17	30,90 %	9	25 %
Negatívny postoj	4	4,40 %	3	5,45 %	1	2,77 %
Veľmi negatívny postoj	1	1,10 %	-	-	1	2,77 %
Počet žiakov spolu / %	**n = 91**	**100 %**	**n = 55**	**60,44 %**	**n = 36**	**39,56 %**



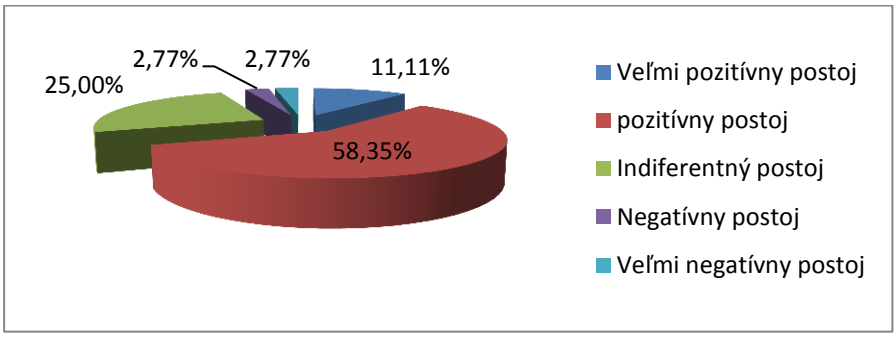
Obr. 2

Výsledky postojového dotazníka žiakov 4. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 91)

Z 55 chlapcov prejavilo k telesnej výchove veľmi pozitívny postoj 14,54 % respondentov (8), pozitívny postoj 49,11 % respondentov (27), indiferentný postoj 30,90 % respondentov (17), negatívny postoj 5,45 % respondentov (3) – obr. 3. Z 36 dievčat prejavilo k telesnej výchove veľmi pozitívny postoj 11,11 % respondentiek (4), pozitívny postoj 58,35 % respondentiek (21), indiferentný postoj 25 % respondentiek (9), negatívny postoj 2,77 % respondentiek (1) a veľmi negatívny postoj 2,77% respondentiek (1) – obr. 4.



Obr. 3
Výsledky postojového dotazníka chlapcov 4. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 55)



Obr. 4
Výsledky postojového dotazníka dievčat 4. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 36)

Z hľadiska intersexuálnych rozdielov v postojoch k telesnej výchove u dievčat a chlapcov neboli v prieskume zistené podstatné rozdiely v kvalite postojov. Dievčatá (69,46 %) prejavili

o 3,53 % viac veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov ako chlapci (65,93 %), súčasne chlapci (28,57 %) prejavili o 3,57 % viac indiferentných postojov ako dievčatá (25 %).

V tejto súvislosti uvádzame prevahu pozitívnych postojov k TV nad postojmi indiferentnými na 1. stupni ZŠ, ktoré zistili aj Bartík (2006, 2007a, 2009b). Prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými (ľahostajnými) na 2. stupni základných škôl zistili v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2007c, 2009a), Mesiarik (2010, 2011, 2012); v Poľsku a v Českej republike Górna (1997) a Subramanian – Silverman (2007) u 12 až 14 ročných žiakov na školách v USA. Tieto výskumy naznačili už aj nárast indiferentných postojov k TŠV a dokonca prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi zaznamenali už vo výsledkoch výskumu Bartík (2009b) a Bartík – Mesiarik (2009).

Poznávacia, emotívna a konatívna zložka postoja

Pri skúmaní jednotlivých dimenzií postoja sme u žiakov 4. ročníkov zistili v poznávacej, emotívnej a konatívnej zložke postoja prevahu pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými a zanedbateľné množstvo negatívnych a veľmi negatívnych postojov k telesnej výchove, ktoré prezentujeme v tab. 3 a v tab. 4.

Tab. 3

Kvalita postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove – poznávacia, emotívna a konatívna zložka postoja

Postoj žiakov	Chlapci a dievčatá (spolu)					
	Pozn. zlož.		Emot. zlož.		Kon. zlož.	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	10	10,99	36	39,56	20	21,98
Pozitívny	39	42,86	25	27,47	24	26,37
Indiferentný	32	35,16	17	18,68	30	32,97
Negatívny	8	8,79	11	12,09	15	16,48
Veľmi negatívny	2	2,20	2	2,20	2	2,20
Spolu	91	100	91	100	91	100

Tab. 4
Porovnanie kvality postojov chlapcov a dievčat 4. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove

Postoj žiakov	Chlapci						Dievčatá					
	Pozn. zlož.		Emot. zlož.		Kon. zlož.		Pozn. zlož.		Emot. zlož.		Kon. zlož.	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
VP	6	10,91	23	41,82	10	18,18	4	11,11	13	36,13	10	27,78
P	25	45,45	14	25,45	13	23,64	14	38,88	11	30,55	11	30,55
I	17	30,91	10	18,18	20	36,36	15	41,69	7	19,44	10	27,78
N	6	10,91	7	12,73	10	18,18	2	5,55	4	11,11	5	13,89
VN	1	1,82	1	1,82	2	3,64	1	2,77	1	2,77	-	-
Spolu	55	100	55	100	55	100	36	100	36	100	36	100

Na základe analýzy výsledkov uvedených v tab. 6 môžeme povedať, že chlapci rovnako ako dievčatá na vybraných ZŠ v meste Břeclav majú najviac indiferentných postojov v poznávacej a konatívnej zložke postoja. Pozitívom je najmenšie množstvo indiferentných postojov v emotívnej zložke postoja a deti mali z uvedených cvičení príjemný zážitok a dobrý pocit.

Učitelia v telesnej výchove by sa preto mali zamerať najmä na výber vhodnejších cvičení, pohybových aktivít a športov, ktoré by deti ešte viac zaujali, viac motivovali a mali z ich vykonávania pozitívnejšie pocity. Taktiež by učitelia mali žiakom podrobnejšie a trpezlivejšie vysvetľovať a popisovať vykonávané pohybové a športové aktivity s cieľom priblížiť význam vykonávania týchto aktivít pre organizmus človeka. Keďže na 1. stupni ZŠ, kde patria aj žiaci 4. ročníka je na základných školách uplatňované koedukované vyučovanie chlapcov a dievčat, o to je táto úloha pre učiteľov náročnejšia a zložitejšia.

DISKUSIA

U žiakov 4. ročníka vybraných základných škôl v meste Břeclav sme zistili prevahu veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov k telesnej výchove nad postojmi indiferentnými a postojmi negatívnymi. Podobné výsledky zistil u žiakov 1. stupňa vo svojich výskumoch aj Bartík (2006, 2007a, 2009b), 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. Prevahu pozitívnych postojov

nad postojmi indiferentným a postojmi negatívnymi zistili na 2. stupni základných škôl Bartík – Mesiarik (2011), Ludvíková (2010a, 2010b, 2010c), Mesiarik (2010, 2011, 2012) a Palička (2011a, 2011b).

Ďalšie výskumy, ktoré sme uviedli v tejto práci Rýgl (2003a), Bartík (2005, 2006, 2007 b, 2007 c, 2009), Vladovičová – Novotná (2005), Bartík – Mesiarik (2009) a Mesiarik (2009) poukázali všeobecne u chlapcov a dievčat na druhom stupni základných škôl už aj na nárast indiferentných postojov k telesnej výchove. Na niektorých školách v rámci vykonaných výskumov bola zistená u žiakov prevaha indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi. Bartík – Mesiarik (2009) a Mesiarik (2009) zistili u žiakov 2. stupňa základných školy prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi.

Výsledky výskumov taktiež hovoria o tom, že deti z 1. stupňa základných škôl všeobecne vykazujú pozitívnejšie postoje k telesnej výchove ako deti na 2. stupni, čo pripisujeme najmä tomu, že u detí na 1. stupni sa ešte prejavuje prirodzená hravosť a na druhej strane deti na druhom stupni majú širšie spektrum využitia voľného času najmä pasívnymi aktivitami (počítač, počítačové hry, komunikácia prostredníctvom internetu, mobil, chatovanie, SMS-kovanie), aj keď tieto pasívne formy trávenia voľného času sa udomácňujú už aj u žiakov prvého stupňa ZŠ..

Z hľadiska vplyvu pohlavia na kvalitu a orientáciu postojov k telesnej výchove sme zistili, že chlapci prejavili v postojovom dotazníku o niečo menej pozitívnejšie postoje k telesnej výchove ako dievčatá. Väčšina výsledkov výskumov vo všeobecnosti hovorí o pozitívnejších postojoch k telesnej výchove u chlapcov v porovnaní s dievčatami. Vo svojich výskumoch to zistili aj Bartík (2006, 2007a, 2007b, 2009a, 2009b), keď napríklad v realizovanom výskume v r. 2006 až 79,22 % chlapcov vyjadrilo pozitívny postoj k školskej TV a športu, zatiaľ čo dievčatá iba v 66,66 %. Uvedené výsledky potvrdzujú aj výskumy autorov Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Ludvíková (2010a, 2010b, 2010c), Mesiarik (2009, 2010, 2011) a Palička (2011a, 2011b).

V súlade s inými autormi zastávame názor, že prevaha pozitívnejších postojov k telesnej výchove je u chlapcov podmienená najmä širšou a rozmanitejšou ponukou pohybových a športových aktivít ako na hodinách telesnej výchovy, tak aj v záujmovej školskej telesnej výchove a v športe ako zistil napr. Mesiarik (2010). Rodová rozdielnosť postojov k telesnej výchove je určená už aj historickým vývojom športu v spoločnosti, keď šport už v starom Grécku bol určený iba pre mužov a až v neskoršom vývoji spoločnosti sa šport dostáva aj medzi ženy. Výraznejšie zapojenie ženského pohlavia do pohybových a športových aktivít môžeme vidieť až v 20. storočí, najmä v jeho poslednej tretine. Napriek tomu, že sa

v súčasnej dobe už objavujú súťaže ženského pohlavia aj v športoch donedávna určených výhradne iba pre mužov ako je napríklad futbal, či ľadový hokej, ženy v športe predsa len o niečo zaostávajú za mužmi.

Povinná školská telesná a športová výchova v súčasnom rozsahu týždenného (na väčšine škôl 2 hodine týždenne), mesačného, či ročného počtu hodín je nedostatočná a preto vo vytváraní pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu, ale aj k pohybu a športu ako celoživotnej aktivite vôbec má nezastupiteľnú úlohu okrem iných činností a aktivít aj nepovinná, či záujmová školská telesná výchova a šport. Dve vyučovacie hodiny týždenne v povinnej školskej telesnej výchove na väčšine základných škôl predstavujú iba 90 minút hrubého času pre pohyb detí, čo je v týždennom programe detí žalostne málo. Práve záujmová školská telesná výchova a šport otvára pre dorastajúcu a dospievajúcu mládež podstatne širšie možnosti ich pohybového a športového vyžitia, aktívneho a zmysluplného využitia voľného času.

K vytváraniu pozitívnych postojov k školskej telesnej výchovy a športu a k skvalitneniu realizácie záujmovej školskej telesnej výchovy a športu by pomohlo podľa nášho názoru v súlade s odporúčaním Majerského et al. (2006) zavedenie do povinného úväzku učiteľa povinnej telesnej výchovy aj určitý počet hodín záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Tak je to napríklad vo Francúzsku uvádza Sýkora (1995). Týmto krokom by sa nielen zvýšila úroveň športových záujmových krúžkov, ale súčasne by sa vytvoril v učiteľskej profesii priestor pre uplatnenie a realizáciu ďalších absolventov telovýchovného vysokoškolského štúdia v praxi. Zvýšila by sa aj kvalifikovanosť zamestnancov, prípadne učitelia telesnej a športovej výchovy by mohli získať ďalší čiastočný úväzok a nemuseli by z existenčných dôvodov hľadať doplnkové zamestnanie v inej spoločenskej oblasti. Toto doplnkové zamestnanie mnohokrát nemá nič spoločné s telesnou výchovou a športom (podnikanie, poisťovníctvo, ale v mnohých prípadoch aj manuálna a fyzicky náročná práca). Zvyšujú sa aj nároky na učiteľov telesnej a športovej, ktorí by mali vo väčšej miere uplatňovať individuálny prístup, ovplyvňovať záujem žiakov o svoje zdravie, správne ich motivovať a viesť k individuálnej pohybovej aktivite mimo školy. Prioritou sa stáva vysoká profesionalita a osobný príklad. Zvýrazňuje sa požiadavka, aby telovýchovný pedagóg bol mládeži po celý svoj život vzorom, a to svojim výzorom, správaním a spôsobom života, robí túto profesiu veľmi náročnou.

Učiteľ v súlade so Štátnym vzdelávacím programom a najmä so Školským vzdelávacím programom školy, na ktorej vyučuje by si mal možnosť vybrať na hodinách telesnej a športovej výchovy také pohybové a športové aktivity, ktoré by boli v súlade so záujmom

väčšiny žiakov, objektovým a materiálovým vybavením školy, klimatickými podmienkami, skúsenosťami učiteľa a pod.

ZÁVERY

1. Zistili sme, že u žiakov 4. ročníkov na vybraných ZŠ v meste Břeclav prevažujú prevažne pozitívne (52,74 %) a veľmi pozitívne postoje (13,19 %) k telesnej výchove nad postojmi indiferentnými (28,57 %). Negatívne postoje (4,40 %) a veľmi negatívne postoje (1,10 %) žiaci prejavili iba ojedinele.
2. Z hľadiska intersexuálnych rozdielov v postojoch k telesnej výchove u dievčat a chlapcov neboli v prieskume zistené podstatné rozdiely v kvalite postojov. Dievčatá (69,46 %) prejavili o 3,53 % viac veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov ako chlapci (65,93 %), súčasne chlapci (28,57 %) prejavili o 3,57 % viac indiferentných postojov ako dievčatá (25 %). Negatívne a veľmi negatívne postoje sa vyskytli ojedinele v skupine dievčat a chlapcov ojedinele.

Pre potreby praxe odporúčame:

1. Skvalitniť výchovno – vzdelávací proces v telesnej výchove, zavádzať netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce. V ďalšom období je dôležité zlepšiť aj priestorové a materiálne vybavenie škôl. Toto vybavenie väčšiny škôl pre potreby telesnej výchovy je na mnohých ZŠ zastarané a na nedostatočnej úrovni.
2. Zvýšiť časovú dotáciu vo všetkých ročníkoch na základných a stredných školách v rámci Rámcových učebných plánov Štátneho vzdelávacieho programu na minimálne 3 hodiny povinnej telesnej výchovy týždenne.
3. Motivovať žiakov školy k pravidelnému pohybu a športovaniu zaraďovaním ich obľúbených pohybových a športových aktivít do obligatórnych a fakultatívnych foriem školskej telesnej výchovy a športu. Z uvedeného dôvodu taktiež odporúčame učiteľom telesnej výchovy pravidelne zisťovať štruktúru športových a pohybových záujmov u žiakov.
4. Vzhľadom k poklesu pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu najmä u žiakov vyšších ročníkov 2. stupňa ZŠ snažiť sa viac zapojiť školskú mládež do pohybových a športových aktivít prostredníctvom športových krúžkov a súťaží na školách. Zvýšiť ponuku takýchto záujmových krúžkov najmä pre dievčatá a žiakov vyšších ročníkov na 2. stupni základných škôl.

5. Pre porovnateľnosť výskumov v rôznych častiach Slovenska, prípadne aj za jeho hranicami odporúčame pri výskume postojov žiakov k telesnej a športovej výchove používať štandardizované postojové dotazníky. V tejto súvislosti by bolo vhodné vypracovať v rámci Európskej únie jednotné štandardizované postojové dotazníky pre jednotlivé stupne vzdelávania.
6. Pri príprave budúcich učiteľov telesnej výchovy na vysokých školách odporúčame väčšiu hodinovú dotáciu netradičných športov a pohybových aktivít.

LITERATÚRA

BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k Telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Sborník referátú z 6. Medzinárodního vědeckého semináře „Efekty pohybového zatížení v edukačním prostřed ítělesné 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 záteže a výživy 2007 s podtitulem Kinantropologické dny MUDr. V. Soulka, Sborník příspevku ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s medzinárodní 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 corpolis – 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 *Exercitatiocorpolis - 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.

GÓRNA, K. 1997. Vztah chlapcú 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.

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

KATUŠČÁK, D. 1998. *Ako písať vysokoškolské a kvalifikačné práce*. Bratislava: vydavateľstvo STIMUL, 1998. 119 s. ISBN 80-85697-82-3.

KOLEKTÍV (Bebčáková, V. – Mikuš, M. – Michal, J. – Modrák, M. – Perečínska, K. – Šimonek, J. – Slezák, J.). 2009. Učebné osnovy z predmetu Telesná a športová výchova pre ISCED 2. In *Športový edukátor*, Nitra: KTVŠ PF Univerzita Konštantína Filozofa. ISSN 1337-7809, 2009, roč. II., č. 1, s. 4–28.

KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. *Základné pojmy a vzťahy v edukácií.* 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.

LÁSZLO, K. 2003. *Ako písať seminárne, záverečné a diplomové práce.* Banská Bystrica: PF Univerzita Mateja Bela, 2003. 52 s. ISBN 80-8055-822-1.

LUDVIKOVÁ, M. 2010a. Attitudes of secondary school pupils to physical education and physical acticity in the region of Banská Bystrica. In *Acta Universitatis Matthiae Belii : Physical education and sport.* Vol. II., No. 1. Banská Bystrica : FHV UMB, 2010a. ISSN 1338-0974. s. 77-84.

LUDVIKOVÁ, M. 2010b. Postoje žiakov stredných škôl k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v Banskobystrickom kraji. In *Zborník referátov z fakultnej konferencie študentskej vedeckej aktivity*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010b. ISBN 978-80-8083-998-7. s. 1-9.

LUDVIKOVÁ, M. 2010c. Postoje žiakov stredných škôl k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v štáte Virginia v USA. In *Pohybová aktivita v živote človeka - Pohyb detí.* Zborník konferenčných recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská univerzita, 2010c. ISBN 978-80-555-0301-1. s.111-117.

MESIARIK, P. 2009. *Teoretické vedomosti žiakov 9. ročníka ZŠ a úroveň ich postojov k školskej telesnej výchove a športu v intenciách vzdelávacieho štandardu:* rigorózna práca. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVŠ, 2009. 99 s.

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

MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys 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.

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

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.

MICHAL, J. – KOLLÁR, R. – KRUŽLIAK, M. 2010. Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchove. In *Pohybová aktivita v živote človeka- Pohyb detí*. Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská univerzita, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1, s. 122-129.

MIKUŠ, M., BEBČÁKOVÁ, V. et al. 2004. *Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl*. Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky. 2004. 44 s.

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.

NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie.* Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.

PALIČKA, M. 2011a. Porovnanie zmien postojov žiakov 7. ročníkov na začiatku a na konci školského roka na základnej škole v regióne Spiš. In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis.* Banská Bystrica: FHV UMB, 2011a. ISBN 978-80-557-0235-3, s. 101 – 106.

PALIČKA, M. 2011b. Vplyv školského vzdelávacieho programu na formovanie postojov žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove v regióne Spiš. In *Zborník z vedeckej konferencie TU*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2011b. ISBN 978-80-228-2279-4 , roč. 2, s. 205-211.

PISTLOVÁ, Ľ – SEDLÁČEK, Ľ. 2008. Postoje študentov FTVŠ UK k pohybovým aktivitám. In *Telesná výchova a šport.* ISSN 1335-2245, 2008, roč. 18, č. 3-4, s. 8-12.

POLIACH, V. 2003. *Základy psychológie osobnosti.* Žilina: EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity, 2003. 74 s. ISBN 80-8070-050-8.

SEKOT, A. 2007a. Sociologické dimenze sportu. In *Studia sportiva*, Brno: FSpS, Masarykova univerzita. ISSN 1211-9261, 2007, č. 1, s. 66-75.

SEKOT, A. 2007b. Sport jako významný faktor socializace. In *Studia sportiva*, Brno: FSpS, Masarykova univerzita. ISSN 1211-9261, 2007b, č. 1, s. 107-114.

SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl.* Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s.

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.

STARŠÍ, J. – GÖRNER, K. 1995. *Vedeckovýskumná činnosť v telesnej výchove a športe*. FHV UMB Banská Bystrica, 1995. 83 s. ISBN 80 – 8055-565 – 6.

SUBRAMANIAN, P. R. – SILVERMAN, S. 2007. Elektronické zdroje: Middle schol studen´s attitudes toward physical education. In: *Teaching and Teacher Education*, vol. 23, 2007 [cit. 24.11.2010], s. 602 – 611. Dostupné na internete: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ShoppingCartURL&method=add&_udi=B6VD84NDDT062&_acct=C000050221&_version=1&_userid=10&_ts=1302802977&md5=a34c79175136c4eb2cc6b1d1ed56706f

1.1 STELZER, J. – ERNEST, J. M. – FENSTER, M. J. – LANGFORD, G. 2004. ELEKTRONICKÉ ZDROJE: ATTITUDES TOWARD PHYSICAL EDUCATION: A STUDY OF HIGH SCHOL STUDENTS FROM FOUR COUNTRIES AUSTRIA, CZECH REPUBLIC, ENGLAND AND USA. IN: COLLEGE STUDENT JOURNAL, JUN,

1.2 2004 [CIT.03.12.2011]. DOSTUPNÉ NA INTERNETE:

1.3 HTTP://FINDARTICLES.COM/P/ARTICLES/MI_M0FCR/IS_2_38/AI_N6124562/PG_2/?TAG=CONTENT;CO11

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.

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.

ŠVEC, Š. et al. 1998. *Metodológia vied o výchove.* Bratislava: IRIS, 1998. 303 s. ISBN 80-88778-73-5.

Zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) č. 245/2008

ZICH, F., UNGR, V. 1995. Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu. In *Telesná výchova a sport mládeže.* ISSN 0323-0449,1995, roč. 61, č. 3, s. 1-8.

Kontakt:
PaedDr., PhDr. Peter Mesiarik
petermesiarik@seznam.cz
+421944/377466
Kremnická 2547/7, 960 01, Zvolen, Slovensko

Pracovisko: Základná škola, J. Alexyho 1941/1, 960 01 Zvolen
Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, Slovenská republika, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica
(externý doktorand v študijnom programe Športová humanistika 8.4.1)

PSYCHOTHERAPEUTIC IMPORTANCE OF LEISURE TIME IN HOSPITALIZED CHILDREN

[1]Jana Dlouhá , [2a]Martin Dlouhý
[2b]Ladislav Pokorný, [2c]Věra Kuhnová, [3]Elena Bendíková

[1]Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové, ČR
[2a,b,c]Katedra tělesné výchovy, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova, Praha ČR
[3]Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica SK

Summary

The article deals with the problem of free time hospitalized children. Characterizes children's free time and analyzing psychotherapeutic support options pediatric patients. Also draws attention also to this new innovative way psychterapeutické support and leisure activities such as children of cancer patients through their visits to the Zoo. Highlights the effectiveness of this type of leisure time as an effective psychotherapeutic support these children. Describes this possibility, which has become an established tradition in hospital in Brno in the oncology clinic at Black fields. Documented so extremely interesting use of free time, which featured a form of psychotherapy has a very positive meaning for hospitalized pediatric patient. Significantly contributes to mental balance and well-being child patient, which is currently in the oncology area (and obviously not in it) extremely important in the overall treatment process.

Keywors: leisure, hospitalized children, psychotherapy

Introduction

A leisure time might be characterized as an opposite of a required work and responsibilities. A time when a man can chose his activities optionally and they bring a feeling of satisfaction and relaxation (Pávková et al., 2005; Bendíková, 2008, 2010). These activities restore and develop his or her physical and spiritual abilities at the same time. In this time a human is becoming a one's own man, he or she belongs one's own the most. All the activities that are carried on, even a man is undertaking them for himself or for others, based on an inner initiative or on an interest (Němec et al., 2002). A leisure time of children in a hospital is a

time, when children are not expecting any examination, operations or treatment procedures. When they do not need to fulfill any school duties, it is a time when a child can dispose of activities freely, based on a child judgment to a certain extant – based on an environment a child is in and based on an actual patient mood and a psychical state. If a child in a leisure time in a hospital is left "just so", without any notice, a leisure time becomes an empty time, in which will be a solid space for a boredom state and for bothering. But based on an environment and on a situation the child is in, even for nostalgia, an anxiety, and for inquietude. To not let this happened the children in their leisure time are under a supervision not only of hospital staff, but even under a supervision of professionals from other supporting professions such as social pedagogues, schoolmasters in hospital schools, psychologists, game specialist, and volunteers: high school and university students, hospital jesters etc.

Since 1994 a survey of Endowment Fund Klíček In Czech Republic has been carried out in a children departure in hospitals. All the children departures in the Czech Republic have been questioned. The questionnaires were filled in by responsible employees of a certain department. The text containing their answers and it is therefore their presentation of an achal state of children departments in the Czech Republic. Concrete results of this surfy are available from 29. 10. 2007 on web sites www.detivnemocnici.cz. [www.klicek.org/index2.html]. On a question how is the children leisure time shielded in hospital, doctors and nurses named partly material equipment: televisions in bedrooms and in playrooms, videos, DVDs, etc. An important part of the leisure time was attributing to hospital schools, to a role of playing specialists and volunteers, and to special activities (theater performances, visiting of zoo, etc.). From parents of sick children point of view is at the very first place a child health state, a quality of medical treatment, and a fast recovery, so that all what is closely connected with their quality of life. A somatic aspect is significantly affected by a good psychical condition that participants on the leisure time usage.

A function and possibilities of the leisure time defines Opaschowski (2001). As a ground functions he sees recreational functions:

- recovery and relaxation; compensative
- disappointments and frustration elimination; pedagogical and further educational,
- contemplation - seeking for a meaning of life and its spiritual development; communicational
- social contacts; participation – participate in society running process; integration
- family life stabilization and in growth into society organisms; en cultural – cultural
- development of one's own, creative expressions trough art, sport, and other technical

- activities.

From a hospitalized child point of view *a recreational function,* i. e. recovery and relaxation after medical treatments, examinations, procedures, and even after school duties. On the other hand even a fulfillment of school duties and elaboration of home works might have, under certain circumstances, a recovery character. Family visits and a time spend with relatives might be a part of a relaxation; on the other hand it might be xhausting even if a visit is nice and welcome. Exhaustion state might occurs when an organism is weakened; a child can be easily tired out; during a visit an arguing might occurs, at this case the visit just deepens stress and frustration from a longitudinal stay in a hospital.

A recreational function (passive or active form) might be filling with a movement, e. g. callanetics by teenage girls, computer games or websites searching, mobile phone games, communication between patients etc. The most frequent controlled activities, in a category of leisure time activities of children in hospitals, are graphic activities that contribution is highly rated among hospitál staffs. For example a head nurse in Masaryk town's hospital in Jilemnice, Janoušková Marie pointed out that pedagogues of a hospital school put a great pressure on working activities; *they create a lot of bright products, children are coloring their t-shirts, so that they have good experiences from a hospital environment even back home. Even during a school age child acceptance process that is staying in a department without parents, from time to time a tear is dropped, during a planning of replacement sometime can be hearted "I do not want to go home yet, I must finish the picture." Sometimes children even do not have a time for parents' visits.* [http://www.detivnemocnici.cz/seznam/l/l_d03.html]. A play specialist is significantly involved in fulfillment of a leisure time in a hospital with an aim in securing a rest and a recovery of sick children, if a hospital has a play specialist or schoolmistresses available. They are trying to create a homelike environment for children, occupy them, and not let them think about their injuries. The occupation in a public nursery is closely related to a school work, also it is securing a full spiritual activity of a child, and it is developing a spare time activity in graphic, esthetic, musical, and working education.

Situations that are evoking a frustration or a disappointment might occur very easily: a child is informed about unpleasant news. The child is afraid of examinations or of painful operations. Despites of an effort of hospital staff, pedagogues, game specialist, and the others, the child is stressed thanks to: staying in hospital, not improving or upsets of physical condition, the stay in a hospital is extended, leaving of friends back home – roommates or visitors, spoiled visits of parents or relatives, homesickness etc.

To compensate a disappointment and a stress help activities mentioned above. Its role plays even friends between patients, behavior of hospital staff, and lots of other people and activities. A great joy brings for example a brief or an email from home – from friends, from schoolmates, and from a class teacher.

Pedagogical and educational functions in a leisure time fulfill homework from teachers; if it is on a volunteer base and it is not forced – it might be supported with a teacher's personality and sympathy of a student to a teacher, form of homework, help to younger friends etc.

By *contemplation* an age of children is the most important. By believing children it is dealt about e. g.: a prayer – alone, with a friend, brothers and sisters, parents. An issue might occur in a specific stressful situation by hard sick patients e. g.: oncology diseases. In such cases a psychologist is significantly involved.

For a *communication function* of the leisure time it is essential to keep in touch with a family and with peers. This fact is support with a trend of losing visiting hours of hospital departments, a possibility for parents to stay with their children during hospitalization.

Regarding *the participation* – children are participating on running process of a hospital, e. g. decoration of departments' walls with own drawn pictures. For example in the Region hospital in Pardubice, decoration of a permanent character is consisted of wooden sculptures – especially in halls. Maternal rooms are decorated with cloth sculptures.

In small patients' rooms there are some webs installed, that are decorated with own pupils work form a hospital school [http://www.nem.pce.cz/NemPce_odd_det_hra.htm]. The pupils also assist at preparing of various actions in a hospital or in a hospital school – trips, competitions, projects etc.

An integrative function, form a hospitalization point of view, is to a certain extent lowered, but thanks to segregation it is possible to partly eliminate this issue based on shortening of hospitalization length and based on a presence of family. In some departments e. g. psychiatry, a music therapy is held. This therapy, besides a therapeutic effect, allows a cultural development of children patients – *creative realization trough arts*.

Children creativity is also developed trough listing of quality music, active singing or playing some instrument, e. g. while walking in a hospital park. Children patients are mainly allowed to leave a hospital area, especially those with a hard sickness that have to stay in beds under a continual supervision of hospitál staff. That is not encouraging them at all in their moods and psychical condition that are (Dlouhý, 2011). So essential for a faster recovery and returning back home. That is the reason why some "good souls" are trying to bring some pieces of the outside world in - trough a nice visit that will bring in an entertaining program, presents,

sweets etc. (Klimczyk, 2009). A trip outside a hospital is highly welcome if there is permission from doctors. This fact has already realized several employees from Brno's zoo and prepared an innovative activity as a trip for small patients of Faculty hospital Children hematology in Černá Pole on the 1st of June, 1997 – Day of children, along with their parents accompanied by hospitál staff. As Linhartová (2007) pointed out, the action had a remarkable response. It brought lost of joy and relaxation to all the participants. It helped to relax children, ease theirs stress, and involve them more in a treatment process. After the first success form a one-time action became a tradition. Children became regularly – every first Tuesday in a month – visiting animals in the zoo situated on Monks Mountain in Brno. A leaflet with "a tiger's invitation" gets children regularly for more than ten years.

Children are tolerating much better a hospitalization thanks to the trips to the animals. Thanks to the effect of stay in fresh air the children have a better appetite that is very significant by oncology patients. By drawings pictures next day after trips, children can recall experiences from the zoo visits and pleasant moments spent outside a hospitál are again recalled. A children good mood is infectious; it is transmitted to parents and medical staff (Dlouhá, 2006). An idea to give a piece of leisure time to several volunteers and Professional even of different specializations (oncologists, university pedagogues, zoologists, nature lovers), had an external employee of Brno's zoo prof. MVDr. Dagmar Ježková, CSc. She argued a director of the zoo MVDr. Martina Hovorku, Ph.D., a head of Children oncology clinic prof. MUDr. Jaroslav Štěrba, Ph.D., and several others into the realization of this project participating up till today (Linhartová, 2007). In to the drawing of pictures, children parents are also often involved, especially mothers. They are recalling animals that they met a day before. They are trying to capture details of a favorite animal and afterwards they are comparing their work. Students' visits are also a pleasant relaxation even for family members that have as well as thein children a chance to relax, change thoughts, and least for a little while forget hardships connected with a hospital of their kin (Dlouhá, 2006).

During these meetings in Brno's zoo, there are not offered only a zoo attraction, but *"an extraordinary kindness was handed out, a leisure time of some volunteers, even some sweets from a zoo budget for enjoyment, a joy for oncologist children patiens were offered"* (Linhartová, 2007, p. 74). And it is offered not only to the children, but even to their parents and medical staff. A trip to the zoo meets definitely a relaxation function (meeting the animals, meeting their way of living and behavior), pedagogic educational function (listing to a soft splashing of water by seals' poll, watching exotic fishes bustling in aquarium in the tropical kingdom) is an ideal scene for contemplation.

If sick children are accompanied by their family or health brothers and sisters, the visit has a communicational and an integration contribution. As Linhartová (2007) pointed out, satisfied parents and grandparents of sick children that are involved in these activities are often confirming these facts in interviews with the hospital staff.

Thanks to graphic activities with pedagogical faculty students the children are also involved in the running process of departments – the pictures partly decorate children´s rooms and hospital halls, but what is significant, they are sending towards Mrs. Jensen in Norway within in a frame of Stonožka project. The pictures are distributed in to the whole world form Norway and gains from the project are used for buying all sorts of equipment for sick children. Thanks to graphic activities children also develop their creativity and an ability to capture details of an observed phenomena or a memory on it trough drawings, batiks, linocuts, and other graphic techniques. It also contributes to their en-cultivation – a culture development of their own trough ATS.

On simulative meaning of animals behavior in zoo for sick children, drew attention colluviums - About not dying (may 2005) and About tiger's invitation (may 2007) held in a lecture hall of Brno's zoo. Their psychotherapeutics benefits for all that are involved in zoo visits appreciated prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc., prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc. and others.

In today's sick patients medical care theories, especially in children age, there is a main principle in a complex treatment involving all complicated processes going along with a child from a beginning of medical process to the end of treatment (in an ideal state to the complete recovery). In this conception of the medical care not only a doctor is involved, but even other professionals from assisting professions and ordinary persons that are trying to keep a child in an adequate psychic condition and that are trying to ensure a child a quality utilization of leisure time. Do not expose a child to homesickness and dark thoughts on own pain and diseases and throughout this effort contribute to a faster return into a common life. All the leisure activities for sick children prepared and realized with an agrément and supervision of attending doctor and nurses, characterize a solid amount of devoted work motivated by compassion on the pain and suffering (Dlouhá, 2012). It is necessary to highly appreciate and support them in their work, because thanks to them children are getting an opportunity to variegate the medical treatment. They bring joy and relaxation, so that a psychical condition is improved, a quality of life is affected, and in such consequences, even a health condition.

Conclusion

The leisure time of children in hospital is a time when there is no medical examinations,medical procedures or treatments are not head of a child. It is a time hen a child eedn´t to fulfill school duties and it is a time that a child can, to a certain extant (based on an environment a child is in, physical a psychical condition of a child), spent freely based on an own discretion. To not let a child be alone in unhappy thoughts about a stay in hospital and about a separation from family and friends, hospital staff and other specialists (special pedagogues, schoolmasters, psychologists, game specialists, volunteers students form high schools and universities, hospital jesters etc.) are taking care about the leisure time of children in hospital. Hospital staff, in a way of complex approach to the sick children treatment and seeing the treatment as bio-psycho-socio-spiritual wellbeing, welcomes these activities. Whereas it is a matter of fact that nothing should be affecting the process of treatment and all that are involved in improving tendency of the time when is a child in a hospitál have to respect a treatment mode and all instructions of the attending hospital staff. A good example of an extraordinary initiative of decoying a child form a diseases and from unpleasant experiences that is highly welcome from hospital staff and where is the staff even taking apart, are trips of oncology diseased children from Faculty hospital Brno in Černá pole. These activities are being held for more than ten years. In this period more than 280 children together with their parents and hospital staff participated in. The trips in to the zoo contribute to a higher quality of leisure time of sick children and they have a significant psychotherapist meaning for them.

Literature

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov In *Exercitatio Corpolis - Motus - Salus.* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, s. 23-31.

BENDÍKOVÁ, E. 2010. Iniciátori k pohybovej aktivite od predškolského veku po adolescenciu In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis.* Vedy o športe: zborník vedeckých štúdií učiteľov a doktorandov. Banská Bystrica: Univerzity Mateja Bela, fakulta humanitných vied. s. 16-22.

DLOUHÁ, J. 2006. *O jedné možnosti psychické podpory nemocného dítěte*. Speciální pedagogika,1/2006, s. 21 - 28. ISSN 1211 – 2720.

DLOUHÁ., J., DLOUHÝ, M. 2012. *Sociální opora hospitalizovaného dítěte.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. 127 s. ISBN 978-80-7290-556-0.

DLOUHÝ, M. 2011. *Rozvoj pozornosti a výkonové motivace u mládeže se sluchovým postižením prostřednictvím intervenčního pohybového programu.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. 153 s. ISBN 978-80-7290-514-0.

KLIMCZYK, M., CIEŚLICKA, M., SZARK, M. 2009. Somatic characteristice, strength and sport result. In: 12 - 19-year-old pole vault jumpers. *Medical and Biological Sciences*, 23/3, s. 53-60.

LINHARTOVÁ, V. 2007. *Dívej, jak se šimpanz směje*. Povídky z onkologické kliniky. Brno:Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-513-6.

NĚMEC, J. et al. 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času.* Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

OPASCHOWSKI, H., W. 2001. *Freizeit.* Hamburk: CDV, ISBN 3-924865-35-3.

PÁVKOVÁ, J. et al. 2008. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

Elektronicks links:

http://www.detivnemocnici.cz/seznam/l/l_d03.html

Nadační fond Klíček[online]. [cit. 21. 1. 2013] Dostupné z: www.klicek.org/index2.html

Krajská nemocnice Pardubice – informace o dětském oddělení. [online] [cit. 14. 4. 2011]. Dostupné z www: http://www.nem.pce.cz/NemPce_odd_det_hra.htm

ŠKOLSKÁ TELESNÁ VÝCHOVA – PROSTRIEDOK VYTVÁRANIU VZŤAHU ŠTUDENTOV K CELOŽIVOTNÉMU ŠPORTOVANIU

Martin KRUŽLIAK

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Abstrakt : Autor príspevku prezentuje poznatky o vzťahu vysokoškolákov na Technickej univerzite vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich vzťahu k školskej telesnej výchove na TU. Súčasne porovnáva výsledky s predchádzajúcim výskumom z roku 2011.

Kľúčové slová: telesná výchova, športovo- rekreačné aktivity, motivácia k celoživotnému športovaniu

ÚVOD

Dôležitosť športu a telovýchovy v živote vysokoškolákov nás nabáda k pochopeniu potreby realizovať sa v pohybových aktivitách, potrebe pochopenia ich motivácie a dôvodov vyhýbaniu sa športovaniu. Štúdie autorov, zaoberajúcich sa problematike športovaniu mladých ľudí konštatuje, že mládež športuje z jednoduchých dôvodov. Jedná sa o získanie nových zručností a zdokonaľovaniu sa v nich, pre konečný výsledok a spoločenské postavenie, súťaženie, vybíjanie prebytočnej energie, zábavu, kondíciu, kamarátstvo, alebo snaha o začlenenie sa do kolektívu. Pri analýze motívov je nutné venovať sa aj motivácii, ktorá vychádza zo zdravotných dôvodov, či snahe o zlepšenie fyzického vzhľadu, odbúravanie stresu, celkovej relaxácie a spoločenskému kontaktu.

K týmto všeobecným konštatovaniam sa pripája aj výskum kolektívu autoriek Lenková, Dračková a Rubická (2009), ktoré vo svojom výskume na prešovskej univerzite sledovali problematiku motivačných faktorov k cvičeniu. Vo svojom výskume zistili, že vo vekovej kategórii do 20 rokov je hlavným motívom k športovaniu motív formovania postavy. S pribúdajúcim vekom jeho frekvencia klesá. Naproti tomu, motív k upevneniu zdravia má presne opačnú frekvenciu. So zvyšujúcim sa vekom sa percento motivácie zvyšuje. So zvyšovaním veku sa spravidla zvyšuje aj hmotnosť, čo sa odráža aj v motíve schudnutia

u starších respondentov. Motív psychického uvoľnenia a relaxácie má v ich výskume ustálenú tendenciu.

Podľa Hogenovej (2007), telesnosť človeka musí byť vykladaná zo samotnej existencie človeka. Aby sme poznali fenomén športu a športovania, musíme vychádzať zo samotnej existencie, to je z toho, ako sa človek stotožňuje so svojimi pohybovými figúrami, čo ho inšpiruje, k čomu inklinuje. Dôležité je, z čoho vychádza a čím prechádza, čo znamená na akých základoch telovýchovného poznania stavia svoju športovú prítomnosť. Filozoficky povedané, ide o telos (koniec), arché (začiatok), (uskutočňovanie- realizácia), energeia a dynamis (možnosť). V zrozumiteľnej terminológii sa nejedná o nič iné, ako o motív k začatiu športovania, jeho cieľ a výsledok v súvislosti s fyzickými možnosťami a schopnosťami realizácie.

Podľa výskumu Izáková- Hrušovská (2009), sa mladá generácia prejavuje prvkami novizmu, teda okamžitých výsledkov v činnosti a je často označovaná ako generácia okamžitého uspokojenia. Tieto spoločenské trendy nemôžeme vylúčiť, je nutné ich akceptovať vo vzťahu k modernej spoločnosti. Podľa týchto poznatkov je nevyhnutné zaraďovať do športovo- pohybových aktivít nové športy, ktoré sú atraktívne, moderné, lákavé. Ideálne sú aktivity, ktoré si svojou povahou nevyžadujú dlhodobú prípravu, či náročné materiálne vybavenie, ale na druhej strane vedú vysokoškolákov k pravidelnej športovej aktivite.

Valjent (2012) vo svojich výskumoch konštatuje, že vo svete existujú dva základné pojatia športovania. Prví z nich preferuje hru, súťaž a výkon so všetkými jeho atribútmi, ako sú tréning, výkon, súťaž a pod. Druhý prístup je značne širší, lebo okrem súťažného športovania vyzdvihuje aj pôvodný význam slova šport, ktoré je latinského pôvodu (desportare) a znamená rozptyľovať sa, baviť sa.

V Európskej charte športu sa pod pojmom šport rozumejú všetky formy telesnej činnosti, ktorá si kladie za cieľ získanie či zdokonaľovanie telesnej a psychickej kondície, rozvoj spoločenských vzťahov, alebo dosiahnutie výsledkov v súťažiach na všetkých úrovniach.

CIEĽ

Prostredníctvom dotazníka sme chceli zistiť vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy a porovnať ich postoje s výsledkami predošlého výskumu.

PROBLEMATIKA A VÝSLEDKY

Študenti dennej formy štúdia na Technickej univerzite vo Zvolene, majú v rámci ponuky výberových predmetov možnosť, výberu športu, z ponuky predmetov telesnej výchovy so zameraním na športy: basketbal, volejbal, futbal, kanoistika, plávanie, posilňovanie, aerobik, cvičenie na fit loptách, bouldering, tenis, bedminton, stolný tenis, florbal, cros fit. Všetky športy sú zaradené do samostatných predmetov Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene.

- telesná a športová výchova
- výberový šport a zdravie

Za aktívnu účasť na hodinách telesnej výchovy študenti môžu získať 1 kredit za každý premet, pri časovej dotácii jedna dvojhodinovka v týždni.

V rámci kurzovej formy telesnej výchovy (nie je kreditovaná), ÚTVŠ ponúka lyžiarske kurzy so zameraním na bežecké a zjazdové lyžovanie, kurz pohybových aktivít v prírode, kurz cykloturistiky- turistiky a pohybu v prírode, kurz vodáckej turistiky- splav rieky Hron.

Počas hodín telesnej výchovy sme v zimnom semestri školského roku 2012/2013 realizovali výskum, zameraný na zistenie záujmu študentov o pohybovo – rekreačné aktivity ponúkané ÚTVŠ počas semestrálneho vyučovania. V ďalšej časti sme zisťovali ich záujem o pohybovo – rekreačné aktivity v ich voľnom čase.

Dotazníkovou metódou študenti odpovedali na 14 otázok, ktoré riešiteľom výskumnej úlohy odhalili (aj keď anonymný) pohľad na záujem o športovo- rekreačné aktivity.

Celkove bolo rozdaných 700 dotazníkov, z ktorých sa nám späť vrátilo 654, čo činí 93,43 %. Mužom bolo rozdaných 455 kusov, pričom späť sa vrátilo 425 kusov, čo činí 93,41 %. Medzi ženy bolo rozoslaných 245 dotazníkov a pri počte 229 kusov to bolo 93,47 %.

Skladba študentov bola zo všetkých fakúlt na TU vo Zvolene : študenti lesníckej fakulty, drevárskej fakulty, fakulty ekológie a environmentalistiky, fakulty environmentálnej a výrobnej techniky, celouniverzitný študijný program.

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

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

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

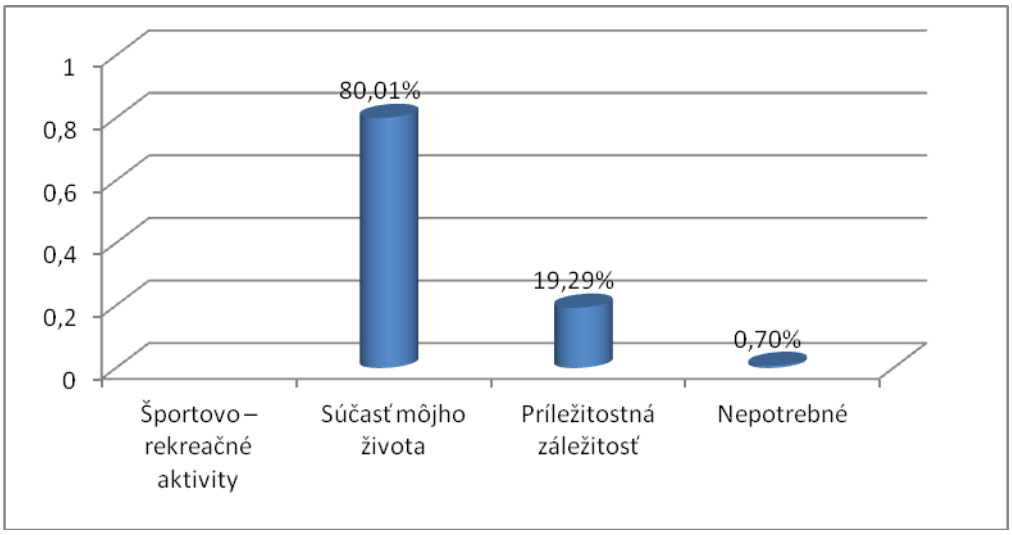
Študenti TU vo Zvolene dali v určení dôležitosti hodnôt na prvé miesto zdravie.

Uvedomujúc si dôležitosť zdravia sa nám potvrdilo aj v porovnaní s výskumom (Kružliak, 2011), pričom aj dôležitosť rodiny obhájila svoje druhé miesto. Ďalšie hodnoty sa na rozdiel od spomínaného výskumu rovnomerne porozdeľovali v poradí priateľstvo, vzdelanie, šťastie, peniaze, šport a pohyb, uznanie.

Poradie dôležitosti hodnôt					
1.	Zdravie	4.	Vzdelanie	7.	Šport
2.	Rodina	5.	Šťastie	8.	Pohyb
3	Priateľstvo	6.	Peniaze	9.	Uznanie

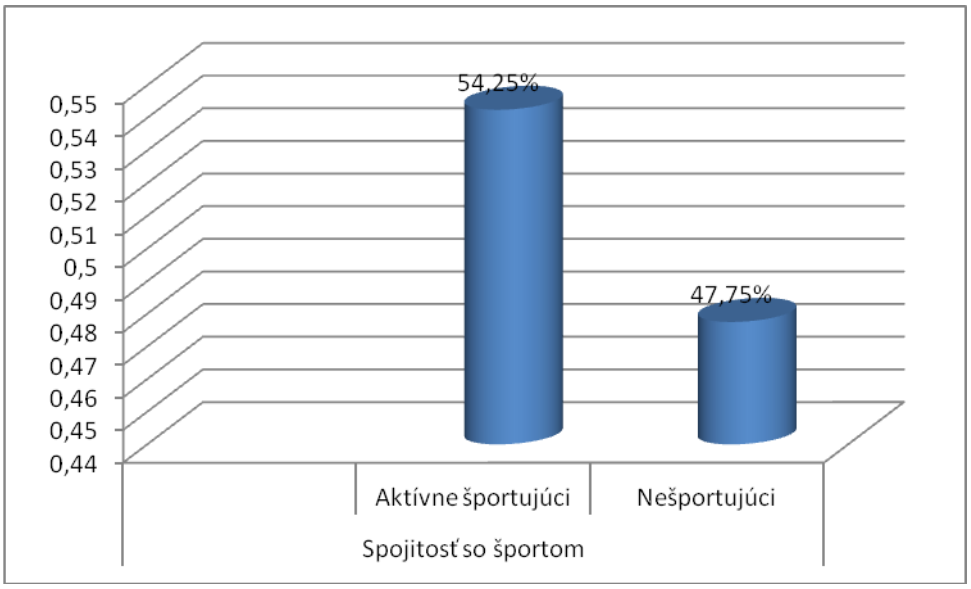
Tabuľka č. 1.

Význam zaraďovania športovo- rekreačných aktivít do každodenného života opäť korešponduje so spomínaným výskumom, pričom sa zachovalo aj poradie, s približne rovnakým percentuálnym vyjadrením. Športovo- rekreačné aktivity ako súčasť života určilo 80,01 %, ako príležitostnú záležitosť 19,29 % a ako nepotrebné traja respondenti, čo je len 0,7 %.



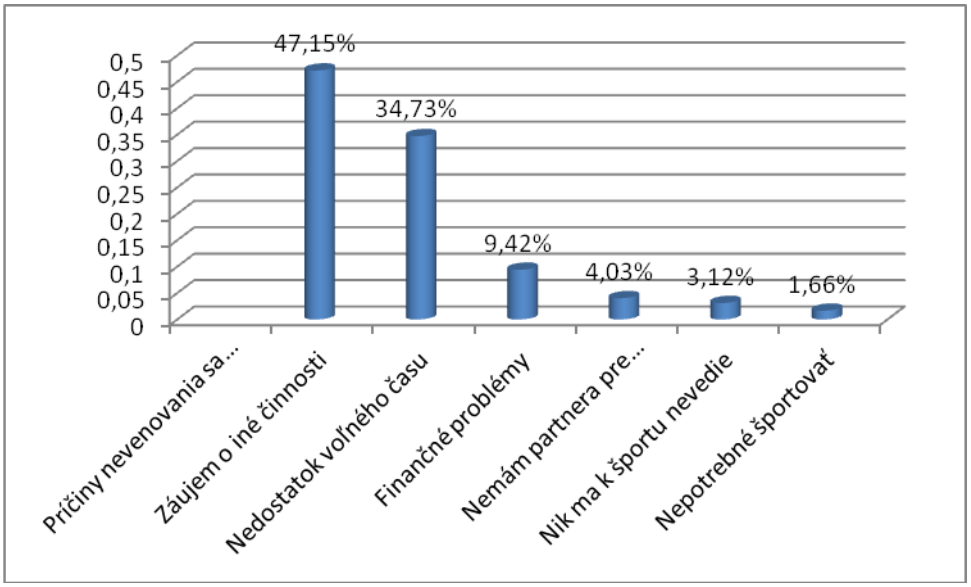
Graf č. 1.

V ďalšej otázke sme zisťovali, spojitosť respondentov s aktívnym športovaním 54,25 % opýtaných, oproti 45,75 % respondentom, ktorý aktívne doposiaľ nešportovali. Tento relatívne malý pomer sa nám javí ako dosť alarmujúci, ale zároveň vyjadrujúci momentálny stav mladej populácie k problematike celoživotného športovania a vytvárania zdravého životného štýlu. Pri možnostiach vyjadriť sa, ktorým športovým aktivitám sa súčasne respondenti venujú, sa objavovali najčastejšie kolektívne športy, turistika, posilňovanie a in-line korčuľovanie.



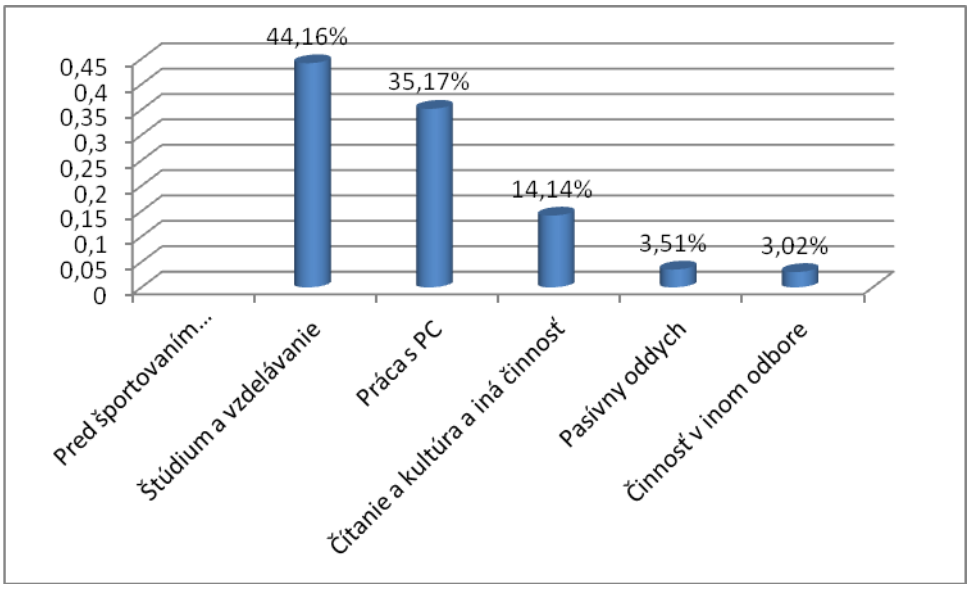
Graf č. 2.

Ako hlavné dôvody nešportovania v súčasnosti respondenti uvádzali záujem o iné činnosti 47,15 %, nedostatok voľného času 34,73 %, finančné problémy 9,42 %, nemám partnera pre športovanie 4,03 %, nik ma k športu nevedie 3,12 % a ako nepotrebnú potrebu športovať 1,66 %. Uvedené poradie až na posledné tri dôvody opäť zachovali poradie z výskumu (Kružliak, 2011), pričom sa len pri dôvode nedostatku voľného času znížilo podstatne percento respondentov o 7 %.



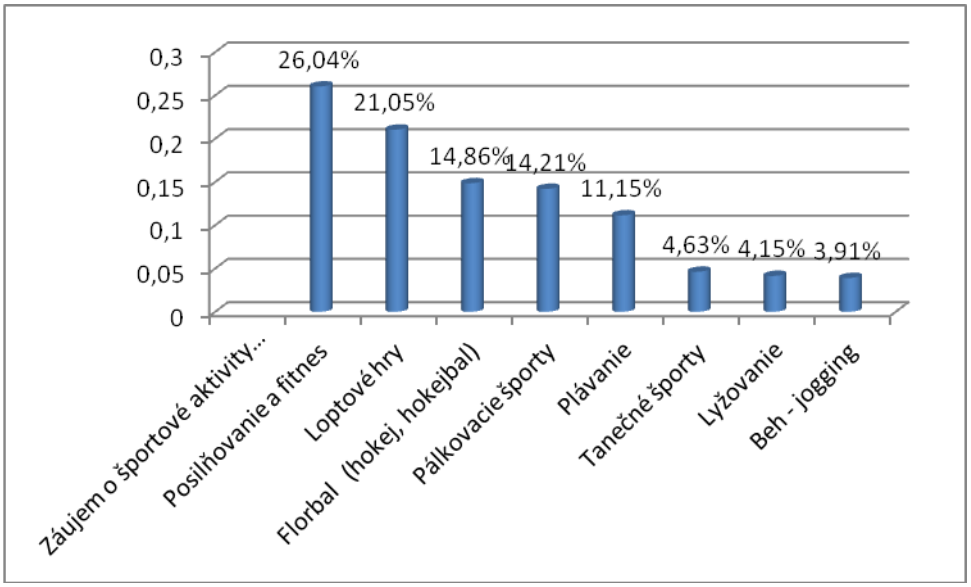
Graf č. 3.

Respondenti – študenti TU vo Zvolene pred športovaním uprednostňujú na prvom mieste štúdium a vzdelávanie 44,16 % a prácu s PC 35,17 %, čo aj s percentuálnym vyjadrením korešponduje s výskumom (Kružliak, 2011). Na ďalších miestach skončilo čítanie, kultúra a iná činnosť 14,14 %, pasívny oddych 3,51 %, záujem o činnosť v inom odbore 3,02 %.



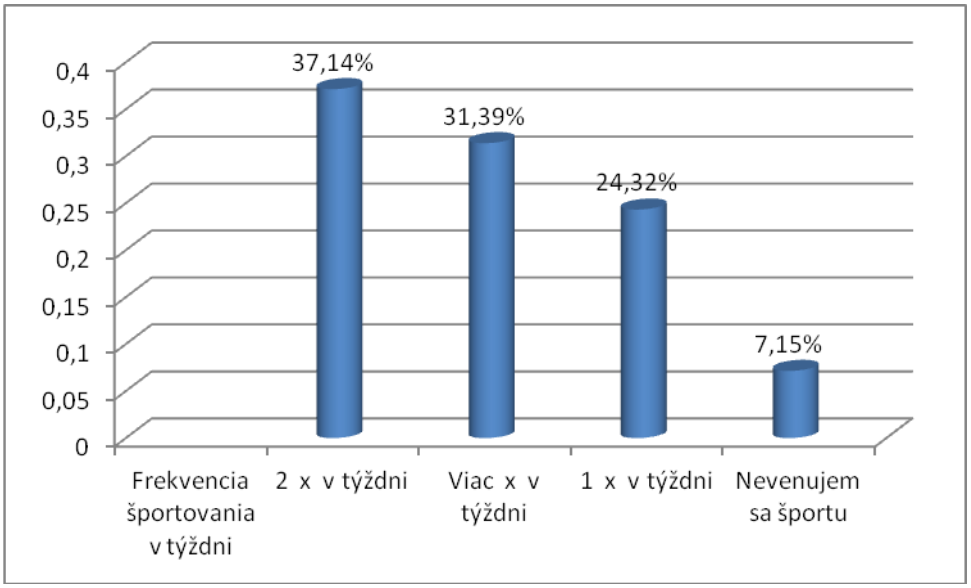
Graf č. 4.

Športové činnosti, ktorým sa respondenti najviac venujú vychádzajú z ponuky športov ponúkaných ÚTVŠ TU vo Zvolene a preto sú porovnateľné s výskumom (Kružliak, 2011), pričom sa má jednať o aktivity, ktoré respondenti vykonávajú aj v inom prostredí, ako je TU. Markantný percentuálny rozdiel sme postrehli pri plávaní, kde došlo až k 29.18 % poklesu záujmu. Tento negatívny pád si vysvetľujeme drastickému zníženiu možnosti plávať v rámci hodín telesnej výchovy, ktoré sa v súčasnej dobe pohybuje na 1 hodine týždenne, ale aj to len v zimnom semestri pre neplavcov. Najväčšiemu záujmu sa teší tradične posilňovanie a fitnes 26,04 %, loptové hry 21,05 %, florbal(hokej, hokejbal) 14,86 %, pálkovacie športy 14,21 %.



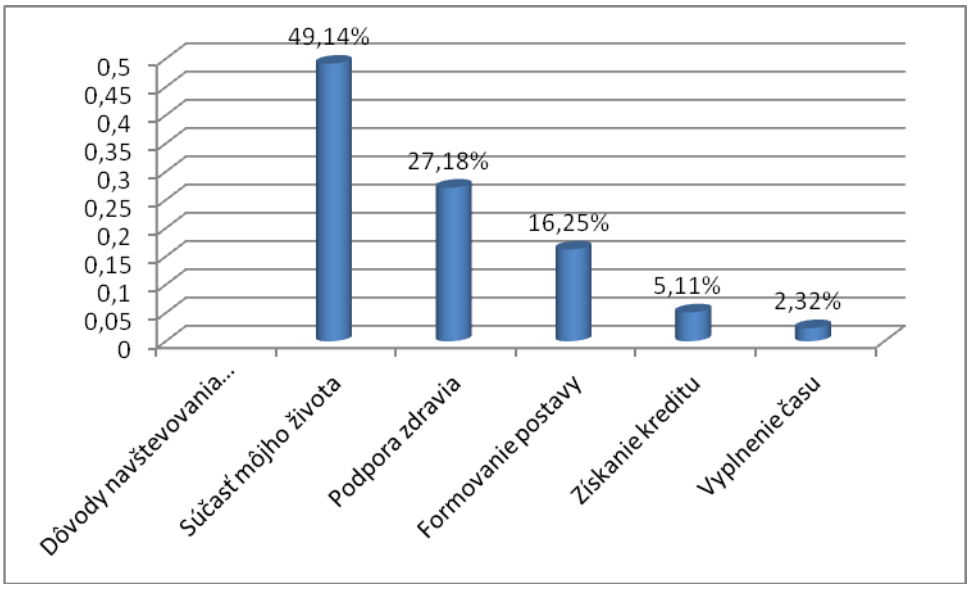
Graf č. 5.

Frekvencia venovania sa športovaniu sa v porovnaní s výskumom (Kružliak, 2011) zmenila a respondenti uvádzali iné poradie. 2x v týždni športuje 37,14 %, viac krát uvádza 31,39 %, 1x 24,32 % a nevenuje sa športu 7,15 % opýtaných respondentov. Táto zmena vychádza z reality, ktorou je zavedenie univerzitných líg vo volejbale, basketbale, florbale, šachu, bedmintonu do ponuky pre športovú činnosť vysokoškolákov nad rámec školskej telesnej výchovy, ako aj zaradením častejších jednorazových športových akcií a turnajov.



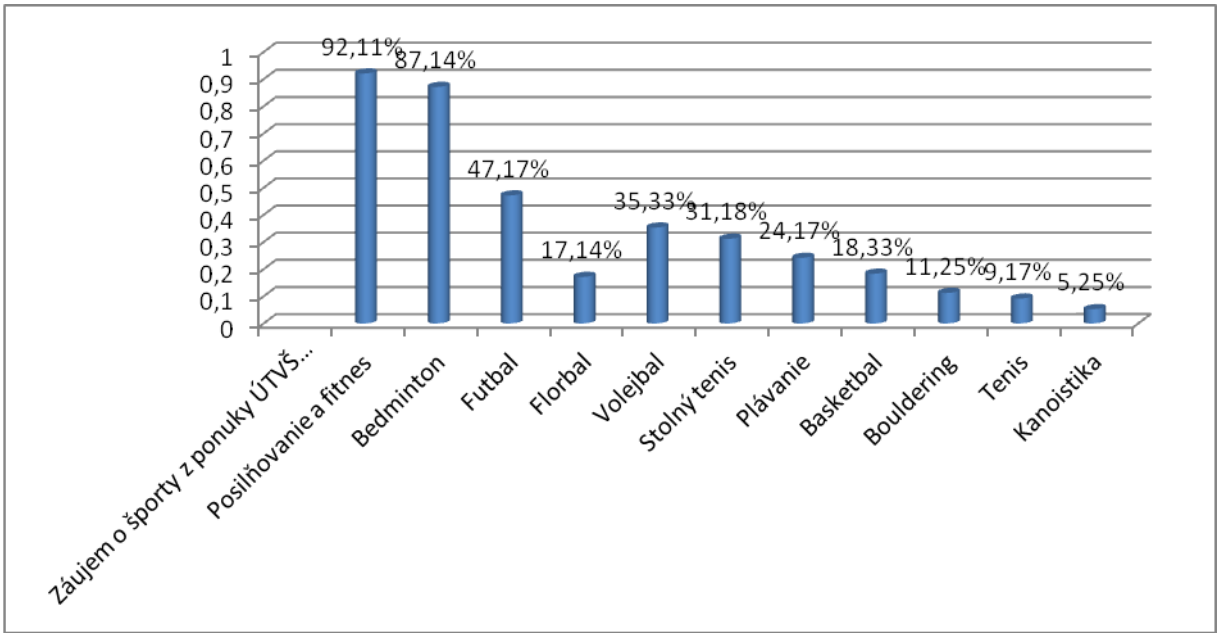
Graf č. 6.

Výberový šport telesná výchova (v svojich dvoch podobách na TU vo Zvolene) si zvolilo najviac respondentov z dôvodu športovania ako súčasti života 49,14 % opýtaných respondentov, ako jednej z foriem podpory zdravia 27,18 %, formovanie postavy 16,25 %, len z dôvodu získania kreditu za absolvovanie predmetu 5,11 %, vyplnenie voľna medzi študijnými blokmi 2,32 %.



Graf č. 7.

V rámci hodín telesnej výchovy si študenti TU vo Zvolene môžu vybrať zo širokej ponuky športov. V našom výskume si mohli vybrať aj viacej športov a ich záujem o ne nám dáva poradie obľúbenosti. Posilňovanie a fitnes 92,11 %, bedminton 87,14 %, futbal 47,17 %, florbal 47,14%, volejbal 35,33 %, stolný tenis 31,18 %, plávanie 24,17 %, basketbal 18,33 %, bouldering 11,25 %, tenis 9,17 % ...



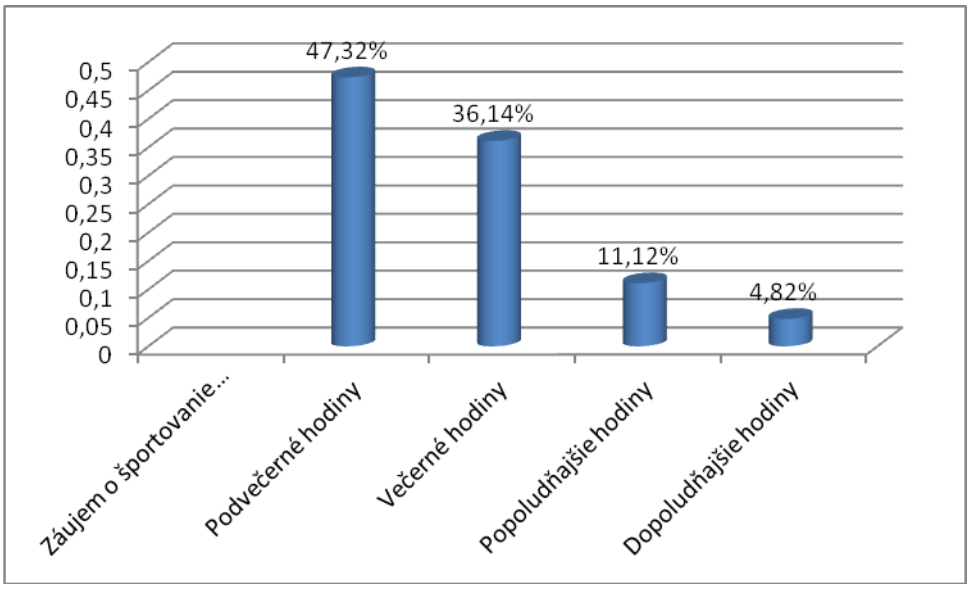
Graf. č. 8.

Študenti by v ponuke športov na TU privítali tanečné športy, turistika, výberové plávanie, cykloturistika, adrenalínové športy(prežitie v prírodných podmienkach, prekonávanie ťažkých prekážkových tratí), korčuľovanie, hokej. Nie všetky spomínané športy korešpondujú s záujmom väčšiny respondentov, ale boli vybrané na dokreslenie celkového stavu záujmu o športovanie našich respondentov. V porovnaní s predchádzajúcim výskumom (Kružliak, 2011), sa objavili v odpovediach respondentov opäť športy ako turistika, korčuľovanie- hokej, čo cykloturistika.

Aké športy Vám v ponuke ÚTVŠ TU chýbajú	
1.	Tanečné športy
2.	Turistika
3.	Výberové plávanie
4.	Cykloturistika
5.	Adrenalínové športy
6.	Korčuľovanie
7.	Hokej

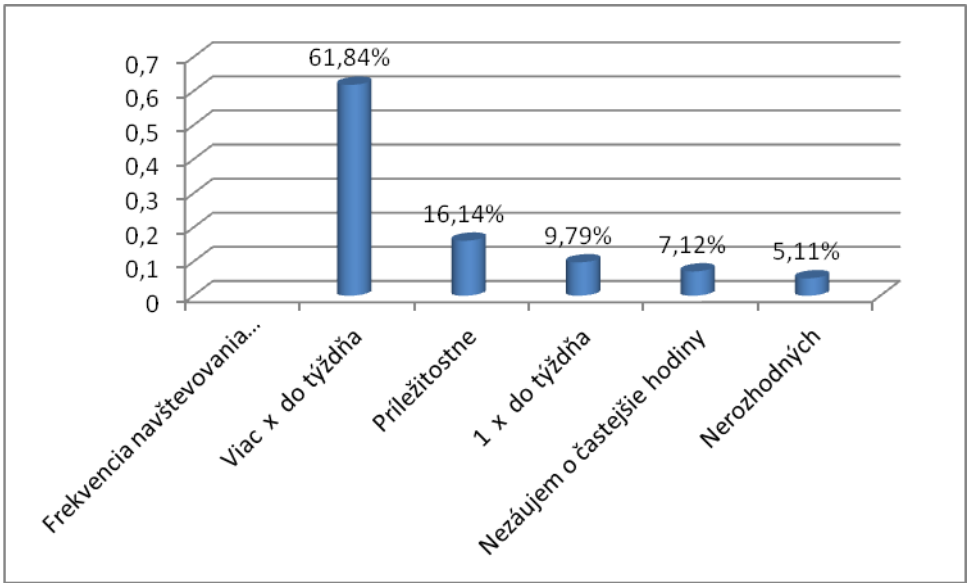
Tabuľka č. 2.

Záujem o vykonávanie telovýchovných cvičení na hodinách telesnej výchovy nám prezrádza, že najväčší záujem už tradične majú podvečerné hodiny 47,92 %, večerné hodiny 36,14 %, popoludňajšie hodiny 11,12 %, a dopoludňajšie hodiny 4,82 %, čo opäť korešponduje so záujmom z výskumu (Kružliak, 2011). Tento stav je len reálnym východiskom stavu, kedy študenti trávia čas cez deň v škole a len malé percento z nich využíva možnosť využívať voľný čas medzi vyučovacími blokmi na športovanie.



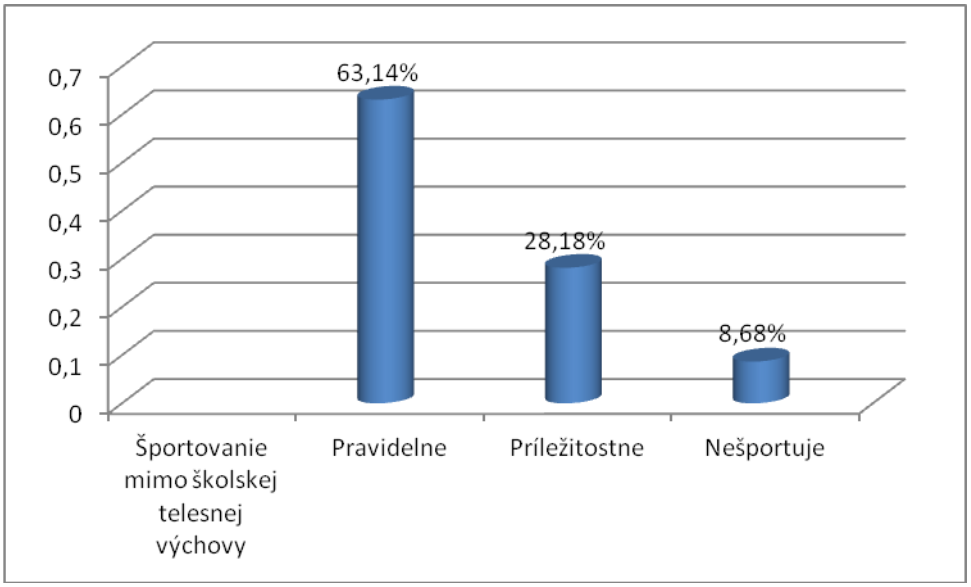
Graf č. 9.

Frekvencia navštevovania hodín telesnej výchovy na TU vo Zvolene viac krát do týždňa by vyhovovalo 61,84 % opýtaných respondentov, príležitostne by vyhovovalo 16,14 %, s jednou hodinou týždenne je spokojných 9,79 %, nezáujem o častejšie cvičenie na hodinách telesnej výchovy prezentovalo 7,12 % a nerozhodných bolo 5,11 % respondentov. Potešiteľné je percento respondentov, ktorým by vyhovovalo častejšie navštevovanie hodín telesnej výchovy, lebo by to dávalo možnosti pre častejšie organizovanie športových súťaží, turnajov či mini líg, čo by pritiahlo k pravidelnému športovaniu aj takých študentov, ktorí zatiaľ váhajú so začatím pravidelného športovania.



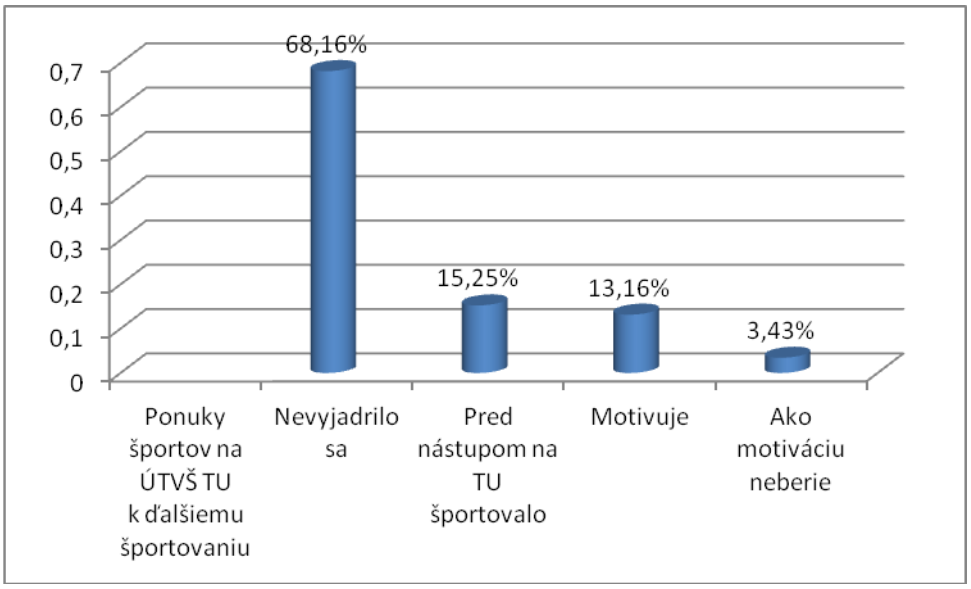
Graf č. 10.

Pravidelné športovanie študentov mimo hodín telesnej výchovy sme zaznamenali u 63,14 %, príležitostne športuje 28,18 % a nešportuje 8,68 % oslovených respondentov, čo prakticky kopíruje odpovede z výskumu (Kružliak, 2011). Pomer pravidelne športujúcich a nešportujúcich je relatívne veľký 54,64, čo vyvoláva dojem spokojnosti, no nesmieme podľahnúť tejto skutočnosti, lebo konkurencia iných voľno časových aktivít je obrovská a snahou všetkých telovýchovných pracovníkov je rozširovanie armády športujúcej verejnosti.



Graf č. 11.

Široká športová ponuka Ústavu telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene pre vyučovanie telesnej výchovy podľa odpovedí oslovených respondentov motivuje k ďalšiemu pravidelnému športovaniu13,16 %, nevedelo sa vyjadriť 68,16 %, pravidelne športovalo pred nástupom na vysokú školu 15,25 % a telesnú výchovu ako motiváciu k ďalšiemu športovaniu neberie 3,43 % respondentov. Aj odpovede z tejto otázky relatívne kopírujú výsledky výskumu (Kružliak, 2011), čo nám ukazuje, že v ponuke športov a športovo- rekreačných aktivít na TU vo Zvolene máme rezervy, ktoré musíme využiť v skvalitnení našej práce, čo by v konečnom meradle zdvihlo percento študentov, ktorý by vďaka našej aktivite zmenili svoj postoj k pravidelnému športovaniu.



Graf č. 12.

ZÁVER

Po analýze výsledkov z nášho výskumu môžeme konštatovať, že z jednotlivých výpovedí respondentov je zrejmé, že mladí ľudia – študenti TU vo Zvolene majú kladný vzťah k pravidelnému športovaniu a vytváraniu celoživotnej potrebe športovania. Uvedomujú si v plnej miere, že športovanie by malo byť neodmysliteľnou realitou života študenta, pri napĺňaní jeho cieľov pri štúdiu. Šport je cestou k odbúravaniu nahromadenej negatívnej energie, je to cesta k psychickej regenerácii a zvyšovaniu fyzickej kondícii. Rôznorodosť športov v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu chápu ako možnosť osvojiť si v nich základné herné činnosti, možnosť vyskúšať si ich, naučiť sa pravidlá a získať prehľad o základnej metodike pre rozvoj vybraného športu. Výsledky nám na druhej strane poodhalili pohľad respondentov na problémy, ktoré ovplyvňujú ich záujem o pravidelné športovanie. Konkurencia iných voľno časových aktivít, práca s PC, finančné dôvody, či celkový nezáujem sú veľmi vážnym protivníkom, ktorý síce ešte nevyhráva nad záujmom o pohybové aktivity, ale tento stav nemusí trvať dlho. Je nutné vytvárať na školách rôzneho typu také podmienky, aby sa cesta od nešportovania k športovaniu neustále skracovala, aby sme na nej nenachádzali čoraz väčšie prekážky. Práca telovýchovných pedagógov, ktorí prostredníctvom hodín telesnej výchovy majú možnosť pôsobiť na širokú školskú populáciu je v tomto procese vytvárania potreby celoživotného športovania veľmi dôležitá, ak nie rozhodujúca. Ak budeme parafrázovať známe „ len pripravenému šťastie praje´´, prichádzame k záveru, že správna

cesta vedie cez školskú telesnú výchovu, kvalitne pripravených telovýchovných pedagógov s dostatočne kvalitnými podmienkami pre svoju prácu.

LITERATÚRA

Hogenová, A., Sport ako fenomén. Studia sportiva, Fakulta sportovných studií Masarykovy Univerzity, 2007, ISSN 1802-7679, str.44.

Izáková, A.- Hrušovská, K. (2009).: Pohybové aktivity ich vplyv, význam a miesto v živote vysokoškolákov. Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov, zborník z vedeckej konferencie, UK Bratislava, Fakulta matematiky, fyziky a informatiky, 2009, str.45-46. ISBN 978-80-223-2706-0.

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

LENKOVÁ, R., DRAČKOVÁ, D., RUBICKÁ, J. (2009). Pohybová aktivita vysokoškoláčok

vo volnom čase a ich motivácia. In Potočný, V. (Eds.) Šport a zdravie v hodnotovej

orientácii vysokoškolákov, pp. 40- 44. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.

