

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC



ZVOLEN 2014

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

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

Zostavili: Mgr. Karin Baisová, PhD.
PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

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

ISBN 978-80-228-2684-6

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov zaoberajúcich sa problematikou telesnej výchovy a športu. Zborník je obsahovo delený do dvoch odborných sekcií a to: sekcia „Telesná výchova a šport“ (28 príspevkov) a sekcia „Aplikácia technických a jazykových odborov v športe“ (5 príspevkov). Celkovo sme zaradili do zborníka 33 prác na 383 stranách.

Resumé sekcie „Telesná výchova a šport“

Autori vo svojich príspevkoch reagujú na aktuálnu problematiku školskej telesnej a športovej výchovy základných, stredných aj vysokých škôl. Vzhľadom k tomu, že pohyb je neoddeliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu, zborník obsahuje aj práce týkajúce sa aktívneho športovania v seniorskom veku. Práce z oblasti tréningového procesu, drogovej problematiky, zdravotnej telesnej výchovy a výživy zvyšujú celkovú odbornú úroveň zborníka.

Resumé sekcie „Aplikácia technických a jazykových odborov v športe“

V druhej sekcii nachádzame vedecké práce z oblasti jazykovedy a technologického zabezpečenia rôznych druhov športovísk.

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

Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD., PaedDr. Stanislav Azor, PhD.
zostavovatelia

OBSAH

SEKCIA TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT	8
NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH ŠKÔL V OKRESE LUČENEC NA SNOWBOARDING	8
Štefan Adamčák - Elena Bendíková	
POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V STREDOSLOVENSKOM REGIÓNE	24
Štefan Adamčák - Miroslav Nemec	
NETRADIČNÁ ŠPORTOVÁ HRA FLAG FUTBAL VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY	33
Stanislav Azor	
VYBRANÉ CVIČENIA PRE SENIOROV S VYUŽITÍM RÔZNEHO NÁČINIA AKO SÚČASŤ ICH AKTÍVNEHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU	46
Karin Baisová	
AKTUÁLNY STAV TELESNÉHO ROZVOJA ŠTUDENTOV A ŠTUDENTIEK 3. ROČNÍKA NA VYBRANÝCH STREDNÝCH ŠKOLÁCH VO VRANOVE NAD TOPĽOU	59
Elena Bendíková - Robert Rozim - Lukáš Šmída	
POHYBOVÉ A ŠPORTOVÉ AKTIVITY VO VOĽNOM ČASE ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL V POPRADE	76
Boris Beťák	
LYŽOVANIE A PLÁVANIE AKO SÚČASŤ INKZÍVNEHO EDUKAČNÉHO KONCEPTU DIEŤAŤA S DOWNOVÝM SYNDRÓMOM A ADHD	86
Lubomír Král - P. Janáč	
ÚROVEŇ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ ŠTUDENTOV PRVÉHO ROČNÍKA KTVŠ FF UMB V BANSKEJ BYSTRICI	103
Julián Krull – Boris Cipov – Michaela Vráblová – Anton Petija	
VYBRANÉ AERÓBNE CVIČENIE PRE SENIOROV	114
Martin Kružliak	
VZTAH ZDRAVOTNÍHO STAVU A POČTU TÝDENNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT U ŠTUDENTŮ JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH	

BUDĚJOVICÍCH	125
Vladislav Kukačka - Petr Šamánek	
VÝŽIVA, TELESNÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE SENIOROV Z POHLADU DNEŠNEJ DOBY	135
Anna Lukáčová - Martin Kružliak	
TANEČNÝ ŠPORT A JEHO VYUŽITIE NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH	146
Martina Mesarčíková	
POSTOJE ŽIAKOV 8. ROČNÍKA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE BŘECLAV K TELESNEJ VÝCHOVE	153
Peter Mesiarik	
ZÁUJMY A POSTOJE ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	172
Jiří Michal	
MONITORING VYUČOVANIA SNOWBOARDINGU NA DRUHOM STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL	190
Jiří Michal – Martin Horička	
VYUŽITIE LYŽOVANIA VO VYUČOVANÍ TŠV NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH VO VYBRANÝCH REGIÓNOCH	199
Jiří Michal - Peter Kunkela	
VYUŽITIE CARVINGU VO VYUČOVANÍ LYŽOVANIA NA ŠKOLÁCH	210
Jiří Michal	
VYUČOVANIE FUTBALU V NÁZORoch UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE	221
Nemec Miroslav - Kollár Rastislav	
ANALÝZA PRÍČIN NECVIČENIA ŽIAKOV POČAS HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY	232
Nad'a Novotná – Julián Krull	
NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA TEČOVANIE PUKU	244
Lukáš Opáth	
PRAKTICKÉ MINIMUM ZDRAVÍ NEJEN V HODINÁCH TĚLESNÉ	

VÝCHOVY	261
Zuzana Oravcová - Pavel Oravec	
ÚROVEŇ POSTOJOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE SPIŠSKÁ NOVÁ VES	266
Miroslav Palička	
VYBRANÉ FORMY DISKRIMINÁCIE V ŠPORTE V KONTEXTE KULTÚRY 21. STOROČIA	278
Attila Rácz	
ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A PROTIDROGOVÁ PREVENCIA U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL	284
Stanislava Straňavská	
POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ ŽIAKOV 3. ROČNÍKA VYBRANEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLY A JEJ KOMPARÁCIA S VÝSLEDKAMI Z EUROFITU	293
Lucia Sujová	
VYUŽITÍ OUTDOOROVÝCH AKTIVIT PŘI MOTIVACI DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH K ČETBĚ I K PREVENCI PASIVNÍHO ZPŮSOBU ŽIVOTA	303
Markéta Šauerová	
PREFERENCE „NETRADIČNÍCH SPORTŮ“ VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY VYSOKOŠKOLÁKŮ SE ZVYŠUJÍ	317
Zdeněk Valjent	
ODLIŠUJE SE UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY OD UČITELŮ JINÝCH PŘEDMĚTŮ?	326
Zdeněk Valjent	
SEKCIA APLIKÁCIA TECHNICKÝCH A JAZYKOVÝCH ODBOROV V ŠPORTE	334
EFEKTÍVNY SPÔSOB ZASTREŠENIA PLAVÁRNÍ	334
Dominika Búryová	
TURIZMUS A NÁVRH TRÁS V LESNOM PROSTREDÍ LHC RUDNO	343
Vladimír Juško - Milan Hanko	
OKNÁ PRE TELOVÝCHOVNÉ ZARIADENIA V KONTEXTE ENERGETICKEJ EFEKTÍVNOSTI BUDOV	357
Roman Nôta	

VETRANIE PRIESTOROV PRE ŠPORTOVÉ A VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY	362
Pavol Sedlák	
TERMINOLOGICKÉ ASPEKTY JAZYKOVÝCH VÝRAZOV PREBRATÝCH Z ANGLIČTINY VO VYBRANÝCH DRUHOCH ŠPORTU	370
Jaroslava Štefková	

**NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH ŠKÔL V OKRESE LUČENEC
NA SNOWBOARDING**

Štefan Adamčák - Elena Bendíková

Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB Banská Bystrica

ABSTRAKT

V príspevku sa zaberáme analýzou obľúbenosti snowboardingu u žiakov základných a stredných škôl v okrese Lučenec. Výsledky nášho prieskumu poukázali na skutočnosť, že v súčasnosti snowboarduje viac ako 1/3 žiakov základných a stredných škôl. Základné školy nedisponujú potrebným materiálno-technickým vybavením na vyučovanie snowboardingu. Za isté negatívum považujeme skutočnosť, že viac ako 50% učiteľov základných škôl neovláda základy snowboardingu, čím sa jeho vyučovanie a zaraďovanie do obsahu zimných kurzov dozaista komplikuje, napriek tomu, že viac ako 1/3 žiakov základných a stredných škôl má záujem sa naučiť snowboardovať.

The opinions of pupils at basic and high schools at Lučenec region on snowboarding

Abstract

The authors in their article solved the problems of opinions of pupils at basic and high schools at Lučenec region on snowboarding. They found out that more than 30% of pupils at basic and high schools have experience with snowboarding. More than 50% of teachers of basic and high schools are not able to practise the snowboarding and do not put snowboarding to curriculum of winter courses. The authors also found out that more than 30% of pupils at basic and high schools have interest in snowboarding during winter courses.

Kľúčové slová: snowboarding – obľúbenosť – žiaci základných a stredných škôl

ÚVOD

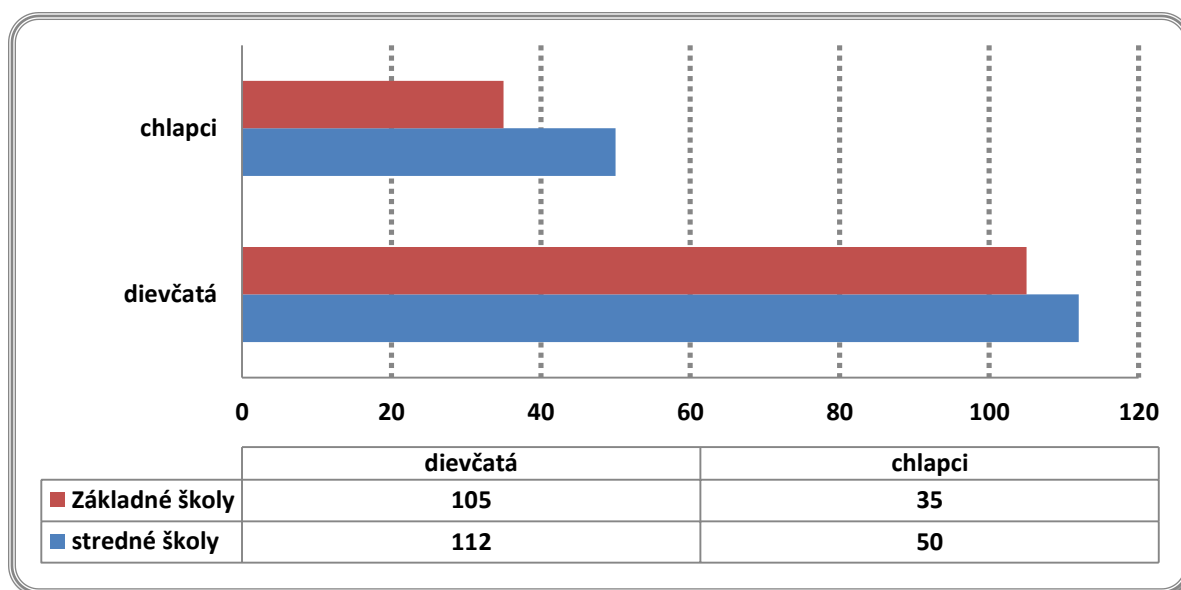
V priebehu posledného desaťročia sa snowboarding stal veľmi populárnym zimným športom. Paugschová – Lužová – Luža (2004) hovoria o snowboardingu ako o športe tak

atraktívnom, hravom, do istej miery až bláznivom, že sa stal v priebehu niekoľkých zimných sezón až symbolom všetkých slobodne mysliacich mladých ľudí túžiacich po športe, dobrodružstve a zábave. Beťák (2012) vo svojom výskume zistil, že až 66,07% chlapcov a 55% dievčat má pozitívny vzťah k zimným športom a najradšej vykonávanou zimnou pohybovou aktivitou vo voľnom čase žiakov je zjazdové lyžovanie a snowbording.

Aj výskumné sledovanie Antalu a kol. (2012) poukazuje na skutočnosť, že z výskumného súboru 1947 žiakov stredných škôl sa vyskytli požiadavky na zvýšenie počtu kurzových foriem výučby najmä realizácie lyžiarskych a snowboardových kurzov. Michal (2011) zastáva názor, že možnosťou realizovať snowboardový výcvik v zmysle štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2 a ISCED 3 na školách, sa podarí u žiakov vyvolať ešte väčší záujem o vykonávanie tejto pohybovej aktivity a dozaista stúpne aj jeho popularita v širokej verejnosti. Z tohto pohľadu je však nutné, aby sa aj vysoké školy pripravujúce budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy pozitívne postavili k tomuto trendu. Jedným z takýchto pracovísk je aj Katedra telesnej výchovy a športu Filozofickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, kde príprava kvalifikovaných pedagógov prebieha už piaty rok.

METODIKA

Názory žiakov na snowboarding sme zisťovali za pomocou ankety. Anketové lístky sme vyhodnocovali prostredníctvom programu TAP firmy Gamo Banská Bystrica. Prieskumný súbor tvorilo 302 žiakov, z troch základných škôl - ZŠ s MŠ v Utekáč, ZŠ Kokava nad Rimavicou a ZŠ L. Novomeského v Lučenci a z troch stredných škôl - Pedagogická a Sociálna Akadémia v Lučenci, Gymnázium v Poltári a Spojená škola v Lučenci. Prieskum sa uskutočnil v školskom roku 2012/2013 – v druhom polroku.



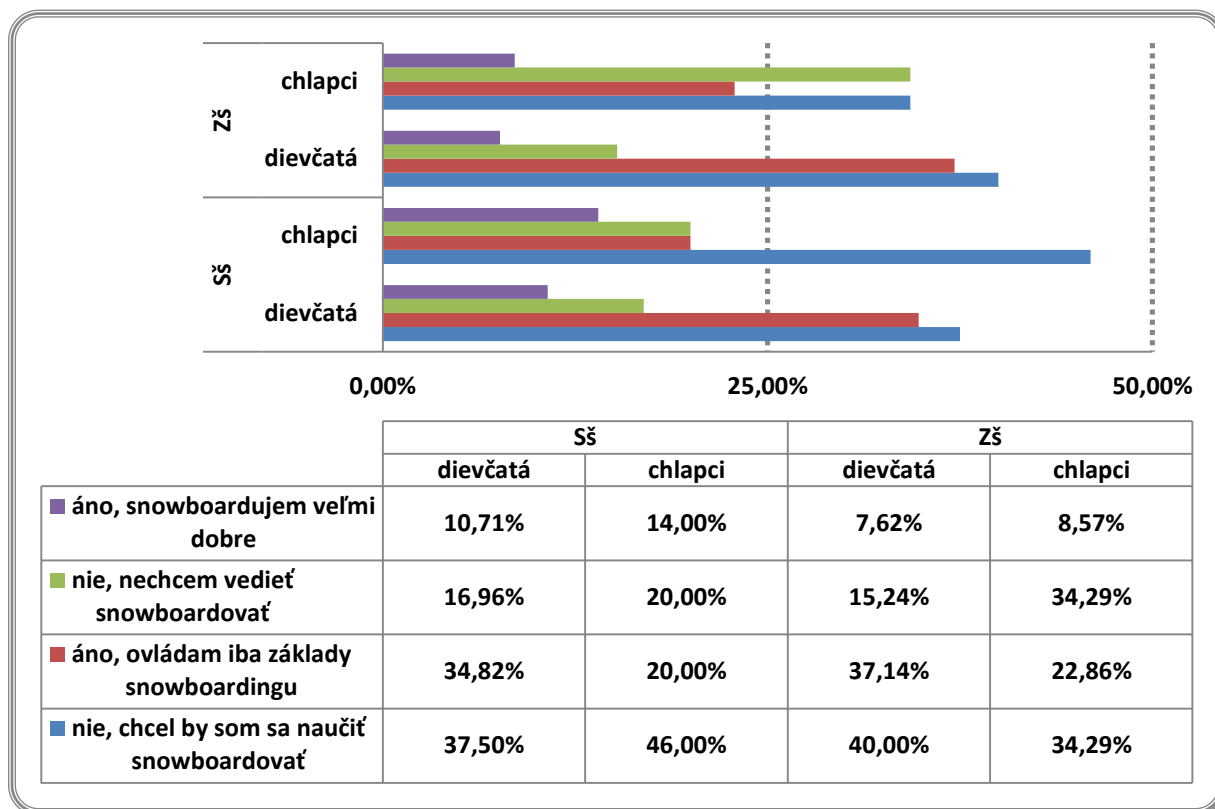
Obrázok 1 Prieskumný súbor žiakov základných a stredných škôl - počet

Výsledky odpovedí žiakov sme analyzovali nielen z pohľadu intersexuálnych rozdielov, ale aj z pohľadu žiakov základných a stredných škôl.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Hneď v úvode našej ankety nás zaujímalo, aké sú snowboardové schopnosti žiakov resp. ich záujem sa naučiť snowboardovať pokiaľ snowboardovať nevedia (obrázok 2). Vzhľadom k veku má zručnosť v ovládaní snowboardu mierne stúpajúci trend z pohľadu žiakov základných a stredných škôl, v každom prípade však počet „dobrých“ snowboardistov je v každej nami sledovanej skupine pod hranicou 15%. Pozitívna je však skutočnosť, že základy snowboardingu ovláda 34,82% dievčat stredných a 37,14% dievčat základných škôl. Z pohľadu chlapcov základy snowboardingu ovláda 20% chlapcov stredných a 22,86% chlapcov základných škôl. Naučiť sa snowboardovať má záujem viac ako 1/3 žiakov v každej nami sledovanej skupine a túto skutočnosť je potrebné využiť, nakoľko zaradenie snowboardingu do učebných osnov pozitívne hodnotí Melkus (2009), Beťák (2012), ktorí zhodne konštatujú, že sa urobil dôležitý krok pre zatraktívnenie telesnej a športovej výchovy. Najväčší nezáujem naučiť sa snowboardovať bol v súbore chlapcov základnej školy – 34,29%. Táto skutočnosť je pre nás negatívnym zistením. Poukazuje na skutočnosť,

že v rámci základnej školy títo žiaci pravdepodobne nedostali potrebné množstvo informácií a teda neboli ani dostatočne motivovaní aby si osvojili základy snowboardingu. Nami zistené skutočnosti sú do istej miery v rozpore so zisteniami Michala (2011) a Modráka-Nemčíka (2006), ktorí u žiakov zaznamenali vyššiu mieru záujmu a teda aj obľúbenosti.



Obrázok 2 Snowboardové schopnosti a záujem žiakov o snowboarding

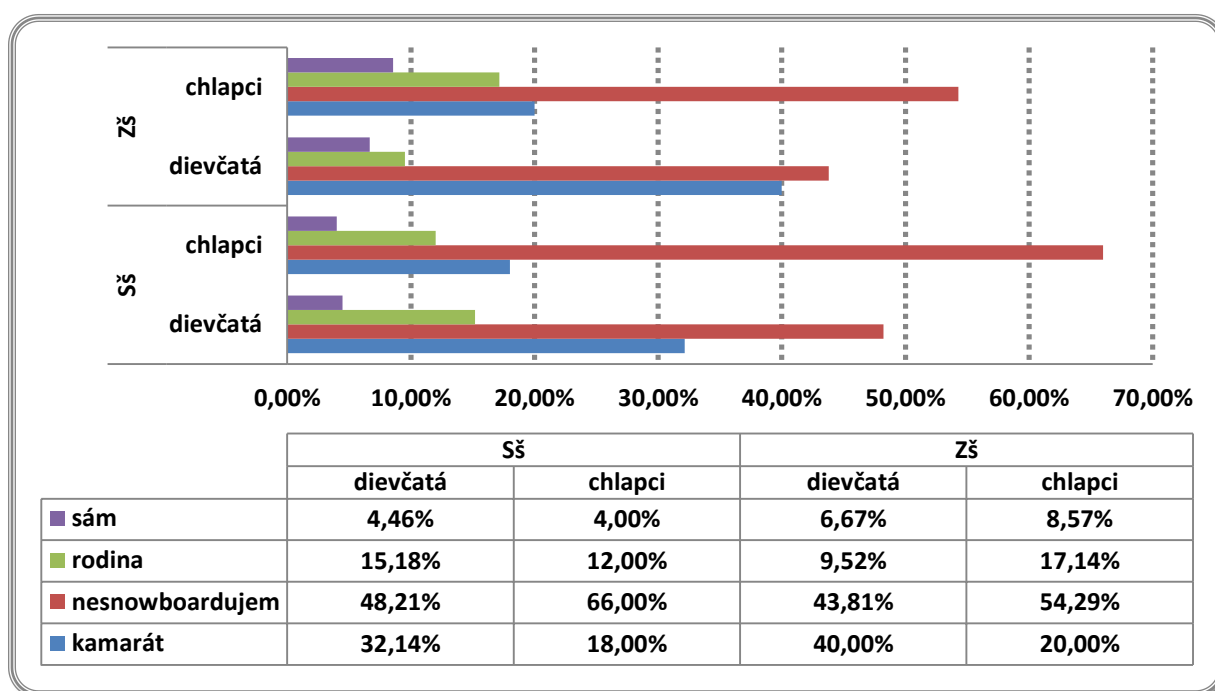
Odpovede respondentov z pohľadu intersexuálnych rozdielov ako aj z pohľadu veku (SŠ a ZŠ), boli veľmi vyrovnané a nezaznamenali sme štatisticky významné rozdiely v ich odpovediach (tab. 1).

Tabuľka 1 Štatistické vyhodnotenie snowboardových schopností žiakov

položka	chlapci ZŠ/ dievčatá ZŠ	chlapci SŠ/ dievčatá SŠ	dievčatá ZŠ/ dievčatá SŠ	chlapci ZŠ/ chlapci /SŠ
štatistická významnosť chi-kvadrát	N	N	N	N

Následne sme u žiakov chceli zistiť, s kým chodia najčastejšie vo svojom voľnom čase snowboardovať. Predpokladali sme, že žiaci chodia najčastejšie snowboardovať s rodinou, čo sa nám však nepotvrdilo (obr. 3). Vo všetkých nami sledovaných skupinách žiakov, chodia žiaci najčastejšie snowboardovať s kamarátom (s kamarátkou) – dominantne dievčatá, kde frekvencia odpovedí bola na základnej škole 32,14% a na strednej škole 40%.

Nami zistené fakty len potvrdzujú tvrdenie Vágnerovej (2005), že v tomto období - pre pubescencia sa stáva dôležitejšou vrstovnícka skupina. Tá sa v tomto období stáva jedným z dominantných zdrojov potrebnej emocionálnej, sociálnej opory. Pach (2008) sa na vzorke 63 aktívnych rekreačných snowboardistov zo Slovenska zaoberal problematikou vzťahov mladých snowboardistov k pohybovým aktivitám a činiteľom, ktoré ovplyvňovali ich vzťah k snowboardingu a konštatuje, že 47,6% opýtaných sa k snowboardingu dostala prostredníctvom kamarátov.



Obrázok 3 Osoba, s ktorou sa najčastejšie žiaci vo svojom voľnom čase chodia snowboardovať

Odpovede žiakov boli pomerne vyrovnané a aj z uvedeného dôvodu sme nezaznamenali štatisticky významných rozdielov (tab. 2).

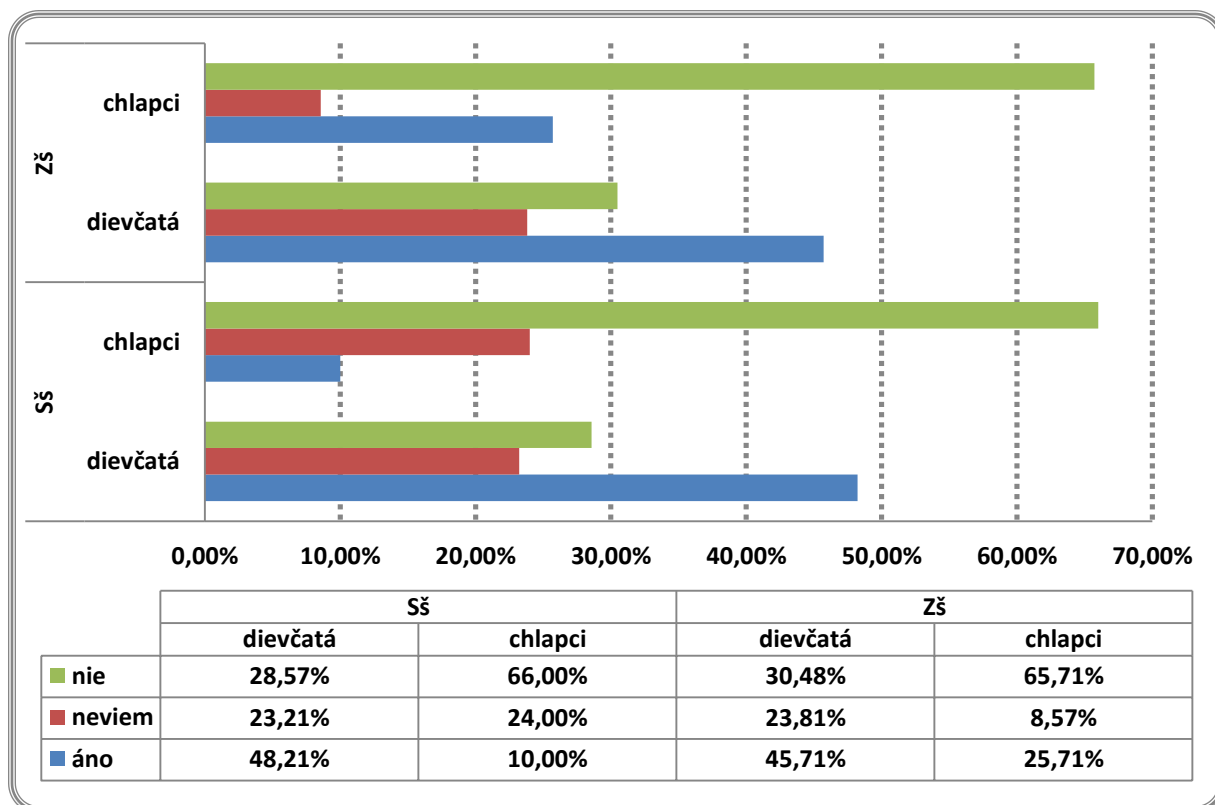
Tabuľka 2 Štatistické vyhodnotenie odpovedí žiakov na otázku: Osoba, s ktorou sa najčastejšie chodíš vo svojom voľnom čase snowboardovať

položka	chlapci ZŠ/	chlapci SŠ/	dievčatá ZŠ/	chlapci ZŠ/
	dievčatá ZŠ	dievčatá SŠ	dievčatá SŠ	chlapci /SŠ
štatistická				
významnosť	N	N	N	N
chi-kvadrát				

Legenda: ♣♣ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♣ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N = štatisticky nevýznamný

Ako žiaci vnímajú realizáciu snowboardového kurzu na školách sme zisťovali nasledujúcou otázkou. Odpoveď – áno si zvolilo 48,21% dievčat zo SŠ a 45,71% zo ZŠ. Odpovede chlapcov boli výrazne odlišné nakoľko len 10% chlapcov stredných škôl a 25,71% chlapcov základných škôl zastáva názor, že ich škola daný kurz organizuje. Realizácia zimných kurzov je však v súčasnosti rôznorodo organizovaná. Podľa výskumov Paugschovej a Kubaščika (2002) zo žiakov základných škôl stredoslovenského regiónu sa zimného výcvikového kurzu zúčastnilo 87,2 % respondentov. Stav realizácie zimných kurzov na základných školách v Martine realizoval aj Michal (2006), pričom zistil, že 88% škôl uskutočňuje zimný kurz - avšak dochádzkovou formou. Aj Charvát a Došla (2008), zistili, že na školách sa snowboardový kurz realizoval väčšinou dochádzkovou formou, čo uviedlo 65,7% chlapcov a 52,7% dievčat.

Odpovede z pohľadu intersexuálnych rozdielov boli značne rozdielne (obr. 4), čo sa prejavilo aj pri zisťovaní štatistickej významnosti (tab. 3). Takmer $\frac{1}{4}$ žiakov nevie, či sa snowboardový kurz na ich škole organizuje, čo pravdepodobne súvisí s ich nezaujmom o snowboarding.



Obrázok 4 Realizácia snowboardového kurzu na školách z pohľadu žiakov

Tabuľka 3 Štatistické vyhodnotenie odpovedí žiakov na realizáciu snowboardového kurzu na školách z pohľadu žiakov

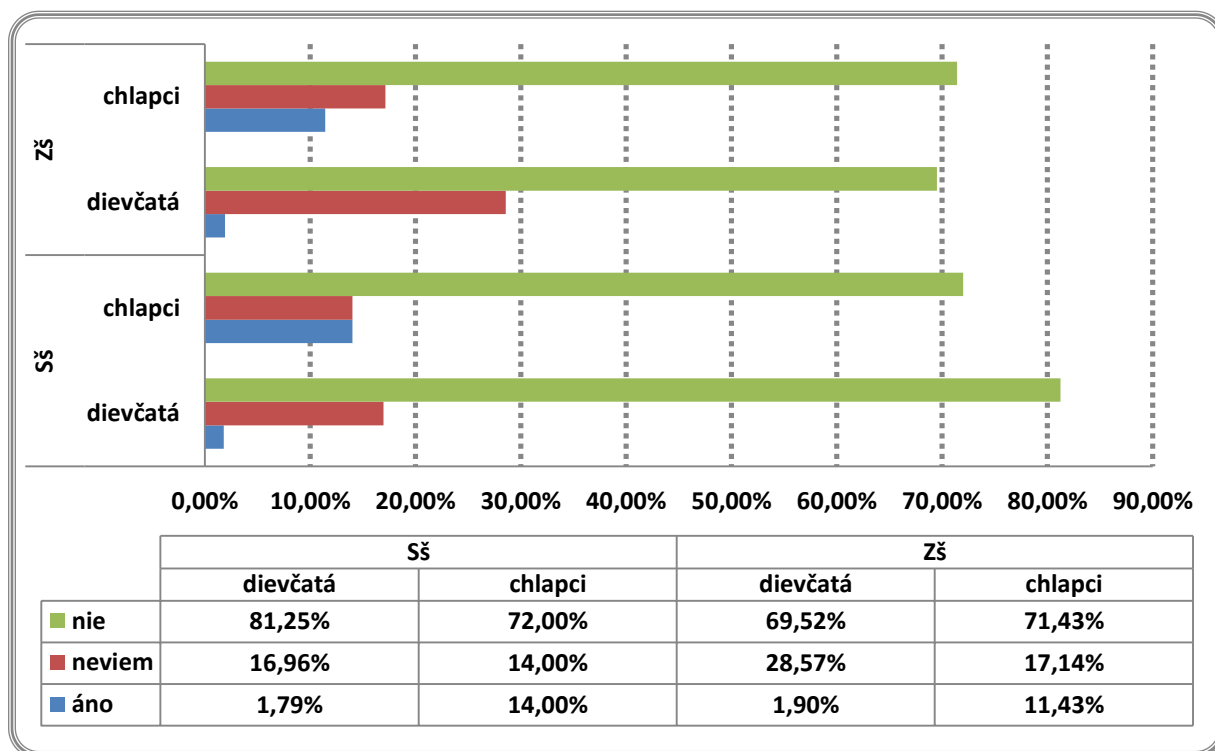
položka	chlapci ZŠ/ dievčatá ZŠ	chlapci SŠ/ dievčatá SŠ	dievčatá ZŠ/ dievčatá SŠ	chlapci ZŠ/ chlapci /SŠ
štatistická významnosť chi-kvadrát	♠ ♠	♠ ♠	N	N

Legenda: ♠♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N= štatisticky nevýznamný

Ďalej sme chceli zistiť, či žiaci majú možnosť si požičať na školách snowboardovú výstroj. Z obrázka 5 vyplýva jednoznačná odpoveď. Väčšina žiakov – takmer $\frac{3}{4}$ zastávajú názor, že na školách zapožičanie snowboardovej výstroje nie je možné. K tomuto tvrdeniu sa priklonilo

81,25% dievčat zo stredných škôl a 69,52% zo základných škôl. Aj práca Beťáka (2012) poukazuje na skutočnosť, že na Slovenských školách 54,41% chlapcov a 47,81% dievčat si nemá možnosť požičať lyžiarsku alebo snowboardovú výstroj.

K zlepšeniu tohto nepriaznivého stavu z pohľadu snowboardingu by dozaista prispela skutočnosť, ak by sa materiálne vybavenie škôl zlepšilo. Podľa Mazala (2011) v Českej republike má až 30% stredných škôl možnosť požičať snowboardovú výstroj svojim žiakom.



Obrázok 5 Možnosť zapožičania snowboardovej výstroje na škole z pohľadu žiakov

V skupine chlapcov odpoveď „nie“ označilo 72,00% na stredných školách a 71,43% na základných školách (obr. 5). Štatistické vyhodnotenie odpovedí žiakov prezentuje tabuľka 4.

Tabuľka 4 Štatistické vyhodnotenie možnosti zapožičania snowboardovej výstroje na škole

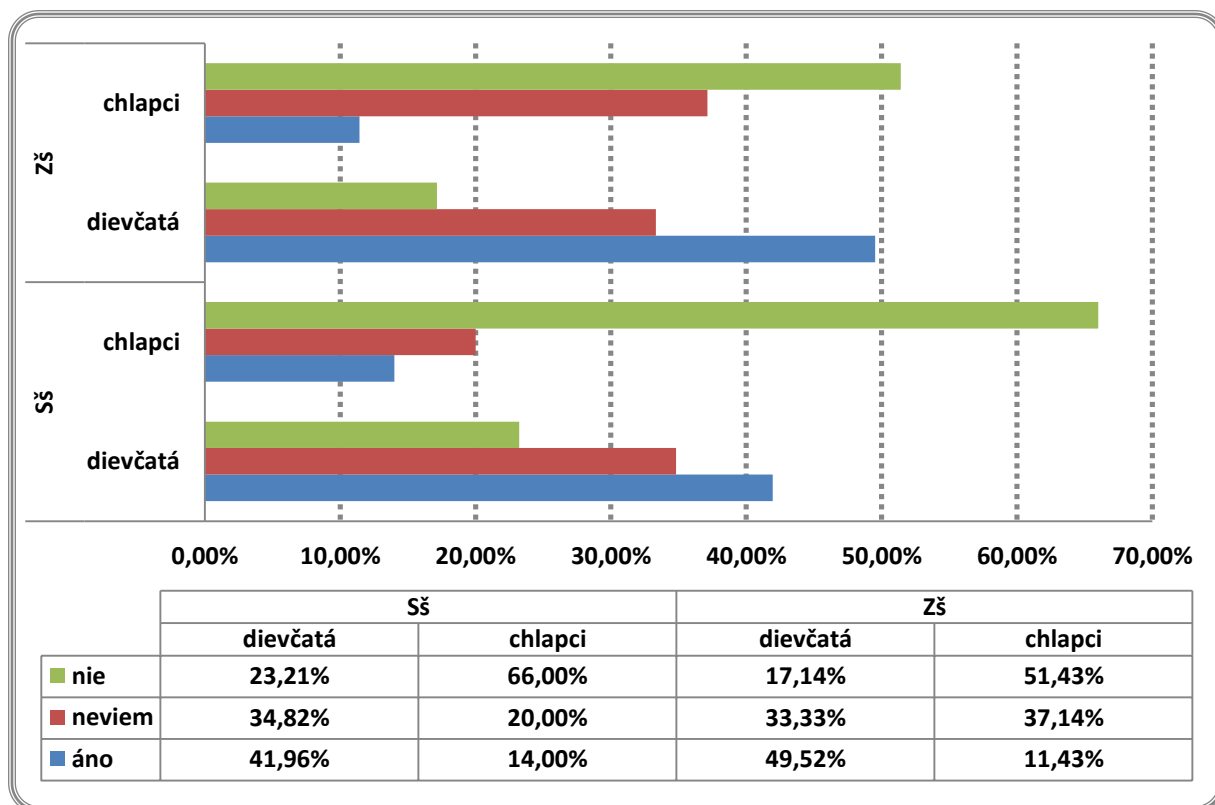
položka	chlapci ZŠ/	chlapci SŠ/	dievčatá ZŠ/	chlapci ZŠ/
	dievčatá ZŠ	dievčatá SŠ	dievčatá SŠ	chlapci /SŠ
štatistická	♠	♠ ♠	N	N

významnosť

chi-kvadrát

Legenda: ♣♣ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♣ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N = štatisticky nevýznamný

Z pohľadu dievčat základných (49,52%) a stredných škôl (41,96%) sú v prevažnej miere ich učitelia kvalifikovaný na vyučovanie snowboardingu (obr. 6). Odpoveď „neviem“ označila takmer 1/3 žiakov základných a stredných škôl. Úplne opačný názor na kvalifikovanosť učiteľov z pohľadu vyučovania snowboardingu majú chlapci základných a stredných škôl. Odpoveď – „nie“, t. z. učitelia telesnej a športovej výchovy na našej škole nie sú kvalifikovaní, si vybralo 66% chlapcov zo stredných škôl a 51,43% zo základných škôl (obr. 6). Uvedená rozporuplnosť odpovedí z pohľadu intersexuálnych rozdielov na jednotlivých typoch škôl sa prejavila aj na štatistickej významnosti – odpovede boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ (tab. 5). Kvalitu odbornej spôsobilosti vyučovať snowboarding nevedelo posúdiť opäť takmer 1/3 žiakov. Z výskumu Paďerovej (2009) vyplýva, že na 41 základných školách pôsobí minimálne jeden inštruktor snowboardingu, čo autorka pokladá za neuspokojivé vzhľadom k expanzii tohto športu.



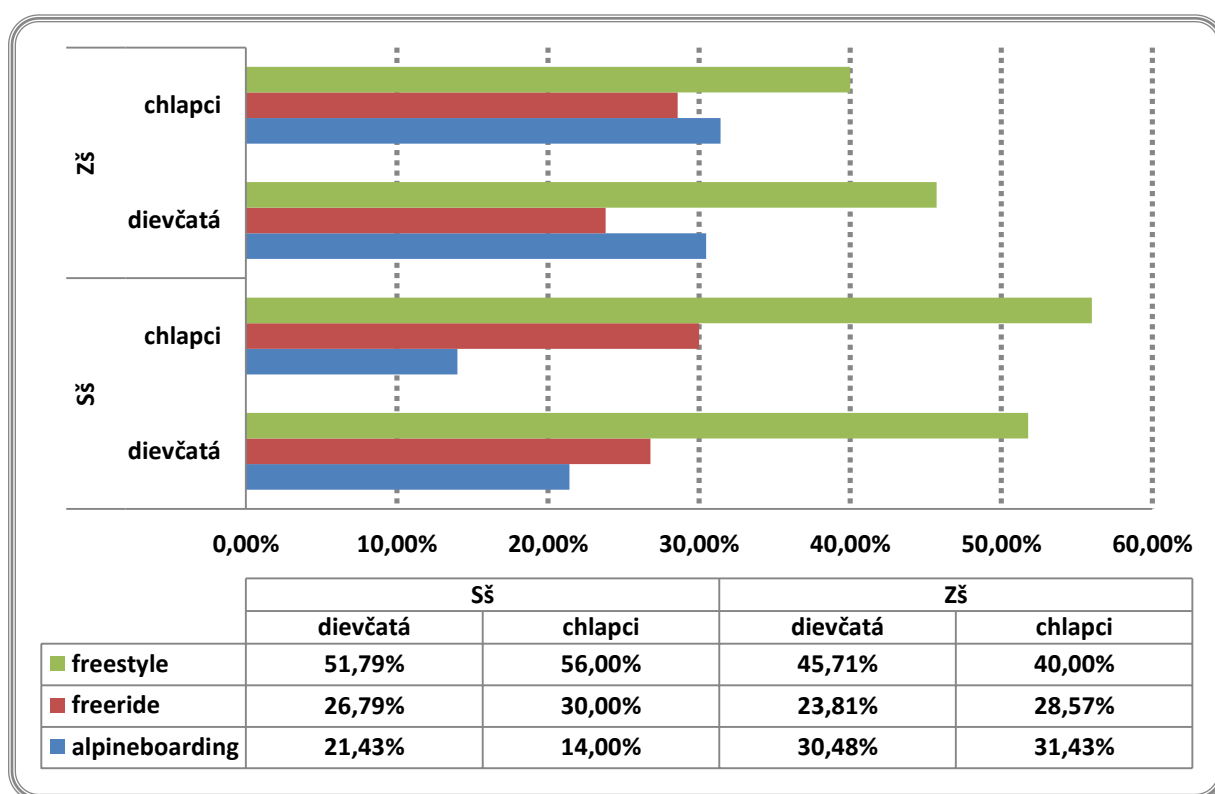
Obrázok 6 Kvalifikovanosť učiteľov telesnej a športovej výchovy na vyučovanie snowboardingu z pohľadu žiakov

Tabuľka 5 Štatistické vyhodnotenie kvalifikovanosti učiteľov telesnej a športovej výchovy na vyučovanie snowboardingu z pohľadu žiakov

položka	chlapci ZŠ/ dievčatá ZŠ	chlapci SŠ/ dievčatá SŠ	dievčatá ZŠ/ dievčatá SŠ	chlapci ZŠ/ chlapci /SŠ
štatistická významnosť chi-kvadrát	♠ ♠	♠ ♠	N	N

Legenda: ♠♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N= štatisticky nevýznamný

Ktorý typ snowboardingu je z pohľadu žiakov najpríťažlivejší sme chceli zistiť nasledujúcou otázkou. Pre viac ako 50% chlapcov a dievčat stredných je najpríťažlivejší freestyle - jazdenie na zjazdovke a snowparku s využitím rôznych trikov a skokov (obr. 7). Aj u žiakov základnej školy je uvedený typ snowboardingu najpríťažlivejší – frekvencia odpovedí však bola o niečo nižšia – u dievčat 45,71% a u chlapcov 40%. Druhým najobľúbenejším typom snowboardingu u žiakov stredných škôl je freeride, za ktorý sa vyjadrilo 26,79% dievčat a 30% chlapcov. U žiakov základných škôl je druhým najobľúbenejším typom snowboardingu alpineboarding (obr. 7).



Obrázok 7 Najzaujímavejší typ snowboardingu z pohľadu žiakov

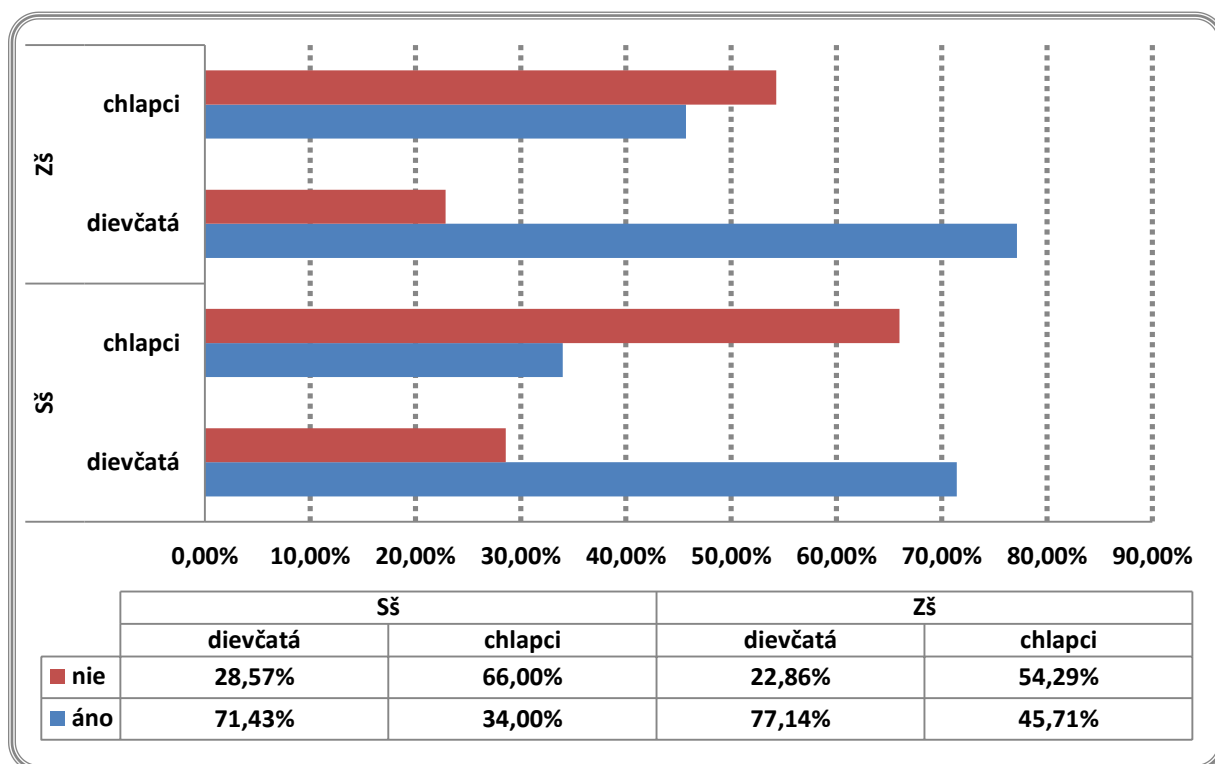
Štatistické vyhodnotenie odpovedí žiakov prezentuje tabuľka 6.

Tabuľka 6 Štatistické vyhodnotenie najzaujímavejšieho typu snowboardingu z pohľadu žiakov

položka	chlapci ZŠ/ dievčatá ZŠ	chlapci SŠ/ dievčatá SŠ	dievčatá ZŠ/ dievčatá SŠ	chlapci ZŠ/ chlapci /SŠ
štatistická významnosť	N	N	N	N
chi-kvadrát				

Legenda: ♣♣ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♣ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N = štatisticky nevýznamný

V blízkej rodine u dievčat stredných škôl ovláda základy snowboardingu až 71,43% príbuzných, v skupine dievčat základných škôl je to až 77,14% (obr. 8). Uvedené výsledky sú pre nás prekvapujúcim zistením. V skupine chlapcov (aj zo stredných aj zo základných škôl) – viac ako 50% sa vyjadrilo, že v ich blízkej rodine nik neovláda základy snowboardingu. Uvedené rozdiely sa opäť prejavili aj pri zisťovaní štatistických rozdielov v odpovediach z aspektu intersexuálnych rozdielov (tab. 7).



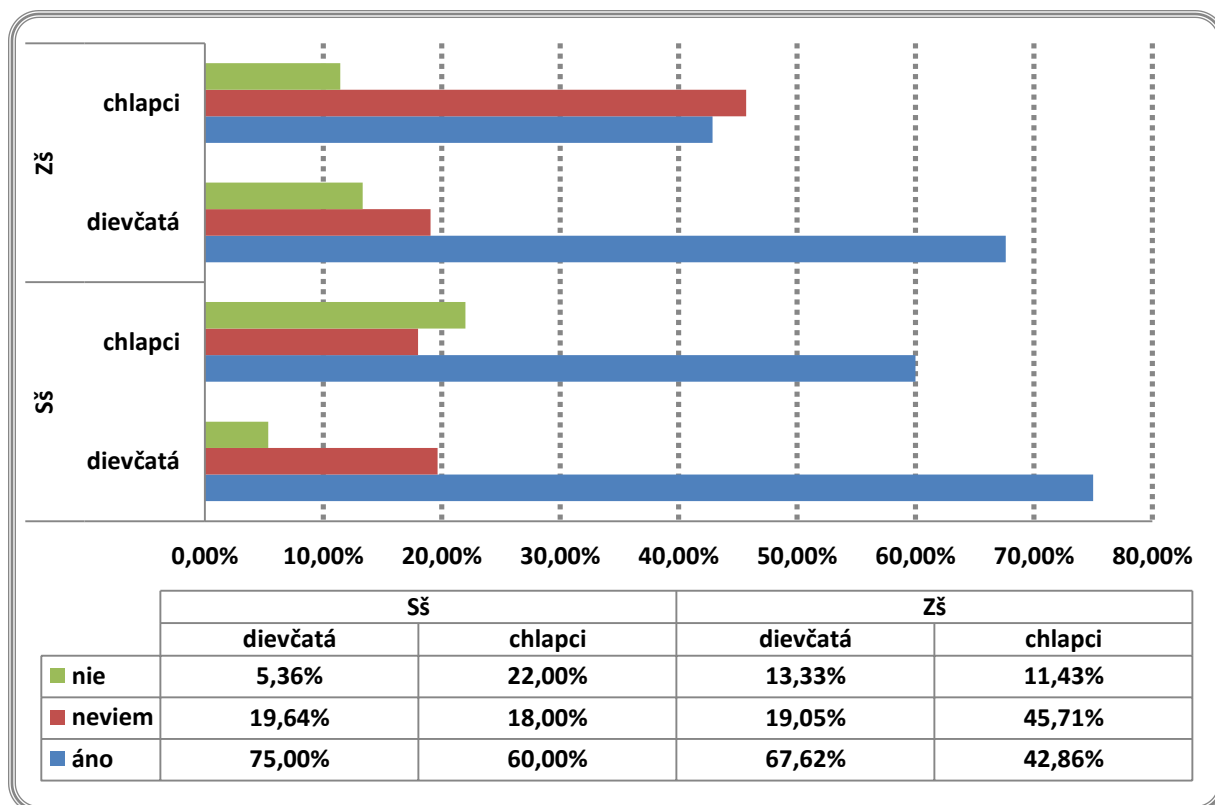
Obrázok 8 Ovládanie základov snowboardingu v blízkej rodine u žiakov

Tabuľka 7 Štatistické vyhodnotenie ovládania základov snowboardingu v blízkej rodine u žiakov

položka	chlapci ZŠ/	chlapci SŠ/	dievčatá ZŠ/	chlapci ZŠ/
	dievčatá ZŠ	dievčatá SŠ	dievčatá SŠ	chlapci /SŠ
štatistická				
významnosť	♠ ♠	♠ ♠	N	N
chi-kvadrát				

Legenda: ♠♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N = štatisticky nevýznamný

Poslednou otázkou sme chceli od žiakov zistiť, či by chceli v budúcnosti, či už na strednej (žiaci základných škôl) alebo na vysokej (žiaci stredných škôl) absolvovať snowboardový kurz. Tak ako to už naznačili viaceré odpovede našej ankety, aj pri vyhodnotení tejto otázky sme u dievčat zaznamenali väčší záujem o snowboarding – nakoľko kurz na strednej škole by chcelo absolvovať 67,62% dievčat základnej školy a „iba“ 42,86% chlapcov základnej školy. Na vysokej škole by kurz snowboardingu chcelo absolvovať 75% dievčat a 60% chlapcov. Záujem o vyučovanie snowboardingu zisťoval aj Král (2007) dotazníkom pre učiteľov na základných a stredných školách v Banskej Bystrici a Brezno. Výskumom zistil, že až 96 % učiteľov z Banskej Bystrice uviedlo, že žiaci na kurzoch majú záujem o snowboarding. Uvedené výsledky našej práce sú z nášho pohľadu pozitívne, avšak zaväzujúce aby záujem o snowboarding nebol zmarený napr. zlou organizáciou, resp. nepripravenosťou inštruktorov na uvedených typoch škôl. V neposlednom rade, aby kurz snowboardingu bol vôbec zaradený do ponuky štúdia. Najväčší nezáujem o kurz snowboardingu prejavili vo svojich odpovediach žiaci stredných škôl – odpoveď „nie“ označilo 22% chlapcov.



Obrázok 9 Záujem žiakov absolvovať snowboardového kurzu počas štúdia v budúcnosti z pohľadu žiakov

Výsledky odpovedí žiakov boli vo viacerých smeroch štatisticky významné a uvádzame ich v tabuľke 8.

Tabuľka 8 Štatistické vyhodnotenie záujmu žiakov absolvovať snowboardového kurzu počas štúdia v budúcnosti

položka	chlapci ZŠ/ dievčatá ZŠ	chlapci SŠ/ dievčatá SŠ	dievčatá ZŠ/ dievčatá SŠ	chlapci ZŠ/ chlapci /SŠ
štatistická významnosť	♠ ♠	♠ ♠	N	♠
chi-kvadrát				

Legenda: ♠♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,01$ ♠ = štatistická významnosť - hladina $p < 0,05$ N = štatisticky nevýznamný

ZÁVER

Autori Nemec-Michal-Beták (2013) zastávajú názor, že snowboarding ako súčasť telesnej a športovej výchovy v rámci zimných kurzov pozitívne vplýva na zdatnosť, posilnenie svalstva a rozvoj kondície mládeže. Splňa rovnaké ciele ako telesná a športová výchova a prispieva aj o rovnomerný rozvoj jedinca nielen po stránke fyzickej, ale aj po psychickej. Domnievame sa, že z pohľadu optimalizácie a efektivizácie vyučovacieho procesu na základných a stredných školách je potrebné pri vychádzaní aj z individuálneho poznania názorov a záujmov žiakov všetkých typov škôl. Komplexná diagnostika názorov a záujmov žiakov je jednou z podmienok na to, aby učiteľ telesnej a športovej výchovy mohol optimalizovať vyučovací proces.