ISBN 978- 80- 223-2706-0.

VALJENT, Z. (2010). Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT), České vysoké učení technické v Praze, Elektrotechnická fakulta, str. 29- 33, ISBN 978-80-01-04669-2

ÚČINNOSŤ PROGRAMOV AEROBIKU NA ORGANIZMUS ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

PaedDr. Martina Mesarčíková

Základná škola, Z. Nejedlého 2, Spišská Nová Ves

Súhrn

V príspevku sa snažíme poukázať na zmeny odohrávajúce sa v organizme žiačok, ktoré nastanú pravidelným cvičením aerobiku. Našim cieľom je zrealizovaním jednotlivých programov aerobiku prispieť k objasneniu somatického, funkčného a motorického rozvoja 14 a 15 ročných žiačok základných škôl. Budeme sledovať zmeny v somatickom rozvoji, funkčnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti medzi začiatkom a koncom školského roka, ktoré následne vyhodnotíme pomocou matematicko- štatistických metód.

Kľúčové slová: aerobik, somatický rozvoj, funkčná zdatnosť, pohybová výkonnosť, účinnosť.

Summary

In this article we try to point out changes in female pupils organism which occured during the aerobic class. Our aim is through aerobic classes gain information about somatic, functional and motoric development of fourteen and fifteen year old pupils of the elementary school. We will observe chamges in somatic development, funcional fitness and motorical performance between the beginning and the end of the chool year. Then wi will obtain results using statistics.

Key words: aerobic, somatic development, funcional fitness, motorical performance, efficiency.

Úvod

Konštatovania o znižujúcej sa telesnej zdatnosti nášho obyvateľstva, a to aj v mladších vekových skupinách sa datujú približne už dve desaťročia. Predpokladáme, že na zanedbávaní pohybovej aktivity sa podieľa viacero faktorov, ako napr. preťaženosť v povinnej školskej dochádzke, dnešné pretechnizované prostredie, či relatívna ekonomická dostupnosť motorových vozidiel. Problematika sledovania telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti žiakov je aktuálna najmä v súvislosti s analýzou vyučovania telesnej a športovej výchovy na základných školách. Vplyvom zmenených spoločenských podmienok sa v súčasnosti na

Slovensku zanedbáva riešenie problematiky telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti mládeže. Práve aerobik je jednou z foriem, ktorá sa rozmáha po celom svete so svojimi príťažlivými formami. Jeho cieľom je okrem iného aj dosiahnutie optimálneho rozvoja motorických, funkčných a somatických zmien v organizme.

Aerobik (z angl. aerobics) je druh náročného vytrvalostného cvičenia, ktorý využíva prostriedky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. Zapája do činnosti všetky veľké svalové skupiny, tým stimuluje a pozitívne ovplyvňuje najmä prácu srdcovo - cievneho, dýchacieho a pohybového aparátu, čo sa následne prejaví zlepšením telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu. Pôvodný názov aerobik pochádza zo slova „aeróbny“, čo môžeme doslovne preložiť „za prístupu kyslíka“ Do skupiny aeróbnych pohybových aktivít patria všetky rytmické, cyklicky sa opakujúce činnosti, ako napr. beh na lyžiach, cyklistika, plávanie, chôdza, korčuľovanie a pod (Strešková- Kyselovičová,1995).

Cvičenie pri modernej hudbe má nesporne veľké výhody v tom, že je vhodné aj pre pohybovo málo vyspelých jedincov, pretože si môžu sami usmerniť náročnosť cvičenia. Pohybovo zdatným zase umožňuje zlepšiť svoju kondíciu. Z hľadiska prevencie je dôležitý fakt, že prostredníctvom vhodných foriem možno- s výnimkou dedičnej dispozície- priaznivo ovplyvniť prakticky všetky rizikové faktory, počnúc nepriaznivým spektrom tukových látok v krvi, cez vysoký krvný tlak, cukrovku, obezitu až po zvýšenie odolnosti voči psychickému stresu. Z terapeutického hľadiska je najdôležitejším výsledkom systematického telesného pohybu zníženie práce srdcového svalu a tým aj nárokov na kyslík. Tento efekt je dôsledkom adaptačných zmien , ktoré vedú k poklesu srdcovej frekvencie a krvného tlaku, a to rovnako v pokoji ako pri telesnom zaťažení (Hamar 1996).

Cieľ

Našim cieľom bolo zrealizovať jednotlivé programy aerobiku a prispieť k objasneniu somatického, funkčného a motorického rozvoja 14 a 15 ročných žiačok základných škôl. Poukázať na zmeny odohrávajúce sa v organizme žiačok, ktoré nastanú pravidelným cvičením aerobiku.

Hypotéza

H1: Vplyvom kondičných pohybových programov zameraných na rôzne druhy aerobiku dôjde počas výučby k pozitívnym zmenám v sledovaných ukazovateľoch:

a) v telesnej hmotnosti
b) vo funkčných parametroch, t.j. Ruffierovej skúške
c) v úrovní motorických schopností.

Úlohy

Pre splnenie nášho cieľa a overenie hypotézy sme si stanovili tieto úlohy:

- U1: Zistiť vstupnú úroveň somatických, funkčných a motorických schopností žiačok základných škôl.
- U2: Vytvoriť experimentálne pohybové programy s obsahom rôznych druhov aerobiku.
- U3: Zrealizovať nami zostavený program v rámci záujmového útvaru a priebežne sledovať intenzitu zaťaženia.

Metodika

Zostavený súbor tvorilo 24 žiačok ôsmeho a deviateho ročníka základnej školy Z. Nejedlého v Spišskej Novej Vsi, ktoré navštevovali záujmový útvar zameraný na rôzne druhy aerobiku. Žiačky absolvovali dve hodiny cvičenia týždenne. Sledovanie účinnosti programov aerobiku trvalo celý školský rok 2011/ 2012. Pred začiatkom experimentu sa žiačky zúčastnili vstupného testovania somatického rozvoja, funkčnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ktoré bolo realizované formou Eurofit - testu. Vybrali sme z neho testy, ktoré mohli pohybové programy aerobiku ovplyvniť. Sledovali sme zmeny v somatickom rozvoji, funkčnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti medzi začiatkom a koncom školského roka. Postupovali sme podľa nasledujúcich etáp:

- Zostavenie modelov pohybového programu aerobiku,
- Vstupné testovanie somatických, funkčných a motorických predpokladov,
- Realizácia programov aerobiku v rámci záujmového útvaru,
- Výstupné testovanie somatických, funkčných a motorických predpokladov,
- Evidencia a záverečné vyhodnotenie realizovaného výskumu.

Testovane pohybovej výkonnosti sa uskutočnilo v štandardných podmienkach telocvične základnej školy Z. Nejedlého v Spišskej Novej Vsi. Diagnostiku žiačok sme vykonávali testovacou metódou zo systému Eurofit . Telesný rozvoj sme zisťovali meraním somatických ukazovateľov: telesnej výšky, hmotnosti a obvodových rozmerov – pásu

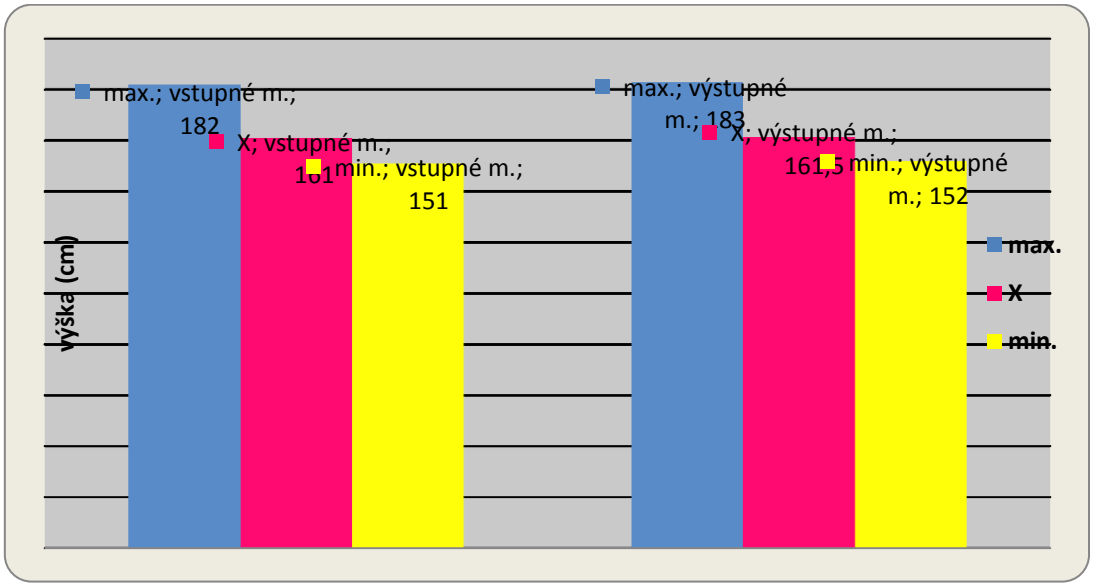
a bokov. Funkčnú zdatnosť organizmu sme sledovali Ruffierovou skúškou. Na hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti sme použili motorické testy: skok do diaľky z miesta, sed-ľah za 30 s, vytrvalostný člnkový beh, beh na 4 x 10m. Získané výsledky výskumu sme štatisticky spracovali a na základe logickej analýzy vyhodnotili pomocou matematicko-štatistických metód. Pre hodnotenie dynamiky zmien sme použili neparametrický Wilkoxonov test. Výsledky sme posudzovali na 1% hladine štatistickej významnosti.

Výsledky a diskusia

Analýza dynamiky zmien somatického rozvoja

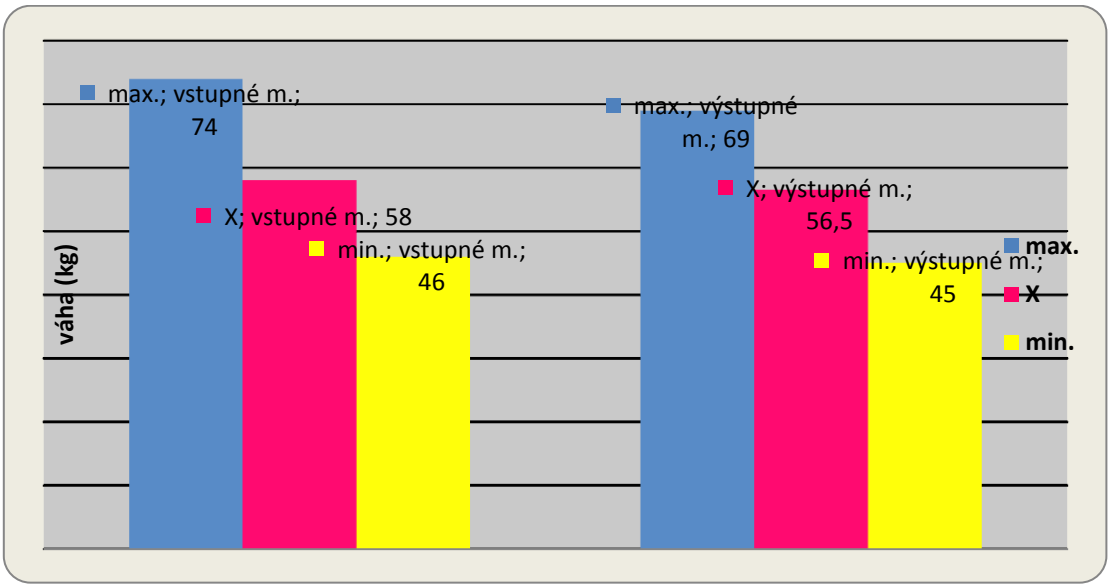
Za ukazovatele somatického rozvoja sme vybrali základné charakteristiky ako sú telesná výška, váha a obvodové parametre. Somatický rozvoj žiačok ôsmych a deviatych ročníkov sme sledovali na začiatku školského roka a na konci školského roka. V sledovanom období boli žiačky vo veku 14- 15 rokov, v ktorom ešte nie je telesný rast ukončený (Moravec, 1996). Pri vstupnom meraní v ukazovateli telesná výška naše žiačky dosiahli priemernú hodnotu- 161 cm (obr.1), čo znamená, že sú o o 1,7 cm vyššie ako priemer bežnej populácie (Moravec, 1996). Pri výstupnom meraní telesnej výšky došlo len k nepatrným zmenám.

Obrázok 1: Úroveň telesnej výšky žiačok za obdobie september- jún



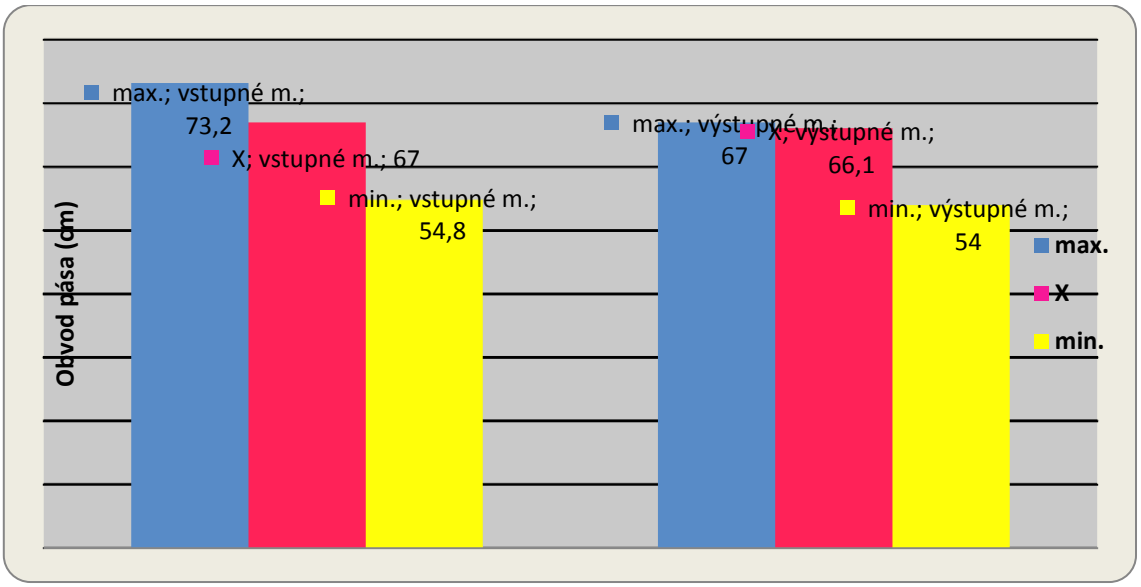
V ukazovateli telesná hmotnosť, dosiahli žiačky pri vstupnom meraní na začiatku školského roka strednú hodnotu 57 kg. Priemernú hodnotu telesnej hmotnosti 58 kg, čo je o 1,68 kg viac ako je u bežnej populácie SR (Moravec, 1996). Hodnoty priemeru telesnej hmotnosti vo vstupnom meraní dosahovali 58 kg a stredná hodnota bola 57 kg (obr. 2). Počas desiatich mesiacov trvajúceho programu aerobiku, klesla hmotnosť žiačok na priemernú hodnotu 56,5 kg, čo znamenalo zníženie hmotnosti o 1,5 kg. V strednej hodnote sme zaznamenali pokles hmotnosti o 0,5 kg na 56,5 kg, čo môžeme v oboch prípadoch potvrdiť na 1% hladine štatistickej významnosti.

Obrázok 2: Dynamika zmien úrovni telesnej hmotnosti za obdobie september- jún

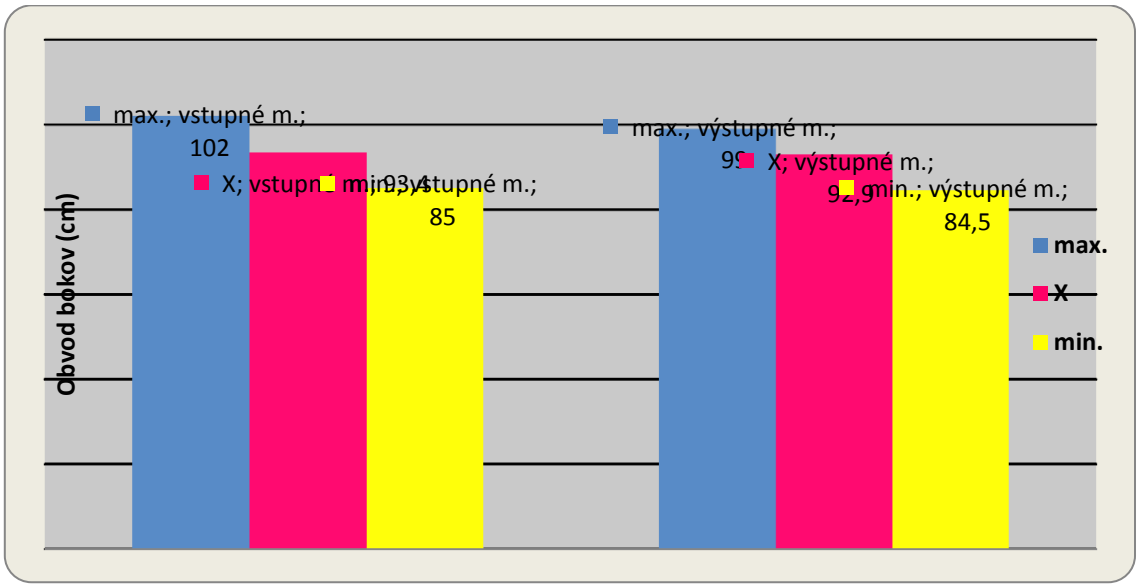


Jedným z najvýznamnejších ukazovateľov na hodnotenie účinnosti pohybových programov je zmenšenie obvodových rozmerov. Vstupná stredná hodnota v obvode pása bola 66 cm a v obvode bokov 93,4 cm. Z grafu č. 3 a 4 vyplýva, že pri meraní obvodových rozmerov, dosiahli žiačky na konci experimentu lepšie výsledky ako na začiatku. Stredná hodnota obvodu pása sa znížila o 0,80 cm a obvodu bokov takmer o 1cm. Priemerná hodnota obvodu pása sa znížila o 0,9 cm a obvodu bokov o 0,5 cm, čo môžeme potvrdiť na 1% hladine štatistickej významnosti.

Obrázok 3:Dynamika zmien v úrovni obvodu pása za obdobie september- jún.



Obrázok 4: Dynamika zmien v úrovni obvodu bokov za obdobie september- jún.

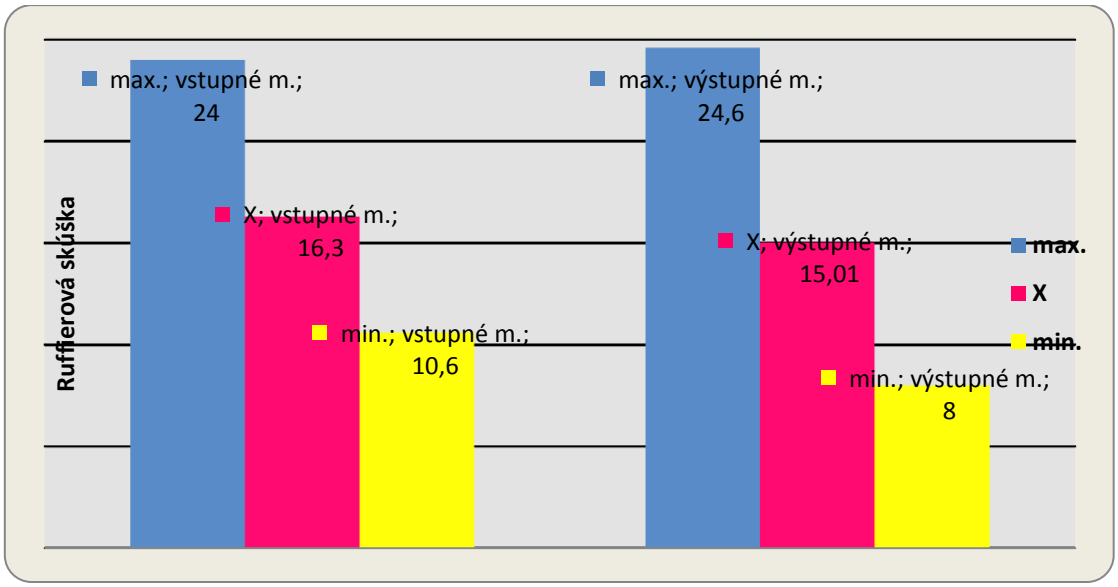


Analýza dynamiky zmien vo funkčnom rozvoji organizmu žiačok základných škôl

Funkčný záťažový test- Ruffierová skúška sme použili na diagnostiku trénovanosti, funkčnej zdatnosti a na zistenie efektu pohybových programov aerobiku na organizmus žiačok. Tento test je určite vhodný pre netrénované osoby a výhodne sa používa pri sledovaní telesnej zdatnosti veľkých súborov. Žiačky dosiahli na začiatku experimentu index priemeru 16,30 čo môžeme ohodnotiť podľa Komadela a kol. (1997) ako nedostatočnú trénovanosť. Stredný index- medián dosahoval hodnotu 16,45 čo označil opäť ako nedostatočnú trénovanosť. Najnižšie nameraná hodnota bola 10,60, čo je v tomto teste hodnotená ako priemerná

trénovanosť. Najvyššie nameraný dosiahnutý index bol 24, ktorý podľa stupnice hodnotenia označuje tento výkon za nedostatočný. Pri meraní na konci školského roka sme v tomto teste zaznamenali štatisticky významnú zmenu v smere zlepšenia priemernej hodnoty indexu 15,01, strednej hodnoty 14,6, minimálnej na 8 a maximálnej na 24, 60 (obr.5). Aj keď dochádzalo k pozitívnym zmenám, v prospech našich žiačok a dosiahnuté výsledky sú štatisticky významné, probandky sa napriek tomu nedostali z pásma slabej trénovanosti.

Obrázok 5: Dynamika zmien funkčnej zdatnosti – Ruffierová skúška za obdobie september- jún.



Analýza dynamiky zmien v úrovni všeobecnej motorickej výkonnosti

Na zistenie úrovne všeobecnej motorickej výkonnosti sme použili batériu testov Eurofit, z ktorej sme vybrali 4 konkrétne testy, pretože sme predpokladali ovplyvniteľnosť týchto jednotlivých schopností prostredníctvom pohybových programov aerobiku. Motorickým testom skok do diaľky sme zisťovali výbušnú silu dolných končatín. Nameraná vstupná hodnota žiačok bola 138 cm. Moravec (1996) uvádza u bežnej populácie priemerný výkon 173,7 cm, čo je podstatne vyšší ako u našich žiačok. Po absolvovaní hodín záujmového útvaru, ktorý bol zameraný na rôzne druhy aerobiku došlo k zlepšeniu výkonu žiačok v tomto ukazovateli o 1 cm (tab.1). Na zistenie úrovne dynamickej a vytrvalostne sily brušného a bedrovo- stehenného svalstva sme si zvolili test ľah- sed opakovane za 30 s. Počet cyklov, ktoré priemerné žiačky vykonali bol pri vstupnom meraní 19,8. Po desaťmesačnom experimente sa táto hodnota zvýšila o 2,2 cyklov a dosiahla hodnotu 22 cyklov. Opäť malo

cvičenie na žiačky väčší vplyv (tab.1). Na zisťovanie aeróbnej vytrvalostnej schopnosti u žiačok sme si vybrali vytrvalostný člnkový beh. Vstupná priemerná hodnota na začiatku experimentu bola 33 úsekov. V priebehu roka došlo k výraznej zmene a priemerná hodnota sa zvýšila vplyvom cvičenia na 34,89 úsekov (tab.1). Vytrvalostným člnkovým behom 10 x 5 m sme u žiačok zisťovali bežeckú rýchlosť so zmenami smeru. Tento test je zameraný hlavne na testovanie bežeckej akceleračnej rýchlosti, ktorý je čiastočne sýtený koordinačnými schopnosťami. Táto schopnosť sa prejavuje pri cvičení jednotlivých prvkov aerobiku, pri precvičovaní naučenej choreografie, ktorá obsahuje zmeny smeru, ktoré sa v závere cvičebnej jednotky zrýchľujú. Naše žiačky vstúpili do experimentu s priemernou hodnotou výkonu 22,85 s. Na konci experimentu došlo k zníženiu priemernej hodnoty o 2, 15 s (tab.1).

Tabuľka 1: Zmeny v úrovni všeobecnej motorickej výkonnosti za obdobie september-jún

	Max		**X**		**min**	
	vstup/ výstup		**vstup/ výstup**		**vstup/ výstup**	
Skok do diaľky (cm)	164	164,9	138	139	120	121
Ľah- sed	24	25	19,8	22	13	13,5
Vytrvalostný člnkový beh (počet úsekov)	59	60,5	33	34,89	15	17
Člnkový beh 10 x 5m (s)	14	12,5	22,85	20,7	17,3	16,9

Fyziologická účinnosť rôznych druhov aerobiku

Fyziologická účinnosť pohybovej činnosti ja daná metabolickou a funkčnou adaptáciou organizmu na zaťaženie a je ovplyvnená jeho frekvenciou, intenzitou a trvaním. Podľa zásad aeróbneho tréningu je vhodná frekvencia cvičenia 3-6 x týždenne, intenzita stredná až submaximálna alebo 60-90 % maximálnej spotreby kyslíka a doba trvania cvičebnej jednotky 15-60 minút. Z nameraných hodnôt môžeme povedať, že všetky druhy a nami vytvorené choreografie aerobiku spĺňali všetky hore uvedené požiadavky.

Záver

Našim cieľom bolo zrealizovať jednotlivé programy aerobiku a prispieť k objasneniu somatického, funkčného a motorického rozvoja 14 a 15 ročných žiačok základných škôl. Náš výskumný súbor tvorilo 24 žiačok ôsmeho a deviateho ročníka základnej školy, ktoré navštevovali záujmový útvar zameraný na rôzne druhy aerobiku počas celého školského roka. Snažili sme sa poukázať na zmeny odohrávajúce sa v organizme žiačok, ktoré nastanú pravidelným cvičením aerobiku. Pred začiatkom experimentu sa žiačky zúčastnili vstupného testovania somatického rozvoja, funkčnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ktoré bolo realizované formou Eurofit - testu. Vybrali sme z neho testy, ktoré mohli pohybové programy aerobiku ovplyvniť. Sledovali sme zmeny v somatickom rozvoji, funkčnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti medzi začiatkom a koncom školského roka. Na základe našich výsledkov môžeme s istotou tvrdiť, že aerobik má pozitívny vplyv na zmeny v úrovni somatického a motorického rozvoja, funkčnej zdatnosti organizmu žiačok. Aerobik v súčasnosti určite spĺňa vo veľkej miere potreby dievčat a tak by si mal nájsť svoje pevné miesto v súčasných učebných osnovách na všetkých typoch škôl.

Literatúra

1. HAMAR,D.,LIPKOVÁ,J. 1996. *Fyziológia telesných cvičení*. Bratislava: UK,1996.
2. KOMADEL,L. 1997. *Testovanie funkčných schopností*. In Telovýchovnolekárske vademékum. SSTL a Berlin Chemie, Bratislava, 1997.
3. KYSELOVIČOVÁ,O. 1985. *Aerobik- teoretické základy*. Bratislava, ŠVP č.15, 1985
4. KYSELOVIČOVÁ,O. 2000. *Uplatnenie aerobiku v školskej telesnej výchove stredoškoláčok,* In *Telesná výchova a šport*. 10,2000,2,s.2-7.
5. LENKOVÁ, R.2002. *Príklady komplexov cvičení*. In *Kondičná príprava v športových hrách nešpecifickými tréningovými prostriedkami*. Bratislava,2002, str. 22, 33- 35. ISBN 80-968400-5-3.

6. LENKOVÁ, R.,SKLADANÝ,J.2002. *Fyziologická účinnosť rôznych druhov aerobiku na hodinách TV* FHPV PU. In *STUDIA ART ET SPORT*. Telesná výchova a šport. s. 188-198, FHPV PU v Prešove. ISBN 80-8068-105-8.

7. MORAVEC,R. et al: *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.* Bratislava: FTVŠ UK a SVSTVŠ, 2007.

PaedDr. Martina Mesarčíková, Základná škola, Z. Nejedlého 2, 052 01 Spišská Nová Ves. m. mesarcikova@gmail.com

UPLATNENIE KREATÍVNO A ESTETICKÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ NA KOREKCIU SPRÁVANIA INTEGROVANÝCH ŽIAKOV S ADHD V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

Erika CHOVANOVÁ

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

Abstrakt

Poukázali sme na aktuálnu problematiku detí s poruchou správania a hyperaktivity. Overili sme v skupine integrovaných detí s poruchami správania a hyperaktivity, kreatívno a estetických pohybových činností, ktoré zmierňujú primárne príznaky poruchy ADHD a ktoré môžu realizovať učitelia v praxi. Zvýšením zaujímavosti, účinnosť či estetičnosti pohybových aktivít sme pozitívne pôsobili na detí – korigovali sme poruchy správania: *„správanie sa v triede zlepšilo*, ako aj *vzťahy medzi rovesníkmi*. Integrované detí s poruchami správania a hyperaktivity začali *rešpektovať učiteľa* a zmenšilo sa *vyrušovanie triedy*“.

Kľúčové slová: ADHD, primárne príznaky poruchy ADHD, kreatívno a estetických pohybových činností, detí s poruchami správania a hyperaktivity.

Úvod

Deti s ADHD podľa Goetz, Uhlíková, (2009) majú problémy, ktoré vyplývajú *z narušenej schopnosti sústrediť sa, hypeaktivity* a *impulzivity.* Tieto výkyvy dieťaťa v jeho správaní pri rôznych činnostiach pôsobia niekedy na okolie až dojmom schválnosti a dieťa je za to nesprávne kritizované a obviňované. Riefová, (1999, s. 15) odporúča: „Skoré diagnostikovanie poruchy je veľmi dôležité, aby sa predišlo začarovanému kruhu zlyhania, frustrácie a klesajúceho sebavedomia dieťaťa“. Train (2001) upozorňuje, že ak porucha nie je včas rozoznaná, dieťa začne byť svojimi vrstovníkmi odmietané, začne sa chovať asociálne, vzdorovito a bude mať veľké sociálne problémy a porucha bude hodnotená ako porucha chovania. Na základe uvedených poznatkov konštatujeme, že daná problematika je aktuálna a treba jej venovať pozornosť aj v školskom prostredí.

Porucha správania, ktorá ovplyvňuje učebné výsledky, správanie a sociálne vzťahy žiaka si vyžaduje špecifický prístup vo vzdelávaní. ADHD syndróm je možné napraviť. Borová (et al., 2000), zaznamenala, že pohybové aktivity pozitívne vplývajú predovšetkým na žiakov

s diagnózou: *ADHD* (hyperkinetické deti), poruchy správania, nakoľko rozvíjajú sebakontrolu a zmierňujú impulzivitu. Stav sa postupne podstatne zlepšuje.

Dané poznatky sa stali výzvou pre odborníkov, pedagógov na hľadanie ciest skvalitňovania výchovno-vzdelávacieho procesu a jeho výstupov. V tematickom celku „Kreatívne a estetické pohybové činnosti“ sa vytvára priestor pre kreatívneho učiteľa. Široká škála výrazových prostriedkov rytmiky, tanca, tvorivej dramatiky i gymnastiky vytvára podmienky aj pre rozvoj tvorivosti žiakov. Rôznymi pohybovými prostriedkami môže dosiahnuť sebakontrolu a zmierňovať impulzivitu integrovaných žiakov s ADHD v školskom prostredí.

Význam pohybových aktivít, hlavne dodržiavanie pravidiel fair play odporúčajú vo výchovno-vzdelávacom procese Lenková (2009 a), Majherová (2011), Nemec (2007), Nemec - Bebčáková (2009), Nemec - Vetrecin (2012), Nitrai, (2009, 2011).

Cieľom predkladaného príspevku je posúdiť uplatnenie kreatívnych a estetických pohybových činnosti na korekciu správania integrovaných žiakov s ADHD v školskom prostredí.

Predpokladom výskumu bolo, že uplatnením kreatívnych a estetických pohybových činnosti na korekciu správania integrovaných žiakov s ADHD v školskom prostredí môžeme pozitívne vplývať na hyperaktívne dieťa, tlmiť jeho impulzivitu, hyperaktivitu a opäť sústrediť jeho pozornosť na vyučovací proces.

Metodika

Problematiku riešime v rámci grantového projektu: VEGA, č.:1/0769/132013- 2015, „Účinnosť špecifických pohybových reedukačných postupov na korekciu hyperkinetických porúch detí mladšieho školského veku.“ Prieskum bol realizovaný v školskom roku 2011/2012. Prieskumu sa zúčastnilo 40 respondentov - učiteľov prvého stupňa základných škôl v Prešove. Dotazník vypracovalo 10 mužov a 30 žien, z toho bolo 8 špeciálnych pedagógov. Respondentov žiakov mladšieho školského veku bolo 131, z toho 55 dievčat a 72 chlapcov. Účasť na prieskume bola dobrovoľná a anonymná. Návratnosť dotazníkov bola 100-percentná. Náhodný súbor tvorili 6 – 10-roční žiaci základných škôl integrovaných tried. Do sledovaného súboru boli zaradení jednotlivci so súhlasom rodičov.

Popis použitých metodických postupov a ich zdôvodnenie:

Vanderbiltova posudzovacia škála ADHD pre učiteľov (Vanderbilt ADHD Diagnostic Teacher Rating Scale, VADTRS) je nástroj určený učiteľom pre orientačné posúdenie detí s

podozrením na ADHD (Wolreich et al., 2003). Výhodou škály je zrozumiteľnosť položiek, ľahká administrovateľnosť a jasné skórovanie.

Zber informácií sme realizovali pod vlastným dohľadom na jednotlivých školách, po vzájomnej dohode s riaditeľom a vyučujúcim daného predmetu každej jednej základnej školy.

Tabuľka 1 Vanderbiltova posudzovacia škála ADHD pre učiteľov – subškála „správanie sa v triede".

	Správanie sa v triede	Výborný	Nadpriemerný	Priemerný	Dostatočný	Nedostatočný
	Vzťahy s rovesníkmi	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	Rešpektuje pokyny učiteľa	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
.	Vyrušovanie triedy	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	Dokončovanie úloh	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	Organizačné zručnosti	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Výsledky a diskusia

Pohybové aktivity a cvičenie spôsobuje redukciu rôznych ukazovateľov stresu. Cvičenie má účinný emocionálny vplyv v každom veku u oboch pohlaví. To sa nám potvrdilo pomocou realizovania kreatívnych a estetických pohybových činnosti na korekciu správania integrovaných žiakov s ADHD v školskom prostredí.

Kreatívne a estetické pohybové činnosti pre integrované detí s poruchami pozornosti a hyperaktivity.

Lenková (2009 b), Šimonek, (2005) konštatujú, že pohybovou aktivitou je možné rozvíjať a zdokonaľovať nielen predstavivosť, pamäť, ale aj vnímanie a pozornosť.

V našom súbore chlapcov a dievčat sme kládli dôraz na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela a estetického a kultivovaného pohybového prejavu. Odporúčame začínať jednoduchými rytmickými cvičeniami, kde sa pohyb spája so slovom, s vytlieskaním, vydupávaním. Vhodné sú riekanky a motivované pohybov. Postupne možno pridávať dramatizáciu. Respondentov hlavne 7 – 8 ročných, zaujali príbehy zo života zvierat, rozprávkových bytostí či fantazijného sveta. Stali sa výborným námetom na pohybové stvárnenie a tvorivú improvizáciu. Ďalej odporúčame vo väčšej miere využívať hudbu. Možno používať jednoduché hudobné nástroje (tamburína, ozvučené paličky alebo vyrobené nástroje žiakmi) a rytmizovať pohyb.

Pohybové aktivity, ktoré majú záujem realizovať respondenti - žiaci mladšieho školského veku, sú zaznamenané v tabuľkách 2 – 3. Sú zoradené podľa poradia a pohlavia respondentov.

Tabuľka 2 Kreatívne a estetické pohybové činnosti – chlapci

M	Chlapci	
	n	%
rytmika	58	80,55
tvorivá dramatika	56	77,77
rytmické cvičenia	55	76,38
pohyb spájaný so slovom	50	69,44
vytlieskanie	46	63,88
vydupávanie	31	43,05
riekanky s pohybom	31	43,05
rytmizovaný pohyb	29	40,27
základné tanečné kroky	26	36,11
malé tanečné väzby	10	13,88
tanec	10	13,88

Legenda: platí pre tab. 2 - 3
M – možnosť, n – počet žiakov, % – percento

80,55 % chlapcov obľubuje rytmus - rytmiku. Je to vysoké percento, hlavne ak je to v súbore chlapcov. Predpokladáme, že to bolo vplyvom používania jednoduchých hudobných nástrojov. Chlapcov zaujali najmä, ozvučené paličky, ktoré si vyrobili sami. Na druhom mieste je tvorivá dramatika so zastúpením 77,77 %. O rytmické cvičenie zaujalo 76,38% chlapcov, čo kladne hodnotíme. Pozitívne hodnotíme kladný vzťah k pohybu spájaný so slovom v behu (69,44%) a vytlieskaniu v chôdzi (63,88). Je to určite vhodná forma, ako zaujať pozornosť a aktivitu chlapcov. 43,05% respondentov zvolilo možnosť vydupávania a

riekanky s pohybom a rytmizovanému pohybu 40,27%. Možnosť tanca ako pohybovej aktivity využilo najnižšie zastúpenie chlapcov (10) 17,14%. (Tab. 2).

Kreatívne a estetické pohybové činnosti u chlapcov sme realizovali s akcentom na priestorovo-orientačné a rytmické schopnosti, základné rytmické a tanečné cvičenia v rôznych obmenách, v rôznom prostredí. Snažili sme sa o tvorivú improvizáciu, kreativitu.

Pri kreatívne a estetických pohybových činnostiach u dievčat sa osvedčili druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky. Záujem je medzi probandkami o rytmus – rytmiku a tvorivú dramatiku. Získali najvyššie percentuálne zastúpenie 100%. Všetky sa zhodli na tom, že uvedené aktivity rady vykonávajú. Rytmické cvičenie 79,99% je veľmi zaujímavou pohybovou aktivitou u dievčat.

Tabuľka 3 Kreatívne a estetické pohybové činnosti – dievčatá

M	Dievčatá	
	n	%
rytmika	55	100,00
tvorivá dramatika	55	100,00
rytmické cvičenia	44	79,99
pohyb spájaný so slovom	42	76,36
vytlieskanie	41	74,54
vydupávanie	36	65,45
riekanky s pohybom	36	65,45
rytmizovaný pohyb	27	49,09
základné tanečné kroky	26	47,27
malé tanečné väzby	24	43,63
tanec	27	49,27

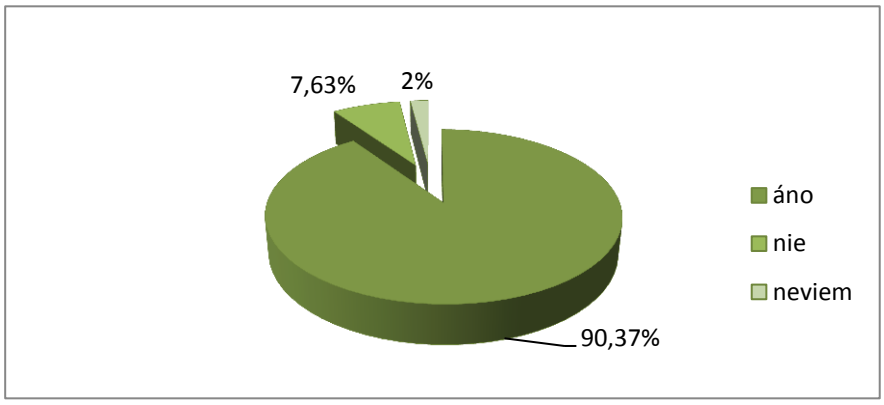
Učitelia realizovali rôzne kreatívne námety. Pohyb spájaný so slovom 76,36% má tiež veľmi veľké zastúpenie, čo hodnotíme kladne. Obľúbené boli v súbore dievčat pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom. Preto respondentky prejavili záujem o vytlieskanie 74, 54%, vydupávanie a riekanky s pohybom s rovnakým percentuálnym

zastúpením 65,45%. Obľúbenými pohybovými aktivitami boli u dievčat základné tanečné kroky, malé tanečné väzby, ktoré sa uplatnili hlavne v tanci 49,27%. Kreatívne a estetické pohybové činnosti u dievčat sme realizovali s akcentom na základné rytmické a tanečné cvičenia v rôznych obmenách, rytmické a tanečné cvičenia v rôznom prostredí, v rôznych obmenách, tvorivej improvizácií, kreativite (Tab. 3).

Náš súbor respondentov pozitívne hodnotil, že kreatívne a estetické pohybové činnosti boli zaradené do organizačnej štruktúry výchovno-vzdelávacieho procesu.

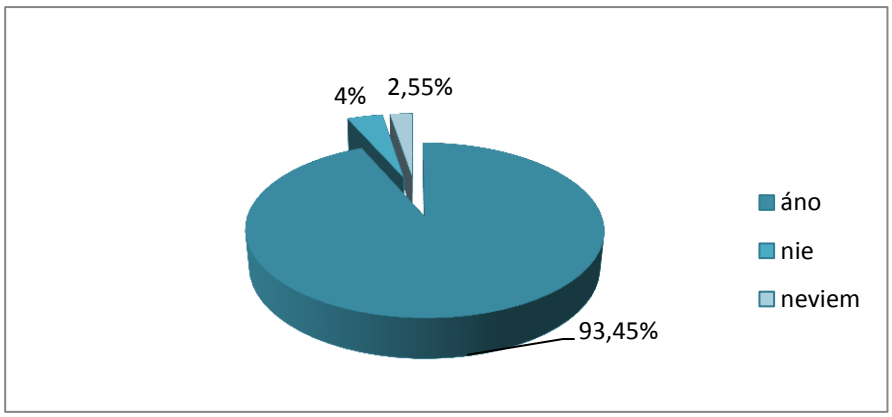
Podľa „Vanderbiltovej posudzovacej škály ADHD v *tretej časti* učiteľ hodnotí sociálne správanie dieťaťa v rámci školskej triedy v piatich oblastiach: vzťah s rovesníkmi, sledovanie inštrukcií, vyrušovanie spolužiakov, dokončovanie úlohy a organizačné schopnosti. V subškále „správanie sa v triede“, sme sledovali položky: vzťah s rovesníkmi, rešpektuje učiteľa, vyrušovanie triedy.

Analýzou odpovedí učiteľov na otázku *„Myslíte si, že majú vplyv na vzťah s rovesníkmi kreatívne- estetických pohybové činností? graf 1*



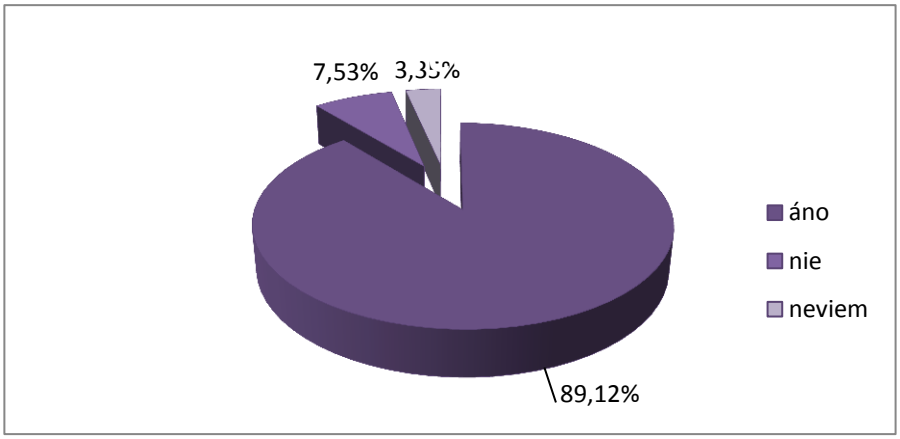
Graf 1 Vzťahy s rovesníkmi

Myslíte si, že majú vplyv na rešpektovanie učiteľa kreatívne- estetických pohybových činností? graf 2



Graf 2 Rešpektuje učiteľa

Myslíte si, že vyrušovanie v triede integrovanými žiakom s ADHD sa zmenšilo vplyvom kreatívne- estetických pohybových činností? graf 3



Graf 3 Vyrušovanie triedy

Záver

Prispeli sme k rozšíreniu poznatkov o dôležitom význame kreatívne a estetických pohybových činností pre integrované detí s poruchami správania a hyperaktivity. Na základe získaných poznatkov konštatujeme, že sme vytvorili podnety vo výchovno-vzdelávacom procese. Zvýšením zaujímavosti, účinnosť či estetičnosti pohybových aktivít sme pozitívne pôsobili na detí – korigovali sme poruchy správania: *„správanie sa v triede zlepšilo*, ako aj *vzťahy medzi rovesníkmi*. Integrované detí s poruchami správania a hyperaktivity začali *rešpektovať učiteľa* a zmenšilo sa *vyrušovanie triedy*".

- ✓ Poukázali sme hlavne na dôležitosť pohybu u detí a jeho vplyv na telesné duševné zdravie, že pohybová aktivita je v našom živote nezastupiteľná a nenahraditeľná.
- ✓ Z výsledkov prieskumu vyplýva, že pohyb a kreatívne a estetické pohybové činností pozitívne pôsobia na upokojenie žiaka s hyperkinetickou poruchou.

Odporúčania pre prax

- ✓ Správne diagnostikovať problémy dieťaťa s ADHD.
- ✓ Nadviazanie pozitívneho emocionálneho kontaktu a porozumenia medzi učiteľom a žiakom.
- ✓ Dopriať deťom dostatok pohybových aktivít

Literatúra

BOROVÁ, B., DVOŘÁKOVÁ, H., KULHÁNKOVÁ, E., PŘIKLOPILOVÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., STRÁNSKÁ, J. 2000. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi.* Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

GOETZ, M., UHLÍKOVÁ, P. 2009. *ADHD poruch pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. 160 s. ISBN 978-80-7262-630-4.

LENKOVÁ, R. 2009 a. *Účinnosť programov aerobiku na organizmus vysokoškoláčok.* Prešovská univerzita v Prešove, 2009. - 135 s. - ISBN 978-80-555-0102-4. [elektronický zdroj],http://www.pulib.sk/elpub2/FS/Lenkova1/index.html

LENKOVÁ, R. 2009 b. Aerobic as a means of development of musical and skills. In: *Przeglad naukowy kultury fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego* : scientific review of physical culture of University of Rzeszów, Poland. Vol. 12, no. 3, 2009, p. 194-199. ISSN 1732-7156.

MAJHEROVÁ, M. 2011. Edukačné modely zdravého životného štýlu na základných školách. *In. : Zborník Rekreačný šport, zdravie, kvalita života.* Košice : UPJŠ Košice, 2011. 112 s. ISBN 978-80-7097-935-8.

NITRAI, D. 2009. *Možnosti využitia plávania v pohybovej terapii u pacientov ADHD.* Celoslovenský seminár Slovenskej psychiatrickej spoločnosti „Liečba ADHD v praxi“, 21.11.2009, Hraň.

NITRAI, D. 2011: Možnosti výchovy a vzdelávania žiakov s ADHD. Seminár o ADHD, DPL – Hraň, n.o., 30.11.2011.

NEMEC, M. 2007: Kalokagatia - ideál výchovy a vzdelávania. In: *Zborník prác z odbornej konferencie Zimná kalokagatia 2007* ("Kalokagatia je ešte aj dnes pre mládež ideál...") : Mlynky - Biele Vody, 14.2.2007, Slovenská republika. - Prešov : Metodicko-pedagogické centrum, 2007. – ISBN978-80-8045-488-3.S.53-55.

NEMEC, M. – BEBČÁKOVÁ, V. 2009. Výzvy olympijskej výchovy. In: *Slovenský školský šport.* Zborník z národnej konferencie o školskom športe 2009, Bratislava: Ministerstvo školstva 98-101.

NEMEC, M. – VETRECIN, J. 2012. Vedomosti žiakov základných škôl o olympizme. In *Acta facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis*. Vol. 1, 2012, Prešov: FŠ PU, 2012, s. 178-184. ISBN 978-80-555-0617-3.

ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: Univerzita Konštatína Filozofa v Nitre 2005. ISBN 80-8050-873-9.

RIEFOVÁ, S. 1999. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole.* Praha: Portál, s. r. o. 1999. 256 s. ISBN 80-7178-287-4.

TRAIN, A. 2001. *Nejčastejší poruchy chování dětí.* Praha: Portál, s.r.o. 2001. 200 s. ISBN 80-7178-503-2.

ZELINKOVÁ, O. 2009. *Poruchy učení*. Praha: Portál, s. r. o. 2009. 264 s. ISBN 978-80-7367-514-1.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom:

doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta športu

Katedra športovej edukológie a humanistiky

Ul. 17. novembra 13, 081 16 Prešov

tel.: +421 51 7470522

email: erika.chovanova@unipo.sk

VPLYV MOTIVAČNÉHO ČINITEĽA NA NÁCVIK HERNÝCH ZRUČNOSTÍ U MLADŠÍCH ŽIAKOV VO FUTBALE

Miroslav Nemec - Vojtech Kováč

Súhrn

V príspevku autori riešia problematiku motivácie pri nácviku hernej zručnosti vo futbale u mladších žiakov. Pokúšajú sa zistiť, či modifikáciou drilového cvičenia pomocou motivačnej metódy (metóda hry) dôjde k pozitívnej zmene (zvýšeniu) v počte opakovaní a či sa predĺži čas kedy hráči budú na činnosť plnohodnotne sústredení. Výsledky poukázali, že herný motív v drilovom cvičení zvýšil v priemere až o 79% efektivitu skúmaného cvičenia v oboch sledovaných ukazovateľoch. Na základe výsledkov odporúčajú zaraďovať do tréningového procesu mladších žiakov vo futbale drilové cvičenia aj s metódou hry ako motivačným činiteľom.

Kľúčové slová: futbal, deti, motivačný činiteľ, herný nácvik

Úvod

Športová príprava detí je proces, v ktorom je potrebné dbať na množstvo faktorov, ktoré ovplyvňujú kvalitu jej priebehu a realizácie. V súčasnosti výrazne rozhoduje o raste športovca a jeho výkone nielen systém, štruktúra, ciele a obsah tréningového procesu ale aj adekvátne použité didaktické formy a metódy, ktoré sa musia opierať o najnovšie vedecké a pedagogické poznatky.

Problém

Jednou z dôležitých súčasti práce trénera je aj potreba aby primerane dokázal vplývať nielen na zmenu a rozvoj pohybovej a zručnostnej stránky hráča, ale aby vedel patrične manipulovať s vnútrom jeho osobnosti. Zo skúseností vieme, že i žiaci priemernejších schopností sa môžu

pri vhodnej motivácii naučiť za rovnaký čas viac, ako žiaci s veľmi dobrými schopnosťami, učiaci sa pod nátlakom a bez záujmu (Hvozdík a kol., 1994). Často sa objavuje problém ako realizovať monotónne prípravne cvičenia, keďže u detí veľmi rýchlo dochádza k strate záujmu dlhodobejšie opakovať tu istú činnosť. Viacnásobné opakovanie činnosti je však základom efektívneho motorického učenia. Najčastejšie sa realizuje v rámci herného nácviku, ktorý Nemec (2003) charakterizuje ako súčasť tréningového procesu, v ktorom prevláda pôsobenie na zručnostný potenciál – nácvik nových herných zručností. Jedná sa o proces, v ktorom sa vytvárajú podmienky pre motorické učenie na základe predchádzajúceho rozhodnutia o výbere obsahu, metód a foriem. Výsledným efektom nácviku by mala byť optimálne diferencovaná nová herná činnosť v individuálnom alebo kolektívnom hernom prejave.

Dominantnou metodicko-organizačnou formou v hernom nácviku u detí je **prípravné cvičenie**. Nemec - Kollár (2009) zdôrazňujú, že osvojovanie si techniky, čiže zautomatizovanie si novej hernej zručnosti nie je záležitosťou piatich či desiatich opakovaní, je to proces mnohonásobného počtu opakovaní. Schmidt (1991) sa zmieňuje o 3 až 5 tisíc opakovaniach na úplnú stabilizáciu a automatizáciu hernej zručnosti. Podobný názor zdieľajú taktiež Buzek – Procházka (1999) a Votík (1997). Najvhodnejšou metódou na zvládnutie takého množstva opakovaní a tým pádom aj dokonalé si osvojenie herných zručností je podľa Schreinera (2002) metóda drilu. S týmto tvrdením korešponduje i názor Nemca (2003), ktorý sa domnieva, že drilové ponímanie vstupu (prípravka a mladší žiaci) do tréningového procesu (samozrejme nie ortodoxné a bez herného kontextu) je vo futbale nutnosťou. Taktiež zdôrazňuje, že dôraz má byť kladený na využitie čo najširšej palety herných prostriedkov, ktoré prinesú deťom pocit zábavy a radosti. Podobne tak pripisujú dôležitú úlohu motivácii aj Votík (1997) a Kolath (2006), pretože dril spája v sebe prvky monotónnosti a jednotvárnosti, čo určite nie je pre začiatočníka príťažlivé. Domnievame sa, že na Slovensku v nami zvolenej kategórii nie je hernému nácviku venovaná dostatočne veľká pozornosť. Počet opakovaní pri nácviku herných zručností nespĺňa kritériá na ich neskoršiu automatizáciu. Na samotné zdokonaľovanie prechádzajú tréneri priskoro, pričom vyjadrenie Schmidta (1991) jasne hovorí, že nácvik je ukončený približne až po zhruba 300-500 opakovaniach určitej činnosti. Tréneri často nevenujú nácviku a neskôr aj zdokonaľovaniu jednej hernej zručnosti dostatočne dlhú pozornosť a nerešpektujú tak základné princípy motorického učenia. Jedným z dôvodov môže byť práve to, že tréner nedokáže „ovplyvniť“ jeho monotónnosť adekvátnou motiváciou.

Akým spôsobom teda dosiahnuť spomínaný počet opakovaní a zároveň eliminovať prvky jednotvárnosti? Jedným z rozhodujúcich činiteľov pri nácviku nových herných zručností drilovými prostriedkami hrá práve vyššie spomenutá motivácia. Motivačnému činiteľu pripisujú viacerí autori (Green, 2002; Schreiner, 2002; Fajfer, 2005; Kačáni, 2005; Nemec - Kollár, 2009 a ďalší) pri nácviku a zdokonaľovaní herných zručností v žiackej kategórii veľký význam. Ak žiak nie je správne motivovaný, nastáva rozptýlenie, nezáujem o danú činnosť, rýchlo stráca pozornosť a tým pádom je použitá metóda na zvládnutie nácviku len veľmi slabo účinná resp. je neúčinná.

Motiváciu v edukačnej teórii chápeme ako prostriedok zvyšovania učebných výkonov prostredníctvom stimulovania rôznych činiteľov, ktoré vyvolávajú, usmerňujú, udržiavajú a zacieľujú ľudskú aktivitu. Je úzko spojená s pozornosťou, strachom a spätnou väzbou. Z pohľadu herného nácviku je dôležitá tzv. vnútorná (úlohová) motivácia, pri ktorej je žiak motivovaný samotnou činnosťou, rozhodujúcim je sám problém a jeho vyriešenie. Tvorivý akt je tu cieľom a zdrojom uspokojenia. Človeka nemožno niečo naučiť, pokiaľ sám nechce. Aktivizácia a motivácia žiakov v procese učenia sú podľa Tóthovej (2006) nosnými a základnými problémami edukácie. Za ideálny stav považuje Hvozdík a kol. (1994) rozumie taký stav, keď sa motivácia stáva mechanizmom žiakovej autoregulácie, aby sa, pokiaľ možno, vonkajšia motivácia rekonštruovala na vnútornú. Prvoradou úlohou je vzbudiť u žiakov záujem o samotný proces učenia. Pokiaľ učiteľ či tréner nezvládne riadiť a organizovať tréningový proces tak, aby žiaci aktívne pristupovali k edukačnej činnosti a zároveň boli pre túto činnosť pozitívne motivovaní, hrozí, že práca trénerov a žiakov sa stane stereotypnou, mechanickou, tréner bude direktívou, žiaci si nevypestujú pozitívny vzťah k tréningovému procesu a nenájdu pravý zmysel a radosť z danej pohybovej aktivity. Napomôcť by mali tvorivé hry a aktivity.

V športovej výkonovej motivácii sa u 10-12 ročných žiakov objavujú najmä znaky súperenia a súťaživosti a taktiež i orientácia na vlastné víťazstvo, ktorá vychádza z potreby byť prvým, dominovať nad inými, dosiahnuť uznanie - tzv. ego orientation (Gurský, 2005).

Vývoj pozornosti závisí na stupni zrelosti CNS. Selektivita a schopnosť presúvať pozornosť sa v strednom školskom veku postupne zdokonaľuje. Avšak často tu však pozorujeme i zníženie pozornosti, ktorej najčastejšie dôvody sú v tomto veku: **slabá koncentrácia pozornosti, tenacita pozornosti, rozsah pozornosti je príliš malý, schopnosť prenášať pozornosť podľa potreby je znížená, selektivita je oslabená, porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou**. Za dôležitý považujeme názor Periča (2004), ktorý uvádza že pri deťoch

v tomto vekovom období doba trvania pozornosti trvá približne 4 – 5 minút, potom nastáva útlm a roztržitosť. Pre deti v tomto veku je hra to, čím sa zaoberajú takmer po celý deň. Detí sú od prírody hravé. Podľa Spoustu a kol. (1996) je hra vnútorne motivovaná, hra má hodnotu sama o sebe, je cieľom sama sebe a nie len akýmsi prostriedkom k dosiahnutiu cieľa.

Na základe uvedeného môžeme konštatovať, že ak chceme primerane zabezpečiť kvalitu a efekt drilových cvičení, musíme do nich vložiť pre žiakov vhodný motivačný faktor, najlepšie metódu hry. Potvrdzujú to aj Kohoutek – Matras (2010), ktorý uvádzajú, že metódy drilových cvičení s vloženým motivačným činiteľom (hrou) sú úspešne využívané v prípravných cvičeniach vo viacerých futbalovo úspešných krajinách ako napríklad Nemecko, Španielsko a Taliansko. Špecifický riešia uvedený problém v holandskom Eindhovene, kde nie je využívaný motivačný činiteľ v takej miere ako v spomínaných krajinách. Kvôli faktoru rozptýlenia doba každého prípravného cvičenia je ohraničená časovým trvaním maximálne 5 minút (Kohoutek – Matras, 2010). Uvedené prístupy dávajú trénerovi možnosť rozhodnúť sa či sa k danému cieľu (ukončenie nácviku vybranej hernej činnosti) dostane cestou buď formou menšieho počtu prípravných cvičení, kde prevláda drilová forma, avšak primerane motivujúcich pre danú vekovú kategóriu futbalistov, alebo zvolia formu viacerých prípravných cvičení možno až tak nie motivujúcich ale s ich pomerne častým striedaním.

Cieľom nášho príspevku bude snaha zistiť vplyv vhodného motivačného činiteľa na kvalitu nácviku vybranej hernej zručnosti u futbalistov mladších žiakov LAFC Lučenec.

Metodika

Na splnenie stanoveného cieľa sme si stanovili nasledovné úlohy. Na základe poznatkov z literatúry vybrať také prostriedky herného nácviku, ktoré budú mať drilový charakter. V tréningu sa v prvej fáze pokúsime zistiť za aký čas počas ich realizácie dôjde u hráčov k poklesu pozornosti (nezáujmu). Zaznamenávať budeme aj početnosť opakovaní vybranej činnosti v jednotlivých cvičeniach za sledovaný časový interval. Následne uvedené drilové cvičenia modifikujeme takým spôsobom, že do neho vložíme metódu hry ako motivačný činiteľ. V ďalšom tréningovom procese pomocou metódy nepriameho pozorovania budeme sledovať a zaznamenávať dĺžku časového intervalu, v ktorom budú žiaci plnohodnotne realizovať konkrétnu činnosť a taktiež koľko opakovaní za tento časový interval úspešne zrealizujú. Na záver získané poznatky z prvého a druhého kroku porovnáme a vyvodíme konkrétne závery a odporúčania pre prax.

Vo výskume používame metódu jednoskupinového pedagogického experimentu. Experimentálnym činiteľom je zaradenie motivačného faktora (metódu hry) do prípravného cvičenia za účelom optimalizácie nácviku vybranej hernej činnosti.

Experimentálny súbor tvorilo 15 futbalistov – mladších žiakov futbalového klubu LAFC Lučenec vo veku od 11-12 rokov (priemerný vek 11,47 roka), ktorí hrajú 2. ligu, skupinu juh. Priemerný hráčsky vek sa pohyboval od 5-6 rokov (priemer 5,33 roka). Súbor sme považovali za homogénny čo sa týka tréningových podmienok, materiálneho zabezpečenia, hráčskeho i kalendárneho veku. Výskum sme zrealizovali v mesiaci máj v roku 2012. Vybrali sme drilové prípravné cvičenie zamerané na nácvik hry hlavou - odbíjanie lopty čelovou časťou hlavy smerom vpred podľa odporúčania Cooka (2004).

Opis cvičenia1: Cvičenie vykonávala pätica hráčov s jednou loptou. Jeden hráč (tzv. „nahadzovač“) loptu nadhadzoval rukou najprv prvému hráčovi v zástupe, ktorý mu loptu prihráva čelovou časťou hlavy späť. Ten si potom čupol a umožnil hlavičkovať hráčovi za sebou a tak cvičenie pokračovalo až kým neodhlavičkoval posledný hráč. Následne sa vymenil posledný hráč s hráčom, ktorý loptu nahadzoval a ten sa postavil do pozície prvého hráča. Takto cvičenie pokračuje až kým sa v pozícii „nahadzovača“ nevymenia všetci hráči. Celé cvičenie opakujeme po dobu 10 minút.

Toto isté cvičenie sme zrealizovali s experimentálnym súborom o dva týždne neskôr, ale modifikovali sme ho experimentálnym činiteľom (vložením herného motívu) nasledovne:

Opis cvičenia 2: Tzv. „nahadzovača“ sme umiestnili do hádzanárskej brány, kde zároveň plnil aj úlohu brankára. Vložili sme do hry nové pravidlo - za každý strelený gól hlavou získava daný hráč bod. Celkový víťaz hry je ten, kto za vymedzený čas dosiahne čo najviac bodov.

V oboch uvedených cvičeniach sme skúmali, pomocou nepriameho pozorovania, za aký dlhý čas dôjde u hráčov k strate pozornosti a koľko opakovaní za stanovený časový interval stihnú zrealizovať. Za stratu pozornosti sme v zhode s Kohoutekom (2000) považovali nezáujem hráča ďalej plnohodnotne vykonávať cvičenie, nekoncentrovanosť na danú aktivitu a taktiež záujem o aspekty, ktoré sa priamo netýkali konkrétneho cvičenia.

Výsledky

Tak ako sme si stanovili v úlohách najprv sme sledovali hráčov a ich motiváciu pri realizácii drilového prípravného cvičenia. Výsledky uvádzame v tabuľke 1.

Vyhodnotenie cvičenia 1:

Pomocou nepriameho pozorovania sa nám podarilo zistiť, že štyria hráči sa nevenovali cvičeniu v plnej miere už po 3 minútach (vykonali iba 12 opakovaní danej činnosti), ďalší piati hráči po 5 minútach (20 opakovaní), traja hráči po 6 minútach (24 opakovaní), dvaja hráči po 8 minútach (32 opakovaní) a iba dvaja hráči dokázali realizovať toto cvičenie správne plných 10 minút (40 opakovaní). Zistili sme, že za 1 minútu stihne vykonať v týchto prípravných cvičeniach každý hráč priemerne 4 opakovania.

Vyhodnotenie cvičenia 2:

Podobne ako v prvom cvičení sme na základe nepriameho pozorovania zistili, že v druhom modifikovanom (motivácia = metóda hry) cvičení už od začiatku po oznámení pravidiel hry, dominovalo nadšenie a očakávanie a hneď po odštartovaní hry i súťaživosť. V zápale hry hráči vykonávali činnosť plnohodnotnejšie, nebolo badať vplyv rušivého faktora v podobe straty pozornosti až v takej výraznej miere ako v cvičení 1. Výsledky nášho pozorovania sú nasledovné - až desať hráčov dokázalo činnosť realizovať plnohodnotne a správne po celých 10 minút. Dvaja hráči 9 minút, jeden hráč 8 minút, jeden hráč 7 minút a jeden hráč 6 minút. Všimli sme si tiež, že hráči, ktorí prestali javiť záujem o hru boli práve tí, ktorým sa zakončenie nedarilo, na priebežného víťaza už strácali veľa bodov a ich víťazstvo v tejto hre v príslušnej minúte bolo už iba v teoretickej rovine. Toto nás iba utvrdilo, že deti sa veľmi radi hrajú ale ešte radšej vyhrávajú.

Tabuľka 1: Vyhodnotenie minutáže a počtu opakovaní v cvičení 1 a 2 u skúmaných hráčov

Hráč	Cvičenie 1		Cvičenie 2		Rozdiel (v %)
	Počet minút	Počet opakovaní	Počet minút	Počet opakovaní	
1	3	12	6	24	+100
2	5	20	10	40	+100
3	8	32	10	40	+62,5
4	10	40	10	40	0
5	5	20	9	36	+90

6	**8**	**32**	**10**	**40**	**+62,5**
7	**6**	**24**	**10**	**40**	**+83,3**
8	**5**	**20**	**10**	**40**	**+100**
9	**3**	**12**	**7**	**28**	**+116,7**
10	**6**	**24**	**10**	**40**	**+3,3**
11	**3**	**12**	**8**	**32**	**+133,3**
12	**5**	**20**	**9**	**36**	**+90**
13	**5**	**20**	**10**	**40**	**+100**
14	**6**	**24**	**10**	**40**	**+83,3**
15	**10**	**40**	**10**	**40**	**0**
Spolu	**88**	**352**	**139**	**556**	**+79%**
Priemer	**5,9**	**23,5**	**9,3**	**37,1**	**+79%**

Pri vyhodnotení minutáže realizovanej činnosti a zisťovanej pozornosti pri drilovom cvičení zameranom na nácvik novej hernej činnosti, pri verzii, v ktorej sme využili motivačný činiteľ (cvičenie 2), bolo u probandov zistené výrazné predĺženie záujmu o danú činnosť. Konkrétne je tu badať celkový nárast až o 51 minút (79%), čo tvorí v priemere 3,6 minúty navyše na jedného hráča.

Porovnaním počtu opakovaní zrealizovaných počas stanoveného intervalu sme zistil taktiež pozitívny posun, kde sa hodnota v druhom cvičení v porovnaní s cvičením bez motivačného faktora zvýšila o 204 opakovaní (79%), čo predstavuje o 13,6 opakovaní priemerne viac na jedného hráča.

Záver

Výsledky nášho výskumu poukazujú na skutočnosť, že ak je v žiackych kategóriách do prípravných drilových cvičení zameraných na nácvik nových herných zručností začlenený vhodný motivačný činiteľ (v našom prípade metóda hry), tak doba aktívnej realizácie činnosti hráčmi sa môže výrazne predĺžiť a tým sa zvýši i počet samotných opakovaní, tak potrebných pre optimálny nácviku v tejto vekovej kategórii.

Pozitívne hodnotíme, že výsledky nášho experimentu potvrdili skúsenosti uvádzané inými autormi a reálne potvrdili potrebu uplatňovať v tréningovom procese v detských (prípravka, žiaci) kategóriách motivačné metódy v spojitosti s nácvikom nových herných zručností. Dúfame, že náš príspevok pomôže zmeniť pohľad súčasných mládežníckych trénerov na túto oblasť a prinúti ich prehodnotiť doteraz používané metódy, formy a prostriedky realizované v hernej príprave pri nácviku nových herných zručností. Dôležitým ukazovateľom je najmä početnosť opakovaní a plnohodnotné sústredenie sa nad realizáciou činnosti. Použitie motivačnej metódy zaznamenalo výrazne pozitívnejšie ukazovatele potrebné na priaznivý efekt motorického učenia.

Literatúra:

1. BUZEK, M. - PROCHÁZKA, L. 1999. Česká fotbalová škola.1. vyd. Praha: Olympia, 1999. 124s. ISBN 80-7033-596-3.

2. COOK, M. 2004. 101 Youth soccer drills. Age 12-16. Spring city. Reedswain, 2004. 186s. ISBN: 1-890946-23-0.

3. FAJFER, Z. 2005. Tréner fotbalu mládeže (6-15 let). Praha : Olympia, 2005. 242s. ISBN 80-7033-933-0.

4. GREEN, S. 2002. World Youth training program. Coaching 9-12 year olds. Auburn, Michigan : Data Reproductions, 2002. ISBN: 1-59164-037-7.

5. GURSKÝ, T. 2005. Psychológia športu. Bratislava : Telovýchovná škola SZTK, 2005, 186s.

6. HVOZDÍK, J. 1994. Motivácia a regulácia v osobnosti žiaka. Prešov : FF UPJŠ, 1994. ISBN 80-08-00376-6.

7. KOHOUTEK – MATRAS. 2010. Príprava mládeže v PSV Eindhoven. Fotbal a trénink, 2010. č.2, s.20-27.

8. KAČÁNI, L. 2005. Futbal – herná príprava. Teória a prax. Bratislava : SFZ, 2005. ISBN: 80-969091-3-4.

9. KOLATH, E. 2006. Fotbal. Technika a taktika hry. Praha : Grada, 2006. 137s. ISBN: 80-247-1336-5.

10. KOHOUTEK, R. 2000. Základy psychologie osobnosti. Brno : Cerm, 2000. 263s. ISBN 80-7204-156-8.

11. NEMEC, M. 2003. Systém a základné ciele športovej prípravy mladých futbalistov vo vyspelých futbalových krajinách. In: Metodicko-informačný materiál pre futbalových trénerov stredoslovenského futbalového zväzu. Banská Bystrica : TMK SsFZ, 2003. s. 35-41.

12. NEMEC, M. – KOLLÁR, R. 2009. Teória a didaktika futbalu. Banská Bystrica : Kollár vo vydavateľstve Partner, 2009. 200s. ISBN 978-80-89183-62-3.

13. PERIČ, T. 2004. Sportovní příprava dětí. Grada Publishing : Praha, 2004. ISBN 80-247-0683-0. s. 197

14. SCHREINER, P. 2002. Coaching youth soccer (recommended by the German soccer academy and the german institute of youth soccer). Auburn, Michigan : Data Reproductions, 2002. ISBN 1-59164-037-7.

15. SCHMIDT, R.,A. 1991. Motor learning and performance. From principles to practise. Champaign : Human Kinetics, 1991.

16. SPOUSTA, V. a kol. 1996. Metody a formy výchovy ve volném čase. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1996. 82 s. ISBN 80-210-1275-7.

17. TÓTHOVÁ, M. 2006. Rozvoj tvorivosti na 1. stupni ZŠ. Nitra : PF UKF, 2006. ISBN 80-8094-033-9.

18. VOTÍK, J. 1997. Sportovní príprava mládeže v kopané. Praha : Českomoravský fotbalový zväz, 1997. 144s.

Summary:

In this article the authors try to solve the problem of learning the basic skills in soccer within U 12 category. The manage to find whether there is any positive changes relating repetitions and spent time of fully focusing on particular drill activity after involving the game approach. They conclude, that when the game approach is concerned within the drill activity, it increases the affectivity of both followed factors by 79%. As these results shows that there is

vital to insert the drill activity with some game approach into the training process within U 12 category.

Key words: soccer, children, motivational factor, learning

Kontakt: doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.

KTVŠ, FHV UMB Banská Bystrica

Email: miroslav.nemec@umb.sk

Mgr. Vojtech Kováč

KTVŠ, FHV UMB Banská Bystrica

Email: kovac.fitness@gmail.com

VPLYV POHYBOVÝCH AKTIVÍT S VYUŽITÍM NETRADIČNÉHO NÁČINIA U INTEGROVANÝCH DETÍ SO SYMPTÓMOM ADHD NA KOREKCIU PORÚCH SPRÁVANIA.

Erika Chovanová – Rút Lenková

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

Abstrakt

Porucha správania, ktorá ovplyvňuje učebné výsledky, správanie a sociálne vzťahy žiaka a vyžaduje si špecifický prístup vo vzdelávaní. ADHD syndróm je možné napraviť. Vhodne zvolenou pohybovou aktivitou s využitím netradičného náčinia môžeme pozitívne vplývať na hyperaktívne dieťa, tlmiť jeho impulzivitu, hyperaktivitu a opäť sústrediť jeho pozornosť na vyučovací proces.

Je to aktuálna problematika a je súčasne aj výzvou pre odborníkov, pedagógov na hľadanie ciest skvalitňovania výchovno-vzdelávacieho procesu a jeho výstupov.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, netradičné náčinie, integrované detí s ADHD, výchovno-vzdelávací proces, korekcia porúch správania.

Úvod

V súčasnosti je veľmi dôležitá stimulácia pohybovej aktivity detí a mládeže. Zistilo sa, že prípadný nedostatok alebo neuskutočňovanie pohybovej aktivity vo všetkých oblastiach života má za následok redukciu stimulov pre primeraný psychosomatický vývin, čo sa prejavuje vo vzťahu ku kvantite a kvalite pohybových aktivít Liba (2005), Majherová (2011). Chovanová (2010, s.52) uvádza: „*Netradičné športové hry, ako aj netradičné cvičebné náčinia patria medzi činitele, ktoré môžu pozitívne ovplyvňovať telovýchovný proces, vytvárať podnety v cvičebných jednotkách, zvýšiť ich zaujímavosť, účinnosť či estetičnosť.*“ Poskytujú nám šance rozširovať poznanie mladšieho školáka nie len z dôvodu nezvyčajnosti pravidiel,

náčinia, ba i pozoruhodnosťou zážitkov zo športu, ktorých cieľom je aktívna pohybová celoživotná zúčastnenosť (Chovanová, 2010). Bendíková - Rozim (2010) poukazujú na skutočnosť, že vhodná motivácia je základnou podmienkou aktivity žiakov, ktorú môžeme rozvíjať cez vhodné metódy, medzi ktoré patrí i netradičná pomôcka. Silný účinok netradičnej pomôcky je v silnom osobnom zážitku žiaka a s ním súvisiacimi emóciami. Uvedené poznatky je nutné akceptovať u detí so symptómami ADHD.

Poruchy správania je možné charakterizovať ako odchýlku v oblasti socializácie, kedy jedinec nie je schopný rešpektovať normy správania na úrovni zodpovedajúcej jeho veku, prípadne na úrovni svojich rozumových schopností.“ (Vágnerová, 2000). V skupine detí s ADHD je potrebné hľadať inovačné trendy so zameraním na pohybové aktivity. Pohybová aktivita má vysoký status v detskom kolektíve, môže predstavovať pre deti s ADHD zdroj frustrácie ďalšieho odmietnutia (Barkley, 2006). Z toho usudzujeme, že zvládnutie príznakov poruchy pomocou pohybovej aktivity predstavuje zaujímavú možnosť, ako využiť základnú potrebu pohybu detí a zároveň stimulovať problematickú oblasť u detí s hyperkinetickou poruchou, ktorá veľakrát potrebuje usmernenie.

Zvýšený záujem zo strany detí bude aj pri nácviku nových netradičných športových hier, pretože sú to hry pre ne neznáme, atraktívne a zaváňajúce novosťou. Každé z nich bude chcieť zastávať nové pozície vyplývajúce z danej hry a pochváliť sa úspechom. Práve vďaka netradičným športovým hrám môžeme mladších školákov priviesť k športu a pohybu, ktorý je potrebný pre zdravý somatický vývoj, psychickú pohodu a zdravie (Chovanová, 2009). Bendíková (2010) vo svojom príspevku uvádza, že používanie netradičných pomôcok pri pohybových aktivitách sú priamo, i nepriamo svedectvom zvýšenia záujmu o danú pohybovú činnosť so zámerom na jednotlivca.

K bežne využívaným náčiniam v telovýchovnom procese zaraďujeme švihadlá, činky, obruče, tyče, lopty, zástavky, závoje, kužele, puky, laná, bubienky, disky, ušiaky, gule, oštepy, stuhy, hokejky, plecniak a mnohé iné. Medzi netradičné náčinie môžeme zaradiť PET fľaše, pieskové vrecúška, kartónové krabice, plechovky, papierové lopty, mechy naplnené senom, prúty, plastové tégliky, vankúšiky, tetrapakové obaly, ponožkové bomby, noviny, vrecia, uzávery z PET fliaš, rolky z toaletného papiera, drôtenky na riad, atď.

Bendíková (2008) využíva pri realizácii inovácii v telovýchovnom procese s deťmi mladšieho školského veku netradičné náčinie - overball. Aplikácia overballu - malej mäkkej lopty má okrem iného aj veľký význam pri prevencii civilizačných ochorení. Overball môžeme nahradiť napríklad papierovými loptami s kombináciou plastových fliaš.

Na základe uvedených poznatkov z praxe sme si stanovili **cieľ práce**: Overiť vplyv pohybových aktivít s využitím netradičného náčinia vybranej skupiny detí so symptóm ADHD.

Predpokladom výskumu bolo, že vhodne zvolenou pohybovou aktivitou s využitím netradičného náčinia môžeme pozitívne vplývať na hyperaktívne dieťa, tlmiť jeho impulzivitu, hyperaktivitu a opäť sústrediť jeho pozornosť na vyučovací proces.

Metodika

Danú problematiku riešime v rámci grantového projektu: VEGA, č.:1/0769/13 „Účinnosť špecifických pohybových reedukačných postupov na korekciu hyperkinetických porúch detí mladšieho školského veku.“

Charakteristika súboru

Prieskum sme uskutočnili medzi učiteľmi základných škôl prešovského a košického kraja, ktorí majú integrovaných žiakov s ADHD. Súbor tvorilo 42 respondentov, z toho 12 vidieckych a 30 mestských učiteľov. Prešovský kraj: mestské školy zastupovalo 10 učiteliek a 6 učiteľov, vidiecke školy 4 učiteľky a 2 učitelia. Košický kraj, mestské školy zastupovalo 8 učiteliek a 6 učiteľov. Košický vidiek prezentovali 3 učiteľky 3 učitelia.

Prieskumu sa zúčastnilo spolu 96 respondentov integrovaných žiakov s ADHD mladšieho školského veku. Mestskú populáciu tvorilo 48 žiakov, vidiecku populáciu 48 žiakov. Súbor prešovského kraja: mestská populácia 11 dievčat a 13 chlapcov, vidiecka populácia 15 dievčat a 9 chlapcov. Súbor košického kraja: mestská populácia 14 dievčat a 10 chlapcov, vidiecka populácia 7 dievčat a 17 chlapcov. Do sledovaného súboru boli zaradení jednotlivci so súhlasom rodičov. Prieskumný zámer bol realizovaný v školskom roku 2012/2013 v mesiacoch december – marec.