Na záver uvedieme niekoľko odporúčaní vyplývajúcich z našej práce:

- » v súčasnosti snowboarduje viac ako 1/3 žiakov základných a stredných škôl;
- » viac ako 1/3 žiakov základných a stredných škôl má záujem sa naučiť snowboardovať;
- » základné školy nedisponujú v súčasnosti potrebným materiálno-technickým vybavením na vyučovanie snowboardingu;
- » viac ako 50% učiteľov základných škôl neovláda základy snowboardingu;
- » snowboardová disciplína freestyle je u žiakov základných a stredných považovaná za najatraktívnejšiu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- » **ANTALA a kol. 2012.** *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl.* NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topolčianky, 2012, 168s.
- » **BEŤÁK, B. 2012.** Vzťah žiakov základných škôl v okrese Martin k zimným športom a ich vykonávaniu In *Zborník prác z fakultného kola študentskej vedeckej aktivity 2012.* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012, s. 28-37.
- » **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.

- » **MAZAL, Z. 2011.** Výuka snowboardingu na základních a středních školách v Olomouci a okolí : diplomová práce. Brno : FSS, MU v Brně, 2011, 95 s.
- » **MELKUS, P. 2009.** *Metodika výcviku snoubordingu : metodická příručka.* Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2009. 48 s.
- » **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. 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*, 2011, vol. 3, no. 1, p. 60-67.
- » **MODRÁK, M. – NEMČÍK , R. 2006.** Nácvik snowboardingu treba zaradiť do školských učebných osnov. In *Časopis akademickej obce PU v Prešove.* Prešov: Prešovská univerzita, roč. X, č. 1/Február, 2006.
- » **NEMEC, M. - MICHAL, J. – BEŤÁK, B. 2013.** Voľnočasové aktivity žiakov a žiačok stredného školského veku so zameraním na zimné športy In *Technika a didaktika športov v prírode a turistiky.* Bratislava: FTVŠ UK, 2013, s. 35-41.
- » **PADĚŘOVÁ, L. 2009.** Výuka snowboardingu na základních a středních školách v Brně a okolí : diplomová práce. Brno : Katedra společenských věd, FSpS, MU v Brně, 2009, 81 s.
- » **PAUGSCHOVÁ, B. – KUBAŠČÍK, R. 2002.** *Monitorovanie stavu lyžovania na základných školách Stredoslovenského regiónu.* Banská Bystrica : FHV UMB, 2002, 111 s.
- » **PAUGSCHOVÁ, B. – LUŽOVÁ, P. – LUŽA, J. 2004.** Snowboarding. In *Lyžovanie: Učebné texty pre študentov telesnej výchovy.* Banská Bystrica: FHV UMB, 2004, s. 167-175.
- » **VÁGNEROVÁ, M. 2005.** *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005.

Štefan Adamčák, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, stefan.adamcak@umb.sk

Elena Bendíková, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, elena@bendikova@umb.sk

POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V STREDOSLOVENSKOM REGIÓNE

Štefan Adamčák - Miroslav Nemec

Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Práca sa zaoberá pohybovými aktivitami žiakov základných škôl z aspektu ôsmych a deviatych ročníkov. Prieskumom sme zistili, že takmer 20% žiakov pohybové aktivity počas pracovného týždňa, ale aj víkendu realizuje v časovom rozsahu menej ako 1 hodinu denne. V pohybových aktivitách žiakov dominujú kolektívne športy pred individuálnymi, pričom viac ako 40% aktivít je vykonávaných rekreačnou formou.

Physical activities of primary school pupils in Central Slovakia

ABSTRACT

The work deals with the physical activities of primary school pupils from the viewpoint of the eighth and ninth grades. We found that almost 20% of pupils during the work week as well as weekend implements the timescales of physical activity less than 1 hour per day. Within the physical activity of students there is a domination of collective sports over individual sports, while more than 40% of the activities are carried out recreationally.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, žiaci základných škôl

ÚVOD

Autori Frömel-Bauman (2006) uvádzajú, že pohybová aktivita plní v živote človeka mnohé funkcie. Funkciu regeneračnú a kompenzačnú, zahŕňa aj možnosť sebarealizácie, zvyšovanie i udržiavanie fyzickej kondície, estetického zážitku z výkonu, pocit spokojnosti. Okrem toho aj nadväzovanie priateľských a spoločenských kontaktov ale i funkcie rozvoja morálnych vlastností a racionálneho poznávania.

Viacere štúdie zo súčasného obdobia však poukazujú na skutočnosť, že objem pohybových aktivít u dospievajúcej populácie má klesajúcu tendenciu napr. Biddle - Soos, Hamar, a kol. (2009), Michal-Nevoľná, (2012), Krull – Cipov (2014). Tak ako tvrdí Antala a kol. (2012) v súčasnosti nemožno spochybniť viacere pozitíva počítačovej gramotnosti, no pri ich nadmernom využívaní, bez kontroly obsahu a času zo strany rodičov predstavujú pre detí a mládež určité riziká, najmä zo strany fyzickej, ale aj psychickej. Podľa viacerých autorov (Soos a kol., 2010; Šimonek, 2011; Bebčáková, a kol., 2012) práve oni predstavujú hlavnú spotrebu voľného času súčasnej generácie detí a mládeže spolu so sledovaním televízie, počúvaním hudby a nakoľko aj pripojenie na internet má podľa Adamčáka (2013), každý žiak základnej školy.

CIEĽ

Čiastkovou úlohou v rámci grantového projektu *VEGA 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“* bolo cieľom našej práce zistiť rozsah a obsah pohybových aktivít žiakov 8. a 9. ročníka základných škôl.

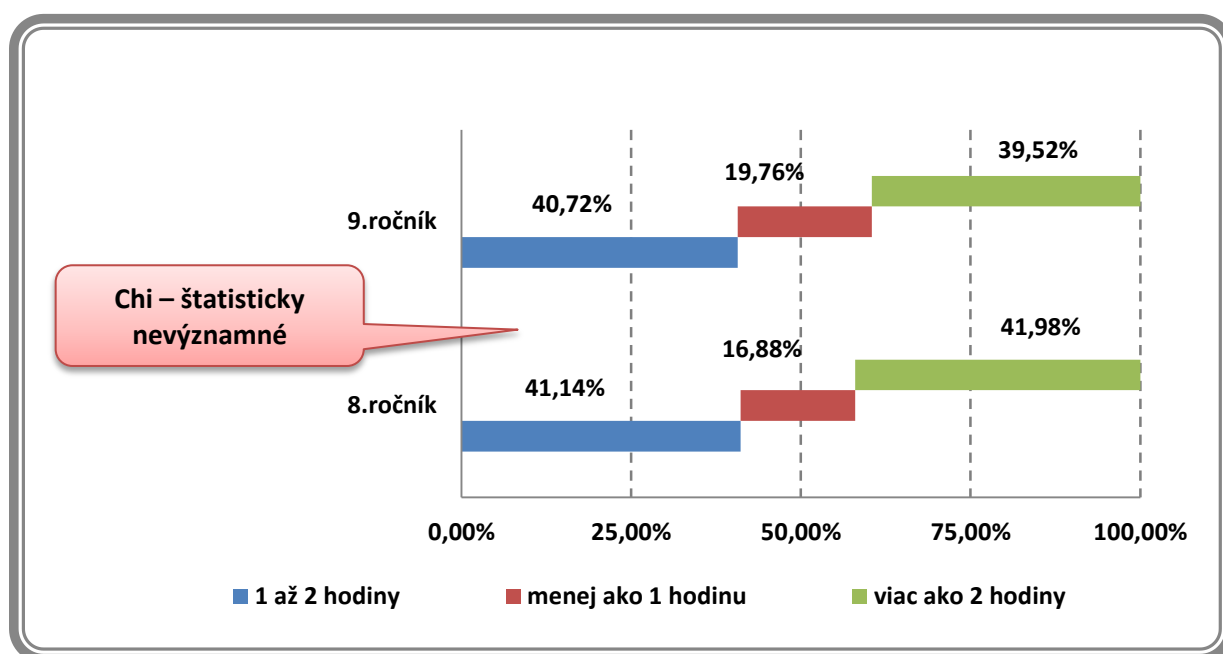
METODIKA

Hlavnou metódou nášho prieskumu bola metóda ankety. Anketu sme distribuovali žiakom základných škôl na začiatku druhého polroka šk. roku 2012/2013. Vyhodnotenie ankety sa uskutočnilo prostredníctvom programu TAP firmy Gamo Banská Bystrica. Do prieskumu sme zaradili 808 správne vyplnených ankiet - 474 žiakov (chlapcov) 8. ročníka a 334 žiakov (chlapcov) 9. ročníka chlapcov z 11 základných škôl stredoslovenského regiónu. Výsledky odpovedí žiakov sme analyzovali z pohľadu jednotlivých ročníkov s cieľom zistiť ich názorové rozdiely.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pohybové aktivity žiakov ako znázorňuje obrázok 1 sú z pohľadu žiakov ôsmych a deviatych ročníkov pomerne vyrovnané. Takmer 40% žiakov v obidvoch ročníkoch sa pohybovým aktivitám počas týždňa venuje 1 až 2 hodiny denne a takmer rovnaké % sa

pohybovým aktivitám venuje viac ako 2 hodiny denne. Pohybovým aktivitám menej ako jednu hodinu denne sa počas týždňa venuje 16,88% žiakov 8. ročníka a 19,76% žiakov 9. ročníka. Z pohľadu odpovedí žiakov 8. A 9. ročníkov sme nezistili štatisticky významné rozdiely v odpovediach žiakov. Nami zistené skutočnosti však považujeme za pozitívne zistenie nakoľko viaceré výskumy z posledných rokov napr. Peráčková, 2008; Michal-Nemec, 2011; Nemec-Nemcová, 2012; Beťák-Azor, 2013; Nevoľná, 2013), ktoré boli zamerané na denný režim žiakov, poukázali na skutočnosť, že žiaci sa vo svojom voľnom čase venujú dominantne sedavým, fyzicky nenáročným aktivitám - počítačovým hrám, počúvaniu hudby, sledovaniu televízie a pod. Šimonek (2006) odporúča pre vekovú kategóriu 10 až 17 rokov 3 hodiny pohybovej aktivity denne resp. 20 hodín týždenne.

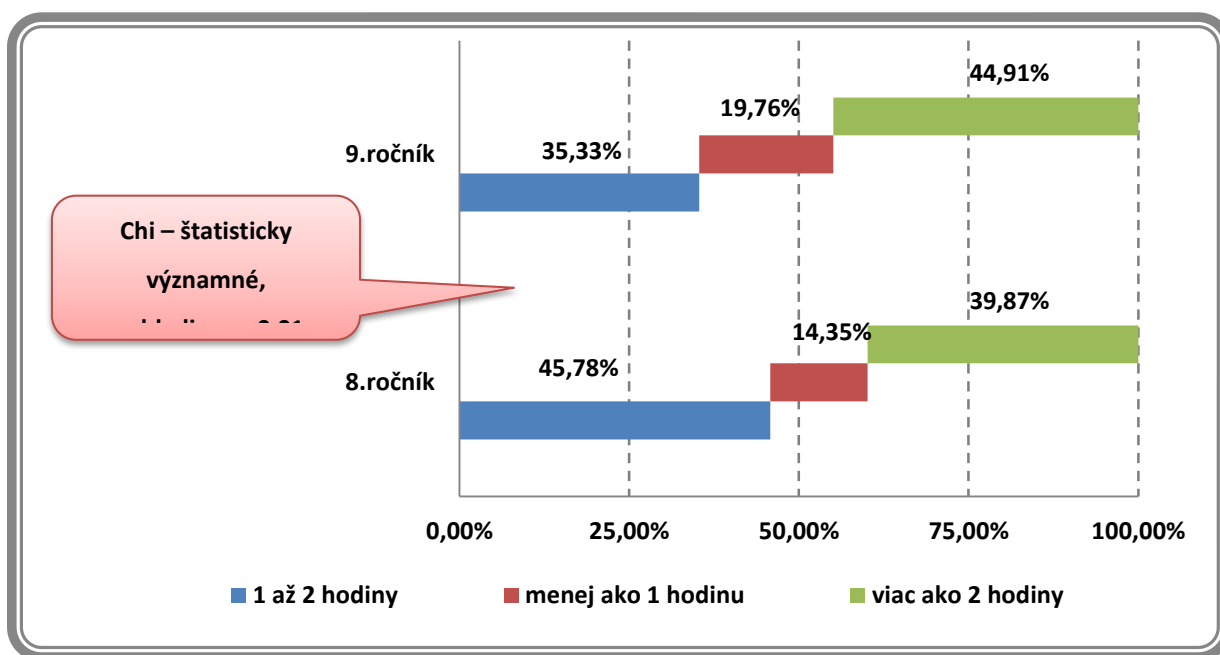


Obrázok 10 Pohybové aktivity žiakov počas pracovného týždňa v hodinách

Následne sme zisťovali, koľko času venujú žiaci z jednotlivých ročníkov pohybovým aktivitám počas pracovného víkendu. Vyhodnotením našej ankety sme zistili, že rozsah pohybových aktivít u žiakov 8. ročníka mierne narástol – zvýšil sa počet respondentov, ktorí sa pohybovým aktivitám venujú priemerne 1 až 2 hodiny denne počas víkendu, mierne však klesol počet respondentov, ktorí sa pohybovým aktivitám venujú viac ako 2 hodiny denne. Zároveň klesol počet respondentov, ktorí sa pohybovým aktivitám venujú menej ako 1 hodinu. Pozitívnu zmenu sme zaznamenali aj u žiakov 9. ročníka (obr. 2). Napriek tomu, že sa počet respondentov, ktorí sa pohybovým aktivitám venujú počas víkendu menej ako 1 hodinu

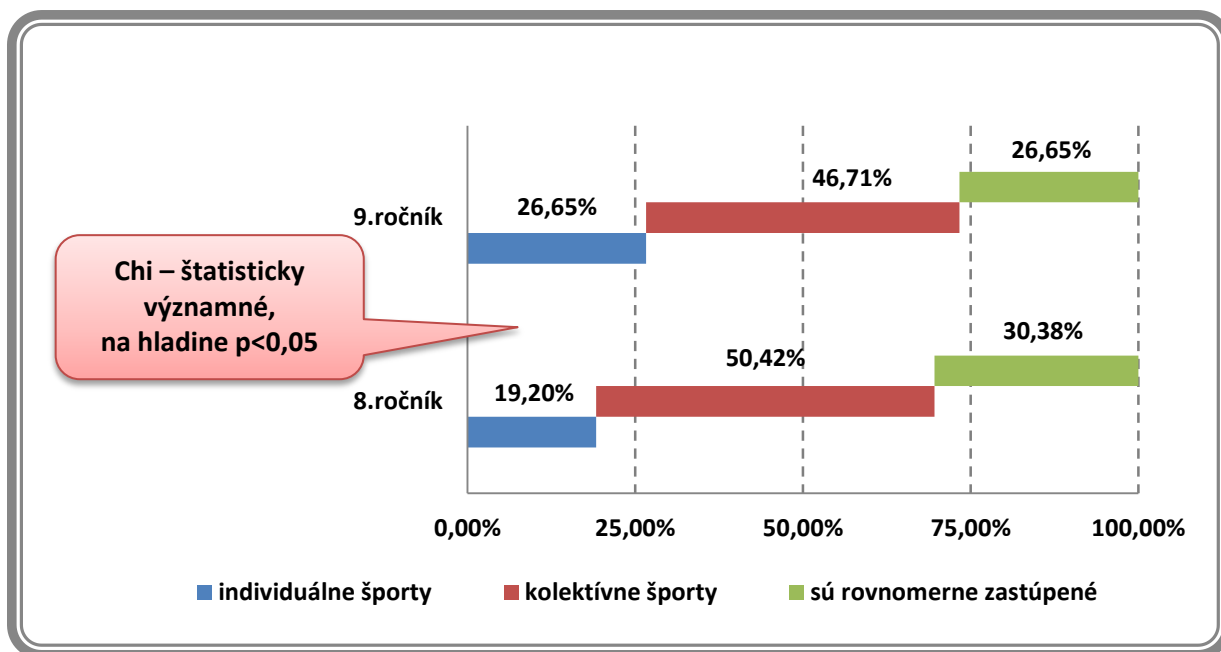
denne nezmenil, vzrástol počet respondentov, ktorí vykonávajú pohybové aktivity viac ako 2 hodiny denne na 44,91%. Uvedené zmeny z pohľadu jednotlivých ročníkov boli aj štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.

Štúdia Nadera (2008) uvádza, že deti vo veku 9 rokov počas týždňa ale aj cez víkendy pohybové aktivity vykonávajú viac ako 3 hodiny. S postupujúcim vekom ich aktivity klesajú a vo veku 15 rokov dosahujú len 49 minút za deň v týždni a počas víkendu je to ešte menej – 35 minút denne. Pre skupinu žiakov, ktorí vykonávajú pohybovú aktivitu v pracovnom týždni ale aj počas víkendu menej ako 1 hodinu denne by bolo vhodné zrealizovať špecifickú intervenciu na povzbudenie adekvátnej fyzickej aktivity so špecifickými cieľmi, nakoľko súhlasíme s názorom Kučeru (1999), že „pohyb pôsobí na vývoj a vývoj pôsobí na pohyb. Uvedená dynamická väzba jasne vymedzuje úlohu fyzickej stimulácie pre dospelávajúce vekové skupiny, ktoré sú vo vývine.



Obrázok 11 Pohybové aktivity žiakov počas víkendu týždňa v hodinách

Následne nás v našom prieskume zaujímalo, ktoré aktivity z pohľadu individuálnych resp. kolektívnych športov žiaci vo svojich aktivitách preferujú (obr. 3). V obidvoch nami sledovaných ročníkoch majú v pohybových aktivitách dominantné postavenie kolektívne športy, pričom v 8. Ročníku ich preferuje až 50%.



Obrázok 12 Preferované pohybové aktivity žiakov základných škôl

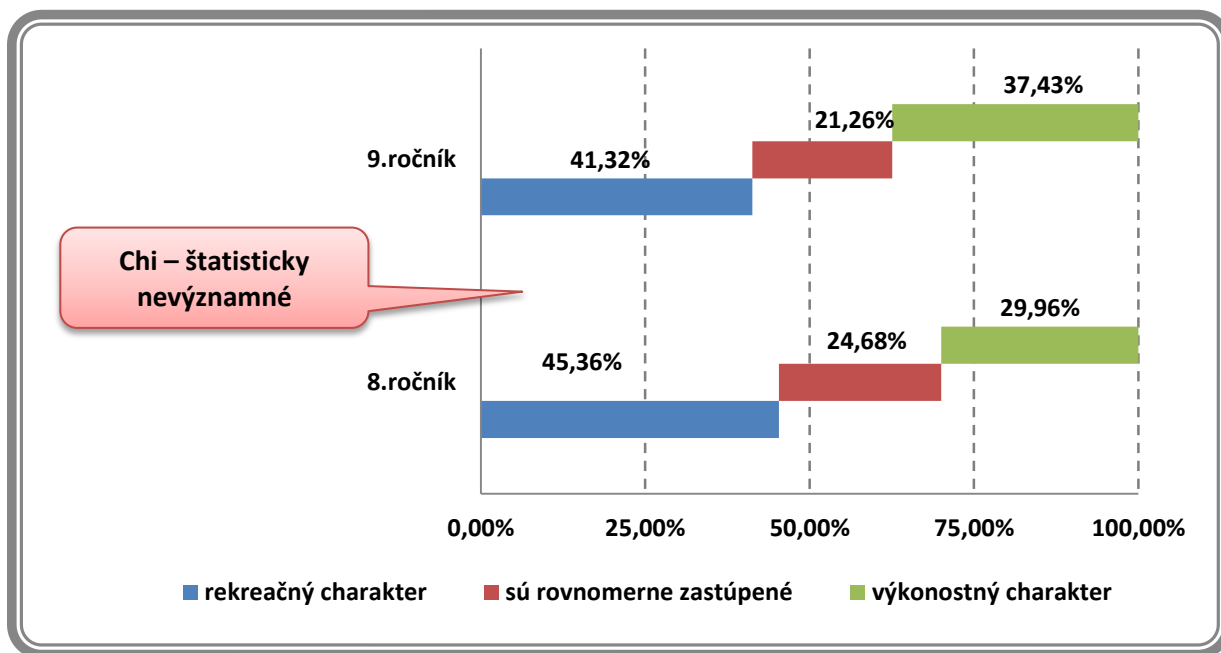
Z obrázka 3 ďalej vyplýva, že takmer 1/3 žiakov vo svojich pohybových aktivitách má rovnako zastúpené individuálne ale aj kolektívne športy. Najmenší záujem o individuálne športy prejavili žiaci 8. ročníka. Významnosť rozdielov odpovedí medzi žiakmi ôsmeho a deviatego ročníka bol štatisticky významný na hladine $p < 0,01$.

Preferenciu kolektívnych športov, hier pred individuálnymi potvrdzujú publikácie napr. Zapletalá (2003) a Argaja (2002). Uvedení autori zastávajú názor, že kolektívne športy, hry a hravé činnosti pomáhajú žiakom v tomto veku uspokojiť túžbu po ľudskej spoločnosti, vyvádzajú ho z osamelosti, umožňujú mu komunikovať s inými a z tohto dôvodu patria u žiakov k obľúbenejším. Autori Nemec - Adamčák (2013) uvádzajú ako dôležitý fakt aj skutočnosť, že žiaci v kolektívnych hrách nachádzajú spoluhráčov, ale aj protivníkov, s ktorými môžu spolupracovať, ale i súperiť a zároveň im kolektívne hry prinášajú vzrušujúce a radostné zážitky, pri ktorých prežívajú napätie boja ale aj blažené chvíle víťazstva.

U väčšiny žiakov – viac ako 40% (aj ôsmych aj deviatych ročníkov) majú pohybové aktivity rekreačný charakter (obr. 4). Aktivity výkonnostného charakteru preferuje 37,43% žiakov deviatego ročníka a 29,96% žiakov ôsmeho ročníka. Ostávajúce % žiakov (21,26% žiakov deviatego ročníka a 24,68% žiakov 8. ročníka) má obidve aktivity rovnomerne zastúpené. Tieto skutočnosti majú dozaista vplyv na klesajúcu úroveň telesnej zdatnosti väčšiny populácie a tým sa prehľbujú rozdiely v úrovni pohybovej výkonnosti medzi športujúcimi a nešportujúcimi (Moravec-Kampmiller-Vanderka-Laczo, 2007), čo prezentujú

komparatívne štúdie pohybovej výkonnosti školskej populácie (Raczek-Mynarski-Ljach, 2002).

Z pohľadu odpovedí žiakov 8. a 9. ročníkov sme pri vyhodnotení tejto otázky nezistili štatisticky významné rozdiely v odpovediach žiakov.



Obrázok 13 Charakter pohybových aktivít žiakov základných škôl

ZÁVER

Poznanie kvantity a kvality pohybových aktivít žiakov v rôznych vekových skupinách detí a mládeže predstavuje potenciál ale zároveň aj základňu pre hľadanie nových, možných pedagogických intervencií. Uvedené intervencie by mali byť orientované tak, aby vytvárali podnetné podmienky nielen zo strany školy, ale aj zo strany rodiny. Zo strany rodiny publikácie viacerých odborníkov poukazujú na skutočnosť napr. Verstraete a kol., (2006); Babinská-Vitáriušová, a kol. (2008), že dospelí jedinci by mali byť v trávení voľného času dôslední, nakoľko ich správanie je vzorom pre deti a na základe nich aj oni hodnotia kvantitu a kvalitu svojich pohybových aktivít. Zo strany školy je nevyhnutné vo výchovno-vzdelávacom procese neustále hľadať cesty ako zvýšiť motiváciu žiakov, nielen k samotným hodinám telesnej a športovej výchovy ale aj vo vzťahu k mimoškolským aktivitám. Žiakom do obsahu kurikula telesnej a športovej výchovy nenásilnou formou na príkladoch

z každodenného života sprostredkúvať kompetencie z oblasti zdravia a aktívneho životného štýlu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- » **ADAMČÁK, Š. 2013.** Názory a informovanosť žiakov základnej školy v Žiline o globálnom polohovom systéme (gps) a hravých aktivitách s ním spojených (geocaching) In *Exercitatio corporis - motus – salus*, Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, 2013, CD-ROM, roč. 5, č. 2, 2013, s. 65-76.
- » **ANTALA a kol. 2012.** *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topolčianky, 2012, 168s.
- » **ARGAJ, G. 2002.** Pohybové hry s lietajúcim diskom. In Zborník Národného inštitútu športu rok 2003, Bratislava, 2002, s. 88-98.
- » **BABINSKÁ, K. - VITÁRIUŠOVÁ, E a kol. 2008.** Stravovacia návyky žiakov základných škôl na Slovensku. s. 17–27. In Kovács, L.- Babinská, K.- Ševčíková, E. a kol., *Nové trendy vo výžive*. Bratislava: Lekárska Fakulta Univerzity Komenského, 2008, 90s.
- » **BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2012.** *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove Fakulta športu 2012, 71 s. Elektronická publikácia
- » **BEŤÁK, B. – AZOR, S. 2013.** Sports activities of secondary school students in Zvolen during their free time. In *Acta salus vitae : scientific journal*. ISSN 1805-8787, 2013, roč. 1, č. 2, s. 158-167.
- » **BIDDLE, S.J.H. – SOOS, I. – HAMAR, P., et al. 2009.** Physical activity and sedentary behaviours in youth: Data from three central-eastern European countries. *European Journal of Sport Science* 9, 2009, s. 295 – 301.
- » **FRÖMEL, K. - BAUMAN, A. 2006.** Intenzita a objem pohybové aktivity 15-69 leté populace České republiky. In *Česká kinantropologie*, roč. 10, 2006.
- » **KRULL, J. - CIPOV, B. 2014.** The changes in the level of selected motion abilities of students KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica after first semestral of study. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu III. zborník vedeckých prác*, Ružomberok : VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity, 2014. - ISBN 978-80-561-0124-7. - S. 125-133.

- » **KUČERA, M. 1999.** *Význam pohybu v ontogenéze.* In Kučera, M. – Dylevský, I. 1999. *Sportovní medicína.* Praha: Grada Publishing, 1999, s. 22 – 35.
- » **MICHAL, J. – NEVOLNÁ, T. 2013.** Physical activity as an effective means to a healthy life style. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*, roč. IV, No.1/2012, s. 103-114.
- » **MICHAL, J. - NEMEC, M. 2011.** Vzt'ah žiakov základných škôl k pohybovým aktivitám. In *Health Education and Quality of Life III.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011, s. 237-242.
- » **MORAVEC, R.–KAMPMILLER, T.–VANDERKA, M.–LACZO, E. 2007.** *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.* Bratislava: FTVŠ UK, 2007, 240s.
- » **NADER, P. R. et al. 2008.** "Moderate-to-vigorous physical Activity From Ages 9 to 15 years," *JAMA* 300 (2008), s. 295–305
- » **NEMEC, M. - NEMCOVÁ, L. 2012.** Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis - motus – salus*, roč. 4, č. 2, 2012, s. 139-146.
- » **NEMEC, M.-ADAMČÁK, Š. 2013.** *Physical games and education process at the 2nd stage of primary schools.* Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 183, s.
- » **NEVOLNÁ, T. 2013.** Analýza životného štýlu žiakov základných škôl v regióne Piešťany. In *Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl : recenzovaný zborník vedeckých prác.* Trenčín : Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, Fakulta zdravotníctva, 2013.
- » **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.
- » **RACZEK J.-MYNARSKI W.-LJACH W. 2002.** Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Katowice: 2002.
- » **SOOS, I. – ŠIMONEK, J. – BIDDLE, S. – HAMAR, P. 2010.** Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. In *Tel. Vých. Šport*, roč. 20, 2010, č.2., s.18 – 22.
- » **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.

- » **ŠIMONEK, J. 2011.** *Výskumy objemu pohybovej aktivity na školách.* Nitra: PF UKF Nitra, 2011, 71 s.
- » **VERSTRAETE, S, J. M. - CARDON, G, M.- DE CLERCQ, D, L, R.-BOURDEAUDHUIJ, I. D. 2006.** Increasing childrens physical acivity levels during recess periods in elementary schol: the eff ect of providing game equipment. *Eu-ropean Journal of Public Health* 2006; 16, s.415–419.
- » **ZAPLETAL, M. 2003.** *Vycházky a výlety s dětmi.* 1. vyd. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-750-7

Štefan Adamčák, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB
v Banskej Bystrici, Tajovského 40, stefan.adamcak@umb.sk

Miroslav Nemec, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB
v Banskej Bystrici, Tajovského 40, miroslav.nemec@umb.sk

NETRADIČNÁ ŠPORTOVÁ HRA FLAG FUTBAL VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Stanislav Azor

(Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene)

ABSTRACT

AZOR, Stanislav: Non-traditional sport game flag football in teaching physical education.

The aim of this work is to find out possibilities non-traditional sport game flag football as a part of physical education at schools, thought opinions of teachers. The survey sample consisted of 48 respondents - teachers of physical and sport education at secondary schools within the region of Banská Bystrica. Based on the results the authors found that up to 100% of teachers consider flag football as a game by which it is possible to perform the tasks of physical and sport education. The authors also state that 60.42% of teachers can imagine easy introduction of flag football in teaching at their school, 39.58% with some restrictions. Interest in supplement of the knowledge about flag football showed 56.25% of teachers.

Key words: flag football, opinions of teachers, physical education

SÚHRN

AZOR, Stanislav: Netradičná športová hra flag futbal vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy.

Príspevok sa venuje novej netradičnej športovej hre flag futbal a možnosti jeho zaradenia do vyučovania telesnej a športovej výchovy na školách cez názory učiteľov telesnej a športovej výchovy. Prieskumnú vzorku tvorilo 48 respondentov - vyučujúcich telesnej a športovej výchovy na stredných školách v rámci Banskobystrického samosprávneho kraja. Na základe výsledkov autori konštatujú, že až 100 % učiteľov považuje flag futbal za hru, pomocou ktorej je možné plniť úlohy telesnej a športovej výchovy. Autori ďalej konštatujú, že 60,42 % vyučujúcich si vie predstaviť bezproblémové zavedenie flag futbalu do vyučovania na ich škole, 39,58 % s určitými obmedzeniami. Záujem o doplnenie znalostí o flag futbale prejavilo 56,25% vyučujúcich.

Kľúčové slová: flag futbal, názory učiteľov, telesná a športová výchova

ÚVOD

Flag futbal je bezkontaktná verzia amerického futbalu, ktorý je hlavne v USA, ale aj iných krajinách neodmysliteľnou súčasťou školského systému a teší sa veľkej popularite naprieč všetkými vekovými kategóriami. Práve flag futbal je vďaka tomu, že je jeho bezkontaktnou verziou našiel v školskom vyučovaní v zahraničí využitie od prvého stupňa základných škôl až po univerzity. Ďalšou výhodou flag futbalu je možné považovať, že na rozdiel od niektorých iných športov je ho možné hrať v mnohých variantoch a s rôznym počtom hráčov. Princíp hry flag futbalu je zachovaný z amerického futbalu. Takisto ako v americkom futbale je princípom hry doniesť loptu do koncovkej zóny súpera (end zóna). V samotných USA existujú súťaže všetkých vekových kategórií. Je vhodný aj na prvý stupeň základných škôl.



Obrázok 1: Flag futbal detí I. stupňa ZŠ (<http://denverflagfootballeague.blogspot.sk>)

Flag futbal je vhodný aj pre mladších hráčov, školy, ale často sa využíva aj v tréningovom procese ako doplnok pre aktívnych futbalistov.

V našej práci sme sa venovali flag futbalu ako športu, ktorý je vhodnou alternatívou novej netradičnej športovej hry do vyučovania telesnej a športovej výchovy. Nakoľko sa jedná o menej známu hru, v prvej časti práce sa venujeme jej základným pravidlám, vzniku, pomôckam a základnej technike. V druhej časti práce sa venujeme vyhodnoteniu niektorých

otázok z dotazníka, ktorými sme zisťovali názory vyučujúcich telesnej a športovej výchovy na možnosti vyučovania flag futbalu na školách.

Organizácia flag futbalu:

História flag futbalu siaha do 19. storočia. V súčasnosti boli ME 2013 vo flag futbale už v poradí 6. majstrovstvá starého kontinentu. Zúčastnilo sa ho 10 mužských a 6 ženských družstiev. Zastrešujúcou organizáciou aj pre flag futbal je medzinárodná federácia amerického futbalu (IFAF - International Federation of American Football). IFAF je medzinárodná športová organizácia, ktorá zastrešuje americký futbal vo svete. Vznikla v roku 1998 a sídlo má v La Courneuve, vo Francúzsku. Je taktiež členom MOV. Americký futbal spolu s flag futbalom v Európe zastrešuje Európska federácia amerického futbalu EFAF - European Federation of American Football). Vznikla v roku 1993 a patrí pod medzinárodnú federáciu amerického futbalu IFAF. Sídlo má vo Frankfurte nad Mohanom. EFAF má na starosti organizáciu aj v treťom odvetví amerického futbalu - cheerleading.

Vybavenie:

Vybavenie na hranie flag futbalu nie je zložité. Okrem lopty sú potrebné flagy - opasky s "flagmi" - prúžkami látky, ktoré sú na opasok pripevnené suchým zipsom. Zastaviť (zložiť) hráča znamená zbaviť ho flagu.



Obrázok 2: Flagy (www.fflkc.com, www.palossports.com)

Lopta sa používa rovnaká ako v americkom futbale, pre svoj tvar laicky pomenovaná „šiška“. V priereze má tvar elipsy s takmer špicatými koncami. Jej tvar je dôležitý na to, aby sa dala prudko, vrhnutím hádzať a prihrať. Je dlhá približne 28 cm a má 56 cm po obvode.

V profesionálnych zápasoch sa používa lopta potiahnutá kožou, ale v bežných podmienkach sa používa guma alebo plastické materiály. Lopta býva spravidla hnedá. V minulosti sa hrávalo s bielou loptou, kvôli lepšej viditeľnosti, čo však vývojom osvetlenia ihrísk stratilo význam. Pri jej výrobe lopty sa jej časť našije a slúži na jej lepšie držanie a tým aj hádzanie. Váha lopty by mala byť v rozmedzí 397 až 425 g a tlak 86 až 93 kPa. Za najkvalitnejšie lopty sa považujú modely od firmy Wilson, ktorá je už desaťročia oficiálnym výrobcom lôpt pre NFL a jediná ich vyrába priamo v USA. Medzi ďalších výrobcov patria napríklad spoločnosti Nike, Reebok a AFK.



Obrázok 3: Lopta pre flag futbal (www.emhsports.com)

Akékoľvek vonkajšie chrániče, vrátane prilby nie sú vo flag futbale, keďže ide o bezkontaktný šport, povolené. Naopak, na oficiálnych zápasoch sú povinné chrániče zubov. Kolíky na obuvi sú taktiež povolené, ale musia byť kvôli bezpečnosti hráčov gumové.

Hra:

Hra začína losovaním, ktoré rozhodne o tom ktoré družstvo začína ako útočiace. Útočiace družstvo začína zo svojej 5-yardovej čiary a má štyri pokusy (downy) na to, aby sa dostalo za stredovú čiaru. Pokiaľ sa mu to podarí, získava ďalšie štyri pokusy na skórovanie. Ak však útok nedosiahne ani na štyri pokusy stredovú čiaru, alebo neskóruje, získava loptu súper. Nastupuje útok súpera a dovtedy útočiace družstvo sa snaží brániť lopte v postupe smerom k jeho vlastnej „endzóne“. Ten potom sám začína z vlastnej 5-yardovej čiary, bez ohľadu na to, kde sa skončilo útočné ťaženie útoku. Akcia končí v momente, kedy protihráči zastavia útočníka s loptou, alebo útočník vybehne z ihriska. V prípade, že hráč prihrávku nechytí, jedná sa o tzv. nekompletný pas (incomplete pass) a mužstvo prichádza o jeden pokus (down)

a rozohráva z pôvodného miesta. Obrana môže kedykoľvek počas hry získať loptu pre svoj tím a to v prípade, keď zachytí súperovu prihrávku zo vzduchu (interception).

Všetky zmeny v držaní lopty okrem obranou zachytených prihrávok (interception) znamenajú rozohrávku z 5-yardovej čiary útoku. Pri zmene strán v polčase sa nemení útočiace družstvo ani miesto rozohrania a nezastavuje sa čas. Na rozohratie lopty má družstvo 30 sekúnd.

Hru rozohráva quarterback, ktorý loptu buď prihrá recieverovi alebo ju predá runningbackovi, ktorý s ňou beží dopredu. V americkom futbale ostatní útočiaci hráči blokujú súperových obrancov, aby hráč, ktorý má loptu dobehol čo najďalej. Vo flag futbale je však akékoľvek blokovanie, ako je povolené napríklad v „tackle“ futbale zakázané. Brániaci hráč, by mal mať svoje ruky za chrbtom. Akékoľvek použitie rúk, ramien, laktov, nôh alebo tela na vyvolanie kontaktu s protivníkom nie je povolené. Brániaci hráč môže ruky a ramená používať len na udržanie vlastnej rovnováhy a zabráneniu vlastnému pádu. Počas celého bránenia musí stáť na oboch chodidlách. Trestom za nedodržanie tohto pravidla je osobný faul a trestá sa stratou desiatich yardov celého družstva.

Počet hráčov vo flag futbale nie je pevne stanovený, existujú oficiálne zápasy s rôznym počtom hráčov. Avšak zápasy sa odporúčajú hrať v minimálnom počte 5 proti 5. Náhradníci môžu medzi rozohrávkami voľne striedať. Hrá sa na 40 minút hrubého času. Pri rovnosti bodov sa pokračuje bez prerušenia. Víťazom zápasu je ten, kto v predĺžení prvý skóruje. Každé družstvo má v polčase jeden 30 sekundový a jeden 60 sekundový oddychový čas (time-out).

System skórovania:

Keďže princíp hry je rovnaký ako v klasickom americkom futbale, aj systém skórovania je veľmi blízky.

"Touchdown": 6 bodov.

"Extra bod": 1 bod. (Rozohráva sa v strede ihriska z 5 yardovej čiary.)

"Extra bod": 2 body. (Rozohráva sa v strede ihriska z 12 yardovej čiary.)

Všetky "extra body" sa môžu dosiahnuť iba vhozenou prihrávkou, beh s loptou nie je dovolený

"Safety": 2 body.

Pokiaľ sa pri rozohraní "extra bodu" podarí brániacemu tímu vďaka "interceptionu" získať loptu a dosiahnuť s ním protivníkovu "endzónu", skóruje tím 2 body a navyše získava loptu a začína útočiť zo svojej 5 yardovej čiary.

Technika hádzania lopty:

Prstenník a prostredník, prípadne i malíček leží na švíku lopatky. Ukazováčik a palec tvorí polkruh pod špičkou. Pritom lopta neleží na dlani, ale držia ju len špičky prstov. Rovnako ako u kriketového hodu je lopta vedená nad ramenom dozadu. Váha tela je na zadnej nohe. Predná noha je opačná než ruka, ktorou sa hádže. Vďaka tejto pozícii je telo v oblasti trup-rameno-paža natiahnuté do oblúka.

Pri odhodení sa potom podobne ako pri hode oštepom toto napätie zospodu nahor uvoľní. To znamená, že dopredu sú vedené najskôr boky, potom rameno, lakeť a nakoniec predlaktia. Druhá paža a predná noha by mali pohyb blokovať, aby sa celá vzniknutá energia mohla preniesť do lopty. Aby sa počas letovej fázy lopty dosiahla jej rotácia okolo pozdĺžnej osi, musí byť lopta tlačaná špičkami prstov (nie palcom) dole, tzn. že lopta sa kotúľa nad špičkami prstov. Ukazovák opúšťa loptu ako posledný. Po hode je paža ťahaná dole.

Chytanie lopty:

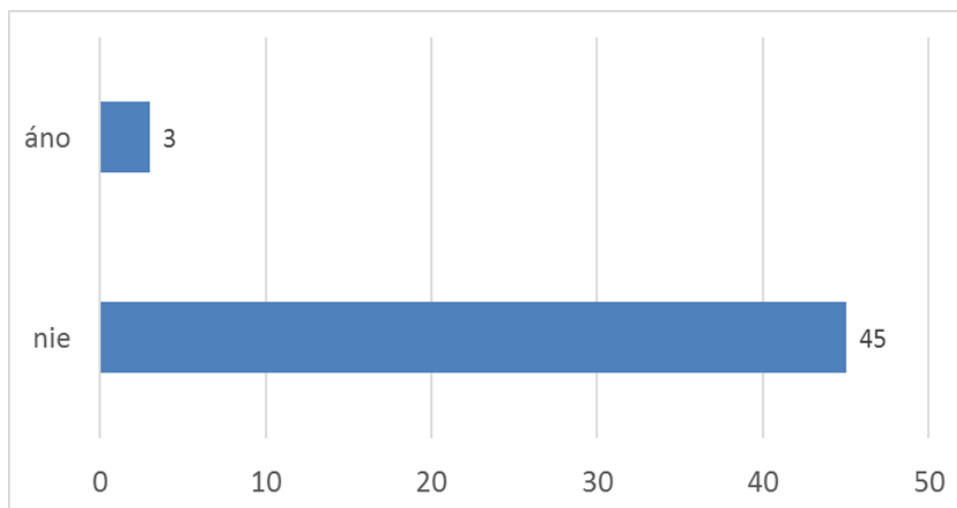
Ak lopta smeruje na prsia alebo vyššie, musí byť držanie rúk také, že palce a ukazováky oboch rúk opisujú kruh. Zostávajúce prsty tvoria "kôš" podobne ako pri volejbale. Ak lopta smeruje pod prsia, je kruh tvorený oboma malíčkami. Je dôležité, aby boli pri chytaní ruky mäkké a uvoľnené, aby mohli loptu voľne prijať. Pri správnom chytaní by mali byť ruky v správnej pozícii a zároveň by sme nemali až do konca spustiť oči z prilietavajúcej lopty.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili učitelia základných a stredných škôl Banskobystrického samosprávneho kraja, s ktorými sme zrealizovali dotazník. Výskum sme zrealizovali na trinástich školách a dotazník nám vyplnilo 48 učiteľov, z toho 18 mužov a 30 žien. Organizácia výskumu prebiehala v školskom roku 2012/2013. Názory učiteľov na možnosti zaradenia flag futbalu do vyučovania sme analyzovali dotazníkovou metódou. Každú školu sme osobne navštívili a tak návratnosť bola 100 %. Na školách sme pre žiakov a študentov organizovali ukážkové hodiny flag futbalu v rámci ich vyučovania telesnej a športovej výchovy, kde sme ich oboznámili s pravidlami a zároveň si mohli aj prakticky vyskúšať zahrať flag futbal. Následne po skončení ukážkových hodín sme dali učiteľom nami vytvorený dotazník o ich názoroch na flag futbal.

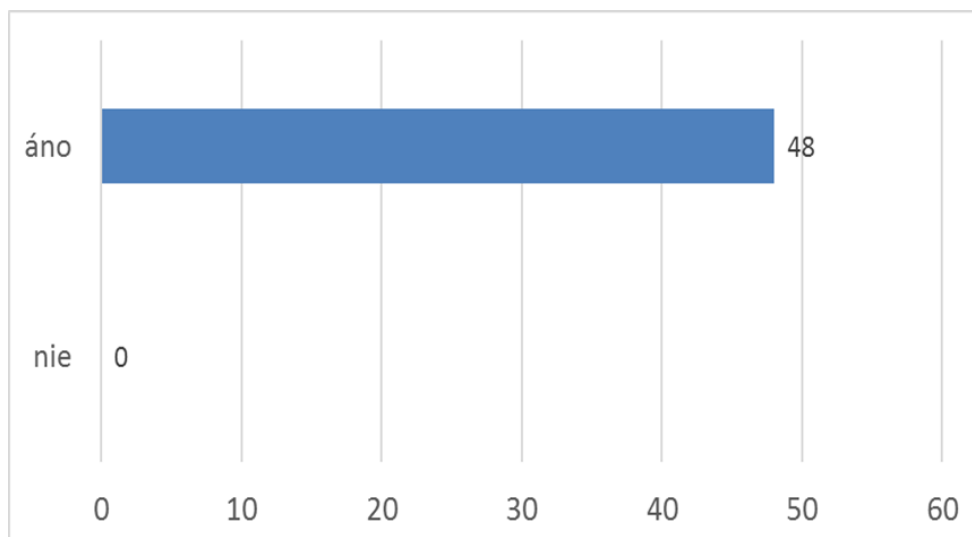
VÝSLEDKY

V prvej otázke sme sa učiteľov telesnej a športovej výchovy pýtali, či poznali flag futbal už pred naším výskumom. Potvrdil sa nám predpoklad, že flag futbal je pre učiteľov veľmi málo známou športovou hrou. Z výskumnej vzorky 48 učiteľov poznali flag futbal len traja učitelia, ostatní sa o ňom dozvedeli až pri realizácii nášho výskumu. V percentuálnom vyjadrení poznalo flag futbal len 6,25% učiteľov, pre 93,75 % bol flag futbal neznámym športom. Graficky je prvá otázka zobrazená na obrázku 4.



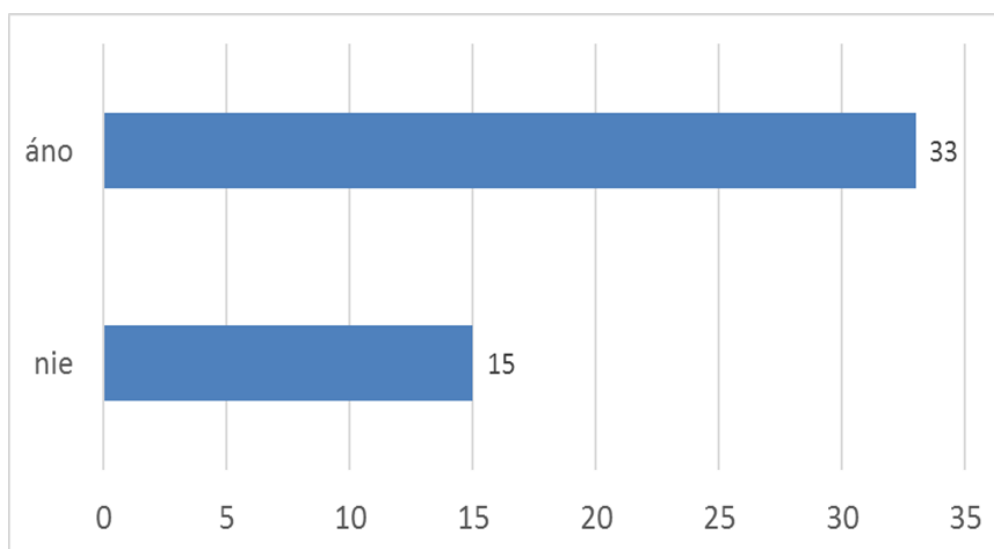
Obrázok 5: Známosť flag futbalu

V druhej otázke sme u vyučujúcich zisťovali, či by podľa nich plnil vo vyučovaní flag futbal úlohy telesnej a športovej výchovy. Jednoznačná odpoveď u všetkých učiteľov potvrdzuje náš predpoklad, že flag futbal má tak ako v iných krajinách možnosť byť súčasťou telesnej a športovej výchovy a plniť jej ciele, ktoré sú stanovené. Na túto otázku nám kladne odpovedalo všetkých 48 učiteľov, čiže 100% respondentov (obrázok 5).



Obrázok 6: Plnenie úloh telesnej a športovej výchovy pomocou flag futbalu

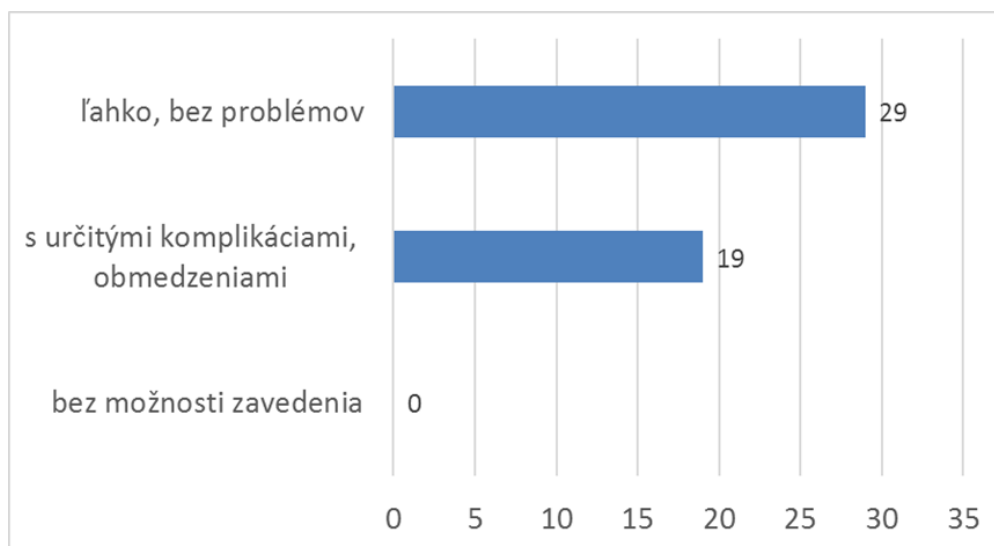
V tretej otázke sme zisťovali, aký by bol záujem učiteľov o doplnenie poznatkov o flag futbale. Napriek tomu, že flag futbal poznalo menej ako 7 % učiteľov a v predchádzajúcej otázke o plnení úloh telesnej a športovej výchovy odpovedalo kladne 100% vyučujúcich, záujem o doplnenie vedomostí o flag futbale prejavilo zo 48 opýtaných 27 vyučujúcich. 21 vyučujúcich nemalo záujem o doplnenie poznatkov o flag futbale. Poznatky o flag futbale si teda má záujem doplniť 56,25% vyučujúcich (obrázok 6).



Obrázok 7: Záujem o doplnenie poznatkov o flag futbale

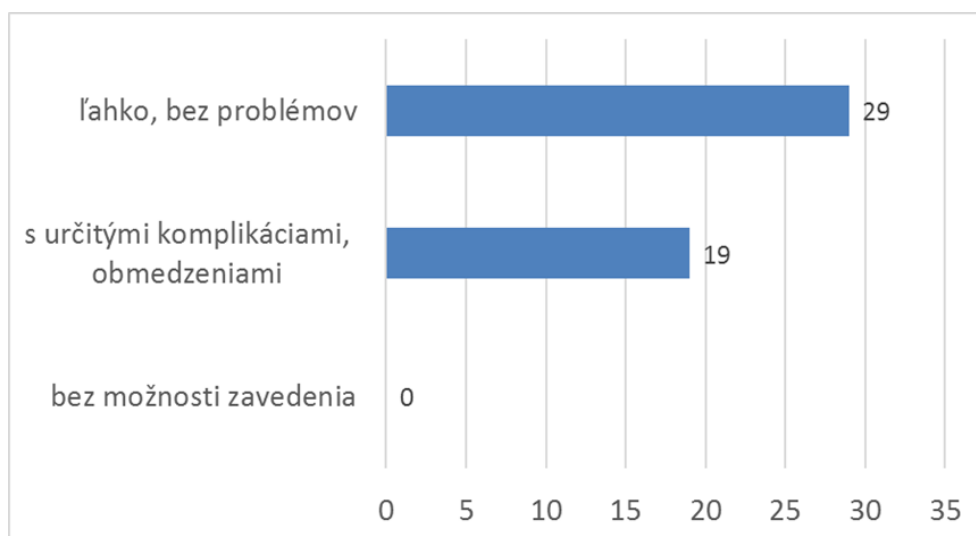
V ďalšej, štvrtej otázke, sme sa zaujímali o priestorové možnosti realizácie flag futbalu na škole, kde daný učiteľ pôsobí. Dostatočné priestorové možnosti na realizáciu flag futbalu

majú na danej škole kde pôsobia 33 učiteľia – 68,75 %, 15 učiteľov – 31,25 % uviedlo, že na ich škole nie sú dostatočné priestorové možnosti na realizáciu flag futbalu (obrázok 7).



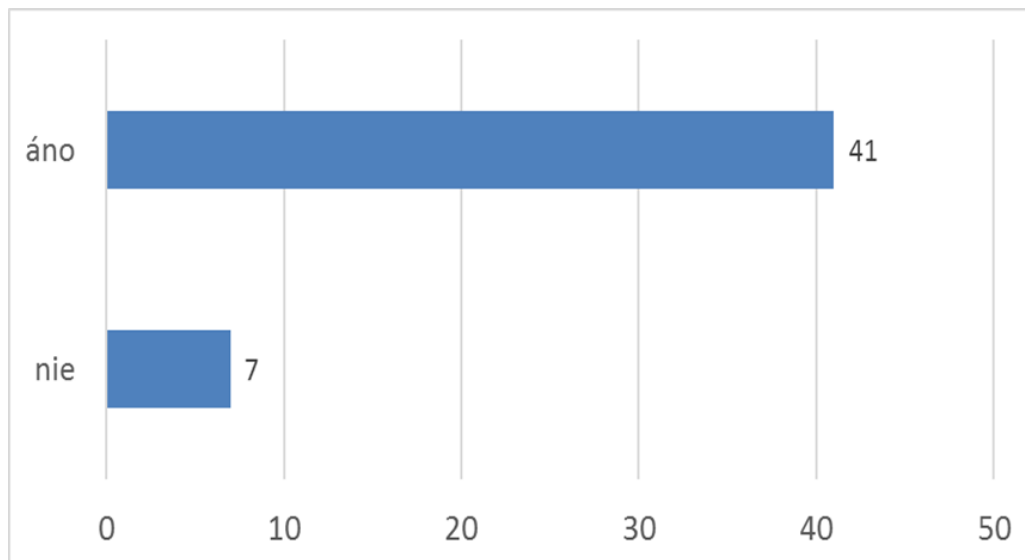
Obrázok 8: Priestorové možnosti realizácie flag futbalu

Vyučujúcich telesnej a športovej výchovy sme sa v piatej otázke pýtali aj na názor o možnosti zavedenia flag futbalu do vyučovania na ich škole. Vybrať si mohli z troch možností. Odpoveď „bez možnosti zavedenia“ nezvolil žiaden z vyučujúcich. 19 respondentov odpovedalo, že si vedia predstaviť zavedenie flag futbalu do vyučovania na ich škole, avšak s „určitými komplikáciami, obmedzeniami“. Najčastejšou odpoveďou bola „ľahko, bez problémov“. To znamená, že 60,42 % vyučujúcich si vie predstaviť bezproblémové zavedenie flag futbalu do vyučovania na ich škole, 39,58 % s určitými obmedzeniami. Graficky sú odpovede k piatej otázke zobrazené na obrázku 8.



Obrázok 9: Zavedenie flag futbalu do vyučovania na vašej škole

Poslednou otázkou venujúcou sa problematike flag futbalu bola otázka: „ Je podľa vás flag futbal atraktívna športová hra pre žiakov?“ Aj táto otázka vyznela pre flag futbal pozitívne. 41 zo 48 oslovených učiteľov telesnej a športovej výchovy odpovedalo kladne a flag futbal je podľa nich atraktívna športová hra pre žiakov (obrázok 9).



Obrázok 10: Atraktivita flag futbalu pre žiakov

ZÁVERY A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Flag futbal je v zahraničí a to nie len v USA čím ďalej populárnejším športom a nachádza si svoje miesto aj vo vyučovaní školskej telesnej a športovej výchovy. Nové netradičné hry prinášajú nové impulzy do vyučovania a sú pre žiakov novou motiváciou venovať sa pohybovej aktivite, čo je v dnešnej dobe rastúceho nezájmu o pohyb a zdravý životný štýl u žiakov je pozitívnym a vítaným javom.

Náš príspevok poukazuje na možnosti zaradenia flag futbalu do vyučovania cez názory učiteľov telesnej a športovej výchovy. Hlavným problémom je nedostatok informácií o flag futbale a niekedy aj nezájem o doplnenie vedomostí – ako nám ukázali otázky 1 a 3. Avšak v otázke 2 flag futbal podľa 100% učiteľov telesnej a športovej výchovy zapojených do nášho výskumu umožňuje plnenie úloh telesnej a športovej výchovy. Takisto podľa odpovedí na otázku 5 všetci učitelia vidia možnosť zaradenia flag futbalu do vyučovania na ich škole. Jedným z obmedzení sú priestorové možnosti škôl, ktoré označili učitelia v otázke č. 4. Flag futbal za atraktívnu športovú hru pre žiakov považuje 85,42% vyučujúcich.

Na základe nášho výskumu si dovoľíme tvrdiť, že flag futbal má reálnu šancu sa stať súčasťou vyučovania telesnej a športovej výchovy na školách a môže motivovať žiakov k pohybovej aktivite.

Na základe nášho výskumu sme sformulovali niekoľko odporúčaní pre prax.

1, Považujeme za potrebné predstavovanie nových netradičných športov a netradičných hier na školách učiteľom telesnej a športovej výchovy. Podporuje sa tak zavádzanie nových možností vyučovania telesnej a športovej výchovy, ktorými sa zvyšuje atraktivita pohybu a športovania pre žiakov.

2, Motivovanie učiteľov k získavaniu nových poznatkov o možnostiach vyučovania, napríklad cez vytváranie seminárov za ktoré budú môcť učitelia v praxi získať kredity.

3, Vytvoriť ponuku na zapožičanie a následné zakúpenie vybavenia pre flag futbal či iných netradičných športov pre školy. V zahraničí podobné projekty pri predstavovaní nových športov fungujú a uľahčuje sa tak ich zavádzanie do vyučovania školskej telesnej výchovy.

REFERENČNÝ ZOZNAM

Pravidlá flag futbalu. [online]. [cit. 2014.03.10.] Dostupné na internete:

<http://recsports.msu.edu/intramural-sports/Sports%20Rules/flag-football-rules.html>

Základné pravidlá flag futbalu. [online]. [cit. 2014.13.11.] Dostupné na internete:

<http://www.americkyfutbal.php5.sk/index.php?kapitola=pravidla&sub=hra>

P.E. Course Descriptions. [online]. [cit. 2014.03.11.] Dostupné na internete:

http://www.emhsports.com/course_descriptions/PE?page=0%2C0%2C1

Flag football equipment. [online]. [cit. 2014.02.8.] Dostupné na internete:

<http://www.fflkc.com/flagfootballequipment.htm>

Flag Football v podmínkách dnešnej školy. [online]. [cit. 2014.02.8.] Dostupné na internete:

<http://www.bjorkenhammere.cz/index.php?id=flag-football>

The Canadian Rule Book for Flag Football. [online]. [cit. 2014.01.11.] Dostupné na internete:

<http://www.footballcanada.com/LinkClick.aspx?fileticket=4hSDRDF1Uhw%3D&tabid=88&language=en-CA>

Flag football coaches drills book. [online]. [cit. 2013.11.18.] Dostupné na internete:

<http://www.ymcastlouis.org/sites/default/files/editor/files/Flag%20Football%20drills%20for%20coaches.pdf>

Football rules and interpretations. [online]. [cit. 2013.11.18.] Dostupné na internete:

http://ifaf.org/pdf/flag/ifaf_rules_2011.pdf

2012 official rule book. [online]. [cit. 2014.8.16.] Dostupné na internete:

https://www.nflflag.com/pdf/NFL_FLAG_Regular_Season_Rule_Book_2012.pdf

<http://www.palossports.com/store/proddetail.cfm/ItemID/5519/CategoryID/54/SubCatID/88/fille.html>

<http://www.nfle.de>

<http://denverflagfootballeague.blogspot.sk/>

VYBRANÉ CVIČENIA PRE SENIOROV S VYUŽITÍM RÔZNEHO NÁČINIA AKO SÚČASŤ ICH AKTÍVNEHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá problematikou cvičenia vekovej kategórie seniorov. Autor sa orientuje na vybrané cvičenia, ktoré sú svojím obsahom vhodné pre vekovú kategóriu seniori. Venuje sa natáhovacím, posilňovacím, ale aj kompenzačným a uvoľňovacím cvičeniam s využitím rôzneho náčinia, ktoré je využiteľné a dostupné vzhľadom na cenu a priestor aj v domácom prostredí – overbal, fitlopta, malé činky, bosu, expandery. Autor postupne popisuje vybrané druhy cvičenia, dôvody a odporúčanie ich zaradenia do aktívneho pohybového programu seniorov. Význam má aj časová dotácia, počet opakovaní a sérií pri posilňovaní a systém správneho dýchania.

SELECTED EXERCISES FOR SENIORS WITH THE USE OF SEVERAL TOOLS FOR THEIR ACTIVE LIFESTYLE

The article deals with exercises with senior category. Autor have chosen suitable exercises for this age group. He describes special kinds of excrcercises, it's reasons and recommendation about practicing them, especially for seniors, including lot of stretching, strenghtening, but also compensating and relaxation exercises with the use of several tools. All of them are affordable and usable in home - overball , fitball, small dumbells, bosu, expanders. Time spent by practicing, amount of repeats and series and right breathing system are very important too.

Kľúčové slová

natáhovacie, posilňovacie a kompenzačné, uvoľňovacie cvičenia, aerobik, overbal, fitlopta, expander, malé činky, expandery, počet opakovaní, počet sérií, dýchanie

ÚVOD

Pod pojmom aktívny životný štýl rozumieme v širšom poňatí vzájomné spolupôsobenie - interakciu biologickej a sociálnej stránky jedinca. V užšom chápaní ho možno

charakterizovať ako kladné vzájomné prepojenie a kombináciu niekoľkých faktorov, týkajúcich sa samotného zdravia a celkovej duševnej pohody človeka. Patrí sem zdravá výživa a stravovanie, pravidelný pitný režim, rizikové faktory (fajčenie, užívanie alkoholu, drogy), vplyv a akceptácia médií a pohybové aktivity. „Aktívny životný štýl je systémom dôležitých činností a vzťahov a s nimi prepojených praktík zameraných na dosiahnutie plnohodnotného a harmonického stavu medzi fyzickou, sociálnou a duševnou stránkou človeka“- Valjent, 2013.

Výskumy mnohých autorov (Štilec – Bunc, 2004; Blahutokvá – Dvořáková, 2005; Vrbánová, 2002, Bendíková, 2010...) dokazujú, že pohybová aktivita a aktívny životný štýl v seniorskom veku je dôležitý v udržiavaní kondície, zdravia, nezávislosti, sebavedomia a v boji s civilizačnými ochoreniami. Hlavným cieľom je zmierniť a spomaliť celkové starnutie organizmu z hľadiska funkčného, motorického, ale aj psychického formou vhodného pravidelného pohybového programu.

Príspevok vychádza na základe realizácie projektu Európskej únie „Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť – Šport pre zdravie“, určeného pre študentov Univerzity tretieho veku. V rámci vzdelávacieho predmetu Šport pre zdravie, sme vytvorili pohybový program vhodný pre seniorov. Jeho súčasťou sú aj rôzne druhy cvičení s náčiním, ktoré sa v praxi prejavili ako vhodné a obľúbené u spomínanej vekovej kategórii. Kladná odozva sa neprejavila len v spokojnosti cvičiacich, ale aj v ich lepšej kondícii, sile a pohyblivosti.

DISKUSIA

Čím je človek starší, tým viac je dôležitá fyzická aktivita. Starnutie je charakterizované ako prechod z aktívneho pracovného pravidelného zaťaženia do obdobia útlmu, kedy si viac uvedomujú potrebu venovať sa sebe samému, s možnosťou využitia voľného času na aktivity, ktoré ešte nedávno nemali svoj priestor v živote. A keďže človek nikdy nie je dosť starý na to, aby mohol začať s pravidelným cvičením, naskytá sa možnosť venovať sa aj pohybovým aktivitám, ktoré doteraz jedinec využíval nepravidelne alebo vôbec, a to s ohľadom na aktuálny zdravotný stav a možnosti. Ideálne je konzultovať konkrétne pohybové aktivity a ich výber s lekárom kvôli zníženiu zdravotného rizika. Pravidelný pohyb prospieva nielen svalstvu a kostiam, ale aj vnútorným orgánom a všetkým sústavám v ľudskom tele. Kostí sa udržiujú pevnejšie, ľahšie a dlhšie odolávajú osteoporóze, svaly neochabnú a plnia podpornú funkciu pre opornú sústavu,

podporuje sa srdcovo-cievna činnosť. Pohyb ma priaznivý vplyv na tráviaci, obehový a lymfatický systém.

Všetky uvedené súbory cvičení nie sú podmienené určitou úrovňou fyzickej kondície alebo dlhodobou športovou prípravou. Môžu sa zaradiť ako pohybová aktivita vhodná pre seniorov okamžite pod dohľadom inštruktora, cvičiteľa. Očakávaný efekt sa dostavuje už po prvých hodinách cvičenia.

Aktívne využitie uvedených vybraných pohybových cvičení s využitím rôzneho náčinia a vhodných cvičení pre vekovú kategóriu seniorov ich motivuje k pravidelnému športovaniu, vedie k zvyšovaniu potreby ďalšieho pohybu a propagácii zdravého životného štýlu, ako neodmysliteľnej súčasti ich aktívneho života.

ROZOHRIATIE

Rozohriatie je neoddeliteľnou súčasťou každej organizovanej pohybovej a športovej aktivity, ktorej cieľom je pripraviť organizmus na nasledovnú plánovanú fyzickú námahu a zaťaženie. Činnosť pri rozohriatí by mala byť zameraná na zintenzívnenie cirkulačných a respiračných pochodov, zvýšenie pulzovej frekvencie a minútového objemu srdca. Postupným zvyšovaním intenzity nastáva dostatočné zahriatie a potenie organizmu. Celkové trvanie by nemalo presahovať časový interval 3 – 5 minút. Najčastejšie sa využívajú činnosti, ktoré sú charakteristické svojou jednoduchosťou, skladajúce sa z behov, poskokov, obrátov, pohybových hier a pod.

Druhy rozohriatia

V praxi sa môžeme stretnúť s viacerými druhmi rozohriatia so spoločným cieľom, ale rôznym obsahom, ktorý úzko súvisí nielen s vekom, ale aj so zameraním na následnú pohybovú činnosť. Iné formy rozohriatia využívajú v príprave vrcholoví športovci a výkonnostní športovci, iné príležitostní športovci, deti, či seniori. U seniorskej kategórie sme využívali hlavne jednoduché pohybové hry a cvičenia, krátke bicyklovanie alebo cvičenie na orbitrackoch, prípadne kratučkú nenáročnú tanečno – aerobikovou zostavu.

ROZCVIČENIE

Súčasťou rozcvičenia je samotné zahriatie organizmu, popísané v predchádzajúcej časti a zároveň aj strečingové a natáhovacie cvičenia, ktorých úlohou je:

- zahriať, uvoľniť, odstrániť nadbytočné svalové napätie a aktivovať pohybový systém

- uvoľniť a rozhybať kĺby a natiahnuť jednotlivé svalové skupiny (hlavne skrátené svaly)
- naladiť organizmus na špecifickú pohybovou aktivitu a pripraviť telo na dynamické zaťaženie

Rozcvička by mala byť trvať približne 5-15 minút, obsahovo musí byť dostatočne dlhá a dôkladná, premyslená. Ďalej zaujímavá, vekuprimeraná a pestrá.
http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvička.php

Podľa autorov Perečinská - Antošovská (2000) má rozcvičenie má niekoľko významov: *Fyziologický význam* spočíva v priaznivom pôsobení na zväčšenie minútového a pulzového objemu srdca, pľúcnej ventilácie, látkovej premeny a v zahriatí organizmu s následným miernym potením. *Profilaktický význam*, ktorý chápeme ako prevencia úrazov a prípravu svalového pohybového aparátu na svalovú prácu – kontrakciu. *Didaktický význam* zahŕňa vedomosti o vplyve a význame rozcvičenia a vytvorenie a využitie si určitého zásobníka cvičení. Psychologický význam je v pozitívnom naladení cvičencov na pohybovú činnosť a zaťaženie

Podľa polohy tela rozoznávame rozcvičenie v stoj, v kľaku, v sede, v ľahu. Najčastejšie sa v rámci jednej rozcvičky kombinujú dve a viac polôh – Adamčák – Novotná (2009).

POSILŇOVACIE CVIČENIA S NÁČINÍM

Posilňovanie a spevňovanie svalstva celého tela napomáha zlepšiť celkovú fyzickú kondíciu, zosilniť svalstvo a zároveň šľachy a kĺby, spevňuje svalovú hmotu. Svaly sa naučia pracovať ekonomicky a zlepšujú svoju vytrvalosť. Je potrebné začať s cvikmi ľahkými, náročnosť zvyšovať postupne a vyvarovať sa preťaženiu a to zvlášť u kategórie seniorov, kde sa preferuje viac cvičenie s vlastnou váhou, prípadne cvičenie so strednou intenzitou zaťaženia, pričom dbáme na počet opakovaní a počet sérií cvičení. Preferujeme vždy nižšiu intenzitu zaťaženia a vyšším počtom opakovaní v sérii cvičení. Počet sérií sa pritom odvíja od celkovej fyzickej zdatnosti a svalovej vytrvalosti cvičiaceho. Pri cvičení nemá význam neúmerne zvyšovať počet sérií, vhodnejšie je to nahradiť náročnejším cvikom. Cvičenie musí byť súčasťou denného režimu človeka. Silový tréning seniorov – posilňovanie s váhou vlastného tela znižuje riziko straty svalovej sily, ktorá sa znižuje o 15% každých desať rokov po 50-tom roku veku a o 30% každých desať rokov po 70-ke. To je výsledkom úbytku počtu svalových vlákien a je výraznejší u žien ako u mužov. Silový tréning však môže tento úbytok nahradiť o 25-100% vďaka svalovej hypertrofii a zapojeniu väčšieho počtu motorických jednotiek svalu

(o 14%). Sila je dôležitá v každodennom živote. Kvôli jej znižovaniu sa u seniorov často stretávame hlavne s poruchami chôdze, či zhoršením chôdze do schodov, celkovej stability. Silový tréning môže súčasne s primeranou výživou pôsobiť ako prevencia svalovej ochabnutosti u starších osôb.

http://www.unipo.sk/public/media/files/docs/fz_veda/svk/dokument_145_31.pdf

Zásady posilňovania

1. Pred posilňovaním vždy svaly rozcvičte - zahriať, uvoľniť a natiahnuť.
2. Precvičujte celé telo – všetky svalové partie pomocou jednoduchých cvikov s uprednostnením oslabených svalov.
3. Cvičte pravidelne aspoň 2 – 3x týždenne.
4. Začínajte s ľahkými cvikmi, postupne zvyšujte ich náročnosť.
5. Dôležitejšie je správne zvládnutie techniky cvičenia ako počet opakovaní.
6. Sústreďte sa hlavne na správnu techniku cvičenia a dýchania pri posilňovaní – (s dôrazom na rozdýchanie z dôvodu lepšej cirkulácie kyslíka v tele) – posilňujeme s výdychom, aby sme znížili nebezpečenstvo zvýšenia vnútrohrudného tlaku a vydychujeme pri namáhavejšej časti cviku.
7. Pri cvičení začíname vždy veľkými svalovými partiami a potom precvičujeme malé.
8. Každé posilňovacie a spevňovacie cvičenie vedíme ťahom a tlakom, nie švihom.
9. Nezabúdajte na pitný režim počas cvičenia

Posilňovacie cvičenie sa môžu na začiatku vykonávať aj bez činiel, len s vlastnou váhou tela. Pri prvom cvičení prejdeme všetkými cvičeniami jedenkrát v rozmedzí 8 – 15 opakovaní. Pri pravidelnom cvičení môžeme zvyšovať série a aj počty opakovaní, napríklad každý cvik realizujeme 3x po 8 – 15 opakovaní.

Možnosti zvyšovania zaťaženia pri posilňovaní seniorov

1. Vyšším počtom opakovaní.
2. vyšším počtom sérií.
3. náročnejšími cvikmi s podobným účinkom.
4. primeraným zvýšením tempa cvičenia.

Cvičenia vykonávame pomaly bez zadržiavania dýchania, každé z nich opakujeme 8 - 10 krát, v závislosti od ich zvládnutia a náročnosti. Pri pokročilých cvičencoch môžeme

opakovať 8 – 15 krát v troch sériách každý cvik. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujeme 60 sekúnd. Medzi sériami máme dlhší oddych. Nezabúdame na pitný režim počas cvičenia a na správne dýchanie. Vydychujeme vždy pri namáhavejšej časti cviku, pri uvoľnení sa nadychujeme.

OVERBALL

Overball je malá mäkká nafukovacia lopta s nekĺzavým pružným povrchom s veľmi vysokou nosnosťou 120 – 150kg. Priemer lopty je 22 – 29cm a je možné nájsť ho aj pod inými názvami – gymnastická lopta, over ball, redondoball, softgym atď. Na začiatku sa využíval hlavne ako fyzioterapeutická rehabilitačná pomôcka pri nápravných cvičeniach, ale našiel svoje uplatnenie aj pri cvičení kondičnom, manipulačnom, posilňovacom alebo relaxačnom, či pri cvičeniach zameraných na nácvik a zdokonaľovanie rovnováhy tela. Preto je lopta veľmi často zaraďovaná aj medzi balančné pomôcky, ktoré pri vhodnej voľbe cvičení zapájajú do činnosti hlboký stabilizačný svalový systém, a to svaly panvového dna, svaly šijové, ohýbače krku ako aj chrbtové a brušné svalstvo. Keďže obdobie seniorského veku je náchylnejšie k činnostiam sedavého charakteru (čítanie, sledovanie televízie, ručné práce, práca na počítači), často dochádza k „hrbeniu“ – nesprávnemu držaniu tela, ktoré spôsobuje skrátené svaly v hornej oblasti chrbtového svalstva. Overbally sú jedna z výhodných pomôcok pri nápravných a uvoľňovacích cvičeniach eliminujúcich nesprávne držanie tela. Výhodou pomôcky je jej finančná dostupnosť a možnosť využívať ju aj pre domáce cvičenie, pretože cvičenia s overballom je priestorovo nenáročné.

Overball je možné využívať ako plne nafúknutú loptu, alebo slabšie nafúknutú loptu, pričom miera nahustenia závisí od druhu cvičenia. Všeobecne platí, že samotná tvrdosť lopty ovplyvňuje obtiažnosť cvičenia. Čím viac je overball nafúknutý, tým väčší je jej odpor a zároveň ťažšie prevedenie konkrétneho (posilňovacieho, rovnováhového) cvičenia. Loptu využívame aj na chytanie, hádzanie, kotúľanie alebo ako opora pri cvičení (Štilec, 2004; Jebavý – Zumr, 2009; Muchová – Tománková, 2010). Ich hlavnou výhodou je ich širokospektrálne využitie v rámci rozohriatia a rozcvičenia, posilňovania, kompenzačných a relaxačných cvičení, cvičení rovnováhy a chrbta.

Overball sa používa ako pomôcka pre seniorský vek veľmi často. Príkladom sú posilňovacie cvičenia vhodné pre túto vekovú kategóriu, ktoré majú zároveň pozitívny vplyv na svalovú

koordináciu aj rovnováhu. Odporúčané opakovanie uvedených cvikov je 5 – 8x s pravidelným dýchaním a dostatočným oddychom medzi cvičeniami.

MALÉ ČINKY

Každý pohyb je priamo spojený so silou, pretože pomocou nej môžeme pohyb vykonať. Fyziologicky je pohyb tvorený svalovou kontrakciou – skrátením svalu ako odpoveď na určitý stimul z vnútorného alebo vonkajšieho prostredia. Pritom dochádza k premene chemickej energie na mechanickú prácu – pohyb. Dostatočná svalová sila podmieňuje pohyb svalstva a teda aj celého tela a zároveň napomáha udržiavať telo v správnej polohe a optimálnom stave. U seniorov je dostatočná sila veľmi dôležitá, pretože súvisí s udrжанím pohyblivosti, hlavne dolných končatín, a tým určitej nezávislosti a samostatnosti na pomoci od iných. Je dokázané, že fyzicky aktívny človek je vždy lepšie silovo vybavený ako neaktívny jedinec. Preto aj vo vekovej kategórii seniorov existuje vhodný spôsob ako posilniť svalový systém – pravidelný svalový tréning – posilňovanie. Primeraným pravidelným silovým cvičením, vhodným súborom posilňovacích cvičení v sériách s primeraným počtom opakovaní je možné zvýšiť svalovú silu v akomkoľvek veku, aj keď v seniorskom veku už nedochádza k nárastu svalovej hmoty. K spomínanému cieľu môžeme dospieť aj posilňovacími cvičeniami s malými činkami s hmotnosťou 0,5kg, alebo 1,0kg. Využívanie nízkych hmotností činiek nám umožňuje cvičenia vykonávať frekvenčne a s vyšším počtom opakovaní, čo vedie jednak k spevňovaniu a posilneniu svalových partií a tým k celkovému sfunkčneniu svalu.

GUMOVÉ EXPANDERY

Gumový expander, ktorý môžete nájsť aj pod názvom theraband, alebo rubberband – tenšia kratšia posilňovacia guma sa používa už dlho ako rehabilitačná, alebo cvičená pomôcka. V prvých dvoch prípadoch ide o 10 centimetrový široký pás. Ich pevnosť – pružnosť, ktorú cvičením prekonávame je rôzna, väčšinou sú gumové pásy odlíšené farebne. moderná všestranná posilňovacia pomôcka určená k posilňovaniu celého tela v prostredí domova. Expander je vyrobený z vysoko odolnej silikónovej gummy zaistujúci plynulý odpor cvičenia, využiteľný pre efektívne posilňovanie všetkých častí tela vrátane horných a dolných končatín. Na rozdiel od posilňovania s činkami, kedy je prekonávame najväčší odpor práve na začiatku cviku, pri expanderoch je to presne naopak. Najväčšia sila je nutná práve na konci pohybu,

kedy je pás najviac natiahnutý a zmršťuje sa. Ak chceme zvýšiť napätie a odpor a tým si cvičenie sťažiť, nemusíme kupovať viac gumových pásov s rôznym odporom, ale jednoducho gumový pás zdvojíme – skrátime. Všetky cvičenia vykonávame bez švihy, s výdychom. Počet opakovaní je pri všetkých posilňovacích cvičeniach len orientačný, závisí od subjektívnych pocitov samotného cvičiaceho.

Gumové expandery – therabandy – rubberbandy patria k jednoduchým a prístupným športovým pomôckam, ktoré kedykoľvek zbalíte do tašky, či kabelky. Sú cenovo dostupné, cvičenie s nimi a ich uskladnenie nie je náročné na priestor, ideálne aj na cvičenie v domácich priestoroch. Sú vhodné pre realizáciu jednoduchých posilňovacích cvičení práve pre vekovú kategóriu seniorov so zameraním na spevnenie a posilnenie svalových partií aj z hľadiska bezpečnosti.

FIT LOPTY

Fit lopta, inak nazývaná aj gymnastická lopta, balančná lopta alebo gymball, fitball vznikol najprv ako hračka pre deti, neskôr sa začal využívať v rámci rehabilitácie ako fyzioterapeutická pomôcka, na školách alebo vo fitness centrách. Je to vlastne veľká lopta z neklzávého nepraskajúceho materiálu s nosnosťou až 200kg. Je vhodná na rôznorodé cvičenia. Pri výbere správnej lopty sa orientujeme podľa jej veľkosti. Medzi najbežnejšie rozmery patrí 45 cm, 55 cm, 65 cm a 75 cm. Existujú dva najpoužívannejšie spôsoby, ako zistiť vhodnú veľkosť.

Tab. 1 Ako správne zistiť veľkosť fit lopty

Určovanie podľa výšky postavy:	
Pod 140 cm	45 cm
140 až 160 cm	55 cm
160 až 180 cm	65 cm
Nad 180 cm	75 cm
Podľa dĺžky natiahnutej hornej končatiny od ramena po špičky prstov:	

55 až 65 cm	55 cm
66 až 80 cm	65 cm
81 až 90 cm	75 cm

Výhody a využitie fit lopty je širokospektrálne. Napríklad len samotné sedenie, alebo mierne „pohupovanie sa“ na tejto pomôcke pomáha zapájať stabilizačné svaly, ktoré ináč často ostávajú ochabnuté a zanedbané. Ak prvý krát usadnete na fitloptu, bude vás to asi nútiť skúšať na lopte pérovať. Takéto dynamické sedenie nenápadnou a nenásilnou formou zapojí svaly, o ktorých ste ani nevedeli, že ich máte.

Jednou z civilizačných chorôb dnešného sedavého spôsobu života sú práve časté problémy s driekovou časťou chrbtice – s krížami. Využívaním fitlopty na sedenie je im možné predchádzať. Hoci by sa zdalo že sedenie na fitlopte je veľmi dôležité dávať pozor na správnu polohu tela a sedieť správne. Zvýšenú pozornosť by tomu mali venovať predovšetkým ľudia, u ktorých už bolo funkčné oslabenie diagnostikované. Pri sedení totiž telo „rado“ bez dozoru sklzáne do najpohodlnejších polôh, ktoré nemusia byť práve najideálnejšie. Hlavný prínos fitlopty je v jej nestabilite – balančná pomôcka, udržiavanie rovnováhy v sede vedie k zlepšeniu držania tela a stavu chrbtice a k spevneniu tela. Pomôcť si môžeme aj mnohými posilňovacími cvikmi, ktoré sú zamerané nielen na chrbtové svalstvo, ale svalstvo celého tela (<http://www.sportujeme.sk/fitness/fitlopta-fitball>). U niektorých vybraných posilňovacích cvičení na fit lopte je možné zvýšiť ich náročnosť použitím malých činiel.

Celkove teda fitlopta slúži na cvičenie statické, či dynamické, posilňovacie, nat'ahovacie, stabilizačné, či podporujúce obratnosť, ale aj na pasívne sedenie namiesto stoličky pri vykonávaní rôznych sedavých činností, pričom dochádza k pasívnemu zapájaniu už spomínaných svalových partií. Cvičenie na fitlopte je vhodné pre všetky vekové kategórie za predpokladu výberu primeraných súborov cvičení. Nenahraditeľnou výhodou cvičenia na fitloptách je, že maximálne šetria kĺby.

CVIČENIA ROVNOVÁHY S BALANČNÝMI POMÔCKAMI

Rovnováha – stabilita patrí k základným pohybovým zručnostiam. Je to vlastne schopnosť udržať stabilitu tela a jeho častí v podmienkach nestabilného prostredia. Zručnosť je síce vytváraná podvedome, ale je možné ju zdokonaľovať pomocou vhodných a veku primeraných

cvičení. Rovnováha sa delí na statickú a dynamickú, pričom oba druhy majú značný vplyv na celkový pohyb a jeho vzhľad. Statická rovnováha je charakterizovaná udrzaním stability tela v sede a v stoji, dynamická napríklad pri chôdzi, pokluse, behu a pod.

Pre rovnováhovú schopnosť sú rozhodujúce senzorické informácie, predovšetkým z vestibulárneho, ale aj zrakového a kinestetického aparátu. Je však závislá aj od iných podmienok. Úzko súvisí napríklad s výškou alebo hmotnosťou jedinca. Ľudia s nižšou výškou aj hmotnosťou majú lepšiu stabilitu v porovnaní s jedincami vysokými a ťažšími. Taktiež človek s väčšími nohami – stopa, šľapaj majú stabilitu lepšiu. Rovnováha je lepšia u žien v porovnaní s mužmi, čo vyplýva z tvaru panvy a tela. Prax však ukázala, že práve pohlavné rozdiely jedincov nie sú rozhodujúce pri rovnováhovej schopnosti.

Počas starnutia a s pribúdajúcim vekom sa rovnováhová schopnosť zhoršuje, pretože dochádza k oslabeniu zrakového a kinestetického aparátu, k degeneratívnym zmenám vo vestibulárnom aparáte vnútorného ucha, zníženiu svalovej sily, čím je schopnosť udržať stabilitu u starších ľudí náročnejšie. Práve pravidelné cvičenie, ktorého súčasťou sú cviky na udržiavanie stability - rovnováhy napomáhajú nielen udržiavať telesnú kondíciu a samostatnosť človeka, ale zároveň znižujú riziko pádu a následného poranenia až vzniku zlomeniny. Preto na tento druh cvičenia nesmieme zabúdať. Cvičenia rovnováhy môžeme využívať kdekoľvek a kedykoľvek, aj v priebehu inej pohybovej aktivity a postupne zvyšovať náročnosť jednotlivých cvikov bez použitia pomôcok, alebo s použitím balančných pomôcok ako gumená polguľa – BOSU, overbally, fitlopty, balančné podložky, masážne lopty, či trampolíny, kladinky..... Rovnováhové cvičenia sú veľmi dôležité pre jedinca ako cvičenia naťahovacie, či posilňovacie. Pravidelným cvičením a zaradovaním stabilizačných cvičení predchádzame úrazom a udržujeme telo v kondícii. Rovnako dôležitá pre človeka je statická aj dynamická rovnováha. Pri rovnováhových cvičeniach postupujeme od najjednoduchších k zložitejším, od cvičení bez pomôcok k cvičeniam kde využívame balančné pomôcky.

ZÁVER

Uvedené druhy cvičení a ich charakteristika sú zamerané a stavané pre vekovú kategóriu seniorov. Aj v tomto veku je pohybová aktivita a cvičenie veľmi dôležité a malo by byť súčasťou životného štýlu a myslenia všetkých ľudí v období dôchodku. Pretože každý človek by sa mal starať o svoje zdravie a telesnú kondíciu počas celého života a tým sa úspešne vyhýbať hrozbe civilizačných chorôb a predčasného starnutia. Pri výbere cvičení pre seniorov

sme vychádzali zo študijného materiálu, ktorý sme v rámci projektu 20 rokov UTV na TU vo Zvolene (Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť, kód ITMS projektu 26120130039) pripravili a bol vydaný ako Študijný materiál pre študentov 1. ročníka Univerzity tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene (Baisová, K. - Kružliak, M. 2013). Všetky druhy cvičení boli uvedené do praxe v cvičebných skupinách seniorov, ukázali sa ako vhodné a zaujímavé. Najväčší úspech však mali cvičenia s overballom, na fit lopte, rovnováhové cvičenia a krátke jednoduché aerobikové, tanečné alebo zumbové zostavy.

LITERATÚRA

- Adamčák, Š. – Novotná, N. 2009. Hry v telocvični a základná gymnastika. Banská Bystrica: UMB FHV, 2009. 204 s. ISBN 978-80-554-0125-6
- Baisová, K. – Kružliak, M. 2013. Šport pre zdravie. I. časť. Študijný materiál pre UTV na TU vo Zvolene. Zvolen: TU, 2013.
- Bendíková, E. 2010. Význam pohybovej aktivity v spôsobe života senioriek. In: *Telesná výchovy a šport*. Bratislava: SVS, 2010, roč. XX, N 4/2010, s.10-15. ISSN 1335-2245
- Blahutková, M. – Dvořáková, Š. 2005. Význam pohybových aktivit pro zlepšení kvality života seniorů. In: *Schola gerontologia*. Brno: MU, 2005. s. 123 – 125.
- Jebavý, R. – Zumr, T. 2009. Posilování s balančními pomůckami. Praha: Grada, 2009. 175 s. ISBN 978-80-247-2802-5
- Muchová, M. – Tománková, K. 2010. Cvičení s měkkým míčem. Praha: Grada, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-3115-5
- Perečinská, K. - Antošovská, M. 2000. Všeobecná gymnastika. Prešov: PU FHPV, 2000. 96 s. ISBN 80-8068-021-3
- Štilec, M. 2004. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8
- Štilec, M. – Bunc, V. 2004. Pohybové aktivity jako prostředek aktivního života seniorů. In: *Telesná výchovy a šport*. Bratislava: SVS, 2004, roč. XIV, N 2/2004, s.13-16. ISSN 1335-2245
- Valjent, Z. 2013. Výchova k aktivnímu životnímu stylu. Praha: České vysoké učení technické, 2013. 87 s. ISBN 978-80-01-05367-6
- Vrbanová, H. 2002. Miesto pohybovej aktivity v prevencii civilizačných chorôb a v podpore zdravia. In: *Šport pre všetkých a zdravie*. Zborník I. konferencie športu pre všetkých. Bratislava: Asociácia športu pre všetkých SR, 2002. s. 99 – 103.

Elektronické zdroje

http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvicka.php

http://www.unipo.sk/public/media/files/docs/fz_veda/svk/dokument_145_31.pdf

<http://www.sportujeme.sk/fitness/fitlopta-fitball>

Mgr. Karin Baisová, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene

Masarykova, 24

960 00 Zvolen

karin.baisova@tuzvo.sk

**AKTUÁLNY STAV TELESNÉHO ROZVOJA ŠTUDENTOV A ŠTUDENTIEK
3. ROČNÍKA NA VYBRANÝCH STREDNÝCH ŠKOLÁCH
VO VRANOVE NAD TOPĽOU**

Elena BENDÍKOVÁ – Robert ROZIM – Lukáš ŠMÍDA

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

ABSTRAKT

Autori v príspevku hodnotia ukazovatele telesného rozvoja telesnú výšku, telesnú hmotnosť a BMI študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou. Na základe porovnania s meraniami populácie na Slovenska podľa Moravca a kol. (2002) hodnotia aktuálny stav. Telesný rozvoj študentov a študentiek 3. ročníka stredných škôl vo Vranove nad Topľou v ukazovateľoch telesná hmotnosť dosahuje vyššie hodnoty v porovnaní so školskou populáciou Moravca a kol. (2002), dievčatá sú v priemere ťažšie o 1,2 kg, čo predstavuje rozdiel o 2,13%, chlapci o 4,88 kg tj. o 6,75%. Pri hodnotení telesnej výšky sú študenti v priemere vyšší o 1,38 cm, čo predstavuje rozdiel o 0,87 %. V porovnaní s populáciou Moravca a kol. (2002) sú študentky 3. ročníka stredných škôl nižšie v priemere o 3,76 cm, čo predstavuje rozdiel o 2,23%.

**ACTUAL POSITION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF 3RD
GRADE ON CHOSEN HIGH SCHOOLS IN VRANOV NAD TOPLOU**

ABSTRACT

Authors in the article measure the stats of physical development , physical height , physical weight and BMI of students of 3rd grade on chosen high schools in Vranov nad Toplou. On the base of the comparement of the stats with measurment of population by Moravec (2002) they show actual position. Physical development of students of 3rd grade on chosen high schools in Vranov nad Toplou in the areas of physical weight shows that these students

weight on average more than a people that were tested by Moravec, girls are heavier on average by 1,2 kg what is difference of 2,13% ,boys are heavier by 4,88 kg what is difference of 6,75%. In comparison with measurement of population by Moravec (2002) in field of physical height are male students taller by 1,38 cm on average what is difference of 0,87% and girls are smaller by 3,76 cm on average what is difference of 2,23%

SÚHRN

V príspevku sa autori zaoberajú aktuálnym stavom a úrovňou telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka na vybraných stredných školách vo Vranove nad Topľou. Poukazujú, na základe prác viacerých autorov (Belej, 1996; Macek, 2003; Halmová; 2008), na negatívne vplyvy v telesnom a pohybovom rozvoji, ktoré dávajú do súvislosti s narastajúcou hmotnosťou, ktorá pravdepodobne súvisí s neracionálnou výživou a postupným úbytkom pohybových aktivít. Riešením je zvýšenie a skvalitnenie pohybovej aktivity stredoškôľakov a pravidelný monitoring telesného rozvoja študentov a študentiek stredných škôl.

Kľúčové slová: telesná výchova, telesná výška, telesná hmotnosť, BMI, hodnotenie

ÚVOD

Životný štýl môžeme definovať ako „výber určitého spôsobu uspokojovania potrieb človeka a spôsob, akým si človek usporiadal svoj každodenný život“.

Môžeme teda konštatovať, že súčasný životný štýl mládeže sa v posledných rokoch výrazne mení. Paveleková, Petranková (2010) na výskumnej vzorke 200 respondentov vo veku 17 - 18 rokov zisťovali kvalitu v oblasti životného štýlu stredoškolskej mládeže. Dospeli k záverom, že čím sú študenti starší, tým menej sa venujú pohybu, športu. Ich stravovacie návyky sú až na niekoľko výnimiek celkom dobré a stresujúcim prostredím pre nich je škola. Záujmy adolescentov v tomto období sa menia hlavne kvalitatívne a na ich utváranie má veľký vplyv zaradenie jedinca do života. Veľmi intenzívny záujem majú o vlastnú osobnosť. Macek (2003) ďalej uvádza, že pre obdobie adolescencie je charakteristická zvýšená sebareflexia. Mladí hľadajú uplatnenie v živote, spoločnosti, hľadajú si uplatnenie v zamestnaní a toto

hľadanie je čiastočne ovplyvnené aj okruhom ich záujmov. U mládeže sú najčastejšie záujmy o šport, výpočtovú techniku, hudbu, kultúru a iné. Nízka pohybová aktivita adolescentov je negatívnym faktorom dnešnej doby. Väčšina technických vymožeností, ktoré používame – autá, televízia, počítač, diaľkové ovládanie prístrojov a mnoho ďalších odstraňuje námahu a pohyb z každodenného života (Koldeová a kol., 2002). V rokoch 1995 - 2000 sa v česko-slovenskej populácii uvádzala nadhmotnosť u 13 % chlapcov a 12 % dievčat, obezita u 6 % chlapcov a 5,6 % dievčat. Negatívne vplyvy v telesnom a pohybovom rozvoji dávame do súvislosti s narastajúcou hmotnosťou, ktorá pravdepodobne súvisí s neracionálnou výživou a postupným úbytkom pohybových aktivít, najmä u dievčat (Belej, 1996). Podľa Krajčovičovej (2014) za dvojnásobne vyššiu úmrtnosť na choroby obehovej sústavy na Slovensku, ako je priemer Európskej únie, môžu zlé životné návyky. Napríklad nadhmotnosť a obezita bola podľa nej zistená až u 31% chlapcov a 20% dievčat. Optimálne hodnoty BMI namerali 63% chlapcom a 66% dievčat a nižšia, ako normálna hmotnosť, sa vyskytuje častejšie u dievčat 14%, ako u chlapcov 6%. Projekt sa robil v prostredí 68 stredných škôl, ktoré navštevovalo vyše 19 000 študentov. Konkrétne merania sa vykonali na 5000 študentoch vo veku 14 - 18 rokov. Halmová (2009), na prieskume stredoškolákov v Nitrianskom kraji konštatuje u chlapcov 20 % nadhmotnosť a 8 % obezitu a u dievčat 14% nadhmotnosť a 7% obezitu. Je vidieť, že oba ukazovatele nadhmotnosť a obezita majú stúpajúcu tendenciu, načo neustále upozorňuje nielen široká verejnosť, ale hlavne odborníci, ktorí varujú pred epidémiou obezity už u detí a mládeže.

METODIKA

Cieľom našej práce bolo zistiť aktuálny stav ukazovateľov telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka na vybraných stredných školách vo Vranove nad Topľou. Vychádzali sme s predpokladu, že úroveň telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka stredných škôl vo Vranove nad Topľou bude v ukazovateľoch telesná výška, telesná hmotnosť a BMI dosahovať vyššie hodnoty, v porovnaní so školskou populáciou na Slovensku, podľa Moravca a kol. (2002). Výskumný súbor tvorilo 181 študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou, z čoho najviac ich bolo z Obchodnej akadémie a najmenej zo Strednej odbornej školy A. Dubčeka vo Vranove nad Topľou.

Tabuľka 1 Diferencovanie študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou podľa pohlavia, typu školy a konkrétnej triedy

Telesný rozvoj										
<i>Telesná</i>	Gymnázium				Obchodná Akadémia				SOŠ	Celkový počet výskumného súboru
<i>výška</i>	3.A	3.C	3.D	Spolu / spolu celá škola	3.A	3.B	3.C	Spolu / spolu celá škola	3.D	
<i>Telesná</i>										
<i>Hmotnosť</i>										
<i>BMI</i>										
Študentky	10	7	27	44	19	18	12	49	12	105
Študenti	11	15	0	26	9	11	18	38	12	76
Spolu	21	22	27	70	28	29	30	87	24	181

Na Gymnázium sme zisťovali telesný rozvoj v triedach 3.A, 3.C, 3.D., v Obchodnej akadémii sme testovali vo všetkých triedach tretieho ročníka t.j. 3.A, 3.B, 3.C a v Strednej odbornej škole A. Dubčeka sme sa zamerali na triedu 3.D - odbor kuchár, čašník, servírka. Diferenciáciu testovaného súboru podľa typu školy, triedy i pohlavia, ako aj ich počet zaznamenávame v tabuľke 1.

1. Telesná výška - zisťovali sme ju pomocou pásovej miery umiestnenej na priestrannnej kolmej stene, v našom prípade na rebrinách. Probandi stáli chrbtom ku pásovej miere, maximálne vystretí, dotýkali sa steny päťami, sedacími svalmi a chrbtom, hlava bola vzpriamená. Na najvyššie položený bod na lebke sme priložili trojuholník a odčítali sme hodnotu telesnej výšky s presnosťou na 0,5 centimetra.

2. Telesnú hmotnosť sme zisťovali na elektronickej osobnej váhe. Testovaný študent sa postavil na váhu, uvoľnený a vzpriamený. Na displeji váhy sme odčítali hodnotu s presnosťou na 0,5 kg.

3. BMI - Body Mass Index – (hmotnostný index) - patrí medzi najviac používané metódy merania obezity (hmotnosť v kilogramoch vydáme druhou mocninou výšky v metroch).

VÝSLEDKY

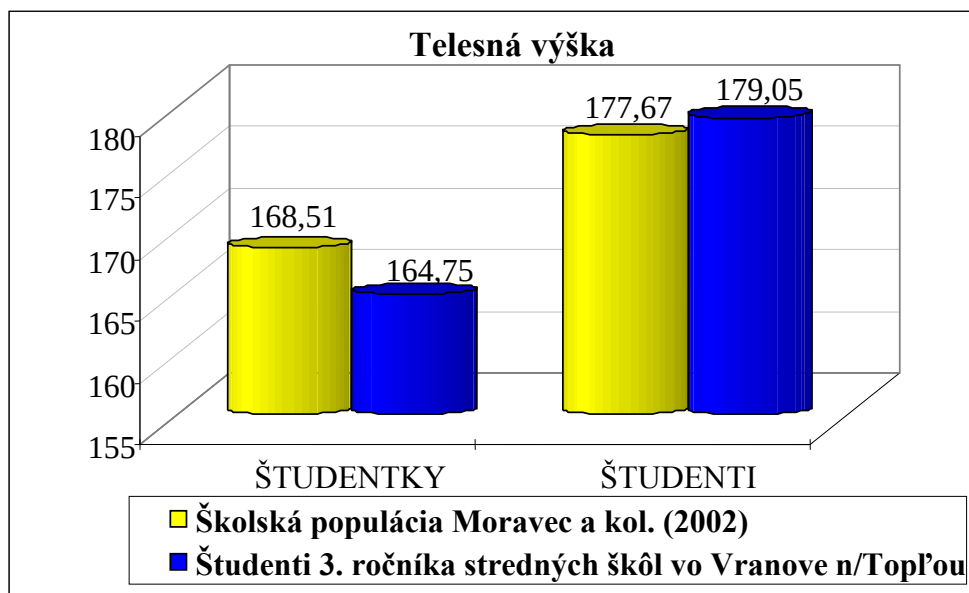
Zisťovaním úrovne telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou a následným porovnaním s výsledkami podľa Moravca a kol. (2002) sme hodnotili dôležité indikátory telesného rozvoja, ktoré úzko súvisia so zdravím a nepriamo tiež s pohybovým výkonom a sú jednou z hlavných zložiek telesnej zdatnosti.

Tabuľka 2 Telesná výška študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou

Telesná výška [cm]		Študentky				Študenti			
		n	AP	s	R	n	AP	s	R
Typ školy	Gymnázium	44	165,14	8,96	58	26	179,46	6,13	25
	Obchodná Akadémia	49	165,18	5,43	23,5	38	178,47	5,85	28
	SOŠ A. Dubčeka	12	161,54	6,59	26,5	12	179,88	7,76	26,5
SPOLU študenti 3. ročníka SŠ vo Vranove n/Topľou		105	164,75	7,26	58	76	179,05	6,22	30

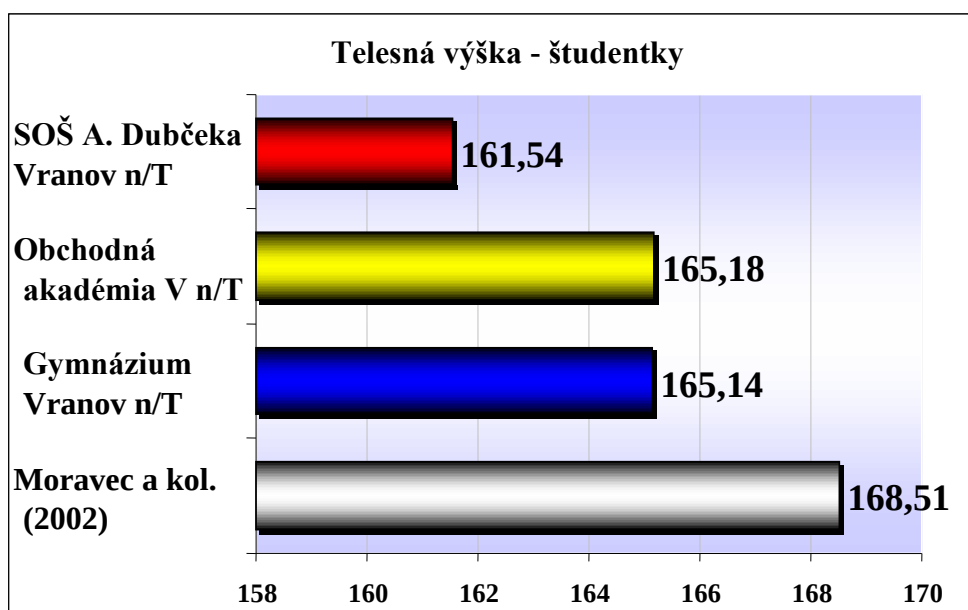
U študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou, ktorí tvorili náš výskumný súbor konštatujeme, že priemerná telesná výška nášho výskumného súboru dievčat zaostáva za školskou populáciou SR v priemere o 3,76 cm, čo predstavuje

pokles o 2,23%. Náš predpoklad sa nepotvrdil, vzhľadom k sekulárnemu trendu a k akcelerácii rastu populácie, kde sme predpokladali vyššie hodnoty v porovnaní s meraniami podľa Moravca a kol. (2002).

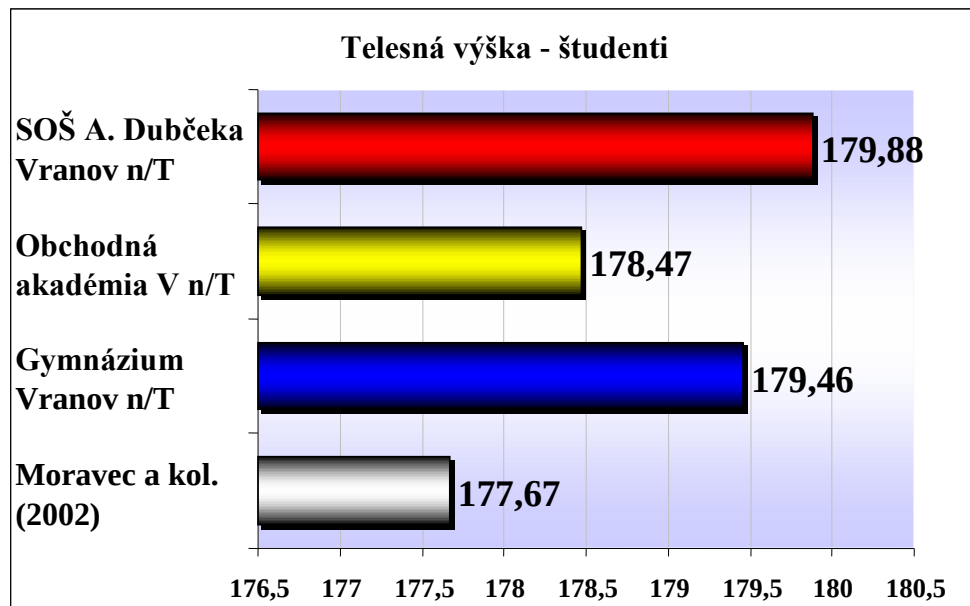


Obrázok 1 Porovnanie telesnej výšky študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou so školskou populáciou Moravca a kol. (2002)

Telesná výška študentov je v porovnaní s celoslovenskou populáciou v priemere vyššia o 1,38 cm, čo predstavuje nárast o 0,87 %. Údaje uvádzame v tabuľke 2 a na obrázku 1.