Zber informácií sme realizovali pod vlastným dohľadom na jednotlivých školách, po vzájomnej dohode s riaditeľom a vyučujúcim daného predmetu každej jednej základnej školy.

Výsledky a diskusia

Pohybové aktivity a cvičenie spôsobuje redukciu rôznych ukazovateľov stresu. Cvičenie má účinný emocionálny vplyv v každom veku u oboch pohlaví. To sa nám potvrdilo pomocou pohybových aktivít s netradičným náčiním, ktoré využívajú učitelia – respondenti

prešovského a košického kraja, pri pohybových aktivitách s integrovanými deťmi mladšieho školského veku. Z odpovedí učiteľov prešovského a košického kraja sme zostavili tabuľku s nasledovnými možnosťami odpovedí (Tab. 1, Tab. 2).

Pozitívne hodnotíme, že sledovaný súbor učiteľov základných škôl prešovského a košického kraja využíva netradičné náčinie v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu. Komparáciou súborov konštatujeme, že vo vidieckych školách prešovského kraja sa využíva väčšie množstvo netradičného náčinia než v kraji košickom. Najčastejšie sa využívajú v oboch krajoch a vo všetkých súboroch k cvičeniu PET fľaše. Je to pravdepodobne možné kvôli ľahko dostupnosti uvedenej pomôcky. V košickom kraji sa s 82,54 % úspešnosťou využívajú noviny. Prešovský kraj užíva s 61,20% úspešnosťou noviny a 35,42 % využíva stuhy a 14,85 % zemiaky a 17,58 % paličky (Tab. 1).

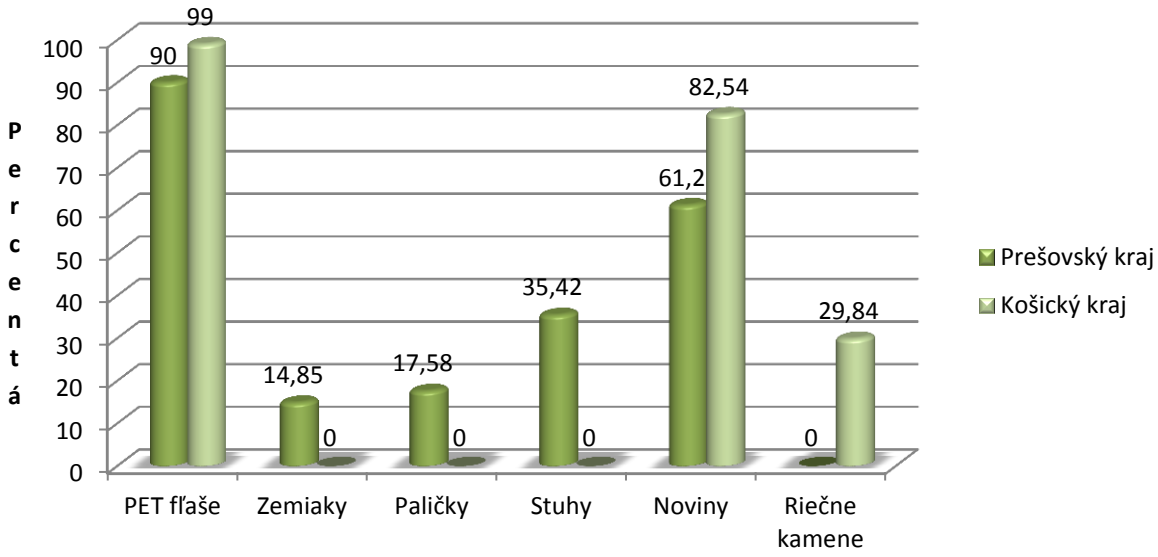
Tabuľka 1 *Netradičné náčinie využívané pri cvičeniach s deťmi mladšieho školského veku učiteľmi ZŠ v jednotlivých krajoch – vidiek*

Náčinie	**Prešovský kraj - vidiek**		**Košický kraj - vidiek**	
	n	**%**	**n**	**%**
PET fľaše	7	90,00	7	99,00
Zemiaky	1	14,85	-	-
Paličky	2	17,58	-	-
Stuhy	3	35,42	-	-
Noviny	5	61,20	5	82,54
Riečne kamene	-	-	3	29,84
Papierové lopty	3	56,35	5	67,52

Legenda: n - počet ZŠ % - percentá

Aplikácia overballu - malej mäkkej lopty má okrem iného aj veľký význam pri prevencii civilizačných ochorení. Overball môžeme nahradiť napríklad papierovými loptami s kombináciou plastových fliaš, ktoré využíva pri cvičeniach väčšina učiteľov v prešovskom

a v košickom kraji. Kamene, riečne kamene sú tiež určite veľmi zaujímavá netradičná pomôcka. Tá sa využíva len v košickom vidieckom súbore. Škoda, že respondenti v košickom kraji neužívajú ďalšie zaujímavé netradičné náčinie, ako zemiaky, stuhy a paličky. V prešovskom kraji ich učitelia využívajú na súťažné hry a štafetové hry (Graf 1)



Graf 1 *Netradičné náčinie využívané pri cvičeniach s deťmi mladšieho školského veku učiteľmi ZŠ v jednotlivých krajoch – vidiek*

Pozitívne hodnotíme výsledky prieskumu mestského súboru učiteľov mesta Prešov a Košice. Oba súbory využívajú v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu viac druhov netradičného náčinia. Zistili sme, že v súbor mesta Prešov používa na cvičenie viac druhov netradičného náčinia ako súbor mesta Košice. Najvyššie percento v oboch mestách má používanie PET fliaš, v Prešove s počtom 31,25 % a v Košiciach 41,86, čo považujeme z environmentálneho hľadiska za veľké pozitívum. Škoda, že v Košiciach učitelia nevyužívajú ako netradičné náčinie: igelitové vrecúška, drôtenky na riad, hádzacie kocky a textilné látky, nakoľko by určite zaujali pozornosť respondentov integrovaných žiakov s ADHD mladšieho školského veku (Tab. 2).

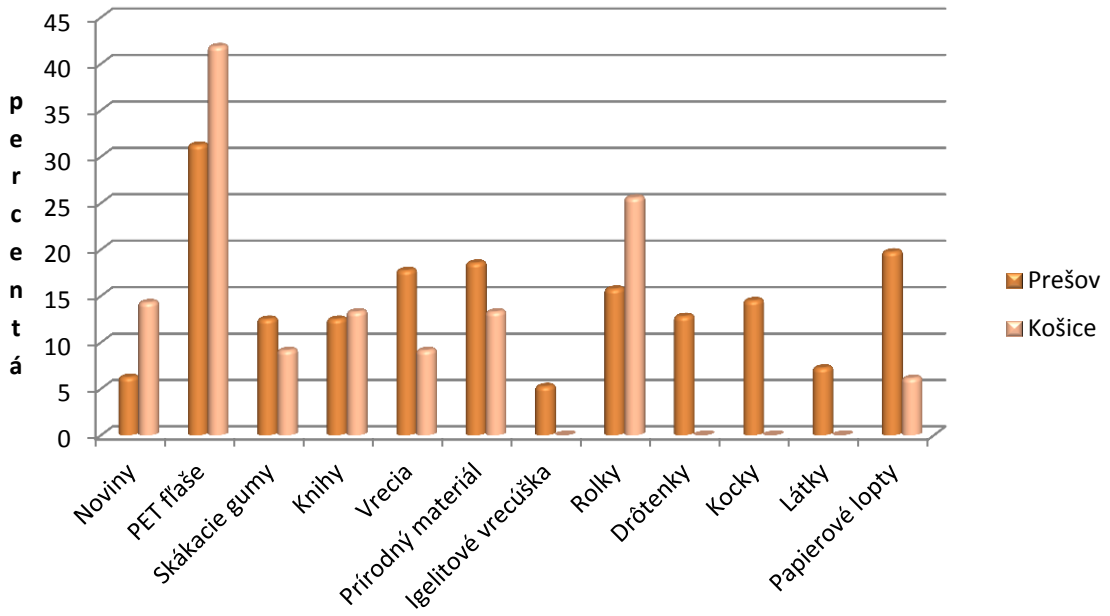
Tabuľka 2 *Netradičné náčinie využívané pri cvičeniach s deťmi mladšieho školského veku učiteľmi ZŠ v jednotlivých mestách*

Náčinie	Prešov		Košice	
	n	%	n	%
Noviny	1	6,25	2	14,29
PET fľaše	5	31,25	6	41,86
Skákacie gumy	2	12,50	1	9,14
Knihy	2	12,50	2	13,29
Vrecia	3	17,75	1	9,14
Prírodný materiál	3	18,55	2	13,29
Igelitové vrecúška	1	5,25	-	-
Rolky z toaletného papiera	3	15,75	4	25,57
Drôtenky na riad	2	12,80	-	-
Hádzacie kocky	2	14,50	-	-
Textilné látky	1	7,25	-	-
Papierové lopty	3	19,75	1	6,14
Neodpovedali na otázku	1	4,25	4	18,57

Legenda: n - počet ZŠ % - percentá

Podľa nášho názoru nie je cvičenie s netradičným náčiním rozšírené na takej úrovni ako sú momentálne netradičné športové hry, i keď ide o náčinie, ktoré si môžeme doma sami vyrobiť alebo druhotne použiť nejaký predmet. Junger - Zusková (1998) uvádzajú v svojej publikácii *Pohybové programy pre všetkých alebo Ty, JA a všetci spolu* cvičenia s nasledovným netradičným náčiním, ktoré v odpovediach nášho prieskumu chýbajú: cvičenia s valčekom, s balónom, cvičenia s loptičkou a pohárom, so stoličkou, s metlou, cvičenia s bábikou, pierkom, vankúšom a loptou pozostávajúcej z pevne previazaných handier – textilných látok. Dané netradičné náčinia je možné preskakovať, pochodovať s nimi, využívať ich na štafetové

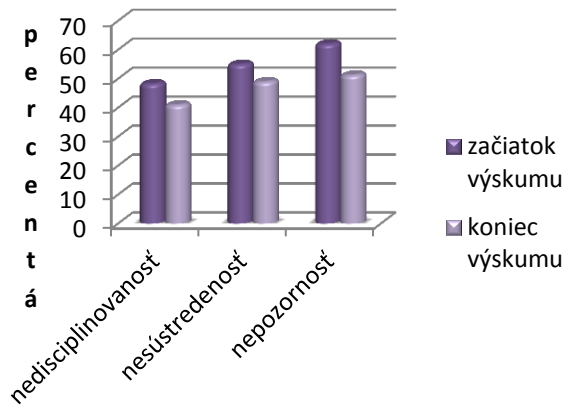
behy, rôzne úklony, predklony, poskoky, vyhadzovanie a chytanie náčinia a pod. Je škoda, že uvedené netradičné náčinie a cvičenie s ním, nie je viac spropagované a využívané nielen v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu, ale aj na redukciu správania integrovaných detí s ADHD. Konštatujeme, že využitie netradičného náčinia pri cvičeniach je teda vzhľadom na možnosti nedostačujúce (Graf2).



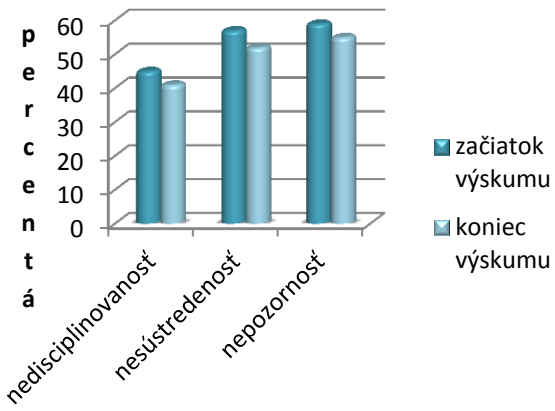
Graf 2 *Netradičné náčinie využívané pri cvičeniach s deťmi mladšieho školského veku učiteľmi v Prešove a Košiciach*

Na základe odpovedí na otázku, ktorú sme položili učiteľom, *s akými problémami sa najčastejšie stretávate v triede u takýchto žiakov*, môžeme konštatovať, že sa zhodli na troch najčastejších problémoch, ktoré u týchto žiakov pozorujú. Na začiatku experimentu opýtaní učitelia v Prešovskom kraji uviedlo 48,3% nedisciplinovanosť, 55% nesústredenosť a 62% nepozornosť. V Košickom kraji to bolo podobné, 45 % nedisciplinovanosť, 57% nesústredenosť a 59% uviedlo nepozornosť. Nepozornosť získala prvé miesto v hodnotení v obidvoch krajoch prvé miesto. Po ukončení výskumu sa hodnoty pozitívne zmenili v oboch krajoch, ale výraznejšie v Prešovskom kraji. Pripisujeme to tomu, že na školách učitelia využívajú pestrejšiu paletu netradičného náčinia, kde sa na jej výrobe musia podieľať aj jednotliví probandi. V Prešovskom kraji sme zistili, že nedisciplinovanosť sa vyskytovala u 41% žiakov, nesústredenosť 49% a nepozornosť 51,3% (Graf 3). V Košickom kraji sme

zaznamenali taktiež zlepšenie, 41% nedisciplinovanosť, 54% nesústredenosť a 55% uviedlo nepozornosť(Graf 4).

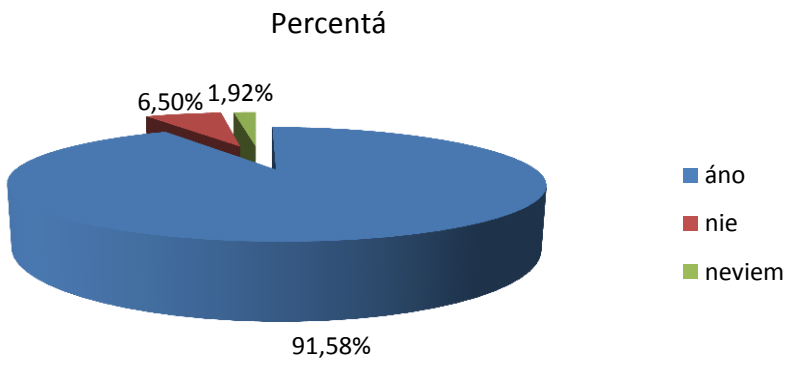


Graf 3 *Prešovský kraj (vidiek, mesto)*



Graf 4 *Košický kraj (vidiek, mesto)*

Analýzou odpovedí učiteľov na otázku *„Myslíte si, že má vplyv na upokojenie žiaka a znovu získanie pozornosti pohybová aktivita s využitím netradičného náčinia?“* sme dospeli k nasledujúcim záverom, ktoré uvádzame v grafe 5.



Graf 5 *Efektivita využitia netradičného náčinia deťmi s ADHD*

Z grafu jednoznačne vyplýva, že pohybová aktivita s využitím netradičného náčinia má veľký vplyv na korekciu hyperkinetickej poruchy, naši respondenti to uviedli až vo výške 91,58%, záporne sa vyjadrilo 6,50 % respondentov a 1,92 uviedlo, že to nevie posúdiť.

Náš predpoklad o tom , že vhodne zvolenou pohybovou aktivitou s využitím netradičného náčinia môžeme vplývať na hyperaktívne dieťa, tlmiť jeho impulzivitu, hyperaktivitu a opäť sústrediť jeho pozornosť na vyučovací proces sa nám potvrdil.

Záver

Prispeli sme k rozšíreniu poznatkov o dôležitom význame pohybových aktivít u detí s ADHD na zmiernenie porúch správania. Vhodne zvolenou pohybovou aktivitou s využitím netradičného náčinia môžeme vplývať na hyperaktívne dieťa, tlmiť jeho impulzivitu, hyperaktivitu a opäť sústrediť jeho pozornosť na vyučovací proces.

Na základe získaných poznatkov konštatujeme, že sme vytvorili podnety vo výchovno-vzdelávacom procese. Zvýšením zaujímavosti, účinnosť či estetičnosti pohybových aktivít sme pozitívne pôsobili na detí – korigovali sme poruchy správania.

- ✓ Poukázali sme hlavne na dôležitosť pohybu u detí a jeho vplyv na telesné duševné zdravie, že pohybová aktivita je v našom živote nezastupiteľná a nenahraditeľná.
- ✓ Z výsledkov prieskumu vyplýva, že pohyb a pohybová aktivita veľmi dobre pôsobí na upokojenie žiaka s hyperkinetickou poruchou.

Odporúčania pre prax

- ✓ Správne diagnostikovať problémy dieťaťa s ADHD.
- ✓ Nadviazanie pozitívneho emocionálneho kontaktu a porozumenia medzi učiteľom a žiakom.
- ✓ Dopriať deťom dostatok pohybových aktivít.

Literatúra

BARKLEY, R. A. 2006. Attention deficit hyperaktivity disorder: a handbook for diagnosis and treatment. New York: Guilford Press.

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Cvičenie s overballom na hodinách telesnej výchovy. In *Športový edukátor* [online]. 2008, roč. 1, č. 2 [cit. 2011 03.07.] Dostupné na internete: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator2.pdf. ISSN 1337-7809.

BENDÍKOVÁ, E. – ROZIM, R. 2010. Motivácia - Dynamický činiteľ záujmu o školskú telesnú a športovú výchovu. In *Športový edukátor* [online]. 2010, roč. 3, č. 1[cit. 2011 03.07.] Dostupné na internete: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator5.pdf . ISSN 1337-7809.

JUNGER, J. – ZUSKOVÁ, K. 1998. *Pohybové programy pre všetkých alebo Ty, Ja a všetci spolu.* Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 1998. 99 s. ISBN 80-88885-32-9.

CHOVANOVÁ, E. 2009. *Rozvoj koordinačných schopností detí.* Prešov: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2009. 83 s. ISBN 978-80-8068-967-4.

CHOVANOVÁ, E. 2010. Význam netradičných hier a cvičení vplývajúcich na rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti. In *Pohybová aktivita v živote človeka: Pohyb detí* [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2010.15. 04. 2011 [cit. 2011. 04. 16.] Dostupné na internete: http://www.pulib.sk/elpub2/FS/Majherova1/pdf_doc/08.pdf. ISBN 978-80-555-0301-1.

MAJHEROVÁ, M. 2011. Edukačné modely zdravého životného štýlu na základných školách. *In. : Zborník Rekreačný šport, zdravie, kvalita života.* Košice : UPJŠ Košice, 2011. 112 s. ISBN 978-80-7097-935-8.

LIBA, J. 2005. *Výchova k zdraviu a škola.* Prešov: Prešovská univerzita v Prešove – Pedagogická fakulta, 2005. 184 s. ISBN 80-8068-336-0.

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie – Detství, dospělost, stáří*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom:

doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta športu

Katedra športovej edukológie a humanistiky

Ul. 17. novembra 13, 081 16 Prešov

tel.: +421 51 7470522

email: erika.chovanova@unipo.sk

doc. Mgr. Rút Lenková, PhD.

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta športu

Katedra športovej edukológie a humanistiky

Ul. 17. novembra 13, 081 16 Prešov

tel.: +421 51 7470522

email: rut.lenkova@unipo.sk

VYUŽITIE LYŽOVANIA VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH V OKRESE STARÁ ĽUBOVŇA

Boris Beťák – Mária Fabianová

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

Súhrn

Autori v príspevku prezentujú výsledky výskumu zameraného na zistenie stavu využívania zjazdového lyžovania v rámci vyučovania telesnej a športovej výchovy na stredných školách v okrese Stará Ľubovňa. Použitou výskumnou metódou bol dotazník. Výskumnú vzorku tvorilo 84 žiakov 5-tich stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa, ktorí sa zúčastnili kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy. Na základe výsledkov autori konštatujú, že v rámci kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy sa na daných školách vyučuje buď len zjazdové lyžovanie, alebo zjazdové lyžovanie spolu so snowboarding. Autori tiež zistili, že žiaci pozitívne hodnotenia vyučujúceho aj zmenu vlastných lyžiarskych zručností po absolvovaní tohto kurzu.

Kľúčové slová

Lyžovanie, telesná a športová výchova, žiaci stredných škôl.

Úvod

V školskej telesnej a športovej výchove má lyžovanie dlhoročnú tradíciu. Význam lyžovania stále stúpa a zvyšuje sa jeho kvalitatívna úroveň. Svojím obsahom spĺňa požiadavky, ktoré si vyžaduje dnešná moderná telesná a športová výchova (Paugschová a kol., 2004).

Na základe hodnotenia z hľadiska aspektu zdravotného, výchovného a motorického patria lyžiarske športy, snowboarding spolu s plávaním a turistikou do skupiny športov, ktoré zodpovedajú fyziologickým kritériám odporúčanej pohybovej činnosti a efektívne vplývajú na zdravie a zdatnosť mládeže (Michal, 2006).

Podobne názor má aj Nemec (2004) ktorý uvádza, že lyžovanie, ale aj ďalšie zimné aktivity kladú zvýšené nároky na všetky funkcie a systémy organizmu.

Lyžovanie a snowboarding sa uskutočňuje formou kurzovej výučby, ktorá má povinný obsah a riadi sa samostatnými smernicami. Vyučovanie zimných športov sa realizuje v rámci kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowbordový kurz) (ISCED 3). Tohto kurzu sa zúčastňujú žiaci 7. ročníka základných škôl a 1. ročníka stredných škôl, prípadne žiaci ostatných ročníkov týchto škôl, pokiaľ sú tieto kurzy stanovené v ich školských vzdelávacích programoch (Modrák a kol., 2008).

Na týchto kurzoch sa upevňujú sociálne vzťahy medzi žiakmi aj medzi žiakmi a učiteľom a navyše pobyt a pohyb v prírode pozitívne pôsobí na organizmus človeka a jeho zdravie.

Cieľ

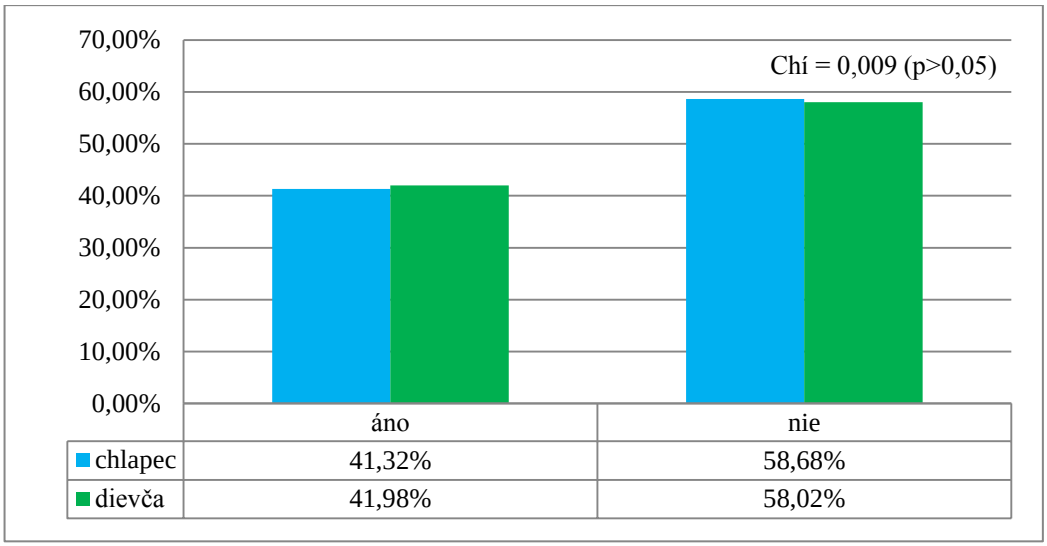
Cieľom nášho príspevku je prezentovať zistený stav využívania zjazdového lyžovania v rámci vyučovania telesnej a športovej výchovy na stredných školách v okrese Stará Ľubovňa.

Metodika

Použitou metódou v našom výskume bola metóda dotazníka. Dotazník obsahoval 21 uzavretých otázok a bol anonymný. V príspevku uvádzame odpovede len na vybrané otázky.

Výskum sme realizovali v apríli 2013 na všetkých piatich stredných školách v okrese Stará Ľubovňa. Výskumnú vzorku tvorilo 202 žiakov (121 chlapcov a 81 dievčat). Z celkového počtu 202 žiakov sa kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy zúčastnilo 50 chlapcov (41,32 %) a 34 dievčat (41,98 %) (obrázok 1). V tomto príspevku budeme pracovať s výskumnou vzorkou 84 žiakov.

Jednotlivé odpovede sme rozdelili z pohľadu intersexuálnych vzťahov (medzi chlapcami a dievčatami).



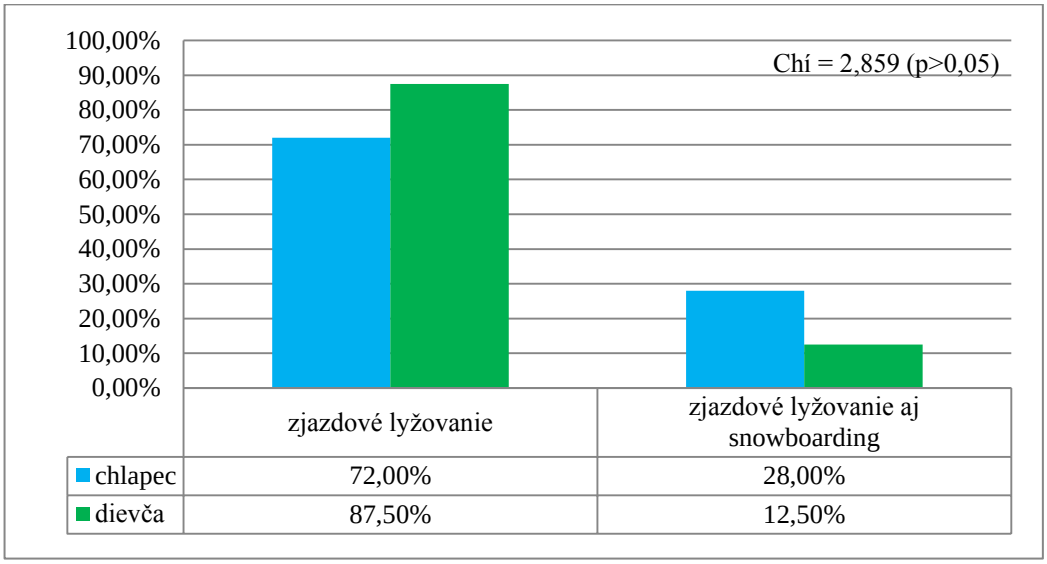
Obrázok 1 Účasť žiakov na kurze pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy

Výsledky a diskusia

Jednou z priorít nášho výskumu bolo zistiť, ktoré zimné športy sa na stredných školách v okrese Stará Ľubovňa vyučujú v rámci kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy. Žiaci mali na výber možnosti: zjazdové lyžovanie, snowboarding, zjazdové lyžovanie aj snowboarding alebo „iné“. Možnosť snowboarding a možnosť „iné“ neuviedol žiadny zo žiakov stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa. Výsledky prezentujeme na obrázku 2. Až 72 % chlapcov a 87,50 % dievčat uviedlo, že na kurze, ktorého sa zúčastnili, sa vyučovalo len zjazdové lyžovanie. Ostatní žiaci (28 % chlapcov a 12,50 % dievčat) uviedli, že počas kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy, ktorého sa zúčastnili, sa realizovalo aj zjazdové lyžovanie, aj snowboarding.

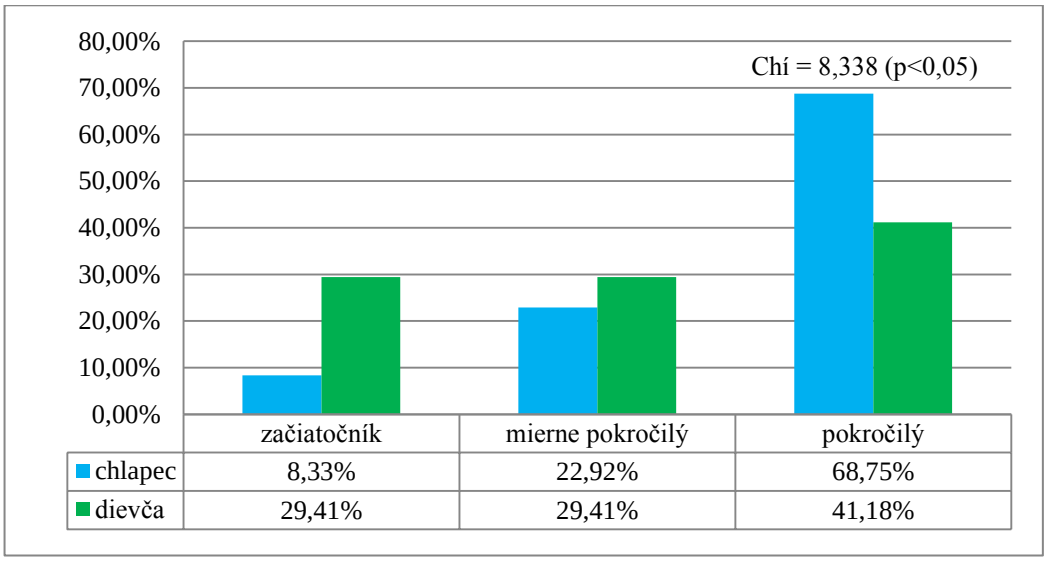
Na základe stále rastúcej popularity snowboardingu sme prekvapení pomerne nízkym percentom zastúpenia tohto športu v rámci kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy realizovaného na stredných školách v okrese Stará Ľubovňa. Prekvapenie je o to vyššie, že výskumy Modráka – Nemčíka (2006), Krála (2007), Michala (2010, 2012) a Beťáka (2012) poukazujú na vysoký záujem žiakov o tento šport.

Príčiny zisteného stavu môžu byť rôzne. Domnievame sa však, že daný stav môže úzko súvisieť s pomerne nákladnou finančnou stránkou tohto športu, so stále nízkym počtom školených a kvalifikovaných učiteľov s oprávnením vyučovať snowboarding na Slovensku, prípadne s neochotou stredných škôl zaradiť snowboarding do školských vzdelávacích programov ako voliteľný predmet. V každom prípade, je škoda, že potenciál tohto čoraz populárnejšieho zimného športu nie je využitý vo väčšej miere.



Obrázok 2 Zimné športy, ktoré sa na kurze pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimne športy vyučovali

Zaujímalo nás aj, do akej skupiny boli žiaci v rámci vyučovania lyžovania zaradení.



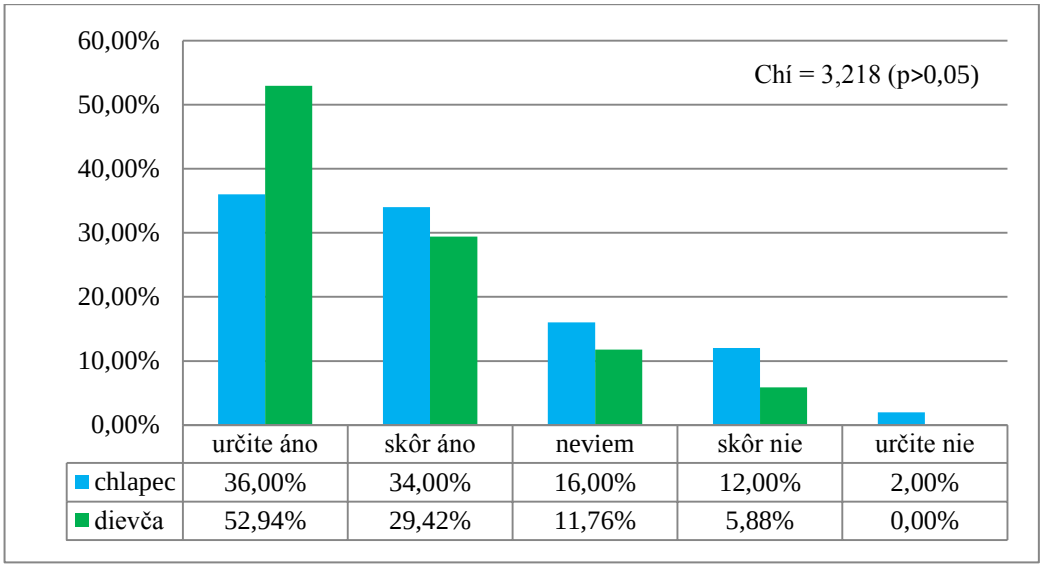
Obrázok 3 Zaradenie žiaka do skupiny v rámci vyučovania zjazdového lyžovania

Najväčší počet žiakov stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa, ktorí sa zúčastnili vyučovania zjazdového lyžovania, v rámci kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy, bolo zaradených do skupiny pokročilých (68,75 % chlapcov a 41,18 % dievčat). Zistený stav súvisí s obľúbenosťou a tradíciou, ktorú má zjazdové lyžovanie. Obľúbenosť lyžovania uvádzajú aj Michal – Nevolná (2012) a Nevolná (2013).

Rovnaké percento dievčat (29,41 %) bolo zaradených do skupiny začiatočníkov a do skupiny mierne pokročilých. Najmenej chlapcov bolo v skupine začiatočníkov (8,33 %). V skupine mierne pokročilých bolo 22,92 % (obrázok 3). Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,05$.

Zaujímalo nás aj vlastné hodnotenie žiakov ich zmeny úrovne lyžiarskych zručností po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy. Z výsledkov, ktoré prezentujeme na obrázku 4 konštatujeme, že 36 % chlapcov a 52,94 % dievčat uviedlo, že v ich prípade určite došlo k zmene lyžiarskych zručností po absolvovaní tohto kurzu. K podobným výsledkom, ale na základných školách dospel Michal (2007). Skôr pozitívnu ako negatívnu zmenu uviedlo 34 % chlapcov a 29,42 % dievčat. Dané výsledky považujeme za kompliment pre prácu učiteľov prípadne inštruktorov, ktorí sa týmto žiakom na kurze venovali. K zmene lyžiarskych zručností sa nevedelo vyjadriť 16 % chlapcov a 11,76 % dievčat.

Zmenu lyžiarskych zručností po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy skúmal aj Zemanovič (2011). Autorovi v prieskume uviedlo 63 % žiakov stredných škôl, že sa lyžiarske zručnosti po absolvovaní tohto kurzu zmenili, 10 % žiakov nevedelo zaujať stanovisko a 27 % uviedlo, že sa ich lyžiarske zručnosti nezmenili.

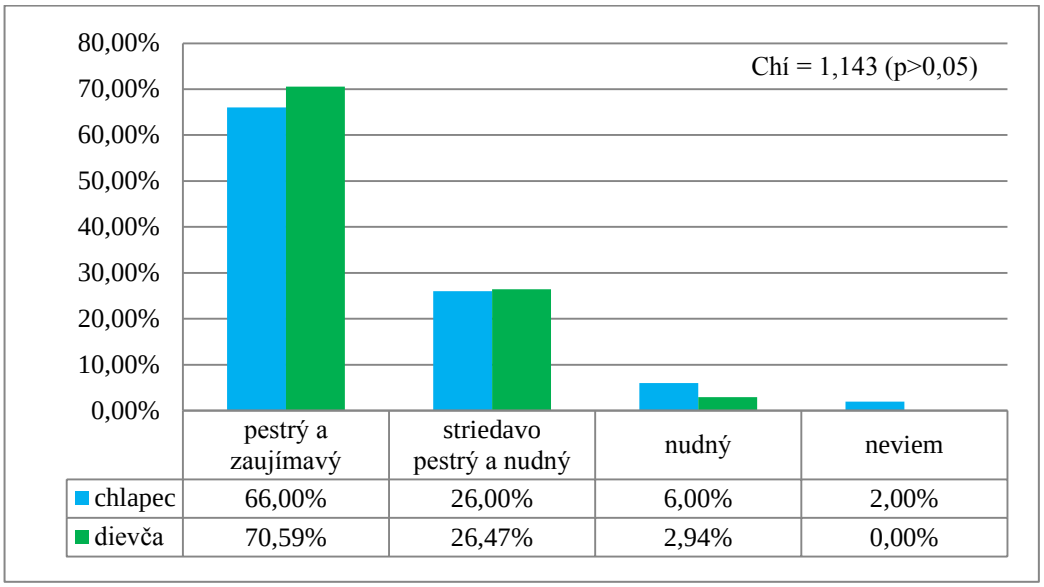


	určite áno	skôr áno	neviem	skôr nie	určite nie
chlapec	36,00%	34,00%	16,00%	12,00%	2,00%
dievča	52,94%	29,42%	11,76%	5,88%	0,00%

Obrázok 4 Vlastné hodnotenie, či došlo k pozitívnej zmene úrovne lyžiarskych zručností po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy

Ďalej nás zaujímal názor žiakov na kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy, ktorého sa zúčastnili. Žiaci mali možnosť výberu 4 odpovedí. Najviac žiakov,

až 66 % chlapcov a 70,59 % dievčat, považuje absolvovaný kurz za pestrý a zaujímavý, 26 % chlapcov a 26,47 % dievčat považuje kurz za striedavo pestrý a nudný (obrázok 5).



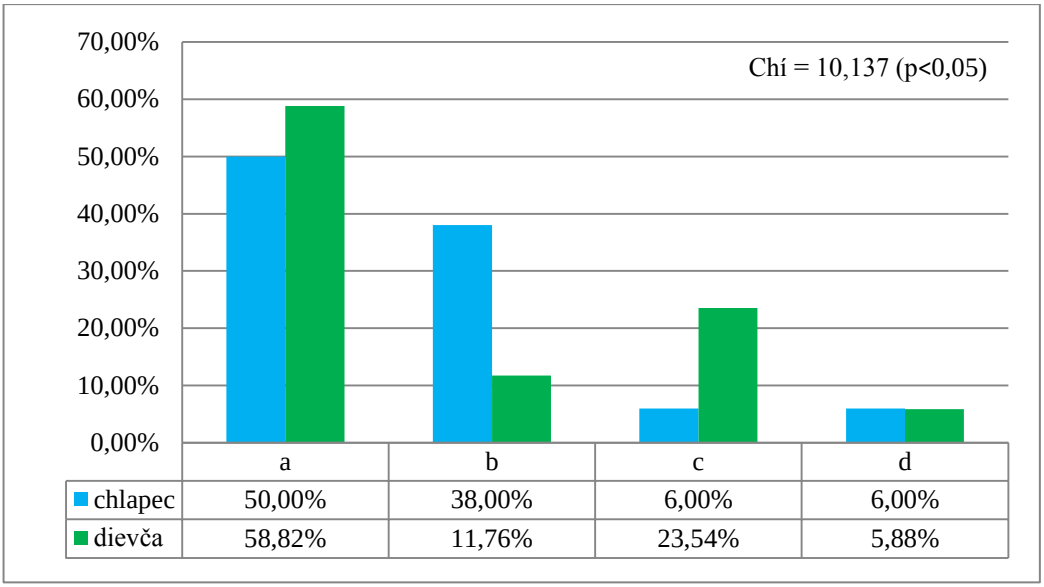
	pestrý a zaujímavý	striedavo pestrý a nudný	nudný	neviem
chlapec	66,00%	26,00%	6,00%	2,00%
dievča	70,59%	26,47%	2,94%	0,00%

Obrázok 5 Názor žiakov na kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy, ktorého sa zúčastnili

Výsledky hodnotenia kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy v nás vzbudzujú dojem dobre odvedenej práce učiteľov telesnej a športovej výchovy, ktorí sa na danom kurze zúčastnili a vytvárali žiakov podmienky pre spoločné fungovanie a samotný vyučovací proces.

V nasledujúcej otázke sme chceli zistiť, ako hodnotia žiaci vyučujúceho, ktorý ich na kurze pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy učil zjazdové lyžovanie. Pri tej otázke mali žiaci 4 možnosti odpovedí. Výsledky prezentujeme na obrázku 6. Najviac žiakov (50 % chlapcov a 58,82 % dievčat) hodnotí svojho vyučujúceho veľmi kladne, pretože sa im vyučujúci venoval. 38 % chlapcov hodnotí svojho učiteľa ako dobrého, ale čakali od neho väčšiu pozornosť. Túto možnosť volilo aj 11,76 % dievčat. Na prekvapenie až 23 % dievčat a 6 % chlapcov uviedlo, že učiteľ sa im síce venoval, ale žiaci nemali záujem sa niečo nové naučiť. Prekvapila nás hlavne miera kritickosti samotných žiakov. Záporne hodnotilo svojho vyučujúceho iba 5 žiakov stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa. Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,05$.

Vo výskume, ktorý realizoval Michal (2009), žiaci pozitívne oceňovali najmä odborné vedomosti a prístup učiteľa.



	a	b	c	d
chlapec	50,00%	38,00%	6,00%	6,00%
dievča	58,82%	11,76%	23,54%	5,88%

Obrázok 6 Hodnotenie žiakov na vyučujúceho, ktorý ich učil zjazdové lyžovanie

Legenda:

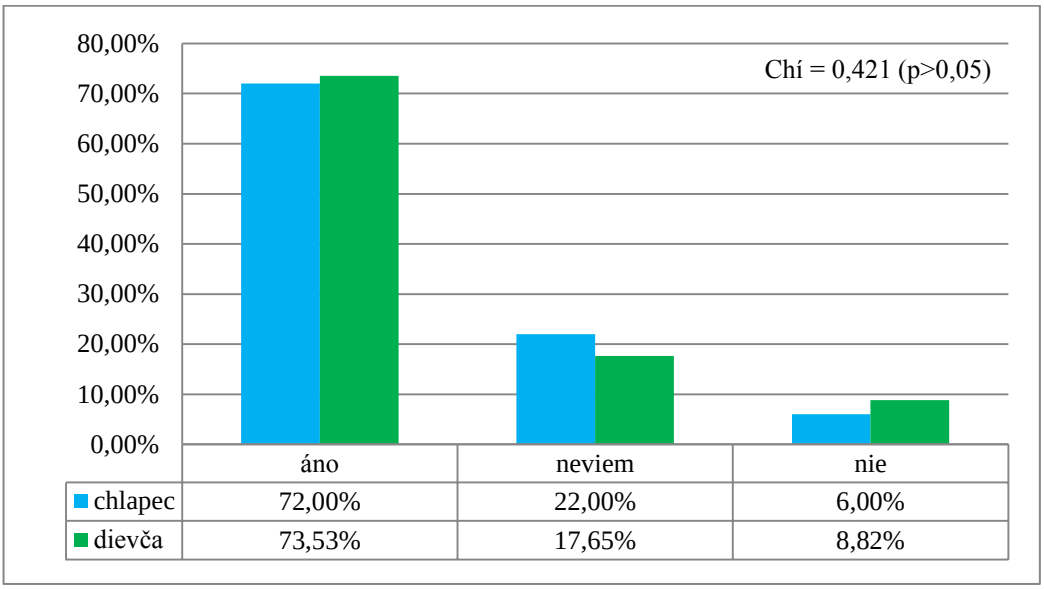
a – veľmi kladne, vyučujúci sa nám venoval dostatočne

b – dobre, ale očakával/a som väčšiu pozornosť zo strany učiteľa

c – učiteľ sa nám venoval, ale žiaci nemali záujem niečo nové sa naučiť

d – záporne, učiteľ nám nevenoval takmer žiadnu pozornosť

Zaujímal nás aj názor žiakov stredných škôl v okrese Stará Ľubovňa či by uvítali, keby sa počas štúdia na strednej škole organizoval kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy vo viacerých ročníkoch (obrázok 7).



	áno	neviem	nie
chlapec	72,00%	22,00%	6,00%
dievča	73,53%	17,65%	8,82%

Obrázok 7 Názor žiakov na častejšie organizovanie kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy počas štúdia na strednej škole

Výsledky dokumentujú vysoký záujem žiakov o opätovnú organizáciu tohto kurzu aj v budúcnosti, čo prezentovalo pozitívnou odpoveďou 72 % chlapcov a 73,53 % dievčat, čo potvrdzuje dlhoročnú tradíciu, zvyšovanie kvalitatívnej úrovne vyučovania zimných športov a význam týchto športov pre človeka (Paugschová a kol., 2004, Modrák a kol., 2008). Takmer k totožným výsledkom dospel aj Zemanovič (2011)

Záver

V našom príspevku prezentujeme zistený stav využívania zjazdového lyžovania v rámci vyučovania telesnej a športovej výchovy na stredných školách v okrese Stará Ľubovňa.

Zistili sme, že kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy sa zúčastnili 84 žiakov z celkového počtu 202 žiakov zaradených do výskumu. V rámci daného kurzu sa na daných školách organizuje buď kurz zjazdového lyžovania, alebo aj kurz zjazdového lyžovania, aj kurz snowboardingu. Väčšina žiakov bolo počas vyučovania zjazdového lyžovania zaradená do skupiny pokročilých (68,75 % chlapcov a 41,18 % dievčat). Pozitívne hodnotíme zistenie, že 70 % chlapcov a 82,36 % dievčat uviedlo, že v ich prípade skôr došlo ako nedošlo k zmene alebo určite došlo k zmene lyžiarskych zručností po absolvovaní kurzu. Ďalej sme zistili, že viac ako dve tretiny žiakov považujú daný kurz za pestrý a zaujímavý a pozitívne hodnotia aj prístup vyučujúceho.

Výsledky dokumentujú aj vysoký záujem žiakov o opätovnú organizáciu tohto kurzu aj v budúcnosti, čo prezentovalo pozitívnou odpoveďou 72 % chlapcov a 73,53 % dievčat.

Na základe výsledkov výskumu odporúčame zaradiť snowboarding do školských vzdelávacích programov na všetkých stredných školách ako vhodnú alternatívu popri zjazdovom lyžovaní na kurze pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy a zvážiť možnosť realizovať daný kurz viackrát počas štúdia žiakov na strednej škole.

Literatúra

BEŤÁK, B. 2012. The attitude of students at secondary schools towards snowboarding and the way of teaching it. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport : recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. ISSN 1338-0974, 2012, roč. 4, č. 2, s. 16-26.

KRÁL, L. 2007. Súčasný stav a zmeny vo vyučovaní zjazdového lyžovania na základných školách v Banskej Bystrici a v Brezne. In *Mladá veda 2007 : zborník vedeckých štúdií doktorandov FHV UMB v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-493-7, s 360-371.

MICHAL, J. – NEVOLNÁ, T. 2012. Physical activity as an effective means to a healthy lifestyle. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport : recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. ISSN 1338-0974, 2012, roč. 4, č. 1, s. 103-114.

MICHAL, J. 2006. Analýza stavu lyžovania na základných školách. In *Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách*. Banská Bystrica : PF UMB, 2006. ISBN 80-8083-227-7, s. 186-196.

MICHAL, J. 2007. *Lyžovanie na druhom stupni základnej školy*. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 78 s. ISBN 978-80-8083-421-0.

MICHAL, J. 2009. Názory žiakov na realizáciu snowboardového výcviku na školách. In *Studia sportiva*. ISSN 1802-7679, 2009, roč. 3, č. 2, s. 99-106.

MICHAL, J. 2010. Snowboarding ako súčasť telesnej výchovy. In *Telesná výchova - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu : 1. ročník vedeckej konferencie*. Zvolen : Technická univerzita, 2010. ISBN 978-80-228-2104-9, s. 89-103.

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

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

MODRÁK, M. a kol. 2008. Návrh realizácie prípravy lektorov zjazdového lyžovania. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb : zborník referátov z 2. ročníka vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Prešov : Prešovská univerzita, Metodicko-pedagogické centrum, 2008. ISBN 978-80-8045-515-6, s. 169-175.

NEMEC, M. 2004. Prípravné a pohybové hry pre zjazdový výcvik. In *Lyžovanie : učebné texty pre študentov telesnej výchovy*. Banská Bystrica : FHV UMB BB, SLZ, 2004. ISBN 80-8055-880-9, s. 98-108.

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

PAUGSCHOVÁ, B. a kol. 2004. *Lyžovanie : Učebné texty pre študentov telesnej výchovy*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 237 s. ISBN 80-8055-880-9.

Štátny vzdelávací program, Telesná a športová výchovy, Príloha ISCED 3. [online]. 2009. [cit.1.09.2012]. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced3.pdf>.

ZEMANOVIČ, M. 2011. *Vyučovanie zjazdového lyžovanie na stredných školách* : bakalárska práca. Banská Bystrica : FHV UMB, 2011. 45 s.

Kontaktná adresa:

PaedDr. Boris Beťák

Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

boris.betak@umb.sk

Bc. Mária Fabianová

happyface1801@gmail.com

TELEMETRICKÝ PRENOS DÁT PRI ROZVOJI KONDIČNÝCH SCHOPNOSTÍ CVIČIACICH ŠTUDENTOV V AKADÉMII OZBROJENÝCH SÍL

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Mgr. Dušan Litva, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu, Akadémia ozbrojených síl Liptovský Mikuláš, Slovakia

Súhrn

Cieľom príspevku je zistiť úroveň pohybových vytrvalostných schopností na základe merania srdcovej frekvencie (SF) telemetrickýcm prenosom dátových informácií. Výsledky prezentovať z hľadiska ukazovateľov funkčných parametrov

Z výsledkov testovaného vzorku študentov boli zistené parametre: TV 180 cm, TH 83,0 kg, BMI 25. Okysličovacia škála pri VČB 109, počet opakovaní bol 91, pri kondičnom

behu s posilňovaním 104 pri florbale 93, celkovo 101,9 čo znamená vysoká tréningová intenzita zaťaženia. Kyslíková spotreba pri: VČB 44, pri kondičnom behu s posilňovaním 41, pri florbale 40, celkovo 41,9 t.j. stredne ťažký vytrvalostný výkon. Tréningový efekt pri: VČB 3,0, pri kondičnom behu s posilňovaním 4,0, pri florbale 3,0 celkovo 3,37 t. j priemerná hodnota zaťaženia.

Konečný efekt a výsledky získané počas vyučovacieho a tréningového procesu študentov v hodinách telesnej výchovy vybraných učebných skupín je, vo využití prístroja SUNNTO Team Pack Pro v tom, že sa zvýši adresnosť a efektívnosť vyučovacieho procesu.

Vysokú výpovednú hodnotu má parameter Tréningový efekt, ktorý bol u všetkých sledovaných pohybových aktivít 3,37, čo umožňuje plnenie zápočtových podmienok a v konečnom dôsledku vedie k zlepšeniu pohybovej kultúry, telesnej zdatnosti a celkového zdravia aj napriek priemernej hodnote pre učebné skupiny študentov pripravujúcich sa prevažne na riadiace profesie technického charakteru. Doporučujem tento spôsob kontrolovania pohybovej aktivity v tréningu i pri testoch hlavne pre cvičenie celej skupiny, ktoré umožňuje trénerovi, učiteľovi v reálnom okamžiku na monitore počítača, mať prehľad o každom účastníkovi cvičenia a následne, môže cvičiacich ihneď motivovať k podávaniu optimálnych výkonov.

Kľúčové slová: rozvoj kondičných schopností (vytrvalosť), telemetrický prístroj SUNNTO Team Pack Pro, praktické učebné zamestnania, srdcová frekvencia (SF).

Úvod

Skúmanie intenzity zaťaženia celej cvičiacej skupiny v procese prípravy, ale aj v priamej bojovej činnosti je veľmi náročný proces, dosť ťažko realizovateľný, ktorý má však vysokú výpovednú hodnotu. Vďaka novým informačným technológiám snímania srdcovej frekvencie pri pohybovej aktivite, ktorá využíva telemetrický prenos dátových informácií sa aj takáto úloha dá zrealizovať. Táto predkladaná práca je čiastkovým výstupom projektu VV – 4 – 2012 „Účinnosť a vplyv rôznych druhov aeróbnych pohybových aktivít na rozvoj funkčnej a telesnej zdatnosti profesionálnych vojakov“ vo vednom odbore Vedy o športe 74 - 02-09 Športová kinantropológia. Jedná sa o aplikovaný výskum.

Kondičná príprava príslušníkov ozbrojených síl je špecifikovaná pre každú odbornosť zvlášť. Vnútorné zaťaženie pri pohybovej aktivite každého jedinca v ozbrojených zložkách je určitou odpoveďou organizmu na rozdiel medzi nárokmi na organizmus pri vykonávaní

vonkajšieho zaťaženia a momentálnej kondičnej kapacity a trénovanosti organizmu. Vnútorné zaťaženie, môžeme tiež popísať ako funkčné a organické zmeny, ktoré sú výsledkom vykonanej činnosti. Vnútorné zaťaženie pri pohybovej aktivite vyjadrujú fyziologické hodnoty (srdcová frekvencia, hladina laktátu, zmeny vo výsledkoch pohybových testov v spojení s vyšetreniami prejavov únavy. Tieto získané poznatky o reakcii organizmu jednotlivca doplnia vedomosti o reakcii pohybových systémov pri realizovaní pohybovej aktivity (Moravec, 2004).

Problém

Pri pozorovaní väčšej skupiny cvičencov na raz, či už v uzatvorených priestoroch (telocvičňa, posilovňa, športová hala, atď.), alebo v teréne na ihrisku či bojovom cvičišti sa javia ako veľmi výhodné a spoľahlivé telemetrické systémy na prenášanie údajov dát SF súčasne celej skupiny do počítača. Výhodou je, že vedúci, tréner, veliteľ má okamžite spätnú pravdivú informáciu o zaťažení cez sledovanie SF o každom jednotlivcovi a zároveň celej skupiny na monitore a môže obratom motivovať cvičiacich, či korigovať svoj pedagogicko – tréningový zámer. Niekoľko autorov publikovalo svoje skúsenosti s týmto pozorovaním SF v športových hrách, z futbalu Pakusza (2009), basketbalu Moravec a kol. (2005, 2008), Mačura, Moravec, Tománek (2007), florbale Hrnčiar (2010). V príprave vojenských profesionálov pri rozvíjaní pohybových a kondičných schopností prináša veľmi cenné poznatky o zmenách SF a tým aj funkčných zmenách celých bojových skupín cca do 30 jednotlivcov v pohybovej aktivite na raz.

Cieľ

Cieľom príspevku je zistiť úroveň pohybových vytrvalostných schopností na základe merania SF telemetrickým prenosom dátových informácií záťažou rôznej intenzity. Tieto prezentovať z hľadiska zmien ukazovateľov funkčných parametrov.

Úloha

Úlohou bolo snímať funkčné parametre a sledovať srdcovú frekvenciu pri rozvoji kondičných schopností celej učebnej skupiny naraz a pozorovať intenzitu zaťaženia sledovaním na monitore počítača (obr. 1.2 – 1.5).

Metodika

Výskumný zámer bol realizovaný na študentoch Akadémie ozbrojených síl učebných skupín druhého ročníka v 14 týždennom zimnom semestri v ktorom absolvovali 60 hodín povinnej telesnej výchovy(Rozvoj pohybových schopností 32 hodín, prekonávanie prekážok a zrýchlené presuny 4 hodiny, plávanie 10 hodín, sebaobrana 8 hodín, vojensko – praktické plávanie 2 hodiny, vojensko – praktické lezenie 4 hodiny) a služobnej prípravy podľa vojenského programu. Výskum bol smerovaný k rôznym pohybovým aktivitám, (vytrvalostný člnkový beh 20 metrov na zvukový signál, kondičný beh s posilňovaním v športovej hale a športová hra florbal).

Charakteristika súboru – testovanú skupinu tvorilo 25 študentov (muži) 2 ročníka Akadémie ozbrojených síl (AOS) v zimnom semestri v školskom roku 2012-13, priemerný vek 22 rokov, telesná výška180 cm, telesná hmotnosť 83 kg, BMI činil 25 – znamená optimálna postava, obr.č.1

Empirický materiál bol spracovaný matematicko – štatistickými a analytickými metódami. Pre posúdenie výkonnostnej úrovne boli vybrané *základné štatistické charakteristiky:* aritmetický priemer, pre určenie variability súborov smerodajná odchýlka, medián. *Parametre telesného rozvoja*: telesná výška (TV), telesná hmotnosť (TH), z nich stanovená hodnota BMI – charakteristika postavy a vek. *Z funkčných parametrov* boli hodnotené: ventilácia, kyslíková spotreba, dýchacia škála, EPOC Peak, maximálna SF, priemerná SF, kalorická náročnosť, tréningový efekt - stupnica od 1 – 7 (7 je najlepšia hodnota). obr. 1

Výsledky, diskusia

Skúmanie úrovne zaťaženia boli kvantifikované parametrom SF v rôznych pohybových aktivitách študentov AOS zameraných hlavne na rozvoj pohybovej schopnosti *vytrvalosť.*

Pohybová aktivita **vytrvalostný člnkový beh** /obr.č.1, graf 1.- 1.5/ (VČB 20m na zvukový signál podľa testu EUROFIT, Moravec 1996) zaznamená na grafe č.1 preukázala pri priemernom počte opakovaní 91 nasledovné parametre: ventilation – okysličovacia škála 109 l/min znamená vysokú tréningovú intenzitu. *EPOC Peak* – kyslíková spotreba po cvičení 44 znamená udržiavacia výkonnosť graf č.1. *VO_2max – kyslíková spotreba* 44 ml/kg/min

znamená stredne ťažký základný vytrvalostný tréning. *Respiration rate – dýchacia škála* 41 /min predstavuje ťažkú tréningovú intenzitu. *Tréningový efekt* – (škála od 1 – 7, kde 7 je najlepšia hodnota) bola zaznamenaná číslom 3, predstavuje priemernú tréningovú záťaž pri kalorickej spotrebe 192 kcal počas cca trinásť a pol minúty pohybovej činnosti.

Pohybová aktivita **kondičný beh s posilňovaním** /obr.č.1, graf 1.- 1.5/ – zaznamenal nasledovné hodnoty v parametroch: *ventilation* 104 – vysoká tréningová intenzita, *EPOC Peak* 71 znamená zlepšovanie trendu výkonnosti, VO_2max 41 – znamená stredne ťažký základný vytrvalostný tréning, *Respiration rate* 41 – ťažká tréningová intenzita, *Tréningový efekt* 4 – nadpriemerná tréningová záťaž pri energetickej spotrebe 517 kcal v trvaní do 55 minút.

Pohybová aktivita športová halová hra **florbal** /obr.č.1, graf 1.- 1.5/ – priniesol nasledovné hodnoty v parametroch: *ventilation* – 93 mierna tréningová intenzita, *EPOC Peak* 88 rastúci trend výkonnosti. VO_2max 40 znamená stredne ťažký základný vytrvalostný tréning, *Respiration rate* 38 – ťažká tréningová intenzita, *Tréningový efekt* 3 – priemerná tréningová záťaž pri energetickej spotrebe 631 kcal v trvaní do 55 minút.

Celkové priemerné výsledky získané v pohybových aktivitách, *Okysličovacia škála* 101,9, *EPOC Peak* 71,28 znamená rastúci trend výkonnosti, VO_2max 41,91, *Respiration rate* 39,88, ***Tréningový efekt*** **3,37,** Energetický výdaj pri pohybových aktivitách činil 446,65 kcal.

Vysokú výpovednú hodnotu má parameter *Tréningový efekt*, ktorý bol u všetkých cvičiacich v sledovaných pohybových aktivitách v priemere 3,37, ktorý dáva predpoklad plnenia zápočtových podmienok. Z pohybových aktivít sa ukazuje ako najúčinnejšia – kondičný beh s posilňovaním a to nadpriemernou hodnotou „4“, v konečnom dôsledku tieto aktivity vedú k zlepšeniu pohybovej kultúry a celkovej telesnej zdatnosti študentov pripravujúcich sa na riadiace profesie technického charakteru v ozbrojených silách SR.

Záver

Výsledky získané prístrojom SUNNTO Team Pack Pro, počas vyučovacieho procesu študentov v hodinách telesnej výchovy sa dajú využiť pre lepšie motivovanie k pohybovej činnosti, k zvýšeniu adresnosti a efektívnosti a optimalizovaniu pohybových aktivít, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti, kondície a celkového zdravia srdcovocievneho systému

príslušníkov ozbrojených síl pripravujúcich sa na kariéru vojaka v profesionálnej službe armády Slovenskej republiky, samozrejme tieto poznatky sa dajú transformovať do akéhokoľvek pedagogického procesu i mimo ozbrojené zložky.

Literatúra

1.BENCE,L.2003. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť silových rezortov štátnej správy SR. Banská Bystrica: 2003. ISBN 80-8085-836-1.

2.LITVA,D.2001.Efektívnosť rozvoja vytrvalostných schopností v špeciálnych jednotkách pozemného vojska Armády Slovenskej republiky. (Dizertačná práca).Liptovský Mikuláš: 2001.

3. LITVA, D. 2008. Intenzita zaťaženia v hodinách kondičnej a vojensko – praktickej telesnej prípravy študentov Akadémie ozbrojených síl Liptovský Mikuláš. Medzinárodná vedecká konferencia „ Sport a kvalita života 2008“ . In. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 6. – 7. listopadu 2008 v Brne. Tiskcentrum s.r.o., Rokytova 28, Brno 2008, s. 78. ISBN 978-80-210-4716-7

4.MAČURA,P.-MORAVEC,R.-TOMÁNEK,Ľ.2007. Výskumné sledovanie intenzity herného zaťaženia počas súťažného stretnutia v basketbale. In Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove na rozličné pohybové formy pohybového zaťaženia. Zborník z Vedeckého seminára s medzinárodnou účasťou 26.4.2007. Bratislava: Slovenská technická univerzita, Strojnícka fakulta, Katedra telesnej výchovy, 2007.

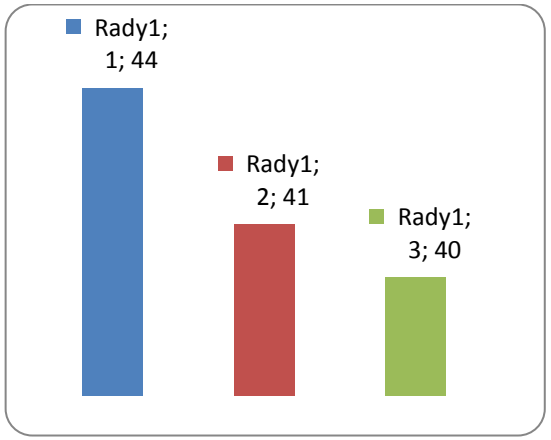
5. MORAVEC, R. et. al. 2004.Teória a didaktika športu. Bratislava:2004, s.212, ISBN 80-89075-22-3.

6.MORAVEC,R.-TOMÁNEK,Ľ.2006.Individualizácia hodnotenia intenzity zápasového a tréningového zaťaženia v športových hrách na základe merania srdcovej frekvencie. Telesná výchova a šport, Roč.16,č.1.2006. s.24-28.

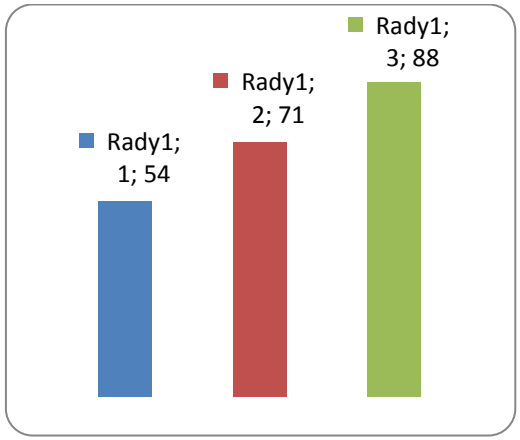
7.PAKUSZA,Z.2009. Intenzita zápasového zaťaženia hráčov vo futsale. In Tvorba kritérií na hodnotenie intenzity zápasového a tréningového zaťaženia v športových a pohybových hrách. Zborník vedeckých prác. Bratislava: FTVŠ UK, 2009, s.76-82.

Mgr. Dušan Litva, PhD., Katedra telesnej výchovy a športu, Akadémia ozbrojených síl, Demänová 393, 031 04 Liptovský Mikuláš

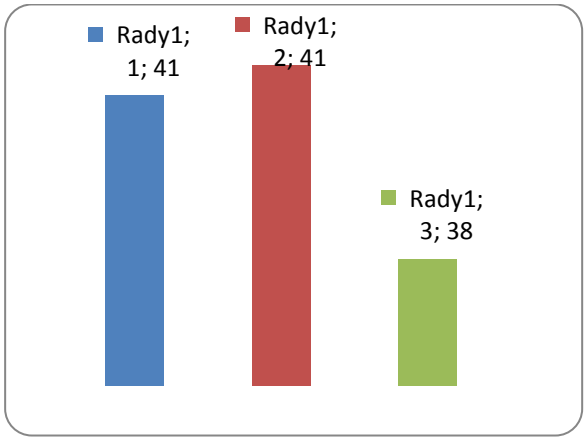
e-mail: dusan.litva@aos.sk



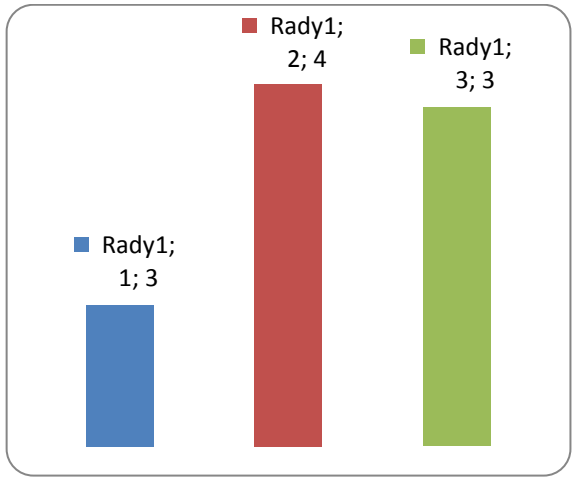
graf 1. VO_{2max} ml/kg/min



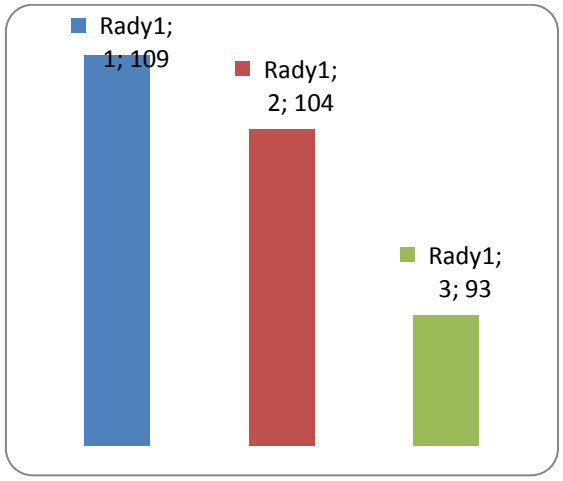
graf 1.1 EPOC Peak (ml/kg)



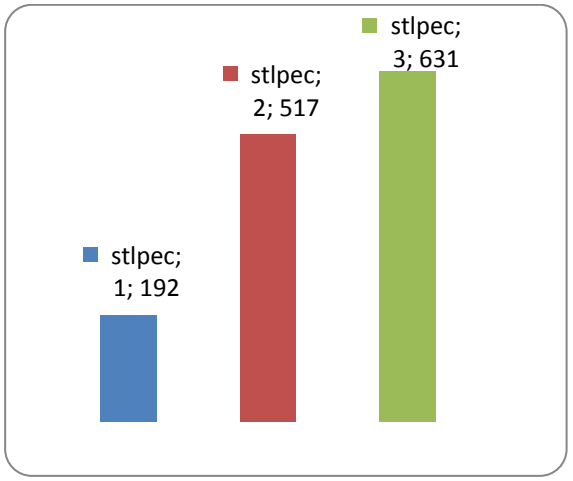
graf 1.2 respiration rate (dýchanie/min)



graf 1.3 tréningový efekt (škála 1 – 7; 7 najvyššia)



graf 1.4 ventilácia (l/min)



graf 1. 5 enregetický výdaj (kcal)

Vysvetlivky: 1. stĺpec – *vytrvalostný článkový beh* (VČB); 2. stĺpec – *kondičný beh s posilňovaním*; 3. stĺpec – *športová hra florbal*

		vek	TV	TH	**BMI**	Ventilacia	EPOC Peak	**VO_2max**	Resp. rate	**train. efec**	maxSF	minSF	priem.SF	Ener.výd.	VČB
			m	kg		l/min	ml/kg	ml/kg/min	bpm		bpm	bpm	bpm	kcal	počet
I	n	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	x	**22**	**180**	**83**	**25**	**109**	**54**	**44**	**41**	**3**	**193**	**75**	**135**	**192**	**91**
	s^2	1,26	4,77	7,46	2,05	15,43	14,22	4,12	4,19	0,43	9,97	14,31	9,41	29,15	6,93
	med	21	179	82,20	25,0	111	55	44	42	3	194	72	138	200	90
	max	26	191	107,3	32	150	98	56	49	4,5	214	121	157	254	122
	min	20	170	68,9	21	60	11	31	32	1,5	157	41	96	77	78

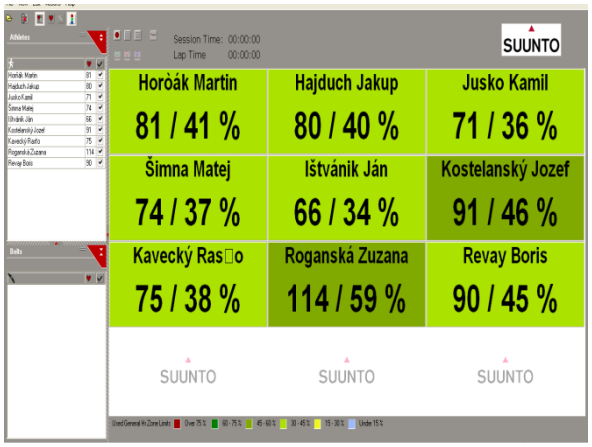
		vek	TV	TH	**BMI**	Ventilacia	EPOC Peak	**VO_2max**	Resp. rate	**train. efec**	maxSF	minSF	priem.SF	Ener.výd.
			m	kg		l/min	ml/kg	ml/kg/min	bpm		bpm	bpm	bpm	kcal
II	n	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	x	**22**	**180**	**83**	**25**	**104**	71	**41**	**41**	**4**	**188**	**70**	**139**	**517**
	s^2	1,26	4,77	7,46	2,05	13,79	21,24	3,23	4,37	0,54	6,90	12,35	11,17	80,64
	med	21	179	82,20	25,0	105	69	42	44	4	189	73	144	549
	max	26	191	107,3	32	131	131	49	48	4,8	201	95	157	749
	min	20	170	68,9	21	63	14	31	26	2	161	45	101	251

		vek	TV	TH	**BMI**	Ventilacia	EPOC Peak	**VO_2max**	Resp. rate	**train. efec**	maxSF	minSF	priem.SF	Ener.výd.
			m	kg		l/min	ml/kg	ml/kg/min	bpm		bpm	bpm	bpm	kcal
III	n	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	x	**22**	**180**	**83**	**25**	**93**	**88**	**40**	**38**	**3**	**183**	**72**	**144**	**631**
	s^2	1,26	4,77	7,46	2,05	13,52	30,53	3,56	4,82	0,47	9,66	13,66	15,09	117,89
	med	21	179	82,20	25,0	96	84	41	36	3	185	72	146	632
	max	26	191	107,3	32	127	159	52	48	4,6	205	100	179	950
	min	20	170	68,9	21	39	20	26	25	1,2	145	43	73	116

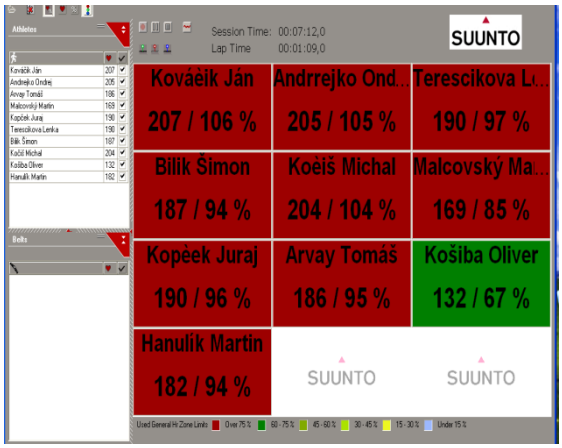
Obrázok č.1 - celkový sumár telesného a funkčného rozvoja vybraného výskumného súboru študentov AOS Liptovský Mikuláš (šk.r.2012 - 13).

Vysvetlivky: I – vytrvalostný článkový beh 20m na zvukový signál (VČB podľa EUROFIT, Moravec 1996); **II** – kondičný beh s posilňovaním; **III** – športová hra florbal, *vek* – kalendárny, *TV* – telesná výška, *TH* – telesná hmotnosť, *BMI* – body mass index, *ventilation* – okysličovavia škála,

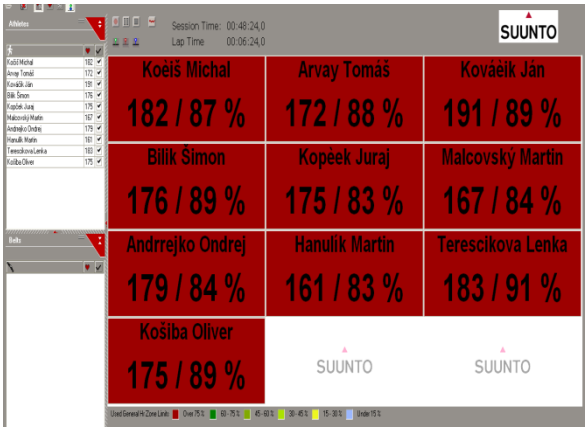
EPOC Peak – kyslíková spotreba po cvičení, respiration rate – respiračná škála, VO_{2max} – maximálna spotreba O_2 , train.efct – škála výkonnosti 1 – 7 (7 najvyššia), *max. SF*- maximálna srdcová frekvencia, *ener. výdaj* – spotreba kalórií pri výkone v (kcal).

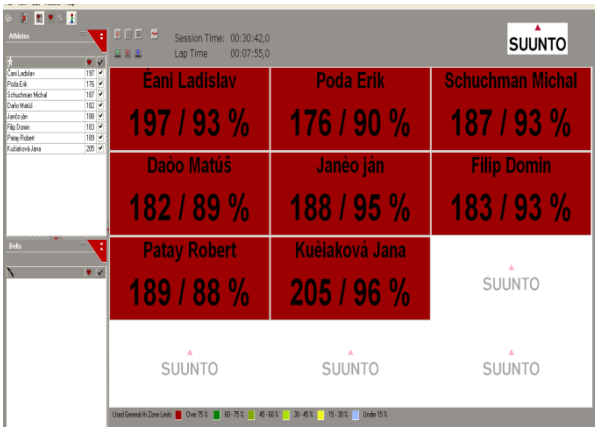


Obr1.2 kľudové hodnoty SF



Obr. 1.3 hodnoty SF – záťaž VČB 20m





Obr. 1.4 hodnoty SF kondičný beh

Obr. 1.5 hodnoty SF hra „florbal“

ZMENA POSTOJA STREDOŠKOLÁKOV K UČITEĽOM TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY PO ABSOLVOVANÍ ZIMNÉHO VÝCVIKOVÉHO KURZU

Boris Beťák[1] – Eva Nábělková[2]

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

[2]Katedra psychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Súhrn

Autori v príspevku prezentujú výsledky prieskumu, v ktorom zisťovali, či po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowboardový kurz) môže dôjsť k zmenám v jednotlivých zložkách postoja (kognitívnej, konatívnej, emocionálnej) žiakov stredných škôl voči učiteľom telesnej a športovej výchovy. Prieskum realizovali na 2 stredných školách v okrese Martin na vzorke 27 žiakov, ktorí sa vyjadrovali k trom rôznym učiteľom telesnej a športovej výchovy. Metodikami zberu dát boli: postojový dotazník zostavený pre účely tejto štúdie (kognitívna a konatívna zložka postoja) a test sémantického výberu (emocionálna zložka postoja). Na základe výsledkov prieskumu autori konštatujú určité zmeny smerom k pozitívnej valencii postoja, a to v rámci všetkých troch zložiek postoja. Tieto zmeny v rámci realizovaného prieskumu nevykazujú štatistickú významnosť vzhľadom na málopočetnú vzorku. Autori však považujú výsledky prieskumu za adekvátne východisko pre realizáciu podobne zameraného výskumu na reprezentatívnej vzorke.

Kľúčové slová

Žiaci stredných škôl, postoj k učiteľom, učitelia telesnej a športovej výchovy, kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy.

Úvod

Podľa Kosovej (1995) a Matthaeidesovej (2004) je humanizácia asi najčastejšie skloňovaným slovom v pedagogickej literatúre po roku 1989. Hovorí sa o humanizácii školstva, o humanizácii procesu výchovy a vzdelávania, o humanisticky orientovanom obsahu

vyučovania, o humanizácii vzťahov učiteľ – žiak, žiak – žiak a podobne. Ako uvádza Pavlíková (2001), jedným z najdôležitejších predpokladov úspechu vo výchovno-vzdelávacom procese je práve vytvorenie správneho a hlbokého vzťahu medzi učiteľom a žiakom. Podobne ako Lakóová (2005), aj my sa domnievame, že vzťah učiteľa a žiaka má vo výchove rozhodujúcu úlohu. Zlepšenie vzťahov, interakcie medzi učiteľmi a žiakmi považujú Kips (1997), Petlák (1999) a Michal (2010a) za alfu a omegu procesu humanizácie, pričom treba vychádzať z toho, že žiak nie je v tomto procese len objektom, ale aj subjektom.

Práve na hodinách telesnej a športovej výchovy je mnoho príležitostí na rozvoj sociálnych vzťahov. Na týchto hodinách dochádza oveľa častejšie k interakcii medzi žiakmi navzájom, ako aj medzi žiakmi a učiteľom, v porovnaní s vyučovaním v klasických triedach (Hassandra a kol., 2007 in: Tulisová, 2011). Lakóová (2005) tvrdí, že vzťah, resp. postoj žiakov k učiteľovi telesnej a športovej výchovy môže ovplyvniť aj príjemne spoločne strávený čas, napríklad na lyžiarskom kurze.

Nás zaujíma problematika postojov žiakov k učiteľovi telesnej a športovej výchovy a možnosť pozitívnej zmeny postoja prostredníctvom kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy v kontexte humanizácie vzťahu učiteľ – žiak. Vychádzame z poznatkov, že postoje patria do základného psychického uspôsobenia človeka (Bartík, 2009), pričom vznikajú v procese výchovy a sociálneho styku (Boroš a kol., 1999) a sú dôležitým ukazovateľom sociálnych vzťahov človeka (Gáborová – Gáborová, 2005).

„Jednotlivec si systém a štruktúru postojov v procese vývinu vytvára sám v sebe a pre seba. Deje sa tak v bezprostrednej súčinnosti s ľuďmi (s kamarátmi a priateľmi, pod vplyvom rodičov a učiteľov, pôsobením spoločnosti, jej inštitúcií, organizácií a zariadení)“ (Boroš, 2001, s. 117). Na základe viacerých výskumov konštatujú Boroš a kol. (1999), že vlastný proces formovania postojov prebieha veľmi živo, najmä v období adolescencie, nakoľko človek v tomto vývinovom štádiu prichádza do kontaktu so spoločenskými javmi v oveľa plnšom rozsahu.