Obrázok 2 Porovnanie hodnôt telesnej výšky študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou v porovnaní s meraniami školskej populácie podľa Moravca a kol. (2002)



Obrázok 3 Porovnanie hodnôt telesnej výšky študentov 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou so školskou populáciou podľa Moravca a kol. (2002)

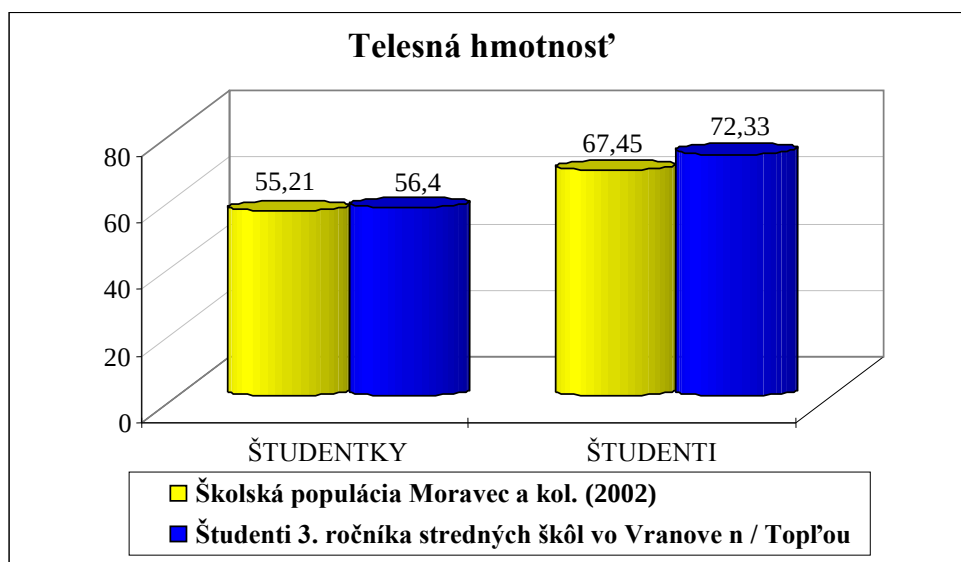
Vo všetkých typoch škôl, v ktorých sme realizovali výskumné sledovania, sme pri hodnotení telesnej výšky u dievčat zistili významné rozdiely. Najvýraznejšie zaostávali dievčatá SOŠ A. Dubčeka odbor kuchárka, čašníčka, ktorých výška bola o približne 4 cm nižšia v porovnaní so súborom rovnakej vekovej kategórie dievčat Obchodnej akadémie a Gymnázia (obrázok 2). Chlapci vo všetkých typoch škôl boli vyšší, v porovnaní so školskou populáciou Moravca a kol. (2002). Uvedené rozdiely boli od 0,8 cm (chlapci OA) po 2,21 cm (chlapci SOŠ A. Dubčeka). Predpokladáme potvrdenie vplyvu sekulárneho trendu (obrázok 3).

Ďalším sledovaným somatometrickým ukazovateľom bola telesná hmotnosť. Výsledky uvádzame v tabuľke 4. Dospeli sme k zisteniu, že podobne ako pri hodnotení telesnej výšky, tak aj pri telesnej hmotnosti náš výskumný súbor študentov a študentiek 3. ročníka stredných škôl má v porovnaní so školskou populáciou podľa Moravca a kol. (2002) vyššie hodnoty. Predpokladáme vplyv zníženej pohybovej aktivity a prevažne sedavý spôsob života.

Študentky našej výskumnej vzorky sú ťažšie v porovnaní s populáciou v priemere o 1,2 kg, čo predstavuje nárast o 2,13%, chlapci o 4,88 kg tj. o 6,75%. Výsledky uvádzame v tabuľke 3 a na obrázku 4.

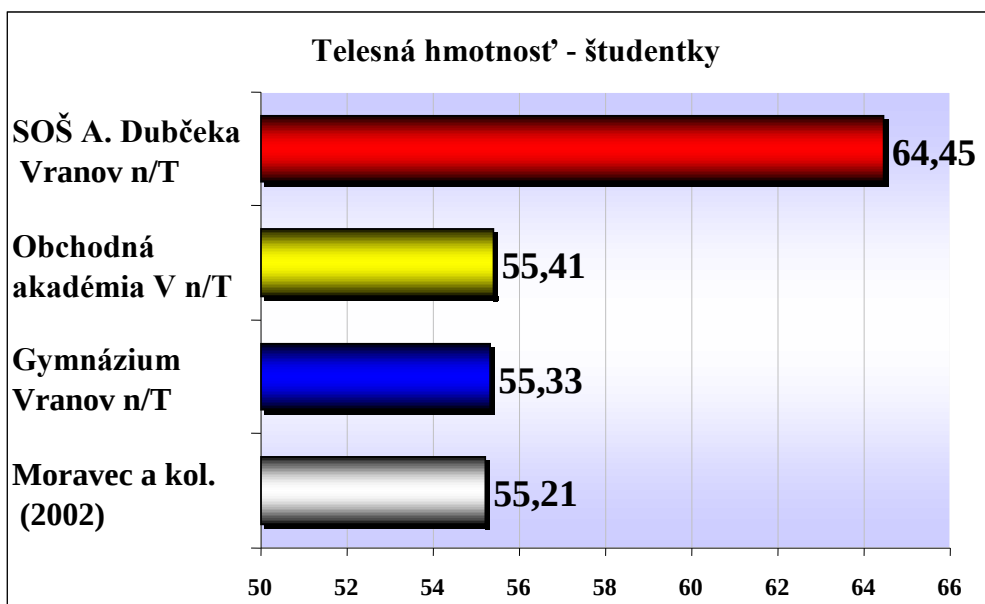
Tabuľka 3 Telesná hmotnosť študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou

Telesná hmotnosť [kg]		Študentky				Študenti			
		n	AP	s	R	n	AP	s	R
Typ školy	Gymnázium	44	55,33	7,95	34,5	26	71,538	10,4	47
	Obchodná Akadémia	49	55,408	7,33	34	38	70,4	8,76	34
	SOŠ A. Dubčeka	12	64,458	14,6	46	12	79,667	12,3	48
SPOLU študenti 3. ročníka SŠ vo Vranove n/Topľou		105	56,41	9,05	48	76	72,329	10,4	54



Obrázok 4 Porovnanie telesnej hmotnosti študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou so školskou populáciou podľa Moravca a kol. (2002)

Pri hodnotení telesnej hmotnosti študentiek Obchodnej akadémie a Gymnázia nie sú výrazné rozdiely a od seba sa výrazne neodlišujú.



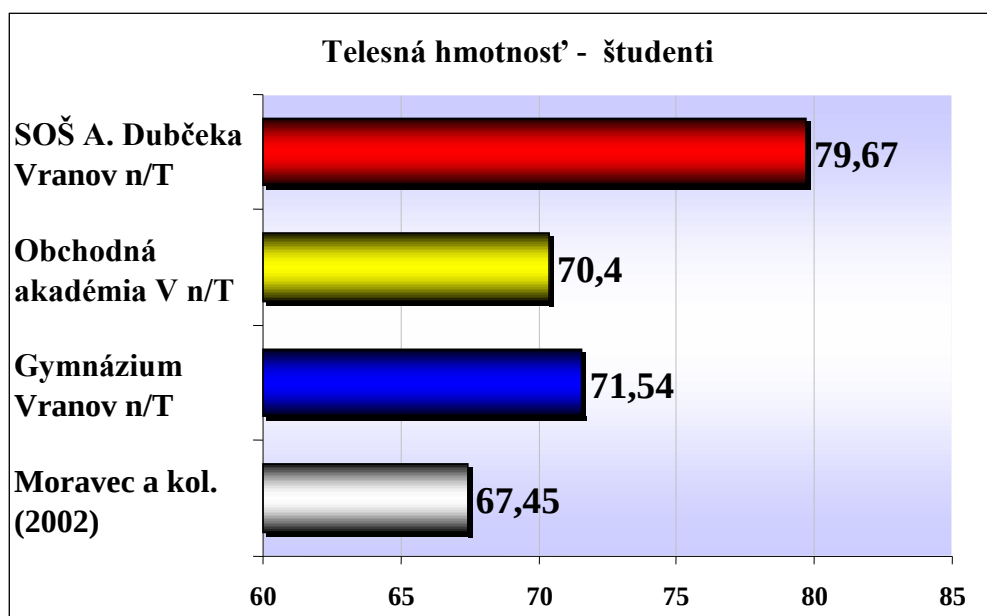
Obrázok 5 Porovnanie hodnôt telesnej hmotnosti študentiek 3. ročníka vybraných

stredných škôl vo Vranove nad Topľou podľa typu školy s meraniami
školskej populácie podľa Moravca a kol. (2002)

Rovnako sa neodlišujú ani od hodnôt telesnej hmotnosti u školskej populácie Moravca a kol. (2002), avšak výrazný je rozdiel u študentiek zo SOŠ A. Dubčeka. U nich je hmotnosť vyššia približne o 9,2 kg, ako majú ich rovesníčky z iných škôl (obrázok 5).

Vychádzajúc z údajov meraní, ktoré uvádzame v obrázku 6 konštatujeme u študentov nášho výskumného súboru bez rozdielu typu školy vyššiu hmotnosť, ako u priemernej populácie SR. Najvyššiu priemernú hmotnosť mali študenti zo SOŠ A. Dubčeka, potom nasledujú študenti z Gymnázia (o 8,13 kg menej) a po nich boli študenti z Obchodnej akadémie z hmotnosťou nižšou o 1,14 kg.

Pri hodnotení telesného rozvoja pomocou Body mass index – BMI (hmotnostno – výškového indexu), alebo inak nazývaného ako indexu telesnej hmotnosti bola priemerná slovenská populácia študentiek podľa Moravca a kol. (2002) na úrovni 19,44 bodu a u študentov dosahovala úroveň 21,36 bodu.



Obrázok 6 Porovnanie hodnôt telesnej hmotnosti študentov 3. ročníka vybraných
stredných škôl vo Vranove nad Topľou podľa typu školy s meraniami

Vychádzajúc z údajov meraní, ktoré uvádzame v obrázku 6 konštatujeme u študentov nášho výskumného súboru bez rozdielu typu školy vyššiu hmotnosť, ako u priemernej populácie SR. Najvyššiu priemernú hmotnosť mali študenti zo SOŠ A. Dubčeka, potom nasledujú študenti z Gymnázia (o 8,13 kg menej) a po nich boli študenti z Obchodnej akadémie z hmotnosťou nižšou o 1,14 kg.

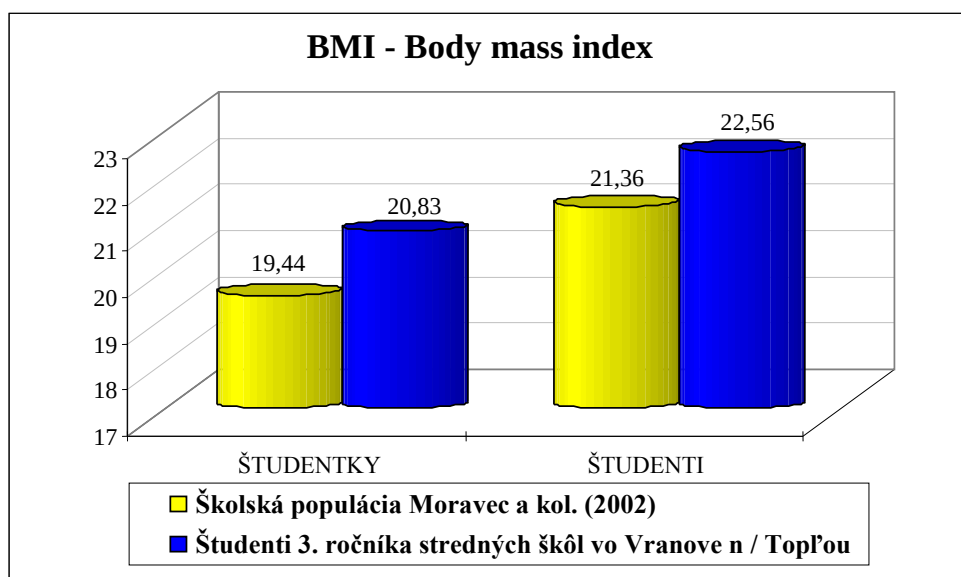
Pri hodnotení telesného rozvoja pomocou Body mass index – BMI (hmotnostno – výškového indexu), alebo inak nazývaného ako indexu telesnej hmotnosti bola priemerná slovenská populácia študentiek podľa Moravca a kol. (2002) na úrovni 19,44 bodu a u študentov dosahovala úroveň 21,36 bodu.

Tabuľka 4 Body mass index (BMI) študentov a študentiek 3. ročníka vybraných

stredných škôl vo Vranove nad Topľou

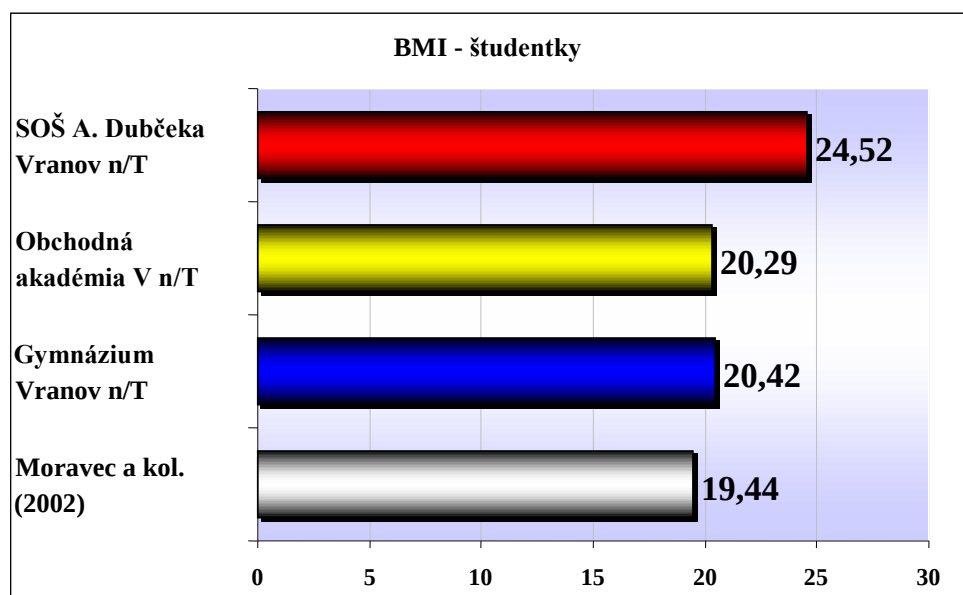
Body mass index [BMI]		Študentky				Študenti			
		n	AP	s	R	n	AP	s	R
Typ školy	Gymnázium	44	20,42	3,73	23,08	26	22,153	2,55	11,5
	Obchodná Akadémia	49	20,297	2,44	10,08	38	22,09	2,44	9,72
	SOŠ A. Dubčeka	12	24,52	4,38	14,04	12	24,84	5,18	20,09
SPOLU študenti 3. ročníka SŠ vo Vranove n/Topľou		105	20,83	3,51	23,37	76	22,56	3,19	20,09

Náš výskumný súbor študentov a študentiek 3. ročníka zaostával za školskou populáciou podľa Moravca a kol. (2002), ako to uvádzame v tabuľke 4 a na obrázku 7. Hodnoty BMI boli u študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou vyššie u študentiek o 6,67 % a u študentov o 5,32 %.

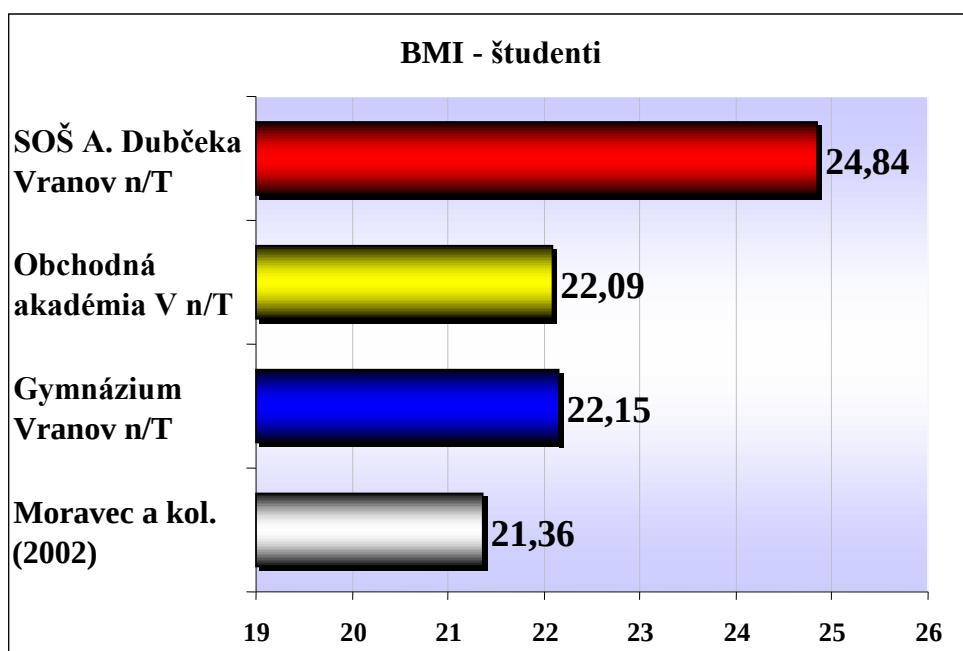


Obrázok 7 Porovnanie BMI indexu študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou so školskou populáciou podľa Moravca a kol. (2002)

V porovnaní s Moravcom a kol. (2002) najväčší rozdiel hodnoty BMI je u dievčat zo SOŠ A. Dubčeka, ktoré zaostávajú o takmer 20,72 % . Tu sa prejavil fakt, že dievčatá boli výrazne nižšie a ťažšie, ako priemerná populácia. Aj chlapci tej istej školy v priemere zaostávajú o 14,04 %. Index BMI však nemusí byť vhodným spôsobom diagnostiky telesného rozvoja u celej populácie, pretože sa do úvahy neberie zastúpenie svalovej zložky. Športovcov, s veľkým podielom svalovej hmoty, hodnoty BMI zaraďujú k jedincom s nadváhou. Avšak u väčšiny populácie je to spoľahlivý ukazovateľ telesnej zdatnosti.



Obrázok 8 Porovnanie hodnôt BMI indexu študentiek 3. ročníka vybraných
stredných škôl vo Vranove nad Topľou podľa typu školy s meraniami
školskej populácie podľa Moravca a kol. (2002)

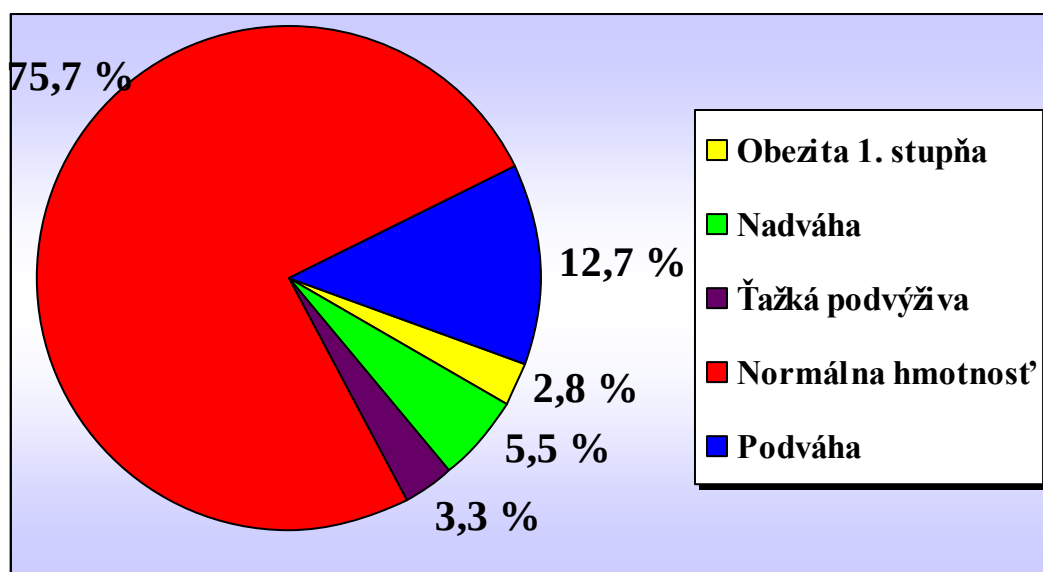


Obrázok 9 Porovnanie hodnôt BMI indexu študentov 3. ročníka vybraných

stredných škôl vo Vranove nad Topľou podľa typu školy s meraniami

školskej populácie podľa Moravca a kol. (2002)

Náš výskumný súbor dievčat i chlapcov sa v priemere svojimi hodnotami BMI zaraďuje do skupiny normálnej hmotnosti. Celkovo však môžeme konštatovať, že z nášho výskumného súboru 181 študentov 3. ročníka má normálnu hmotnosť 137 (75%), podváhu 23 (12,7%), nadváhu 10 (5,52%), ťažkú podvýživu 6 (3,31%) a obezitu 1. stupňa 5 (2,76%) študentov. Tento fakt zaznamenávame v obrázku 10.



Obrázok 10 Zaradenie študentov a študentiek 3. ročníka stredných škôl vo Vranove nad Topľou do skupín podľa hodnôt BMI

DISKUSIA

V našej štúdii sme sa zamerali na hodnotenie aktuálneho stavu telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou. Na základe našich empirických zistení a predpokladu, že úroveň telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka stredných škôl vo Vranove nad Topľou bude v ukazovateľoch telesná výška, telesná hmotnosť a BMI index dosahovať vyššie hodnoty, v porovnaní so školskou populáciou na Slovensku podľa Moravca a kol. (2002) sa nám potvrdil. Konštatujeme, že sa nám potvrdil tzv. sekulárny trend, teda že sa v priemere zvyšuje telesná výška a telesná hmotnosť študentov vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou. Zistili sme, že telesný rozvoj študentov a študentiek 3. ročníka stredných škôl vo Vranove nad Topľou v ukazovateľoch telesná hmotnosť, podľa predpokladu, zaostáva v porovnaní so školskou populáciou Moravca a kol. (2002) a dosahuje vyššie hodnoty. Študentky sú v priemere ťažšie o 1,2 kg, čo predstavuje nárast o 2,13% a študenti o 4,88 kg tj. o 6,75%. Navýraznejší rozdiel sme zaznamenali u študentiek zo SOŠ A. Dubčeka. Domnievame sa, že uvedený stav môže byť spôsobený nižšou pohybovou aktivitou, prevažne sedavým spôsobom života.

Pri hodnotení telesnej výšky konštatujeme, že študenti nášho výskumného súboru dosahujú vyššie hodnoty v porovnaní s populáciou Moravca a kol. (2002). Študenti sú v priemere vyšší o 1,38 cm, čo predstavuje nárast o 0,87 %. Študentky 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou sú v porovnaní s meraniami populácie podľa Moravca a kol. (2002) nižšie, hodnoty dosahujú v priemere pokles o 3,76 cm, čo predstavuje nižšiu telesnú výšku o 2,23%. To následne ovplyvnilo aj zvýšenie indexu BMI.

ZÁVER

V našej štúdii sme sa zamerali na hodnotenie aktuálneho stavu telesného rozvoja študentov a študentiek 3. ročníka vybraných stredných škôl vo Vranove nad Topľou. Naše zistenia potvrdili negatívnu tendenciu v neustálom narastaní hlavne telesnej hmotnosti študentov a študentiek, čo má negatívny vplyv na pohybovú aktivitu a zdravie. Pravidelným monitorovaním telesnej výšky a telesnej hmotnosti na hodinách telesnej a športovej výchovy (minimálne 3x počas školského roku), ako aj snahou pri vytváraní pozitívneho vzťahu študentov stredných škôl k športu a pohybovým aktivitám, môžeme napomôcť k zmene postojov študentov a študentiek k pohybu.

Využívaním inovatívnych prostriedkov a metód na hodinách telesnej a športovej výchovy, ako aj poukazovaním na zdravotný význam cvičení a pohybu, môžeme tento cieľ dosiahnuť.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. 2008. *Názory a postoje učiteľov 2. stupňa ZŠ v regióne Spiš na úpolové cvičenia*. In Zborník príspevkov z XV. ročníku medzinárodnej konferencie „Optimální působení tělesné zátěže a výživy“. Hradec Králové: PF, 2008, s. 130-134. ISBN 987-80-7041-994-6.

BELEJ, M. 1996. *Telesný a pohybový profil štrnásťročnej mládeže východoslovenského regiónu*. Prešov: Pedagogická fakulta, 1996. 63 s. ISBN 80-85668-29-7

BENCE, L., ROZIM, R. 2010. *Základy športovej metrológie*. Učebné texty. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2010. 110s. ISBN 978-80-8083-969-7.

KRAJČOVIČOVÁ, M. 2014. *Správa o mládeži 2014. Situačná analýza kvality života mladých ľudí v Slovenskej republike.*

In https://www.minedu.sk/data/files/3888_sprava_o_mladezi.pdf

HALMOVÁ, N. 2009. *Nadhmotnosť a obezita u žiakov stredných škôl v Nitrianskom kraji.*

In Zborník z medzinárodnej konferencie „ŠPORT A ZDRAVIE 2009“. Nitra : UKF PF KTVŠ , 2009. 55-58 s. ISBN:978-80-8094-578-7.

KOLDEOVÁ, M. a kol. 2002. *Biológia detí, mládeže a vybrané kapitoly z hygieny. Prírodovedec č. 102.* Nitra : FPV UKF, 2002, 213 s. ISBN 80-8050-548-9.

MACEK, P. 2003. *Adolescence*, 2. vydanie, Praha : Vydavateľstvo Portál, 2003. 142s. ISBN 8071787477.

MICHAL, J. 2002. *Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám.* In Acta universitatis Matthiae Belli, Telesná výchova a šport, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80 - 8055 – 727 – 6.

MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. 2002. *EUROFIT – Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku.* Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 180 s. ISBN 80–89075–11–8.

ORAVCOVÁ, J. 2010. *Vývinová psychológia*, Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2010. 232s. ISBN 978-80-8083-937-6.

PAVELEKOVÁ, I., PETERKOVÁ, V. 2010. *Životný štýl vybranej vzorky stredoškolskej mládeže.* In: School and Health 21. Brno : Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2010. 281-289 s. ISBN 978-80-210-5260-4.

Elena. Bendikova@umb.sk

robert.rozim@umb.sk

POHYBOVÉ A ŠPORTOVÉ AKTIVITY VO VOĽNOM ČASE ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL V POPRADE

Boris Beťák

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

ABSTRAKT

Autor sa v príspevku zaoberá problematikou pohybových a športových aktivít vykonávaných vo voľnom čase žiakov stredných škôl v Poprade. Prieskumnú vzorku tvorilo 348 žiakov (158 chlapcov a 190 dievčat). Použitou prieskumnou metódou bol dotazník. Z výsledkov prieskumu vyplýva, že preferovanou voľno-časovou aktivitou je u oboch pohlaví športovanie, čo autor hodnotí vysoko pozitívne. V rámci športovania dominujú u oboch pohlaví športové hry, posilňovanie a fitness.

Movies and sports activities of secondary school students in Poprad during their free time

ABSTRACT

The author in this paper deals with motion and sports activities carried out in free time secondary school students in Poprad. The survey sample consisted of 348 students (158 boys and 190 girls). Research methods used was a questionnaire. Survey results indicate that the preferred free-time activities is a sport for both sexes, the author concludes that the highly positive. Within sport dominated in both sexes sports games, strengthening and fitness.

SÚHRN

Autor v príspevku prezentuje výsledky prieskumu zameraného na zistenie, aké pohybové a športové aktivity vykonávajú žiaci stredných škôl v Poprade vo svojom voľnom čase. Prieskumnú vzorku tvorilo 348 žiakov, z toho 158 chlapcov a 190 dievčat. Použitou prieskumnou metódou bol dotazník vlastnej konštrukcie. Na základe výsledkov autor konštatuje, že preferovanou voľno-časovou aktivitou je u oboch pohlaví športovanie. Väčšina chlapcov vykonáva pohybové a športové aktivity vo svojom voľnom čase 3-4x týždenne,

väčšina dievčat 1-2x týždenne, pričom obe pohlavia tieto aktivity väčšinou vykonávajú neorganizovane (rekreačne). V rámci športovania dominujú u oboch pohlaví športové hry, posilňovanie a fitness.

Kľúčové slová: pohybové a športové aktivity, voľný čas, žiaci stredných škôl.

ÚVOD

Moderný spôsob života vedie človeka k postupnému znižovaniu podnetov, ktoré ho nútia k pohybovej aktivite. Obmedzenie pohybovej aktivity sa negatívne prejavuje na činnosti organizmu, čím vznikajú rôzne ochorenia. Vo viacerých výskumných prácach sa poukazuje na fakt, že v dôsledku komfortného života sa vo všeobecnosti znižuje telesná a duševná zdatnosť.

Pohybová aktivita je každá pohybová činnosť, ktorá v dostatočnej miere zvyšuje požiadavky na funkcie organizmu, vyžadujúca energetický výdaj nad úroveň výdaja v pokoji. Zaraďujeme sem všetky pracovné činnosti, vrátane domácich prác, záujmové činnosti – záhradkárstvo, rybárstvo, poľovníctvo, včelárstvo, rezbárstvo, zbieranie lesných plodov a liečivých rastlín, ako aj riadené telovýchovno-športové aktivity (Junger – Kasa, 1996).

Nemec – Michal (2011) konštatujú, že pohybová aktivita je životnou funkciou každého z nás, či už ju vykonávame vo veľkej alebo obmedzenej forme. Pohybová aktivita je súčasťou zdravého životného štýlu človeka, prispieva k zlepšeniu imunity človeka, má pozitívny vplyv na jeho kvalitu života a je jednou z foriem aktívneho trávenia voľného času (Nemec, 2008).

Hofbauer (2004) chápe voľný čas ako čas, kedy človek nevykonáva činnosti pod tlakom záväzkov, ktoré vyplývajú z jeho sociálnych rolí, zvlášť z deľby práce a nutnosti zachovať a rozvíjať svoj život. Kratochvílová (2001) definuje voľný čas ako špecifickú a dôležitú súčasťou života detí, mládeže a dospelých – človeka v každom veku. Je to čas na oddych, rekreáciu, regeneráciu fyzických a psychických síl, uvoľnenie po práci, štúdiu, na spoločenské stretnutia, na poznávanie sveta, života, na seberealizáciu v aktivitách, činnosti podľa vlastných potrieb a záujmov, predstáv, túžob, aspirácií a hodnôt.

Pre optimálne využívanie voľného času sú zriaďované zariadenia, ktoré vytvárajú podmienky na výchovno-vzdelávaciu činnosť vo forme oddychových, rekreačných, hracích, zábavných, športových, vzdelávacích, záujmových a spoločenských aktivitách (Babiaková a kol., 2007). Medzi tieto zariadenia patria:

- školské kluby detí,

- centrá voľného času,
- školské strediská záujmovej činnosti,
- školské internáty,
- základné umelecké školy (Kratochvílová, 2010).

CIEĽ

Cieľom príspevku je prezentovať výsledky prieskumu zameraného na zistenie, aké pohybové a športové aktivity vykonávajú žiaci stredných škôl v Poprade vo svojom voľnom čase.

METODIKA

Prieskum sme realizovali v máji 2014 na 5-tich stredných školách v Poprade. Prieskumnú vzorku tvorilo celkovo 348 žiakov, z toho 158 chlapcov a 190 dievčat. Na zistenie, aké pohybové a športové aktivity vykonávajú žiaci stredných škôl vo svojom voľnom čase sme použili dotazník vlastnej konštrukcie, ktorý bol anonymný. Pri spracovaní získaného faktografického materiálu sme použili matematicko-štatistické metódy (percentá, Chí-kvadrát), grafické metódy a kvalitatívne metódy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Žiaci základných aj stredných škôl majú popri škole dostatok voľného času, pričom spôsob akým svoj voľný čas žiaci vyplňajú, svedčí o tom, čo robia radi. Vo svojom voľnom čase majú priestor na oddych, fyzickú, ale aj psychickú regeneráciu a môžu realizovať vlastné záujmy, potreby, stretávať sa s kamarátmi, oddychovať, relaxovať, zabávať sa a pod. Preto nás zaujímalo, akú aktivitu preferujú žiaci stredných škôl v Poprade vo svojom voľnom čase. Žiaci mali na výber zo šiestich konkrétnych možností a možnosti „iné“, v rámci ktorej mohli zvoliť aktivitu, ktorá sa nenachádzala v ponuke.

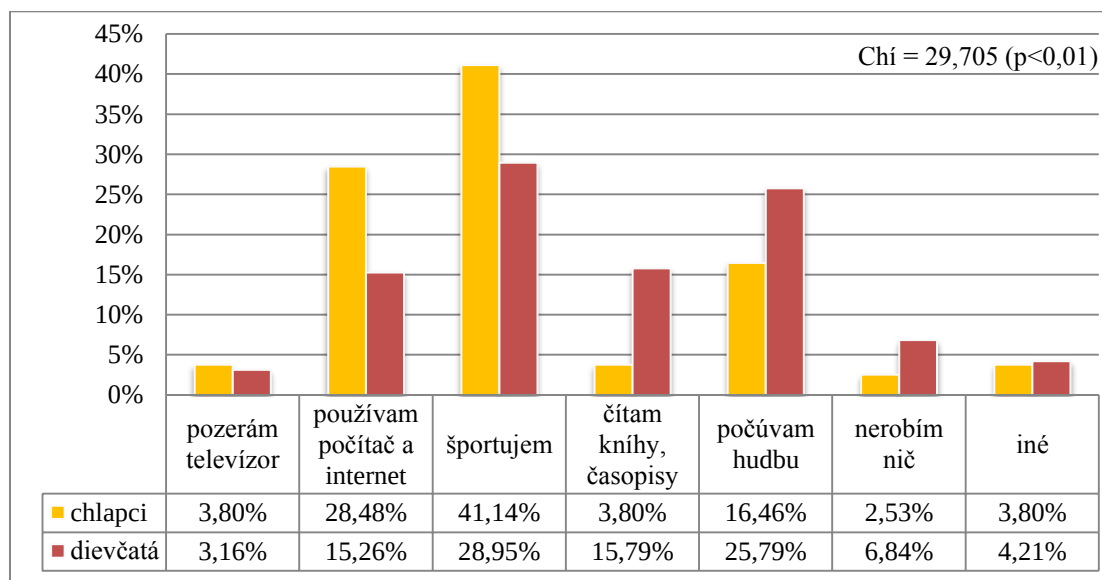
Na základe výsledkov prezentovaných na obrázku 1 konštatujeme, že preferovanou voľno-časovou aktivitou je u 41,14 % chlapcov a 28,95 % dievčat športovanie. Nepovažujeme za prekvapujúce, že vo svojom voľnom čase športujú viac chlapci ako dievčatá. Nemec – Nemcová (2012) konštatujú, že nižšie percento záujmu o športové aktivity u dievčat poukazuje na tradičnú rozdielnosť oboch pohlaví v prístupe k športu a športovaniu, čo je možné posudzovať ako dôsledok pretrvávajúcich rodovostereotypných tendencií v rodinnej výchove v procese socializácie človeka.

Vzhľadom k viacerým výskumom, ktoré poukazujú na čoraz častejšie využívanie voľného času žiakmi sedavým spôsob, hodnotíme tieto zistenia vysoko pozitívne.

Druhou najčastejšie preferovanou voľno-časovou aktivitou je u chlapcov používanie počítača s internetom, ktoré uviedlo 28,48 % chlapcov. Podobné výsledky uvádza aj Michal (2010), ktorý zistil preferovanie internetu u 27,8 % žiakov stredných škôl.

U dievčat je druhou najčastejšie preferovanou voľno-časovou aktivitou počúvanie hudby. Túto možnosť zvolilo 25,79 % dievčat. Dievčatá ďalej preferujú čítanie kníh a časopisov (15,79 %) a používanie počítača s internetom (15,26 %).

V rámci možnosti „iné“ uvádzali obe pohlavia najčastejšie trávenie času mimo domu s kamarátmi resp. prechádzky so psom. Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$.



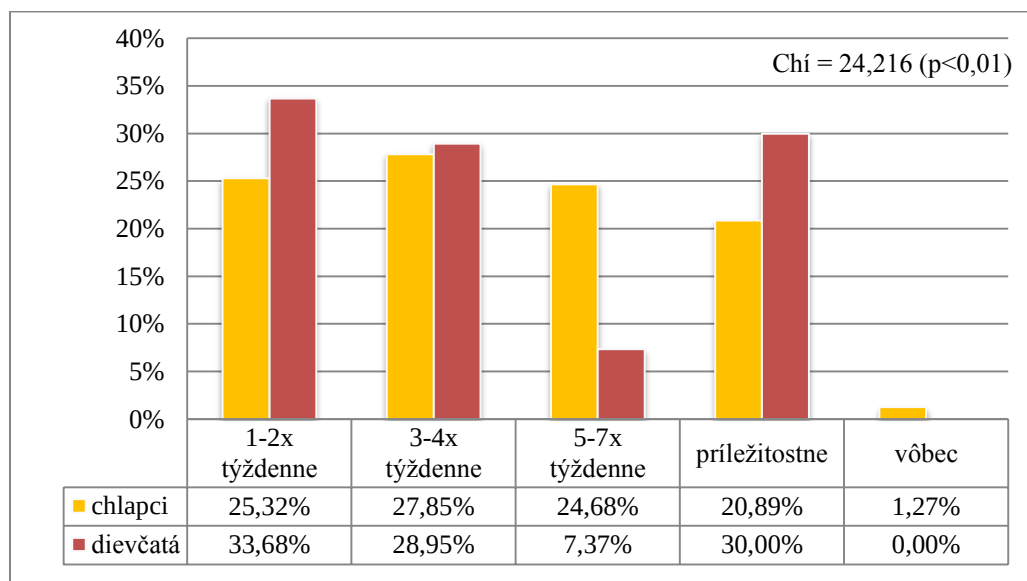
Obrázok 1 Preferovaná aktivita vo voľnom čase žiakov

V preferovaní aktivít vo voľnom čase žiakov stredných škôl v Poprade má dominantné postavenie športovanie, preto nás zaujímalo, koľko krát týždenne sa žiaci venujú pohybovým a športovým aktivitám. Výsledky prezentujeme na obrázku 2.

Chlapci sa venujú vykonávaniu pohybových a športových aktivít vo svojom voľnom čase najčastejšie 3-4x týždenne (27,85 %), 1-2x týždenne (25,32 %) a 24,68 % chlapcov až 5-7x týždenne. U dievčat sme zaznamenali odlišné výsledky, nakoľko u tohto pohlavia vysoko prevláda športovanie 1-2x týždenne (33,68 %) a príležitostné športovanie, ktoré uviedlo 30 % dievčat.

Pozitívne hodnotíme zistenie, že vo svojom voľnom čase sa všetky dievčatá venujú pohybovým a športovým aktivitám aspoň príležitostne, a že vôbec sa nevenuje pohybovej aktivite len 1,27 % chlapcov. Na základe výsledkov iných autorov, ako napríklad Michal – Nevolná (2012), ktorí zistili nešportovanie až pri 24 % žiakov stredných škôl, sme predpokladali aj v našom prieskume horšie výsledky.

Aj pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,01$.



Obrázok 2 Periodicita vykonávania pohybových a športových aktivít vo voľnom čase žiakov

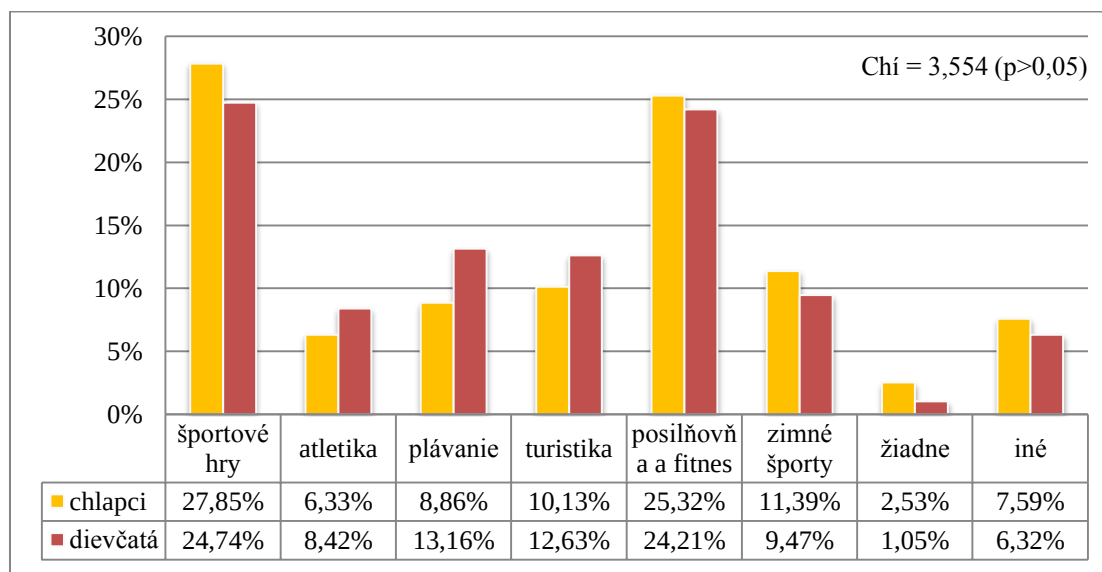
Taktiež nás zaujímalo, ktoré pohybové a športové aktivity vykonávajú žiaci stredných škôl v Poprade vo svojom voľnom čase najradšej. Žiaci mali na výber 7 konkrétnych možností a možnosť „iné“, v rámci ktorej mohli uviesť pohybovú a športovú aktivitu, ktorá nebola medzi ponúkanými možnosťami.

Z výsledkov prezentovaných na obrázku 3 konštatujeme, že obe pohlavia vo svojom voľnom čase najradšej vykonávajú športové hry. Túto možnosť uviedlo 27,85 % chlapcov a 24,74 % dievčat. Dominantné postavenie športových hier u chlapcov zistili aj Nemec – Nemcová (2012).

Ako druhú najradšej vykonávanú pohybovú a športovú aktivitu uviedli obe pohlavia posilňovanie a fitnes (25,32 % chlapcov a 24,21 % dievčat). Domnievame sa, že zistený stav súvisí so záujmom chlapcov a dievčat o svoje zdravie a dominantne o svoj vzhľad, nakoľko záujem o svoj vzhľad je príznačný pre vývinové obdobie adolescencie, v ktorom sa naši respondenti nachádzali. Vysoký záujem o posilňovanie a fitnes vo voľnom čase u chlapcov a dievčat zistili aj Michal - Nevoľná (2012).

Na treťom mieste sa u chlapcov umiestnili zimné športy, u dievčat plávanie. V rámci možnosti „iné“, ktorú si zvolilo 7,59 % chlapcov a 6,32 % dievčat, boli najčastejšie uvádzanými pohybovými a športovými aktivitami u chlapcov bicyklovanie a u dievčat tanec.

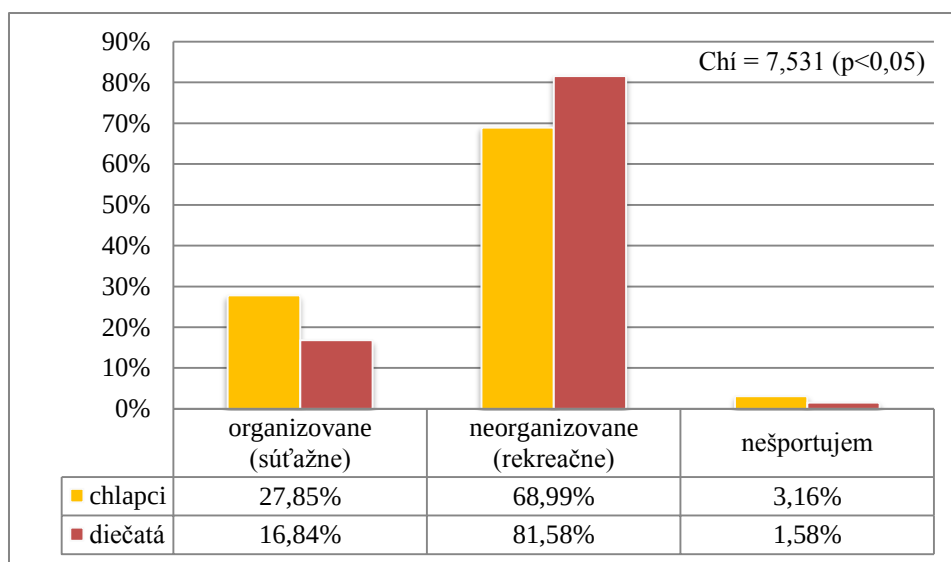
Práve tanec ako obľúbenú voľno-časovú pohybovú aktivitu zistila u dievčat vo svojom výskume Ludviková (2012).



Obrázok 3 Pohybové a športové aktivity, ktoré žiaci vykonávajú vo voľnom čase najradšej

V prieskume nás ďalej zaujímalo, na akej úrovni sa vo voľnom čase venujú žiaci stredných škôl v Poprade pohybovým a športovým aktivitám. Žiaci mali na výber tri možnosti a to: organizovane (súťažne), neorganizovane (rekreačne) a možnosť nešportujem. Za organizovane (súťažne) sme považovali registráciu v niektorom zo športových klubov.

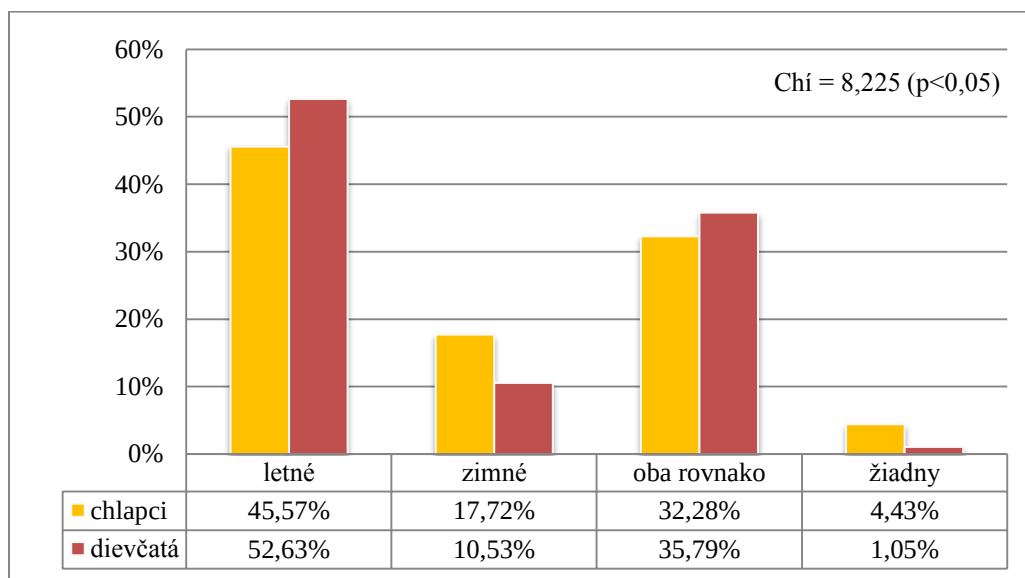
Na základe výsledkov, ktoré prezentujeme na obrázku 4 konštatujeme, až 68,99 % chlapcov a 81,58 % dievčat sa vo svojom voľnom čase venuje pohybovým a športovým aktivitám na neorganizovanej (rekreačnej) úrovni. Skutočnosť, že organizovane športuje viac chlapcov (27,85 %) ako dievčat (16,84 %), sme očakávali, pretože u chlapcov je vzťah k športovaniu zvyčajne viac spojený so snahou o seberealizáciu a dosahovanie úspechu. Pri tejto otázke sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,05$.



Obrázok 4 Úroveň vykonávania pohybových a športových aktivít žiakmi vo voľnom čase

Na záver prieskumu nás zaujímalo, či žiaci stredných škôl v Poprade preferujú viac letné alebo zimné športy. Na základe výsledkov konštatujeme podobné zistenia ako zaznamenali vo svojom prieskume Beťák – Fabianová (2013). U oboch pohlaví prevládalo preferovanie letných športov (45,57 % u chlapcov a 52,63 % u dievčat). Zimné športy preferuje 17,72 % chlapcov a 10,53 % dievčat. Rovnaké preferovanie letných aj zimných športov vyjadrilo 32,28 % chlapcov a 35,79 % dievčat.

Z pohľadu štatistickej významnosti sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat na hladine významnosti $p < 0,05$.



Obrázok 5 Preferencia pohybových a športových aktivít žiakmi z pohľadu ročného obdobia

ZÁVER

Záujem mládeže o pohybové a športové aktivity je rôzny. Športovanie je vo voľnom čase žiakov mnoho krát nahrádzané počítačmi s internetom, či pozeraním televízora. Na druhej strane si čoraz väčšiu obľubu získavajú športové aktivity ako zumba, florbal alebo snowboarding. Záleží len na každom z nás, ako svoj voľný čas vyplní.

V našom prieskume sme u žiakov stredných škôl v Poprade zistili, že u oboch pohlaví je preferovanou voľno-časovou aktivitou športovanie, ktoré uviedlo 41,14 % chlapcov a 28,95 % dievčat. Toto zistenie považujeme za vysoko pozitívne.

Väčšina chlapcov vykonáva pohybové a športové aktivity vo svojom voľnom čase 3-4x týždenne, väčšina dievčat 1-2x týždenne, pričom obe pohlavia tieto aktivity väčšinou vykonávajú neorganizovane (rekreačne). Z pohybových a športových aktivít sú u oboch pohlaví najviac obľúbené športové hry, za ktorými nasleduje posilňovanie a fitness. Z pohľadu preferovania letných resp. zimných športov prevládalo u oboch pohlaví preferovanie letných športov, ktoré uviedlo 45,57 % chlapcov a 52,63 % dievčat.

Sme presvedčení, že takto orientované prieskumy nám môžu pomôcť zistiť hodnotovú orientáciu v rámci voľného času žiakov stredných škôl. Z daných výsledkov sa dá vychádzať aj v telovýchovnej praxi, nakoľko sme zistili, že žiaci sa vo svojom voľnom čase pohybovým a športovým aktivitám venujú. Podobne ako Adamčák (2013) odporúčame do telovýchovnej praxe zavádzať netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity so snahou vytvoriť u žiakov potrebu pohybovej aktivity, ktorá by prispela k zlepšeniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti žiakov a tým aj pozitívne vplývala na ich zdravie.

LITERATÚRA

- ❖ ADAMČÁK, Š. 2013. Názory žiakov 5. až 9. ročníka základnej školy na netradičné športové hry. In *Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences : slovenský časopis o vedách o športe*. ISSN 1337-7310, 2013, roč. 5, č. 1, s. 66-75.
- ❖ BABIAKOVÁ, S. a kol. 2007. *Pedagogika voľného času a školské kluby detí*, Banská Bystrica : PF UMB, 88 s. ISBN 978-80-8083-431-9.
- ❖ BEŤÁK, B. – FABIANOVÁ, M. 2013. The interest of the high school pupils in Stara Lubovna to winter sports. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport : recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. ISSN 1338-0974, 2013, roč. 5, č. 2, s. 47-53.

- ❖ HOFBAUER, B. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN-80-7178-927-5.
- ❖ JUNGER, J. – KASA, J. 1996. *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Pedagogická fakulta v Prešove, 1996. 116 s. ISBN 80-7097-326-9.
- ❖ KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2001. Voľný čas a pedagogika voľného času. In *Vychovávateľ*. ISSN 0139-6919, 2001, roč. 45, č. 5, s 2-5.
- ❖ KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2010. *Pedagogika voľného času: Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi* (2th ed.). Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2010. 356 s. ISBN 978-80-8082-330-6.
- ❖ LUDVIKOVÁ, M. 2012. *Postoje žiakov stredných škôl k telesnej a športovej výchove a pohybovým športovým aktivitám* : dizertačná práca. Banská Bystrica : FHV UMB, 2012. 102 s.
- ❖ 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. 2010. *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu*. Brno : CERM, 2010. 86 s. ISBN 978-80-7204-708-6.
- ❖ NEMEC, M – NEMCOVÁ, L. 2012. Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis - motus – salus*. ISSN 1337-7310, 2012, roč. 4, č. 2, s. 139-146.
- ❖ NEMEC, M. – MICHAL, J. 2011. Analýza názorov na využívanie spindooru ako voľnočasovej pohybovej aktivity. In *Šport a zdravie : zborník vedeckých prác*. Nitra : Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa, 2011. ISBN 978-80-8094-962-4, s. 179-185.
- ❖ NEMEC, M. 2008. Voľnočasové aktivity chlapcov staršieho školského veku so zameraním na šport. In *Exercitatio Corporis - Motus – Salus*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2008. ISBN 978-80-8083-541-5, s. 107 -116.

Kontakt na autora

PaedDr. Boris Beťák, PhD.

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

Tajovského 40 974 01 Banská Bystrica boris.betak@umb.sk

LYŽOVANIE A PLÁVANIE AKO SÚČASŤ INKLUZÍVNEHO EDUKAČNÉHO KONCEPTU DIEŤAŤA S DOWNOVÝM SYNDRÓMOM A ADHD

L. Král¹, P. Janáč²

¹ TnUAD Trenčín, Fakulta zdravotníctva, Katedra telesnej výchovy a športu

² Základná škola s Materskou školou, Uhrovec

ABSTRAKT

Článok prezentuje výsledky vyplývajúce z dlhodobého experimentu inklúzie dieťaťa s Downovým syndrómom a ADHD vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na základnej škole. Autori popisujú potenciál experimentálneho činiteľa, na začlenenie dieťaťa s DS, na zlepšenie zdravotného stavu, pohybových schopností a zručností. Experimentálnym činiteľom boli vybrané cvičenia z rôznych tematických celkov, a kurzové formy výučby plávania a lyžovania. Zistenia jednoznačne preukázali zlepšenie v sledovaných kategóriách pohybových testov. U žiačky tiež došlo k pozitívnym zmenám vo všetkých oblastiach vývinu či už po stránke zdravotnej, psychickej, sociálnej alebo emočnej. Výsledky výskumu sú doplnené kvalitatívnym hodnotením matky dieťaťa a špeciálneho pedagóga.

Kľúčové slová: Downov syndróm. Inklúzia. Telesná a športová výchova. Zjazdové lyžovanie. Plávanie. Zdravie.

SKIING AND SWIMMING AS A PART OF INCLUSIVE EDUCATIONAL CONCEPT OF A CHILD WITH DOWN SYNDROME AND ADHD

ABSTRACT

The paper presents long term research findings resulting from the inclusion work of a girl diagnosed with Down syndrome and Attention Deficit Hyperactivity Disorder in teaching of Physical and Sports Education at elementary school. The authors describe the potency of experimental factor to integrate a child with DS, of factors affecting her health status, locomotor abilities and skills. The experimental factor was the exercises chosen from various thematic units, ranging from serial exercises to course forms of teaching swimming and skiing. The results explicitly proved the improvement in the categories of locomotor tests that

were pursued. The girl was positively affected in all spheres of development, health, psychical, social and emotional. To the research results is added the assessment of a mother and a special pedagogue.

Key words: Down syndrome. Inclusion. Physical and Sports Education. Downhill skiing. Swimming. Health.

Uvedené poznatky sú súčasťou grantovej úlohy s názvom: VEGA č. 1/0769/13 Účinnosť špecifických pohybových reedukačných postupov na korekciu hyperkinetických porúch detí mladšieho školského veku.

ÚVOD

V minulosti panoval názor, že jedinci s Downovým syndrómom sú nevzdelávateľní. Skutočnosť je však odlišná, čo dokazuje aj fakt, že sú ľudia s Downovým syndrómom, ktorí získali vysokoškolský titul.

Úspešnému procesu vzdelávania predchádza ranná starostlivosť o dieťa pod vedením odborníkov - špeciálnych pedagógov, psychológov, pediatrov, logopédov, fyzioterapeutov a sociálnych pracovníkov. V dnešnej dobe existuje viacero možností predškolských zariadení alebo špecializovaných stacionárov, ktoré rannú starostlivosť o postihnuté dieťa vedia zabezpečiť. Povinnú školskú dochádzku môže podľa schopností dieťa absolvovať v špeciálnej základnej škole podľa troch rôznych variantov učebných plánov. Po absolvovaní školy môže nastúpiť na odborné učilište alebo na praktickú školu.

V rámci inkluzívneho edukačného konceptu sa už žiaci nedelia na dve skupiny, na tých ktorí majú špeciálne potreby a na tých, ktorí ich nemajú, ale ide tu o jednu heterogénnu skupinu žiakov, ktorí majú rozličné individuálne potreby. Zjednodušene by sa dalo povedať, že integrácia vyžaduje väčšie prispôsobenie sa dieťaťa škole, zatiaľ čo inklúzia sa snaží viac prispôbiť edukačné prostredie deťom (Lechta, 2010). Mitler (2000) zdôrazňuje, že zmena z integrácie na inklúziu znamená omnoho viac ako len nejakú módnou zmenu smerujúcu k politicky korektnej sémantike. Integrácia zahŕňa prípravu žiakov na začlenenie do bežných škôl: žiak sa musí prispôbiť škole a nepredpokladá sa, že škola sama sa musí zmeniť, aby dokázala pojať väčšiu heterogenitu, rôznorodosť žiakov. Inklúzia však implikuje radikálnu reformu školstva v kurikulárnej oblasti, v oblasti hodnotenia a vytvárania skupín žiakov. Je

založená na akceptovaní rôznorodosti, pokiaľ ide o pohlavie, národnosť, rasu, jazykový pôvod, sociálne pozadie, úroveň výkonu alebo postihnutie.

Zdravotné problémy bývajú rôznorodé a majú ich podstatne viac, než ľudia bez tejto chromozómovej poruchy. Postihnuté bývajú viaceré systémy či orgány (Šustrová, 2004). Pomerne často sa u ľudí s Downovým syndrómom vyskytujú kardiologické problémy. Najčastejšie býva postihnutá stredná časť srdca, vyskytujú sa ale aj chyby v prepážke srdcových komôr a vo vývoji chlopní (Šustrová, 2004). Ďalšiu skupinu zdravotných problémov tvoria infekcie horných dýchacích ciest a samostatnou kapitolou sú zrakové problémy. Sluchové problémy sú prevažne spôsobené anatomickými zmenami ucha, následkom čoho sú časté infekcie stredoušia a hromadenie tekutiny. Svalový tonus je u detí s Downovým syndrómom znížený. Spolu s vysokou hybnosťou kĺbov to spôsobuje, že niektoré časti tela sa môžu nachádzať v abnormálnej polohe. Hypotónia má negatívny vplyv na jemnú a hrubú motoriku, preto je potrebné cvičiť už od ranného veku špeciálne cvičenia zamerané na motoriku. Poruchy štítnej žľazy sa vyskytujú približne u 10 % detí a 13-50 % dospelých ľudí s Downovým syndrómom. Problémy sa liečia dodávaním chýbajúcich hormónov a je zásadná predovšetkým u malých detí, keďže má vplyv na vývoj mozgu (Selikowitz, 2005). Tráviace problémy u ľudí s Downovým syndrómom sú dané anatomickými zvláštnosťami tráviaceho traktu. Medzi najčastejšie psychiatrické poruchy detí patrí deficit pozornosti a hyperaktivita (ADHD). Príčina je neznáma, výskyt sa uvádza okolo 7%. Viacerí autori poukazujú na vzťah medzi Downovým syndrómom a detským autizmom. Najčastejšou psychiatrickou poruchou je neschopnosť koncentrácie a kondukcie.

Deti s Downovým syndrómom sú špecifické v mnohých oblastiach. Najdôležitejším a najvýraznejším špecifikom, na ktoré by nemal zabudnúť nik, kto chce s nimi nadviazať kontakt je, že sú veľmi citlivé – citlivé na vzťahy a komunikáciu.

Bezprostredným cieľom výchovy dieťaťa so syndrómom je jeho plné zapojenie do života rodiny, zvýšenie samostatnosti a jeho sociálna adaptácia adekvátnym spôsobom. Lechta (2010) uvádza, že pokiaľ ide o ciele, majú segregovanú/ selektívnu aj integratívnu edukáciu, rovnako ako inkluzívnu edukáciu tie isté konečné méty – sociálnu adaptáciu človeka. Rozlišujú sa však z hľadiska principiálneho chápania procesu, v tom ako tento cieľ dosiahnuť.

Podľa Zákona 245/2008 z 22. mája 2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov sa školskou integráciou rozumie „výchova a vzdelávanie detí alebo žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v triedach škôl a školských zariadení určených pre deti alebo žiakov bez špeciálnych výchovno-

vzdelávacích potrieb“ (Čl. 1, § 2, odstavec s). Hlavným cieľom integrácie a zároveň aj očakávaním by mala byť čo najúspešnejšia socializácia a na druhej strane prijatie človeka. Jej úspech je závislý od tolerancie, pochopenia, podpory, tvorivosti a pomoci.

Súčasným trendom vo výchove a vzdelávaní je inklúzia. Inkluzívne vzdelávanie je dlhodobý proces, zatiaľ ešte aplikovaný v minimálnej miere. V súčasnosti sa musí dieťa s postihnutím takmer vo všetkom prispôbiť požiadavkám školy. Cieľom inklúzie je ale úplne prijatie každého dieťaťa, ako rovnocenného člena školskej komunity a skutočné naplnenie filozofie „škola pre všetkých.“

Deti s Downovým syndrómom sú pracovité, vytrvalé, radi odvádzajú dobrú prácu a sú učenlivé. Rozvoj motoriky je veľmi dôležitý pretože podnecuje vnímanie, porozumenie reči a postupne vyššie formy intelektových funkcií. Deti s DS sa snažia skúmať okolie a byť s ním v kontakte, hrať sa, behať a stať sa tak súčasťou kolektívu. Pri rozvíjaní motoriky sa u nás najviac uplatňujú metódy podľa Vojty, 2010, a manželov Bobathových, ďalej orofaciálna regulačná terapia podľa Castilla Moralesa a obľúbené sú aj terapie so zvieratami. Jemná a hrubá motorika sa rozvíja aj v rámci iných metód ako je napríklad ergoterapia, fyzioterapia, Feuersteinová metóda alebo terapia na rozvoj kognitívnych funkcií.

Primeraná pohybová aktivita priaznivo vplyva na rozvoj harmonicky rozvinutej osobnosti. Služi k zaisteniu normálneho telesného vývoja a má psychoregulačný efekt. Plní funkciu aktívnej relaxácie, zvyšuje odolnosť voči chorobám, odolnosť voči stresu a prispieva k celkovej psychickej pohode. Takýto efekt prinesie športovanie zdravému aj zdravotne oslabenému jedincovi. Veľmi významný je sociálny efekt vyplývajúci z pozitívnych zážitkov, ktoré prináša šport v kolektíve a vytvorenie nových priateľstiev. Pri športe sa formujú aj morálne vlastnosti, ako zmysel pre fairplay, ochota pomôcť, čestnosť, spolupatričnosť ku kolektívu. Potreba prirodzeného pohybu, ktorá je výrazná u malých detí, vekom klesá, čím sa prirodzene znižuje objem vykonávanej pohybovej aktivity (Chovanová, 2013).

U detí postihnutých Downovým syndrómom, potreba pohybu pretrváva dlhšie. Podľa Bendíkovej (2009), liberalizácia učebných osnov školskej telesnej výchovy kladie na učiteľov telesnej a športovej výchovy zvýšené nároky aj pri výbere nových, netradičných pohybových činností. Medzi podmienky na efektívne realizovanie vyučovacieho procesu patria aj kreatívne orientované postupy, ktorých orientácia smeruje k zážitku, emocionalite, vzťahu každého žiaka k telocvičnej aktivite. Je zrejmé, že telesná a športová výchova napomáha emocionálnemu, intelektuálnemu, a estetickému rozvoju osobnosti, formovaniu tvorivých

schopností a predovšetkým podporuje študentov v zdravom spôsobe života(Nevolná, Beťák, 2014).

CIEĽ

Vypracovať a overiť súbor cvičení a pohybových kurzových aktivít, zjazdové lyžovanie a plávanie, ako súčasť inkluzívneho edukačného konceptu žiaka s Downovým syndrómom a ADHD.

METODIKA

Výskumný súbor tvorila žiačka 5. ročníka základnej školy v školskom roku 2010/2011 – 2012/2013, s diagnózou Downov syndróm a ADHD. Jej zdravotný stav zahŕňa aj iné oslabenia ako stuhnuté trapézové svalstvo, ploché nohy, sekundárne skoliotické zakrivenie chrbtice, oslabené fázické brušné svalstvo a celkovú svalovú hypotóniu, jemná motorika žiačky je vo veľkej miere narušená, hrubá motorika je menej narušená. Intelektová úroveň žiačky sa nachádza v pásme stredne ťažkej mentálnej retardácie. Lekármi bolo odporúčané úplne oslobodenie od telesnej výchovy, čo bolo do štvrtého ročníka základnej školy realizované. Pedagogicko-psychologická poradňa odporúčala výtvarnú a hudobnú výchovu. Po nástupe do piateho ročníka a rozhovore s rodičmi a konzultácii s lekárom sme sa rozhodli prostredníctvom inkluzívneho edukačného konceptu zapojiť žiačku do telesnej a športovej výchovy medzi zdravých žiakov.

Na získanie údajov sme použili kvalitatívno – kvantitatívne metódy, opytovaciu metódu, rozhovor s rodičmi, ďalšími zainteresovanými pedagógmi, so špeciálnym pedagógom. a pozorovanie, meranie výsledkov pohybových testov.

Na meranie a porovnanie výsledkov sme si vytvorili batériu testov z jednotlivých tematických celkov v telesnej a športovej výchove. Po spracovaní a vyhodnotení vstupného pozorovania a rozhovoru s rodičmi, výsledkami vstupnej batérie testov sme vypracovali cvičebný program zo základnej gymnastiky, pohybových hier a úpolov , cvičení na fit lopte a podložke, plávania a lyžovania.

Vstupným rozhovorom a pozorovaním sme zisťovali, aký má vzťah k pohybu dieťa, aký názor majú rodičia na športovanie v súvislosti s jej zdravotným stavom, či sú presvedčení o tom, že integrovaním, do telesnej a športovej výchovy (TSV) medzi bežné deti, ich dcéry sa jej zdravotný stav zlepši. Na základe uvedeného sme vybrali vhodné tematické okruhy, pre žiačku zaujímavé a motivujúce. Pri rozhovoroch s rodičmi, hlavne s matkou, sme boli

neustále informovaní o zdravotnom stave aj o pocitoch žiačky po hodinách TSV. Analýzou vstupných výkonových testov sme získali údaje, ktoré potvrdili, že toto dieťa môže a potrebuje byť zapojené do TSV. Vzhľadom na to, že v škole sú aj ďalšie deti s Downovým syndrómom sme vybrali cvičenia a športy, ktoré by sa dali použiť všeobecne pre deti podobného postihnutia. Zámerom je vypracovať cvičebný program na celý rok, v každom ročníku, pre oslabených žiakov podľa pedagogických zásad so zreteľom na oslabenie žiaka s Downovým syndrómom a pridruženými zdravotnými problémami.

Na ZŠ s MŠ Uhrovec je časová dotácia v každom ročníku 3 vyučovacie hodiny TSV týždenne, t.j. 99 hodín za školský rok. V každom ročníku sú základné tematické celky gymnastika, pohybové hry, športové hry, úpoly, atletika a výberový tematický celok hádzaná a zápasenie, nakoľko máme školské športové stredisko pre zápasenie. V období začatia experimentu v školskom roku 2010/2011 sme žiačku zapojili do TSV nielen vo svojej triede, ale aj v ďalších dvoch triedach iných ročníkov a tým sa jej navýšila hodinová dotácia TSV na 5 až 7 hodín týždenne čo sme tiež konzultovali s rodičmi a vedením školy. Žiačka sa učí ostatné predmety podľa osnov Špeciálnej základnej školy (ŠZŠ), preto bolo možné navýšiť hodiny TSV. Na každej hodine TSV je prítomná matka, čo je od začiatku významný pozitívny predpoklad úspešnej realizácie. Napriek tomu, že žiačka bola prítomná na hodinách TSV, vykonávala činnosť len z niektorých, pre ňu vybraných, tematických celkov. Rozvoj pohybových schopností, zručností a rôzne kompenzačné cvičenia, sme realizovali na hodinách zameraných na pohybové hry, kde bola zapojená medzi ostatnými žiakmi. Využívali sme rôzne typy naháňačiek, štafiet, hry na triafanie cieľa, hry na orientáciu a koordinačné schopnosti, hry na skákanie, lezenie, chytanie v rôznych klimatických podmienkach, napr. na snehu, vo vode, v telocvični... Plavecký kurz realizujeme v 2. a 3. ročníku ako základný plavecký kurz a v 5. a 6. ročníku ako zdokonaľovací plavecký kurz. Oslabení žiaci sa týždňového plaveckého kurzu zúčastňujú aj vo vyšších ročníkoch, kde sú vyučovaní individuálne, v rozsahu desať hodín týždenne.

Žiačka sa zúčastňuje aj Lyžiarskeho výchovno-vzdelávacieho kurzu (LVVK). Z hľadiska organizácie experimentu patrila táto časť na začiatku medzi tie najmenej predvídateľné, vzhľadom na vyššie uvedené postihnutia. Prvého LVVK sa žiačka s Downovým syndrómom, spolu s matkou, zúčastnila v školskom roku 2010/2011 po predchádzajúcej konzultácii s vedením školy a lekárom, ktorý sa zúčastňuje kurzu ako lekár. V školskom roku 2012/2013 sa žiačka zúčastnila LVVK už tretíkrát, žiačka nadobudla základné lyžiarske zručnosti a má vlastnú lyžiarsku výstroj.

Experimentálny činiteľ

Experimentálnym činiteľom je vypracovaný inovatívny program zložený z:

- poradových cvičení,
- základnej gymnastiky,
- úpolov, pohybových hier,
- plávania,
- lyžovania, ktoré boli realizované počas hodín TSV a výcvikových kurzov.

Pred začatím programu bolo dôležité zrealizovať vstupné testy, ktoré boli pripravené vzhľadom na pohybové schopnosti a zručnosti žiačky s Downovým syndrómom. Testovanie bolo vykonané za prítomnosti a pomoci matky žiačky s DS, kde sme vysvetlili význam výsledkov testovania. Výsledky testov na začiatku piateho ročníka v školskom roku 2010/2011 uvádzame v tabuľke 1.

Jednotlivé testy sme vybrali na základe pozorovania možností žiačky, nakoľko dovtedy telesnú výchovu neabsolvovala, takže sme nemali relevantné podklady o jej pohybových schopnostiach a zručnostiach.

Lyžovanie

Vypracovali sme súbor cvičení, s dôrazom na primeranosť a bezpečnú realizáciu pre žiačku s DS. Pred kurzom sme realizovali niektoré prípravné cvičenia s lyžami v telocvični a poučili sme matku, ako má cvičiť so žiačkou v domácom prostredí. Obúvanie lyžiarskych topánok sme realizovali s dopomocou, keďže zdravotný stav žiačky to nedovoľuje v takej miere, aby to bolo bezpečné.

Prípravné cvičenia rovnováhy na suchu (doma a v telocvični):

- Slniečko - chôdza v lyžiarskej obuvi, na lyžiach po gymnastickom koberci okolo kužeľa a pod.
- Chyť palec, pätu, členok - dotyk špičky, pätky, boku lyže oboma rukami.
- Obor a trpaslík - drep (chytiť kolená) a opätovné postavenie.
- Stratila lyžu - chôdza na jednej lži, neskôr oboch.
- Stromček - chôdza odvratom.
- Dupem, ako medveď - pridupávanie striedavo jednou lyžou.
- Tenisová guľovačka - hádzanie tenisových loptičiek do strán a na cieľ na lyžiach
- Bocian – vysoko dvíhať jednu lyžu.

Cvičenia na snehu:

- zopakovať cvičenia rovnováhy z telocvične

- Padanie a vstávanie

- Sed na pravý a na ľavý bok
- Dúha – žiak ide rukami od lyžiarky až po špičku lyže hrabaním oboch rúk

- Výstupy

- chôdzou (rovina, mierny svah)
- bokom
- obojstranný obrat (bez palíc, mierny svah)

- Zjazd po spádnicí (mierny svah s dojazdom do roviny), pri štarte a obrate pomoc učiteľa; neskôr len ako pozorovateľ, rovnobežné postavenie lyží = (hranolky), cvičenie Obor – trpaslík, tieskanie počas jazdy (Kráľ, 2013).

- Jazda na vleku – nevyhnutná pomoc pri nástupe aj výstupe, pokyny ako „nesadaj“ sú pre ňu nepochopiteľné. Osvedčilo sa „stoj ako pri pozore“ (využitie poradových cvičení).

Vystupovanie z vleku je pre ňu veľmi zložitá a v tejto časti výcviku je preto zbytočné venovať tejto zručnosti námaľu.

Vzhľadom na mentálne postihnutie žiačky je v prvých fázach výcviku nie je vhodné sa zaoberať prívatným postavením lyží a brzdením jazdy, nerozlišuje totiž vhodný okamih a nutnosť pre zabrzdenie a tak je v tomto prípade nevyhnutné mať dojazd do roviny, prípadne proti svahu. Všetky skôr uvedené cvičenia, či už v telocvični alebo na snehu je nutné vykonávať niekoľko násobne viac krát, ako u zdravých žiakov. Pri každom cvičení je potrebná niekoľko násobná ukážka. Veľmi dôležité je dodržať striedanie výcviku s oddychom! Dopĺňanie tekutín a energie. Ideálne, ak zimné stredisko má detský kútik, kam môže viackrát za deň ísť zmeniť aktivitu a zapojiť iné svalové skupiny. Na lyžiarskom kurze máme aj nočné lyžovanie, ktoré pôsobí ako motivačný činiteľ pri výcviku a využívame ho na nácvik jazdy na vleku, keďže tam je spravidla len naša skupina. Doteraz získané lyžiarske zručnosti veľmi prekvapili, žiačka zvláda mierny svah aj jazdu na vleku s pomocou pri výstupe. Získané zručnosti sa prejavili na zlepšení rovnováhy a držaní tela.

Plávanie

Počas týždňového kurzu je plávanie realizované dve hodiny denne. Oslabení žiaci sa zúčastňujú na kurze aj vo vyšších ročníkoch. Bezpečnosť zabezpečujú učitelia telesnej výchovy spolu s plavčíkmi, ktorí pôsobia ako inštruktori a jeden učiteľ sa venuje oslabeným žiakom. Správny vplyv cvičení vo vode v telesnej výchove pre žiaka s DS závisí od primeraného zaťažovania celého tela. Podstatné je, ako hlboko je telo ponorené vo vodnom prostredí (miera odporu vody a pohyblivosti). Ďalej zaujatie východiskovej polohy a postavenia tela vo vode, počtu opakovaní intervalu odpočinku medzi cvičeniami a v neposlednom rade od počtu a kvality nadľahčujúcich pomôcok. Pomôcky v prípade žiaka s DS pôsobia oveľa výraznejšie na jeho psychiku, ako u ostatných žiakov. Najlepšie sa osvedčilo používanie pomôcok ako gumené lopty, nafukovacie rukávniky, nafukovacie kolesá, plavecké okuliare, plavecká doska, gymnastické kruhy, drevená tyč, puk, stolnotenisové loptičky, detské rybičky na kľúčik a hračky na fúkanie z ktorých strieka voda. Treba dodržiavať pravidlo, že plavecké pomôcky sú podporné a nie oporné! Používali sme ich krátkodobo, s obmenou, nechali sme žiacku precítiť pôsobenie vodného prostredia na telo. Dôležité pri cvičeniach s takýmto žiakom je ich vykonávanie v rôznych smeroch (dopredu, dozadu, vpravo i vľavo) a taktiež striedanie polôh (na bruchu, na znaku i na boku).

Pri vyrovnávacích cvičeniach sme vychádzali z polôh:

- zo stoja (drep, podrep), pri okraji bazéna
- vo vzpore stojmo i drepmo (úchopom o okraj bazéna)
- vo vise letmo s uchopením o okraj bazéna

Cvičenia na oboznámenie sa s vodným prostredím:

- Chôdza po dne s rôznymi pohybmi paží a trupu (dozadu, dopredu, vľavo, vpravo, s loptou).
- Beh po dne (v predklone, v záklone, horné končatiny ako pri behu).
- V stoj predklon, paže spustené do vody (pohyby paží vpravo, vľavo).
- Výskoky na mieste s obratmi (vľavo, vpravo, vzad, vpred, do drepu), voda po pás žiaka.
- Ponoriť sa a vstať; ponoriť sa vydýchnuť a vstať.
- Dvojice - striedavo drepy, hlava pod hladinu.
- Ľah na vode, pomoc učiteľa, ruky vzpažené.
- Splývanie z predklonu odrazom od dna.

Cvičenie na oboznámenie sa s vodou:

- Naháňačka, dvojice – trojice - voda po pás; žiak s DS v skupine s učiteľom.
- Špliechanie – dvaja proti sebe, striekajú na seba vodu, kto sa otočí prehral (učiteľ).
- Žaba – odráža sa od dna, voda po pás a pažami udiera o hladinu.
- Vlny – skupina žiakov sa chytí okraja bazéna a naraz sa priťahujú a odťahujú od steny; vykonávať sa v podrepe.
- Kolíska – štyria chytia žiaka na chrbte, každý za jednu končatinu a pohybujú s nim vpred, vzad.
- Kolotoč – jeden v kruhu s palicou sa otáča, ostatní stoja v kruhu, voda po pás, pred palicou ponoriť.
- Fontána – žiaci sa držia v kruhu pažami, pokrčenými v lakt'och, opakovane sa ponoria po bradu a naraz vynoria.

Cvičenia pre nácvik dýchania:

- Horúca polievka – voda do dlaní a fúkať do nej
- Pumpa – dvojice na vzdialenosť vystretých paží, striedavo sa ponárať a vydychovať („robiť bublinky“)

Cvičenia na orientáciu vo vode:

- Otáčanie spiaceho – použiť koleso, dolu tvárou vo vode bez pohybu učiteľ otáča telo žiaka.
- Vyhadzovanie – vo dvojiciach, učiteľ so žiakom, voda po pás.
- Boj jazdcov – dvojice, učiteľ so žiakom s DS, ostatní „musia prehrať“ na konci padne aj učiteľ.

Cvičenia na nácvik splývania:

- Mlynské koleso – žiaci v kruhu, držia sa v upažení, rozdelení na prvého a druhého, krútia sa a na povel si ľahnú na znak nohami do vnútra, najskôr prví, potom druhí.
- Kotva – dva rady žiakov proti sebe, žiačka s DS je v polohe na chrbte, neskôr v splývavej polohe, ostatní ju ťahajú za ruky vpred.
- Vlak – učiteľ kráča, žiačka v splývavej polohe sa drží za boky alebo ruky.

Cvičenia pre nácvik ponárania: Upozorniť na dôležitosť výdychu!

- Ponorenie tváre hlavy – v stojí, voda po pás, ponorenie s oporou o schodíky.

- Podplávanie – cez gymnastický kruh.
- Lovenie pukov – hĺbka vody po pás, používať okuliare.

Cvičenia na skok do vody:

- Postupne z kraja bazéna, neskôr na bloky, osvedčilo sa, že matka žiačky s DS bola vo vode prítomná, čo pomohlo pri odbúrání prvotného strachu.

Vzhľadom na postihnutie žiačky, nebolo vhodné začať s niektorým z plaveckých štýlov, keďže plávanie je koordinačne náročná pohybová zručnosť. Zameral som sa preto na menované cvičenia, ktoré na plaveckom kurze opakujem. V siedmom ročníku som začal jednoduché preplávanie na šírku bazéna „kraulom“ s kolesom a späť „znak“ na doske s dopomocou, pričom paže viac menej imitujú pohyby týchto dvoch štýlov. Pri plávaní je podľa mojej mienky pre žiaka s DS naučiť ho nebáť sa vody, zachovať pokoj aj pri zasiahnutí tváre, nečakanom vdýchnutí vody. Všetky fázy pohybu treba rozkúskovať na malé kúsky, postupne ich spájať. Boli sme aj v aquaparkoch Tatralandia, Bešeňová a na splave Dunajca, kde bez problémov absolvovala tobogány a nečakaný kontakt s vodou, a uplatnila zručnosti z vyššie menovaných cvičení v praxi.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vychádzajúc z cieľa a úloh práce, prezentujeme výsledky, ktoré budú predmetom ďalšieho exaktnejšieho sledovania a spracovania. Uvedené výsledky nemožno generalizovať, ale je potrebné ich chápať v celkových súvislostiach, ako orientačné a východiskové vzhľadom k využitiu inkluzívneho edukačného konceptu dieťaťa s DS a ADHD. Uvedené si vyžaduje komplexný, systémový prístup. Z údajov charakterizujúcich sledovaný súbor sme vybrali tie, ktoré majú význam pre vytýčený cieľ.

Výsledky úspešnosti inklúzie dieťaťa s DS uvádzame, kvôli zvýšeniu validity výsledkov, formou triangulácie a to najprv výsledky meraní, testov pohybových schopností a hodnotenia vyučujúcim, ďalej hodnotenie rodiča dieťaťa a hodnotenie špeciálneho pedagóga.

Výsledky testov pohybových schopností mapujú obdobie troch školských rokov. 2012/2013. Vstupný test bol vykonaný na začiatku šk. roka 2010/2011, kontrolné testy sme zopakovali na konci uvedeného školského roku, na konci šk. rokov 2011/2012 a 2012/2013.

Tabuľka 1 Výsledky testov pohybových schopností

Disciplína	Začiatok šk.r. 2010/2011 vstupný test	Koniec šk.r. 2010/2011	Koniec šk.r. 2011/2012	Koniec šk.r. 2012/2013
1. Hĺbka predklonu/ cm	-11	-6	+1	+5
2. Sed-l'ah (30 sek.)	7	13	16	17
3. Triaťanie lopty do kruhu s priemerom 1m zo vzdialenosti 3m / 10 pokusov	1	3	6	8
4. Rovnováha na jednej nohe /sek.	0	1	5	7
5. Pérovanie na fitlopte (do pádu)/ sek.	8	15	35	42
6.Počet kľukov/ opakovania	2	6	9	9
7. Výdrž v drepe / sek.	2	7	14	15
8. Člnkový beh 4x20m / sek.	65	51	36	27
9. Prihrávky HK s loptou vo dvojici, vzdialenosť 4m	2	5	11	15
10. Hmotnosť/ kg	27	31	33	35
11. Výška / cm	129	133	138	143

Z nameraných hodnôt vyplýva zlepšenie pohybových schopností. K týmto výkonom je pridružené výrazné zlepšenie pohybových zručností v gymnastike, plávaní a lyžovaní, u žiačky sa zlepšila technika behu, zvýšil sa svalový tonus. U detí s DS je typická nadmerná hmotnosť už v detskom veku, čo sa zatiaľ na našej žiačke neprejavilo hlavne v dôsledku pravidelnej telesnej aktivity na hodinách TSV a potvrdilo to aj vyjadrenie lekára.

Žiačka počas integrácie do TSV získala nové pohybové zručnosti (plávanie, lyžovanie), ktoré nemajú ani mnohé zdravé deti a jej budú kompenzovať zdravotné oslabenie po celý život. Na druhej strane aj pedagóg tiež získal nové praktické skúsenosti, overené v priamej

interakcii so žiakom s Downovým syndrómom. Na základe našich trojročných priamych skúseností z hodín TSV, z práce triedneho učiteľa žiaka s DS odporúčam ostatným kolegom podporovať a zapájať zdravotne znevýhodnených žiakov do vyučovacieho procesu v maximálnej možnej miere. Výsledky sa síce nedostavia hneď a pokroky sú často minimálne, ale takáto práca stojí za pocit a radosť zo zmysluplnej vykonanej práce. Spolužiaci sa naučia akceptovať a rešpektovať kamaráta s handicapom, ako bežnú súčasť kolektívu. Zaznamenali a zažili sme, ako počas jednotlivých aktivít a cvičení boli neustále v strehu, kontrolovali našu žiačku, tešili sa s ňou, z jej výsledkov a výkonov (najmä pri lyžovaní). Som presvedčený, že v budúcnosti sa ich zvýšená empatia a tolerancia ešte veľakrát prejaví.

Počas troch rokov sme nezaznamenali ani jeden úraz, alebo nejaké poškodenie, či zhoršenie zdravotného stavu žiačky. Tento fakt, ktorý je v telesnej a športovej výchove veľmi dôležitý, je do istej miery spätnou väzbou o tom, že cvičenia a športové aktivity boli zvolené správne a prispeli k skvalitneniu vyučovacieho procesu žiačky s DS.

Hodnotenie matkou integrovanej žiačky s DS:

„Zaradenie detí s mentálnym postihnutím do telesnej a športovej výchovy, má veľký význam. Viem to z vlastnej skúsenosti. Dcéra má Downov syndróm. Pri narodení vážila iba 950g a mala aj krvácanie do mozgu. Až v piatom ročníku sme začali chodiť na telesnú výchovu. Dovtedy sme nosili potvrdenie od lekárky o oslobodení, aj napriek tomu, že sme každý rok chodili na rehabilitačné pobyty do Čilistova. Do štvrtej triedy chodila na ZŠ v Bánovciach n/B, kde toto potvrdenie od nás žiadali. Potom sme prešli do ZŠ Uhrovec. Na druhom stupni mali deti nového triedneho učiteľa, ktorý je telocvikár. Uvedomovala som si, čo to znamená zaradiť mentálne postihnuté dieťa do kolektívu, ale po vzájomnom rozhovore začala dcérka chodiť na telesnú výchovu. Bola to pre pána učiteľa nová skúsenosť a aj veľká výzva. Som mu vďačná zato, že sa nato dal. Začiatok bol ťažký pre všetkých. Postupne si zvykli a teraz sú už zohratí. Spolužiaci ju berú a pomáhajú jej, vždy si nájdú spoločnú cestu a reč. Jednoduché to nie je ani teraz, všetko sa dá zvládnuť, ak sa chce. Pre mnohých je jednoduchšie doniesť potvrdenie, ako urobiť niečo viac. Dcéрке treba viackrát opakovať, čo od nej chcete, aby to pochopila. Je to psychicky náročné a vyčerpávajúce, preto chodím na hodiny spolu s ňou.

Po troch rokoch pravidelného cvičenia *sa jej zdravotný stav výrazne zlepšil. Nie je to len môj názor, ale všimli si to aj ľudia v našom okolí. Vidieť to na jej chôdzi a celkovom držaní tela. Po schodoch už dokáže vyjsť bez držania, čo predtým nedokázala, jej rovnováha je oveľa*

lepšia a časté padanie na zem je už dúfam za nami. Neurológ bol prekvapený tým, ako dcérka po ročnej kontrole vyzerá a pýtal sa na jej stravovanie. Deti s DS sú zvyčajne obézne a ťarbavé. Dcérka je štíhla a jej kondícia sa dá porovnať s inými deťmi. V piatom ročníku mali ísť žiaci na lyžiarsky výcvik, my sme plánovali len sánkovanie. Ortopéd však povolil lyžovať, plávať, bicyklovať. Na lyžiarskom som lyže požičala. Tešila sa z púšťania dole kopcom. Brzdzenie robilo trochu problémy. Teraz už máme vlastné lyže, trénujeme aj doma. Tento rok (2013) bola už aj na vleku. Veľmi sa tešila a všade rozprávala, ako išla na vleku a ako brzdila. O rok to bude zase o niečo lepšie. Zvláda mierne svahy. Je to veľká bojovníčka a všetko, čo vidí, chce vyskúšať. Nie všetko jej ide, ale snaží sa a teší zo všetkého. Boli sme aj na plaveckom výcviku. Mala koleso, ale snažila sa plávať aj bez neho. Je narodená v znamení rýb. Vodu má veľmi rada, nebojí sa jej. Ona sa asi nebojí ničoho, a preto je taká hyperaktívna a snaží sa opakovať a napodobňovať ostatných vo všetkom. S bicyklovaním sme to vyriešili tak, že sme jej kúpili trojkolesový bicykel. Teraz prejde bez problémov aj 5km. Zvláda aj branné cvičenia, turistiku. Ide síce ako posledná, má svoje tempo, ale vždy príde do cieľa. V júni 2013 bola trieda v Tatrách a zvládla túru Štrbské Pleso - Popradské Pleso a späť. Pri integrácii mojej dcéry na telesnú výchovu by som určite nič nemenila, pretože si myslím, že hýbať a športovať by sa mal každý, bez ohľadu na jeho zdravotné problémy. Vždy sa nájdu cviky, ktoré zvládne každý.

Dcérka je šťastná, spokojná a aj keď niekedy nechce ísť do školy na čítanie, písanie, matematiku...telesná ju vždy presvedčí. Keď zbadá pána učiteľa uteká za ním, objíme ho a povie: „Štvrtá hodina telesná.“

Hodnotenie špeciálneho pedagóga ZŠ s MŠ Uhrovec :

Žiačka je dieťa s Downovým syndrómom. Navštevuje Základnú školu s materskou školou Uhrovec. Je začlenená v bežnej triede základnej školy. Vzdelávaná je podľa učebných osnov špeciálnej základnej školy – variant B. Žiačka má vypracovanú všetku dokumentáciu pre začleneného žiaka, podľa platnej školskej legislatívy. Má vypracovaný individuálny rozvrh. Predmety ako sú matematika, slovenský jazyk, vecné učenie a pracovné vyučovanie prebieha so špeciálnym pedagógom školy a výchovné predmety navštevuje s kmeňovou triedou. Hodiny informatickej a výtvarnej výchovy boli na základe jej diagnózy nahradené hodinami telesnej výchovy. Zvýšený počet hodín telesnej výchovy je vzhľadom na žiačkinu pridruženú diagnózu ADHD – poruchu pozornosti s hyperaktivitou veľmi prospešný. Energiu a zvýšenú aktivitu ktorú má si môže vybiť, vynakladať a zamerať na športové činnosti, športové hry a

cvičenia. U žiačky došlo k pozitívnym zmenám vo všetkých oblastiach vývinu či už po stránke zdravotnej, psychickej, sociálnej alebo emočnej.

Žiačka je:

- obratnejšia, pohyblivejšia, hrubá motorika a koordinácia pohybov sa veľmi zlepšila,
- pokrok vidíme aj v oblasti rozvoja jemnej motoriky žiačky,
- z pohľadu socializácie v kolektíve sa žiačka cíti veľmi smelo, neostýcha sa, komunikuje so spolužiakmi bez problémov, zvýšilo sa jej sebavedomie a sebahodnotenie.
- Zúčastňuje sa všetkých školských akcií, podujatí a výletov čo vo veľkej miere pozitívne pôsobí na jej celkové začlenenie a rozvoj.
- Akceptácia ostatnými žiakmi, neodsudzujú ju, skôr sa jej snažia pomôcť.
- Celkový psychický stav sa zlepšil – viac si verí – zvýšené sebavedomie, je veselá, spokojná, šťastná keď ide do školy.
- Škola znamená pre ňu veľmi veľa. Teší sa do nej navodzuje u nej pocit šťastia, cíti sa tu dobre. Keď nemôže ísť do školy je smutná, podráždená, nešťastná. Je už zvyknutá na kolektív a kontakt s deťmi.
- Žiačka v základnej škole, v kolektíve zdravých detí ich napodobňuje, berie si vzor správania a konania. Má pozitívny vzor, napreduje, rozvíja a formuje sa jej správanie, chovanie a celková osobnosť v pozitívnom smere, podľa vzoru zdravých detí bez oslabenia.
- Navštevuje v škole aj záujmové útvary, ktoré prispievajú k zdokonaľovaniu jej vedomostí a schopností.
- Žiačka je na výchovno-vzdelávacích hodinách pokojnejšia. Jej schopnosť sústredenia sa na vykonávanú činnosť je vytrvalejšia. Koncentrácia pozornosti je oveľa lepšia.
- U žiačky pozorujeme aj zlepšenie správania sa a disciplíny, ktoré sa odvíjajú od nutnosti dodržiavať pravidlá v jednotlivých športových hrách, disciplínach na telesnej výchove.
- Žiačku úspechy a pocit šťastia z úspešného zvládnutia rôznych športových disciplín, posúvajú a motivujú k ďalším činnostiam a výkonom aj v ostatných výchovno-vzdelávacích predmetoch a aj v domácom prostredí.

Vzhľadom na celkový pozitívny rozvoj žiačky budeme pokračovať v takomto spôsobe výučby a rozšírenia počtu hodín telesnej výchovy.

ZÁVER

Cieľom práce bolo vypracovať a overiť súbor cvičení a pohybových kurzových aktivít, zjazdové lyžovanie a plávanie, ako súčasť inkluzívneho edukačného konceptu žiaka s Downovým syndrómom a ADHD.

Analýza výsledkov dokazuje, že vypracovaný súbor cvičení a pohybových aktivít testovaný ako experimentálny činiteľ sa preukázal v danej výskumnej situácii, pri využití inkluzívneho edukačného konceptu ako efektívny. Zhoda v hodnotení vyučujúceho, matky žiačky s DS a špeciálneho pedagóga sa preukázala v nasledovných bodoch:

- Výsledky testov pohybových schopností preukázali ich zlepšenie v období inklúzie.
- Zlepšenie pohybových zručností, ktoré sa rozvíjali v intenciách experimentálneho činiteľa.
- Zlepšenie hrubej motoriky a koordinácie pohybov.
- Zlepšenie zdravotného stavu.
- Zlepšenie celkového psychického stavu, sebavedomia a sebahodnotenia.
- Začlenenie žiačky a jej akceptácia ostatnými žiakmi.
- Pozitívny transfer pravidiel v športe a na telesnej výchove do ďalších oblastí výchovno – vzdelávacieho procesu.

Skúsenosť získaná počas výskumu bola výrazným prínosom aj pre zúčastneného pedagóga. Integrácia žiačky s DS do TSV sa preukázala ako prínosná, vhodná s jednoznačným pozitívnym vplyvom na zvýšenie kvality života vo všetkých uvedených oblastiach.

Pohybová aktivita vo vzťahu ku kvalite života, životnému štýlu a zdraviu vykazuje tesné súvislosti v celej populácii a Bendíková, 2014, uvádza ako dôležité úlohy aktívne pristúpiť k ďalšiemu vzdelávaniu učiteľov v oblasti zdravotnej telesnej výchovy a v zriaďovaní oddielov (hodín) ZdrTV v školách, pristúpiť k integrovanému vyučovaniu, rozšíriť vedomosti a praktické zručnosti učiteľov telesnej a športovej výchovy o nové metódy a ich uplatnenia v rámci obsahu povinnej alebo záujmovej telesnej výchovy, obohatiť a spestriť obsahovú stránku vyučovacieho predmetu.

LITERATÚRA

- BENDÍKOVÁ, E. 2009. *Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov*. In: Telesná výchova a šport mládeže. roč. 75. č. 5, 2009. ISSN: 1335-245
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Životný štýl adolescentiek z pohľadu vybraných determinantov zdravia. In *Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie: Pohybová aktivita a zdravý životný štýl – Šport a športový tréning*. Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, Trenčín 2014, ISBN:978-80-8075-643-7
- CHOVANOVÁ, E. 2013. Pozitívny vplyv pohybových aktivít u detí s poruchami správania. In *Recenzovaný zborník vedeckých prác: Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl*, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, Trenčín 2013, ISBN 978-80-8075-580-5
- KRÁL, L. 2013. *Lyžovanie v predprimárnom a primárnom vzdelávaní*, In: Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu II., Zborník vedeckých prác, s. 79 -86, Ružomberok. VERBUM, Katolícka univerzita Ružomberok, ISBN 978–80–8084–984-9
- LECHTA, V., (ed.) 2010. *Základy inkluzivní pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-679-7
- MITTLER, P. 2000. Working toward inclusive education. London: David Fulton Publishers 2000.
- NEVOLNÁ, T., BEŤÁK, B. 2014. Komparácia úrovne životného štýlu u študentov vybraných univerzít. In *Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie: Pohybová aktivita a zdravý životný štýl – Šport a športový tréning*. Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, Trenčín 2014, ISBN:978-80-8075-643-7
- SELIKOWITZ, M. 2005. Downův syndrom : Definice a příčiny. Vývoj dítěte. Výchova a vzdělávání. Dospělost. Praha: Portál. ISBN 80-7178-973-9, 197 s.
- ŠUSTROVÁ, M. 2004. *Diagnóza: Downov syndróm*. Bratislava: Perfekt. ISBN 80-8046-259-3, 240 s.
- VOJTA, V., ANNEGRET, P. 2010. *Vojtův princip*. Praha: Grada, ISBN 9788024727103
- Zákon č. 245/2008 z 22. mája 2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, čl. 1, § 2 odstavce s.

PaedDr. Lubomír Král, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu

Fakulta zdravotníctva, TnUAD, Trenčín

lubomir.kral@tnuni.sk

ÚROVEŇ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ ŠTUDENTOV PRVÉHO ROČNÍKA KTVŠ FF UMB V BANSKEJ BYSTRICI

Julián Krull – Boris Cipov – Michaela Vráblová – Anton Petija

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

ABSTRAKT

Práca sa zaoberá úrovňou vybraných pohybových schopností študentov prvého ročníka KTVŠ FF UMB v Banskej Bystrici. Otestovaných bolo 62 študentov – mužov v priebehu vyučovania na hodinách kondičnej gymnastiky. Zistili sme, že najvyššiu úroveň v rámci vybraných testov preukazujú študenti študijného programu učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo. Najhoršiu úroveň vybraných pohybových schopností sme zaznamenali u študentov telesnej výchovy v kombinácii s iným predmetom. V porovnaní s testovaním prvákov 2012/2013 (Krull – Cipov, 2014) konštatujeme zvýšenie úrovne vybraných pohybových schopností.

**Level of selected movement skills of first-year students at KTVŠ FF UMB Banská
Bystrica**

ABSTRACT

The work deals with the level of selected motor skills of first-year students at KTVŠ FF UMB. 62 students - men were tested during the lessons of gymnastics. We found that the highest levels within the selected tests show students studying program physical education and coaching. The worst level of selected motor skills, we observed by students studying physical education in combination with another subject. Compared with the first graders testing 2012/2013 (Krull - Cipov, 2014) there is an increase in the level of selected motor skills.

Kľúčové slová: Pohybová schopnosť, študent telesnej výchovy a športu

ÚVOD

Pohyb je základným prejavom života, tak ako dýchanie či látková výmena. Je jasné, že pohybové schopnosti každého z nás sú geneticky podmienené. Ale to, ako sa jednotlivý genotyp prejaví je ovplyvnené najmä tým, ako jednotlivec žije, v akom množstve dáva svojmu telu pohybové impulzy, ako trénuje alebo športuje. Pre správny rozvoj je potrebné, aby boli jednotlivci správne pripravovaní a vedení. Vzorom a príkladom pre bežnú populáciu by mali byť športovci, tréneri a učitelia telesnej a športovej výchovy. Práve títo športovci, budúci tréneri a učitelia študujú na Univerzite Mateja Bela na Katedre telesnej výchovy a športu. Od nich sa očakáva, že ich športová výkonnosť a pohybové schopnosti sú na nadpriemernej úrovni. Počas svojho štúdia sa títo študenti ďalej rozvíjajú a často sa stretávajú aj s novými aktivitami, prostredníctvom ktorých rozvíjajú aj svoje slabšie stránky. Vo všeobecnosti by mali mať vyššiu úroveň pohybových schopností ako bežná populácia (Michal, 2000; Novotná – Končoková, 2012). Napriek tomu Kompán (2012) uvádza, že výrazné odchýlenie od bežnej populácie absentuje. Vo všeobecnosti však viacerí autori zaoberajúci sa úrovňou pohybových schopností (Mokrá – Broďáni, 1998; Adamčák – Bartík – Rozim, 2004; Michal, 2006; Suchomel – Kríž, 2009; Novotná, 2010 a iní.) poukazujú na to, že pôsobením viacerých externých vplyvov modernizácie spoločnosti sa znižuje úroveň všeobecnej pohybovej zdatnosti a zvyšuje množstvo civilizačných ochorení.

CIEĽ, HYPOTÉZY, ÚLOHY

Cieľom výskumu je bolo zistiť aktuálnu úroveň pohybových schopností študentov prvého ročníka v troch študijných programoch. Na základe predchádzajúcich výskumov (Novotná – Končoková, 2012; Krull – Cipov, 2014) sme stanovili hypotézy.

H1: Úroveň sledovaných schopností študentov TVTR je v porovnaní s ostatnými skupinami na najvyššej úrovni vo viac ako 50% testov.

H2: Úroveň sledovaných schopností študentov TVK je v porovnaní s ostatnými skupinami na najnižšej úrovni vo viac ako 50% testov

Pre dosiahnutie nášho cieľa a overenie hypotéz sme si stanovili nasledovné úlohy:

Výber testov pohybových schopností.

Uskutočnenie testovania

Spracovanie získaných údajov a stanovenie záverov

METODIKA

Pri skúmaní úrovne vybraných pohybových schopností študentov – prvákov na KTVŠ FF UMB sme pracovali so súborom 62 študentov prvého ročníka - mužov. Skúmaný súbor bol vybraný zámerne na základe pohlavia a absolvovania predmetu kondičná gymnastika v prvom ročníku štúdia. Podľa študijného programu sme súbor rozdelili na tri skupiny:

TVTR – učiteľstvo, trénerstvo (n=20)

TVJ – učiteľstvo jedнопredmetové (n=20)

TVK – učiteľstvo v kombinácii (n=22)

Priemerný decimálny vek bol 19,14. Najstarší študent mal 25,51 roka a najmladší 18,49 roka. Testovanie všetkých troch skupín sme uskutočnili vo februári 2014. Examinátormi boli interní doktorandi KTVŠ.

Statickú vytrvalostnú silu svalov horných končatín a pletenca ramien sme hodnotili testom výdrž v zhybe a dynamickú silu svalov horných končatín a pletenca ramien testom zhyby podhmatom (Neuman, 2003). Testovanie bedrových flexorov a svalstva trupu, hlavne brušného, sme uskutočnili testom ľah – sed za 30 sekúnd, taktiež testom výdrž v prednose podľa Měkotu – Blahuša (1981). Ako ďalší test sme využili hodnotenie počtu prednosov vo vise na rebrinách. Dynamickú explozívnu silu dolných končatín sme merali testom skok do diaľky z miesta. Dynamickú explozívnu silu dolných končatín spolu s priestorovo-orientačnou a kinesteticko-diferenciačnou schopnosťou sme hodnotili testom vertikálny výskok s rotáciou taktiež podľa Měkotu – Blahuša (1981) Pohyblivosť bedrových kĺbov sme merali čelným a bočnými rozštepmi. Výsledkom merania bola vzdialenosť sedacej kosti od podložky vyjadrená známkou:

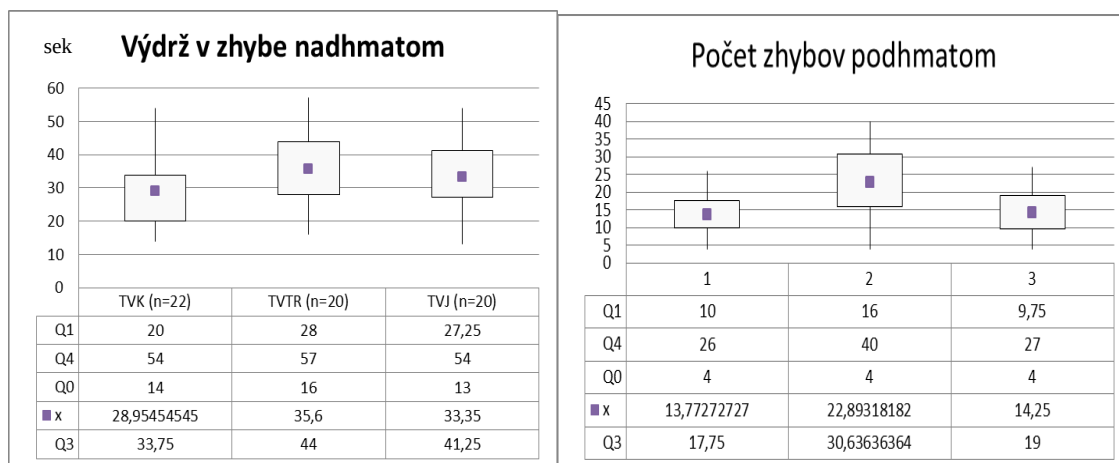
Tab.1: Známkovanie vzdialenosti sedacej kosti od podložky pri rozštepoch

Známka	1	2	3	4	5
Vzdialenosť sedacej kosti od podložky (cm)	0 – 10,0	10,5 – 20,0	20,5 – 30,0	30,5 – 40,0	40,5 a viac

Na otestovanie pohybovej výkonnosti sme použili štandardizovaný test koordinačných schopností spájania pohybov – celostný motorický test (CMT) (Belej, Junger a kol., 2006).

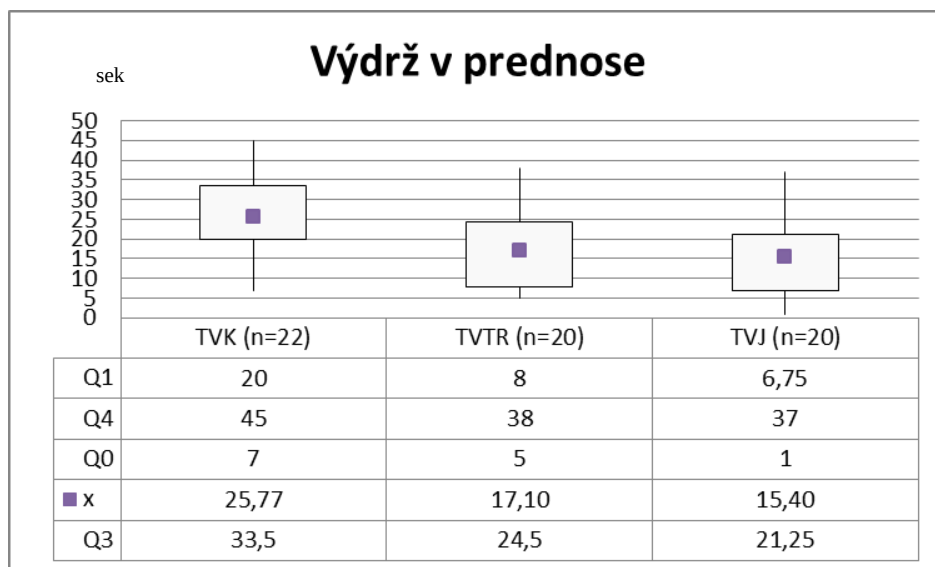
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Prvým testom sme hodnotili statickú a dynamickú silu horných končatín a ramenného pletenca (obr. 1). Analýza testových výsledkov statickej a dynamickej sily horných končatín a ramenného pletenca ukázala, že v oboch testoch majú najlepšie výsledky študenti TVTR, priemerné hodnoty tejto skupiny v teste výdrž v zhybe sú na úrovni viac ako 35 sekúnd. V teste počet zhybov bola táto skupina výrazne najlepšia s priemerným výsledkom 22,9, čo nám potvrdzujú aj hodnoty dolného (Q1) kvartilu, ktoré sú nad úrovňou priemeru ostatných skupín. Avšak v porovnaní s výsledkami Novotnej a Končokovej (2012) musíme konštatovať výrazne nižšie hodnoty v teste výdrž v zhybe. Nami testovaný súbor mal priemerné hodnoty o viac ako 10 sekúnd horšie. V porovnaní s výsledkami Mokrej a Broďániho (1998) však náš súbor dosiahol v teste „Zhyby podhmatom“ lepšie výsledky. V oboch testoch mali najhoršie priemerné hodnoty študenti TVK.