Výrost (1989) uvádza, že v odbornej literatúre sa okrem valencie postoja (pozitívnosť, resp. negatívnosť) venuje pozornosť aj otázke zložiek postoja, pričom konštatuje, že postoj je komplexný konštrukt pozostávajúci z:

1. poznávacej (kognitívnej) zložky,
2. citovej (emocionálnej, resp. afektívnej) zložky,
3. konatívnej (behaviorálnej) zložky.

V priebehu života človeka sa postoje nielen vytvárajú, ale aj formujú a menia. „Meniteľnosť postojov je závislá jednak na charakteristikách už existujúceho postoja a jednako na charakteristikách osoby, ktorá určitý postoj zastáva“ (Gáborová – Gáborová, 2005, s. 143). Výrost a Slaměník (2008) konštatujú, že pri zmene postoja je efektívna práca s jedincom, u ktorého možno zmenu postoja navodiť napríklad aj jeho aktívnou účasťou v rôznych sociálnych situáciách.

Dôležité je si uvedomiť, že pri formovaní postojov žiakov zohrávajú významnú úlohu práve učitelia, z čoho sa dá ťažiť. Pokiaľ majú žiaci k svojmu učiteľovi pozitívny postoj, baví ich chodiť na vyučovanie a následne aj vykonávať pohybovú činnosť (Michal, 2010b).

Cieľ

Cieľom realizovaného prieskumu bolo zistiť, či po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowboardový kurz) môže dôjsť k pozitívnym zmenám v jednotlivých zložkách postoja žiakov stredných škôl k učiteľom telesnej a športovej výchovy.

Metodika

Prieskum sme realizovali na dvoch zámerne vybraných stredných školách v okrese Martin. Boli to Gymnázium Viliama Paulinyho-Tótha (GVPT) a Stredná priemyselná škola (SPŠ). Merania postojov sme uskutočnili pred a po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy. Vstupné meranie sme uskutočnili na konci februára 2013 (približne 2 týždne pred začiatkom kurzu) a výstupné meranie na konci marca 2013 (približne 2 týždne po skončení kurzu).

Prieskumnú vzorku tvorilo 27 žiakov (15 chlapcov, 12 dievčat), z toho 19 žiakov navštevujúcich Gymnázium Viliama Paulinyho-Tótha a 8 žiakov Strednej priemyselnej školy. Žiaci Strednej priemyselnej školy vyplňovali postojový dotazník a test sémantického výberu na dvoch učiteľov telesnej a športovej výchovy, ktorí sa so žiakmi zúčastnili daného kurzu, čím sa zvýšil počet zozbieraných dotazníkov a testov sémantického výberu na 35 kusov (Tabuľka 1). Do prieskumu boli ako objekt postoja zaradení traja učitelia telesnej a športovej výchovy.

Tabuľka 1 Prehľad počtov vyplnených postojových dotazníkov a testov sémantického výberu

škola	chlapci	dievčatá	spolu
GVPT	7	12	19
SPŠ	16	0	16
spolu	23	12	35

V rámci prieskumu sme zisťovali valenciu a prípadnú zmenu vo valencii v rámci kognitívnej, konatívnej a emocionálnej zložky postoja, pričom valenciu chápeme ako pozitívne alebo negatívne hodnotenie, resp. uprednostňovanie alebo odmietanie objektu postoja.

Na zistenie valencie kognitívnej a konatívnej zložky postoja žiakov ku konkrétnemu učiteľovi sme použili ***postojový dotazník vlastnej konštrukcie***, ktorý obsahoval 20 položiek (10 pre každú zložku postoja) v podobe tvrdení opatrených 5-stupňovou škálou súhlasu-nesúhlasu (príklad položky na kognitívnu zložku postoja: „Považujem ho za odborníka vo svojej profesii“; príklad položky na konatívnu zložku postoja: „Chcel by som s ním zostať v kontakte aj po skončení školy“).

Ako psychometrický ukazovateľ reliability v zmysle vnútornej konzistencie dvoch dimenzií (kognitívnej a konatívnej) nášho dotazníka sme použili Cronbachov koeficient alfa. Vysokú vnútornú konzistenciu (alfa>0,70) vykázali obe dimenzie postojového dotazníka: pre kognitívnu bolo alfa 0,91 a pre konatívnu bolo alfa 0,88.

Na posúdenie valencie kognitívnej a konatívnej zložky postoja sme použili priemery skóre dosiahnutého v rámci dimenzií postojového dotazníka. Pre účely interpretácie výsledkov prieskumu sme celkové rozpätie, v rámci ktorého sa mohol pohybovať dosiahnutý priemer v každej dimenzii, rozdelili na nasledujúce intervaly:

- interval 1,00 – 2,32: negatívna valencia postoja,
- interval 2,33 – 3,67: indiferentný postoj,
- interval 3,68 – 5,00: pozitívna valencia postoja.

Prípadnú zmenu v rámci valencie kognitívnej a konatívnej zložky postoja žiakov k učiteľovi telesnej a športovej výchovy sme sledovali na základe porovnania priemerov pred a po lyžiarskom, resp. snowboardovom kurze, pričom sme významnosť rozdielov v priemeroch podrobili štatistickému testovaniu párovým t-testom.

Valenciu emocionálnej zložky postoja žiakov stredných škôl k učiteľovi telesnej a športovej výchovy sme zisťovali prostredníctvom pre účely tejto štúdie upravenej verzie ***testu sémantického výberu***, ktorého pôvodná verzia bola navrhnutá českým biochemikom a psychiatrom Doležalom v 60-tych rokoch 20. storočia (in: Smékal, 1990). Princíp testu spočíva v tom, že respondent priraďuje k cieľovým objektom (v rámci nášho prieskumu ku konkrétnym učiteľom) vždy po 8 z daných 16 archetypálnych symbolov (napr. slnko, meč, had...). V našej verzii testu sémantického výberu boli tieto symboly reprezentované obrázkom aj slovom. Okrem cieľových objektov sú súčasťou testu sémantického výberu aj tzv. referenčné pojmy, ktorými býva najčastejšie dvojica základných emócií – v našej verzii testu išlo o dvojicu radosť a strach. K referenčným pojmom respondenti taktiež priraďujú po 8 z daných 16 archetypálnych symbolov, čo slúži ako základ pre vyhodnotenie testu.

V našom prieskume spočívalo vyhodnotenie testu sémantického výberu v počte rovnakých priradených obrázkov k menu konkrétneho učiteľa a k pojmu radosť a k menu konkrétneho učiteľa a pojmu strach. Podľa týchto počtov sme žiakov zaradili do jednej z troch kategórií (pozitívna, negatívna, indiferentná emocionálna zložka postoja k učiteľovi). Pre určenie pozitívnej valencie muselo konkrétne meno učiteľa korešpondovať s pojmom radosť priradením viac ako štyroch rovnakých obrázkov a zároveň s pojmom strach priradením menej ako štyroch rovnakých obrázkov. Pre určenie negatívnej valencie emocionálnej zložky postoja musela byť splnená podmienka menej ako štyroch zhodných obrázkov pri mene učiteľa a pojme radosť a zároveň podmienka viac ako štyroch zhodných obrázkov pri mene učiteľa a pojme strach. Indiferentný postoj sme určili, pokiaľ konkrétne meno učiteľa korešpondovalo súčasne so štyrmi rovnakými obrázkami pri oboch referenčných pojmoch.

Prípadnú zmenu valencie emocionálnej zložky postoja žiakov k učiteľovi telesnej a športovej výchovy sme sledovali na základe porovnania výskytu pozitívnej, negatívnej a indiferentnej zložky postoja pred a po lyžiarskom, resp. snowboardovom kurze, pričom sme významnosť rozdielov v početnostiach týchto valencií podrobili štatistickému testovaniu chí-kvadrát testom (χ^2-test homogenity).

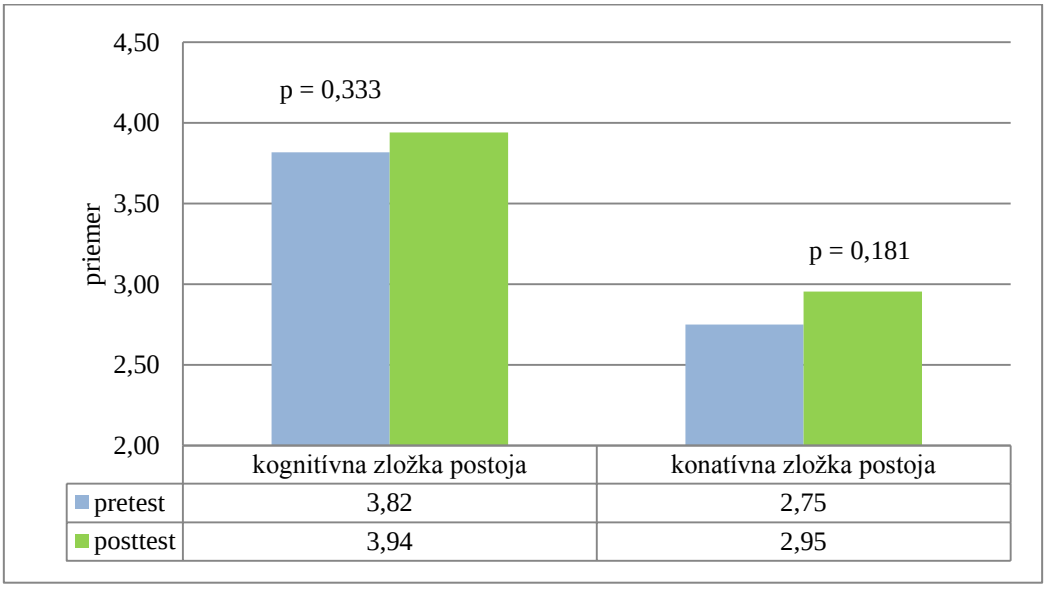
Výsledky

Čo sa týka valencie kognitívnej a konatívnej zložky postoja žiakov stredných škôl k učiteľom telesnej a športovej výchovy pred a po absolvovaní lyžiarskeho, resp. snowboardového kurzu, výsledky nášho prieskumu sú nasledovné.

V rámci pretestu (vstupné meranie) bol priemer v kognitívnej zložke postoja 3,82, čo vypovedá o pozitívnej valencii v rámci danej zložky postoja. V rámci posttestu (výstupné meranie) bol v danej zložke priemer 3,94, čo rovnako vypovedá o pozitívnej valencii. Môžeme teda konštatovať posun o hodnotu 0,12 v smere pozitívnej valencie, čo predstavuje kongruentnú zmenu v kognitívnej zložke postoja o 3%. Táto zmena sa nepreukázala ako štatisticky významná (testované párovým t-testom), nakoľko $p>0,05$.

Priemer v konatívnej zložke postoja bol v preteste 2,75, čo vypovedá o indiferentnom postoji v rámci konatívnej zložky postoja. Po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy sa zmenil priemer konatívnej zložky na 2,95, čo takisto prislúcha indiferentnému postoju. Rozdiel priemerov o hodnotu 0,20 predstavuje pozitívny posun o 5%, napriek tomu, že k zmene na pozitívnu valenciu v rámci tejto zložky postoja nedošlo. Táto zmena sa taktiež nepreukázala ako štatisticky významná (testované párovým t-testom), nakoľko $p>0,05$.

Názorné porovnanie priemerov kognitívnej a konatívnej zložky postoja stredoškolákov k učiteľom telesnej a športovej výchovy v rámci pretestu a postestu ponúkame na Obrázku 1.



	kognitívna zložka postoja	konatívna zložka postoja
pretest	3,82	2,75
posttest	3,94	2,95

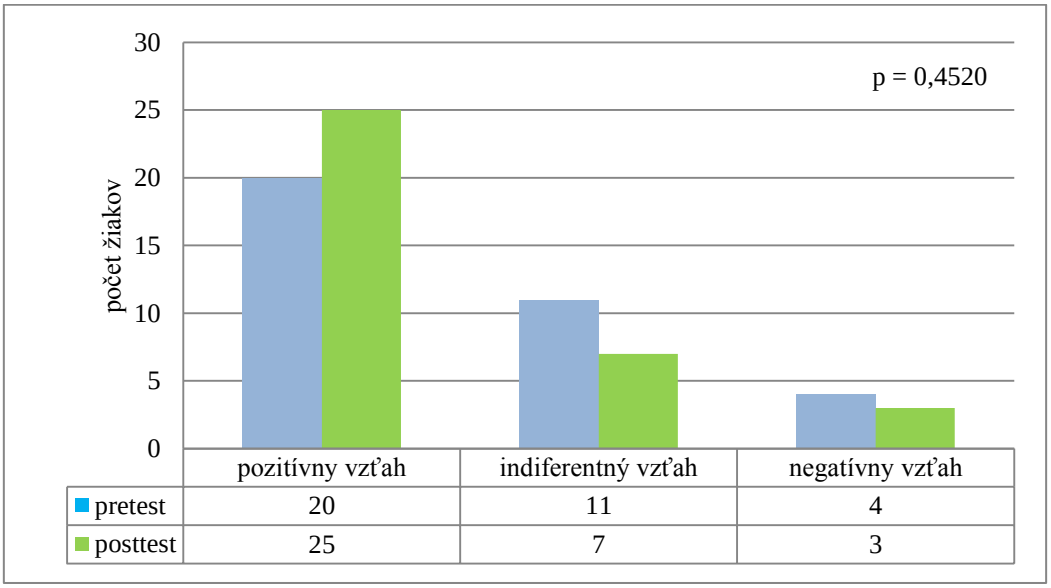
Obrázok 1 Výsledky pretestu a posttestu pre kognitívnu a konatívnu zložku postoja žiakov k učiteľom telesnej a športovej výchovy (N=35)

Čo sa týka valencie emocionálnej zložky postoja žiakov stredných škôl k učiteľom telesnej a športovej výchovy pred a po absolvovaní lyžiarskeho, resp. snowboardového kurzu, výsledky nášho prieskumu sú nasledovné.

V preteste vykázalo pozitívnu valenciu emocionálnej zložky postoja k učiteľovi 20 žiakov (57,1%), indiferentný postoj 11 žiakov (31,4%) a negatívnu valenciu postoja 4 žiaci

(11,4%). V postteste sme zaznamenali nárast v počte pozitívnych valencií emocionálnej zložky postoja o 5 žiakov, teda na 71,4% žiakov, indiferentný postoj malo 20% žiakov a negatívnu valenciu emocionálnej zložky postoja vykázalo 8,6% žiakov. Z pohľadu štatistickej významnosti rozdielu v početnostiach nedošlo ani v rámci emocionálnej zložky postoja k signifikantným zmenám, nakoľko $p>0,05$ (testované $\chi 2$-testom homogenity).

Názorné porovnanie početností kategórií podľa valencie emocionálnej zložky postoja stredoškolákov k učiteľom telesnej a športovej výchovy v rámci pretestu a postestu ponúkame na Obrázku 2.



Obrázok 2 Výsledky pretestu a posttestu pre emocionálnu zložku postoja žiakov k učiteľom telesnej a športovej výchovy (N=35)

Záver

Na základe dosiahnutých výsledkov konštatujeme, že sme v prieskume zaznamenali pozitívne zmeny vo valencii v rámci všetkých zložiek postoja žiakov stredných škôl k učiteľom telesnej a športovej výchovy po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowboardový kurz). Tieto zmeny v rámci realizovaného prieskumu nevykazujú štatistickú významnosť, čo možno považovať za dôsledok malej prieskumnej vzorky. Prezentované výsledky teda zatiaľ nemožno generalizovať a treba ich chápať ako orientačné a východiskové pre realizáciu podobne zameraného výskumu na reprezentatívnej vzorke.

Literatúra

BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská

Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2009. 125 s. ISBN 978-80-8083-764-8.

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

BOROŠ, J. 2001. *Základy sociálnej psychológie*. Bratislava : Iris, 2001. 227 s. ISBN 80-89018-20-3.

GÁBOROVÁ, Ľ. – GÁBOROVÁ, Z. 2005. *Človek v sociálnom kontexte*. Prešov : LANA, 2005. 173 s. ISBN 80-969053-8-4.

KIPS, M. 1997. Humanizácia výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove. In *Výchova a vzdelávanie na prahu nového tisícročia*. Bratislava : Pdf UK, 1997. ISBN 80-88868-27-0, s. 58-60.

KOSOVÁ, B. 1995. *Humanizačné premeny výchovy a vzdelávania alebo ako ďalej na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica : Pdf UMB, 1995. 104 s. ISBN 80-88825-00-8.

LAKÓOVÁ, I. 2005. Vplyv učiteľa na vzťah žiaka k predmetu telesná výchova. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2005, roč. 15, č. 3-4, s. 10-12.

MATTHAEIDESOVÁ, M. 2004. Humanizácia knižnično-informačných služieb z aspektu interpersonálnej komunikácie. In *Knižnica*. Martin : Slovenská národná knižnica. ISSN **1336-0965,** 2004, roč. 5, č 11-12, s. 499-506.

MICHAL, J. 2010a. *Škola snowboardingu 1. časť.* Bratislava : Snowboardová asociácia Slovenska, 2010. 54 s.

MICHAL, J. 2010b. *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu.* Brno : Akademické nakladatelství CERM, 2010. 86 s. ISBN 978-80-7204-708-6.

PAVLÍKOVÁ, A. 2001. Učiteľ ako facilitátor humanizácie výchovno-vzdelávacieho procesu. In *Sport v České republice na začátku nového tisícletí : zborník příspěvků z národní konference*. Praha : TFVS UK, 2001. S. 25-28.

PETLÁK, E. 1999. Inovácia výchovno-vzdelávacieho procesu. In *Slovenská pedagogika*. ISSN 1335-3837, 1999, roč. 2, č. 1-2, s. 3-7.

SMÉKAL, V. 1990. Psychosémantické metódy. In Maršálová, L. a kol. : *Metodológia a metódy psychologického výskumu*. Bratislava: SPN, 1990, s. 290-304. ISBN 80-08-00019-8.

TULISOVÁ, Z. 2011. Specifika učitelství tělesné výchovy. In *Sciencia Movens : Sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference*. Praha : Univerzita Karlova FTVS, 2011. ISBN 978-80-86317-84-7, s. 237-240.

VÝROST, J. – SLAMĚNÍK, I. 2008. *Sociální psychologie*. 2. prep. a rozš. vyd. Praha : Grada, 2008. 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
VÝROST, J. 1989. *Sociálno-psychologický výskum postojov*. Bratislava : VEDA, 1989. 344 s. ISBN 80-224-0054-8.

Kontaktné adresy:
PaedDr. Boris Beťák
Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
boris.betak@umb.sk

Mgr. Ing. Eva Nábělková, PhD.
Katedra psychológie PdF UMB
Ružová 13
974 11 Banská Bystrica
eva.nabelkova@umb.sk

VPLYV POWERSKATINGU NA KORČUĽOVANIE V ĽADOVOM HOKEJI

Mgr. LUKÁŠ OPÁTH

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

SÚHRN

Cieľom našej práce bolo zistiť vplyv powerskatingu na hernú činnosť jednotlivca - korčuľovanie v kategórii starších žiakov v družstve HC´05 Banská Bystrica. Realizovali sme korčuliarske testy zo Slovenského zväzu ľadového hokeja a porovnali získané výsledky medzi experimentálnym a kontrolným súborom. Na štyroch tréningoch z piatich, s experimentálnym súborom bol na ľade tréner HC´05 Banská Bystrica, špecialista na powerskating. Počas tréningu vykonával špecialista powerskating s určenou skupinou, alebo s celým družstvom. Kontrolný súbor nemal na tréningoch trénera špecialistu na powerskating. Na vyhodnotenie sme použili matematicko-štatistické metódy, aritmetický priemer a hodnotiace tabuľky zo Slovenského zväzu ľadového hokeja. Powerskating vložený do tréningového procesu, zlepšil úroveň korčuliarskych zručností. Naša hypotéza sa nám potvrdila a hráči sa výrazne zlepšili vo výstupných testoch. Hodnotíme to pozitívne, keďže sme aj predpokladali že powerskating pozitívne ovplyvni korčuľovanie hráčov. Pozitívnymi výsledkami nášho výskumu chceme prispieť ku skvalitneniu, pri nácviku a zdokonaľovaní hernej činnosti jednotlivca – korčuľovanie.

Kľúčové slová: Korčuľovanie, ľadový hokej, powerskating

SUMMARY

The objective of the paper was to determine how power skating influences the game of an individual player – ice skating in the category of younger juniors in the Ice Hockey team HC´05 Banská Bystrica. We conducted skating tests from the Slovak Ice Hockey Federation, and we compared the obtained results between the experimental and the control group. Four experimental group trainings out of five were conducted by the HC´05 Banská Bystrica coach, a power skating specialist. During training he conducted power skating with a selected group or with the whole team at the beginning of training. There was no power skating specialist during the control group trainings. For the assessment we used mathematical methods, assessment tables from the Slovak Ice Hockey Federation and arithmetic mean. Thanks to power skating implemented in the training process, the level of skating skills has improved. Our hypothesis has been confirmed and the players have considerably improved in the final tests. We find this positive, since we assumed a positive influence of power skating on players' skating skills. We wish the positive results of our research to contribute to the improvement of training and game of an individual in the area of ice skating.

KEY WORDS: IceHockey, powerskating, skating.

ÚVOD

Téma Powerskating je pre mňa veľmi zaujímavá. Hlavne preto, lebo si myslím, že tejto činnosti sa u nás nevenuje toľko pozornosti ako by sa malo. V iných krajinách sa tejto činnosti venujú už dlhšiu dobu a ukazuje sa, že to výrazne ovplyvňuje hokej a samotné korčuľovanie hráčov. Ľadový hokej sa časom neustále zrýchľuje a táto hra stále napreduje, hráči sú silnejší, rýchlejší, strely majú tvrdšie a rýchlejšie. Tým, že je hra stále rýchlejšia, majú hráči omnoho menej času a priestoru na strelenie gólu. A preto si myslím, že je veľmi dôležité, aby hráči neustále zlepšovali korčuľovanie. Powerskating sa prekladá ako "silové korčuľovanie" no nevystihuje však presný význam toho, čo powerskatingové cvičenia a nácviky majú hráčov skutočne naučiť. Powerskating je nácvik správnej techniky

korčuľovania, obvykle po zvládnutí úplných základov. Ide o rad prvkov a cvičení, ktorými sa hráči učia správnemu postoju, prenášaniu váhy, stabilite, odrazu a veľmi dôležité je využívanie hrán. Hokej je o korčuľovaní. Mnoho trénerov s deťmi nacvičuje rôzne systémy, signály, kombinácie a zabúda sa na to, že najdôležitejšia je herná činnosť jednotlivca - korčuľovanie, keď družstvo nekorčuľuje nemôže zápas vyhrať. Dobrým príkladom sú Fíni, je o nich známe, že sú to najlepší korčuliari na svete a preto dosahujú také vynikajúce výsledky aj na medzinárodných podujatiach. Fíni túto činnosť majú perfektne zvládnutú. Tému powerskating som si vybral, lebo u nás veľa trénerov powerskating neberie do úvahy a táto téma je veľmi podceňovaná. A musíme si naozaj uvedomiť, že hokej je hlavne o korčuľovaní, pokiaľ deti naučíme správne korčuľovať, následne s nimi môžeme nacvičovať, kombinácie, systémy, signály a hrať hokej.

Podľa Turaza a Tótha (2003) korčuľovanie je jednou z najťažších činností, ktorá vyžaduje dlhý čas nácviku a jeho zvládnutie je závislé od množstva činiteľov. Kvalitný hráč je závislý od vynikajúceho zvládnutia všetkých korčuliarskych zručností. Hokejové korčuľovanie vytvára základ pre všetky činnosti. Pokiaľ má hráč vykonávať rôzne herné zručnosti vo vysokej rýchlosti a pritom sledovať priebeh hry, je dôležité, aby sa sústredil na tieto činnosti a nie na korčuľovanie. S vyučovaním korčuľovania je vhodné začať už v predškolskom veku (5 – 6 rokov) a v prvých dvoch rokoch prípravy mladých hráčov venovať práve korčuľovaniu viac ako 80% času.

Podľa Výboha (2005) korčuľovanie patrí medzi základné lokomočné podmienky pohybu hráča na ľade, ktorého kvalitu podmieňuje technická úroveň zvládnutia korčuliarskeho kroku a kvalita úrovne pohybových schopností. Hráč musí zvládnuť korčuľovanie vred, prekladanie vpred, vykorčuľovanie oblúkov vpred, zmeny smeru s pribrzdením, brzdenie, obraty, korčuľovanie vzad, prekladanie vzad, zastavenie v jazde vzad, preskakovanie prekážok, kľaky, pokľaky.

Úplne súhlasime s Michalom (1999) a s Andrejkovičom (2011), že najdôležitejšou činnosťou v ľadovom hokeji je korčuľovanie. Zatiaľ čo v ostatných kolektívnych hrách je pohybová činnosť viazaná predovšetkým na lokomóciu (beh), skoky, hody a pod. Korčuľovanie v

ľadovom hokeji je veľmi špecifická zručnosť. Závisí od mnohých faktorov (technika pohybu, kondičný aspekt, kvalita ľadu), pričom samotné zdokonaľovanie je dlhodobou záležitosťou. Tréneri mu často venujú zvýšenú pozornosť len vo fáze nácviku (hokejová prípravka a predprípravka), pričom prax ukazuje, že dôležité je nielen zvyšovanie úrovne z pohľadu kondičného aspektu (odrazová sila dolných končatín, sila stredu tela atď), ale aj zdokonaľovanie správnej techniky až do kategórie dospelých. Napríklad obdobie dospievania (puberty), keď hráč z roka na rok narastie o 10 cm alebo priberie 5 kilogramov, resp. z veľkosti korčúľ 8 naraz prejde na veľkosť 10 môže výrazne ovplyvniť techniku, čo sa následne prejaví v kvalite korčuľovania.

(http://www.szlh.sk/metodicke-oddelenie/vzdelavanie-hracov)

Powerskating učí korčuliara technicky správne korčuľovať. Veľa hráčov sa v začiatkoch dostáva k hre s pukom a hokejkou skôr ako sa naučia správne korčuľovať. V konečnom dôsledku powerskating berie korčuliarsku techniku ako celok, venuje sa rozvoju problematických techník korčuľovania hráča, pomáha zdokonaliť techniky, v ktorých je hráč dobrý a eliminuje zlé návyky z minulosti. Dobrým korčuliarom sa človek nestane po jednom tréningu, ale ak sa ním chce stať, musí sa tréningom venovať poctivo a dostatočne dlhý čas. Každý kto powerskating vyskúšal, len získal. Celosvetová obľúbenosť powerskatingu a dosiahnuté výsledky hráčov stoja za zmienku.

(http://www.powerskating.sk/powerskating.html)

Powerskating sa nevykonáva nutne v tempe, naopak pri powerskatingu je dôležitý dôraz na techniku prevedenia. Je nutné stale kontrolovať, opravovať a dbať, skutočne, na čo najpresnejšie prevedenie cviku.

(http://jokers-iha.webnode.sk/products/co-je-to-powerskating-/)

Powerskating je technika akou sa jednotlivec učí pohybovať sa na ľade čo najefektívnejšie s vynaložením minimálnej námahy. Vychádza z krasokorčuliarskeho tréningu, ktorý bol upravený pre potreby hokejistov. Umožňuje hráčom naučiť sa a osvojiť si správne korčuliarske techniky, ktoré sú dôležité pre ich hru. Powerskating je rovnako dôležitý pre profesionálov ako aj mladých hráčov a pomáha zlepšiť doterajšie korčuliarske zručnosti či odbúrať zlozvyky.

(http://playhockeyineurope.com/sk/co-je-powerskating)

METODIKA

Náš výskumný súbor tvoril experimentálny súbor s 20 hráčmi a kontrolný súbor s 20 hráčmi. Sú to družstvá starších žiakov HC´05 Banská Bystrica. Experimentálny činiteľ bol súbor powerskatingových cvičení (viď. príloha 3, 4, 5, 6, 7, 8). Na zistenie údajov sme použili metódu testovania a pedagogický experiment. Korčuliarske testy sú oficiálne zo Slovenského zväzu ľadového hokeja, ktoré obsahovali 4 korčuliarske cvičenia (viď príloha 1). Testy boli vykonané v obidvoch družstvách, vstupné aj výstupné. Na štyroch tréningoch z piatich, s experimentálnym súborom bol na ľade tréner HC´05 Banská Bystrica, špecialista na powerskating. Počas tréningu vykonával špecialista powerskating s určenou skupinou, alebo s celým družstvom. Kontrolný súbor nemal na tréningoch trénera špecialistu na powerskating. Prvé získané údaje zo vstupných a výstupných testov sú zo sezóny 2010/2011, v tejto sezóne nebol powerskating vložený do tréningového procesu. Druhé získané údaje zo vstupných a výstupných testov sú zo sezóny 2011/2012, kde už bol powerskating vložený do tréningového procesu. Na vyhodnotenie sme použili matematicko-šatitistické metódy, aritmetický priemer a hodnotiace tabuľky zo slovenského zväzu ľadového hokeja (viď. príloha 2). Výsledky skúmaného súboru sme následne vzájomne porovnali a vyhodnotili. Výsledky testovania nám ukázali, že powerskating vložený do tréningového procesu, zlepšil korčuľovanie hráčov. Naša hypotéza sa nám potvrdila a hráči sa výrazne zlepšili vo výstupných testoch. Hodnotíme to pozitívne, keďže sme aj predpokladali že powerskating pozitívne ovplyvní korčuľovanie hráčov.

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo zistiť vplyv powerskatingu na hernú činnosť jednotlivca, korčuľovanie v kategórii starších žiakov v družstve HC´05 Banská Bystrica.

HYPOTÉZA

Predpokladáme, že powerskating zlepší úroveň korčuliarskych zručností v experimentálnom súbore.

ÚLOHY

1. Realizovať vstupné korčuliarske testy.
2. Príprava a realizácia experimentálneho činiteľa v tréningovom procese.
3. Realizovať výstupné korčuliarske testy.
4. Spracovať a vyhodnotiť získané výsledky.
5. Analyzovať získané výsledky, následne ich interpretovať a vypracovať závery.

VÝSLEDKY

V kontrolnom súbore sa vo výstupných testoch zlepšilo 12 hráčov maximálne o jeden až desať bodov, 4 hráči si výsledky zhoršili o jeden až štyri body, 4 hráči sa nezlepšili, ani nezhoršili. Družstvo sa zlepšilo v priemere o 3,55 bodov. V tabuľke 2. vo výstupných testoch je poukázané, o koľko sa daný jednotlivec zlepšil alebo zhoršil. V experimentálnom súbore sa vo výstupných testoch zlepšilo 20 hráčov, o pätnásť až osemdesiatšesť bodov. V tejto sezóne sa na výsledkoch ukazuje, že powerskating výrazne pomohol zlepšiť hráčom ich úroveň korčuľovania. Družstvo sa zlepšilo v priemere o 36,05 bodov. V našej práci nám išlo predovšetkým o zlepšenie experimentálneho súboru v hernej činnosti jednotlivca, korčuľovanie, čo sa podarilo. V tabuľke 4. vo výstupných testoch je poukázané, o koľko sa každý jednotlivec zlepšil. .

Tabuľka 1. Vstupné testy sezóna 2010/2011. 16.8.2010

priezvisko	36m vpred		36m vzad		6x9m		6x54m		body spolu	
Klub:	HC ´05 B. BYSTRICA		Testy telesnej pripravenosti hráčov „Všeobecno-motorické testy“				Družstvo:	SŽ	Sezóna:	2010/11
Priezvisko	36 m vpred		36 m vzad		6 x 9 m		6 x 54 m		Body spolu	Poradie
	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body		
A. F.	5,44	29	6,29	0	14,30	44	56,40	30	103	5.
A. M.	5,30	35	6,05	0	14,00	49	55,24	35	119	1.
B. P.	5,25	37	7,08	0	14,70	37	55,75	33	107	4.
B. E.	5,79	13	6,75	0	15,63	21	59,41	18	52	12.
B. P.	6,90	0	7,10	0	15,59	23	60,12	15	38	16.
D. M.	5,99	5	6,62	0	15,21	28	62,13	7	40	15.
G. J.	5,70	15	6,34	0	14,80	36	57,64	25	76	9.
H. I.	5,47	27	6,46	0	14,86	35	56,52	30	92	8.
I. S.	5,47	27	6,49	0	14,56	40	56,83	28	95	7.
K. P.	5,23	39	6,19	0	14,65	38	55,94	32	109	3.
K. E.	5,83	9	7,30	0	15,73	20	61,62	9	38	16.
K. J.	5,63	19	6,63	0	15,30	27	61,05	12	58	11.
L. J.	5,80	10	6,80	0	16,00	16	61,37	10	36	19.
M. P.	5,78	13	6,91	0	16,03	15	60,18	15	43	14.
M. B.	5,90	6	7,70	0	16,01	15	60,01	16	37	18.
N. M.	5,25	37	6,49	0	14,77	36	56,77	29	102	6.
N. J.	5,57	22	7,06	0	16,84	0	58,04	24	46	13.
P. D.	5,55	22	6,66	0	14,88	35	60,05	16	73	10.
P. A.	6,08	0	7,45	0	15,97	17	63,21	4	21	20.
P. M.	5,31	34	6,61	0	13,93	49	55,75	33	116	2.

Tabuľka 2. Výstupné testy sezóna 2010/2011. 30.3.2011

priezvisko	36m vpred		36m vzad		6x9m		6x54m		body spolu	
Klub:	HC ´05 B. BYSTRICA		Testy telesnej pripravenosti hráčov „Všeobecno-motorické testy“				Družstvo:	SŽ	Sezóna:	2010/11
Priezvisko	36 m vpred		36 m vzad		6 x 9 m		6 x 54 m		Body spolu	Poradie
	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body		
A. F. +7	5,39	32	6,25	0	14,01	48	56,33	30	110	3.
A. M. -1	5,29	37	6,10	0	14,01	48	55,24	35	120	1.
B. P. -4	5,38	32	6,52	0	14,80	36	55,27	35	103	6.
B. E. +8	5,65	17	6,73	0	15,43	25	59,40	18	60	12.
B. P. +7	5,98	5	7,35	0	15,50	24	59,98	16	45	17.
D. M. +9	5,86	9	6,86	0	15,01	31	61,80	9	49	14.
G. J. +2	5,50	25	6,24	0	14,91	33	59,03	20	78	10.
H. I. -3	5,53	24	6,25	0	14,71	36	56,62	29	89	8.
I. S. -1	5,43	29	6,44	0	14,50	41	58,09	24	94	7.
K. P. 0	5,30	35	6,20	0	14,58	40	55,48	34	109	4.
K. E. +10	5,79	13	6,77	0	15,62	21	60,43	14	48	15.
K. J.+4	5,63	19	6,61	0	15,10	31	61,00	12	62	11.
L. J. +6	5,71	14	6,56	0	15,81	18	61,34	10	42	18.
M. P. +4	5,71	14	6,83	0	15,99	17	60,09	16	47	16.
M. B. 0	5,90	6	7,76	0	16,08	15	59,92	16	37	19.
N. M. +5	5,20	40	6,38	0	14,71	36	56,23	31	107	5.
N. J. +10	5,61	19	6,22	0	16,12	13	57,92	24	56	13.
P. D. +8	5,45	27	6,80	0	14,63	38	59,98	16	81	9.
P. A. 0	6,07	0	6,79	0	15,70	21	64,39	0	21	20.
P. M. 0	5,32	34	6,65	0	14,00	49	55,80	33	116	2.

Družstvo sa zlepšilo v priemere o 3,55 bodov

Tabuľka 3. Vstupné testy sezóna 2011/2012. 16.8.2011

priezvisko	36m vpred		36m vzad		6x9m		6x54m		body spolu	
Klub:	HC ´05 B. Bystrica		Testy telesnej pripravenosti hráčov „Všeobecno-motorické testy“				Družstvo:	SŽ	Sezóna:	2011/12
Priezvisko	36 m vpred		36 m vzad		6 x 9 m		6 x 54 m		Body spolu	Poradie
	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body		
M. B.	5,96	5	7,09	0	15,99	17	64,77	0	22	12.
E. K.	6,41	0	7,91	0	16,34	10	65,01	0	10	15.
J. G.	5,54	24	6,40	0	15,10	31	59,10	20	75	4.
N. G.	5,61	19	6,77	0	14,44	41	61,78	9	69	6.
R. G.	5,41	29	6,41	0	14,61	38	59,59	18	85	2.
T. I.	6,11	0	6,66	0	16,33	10	65,12	0	10	15.
M. K.	5,79	13	6,59	0	14,96	33	59,79	17	63	7.
I. K.	6,04	0	7,40	0	16,87	0	66,01	0		
V. M.	5,93	5	6,96	0	16,07	15	65,69	0	20	13.
J. M.	5,63	19	7,09	0	15,81	18	60,67	13	50	9.
M. M.	6,48	0	7,98	0	16,56	6	66,10	0	6	17.
F. V.	5,77	13	6,84	0	15,49	25	63,88	1	39	10.
J. V.	5,79	13	7,29	0	14,80	36	60,57	14	63	7.
M. D.	7,02	0	7,71	0	16,98	0	66,44	0		
A. F.	5,60	20	6,16	0	14,77	36	58,58	22	78	3.
J. Č.	5,32	34	6,37	0	14,50	41	58,53	22	97	1.
J. H	5,83	9	6,94	0	15,96	17	65,12	0	26	11.
M. K.	6,04	0	7,52	0	17,04	0	65,38	0		
M. S	5,51	24	6,31	0	14,51	40	61,87	9	73	5.
P. Č.	6,15	0	7,21	0	15,72	20	65,98	0	20	13.

Tabuľka 4. Výstupné testy sezóna 2011/2012. 20.3.2012

priezvisko	36m vpred		36m vzad		6x9m		6x54m		body spolu	
Klub:	HC ´05 B. Bystrica		Testy telesnej pripravenosti hráčov „Všeobecno-motorické testy“				Družstvo:	SŽ	Sezóna:	2011/12
Priezvisko	36 m vpred		36 m vzad		6 x 9 m		6 x 54 m		Body spolu	Poradie
	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body		
M. B. +52	5,64	19	6,72	0	14,88	35	58,99	20	74	13.
E. K. +22	5,98	5	7,01	0	15,98	17	61,51	10	32	16.
J. G. +22	5,22	39	5,91	5	14,97	33	58,90	20	97	8.
N. G. +50	5,32	34	5,93	5	14,07	48	55,93	32	119	1.
R. G. +15	5,38	32	6,35	0	14,57	40	57,00	28	100	6.
T. I. +21	5,91	5	6,35	0	16,02	15	61,28	11	31	17.
M. K. +35	5,46	27	6,30	0	14,48	41	56,46	30	98	7.
I. K. +19	5,91	5	7,12	0	16,38	10	63,11	4	19	20.
V. M. +43	5,77	13	6,76	0	15,10	31	59,28	19	63	14.
J. M. +45	5,44	29	6,67	0	14,65	38	56,84	28	95	10.
M. M. +15	6,13	0	7,81	0	15,93	17	63,21	4	21	18.
F. V. +57	5,47	27	6,36	0	14,30	44	57,74	25	96	9.
J. V. +30	5,66	17	6,80	0	14,16	46	56,35	30	93	11.
M. D. +21	6,74	0	7,31	0	15,94	17	63,12	4	21	18.
A. F. +29	5,46	27	5,98	5	14,28	44	56,26	31	107	4.
J. Č. +15	5,36	32	5,99	5	14,21	44	56,27	31	112	2.
J. H +83	5,35	32	5,90	6	14,23	44	57,30	27	109	3.
M. K. +50	5,98	5	6,98	0	15,18	30	60,18	15	50	15.
M. S +15	5,39	32	6,12	0	14,11	46	61,59	10	88	12.
P. Č. +82	5,42	29	6,27	0	14,01	48	57,73	25	102	5.

Družstvo sa zlepšilo v priemere o 36,05 bodov

ZÁVER

Na základe dosiahnutých výsledkov sme dospeli k nasledovným záverom. V kategórii starších žiakov by sa mal tréningový proces obohacovať rôznymi špecifickými cvičeniami, aby chlapci mohli získať množstvo pohybových zručnosti, ale nemôžeme zabúdať aj na všestranné cvičenia. Prieskum bol zameraný na zistenie vplyvu powerskatingu na korčuľovanie v kategórii starších žiakov HC´05 Banská Bystrica, realizovali sme 4 korčuliarske testy zo Slovenského zväzu ľadového hokeja. Získané údaje sme porovnali medzi dvoma družstvami v kategórii starší žiaci. Družstvo v sezóne 2010/2011 nemalo vložené powerskatingové cvičenia do tréningového procesu. Družstvo v sezóne 2011/2012 malo vložený súbor powerskatingových cvičení počas celej sezóny v tréningovom procese, ktoré s nim vykonával tréner špecialista na powerskating. Na základe výsledkov môžeme konštatovať nasledovné skutočnosti: powerskating v našom výskume zlepšil úroveň korčuliarskych zručností. Všetci hráči sa v experimentálnom súbore vo výstupných testoch výrazne zlepšili. Powerskating hráčov zaujal a, zistili, že ich korčuliarske zručnosti sa dajú neustále zlepšovať. Odporúčame aby bol powerskating súčasťou tréningového procesu v každej kategórii. Súhlasíme s Andrejkovičom (2011), ktorý hovorí, že korčuľovanie treba zdokonaľovať až do kategórie dospelých. Prednedávnom Andrejkoviča zaskočila otázka jedného z trénerov kanadského juniorského tímu z QMJHL, či na Slovensku používame korčuliarske cvičenia.

(http://www.szlh.sk/metodicke-oddelenie/vzdelavanie-hracov).

A naozaj je to tak, na Slovensku sa veľmi málo venujeme takýmto cvičeniam. Preto odporúčame aby sa takýmto cvičeniam venovala väčšia pozornosť, pokiaľ nechceme korčuliarsky zaostávať, lebo ako vidíme aj na medzinárodných podujatiach, korčuľovanie je náš veľký problém. Aj náš výskum nám ukazuje, že powerskating pozitívne vplýva na korčuľovanie. Na záver práce by som pripomenul, že hokej je hlavne o korčuľovaní, tak naučme naše budúce nádeje správne korčuľovať.

LITERATÚRA

ANDREJKOVIČ, I. 2011, MO SZĽH a FTVŠ UK, www.szlh.sk, Metodické oddelenie,

MICHAL, J. 1999. Účinnosť korčuľovania a kolieskového korčuľovania vo vyučovacom procese. In Acta Universitatis Matthiae Belii : Telesná výchova a šport. Banská Bystrica : Pdf UMB, 1999. ISBN 80-8055-345-9, s. 39-49.

TURAZ, R. - TÓTH, I. 2003. Ľadový hokej, Učebné texty pre školenie trénerov licencie C. Bratislava : Šport press, 2003. ISBN 80-85742-29-2.

VÝBOH A. a kol. 2005. Teória a didaktika ľadového hokeja III. Bratislava : FHV UMB, 2005. ISBN 80-969475-1-6.

Internetové zdroje

http://www.powerskating.sk/powerskating.html

http://jokers-iha.webnode.sk/products/co-je-to-powerskating-/

http://playhockeyineurope.com/sk/co-je-powerskating

http://www.szlh.sk/metodicke-oddelenie/vzdelavanie-hracov

http://www.szlh.sk/metodicke-oddelenie/kontakty

Kontakná adresa pracoviska:

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

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

Mgr. Lukáš Opáth, 0918 40 99 14,

E-mail: lukas.opath@gmail.com

Prílohy

Príloha 1

Popis testov špecifickej pohybovej výkonnosti

Korčuľovanie vpred 1 x 36m bez puku

Popis testu: Hráči štartujú jednotlivo z bránkovej čiary, zo základného korčuliarskeho postavenia (bokom, jednou nohou na štartovacej čiare), na optický a akustický signál (pripraviť sa – pozor – štart). Cieľ je na útočnej modrej čiare (vzdialenejšej). Úlohou hráča je čo najrýchlejšie prekorčuľovať stanovený úsek.

Hodnotenie: Hodnotí a zapisuje sa najlepší čas z dvoch pokusov.

Korčuľovanie vzad 1 x 36m bez puku

Popis testu: Hráči štartujú jednotlivo z bránkovej čiary, zo základného korčuliarskeho postavenia vzad (obidvomi nohami postavenými za štartovou čiarou), na optický a akustický signál (pripraviť sa – pozor – štart). Cieľ je na útočnej modrej čiare (vzdialenejšej). Úlohou hráča je čo najrýchlejšie prekorčuľovať stanovený úsek.

Hodnotenie: Hodnotí a zapisuje sa najlepší čas z dvoch pokusov.

Korčuľovanie vpred 6 x 9m bez puku

Popis testu: Hráči štartujú vo dvojiciach zo základného korčuliarskeho postavenia (bokom, obidvoma nohami za štartovou čiarou). Test vykonávame medzi modrou a červenou čiarou – 9m. Túto vzdialenosť musí hráč prekonať čo najrýchlejšie 6krát, pričom musí za každou čiarou zastaviť brzdou zvárou k trénerovi. Každú čiaru musia pri zmene smeru prekonať obidvomi korčuľami, inak je pokus neplatný.

Hodnotenie: Hodnotí a zapisuje sa najlepší čas z dvoch pokusov.

Korčuľovanie vpred 6 x 54m bez puku

Popis testu: Hráči štartujú vo dvojiciach zo základného korčuliarskeho postavenia (bokom, obidvoma nohami za štartovou čiarou). Test vykonávame medzi bránkovými čiarami – 54m. Túto vzdialenosť musí hráč prekonať čo najrýchlejšie 6 krát pričom musí za každou čiarou zastaviť brzdou. Hráč musí pri zastavení prekonať čiaru obidvomi korčuľami, inak je pokus neplatný.

Hodnotenie: Hodnotí a zapisuje sa najlepší čas z dvoch pokusov.

(http://www.szlh.sk/metodicke-oddelenie/kontakty)

Príloha 2

Tabuľka 5. Bodovacia tabuľka podľa Slovenského Zväzu Ľadového Hokeja

Bodovacia tabuľka testov špecifickej pohybovej výkonnosti							
body	36 m	6x9 m	6x54 m	body	36 m	6x9 m	6x54 m
90		11,5	41,7	45		14,2	52,9
89			42	44		14,3	53,1
88		11,6	42,2	43			53,4
87	4,3		42,4	42		14,4	53,6
86		11,7	42,7	41		14,5	53,9
85		11,8	43	40	5,2		54,1
84			43,2	39		14,6	54,4
83		11,9	43,4	38			54,6
82	4,4		43,7	37		14,7	54,9
81		12	44	36		14,8	55,1
80		12,1	44,2	35	5,3		55,4
79			44,4	34		14,9	55,7
78		12,2	44,7	33			55,9
77	4,5	12,3	45	32		15	56,1
76			45,2	31		15,1	56,3
75		12,4	45,4	30	5,4		56,6
74			45,7	29		15,2	56,8
73		12,5	46	28			57,1
72		12,6	46,2	27		15,3	57,3
71	4,6		46,4	26		15,4	57,6
70		12,7	46,7	25	5,5		57,8
69			47	24		15,5	58,1
68		12,8	47,2	23			58,3
67		12,9	47,4	22		15,6	58,6
66	4,7		47,7	21		15,7	58,8
65		13	48	20	5,6		59,1
64		13,1	48,2	19		15,8	59,3
63			48,4	18		15,9	59,6
62		13,2	48,7	17			59,8
61	4,8		49	16		16	60,1
60		13,3	49,2	15	5,7		60,3
59		13,4	49,4	14		16,1	60,6
58			49,7	13		16,2	60,8
57		13,5	50	12			61,1
56	4,9		50,2	11		16,3	61,3
55		13,6	50,4	10	5,8		61,6
54		13,7	50,7	9		16,4	61,9
53			51	8			62,1
52		13,8	51,2	7		16,5	62,4
51	5		51,4	6	5,9		62,6
50		13,9	51,7	5		16,6	62,9
49		14	51,9	4		16,7	63,1
48			52,1	3			63,4
47		14,1	52,4	2		16,8	63,6
46	5,1		52,6	1	6,0		63,9

Poznámka: tabuľkové hodnoty testu korčuliarskeho šprintu na 36 m platia aj pre test korčuľovania vzad.

Príloha 3

Obrázok 1. Powerskating s využitím hokejok.

Príloha 4

Obrázok 2. Oblúky na jednej nohe, vnútorna hrana.

Príloha 5

Obrázok 3. Korčuliarska dráha.

Príloha 6

Obrázok 4. Cvičenia na rovnováhu.

Príloha 7

Obrázok5. Korčuľovanie na jednej nohe v drepe s prednožením.

Príloha 8

Obrázok 6. Cvičenia v podrepe.

DREVENÉ PODLAHY VHODNÉ NA ŠPORTOVÉ AKTIVITY

Ing. Dominika Búryová, PhD

Technická univerzita vo Zvolene, T.G.Masaryka 24, Zvolen, Drevárska fakulta, KNDV, Tel. 045 5206 196, e-mail: buryovadominika@yahoo.com

Úvodom je vhodné definovať, čo pod pojmom podlaha rozumieme. Podlaha je v osobitých prípadoch jednovrstvová, no zvyčajne viacvrstvová konštrukcia, spočívajúca na vrchnej časti stropu alebo na inej vodorovnej, prípadne šikmej časti konštrukcie.

Správna voľba podlahy pre určitú prevádzku, v tomto prípade hovoríme o podlahách vhodných pre športové vyžitie, závisí od technických vlastností jednotlivých vrstiev podlahy a od prevádzkových podmienok, pre ktoré je určená. Vzájomným porovnávaním obidvoch hľadísk môžeme navrhnúť také zloženie podlahy, aby sa požiadavky prevádzky kryli s vlastnosťami podlahy buď v celom rozsahu, alebo aby sa zvolená konštrukcia podlahy čo najviac priblížila k najvhodnejšiemu stavu.

V stavebníctve by sme len s ťažkosťami našli prvok, na ktorý sú kladené také rôznorodé požiadavky ako na podlahu. Neexistuje iná konštrukcia skladajúca sa z toľkých vrstiev usporiadaných v sústave tak funkčne rôznorodých vrstiev nad sebou. K základným požiadavkám kladením na podlahy je potrebné zdôrazniť zvýšené nároky na základné požiadavky a vyšpecifikovať ďalšie neopomenuteľné funkčné nároky vyplývajúce z charakteristického využívania podláh v telocvičniach.

Podlaha a strop vytvárajú jednoliaty konštrukčný prvok, ktorý v stavbe pôsobí naraz a jednotne. Teda ani pri hodnotení a posudzovaní parametrov podláh a stropov nemožno posudzovať jednotlivé časti stropnej konštrukcie samostatne.

Základné nároky: mechanická odolnosť pevnosť v tlaku, pružnosť, odolnosť proti nárazu, odolnosť voči sústredenému zaťaženiu, odolnosť voči opotrebeniu, či obrusu), tepelno-tehnické požiadavky (najmä teplota vnútorného povrchu podlahy, tepelná prijímavosť), akustické požiadavky (vzduchová nepriezvučnosť, kroková nepriezvučnosť), odolnosť voči účinkom vody, optické vlastnosti (povrchová vrstva podlahy vplýva na rozloženie jasu a svetelného toku vo vnútorných plochách), bezpečnosť počas užívania (posúdenie súčiniteľa

trenia), požiarna bezpečnosť, hygienické, elektrické a v neposlednom rade aj estetické vlastnosti. Z pohľadu jednoduchej prevádzka samotnej telocvične je vhodné, keď jej podlaha, vrátene styku so stenami , je ľahko čistiteľná, teda požiadavky na údržbu a čistenie podlahy tvoria koncový balík vlastností podláh.

Jednotlivé požiadavky sú častokrát kumulované. Na podlahu do telocviční sú kladené zvýšené nároky z hľadiska bezpečnosti užívania: vyžadované sú povrchy podláh rovné, bez škár, prípadne zo špeciálne realizovanými škárami. Dôraz sa kladie na vynikajúce mechanické vlastnosti v celej palete namáhanie od mechanických účinkov.

Zásady konštrukčného návrhu:

Konštrukcie podláh v zásade možno v jednoduchosti rozdeliť (podľa polohy a vlastností jednotlivých vrstiev) na tri typy: ***plávajúce (***obsahujú všetky tri základné vrstvy (nášľapnú, roznášaciu a izolačnú, so vzájomným kontaktným usporiadaním). Roznášacia vrstva spolu s nášľapnou vrstvou vytvárajú tuhú dosku, ktorá spočíva na pružnej podložke, oddeľujúcu vrchnú časť podlahy od podkladu[4] aj od ostatných konštrukcii po obvode.), ***tuhé*** (neobsahujú v základnej skladbe mäkkú podložku, pre jej naozaj malú hrúbku sa často možno stretnúť s označením nulová podlaha. Nášľapná vrstva je kladená priamo na podklad, resp. podklad opatrený nerovnosti vyrovnávajúcou vrstvou) *a systémové* podlahy.

Práve s ***dvojitými***, označovanými ako systémové dvojité, sa stretávame pre športových stavbách, pretože práve tento typ podláh je schopný dosiahnuť požadovaný pružnosť. Druhým typom systémových podláh sú ***zdvojené*** montované podlahy (tzv.dutinové), v ktorých sa nachádza uzavretá vzduchová vrstva, ktorej výška je cca. 40 mm až 200 mm, ktorá slúži pre pevné technické rozvody, vzdialenosti podpier sa umiestňujú v malých vzdialenostiach v závislosti od zaťaženia, ktoré vychádza zo statických prepočtov.

Dvojité montované podlahy, ktoré sú veľmi flexibilné, vzduchová vrstva je obyčajne spojená s priestorom miestnosti perforovanými nášľapnými doskami alebo inými otvormi, nášľapné dosky podlahy sa kladú na stojky alebo kostrový systém podlahy takým spôsobom, aby boli

[4] ***Podklad*** je vrstva, na ktorú sa ukladá konštrukcia podlahy. Môže nim byť stropná konštrukcia (tzv. holý strop), pokladové prefabrikáty, betónová mazanina, zhutnený násyp a pod. Podklady interiérových podláh v styku s terénom nad nepodpivničenými priestormi musia byť navrhnuté tak, aby odolávali účinkom namáhania od gravitačnej alebo tlakovej vody.

ľahko demontovateľné alebo vyberateľné. Vzduchová medzera má výšku 200 mm až 1200 mm a využíva ako športová podlaha, no aj pre flexibilné riešenie technických rozvodov. Rozmery podlahových dosiek sa vyrábajú v rozmeroch 600 mm x 600 mm.

Obrázok 2: Dvojitá systémová podlaha – príklad realizácie

Na obrázku 1 je znázornená drevená podlaha na dvojitom pružnom rošte s drevenými – dubovými parketovými vlysmi Na obrázku je znázornený plošne odpružený povrch, kde podkladová pružná vrstva je tvorená dvojitým pružným roštom. Nášľapnou vrstvou sú drevené dubové Na pripravený podklad (podkladový betón s izoláciou proti zemnej vlhkosti), je uložený rošt so smrekového reziva. Na rošt sa zrealizuje hrubá podlaha, na ktorú sa pripevnia dubové parketové vlysy hrúbky 22 mm. Nasleduje dôležitý krok pre bezpečné užívanie konštrukcie podlahy a to povrchová úprava brúsením s finalizáciou - lakovanie protišmykovým lakom s maľovaním čiar. Po obvode sa namontujú obvodové lišty. Tento typ zabezpečuje výborné pružné vlastnosti, nízke náklady na údržbu popri dlhej životnosti a jednoduchej obnovy prostredníctvom prebrúsenia a prelakovania.

Postup realizácie pružnej podlahy v praxi.

Prirodzene ako prvú fázu musíme označiť projekčnú fázu, kde je nutné podrobne a komplexne spracovať projektovú dokumentáciu, ktorá bude riešiť konštrukčnú stránku

realizácie podlahy. V rámci prípravných fáz je neodmysliteľný materiálová príprava, výber materiálu, správne vypracovanie jednotlivých dielov.

Samotná realizácia Spočíva v osadení dvoch pružných roštov na vankúše, následné položenie hrubej podlahy a záverečný proces položenia nášľapnej vrstvy[5].

Kontrolný mechanizmus na overenie požadovaných vlastností označujeme skúšky. Medzi potrebné skúšky prevádzané na podlahách patria:

- charakteristika viditeľného povrchu,
- stálofarebnosť,
- rovinnosť povrchu a rovinnosť podkladu,
- priamosť hrán a kútov,
- vodorovnosť,
- pevnosť v tlaku podlahových vrstiev,
- pevnosť v tlaku kolmo na plochu,
- odolnosť proti dlhodobému pôsobiacemu statickému zaťaženiu,
- vzduchová a kroková nepriezvučnosť,
- činiteľ odrazu svetla,
- lesk plochy,

[5]***Nášľapná vrstva*** tvorí vrchný povrch podlahy, ktorý je vystavený namáhaniam mechanickým, fyzikálnym, chemickým. Okrem technických požiadaviek nášľapná vrstva musí plniť nároky estetické a hygienické. S estetickými nárokmi súvisí optické členenie podlahy, farebnosť, škárovitosť, štruktúra povrchu, lesk, tvar a veľkosť použitých prvkov, súlad s okolitými povrchmi stien a stropov. S hygienickými nárokmi súvisí bezprašnosť, nešmykľavosť, údržba, čistiteľnosť a pod.

- odolnosť proti chemickým látkam,
- odolnosť proti vzájomnému chemickému pôsobeniu,
- odolnosť proti biologickým vplyvom,
- horľavosť šírenia požiaru po povrchu,
- elektrické a magnetické vlastnosti, iskrivosť (neiskrivosť),
- protišmykľavosť,
- hygienické požiadavky.

Overujú sa nielen vlastnosti na podlahe ako takej, ale ako je hore uvedené kontroluje sa aj podklad, okolité súvisiace konštrukcie, pretože len vtedy, keď konštrukcie fungujú správne ako celok, aj podlaha je plne funkčná a použiteľná.

Literatúra:

Neumann, D., Weinbrenner, U., Hestermann, U., Rongen, L.: Stavebné konštrukcie I., Vydavateľstvo Jaga group, s.r.o., Bratislava 2005, ISBN 80—8076—017—9

Štefko, J. a kolektív: Moderné drevostaby, Vydavateľstvo Antar, spol. s r.o., Bratislava 2010, ISBN 80—967718—9—2

Súvisiace normy a predpisy

T.G.Masaryka 24, Zvolen, Drevárska fakulta, KNDV, Tel. 045 5206 196, e-mail: buryovadominika@yahoo.com

HODNOTENIE TELESNEJ VÝCHOVY V PRIMÁRNEJ EDUKÁCII

Lucia Sujová

Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Súhrn

V príspevku sa zaoberáme hodnotením telesnej výchovy v primárnej edukácii a analýzou názorov učiteľov I. stupňa ZŠ zameraných na hodnotenie žiakov mladšieho školského veku v telesnej výchove. Z dôvodu narastajúcej chorobnosti, či zníženej zdatnosti sa výrazne zmenil spôsob života žiakov, ubúda u nich prirodzená pohybová činnosť. Keďže telesná výchova priaznivo pôsobí na fyzický rozvoj žiakov mladšieho školského veku, jej problematika je považovaná za stále aktuálnu tému. Podľa odborníkov je obdobie mladšieho školského veku najvhodnejšie na rozvoj pohybových schopností a ich vzťah k telesnej výchove je často podmienený prístupom učiteľa k vyučovaciemu procesu. Negatívne hodnotenie je mnohokrát ovplyvnené pohybovými predpokladmi, ako napríklad obezitou a znížená pohybová aktivita v detstve ich odrádza od ďalšej aktivity.

Cieľom školskej telesnej výchovy by mal byť pozitívny vplyv na celkový pohybový režim žiakov, kedy sa dáva do pozornosti dôležitá otázka, akou formou budú učitelia hodnotiť telesnú výkonnosť svojich žiakov.

Kľúčové slová: telesná výchova v primárnej edukácii, hodnotenie telesnej výchovy, vzťah učiteľov k pohybu, mladší školský vek

Úvod

Edukačný proces prechádzal desiatky rokov veľkou transformáciou nie len vo svete, ale aj na Slovensku. Na celom svete sa od 2. polovice 20. stor. objavuje požiadavka na zmenu procesu edukácie v smere k človeku, ako súčasti spoločenského systému, rovnako sa k nemu zdôrazňuje humanistickejší prístup. Od roku 1989 sa školská politika stále menila, čím prebiehala neustála novelizácia základného školského zákona. Po neúspešných pokusoch o návrhy školského zákona z roku 2002 a 2006, nastáva na Slovensku v roku 2008 proces kurikulárnej reformy (Kosová, Porubský, 2011), kedy bol prijatý zákon o výchove a vzdelávaní. Do školského systému sa vnára tvorivo-humanistická výchova, vychádzajúca z princípov humanistickej psychológie a pedagogiky. Ide o princípy prístupu k človeku, ako

jednotlivca dobrého a schopného sebarozvoja, ktoré deklaroval zakladateľ humanistickej psychológie Carl R. Rogers. Základná myšlienka spomínanej koncepcie (Oravcová, Kariková, 2011) je orientovaná na žiaka. Zdôrazňuje význam jeho aktivity v procese učenia, potrebu zmysluplnosti práce v škole, potrebu zreteľnejšieho prepojenia poznatkov získaných v škole s praxou a životom mimo školy, tiež rešpektovanie a rozvoj individuality žiaka a jeho výchovu v zrelú osobnosť, schopnú primerane fungovať v spoločnosti, či adekvátne a tvorivo zvládať problémy života. Tieto myšlienky sa preferujú aj vo výučbe telesnej výchovy (Trunečková a kol., 2001).

Príspevok je zameraný predovšetkým na žiakov mladšieho školského veku. Žiaci v tomto veku nechcú preberať hotové poznatky a spôsoby správania, pretože sa najlepšie učia **aktívnou činnosťou**, skúšaním rôznych možností (Langmeier-Krejčířová, 1998, s 116). Kolláriková a Pupala (2001) považujú toto obdobie za najpriaznivejšie v oblasti pohybovej aktivity, pretože zistili rýchlejší rozvoj somatických komponentov, hlavne u dievčat. Rast tela je zrýchlený a spomaľuje sa až okolo ôsmeho roku života. Žiak naberá väčšiu hmotnosť, čo zároveň ovplyvňuje odolnosť organizmu voči nepriaznivým vplyvom. Pohyby týchto žiakov sú ladné, koordinované a telesný pohyb je veľmi dôležitý, priam ho vyhľadávajú. Konfrontujúce názory psychológov Langmeiera - Krejčířovej (1998) a Vágnerovej (2000) vypovedajú o veľmi dôležitom raste záujmu o pohybové hry a o športové výkony, vyžadujúce výbornú obratnosť, vytrvalosť a silu, čím tvoria základy úspešného začleňovania sa do spoločenskej skupiny. Toto sa odzrkadľuje aj v sociálnom vývine týchto žiakov, teda „*výborná telesná a pohybová zdatnosť je akousi vstupenkou k úspechu v detskej skupine, čo spolužiaci veľmi oceňujú*“. Naopak telesne slabší žiaci môžu byť deprimovaní z neúspechu v pohybových činnostiach. Nastolený problém sa dokáže odstrániť práve humanistickou výchovou, ktorá oceňuje individuálne danosti každého žiaka. Správny učiteľ by mal vedieť telesne menej zdatných žiakov motivovať a povzbudiť k pohybovej aktivite, čím nepocíti žiadny žiak deprimovanosť a neúspešnosť v škole. Trunečková a kol. (2001) najviac odporúčajú motiváciu ***prostredníctvom rôznych pohybových aktivít*** (pohybovými hrami, tancom, sezónnymi činnosťami, hrami v rôznom priestore a iné, ktoré dokážu žiakov aktivizovať). Už samotné ubúdanie prirodzenej pohybovej aktivity u žiakov tohto obdobia môže mať nepriaznivý vplyv na ich zdravie, pohybový vývin a odolnosť organizmu. Dokonca aj jeden zo základných cieľov telesnej výchovy pre školy formulovaných na medzinárodnom kongrese ICHPER v Linzi v roku 1990 (Trunečková a kol., 2001, s. 19) znie: „*šťastný človek, nie je porazený v súťaži, ale majúci zážitok z pohybu a komunikácie v pohybe*“, pričom druhý cieľ ho značne dopĺňa: „*pohyb musí byť súčasťou denného režimu života každého človeka*

a pomáhať mu žiť šťastne a radostne“, tretí vyslovený cieľ sa opiera o zdravie žiaka, „*správne chápaná pohybová aktivita smeruje vždy ku zdraviu človeka, pričom pohybom a zážitkom z pohybu sa dajú liečiť aj rôzne ochorenia*“. Keďže dnes sa stretávame s výrazným znížením pohybovej aktivity u žiakov, je veľmi dôležité, aby ich učiteľ dokázal k pohybu viac motivovať. Rôznymi činnosťami, hrami, aktivitami, ale aj pozitívnym hodnotením a svojim prístupom, ktoré sme sa snažili preskúmať prostredníctvom navrhnutého dotazníka.

Cieľ

Ako sme uviedli vyššie, cieľom práce bolo zistiť názory učiteľov primárnej edukácie k hodnoteniu telesnej výchovy žiakov mladšieho školského veku.

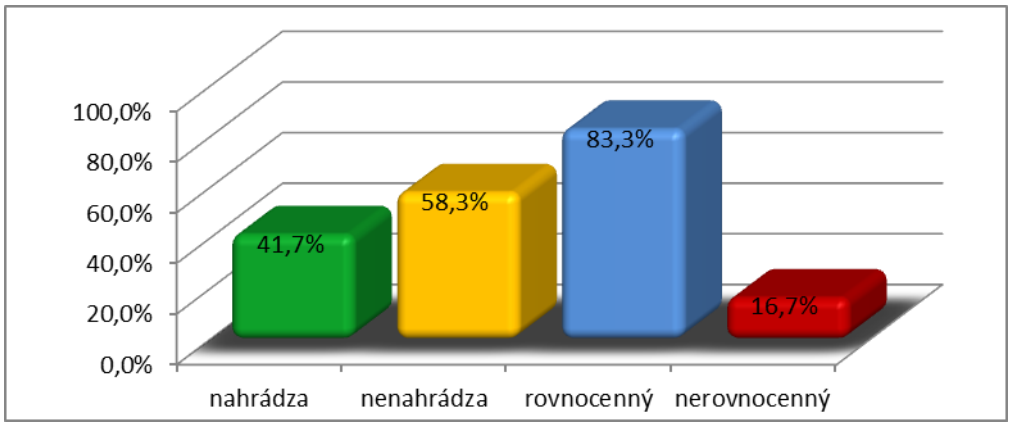
Metodika

Predvýskum bol realizovaný prostredníctvom dotazníka, ktorý je zameraný na školskú telesnú výchovou a na zistenie názorov učiteľov zameraných na hodnotenie telesnej výchovy v primárnej edukácii. Dotazník je len čiastkovou metódou prebiehajúceho výskumu, v ktorom sa zaoberáme školskou telesnou výchovou a pohybovou výkonnosťou žiakov mladšieho školského veku. Predvýskumu sa zúčastnilo 38 respondentov. Návratnosť dotazníka bola 32 respondentov, čo predstavuje 84,21%. Dotazník pozostával z 18 položiek a hodnotenie žiakov sme skúmali v 3 položkách. Všetci zúčastnení respondenti boli ženského pohlavia a všetci mali ukončené vysokoškolské vzdelanie v odbore učiteľstvo pre primárne vzdelávanie. Výskum prebiehal v mesiacoch máj-jún 2013 na vybraných základných školách v okresoch: Rimavská Sobota s počtom 8 respondentov, Brezno s počtom 7 respondentov, Banská Bystrica s počtom 9 respondentov a Bratislava s počtom 14 respondentov. Údaje boli spracované prostredníctvom kvantitatívnych metód uvedených v percentách, na základe ktorých sme analyticky mohli výsledky usporiadať do tabuliek a grafov a následne ich komparovať.

Vo výskume sme sa snažili zistiť názor učiteľov primárnej edukácie na hodnotenie telesnej výchovy žiakov mladšieho školského veku.

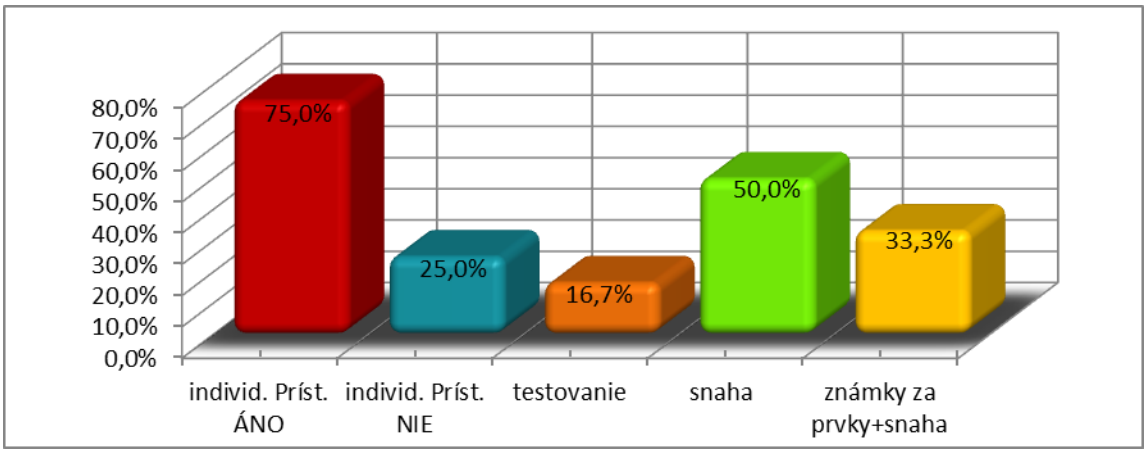
Výsledky a diskusia

Z analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že na všetkých školách uviedli respondenti časovú dotáciu telesnej výchovy 2 h týždenne, vzhľadom na túto skutočnosť 91, 7% respondentov stále využíva tzv. „telovýchovné chvíľky“ bežne aj na iných predmetoch.



Obr. 1 Náhrada hodín TV a ekvivalentnosť hodiny TV s inými predmetmi

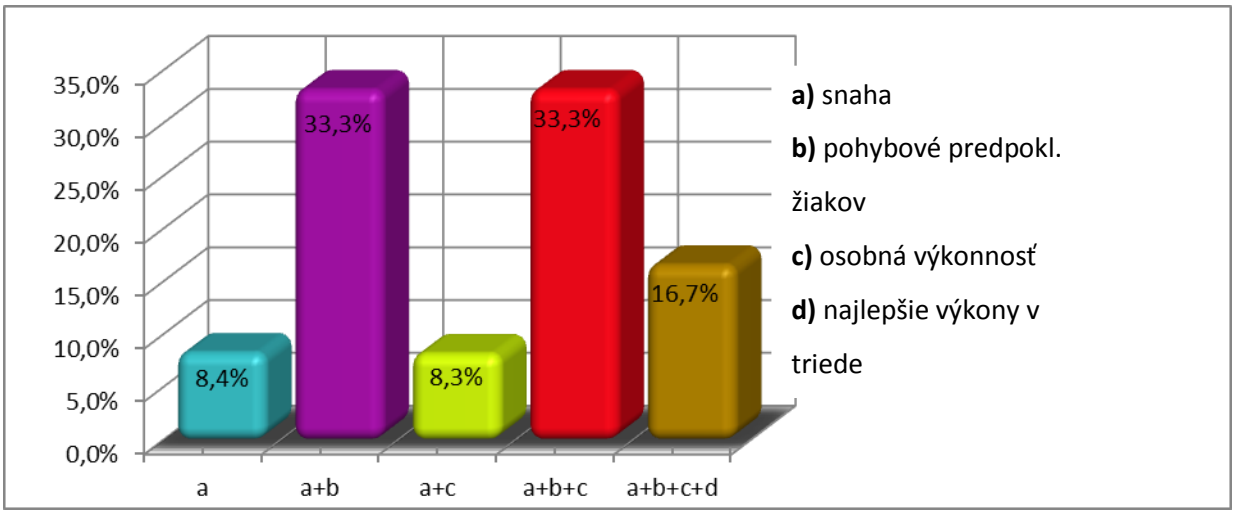
Obrázok 1 nám poukazuje na ekvivalentnosť telesnej výchovy s inými predmetmi. Kde 83,3% respondentov považuje telesnú výchovu za rovnocennú s inými predmetmi a 16,7 % respondentov ju nepovažuje za dôležitý predmet. O čom môže vypovedať aj vyššie percento (41,7%) učiteľov, ktorí si niekedy počas roka nahrádzajú zameškané hodiny hlavných predmetov namiesto hodiny telesnej výchovy, zvyšných 58,3% si hodiny hlavných predmetov namiesto hodiny telesnej výchovy nenahrádza.



Obr. 2 Prístup žiaka k hodine TV a hodnotenie telesnej výchovy

Najdôležitejšie výskumné otázky nám skúmali položky 8, 9 a 15, z ktorých sme zistili, že 75% učiteľov preferuje individuálny prístup žiaka na hodinách telesnej výchovy (obr. 2, položka 8), zvyšných 25% ho nepreferuje. Ak učiteľ prihliada pri hodnotení na individuálny prístup žiaka, často je záverečné hodnotenie ovplyvnené práve týmto prístupom. Vhodný individuálny prístup učiteľa na hodinách telesnej výchovy môže vyvolať u žiakov pozitívne pocity, ako aj radosť z pohybu. Viacerí autori, ako aj Vladovičová a Novotná (2007, s. 23) uvádzajú, že každý by sa mal snažiť hodnotiť žiaka na základe objektívnych kritérií. Kosová,

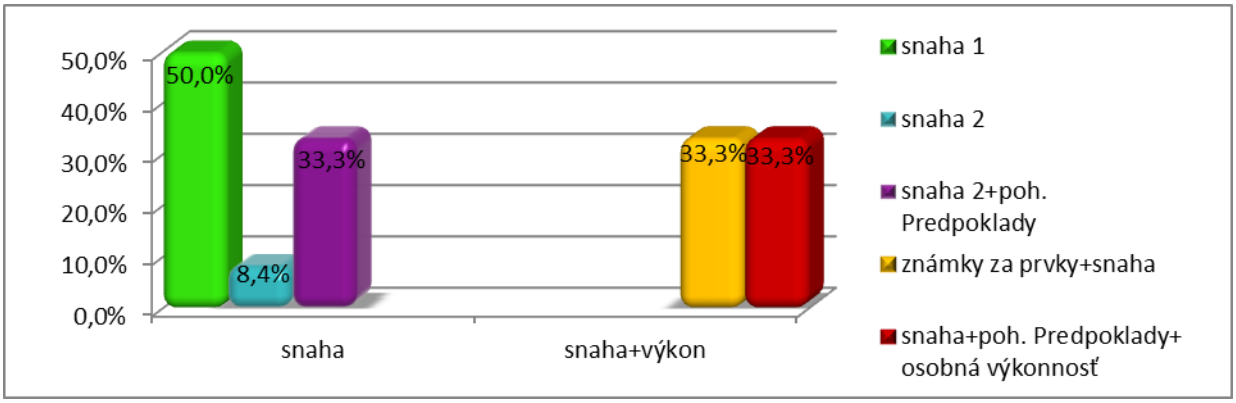
(1998, s. 23) poukazuje na hodnotenie edukačného procesu, ktoré závisí od toho, aký druh porovnávania učiteľ preferuje (s objektívnou normou, so subjektívnou normou, s iným subjektom alebo so subjektom samotným). Podľa vyššie uvedených preferencií, autorky Vladovičová a Novotná (2007, s. 23), odporúčajú v telesnej výchove preferovať uplatnenie individuálnej vzťahovej normy. Aj preto sme sa v našom výskume zamerali na to, či učitelia preferujú individuálny prístup žiaka a čo ďalšie využívajú na hodnotenie žiakov. Pri hodnotení využíva 16,7% učiteľov len výsledky z testovania, 50% učiteľov hodnotí len individuálne snahy žiakov a 33,3% učiteľov hodnotí žiakov z priebežných známok dosiahnutých za jednotlivé prvky a individuálne snahy žiakov (obr. 2, položka 15). Vyššie percento (50%) učiteľov, ktorí hodnotia žiakov v telovýchovnom procese na základe individuálnej snahy žiakov vypovedá o preferovaní individuálnej vzťahovej normy.



Obr. 3 Hodnotenie telesnej výchovy

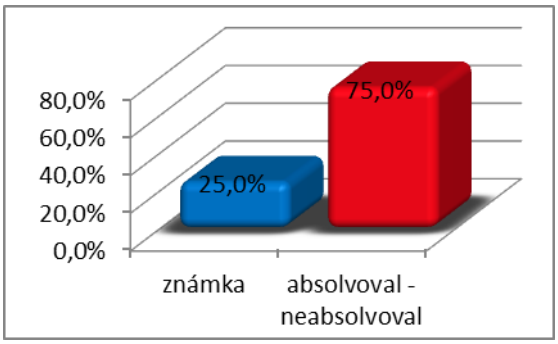
Z obrázka 3 môžeme pozorovať aké možnosti hodnotenia uprednostňujú učitelia pri celkovom hodnotení žiakov. Do celkového hodnotenia v telesnej výchove, ktorú sme skúmali v položke 9, 8,4% respondentov uprednostňuje len snahu a 33,3% učiteľov zaraďuje do hodnotenia snahu a pohybové predpoklady žiakov (a+b) čo vysvetľuje, že títo učitelia hodnotia telovýchovný proces na základe preferovania individuálnej vzťahovej normy. Rovnaký počet (33,3%) učiteľov hodnotí spolu snahu, pohybové predpoklady a osobnú výkonnosť žiakov (a+b+c). Títo učitelia si vytvorili normu hodnotenia vo vzťahu k osobnej výkonnosti žiakov. Ak sa v primeranej norme spája snaha žiakov s ich osobnými výkonmi, považujeme toto kritérium hodnotenia za stále subjektívne, ktoré si učitelia mohli objektivizovať na každého

žiaka (Kosová, 1998, s. 5, 23). Zvyšných 16,7% uprednostňuje všetky možnosti, teda aj snahu, aj pohybové predpoklady žiakov, aj osobnú výkonnosť v porovnaní s najlepšími výkonmi v triede, čo môže vyplývať s neprimeraného zdôrazňovania objektivity. V takomto prípade môže byť hodnotenie žiakov neobjektívne. Výsledok takéhoto hodnotenia môže u žiakov vyvolať nepriaznivý vplyv a negatívny prístup k pohybovým aktivitám.