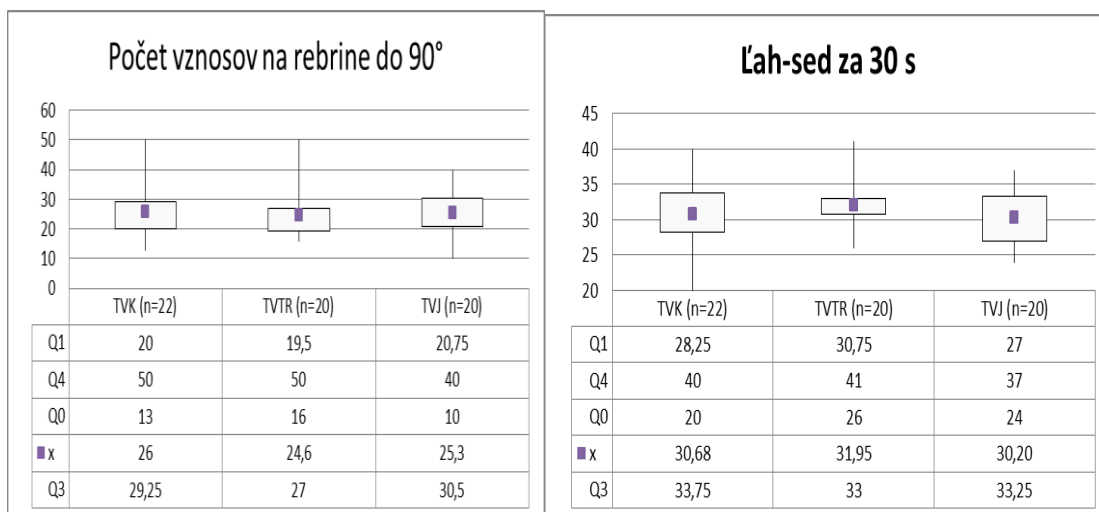


Obr. 1: Výsledky testov statickej a dynamickej sily horných končatín.

Ďalšie tri testy hodnotili silu trupu a brušného svalstva (obr. 2,3). Statickú silu trupu, ale hlavne brušného svalstva sme hodnotili testom „výdrž v prednose“. V tomto teste boli najlepší študenti TVK s priemernou hodnotou takmer 26 sekúnd. Najslabší boli študenti TVJ s priemernou hodnotou 15,4 s. V porovnaní s predošlým testovaním študentov – prvákov 2012/2013 (Krull – Cipov, 2014) konštatujeme výrazne lepšie výsledky.



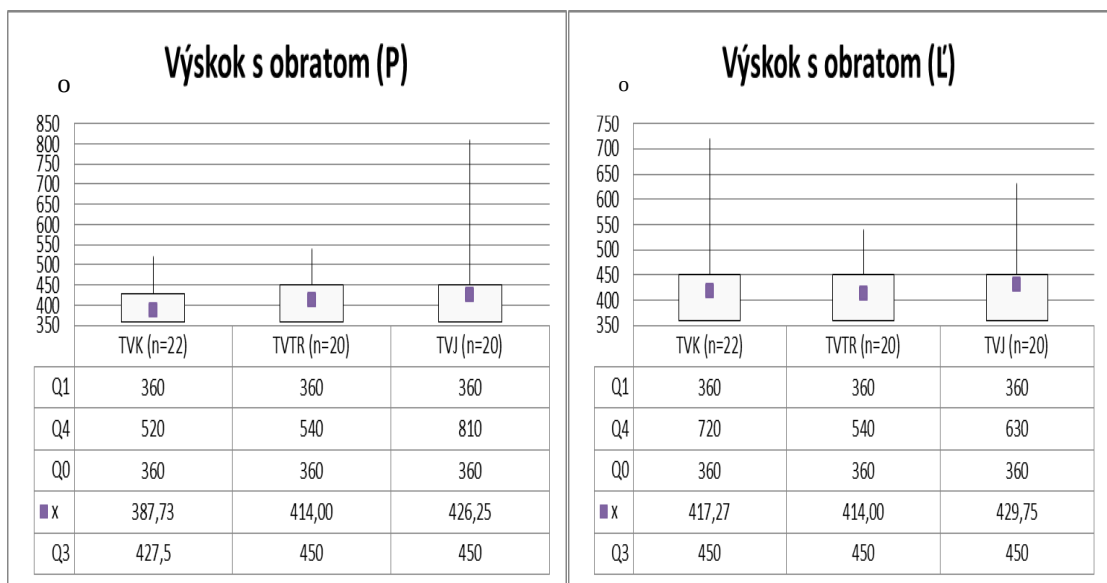
Obr. 2: Výsledky testov statickej sily brušného svalstva.



Obr. 3: Výsledky testov dynamickej sily brušného svalstva.

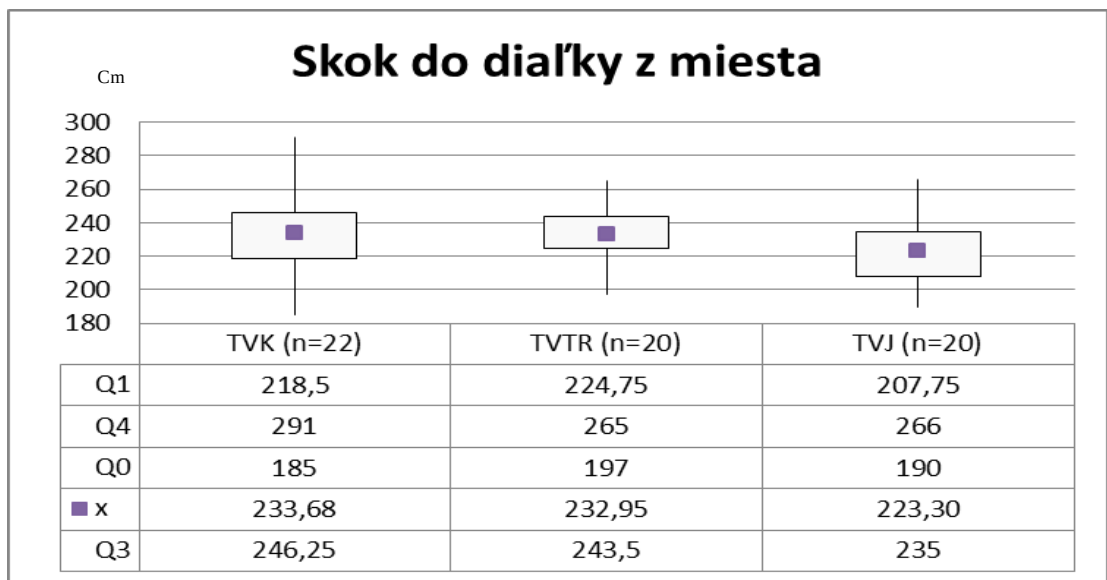
V testovaní dynamickej sily trupu, na rozdiel od statickej sily, sme zaznamenali len malé rozdiely medzi jednotlivými skupinami. Priemerné hodnoty v prvom teste – počet vznosov mali najlepšie študenti TVK, najhoršie študenti TVTR. V „ľah – sedoch za 30 s“ priemerne najhorší boli študenti TVJ, najlepší boli študenti TVTR. V porovnaní s výsledkami Novotnej a Končokovej (2012) sú výkony študentov v akademickom roku 2013/14 horšie.

V obrázku 4 a obrázku 5 prezentujeme výsledky hodnotenia dynamickej a explozívnej sily dolných končatín. V testoch výskoky s obratom je zastúpená okrem sily dolných končatín aj priestorová orientácia. Pri hodnotení dynamickej explozívnej sily dolných končatín s priestorovou orientáciou výsledky čiastočne ovplyvnil výkon študenta, ktorý dosiahol maximálne hodnoty testovaní (Q4). V teste „výskok s obratom vpravo“ dosiahli študenti lepšie výsledky, ako vo „výskoku s obratom vľavo“. V oboch testoch boli najlepší študenti TVJ. V prvom teste boli najhorší študenti TVK a v druhom teste boli najhorší študenti TVTR.



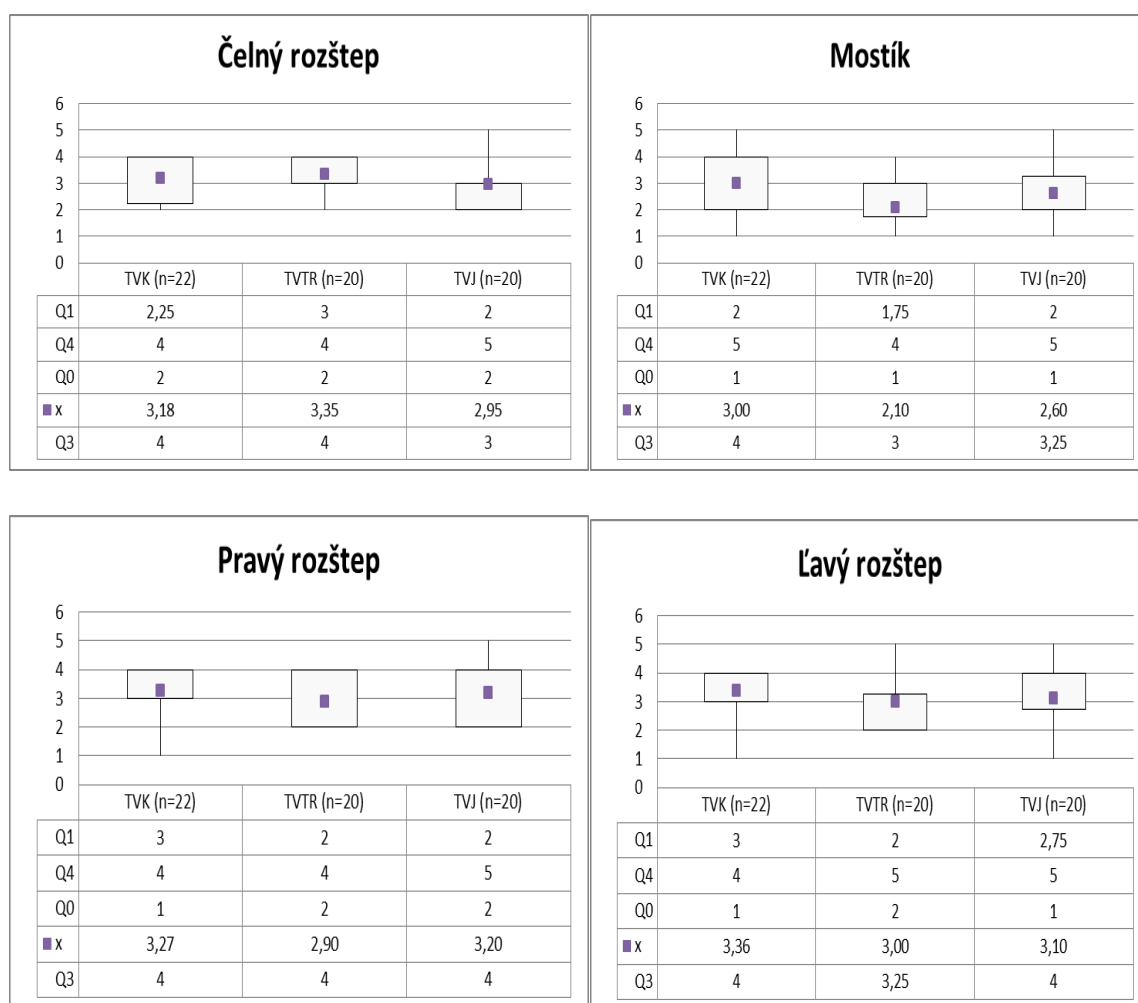
Obr. 4: Výsledky testov „Výskok s obratom“ pravá a ľavá strana.

V teste skok do diaľky z miesta výraznejšie zaostávali študenti TVJ s priemernou hodnotou 223,3cm. Najlepší boli študenti TVK s priemernou hodnotou 233,68cm. Pri tomto teste mohol výsledok ovplyvniť čiastočne jeden študent zo skupiny TVK s výsledkom 291 cm.



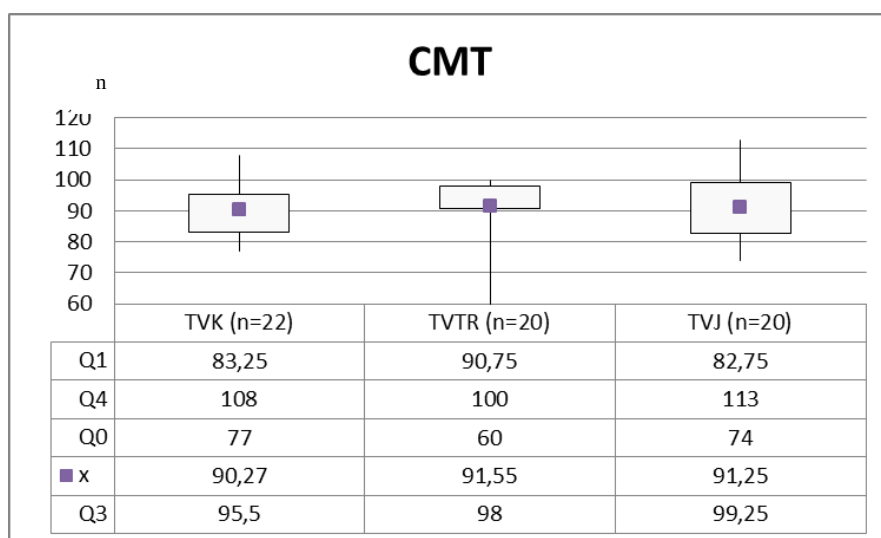
Obr. 5: Výsledky testu „Skok do diaľky z miesta“

Pohyblivosť, alebo flexibilita, je schopnosť pohybovať svalmi a kĺbmi v plnom rozsahu. Často je limitujúcim ukazovateľom výkonnosti športovca, ale aj úrovne kondície nešportujúcej populácie (Novotná – Končoková, 2012). U probandov sme hodnotili pohyblivosť bedrového kĺbu a ohybnosť chrbtice. V troch testoch flexibility (obr. 6) mali priemerne najlepšie známky študenti TVTR, v teste čelný rozštep mali najlepšie známky študenti TVJ. Najhoršie hodnotenie v testoch flexibility dosiahli študenti TVK – v troch testoch. V čelnom rozštepe boli najhorší študenti TVTR.



Obr. 6: Výsledky testov flexibility.

Celostným motorickým testom sme hodnotili celkovo obratnosť, silu a vytrvalosť. Zaznamenali sme najlepšie výsledky v skupine TVTR kde priemerná hodnota bola 91,55 opakovaní. Naopak najnižšiu priemernú hodnotu, 90,27 opakovaní, sme zaznamenali u študentov v skupine TVK.



Obr. 7: Výsledky celostného motorického testu.

V porovnaní s výsledkami výskumu Novotnej a Končokovej (2012) dosiahli probandi lepšie priemerné výkony. Výsledky ukázali, že naši probandi dosiahli proti bežnej populácii výborné, teda nadpriemerné výsledky. Nepovažujeme to za mimoriadne, nakoľko sa jedná o ľudí, ktorí sa telesnou výchovou a športom zaoberajú aktívne.

ZÁVER

Pomocou vybraných testov sme uskutočnili výskumné merania na vzorke 62 študentov prvého ročníka štúdia na KTVŠ FF UMB v Banskej Bystrici. Rozdiely v úrovni pohybovej výkonnosti medzi jednotlivými skupinami nášho výskumu nie sú v porovnaní s bežnou populáciou ničím mimoriadnym, avšak keďže sa jedná o študentov telesnej výchovy v rôznych programoch, dá sa očakávať relatívna homogenita v ich úrovni pohybovej výkonnosti. Na základe predchádzajúcich výskumov a vlastných skúseností je možné očakávať, že aj medzi takýmito študentmi je rozdiel z hľadiska študijného programu. Naším výskumom sme sa pokúsili poukázať na rozdielnú zdatnosť, resp. pohybovú výkonnosť medzi jednotlivými študijnými programami. Konštatujeme, že obe stanovené hypotézy môžeme prijať. Z celkového počtu 13 vykonaných testov boli v 7 testoch najlepší študenti TVTR. Rovnako v 7 testoch boli najhorší študenti TVK. Naše zistenia odzrkadľujú najmä to, že

študenti telesnej a športovej výchovy v kombinácii s trénerstvom sú často ešte stále aktívnymi športovcami a preto by ich pohybová výkonnosť mala byť na najvyššej úrovni. Naopak študenti telesnej a športovej výchovy v kombinácii s iným vyučovacím predmetom často nie sú jednoznačne športovo zameraní a preto nie sú tak pohybovo zdatní ako iní študenti telesnej a športovej výchovy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. - ROZIM, R. 2004. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť študentiek Pedagogickej fakulty Univerzity Mateja Bela. In *Tel. Vých. Šport*, 14, 2004, č.1, s. 18-20. ISSN 1335-2245
- BELEJ, M. - JUNGER, J. a kol. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta športu, Grafotlač. 2006. ISBN 80-8068–500-2
- KOMPAN, J. 2012. Analýza stavu pohybovej výkonnosti študentov prvého ročníka študijných odborov telesná výchova a šport na FHV UMB v Banskej Bystrici In. *Kondičný tréning v roku 2012*, Banská Bystrica ,SAKT, 2012 S.315-324. ISBN 978-80-8141-023-9
- KRULL, J. - CIPOV, B. 2014. The changes in the level of selected motion abilities of students KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica after first semestral of study. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu III*. zborník vedeckých prác, Ružomberok : VERBUM, 2014. - ISBN 978-80-561-0124-7. - S. 125-133.
- MĚKOTA, K.- BLAHUŠ, P. 1981. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1981, 335s.
- MICHAL, J. 2000. Porovnanie dynamiky zmien pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja počas hodín zameraných na sezónne činnosti. In: *Acta Universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport, Vol.2, No.2*, Banská Bystrica : PF UMB, 2000, s. 67–78. ISBN 80-8055-424-2
- MICHAL, J. 2006 Hodnotenie zmien všeobecnej pohybovej výkonnosti u chlapcov a dievčat zaradených do športovej prípravy v lyžovaní. In: *Sport a kvalita života 2006. Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference, Brno 9.-10.11.2006*. Brno: Masarikova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4145-5
- MOKRÁ, M. - BROŽÁNI, J. 1998. Zmeny somatických a motorických ukazovateľov študentov telesnej výchovy v Nitre v troch ročníkoch štúdia. In: *Zborník z*

celošátnej vedeckej konferencie doktorandov. – Bratislava : UK, 1998 s. 10-15. ISBN 80-967487-8-5.

- NEUMAN, J. 2003. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly.* Praha: Portál, 2003,160s. ISBN 80-7178-730-2

- NOVOTNÁ, N. - KONČOKOVÁ, S. 2012. Úroveň vybraných pohybových schopností študentov KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici. In: *Exercitatio corporis – motus – salus.* č. 1, roč. 4. Banská Bystrica: FHV UMB a Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport Banská Bystrica, 2012. s. 56-62 ISSN 1337-7310

VYBRANÉ AERÓBNE CVIČENIE PRE SENIOROV

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá problematikou aeróbných cvičení u seniorov. Tematicky sa orientuje na vybrané aeróbne činnosti, ktoré sú svojím obsahom vhodné pre vekovú kategóriu seniori. Autor postupne podrobne popisuje vybrané aeróbne cvičenia, dôvody a odporúčanie ich zaradenia do aktívneho pohybového cvičeného programu seniorov. Časová dotácia a intenzita ich vykonávania ovplyvňuje celkovú efektivitu cvičení, preto sa autor tejto problematike v príspevku okrajovo dotýka. V príspevku autor ďalej popisuje význam správneho dýchania v aeróbnom režime, ktoré tvorí významnú zložku pri cvičení a jeho vplyv na udržiavanie cvičebného tempa, pozitívne ovplyvňujúceho techniku a dĺžku cvičenia.

SELECTED AEROBIC EXERCISE FOR SENIORS

The paper deals with aerobic exercises with seniors. It is focused on the selected aerobic activities that are appropriate for this age category. The author describes the selected aerobic exercise and the reasons and recommendations for their inclusion into active physical exercises programme of seniors. Time allocation and intensity of their implementation affects the overall efficiency of exercise, therefore the author tackles also this issue. The paper further describes the importance of the correct breathing in an aerobic mode, which constitutes an important component of the exercise, helps maintain a good workout pace and influences positively the technique and the duration of the exercise.

SÚHRN

Pohybové aktivity v seniorskom veku tvoria významnú úlohu v ich živote. Pre mnohých je to jediná šanca, ako byť svieži, fyzicky zdatný. Zapojenie seniorov do aktívneho športovania úzko súvisí s výberom športových aktivít, ktoré sú ich veku a fyzickej pripravenosti vhodné. Aeróbne cvičenia, ktoré v článku popisujeme, sa nám javia ako vhodné, veku primerané a z pohľadu zaťaženia organizmu významné.

Kľúčové slová

Aeróbne cvičenia, aerobik, Zumba Gold, cvičenie na orbitreku, cvičenie na rotopéde.

ÚVOD

Spoločnosť, ktorej seniori odovzdali najproduktívnejšie roky zo svojho života by mala aspoň čiastočne splácať ich osobnú investíciu a umožniť im prežiť ďalšiu etapu života v podmienkach napĺňania ich celoživotných predstáv o obdobie, keď ostáva akosi viac času na všetko denné. V príspevku sa budeme venovať obdobiu rannej staroby, ktoré je v našich podmienkach charakterizované hlavne prechodom od vysoko aktívneho pracovného vyťaženia do obdobia útlmu hlavnej pracovnej činnosti. Príspevok nadväzuje na projekt Európskej únie „Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť – Šport pre zdravie“, pre Univerzitu tretieho veku. Jedným zo vzdelávacích predmetov je aj Šport pre zdravie, pre ktorý sme vytvorili, pohybový program vhodných pre seniorov vybraných cvičení. Ich pravidelné vykonávanie v rámci hodín telesnej výchovy, prinieslo prakticky okamžité efekt a odozvu či už v emocionálnom, zdravotnom, alebo kondičnom aspekte.

DISKUSIA

Pri všetkých pohybových aktivitách a fyzickom zaťažení staršieho organizmu je dôležité dbať ohľad na zníženie zdravotného rizika a to pri výbere pohybovej aktivity, ale aj pri voľbe jej intenzity. Človek nikdy nie je dosť starý na to, aby mohol začať s pravidelným cvičením. S vekom prichádzajú problémy vznikajúce v dôsledku opotrebovania organizmu alebo

vedenia nesprávneho životného štýlu. Šport je šanca na zmenu k lepšiemu a plnohodnotnému životu. Čím je človek starší, tým viac je dôležitá fyzická aktivita. Šport oddiaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva energiu a pozitívnu náladu.

Pokiaľ sa už ľudia v seniorskom veku rozhodnú pravidelne cvičiť, mali by sa pri cvičení riadiť základnými zásadami:

- cvičiť môžeme začať okamžite, ale pred začatím akéhokoľvek cvičenia je potrebné konzultovať to so svojim lekárom
- nie každé cvičenie je vhodné pre každého seniora
- s cvičením začínať pomaly a po týždňoch pridávajú intenzitu cvičení
- nikdy sa nepresilujte
- pre seniorov sú vhodné viaceré druhy cvičenia, netreba preferovať jedno zaužívané

Dôvody, prečo sa oplatí aj v zrelom veku športovať:

- Fyzická aktivita, ktorá sa vykonáva pravidelne, znižuje riziko ochorení cukrovky, kardiovaskulárneho systému, rakoviny, obezity, Alzheimerovej choroby atď.
- Nečinnosť vedie k strate sily vykonávať dennodenné aktivity, k častým návštevám lekárov, užívaniu liekov a hospitalizácii.
- Strach zo zranenia a pádov nie je namieste, pretože rozumná miera pohybu zabraňuje rednutiu kostí a znižuje riziko úrazov.
- Šport je cestou k dobrej nálade, vitalite a ponúka možnosť tráviť čas plnohodnotne s podobnými ľuďmi.
- Človek je taký starý, ako sa cíti. Pohyb prináša možnosť cítiť a vyzeráť mladšie.
- Cvičenie zrýchľuje metabolizmus a buduje svalovú hmotu. Podieľa sa na zlepšení rovnováhy, flexibility a koordinácie.
- Šport zlepšuje kvalitu spánku a prospieva mozgu.

<http://aerobic.cvicte.sk/cvicte-sk/vhodne-cvicenia-pre-seniorov-a-udi-v-zrelom-vek>

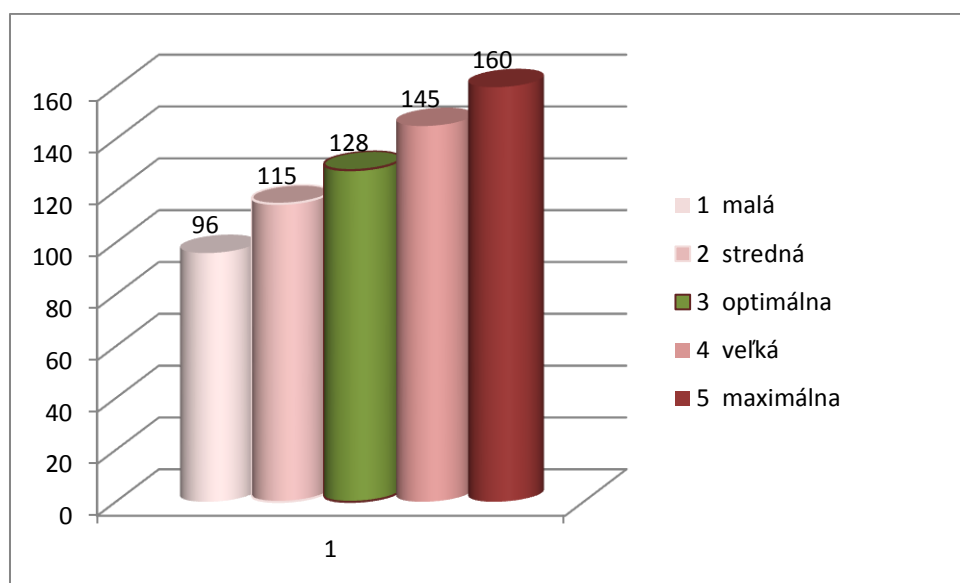
V poslednom čase mnoho štúdií a výskumov dokázalo, že pravidelná športová činnosť podporuje dobrý zdravotný stav jedinca a to v rôznych smeroch. Napríklad podstatne sa znížia riziká srdcovo-cievnych ochorení alebo mozgovej príhody a jej prípadného opakovania. Aktívni pacienti sa rýchlejšie zotavia po rôznych chorobách srdca a krvného obehu. Dokonca vraj zvýšenie telesnej činnosti znižuje riziko rakoviny hrubého čreva či prostaty. Aktívni

športovci sú tiež menej náchylní na vznik nadváhy, depresiu, zvýšenie krvného tlaku, osteoporózy a cukrovky.

Kardio cvičenie je vhodné na podporu srdca a rozprúdenie kyslíka v tele. Je to napríklad chôdza, plávanie, aerobik, bicyklovanie či tanec. Silový tréning Vám pomôže bojovať s hmotnosťou, vytvára svalstvo a zlepšuje kostnú hmotu. Silové cvičenie sa prejaví na každodenných činnostiach ako zdvíhanie vecí či pohybovanie sa po vonku. Ide o cvičenie na posilňovacích strojoch či s činkami s malými hmotnosťami, jednoducho povedané, zaraďujeme sem všetky cvičenia, ktoré sa vykonávajú dlhodobo- aspoň v trvaní 30 – 40 minút miernou až strednou intenzitou, čo znamená pulzovú frekvenciu v rozsahu 105 – 128 tepov za minútu. <http://www.vitalne.sk/2012/10/cvichenie-pre-seniorov/>

Tabuľka 1 Optimálna srdcová frekvencia pre jedincov nad 60 rokov podľa Teplého a kol. (1995)

Intenzita	Srdcová frekvencia
1 malá	do 96
2 stredná	105 – 115
3 optimálna	120 – 128
4 veľká	135 – 145
5 maximálna	160

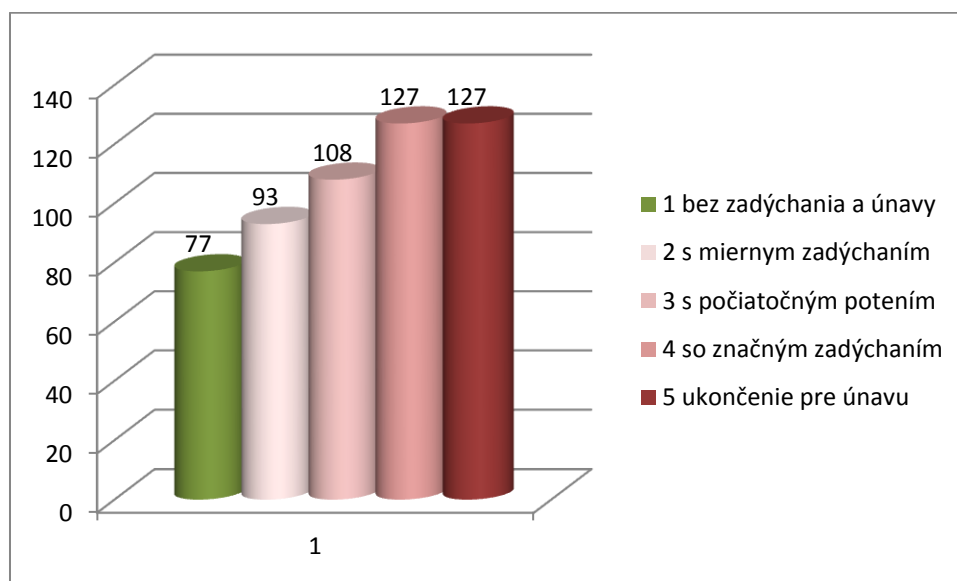


Graf 1 Srdcová frekvencia pre jedincov nad 60 rokov

Svoju intenzitu zaťaženia organizmu pravidelne športujúci cvičenci vedia odhadnúť aj pomocou subjektívneho hodnotenia, ktoré sa opiera o základné prejavy.

Tabuľka 2 Priemerná srdcová frekvencia a jej subjektívne hodnotenie

Intenzita	subjektívne hodnotenie	Priemerná srdcová frekvencia (počet tepov za minútu)
1	bez zadýchania a únavy	77
2	s miernym zadýchaním	93
3	s počiatočným potením	108
4	so značným zadýchaním	127
5	ukončenie pre únavu	nad 127



Graf 2 Grafické znázornenie priemernej srdcovej frekvencie a jej subjektívne hodnotenie

Všetci odborníci sa zhodujú na závere, že kto chce byť zdravý a fit, mal by pravidelne športovať aspoň trikrát v týždni po 30 minút alebo ešte lepšie – súhrnne 150 minút tréningu za týždeň. K tomu odporúčajú ešte dodržiavať pravidlá zdravého stravovania, piť iba ľahký alkohol a s mierou, nefajčiť a vyhýbať sa akýmkoľvek drogám.

Pri cvičeniach to nikdy netreba preháňať, preto je nutné držať sa princípu “srdce by chcelo”, ale nechajte rozhodnúť rozum – koľko, čo a ako. Radšej cvičiť stále na 70 % a s radosťou než dva týždne na 100 % a potom kvôli zraneniu byť na dlhší čas vyradený z akéhokoľvek športovania. Cvičenie u tzv. seniorov (myslíme tým predovšetkým osoby nad 60 rokov), by malo v prvom rade slúžiť na vylepšenie telesnej aj duševnej kondície.

http://www.muscle-fitness.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=8339:-sp-26140&catid=210&Itemid=187&lang=sk

V našom pohybovom programe pre seniorov a v podmienkach ich vykonávania v priestoroch ÚTVŠ TU vo Zvolene, sa budeme venovať aeróbnym cvičeniam – aerobik, Zumba Gold, cvičeniu na orbitrackoch, cvičeniu na orbitrackoch a dýchaniu v aeróbnom režime.

Aerobik a Zumba Gold.

Jednou z možností aeróbného zaťaženia u seniorov je aerobik alebo zumba – prepojenie príjemnej hudby s jednoduchou choreografiou. Aerobik (z angl. aerobics) je druh vytrvalostného cvičenia, ktorý využíva prostriedky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. Hlavný význam spočíva v stimulácii a v pozitívnom vplyve na srdcovo-cievny, dýchač a pohybový systém, zapája do činnosti veľké svalové skupiny a celkovo súvisí so zlepšením telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu. Pri aerobiku je nevyhnutné dodržiavať určité zásady všeobecne platné pri každom vytrvalostnom a aeróbnom cvičení - frekvencia (F), intenzita (I) a trvanie (T). Pod frekvenciou rozumieme ako často v priebehu časového obdobia – týždňa aktivitu vykonávame. Odporúča sa 3x, ale pri seniorskej kategórii 2x v týždni. Intenzita hovorí o energetických zdrojoch a energii potrebnej na cvičenie, množstvo spotrebovaného kyslíka a kalórií. Najvhodnejšia intenzita zaťaženia u seniorov je 70% maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie, čiže mierna až stredná záťaž. Túto hodnotu dostaneme výpočtom tzv. hranice aeróbného pásma $70\% \max SF$ – srdcovej frekvencie nasledovne: $(220 - \text{vek}) \times 0,7$. Výsledkom je hodnota maximálnej srdcovej – pulzovej frekvencie pri námahe. Trvanie – ak chceme cvičením zvýšiť resp. udržiavať telesnú zdatnosť, je potrebné cvičiť v aeróbnom pásme 15 – 60 minút z celkového času cvičebnej jednotky.

Zumba Gold bola špeciálne vyvinutá pre tých, ktorým klasické hodiny Zumby z akýchkoľvek príčin nevyhovujú. Predstavuje upravenú variantu Zumby – jednotlivé pohyby, rytmus a tempo sú prispôsobené tak, aby boli dostupné širokej škále účastníkov. Je určená pre seniorov, ľudí - s nadváhou, nedostatkom kondície alebo nejakým zdravotným deficitom,

mamičky po pôrode a všetci tí, ktorí sa boja rýchlych a nápaditých choreografií Zumbly Fitness.

Cvičenie má spravidla tri fázy:

- fáza zahrievania organizmu,
- prestávky medzi jednotlivými zostavami
- záverečné vydychavanie je dlhšie.

Jej cvičenie kladne ovplyvňuje celý kardiovaskulárny systém, ktorý je pri nadváhe alebo nízkej kondícii v ohrození, podieľa sa na zvyšovaní vytrvalosti, je prevenciou osteoporózy, má poznávaciu funkciu (pri cvičení spoznáваме množstvo ľudí naladených na rovnakú vlnovú dĺžku, čo ocenia najmä seniori), vylepšuje náladu a celkový pohľad na svet, pretože hormóny šťastia dokážu urobiť malý zázrak s psychikou človeka, je plná rytmov Salsy, Merengue, Cumbie, Reggaetonu, Flamenga, Tanga, či Rock & Rollu.

Cvičenia na rotopéde

Existuje niekoľko spôsobov ako simulovať jazdu na bicykli. Môžeme si zvoliť rotopéd, cyklotrenažér (spinningový bicykel), alebo trenažér (do ktorého umiestnime svoj bicykel).

Trenažér je zariadenie, do ktorého upneme svoj bicykel a trením zadného kolesa o záťažové koleso vzniká simulácia jazdy do kopca alebo proti vetru. Výhodou je použitie vlastného nastaveného bicykla, ktoré poznáme a dokonale nám vyhovuje. Nevýhodou je nutnosť mať bicykel v obývačke a taktiež vyššia hlučnosť bicykla, pneumatiky a záťažového mechanizmu.

Cyklotrenažér je určený pre dokonalú simuláciu jazdy na bicykli a hlavným rozdielom oproti rotopédu je presné a citlivé nastavenie záťaže, robustný a pevný rám, dokonalá stabilita stroja a taktiež vyššia maximálna záťaž.

Rotopéd je určený predovšetkým pre domáci tréning, udržanie dobrej kondície, spevnenie tela a chudnutie. Rozhodne nie je určený pre intenzívny profesionálny tréning alebo pre vrcholových športovcov. Výhodou je cenová dostupnosť a široký sortiment výrobkov na trhu. Rotopéd - tiež volaný stacionárny bicykel, umožňuje bicyklovať každý deň bez ohľadu na počasie, pričom pomáha upevniť zdravie a vyformovať si štíhlu postavu. Pred samotným cvičením musíme svalstvo ponaučovať, pripraviť telo na cvičenie pomocou ľahkého strečingu. Tréning na rotopéde by mal začať zľahka. Začíname napríklad s desiatimi minútami. Ak nepocitujeme žiadnu bolesť svalov, môžeme cvičiť ďalších desať minút. Počúvajte svoje telo a postupne zvyšujeme intenzitu cvičenia. Pre vyformovanie svalstva by sme mali cvičiť minimálne tridsať minút aspoň tri krát do týždňa.

<http://www.hypernakup.biznisweb.sk/post/rotopedy-ucinky-cvicenia-a-ako-si-vybrat-spravne-32/>

Hlavné dôvody, prečo začať cvičiť na rotopéde

- cvičenie má pozitívny vplyv na krvný tlak, krvný obeh, zvyšuje vitálnu kapacitu pľúc a spaľuje tuky
- cvičenie je šetrné ku kĺbom
- cvičenie má relaxačné účinky
- cvičením sú posilňované predovšetkým partie zadku, stehien a lýtok
- pri správnej polohe dochádza k spevňovaniu svalstva celého tela

Ako správne cvičiť na rotopéde

- prvým predpokladom je správne fungujúci rotopéd
- dôležité je nájsť a nastavenie vhodnej pozície pre cvičenie na rotopéde - výška, tvar a pozícia sedadla, nastavenie polohy riadítok, celková konštrukcia a ergonómia rotopédu a ďalšie individuálne vplyvy
- vhodné je zaradiť pred samotným cvičením na rotopéde krátku rozcvičku a strečing

Cvičenie na rotopéde

- pri cvičení je vhodné začať tréning s menším zaťažením
- po rozohriatí svalov môžeme záťaž zvýšiť
- na záver tréningu opäť znížime záťaž a uvoľníme svaly
- pre dosiahnutie očakávaných účinkov je dôležitá doba cvičenia - k spaľovaniu tukov (aeróbnemu svalovému metabolizmu) dochádza po 20 - 40 minútach cvičenia.
- FIT - F = frekvencia cvičenia 2x týždenne, I = intenzita cvičenia 70 % maximálnej tepovej frekvencie, T = dĺžka cvičenia 20 - 40 minút
- na záver cvičenia odporúčame zaradiť cviky na uvoľnenie, vydýchanie a ukladanie svalov

<http://www.insportline.sk/radce/112-ako-spravne-cvicit-na-cyklotrenazeri>

Cvičenia na orbitreku

Cvičenie na orbitreku má hneď niekoľko výhod. Počas cvičenia dochádza k zapojeniu viacerých skupín svalov. Okrem svalov dolných končatín, pracuje aj svalstvo chrbta, ramien a paží. Orbitrek je na rozdiel od klasického behu šetrný ku kĺbom i chrbtici, nakoľko pohyb je plynulý a bez dopadov na tvrdý povrch. Nohy sa pri cvičení na eliptickom trenažéri pohybujú po elipsovitej dráhe.

Cvičenie na orbitreku má pozitívny vplyv na srdcovocievny systém a celkové zvyšovanie kondície. Tento prístroj ponúka viacero možností tréningu. Okrem pohybu vpred môžete zvoliť aj spätný chod, vďaka čomu zapájame do cvičenia aj iné svaly.

<http://wanda.atlas.sk/skusite-zazracny-orbitrek/wellness-a-fit/fitness/569771.html>

Základné zvyšovanie záťaže na orbitreku

Cviky a cvičebné zostavy si pripravte tak, aby zaťažovali svaly striedavo a rovnomerne. Jednu cvičebnú zostavu cvičíme asi 3 až 4 týždne, s ohľadom na svoju telesnú kondíciu. Počet cvikov pre každé nasledujúce cvičenie stanovíme tesne nad hranicou aktuálnej telesnej výkonnosti. Stanovené cvičebné tempo udržujeme počas celej doby cvičenia. Optimálna dĺžka intenzívneho cvičenia je 30 minút. Dôležité je zahriatie svalov a rozcvička v trvaní 10 až 15 minút pred tréningom. Prestávky medzi jednotlivými cvikmi vyplníme dychovými cvikmi. Cvičenie ukončíme strečingom a uvoľňovacími cvikmi. Cvičenie opakujeme pravidelne 2 až 4 krát v týždni.

Dýchanie v aeróbnom režime

Správne dýchanie zabezpečí efektívnu prácu svalov, pomôže podať lepší výkon a cvičenie uľahčí. Správne dýchanie pomáha udržiavať dobré cvičebné tempo, pozitívne ovplyvňuje techniku a dĺžku cvičenia. Udržiava vnútro hrudný tlak a zabezpečuje správnu činnosť srdcovocievneho systému. Chráni organizmus pred vznikom úrazov a porúch, ktoré môžu vzniknúť pri nepravidelnom dýchaní alebo zadržiavaní dychu. Pri správnom dýchaní je brušná stena (ťažisko pohybu) spevnená a je oporou pri každom pohybe a cvičení. Pri pohybových aktivitách, pri ktorých je pohyb cyklický - opakuje sa, ako je napríklad rýchla chôdza, turistika, beh, cyklistika, cvičenie na orbitreku, rotopede a iné, sa dýchanie prirodzene zrýchľuje, je plytkejšie a nádych sa skracuje. Dýchanie preto vedome kontrolujte a prispôbte intenzite pohybu a záťaži. Dýchajte plynulo, pravidelne a rytmicky s pohybom. Nádych nosom a aj výdych ústami má byť hlboký.

http://freshdiet.sk/chudnutie/ako_spravne_cvicit_prakticke_rady

ZÁVER

Aeróbne cvičenie je veľmi potrebné aj v seniorskom veku, lebo jeho účinky napomáhajú k stabilite všetkých potrebných životných funkcií v organizme, udržiavajú svalovú hmotu v aktívnom stave a udržiavajú celé telo v primeranej kondícii. V seniorskom veku treba voliť

vhodnú formu pohybu bez záťaže kĺbov a svalov, ktorá je neprimeraná veku. Pri aeróbnom zaťažení v tejto vekovej kategórii hovoríme o nízkej až strednej intenzite zaťaženia, kde sa hodnoty srdcovej frekvencie pohybujú do 70% maxima. Ideálne je realizovať aeróbnu činnosť 2x do týždňa v trvaní 40 – max. 60 minút. Ak však chceme minimalizovať zdravotné riziko je vhodné absolvovať lekárske vyšetrenie vrátane záťažového testu, ktorý odhalí naše možnosti týkajúce sa maximálnej záťaže a srdcovej frekvencii, ktoré budú pre cvičiaceho bezpečné. Neodmysliteľnou súčasťou je rozcvičenie pred záťažou v trvaní 10 – 15 minút – zahriatie organizmu a naťahovacie, prípadne aj uvoľňovacie a dýchacie cvičenia. Hlavná časť trvá 30 - 40 minút, kde sa striedajú pomalšie a rýchlejšie časti, z obsahovej stránky zamerané na silu, obratnosť, pohyblivosť, rovnováhu, alebo aerobik, zumbu, bicyklovanie, rýchla chôdza.....V závere je potrebné nechať 10 - 15 minút na upokojenie a relaxačné, či kompenzačné cvičenia (Štilec, 2004).

Najvhodnejším cvičením aerobiku pre seniorov je aerobik – Low impact (nízky), ktorý je charakterizovaný zníženou záťažou kĺbov dolných končatín. Pri vekovej skupine seniorov využívame len prvky nízkeho aerobiku s obmedzením podrepov a výpadov.

Zumba Gold bola špeciálne vyvinutá pre tých, ktorým klasické hodiny Zumbly z akýchkoľvek príčin nevyhovujú, ale svojím obsahom spĺňa požiadavky cvičení pre seniorov.

Cvičenie na rotopéde (cyklotrenažér, stacionárny bicykel) je určené predovšetkým pre domáci tréning, udržanie dobrej kondície, spevnenie tela a chudnutie.

Cvičenie na orbitreku zapája do cvičenia viacero svalových skupín súčasne. Okrem svalov dolných končatín pracuje aj svalstvo chrbta, ramien a paží.

Vybrané pohybové aktivity a ich charakteristika sú adresované všetkým seniorom, ktorým nie je ľahostajný ich zdravotný stav a celková kondícia. Vybraný súbor aeróbnych cvičení pre seniorov bol použitý zo študijného materiálu, ktorý sme v rámci projektu 20 rokov UTV na TU vo Zvolene (Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť, kód ITMS projektu 26120130039) pripravili a bol vydaný ako Študijný materiál pre študentov 1. ročníka Univerzity tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene (Baisová, K. - Kružliak, M. 2013). Vybrané aeróbne cvičenia sú charakteristické tým, že všetky cvičenia sú pre seniorský vek primerané, dostupné a nie sú podmienené predchádzajúcou športovou prípravou. Ich pravidelné vykonávanie, ktoré bolo overené v praxi v rámci hodín telesnej výchovy študentov tretieho veku prinieslo prakticky okamžité efekt a odozvu či už v emocionálnom, zdravotnom, či kondičnom aspekte cvičiacich.

LITERATÚRA

Baisová, K. – Kružliak, M. 2013. Šport pre zdravie. I. časť. Študijný materiál pre UTV na TU vo Zvolene. Zvolen: TU, 2013.

Štilec, M. 2004. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8

Elektronické zdroje

<http://aerobic.cvict.sk/cvict-sk/vhodne-cvicenia-pre-seniorov-a-udi-v-zrelom-vek>

<http://www.vitalne.sk/2012/10/cvicenie-pre-seniorov/>

http://www.muscle-fitness.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=8339:-sp-26140&catid=210&Itemid=187&lang=sk

<http://www.hypernakup.biznisweb.sk/post/rotopedy-ucinky-cvicenia-a-ako-si-vybrat-spravne-32/>

<http://www.insportline.sk/radce/112-ako-spravne-cvicit-na-cyklotrenazeri>

<http://wanda.atlas.sk/skusite-zazracny-orbitrek/wellness-a-fit/fitness/569771.html>

http://freshdiet.sk/chudnutie/ako_spravne_cvicit_prakticke_rady

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene

Masarykova, 24

960 00 Zvolen

martin.kruzliak@tuzvo.sk

VZTAH ZDRAVOTNÍHO STAVU A POČTU TÝDENNÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT U STUDENTŮ JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Vladislav Kukačka¹, Petr Šamánek²

¹Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích, Katedra výchovy ke zdraví

²Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích

The relationship of health status and number of weekly physical activity among students of the University of South Bohemia in České Budějovice

ABSTRACT

The study is looking for a relationship with a random sample of students (n = 354) University of South Bohemia in the Czech Budejovice between the number of weekly physical activity and subjective assessment of health status. Most respondents is dedicated to physical activities for at least 30 minutes 1x per week (27.7%). Furthermore, descending 2 times a week (27.1%), 3 times a week (16.4%), 4 times a week (9.0%), 5 times a week (8.5%). Not once a week does not perform active physical exercise 6.7% of respondents. The smallest group are respondents who reported practicing 6 times or more per week (4.5%). Among the weekly amount of physical activities included a subjective assessment of health status were found statistically significant positive correlation at a significance level of $p = 0.01$.

Keywords: physical activity, health status, students JU

SOUHRN

Uvedená studie hledá vztah u náhodného výběru studentů (n=354) Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích mezi týdenním počtem pohybových aktivit a subjektivním hodnocením zdravotního stavu. 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 %). Mezi týdenním množstvím uvedených pohybových aktivit a

subjektivním hodnocením zdravotního stavu byla nalezena statisticky významná pozitivní korelace na hladině významnosti $p=0,01$.

Klíčová slova: pohybové aktivity, zdravotní stav, 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).

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 uvádějí, 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. 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). 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.

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).

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).

Druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Působí i na naši náladu a duševní výkon. Pomocí pohybu se rozvíjí mnoho orgánů a funkčních okruhů těla a tak je lze uchovávat aktivní na dlouhou dobu. Zdraví bývá nejčastěji spojováno se zdravím fyzickým (tělesným), které je spojeno především se subjektivním vnímáním vlastního těla. Pokud nás nic výrazně nebolí a jsme přesvědčeni o dostatečném fungování našich tělesných soustav, vnímáme aktuálně svůj tělesný zdravotní stav jako dobrý, dostačující. Pocit dobrého zdraví můžeme mít i tehdy, je-li tato skutečnost v rozporu s objektivním hodnocením lékaře a s jeho diagnózou, pokud nemáme subjektivní problémy. Týká se to hlavně onemocnění, která takzvaně nebolí, ale představují velké nebezpečí pro zdravotní stav jedince a mohou i vyvolat stavy ohrožující život. Pozitivní vliv pohybových aktivit na naši psychiku je jedním z motivačních momentů pro zvýšení pohybových aktivit, který má své psychofyziologické zdůvodnění. Především produkce endorfinů (endogenní opiáty), které produkuje mozek, způsobuje při aerobní a přiměřené zátěži tlumení bolesti spojené s tělesnou zátěží a navozuje příjemný pocit a pozitivní naladění psychiky (Kukačka, 2010).

Pravidelné cvičení i přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Bylo dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Indikace tělesných cvičení je však značně individuální (Kukačka, 2010).

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 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.

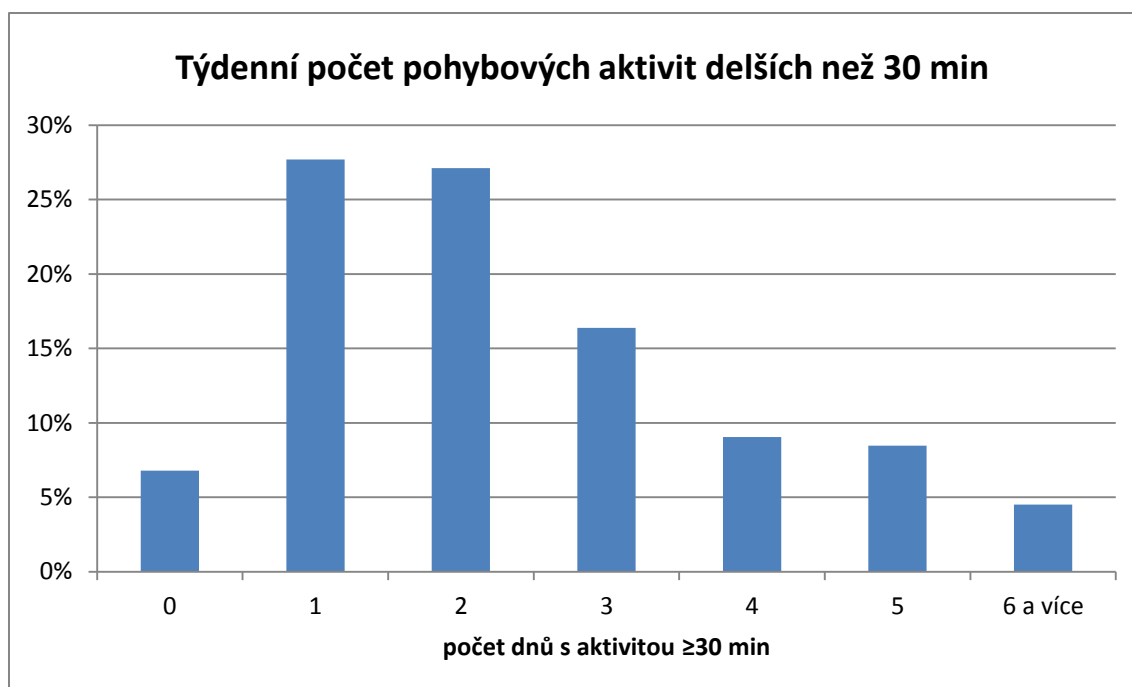
V tomto článku je prezentována pouze část informací zjištěných dotazníkem. Otázky uvedené v dotazníku a následné možnosti odpovědí byly formulovány následovně:

1. Kolikrát týdně absolvujete pohybové aktivity delší než 30 minut? Možnosti odpovědí: ani 1x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x, 6x a více.
2. Cítíte se subjektivně zdrav (dlouhodobý pohled)? Možnosti odpovědí: zcela zdrav, částečně oslabený, oslabený, dlouhodobě nemocný.
3. Ovlivňuje pravidelná pohybová aktivita váš zdravotní stav? Možnosti odpovědí: ano, spíše ano, spíše ne, ne.