Obr. 4 Porovnanie položiek

Ak si porovnáme grafy z obrázka 2 a 3, ako vidíme na obrázku 4, môžeme spozorovať, že v prvej kategórii grafu sa nám niektoré percentuálne údaje v položke 15 líšia od údajov v položke 9. Kým v jednej položke (15) 50% učiteľov hodnotí len snahu na hodine telesnej výchovy, v druhej položke (9) snahu hodnotí len 8,4% učiteľov. Rovnako v druhej položke (9) 33,3% učiteľov hodnotí na hodine telesnej výchovy snahu spolu s pohybovými predpokladmi. Niekedy býva snaha žiaka spájaná s jeho pohybovými predpokladmi (kam sme zaradili obezitu, či rôzne zdravotné oslabenia). Niektorí žiaci môžu mať slabé výkony, ale ich snaha je na toľko postačujúca, že výsledok hodnotenia môže byť veľmi dobrý. Tieto údaje nám potvrdzujú, že viacerí učitelia hodnotia na základe objektívnych kritérií, teda preferujú individuálne vzťahové normy. V druhej kategórií grafu sa v obidvoch položkách údaje zhodujú, teda 33,3% za snahu a výkon, čo vypovedá o reliabilite položiek.



Obr. 5 Návrh učiteľov na hodnotenie telesnej výchovy

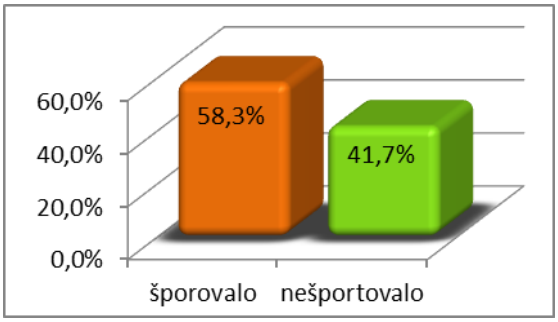
Ako zdôrazňujú autorky Vladovičová a Novotná (2007, s.. 22), v roku 1991 sa začali v telesnej výchove využívať iné formy hodnotenia, najmä slovné, ktoré nahradili bežné klasifikovanie telesnej výchovy v primárnej edukácii. Predpokladalo sa, že zrušenie klasifikácie prinesie do vyučovacieho procesu novú kvalitu výchovy a vzdelávania v zmysle humanizácie, ale takýmto variantom začal v telovýchovnom procese postupne narastať benevolentný prístup učiteľov. Dnes sa mnoho odborníkov zaoberá otázkou, ako hodnotiť žiakov v telesnej výchove. Skúsenosti potvrdzujú, že zrušenie klasifikácie neprospelo ani žiakovi, ani kvalite vyučovania. Preto sme sa v našom výskume venovali podobnej otázke a pýtali sme sa na názor učiteľov na hodnotenie, ktorý nám zobrazuje obrázok 5.

25% učiteľov navrhuje hodnotenie telesnej výchovy známkou a 75% učiteľov by viac preferovalo hodnotenie formou absolvoval - neabsolvoval. Podľa Trunečkovej (1997) bolo na Slovensku v oblasti kontroly a hodnotenia zaznamenané slovné hodnotenie „absolvoval“ za nedostatočné. Na základe týchto výsledkov viacero odborníkov neodporúča návrat k slovnému hodnoteniu typu „absolvoval“. V niektorých zahraničných systémoch školskej telesnej výchovy je hodnotenie rôzne. Ako uvádzajú autorky Vladovičová a Novotná (2007, s. 25), vo Švajčiarsku sa používa najčastejšie hodnotenie známkou (na 6 alebo 10 stupňovej stupnici). V prvom roku školskej dochádzky prevládalo slovné hodnotenie a po roku 1980 v niektorých kantónoch zriadili „knižku telesných schopností“, kde zaznamenávali učitelia údaje. V Nemecku sa hodnotí známkou na 6 stupňovej stupnici vo vzťahu k úsiliu žiaka. V Anglicku využívajú pozorovanie, písomné testy a testy pohybových zručností. V Belgicku sa vôbec neobjavuje termín hodnotenie, ale pozorovanie. Vo Francúzsku sú hodnotení žiaci bodmi v intervale od 0 do 20. Napríklad v Taliansku sa hodnotí prístup a vzťah k vyučovaniu, nie výkonnosť. V španielsku je zamerané na posúdenie pokroku žiaka a odhalenie jeho ťažkostí. V Škandinávskych krajinách sú žiaci hodnotení slovne, len vo Fínsku ho dopĺňa aj hodnotenie na 7 stupňovej škále.

PORADIE	OBĽÚBENÝ Tem. Celok	NAJMENEJ OBĽÚBENÝ Tem. Celok	
1.	Športové hry	Gymnastika	kotúle
2.	Pohybové hry	Atletika + rytm., hud. –poh. hry	Vytr. behy
3.	Rytmické, tanečné, hud. -pohyb. hry	Rozcvičky a prípravné cvič.	
4.	Hry v prírode a sezónne poh. činnosti	-----	
5.	Atletika	-----	
6.	Gymnastika	-----	

Tab. 1 Obľúbenosť tematických celkov na hodinách telesnej výchovy

V položke 13 a 14 sme zisťovali obľúbenosť a neobľúbenosť tematických celkov u žiakov, ktoré nám prehľadnejšie znázorňuje tabuľka 1. Žiaci považujú za najobľúbenejší tematický celok športové a pohybové hry, ktoré podľa autoriek Vladovičová a Novotná (2007, s. 75), zaujímajú dominantné miesto v primárnej edukácii. V telesnej výchove predstavujú pohybové hry univerzálny prostriedok, uplatňujúci sa na vyučovacích hodinách vo veľkom rozsahu. Za najmenej obľúbený považujú žiaci gymnastiku a atletiku. Predovšetkým niektoré gymnastické prvky (kotúle) a vytrvalostné behy. Priemerné hodnotenie skúmaného súboru žiakov, ktoré skúmali Vladovičová a Novotná (2007, s. 88), v tematickom celku základy športovej gymnastiky tvorila hodnota 2. Autorky zisťovali úroveň základných gymnastických zručností žiakov 4. ročníkov ZŠ. Najčastejšie chyby vyskytujúce sa pri kotúľoch boli, opretie rúk v drepe a pokrčené nohy, čo môže výrazne sťažovať vykonanie tohto cviku u žiakov a to môže byť jeden z dôvodov, prečo žiaci tento cvik nevykonávajú radi. Vo výskume vyššie uvedených autoriek (Vladovičová a Novotná, 2007, s. 83), sa nám zhoduje výpoveď respondentov v oblasti obľúbenosti atletiky u žiakov. Konkrétne o vytrvalostné behy, ktoré žiaci najmenej obľubujú. Žiaci nie sú schopní zabehnúť 12 minútový beh, nevládzu. Preto ho učitelia na 1. stupni ZŠ ani nezaraďujú do vyučovania telesnej výchovy.



Obr. 6 Športová činnosť učiteľov

Vo výskume nás prekvapilo, že všetci respondenti uviedli pozitívny vzťah k pohybu, no napriek tomu (ako vyplýva z obrázka 6) sa nevenovalo žiadnemu športu 41,7% respondentov ani v minulosti a ani v súčasnosti. Zvyšných 58,3% sa venovalo nejakému športu predovšetkým v minulosti. Pričom vo výpovediach prevládali športové aktivity učiteľov, ako sú: volejbal, basketbal, čo mohlo vyvolávať aj zvýšenú obľúbenosť týchto športových hier u žiakov. Niektorí učitelia sa naopak venujú vo voľnom čase zumbe a aerobiku.

Záver

Našim predvýskumom sme chceli zistiť názor učiteľov primárnej edukácie k hodnoteniu telesnej výchovy žiakov mladšieho školského veku. Z výsledkov výskumu môžeme konštatovať, že väčšina učiteľov preferuje hodnotenie na základe individuálnej snahy žiakov, pohybových predpokladov a tiež aj vo vzťahu k osobnej výkonnosti. Pozitívne a správne hodnotenie žiakov na hodinách telesnej výchovy je jedna z najdôležitejších podmienok výučby. Podľa Vágnerovej (2000), sa žiaci učia, aby dosiahli prijateľný výsledok, ktorý uspokojí významných ľudí (teda rodičov, učiteľov). Ocenenie dospelých sa vzťahuje k rôznym detským potrebám, ako sú: potreba citovej istoty, pozitívneho hodnotenia a orientácie. Prostredníctvom telovýchovného procesu sa dajú žiaci na 1. st. ZŠ veľmi jednoducho povzbudiť a uspokojiť ich potreby dosiahnutím pozitívnych výsledkov. Fontána (2003, s.153) upozorňuje na fakt, že uspokojivé učenie u žiakov neprebehne, ak nie je dostatočná motivácia. Trunečková a kol. (2001, s. 18) považujú za prioritu telesnej výchovy predovšetkým vytvorenie príjemnej pedagogickej klímy vo vyučovacom procese. Následne úcta ku každému žiakovi, zdôrazňujúc motiváciu žiakov k pohybovým činnostiam a prispôsobovanie tempa vzdelávania tempu zrelosti žiaka. Autori pripomínajú, že „*do popredia sa dostávajú výchovné aspekty prípravy na život pred vzdelávacími. Ide o citlivý prístup k výkonnostnému chápaniu telesnej výchovy najmä v medziosobnom porovnávaní motorických a fyzických výkonov žiakov. Z uvedeného vyplýva, že najmä v 1. a 2. ročníku treba tieto výkony podriadiť emocionalite, hre a radosti z pohybu. Až v 3. a 4. ročníku adekvátnymi prostriedkami a zaujímavou organizáciou formovať racionálne jadro motivácie pre individuálne potreby žiakov“.* Z analýzy výpovedí autorov môžeme zhrnúť, že najdôležitejší je vzťah učiteľa k žiakom, ktorý takmer najviac ovplyvňuje telovýchovný proces. Kooperácia učiteľa so žiakmi a naopak, buduje medzi nimi pozitívne vzťahy, ktoré napomáhajú efektívnemu využívaniu pohybových aktivít. Žiaci tak telovýchovný proces vnímajú ako radosť z pohybu, čo môže byť jeden z dôvodov, prečo by sa učitelia chceli vrátiť späť k slovnému hodnoteniu „absolvoval“ a nechcú tak žiakov v primárnej edukácii stresovať

na telesnej výchove klasifikáciou.

Literatúra

FONTANA, D.: 2003. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. 383 s. ISBN 80-7178-626-8

KOLLÁRIKOVÁ, Z. PUPALA, B.: 2001. *Predškolská a elementárna pedagogika*. Praha: Portál, 2001. 455 s. ISBN 80-7178-585-7

KOSOVÁ, B. 1998. Hodnotenie ako prostriedok humanizácie školy. Banská Bystrica: MPC, 1998. 90 s. ISBN 80-8041-199-9

KOSOVÁ, B. PORUBSKÝ, Š.: 2011. *Transformačné premeny Slovenského školstva po roku 1989.* Banská Bystrica: PF UMB, 2011. 170 s. ISBN 978-80-557-0275-9

LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D.: 1998. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X

ORAVCOVÁ, J. – KARIKOVÁ, S.: 2011. *Psychológia v edukácii*. Banská Bystrica: PF UMB, 2011. 465 s. ISBN 978-80-557-0123-3

TRUNEČKOVÁ, E.: 1997. *Štandardy ako nástroj kontroly a hodnotenia výsledkov pre učiteľa i žiaka v telesnej výchove.* In: Zborník príspevkov z riešenia integrovanej grantovej úlohy. Banská Bystrica: FPV UMB, 1997, s. 117 -122.

TRUNEČKOVÁ, E. a kol.: 2001. *Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku*. Banská Bystrica: PF UMB, 2001. 125 s. ISBN 80-8055-892-2

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie.* Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80–7178–308–0

VLADOVIČOVÁ, N. NOVOTNÁ, N.: 2007. *Východiská telovýchovného vzdelávania v primárnej edukácii*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007. 136 s. ISBN 978-80-8083-514-9

Katedra Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, lucia.sujova@umb.sk

CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTNÝCH ČŔT VODCU V ŠPORTOVOM KOLEKTÍVE VOLEJBALISTIEK

Miroslava Rošková – Barbora Miháliková

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

V našej práci sme analyzovali osobnosť vodcu z pohľadu hráčok a trénera na pozadí sociálnopsychologických determinantov z pohľadu celkovej sociálnej atmosféry v tíme. Problematiku osobnosti vodcu vo volejbalovom tíme Milanotrade Banská Bystrica sme analyzovali na základe rozhovoru a dotazníkov. Za pomoci analyticko–syntetických, induktívno–deduktívnych a základných matematicko–štatistických metód sme dospeli k záveru, že formálny vodca tímu sa zhoduje s neformálnym a charakterizovali sme jeho osobnostné charakteristiky.

Kľúčové slová: Športový tím. Vodcovstvo. Osobnosť vodcu. Štýly vodcovstva.

Úvod

Volejbal je kolektívny, nekontaktný šport, ktorému sa môže venovať mužské i ženské pohlavie. Hráči medzi sebou musia komunikovať, spolupracovať, povzbudzovať. Spoluhráči by sa mali navzájom ovplyvňovať a podporovať. Od celého kolektívu závisí herný výkon tímu. V každom tíme sa musí nachádzať vodca tímu, ktorý pôsobí na spoluhráčov pozitívne a dokáž ich vrátiť do hry aj spoluhráča, ktorý psychicky „odišiel“. Štruktúrou skupiny rozumieme vnútornú organizáciu skupiny, usporiadanie pozícií jednotlivých členov a skladbu vzťahov medzi nimi. Štruktúra skupiny je daná vzájomne tromi spätnými prvkami, vzťahujúcimi sa na každého člena skupiny, a to pozíciou, rolou a statusom (Oravcová, 2005). Podľa Gurského, (2005) je vodcovstvo taký druh konania vodcu skupiny, pri ktorom sú ovplyvňovaní členovia skupiny k tomu, aby pôsobili smerom k dosahovaniu cieľa. Toto správanie obsahuje rozhodovacie procesy, motivačné techniky, budovanie medziľudských vzťahov a dôveryhodné vedenie tímu. Vodca vie, kam má skupina smerovať, pričom napomáha udržiavať smer k cieľom a vyhľadáva zdroje na jeho dosiahnutie. Podľa Boroša, (2001) je vodca skupiny ten, kto má na ostatných členov skutočný vplyv, a nie ten, kto bol určený ako jej formálny vodca. Vodca sa označuje ako jednotlivec, ktorý má v skupine dominantné postavenie. Vodcom sa stáva jednotlivec, ktorý má nápady, podáva návrhy, je

iniciatívny. Od ostatných sa odlišuje veľkosťou svojho vplyvu. Vodca by mal spĺňať aj isté očakávania zo strany ostatných členov skupiny. Podľa Gurského, (2005) musí mať vodca víziu toho, čo treba dosiahnuť a disponovať prostriedkami, pomocou ktorých sa približuje k cieľu. K týmto prostriedkom patrí predovšetkým osobná charizma, schopnosť vnímať a mobilizovať silné stránky jednotlivcov tímu ako celku a schopnosť udržiavať elán i nadšenie pre danú vec. Kapitán tímu by mal byť vodcom, ktorý pomáha trénerovi uskutočňovať cieľ. Výber vodcu je jednou z najdôležitejších úloh v tímových športoch. Pri správnej voľbe kapitána (vodcu) si tréner v práci veľmi uľahčí a efektivita sa môže znásobiť. Podľa Slepičku, (2006) a Vaněka, (1983) každý vodca má niekoľko možností, ako viesť ostatných členov, uplatňovať svoju vodcovskú moc a realizovať vodcovskú rolu. Všeobecne sa hovorí o troch základných štýloch vedenia, a to: autoritatívnom, demokratickom a liberálnom vodcovstve. V športe platí, že efektívny vodca nemôže používať len jeden štýl vodcovstva, ale situačne má využívať všetky uvedené štýly podľa podmienok, v ktorých sa tím nachádza. Preto nemôžeme povedať, že existuje ideálny vodca. V športových kolektívoch ide o dynamiku vodcovstva, lebo sú veľmi dynamické z hľadiska dopadu na skupinové dianie. Nie je jednoznačné identifikovať presnú kombináciu osobnostných charakteristík, ktoré by zaručovali, že sa jedinec stane úspešným vodcom športovej skupiny. Na druhej strane môžeme považovať za užitočné pre vodcovstvo mať na pamäti výber vodcu (kapitána) družstva. Pri výbere vodcu musíme rešpektovať skutočnosť, že nie každý jedinec sa môže stať vodcom pre všetky situácie (Slepička et. al., 2006).

Cieľ

Cieľom našej práce bolo zistiť, o aký typ vodcu ide vo volejbalovom klube žien Milanotrade Banská Bystrica. Zistiť, aký štýl vodcovstva kapitánka preferuje v uvedenom tímovom vedení, identifikovať vodcu osobnosti z pohľadu hráčok a trénera. Zistiť, či kladne ovplyvňuje spoluhráčky nielen na tréningoch, ale aj v zápasoch a aké typické vodcovské vlastnosti sa v jej osobnosti prejavujú.

Metodika

Volejbalový klub Milanotrade Banská Bystrica tvorí štrnásť hráčok, z toho je sedem žien a sedem junioriek. Priemerný vek je 21 rokov a v priemere hráčky pôsobia v tíme 6 rokov. Pri našom pozorovaní prišli v tejto sezóne tri nové hráčky. Ženy hrajú súťaž 1. ligu žien oblasť východ. Kapitánka volejbalového tímu žien má 24 rokov a býva v Banskej Bystrici. Študuje na Vysokej škole v Nitre na Univerzite Konštantína Filozofa psychológiu. Vo volejbalovom

klube Milanotrade pôsobí 12 rokov. V inom klube nehrala, ale trénovala dva roky v Nitre a jeden rok trénovala v Brne za Masarykovu univerzitu. Trénovaním v iných kluboch kapitánka získala skúsenosti, čo pozitívne využila vo svojej volejbalovej činnosti vo volejbalovom klube Milanotrade Banská Bystrica. V našej práci sme pracovali s dotazníkom na identifikáciou osobnosti vodcu z pohľadu trénera a z pohľadu hráčok. V našich dotazníkoch sme použili formu zatvorených otázok. Otázky sme sa snažili formulovať stručne, zrozumiteľne. Naše dotazníky boli anonymné a každá hráčka ich dostala osobne. Pred vyplnením dotazníkov boli všetky hráčky oboznámené s pojmami, ktorým nerozumeli.

Výsledky a diskusia

Zamerali sme sa na osobnosť vodcu, kapitánku tímu. Kapitánku sme hodnotili na základe dotazníkov, rozhovoru. Zamerali sme sa na identifikáciu osobnosti vodcu z pohľadu hráčok a trénera, typické vlastnosti vodcu, či pozitívne ovplyvňuje družstvo.

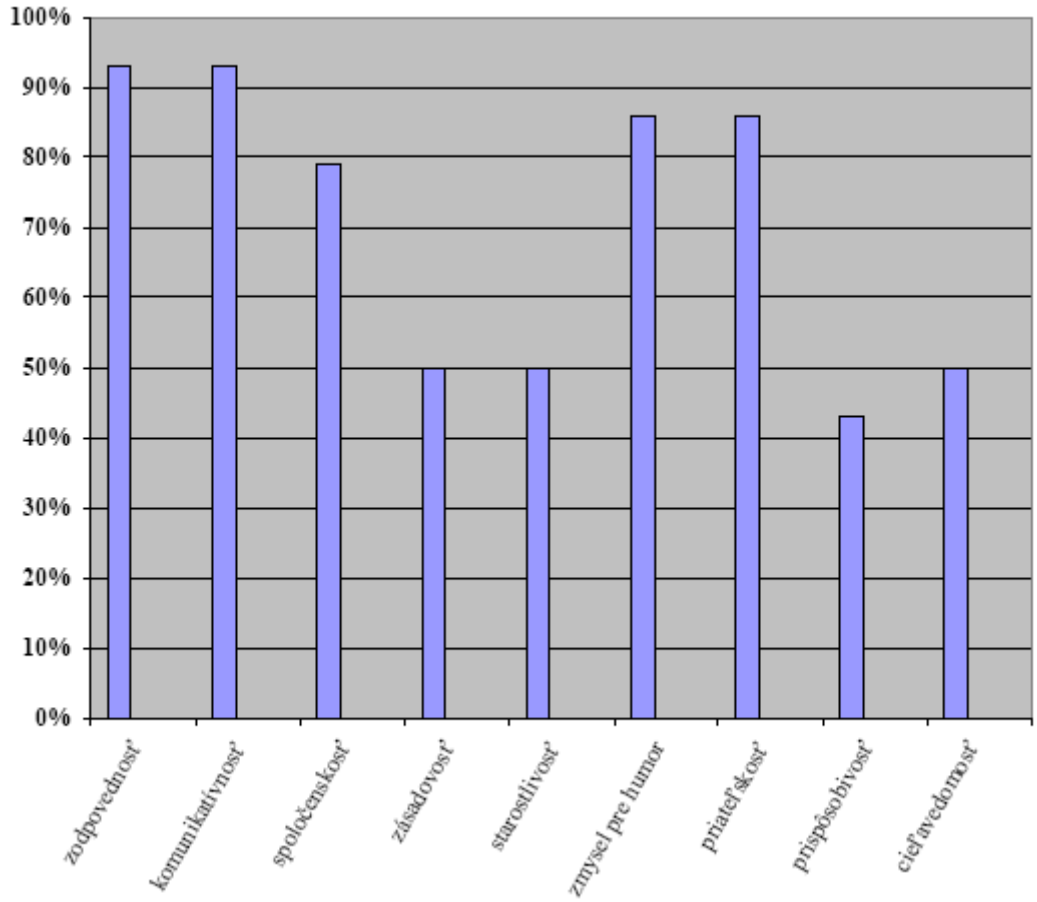
Tabuľka 1 Identifikácia osobnosti vodcu z pohľadu hráčok

P. č.	Zameranosť otázky	Áno (v %)	Nie (v %)
1	obľúbenosť v kolektíve	100	
2	zaradenosť k najlepším hráčkam	92,8	7,2
3	riešenie záťažových situácií	85,7	14,3
4	vplyv kapitánky na hernú činnosť jednotlivca	100	
5	priama komunikácia	50	50
6	rešpekt kapitánky u jednotlivých hráčok	85,7	14,3
7	zvládnutie emocionálnych situácií v zápase	100	
8	pôsobenie kapitánky ako vzoru pre hráčky	35,7	64,3
9	predvídavosť	42,9	57,1
10	schopnosť kapitánky nahradiť neprítomnosť trénera na tréningu	71,4	28,6
11	vodcovské vlastnosti	64,3	35,7
12	schopnosť vytvoriť pozitívnu atmosféru	92,8	7,2

Z nášho výskumu sme zistili, že kapitánka je v tíme obľúbená. Hráčky berú kapitánku za jednu z nich. 92,8% odpovedí hráčok v dtaotazníku na identifikáciu osobnosti vodcu sme

zistili, že kapitánka sa tiež zaraďuje medzi najlepšie hráčky. Na potvrdenie hráčok sme dotazníkom zistili, že aj tréner určil kapitánku ako jednu z najlepších hráčok tímu. Tým sme potvrdili vyjadrenie, že kapitánka patrí k najvplyvnejším hráčkam. Na 85, 7% dokáže kapitánka riešiť herné situácie. Pri otázke, či kapitánka komunikuje so všetkými hráčkami otvorene a rovnako, odpovedalo len 50% hráčok kladne. Podľa nášho výskumu odpovedalo preto len 50% hráčok, lebo tím nie je homogénny z pohľadu vekovej kategórie. No aj napriek tomu hráčky tvrdia, že si s kapitánkou dobre rozumejú a komunikujú s ňou bez problémov. Pre 100% hráčok je kapitánka chápaná ako ich kamarátka, s ktorou sa môžu porozprávať aj o osobných veciach. Podľa odpovedí hráčok 85,7% má kapitánka v tíme rešpekt u jednotlivých hráčok. Pre 35,7% hráčok predstavuje kapitánka volejbalový vzor. Malé percento hráčok len 42,8% si o kapitánke myslí, že má schopnosť predvídať. Výskumom sme zistili, že až 92,8% si myslí, že kapitánka vytvára dobrú atmosféru v šatni, na tréningu, v zápase. Hráčky sa môžu na ňu spoľahnúť. Kapitánka dokáže podržať hráčky po psychickej stránke, čo prejavilo 100% súhlasom, kapitánka sa snaží povzbudzovať hráčky, keď sa im nedarí, snaží sa im poradiť a pomôcť, keď to potrebujú. Hráčky sa zhodli na otázke zvládnutia emócií (agresie, apatia,...) kapitánky, keď všetkých štrnásť hráčok odpovedalo kladne, čo značí, že kapitánka dokáže dobre zvládať svoje emócie. Hráčok sme sa opýtali aj na to, či kapitánka dokáže zastúpiť trénera na tréningu v jeho neprítomnosti. Na túto otázku nám odpovedalo kladne 71,4%. Pri našom pozorovaní sme si uvedomili, že kapitánka nemá vždy ľahké udržať disciplínu dievčat na tréningu v trénerovej neprítomnosti. Práve tu sa odráža veková rôznorodosť a vyspelosť hráčok. Pri identifikácii vodcovských vlastností sme zistili, že kapitánka disponuje 64,3% vlastnosťami typickými pre vodcu tímu. Najtypickejšie vlastnosti kapitánky sú podľa hráčok komunikatívnosť, zodpovednosť, zmysel pre humor, priateľskosť a spoločenskosť. Ani jedna hráčka vo svojom dotazníku neuviedla, že by kapitánka viedla tím autoritatívne. Nakoniec sa väčšina hráčok zhodli na vedení demokratickom so 64,3 %. Podľa hráčok sa vodcovské konanie mení v závislosti od situácie. Na základe nášho pozorovania sme zistili, že kapitánka sa ako formálny vodca sa zhoduje s neformálnym. Zistili sme aký štýl vodcovstva kapitánka preferuje z pohľadu hráčok. Kapitánka nepoužíva autoritatívne vedenie preto, lebo takéto vedenie nemá v povahe, čo vyplýva aj z jej vlastností, ktoré ju charakterizujú. 35,7% hráčok si myslí, že kapitánka preferuje liberálne vedenie, keď je v tíme plnenie noriem vyžadované a kontrolované len v minimálnej miere a atmosféra je uvoľnená. Z nášho pozorovania vyplýva, že kapitánka niekedy využíva aj tento štýl na vedenie tímu. Najviac hráčok sa zhodlo na demokratickom vedení, ako môžeme vidieť, ktoré pozostáva zo 64,3% súhlasných odpovedí. V demokratickom štýle berie na zreteľ kapitánka aj názory spoluhráčok, no za svoje činy sú

zodpovední, i keď kapitánka rozhoduje a presadzuje svoje názory. Z nášho výskumu vyplýva, že demokratický štýl, je najprijateľnejší vedie k spokojnosti a efektívnosti všetkých hráčok volejbalového klubu žien Milanotrade Banská Bystrica.



Obrázok 1 Najcharakteristickejšie vlastnosti kapitánky podľa hráčok.

Najviac hráčok sa zhodlo na vlastnostiach zodpovednosti a komunikatívnosti. Hráčky tieto dve vlastnosti uviedli v dotazníkoch až na 92,8%. Za nimi nasledujú vlastnosti, a to zmysel pre humor a priateľskosť, ktoré hráčky uviedli až na 85,7%. Tesne za týmito vlastnosti sa nachádza spoločenskosť so 78,6%. Týmito vlastnosťami charakterizoval hráčku aj tréner. Tieto vlastnosti svedčia o kapitánkinej priateľskej povahe, ktorá v tíme nevytvára žiadne konflikty a so všetkými hráčkami vychádza dobre. V kolektíve patrí kapitánka k najobľúbenejším hráčkam. Tým, že má prevažne pozitívne vlastnosti, dokáže ovládať svoje emócie. To značí, že kapitánka nie je impulzívna, prchká a agresívna. Za spoločenskosťou

nasledujú zásadovosť, starostlivosť a cieľavedomosť, ktorej hráčky pripísali 50%. Menej ako polovica hráčok sa zhodli na prispôsobivosti len v 42,8%.

V dotazníku (príloha B) sme sa zamerali na identifikáciu osobnosti vodcu z pohľadu trénera. Výsledky dotazníka sú uvedené v nasledovnej tabuľke 2.

Tabuľka 2 Identifikácia osobnosti vodcu z pohľadu trénera

P. č.	Zameranosť otázky	Áno	Nie
1	obľúbenosť v kolektíve	áno	
2	zaradenosť k najlepším hráčkam	áno	
3	riešenie záťažových situácií	áno	
4	otvorenosť komunikácie ku všetkým hráčkam		nie
5	rešpekt kapitánky v tíme	áno	
6	schopnosť vytvorenia dobrej nálady počas tréningu a zápasu	áno	
7	schopnosť zvládnutia kapitánkiných emocionálnych situácií v zápase	áno	
8	konfliktnosť		nie
9	povzbudenie spoluhráčok v zápase	áno	
10	podržanie spoluhráčok v zápase		nie
11	schopnosť vytvoriť pozitívnu atmosféru	áno	
12	vodcovské vlastnosti	áno	
13	spoľahlivosť	áno	

Tréner označil kapitánku za formálneho vodcu, čo značí, že je oficiálne stanovená vedením. Pri našom pozorovaní sme zistili, že kapitánka je zároveň aj neformálnym vodcom, pretože dokáže zastúpiť trénera na tréningu počas jeho neprítomnosti a taktiež patrí medzi najobľúbenejšie hráčky tímu. Z toho vyplýva, že sa nám potvrdilo tvrdenie, že formálny vodca, teda kapitánka, je aj neformálnym vodcom. Tréner si myslí, že kapitánka využíva skôr demokratický spôsob vedenia. Kapitánka berie do úvahy názory ostaných hráčok, ktoré sú za svoje činy zodpovedné, no sama rozhoduje o vykonaní činnosti. Podľa trénera je kapitánka v tíme obľúbená, čo súvisí tiež s jej zmyslom pre humor. Tým, že je kapitánka priateľská a spoločenská, tak nemá problémy a konflikty so žiadnou hráčkou. Z nášho výskumu vyplýva, že komunikácia medzi hráčkami a kapitánkou je bezprostredná. Tréner si ale myslí, že

kapitánka nekomunikuje so všetkými hráčkami rovnako a intenzívne. Tréner zaraďuje kapitánku k najlepším hráčkam tímu. Kapitánka v tíme vytvára pozitívnu atmosféru, dobrú náladu počas tréningov a zápasov aj tým, že je kapitánka nekonfliktná, veselá, dokáže zvládať svoje emócie v zápase. Herné situácie vníma s nadhľadom. Podľa trénera má kapitánka v kolektíve dobrý vzťah so spoluhráčkami, o čom svedčí fakt, že jej názory rešpektujú spoluhráčky. Podľa trénera dokáže kapitánka riešiť záťažové situácie, no nie vždy ich dokáže úspešne zvládnuť. Z trénerových odpovedí sme zistili, že kapitánka podľa neho vie povzbudiť spoluhráčky, ale nedokáže ich podržať, keď sa im v hre nedarí.

Tréner a kapitánka majú otvorený vzťah. Navzájom sa tolerujú, akceptujú a rešpektujú. Podľa trénera sa často zhodnú s kapitánkou pri riešení herných situácií. Ako nám tréner uviedol, majú medzi sebou dôveru. Pri neprítomnosti trénera na tréningu, môže sa na kapitánku spoľahnúť, že ho adekvátne zastúpi.

Záver

Na základe zistených výsledkov, ktoré sme dosiahli počas nášho výskumu, môžeme povedať, že cieľ našej práce, ktorým bolo analyzovať osobnosť vodcu z pohľadu hráčok i trénera vo volejbalom tíme žien Milanotrade Banská Bystrica a zistenie, či vodca tímu má vodcovské vlastnosti, a či kladne vplýva na spoluhráčky, sa nám podarilo splniť. Na základe pozorovania a nášho výskumu sme zistili, že kapitánka volejbalového tímu žien Milanotrade Banská Bystrica je formálnym vodcom, no zároveň je aj neformálnym vodcom (ovplyvňuje členov družstva). Pri našom výskume sme zistili, že kapitánka patrí medzi najobľúbenejšie hráčky v tomto kolektíve a dokáže zastúpiť trénera na tréningu za jeho neprítomnosti. Kapitánka pozitívne ovplyvňuje svoje spoluhráčky, o čom svedčia jej vlastnosti a mierna povaha. Kapitánku charakterizovali ako spoločenskú, komunikatívnu, starostlivú, priateľskú, zodpovednú, cieľavedomú, zásadová, prispôsobivú, so zmyslom pre humor. No napriek týmto vlastnostiam chýbajú kapitánke ešte nejaké typické vodcovské vlastnosti. Pri našom pozorovaní sme si všimli, že by kapitánka mohla byť na tréningu dôraznejšia, autoritatívnejšia s väčšou sebadôverou. Spoluhráčky kapitánku berú ako kamarátku, s ktorou sa môžu porozprávať aj o osobných veciach, vnímajú ju ako jednu z nich, čo medzi nimi vytvára kladné vzťahy. Tým, že je kapitánka miernej povahy, nerada vyhľadáva v tíme konflikty. Z nášho pozorovania vyplýva, že kapitánka nemá žiadny problém ani s jednou hráčkou je v kolektíve obľúbená, pozitívne ovplyvňuje spoluhráčky. Nevytvára v kolektíve žiadne konflikty a vždy sa snaží hráčky povzbudiť alebo rozveseliť. Kapitánka má čiastočný rešpekt

u svojich spoluhráčok a niektoré hráčky ju majú ako volejbalový (hráčsky) vzor. Opis osobnosti vodcu z pohľadu hráčok a trénera sa zhodujú takmer v plnej miere. No hráčky sa zhodli na rozdiel od trénera v tom, že ich dokáže podržať a povzbudiť v zápase, keď to potrebujú. Na otázku, či sú hráčky dobrý kolektív odpovedalo 57% hráčok pozitívne, kapitánka sa k nim pridala, ale tréner odpovedal záporne. Pozitívne by bolo, keby sa to týkalo okolo 80% kladných odpovedí. V kolektívnych športoch je otázka kohézie tímu neodlučiteľnou podmienkou dobrého herného výkonu.

Literatúra

BOROŠ, J. (2001). Základy sociálnej psychológie. Bratislava : IRIS, 2001. 227 s. ISBN 80-89018-20-3.

GURSKÝ, T. (2005). Psychológia športu. Bratislava : SZTK, 2005. 109 s.

MACÁK, I., HOŠEK, V. (1987). Psychológia telesnej výchovy a športu. Bratislava : SPN, 1987. 140 s.

ORAVCOVÁ, J. (2005). Sociálna psychológia. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2005. 313 s. ISBN 80-8083-128-9.

SLEPIČKA, P. a kol. (2006). Psychologie sportu. Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

VANĚK, M. a kol. (1983). Psychologie sportu. Praha : Olympia, 1983. 202s.

miroslava.roskova@umb.sk

DYNAMIKA CHRBTICE U ŽIAKOV STREDNEJ ODBORNEJ ŠKOLY V HANDLOVEJ

RNDr.Želmíra Jankovská CSc., Bc. Tomáš Chylo

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

Súhrn

V príspevku sme sa zaoberali zisťovaním dynamiky chrbtice u žiakov Strednej odbornej školy v Handlovej. Testovali sme celkove 63 žiakov, z toho 27 dievčat a 36 chlapcov 1.a 4.ročníka. Základné testovanie dynamiky chrbtice bolo realizované podľa Labudovej 1988. Celkovo môžeme z výskumu skonštatovať, že celková ohybnosť chrbtice u žiakov Strednej odbornej školy veľmi znížená, tak v 1. ako aj v 4. ročníku. Najviac znížená ohybnosť chrbtice -54,83% bola v teste Thomayerov príznak modifikovaný (predklon s dosahom) (Th) v1. ročníku, v 4.ročníku najviac znížená ohybnosť chrbtice - 59,37% je v teste Stiborov príznak (St) vyjadrujúca ohybnosť hrudníkovej a driekovej časti chrbtice. Potvrdil sa nám zvýšený výskyt rozdielov dynamiky chrbtice na základe intersexuálnych rozdielov.

Kľúčové slová: Dynamika chrbtice, opornopohybový systém, žiaci strednej školy

Úvod

Pohyb je jeden z najdôležitejších a najrozšírenejších prejavov v živej prírode je výsledkom nášho opornopohybového systému, ktorý vykonáva základné funkcie (lokomočnú, posturálnu, komunikačnú, manipulačnú), ale tiež vykonáva aj životné funkcie (respiračnú, nutričnú), zároveň je citlivým zrkadlom, v ktorom sa premietajú dysfunkcie jednotlivých systémov alebo organizmu, ako uvádza (Velé, 2006). Ppre správne fungovanie oporného systému a správne držanie tela je dôležitý dobrý funkčný stav, funkčná rovnováha svalového systému. Z výsledkov výskumu Bartíka a Juraškovej (2010) vyplýva, že svalovú nerovnováhu je možné ovplyvňovať aj v rámci školskej TV a to súborom cvičení jogy a na fitloptách. Funkčný stav

svalového systému vplýva na celkovú dynamiku chrbtice. Podľa Labudovej a Thuarzovej (1988), dynamickú funkciu chrbtice sledujeme pri pohybe tela na mieste, alebo v priestore. Všímame si predovšetkým rozsah pohybu chrbtice, vykonanie pohybu, druh pohybu spolu so schopnosťou udržať rovnováhu tela pri cvičení. Funkčné poruchy pohybového systému u školopovinnej mládeže sú predmetom dlhodobého skúmania mnohých autorov.

Metodika

Výskumnú vzorku tvorili žiaci prvého a štvrtého ročníka Strednej odbornej školy v Handlovej. V prvom ročníku sme testovali 31 žiakov, z toho bolo 17 dievčat a 14 chlapcov, vo štvrtom ročníku sme testovali 32 žiakov, z toho bolo 10 dievčat a 22 chlapcov. Spolu sme otestovali 63 žiakov, 27 dievčat a 36 chlapcov.

Výskum sme realizovali v školskej telocvični na Strednej odbornej skole v Handlovej v štandardných podmienkach na hodinách telesnej výchovy.

Metódy testovania dynamiky (ohybnosti) chrbtice

Hodnotenie chrbtice pohľadom zozadu podľa Labudovej,Thurzovej (1992)

1. Hodnotí sa rozvíjanie chrbtice pri postupnom uvoľnenom predklone, symetria paravertebrálneho svalstva a hrudníka. Pri úklonoch sa sleduje krivka chrbtice, ktorá má vytvárať plynulý oblúk. Opačná dolná končatina sa nesmie nadvihnúť, trup predkláňať a nie rotovať.

2. Hodnotenie chrbtice pomocou olovnice, keď pri úklone sa sleduje olovnica spustená s protiľahlej axily, ktorá má prechádzať intergluteálnou ryhou.

1. Schoberov príznak (Sch) – drieková chrbtica: od 5. driekového stavca nanesieme na chrbtici smerom hore 10 cm a označíme dané miesto značkou.

Norma – pri vykonaní maximálneho predklonu sa táto vzdialenosť má predlžiť o 4-6 cm.

Zníženie ohybnosti – ak je predĺženie menšie ako uvedená norma.

2. Stiborov príznak (St) – drieková a hrudná chrbtica: v stoji odmeriame vzdialenosť od tŕňového výbežku 7. krčného stavca po 5. driekový stavec.

Norma – pri predklone sa táto vzdialenosť predlží o 7,5 – 10 cm.

Zníženie ohybnosti – ak je predĺženie menšie ako norma.

3. Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot) – hrudná chrbtica: v stoji osobe označíme na chrbtici 1. hrudný stavec a nanesieme smerom nadol 30 cm a opäť označíme.

Norma – vzdialenosť sa pri predklone predlží o 2 - 3 cm a vykonaní záklonu sa vzdialenosť skráti o 2,5 - 3 cm, súčet odchýlok by mal byť 6 cm.

Zníženie ohybnosti – ak je súčet odchýlok menší ako uvedená norma. Súčtom oboch hodnôt predklonu i záklonu vznikne index sagitálnej pohyblivosti hrudnej chrbtice.

4. Thomayerov príznak modifikovaný (predklon s dosahom) (Th) – (celková ohybnosť chrbtice), v stoji spojnom sa vykoná hlboký predklon s dosahom.

Norma – ruky sa dotknú prstami zeme

Znížená ohybnosť – možnosť odčítania chýbajúcich centimetrov od zeme.

Výsledky a diskusia

Pozorovaním výsledkov výskumu žiakov 1. ročníka sme zistili nasledovné:

Úroveň dynamiky chrbtice sme zisťovali 4 druhmi testov. V jednotlivých testoch u žiakov v prvom ročníku sme dospeli k záveru, že celkove je ohybnosťchrbtice u žiakov veľmi znížená. Najviac znížená ohybnosť chrbtice -54,83% bola v teste Thomayerov príznak modifikovaný (predklon s dosahom) (Th) a najmenej znížená ohybnosť chrbtice je v teste Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot) v 29,03% (tab.1).

Tabuľka 1 Úroveň dynamiky chrbtice u žiakov v prvom ročníku.

Druh testu:	**Žiaci prvého ročníka**
Schoberov príznak (Sch)	32,25%
Stiborov príznak (St)	48,38%
Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot)	29,03%
Thomayerov príznak modifikovaný (predklon s dosahom) (Th)	54,83%

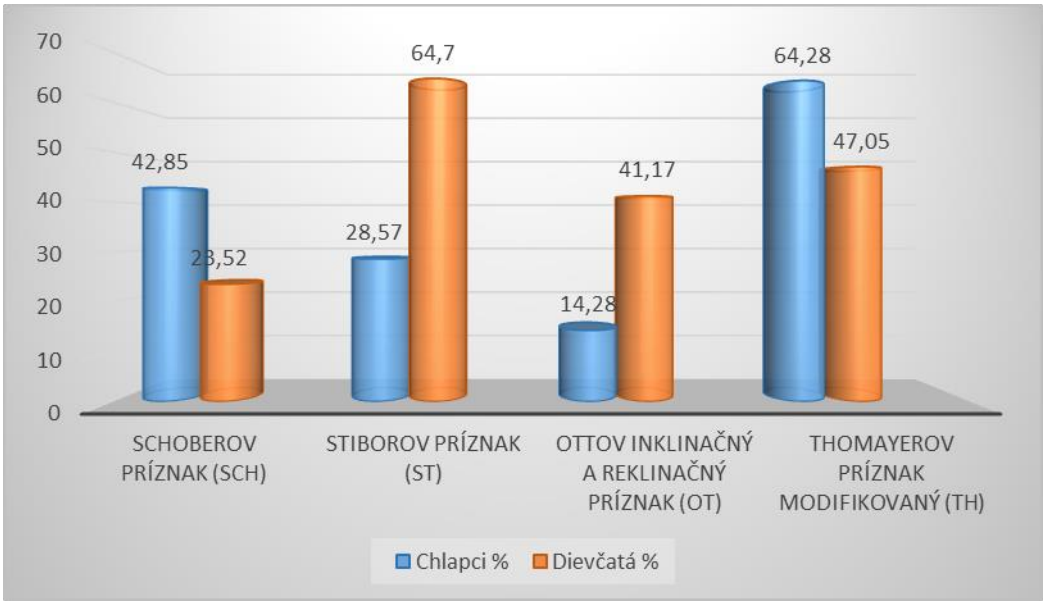
Pri zisťovaní úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v prvom ročníku vo vzťahu k intersexuálnym rozdielom,môžeme konštatovať, že chlapci mali najviac zníženú dynamiku chrbtice v teste Thomayerov príznak modifikovaný (Th), ktorý vyjadruje celkovú ohybnosť chrbtice v 64,28% a dievčatá 64,70% v teste Stiborov príznak (St), ktorý vyjadruje ohybnosť hrudníkovej časti chrbtice. Znížená ohybnosť chrbtice sa potvrdila ďalej u chlapcov v teste Schoberov príznak (Sch) vyjadrujúca úroveň pohyblivosti driekovej časti chrbtice v 42,85% a u dievčat v teste Thomayerov príznak, zahrňujúci celkovú ohybnosť chrtice v 47,05%. Ako ďalšie v poradí to boli testy, u chlapcov Stiborov príznak (St) s 28,57% -tami a u dievčat Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot) s 41,17% - tami.

Najmenej znížená ohybnosť chrbtice u chlapcov bola v teste Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot) pre hrudný úsek chrbtice - 14,28%, u dievčat v driekovom úseku chrbtice testovaný podľa Schoberovho príznaku (Sch) -23,52%.

Celkovo môžeme skonštatovať, že výskum ukázal, že pri porovnávaní zníženia dynamiky chrbtice v jednotlivých testoch u chlapcov a dievčat v prvom ročníku majú dievčatá najviac zníženú ohybnosť v hrudníkovej a driekovej časti chrbtice a u chlapcov je najvyššie percentuálne zníženie celkovej ohybnosti chrbtice (tab.2).

Tabuľka 2 Intersexuálne rozdiely úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v prvom ročníku.

Druh testu:	**Chlapci %**	**Dievčatá %**
Schoberov príznak (Sch)	42,85	23,52
Stiborov príznak (St)	28,57	64,70
Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot)	14,28	41,17
Thomayerov príznak modifikovaný (Th)	64,28	47,05



Obrázok 1 Intersexuálne rozdiely úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v prvom ročníku.

Tabuľka 3 Úroveň dynamiky chrbtice u žiakov v štvrtom ročníku.

Dynamika chrbtice	**Žiaci 4.roč.**
Schoberov príznak (Sch)	34,37%
Stiborov príznak (St)	59,37%
Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot)	40,62%
Thomayerov príznak modifikovaný (Th)	46,87%

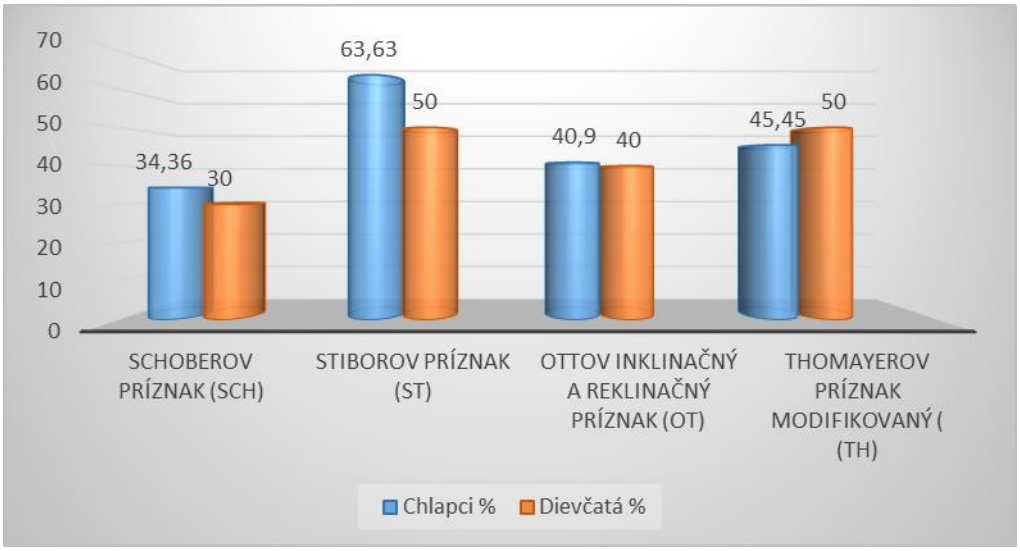
V jednotlivých testoch u žiakov v štvrtom ročníku sme dospeli k tomu, že celkove je ohybnosť u žiakov opäť veľmi znížená. Najviac znížená ohybnosť chrbtice - 59,37% je v teste Stiborov príznak (St) a najmenej znížená ohybnosť chrbtice je v teste Schoberov príznak (Sch) - 34,37%.

Pri zisťovaní úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v štvrtom ročníku vo vzťahu k intersexuálnym rozdielom, môžeme konštatovať,,že z hľadiska jednotlivých druhov testov mali chlapci najviac zníženú dynamiku chrbtice v oblasti hrudníkovej a driekovej časti chrbtice, zistenú na základe testu Stiborovho príznaku (St) - 63,63% a u dievčat najviac zníženú dynamiku chrbtice v 50% v dvoch testoch –Stiborov príznak (St) a Thomayerov príznak.

Celkovo môžeme skonštatovať zo zistených výsledkov u žiakov 4.ročníka, že bol zistený podobný percentuálny výskyt zníženia dynamiky chrbtice v jednotlivých testoch (tab.4).

Tabuľka 4 Intersexuálne rozdiely úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v štvrtom ročníku.

Dynamika chrbtice	**Chlapci %**	**Dievčatá %**
Schoberov príznak (Sch)	34,36	30,00
Stiborov príznak (St)	63,63	50,00
Ottov inklinačný a reklinačný príznak (Ot)	40,90	40,00
Thomayerov príznak modifikovaný ((Th)	45,45	50,00



Obrázok 2 Intersexuálne rozdiely úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v štvrtom ročníku.

Dynamika chrbtice má bezprostredný súvis s celkovým funkčným stavom opornopohybového systému ako celku, jej kineziológiou. Doležitú úlohu pri dynamike chrbtice zohráva dobrý funkčný stav svalového systému, rovnováha posturálneho a fázického svalového systému. Obidve zložky pôsobia vo výsledku na celkové držanie tela jedinca. Aj keď existuje veľa výskumov z danej problematiky, Bendíková (2011), Bartík, Jurašková (2010), Jankovská

(1996), v praxi sa neustále stretávame so zlým držaním tela, svalovou nerovnováhou, celkovou zníženou ohybnosťou chrbtice, patologickými odchýlkami chrbtice, nedostatočnou pohybovou aktivitou u detí a mládeže.

Záver

Úroveň dynamiky chrbtice je celkovo veľmi znížená vo všetkých druhoch testoch u skúmaného súboru, najviac v predklone s dosahom až 54,83% u žiakov 1. ročníka a v Stiborovom príznaku 59,37% u žiakov 4. ročníka. Pri zisťovaní úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v prvom ročníku vo vzťahu k intersexuálnym rozdielom,môžeme konštatovať, že chlapci mali najviac zníženú dynamiku chrbtice v teste Thomayerov príznak modifikovaný (Th), ktorý vyjadruje celkovú ohybnosť chrbtice v 64,28% a dievčatá 64,70% v teste Stiborov príznak (St), ktorý vyjadruje ohybnosť hrudníkovej časti chrbtice. Pri zisťovaní úrovne dynamiky chrbtice u žiakov v štvrtom ročníku vo vzťahu k intersexuálnym rozdielom, môžeme konštatovať, že z hľadiska jednotlivých druhov testov mali chlapci najviac zníženú dynamiku chrbtice v oblasti hrudníkovej a driekovej časti chrbtice, zistenú na základe testu Stiborovho príznaku (St) - 63,63% a u dievčat najviac zníženú dynamiku chrbtice v 50% v dvoch testoch –Stiborov príznak (St) a Thomayerov príznak.

Nevhodné jednostranné zaťaženie, nedostatok pohybových aktivít, ale aj nadmerné funkčné nároky na pohybový systém predstavujú najčastejšie príčiny porušenia statickej a dynamickej funkcie pohybového aparátu. Pre učiteľskú prax odporúčame sledovať funkčný stav pohybového systému ako celku v prevencii a v konečnom dôsledku pôsobiť aj pri odstraňovaní vzniknutých odchýlok funkčného stavu opornopohybového systému.

Literatúra

BARTÍK, P. – JURÁŠKOVÁ, Ž. 2010. *Vplyv pohybového programu na držanie tela a svalovú nerovnováhu žiakov 1. stupňa základnej školy.* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. ISBN 978-80-8083-983-3, s.171.

BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2011. ISBN 978-80-557-0124-0, s.25.

JANKOVSKÁ, Ž. 1996. Telesný rozvoj, držanie tela žiakov ZŠ a SŠ v Banskej Bystrici. In: *Acta Universitatis Mathiae Belii, odbor telesná výchova a šport, č.2.* Banská Bystrica: UMB, s.69-83. ISBN 80-8055-018-2

LABUDOVÁ, J – THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej*

výchovy. Bratislava: UK, 1992. s. 104. ISBN 80-223-0443-3.

VELÉ, F. 2006. Kineziológie. In BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2011. ISBN 978-80-557-0124-0, s.16.

KTVŠ FHV UMB, Tajovského 40, Banská Bystrica

Zelmira.jankovska@fhv.umb.sk

ANALÝZA CHRONOTYPU ŠTUDENTIEK FHV A FPV UMB V BANSKEJ BYSTRICI

Júlia Palovičová – Dominika Vančová

FAKULTA HUMANITNÝCH VIED UNIVERZITA MATEJA BELA

KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

BANSKÁ BYSTRICA

SÚHRN

V príspevku prezentujeme výsledky výskumného sledovania cieľom ktorého bola analýza chronotypov vysokoškolských študentiek, ktoré realizujú aerobik v rámci dobrovoľnej telesnej výchovy. Výskumný súbor tvorilo 62 (100%) respondentiek (vek = 21,2±1,4 roka). Hlavnou výskumnou metódou bol dotazník, ktorý bol zameraný na analýzu chronotypu a výsledok bol realizovaný kvantifikáciou bodového skóre všetkých otázok. Analýza výsledkov ukázala, že 48 (77 %) respondentiek inklinuje k vyrovnanému chronotypu, 8(13 %) respondentiek dominuje k mierne rannému chronotypu, u 5 (8 %) respondentiek bol identifikovaný mierne večerný chronotyp. Ďalej sme zistili sme, že večerný chronotyp bol identifikovaný len u 1(2 %) respondentky a ranný chronotyp sme neidentifikovali u žiadnej (0 %) respondentky.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: aerobik, biorytmy, chronobiológia, chronotyp, vysokoškoláčky

ÚVOD

Biorytmické procesy v organizme človeka sú problematikou, ktorá v posledných rokoch zaznamenáva podstatný progres a zároveň sa stala stredobodom záujmu vedeckých výskumov v niekoľkých oblastiach života. Čo sa týka športovej alebo telovýchovnej oblasti aj tu si táto problematika postupne získava svoj záujem najmä medzi športovými lekármi

a vedcami. Poznanie biorytmu človeka nie je ľahké, vplýva naň niekoľko špecifických faktorov, ktoré na človeka pôsobia nielen z vonkajšieho, ale i vnútorného prostredia. Človek sa počas dňa vystavuje predovšetkým vonkajším (exogénnym) faktorom, ktoré mu stanovujú jednotlivé aktivity ako spánok, stravovanie, pohyb.

Živý organizmus sa vyznačuje jedinečnou schopnosťou, a to schopnosťou adaptácie. Dokáže sa prispôsobovať rôznym podmienkam a zmenám. Tieto zmeny zahrňujú nielen zmenu prostredia a klímy, ale patria sem neodmysliteľne aj zmeny sociálne, psychické, fyzické, ktoré rôznymi spôsobmi a rôznych formách ovplyvňujú funkcie organizmu človeka.

PROBLÉM

Biorytmus človeka je veľmi krehkým fenoménom, ktorým sa jednotlivec od ostatných ľudí diferencuje, a aj preto sa stáva jedinečným. Ľudia trpiaci rôznymi psychickými i fyzickými ťažkosťami často krát zanedbávajú svoje zdravie a neberú ohľad na svoj organizmus a pravidelne ho zaťažujú rôznymi činnosťami, ktoré sa neskôr v podobe rôznych porúch na organizme prejavia. Človek by na základe toho mal poznať svoj biorytmus a chronotyp, pretože táto skutočnosť mu môže pomôcť odhaliť nedostatky svojho neúspechu napríklad na športových podujatiach alebo v iných dôležitých životných situáciách. Chronobiológia ako vedná disciplína pomáha nielen vedcom, ale aj širokej verejnosti oboznamovať problematikou chronotypu, ktorá nám poskytuje niekoľko informácii o tom, ako fungovať, keď človek spozná, aký chronotyp u neho dominuje. Športová chronobiológia sa v rámci biorytmov zaoberá najmä biorytmami a chronotypom športovcov, pre ktorých je jeho poznanie neraz dôležité. Vysvetľuje príčiny neúspechu a nedostatočného výkonu na športových podujatiach. Na základe poznania chronotypov lekári a tréneri dokážu predikovať a upraviť denné fungovanie človeka a športovca tak, aby zaťaženie prebiehalo v hodinách, kedy je na to organizmus človeka adekvátne pripravený.

Kanerva et al., (2012) tvrdí, že na základe dopoludňajšej a popoludňajšej fázy, t.j. doba, ktorú uprednostňujeme pre vykonanie maximálneho (vrcholového výkonu) sa nazýva aj diurnálna preferencia, na základe ktorej u človeka špecifikujeme nasledujúcu typológiu osobnosti na dopoludňajší typ (dopoludňajší chronotyp) a popoludňajší typ (popoludňajší chronotyp). Dopoludňajší typ človeka tiež známy pod pojmom škovránok, je typ človeka, ktorý chodí spať v skorších večerných hodinách (medzi 20.00 – 21.30) a vstáva v skorých ranných

hodinách. Ich výkonnosť a pozornosť dosahuje vrchol v ranných až dopoludňajších hodinách. Popoludňajší typ človeka, známy ako typ „sova“ je charakteristický vstávaním v neskorších dopoludňajších hodinách a únavu a pocit potreby spánku pociťuje v neskorých večerných až nočných hodinách. Najvyššiu výkonnosť a pozornosť dosahuje v popoludňajších až večerných hodinách. Kanerva et.al., (2012) uvádza v osobnostnej typológii ešte jeden chronotyp - neutrálny (zmiešaný) chronotyp. Tento typ človeka výrazne neinklinuje ani k rannému ani večernému chronotypu. Ak poznáme svoj osobnostný chronotyp dokážeme si deň zorganizovať tak, že psychicky a fyzicky náročnejšie záležitosti naplánujeme na tú časť dňa, v ktorej naše biologické hodiny dosahujú vrchol (Jankowski, 2013). Roenneberg (2012) popisuje chronotyp ako genetický komponent alebo každodenné správanie človeka a zároveň je aj základným pojmom cirkadiánnej biológie (chronobiológie). Sú to stále fázické zmeny v živote človeka, ktoré sa odlišujú dĺžkou spánku, hladinou melatonínu, vnútornou teplotou tela. Fázický vzťah je podstatným nástrojom cirkadiánneho systému a fungovania. Nezáleží na tom, aký typ u človeka dominuje, pretože všetko determinuje sieť oscilátorov. Tiež chápe chronotyp ako individuálne spánkové diferenciácie, na základe ktorých sa ľudia rozdeľujú na ranné alebo večerné chronotypy .

Malovaná (2008) uvádza diferenciáciu chronotypu na „škovránkov“ a „sovy“, kde uvádza i fakt, že ranné chronotypy ľudí sú menej flexibilní v dobe vstávania ako typy večerné.

Identifikácia chronotypu u jednotlivých ľudí sa stal popredným objektom skúmania športovej chronobiológie, ktorá sa zaoberá najmä skúmaním pohybovej výkonnosti športovcov.

Študenti s ranným chronotypom sa vyskytujú v populácii veľmi zriedkavo až výnimočne, pretože tento typ je zastúpený najmä adolescentnou skupinou ľudí. Pozitívnejšie vnímanie zachytili vedci v obidvoch skupinách populácie, avšak študenti nedosiahli až taký vysoký status spokojnosti a pozitívnej energie ako starší adolescenti. Vo všeobecnosti sú však ranné typy oboch skupín viac veselšie ako večerné chronotypy. U ranných chronotypov sa dokonca dosahujú oveľa lepšie výsledky v škole ako večerné. Večerné typy trpia často spánkovým deficitom, čo spôsobuje únavu a zníženú pozornosť na hodinách.

Z tohto dôvodu sme sa rozhodli realizovať výskum, zameraný na identifikáciu chronotypov vysokoškolských študentiek realizujúcich športovú aktivitu aerobik v rámci dobrovoľnej telesnej výchovy. Príspevok je súčasťou grantovej výskumnej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0757/12 „Reaktívne a adaptačné ukazovatele zmien pohybových a psychických schopností športovcov v nadväznosti na biorytmy s rôznou dĺžkou periódy“.

CIEĽ

Cieľom príspevku bola analýza chronotypov študentiek FHV a FPV UMB v Banskej Bystrici, ktoré realizujú aerobik v rámci dobrovoľnej telesnej výchovy.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 62 (100%) respondentiek – vysokoškoláčok z FHV a z FPV UMB (vek = 21,2±1,4 roka), ktoré realizujú v rámci Športu pre všetkých pohybovú aktivitu aerobik.

Dominantnou metódou bol štandardizovaný dotazník na zisťovanie chronotypov (Horne – Ostberg, 1976). Dotazník obsahoval 19 otázok. V štruktúrovanom dotazníku boli použité zatvorené otázky a z hľadiska typu distribúcie boli formuláre dotazníkov rozdávané osobne.

Za každú odpoveď (A, B, C, D a v niektorých otázkach aj E) vo všetkých 19 otázkach dotazníka bol pridelený určený počet bodov. Pri vyhodnotení dotazníka sme všetky body spočítali a na základe dosiahnutého bodového skóre sme pridelili respondentke konkrétny chronotyp podľa stanovenej bodovej stupnice pozostávajúcej z piatich stupňov (Horne – Ostberg, 1976):

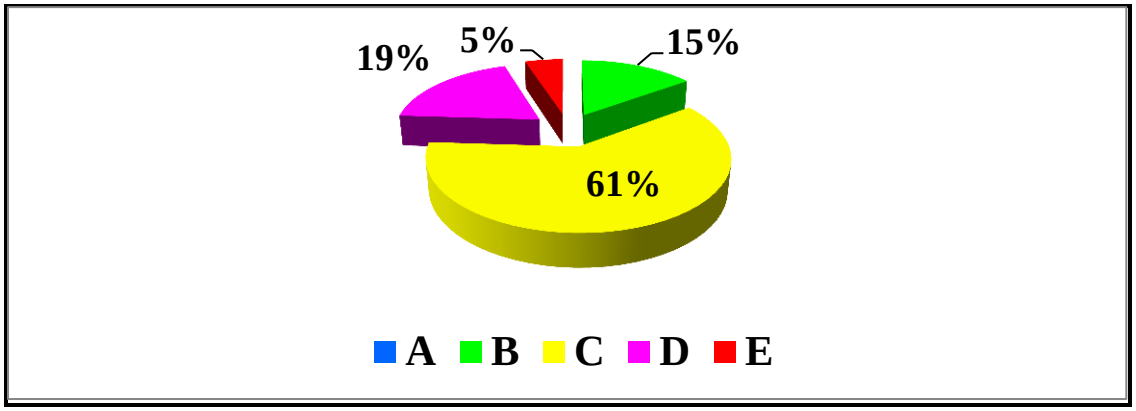
rozhodne raňajší typ 70- 86 bodov
mierne raňajší typ 59 - 69 bodov
vyrovnaný typ 42 - 58 bodov
mierne večerný typ 31- 41 bodov
rozhodne večerný typ 16- 30 bodov

Distribúcia, vypĺňanie a zozbieranie dotazníkov sme uskutočnili v LS 2013 od 7.30 do 8.00 hod. v športovej hale Katedry telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici pred začiatkom vyučovania aerobiku.

VÝSLEDKY

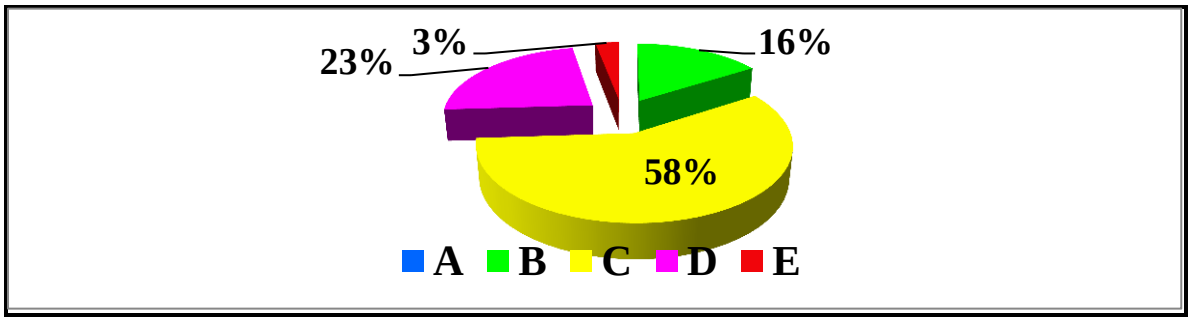
Zaujímalo nás, keby študentky mali voľný deň a nemuseli by ísť do školy: „ O koľkej hodine by ste vstali, aby ste sa cítili dostatočne vyspatá?“ (obr. 1) odpovedalo 38 respondentiek (61 % - odpoveď C), že by to bolo v čase medzi 7.45 až 9.45 hod. 12 respondentiek (19 % - D) odpovedalo, že by to bolo v čase medzi 9.45 až 11.00 hod., 9 respondentiek (15 % - B)

označilo čas medzi 6.30 až 7.45 hod., a 3 respondentky (5 % - E) označilo čas medzi 11.00 až 12.00 hod. Čas medzi 5.00 až 6.30 hod. by nevyhovoval žiadnej respondentke (0 % - A).



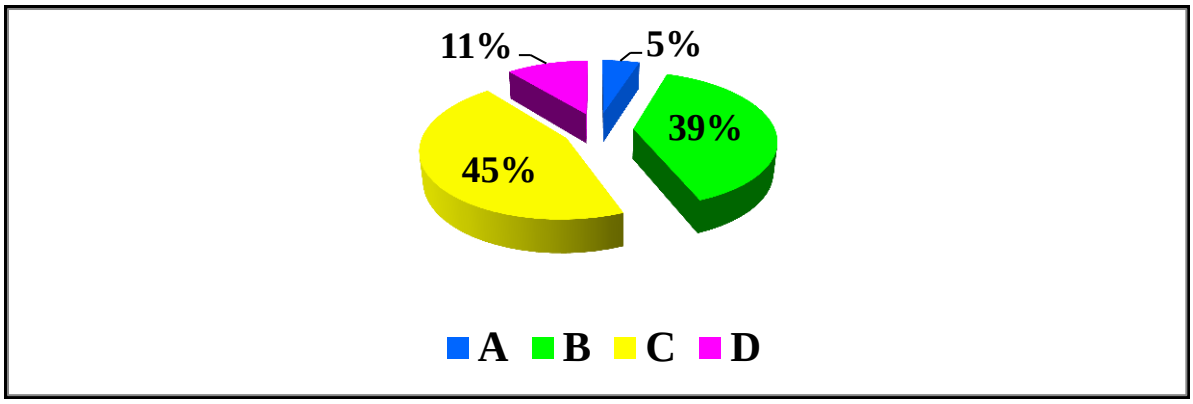
Obrázok 1 O koľkej hodine by ste vstali, aby ste sa cítili dostatočne vyspatá?

V druhej otázke sme chceli vedieť: „Predstavte si, že ráno nemusíte vstávať a máte voľný večer. O koľkej hodine by ste išli spať?“ (obr. 2) 36 respondentiek (58 % - C) odpovedalo, že by šli spať medzi 22.15 až 00.30 hod. 14 respondentiek (23 % - D) označilo čas medzi 0.30 až 1.45 hod., 10 respondentiek (16 % - B) vyznačilo čas medzi 21.00 až 22.15 hod. a 2 respondentky (3 % - E) určili čas medzi 1.45 až 3.00 hod. Čas medzi 20.00 až 21.00 hod. neoznačila žiadna respondentka (0 % - A).



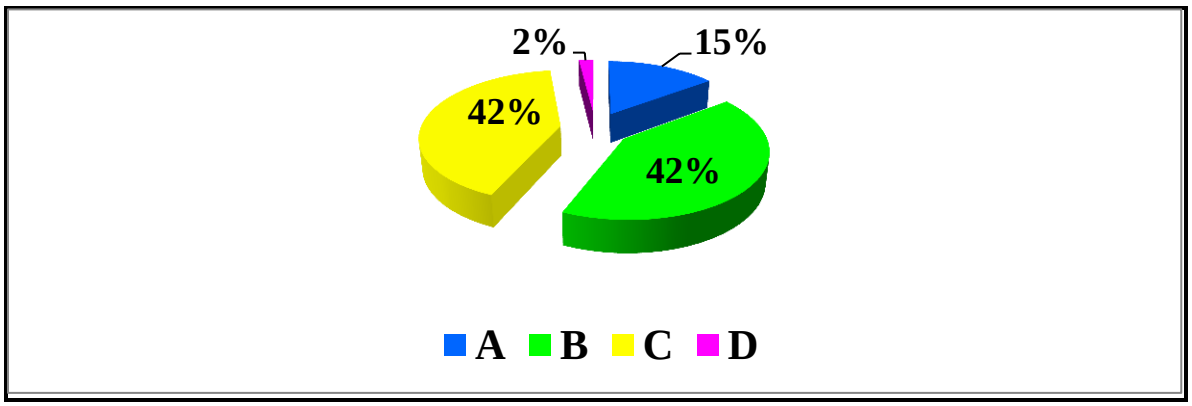
Obrázok 2 Predstavte si, že ráno nemusíte vstávať a máte voľný večer. O koľkej hodine by ste išli spať?

V tretej otázke sme sa pýtali: „Ráno musíte vstávať, pretože idete do školy. Do akej miery ste závislá na zobudení budíkom?“ (obr. 3) 28 respondentiek (45 % - C) odpovedalo, že sú výrazne od budíka závislé. Čiastočne závislých od budíka je 24 respondentiek (39 % - B). 7 respondentiek (11 % - D) by bez budíka ani nevstalo. U 3 respondentiek (5 % - A) sme zistili, že od budíka nie sú vôbec závislé.



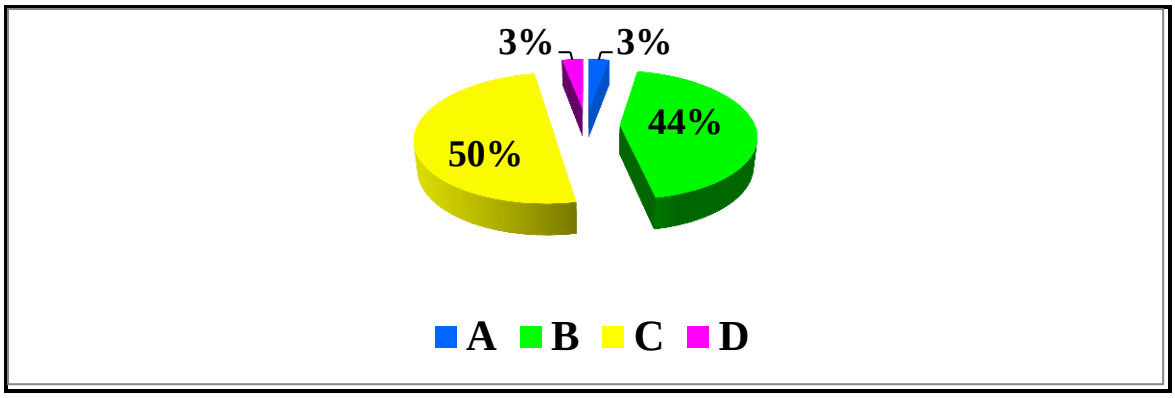
Obrázok 3 Ráno musíte vstávať, pretože idete do školy. Do akej miery ste závislá na zobudenie budíkom?

Ďalej nás zaujímalo: „Ako sa Vám ráno vstáva za normálnych okolností? Vstanete bez toho, aby Vás niekto alebo niečo zobudilo?“ (obr. 4) 26 respondentiek (42 % - C) odpovedalo, že sa im vstáva celkom ľahko a rovnako 26 respondentiek (42 % - B) odpovedalo, že sa im nevstáva veľmi ľahko, ale vstanú, 9 respondentiek (15 % - A) odpovedalo, že sa im ráno vstáva ťažko, len 1 respondentka (2 % - D) vstáva úplne ľahko.



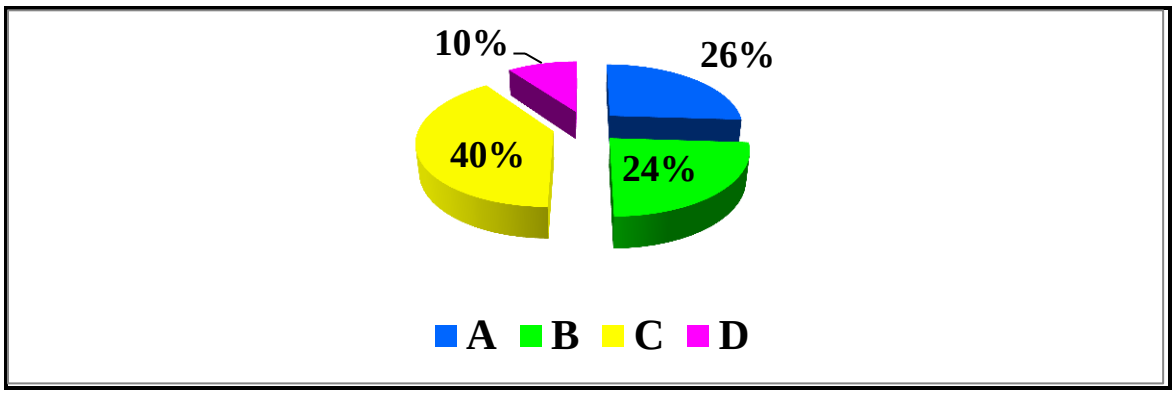
Obrázok 4 Ako sa Vám ráno vstáva za normálnych okolností? Vstanete bez toho, aby Vás niekto alebo niečo zobudilo?

Zisťovali sme: „Aká ste čulá počas prvej pol hodiny ráno po prebudení?“ (obr. 5) odpovedalo 31 respondentiek (50 % - C), že sú čulé výraznejšie, 27 respondentiek (44 % - B) sa cíti skôr nečulých ako čulých. 2 respondentky (3 % - A) určili možnosť, že nie sú vôbec čulé a rovnako 2 respondentky (3 % - D), že sú úplne čulé.



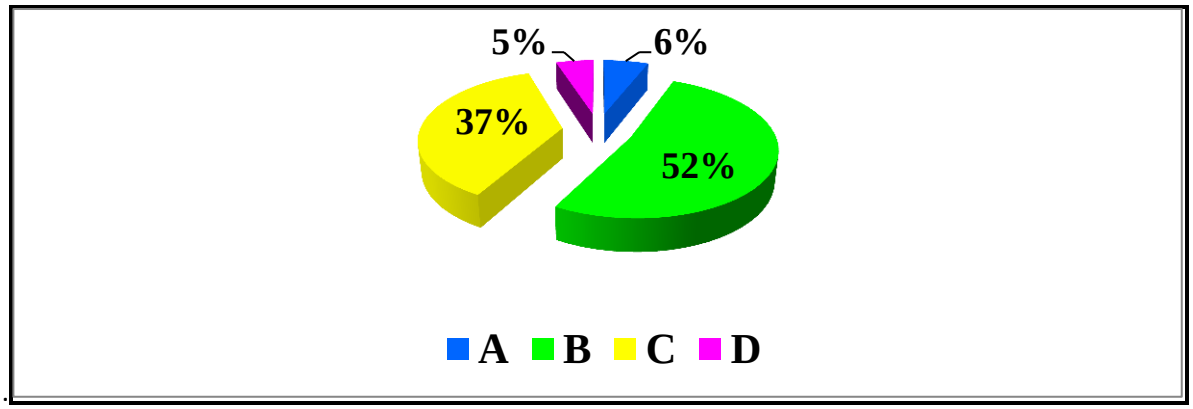
Obrázok 5 Aká ste čulá počas prvej pol hodiny ráno po prebudení?

Zaujímali nás aj pocity: „Aká hladná ste ráno po prebudení?“ (obr. 6) odpovedalo 25 respondentiek (40 % - C), že cítia hlad, ale nie je to akútne, 16 respondentiek (26 % - A) označilo, že vôbec necítia hlad, slabú chuť do jedla má 15 respondentiek (24 % - B), odpoveď „Som veľmi hladná“ označilo 6 respondentiek (10 % - D).



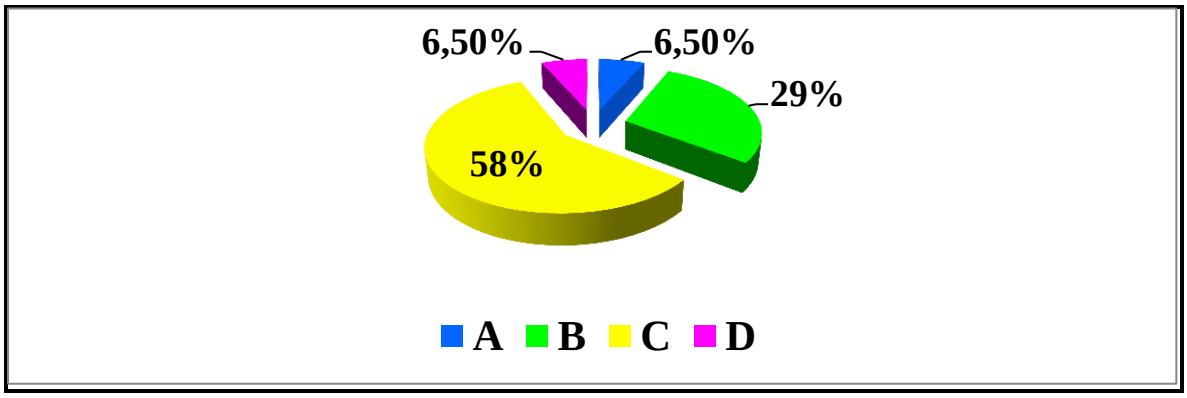
Obrázok 6 Aká hladná ste ráno po prebudení?

O pocitoch únavy sme sa pýtali v ďalšej otázke: „Akú veľkú únavu cítite počas prvých 30 minút ráno po prebudení?“ (obr. 7) odpovedalo 32 respondentiek (52 % - B), že sú unavené, ale únava postupne odchádza, 23 respondentiek (37 % - C) sa cíti skôr čulo ako unavene, 4 respondentky (6 % - A) sa cítia veľmi unavene a ešte by spali. Posledné 3 respondentky (5 % - D) sa cítia vyspaté a necítia ani náznak únavy



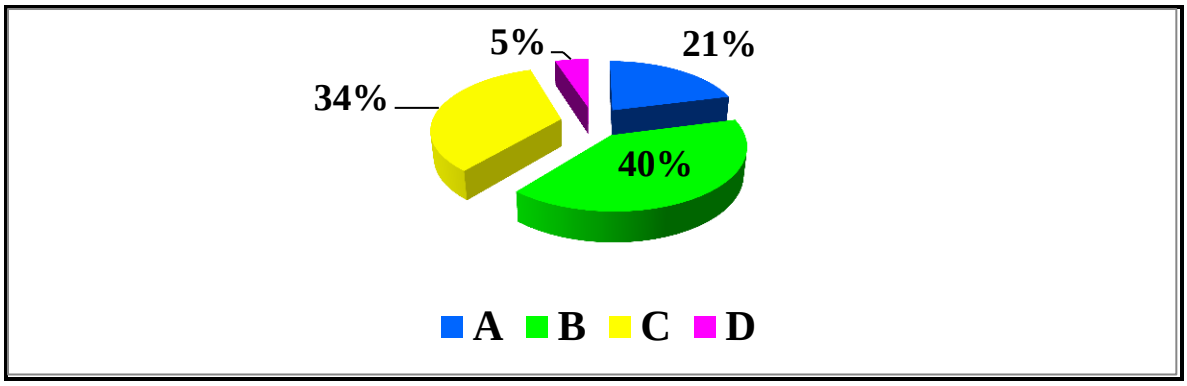
Obrázok 7 Akú veľkú únavu cítite počas prvých 30 minút ráno po prebudení?

V ôsmej otázke sme sa pýtali: „Prestavte si, že nasledujúci deň nemusíte vstávať. Aký bude časový posun oproti Vášmu zvyčajnému odchodu do postele počas pracovného týždňa?“ (obr. 8) odpovedalo 36 respondentiek (58 % - C), že pôjdu spať neskôr a že maximálne 2 hodiny vydržia byť dlhšie hore ako zvyčajne, 18 respondentiek (29 % - B) by išlo spať najviac o 30 minút neskôr ako zvyčajne, 4 respondentky (6,5 % - D) by išli spať o viac ako 2 hodiny neskôr ako zvyčajne a rovnako 4 respondentky (6,5 % - A) by šli spať pravidelne ako zvyčajne.



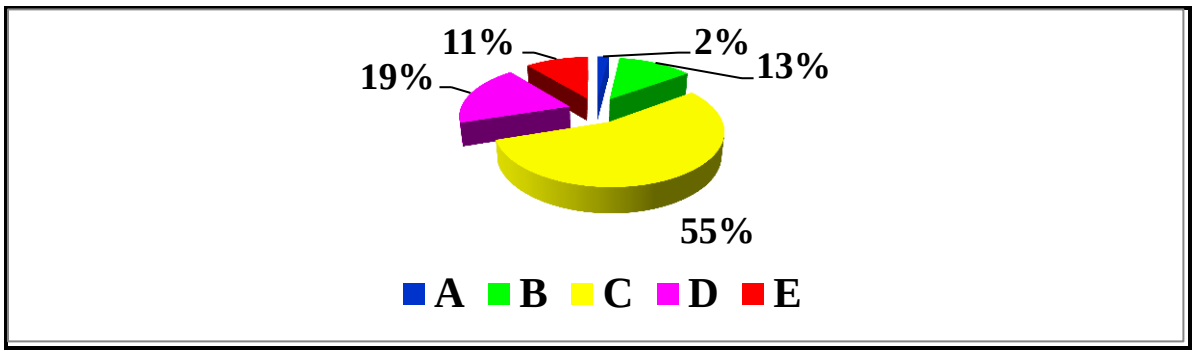
Obrázok 8 Aký bude časový posun oproti Vášmu zvyčajnému odchodu do postele počas pracovného týždňa?

V tejto otázke nás zaujímala pohybová aktivita: „Rozhodli ste sa pravidelne cvičiť. Chcete chodiť spolu s Vaším priateľom, ktorý Vám navrhuje, aby ste cvičili 1 hodinu dvakrát týždenne vyhovuje mu čas medzi 7.00 a 8.00 ráno. Ako sa budete cítiť pri takomto rannom cvičení?“ (obr. 9) 25 respondentiek (40 % - B) označilo, že sa bude cítiť celkom fajn aj keď to nebude na 100 %, 21 respondentiek (34 % - C) označilo, že sa bude cítiť ešte unavene, ale vie sa prispôsobiť, 13 respondentiek (21 % - A) sa bude cítiť veľmi dobre a fit, ostatné 3 respondentky (5 % - D) sú ráno vždy veľmi unavené a bude to pre nich ťažké.



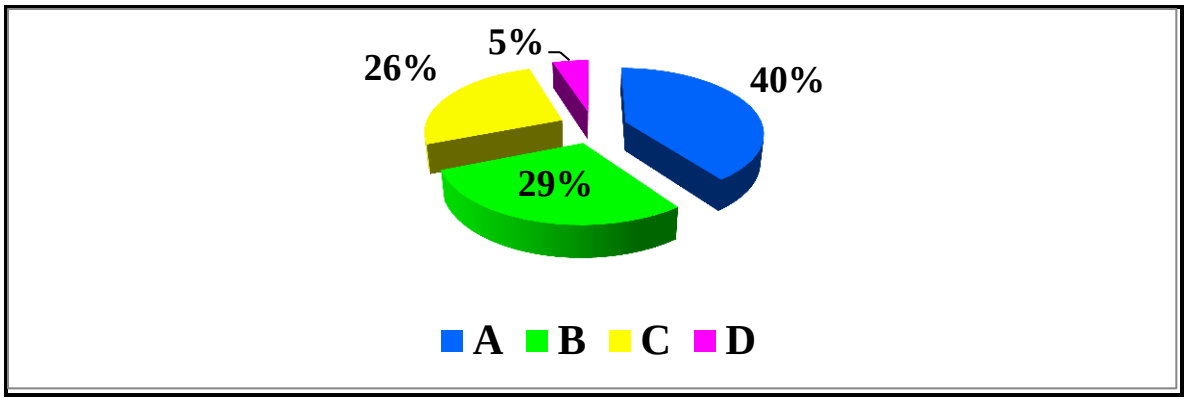
Obrázok 9 Ako sa budete cítiť pri takomto rannom cvičení?

Zaujímali nás aj pocity večer: „O koľkej hodine večer sa cítite tak unavená, že už bezprostredne potrebujete spánok?“(obr. 10) 34 respondentiek (55 % - C)odpovedalo, že by to bolo v čase medzi 22.15 až 00.45 hod., 12 respondentiek (19 % - D) uviedlo čas medzi 00.45 až 02.00 hod., 8 respondentiek (13 % - B) uviedlo čas medzi 21.00 až 22.15 hod., 7 respondentiek (11 % - E) označilo čas medzi 02.00 až 03.00 hod. Čas medzi 20.00 až 21.0 hod. by vyhovoval len 1 respondentka (2 % - A).



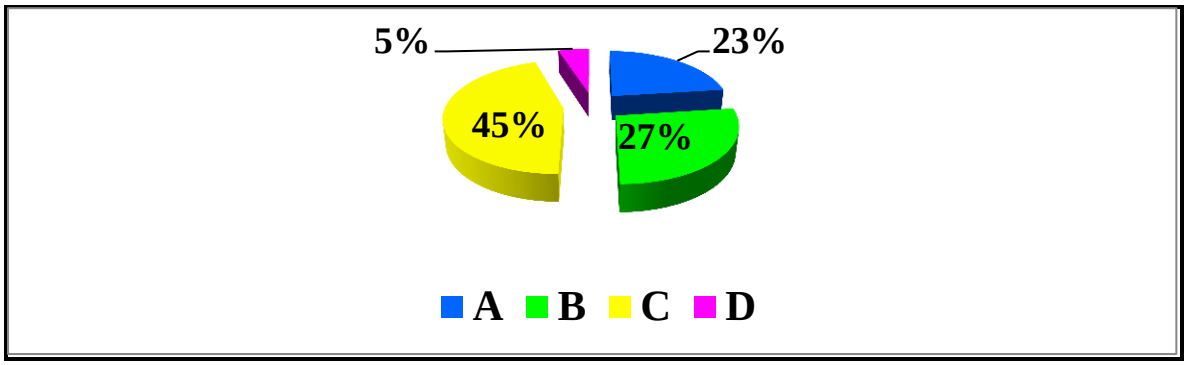
Obrázok 10 O koľkej hodine večer sa cítite tak unavená, že už bezprostredne potrebujete spánok?

Ďalšia otázka bola zameraná na testovanie: „Blíži sa dôležité testovanie Vašej pohybovej výkonnosti. Na tomto testovaní chcete byť v najlepšej forme a chcete prezentovať Vašu najlepšiu pohybovú výkonnosť. Váš deň si môžete naplánovať ako chcete. Môžete vstať kedy chcete, jesť kedy chcete. O koľkej hodine by ste chceli absolvovať testovanie, aby ste ukázali Vašu najlepšiu formu?“ (obr. 11) odpovedalo 25 respondentiek (40 % - A), že by to bolo v čase medzi 08.00 až 10.00 hod. 18 respondentiek (29 % - B) označilo čas medzi 11.00 až 13.00 hod., 16 respondentiek (26 %- C) určilo čas medzi 15.0 až 17.00 hod., 3 respondentky (5 % - D) označili čas medzi 19.00 až 21.00 hod.



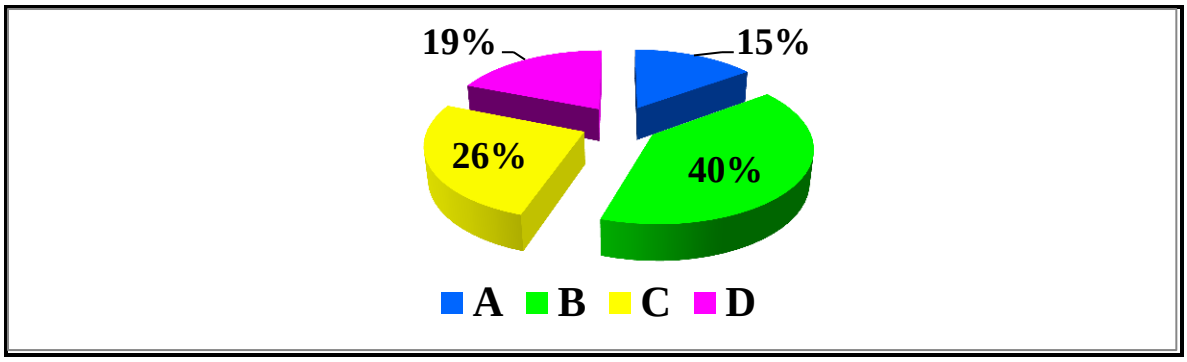
Obrázok 11 Blíži sa dôležité testovanie Vašej pohybovej výkonnosti.

V dvanástej otázke sme sa pýtali: „Ak by ste šli spať o 23.00 večer, akú veľkú únavu budete cítiť?“(obr. 12) odpovedalo 28 respondentiek (45 % - C), že sa budú cítiť unavene, ale nie tak aby museli ísť bezprostredne spať, 17 respondentiek (27 % - B) sa bude cítiť len trochu unavené, ale 14 respondentiek (23 % - A) nebude vôbec unavených, zostávajúce 3 respondentky (5 % - D) budú veľmi unavené a budú nevyhnutne potrebovať spánok.



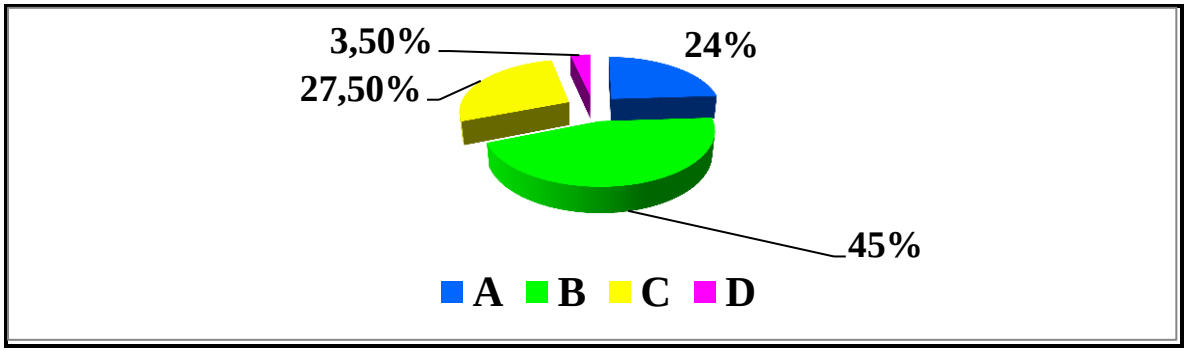
Obrázok 12 Ak by ste šli spať o 23.00 večer, akú veľkú únavu budete cítiť?

Chceli sme vedieť ako budú vstávať, keď pôjdu neskoro spať: „Z nejakého dôvodu ste si ľahli do postele o niekoľko hodín neskôr ako zvyčajne. Ráno nemusíte vstávať. Ktorá situácia sa bude podobať tej Vašej?“ (obr. 13) odpovedalo 25 respondentiek (40 % - B), že sa zobudia ako zvyčajne, ale ešte si na chvíľku zdriemnu, 16 respondentiek (26 % - C) sa zobudia ako zvyčajne, ale opäť zaspí, 12 respondentiek (19 % - D) sa zobudí oveľa neskôr ako zvyčajne, zostávajúcich 9 respondentiek (15 % - A) sa prebudí ako zvyčajne a už nebude môcť zaspať.



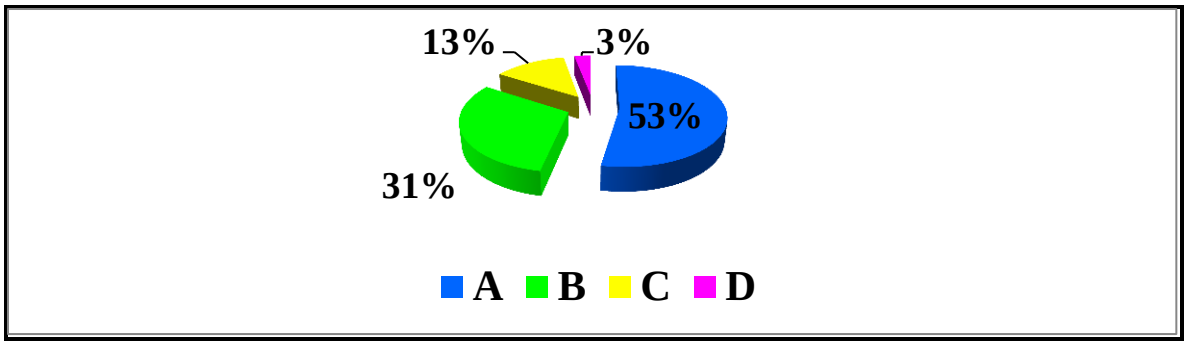
Obrázok 13 Z nejakého dôvodu ste si ľahli do postele o niekoľko hodín neskôr ako zvyčajne.

Ak by museli nad ránom pracovať, aký vplyv to bude mať na ich spánok: „Jednu noc budete musieť pracovať od 04.00 do 06.00 hod., pretože máte nočnú službu. Nasledujúci deň nemáte žiadne povinnosti a úlohy. Ktorá z nasledujúcich situácií Vás najviac vystihuje?“ (obr. 14) odpovedalo 28 respondentiek (45 % - B), že by s pred nočnou trošku zdriemli a poriadne sa vyspí po nočnej, 17 respondentiek (27,5 % - C) sa dobre vyspí pred nočnou a po nočnej si už len na chvíľku zdriemnu, 15 respondentiek (24 % - A) pôjde spať až po nočnej, posledné 2 respondentky (3,5 % - D) sa vyspia len pred službou a po službe už spať nebudú.



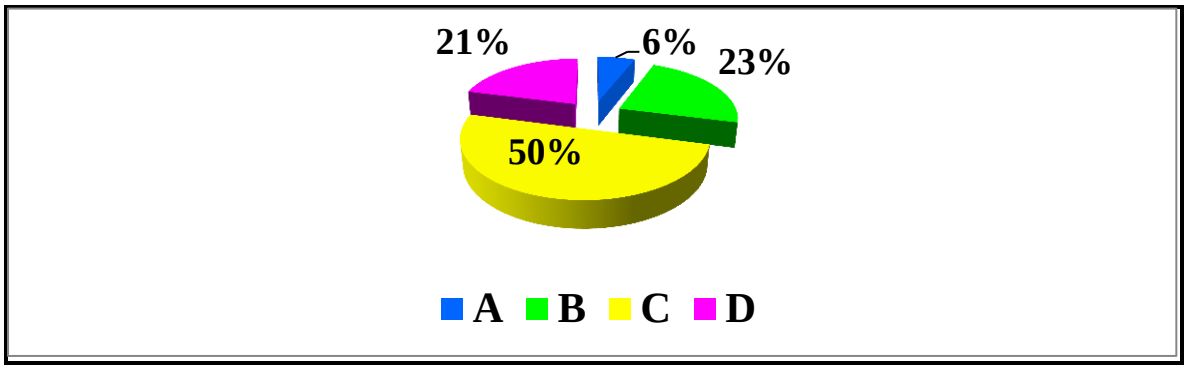
Obrázok 14 Jednu noc budete musieť pracovať od 04.00 do 06.00 hod., pretože máte nočnú službu.

Zaujímala nás aj fyzická práca: „Musíte dve hodiny ťažko fyzicky pracovať. V aký čas by ste túto prácu vykonávali, aby ste sa počas nej cítili čo najlepšie?“ (obr. 15) označilo 33 respondentiek (53 % - A) čas medzi 8.00 až 10.00 hod. ,19 respondentiek (31 % - B) označilo čas medzi 11.00 až 13.00 hod., a 8 respondentiek (13 % - C) označilo čas medzi 15.00 až 17.00 hod. 2 respondentky(3 % - D) označili čas medzi 19.00 až 20.00 hod.



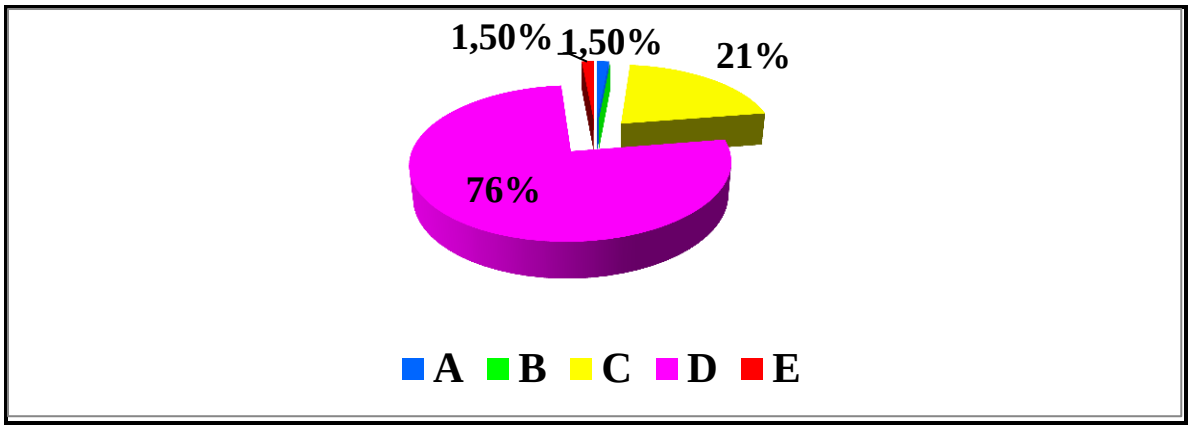
Obrázok 15 Musíte dve hodiny ťažko fyzicky pracovať.

O pravidelnej pohybovej aktivite sme sa pýtali: „Rozhodli ste sa na sebe pracovať a cvičiť. Chcete cvičiť s Vašim priateľom. Jemu to vyhovuje len od 22.00 do 23.00 hod. večer. Ako sa budete cítiť pri tomto večernom cvičení?“ (obr. 16) odpovedalo 31 respondentiek (50 % - C), že sa bude cítiť ešte unavene, ale vedia sa prispôsobiť. 14 respondentiek (23 % - B) uviedlo, že sa bude cítiť celkom fajn, ale nebude to na 100 %. Pre 13 respondentiek (21 % - D) to bude veľmi ťažké, pretože večer sú vždy unavené. Ostatné 4 respondentky (6 % - A) sa budú cítiť veľmi dobre a fit.



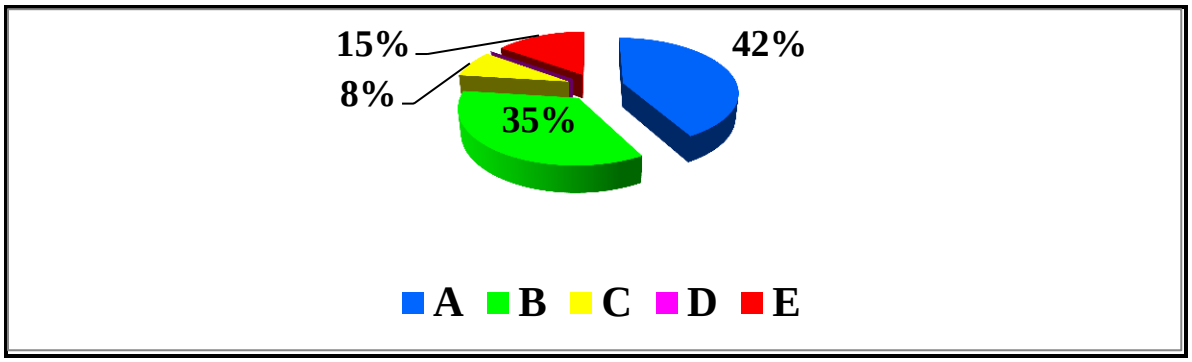
Obrázok 16 Rozhodli ste sa na sebe pracovať a cvičiť

Zaujímala nás aj pracovná doba: „Predstavte si, že by ste pracovali 5 hodín denne vrátane prestávok a môžete si stanoviť takú pracovnú dobu, ktorá Vám vyhovuje. Táto práca by bola pre Vás veľmi zaujímavá, radi by ste do nej chodili, bola by aj dobre zaplatená, jednoducho práca Vašich snov. Ktoré hodiny by predstavovali Vašu pracovnú dobu?“ (obr. 17) vyznačilo 47 respondentiek (76 % - D) vhodnú pracovnú dobu medzi 10.00-11.00 hod. do 14.00 až 15.00. hod., 13 respondentiek (21 % - C) označilo pracovnú dobu medzi 06.00-07.00 maximálne do 11.00 hod. Pracovná doba medzi 22.00-00.00 do 03.00-04.00 hod. by vyhovovala 1 respondentke (1,5 % - A) a rovnako 1 respondentke (1,5 % - E) by vyhovovala pracovná doba od 14.00-15.00 do 18.00-19.00 hod. Pracovná doba medzi 04.00-05.00 do 09.00-10.00 hod. by nevyhovovali ani jednej z respondentiek (0 % - B).



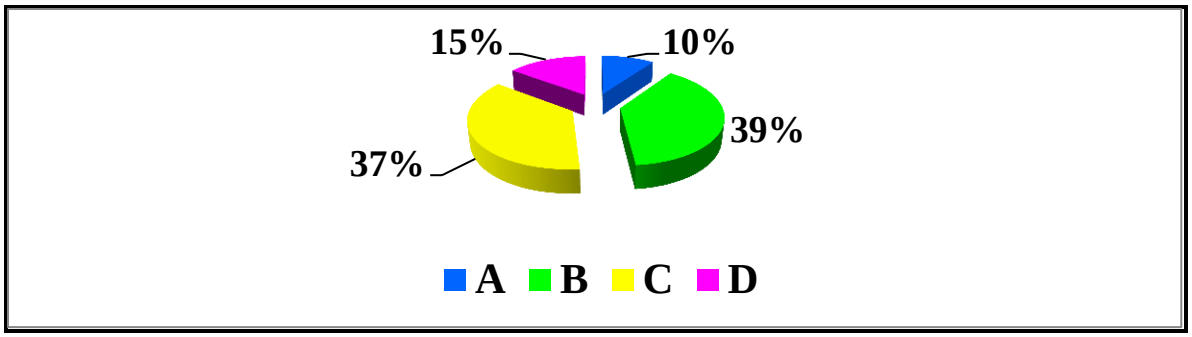
Obrázok 17 Ktoré hodiny by predstavovali Vašu pracovnú dobu?

O pohybovú výkonnosť sme sa tiež zaujímali: „O ktorej hodine je Vaša pohybová výkonnosť maximálna?“ (obr. 18) odpovedalo 26 respondentiek (42 % - A) označilo čas od 12.00 až 16.00 hod., 22 respondentiek (35 % - B) označilo čas od 16.00 až 19.00 hod., 9 respondentiek (15 % - E) označilo čas od 05.00 do 10.00 hod., a 5 respondentiek (8 % - C) označilo čas od 19.00 do 21.00 hod. Čas od 21.00 do 04.00 hod. neoznačila žiadna z respondentiek (0 % - D).



Obrázok 18 O ktorej hodine je Vaša pohybová výkonnosť maximálna?

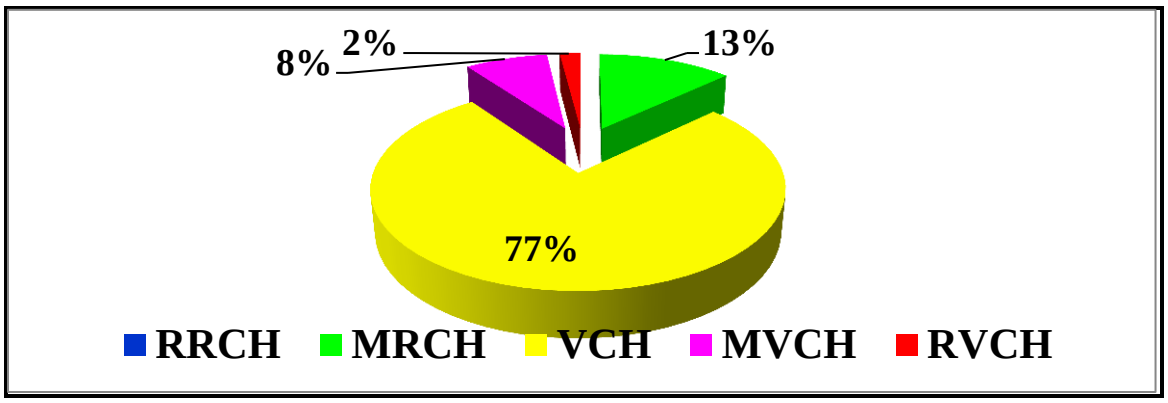
Nakoniec sme zisťovali typ chronotypu: „Na základe biorytmov delíme ľudí na „ranné“ a „ večerné“ typy. Za ktorý typ sa pokladáte Vy?“ (obr. 19) najviac respondentiek 24 (39 % - B) označilo, že by inklinovali skôr k rannému ako k večernému typu, 23 respondentiek (37 % - C) uviedlo, že sa považujú viac za večerný ako ranný typ, 9 respondentiek (14,5 % - D) sa považuje za bezprostredne večerný typ a 6 respondentiek (9,5 % - A) uviedlo, že sú bezprostredne ranný typ.



Obrázok 19 Na základe biorytmov delíme ľudí na „ranné“ a „ večerné“ typy.

Na základe analýzy odpovedí sme identifikovali chronotypov vysokoškolských študentiek, ktoré realizujú v rámci dobrovoľnej telesnej výchovy pohybovú aktivitu aerobik.

Najviac 48 (77 %) respondentiek je vyrovnaný chronotyp. Nasledoval mierny raňajší chronotyp, ktorý sme identifikovali u 8 respondentiek (13 %), mierne večerný chronotyp sme identifikovali u 5 respondentiek (8 %). K rozhodne večernému chronotypu inklinovala len 1 (2 %) respondentka, raňajší chronotyp sme neidentifikovali u žiadnej respondentky (0 %).



Obrázok 20 Identifikácia chronotypov probandiek

Zistené výsledky (najmä vysoký počet respondentiek, u ktorých sme identifikovali vyrovnaný choronotyp) je možné odôvodniť tým, že naše respondentky nemajú vytvorený pevný a presný časový stereotyp. Vysokoškolskí študenti nemajú často pravidelne zorganizovaný a stanovený harmonogram svojho dňa, pretože nie sú nútení chodiť pravidelne do práce, a starať sa o domácnosť. Ich život je samozrejme podmienený školou, ktorá však najmä u vysokoškolských študentov nie je organizovaná pevným a rovnakým každodenným

časovým harmonogramom. Prednášky a semináre majú v dopoludňajších, popoludňajších, ale aj vo večerných hodinách. Každý deň týždňa môže byť z uvedeného dôvodu z hľadiska časových požiadaviek a z nich vyplývajúcej časovej organizácie iný. Je možné konštatovať, že presná hodina spánku vysokoškolských študentiek nie je presne stanovená, ale mení sa na základe spomenutých požiadaviek štúdia a taktiež vysokoškolského večerného života s viacerými možnosťami využitia voľného času. Uvedené konštatovanie potvrdzujú aj Barbosa – Albuquerque (2008), ktorí rozdelili študentov podľa chronotypov a skúmali výkonnosť dlhodobej pamäte dopoludnia a popoludní. Nezistili rozdiely z hľadiska chronotypov. Zistili však vyššiu výkonnosť popoludní u študentov, ktorí boli zvyknutí učiť sa práve v tejto fáze dňa. Prezentované konštatovania potvrdzujú aj naše zistenia v odpovediach na otázku, aký bude časový posun oproti zvyčajnému odchodu do postele počas pracovného týždňa za predpokladu, že respondentky nemusia nasledujúci deň vstávať v ranných hodinách. Viac ako polovica respondentiek 36 (58 %) odpovedala, že pôjdu spať neskôr a že maximálne 2 hodiny vydržia byť dlhšie hore ako zvyčajne. Len 4 (6,5 %) respondentky odpovedali, že by išli spať dokonca viac ako dve hodiny neskôr. Z prezentovaných zistení vyplýva, že spánok našich respondentiek nie je prísne determinovaný na určitú hodinu a čas. Na základe uvedených skutočností je s vysokou pravdepodobnosťou možné argumentovať identifikované chronotypy.

V poslednej otázke dotazníka mali študentky určiť, ktorý chronotyp ich najviac vystihuje. Väčšina respondentiek sa označila za mierne ranný alebo mierne večerný, pričom za základe dosiahnutého bodového skóre jej bol identifikovaný vyrovnaný chronotyp. Uvedené zistenie však mohlo byť dôsledkom skutočnosti, že posledná otázka v dotazníku neobsahovala odpoveď vyrovnaný chronotyp.

Záver

Cieľom príspevku bolo analyzovať chronotyp vysokoškolských študentiek, ktoré v rámci dobrovoľného vyučovania telesnej výchovy pravidelne realizujú aktivitu aerobik. Na základe metódy štandardizovaného dotazníka sme dospeli k výsledkom, že z celkového počtu 62 až 48 (77 %) respondentiek inklinuje k vyrovnanému chronotypu, 8 (13 %) respondentiek sme identifikovali ako mierne večerný chronotyp a 5 respondentiek (8 %) sa vyznačovalo mierne ranným chronotypom. Len 1 (2 %) respondentka je bezprostredne večerný chronotyp. Bezprostredne ranný chronotyp nebol zistený u žiadnej z respondentiek (0 %).

Na základe prezentovaných výsledkov sme dospeli k nasledujúcim záverom:

Respondentkám, ktoré inklinujú k rannému chronotypu (typu škovránok), odporúčame vykonávať všetky činnosti a aktivity spojené s najvyššou koncentráciou v dopoludňajších hodinách, kedy nepociťujú únavu. Nemali by fungovať v neskorších večerných hodinách, pretože potom si narúšajú svoj biorytmus. Keďže je ich organizmus schopný fungovať už od skorých ranných hodín, večerné hodiny by mali slúžiť na relaxáciu a odpočinok pre zotavenie organizmu.

Respondentky, ktoré inklinujú k večernému chronotypu (typ sova) odporúčame nevykonávať žiadne namáhavé pohybové aktivity v dopoludňajších hodinách. Pohybovú aktivitu by mali prevažne vykonávať v popoludňajších alebo v neskorších popoludňajších hodinách.

Aj činnosti spojené s vyššou koncentráciou a pozornosťou by mali vykonávať v popoludňajšom čase.

LITERATÚRA

BARBOSA, F. – ALBUQUERQUE, F. 2008. Effect of the time-of-day of training on explicit memory. In *Braz. Med Biol Res.* ISSN 2008, vol. 41, no. 6, p. 477-481.

HORNE, J. A. – OSTBERG, O. 1976. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. In *Chronobiology international*. ISSN 0742-0528, 1976, vol. 4, no. 2, p. 97-110.

JANČOKOVÁ, Ľ. 2000. *Biorytmy v športe (S úvodom do chronobiológie)*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2000. 120 s. ISBN 80-8055-395-5.

JANČOKOVÁ, Ľ. et al. 2011. Chronobiológia a výkonnosť v športe. Banská Bystrica : FHV UMB, 2011. 150 s. ISBN 978-80-557-0286-5.

JANKOWSKI, K. S. 2013. Morningtypes are lesssensitive to pain than eveningtypes all daylong. In *European journal of pain (London, England)*. ISSN 1090-3801, 2013, (v tlači).

KANERVA, N. et al. 2012. Tendency toward eveningness is associated with unhealthy dietary habits. In *Chronobiology international*. ISSN 0742-0528, 2012, vol. 29, no. 7, p. 920-927.

MALOVANÁ, K. 2008. *Individuální rozdíly hypnability v závislosti na chronotypu* : diplomová práca. Brno : MU, 2008. 140 s.

ROENNEBERG, T. et al. 2012. Social jetlag and obesity. In *Current biology : CB*. ISSN 0960-9822, 2012, vol. 22, no. 10, p. 939-943.

RONNEBERG, T. 2012. What is chronotype? In*Sleep and Biological Rhythms*. ISSN 1479-8425, 2012, vol. 10, no. 2, p. 75–76.

Kontakt: julia.palovicova@umb.sk, dominika.vancova@4gmail.com

VPLYV CVIČENÍ NA SKRÁTENÉ SVALY U ŽIAKOV 6. ROČNÍKA V SOLČANOCH

RNDr.Želmíra Jankovská CSc., Bc. Juraj Lysý

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

Súhrn: V príspevku uvádzame vplyv cvičení na funkčný stav svalového systému v zmysle skrátenia svalov u žiakov na 2. stupni ZŠ v Solčanoch. Výskumný objekt tvorilo 55 žiakov 6. ročníka, z toho bolo 31 dievčat a 24 chlapcov. Uvádzame vstupné a výstupné testy na hodnotenie posturálnych, fázických svalov. Aplikácia vybraných cvičení bola realizovaná po dobu 3 mesiacov. Po aplikácii vybraných cvičení sme našim výskumom zistili, že došlo k zlepšeniu funkčného stavu svalového systému skrátených svalov, tak u chlapcov ako aj u dievčat. Na základe výskumu môžeme konštatovať, že zaradením vhodných kompenzačných cvičení do vyučovacieho procesu telesnej výchovy môžeme ovplyvňovať funkčný stav svalového systému.

Kľúčové slová: funkčný stav svalového systému, skrátené svaly, uvoľňovacie cvičenia, žiaci ZŠ

Úvod

Svalová nerovnováha (dysbalancia) je stav, pri ktorom je porušená funkčná rovnováha svalového systému posturálneho (tonického) a fázického a je porušená centrálne riadenie hybnosti. (Labudová – Thurzová, 1992).

Podľa Adamčáka a Bartíka (2011), Adamčáka (2007) považujeme svalovú nerovnováhu za najdôležitejšiu príčinu chronických bolestí pohybového aparátu a porúch chrbtice, nepriaznivo ovplyvňuje držanie tela, pohybové stereotypy, svalovú koordináciu, zvyšuje sklon k zraneniu a okrem pôsobenia na zmenu obmedzuje rozsah pohybov v kĺboch.

Môžeme sa s ňou stretnúť už u malých detí a jej výskyt sa vekom zvyšuje. Tento stav sa pripisuje prispôsobovaniu sa pohybového aparátu na nižší počet pohybových podnetov, ktoré sú sprevádzané veľkou jednostrannosťou pohybov a statickým preťažovaním svalov pri sedení a státí v nesprávnej polohe.

Skrátenie svalov nastáva aj pri samotnom statickom preťažovaní chrbtice, najmä počas pracovnej doby človeka, pretrvávaním v nesprávnej pracovnej polohe sed a stoj. Tieto polohy kladú zvýšené nároky na posturálne svaly, ktoré získavajú svojou aktivitou v organizme človeka prevahu. Ak činnosť posturálnych svalov nie je vystriedaná adekvátnou prácou fázických svalov, prehlbuje sa medzi nimi rozdiel a oslabujú sa niektoré zložky oporne pohybovej sústavy s ďalšími sekundárnymi príznakmi oslabenia (vertebrogénne poruchy, ploché nohy). (Labudová, Thurzová 1992). Skrátené svaly pozorujeme aj pri sledovaní horného a dolného skríženého syndrómu.

Podľa Labudovej a Thurzovej (1992) cieľom odstraňovania svalovej nerovnováhy je dosiahnuť normálnu pokojovú dĺžku a elasticitu svalov s prevahou posturálnych vlákien, ktoré sa skrátili, obnoviť silu svalov s dominanciou fázických vlákien, ktoré boli oslabené, zapojiť tieto svaly do pohybového stereotypu, upevniť tieto stereotypy tak, aby boli čo

Metodika

Výskumný súbor tvorilo 55 žiakov šiesteho ročníka Základnej školy v Solčanoch. Z tohto počtu bolo 31 dievčat a 24 chlapcov. Výskumný súbor tvorili žiaci bežnej populácie, dievčatá aj chlapci, ktorí sa zúčastňujú povinnej školskej telesnej výchovy. Decimálny vek dievčat bol 12,22 a chlapcov 12,39.

V septembri 2012 na hodine TV sme vykonali vstupné testy na skrátené.Dotácia hodín TV sú dve hodiny týždenne. Po vykonaní vstupných testov sme vyhodnotili funkčný stav svalového systému a vypracovali sme súbor vhodných cvičení na odstránenie zisteného stavu svalového systému.. V štruktúre vyučovacej hodiny trval súbor vybraných cvičení 20 až 25 minút. V januári 2013 boli vykonané vstupné testy.

Na vyšetrenie posturálnych svalov sme použili testy podľa Jandu (1982), modifikované pre účely telovýchovnej praxe Thurzovou (1992). Posudzovali sme 8 svalov, ktoré majú tendenciu skracovať sa:

1. trojhlavý sval lýtka – m. triceps surae
2. priamy sval stehna – m. rectus femoris
3. ohýbače kolenného kĺbu – flexory kolenného kĺbu
4. priťahovače bedrového kĺbu – adduktory bedrového kĺbu
5. štvoruhlý driekový sval – m. quadratus lumborum
6. vzpriamovač chrbtice – m. tensor fasciae late
7. veľký prsný sval – m. pectoralis major

8. trapézový sval, horná časť – m. trapezius, pars superior

V úvodnej časti hodiny sme zaradili pohybové hry zamerané na dôkladné rozohriatie organizmu v trvaní 3 minút. Nasledovalo dynamické rozcvičenie celého tela alebo rozcvičenie pomocou cvičení z jogy.

V hlavnej (nápravnej) časti hodiny sme zaradili vyťahovacie cvičenia podľa Maheshwaranandu (1990) a Srdečného (1981).

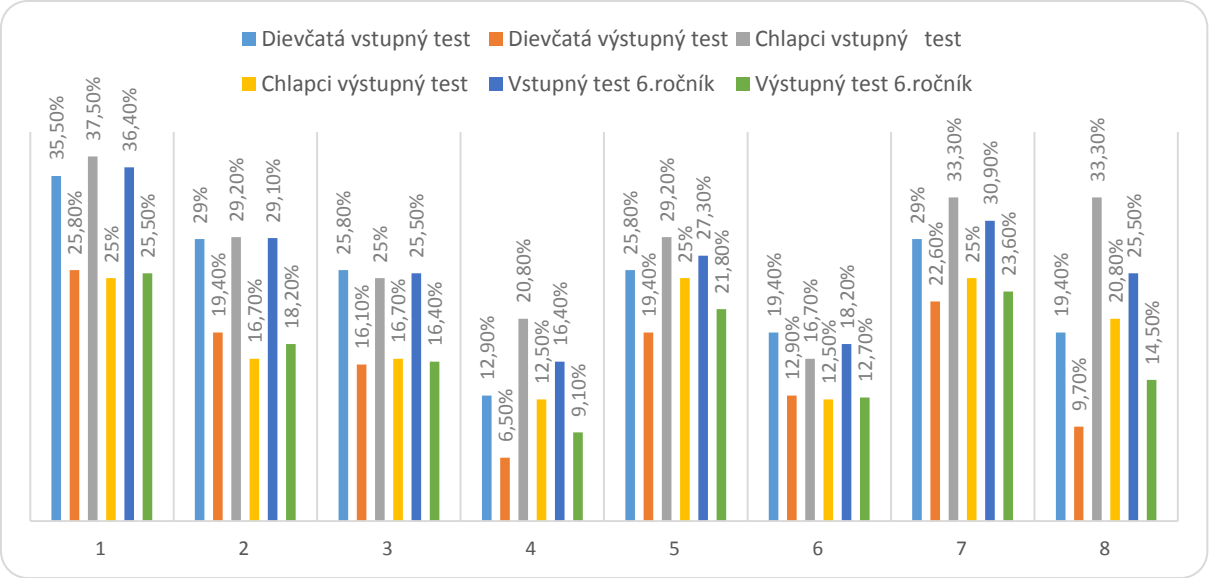
Výsledky

Testovaním funkčného stavu posturálneho systému u 55 žiakov šiesteho ročníka sme zistili výskyt skrátených posturálnych svalov. Testovaním po aplikácií vybraných cvičení sme zistili zlepšenia v jednotlivých skúmaných oblastiach. Vzhľadom k nie veľkej početnosti skúmaného súboru nie je možné získané výsledky zovšeobecňovať.

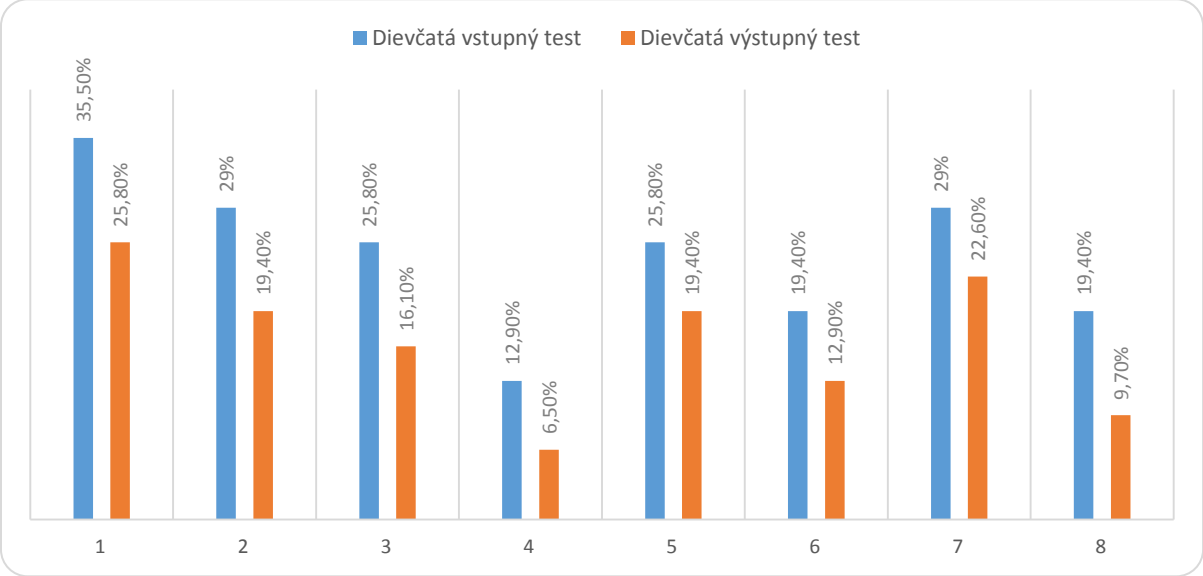
Tabuľka 1 Výsledky vstupného a výstupného hodnotenia skrátených posturálnych svalov dievčat a chlapcov 6. ročníka ZŠ

	1	2	3	4	5	6	7	8
Dievčatá vstupný test	35,5%	29%	25,8%	12,9%	25,8%	19,4%	29%	19,4%
Dievčatá výstupný test	25,8%	19,4%	16,1%	6,5%	19,4%	12,9%	22,6%	9,7%
Chlapci vstupný test	37,5%	29,2%	25%	20,8%	29,2%	16,7%	33,3%	33,3%
Chlapci výstupný test	25%	16,7%	16,7%	12,5%	25%	12,5%	25%	20,8%
Vstupný test 6.ročník	36,4%	29,1%	25,5%	16,4%	27,3%	18,2%	30,9%	25,5%
Výstupný test 6.ročník	25,5%	18,2%	16,4%	9,1%	21,8%	12,7%	23,6%	14,5%

Legenda: 1 – trojhlavý sval lýtka, 2 – priamy sval stehna, 3 – ohýbače kolenného kĺbu, 4 – adduktory bedrového kĺbu, 5 – štvoruhlý driekový sval, 6 – vzpriamovač chrbta, 7- veľký prsný sval, 8 – horná časť trapézového svalu



Obrázok 1 Znázornenie výsledkov vstupného a výstupného hodnotenia skrátených posturálnych svalov dievčat a chlapcov 6.ročníka ZŠ.

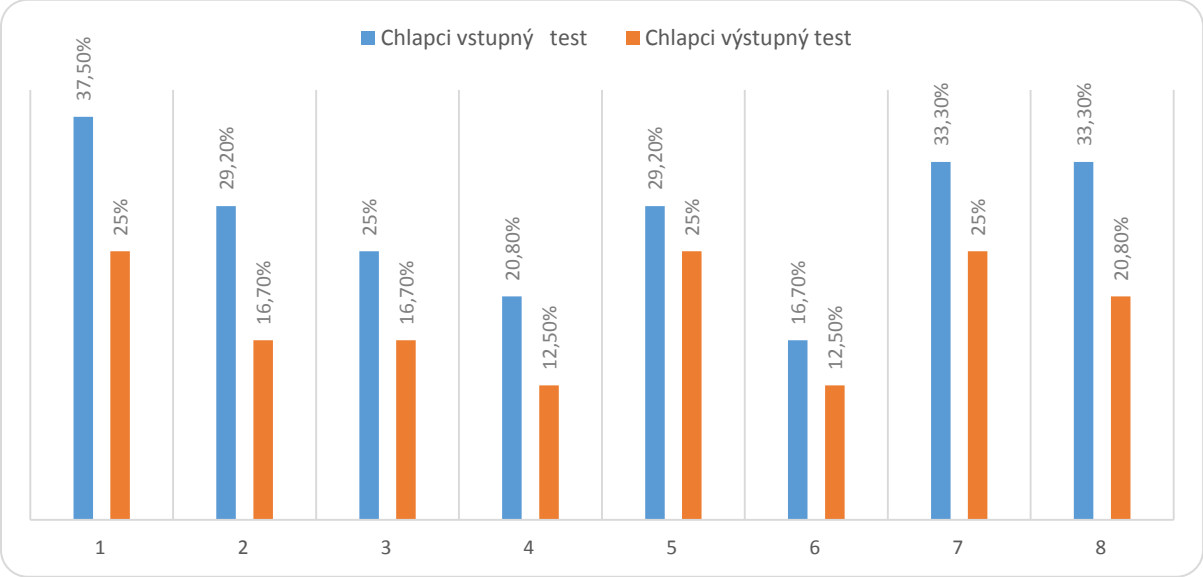


Obrázok 21 Znázornenie výsledkov vstupného a výstupného hodnotenia skrátených posturálnych svalov dievčat 6. ročníka ZŠ

Pri porovnaní vstupných a výstupných testov skrátených svalov dievčat sme zaznamenali nasledovné výsledky uvedené v ta.1. Pred aplikáciou vybraných cvičení sme u dievčat zistili najčastejšie skrátenie trojhlavého svalu lýtka a to u jedenástich dievčat, čo je 35,5%. O niečo menej boli skrátené priamy sval stehna a veľký prsný sval a to u deviatich dievčat, čo je 29%. U ôsmich dievčat, čo je 25,8% boli skrátené ohýbače bedrového kĺbu a štvoruhlý driekový sval. Zaznamenali sme tiež skrátené vzpriamovače chrbta a hornú časť

trapézového svalu a to u šiestich dievčat, čo je 19,4%. Najmenej skrátené boli adduktory bedrového kĺbu a to u štyroch dievčat, čo je 12,9%.

Najvyššie odstránenie skrátenia svalov po aplikácii vybraných cvičení sme zaznamenali pri trojhlavom svale lýtka, priamom svale stehna, ohýbačoch kolenného kĺbu a pri hornej časti trapézového svalu a to u troch dievčat, čo znamená odstránenie u 9,7%. Pri adduktoroch bedrového kĺbu, štvoruhlom driekovom svale, vzpriamovači chrbta a pri veľkom prsnom svale sme odstránili skrátenie svalov u dvoch dievčat, čo znamená zlepšenie o 6,5%.



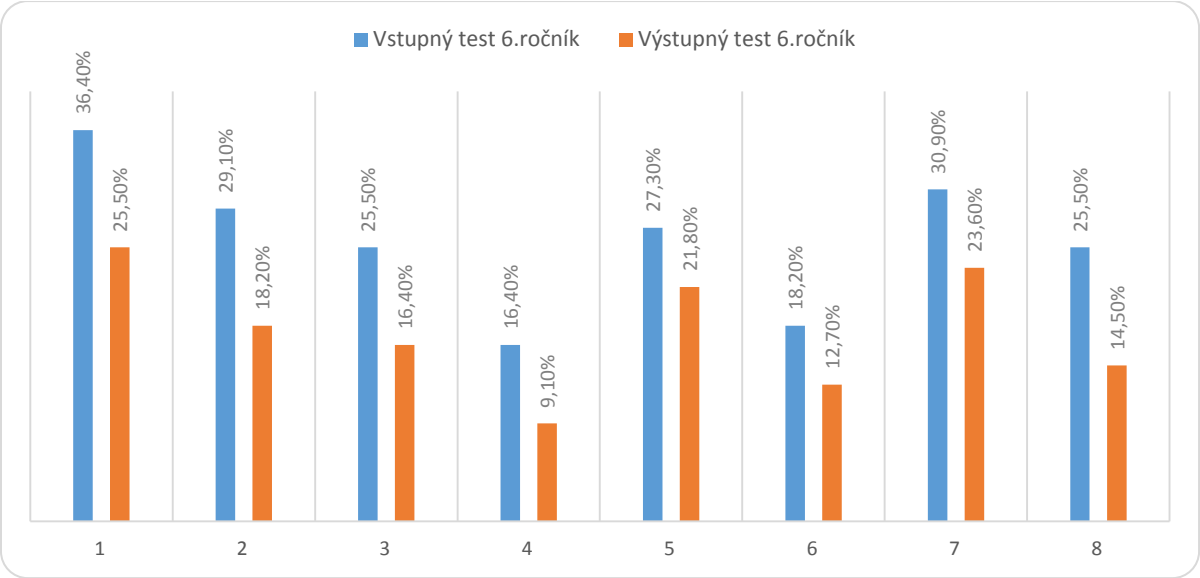
Obrázok 22 Znázornenie výsledkov vstupného a výstupného hodnotenia skrátených posturálnych svalov chlapcov 6. ročníka

Legenda: 1 – trojhlavý sval lýtka, 2 – priamy sval stehna, 3 – ohýbače kolenného kĺbu, 4 – adduktory bedrového kĺbu, 5 – štvoruhlý driekový sval, 6 – vzpriamovač chrbta, 7- veľký prsný sval, 8 – horná časť trapézového svalu

Pri porovnaní vstupných a výstupných testov skrátených svalov u chlapcov môžeme konštatovať sme zaznamenali nasledovné výsledky (tab. 2): Pred aplikáciou vybraných cvičení sme u chlapcov zistili najčastejšie skrátenie trojhlavého svalu lýtka a to u deviatich chlapcov, čo je 37,5%. O niečo menej boli skrátené veľký prsný sval a horná časť trapézového svalu a to u ôsmich chlapcov, čo je 33,3%. U siedmich chlapcov, čo je 29,2% boli skrátené priamy sval stehna a štvoruhlý driekový sval. Skrátené ohýbače kolenného kĺbu sa vyskytli u šiestich chlapcov, čo je 25%. U piatich chlapcov, čo je 20,8% boli skrátené adduktory bedrového kĺbu. Najmenej skrátené boli vzpriamovače chrbta a to u štyroch chlapcov, čo je 16,7%.

Najvyššie odstránenie skrátenia po aplikácii vybraných cvičení sme zaznamenali pri trojhlavom svale lýtka, priamom svale stehna a pri hornej časti trapézového svalu, a to u troch

chlapcov, čo znamená odstránenie u 12,5%. Pri ohýbačoch kolenného kĺbu, pri adduktoroch bedrového kĺbu a pri veľkom prsnom svale sa nám podarilo odstrániť skrátenie u dvoch chlapcov, čo je 8,3%. Odstránenie len u jedného chlapca, čo je 4,2% sme zaznamenali pri štvoruhlom driekovom svale a pri vzpriamovači chrbta.



Obrázok Znázornenie výsledkov vstupného a výstupného hodnotenia skrátených posturálnych svalov žiakov 6. ročníka

Pri porovnaní vstupných a výstupných testov skrátených svalov dievčat a chlapcov sme zaznamenali nasledovné výsledky (viď tab. 2): Pred aplikáciou vybraných cvičení sme u žiakov zistili najčastejšie skrátenie trojhlavého svalu lýtka a to u dvadsiatich žiakov, čo je 36,4%. Druhým najčastejšie skráteným svalom bol veľký prsný sval a to u sedemnástich žiakov, čo je 30,9%. Nasleduje priamy sval stehna, ktorý bol skrátený u šestnástich žiakov, čo je 29,1%. Ďalej štvoruhlý driekový sval skrátený u pätnástich žiakov, čo je 27,3%.U štrnástich žiakov, čo je 25,5% boli skrátené ohýbače kolenného kĺbu a horná časť trapézového svalu. U desiatich žiakov, čo je 18,2% bol skrátený vzpriamovač chrbta a najmenej skrátené boli adduktory bedrového kĺbu a to u deviatich žiakov, čo je 16,4%.

Najvyššie odstránenie skrátenia po aplikácii vybraných cvičení sme zaznamenali pri trojhlavom svale lýtka, priamom svale stehna a pri hornej časti trapézového svalu, a to u šiestich žiakov, čo je 10,9%. O niečo nižšie odstránenie sme zaznamenali pri ohýbačoch kolenného kĺbu a to u piatich žiakov, čo je 9,1%. Odstránenie u štyroch žiakov, čo je 7,3% sme zaznamenali pri adduktoroch bedrového kĺbu a veľkom prsnom svale. Najnižšie

odstránenie skrátenia sme zaznamenali pri štvoruhlom driekovom svale a vzpriamovači chrbta, a to len u troch žiakov, čo predstavovalo 5,5%.

Záver

Medzi vstupnými a výstupnými meraniami skrátených svalov, sme zaznamenali najvyššie odstránenie skrátenia po aplikácii vybraných cvičení pri trojhlavom svale lýtka, priamom svale stehna a pri hornej časti trapézového svalu, a to u šiestich žiakov, čo je 10,9%. O niečo nižšie odstránenie sme zaznamenali pri ohýbačoch kolenného kĺbu a to u piatich žiakov, čo je 9,1%. Odstránenie u štyroch žiakov, čo je 7,3% sme zaznamenali pri adduktoroch bedrového kĺbu a veľkom prsnom svale. Najnižšie odstránenie skrátenia sme zaznamenali pri štvoruhlom driekovom svale a vzpriamovači chrbta, a to len u troch žiakov, čo je 5,5%.

Medzi hlavné príčiny skrátených posturálnych svalov, považujeme nedostatočnú pohybovú aktivitu, jednostranné zaťaženie, nadmerné funkčné nároky na pohybový systém, ako aj zvýšené trávenie času pri sledovaní TV a pri práci s PC.

Na základe nášho výskumu by sme mohli odporúčať v telovýchovnej praxi sledovanie funkčného stavu pohybového systému ako celku. Systematické zlepšovanie zdravia detí pomocou primeranej každodennej pohybovej aktivity a zvyšovanie záujmu o pohybovú činnosť, zaraďovanie kompenzačných, naťahovacích a posilňovacích cvičení do hodín telesnej výchovy s cieľom odstraňovania funkčných porúch pohybového systému.

Literatúra

ADAMČÁK, Š. 2007. *Vplyv strečingových cvičení na posturálne svaly 10. ročných žiakov.* Banská Bystrica: PF UMB, 2007. 129 s. ISBN 978-808083-419-7

ADAMČÁK, Š., BARTÍK, P. a kol. 2011. Úroveň posturálnych a fázických svalov na 2. stupni základných škôl. Banská Bystrica: FHV UMB B.Bystrica, 2011. 173 s. ISBN 978-80-557-0315-2

JANDA,V.1996. *Funkční svalový test*. Praha: Grada,1996,325 s.

LABUDOVÁ, J., THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy.* Bratislava: UK, 1992. s. 104. ISBN 80-223-0443-3.

MAHARESHWANANDA,P.S. 1990. *Joga v dennom živote*. Martin: Osveta. 1990.192 s. ISBN 80-217-0190-0.

KTVŠ FHV UMB, Tajovského 40, Banská Bystrica

zelmira.jankovska@fhv.umb.sk

MOTIVAČNÉ ČINITELE A ICH ZMENY NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY U ŽIAKOV NA II. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY Z POHĽADU VEKU

Miroslava Rošková – Zdenka Urbancová

Katedra telesnej výchovy a športu, FHV UMB Banská Bystrica

Súhrn

V našej práci sme sa zamerali na problematiku motivácie žiakov, jej vybraných činiteľov na hodinách telesnej a športovej výchovy a ich zmien z pohľadu veku. Pre získanie materiálu bol skoncipovaný dotazník, ktorý bol distribuovaný žiakom na druhom stupni základnej školy. Otázky boli zamerané na vzťah žiakov k predmetu telesnej výchovy, ale hlavne na motivačné činitele, ktoré na žiakov vplývajú.

Kľúčové slová : vyučovací proces, telesná a športová výchova, motivácia, motív

Úvod

V súčasnosti je stav vyučovania telesnej výchovy na väčšine základných škôl alarmujúci. Nezáujem žiakov o telesnú výchovu a šport, nedisciplinovanosť žiakov na hodinách telesnej výchovy, či zlá životospráva žiakov negatívne pôsobí na ich zdravie. Všetky menované, ale aj mnohé ďalšie nemenované aspekty boli podnetom k tomu, prečo sme sústredili pozornosť na tematiku zaoberajúcu sa motiváciou žiakov na hodinách telesnej výchovy.

Táto problematika je veľmi aktuálna a venuje sa jej viacero autorov Admčák, Nemec 2010, Bartík 2009,2007, Bebčáková 2000 a iní.

Vyučovací proces sa pokladá za najvýznamnejší proces zo všetkých školských procesov. Vyučovací proces má obsahovať vzdelávaciu, výchovnú a rozvíjajúcu funkciu. Podmienkou

je realizácia týchto funkcií v dialektickej jednote. Čiže existujú medzi nimi vzťahy, ktoré sa podmieňujú navzájom. V praxi sa hovorí o tom, že výučba nielen vzdeláva, ale zároveň aj vychováva a rozvíja osobnosť jedinca, a preto nie je potrebné osobitne rozlišovať výchovnú a rozvíjajúcu funkciu výučby. To znamená, že k rozvoju dochádza preto, lebo pri pochopení ktorejkoľvek činnosti sa do istej miery formujú aj jej zodpovedajúce psychologické štruktúry, ktoré sa následným zovšeobecnením prenášajú do situácií podobného charakteru (Turek, 2010).

Telesná výchova ako jeden z vyučovacích predmetov na školách všetkých stupňov predstavuje proces zameraný na systematické plnenie vzdelávacích, výchovných a zdravotných cieľov, čím prispieva k harmonickému rozvoju žiakov a k ich všestrannej príprave na život (Antala, 2001).

Motivácia predstavuje proces, pri ktorom sa zameriavame svojim správaním na konkrétnu činnosť, zatiaľ čo motív, vyjadruje vnútornú príčinu správania sa. Motívy sú charakteristické svojou premenlivosťou. Môžu sa vyvíjať, pretvárať, zrieť, ale môžu sa aj oslabovať, spájať medzi sebou, či kompenzovať niečím (Ďurič, 1992).

Problematika motivácie je vo všeobecnosti veľmi zložitá. Človek je sám o sebe individualita. Každá individualita objavuje vo svojom vnútri veľké množstvo motívov, ktoré sú navzájom prepojené a vytvárajú určitú hierarchiu (Ďurič, 1977).

Ako dosiahnuť zvýšenie aktivity žiakov vo vyučovacom procese je možné nájsť v charakteristike pojmu motivácie ako takej a poznaním jednotlivých motivačných činiteľov. Primárny význam motivácie je vo zvýšení aktívneho zapájania sa žiakov na vyučovacom procese. Motivácia je výsledkom interakcie, primárne, medzi osobnosťou žiaka a učiteľmi, ďalej žiaka a rodičmi, a v neposlednom rade aj žiaka a spolužiakmi.

Cieľ

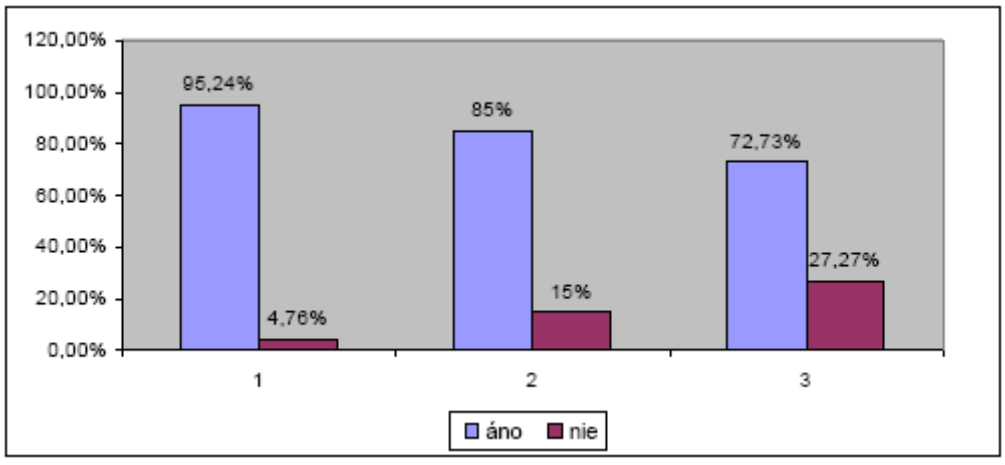
Cieľom našej práce bolo prispieť k rozšíreniu poznatkov o vybraných motivačných činiteľoch vplývajúcich na žiakov v rôznych vekových kategóriách pri pohybovej činnosti v rámci telesnej a športovej výchovy.

Metodika

Výskum bol realizovaný na Základnej škole v Hnúšti na Klokočovej ulici 732. Do výskumu boli zapojení žiaci druhého stupňa 5., 7. a 9. ročníka. Celkový počet respondentov, ktorí sa zúčastnili na vyplňovaní dotazníka bol 105. V zastúpení chlapcov 50,48% z celkového počtu, zvyšných 49,52% boli dievčatá. Vekové rozpätie respondentov bolo od 10 do 15 rokov. Dotazník bol zostavený na základe cieľa výskumu. Pozostával z dvoch častí. Pričom prvá časť sa sústredila na zozbieranie demografických údajov ako vek, pohlavie a ročník, ktorý žiaci navštevujú. Druhá časť bola zameraná na danú problematiku. Dotazník tvorilo 35 otázok, z toho 29 uzavretých otázok, 5 polootvorených otázok a 1 otázku otvorenú. Pre potreby tohto článku a následnú analýzu sme spracovali len vybrané ukazovatele motivačných činiteľov.

Výsledky a diskusia

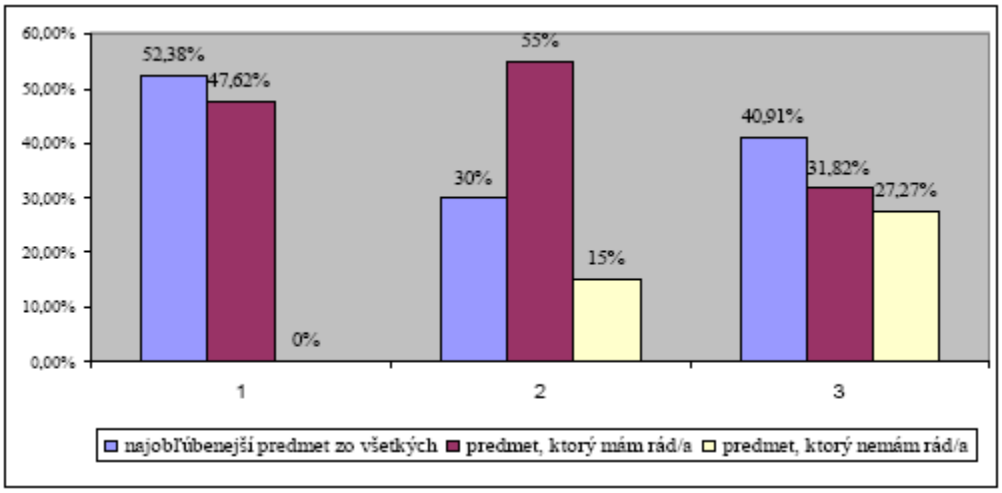
V živote človeka nastávajú rôzne zmeny. Našou úlohou je zistiť vývoj vzťahu žiakov k telesnej výchove z hľadiska veku. Výskumnú vzorku tvorili žiaci 5., 7. a 9. ročníka. Na základe ich odpovedí sme vypracovali analýzu, ako sa mení ich vzťah k telesnej výchovy s pribúdajúcim vekom.



Obrázok 1 Porovnanie obľúbenosti telesnej výchovy vo vybraných ročníkoch 5., 7. a 9 žiakov druhého stupňa základnej školy

Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

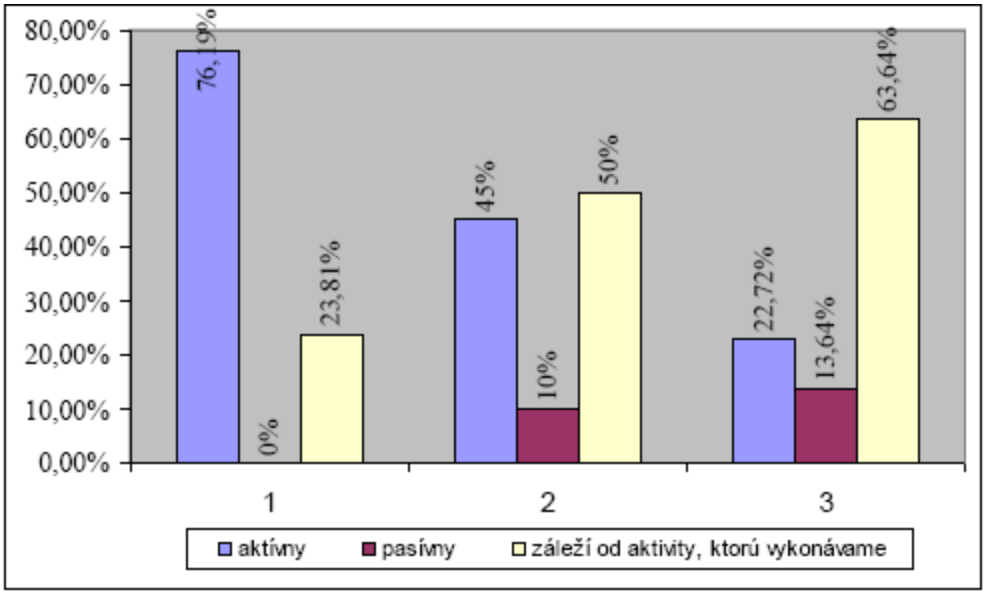
To, že žiaci zaujali pozitívnejší postoj k obľúbenosti telesnej a športovej výchovy ponúka učiteľom výhodu v tom, že väčšina žiakov prichádza na hodiny s radosťou a entuziazmom. Už na prvý pohľad je viditeľné, že žiaci 5. ročníka najviac obľubujú hodiny telesnej a športovej výchovy. Domnievame sa, že obľúbenosť predmetu telesná výchova u nich prevláda z dôvodu pravidelných hravých pohybových aktivít a tieto pravidelné pohybové aktivity pozitívne vplývajú k psychickej a emocionálnej pohode žiakov. U žiakov 7. ročníka sa kryštalizuje postoj k záujmu o výchovné predmety, predpokladáme, že s tohto dôvodu označilo 85% žiakov telesnú výchovu za obľúbený predmet zvyšných 15% žiakov by sa asi radšej priklonilo k hudobnej respektíve výtvarnej výchove. V 9. ročníku sa postoj žiakov zmenil k tomu, že 27,27% žiakov má radšej iné predmety ako telesnú a športovú výchovu. Z Obrázku 1 preto môžeme pozorovať, že obľúbenosť telesnej výchovy klesá s pribúdajúcim vekom žiakov. Naopak, z rovnakého hľadiska, neobľúbenosť tohto predmetu stúpa.



Obrázok 2 Vzťah žiakov 5., 7. a 9 ročníka druhého stupňa základnej školy k telesnej výchove v porovnaní s ostanými predmetmi
Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

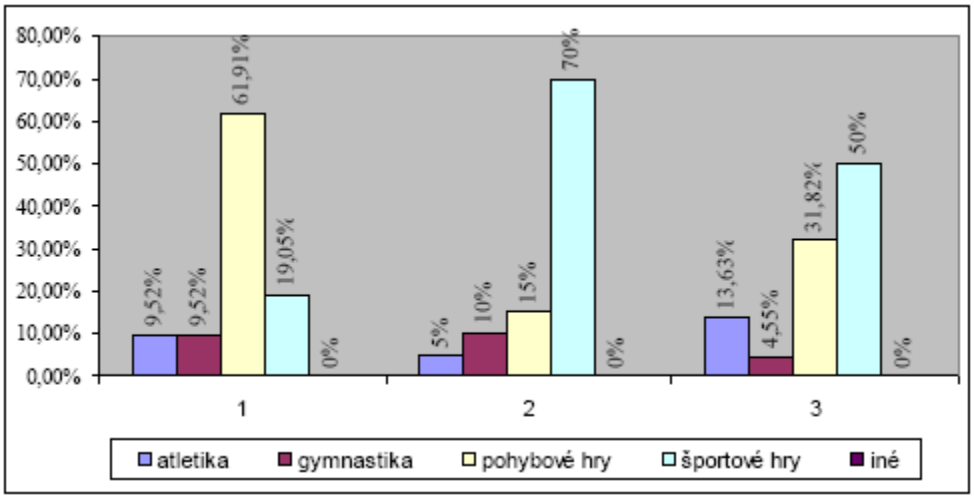
Obrázok 2 zobrazuje vzťah žiakov ku telesnej výchove v porovnaní s ostanými predmetmi. Ani jeden žiak 5. ročníka neoznačil telesnú výchovu ako predmet, ktorý neobľubujú. Domnievame sa, že je to výsledkom hravej formy vyučovania, ktorá žiakov motivuje k vykonávaniu pohybovej činnosti na hodinách. Žiaci 5. ročníka sú horlivejší do učenia ako žiaci vyšších ročníkov a hlavne pohybové aktivity sú pre nich zaujímavé a príťažlivé. Až 55%

žiakov 7. ročníka označilo telesnú výchovu za obľúbený predmet, čo je najväčší počet pri tejto možnosti z vybraných ročníkov, ale nie najobľúbenejší ako to bolo u žiakov v 5. ročníku. Predpokladáme, že žiaci tvoria kolektív, ktorý je aktívny počas hodín telesnej výchovy. Najväčší nezáujem o telesnú výchovu prejavili žiaci 9. ročníka čo predstavuje 27,27%, totožný počet respondentov označil aj v otázke 1, za neobľúbený predmet, je to pravdepodobne zapríčinené pribúdajúcim vekom, a tým, že žiaci majú už aj rôzne iné záujmy a pohybová aktivita ide do ústrania.



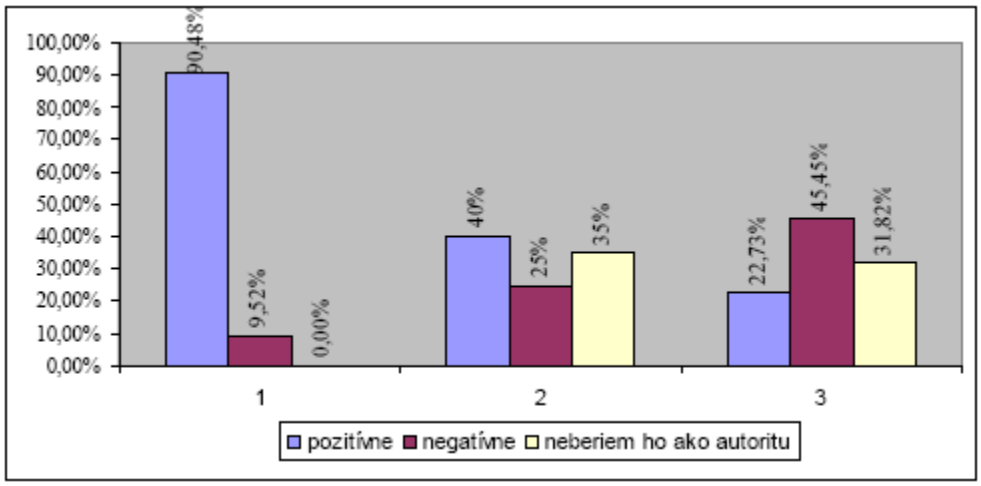
Obrázok 3 Zhodnotenie aktivity žiakov 5., 7. a 9. ročníka druhého stupňa základnej školy na hodinách telesnej výchovy
Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

Ako môžeme z obrázku 3 vyčítať najvýraznejší rozdiel je opäť medzi žiakmi 5. a 9. ročníka.. Žiadny zo žiakov 5. ročníka sa nezhodnotil ako pasívny, čo sa zhoduje s obrázkom 2. Znamená to, že žiaci 5. ročníka majú dostatočnú motiváciu vykonávať pohybovú aktivitu na hodinách telesnej a športovej výchovy. No už u žiakov 7. ročníka vidíme v tomto ukazovateli - pasivita nárast o 10% a u žiakov 9. ročníka sa tento údaj zvýšil o 3,64%. Táto štatistika je asi podmienená stratou motivácie s pribúdajúcim vekom.



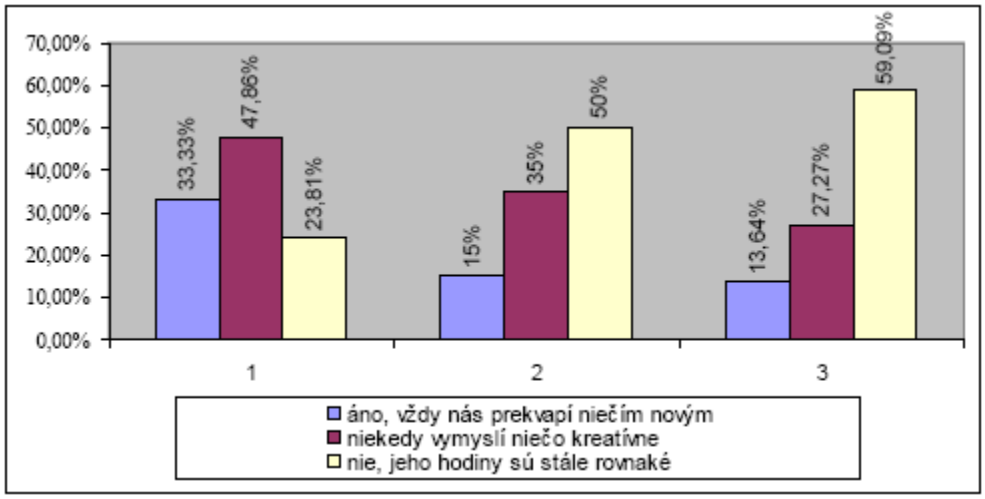
Obrázok 4 Najobľúbenejšia aktivita žiakov 5., 7. a 9. ročníka druhého stupňa základnej školy na hodinách telesnej výchovy
Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

Na obrázku 4 môžeme vidieť, že pohybové hry žiaci 5. ročníka považujú za ich najobľúbenejšiu aktivitu. Postupne ich v 7. a 9. ročníku nahrádzajú športové hry. Pod tieto výsledky sa podpisuje vplyv rozvoja kolektívneho myslenia na vyššej úrovni a spôsobu realizácie vyučovacieho procesu na hodinách telesnej a športovej výchovy. Najmenšie percentuálne zastúpenie vo všetkých sledovaných ročníkoch bolo pre atletiku a gymnastiku.



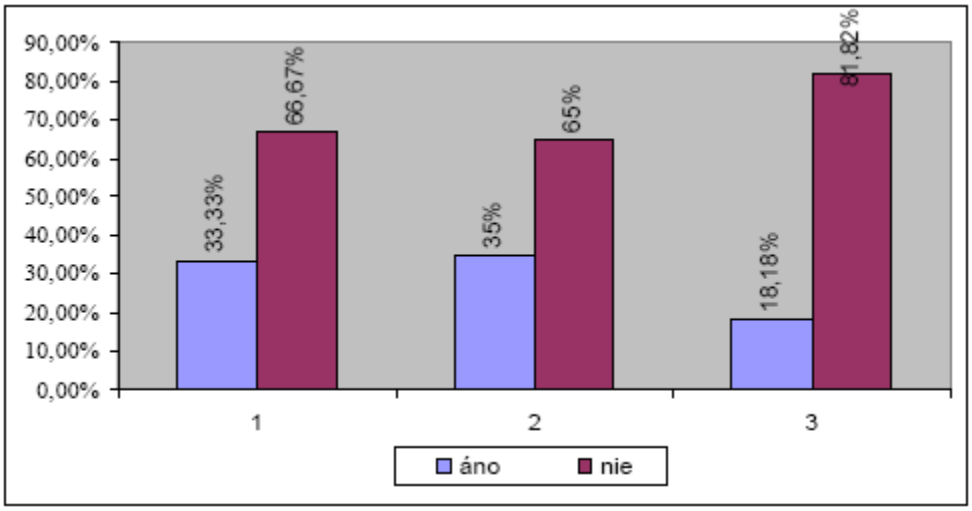
Obrázok 5 Vplyv učiteľa telesnej výchovy na žiakov 5., 7. a 9. ročníka druhého stupňa základnej školy
Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

Zo získaných údajov vyplýva, že až na 90,48% žiakov 5. ročníka vplýva učiteľ pozitívne. V takomto veku ešte prevláda rodičovsko-priateľský vzťah medzi učiteľom a žiakmi, preto u žiakov prevláda pozitívne vnímanie. Vo vyšších ročníkoch je to už aj o autorite učiteľa, pozitívnej, či negatívnej kritike osobnosti učiteľa a hodnotenia jeho odborných vedomostí a ľudských schopností a kvalít o čom svedčí, že už len 40% žiakov 7. ročníka a 22,37% žiakov 9. ročníka vníma učiteľa pozitíve. Teda prevláda averzia žiakov voči učiteľovi.