VÝSLEDKY

Na grafu č. 1 je zobrazen týdenní počet pohybových aktivit, které vždy trvají alespoň 30 minut. Nejvíce respondentů se věnuje aktivnímu tělesnému pohybu po dobu alespoň 30 minut 1 krát týdně 27,7 %. Dále sestupně 2 krát v týdnu 27,1 %, 3 krát v týdnu 16,4 %, 4 krát v týdnu 9,0 %, 5 krát v týdnu 8,5 %. Ani jednou za týden neprovádí aktivní tělesná cvičení 6,8 % respondentů. Nejméně početnou skupinou jsou respondenti, kteří uvedli, že cvičí více než 6krát týdně 4,5 %.

Graf 1: Týdenní počet pohybových aktivit delších než 30 minut u studentů JU (n=354)



Více než 90 % dotazovaných hodnotí svůj dlouhodobý zdravotní stav jako „zcela zdrav“ nebo „částečně oslabený“. Rozložení odpovědí v souboru je znázorněno na grafu 2. Od nejpočetnější skupiny sestupně, hodnotili svůj zdravotní stav respondenti následovně. Zcela zdrav 48,6 %, částečně oslabený 45,2 %, oslabený 5,1 %, dlouhodobě nemocný 1,1 %.

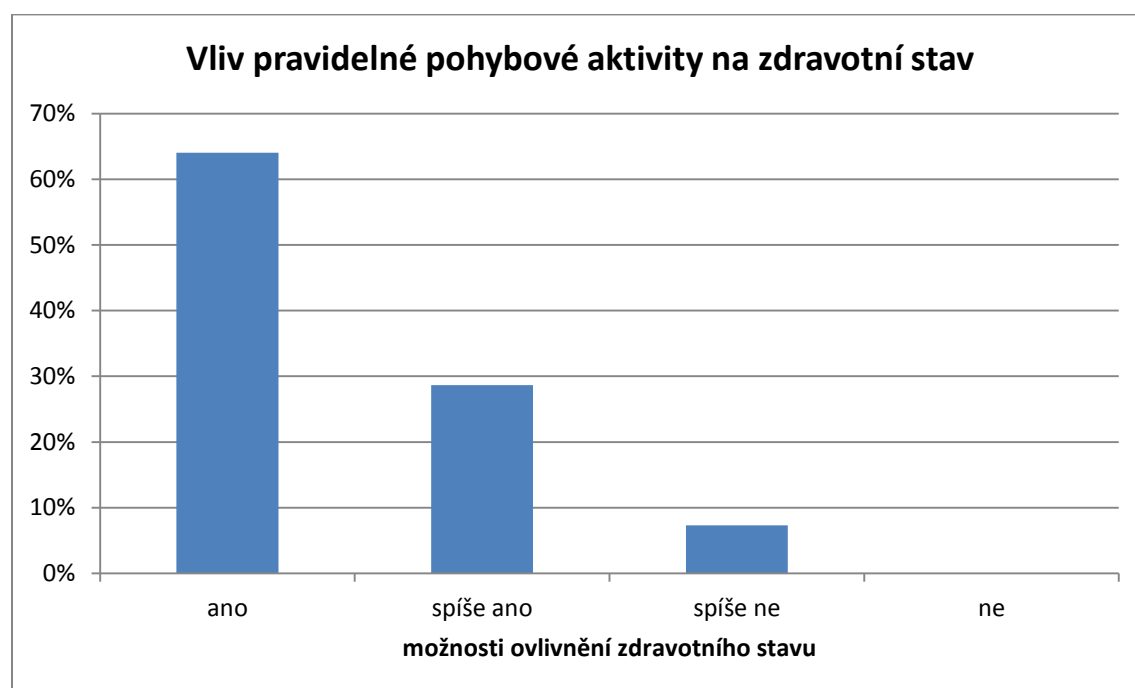
Graf 2: Subjektivní hodnocení zdravotního stavu u studentů JU (n=354)



Zdravotní benefity pravidelné pohybové aktivity jsou jednou z možností motivace k jejich vykonávání. V dotazníku proto byla zařazena otázka, která zjišťuje, jak respondenti vnímají souvislost mezi pravidelnou pohybovou aktivitou a jejich zdravotním stavem. 64 % respondentů se domnívá, že pravidelná pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje jejich zdravotní stav. O něco méně je o tomto tvrzení přesvědčeno 29 % respondentů (odpověď spíše ano). 7 % respondentů s výrokem spíše nesouhlasí. Jednoznačný nesouhlas neprojevil ani jeden z respondentů.

Toto orientační procentuální zjištění bylo doplněno statistickým výpočtem, který hledal vztah (korelaci) mezi týdenním počtem pohybových aktivit a subjektivním hodnocením zdravotního stavu u jednotlivých respondentů – informacemi, které jsou uvedeny v grafech č. 1 a č. 2.

Graf 3: Názor na vliv pravidelné pohybové aktivity na zdravotní stav u studentů JU (n=354)



Mezi rostoucím týdenním počtem pohybových aktivit a subjektivním hodnocením dlouhodobého (ne aktuálního) zdravotního stavu, byla u souboru respondentů zjištěna statisticky významná korelace. Tato korelace byla prokázána na hladině významnosti $p=0,01$.

Na stejné hladině významnosti se v tomto případě prokázala statisticky významná korelace i samostatně v souboru žen. V samostatném souboru mužů tato korelace nebyla statisticky významná.

DISKUSE

Z hlediska názorů a doporučení 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. Je nutno si uvědomit, že udávaná pohybová aktivita nezahrnuje veškerou pohybovou aktivitu studentů v týdenním režimu. 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. Předložený výzkum nehodnotí pohybové aktivity z hlediska jejich intenzity, což je také významný moment při hodnocení dostatečnosti pohybových aktivit v týdenním režimu.

ZÁVĚR

Uvedená studie konstatuje, že na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích u náhodného výběru studentů ($n=354$) 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 %). Mezi týdenním množstvím uvedených pohybových aktivit a subjektivním hodnocením zdravotního stavu byla nalezena statisticky významná pozitivní korelace na hladině významnosti $p=0,01$. Na stejné hladině významnosti se prokázala statisticky významná korelace v podsouboru žen. V podsouboru mužů tato korelace nebyla statisticky významná.

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 zdraví. 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 health 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 behavior 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 participation 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. (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 behavior. *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.

- TALIAFERRO, L. A.; RIENZO, B. A.; PIGG, R. M.; MILLER, M. D.; DODD, V. J. (2008). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, 57(4), pp. 427-436, ISSN 1940-3208.
- 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
Dukelská 9, 370 01 České Budějovice
E-mail: kukacka@pf.jcu.cz

VÝŽIVA, TELESNÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE SENIOROV

Z POHLADU DNEŠNEJ DOBY

Anna Lukáčová, Martin Kružliak

Univerzita tretieho veku, Technická univerzita vo Zvolene

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Autori v príspevku poukazujú na problematiku seniorov z pohľadu správnej výživy a jej zameranie na racionálne stravovanie a zachovanie jej všetkých potrebných základných nutričných hodnôt, ktoré sú z pohľadu dnešnej modernej náuky o výžive stravovania nevyhnutné. Upozorňujú na rizikové faktory a chyby, ktoré sa vyskytujú pri stravovaní a ktorých sa treba vyhnúť. Prirodzenou snahou človeka je dožiť sa čo najdlhšie a to nie len z pohľadu dĺžky života, ale predovšetkým z pohľadu kvality, vitality, optimizmu a sebestatočnosti. Zvýrazňujú potrebu prepojenia správneho stravovania s aktívnym pohybom a primeraným športovaním, ktorý prispieva aj vyváženému duševnému zdraviu.

Kľúčové slová.

Výživa, seniori, moderný životný štýl, metabolizmus, duševné zdravie, aktívny pohyb

THE CONTEMPORARY PERSPECTIVE ON NUTRITION, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY.

ABSTRACT

In what follows, the authors highlight a series of senior-related issues by taking a perspective of appropriate nourishment as well as its focus on rational diet and preservation of all fundamental nutritional values, which have become indispensable from an outlook of contemporary nutritional theory. They also point out the risk factors and mistakes associated with dietary practices, which need to be avoided. The natural aspiration of every human being is to live long, not only in the context of life duration but most notably from the prospects of the quality of life, vitality, optimism and self-sufficiency. The authors also emphasize the

need for linking the proper diet with active exercise and the adequate sport activities, which contribute to balanced mental health.

Key words.

Nutrition, the elderly, modern lifestyle, metabolism, mental health, active exercise

ÚVOD

Podiel staršej populácie v Európe dnes tvorí okolo 20% a predpokladá sa, že do roku 2020 sa zvýši až na 25%. Najvýraznejšie demografické zmeny sa zaznamenávajú u staršej vekovej kategórie populácie (80 rokov a viac) . Množstvo faktorov, medzi inými aj výživa prispelo k zvýšeniu priemerného veku obyvateľstva. Tento celosvetový trend vyvolal zvýšený záujem o proces starnutia u vedcov, politikov a priemyslu. Na pracovnom stretnutí Európskej komisie v novembri 2004, vedci prezentovali jednotlivé správy o činnosti zamerané na výživu a starnutie, aby prezentovali svoje výsledky, a identifikovali priority výživy do budúcnosti. Výživa a starnutie boli aj hlavnou témou 5. rámcového programu Európskej únie, ktorá financovala 10 výskumných projektov zameraných na túto oblasť. Niektoré z nich sa zaoberali stravou a prevenciou Alzheimerovej choroby (projekt LIPIDIET), funkčnými potravinami určenými pre staršiu populáciu (projekt CROWNALIFE), alebo vitamínom D a jeho významom pre zdravie kostí.

<http://www.eufic.org/article/sk/artid/vitamin-D-starsej-populacie/-4.9.2014>

Staroba nie je choroba a zázračné elixíry a živá voda, nie sú k dispozícii a ani tak skoro nebudú objavené, ale správny a pozitívne prijatý životný štýl však robí zázraky. Správny a racionálny prístup k životu môže podstatne predĺžiť spokojný život, jeho kvalitu a dať životu zmysel. Preto by si každý človek mal čo najskôr uvedomiť, že nikdy nie je neskoro začať žiť skutočne zdravým životným štýlom, pričom táto skutočnosť pre ľudí v seniorskom veku platí dvojnásobne.

DISKUSIA

Správne stravovanie a príjem dôležitých živín má v starobe kľúčovú úlohu.

Výživové potreby sú podmienené mnohými faktormi vekom, pohlavím, druhom telesnej činnosti a tiež aktuálnou hmotnosťou. Vo vyššom veku musíme nevyhnutne vidieť zmeny navodené starnutím, ako dôsledok opotrebovania organizmu. Z pohľadu výživy musíme mať na zreteli spomalenie vnútorných pochodov, ktoré sa prejavia znížením premeny energie a živín, zhoršeným prispôbovaním sa zmeneným podmienkam, zníženou odolnosťou voči chorobám. Zvláštnu pozornosť pri výživových odporúčaniach v staršom veku si vyžadujú zmeny tráviaceho systému navodené vekom. Zhoršený stav chrupu, čím je sťažené mechanické spracovanie potravy, znížené vylučovanie tráviacich štiav a znížená aktivita tráviacich enzýmov, čím je sťažené trávenie a vstrebávanie živín a spomalená činnosť čriev, ktorá býva príčinou meteorizmu a obstipácie čiže zápchy. Uvedené prejavy staroby sú celkom prirodzené a ich intenzita je subjektívne vnímaná veľmi rozdielne. Sú starší ľudia, vo väčšine prípadov fyzicky aktívni jedinci, u ktorých sa poruchy trávenia, vstrebávania a využívania potravy neprejavujú. Na druhej strane sú starší ľudia u ktorých sa subjektívne, ale aj objektívne prejavujú tráviace ťažkosti, majú väčšinou už vytipované potraviny, ktorých konzumácia je obmedzená resp. úplne vylúčená. Nesprávny je však všeobecne rozšírený názor, že starým ľuďom vždy vyhovuje menej výdatná a pestrá strava. Podiel starších ľudí v populácii stúpa a stúpa tiež počet osôb, ktorí po dovŕšení dôchodkového veku pokračujú v pracovnom pomere. Pre týchto platia naďalej výživové odporúčania platné pre dospelú populáciu príslušnej pracovnej kategórie. Ak sa predtým stravovali racionálne, nie sú potrebné po dosiahnutí dôchodkového veku žiadne korekcie vo výžive. Do úvahy prichádza len mierne zníženie kalorického príjmu, čím zohľadníme menšiu intenzitu a väčšiu úspornosť pohybov a tiež väčší podiel odpočinku, ktorý je pre tento vek už prirodzený.

<http://www.ruvzba.sk/poradne/Vyzivavovysokomveku.pdf>- 4.9.2014

Zmena potreby živín pre ľudský organizmus po šesťdesiatke.

Potreba energie

Energetická potreba s rastúcim vekom mierne klesá (spolu s ubúdaním svalovej hmoty). ALE POZOR! Niektoré ochorenia potrebu energie naopak zvyšujú! Energetický príjem je teda prispôbiť pohybovému režimu i zdravotnému stavu.

Optimálny príjem energie je približne 130kj/kg a príjem bielkovín 1,0g/kg /Beňo,2008/.

Mierne znížiť príjem energie by mal ten, kto napríklad odchodom do dôchodku alebo kvôli chorobe výrazne obmedzí pohyb. Obmedziť treba predovšetkým potraviny a jedlá bohaté na

cukor a živočíšne tuky. Pozornosť je potrebné venovať zvyšovaniu telesnej hmotnosti, pričom v dospelom veku by už nemala hmotnosť vzrásť o viac ako 5 kg. Naopak energeticky bohatšiu stravu potrebujú seniori v čase rekonvalescencie, pri niektorých srdcových chorobách, pri dychovej nedostatočnosti, v strese, pri náročnej liečbe, akou je napríklad ožarovanie alebo chemoterapia.

Potreba bielkovín

Potreba bielkovín v starobe mierne stúpa. Proteíny sa konzumujú v množstve do 15%. Okrem iného aj preto, že sa zhoršuje schopnosť trávenia a vstrebávanie živín. Vyšší príjem bielkovín spomaľuje úbytok svalovej hmoty a tým pomáha udržať celkovú kondíciu, pohyblivosť i sebestačnosť seniorov. V tomto veku je potrebné viac dbať na príjem kvalitných bielkovín z potravín, ktoré neobsahujú zbytočne príliš veľa soli a nasýteného tuku, ako sú chudé mäso, ryby, strukoviny, menej tučné mliečne výrobky, varené vajcia, výhodnejšie sú živočíšne bielkoviny pre ich vyššiu biologickú hodnotu. Viac bielkovín by mali mať v jedálničku predovšetkým seniori, ktorí sa pripravujú na operáciu, osoby v rekonvalescencii (choroba, úraz, operácia), či s onkologickým ochorením /Beňo,2008/.

Potreba sacharidov a vlákniny

Sacharidy by mali seniorom poskytnúť asi 55 - 58% potrebnej energie. Vo vyššom veku je potreba obmedziť predovšetkým jednoduché cukry, ako sú sladkosti, sladené nápoje, zákusky, sladké a jemné pečivo, sladké jedlá a pod. Ich častá konzumácia prispieva k vzniku obezity a cukrovky 2. typu. Naopak, je potrebné zabezpečiť v jedálničku seniorov dostatok celozrnných obilnín s nízkym glykemickým indexom a s vysokým obsahom vlákniny. Patria sem strukoviny, celozrnné pečivo, ražné pečivo, nelúpaná ryža, pšeno (proso), cirok, pohánka, amarant, quinoa. Medzi významné zdroje škrobu patria zemiaky. Ich glykemický index závisí na úprave - čím viac sú tepelne spracované, tým vyšší majú glykemický index a tým menej prospievajú zdraviu. K vhodným úpravám patrí varenie "na skus" v šupke, nevhodné sú zemiaky pečené a vyprážané. Pre správnu vyváženosť stravy by v jedálničku seniorov malo byť:

- aspoň 300 gramov varených strukovín týždenne (veľká miska)
- aspoň 3 porcie obilnín denne, prednostne celozrnných, vhodné sú ovsené kaše
- aspoň 400 gramov ovocia a zeleniny denne

Dôležitou informáciou je, že sa potreba vlákniny pre správny metabolizmus v dospelosti nemení. Najmä kvôli problémom s chrupom je ale u osôb nad 60 rokov veku príjem vlákniny väčšinou nedostačujúci. Aj v starobe je potreba jesť denne ovocie a zeleninu, celozrnné obilniny, strukoviny, orechy a semená. Pri problémoch so zubami sa aj tieto potraviny dajú upraviť do ľahšie prijateľnej formy, napr. kaší, nátierok, koktailov. Namiesto pečiva z celých zŕn sa dá piecť z celozrnnnej múky.

Potreba tukov

Celkový príjem tukov je vhodné po šesťdesiatke mierne znížiť. Ubrať je ale potrebné predovšetkým nasýtené (hlavne živočíšne) tuky, tučné mäso, údeniny, tučné mliečne výrobky, hotové jedlá a rýchle občerstvenie, sladkosti s trans tukmi. Naopak nie je vhodné znižovať množstvo nenasýtených tukov z kvalitných rastlinných olejov, hlavne za studena lisovaných, z orechov a semien a tiež z rýb.

Potreba vitamínov

Väčšinu vitamínov potrebujeme v starobe rovnako ako v produktívnom veku. Seniorom po šesťdesiatke často chýba najmä beta-karotén (provitamín A), kyselina listová, vitamíny B12, C, D a E. K nedostatku vitamínov prispieva nielen ich nízky príjem stravou, ale aj zhoršujúce sa vstrebávanie / malabsorpcie/.

Pre dostatok vitamínu C, beta-karoténu a kyseliny listovej je potreba jesť denne dostatok ovocia a zeleniny. Najbohatším zdrojom vitamínu C v našom regióne sú všetky druhy šípok. Na druhom mieste je petržlenová vňať, ríbezle, jahody, paprika, chren, rakytník a citrusové ovocie. Najbohatším zdrojom vitamínu A sú rybý tuk, vnútornosti, maslo, tvaroh, mlieko. Potraviny s obsahom beta-karoténu/ provitamínu A/, mrkva, rakytník, paradajky, marhule, broskyne, zelený hrášok a biela kapusta/ Janča,1992/.

Pri problémoch s chrupom alebo nechutenstvom, je nevyhnutné ovocie a zeleninu upraviť do čo najprijateľnejšie formy (krájanie nadrobno, mixovanie, dlhšie varenie). Vitamín E seniorom zaistí denný príjem kvalitných rastlinných olejov (stačí kávová lyžička oleja 2 - 3 x denne do jedla). Vhodné je tiež jesť často orechy a semenka.

Okrem rastlinných olejov sa vitamín E nachádza v pšeničných klíčkoch, kukurici, vajciach, masle, mlieku /Janča 1992/.

Vitamín D chýba starším ľuďom predovšetkým preto, že príliš nekonzumujú ryby a od jari do jesene málo vystavujú kožu slniečku. Stačí jesť 2x týždenne porciu rýb a denne chodiť aspoň na chvíľu von a zbytočne veľa nezakrývať kožu pred slnkom.

Potreba minerálnych látok

Potreba minerálnych látok sa s vekom neznižuje. Naopak niektorých minerálnych látok je dôležité prijímať viac, pretože sa zhoršuje ich vstrebávanie. Najčastejšie organizmu chýba železo, zinok a vápnik, pomerne často jód. Pre dostatok železa je vhodné jesť chudé mäso, strukoviny, zeleninu, občas vaječný žĺtok, raz mesačne pokrm z hydinovej pečene. Vápnik zaistí aspoň 2 - 3 porcie mliečnych výrobkov alebo orechov a semienok denne, pre dostatok zinku je vhodné jesť okrem červeného mäsa dostatok celozrnných obilnín, mliečnych výrobkov, orechov a semienok.

<http://www.viscojis.cz/tees/index.php?option=com> 4.9.2014

Rizikové faktory

Pri správnom stravovaní je dôležité dávať pozor na spotrebu soli a cukru. Prijem kuchynskej soli treba obmedzovať na max. 7g denne / Beňo,2008/.

Sodík nachádzajúci sa v soli totiž zvyšuje riziko vzniku vysokého krvného tlaku a cukor zas zvyšuje možnosť vzniku nadváhy, ktorá takisto často vedie k zvýšeniu tlaku krvi. Pre tých, ktorí si zvykli na slané pokrmy, je k dispozícii soľ, v ktorej je časť sodíka nahradená draslíkom. Takýto druh soli je pre vysoký krvný tlak menej rizikový. Väčšina minerálnych látok však pôsobí priaznivo. Skutočnosťou je, že v oblastiach s mäkkou pitnou vodou (t. j. vodou chudobnou na minerálne látky) býva výskyt kardiovaskulárnych chorôb vyšší, ako v oblastiach s tvrdou pitnou vodou. Cenným zdrojom minerálnych látok, napríklad horčíka, sú naše minerálne vody, ktoré navyše na rozdiel od presladených limonád neobsahujú sacharózu a fruktózový sirup vyrobený z kukurice.

<http://www.preventivne.sk/lifestyle/?name=spr-vna-v-iva-seniorov> 4.9.2014

Pitný režim seniorov

V seniorskom veku je tiež dôležité dodržiavať pitný režim napriek tomu, že ľudia vo vyššom veku strácajú pocit smädu a zabúdajú piť. Nedostatok tekutín totiž môže zhoršiť už existujúce chronické ochorenia. Ideálnym nápojom pre seniorov je čistá stolová voda. Vhodný je aj kvalitný ovocný čaj zo sušeného ovocia alebo šípok a tiež čaje z bylín. Pri výbere minerálok by ľudia v seniorskom veku mali uprednostniť minerálky s nízkym obsahom sodíka. Pri

pitnom režime je dôležité aj ročné obdobie. V lete, keď je teplota nad 25 stupňov Celzia, sa odporúča vypiť každú hodinu 2 dl tekutín, najlepšie čistej vody.

<http://www.preventivne.sk/lifestyle/?name=spr-vna-v-iva-seniorov4.9.2014>

Jednou zo základných príčin starnutia, je strata schopnosti organizmu využívať a spracovávať vodu, ktorú prijímame. Najlepšie je piť vodu hneď po zobudení a po malých dúškoch. Výborne pôsobí na peristaltiku a zabraňuje chronickej zápche. Sme zvyknutí piť počas jedla, to sa neodporúča, nakoľko riedi žalúdočné kyseliny a spomaľuje samotné trávenie potravy. Tento zlozvyk spôsobuje plynatosť, zápchu a žalúdočné vredy. Všetky tekutiny preto treba prijať 15-20 minút pred jedlom. Neodporúča sa piť nárazove veľa tekutiny / Tombak 2011/.

Kľúč k dlhovekosti

Významnú úlohu v tom, či sa dožijeme stovky má genetika. Nezáleží to ale len od nej. Tá sa za posledné storočia veľmi nezmenila. Dôvodom je napríklad lepšia zdravotná starostlivosť, čistejšia voda, vzduch, vzdelanie a celkovo lepší životný štandard. Hojnosť ale môže mať aj negatívne účinky. Ešte v tridsiatych rokoch minulého storočia vedci zistili, že myši, ktoré boli na pokraji vyhladovania žili oveľa dlhšie ako tie, ktoré sa úplne nasýtili.

Význam pôstu v stravovaní moderného človeka

Dokumenty o dlhovekosti i na našom území nám dávajú za vzor ľudí, ktorí sa možno aj vďaka svojej chudobe dožili vysokého veku. Ako príklad uvádzame informáciu zo správy, ktorú publikoval dňa 29. októbra 1813 časopis Týždenník. Najdlhšie žijúcim človekom v Uhorsku bol Peter Čartán (Temešvár – dnešné Rumunsko), ktorý sa narodil roku 1539 a zomrel roku 1724. Ak jeho rodné dokumenty boli zapísané správne, dožil sa neuveriteľných 185 rokov. Za mlada bol pastierom, neskôr sa živil žobraním. Bol pravoslávneho vyznania a prísne dodržiaval všetky pôsty. Najdlhšie žijúcou Slovenkou bola Eva Znachorová (Višňové pri Novom Meste nad Váhom), ktorá sa narodila roku 1700 a zomrela roku 1813 vo veku 113 rokov. Po celý život bola veľmi skromná v jedení a pití preto, lebo bola chudobná. Chodila vraj spávať „so sliepkami“ a s nimi naraz aj vstávala. Ešte aj vo vysokom veku mala zdravé zuby, dobrý sluch i zrak, čierne vlasy a krátko pred smrťou vyučovala katechizmus štvorročného chlapca, svojho potomka v piatej generácii. Nie sú to len ojedinelé prípady, desiatky takýchto dlhovekých ľudí nájdeme v každom historickom období.

<http://dia.hnonline.sk/zdravie-20526/boj-proti-starnutiu-616820> 4.9.2014

Pamäťový tréning

Pre človeka nanajvýš potrebná a nevyhnutná hodnota. Staroba je obdobie, kedy často dochádza k zhoršovaniu až strate pamäti. S tým je spojená postupná degradácia osobnosti, strata kvality života a postupná odkázanosť na pomoc okolia. Preto je potrebné stále trénovať pamäť čítaním a štúdiom, získavaním nových poznatkov a vedomostí. S tým súvisí sledovanie života naokolo, sledovanie súčasného diania doma, v spoločnosti i vo svete. Hľadať podnety, znamená rozmýšľať.

<http://stromzdravia.sk/starnutie/> 7.9.2014

Rozmýšľať znamená trénovať pamäť

S tréningom mozgu a pamäti súvisí i rozvíjanie komunikácie s okolím. Komunikácia s ľuďmi je veľmi dôležitá. Udržiava človeka v duševnej kondícii, stimuluje ho k rozmýšľaniu a pohotovosti. Motivuje ho k sledovaniu a získavaniu nových poznatkov a vedomostí, neumožňuje mu stagnovať. Komunikácia s rodinou, priateľmi, známymi a susedmi je pre človeka základným predpokladom pre udržanie v dobrej duševnej kondícii. Senior by mal sledovať aktuálne informácie, lúštiť krížovky a rébusy. Ma by sa venovať sa hram, ktoré cibrá mozog a pamäť. Mal by sa vyhýbať núde a pocitom prázdnoty. Prekonávať pohodlie a byť aktívny. Vo všetkých smeroch. Duševne a fyzicky. Nemal by sa vyhýbať spoločnosti a kultúrnym podujatiam. Návšteva divadla, alebo výstavy by mala byť súčasťou časového harmonogramu! Prináša veľa pozitívnych podnetov a príjemných pocitov a zážitkov. A tie človek v seniorskom veku potrebuje. Potrebuje ich preto, aby mal stále motiváciu tešiť sa na každý nový deň. Pekná a radostná staroba je naplnená pokojom, radosťou a aktivitou.

Životný optimizmus

Potešenie a radosť dávajú životu úplne iný rozmer. Optimizmus pomáha a dodáva energiu. To je podmienka šťastného života, ale je to i podmienka úspešnej liečby v prípade ochorenia. Optimizmus pomáha prekonávať mnohé ťažkosti a prekážky. Optimistický človek verí v úspech a dobrý výsledok. Optimizmus je tesne spojený so smiechom. Smiech, humor a dobrá nálada predlžujú život. Smiech podporuje vylučovanie hormónov šťastia, posilňuje imunitný systém, brzdí tvorbu stresových hormónov. Smiech je nákazlivý, prenáša sa na okolie. Veselý človek prináša dobrú náladu. Býva výborný spoločník, v spoločnosti je vítaný a obľúbený. Taký človek určite nebyva sám a nežije v izolácii. Zostaňme ešte pri izolácii. Nie je väčšou pohromou pre človeka ako to, keď sa dostáva do izolácie. Izolácia od okolia, od

Ľudí a od vonkajších podnetov býva pre človeka vo vyššom veku často vstupenkou do problémov a ťažkostí.

Pohyb a seniori

Telesná aktivita, pohyb a šport sú významnou súčasťou života človeka v každom veku. Pohyb vo všeobecnosti je základnom a podmienkou prežitia, samostatnosti, sebestačnosti, udržania psychickej a sociálnej aktivity, zníženia pocitu osamelosti, podpory sociálnej integrácie, zdroj naplnenia osobných záujmov a okrem toho rozvíja fyzickú kondíciu a zdatnosť a je prevenciou mnohých ochorení, spomaľuje proces starnutia, stimuluje nervový systém, kardiovaskulárny systém a zlepšuje proces látkovej premeny, eliminuje vplyv nepriaznivých psychických stavov a posilňuje obranyschopnosť organizmu

Pozitívny účinok pravidelného cvičenia je zaručený ak vhodne prispôbíme obsah, objem a intenzitu cvičenia. Taktiež je pri ich výbere potrebné brať do úvahy zásadu vekuprimeranosti, čím umožníme ľuďom aj v pokročilom veku vybrať si pohybovú aktivitu vzhľadom k ich individuálnym požiadavkám a zdravotnému stavu.

Pre seniorov sú vhodné viaceré druhy cvičenia. Každý si môže vybrať pohybovú činnosť, ktorej sa niekedy venoval alebo začať s úplne novou pohybovou aktivitou.

1. Aeróbne cvičenie alebo Kardio cvičenie je vhodné na podporu srdca a rozprúdenie kyslíka v tele. Patrí sem:

- a) chôdza – dlhé prechádzky a turistika, nordic walking (pohybové aktivity na čerstvom vzduchu nenáročné na financie a vybavenosť. Pomôckou sú trekingové palice, ktoré slúžia ako opora pri chôdzi v náročnejšom teréne)
- b) plávanie (podporuje imunitu a pomáha aj pri problémoch s boľavou chrbticou či kĺbmi)
- c) vodný aerobik, aerobik, zumba gold (pomalšie tempo, choreografie obsahujúce jednoduché prvky, pričom nevhodné pohyby sú vynechané (ako napr. skoky) so zameraním aj na jemnú motoriku seniora)
- d) bicyklovanie (rotopéd, cyklotrenažér, orbitrack) – (pohybové aktivity šetria kĺby, majú relaxačné účinky, posilňujú svalstvo celého tela, majú pozitívny vplyv na krvný tlak a obeh a tiež napomáhajú zvyšovať vitálnu kapacitu pľúc)
- e) tanec (nenáročné tanečné kurzy prispôbené svojím obsahom seniorskej vekovej kategórii)

2. Ostatné pohybové aktivity

- a) ľahké posilňovanie a fitnes (posilňovacie a spevňovacie cvičenia celého tela a problematických partií s váhou vlastného tela, alebo s pomôckami – fit lopty, overbally, malé činky, expandery.....)
- b) naťahovacie a strečingové cvičenia (zahrievajú, uvoľňujú a aktivujú pohybový systém)
- c) rovnováhové cvičenia (posilnenie stability – zníženie rizika pádu a poranenia)
- d) jógové cvičenia a tai chi (pohybová zložka cvičenia je doplnená duchovným cvičením a uvoľňovaním napätia)
- e) dychové a relaxačné cvičenia (cvičenia zamerané na hlboké uvoľnenie a postupné zbavenie sa vnútorného, ale i nervového a svalového napätia)
- f) outdoorové aktivity – petanque, záhradný kroket, šípky (jednoduché hry s pravidlami ponúkajú zábavu a rivalitu medzi jednotlivcami, či družstvami)
- g) Pilates cvičenia (cvičenie zamerané na spevnenie tela, odbúranie bolesti chrbta, na aktiváciu hlbokých brušných svalov s presným predpísaným dýchaním, kde počet opakovaní

Obdobie bilancovania, zamýšľania sa nad zmyslom života

Základnou potrebou človeka je naplnený život spojený s pocitom vnútornej spokojnosti a ľudskej dôstojnosti. S tým súvisí spôsob myslenia, emocionálne prežívanie a vnútorná rovnováha. To sú tiež významné predpoklady pre zdravý život v starobe. Senior by mal mať už dosť rozumu a skúseností, aby sa vyhýbal zbytočným stresom. Mal by sa vyhýbať konfliktom a záťažovým situáciám. Mal by sa vyhýbať negativistom, ktorí vyčíňajú v jeho okolí. Od nich nič dobré nehrozí. Len prázdne reči a katastrofické scenáre. To ešte nikoho neposunulo dopredu. To ešte nikomu neprinieslo optimizmus pocit spokojnosti. Naopak, len škodlivý účinok a zlú náladu. Ten, kto sa správne stravuje,. Ten, kto má dostatok spánku, pohybu a vyhýba sa stresom a rôznym škodlivým civilizačným vplyvom, ten má všetky predpoklady pre dobré duševné zdravie.

<http://stromzdravia.sk/starnutie/> 7.9.201

ZÁVER

V posledných rokoch sme svedkami prevratných revolučných zmien na každom poli nášho bytia, nevylučujúc modernú výživu a pohľad na moderný životný štýl. Dnešní seniori žijú nezrovnateľne odlišne, ako žili ich rodičia a prarodičia. Ich sénium je omnoho aktívnejšie.

Nevedia si predstaviť pokojnú a plnohodnotnú starobu bez dobrého a pevného zdravia. Zdravie je predpokladom dlhého a kvalitného života. Predpokladom aktívnej a plnohodnotnej staroby. Strata zdravia znamená stratu pokoja a radosti zo života. Život bez zdravia sa mení na každodenný zápas, s chorobami, čakaním u lekára, vysokými nákladmi na liečbu a celkovým obmedzením. Pekná a radostná staroba je naplnená pokojom, radosťou a aktivitou a to si dnešný moderný senior plne uvedomuje.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Beňo I. 2008. *Náuka o výžive*. Učebnica pre fakulty ošetrovateľstva. Osveta, spol. s.r.o. Martin, 2008. str. 57-58 . ISBN 978-80-8063-294-6.

Baisová, K.- Kružliak M. 2014. *Pohybové aktivity pro seniory*. (Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk) – odborná monografia. Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola Volyně, 2014, str. 11. ISBN 978-80-86837-60-4

Janča J. 1992. *Co nám chybí*. Eminent, 1992. str.49-56 . ISBN 80-900176-2-2.

Tombak M. 2011. *Je možné žít 150 let?* Beskydy, 2011. str.70-72 . ISBN 978-80-87431-08-5.

Elektronické zdroje

<http://www.eufic.org/article/sk/artid/vitamin-D-starsej-populacie/-4.9.2014>

<http://www.ruvzba.sk/poradne/Vyzivavovysokomveku.pdf-4.9.2014>

<http://www.viscojis.cz/tees/index.php.option=com> 4.9.2014

<http://www.preventivne.sk/lifestyle/?name=spr-vna-v-iva-seniorov> 4.9.2014

<http://www.preventivne.sk/lifestyle/?name=spr-vna-v-iva-seniorov> 4.9.2014

<http://dia.hnonline.sk/zdravie-20526/boj-proti-starnutiu-616820> 4.9.2014

<http://stromzdravia.sk/starnutie/> 7.9.2014

<http://stromzdravia.sk/starnutie/> 7.9.201

TANEČNÝ ŠPORT A JEHO VYUŽITIE NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

PaedDr. Martina Mesarčíková

Základná škola Spišská Nová Ves

ABSTRAKT

Hlavným cieľom príspevku bolo priblížiť tanečný šport v školskej telesnej a športovej výchove na základnej škole. V úvodnej časti sa zaoberáme teoretickými poznatkami o tanečnom športe a výhodami vyučovania tanečného športu na hodinách telesnej a športovej výchovy. V diskusii a závere sme predostreli svoje vlastné skúsenosti s vyučovaním tanečného športu a porovnali svoje poznatky s viacerými autormi.

Dancing sport and its usage during physical education classes at the elementary schools

ABSTRACT

The primary aim of the article is to describe dancing sports during physical education classes at elementary schools. Introductory part of the article deals with theoretical knowledge of the dance sports and advantages of usage of pertinent activity during the classes of physical education. In the discussion and conclusion we have presented our own experience and comparison with other authors.

SÚHRN

Príspevok prezentuje priblíženie tanečného športu a jeho využitie na hodinách telesnej a športovej výchovy. S viacerými autormi sme sa zhodli, že sa významne podieľa na zvyšovaní telesnej zdatnosti, rozvoja koordinačných a kondičných schopností, upevňuje zdravie, formuje človeka po psychickej aj fyzickej stránke a slúži v boji proti civilizačným chorobám.

Kľúčové slová:

Telesná a športová výchova, tanečný šport, štandardné tance, latinskoamerické tance.

ÚVOD

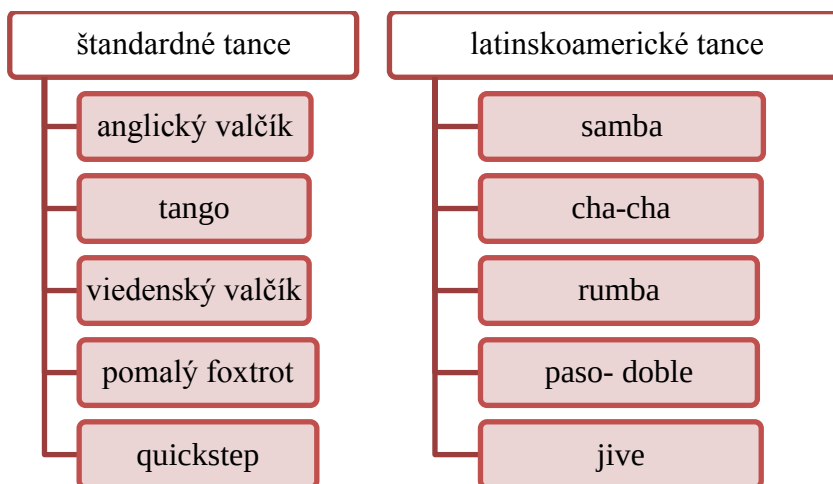
1 Tanečný šport

Tanec sa v minulosti využíval pri rituálnych obradoch a až v staroveku k nemu pribudla aj funkcia umelecká. V tomto období neexistoval párový tanec, ale iba sólový (umenie) alebo skupinový (rituálny). Tanec mal významné postavenie v rôznych krajinách, ako napríklad v Číne, Japonsku, Egypte, Mezopotámii, Palestíne, Grécku, odkiaľ je známych až 200 druhov tancov (sk. wikipedia. org).

Tanec je jedným z najstarších umení a jedným z najemotívnejších prostriedkov na zdokonaľovanie jedinca z pohľadu kultivácie pohybu. Šport, hry, telesná výchova, mnohé pracovné úkony majú s tancom veľa spoločného- sú predovšetkým rytmické. Tanec však tak isto obsahuje mnohé znaky hravosti, výbušnosti, ale aj sily.

Tanečný šport je výsledná forma, ktorá sa vyvinula zo spoločenského tanca. Ide o odvetvie, ktoré má vlastnosti športu aj umenia. Do tanečného športu zaraďujeme dva druhy tancov: štandardné tance a latinskoamerické tance (tab. 1). Tanečný šport a moderný tanec je od roku 2005 súčasťou výučbového programu budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave (Chren 2008).

Tabuľka 1 Rozdelenie tancov



Tanečný šport pozostáva z dvoch častí a vlastností- z tanca ako umenia a športu. Spojenie medzi týmito dvoma oblasťami je pohyb a snaha dosiahnuť čo najlepší výkon, súčasne s rozvojom telesných a duševných schopností tanečníka (Ivanič 2012). Tanečný šport patrí medzi „estetické športy“, v ktorých ide o presné zvládnutie zložitých pohybových štruktúr so zameraním na čistotu prevedenia, estetiku cvičenia a celkový umelecký dojem. Podľa klasifikácie športového výkonu zaraďujú iní autori tanečný šport do technicko-esteticko-koordinačných výkonov (Zvonař- Baláž 2008).

Tanečný šport vznikol zo spoločenských tancov, ktoré boli veľmi známe a populárne. Je to športová disciplína rovnocenná všetkým ostatným športom. Poskytuje jedincovi možnosť športového vyžitia sa, súťaženia- teda pocit výhry, ale aj prehry. Ako aj v iných športoch, potrebujú tanečníci nielen kondičné schopnosti (sila, rýchlosť a vytrvalosť), ale i koordinačné schopnosti (reakčná schopnosť, orientačná schopnosť, rovnováhová schopnosť, rytmická schopnosť, kinesteticko- diferenciačná schopnosť), ktoré sú tu zastúpené vo veľkej miere (Špánik 2009).

2 Tanečný šport vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na základných školách

Cieľom školskej telesnej a športovej výchovy je rozvíjanie a zdokonaľovanie telesného, funkčného, pohybového rozvoja a vytváranie kladného a trvalého vzťahu žiakov k pohybovej aktivite. Učiteľ telesnej a športovej výchovy môže správne usmerniť, motivovať, ale veľa- krát aj odradiť od pohybovej aktivity, ak nesprávne motivuje a pôsobí na žiakov. V súčasnosti je preto potrebné hľadať také formy vyučovania, ktoré podnietia záujem žiakov a prispievajú k vytvoreniu trvalého vzťahu k telesnej a športovej výchove a k športu vôbec. Jedným z vhodných prostriedkov, ktoré sú zaradené do vyučovania telesnej a športovej výchovy, sú športové tance. Významne sa podieľajú na zvyšovaní telesnej zdatnosti, rozvoja koordinačných a kondičných schopností, upevňujú zdravie, formujú človeka po psychickej aj fyzickej stránke a slúžia v boji proti civilizačným chorobám.

Chren (2008) uvádza, že tanečný šport kladie na organizmus pomerne značnú záťaž a zároveň možno konštatovať, že latinskoamerické, ako aj štandardné tance sa radia k cvičeniam submaximálnej a v niektorých prípadoch až maximálnej intenzity.

Cieľom hodín s vyučovaním latinskoamerických a štandardných tancov je:

- získanie záujmu o tanečný šport a zlepšenie celkového vzťahu k tancu ako vhodnej pohybovej aktivite pre školskú populáciu,
- základná orientácia v hudobnej teórii, zameranej na osvojenie si teórií, zameranej na osvojenie si rytmu a tempa pohybu, ktorý je súčasťou väčšiny pohybových aktivít,
- osvojenie si techniky jednoduchých základných krokov a figúr jednotlivých latinskoamerických a štandardných tancov,
- spojiť základné figúry do krátkej choreografie v súlade s hudbou,
- vytvoriť uvoľnenú atmosféru s cieľom na spontánnosť tanečných pohybov a odbúranie stresu,
- ovplyvniť kondičné a koordinačné komponenty telesnej zdatnosti, hlavne aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti, ako i koordináciu pohybov, kĺbovú pohyblivosť, rytmické schopnosti a v neposlednom rade zlepšenie držania tela (Chren 2009).

DISKUSIA

V súčasnej dobe na školách ide do popredia hodina telesnej a športovej výchovy v tzv. pohybovom štúdiu. Cvičí sa podľa videozáznamu s nahrávkami rôznych aerobikov slávnych osobností. Táto metóda je dobrá, ale pri dlhšom opakovaní sa stáva nezaujímavá, stereotypná (Olej 2006). Práve v dôsledku toho je určite potrebné meniť obsah a viac využívať pohybové prostriedky z rôznych druhov tancov. Vytvorenie vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy s náplňou športových tancov si vyžadujú vhodnú organizáciu a formy práce, dôslednú prípravu učiteľa a v neposlednom rade aj záujem žiakov o danú pohybovú činnosť. Na mojich hodinách telesnej a športovej výchovy s náplňou športových tancov je mojím cieľom zaujať žiakov čo najviac, využívam jednotlivé kroky a figúry jednotlivých tancov, ktoré rovnako ako sprievodná hudba, oslovujú rytmickou pestrosťou, emotívnosťou a temperamentom. Na základe mojej šesťročnej praxe učiteľky telesnej a športovej výchovy

môžem s istotou konštatovať, že táto pohybová činnosť sa veľmi osvedčila nielen u dievčat, ale dokonca aj u chlapcov. Vzťah žiakov k hodinám s výučbou tanečného športu závisí od vzťahu a prístupu učiteľa k samotnému učivu. Nie každý vyučujúci telesnej a športovej výchovy je ochotný zaradiť športové tance do vyučovania, lebo jemu samému k nim chýba vzťah. Podľa nášho názoru nepríťažlivé vyučovacie hodiny športových tancov budú len vtedy, ak ich vyučujúci telesnej a športovej výchovy bude učiť nepríťažlivo.

Zaujímalo nás, či sa tanečný šport vyučuje na základných školách v regióne Spiš. Dotazníkovou metódou sme zistili, že učitelia telesnej a športovej výchovy využívajú na svojich hodinách tanečný šport veľmi radi. Zaradzujú ho najčastejšie do tematicko výchovno-vzdelávacích plánov v ôsmom, prípadne deviatom ročníku. Uviedli, že tanečný šport svojím obsahom a štruktúrou je určite spestrením hodín telesnej a športovej výchovy. Jednotlivé tanečné kroky zaradzujú buď v úvodnej časti vyučovacej hodiny ako formu rozcvičky v ľubovoľnom tematickom celku. Oblíbené sú aj v závere vyučovacej hodiny, pretože svojím spôsobom oživujú, motivujú, ale môžu aj intenzitou a objemom zaťaženia ovplyvňovať funkčné ukazovatele žiakov. Dokonca až šesť zo siedmich oslovených základných škôl majú tanečný šport zaradený v tematicko výchovno-vzdelávacích plánoch v rámci povinného výberového tematického celku, čo určite svedčí o jeho účinnosti.

Chren (2009) uvádza, že je určite možné s úspechom aplikovať latinskoamerické a štandardné tance aj vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na základných školách. Priestor pre to v súčasnom transformačnom procese vytvára školský vzdelávací program. Uplatnenie tancov na hodinách telesnej a športovej výchovy v súlade so zákonitosťami estetiky a umenia môže významne prispieť k vyššej úrovni a účinnosti telovýchovného procesu. Špecifickou osobitosťou vyučovania tanečného športu ako aj tancov vôbec, je stála prítomnosť hudby vo vyučovacom procese. Výučba tanečného športu je podľa nášho názoru, určite vhodnejšia pre starších žiakov základných škôl - ôsmakov, deviatakov.

ZÁVER

V tomto príspevku sme zosumarizovali konkrétne výhody vyučovania tanečného športu na hodinách telesnej a športovej výchovy a dospeli sme s pomocou pedagógov telesnej a športovej výchovy v regióne Spiš k záveru, že je určite vhodné zaraďovať ho do výučby na

základných školách. Dospeli sme k nasledovným záverom, s ktorým sa stotožňujú aj viacerí autori:

Športové tance:

- učia žiakov zvládnuť pohyb v rytme, tempe, dynamike,
- pôsobia na ich telesný, rozumový a citový vývoj,
- zlepšujú pohybovú koordináciu, orientáciu v priestore, pôsobia na rozvoj pohybových schopností, rozvíjajú pohybovú pamäť,
- formujú pohybové návyky a zručnosti,
- rozvíjajú hudobnosť, hudobný sluch,
- vplývajú na rozvoj estetického cítenia,
- vplývajú na telesný rozvoj – zvýšenie funkčných možností, posilňujú vnútorné orgány (dýchací a obehový systém), zlepšujú nervovo-svalovú koordináciu,
- si nevyžadujú žiadne náradie a náčinie na cvičenie,
- majú minimálnu pravdepodobnosť úrazu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

CHREN,M. 2007. *Uplatnenie vybraných latinskoamerických tancov v školskej telesnej výchove*. 4th FIEP European congress „Physical Education and Sports- Teachers Preparation and Their Employability in Europe“. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2007, s. 555-559.

CHREN,M. 2008. *Efektívnosť kondičnej prípravy na športový výkon v latinskoamerických tancoch*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2008.

CHREN,M. 2009. *Tanečný šport vo vzdelávaní učiteľov telesnej výchovy*. In *Telesná výchova a šport*, roč. 19, 2009, č. 3. ISSN 1335- 2245, s. 29-30.

IVANIČ, P. 2002. *Vplyv tanečno- športového tréningu na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti detí a mládeže*. Záverečná práca. Bratislava: FTVŠ UK.

OLEJ, P. 2006. Príklady vybraných tanečných motívov akrobatického rock and rollu do hodín telesnej výchovy. In *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tance, fitnes a úpoly na zdokonaľovanie človeka*. Bratislava: Peter Mačura- PEEM, 2006, s. 94-98.

ŠPÁNIK, M. 2009. *Biomechanická analýza vybraných tanečných figúr v štandardných tancoch*. Bratislava: FTVŠ UK.

ZVONARĚ, M – BALÁŽ, J. 2008. *Športový výkon jako složitý emergentní otevřený systém*. Brno: FSpS, Zborník Šport a kvalita života. Brno.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e- mailom

Základná škola, Spišská Nová Ves

m.mesarcikova@gmail.com

**POSTOJE ŽIAKOV 8. ROČNÍKA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL
V MESTE BŘECLAV K TELESNEJ VÝCHOVE**

**ATTITUDE OF PUPILS 8TH CLASS OF PRIMARY SCHOOLS
IN THE BŘECLAV TO THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION**

PETER MESIARIK

ZŠ J. Alexyho 1941/1, Zvolen, Slovenská republika

ABSTRAKT

Úlohou školskej telesnej výchovy ako vyučovacieho predmetu je popri zabezpečení zdravého a harmonického vývinu detí a mládeže vytvárať aj pozitívny celoživotný vzťah k športovým a pohybovým aktivitám. Školský vek je kľúčovým obdobím nielen na získanie dobrej východiskovej úrovne telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ale aj pre formovanie pozitívnych postojov k športovým a pohybovým aktivitám. V príspevku sú prezentované výsledky prieskumu zameraného na zistenie postojov žiakov vybraných základných škôl v meste Břeclav k telesnej výchove. Výskumný súbor tvorilo 86 respondentov z dvoch ZŠ. Ako základný výskumný nástroj bol použitý štandardizovaný postojový dotazník určený pre žiakov 2. stupňa základnej školy. Zistené výsledky potvrdzujú predpoklad o rozdielnom postoji študentov z hľadiska pohlavia k telesnej výchove. Chlapci prejavili viac pozitívnych postojov k telesnej výchove ako dievčatá a u dievčat dominovali indiferentné postoje k telesnej výchove.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: Postoje, telesná výchova, základná škola, žiaci.

KEY WORDS: Attitudes, physical and sport education, primary school, pupils.

ABSTRACT

The role of school physical education as a school subject is in addition to ensuring a healthy and harmonious development of children and youth to create a positive lifelong relationship to sports and physical activities. School age is a crucial period not only to obtain a good baseline level of physical fitness and physical performance, but also for the formation of positive attitudes towards sports and physical activities. The paper presents the results of a survey

aimed to identify attitudes of students selected primary schools in Břeclav to physical education. The sample consisted of 86 respondents from the two schools. As a basic research tool used was an attitude standardized questionnaire designed for students 2nd grade of primary school. The results confirm the assumption of a different attitude of students in terms of gender for physical education. Boys showed more positive attitudes toward physical education than girls and girls dominated the indifferent attitudes toward physical education.

ÚVOD

Súčasný stav v školskej telesnej výchove a športe na Slovensku a v Českej republike nie je podobne ako v mnohých krajinách Európskej únie, USA, Kanade, Austrálii a iných uspokojivý. Za posledných dvadsať rokov podľa Antalu (2011) zásadným spôsobom pribudlo detí, pre ktoré sú hodiny telesnej a športovej výchovy jediným miestom pohybu. Bendíková (2009) navyše podotýka veľmi vážny fakt, že telesná a športová výchova, kedysi najobľúbenejší predmet, z roka na rok stráca kredit. Šafaříková (2010) zas pripomína, že predmet telesná výchova, vo všetkých predchádzajúcich generáciách dospelujúcej mládeže skoro bezvýhradne obľúbený, musí bojovať s pohodlnosťou a nechutou žiakov k pohybu.