Obrázok 6 Tvorivosť učiteľa na hodinách telesnej výchovy z pohľadu žiakov 5., 7. a 9. ročníka druhého stupňa základnej školy
Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

Na obrázku 6 môžeme sledovať, že 33,33% žiakov 5. ročníka učiteľ vždy prekvapí niečím novým, čo je v porovnaní so 7. a 9. ročníkom o viac ako polovicu vyššie percento. Prikláňame sa k tomu, že žiaci 5. ročníka zažili menej hodín telesnej výchovy ako žiaci 7. a 9. ročníka, a teda je to podmienené tým, že poznajú menej aktivít, ktoré učiteľ využíva na hodinách telesnej výchovy. U starších žiakov je už na hodinách telesnej výchovy nadobudnutý pocit stereotypne ladených hodín. Aktivity, ktoré sa im zdali v predtým nové a s chuťou ich vykonávali sú teraz pre žiakov nudné a neatraktívne.



Obrázok 7 Netradičné aktivity na hodinách telesnej výchovy z pohľadu žiakov 5., 7. a 9. ročníka druhého stupňa základnej školy
Legenda : 1 = 5. ročník; 2 = 7. ročník; 3 = 9. ročník

Množstvo netradičných aktivít rastie denno-denne s modernizáciu spoločnosti. Využívanie netradičných prvkov vo vyučovaní vzbudzuje pozornosť a záujem žiakov. Z obrázku 7 môžeme usúdiť, že najviac žiakov 7. ročníka, a to až 35% tvrdí, že učiteľ využíva netradičné prvky na hodinách. S týmto tvrdením sa zhoduje 33,33% žiakov 5. ročníka a len 18,18% žiakov 9. ročníka. Názor žiakov môžeme skĺbiť s názorom žiakov na tvorivosť učiteľa, čo zobrazuje obrázok 6. Totiž to 35% žiakov 7. ročníka, jednomyseľne zastáva názor, že učiteľ vymyslí len niekedy niečo kreatívne na hodinách a rovnaké percento žiakov 7. ročníka tiež prezentuje, že učiteľ len niekedy využíva netradičné prvky na hodinách.
Prikláňame sa k názoru, že netradičné pohybové aktivity sú prínosom a dôležitým prostriedkom pre motivovanie žiakov na vyučovacích hodinách. Učiteľ by mal rozširovať svoje znalosti o možnostiach využívania týchto prvkov na hodinách telesnej výchovy.

Záver

Vyučovací premet telesná a športová výchova na základných školách je dôležitým aspektom k utváraniu pozitívneho vzťahu žiakov k pohybovým aktivitám. Cieľom práce bolo prispieť k rozšíreniu poznatkov o motivačných činiteľoch vplývajúcich na žiakov pri pohybovej činnosti v rámci školskej telesnej a športovej výchovy.

Na základe analýzy získaných materiálov sme sa snažili poukázať na motivačné činitele, ktoré pozitívne vplývajú na žiakov. V dnešnej modernej dobe sú to alternatívy a spôsoby ako vyučovanie zatraktívniť, využívať zaujímavé a netradičné formy a prostriedky pri plnení úloh zvládania jednotlivých pohybových štruktúr, pri rozvoji pohybových schopností a utvárania pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám vôbec. Dôležitá je aktuálnosť, ktorá pozitívne pretvára zabehnuté stereotypy vyučovacích hodín, čo oceňujú hlavne žiaci. Vyzdvihnutie pozitívnych stránok vyučovania telesnej a športovej výchovy preto pokladáme za prínosné a dôležité.

Literatúra

ANTALA, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univertizy Komenského. 2001. 235 s. ISBN 80-968252-5-9.

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.

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 Optimálnípusobenítělesnézátěže a výživy. Sborníkpříspevkuze XVI. Ročníku interdisciplinárníkonference s medzinárodní účastí. Hradec Králové: PF UHK, 2007. ISBN 978-80-7041-513-9, s. 210 - 216.

BEBČÁKOVÁ, V. 2000. Súčasné trendy výučby telesnej výchovy. In: Telesná výchova ašport, roč. 10, 2000, č. 3, s. 2 – 5.

ĎURIČ, L. 1992. Učiteľská psychológia. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo. 1992. 374 s. ISBN 80-08-00433-9.

ĎURIČ, L., ŠTEFANOVIČ , J. a kol. 1977. Psychológia pre učiteľov. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo. 1977. 592 s.

TUREK, I. 2010. Didaktika. Bratislava : IURA edition, 2010. 598 s. ISBN 978-80-8078-322-8.

miroslava.roskova@umb.sk

VEDOMOSTI ŽIAKOV NEŠPORTOVÝCH TRIED ZÁKLADNÝCH ŠKÔL O OLYMPIZME

Marcel Nemec

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

SÚHRN

V príspevku sa zaoberáme hodnotením vedomostnej úrovne žiakov nešportových tried základných škôl z oblasti olympizmu. Použitím metódy dotazníka sme získané výsledky vecne interpretovali. Vedomosti žiakov o olympizme poukazujú, že olympizmus vnímajú ako výchovu športom, ale vo výraznom humanizujúcom spektre zdôrazňujúcom všestranný rozvoj osobnosti. Výsledky prieskumu upozorňujú na potrebu aktualizovať a inovovať obsah olympijskej problematiky v učebných osnovách telesnej a športovej výchovy, ale aj iných vyučovacích predmetoch na základných školách. Problematika je riešená v rámci grantového projektu VEGA č.1/0769/132013-2015 *„Účinnosť špecifických pohybových reedukačných postupov na korekciu hyperkinetických porúch detí mladšieho školského veku.“*

Kľúčové slová: základná škola, telesná a športová výchova, olympizmus, osobnosť žiaka.

ÚVOD

Olympijská charta definuje olympizmus ako životnú filozofiu oslavujúcu a vyvážene spájajúcu telesnú zdatnosť, vôľu a ducha. Spojením športu s výchovou sa olympizmus snaží o utvorenie spôsobu života, založeného na radosti z vynaloženého úsilia, výchovnej hodnote dobrého príkladu a na rešpektovaní všeobecných základných etických princípov. Cieľom olympizmu je zapojiť šport do harmonického rozvoja človeka s cieľom podporovať mierovú spoločnosť, ktorá sa stará o zachovanie ľudskej dôstojnosti (Olympijská charta, 2010).

Olympijská filozofia povýšila šport na plnohodnotnú súčasť spoločenského života a predstavuje jednotu troch oblastí: športu, výchovy a kultúry, preto jeho ideové piliere predstavuje športová pedagogika a olympijská výchova v duchu olympijských ideálov (Grexa, 2007). Zakladateľ novodobých olympijských hier Pierre de Coubertin význam pojmov šport

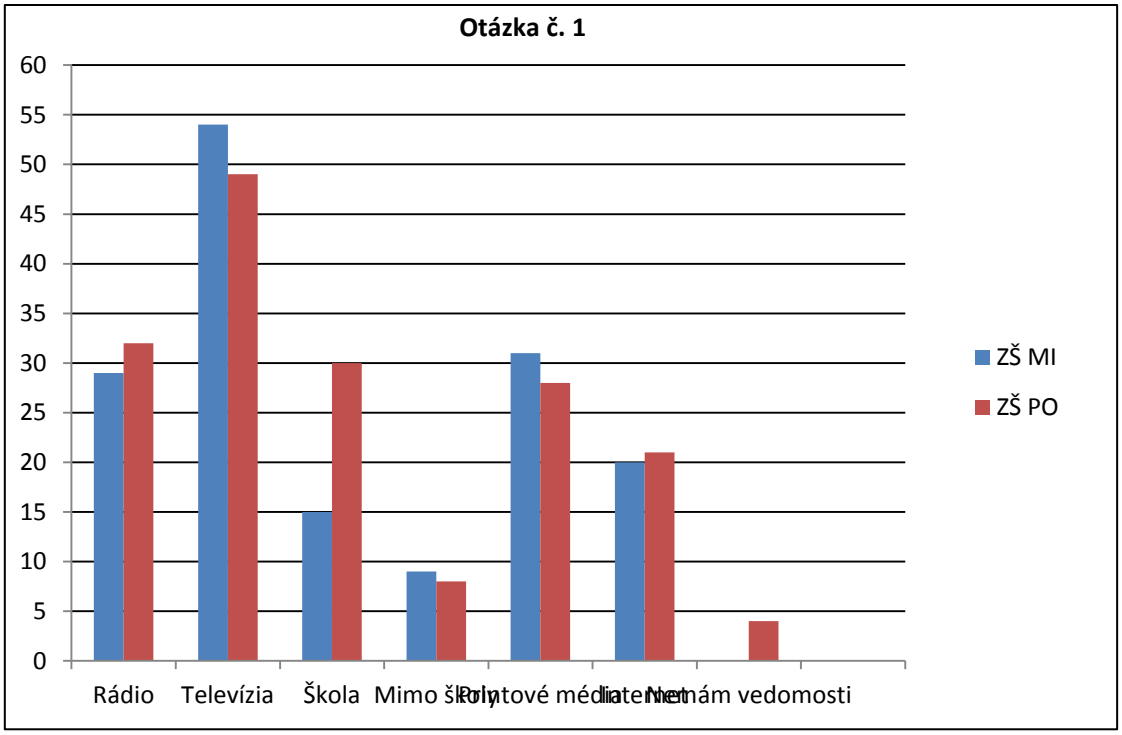
a olympizmus interpretoval v jednej významovej rovine identifikáciou ich spoločného hodnotového obsahu. Olympizmus nevzťahujúci sa iba na akt realizácie športových výkonov aktívnych športovcov je však viac ako šport. Predstavuje praktickú filozofiu života, ktorá na báze etických princípov fair play a kalokagatie akcentuje tie aspekty olympijského športu, ktoré spolupôsobia pri vytváraní pozitívnych hodnôt v oblasti vzdelávania, formovania osobnosti a spoločenského života (Nemec, 2007; Nemec, 2011). V súčasnosti je problém motivovať žiakov základných škôl k pravidelnému vykonávaniu športovo-pohybových aktivít a práve športové vzory olympionikov predstavujú účinný aktivátor záujmu mládeže o šport a olympizmus. Na základe zistení (Chovanová, 2013) vykonávanie športovo-pohybových aktivít žiakmi základných škôl predstavuje účinný prostriedok eliminácie a zmiernenia vyskytujúcich sa porúch správania detí a mládeže. Cieľom prieskumu bolo zistiť stav vedomostí žiakov nešportových tried základných škôl o olympizme.

METODIKA

Súbor tvorilo 130 žiakov 7. – 9. ročníka nešportových tried ZŠ Školská Michalovce a ZŠ Kúpeľná Prešov v pomere 70 žiakov ZŠ v Michalovciach a 60 žiakov ZŠ v Prešove s vekovým priemerom 14 rokov. Na zistenie úrovne vedomostí o olympizme sme aplikovali otázky z neštandardizovaného dotazníka *Šport – olympizmus a my* (Nowocień, 2001). Návratnosť dotazníkov bola 100%. V dotazníku sme použili 5 zatvorených otázok, z ktorých 3 boli dichotomické a 2 polytomické. Polytomické otázky boli 1 zatvorená a 1 polootvorená, v ktorej mohli respondenti uviesť aj iné, ako ponúkané osobnostné vlastnosti športovcov. Pri spracovaní získaných údajov sme použili základné logické metódy syntézy, vzťahovej analýzy a deduktívnych a induktívnych postupov. Získané výsledky boli doplnené heuristikou.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Respondenti odpovedali na otázku č. 1: „Ak máte vedomosti o olympijských hrách a olympizme, kde ste tieto vedomosti získali?“ (Obr. 1).

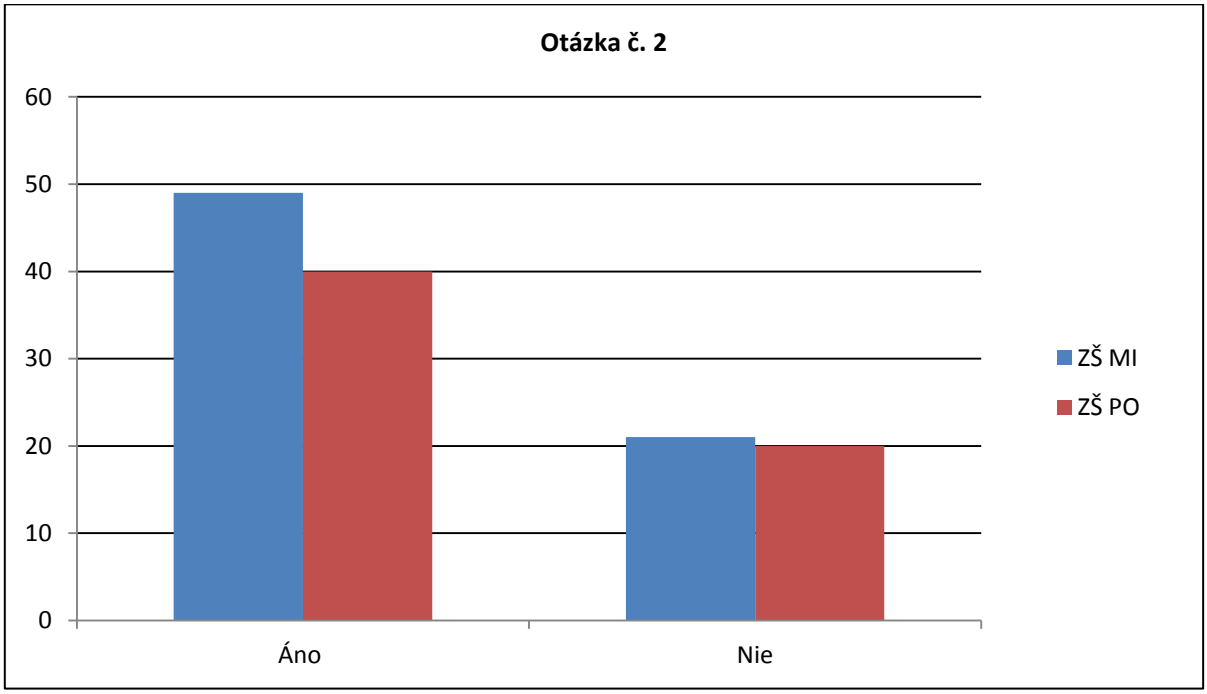


Obr. 1

Zdroje vedomostí o olympizme

Respondenti mohli označiť jednu, alebo viacero možností. Celkovo 102 respondentov označilo „televízne relácie“ za zdroj získavania informácií o olympizme, čo predstavuje 77,52 % z celkového počtu 130 respondentov v pomere 54 respondentov zo ZŠ v Michalovciach a 49 respondentov zo ZŠ v Prešove. „Vysielanie v rádiu“ označilo 61 respondentov, čo predstavuje 46,36 % v približne rovnakom pomere respondentov zo sledovaných základných škôl. Printové médiá ako zdroj získavania informácií označilo 58 respondentov, taktiež v približne rovnakom pomere, čo predstavuje 44,08 %. Najmarkantnejší rozdiel medzi respondentmi zo ZŠ Michalovce a ZŠ Prešove v uvedení možnosti „zo školských hodín“, ktorú uviedlo 30 respondentov zo ZŠ v Prešove a len 15 žiakov zo ZŠ v Michalovciach športových tried, čo predstavuje 34,20 %. Práve v tejto oblasti nachádzame možnosti na oboznámenie žiakov so základnými princípmi a ideálmi olympizmu. Na alternatívu „z iných prameňov“ zareagovalo celkovo 41 respondentov, čo predstavuje 31,16 %. Všetci ako zdroj získavania informácií uviedli internet. Poslednú možnosť „nemám žiadne vedomosti“ z celkového počtu 130 respondentov, uviedli len 4 respondenti zo ZŠ v Prešove, čo predstavuje 2,28 %.

Zodpovedanie otázky č. 2 : „Chceli by ste mať bohatšie vedomosti týkajúce sa olympizmu? (Obr. 2) bolo nasmerované k zisteniu záujmu respondentov o problematiku olympizmu.

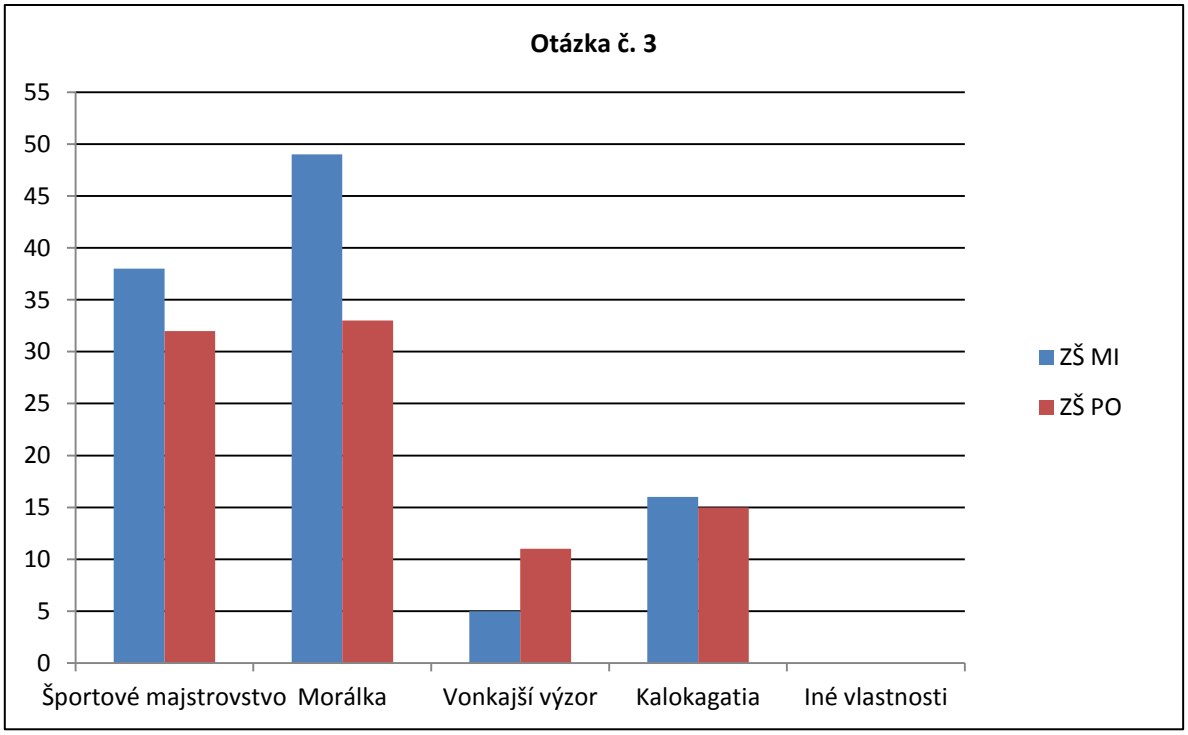


Obr. 2

Záujem získania vedomostí z oblasti olympizmu

K možnosti „áno“ sa priklonilo 49 respondentov zo ZŠ Michalovce a 40 respondentov zo ZŠ Prešov, čo predstavuje 67,64 % zo súboru 130 respondentov. Alternatívnu odpoveď „nie“ uviedlo 21 respondentov zo ZŠ Michalovce a 20 zo ZŠ Prešov, čo predstavuje 31,16 %. Z výsledkov môžeme usúdiť, že žiaci základných škôl si uvedomujú, vykonávanie športovo pohybových aktivít nesúvisí len s nadobúdaním telesnej zdatnosti a zvyšovaním športovej výkonnosti, ale predstavuje dôležitú oblasť vzdelávania. Oboznámenie žiakov so základnými pojmami, ideálmi a princípmi olympizmu môže predstavovať prostriedok propagácie športu, ktorý môže iniciovať zvýšený záujem žiakov základných škôl o vykonávanie športovo-pohybových aktivít.

V otázke č. 3 respondenti mali možnosť uviesť maximálne dve odpovede z piatich alternatív, ktoré predstavovali odpoveď na otázku: „Aké osobnostné vlastnosti najviac oceňujete u olympionikov?“ (Obr. 3).

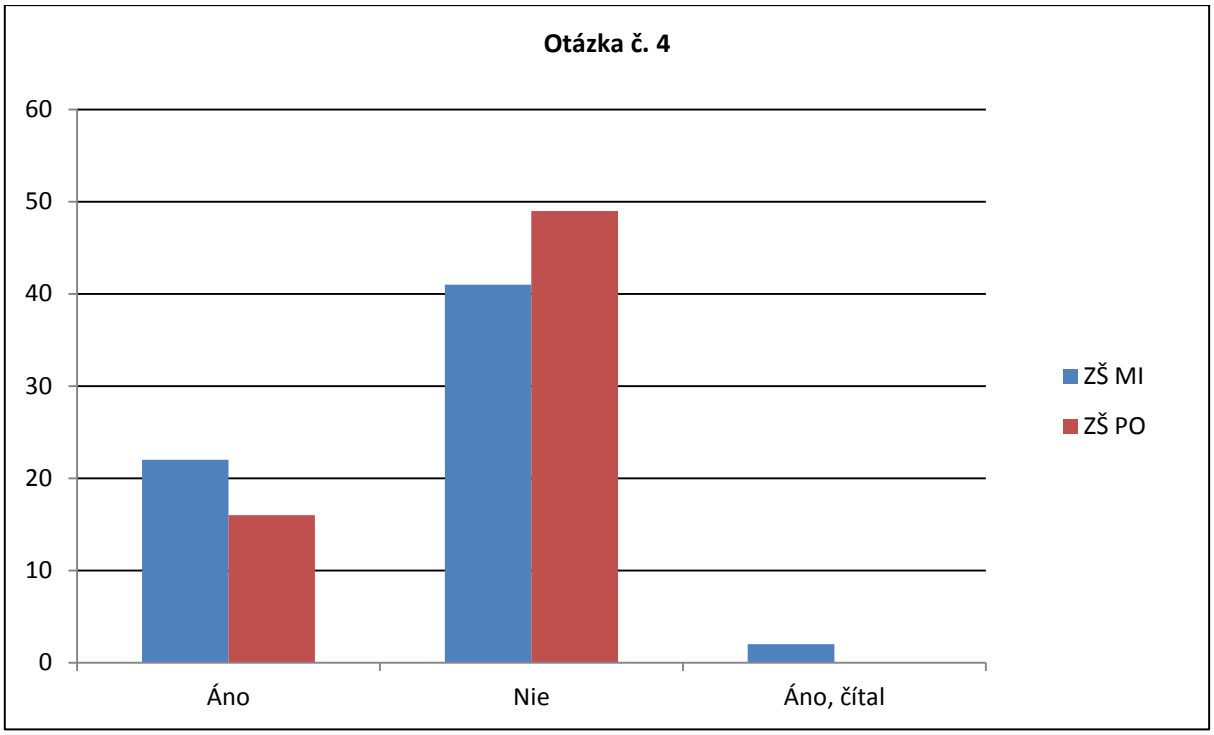


Obr. 3

Osobnostné vlastnosti olympionikov

Najpreferovanejšou odpoveďou bola respondentmi uvádzaná vysoká morálka a kultúra správania. Žiakmi ZŠ v Michalovciach bola označená uvedená položka v prípade 49 respondentov, v prípade žiakov ZŠ v Prešove v počte 33, čo je predstavuje 62,32 %. Druhou najpreferovanejšou položkou bola vysoká úroveň športového majstrovstva, ktorú označilo 38 žiakov ZŠ v Michalovciach a 32 žiakov ZŠ v Prešove, čo predstavuje 45,60 %. Na základe získaných hodnôt môžeme vysloviť predpoklad, že obdiv respondentov sa nedá získať len na základe výhry za každú cenu, ale len ak sa víťazstvo dosahuje čestne, poctivo, dodržiavajú sa športové pravidlá a športovec dôstojne prežíva víťazstvá, ako aj prehry. Princíp kalokagatie označilo 16 respondentov zo ZŠ v Michalovciach a 15 zo ZŠ v Prešove, čo predstavuje 23,56 %, čo považujeme za nízku hodnotu vzhľadom na význam kalogatického princípu, ktorý integruje komplex etických a estetických postojov v oblasti športu. Najmenej označovanú položku predstavoval „vonkajší výzor“. Danú alternatívu označilo 5 respondentov zo ZŠ v Michalovciach a 11 zo ZŠ v Prešove, čo predstavuje 12,16 %. Na základe odpovedí je možné usúdiť, že minimum respondentov sa zaujíma o to, ako ich športové vzory vyzerajú. Dôležitejšie sú pre nich športové výkony a morálne vlastnosti. Respondenti mali možnosť uviesť aj iné vlastnosti olympionikov, ale túto možnosť neuviedol žiadny respondent.

Otázka č. 4: „ Čo viete o Olympijskej charte?“ (Obr. 4) predstavovala položku, ktorou sme zisťovali mieru vedomostí o základných princípoch olympizmu.

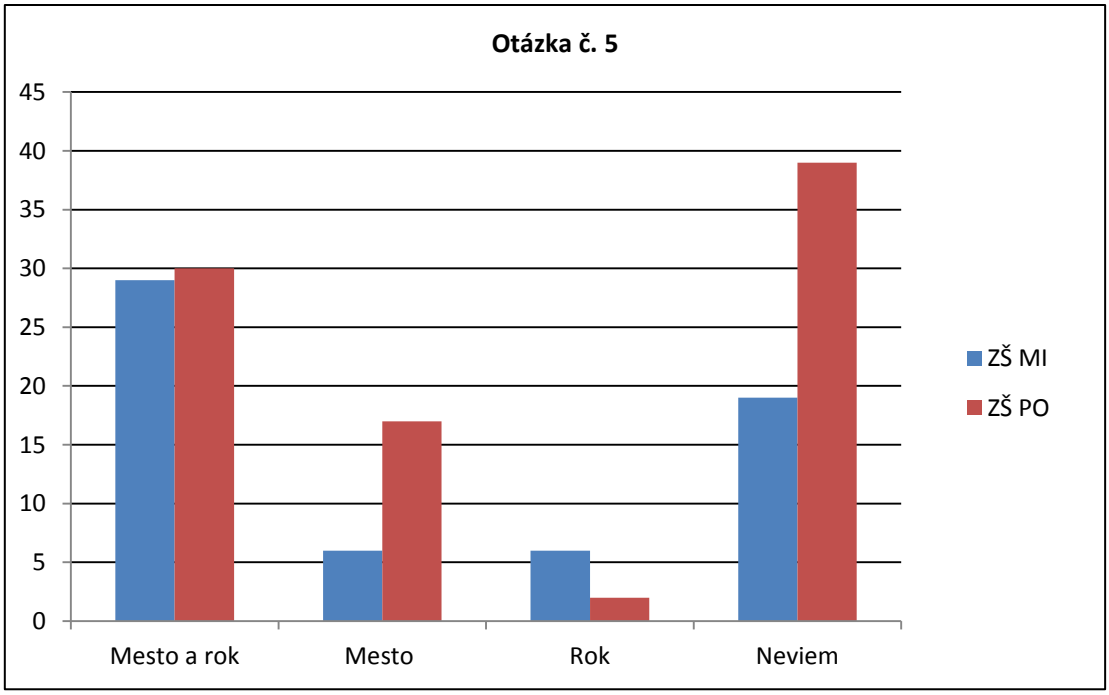


Obr. 4

Olympijská charta

Nelichotivé zistenie predstavoval údaj, keď len dvaja respondenti zo sledovaných žiakov ZŠ sa stretli s textom Olympijskej charty, čo predstavuje 1,52 %. Z oboch súborov sledovaných ZŠ záporne odpovedalo 90 respondentov, čo súhrne predstavuje 68,40 %. Z celkového počtu 130 respondentov kladnú odpoveď uviedlo len 39 respondentov, čo predstavuje 29,64%. Na základe zistenia je podnetné uvažovať o zaradení teoretických hodín do systému výučby telesnej a športovej výchovy na základných školách, prípadne problematiku olympizmu zaradiť do výučby etickej výchovy, resp. náuky o spoločnosti.

Otázka č. 5: „Viete kde a v ktorom roku sa konali posledné Olympijské hry?“ (Obr. 5) monitorovala u respondentov záujem a sledovanie priebehu olympijských súťaží. V odpovediach boli akceptované aj terminologické nepresnosti respondentov, keď sme akceptovali odpovede udávajúce sledovanosť aj zimných olympijských hier.



Obr. 5

Olympijské hry

Správne na otázku odpovedalo 30 respondentov ZŠ v Prešove a v súbore respondentov zo ZŠ v Michalovciach sme zaznamenali len 28 plnohodnotných odpovedí, čo predstavuje 44,08 %. Výsledok zistenia poukazuje na mieru mediálnej propagácie, ktorá sprevádza organizovanie OH a ZOH a musíme konštatovať, že žiaci venujú pozornosť informáciám o športe a olympizme. Uvedenie mesta organizujúceho OH, resp. ZOH, v ktorom sa naposledy organizovali olympijské súťaže, správne uviedlo 6 respondentov zo ZŠ v Michalovciach a 17 respondentov zo ZŠ v Prešove, čo predstavuje 17,48 %. Správny rok konania OH, resp. ZOH napriek usmerneniu, akým spôsobom si môžu vypočítať rok konania posledných olympijských hier, uviedli 6 respondenti zo ZŠ v Michalovciach a 2 respondenti zo ZŠ v Prešove. V položke absentujúcich vedomostí o posledných OH, resp. ZOH sme zaznamenali 18 odpovedí zo súboru žiakov ZŠ v Michalovciach a 38 zo súboru žiakov ZŠ v Prešove, čo súhrne predstavuje 42,56 %.

ZÁVER

Vykonaním prieskumu formou dotazníkového šetrenia sme zistili diferenciáciu vedomostí z oblasti olympizmu u žiakov druhého stupňa základných škôl. Vedomosti získané

zo školských hodín predstavujú nedostatočné penzum informácií týkajúcich sa olympizmu, čo súvisí so zisteniami výskumu (Tirpáková, Seman, 2010) a nedostatku učebných materiálov komplikujúcich prácu učiteľov na základných školách. Záverom konštatujeme, že problematika olympizmu na základných školách je len okrajovou súčasťou výučby telesnej a športovej výchovy, prípadne ďalších vyučovacích predmetov, kde v rámci obsahovej náplne môže byť problematika olympizmu ich efektívnou obsahovou súčasťou (Bebčáková, Grexa, 2006; Bebčáková, Nemec, 2009; Seman, 2010).

LITERATÚRA

BEBČÁKOVÁ, V., GREXA, J. 2007. Olympijská výchova jej formy a možností. In *Olympijská výchova*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor, 2006. ISBN 80-969522-0-X, s. 62-73.

BEBČÁKOVÁ, V., NEMEC, M. 2009. Výzvy olympijskej výchovy. In *Slovenský školský šport – prognózy – rozvoj*. Bratislava: Ministerstvo školstva SR, 2009. s. 98-101.

GREXA, J. 2007. Staroveký ideál novoveká realita. In *Zimná kalokagatia 2007- zborník prác z odbornej konferencie*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007. ISBN 978-80-8045-488-3, s. 7-17.

CHOVANOVÁ, E. 2013. Pohyb, pohybové aktivity a deti s hyperkinetickou poruchou správania. In *Šport a rekreácia 2013*. Nitra: Pedagogická fakulta Konštantína Filozofa v Nitre, 2013. ISBN 978-80-558-0385-2, s. 70-74.

NEMEC, M. 2007. Kalokagatia – ideál výchovy a vzdelávania. In *Zimná kalokagatia 2007-zborník prác z odbornej konferencie*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007. ISBN 978-80-8045-488-3, s. 53-55.

NEMEC, M., 2011. *Relevance of Fair Play for Contemporary Sport*. In Play Fair Academic Supplement. [online]. no. 8. p. 1-2. Kolín na Rýnom: 3/31 2011 [cit. 2012-13-05]. Dostupné na internete: < http://www.fairplayeur.com/pdf/Supplement-yeni.pdf>.

NOWOCIEŃ, J. 2001. *Sport i olympizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*. Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, 2001. 374 s. ISBN 83-87210-38-2.

Olympijská charta. 2010. [online]. Bratislava: 11/9 2010 [cit. 2012-13-05]. Dostupné na internete: <http://www.olympic.sk/documents/Olympijska_charta_2010_slovenska_verzia.pdf>.

SEMAN, F. 2010. Olympijská výchova – pokračovať, alebo začať? In *Teoretické a praktické východiská programu olympijskej výchovy - zborník prác z medzinárodnej konferencie*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor, 2010. ISBN 978-80-89460-03-8, s. 74-81.

TIRPÁKOVÁ, V., SEMAN, F. 2010. Olympijská výchova v základných a stredných školách. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2010, roč. 20, č. 1, s. 32-34.

KNOWLEDGE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF UNSPORTSMAN CLASSES ABOUT OLYMPISM

ABSTRACT

The paper deals with the evaluation of the knowledge about olympism in the students attending non-athletic classes at a primary school. Using the questionnaire method, we interpreted the obtained results. The students' knowledge about olympism showed that olympism is perceived as sport education in terms of humanizing and all-round development of personality. The survey results pinpointed the need to update and upgrade the content of the olympism-related issues in the curricula of physical education and sports as well as other subjects at primary schools. The research problem is solved within the grant project VEGA č.1/0769/132013-2015 "*The effectiveness of specific physical re-education procedures for the correction of hyperkinetic children younger school age*."

Key words: Elementary school. Physical education and sport. Olympism. Personality.

KONTAKT

PhDr. Marcel Nemec, PhD. e-mail: marcel.nemec@unipo.sk

Katedra športovej humanistiky a edukológie

Fakulta športu PU v Prešove

Ul. 17. novembra č. 13

081 16 Prešov

TEORETICKÉ VEDOMOSTI O ŠPORTOVÝCH HRÁCH ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL BANSKOBYSTRICKÉHO REGIÓNU

Andrea Izáková

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

Súhrn

Príspevok prezentuje výsledky prieskumu zaoberajúceho sa problematikou teoretických vedomostí o športových hrách študentov stredných škôl banskobystrického regiónu. Prieskum sme realizovali u 85 študentov štvrtých ročníkov troch vybraných stredných škôl v šk. roku 2011/2012. Metódou získavania prieskumného materiálu bol vedomostný test, ktorého obsahom bolo 16 otázok, 15 otázok sa týkalo problematiky teoretických vedomostí o športových hrách, 16-ta otázka zisťovala, ktoré z uvedených tematických celkov majú žiaci na hodinách telesnej výchovy najradšej. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že prieskumný súbor dosiahol vyššiu úroveň teoretických vedomostí, ako bol náš predpoklad, čo môže súvisieť aj s odpoveďou, že najobľúbenejším tematickým celkom na hodinách telesnej a športovej výchovy u prieskumného súboru boli práve športové hry.

Kľúčové slová: športové hry, študenti stredných škôl, telesná a športová výchova, teoretické vedomosti.

Úvod

„Telesná výchova je integrálnou súčasťou celkovej, globálnej výchovy občanov, ktorá popri plnení špecifických cieľov a úloh pôsobí aj na duševný, sociálny a morálny vývoj človeka a tým na celkový vývoj osobnosti“ (Chromík,1993, str.5).

Ako povinný vyučovací predmet, ktorý je špecifický svojím zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie detí a mládeže, prispieva k upevňovaniu fyzického a duševného zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti, telesného, pohybového a funkčného vývinu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti. Formuje psychické a morálne vlastnosti žiakov.

Obsah predmetu telesná výchova tvoria (Chromík, 1993):

- systém vybraných pohybových činností a schopností,
- teoretické poznatky z oblasti telesnej kultúry, pohybovej rekreácie, stravovania, hygieny,
- systém princípov, didaktických postupov, zásad, foriem a metód telesného a pohybového zdokonaľovania.

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je základné a rozširujúce učivo. Učivo patrí medzi jeden z troch hlavných činiteľov vyučovania. Za ďalšie dva nasledujúce prvky sa radí žiak a učiteľ.

Každé rozhodovanie o výbere učiva a jeho organizácii do osnovy vychádza z určitého poňatia vzdelávania a jeho cieľov. Podľa OSN a Svetovej banky je vzdelávanie sa základnou ľudskou potrebou. Poskytuje širokú škálu vedomostí, zručnosti, postojov a hodnôt, ktoré slúžia pre celý ďalší život.

Učivo v škole je obsahom školského vyučovania a vzdelávania. Tradične sa udáva, že má tri zložky:

a) vedomosti,

b) zručnosti,

c) hodnotovú orientáciu žiaka, jeho záujmy, presvedčenie a postoje.

(http://pf.ujep.cz/obecna-didaktika/swf/pdf/Obsah_vzdelavani.pdf)

Nezastupiteľnou súčasťou telesnej výchovy sú športové hry. Žiaci pri hre rozvíjajú kondičné a koordinačné schopnosti, získavajú trvalý vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite. Prostredníctvom športových hier sa formujú také vlastnosti osobnosti žiakov ako sú napríklad: sebaovládanie, cieľavedomosť, rozhodnosť, húževnatosť. Pestuje sa u žiakov disciplína v dodržiavaní pravidiel, rozvíja sa cit pre kolektív, tvorivosť a emocionálnosť.

Športové hry majú svoju bohatú históriu a už niekoľko tisícročí sú súčasťou života ľudskej spoločnosti. V telesnej výchove patria k najrozšírenejším prostriedkom, sú mimoriadne populárne.

Športové hry sú v súčasnosti považované za významný spoločenský fenomén, ktorý zasahuje do mnohých oblastí ľudského života. Predovšetkým sú základnou súčasťou všetkých zložiek telesnej kultúry (Argaj, 2001).

Športová hra reprezentuje v podstate dva druhy pohybovej aktivity človeka – hru a šport. Integruje v sebe základné charakteristiky (kritériá, znaky) hry i športu, preto ju

využíva v špecifickom zacielení masová a rekreačná telesná výchova, ale i výkonnostný a vrcholový šport. Pojem hra je viacvýznamový. Hovoríme o hre divadelnej, filmovej, televíznej, hudobnej, spoločenskej, ale i pohybovej, prípravnej, didaktickej či športovej. Z hľadiska platnej systematiky hier patrí športová hra do skupiny telovýchovných hier. Hru charakterizujeme ako voľnú činnosť súťaženia, pobavenia ale aj emocionálneho nasýtenia. Aj keď hra má zreteľné znaky nenútenosti, je to obvykle činnosť aktívna, uvedomená a tvorivá, ktorá dáva jej hráčom pocit uspokojenia, veľa podmaňujúceho, radostného, strhujúceho (Slovík, 1993).

Športové hry sú zaradené medzi najobľúbenejšie formy školskej telesnej výchovy, ktorá ako aj šport patrí k základným segmentom telesného, pohybového a funkčného zdokonaľovania jednotlivcov. Športové hry okrem utužovania zdravia, prispievajú aj k stupňovaniu pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti a utužovaniu športových záujmov. Keď robíme rozbor športovej hry ako pojem, môžeme vychádzať z niekoľkých možností, ale základnou možnosťou sú dva druhy pohybovej aktivity jedinca – šport a hra (Peráček, 2004).

V telesnej výchove sa športové hry vyučujú na všetkých stupňoch a patria medzi najobľúbenejšie celky. Rovnako patria športové hry medzi najobľúbenejšie aktivity aj vo voľnom čase detí (Medeková, 1997).

No telesná výchova nie je len o športovaní, cvičení, posilňovaní a trénovaní, ale aj o teoretických vedomostiach, ktoré by žiaci mali ovládať. Preto sme sa rozhodli v našom príspevku zamerať na zisťovanie aktuálnej úrovne teoretických vedomosti zo športových hier študentov vybraných stredných škôl v banskobystrickom regióne.

Cieľ

Cieľom prieskumu bolo zistiť teoretické vedomosti o športových hrách študentov troch vybraných stredných škôl banskobystrického regiónu.

Úlohy

Úlohou prieskumu bolo zistiť či bude úroveň teoretických vedomostí o športových hrách študentov stredných škôl banskobystrického regiónu vyššia ako 50%. Overiť náš predpoklad, že z vybraných tematických celkov vyučovaných na hodinách telesnej a športovej výchovy majú študenti najradšej športové hry.

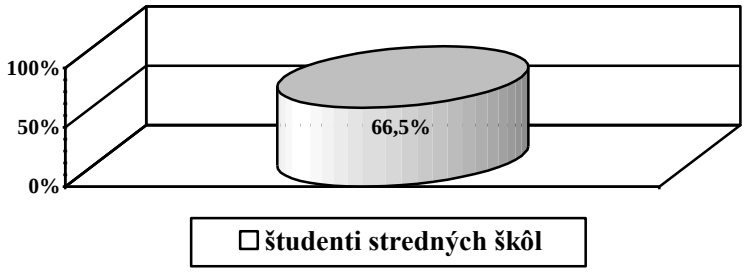
Metodika

Prieskum sme realizovali u 85 študentov (chlapcov) štvrtých ročníkov troch vybraných stredných škôl banskobystrického regiónu v šk. roku 2011/2012. Metódou získavania

prieskumného materiálu bol vedomostný test, ktorého obsahom bolo 16 otázok, 15 otázok sa týkalo problematiky teoretických vedomostí o športových hrách (futbal, basketbal, hádzaná volejbal a hokej), 16-ta otázka zisťovala, ktorý z uvedených tematických celkov majú študenti na hodinách telesnej a športovej výchovy najradšej. Každá otázka obsahovala 4 odpovede, z ktorých len jedna odpoveď bola správna. Vedomostné testy sme distribuovali v máji 2012. Študenti boli vopred oboznámení s ich účelom, vypracovali ich dobrovoľne a anonymne. Získané výsledky vedomostných testov sme vyhodnotili prostredníctvom kvantitatívnej metódy – percentá a spracovali do grafov.

Výsledky

Vyhodnotením vedomostných testov (prvých 15 otázok), ktorých návratnosť bola 100 %, vzhľadom na to, že boli distribuované a následne zozbierané nami osobne sme zistili, že úroveň teoretických vedomostí o športových hrách študentov stredných škôl banskobystrického regiónu bola 66,5% (Graf 1).

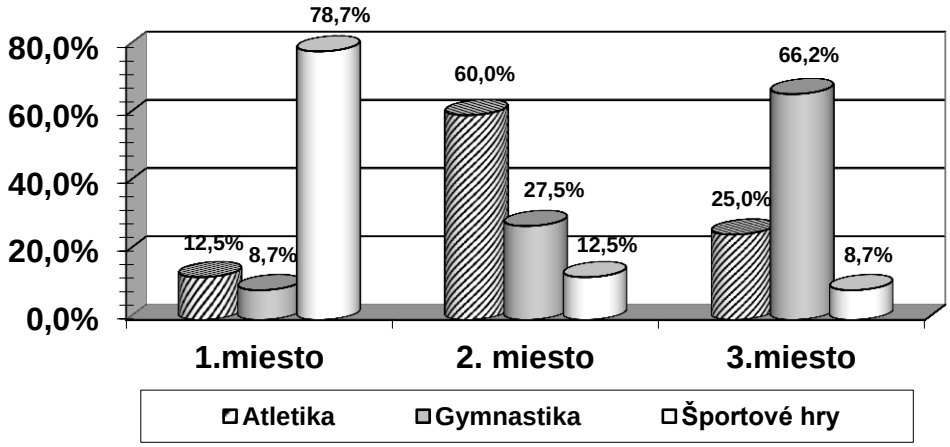


Graf 1 Percentuálne vyjadrenie úrovne teoretických vedomostí študentov

Zaujímavý je fakt, že len v dvoch otázkach vedomostného testu sa pohybovala úroveň vedomostí pod hranicou 50%. Išlo o otázku, v ktorej sme zisťovali rozmery futbalového ihriska, kde odpovedalo 48,3% študentov správne a v otázke zo športovej hry volejbal, kde nás zaujímalo meno volejbalistu roka 2011, kde bolo najmenej správnych odpovedí, len na úrovni 42,2%. Predpokladáme, že v tejto otázke išlo skôr o typovanie väčšiny študentov a nie o ich teoretické vedomosti nadobudnuté počas vyučovania hodín telesnej a športovej výchovy a domnievame sa, že to tak bolo rovnako aj v otázke, ktorá mala rovnakú formuláciu, len išlo o športovú hru hádzanú. V nej ale správne odpovedalo až 56,1% študentov.

Vyhodnotením odpovedí na otázku č. 16, ktorá zisťovala obľúbenosť tematických celkov na hodinách telesnej a športovej výchovy sa potvrdil náš predpoklad, že študenti vybraných stredných škôl majú najradšej športové hry. Až 78,7% z nich zaradilo tematický

celok športové hry na 1. miesto, 12,5% na 2. miesto a len pre 8,7% študentov sú športové hry z vybraných tematických celkov najmenej obľúbené a zaradili ich na 3. miesto (Graf 2).



Graf 2 Obľúbenosť tematických celkov na hodinách telesnej a športovej výchovy študentmi vybraných stredných škôl

Diskusia

Na základe dosiahnutých výsledkov, ktoré sme získali vyhodnotením vedomostných testov môžeme konštatovať, že úroveň teoretických vedomostí študentov štvrtých ročníkov vybraných stredných škôl sú z pohľadu súčasnej tendencie znižovania účasti študentov stredných škôl na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy na pomerne vysokej úrovni. Je ale otázne, nakoľko sú zdrojom získaných vedomostí informácie z hodín vyučovania telesnej a športovej výchovy a do akej miery boli výsledky prieskumu ovplyvnené osobnými skúsenosťami študentov napr. z ich aktívnej športovej mimoškolskej činnosti, príp. z internetu či televízie. Keďže sme sa týmto otázkam v našom vedomostnom teste nevenovali, môžeme len dúfať, že popri praktických skúsenostiach, ktoré získavajú študenti na hodinách telesnej a športovej výchovy majú možnosť nadobudnúť aj teoretické vedomosti. Domnievame sa, že ide o teoretické vedomosti najmä z oblasti pravidiel, keďže sú športové hry zaraďované aj do rôznych regionálnych, krajských či celoslovenských súťaží v rámci projektu školského športu podporovaného Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky.

Záver

Telesná a športová výchova nie je len o športovej hre, či cvičeniach, ako sa mnohí domnievajú, ale je aj o teórii, ktorú učitelia mnohokrát pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy zanedbávajú.

Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že sa potvrdil náš predpoklad o úrovni teoretických vedomostí zo športových hier študentov stredných škôl banskobystrického regiónu, keďže úroveň nášho prieskumného súboru bola 64% a náš predpoklad bol min. 50%. Tento predpoklad potvrdili aj výsledky percentuálneho vyhodnotenia vedomostných testov, kde len dve otázky z 15-tich boli pod úrovňou 50%, 4 otázky boli v rozmedzí 50% – 60%, 6 otázok bolo na úrovni 60% - 70% a 3 otázky boli na úrovni 79,9%, 87,7% a 93,3%.

Literatúra

ARGAJ, G a kol.: Pohybové hry. Bratislava, Univerzita Komenského 2001.

CHROMÍK, M. 1993. Didaktika telesnej výchovy. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1993. 197 s. ISBN 80–223–0349–6

MEDEKOVÁ, H.: Telovýchovná aktivita detí a mládeže. Bratislava, Univerzita Komenského 1997.

PERÁČEK, P. 2004. Teória a didaktika športových hrách I. Bratislava: Peter Mačura- PEEM, 2004. 184 s. ISBN 80–89197–00–0

Internetové zdroje:

(http://pf.ujep.cz/obecna-didaktika/swf/pdf/Obsah_vzdelavani.pdf)

Mgr. Andrea Izáková, PhD.

KTVŠ FHV UMB, Tajovského 40, Banská Bystrica

andrea.izakov@umb.sk

TELESNÁ VÝCHOVA A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTI DROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL

Stanislava Straňavská

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

SÚHRN

Práca poníma o problematike potreby pohybových aktivít a telesnej výchovy ako prostriedku proti drogovej závislosti žiakov stredných škôl. Autorka sa v jednotlivých častiach pokúša priblížiť okruh jednotlivých problematík. Autorka sa orientuje na prieskum vybranej vzorky žiakov stredných škôl. Prostredníctvom dotazníka zisťuje postoje žiakov k pohybovým aktivitám a telesnej výchove, informovanosti o drogách a o potrebe pohybových aktivít ako účinného prostriedku prevencie proti drogovým závislostiam. Záver práce interpretuje získané výsledky prieskumu použitím kvalitatívnych štatistických metód analýzy, syntézy, dedukcie a porovnávania názorov žiakov stredných škôl.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, žiak, prevencia, droga, drogová závislosť, škola, rodina

ÚVOD

V súčasnej dobe, ktorá sa vyznačuje vysoko konzumným spôsobom života, sa mení celková štruktúra hodnôt v rámci rodiny i v rámci celej spoločnosti. Do popredia sa dostávajú neustále požiadavky vyhovieť nielen úzkemu kruhu svojich blízkych ale aj spoločnosti. Najcitlivejšie na tieto podnety reagujú mladí ľudia v období ich najväčších telesných i duševných zmien. Mnohí z nich sa utiekajú k alkoholu a iným návykovým látkam, vyhľadávajú skupiny, kde sa cítia akceptovaní a v bezpečí. Niektorí svoje problémy zase riešia rôznymi pohybovými aktivitami.

Samotná pohybová aktivita i telesná výchova sa javia voči spomínaným negatívnym faktorom vedúcim k drogovým závislostiam ako jedna z najúčinnejších foriem prevencie. Mladý človek, ktorý je plný emócií, často stráca rovnováhu v rámci spoločnosti i v rámci rodiny. Hľadá cesty, kde môže túto rovnováhu znovu nadobudnúť. Ideálnym spôsobom je vyhnúť sa

drogám, rovesníckym skupinám, delikvencii a agresivite prostredníctvom aktivít, ktoré ho osobnostne napĺňajú. Máme na mysli predovšetkým aktivity, ktoré vyvolávajú pocit radosti, spokojnosti, naplnenosti. Nútia človeka k vlastnému dodržiavaniu určitej disciplíny, vlastných pravidiel, ktoré môžu korigovať, rozvíjať a posilňovať. Pocit úspechu a pohody aj z malej pohybovej aktivity sú kľúčovým cieľom podpory pohybových aktivít a telesnej výchovy v rámci vyučovacích procesov na stredných školách i rôznych mimoškolských organizáciách.

Drogy poškodzujú zdravie a kvalitu života nielen osobe užívajúcej drogy ale aj jej najbližším. Ide o zmeny hlavne v základných životných hodnotách, v oslabení vôle a v neposlednom rade k výraznému narušeniu medziľudských vzťahov a rozpadu rodín. Zmeny v tomto nepriaznivom vývoji možno dosiahnuť len kvalitnými a uvedomelými postupmi v rámci výchovno-vzdelávacích postupov zo strany škôl i externých vzdelávacích organizácií. Jedným zo spôsobov dosiahnutia pozitívnych zmien v danej oblasti je orientácia na pohybové aktivity a telesnú výchovu aj na formy jej efektívneho využívania zo strany dospievajúcej mládeže (Michal, 2009).

Mohli by sme konštatovať, že záujem súčasnej mládeže o pohybové aktivity úzko súvisí aj s ich telesnou zdatnosťou. Dnešná mládež stráca záujem o akýkoľvek pohyb. Ich okruh záujmových oblastí sa oproti minulosti výrazne pretransformoval. V súčasnom svete informačných technológií a vo svete s vysoko konzumným spôsobom života sa mladí ľudia odkláňajú od prirodzených športových záľub. Svoj čas vypĺňajú virtuálnym svetom počítačových hier, častým vysedávaním pred televíznymi prijímačmi, či niekoľkohodinovým trávením času na sociálnych sieťach. Takto nastupuje zanedbávanie ich telesnej schránky. Počet žiakov s nadváhou stále stúpa a ich záujem o šport klesá. Ich výkony majú tiež klesajúci charakter. Povahové vlastnosti mladistvých sú tiež veľmi menlivé. Ich pozornosť sa športu vyhýba. Prevláda vulgarizmus, brutalita, agresivita a šikanovanie, fajčenie, alkoholizmus, či iné drogové závislosti (Emmerová, 2008).

Na druhej strane však existuje skupina mládeže, ktorá pohybové aktivity uprednostňuje. V prieskume realizovanom Slezákom a Melicherom (2008) vyplynulo, že žiaci majú záujem hlavne o tradičné pohybové aktivity. U dievčat to bol hlavne volejbal, tanec, rytmická gymnastika, kondičná gymnastika a plávanie. Chlapci majú záujem hlavne o futbal, plávanie a pri vyšších ročníkoch basketbal. Z netradičných športov sú uprednostňované hlavne kolieskové korčule, snowboard a skateboard.

Primeraný pohyb patrí popri vplyvoch životného prostredia, výžive, sociálnej interakcii a kultúrnych aspektov, k jedným z najdôležitejších aspektov životného štýlu. Osobitý je význam pohybu v živote mládeže, pretože súčasná štruktúra a obsah života vo vzťahu k pohybovým podnetom je chudobnejšia a jednostranejšia (Michal, 2009). Pohybové aktivity sú nezastupiteľnou súčasťou životného štýlu, pretože stimulujú k duševnej a telesnej rovnováhe, vedú k sebadôvere, sebapotvrdeniu a umožňujú výraznú sebarealizáciu (Liba, 2006).

V súčasnosti však pohyb ako dôležitá súčasť životného štýlu čoraz viac absentuje. Ide hlavne o kategóriu detí a mládeže.

Michal (2009) pomenúva najčastejšie príčiny experimentovania detí s drogami ako je ich túžba po euforickom účinku, zvedavosť spojená s nudou, vplyv rovesníckych skupín, útek pred vonkajšími i vnútornými problémami, či samotná závislosť dospelých. Spúšťacím mechanizmom pre vznik závislosti mládeže je i spôsob trávenia voľného času, ktorého hlavnou náplňou je nuda. Z iného hľadiska možno príčiny závislosti detí a mládeže rozdeliť do štyroch hlavných období:

1. Prekontemolačné obdobie – dieťa získava základné informácie z rodinného prostredia odpozeraním od rodičov, súrodencov, bez ohľadu na to, či ide o legálne alebo ilegálne drogy.
2. Obdobie zvyšovania pohotovosti – dieťa získava stále nové a mylné informácie o drogách od svojich rovesníkov. Tým, že je ešte nezrelým jedincom, nie je schopný reálne uvažovať o skutočnej hrozbe drogy a závislosti.
3. Konfrontačné obdobie – získané informácie počas života mnohokrát dieťaťu nestačia na získanie ochranných vzorcov. Informácie od dospelých preberá s podozrievaním a neistotou.
4. Obdobie komunikácie s drogou – je posledným štádiom vo vývoji postojov k drogám. Legálne aj nelegálne drogy ponúkajú deťom rôzne psychické i fyzické zážitky a tak začínajú mať pre nich hodnotu.

   Ako sme už spomenuli, najčastejším dôvodom drogovej závislosti v prvotnom štádiu je zvedavosť a chuť experimentovať. Mladí ľudia chcú prežiť niečo mimoriadne, neobyčajné, čo by im pomohlo zlepšiť náladu, odpútať sa od nudy alebo každodenných starostí. Sú to neustále riziká a činitele, ktoré zvyšujú riziko závislosti mládeže na drogách. Možno hovoriť o činiteľoch týkajúcich sa samotného dieťaťa, o činiteľoch týkajúcich sa rodiny, školy, rovesníkov, či spoločnosti. Z týchto činiteľov by sme mohli špecifikovať niekoľko, napríklad: duševné poruchy a poruchy správania sa dieťaťa, mentálne i psychické poruchy, sociálne

ťažkosti a neschopnosti sa vyrovnať s prekážkami a záťažovými situáciami (Michal, 2009). Alkoholizmus v rodine, rozvod rodičov, ich prípadná smrť, despotická a nesprávna výchova, alebo naopak príliš voľná výchova, zanedbávanie, psychické a fyzické týranie, to všetko môže byť príčinou siahnutia po droge. Školské prostredie môže tiež negatívne vplývať na mladistvého hlavne v dôsledku nepriateľskosti a ľahostajnosti pedagógov. Ich nevôľou spolupracovať a neustálym pripomínaním nedostatkov, zosmiešňovaním a ponižovaním, môžu zapríčiniť užitie drogy. Jednou z foriem boja proti drogovým závislostiam je vytváranie a realizovanie preventívnych programov. Jednou z účinných foriem preventívnych programov sú pohybové aktivity v školách a vo voľnom čase .Dôležitým miestom, kde možno začať s takýmto typom preventívneho programu je najprv rodina a potom škola. Životný štýl rodičov sa na dieťa prirodzene prenáša. Ak je spôsob života rodičov založený na zdravom životnom štýle a pravidelnom pohybe, aj vzťah detí k pohybu sa stáva prirodzenejším (Michal, 2009).

CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť „Či je možné pohybové aktivity odporúčať ako účinný preventívny prostriedok proti návyku užívania drog.“ Na dosiahnutie stanoveného cieľa sme si určili čiastkový cieľ - zistiť informovanosť a skúsenosti s drogami vybranej vzorky mládeže.

METODIKA

Skúmanou vzorkou boli vybraní žiaci vo veku od 15 do 18 rokov študujúcich na stredných školách v meste Humenné. Celkový počet žiakov bol 180, kde sme ich počet rovnomerne rozdelili medzi Obchodnú akadémiu, Strednú odbornú školu a Strednú zdravotnícku školu.

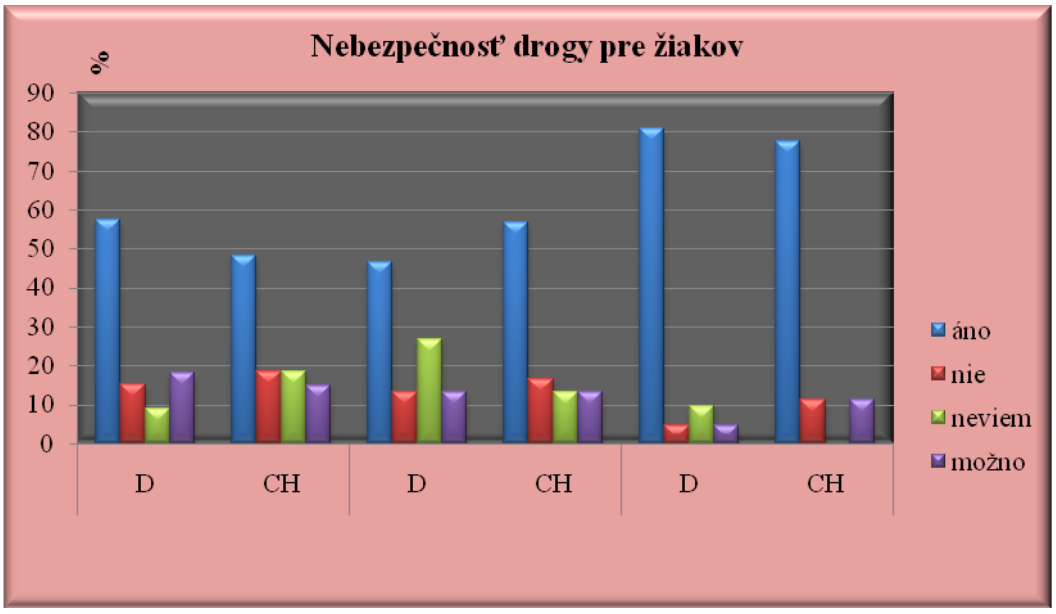
V našom prieskume bola primárnym zdrojom získavania informácií dotazníková metóda. Dotazníková metóda patrí medzi najúčinnejšie v rámci rýchleho a prehľadného získavania primárnych zdrojov. Celkový počet otázok bol 25. Otázky sme volili prevažne zatvorené s možnosťou viacerých odpovedí pre ich lepšiu prehľadnosť a stručnosť. Dotazník bol anonymný, aby sa mohla dosiahnuť vyššia pravdepodobnosť pravdivých odpovedí. Výsledky dotazníka sme percentuálne spracovali a interpretovali sme ich v grafoch. Na základe

stanovených výstupov sme tak mohli vytvoriť analýzu získaných údajov a ich následné porovnanie vybraných skupín respondentov.

Celkový počet rozdaných dotazníkov bolo 180. Rozdali sme ich žiakom vybraných stredných škôl: 60 ks pre Obchodnú akadémiu v Humennom, 60 ks Strednú odbornú školu a 60 ks pre Strednú zdravotnícku školu v Humennom. Odpovede žiakov sme rozdelili podľa pohlaví, kedy sa na prieskume zúčastnilo 105 dievčat a 75 chlapcov.

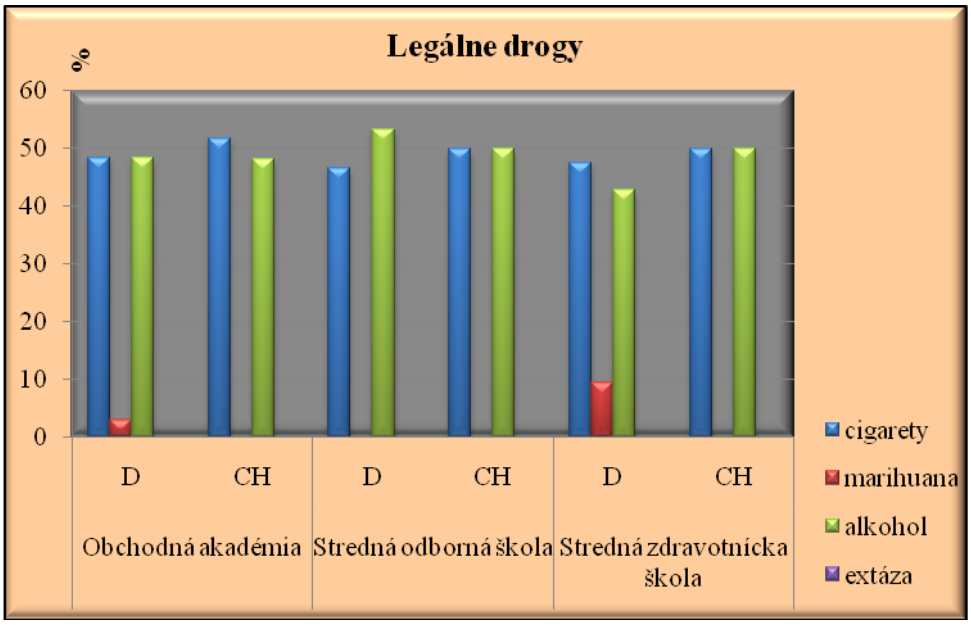
VÝSLEDKY

Na otázku, či je droga nebezpečná (obr.1), viac ako polovica respondentov odpovedala kladne. V kladných odpovedia prevládajú hlavne dievčatá (64%) ako chlapci (59%). Až 81% dievčat a 78% zo Strednej zdravotníckej školy považuje drogy za nebezpečné. Drogy nie sú nebezpečné pre 19% chlapcov z Obchodnej akadémie a pre 17% chlapcov zo Strednej odbornej školy. K otázke sa nevedelo vyjadriť 13% žiakov. Ide hlavne o 27% dievčat zo Strednej odbornej školy a 19% chlapcov z Obchodnej akadémie. Droga je možno nebezpečná pre 18% dievčat a 15% z Obchodnej akadémie, 13% dievčat a chlapcov zo Strednej odbornej školy a 11% chlapcov zo Strednej zdravotníckej školy.



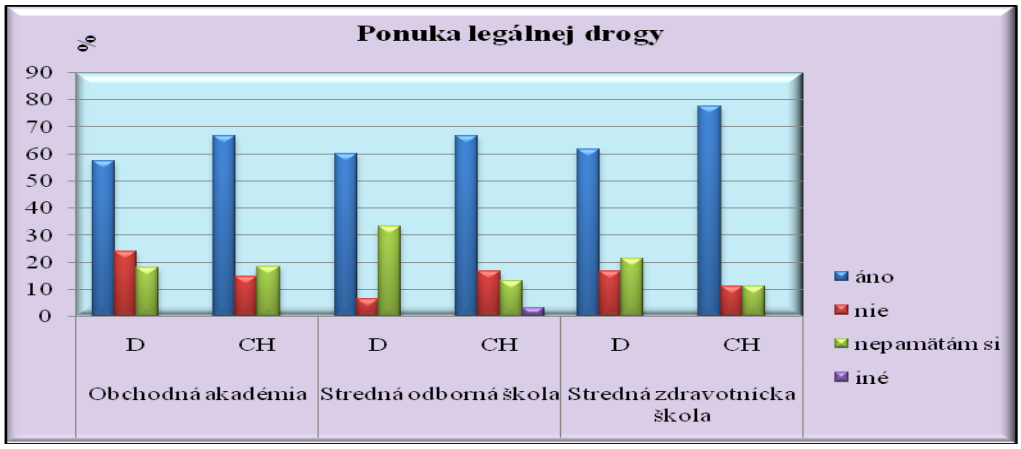
Obrázok 1

Na otázku „Ktoré z týchto sú legálne drogy“ (obr.2) sme sa chceli dozvedieť, ako sú žiaci informovaní o legálnych drogách. Polovica respondentov zaradila cigarety a alkohol medzi legálne drogy. Len 3% dievčat z Obchodnej akadémie a 10% dievčat zo Strednej zdravotníckej školy zaradilo marihuanu tiež medzi drogy legálne.



Obrázok 2. Ktoré z týchto sú legálne drogy?

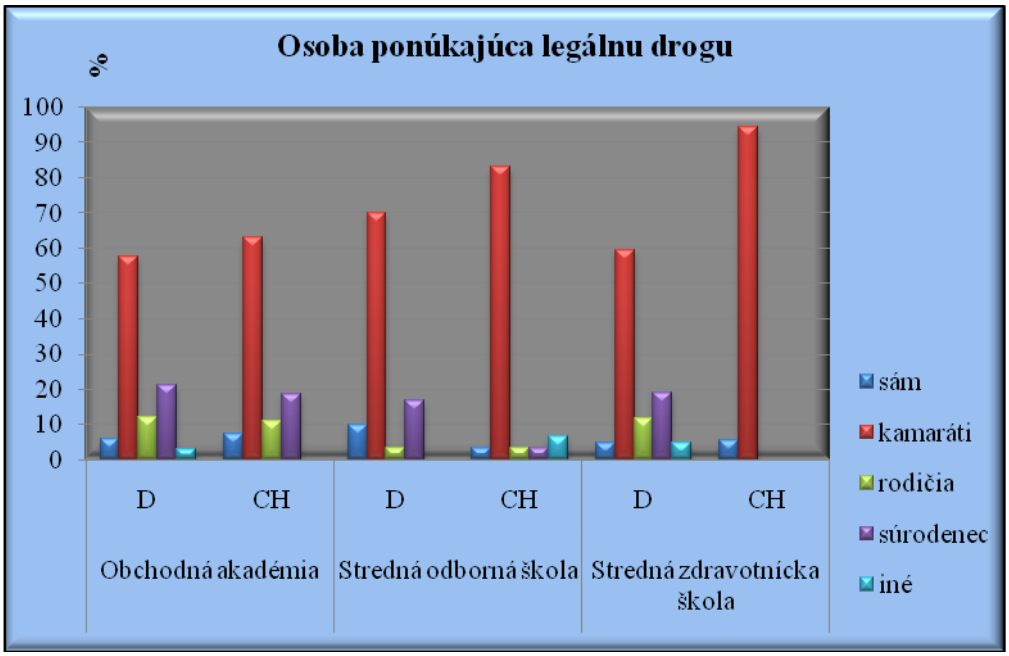
Z nasledujúcej analýzy (obr. 3) vyplýva, že väčšine žiakov SŠ (64%) niekto legálnu drogu ponúkol. Vo väčšine prípadov legálne drogy ponúkali chlapcom (69%) ako dievčatám (60%). Legálnu drogu nikto neponúkol 24% dievčat z Obchodnej akadémie, 17% chlapcov zo Strednej odbornej školy a 17% dievčat zo Strednej zdravotníckej školy. 33% dievčat zo Strednej odbornej školy, 21% zo Strednej zdravotníckej školy a 18% dievčat z Obchodnej akadémie si nepamätá, či im niekto legálnu drogu ponúkol. Len 15% chlapcov z celkového počtu 75 si nepamätá, či im niekto legálnu drogu ponúkol. Len 1% všetkých respondentov uviedlo, že mu možno niekto ponúkol legálnu drogu.



Obrázok 3

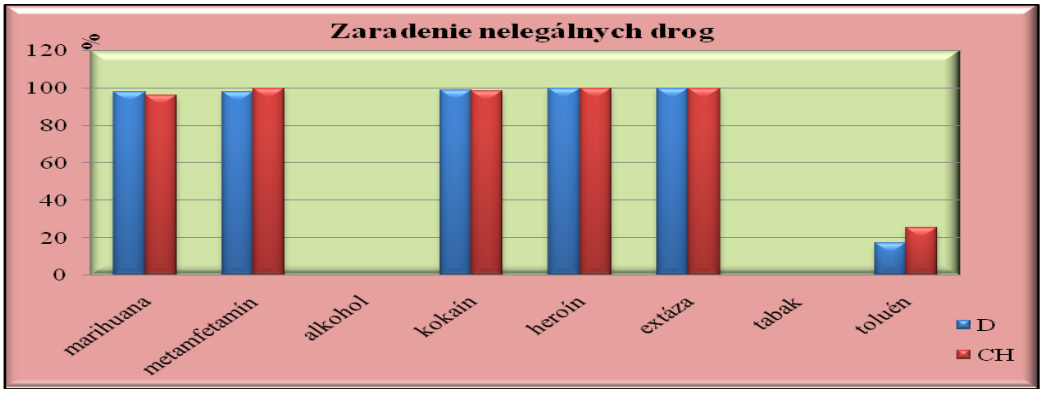
Pri ponuke legálnych drog (obr.4) prevládajú kamaráti (až 69%). Až 94% chlapcov Strednej zdravotníckej školy, 83% zo Strednej odbornej školy a 63% chlapcov z Obchodnej akadémie boli ponúknuté legálne drogy zo strany kamarátov. Kamaráti ponúkli legálne drogy i 70% dievčat zo Strednej odbornej školy, 60% zo Strednej zdravotníckej školy a 58% dievčat z Obchodnej akadémie.

Rodičia ponúkli legálnu drogu väčšiemu počtu dievčat (10%) ako chlapcov (5%). Tiež súrodenci prvýkrát podali legálnu drogu častejšie dievčatám (19%) ako chlapcom (8%). Až 3% chlapcov a 3% dievčat ponúkli legálnu drogu ako prví starí rodičia.



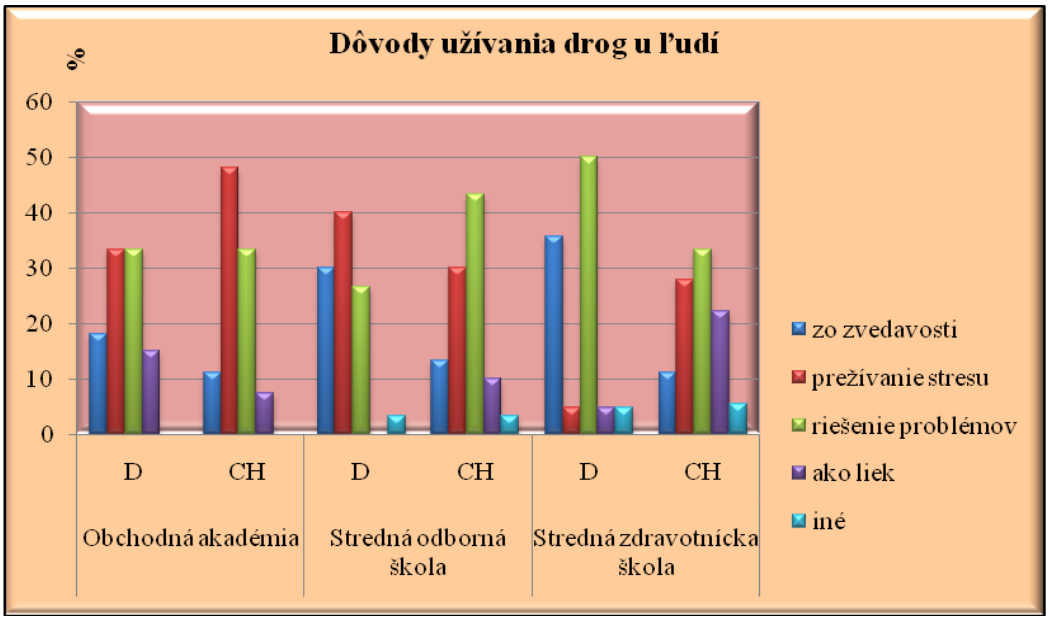
Obrázok 4. Kto Ti ako prvý ponúkol legálnu drogu

Medzi nelegálne drogy (obr.5) žiaci stredných škôl jednoznačnej zaradili marihuanu (97%), metanfetamín (99%), kokaín (99%), heroín (100%) a extázu (100%). Alkohol a tabak jednoznačne vyradili. V zaraďovaní toluénu ako nelegálnej drogy sa názory žiakov rozchádzajú. 17% dievčat a 25% chlapcov zaraďuje aj toluén medzi nelegálne drogy.



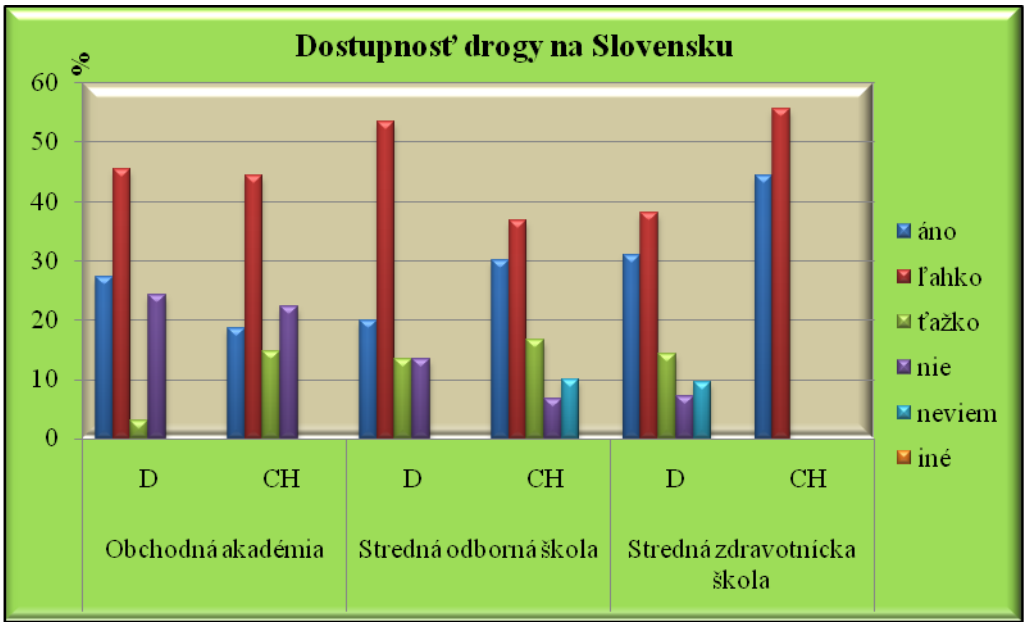
Obrázok 5. Ktoré z týchto sú nelegálne drogy?

Ako hlavný dôvod užívania drog (obr.6) žiaci uvádzajú riešenie problémov (38%). Až 50% dievčat Strednej zdravotnej školy udáva práve dôvody riešenia problémov. Potom sú to chlapci Strednej odbornej školy (43%), ktorí najviac zdieľajú tento názor. 48% chlapcov a 33% dievčat Obchodnej akadémie a 40% dievčat a 30% chlapcov Strednej odbornej školy pripisuje prežívaniu stresu ako dôvod na užitie drogy. 22% z celkového počtu respondentov (180) si myslí, že ľudia užívajú drogy zo zvedavosti. Myslia si to hlavne dievčatá (29%) oproti chlapcom (12%). 22% dievčat Strednej zdravotníckej školy, 15% dievčat z Obchodnej akadémie a 10% zo Strednej odbornej školy považuje užitie drogy za liek. S týmto názorom sa zhoduje len 7% chlapcov z ich celkového počtu 75. 3% všetkých žiakov uviedlo ako iné dôvody užívania drog ich slabé sociálne prostredie.



Obrázok 6. Prečo podľa Teba užívajú ľudia drogy?

Z predchádzajúcich otázok sme sa dozvedeli dôvody vzniku prípadnej drogovej závislosti a predovšetkým možnosti získať si drogu z blízkeho okolia. Zároveň sme sa otázkou chceli dozvedieť, či si žiaci myslia, už na základe poskytnutých informácií, či sú teda drogy ľahko dostupné (obr. 7). Najčastejšiu odpoveď možno sledovať v dvoch odpovediach a to „áno“ a „ľahko“. Až 44% všetkých respondentov tvrdí, že drogy sú na Slovensku ľahko dostupné. Odpovede dievčat (45%) i chlapcov (44%) sa stotožňujú s odchýlkou jedného percenta. 44% chlapcov Strednej zdravotníckej školy je presvedčených, že nelegálne drogy sú na Slovensku dostupné. Tento názor zastáva i 30% chlapcov a 20% dievčat zo Strednej odbornej školy a 27% dievčat a 19% chlapcov z Obchodnej akadémie. 13% všetkých žiakov si myslí, že nelegálne drogy na Slovensku dostupné nie sú a 11% žiakov si myslí, že sú ťažko dostupné. 24% dievčat Obchodnej akadémie zastáva názor nedostupnosti nelegálnych drog v našej krajine. 17% chlapcov Strednej odbornej školy a 15% chlapcov Obchodnej akadémie si myslí, že nelegálne drogy sú u nás veľmi ťažko dostupné. 10% dievčat Strednej zdravotníckej školy a 10% chlapcov Strednej odbornej školy nevie posúdiť, či sú nelegálne drogy u nás dostupné alebo nie.

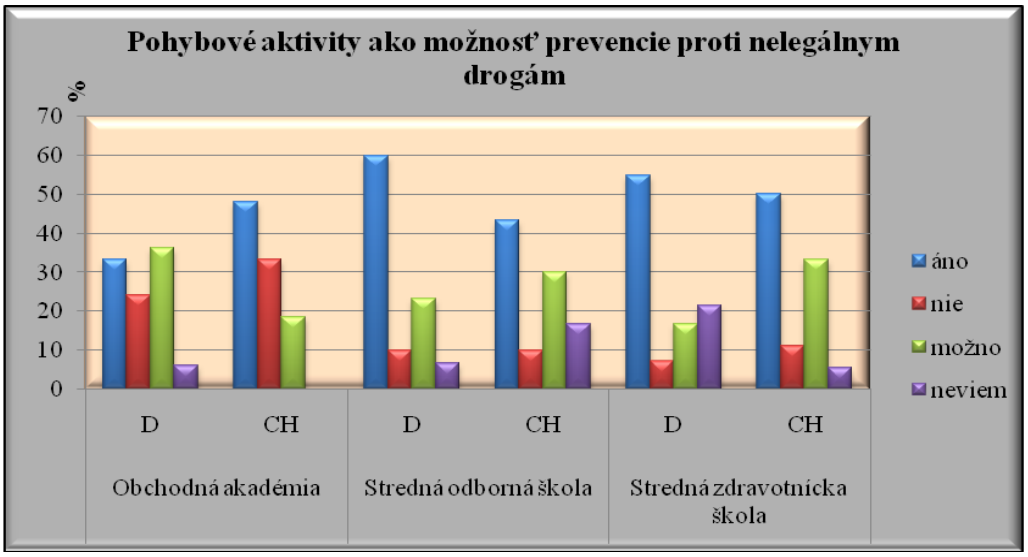


Obrázok7. Myslíš si, že nelegálne drogy na Slovensku sú dostupné?

Skoro 50% respondentov zastáva názor, že pohybové aktivity by mohli byť vhodnou prevenciou proti drogovej závislosti. S týmto názorom súhlasí 50% dievčat a 47% chlapcov. Ak však berieme do úvahy jednotlivé názory, až 60% dievčat Strednej odbornej

školy, 55% dievčat Strednej zdravotníckej školy s myšlienkou súhlasí. 48% chlapcov Obchodnej akadémie, 43% chlapcov Strednej odbornej školy a 50% chlapcov Strednej zdravotníckej školy súhlasí s možnosťou prevencie prostredníctvom pohybových aktivít. S touto možnosťou nesúhlasí 19% chlapcov z celkového počtu 75 a 13% dievčat

z celkového počtu 105. S myšlienkou možného zavedenia pohybových aktivít ako prevencie voči drogovej závislosti sa stotožňuje 26% respondentov, t.j. 25% dievčat a 27% chlapcov. K otázke sa nevedelo vyjadriť 12% dievčat a 8% chlapcov, najviac 17% chlapcov Strednej odbornej školy a 21% dievčat Strednej zdravotníckej školy.



Obrázok 8. Myslíš si, že pohybová aktivita môže byť preventívnym prostriedkom proti návyku užívania nelegálnych drog?

ZÁVER

Cieľom práce bolo poukázať na potrebu pohybových aktivít a telesnej výchovy ako prevencie voči drogovým závislostiam. Z daného cieľa sme si definovali cieľ pre prieskum po výbere prieskumnej vzorky, a to „zistiť, či je možné pohybové aktivity odporúčať ako účinný prostriedok proti návyku užívania drog.“

Celkovú úroveň záujmu žiakov SŠ o pohybové aktivity by sme mohli hodnotiť ako priemernú. Pohybovým aktivitám sa žiaci venujú hlavne dva až trikrát do týždňa a športu sa nevenuje vôbec 24% všetkých opýtaných, t.j. 44 žiakov zo 180.

Z analýzy nám vyplynulo, že žiaci SŠ sú dostatočne informovaní o legálnych i nelegálnych drogách. Svedčia o tom aj výsledky, keď sme sa pýtali na zaradenie drog medzi drogy legálne, nelegálne a možnosť legalizácie niektorej z uvedených drog. Z výsledkov je zrejmé, že žiaci SŠ skoro 100% vedia zaradiť drogy medzi legálne a nelegálne.

Otázkou „Myslíš si, že pohybové aktivity môžu byť preventívnym prostriedkom proti návyku užívania nelegálnych drog?“ sme sa orientovali na zistenie, či môžu byť pohybové aktivity vhodným preventívnym nástrojom v boji proti drogovej závislosti. Z výsledkov vyplýva, že so zavedením pohybových aktivít ako preventívneho nástroja súhlasí 48% všetkých opýtaných žiakov. 16% žiakov SŠ vôbec nesúhlasí s pohybovými aktivitami ako

preventívnym programom. S možnosťou zavedenia pohybových aktivít ako dôležitého preventívneho nástroja by súhlasilo 26% respondentov. 11% žiakov SŠ si tento spôsob prevencie nevie predstaviť a k danej otázke sa nevedelo vyjadriť..

Je všeobecne dokázané, že pohyb je dôležitou súčasťou života každého človeka. Pohybové aktivity vykonávané aktívne alebo len rekreačne majú pozitívny účinok nielen na telesné ale aj na duševné zdravie každého z nás. Povzbudzujú človeka k vyššej aktivite, dodávajú mu energiu, pomáhajú udržiavať v kondícii celkový organizmus. Pohyb, šport i rôzne hry dodávajú každej vekovej kategórii určitý pocit hravosti, uvoľnenosť, ale aj sebaistotu. Napomáhajú k vytváraniu celkového obrazu o fungovaní vlastného organizmu, o jeho silných i slabých stránkach. Aktívny pohyb podporuje dobrú náladu, ale i určitú zodpovednosť, sebadisciplínu k dosiahnutiu určitého športového výkonu. Naučí človeka „brať problémy športovo“ hlavne pri riešení osobných a rodinných problémov. Máme na mysli deti z nefunkčných, problémových a rozvrátených rodín.

Z týchto skutočnosti teda usudzujeme, že sa žiaci mohli viac stotožniť s myšlienkou použitia pohybových aktivít pri riešení drogovej závislosti. Na jednej strane sledujeme ich záujem o pohybové aktivity, ktorý je konfrontovaný nízkym záujmom o možnosti zavedenia daných aktivít do preventívneho programu v boji proti drogám. Možno sa domnievať, že sa ich táto problematika osobnostne nedotýka. Z analýzy výsledkov sme ale mohli vidieť, že určité skúsenosti s drogami majú, pretože drogy poznajú. Dokážu ich zaradiť medzi legálne a nelegálne. Dokážu drogy posudzovať, charakterizovať ich účinky a pod.

Uvedomelé vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybu od útleho veku dieťaťa zo strany rodičov a neskôr i učiteľov by vytvorilo pevné základy zdravého spôsobu života. Rodina a neskôr škola sú prvotnými miestami, kde by sa mali podporovať deti ku športu. Bolo by zaujímavé vzdelávať i samotných rodičov, aby viedli svoje deti k športu, aby mohli prísť pripravené do školského prostredia. Škola a učitelia tak preberú štafetu s deťmi, kde by naplno mohli rozvíjať pohybové aktivity nielen počas vyučovania na hodinách telesnej výchovy ale i vo voľnom čase. Práve voľný čas býva v mnohých prípadoch hrozbou pre žiakov v prípade prvého kontaktu s legálnou či nelegálnou drogou.

Záverom by sme mohli potvrdiť výraznú potrebu pohybových aktivít a telesnej výchovy ako účinného preventívneho prostriedku voči drogovým závislostiam žiakov stredných škôl.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

EMMEROVÁ, I. 2008. *Rodina – bariéra aj impulz drogovej závislosti.* In. Rodina a škola. Mesačník pre rodičov a učiteľov. apríl 2008. č. 4. s. 8 - 9

LIBA, J. 2006. *Zdravá škola*. Prešov: Metodicko – pedagogické centrum, 2006. 83 s. ISBN 80-8045-424-8

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

SLEZÁK, J – MELICHER, A. 2008. *Analýza záujmovej telesnej výchovy v súčasných podmienkach.* In. Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb. Zborník referátov z 2. ročníka konferencie učiteľov telesnej výchovy. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2008. 236 s. ISBN 978-80-8045-515-6

ŽIAK A VYUČOVANIE LYŽOVANIA NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

Jiří MICHAL

Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied

SÚHRN

Cieľom našej práce bolo zistiť, aké je postavenie lyžiarskych kurzov na stredných školách z pohľadu žiaka. Hlavnou výskumnou metódou bol dotazník, ktorým sme oslovili 352 respondentov z radov študentov na šiestich školách v meste Michalovce a Banská Bystrica. Snažili sme sa zistiť názory žiakov na konkrétne otázky, vzťah študentov k športu a k lyžovaniu, úroveň ich lyžiarskej techniky. Potvrdilo sa nám, že deti, aby mohli lyžovať musia mať v prvom rade podporu rodičov. Napriek tomu aj škola má v tejto oblasti veľký vplyv a mala by ho využiť.

Kľúčové slová: telesná výchova, lyžiarsky kurz, stredná škola, lyžovanie.

ÚVOD

Lyžovanie sa dnes stáva veľmi obľúbenou a prestížnou záležitosťou. Podmienky praktizovať tento šport sa vplyvom technického pokroku veľmi zdokonalili. Ľudia si môžu vyberať z veľkého množstva lyžiarskych stredísk nielen doma ale aj v zahraničí. Prostredníctvom lyžiarskych kurzov sa študenti učia základom lyžovania a osvojujú si jednotlivé zručnosti a skúsenosti, ktoré môžu uplatniť v praxi.

Lyžiarsky výcvik je svojim obsahom zameraný na rozvoj základných pohybových vedomostí, kladie dôraz na zvládnutie základných pohybových štruktúr aj špeciálnych pohybových vedomostí, v primeraných podmienkach. Lyžiarsky výcvik prebieha v družstvách, v ktorých sú žiaci rozdelený podľa úrovne ich lyžiarskych schopností (Gnad, 2008).

Lyžovanie má významné miesto vo funkčnom a pohybovom zdokonaľovaní každého jednotlivca. Prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvýšeniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, prispieva k psychickému, spoločenskému a morálnemu vývinu mládeže. Pomáha pri budovaní kladného vzťahu k športu a pohybovej aktivite a jeho ďalšieho rozvíjania. Hľadanie vlastnej identity sa u mladých ľudí často realizuje spôsobmi, ktoré sú v rozpore s očakávaniami a s mierou tolerancie rodičov. Hľadanie hraníc možností, experimentovanie mladých ľudí s vzorom, v správaní, v spôsobe komunikácie, životného štýlu je často

zdrojom frustrácií na strane jednej i druhej. Vzťah k rodičom je u adolescenta veľmi diferencovaný. Výrazne, ba až dominantne je určený ekonomickou situáciou, v ktorej zaznamenávame narastajúci trend na oboch stranách – materiálneho živorenia a nadbytku. Rôzna je sociokultúrna, vzdelanostná úroveň rodín a rôzna je miera ich funkčnosti v rôznych rovinách vo vzťahu k deťom. V tomto období dochádza k zmene roly v rodine z poriadenej roly dieťaťa do roly dospelého a zodpovedného za svoje chovanie. Je veľmi dôležité, aby rodina túto zmenu akceptovala a utužila pozitívny vzťah medzi rodičmi a dieťaťom. Toto obdobie je veľmi náročné pre rodičov, ktorí sa musia zmieriť so samostatnosťou a odchodom svojho dieťaťa. Zároveň mu musia ukázať hranice jeho potrieb a správania a ukázať, že domov a služby v ňom nie sú samozrejmosťou (Chebeň, 2006).

Lyžiarske kurzy sú neoddeliteľnou súčasťou telovýchovného procesu na základných, stredných i vysokých školách. Zoznamujú študentov s pobytom na horách v zimnej prírode, prostredníctvom ktorého ich vedú k správnemu vzťahu k prostrediu, získavajú tak základné lyžiarske a turistické vedomosti a pohybové zručnosti (Modrák – Lajčák – Povrazník, 2010).

Z hľadiska telovýchovného procesu rozvíjajú pohybovú všestrannosť a preto patria k najúčinnejším formám telesnej výchovy. Sú základom pre trvalý návyk prevádzkovania zimných športov, čím značnou mierou prispievajú k účinnému využitiu voľného času pohybovou aktivitou a k zvýšeniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Michal, 2001).

Úlohou zimných výcvikových kurzov je získať vedomostí, zručnosti a návyky pre pohyb v zimnej prírode, umožniť pôsobenie klimatických činiteľov na zdravie organizmu. Na zimných výcvikových kurzoch si žiaci osvojujú nové pohybové zručnosti, návyky a zoznamujú sa so základmi pobytu v zimnej prírode a bezpečného pohybu na lyžiach. Nové poznatky získavajú formou praktického výcviku a formou teoretických prednášok .

Hlavnou obsahovou náplňou kurzu je lyžiarsky výcvik, ktorý je prispôsobený úrovni pohybových zručností žiakov. Pri výcviku sa rozvíjajú telesné schopnosti, nevyhnutné pre zvyšovanie športovej výkonnosti a celkovej zdatnosti organizmu. Zoznamujú sa s technikou a metodikou lyžovania. Osvojujú si vedomosti o lyžiarskej výstroji a výzbroji, o voskovaní lyží, o zásadách pobytu v zimnej prírode, bezpečného pohybu na horách, horskej službe, lyžiarskych súťažiach a ich pravidlách, o prvej pomoci, prevencii a hygiene. Pokročilí lyžiari sa zoznamujú s rozširujúcimi prvkami športového a pretekárskeho lyžovania (Štumbauer – Vobr, 2005).

CIEĽ PRÁCE

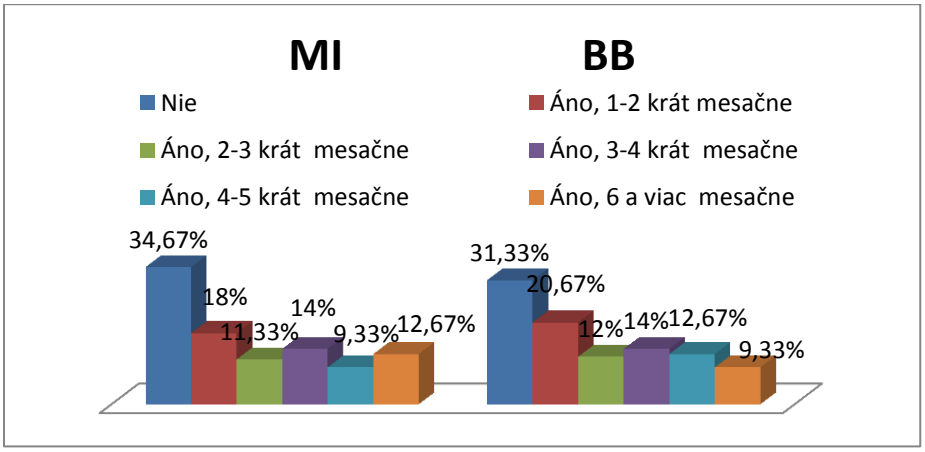
Lyžovanie patrí medzi sezónne športové činnosti, ktoré svojim obsahom a zameraním prispievajú k celkovému rozvoju osobnosti žiaka nielen po stránke fyzickej, ale majú pozitívny vplyv aj na jej psychickú stránku a taktiež napomáhajú k rozvíjaniu morálnych a vôľových vlastností človeka. Lyžiarsky výcvik je na stredných školách zaradený v učebných osnovách ako voliteľný predmet, ktorého sa žiaci zúčastňujú dobrovoľne podľa svojich finančných možností a materiálneho zabezpečenia. Cieľom našej práce je na základe získaných názorov žiakov stredných škôl v mestách Banská Bystrica a Michalovce zistiť, analyzovať a porovnať súčasný stav výučby lyžovania.

METODIKA VÝSKUMU

Na výskume sa podieľalo šesť stredných škôl, z toho tri v meste Banská Bystrica a tri v meste Michalovce. Výskum prebehol v mesiaci január. Výskumnú vzorku predstavovali žiaci tretieho ročníka, čo predstavovalo 352 respondentov. V našom výskume sme na zisťovanie stavu vyučovania lyžovania využili dotazníkovú metódu, Návratnosť dotazníkov bola 100%. Všetky z dotazovaných škôl organizujú lyžiarske kurzy. Výrazný vplyv na výsledky výskumu má aj poloha miest a história lyžiarskeho športu. Mesto Banská Bystrica má v porovnaní s Michalovcami dlhšiu históriu lyžovania a lepšie možnosti jeho rozvoja. Ďalším plusom Banskej Bystrice je veľkosť, ktorá poskytuje väčšiu a lepšiu možnosť nákupu a zapožičania lyžiarskej výstroje. Berúc do úvahy množstvo a kvalitu lyžiarskych stredísk predpokladali sme, že záujem o lyžovanie medzi študentmi bude väčší v Banskej Bystrici.

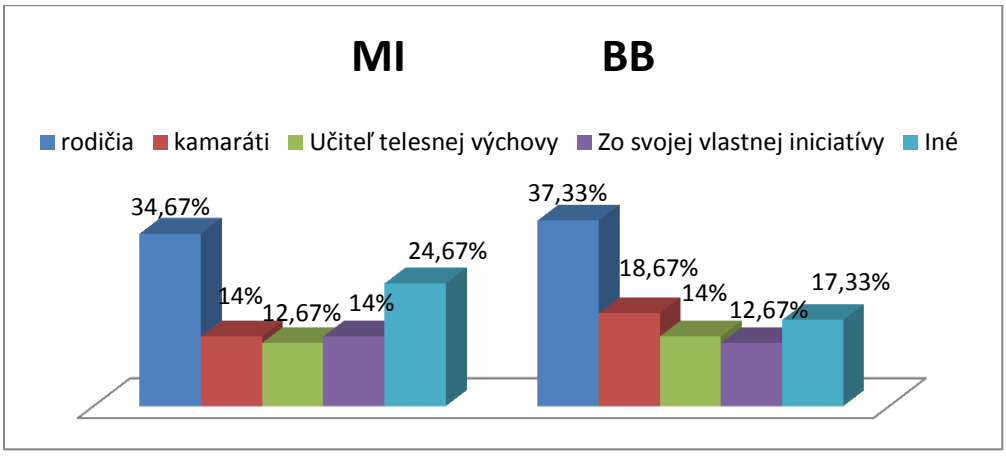
VÝSLEDKY PRÁCE

V našom výskume nás zaujímalo, aký vzťah k športu majú mladí ľudia v skúmaných mestách a koľko času mu venujú. V Michalovciach 14 % respondentov nemá rado šport, v Banskej Bystrici 19,33 %. Prevažná väčšina opýtaných - 79 % v MI a 71 % v BB , má šport rado. Z uvedeného vyplýva, že vzťah k športu a počet hodín, ktoré sa mu venujú, je pozitívnejší v Michalovciach ako v Banskej Bystrici. Michalovce je malé mesto, ktoré má neporovnateľne menej možnosti na kultúrne vyžitie. Banská Bystrica je väčšie kultúrne centrum s väčšími možnosťami kultúrneho vyžitia, ktoré mohli mladí ľudia využiť. Ďalším negatívnym javom dnešnej doby je, že mladí ľudia trávia svoj voľný čas viac a radšej surfovaním po internete a sociálnych sieťach než, pohybom na čerstvom vzduchu, čo spôsobuje málo aktívny prístup k športu.



Obr.1: *Záujem o lyžovanie počas zimnej sezóny*

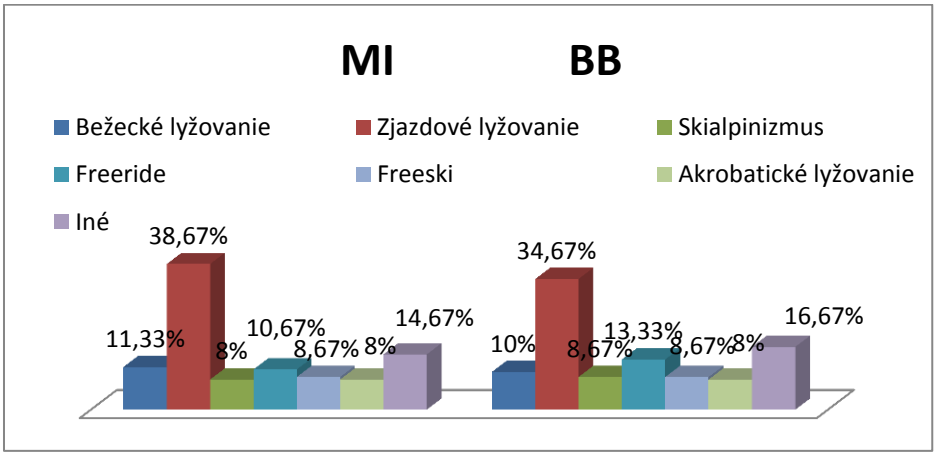
Zaujímalo nás (obr.1), aký záujem o lyžovanie majú študenti a ako často sa mu počas zimnej sezóny venujú. Z výskumu vyplýva mierne nižší počet respondentov neprejavujúcich záujem o zjazdové lyžovanie. V MI sa nevenuje lyžovaniu 34,67 % a v BB 31,33 % opýtaných. Tento nezáujem o zjazdové lyžovanie môže mať za príčinu napr. vysoká finančná náročnosť športu, alebo voľba iného športu. Myslíme si, že na záujem o lyžovanie v dopytovaných lokalitách vplýva aj to, že sa v blízkosti oboch skúmaných miest nachádza viacero vyhovujúcich lyžiarskych stredísk.



Obr.2: *Dôvody, pre ktoré sa študenti venujú lyžovaniu*

V tejto položke (obr. 2) sme skúmali, aké dôvody priviedli študentov k lyžovaniu. Táto otázka úzko súvisí s predošlou. Z odpovedí vyplýva, že rozhodujúcim faktorom nato, aby deti začali lyžovať sú rodičia – rodičia, ktorí lyžujú privedú k lyžovaniu celkom prirodzene aj svoje dieťa. Potvrdzuje to výskum v oboch lokalitách s minimálnym rozdielom 2,66 % v prospech Michaloviec.

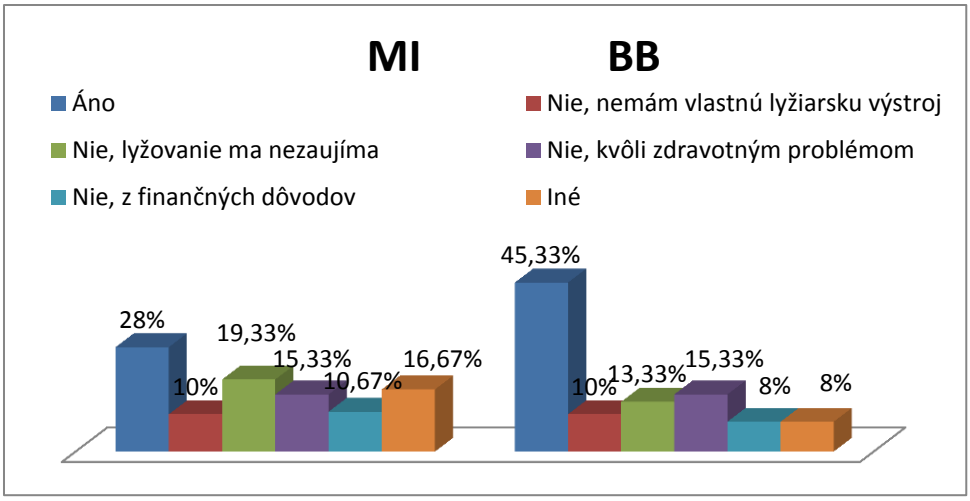
Vplyv kamarátov v oboch mestách sa ukázal ako mierne väčší ako vplyv školy, čo je zrejme dané ľahkou ovplyvniteľnosťou mladých ľudí kamarátmi, ale je potešiteľné, že napriek tomu má škola možnosť výrazne ovplyvniť túto situáciu v prospech lyžovania. Výsledok v kolónke iné / BB – 17,33 %, MI – 24,67 % / zahŕňa študentov, ktorí sa nezúčastnili lyžiarskeho výcviku a nelyžujú.



Obr.3: *Obľuba lyžiarskych disciplín.*

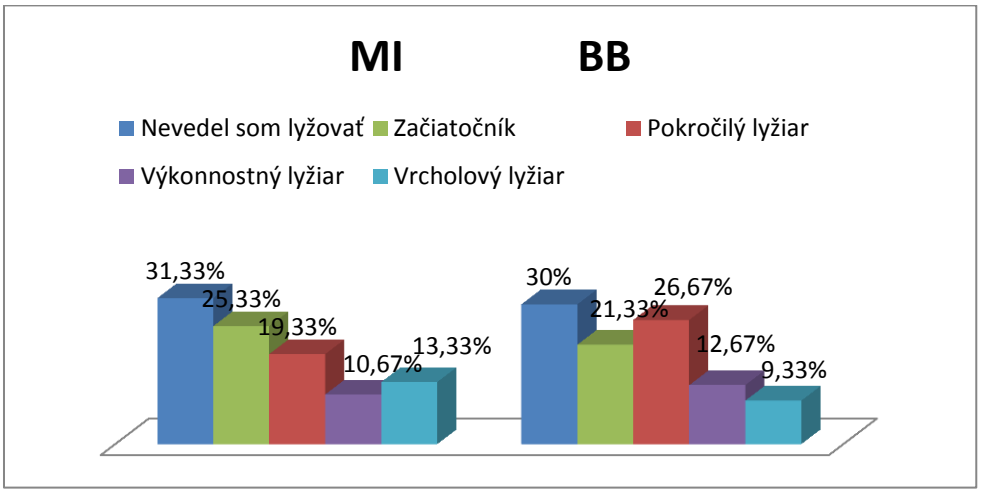
V ďalšej časti (obr.3) výskumu nás zaujímalo, ktorú lyžiarsku disciplínu študenti najviac preferujú. Výsledky boli v oboch mestách približne rovnaké. Najväčšiu obľubu má zjazdové lyžovanie- v Michalovciach– 38,67 % a v B.Bystrici 34,67 %. Motiváciou môže byť aj skutočnosť, že naši reprezentanti v zjazdovom lyžovaní v posledných dvoch rokoch získali výrazné úspechy.

Zaujímavá tendencia sa ukazuje v obľúbenosti bežeckého lyžovania a freeridu. V Michalovciach mierne vedie bežecké lyžovanie pred freeridovým, v B. Bystrici je situácia opačná a freeride tam získal prevahu nad bežeckým lyžovaním. Bežecké lyžovanie má svojim charakterom väčšiu popularitu u staršej generácie a freeride si svojim charakterom získava viac priaznivcov z radov mladších ľudí. V B. Bystrici sú navyše vytvorené dobré podmienky pre priaznivcov freeridu . V kolónke iné (MI – 14,67 %, BB – 16,67 %) sa vyskytujú odpovede – nevenujem sa lyžovaniu, venujem sa snowboardu, neinklinujem k žiadnej z nich.



Obr.4: *Účasť na lyžiarskom výcviku organizovanom školou, dôvod neúčasti.*

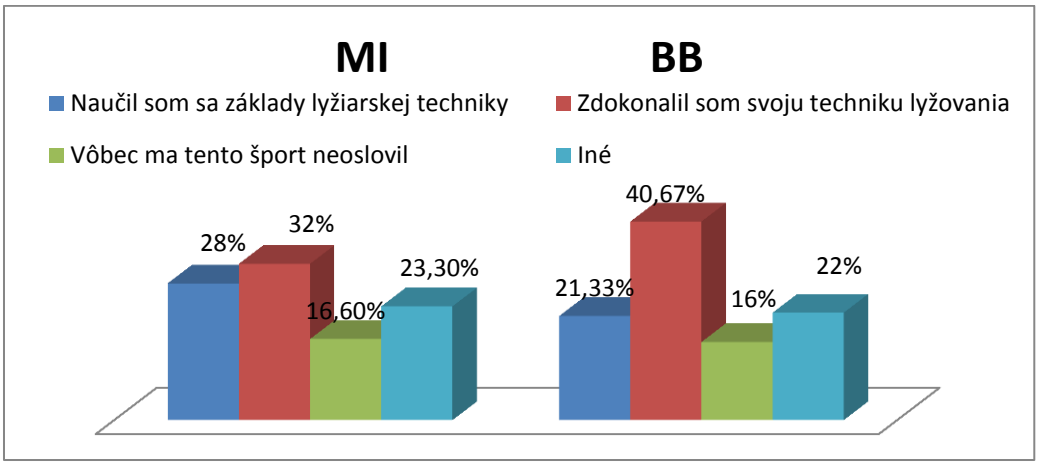
Cieľom ďalšej časti výskumu (obr.4) bolo zistiť, či sa študenti zúčastnili lyžiarskeho výcviku, ktorý organizuje ich škola a dôvody, pre ktoré sa nezúčastnili. Z porovnania účasti na lyžiarskom výcviku s veľkým predstihom - 45,33 % (o 17,33 % viac ako v Michalovciach) vedie Banská Bystrica. Z ďalších relevantných dôvodov sa ukazuje nezáujem o lyžovanie - 19,33 % v Michalovciach, čo úzko súvisí s predchádzajúcou otázkou – väčšia tradícia a popularita lyžovania v B. Bystrici. Zdravotné dôvody – 15,33 % v oboch mestách, zrejme odrážajú zhoršujúci sa zdravotný stav mládeže.



Obr.5: *Hodnotenie úrovne lyžiarskej techniky pred absolvovaním kurzu.*

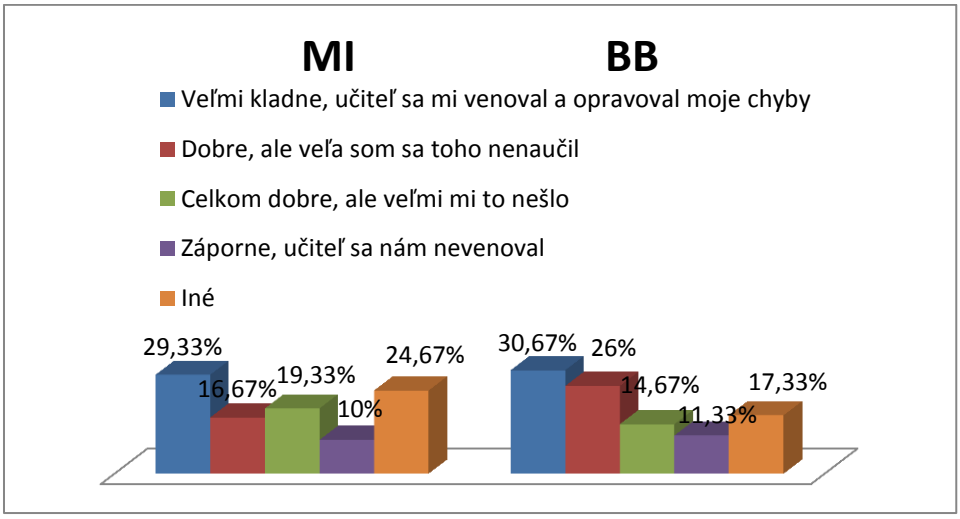
Ďalej sme zisťovali (obr.5), akú úroveň lyžiarskej techniky mali študenti pred začiatkom lyžiarskeho kurzu. V Michalovciach najväčšie percento opýtaných uviedlo, že nevie lyžovať – 31,33 %, Výsledky nám vcelku potvrdzujú skutočnosť, že Banská Bystrica vychovala vo svojich kluboch množstvo reprezentantov v lyžovaní, má dlhú tradíciu vo výučbe a tréningu mladých ľudí.

Údaj o vrcholových lyžiaroch v Michalovciach je podľa našich hodnoverných vedomostí, veľmi skreslený a subjektívny.



Obr.6: *Hodnotenie vlastnej lyžiarskej techniky po ukončení lyžiarskeho výcviku*

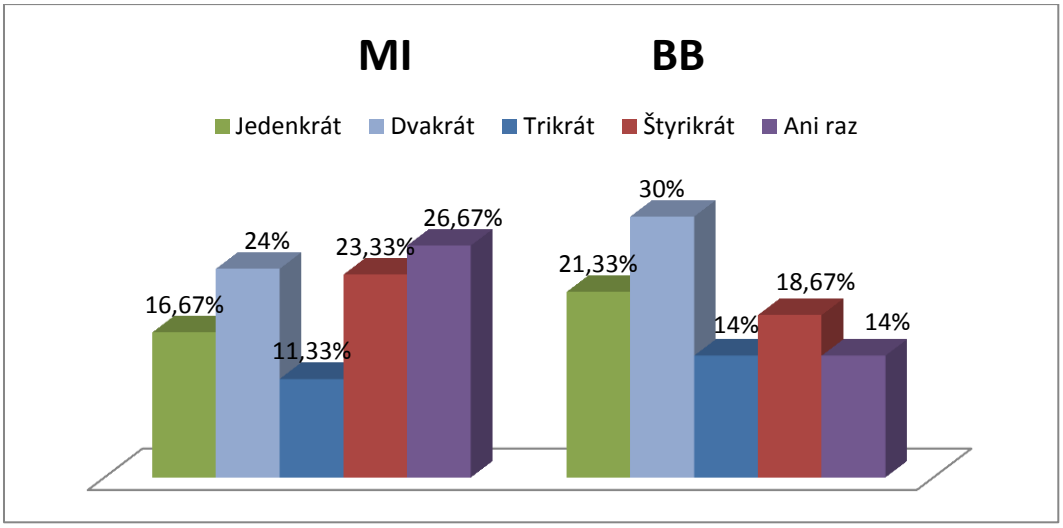
V tejto otázke (obr. 6) sme zistili ako po ukončení lyžiarskeho výcviku hodnotia študenti svoju lyžiarsku techniku. V obidvoch mestách sa najviac študentov vyjadrilo, že si zdokonalilo svoju lyžiarsku techniku. V Michalovciach – 32 % zdokonalilo svoju techniku lyžovania, 28 % sa naučilo základy lyžiarskej techniky, 16,60 % - vôbec tento šport neoslovil a 23,30 %, v kolónke iné - 23,30 % sú odpovede študentov, ktorí neboli na výcviku, nelyžujú alebo sa venujú iným zimným športom. V Banskej Bystrici – 40,67 % si zdokonalilo svoju lyžiarsku techniku, v kolónke iné - 22 % sú odpovede študentov, ktorí neboli na výcviku, nelyžujú alebo sa venujú iným zimným športom.



Obr.7: *Hodnotenie prístupu vyučujúceho na lyžiarskom výcviku.*

Cieľom (obr.7) bolo zistiť, ako študenti hodnotili prístup vyučujúceho na lyžiarskom výcviku. Veľmi podobný výsledok v spokojnosti - veľmi kladne, bol v Banskej Bystrici – 30,67 % aj Michalovciach - 29,33 % študentov.

Záporné hodnotenie bolo tiež veľmi podobné 10 % v Michalovciach a 11,33 % v Banskej Bystrici. V Michalovciach v odpovediach iné boli odpovede študentov, ktorí nelyžujú, nezúčastnili sa lyžiarskeho výcviku, venujú sa snowboardu. V odpovediach študentov sa samozrejme odzrkadľuje aj subjektívne hodnotenie učiteľov študentmi.



Obr.8: *Záujem o absolvovanie lyžiarskeho výcviku počas štúdia na strednej škole.*

Cieľom (obr. 8) bolo zistiť, koľkokrát za svoje štúdium na strednej škole, by chceli študenti absolvovať lyžiarsky výcvik. Výsledky sú zaujímavé. V Michalovciach najviac študentov - 26,67 % by nechcelo lyžiarsky výcvik ani raz. V Banskej Bystrici najviac študentov- 30 % by chcelo lyžiarsky výcvik dvakrát.

Potvrdzujú sa nám predchádzajúce poznatky, že v Banskej Bystrici je popularita lyžovania vyššia ako v Michalovciach.

ZÁVER

Lyžovanie patrí medzi športy, ktorých fungovanie je podmienené viacerými vnútornými a vonkajšími faktormi. Všetky tieto faktory podstatnou mierou vplývajú aj na kvalitu lyžiarskeho výcviku. Rôznorodosť podmienok, či už prírodných, materiálnych a morfologických, dávajú lyžovaniu osobitý rozmer.

Dôležité je pripomenúť, že lyžovanie, ako jeden z voliteľných predmetov závisí od materiálnych možností žiakov. Tento fakt, môže skresľujúco ovplyvniť skúmanie záujmu o lyžovanie medzi žiakmi stredných škôl. Zisťovali sme záujem mladých ľudí o šport a zistili sme, že v Michalovciach ako v menšom meste, je situácia povzbudivejšia. Predpokladáme, že

veľké mestá, veľké sídliská, ponúkajú väčšiu možnosť zlých, nezdravých vplyvov. Alarmujúce je číslo 29% prejavujúcich nezáujem o šport a pohybové aktivity.

Úloha rodiča vo vývoji jedinca je nepopierateľná. A výnimkou nebude ani vytváranie vzťahov k športu. Vzhľadom na materiálnu náročnosť lyžovania, je úloha rodiča v tomto procese veľmi podstatná. A či sa u žiaka vytvorí kladný vzťah k lyžovaniu, vo veľkej miere závisí od rodičov. Lyžiarsky šport zahŕňa viacero odvetví. Na masovosť bez pochýb vplýva mnoho faktorov. Tradície, populárnosť, výsledky našich reprezentantov, materiálna náročnosť. A práve skupina stredoškolákov patrí medzi najovplyvniteľnejšie. Tak ako sa u nich vytvárajú názory na život vo všeobecnosti, vzniká v tomto období aj postoj k športu. Aj napriek materiálnej náročnosti má zjazdové lyžovanie väčšiu popularitu oproti ostatným lyžiarskym disciplínam. Je to určite aj tým, že vzťah k ostatným lyžiarskym disciplínam sa vytvára v staršom veku.

Lyžiarsky kurz okrem úlohy naučiť žiakov lyžovať, má aj iné dôležité ciele. Kolektív žiakov tým, že spolu trávia celé dni, sa musí podrobiť režimu dňa a podobne. Lyžiarsky kurz formou pobytu na horách je náročnejší, ale v každom prípade je účinnejší.

LITERATÚRA

CHEBEŇ, D. 2006.*Osobnosť učiteľa a motivácia v telesnej výchove*. Nitra: UKF Nitra, 2006. 115 s. ISBN 80-89197-48-5.

GNAD, T. a kol. 2008. *Základy teorie z lyžování a snovboardingu*. Praha: Univerzita Karlova v Prahe, 2008. 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5.

MICHAL, J. 2001. *Teória a didaktika lyžovania*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2001, s. 25-27, ISBN 80-8055-591-5

MODRÁK, M. – LAJČÁK, V. – POVRAZNÍK, K. 2010. *Metodika organizovania lyžiarskych výcvikov a lyžiarskych kurzov*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2010.

MUSIL, D.- REICHERT, J. 2008. *Lyžování od základu po Freestyle*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2135-4.

ŠTUMBAUER, J. – VOBR, R. 2005. *Moderní lyžování*. České Budejovice: KOPP nakladatelství, 2005. 125 s. ISBN 80-7232-266-4.

Internetové zdroje:

<http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/chova_isced3.pdf>.

http://www.slovak-ski.sk/alpske-lyzovanie/alpske-lyzovanie.html

Doc. PaedDr. Jiří MICHAL, Ph.D,
KTVŠ UMB FHV UMB
Tajovského 40
974 00 Banská Bystrica
jiri.michal@umb.sk

TÝDENNÍ ROZSAH POHYBOVÝCH AKTIVIT U STUDENTŮ JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Vladislav Kukačka[1], Petr Šamánek[2]

[1]Pedegogická fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích, Katedra výchovy ke zdraví

[2]Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích

Souhrn

Uvedená studie se zabývala četností pohybových aktivit delších než 30 minut u studentů Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. U sledovaného souboru studentů (n=356) se nejvíce respondentů věnuje pohybovým aktivitám po dobu alespoň 30 minut 1krát týdně (27,7 %). Dále sestupně 2krát v týdnu (27,1 %), 3krát v týdnu (16,4 %), 4krát v týdnu (9,0 %), 5krát v týdnu (8,5 %). Ani jednou za týden neprovádí aktivní tělesné cvičení 6,7 % respondentů. Nejméně početnou skupinou jsou respondenti, kteří uvedli, že cvičí 6krát a více týdně (4,5 %). Z hlediska průměrné denní pohybové aktivity mírné intenzity je najčastěji vykazováno více než 60 minut. Z hlediska subjektivního hodnocení průměrné denní doby věnované pohybové aktivitě vyšší intenzity je nejčastěji uváděno méně než 20 minut.

Klíčová slova: pohybové aktivity, týdenní program, studenti JU

Úvod

Aktivní pohyb je jednou z hlavních složek lidského zdraví. Spolu s výživou a případnými negativními společenskými jevy, jako je kouření, nadužívání alkoholu či jiných návykových látek, ovlivňuje množství a charakter pohybu náš zdravotní stav přibližně z padesáti procent (Machová a Kubátová, 2009). Pohyb byl od nepaměti základním předpokladem pro přežití a představoval tak neopomenutelnou součást každodenního života lidí. Moderní doba s sebou přinesla mechanizaci a výraznou dělbu práce, kdy není jedinec takzvaně „civilizovaného světa“ běžnými okolnostmi nucen k jakkoli významné pohybové aktivitě. V souvislosti s těmito fakty se mluví o „sedavém životním stylu“ (Dostálová a Miklánková, 2005). Dnes již

není pohyb pro většinu společnosti součástí obstarávání obživy a i přemisťování sebe samotného pomocí vlastní síly se omezilo na velmi krátké vzdálenosti. Všeobecné obratnosti a využití všech svalových skupin přirozenými mechanismy navíc brání jednostrannost většiny povolání.

Vondruška a Barták (1999) uvádějí, že pokud člověk opustí pravidelnou pohybovou aktivitu mezi dvacátým a třicátým rokem života, nemají z hlediska protektivních účinků na zdraví tato aktivní léta prakticky žádný dlouhodobý význam. Dokonce uvádí, že lidé, kteří začali s pravidelnými pohybovými aktivitami až ve středním věku, mají podle studií pozitivnější projektivní faktor zdraví, než ti, kteří byli na pohybové aktivity zvyklí v mládí, ale ve středním věku od tohoto zvyku upustili.

Podle Dylevského a kol. (1997) musí v civilizované společnosti správně prováděná tělesná stimulace vyrovnávat negativní důsledky změn životního stylu. Míra pohybu se v dnešní době odvíjí především od naší vlastní motivace, tedy pocitu potřeby vyvíjet tělesnou aktivitu. Přirozenou odměnou za tuto aktivitu jsou pozitivní emoce, které se dostavují v důsledku působení vyplavených endorfinů.

Tělesná neboli pohybová aktivita je považována za mnohostrannou pohybovou činnost, sumu skutečně všech realizovaných úkonů člověka, s typickými lidskými znaky jako cílevědomost, sociální determinovanost, komunikace mezi lidmi. Je realizována pohybovým aparátem a představuje souhrn všech pohybů důležitých na dosáhnutí vymezeného cíle a přiměřeného tělesného a psychického rozvoje. Zaměření a obsah pohybových aktivit určují cíle činnosti, podle kterých se pak jedná o aktivitu pracovní, společenskou, uměleckou, sportovní či aktivitu jiného typu (Bašková a kol., 2009, Machová a Kubátová, 2009).

Pro efektivní udržování tělesné vitality je důležitý výběr vhodných pohybových aktivit. Výběr je nutné provádět s ohledem na zatížení různých svalových skupin, tak aby bylo zamezeno jednostranné zátěži. Dalšími faktory jsou například dosahovaná tepová frekvence, zatížení kloubů a šlach či možnosti úrazu. Ve všech ohledech je nutné hledět především na individualitu každého člověka. Obecně lze doporučit například chůzi, běh, plavání, veslování, cyklistiku (jízdu na rotopedu), nebo jízdu na běžeckých lyžích (Kukačka, 2010).

Pohybové aktivity bývají v našem životě zakotveny jako součást životních návyků. Pro někoho znamenají nezbytnou součást života a jejich dlouhodobou či trvalou absenci si tito lidé nedokážou dost dobře představit. Pro někoho jiného představuje pohybová aktivita spíše

bezvýznamnou a nepříjemnou námahu. Určitá část lidí se ke sportovním aktivitám dostává až v pozdějším věku, nebo ve chvíli, kdy zjišťují, že se nachází ve velmi špatné tělesné kondici a mají vůli tento nepříznivý stav začít měnit. Z velké části je prvotní motivace ke sportu dějem vcelku nahodilým. Může být založena například na blízkosti sportoviště v místě bydliště, prostým zaujetím nějakým sportem, který někde vidíme, nebo o něm čteme. Často tento sport můžeme vyzkoušet prostřednictvím školní tělesné výchovy, nebo skrze příbuznou osobu či přátele. Dalším faktorem motivace je parta, kdy jako prostředek a příležitost pro styk s vrstevníky volíme nějakou společnou pohybovou aktivitu. Na této prvotní rovině motivace je neopomenutelným faktorem propojujícím všechny výše vyjmenované možnosti, kterým je prostá libost z pohybu (Slepička a kol., 2009). Velmi významným faktorem pro motivaci jsou tělesné proporce, na kterých je z velké části založena tělesná přitažlivost. U mužů toto představuje vyvinutá muskulatura, u žen potom přiměřeně štíhlá a vitálně působící postava. U člověka s takovýmito proporcemi tyto vizuální znaky svědčí o jeho pravděpodobně vysoké pohybové aktivnosti. Tréninkový proces, nebo jiná vysoká míra pohybové aktivity, která tento estetický efekt musela zákonitě předcházet, s sebou velmi pravděpodobně také přinesla zdravotní efekt v podobě podpory funkce orgánových soustav včetně podpory psychického stavu. Zmíněné estetické a zdravotní cíle bývají nejčastější motivací pro vykonávání nejrůznějších rekreačních sportů (Kukačka, 2010). Stackeová (2008) ve výsledcích své práce monitorující motivaci osob navštěvujících fitness centra rozděluje motivaci na primární a sekundární. Primární motivací byla nejčastěji redukce tělesné hmotnosti. V případě žen spočíval kýžený efekt v jejím snížení. Mezi muži se také z velké části vyskytovala motivace v podobě snížení tělesné hmotnosti, jako zdravotní a kondiční motiv. Častěji se zde ovšem vyskytoval opačný záměr ve smyslu redukce tělesné hmotnosti, tedy její zvýšení v podobě budování svalové hmoty.

V psychologické oblasti má význam také sebepojetí (body image), které je součástí aktivního životního stylu, a které se zabývá vztahem k vlastnímu tělu, zdraví a k vlastním myšlenkám a pocitům (Fialová, 2010). Péče o vlastní tělo a snaha o co nejlepší image bývá často motivem pro pohybové a sportovní aktivity u vysokoškoláků.

Významný je také psychoregulační efekt pohybové zátěže jako kompenzace na zvýšenou zátěž psychickou, což se projevuje zvýšenou tolerancí na stres, deprese a přetížení nervového systému. Pozitivní je také vliv na emoční stránku (Slepička a kol., 2009). Některé studie poskytují empirické důkazy, že vytváří vztah mezi fyzickou aktivitou, zejména aerobní aktivitu, a snižuje riziko beznaděje, deprese a sebevražedné chování mezi vysokoškolskými studenty (Taliaferro et al., 2008).

Zájem o pohybové aktivity se také zvyšuje se systematickou nabídkou pohybových programů v akademickém prostředí (Devahl et al., 2003).

Četné studie dokazují, že pohybovým aktivitám se více věnují studenti prvních a nižších ročníků. Aktivnější jsou v těchto činnostech muži než ženy (Buckworth a Higg, 2006; Kwan et al., 2009; Valjent, 2010). Tato skutečnost platí u dospívajících žen obecně (Brooks a Magnusson, 2007). Více se pohybují také studenti, kteří mají blíže k tělovýchovným zařízením nebo mají dostatečnou sportovní vybavení v místě pobytu (Reed a Phillips, 2006).

Ve vztahu k pohybovým aktivitám převládá u studentů pozitivní vztah (Kukačka, 2009; Valjent, 2010). Proto je úkolem vysokoškolských padagogů tento pozitivní vztah rozvíjet v procesu tělesné výchovy na vysokých školách. Tělesná výchova vytváří proces, který v tomto smyslu pozitivně ovlivňuje rozvoj pohybových schopností žáků a studentů, ale důležité je i vytváření kladného vztahu k pohybu, který je chápán jako nedílná součást životního stylu, jak konstatuje Strydom (2004). Tento autor upozorňuje na potřebu zabudovat tělesná cvičení na moderních principech do systému všech škol.

Metodika

Cílovou skupinou výzkumu pohybových aktivit a některých dalších oblastí životního stylu byli studenti a studentky prezenčního studia všech oborů bakalářských, magisterských a inženýrských studijních programů Jihočeské university v Českých Budějovicích. Tento soubor zajišťuje dobré podmínky pro vysokou návratnost dotazníků, stejně jako dobrou možnost jeho samotné distribuce. Distribuce dotazníků byla provedena se snahou pokrytí všech fakult Jihočeské univerzity. Sběr dat byl zajištěn pomocí distribuce čtyř set výtisků tohoto dotazníků a to formou náhodného výběru v několika po sobě jdoucích dnech. Dotazníky byly rozdávány jednak osobně, tak i pomocí třetích osob. Při osobním předání byly většinou vyplněny na místě a obratem odevzdány.

S použitým dotazníkem vlastní konstrukce byl proveden předvýzkum, pro ověření, zda respondenti správně rozumí formulaci otázek. V tomto ohledu nebyl zjištěn žádná podstatná nejasnost.

Účelem předkládaných otázek bylo zmapovat četnost, délku, intenzitu a charakter pohybových aktivit respondenta. Dále bylo položeno několik otázek k osobnímu vztahu

k pohybovým aktivitám. Byla také zařazena otázka zaměřená na preferenci jednotlivých pohybových aktivit, to ovšem není součástí tohoto sdělení.

V současné době je součástí této univerzity osm fakult, kterými jsou: Ekonomická fakulta, Fakulta rybářství a ochrany vod, Filozofická fakulta, Pedagogická fakulta, Přírodovědecká fakulta, Teologická fakulta, Zdravotně sociální fakulta a Zemědělská fakulta.

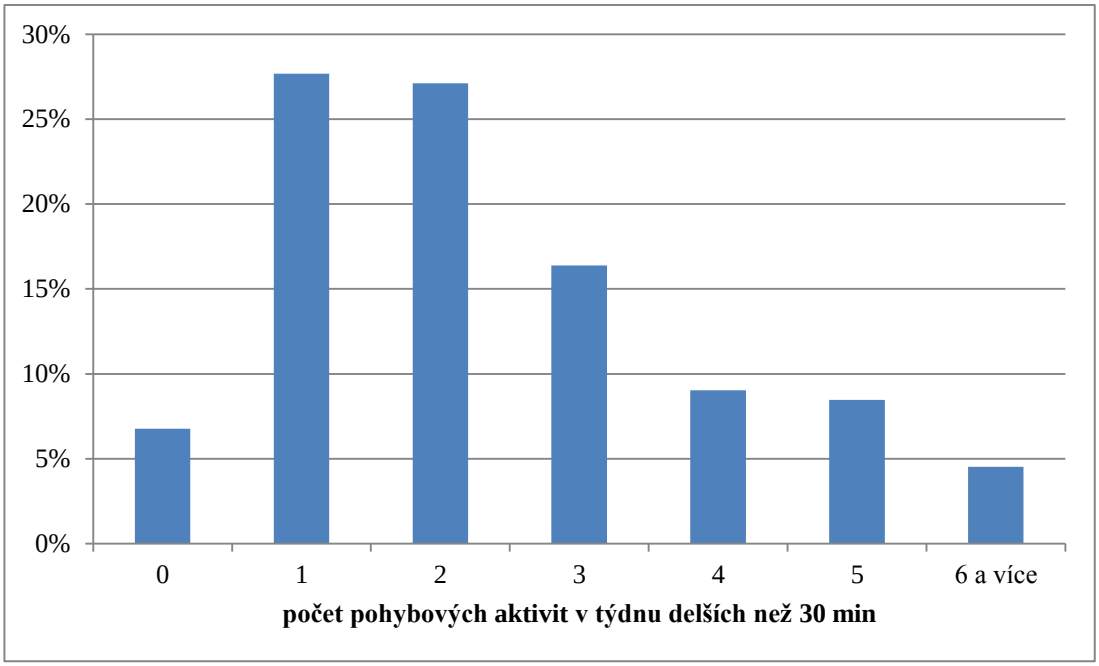
Návratnost ze 400 rozdaných dotazníků činila 89 %. Hodnocený výzkumný soubor tedy čítal 356 respondentů obou pohlaví, průměrný věk 21,6 roku. Výzkum se uskutečnil v letním semestru 2012.

Jak již bylo uvedeno, v tomto článku je prezentována pouze část informací zjištěných dotazníkem. Tyto otázky uvedené v dotazníku a následné možnosti odpovědí byly formulovány následovně:

1. Kolikrát týdně absolvujete pohybové aktivity delší než 30 minut?
   Možnosti odpovědí: ani 1x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x, 6x a více.
2. Kolik minut průměrně denně provádíte pohybovou aktvitu mírné intenzity?
   Možnosti odpovědí: < 20, 20, 30, 40, 50, 60, > 60 (minuty).
3. Kolik minut průměrně denně provádíte pohybovou aktvitu vyšší intenzity?
   Možnosti odpovědí: < 20, 20, 30, 40, 50, 60, > 60 (minuty).

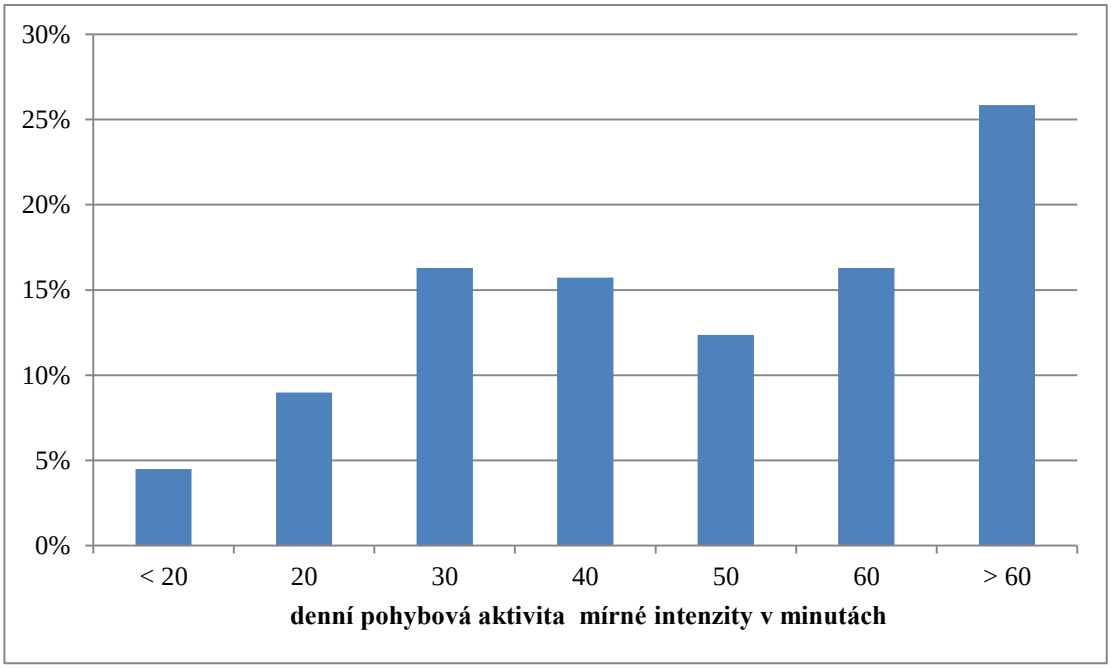
Výsledky

Na obrázku č. 1 je zobrazen týdenní počet pohybových aktivit, které vždy trvaly alespoň 30 minut. Nejvíce respondentů se věnuje pohybovým aktivitám po dobu alespoň 30 minut 1krát týdně (27,7 %). Dále sestupně 2krát v týdnu (27,1 %), 3krát v týdnu (16,4 %), 4krát v týdnu (9,0 %), 5krát v týdnu (8,5 %). Ani jednou za týden neprovádí aktivní tělesné cvičení 6,7 % respondentů. Nejméně početnou skupinou jsou respondenti, kteří uvedli, že cvičí 6krát a více týdně (4,5 %).



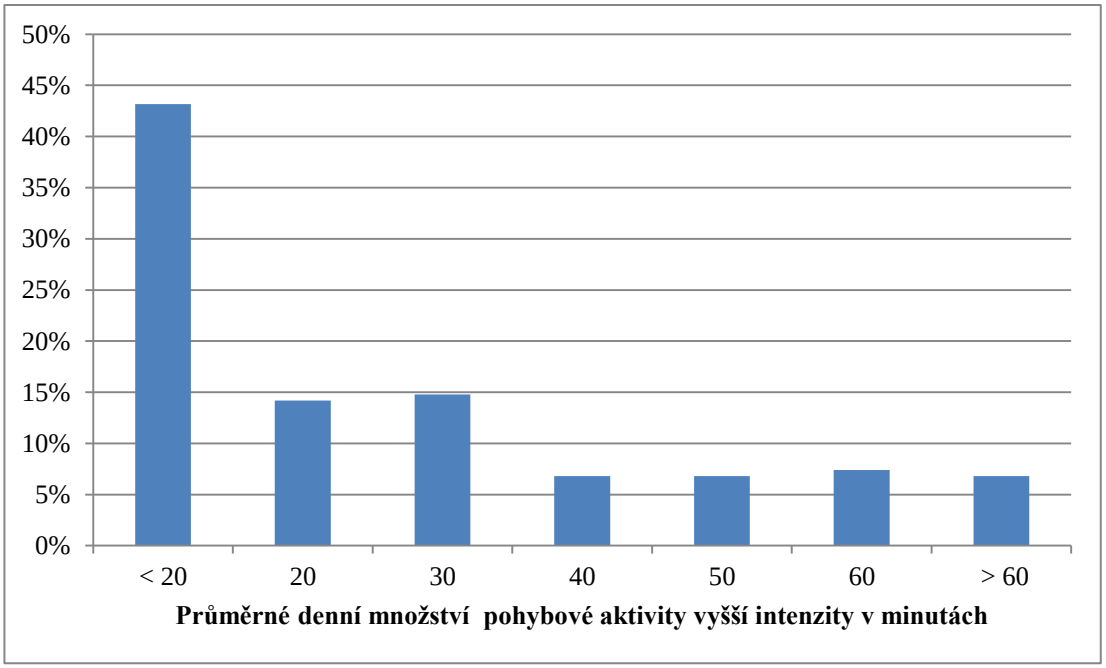
Obrázek 1: Týdenní počet pohybových aktivit delších než 30 minut u studentů JU (n=354)

Na otázku „ Kolik minut denně průměrně provádíte pohybovou aktivitu mírné intenzity?“ odpověděli všichni dotazovaní. Tato otázka byla doplněna příklady pohybové aktivity mírné intenzity, jako chůze, turistika, pomalá jízda na kole po rovině, lehké domácí práce. Celkem 25,8 % respondentů uvádí, že průměrně věnují pohybové aktivitě mírné intenzity více než 60 minut denně. Druhá nejpočetnější skupina, která tvořila 16,3 %, věnuje pohybové aktivitě mírné intenzity průměrně 30 minut denně. Dále 16,3 % 60 minut denně. 40 minut (15,7 %), 50 minut (12,4 %), 20 minut (9,0) %. Méně než 20 minut denně se pohybové aktivitě mírné intenzity věnuje 4,5 % respondentů. Odpovědi jsou zobrazeny na obrázku 2.



Obrázek 2: Denní průměrný součet pohybových aktivit mírné intenzity u studentů JU (n=356)

Na obrázku 3 je zobrazeno rozdělení souboru respondentů podle denního množství času, věnovaného pohybovým aktivitám vyšší intenzity. Z odpovědí respondentů vyplývá, že 43,2 % souboru věnuje v průměru méně než 20 minut denně pohybové aktivitě vyšší intenzity. Zbylá převládající část odpovídala následovně. Průměrně 30 minut 14,8 %, 20 minut 14,2 %, 60 minut 7,9 %, 40, 50 a více než 60 minut denně odpovědělo vždy 6,9 %.



Obrázek 3: Denní průměrný součet pohybových aktivit vyšší intenzity u studentů JU (n=352)

Diskuze

Kolik pohybové aktivity je součástí do týdenního programu studujících na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích? Je nutno si uvědomit, že udávaná pohybová aktivita samozřejmě nezahrnuje veškerou pohybovou aktivitu. Lze předpokládat, že se bude lišit u jednotlivců podle toho, kolik vykonávají nestrukturované pohybové aktivity, tedy například, jakým způsobem se dopravují do školy, jestli místo chůze do schodů používají výtah a podobně. Všechny získané údaje není prakticky možné efektivně ohodnotit pouze formou anamnézy. Tento fakt zatěžuje výsledky a musí být na ně nahlíženo s ohledem na tento způsob sběru dat.

Celkem 93,22 % respondentů uvedlo, že alespoň 1x týdně vykonávají aktivní tělesné cvičení po dobu nejméně 30 minut. Studie hodnotící účast na nějakém sportu či pohybové aktivitě u osob ve věku 16 let a starších ve Velké Británii a poukazuje na výrazně nižší podíl okolo 40 %, zatímco u studentů JU 93 %. Autor dále poukazuje na 20- 40 % snížení celkové mortality těchto osob, které se alespoň 1x týdně podílejí na nějakém sportu (Khan et al., 2012).

Pouze přibližně 13 % oslovených studentů vykazuje počet týdenních středně zatěžujících pohybových aktivit nejméně 30 minut alespoň 5x týdně. Z hlediska názorů American Heart

Association a Americe College of Sport Medicine (1998) pouze tato skupina studentů splňuje zdravotní doporučení těchto institucí.

Průměrá denní doba, kterou studenti věnují intenzivnímu pohybu, signalizuje, že téměř polovina (42,6 %) respondentů se denně intenzivně pohybuje dokonce o něco déle, než doporučuje American College of Sports Medicine ve svém doporučení pro příděl pohybové aktivity (1998).

Ve srovnání s předchozím zjištěním, kolikrát týdně studenti vykonávají aktivní tělesné cvičení po dobu nejméně 30 minut, vyplynulo, že odpovědi na tyto otázky nejsou navzájem zcela v souladu. Odpovědi vypovídající o průměrně 30 minutovém každodenním aktivním pohybu jsou nadhodnoceny oproti údaji, mapující frekvenci pohybové aktivity v týdnu. Tento problém poukazuje na relativnost dat získaných pomocí jednorázového dotazníku.

Závěr

Uvedená studie došla k závěru, že na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích u sledovaného souboru studentů se nejvíce respondentů věnuje pohybovým aktivitám po dobu alespoň 30 minut 1krát týdně (27,7 %). Dále sestupně 2krát v týdnu (27,1 %), 3krát v týdnu (16,4 %), 4krát v týdnu (9,0 %), 5krát v týdnu (8,5 %). Ani jednou za týden neprovádí aktivní tělesné cvičení 6,7 % respondentů. Nejméně početnou skupinou jsou respondenti, kteří uvedli, že cvičí 6krát a více týdně (4,5 %). Z hlediska průměrné denní pohybové aktivity mírné intenzity je nejčastěji vykazováno více než 60 minut. Z hlediska subjektivního hodnocení průměrné denní doby věnované pohybové aktivitě vyšší intenzity je nejčastěji uváděno méně než 20 minut.

Literatura

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 1998 (30), pp. 975-991.

BAŠKOVÁ M., a kol. (2009). Výchova ke zdraviu. Martin: Osveta, 226 s., ISBN 978-80-8063-320-2

BROOKS, F.; MAGNUSSON, J. (2007). Physical activity as leisure: The meaning of

physical activity for the heath and well-being of adolescent women. Health Care for Women International, 28(1), pp. 69-87, ISSN 1096-4665.
BUCKWORTH, J., HIGG,C. (2006). Physical activity, exercise, and sedentary hehavior in college students. Journal of American College Health, 53(1), pp. 28-34, ISSN 1940-3208.
DEVAHL, J., KING, R., WILLIAMSON, J. W. (2006). Academic incentives for students can increase participationen in and effectiveness of a physical activity program. Journal of American College Health, 53(6), pp. 295-298, ISSN 1940-3208.
DOSTÁLOVÁ, I. MIKLÁNKOVÁ, L.(2005). Protahování a posilování pro zdraví. Vyd. 1. Olomouc : Hanex, ISBN 80-857-8347-9.
DYLEVSKÝ, I. (1997). Pohybový systém a zátěž. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 80-716-9258-1.
FIALOVÁ, L. (2010). Fyzické a psychické sebepojetí ženy. Tělesná kultura, 33(1), s. 69-80, ISSN 1211-6521.
KHAN, K. M., THOMPSON, A.M. a BLAIR, S.N. Sport and exercise as contributors to the health of nations. Lancet. 2012, Sv. 380, 59-64.
KUKAČKA, V (2009). Zdravý životní styl. České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 176 s., ISBN 978-80-7394-105-5.
KUKAČKA, V. (2010). Udržitelnost zdraví. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 978-80-7394-217-5.
KWAN, M. Y., BRAY, S. R., GINIS, K. A. (2009). Predicting physical activity of first-year university students: An application of the theory of planned bahavior. Journal of American College Health, 58(1), pp. 45-55, ISSN 1940-320.
MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha : Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
REED, J. A.; PHILLIPS, D. A. (2006). Relationship between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. Journal of American College Health, 53(6), pp. 285-290, ISSN 1940-3208.
SLEPIČKA, P. HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. (2009). Psychologie sportu. Vyd. 1. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, ISBN 978-80-246-1602-5.
STACKEOVÁ, D. (2008). Motivace k pohybové aktivitě. Rehabilitace a fyzikální lékařství, 15(1), s. 22-26, ISSN 1803-6597.
STRYDOM, G. L. (2004). Physical activity, health and wellness: some challenges in the 21st century. African Journal for Physical, Health, Education, Recreation and Dance, 10(4), pp.

220-229, *ISSN* 1117-4315.
TALIAFERRO, L. A.; RIENZO, B. A.; PIGG, R. M.; MILLER, M. D.; DODD, V. J. (2008). Associations between physical activity and reducet rates of hopelessnes, depression and suicidal behavior among college students. Journal of American College Health, 57(4), pp. 427-436, ISSN 1940-3208.
VALJENT, Z. (2010). Aktivní životní styl vysokoškoláků. Praha: ČVUT Praha, 160 s., ISBN 978-80-01-04669-2.
VONDRUŠKA, V. a BARTÁK, K. (1999). Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci. Vyd. 1 . Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK - Poradna zdravého životního stylu, ISBN 80-238-4536-5.

Kontakt
PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.,
Pedagogická fakulta JU v Českých Budějovicích
Jeronýmova 10, 371 14 České Budějovice
E-mail: kukacka@pf.jcu.cz

VYTRVALOSTNÉ SCHOPNOSTI JUNIORIEK TJ SLAVIA TU ZVOLEN

Mgr. Jaroslav Popelka, PhD.[1] - PaedDr. Stanislav Azor, PhD.[2]

[1]Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovensko

[2]Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene, Slovensko

ABSTRAKT

Práca prezentuje výsledky výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť vytrvalostné schopnosti junioriek TJ Slavia TU Zvolen. Naším výskumom sme nezaznamenali štatisticky významný rozdiel ($p > 0,05$) v dlhodobej vytrvalostnej schopnosti u hráčok v období od konca prípravného obdobia po koniec súťažného obdobia. Z individuálneho hľadiska sme analýzou zistili, že hráčka F.R.., u ktorej sme zaznamenali vo vstupom testovaní najslabšiu výkonnosť, sa zlepšila o 14, 8%, čo je najlepšie a teda významne zlepšenie v skupine. Ďalej sme zistili, že významne lepší výkon dosahovala vo vstupnom a aj výstupnom testovaní hráčka P.K., ktorá sa zlepšila o 7,6%. Zhoršila sa len hráčka H.B. U ostatných hráčok sme zaznamenali len minimálne zlepšenia. Naším výskumom sme však preukázali, že náš tréningový proces je postačujúci pre udržanie dlhodobej vytrvalostnej schopnosti.

Kľúčové slová: volejbal, kondičný tréning, pohybové schopnosti, vytrvalostné schopnosti

ÚVOD

Pre mládežnícke kategórie je typické, že majú obmedzený čas na realizáciu tréningu a na pravidelnú a kvalitnú kondičnú prípravu z rôznych dôvodov. Výsledkom je chaotická a často nepostačujúca príprava mladých volejbalistov a volejbalistiek na zaťaženie a podávanie požadovaného herného výkonu.

Tréningový proces (Přidal, Zapletalová, 2003) pozostáva z herného nácviku, herného tréningu, kondičného tréningu a regenerácie. Súčasťou kondičného tréningu mládeže je rozvoj jednotlivých pohybových schopností, ktoré je podľa Vaváka (2012) nevyhnutné počas celého roku budovať a rozvíjať. Pohybové schopnosti môžeme chápať ako určité pohybové predpoklady, dispozície, spôsobilosť, stránky či znaky činnosti. Pohybové schopnosti sú len jedným druhom schopností človeka. Vytrvalostné schopnosti zaraďujeme medzi kondičné schopnosti. (Kasa, 2006). Niektorí autori - Hančík a kol. (1982) a Jansa, Dovalil (2009) definujú vytrvalostné schopnosti ako schopnosť odolávať únave. Iní autori Breznen a kol. (1970) a Kasa (2000, 2006) charakterizujú vytrvalosť, ako schopnosť organizmu vykonávať určitú prácu čo najdlhšie, resp. bez zníženia jej efektívnosti. Vytrvalostné schopnosti delíme do siedmych bodov (Sedláček, Lednický, 2010) podľa štruktúry pohybovej činnosti, podľa podielu zapojeného svalstva, podľa režimu pohybovej činnosti, podľa intenzity pohybovej činnosti, podľa času trvania pohybovej činnosti, podľa významu pre športovú výkonnosť a z hľadiska prevažujúceho energetického krytia. Autori Hančík a kol. (1982) a Breznen a kol.(1970) uvádzajú delenie vytrvalosti na všeobecnú a špeciálnu vytrvalosť. Breznen a kol. (1970) odporúčajú najprv rozvíjať všeobecnú vytrvalosť. Všeobecná vytrvalosť sa uplatňuje vo volejbale na základe technickej úrovne hráča, od schopnosti oddialiť únavu a od hospodárenia pohybov. Špeciálna vytrvalosť sa vzťahuje na špecifickosť a charakter hry. Vo volejbale ide hlavne o vytrvalosť v odrazovej výbušnosti, spojenú s vytrvalosťou v poli (Hančík a kol., 1982). Podľa Vaváka (2012) je potrebné u mládeže spropagovať tréning vytrvalosti, nakoľko nie je obľúbený; trénovať aeróbnu vytrvalosť aj dva krát v týždni počas celej sezóny; ísť trénovať do terénu aj v zimných mesiacoch; rozvíjať aj výdrž v sile, čo môže vo forme drilu priniesť pozitívne výsledky a minimálne používať anaeróbnu vytrvalosť.

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť vytrvalostné schopnosti junioriek TJ Slávia TU Zvolen.

METODIKA

Vo výskume sme použili jednoskupinový pedagogický experiment reprezentujúci ženské juniorské družstvo TJ Slávia TU Zvolen. Skúmaná vzorka pozostávala z 11 dievčat s priemerným vekom 16,5 roka, priemernou výškou 172 cm a priemernou hmotnosťou 57 kg.

V našom príspevku sme sa zamerali na zistenie zmien dlhodobej vytrvalostnej schopnosti hráčok od prípravného obdobia 1 po súťažné obdobie. Na zistenie zmien v dlhodobej vytrvalostnej schopnosti sme použili štandardizovaný beep test. Testovanie sme uskutočnili na záver prípravného obdobia na konci augusta a druhé testovanie v závere súťažného obdobia v polovici marca. Obe testovania prebiehali za rovnakých podmienok v telocvični. Štatistickú významnosť výsledkov sme vyhodnocovali pomocou Wilcoxovho U testu a vecnú analýzu. Pri Wilcoxovom teste bola hladina štatistickej významnosti $p < 0,05$. v tabuľke uvádzame p – hodnotu.

VÝSLEDKY

Vyhodnotenie dlhodobej vytrvalosti hráčok vo vstupnom a výstupnom testovaní, uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Vyhodnotenie dlhodobej vytrvalostnej schopnosti hráčok

Meno	D.B.	B.N.	F.R.	H.B.	H.M.	CH.I.	K.S.	S.K.	K.K.	O.H.	P.K.
Vstupné testovanie	7,1	6,3	5,6	6,2	7	7	6,6	7,7	7,5	8,2	8,4
Výstupné testovanie	7,3	6,6	8,7	5,2	7,4	7,1	6,7	9,8	8	7,9	10
x	7,2	6,45	7,15	5,7	7,2	7,05	6,65	8,75	7,75	8,05	9,2
p	0,062										

Vysvetlivky: x- priemer, W-test – Wilcoxonov test U test $p < 0,05$

Porovnaním dosiahnutých výkonov medzi vstupným a výstupným testovaním zistíme zlepšenie o 4,2%. Uvedené zlepšenie nie je štatisticky významný ($p > 0,05$). Môžeme teda tvrdiť, že sa hráčky nezlepšili a ani nezhoršili. Aj keď sme nezistili štatisticky významný rozdiel vo vytrvalostných schopnostiach hráčok, vnímame výsledok pozitívne, nakoľko si

hráčky prostredníctvom našich tréningových jednotiek dokázali udržať túto pohybovú schopnosť aj počas súťažného obdobia.

Aby sme získali detailnejšie informácie o dlhodobej vytrvalostnej schopnosti hráčok, vyhodnocovali sme ich aj individuálne. Vo vstupnom testovaní boli hráčky O.H. a P.K. významne lepšími a hráčky F.R. a H.B. boli významne horšími. Ostatné hráčky dosahovali priemernú výkonnosť. Vo výstupnom testovaní boli hráčky P.K. a S.K. významne lepšími, hráčka H.B. bola významne horšia a ostatné hráčky dosahovali priemernú výkonnosť.

Z individuálneho hľadiska sme analýzou zistili, že hráčka F.R., u ktorej sme zaznamenali vo vstupom testovaní najslabšiu výkonnosť, sa zlepšila o 14, 8%, čo je najlepšie a teda významne zlepšenie v skupine. Domnievame sa, že uvedená hráčka sa najviac zlepšila preto, lebo do tréningového procesu vstupovala s najnižšou výkonnosťou a preto mala pôsobením tréningových prostriedkov a metód možnosť najvýraznejšieho zlepšenia. Opačným príkladom je hráčka H.B., ktorá patrila vo vstupnom a aj vo výstupnom testovaní medzi významne horšie hráčky, pričom sme u nej zaznamenali 4,8% zhoršenie dlhodobej vytrvalosti. Domnievame sa, že uvedené zhoršenie hráčky bolo spôsobené zranením počas sezóny, pre ktoré sa 2 mesiace nemohla zúčastňovať tréningového procesu. Významné zlepšenie sme zaznamenali aj u hráčky S.K., ktorá sa zlepšila o 10%. Zlepšenie ostatných hráčok bolo priemerné. Vzhľadom k dosiahnutým výsledkom konštatujeme, že náš tréningový proces mal najvýznamnejší vplyv na hráčky S.K., P.K. a F.R., ostatné hráčky sa zlepšili len minimálne.

DIKUSIA

Ako sme už uviedli, podľa Vaváka (2012) je nevyhnutné počas celého roku budovať a rozvíjať u mládeže základné pohybové schopnosti. Výsledkom metabolických a fyziologických adaptačných zmien vyvolaných prostredníctvom kondičného tréningu je schopnosť organizmu odolávať únave a vykonávať viac práce vyššou intenzitou, resp. vykonávať prácu po dlhšiu dobu. Preto je kondičný tréning predovšetkým zameraný na rozvoj sily, rýchlosti, vytrvalosti a flexibility (Lehnert, Haník, 2004). My sme sa v našom výskume zamerali na zistenie dlhodobej vytrvalostnej schopnosti, ktorá sa rozvíja predovšetkým v prípravnom období prostredníctvom nešpecifických podnetov, pričom sa vytvárajú priaznivé podmienky pre ďalšie tréningové zaťaženie a rozvoj tých pohybových schopností, ktoré limitujú herný výkon hráča a družstva.

Naším výskumom sme zistili, že náš tréningový proces umožnil hráčkam udržať a aj zlepšiť ich dlhodobú vytrvalostnú schopnosť, pretože sme nezaznamenali štatisticky významné ($p > 0,05$) zlepšenie, či zhoršenie. Intraindividuálnou analýzou sme zistili, že významne lepší výkon dosahovala vo vstupnom a aj výstupnom testovaní hráčka P.K., ktorá sa zlepšila o 7,6%. Ďalej sme zistili, že významne horšia hráčka sa najviac zlepšila a to o 14,8%. Vzhľadom k tomu že dominantnými pohybovými schopnosťami vo volejbale sú rýchlostné schopnosti spolu s rýchlostno-silovými (Laczo, 2005), konštatujeme, že náš tréningový proces mal priaznivý vplyv pri udržaní a rozvoji všeobecných vytrvalostných schopností a je postačujúci.

ZÁVER

Cieľom nášho príspevku bolo zistiť vytrvalostné schopnosti junioriek TJ Slavia TU Zvolen. Naším výskumom sme nezaznamenali štatisticky významný rozdiel ($p > 0,05$) v dlhodobej vytrvalostnej schopnosti u hráčok v období od konca prípravného obdobia po koniec súťažného obdobia. Z individuálneho hľadiska sme analýzou zistili, že hráčka F.R.., u ktorej sme zaznamenali vo vstupom testovaní najslabšiu výkonnosť, sa zlepšila o 14, 8%, čo je najlepšie a teda významne zlepšenie v skupine. Ďalej sme zistili, že významne lepší výkon dosahovala vo vstupnom a aj výstupnom testovaní hráčka P.K., ktorá sa zlepšila o 7,6%. Zhoršila sa len hráčka H.B. a u ostatných hráčok sme zaznamenali len minimálne zlepšenia. Vzhľadom k uvedenému sa domnievame, že tréningový proces bol dostačujúci pri udržaní dlhodobej vytrvalostnej schopnosti a nie je potrebné ho meniť.

LITERATÚRA

BREZNEN, G. a kol., 1970. Volejbal. Učebné texty pre trénerov III. triedy. Bratislava: Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1970. 182 s. ISBN 77-019-70

HANČÍK, V. a kol., 1982. Tréning vo volejbale. Bratislava : Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1982. 284 s. ISBN 77-004-83

JANSA, P., DOVALIL, J., 2009. Sportovní příprava. Praha: Q-art, 2009. 295 s. ISBN 978-80-9032-809-9

KASA, J. 2000. Športová antropomotorika. Bratislava : Slovenská pedagogická spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.

KASA, J. 2006. Pohybové predpoklady a ich diagnostika. 1. vyd. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu, 2006. 153 s. ISBN 80-8075-134-X..

LACZO, E. 2005. Uplatnenie metódy plyometrie na rozvoj výbušnej sily v jednoročnom cykle. In Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít. Liptovský Mikuláš : GRAFON, 2005, s. 136 – 140.

LEHNERT, M. – HANÍK, Z. 2004. Kondiční tréning mládeže. In Volejbal 1. Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže. ČVS : Unitisk s.r.o., 2004. s. 123 – 144.

PŘIDAL, V. - ZAPLETALOVÁ, L. 2003. Volejbal. Herný výkon – tréning – riadenie. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2003. 180 s. ISBN 80-88901-85-5.

SEDLÁČEK, J., LEDNICKÝ, A., 2010, Kondičná atletická príprava. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2010. 167 s. ISBN 978-80-89075-34-8

VAVÁK, M. 2012. Kondičná príprava mládeže. [online]. [cit. 2013-08-20]. Dostupné na internete: <http://www.volejbal.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=1543&Itemid=194>

Mgr. Jaroslav Popelka, PhD.

KTVŠ FHV UMB

Tajovského 40, Banská Bystrica

jaroslav.popelka@umb.sk

PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

ÚTVŠ TU

T.G.Masaryka 54, Zvolen

stanislav.azor@tuzvo.sk