Aktuálne výskumy školskej populácie v oblasti zisťovania postojov k školskej telesnej výchove a športu u detí a dospelujúcej mládeže na školách zisťujú pokles pozitívnych postojov, nárast postojov indiferentných a už aj výskyt postojov negatívnych, o čom vypovedajú zistenia autorov doma i v zahraničí: Antala - Dorošová (1996), Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2007a, 2007b, 2009a, 2009b), Vladovičová – Novotná (2005), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Mesiarik (2010, 2011, 2012), Michal – Kollár – Kružliak (2010) ai.. V Českej republike to boli napr. Rýgl (2003a, 2003b). V Českej republike a v Poľsku Górna (1997, 1998), Subramanian – Silverman (2007) 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). U dospeljej populácie v Českej republike napr. Zich – Ungr (1995) a Sekot (2007). Jednou z možností ako tento stav zmeniť je aj kvalitne vedená školská telesná a športová výchova a šport. Mimoriadne dôležitá sa javí najmä motivácia detí a dospelujúcej mládeže pre pohyb a formovanie pozitívnych postojov k pohybovým a športovým aktivitám. Postoje sú v psychológii definované ako relatívne trvalé sústavy pozitívnych, alebo negatívnych hodnotení, emocionálneho cítenia a tendencií konať pre, alebo proti spoločenským objektom. Nakonečný (1999) označuje postoje ako hodnotiace vzťahy,

zakladajúce určitú konatívnu pohotovosť, ktorej realizácia v príslušnom konaní však závisí od situačných podmienok. Podľa Boroša – Ondříškovéj – Živčicovej (1999), Biznárovej (2006), Nakonečného (2008) 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. Môžu to byť objekty konkrétne alebo abstraktné, neživé veci, osoby alebo celé skupiny.

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.). 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) a Janderovej (2010) je postoj vzťah k niečomu. Ide o relatívne ustálené tendencie kladne, či záporne reagovať na určité podnety. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím - štvrtým rokom života (Kubáni, 2004). Warchol (2010) zdôrazňuje v teórii vyučovania TŠV humanistickú verziu v nazeraní na telesnú výchovu, ktorá znamená zmenu postulátu „telom k osobnosti“ na novú paradigmu „osobnosťou k telu“. V školskej praxi to znamená orientáciu na všestranný vplyv na osobnosť žiaka, na jeho postoje, vedomosti, zručnosti, motilitu, hodnoty a pocity. Najmä aktívnym a humanisticky vedením hodín TŠV učiteľom a variabilnosťou ich obsahu je možné rozvíjať všetky tri zložky postoja – emotívnu (citovú), kognitívnu (poznávaciu) a konatívnu zložku postoja k športovým a pohybovým aktivitám.

CIEĽ PRIESKUMU

Cieľom prieskumu bolo zistiť orientáciu postojov žiakov ôsmich ročníkov vybraných základných škôl v meste Břeclav k telesnej výchove. Zamerali sme sa tiež na zistenie intersexuálnych rozdielov v postojoch k TV 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 budú mať viac pozitívnych postojov k telesnej výchove ako dievčatá.

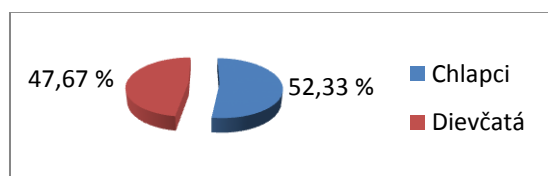
METODIKA

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. Celkove bolo do prieskumu zapojených 86 žiakov, z toho 45 chlapcov (52,33 %) a 41 dievčat (47,67 %).

Tab. 1

Charakteristika súboru

Pohlavie žiakov	Počet	Percentá
Chlapci	45	52,33 %
Dievčatá	41	47,67 %
Chlapci a dievčatá	86	100 %



Obr. 1

Charakteristika súboru z hľadiska pohlavia žiakov

Hlavnou výskumnou metódou bol štandardizovaný postojový dotazník uvedený autormi Sivák et al. (2000) v publikácii „Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl“, ktorý bol schválený Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 6. júla 2000 ako vzdelávací štandard pre 2. stupeň základnej školy s účinnosťou od 1. septembra 2000. Uvedený dotazník sme pre potreby tohto prieskumu preložili do českého jazyka a pokúsili sme sa ho aplikovať aj u žiakov ZŠ v Českej republike. Dotazník obsahuje 51 položiek a zameriava sa na tri samostatné zložky postoja – poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Pre každú z uvedených zložiek je určených 17 položiek. Maximálny počet bodov v každej položke postoja je 34 bodov. Maximálny počet bodov za celý dotazník je 102 bodov.

Intenzitu postoja k telesnej výchove určuje celkový zisk bodov, a to:

- negatívny postoj - od 0 do 34 bodov
- indiferentný postoj - od 35 do 68 bodov
- pozitívny postoj - od 69 do 102 bodov

Pri spracovaní kvantitatívnych údajov sme použili matematicko – štatistické metódy: sumarizácia údajov, aritmetický priemer, percentuálne výpočty. V rámci vyhodnotenia kvalitatívnych údajov sme použili analyticko – syntetické metódy a indukívno – deduktívne metódy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky analýzy jednotlivých dotazníkov uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v tab. 2 a na obr. 2. V oblasti zisťovania postojov k telesnej výchove sme na výskumnej vzorke 86 žiačok a žiakov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav zistili prevažujúce pozitívne postoje k TV nad postojmi indiferentnými. Negatívne postoje sa vyskytli u respondentov ojedinele, t.j. v zanedbateľnom množstve. Na základe hodnotenia intersexuálnych rozdielov obľúbenosti telesnej výchovy môžeme konštatovať rozdielne postoje študentov z hľadiska pohlavia k školskej telesnej výchove, s vyššou mierou kladných postojov u chlapcov ako u dievčat. Negatívnym zistením výskumu je pomerne vysoké percento indiferentných (ľahostajných) postojov žiakov k telesnej výchove. Tieto ľahostajné postoje sa prejavili nielen u skupiny dievčat, kde dokonca prevažovali nad pozitívnymi postojmi, ale aj u skupiny chlapcov.

Z 86 respondentov (45 chlapcov a 41 dievčat) prejavilo k telesnej výchove pozitívny postoj (+) 42 respondentov – 48,84 %; indiferentný postoj (i) 39 respondentov - 45,35 %; negatívny postoj (–) 5 respondentov (5,81 %) – tab. 2 a obr. 2.

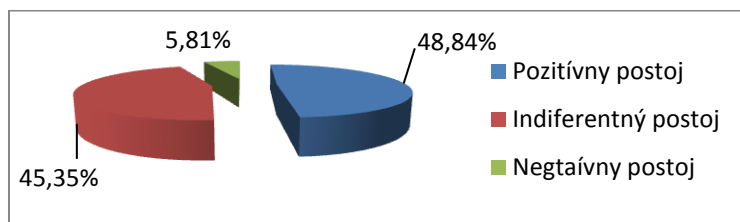
Tab. 2

Výsledky postojového dotazníka žiakov 8. ročníkov ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 86)

Základné školy	Orientácia postoja (chlapci a dievčatá)			Orientácia postoja (chlapci)			Orientácia postoja (dievčatá)		
	+	i	–	+	i	–	+	i	–
Vybrané ZŠ	42	39	19	24	16	5	18	23	0

v meste Břeclav	48,84	45,35	5,81	53,33	35,55	11,12	40,91	59,09	-
	%	%	%	%	%	%	%	%	
Počet žiakov spolu	n = 86			n = 45			n = 41		
%	100 %			52,33 %			47,67 %		

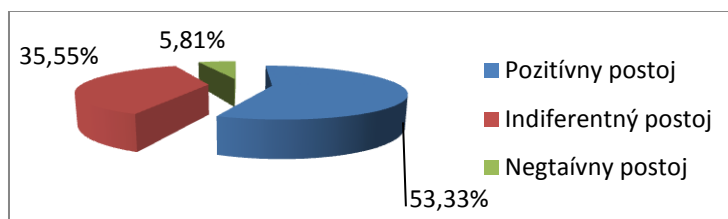
Legenda: n = počet respondentov; + pozit. postoj; – negatívny postoj; i - indiferentný postoj



Obr. 2

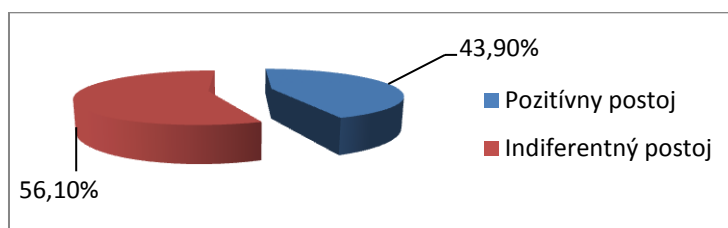
Výsledky postojového dotazníka žiakov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 86)

Z 45 chlapcov prejavilo k školskej telesnej výchove pozitívny postoj (+) 24 respondentov – 53,33 %; indiferentný postoj (i) 16 respondentov – 35,55 %; negatívny postoj (–) 5 respondentov (5,81 %) – obr. 3. Z 41 dievčat prejavilo k telesnej výchove pozitívny postoj (+) 18 respondentiek – 43,90 %; indiferentný postoj (i) 23 respondentiek – 56,10 %; negatívny postoj (–) neprejavilo ani jedno dievča – obr. 4.



Obr. 3

Výsledky postojového dotazníka chlapcov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 45)



Obr. 4

Výsledky postojového dotazníka dievčat 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove (n = 41).

V tejto súvislosti uvádzame prevahu pozitívnych postojov k TŠV nad postojmi indiferentnými na 2. stupni základných škôl, ktorú zistili v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch aj Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2007c, 2009a), Mesiarik (2010, 2011); v Poľsku a v Českej republike Góna (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). Obdobne v tomto prieskume v skupine dievčat dominovali ľahostajné (indiferentné) postoje k telesnej výchove nad postojmi pozitívnymi.

Chlapci prejavili viac pozitívnych postojov k TŠV ako dievčatá, čo je v súlade s výsledkami väčšiny výskumov na Slovensku ako uvádzajú Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2007c, 2009a, 2009b), Bartík – Mesiarik (2009); v Poľsku a v Českej republike Góna (1997), Subramanian – Silverman (2007) u 12 až 14 ročných žiakov na školách v USA a Stelzer – Ernest – Fenster – Langford (2004) u žiakov 6. a 8. ročníkov na školách v Anglicku, Českej republike, Rakúsku a v USA.

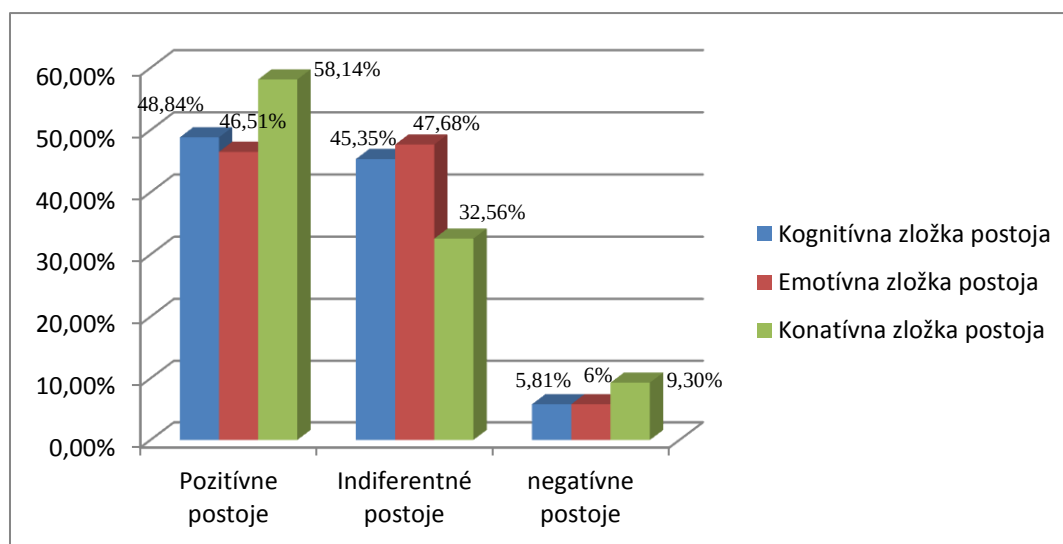
V súlade s uvedenými výsledkami sú aj tvrdenia odborníkov Sekot (2007), ktorý uvádza, že k utváraniu rodových identít výrazne prispieva aj šport a telesná výchova, kde v širších súvislostiach Medeková (2003) uvádza, že ženy v porovnaní k mužom vyukazujú signifikantne nižšiu telovýchovnú aktivitu a v pretekárskom športe sa muži angažujú dokonca trojnásobne viac ako ženy. Vzhľadom k tomu, že úspech v medziškolských športových súťažiach vytvára obraz úspešnej školy a športové súťaže sú realizované ako súťaže rodovo segregovaných družstiev, je pochopiteľné, že ak sa prihlási na volejbal viac chlapcov, ako dievčat a škola nedisponuje dostatočnými finančnými prostriedkami, vytvorí sa iba chlapčenské družstvo. Ide o obyčajné tzv. „trhové uvažovanie“, ktoré pri práci s deťmi však nemá mať miesto, uvádzajú Bosá – Minarovičová (2005). Zároveň Lopušniaková (2009) hovorí, že šport je ideálnym prostriedkom na odstraňovanie stereotypného chápania úloh mužov a žien a jeho využitie závisí od povedomia ľudí, ktorí sa realizujú v športe na úrovni telovýchovného a tréningového procesu. Sú to hlavne učitelia telesnej a športovej výchovy, tréneri, vedenie športových klubov, ale aj rodiny.

Veľkým negatívnym otáznikom výskumu je zistenie u skupiny dievčat až 56,10 % indiferentných postojov k telesnej výchove a ich prevaha nad postojmi pozitívnymi (Obr. 4). U učiteľov telesnej výchovy bude dôležité, aby sa títo zamerali na svojich hodinách u skupiny dievčat na posilnenie všetkých zložiek postoja a aj na skvalitnenie obsahu vyučovacích hodín. Dôležitým sa javí aj diagnostika pohybových a športových záujmov žiakov.

Kognitívna, emocionálna a konatívna zložka postoja žiakov a žiačok 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove.

Pri rozložení celkového postoja k TŠV na kognitívnu (poznávaciu), emocionálnu a konatívnu zložku postoja sme zistili u žiakov a žiačok 8. ročníkov rôznu úroveň ich postojov aj v jednotlivých zložkách postoja.

Na uvedených ZŠ (obr. 5, tab. 3) bol u žiakov 8. ročníkov ZŠ medzi kognitívnou zložkou postoja (48,84 % pozitívnych postojov) a emotívnou zložkou postoja (46,51 % pozitívnych postojov) relatívne vyrovnaná úroveň. V konatívnej zložke postoja žiaci prejavili najviac pozitívnych postojov (58,14 %) zo všetkých zložiek postoja.



Obr. 5

Postoje žiakov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove v zložke kognitívnej, emotívnej a konatívnej

Tab. 3

Postoje žiakov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove v zložke kognitívnej, emotívnej a konatívnej

Postoj žiakov	Vybrané ZŠ v meste Břeclav
---------------	----------------------------

	chlapci a dievčatá (86 žiakov a žiačok)		
	kognitívna zložka	emotívna zložka	konatívna zložka
	Počet %	Počet %	Počet %
Pozitívny	42 48,84 %	40 46,51 %	50 58,14 %
Indiferentný	39 45,35 %	41 47,68 %	28 32,56 %
Negatívny	5 5,81 %	5 5,81 %	8 9,30 %
Spolu	86	86	86

V tab. 4 prinášame výsledky v zložke postoja kognitívnej, emotívnej a konatívnej u skupiny chlapcov. Najviac pozitívnych postojov prejavili chlapci v kognitívnej zložke postoja (51,11 %) a v konatívnej zložke postoja (57,77 %). V týchto zložkách postoja prevažovali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými. Najmenej pozitívnych postojov prejavili chlapci v emotívnej zložke postoja (44,44 %), čo bolo rovnako ako ľahostajných postojov v tejto zložke postoja. U chlapcov sa v jednotlivých zložkách postoja prejavili aj negatívne postoje. V kognitívnej a emotívnej zložke postoja to bolo zhodne po 11,12 % negatívnych postojov a v konatívnej zložke postoja až 17,29 %.

U skupiny chlapcov by sa učitelia telesnej výchovy mali okrem rozvíjania kognitívnej a konatívnej zložke postoja zamerať najmä na emotívnu zložku postoja a podporiť nielen vysvetľovanie význam jednotlivých cvičení, ich popis, ale najmä zacieliť svoju snahu na to, aby žiaci pozitívnejšie prežívali hodiny telesnej výchovy a mali z nich radosť a potešenie.

Tab. 4

Postoje chlapcov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove v zložke kognitívnej, emotívnej a konatívnej

Postoj žiakov	Vybrané ZŠ v meste Břeclav		
	chlapci (45 žiakov)		
	kognitívna zložka	emotívna zložka	konatívna zložka
	Počet	Počet	Počet

	%	%	%
Pozitívny	23 51,11 %	20 44,44 %	26 57,77 %
Indiferentný	17 37,77 %	20 44,44 %	11 24,44 %
Negatívny	5 11,12 %	5 11,12 %	8 17,29 %
Spolu	45	45	45

V tab. 5 prinášame výsledky v kognitívnej, emotívnej a konatívnej zložke postoja u skupiny dievčat. Najviac pozitívnych postojov prejavili dievčatá v konatívnej zložke postoja (58,54 %). V tejto zložke postoja prevažovali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými. V zostávajúcich dvoch zložkách postoja prevažovali ľahostajne postoje nad postojmi pozitívnymi.

Tab. 5

Postoje dievčat 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove v zložke kognitívnej, emotívnej a konatívnej

Postoj žiakov	Vybrané ZŠ v meste Břeclav		
	dievčatá (41 žiačok)		
	kognitívna zložka	emotívna zložka	konatívna zložka
	Počet %	Počet %	Počet %
Pozitívny	19 46,34 %	20 48,78 %	24 58,54 %
Indiferentný	22 53,66 %	21 51,22 %	17 41,46 %
Negatívny		-	-
Spolu	41	41	41

V kognitívnej zložke postoja prejavili dievčatá o 7,32 % menej pozitívnych postojov (46,34 %) ako indiferentných postojov (53,66 %). V emotívnej zložke postoja tiež prevažovali u dievčat indiferentné postoje (51,22 %) nad postojmi pozitívnymi (48,78 %) o 3,44 %. Ani v jednej zložke postoja neprejavili dievčatá negatívny postoj.

U skupiny dievčat by sa učitelia telesnej výchovy mali okrem konatívnej zložky postoja zamerať najmä na rozvíjanie kognitívnej a emotívnej zložky postoja. V praktickej činnosti by učitelia telesnej výchovy mali zintenzívniť svoje teoretické pôsobenie na žiakov a využívať poznatky pri rôznych druhoch cvičení (najmä z anatómie, fyziológie, biomechaniky a pod.). Väčšiu pozornosť by mali taktiež venovať popisu a vysvetľovaniu jednotlivých cvičení, približovať ich význam pre človeka a jeho zdravie, a vyberať také formy a metódy vyučovania, aby žiakov viac zaujali a motivovali k cvičeniu a športovaniu.

V súlade s názormi viacerých autorov Subramanian – Silverman (2007), Čechovská – Dobrý (2010) zastávame názor, že pokiaľ platí, že učiteľ je schopný vytvoriť také učebné prostredie, v ktorom sa žiaci budú cítiť príjemne, pohodlne a sebavedome a budú rešpektované ich záujmy je vysoký predpoklad, že bude dochádzať na strane žiakov aj k vytváraniu pozitívnych postojov a vyššej zaangažovanosti do telesnej a športovej výchovy.

V tomto duchu Čechovská – Dobrý (2010) odporúčajú trénerom a učiteľom urobiť šport a telesnú a športovú výchovu pre deti zábavnejšiu na každom kroku, ďalej odporúčajú vytvoriť učebné prostredie pozitívne a atraktívne a urobiť z učenia hrovú činnosť. Taktiež zdôrazňujú dôležitosť zaraďovania nových pohybových aktivít do obsahu hodín telesnej a športovej výchovy. Stackeová (2009) uvádza, že detský vek a dospievanie majú k pohybovým aktivitám svoje špecifiká, keď hlavným špecifikom pre deti je rýchlejšie striedanie činností a záujmov a Dobrý (2008) na základe viacerých výskumov odporúča ponúknuť deťom čo najskôr širokú ponuku športových príležitostí a účasť v športe by mala mať viac charakter výuky, než súťaže.

Robazza, Bortoli, Carraro, Bertollo (2006) vidia hlavný cieľ učiteľov telesnej a športovej výchovy v zvýšení skutočnej motivácie u žiakov na telesnej a športovej výchove a pri športovaní a zároveň podporiť ich aktívny životný štýl. Cihlár (2007) odporúča chlapčenské hodiny TŠV orientovať na výkon s prevažujúcim učivom futbalu, florbalu, basketbalu a iných športových hier. Dievčatá na hodinách TŠV preferujú aktivity spojené s hlbším prežitkom a dávajú prednosť kondičnému posilňovaniu, aerobiku, spinningu, či iným pohybovým aktivitám, ktoré majú pozitívny vplyv na vzhľad a formovanie tela. Podľa Vilímovej a Hurychovej (2001) chlapci uprednostňujú pohybové aktivity s intenciou na rozvoj, zdatnosť

a nové pohybové zručnosti. Dievčatá dávajú prednosť redukcii hmotnosti a zlepšeniu telesného vzhľadu.

Bendíková (2011a) v súlade s názormi ďalších autorov odporúča prispieť k inovácii hodín TŠV zaradovaním netradičných športov, ktoré by mohli zvýšiť kvalitu a účinnosť školskej telesnej a športovej výchovy. Taktiež pripomína nevyhnutnosť hľadania a ponuky aktivít, ktoré by boli pre žiakov zaujímavé, atraktívne a prispievali by k rozvoju zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti aj u žiakov so zdravotnými problémami.

V súlade s našimi názormi uvádzajú Bečáková (2000), Šimonek (2003), Lakóová (2005), Antala (2009), Bendíková – Jančoková (2009), že učiteľ je realizátor zmien, ktorý má možnosť vytvárať podmienky v súlade so záujmami žiakov, s objektovým a materiálovým vybavením školy, s klimatickými podmienkami a skúsenosťami učiteľa, ktoré sa budú podieľať na rozvíjaní kompetencií žiakov. Bendíková (2011b) zároveň ešte aj zdôrazňuje dôležitosť komunikačných schopností, ktoré považuje za významné pedagogické predpoklady, ktoré telovýchovný pedagóg využíva v styku so žiakmi a od kvality komunikačných schopností závisí efektívnosť učenia a v neposlednom rade aj formovanie pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a pohybovým aktivitám.

Warchol (2010) upozorňuje, že výskumy u učiteľov TŠV v Poľsku poukázali na to, že viac ako polovica samotných učiteľov sebareflexívne priznáva a upozorňuje na neatraktívne vedenie hodín TŠV. Bendíková – Jančoková (2009), Gejmovský – Peráčková (2009) upozorňujú na potrebu ďalšieho kontinuálneho vzdelávania telovýchovných pedagógov najmä formou kurzov a seminárov, ktoré sú vodným prostriedkom získavania nových poznatkov a zručností a konfrontáciou ich vlastných pedagogických skúseností a kompetencií. Táto myšlienka a postreh má súvislosť najmä so školskými vzdelávacími programami, pretože do nich môžu byť zaradené iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou pregraduálnej vysokoškolskej prípravy učiteľa, alebo na ktoré získal trénerské vzdelanie, prípadne certifikát niektorou z foriem ďalšieho vzdelávania učiteľov. Je teda v záujme školy a učiteľov TŠV, aby sa zúčastňovali ďalšieho vzdelávania a postupne získal potrebnú spôsobilosť a kvalifikáciu k plánovaným športovým činnostiam.

ZÁVER

V príspevku sú prezentované výsledky prieskumu zameraného na zistenie postojov žiakov 8. ročníkov vybraných ZŠ v meste Břeclav k telesnej výchove. Prieskumný súbor tvorilo 86 žiakov 8. ročníkov z dvoch ZŠ. Zistené výsledky potvrdzujú predpoklad o rozdielnom postoji

žiacov k telesnej výchove. Autor zistil, že u chlapcov prevažujú pozitívne postoje k telesnej výchove nad postojmi indiferentnými, avšak prieskum poukázal na vysoký počet ľahostajných postojov k TV aj u skupiny chlapcov. U dievčat už naopak prevažujú indiferentné postoje k telesnej výchove nad postojmi pozitívnymi. Pokiaľ u skupiny chlapcov sa vyskytli aj negatívne postoje, u skupiny dievčat sme negatívny postoj k TV nezaznamenali.

1. Zistili sme, že u žiakov 8. ročníkov na vybraných ZŠ v meste Břeclav prevažujú prevažne pozitívne postoje (48,84 %) k TV nad postojmi indiferentnými (45,35 %). Negatívne postoje (5,81 %) žiaci prejavili iba ojedinele. Hypotéza 1 sa nám potvrdila.
2. Chlapci (53,33 %) mali o 10,57 % viac pozitívnych postojov k TV ako dievčatá (43,90 %). Hypotéza 2 sa nám potvrdila.

Na základe našich výsledkov odporúčame na zvýšenie záujmu a zlepšenia postoja k telesnej výchove pre potreby praxe skvalitniť výchovný a vzdelávací proces v telesnej výchove, aktívnejšie a vo väčšom rozsahu zavádzať netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity, diagnostikovať pohybové a športové záujmy žiakov (najmä však u skupiny dievčat) a operatívne ich zaraďovať do školskej TV, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce, prípadne analyzovať príčiny nešportovania mládeže. Priestor na ovplyvnenie aktivácie študentov k pohybovej aktivite je možné vidieť aj v skvalitnení práce učiteľa telesnej výchovy nielen v podmienkach povinnej telesnej výchovy, ale aj organizovaním športového života na škole v nepovinných formách školskej TV. Vo vyučovaní telesnej výchovy je potrebné hľadať cestu ku každému žiakovi, a to aj k takému, ktorý pre pohybovú činnosť nemá veľké predpoklady. Aktuálne je rozšírenie vyučovania telesnej a športovej výchovy o 1 a viac hodín v týždni, pretože v poslednom období pribudlo mnoho detí, pre ktoré sú hodiny telesnej výchovy jediným miestom pohybu.

ZOZNAM LITERATÚRY

- ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In *Zborník Národnej konferencie o školskom športe*, Slovenská asociácia univerzitného športu v spolupráci s MŠ SR, Bratislava, 2009, [cit. 15.02.2012], str. 54 – 62, Dostupné na internete: www.sport-konferencia.sk, <http://skolskysport.sport-konferencia.sk/files/zbornik.pdf>
- ANTALA, B., 2011. Pohybová výkonnosť detí a mládeže z hľadiska zapájania sa do telovýchovných a športových činností. In: Zapletalová, L. a kol.: Sekulárny trend

v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11 – 18 ročnej školskej populácie na Slovensku, Bratislava 2011, str. 50 – 70 (rukopis).

ANTALA, B., DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 1996, roč. 6, č. 4, s. 8 - 10.

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

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

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

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

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

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

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

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

- BEBČÁKOVÁ, V. 2000. Súčasný trendy výučby telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2000, roč. 10, č. 3, s. 2-4.
- BENDÍKOVÁ, E. 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2009d, roč. 75, č. 5, s. 2-5.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011a. Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiačok na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Telesná výchova a šport mládeže*. ISSN 1335-2245, 2011a, roč. 21, č. 1, s. 6-10.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011b. Názory žiakov na komunikáciu učiteľa telesnej a športovej výchovy. In *Telesná výchova a šport mládeže*. ISSN 1335-2245, 2011b, roč. 21, č. 3, s. 18-23.
- BENDÍKOVÁ, E., JANČOKOVÁ, I. 2009. Význam fitlopty pri funkčných poruchách oporno-pohybového systému (The use of balls in the functional disorders of the locomotor system) In *Health Education and Quality of Life II = Výchova ke zdraví a kvalita života II : proceedings*, Hluboká nad Vltavou, České Budějovice : Jihočeská univerzita, s. 6.
- BIZNÁROVÁ, M. 2006. *Psychológia osobnosti a sociálna psychológia*. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety, N.O. 2006. 32 s. ISBN 80-89271-04-9
- BOROŠ, J., ONDRIŠKOVÁ, E., ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999. 270 s. ISBN 80-88778-87-5.
- BOSÁ, M., MINAROVICHOVÁ, K. 2005. Rodovo citlivá výchova, Bratislava: EsFem, 2005
- CIHLÁŘ, D. 2007. Odlišnost hodnocení chlapců a dívek ve školní tělesné výchově na základních školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2007, roč. 73, č. 7, s. 48-49.
- ČECHOVSKÁ, I, DOBRÝ, L. 2010. Co víme o podstatě zábavy, hraní a potešení ves portu mládeže a v tělesné výchově. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2010, roč. 76, č. 4, s. 2-9.
- DOBRÝ, L. 2006. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2006, roč. 72, č. 2, s. 18-24.
- DOBRÝ, L. 2008b. Jak by se měla tělesná výchova a sport mládeže podílet na vzdělávání žáku. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2008, roč. 74, č. 1, s. 19-20.
- GEJMOVSKÝ, A., PERÁČKOVÁ, J. 2009. Názory účastníků seminára Škola v pohyb na kontinuálne vzdelávanie učiteľov telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2009, roč. 19, č. 3 – 4, s. 44 - 47.

- GÓRNA, K. 1997. Vztah chlapců a dívek středních škol olomouckého a katowického regionu k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 1997, roč. 63, č. 5, s. 41 – 43.
- GÓRNA, K. 1998. Deklarace zapojení do rekreační pohybové aktivity, vědomosti z oboru tělesné kultury a vlastní hodnocení pohybových dovedností studentu na gymnáziích. In *Tělesná výchova a sport*. 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.
- JANDEROVÁ, D. 2010. *Slovník základných pojmu z pedagogiky, psychologie a metodologie*. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2010. 59 s. ISBN 978-80-7375-372-6
- KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. 2009. *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica: PdF UMB, 2009. 161 s. ISBN 978-80-83-525-5
- KUBÁNI, V. 2004. *Všeobecná psychológia*. Prešov: FHPV PU Prešov, 2004. 90 s. ISBN 80-8868-257-7.
- LAKÓOVÁ, I. 2005. Vplyv učiteľa na vzťah žiaka k predmetu telesná výchova. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, 2005, roč. 15, č. 3-4, s. 10-12.
- LOPUŠNIAKOVÁ, I. 2009. Rodová diferenciácia a socializácia v telesnej výchove a športe. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, 2005, roč. 19, č. 1, s. 33-35.
- MEDEKOVÁ, H. 2003. Poznatky o pohybovej aktivite dievčat a žien. In: *Žena – Pohybová aktivita – Životný štýl – Zdravie*: Zborník z medzinárodnej konferencie. Bratislava: Univerzita Komenského. 2003, s. 37-43. ISBN: 80-89075-20-7
- 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 sports 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 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.

NAKONEČNÝ, M. 1998. *Základy psychologie*. Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

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

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.

ROBAZZA, C – BORTOLI, L. – CARRARO, A. BERTOLLO, M. 2006. Elektronické zdroje: „I wouldn't do it; it looks dangerous“: Changing students'attitudes and emotions in physical education. In: *Personality and individual differences*, vol. 41, 2006 [cit. 24.11.2011], s. 767 – 777.

Dostupné na internete: http://unich.academia.edu/MaurizioBertollo/Papers/645603/_I_wouldnt_do_it_it_looks_dangerous_Changing_students_attitudes_and_emotions_in_physical_education

RÝGL, P. 2003a. Neradostný pohľad na telesnou výchovu. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2003a, roč. 69, č. 2, s. 43-46.

RÝGL, P. 2003b. Negramotnosť v telesnej výchove. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2003b, roč. 69, č. 3, s. 40 - 42.

SEKOT, A. 2007. Sport jako významný faktor socializace. In *Studia sportiva*, Brno: FSpS, Masarykova univerzita. ISSN 1211-9261, 2007, 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.

- STACKEOVÁ, D. 2009. Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2009, roč. 75, č. 2, s. 2 - 6.
- STELZER, J. – ERNEST, J. M. – FENSTER, M. J. – LANGFORD, G. 2004. Elektronické zdroje: Attitudes toward physical education: a study of high school students from four countries Austria, Czech republic, England and USA. In: *College Student Journal*, jun, 2004 [cit. 03.12.2011].
- Dostupné na internete: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_38/ai_n6124562/pg_2/?tag=content;col1
- SUBRAMANIAN, P.R. – SILVERMAN, S. 2007. Elektronické zdroje: Middle school students' 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
- ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2003, roč. 13, č. 1, s. 2-3.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, J. 2010. Přednosti tělesné výchovy, o kterých se nemluví. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2010, roč. 76, č. 2, s. 8-10.
- 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.
- VILÍMOVÁ, V. – HURYCHOVÁ, A. 2001. Tělesná výchova a sport jako prostředek harmonického rozvoje dětí a mládeže. In: *Role tělesné výchovy a sportu v transformujících se zemích střeoevropského regionu*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2712-6, s. 23 – 25.
- VLADOVIČOVÁ, N. – NOVOTNÁ, N. 2005. Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005, ISBN 80-8083-161-0, s. 173 - 179.
- WARCHOL, K. 2010. Názory učiteľov všeobecnovzdelávacích predmetov na teoretické koncepcie a ciele telesnej výchovy v Poľsku. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2010, roč. 20, č. 3, s. 14-17.
- 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.

ATTITUDE OF PUPILS OF 8th CLASSES PRIMARY SCHOOLS IN THE CITY BŘECLAV TO THE PHYSICAL EDUCATION

SUMMARY

The role of school physical education as a school subject is in addition to ensuring a healthy and harmonious development of children and youth develop a positive lifelong relationship to sports and physical activities. School age is a crucial period not only to obtain a good baseline level of physical fitness and physical performance, but also for the formation of positive attitudes towards sport and physical activities. This paper presents the results of the survey focused on the attitudes of students selected primary schools in the city of Breclav to physical education. The sample included 86 respondents from two elementary schools. As a basic research tool was a standardized questionnaire designed for Attitudinal students second primary school. The results confirm the assumption about the different attitudes of students from gender to physical education. The boys showed more positive attitudes toward physical education than girls. The boys on positive attitudes and girls dominated the indifferent attitudes toward physical education.

Key words: Attitudes, pupils of primary school, physical and sport education.

AUTOR:

PETER MESIARIK

ZŠ J. Alexyho 1941/1, Zvolen, Slovenská republika

ZÁUJMY A POSTOJE ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

Jiří Michal

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

SÚHRN

Cieľom je zistiť záujmy a postoje študentov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám. Práca pozostáva z teoretickej a výskumnej časti. Zaoberáme sa zisťovaním záujmov a postojov študentov k pohybovým aktivitám formou dotazníka. Skúmaných je 417 študentov na vybraných štyroch stredných školách prvých a štvrtých ročníkov. V práci využívame metódu dotazníka, porovnávaciu, literárnu, metódu spracovania získaného faktografického materiálu. Predpokladáme, že u chlapcov budú prevládať pozitívne záujmy a postoje k pohybovým aktivitám a dievčatá budú viac nerozhodné a ľahostajné k pohybovým aktivitám.

Kľúčové slová: vývin, obdobie pubescencie, obdobie adolescencie, postoje – kongruentné a inkongruentné, hodnotenia, presvedčenia, predsudky, mechanizmy, funkcie, záujmy, subjektivita, aktivačno – motivačné činitele.

Interests and Attitudes of the Secondary Schools' Students to the Movement Activities

ABSTRACT

The main aim of my work is to find out the interests and attitudes of the secondary schools' students to the movement activities. In the research I am concerned with finding out

the interests and attitudes of the students to the movement activities in a form of the questionnaire. 417 students of the four chosen secondary schools are examined. They are the students of the first and the fourth grade of these schools. In my work I am using the method of the questionnaire, the method of comparing, literary method and the method of the process of obtained factual material. I suppose that the boys will have more positive interests and attitudes to the movement activities and the girls, on the other side, will be more irresolute and apathetic to these activities.

Key words: development, period of pubescent, period of adolescent, attitudes – kongruentne a inkongruentne, classification, convictions, prejudice, mechanisms, subjectivity, actuating and motivational factors.

ÚVOD

Postoje sú dôležitými motivačnými činiteľmi, ktoré v mnohom determinujú činnosť človeka. Vznikajú v procese výchovy a v sociálnom styku. Postoj je v priebehu života relatívne ustálený systém pozitívnych alebo negatívnych hodnotení istých predmetov, javov, situácií osôb a podobne. Z pedagogického hľadiska predstavuje postoj vo všeobecnosti tendenciu odpovedať buď kladne, alebo záporne na určité osoby, predmety alebo situácie.

Postoj žiaka sa týka predovšetkým jeho vzťahov ku škole, k učiteľom, k vyučovacím predmetom, k metódam výchovy a výučby. Späťne ovplyvňujú proces učenia, jeho výsledky i celkový rozvoj žiaka. Učitelia, prirodzene nepoznajú všetky činitele, ktoré ovplyvňujú žiakov postoj. Pri jeho utváraní má významný vplyv rodina, rovesníci, skupina, ale aj vzory. A práve učiteľ môže byť jedným z týchto faktorov, pretože práve on ovplyvňuje postoje žiakov k učebnej látke a k učeniu vôbec. Pravdepodobnosť, že žiak bude svoje vedomosti využívať, závisí od jeho postojov k vyučovaciemu predmetu.

Záujem je trvalá snaha človeka zaoberať sa predmetmi alebo činnosťami, ktoré ho upútavajú z poznávacej alebo citovej stránky. Záujem sa teda vyznačuje výberovým vzťahom k predmetom a činnostiam, ktorý je podmienený tým, že im človek subjektívne pripisuje osobitný význam.

Záujmy považujeme za snahy človeka o rozšírenie horizontu vo forme prehĺbeného vedenia o niečom. Je charakterizovaný ako kladným citovým hodnotením určitej skutočnosti, tak snahou ju poznať a konať činnosťou s ňou spojenú. Rozvojom záujmov predchádza nešpecifická rozdyčtenosť, typická napríklad pre deti v puberte.

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. Podľa jeho zistení, 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.

V rámci vzdelávacích štandardov Mikuš – Bebčáková (2004) v súlade s inými autormi uvádzajú, že v rámci vzdelávacích štandardov je možné rozlišovať dva druhy štandardov – obsahové a výkonové.

Obsahuje požiadavky na vedomosti, zručnosti, nonkognitívne a sociálne prejavy žiakov vyjadrené v operacionalizovanej podobe (Bartík, 2009).

Podľa Mikuša – Bebčákovvej (2004), štandardy majú v učebnom procese riadiacu funkciu a okrem toho, že vyjadrujú požiadavky na vedomosti a zručnosti, pohybovú výkonnosť, súčasne usmerňujú učiteľa pri výbere metód, foriem a prostriedkov vyučovania, ktorými možno stanovené požiadavky na vedomosti a zručnosti čo najefektívnejšie splniť (Bartík, 2009).

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u študentov prvých a štvrtých ročníkov vybraných stredných škôl ich záujmy a postoje k pohybovým aktivitám.

METODIKA

Výskum sme realizovali na vybraných stredných školách na Hornej Nitre. Výskum sme realizovali na Gymnáziu v Novákoch. Zúčastnili sa ho respondenti prvých a štvrtých ročníkov. Celkový počet respondentov bolo 108 (100%), z toho v prvom ročníku 29 (26,85%)

chlapcov a 23 (21,30%) dievčat. V štvrtom ročníku sa zúčastnilo 24 (22,22%) chlapcov a 32 (29,63%) dievčat.

Na zistenie sme použili dotazník o záujmoch a postojoch k pohybovým aktivitám. Dotazník pozostáva z diferencovaných otázok k záujmom a postojom k pohybovým aktivitám na vybraných stredných školách. Obsahuje 23 otázok, ktoré sa členia na 3 až 7 odpovedí. V niektorých typoch otázok majú študenti možnosť vyjadriť aj vlastný typ odpovede. Je určený pre študentov prvých a štvrtých ročníkov stredných škôl. Študent si svoje stanovisko k odpovedi zakrúžkuje jednou možnosťou, prípadne ak je vedľa otázky poznačená možnosť viacerých odpovedí, zakrúžkuje podľa pokynov.

VÝSLEDKY

Ako sme už uviedli, cieľom bolo zistiť záujmy a postoje študentov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám. V tejto časti výskumu sme zisťovali, či sú pre študentov zaujímavé hodiny telesnej výchovy. Možné boli viaceré odpovede (tabuľka 1). U respondentov prvých ročníkov sme z otázky zistili, že hodiny telesnej výchovy sú pre nich zábavné. U chlapcov je to 54,78% a u dievčat 55,43% avšak pre dievčatá z učebného odboru Kuchár sú pre 29, 35% nudné. Pre chlapcov sú na druhom mieste hodiny veľmi kreatívne u 25,22% a pre chlapcov z odboru Hotelová akadémia sú u 6,96% nudné. U dievčat sme zistili, že na druhom mieste sú hodiny málo kreatívne u 16,30% a na Gymnáziu si dievčatá myslia, že hodiny sú motivované u 5,43%. U respondentov štvrtých ročníkov sme z prvej otázky zistili, že taktiež sú hodiny telesnej výchovy zábavné. U chlapcov sú u 35,87% hodiny zábavné, avšak pre chlapcov z Gymnázia sú hodiny u 13,04% motivované a u 10,87% sú málo kreatívne pre chlapcov z odboru Kuchár. Na druhom mieste sú pre chlapcov hodiny málo kreatívne u 23,91%. U chlapcov z Gymnázia sú zábavné u 8,70% a pre chlapcov Hotelovej akadémie sú u 4,35% hodiny veľmi kreatívne. Pre všetky dievčatá štvrtých ročníkov sú hodiny zábavné u 57,63% a na druhom mieste sú u 22,88% hodiny telesnej výchovy málo kreatívne. U 3,39% sú hodiny telesnej výchovy nudné a málo kreatívne pre dievčatá z Chemickej školy a pre 8,70% sú pre dievčatá z Hotelovej akadémie hodiny tiež nudné. Taktiež pre odbor Kuchár sú u 3,39% hodiny nudné a rovnako aj málo kreatívne.

Tabuľka 1 Záujem o hodiny telesnej výchovy

Sú pre Vás zaujímavé hodiny telesnej výchovy?	Chlapci 1. ročník	Dievčatá 1. ročník	Chlapci 4. ročník	Dievčatá 4. ročník
A) veľmi kreatívne	25,22%	2,17%	22,83%	6,78%
B) motivované	5,22%	8,70%	16,30%	5,93%
C) zábavné	34,78%	35,43%	35,87%	57,63%
D) nudné	12,17%	20,65%	13,04%	16,10%
E) málo kreatívne	20,87%	16,30%	23,91%	22,88%
F) žiadne nové metódy	6,96%	11,96%	4,35%	7,63%

V nasledujúcej analýze sme zisťovali, ako sa respondenti stavajú k hodinám telesnej výchovy (tabuľka 2). V prvých ročníkoch sa chlapci vyjadrili v 59,13%, 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 sme zistili, že 44,92% cvičí rado na hodinách a u 24,58 respondentov cvičia, lebo musia. Z konečných výsledkov sme zistili, že študenti cvičia radi. Predpokladáme, že na hodinách sa žiaci uvoľnia a to im zlepšuje náladu a chuť v učení sa.

Tabuľka 2 Aktivita na hodinách telesnej výchovy

Na hodinách telesnej výchovy:	Chlapci 1. ročník	Dievčatá 1. ročník	Chlapci 4. ročník	Dievčatá 4. ročník
A) cvičím rád	59,13%	37,13%	55,43%	44,92%
B) rád sa ulievam	7,83%	13,13%	16,31%	9,32%
C) je mi to jedno	21,74%	25,35%	10,87%	16,10%
D) cvičím nerád	0,87%	9,00%	10,87%	5,08%
E) cvičím, lebo musím	10,43%	15,39%	6,52%	24,58%

Ďalej nás zaujímalo, či majú respondenti na školách záujmové krúžky s pohybovými aktivitami (tabuľka 3). Hotelová akadémia podľa respondentov záujmové krúžky u 57,43% má, ale 14,85% ich nenavštevuje. Záujmový krúžok ako florbal navštevuje 5,94% respondentov a tanečný navštevuje 1,98%. Podľa 41,58% záujmové krúžky s pohybovými aktivitami nemajú. Gymnázium podľa respondentov záujmové krúžky u 65,74% má, ale 32,41% ich nenavštevuje. Záujmový krúžok tanečný navštevuje 2,78%, florbalový 2,78%, tenisový 1,85% a futbalový 3,70%. V odbore Kuchár podľa respondentov sme zistili, že záujmové krúžky u 13,08% má, u 58,88% nemá a 25,23% záujmové krúžky nenavštevuje. Chemická škola podľa respondentov záujmové krúžky u 34,65% má, u 66,34% nemá, u 5,94% záujmové krúžky nenavštevuje a 0,99% nevie či na škole majú záujmové krúžky. Záujmový krúžok florbal navštevuje 1,98%, stolný tenis 0,99% a hádzanú 0,99%. Väčšina študentov mala vyjadrenie, že na školách záujmové krúžky nemajú, aj keď niektorí študenti z rovnakých škôl sa vyjadrili, že krúžky majú. Predpokladáme, že je to tým, pretože respondenti stavajú v škole negatívny postoj k aktivitám navyše, takže ich nezaujímajú

možnosti s rôznymi krúžkami a častokrát sa pre nedostatok prihlásených krúžky rušia, a tým sa znemožňuje účasť iným respondentom, čo chcú na školách záujmové krúžky.

Tabuľka 3 Záujem o záujmové krúžky s pohybovými aktivitami na školách

Máte na škole záujmové krúžky s pohybovými aktivitami?	SOŠ OaS Hotelová akadémia	SOŠ OaS Odbor Kuchár	Gymnázium Nováky	SOŠ Chemická
A) áno	57,43%	13,08%	65,74%	34,65%
B) nie	41,58%	58,88%	32,41%	66,34%
Nenavštevujem	-	25,23%	32,41%	5,94%
Florbal	5,94%	-	2,78%	1,98%
Tanečný	1,98%	-	2,78%	-
Futbal	-	-	3,70%	-
Tenis	-	-	1,85%	-
Stolný tenis	-	-	-	0,99%
Hádzaná	-	-	-	0,99%
Neviem	-	-	-	0,99%

V práci nás zaujímalo, aký má pre respondentov význam pohybová aktivita. Možné boli viaceré odpovede (tabuľka4). V prvých ročníkoch u chlapcov sme zistili, že najväčší je zdravotný význam u 69,57% respondentov, potom spoločenský význam u 47,83% respondentov a u 43,48% respondentov je to psychický význam. Zábavný význam má pohybová aktivita pre 2,61%. U dievčat sme zistili, že najväčší je tiež zdravotný význam

u 73,91% respondentov, potom psychický význam u 43,48% respondentov a spoločenský význam je dôležitý pre 40,22% respondentov. Pohybová aktivita má pre 2,17% zábavný význam. V štvrtých ročníkoch sme u chlapcov zistili, že pre nich je najväčší zdravotný význam u 51,09%, potom psychický význam u 31,52% a spoločenský význam je dôležitý u 30,43% respondentov. U dievčat má zdravotný význam dôležitosť 72,88%, potom tiež psychický význam u 52,54% a u 50,85% respondentov je to spoločenský význam. V tejto analýze sme komplexne zistili, že prevládal zdravotný význam. Respondenti si teda správne uvedomujú, že je naozaj dôležité vykonávať aktivity, len by to mali aj viac realizovať v praxi.

Tabuľka 4 Význam pohybovej aktivity

Aký má pre Vás význam pohybová aktivita?	Chlapci 1. ročník	Dievčatá 1. ročník	Chlapci 4. ročník	Dievčatá 4. ročník
A) zdravotný	69,57%	73,91%	51,09%	72,88%
B) spoločenský	47,83%	40,22%	30,43%	50,85%
C) psychický	43,48%	43,48%	31,52%	52,54%
zábava	2,61%	2,17%	-	-
žiadny	-	-	4,35%	0,85%

V tejto časti analýzy sme zisťovali, k akým vlastnostiam respondentov vychováva pohyb. Možné boli viaceré odpovede (tabuľka 5). V prvých ročníkoch si respondenti u 55,56% myslia, že zdravá bojovnosť vychováva k pohybovým aktivitám. Taktiež u chlapcov prevládala odpoveď zdravá bojovnosť u 62,61%. Dievčatá si však myslia, že pohybová aktivita vychováva k fair play u 47,83%. V štvrtých ročníkoch prevládala odpoveď v 61,43% prípadoch, že pohybová aktivita vychováva k zdravej bojovnosti, u chlapcov tiež prevládala zdravá bojovnosť v 61,96% a u dievčat v 61,01% takisto prevládala zdravá bojovnosť.

Tabuľka 5 Vlastnosti pohybových aktivít

K akým vlastnostiam Vás vychováva pohybová aktivita?	1. ročník	Chlapci	Dievčatá	4. ročník	Chlapci	Dievčatá
A) zodpovednosť	34,30%	33,91%	34,78%	24,29%	36,96%	14,41%
B) trpezlivosť	32,37%	35,65%	28,26%	30,95%	29,35%	32,20%
C) citlivosť	19,81%	20,00%	19,57%	19,52%	16,30%	22,03%
D) zdravá bojovnosť	55,56%	62,61%	46,74%	61,43%	61,69%	61,01%
E) fair play	53,14%	57,39%	47,83%	39,52%	42,39%	37,29%
F) samostatnosť	12,56%	14,78%	9,78%	13,81%	11,96%	15,25%

Ďalšou analýzou sme zisťovali, aké schopnosti u respondentov podporuje pohyb. Možné boli viaceré odpovede (tabuľka 6). Zistili sme, že najviac prevládali odpovede, s koordinačnými schopnosťami. V prvých ročníkoch to bolo u 47,34%. Ďalej podľa respondentov u 34,30% prevládali psychomotorické schopnosti, u 23,19% respondentov žiadne schopnosti nepodporujú pohyb. U 10,14% podporujú pohyb pamäťové schopnosti, u 8,70% sociálne a u 7,73% umelecké schopnosti. V štvrtých ročníkoch sme zistili, že koordinačné schopnosti prevládali u 58,10% respondentov, u 26,19% psychomotorické a u 19,04% respondentov nepodporujú žiadne schopnosti pohyb. U 14,76% prevládajú pamäťové schopnosti, u 7,62% sociálne a u 5,71% umelecké schopnosti. V tejto časti prevládala odpoveď s koordinačnými schopnosťami a predpokladáme, že respondenti vedia, že tieto schopnosti sú nepochybne dôležité v pohybe.

Tabuľka 6 Schopnosti podporujúce pohybové aktivity

Aké schopnosti u Vás podporujú pohyb?	1. ročník	4. ročník
A) psychomotorické	34,30%	26,19%
B) koordinačné	47,34%	58,10%
C) sociálne	8,70%	7,62%
D) umelecké	7,73%	5,71%
E) pamäťové	10,14%	14,76%
F) žiadne	23,19%	19,04%

V práci nás ďalej zaujímalo, či sú pohybové aktivity zmysluplným využívaním ich voľného času (tabuľka 10). Z dotazníka sme zistili, že v prvých ročníkoch si chlapci u 69,57% myslia, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním voľného času, 27,39% respondentov si myslí, že možno a 3,04% si myslí, že pohybové aktivity nie sú zmysluplným využívaním voľného času. Dievčatá v prvých ročníkoch si myslia, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním voľného času u 57,61%, u 27,17 si myslí že možno a nie zvolilo 15,22% respondentov. V štvrtých ročníkoch sme u chlapcov zistili, že 70,65% si tiež myslí, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním pohybových aktivít, 20,65% 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

V ďalšej časti práce sme sa snažili zisťovať, aké pohybové aktivity patria u respondentov medzi ich najobľúbenejšie. Možné boli viaceré odpovede (tabuľka 7). U chlapcov prvých ročníkov sme zistili, že ich najobľúbenejšia pohybová aktivita je u 42,61% futbal, na druhom mieste majú respondenti plávanie u 31,30%. U dievčat prvých ročníkov sme zistili, že u 43,48% má najobľúbenejšiu pohybovú aktivitu volejbal a na druhom mieste u 25%

plávanie. U chlapcov štvrtých ročníkov sme zistili, že u 31,52% patrí medzi najobľúbenejšiu pohybovú aktivitu plávanie, na druhom mieste 22,83% plávanie. Dievčatá štvrtých ročníkov majú najradšej plávanie u 57,62% a u 20,34% tenis. Najviac respondentov volilo možnosť odpovede plávanie, kde predpokladáme, že v stredných školách v Novákoch veľa ovplyvnilo plávanie aj počas vyučovacích hodín. Prostredníctvom hodín telesnej výchovy si budujú pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám.

Tabuľka 7 Najobľúbenejšie pohybové aktivity

Ktoré pohybové aktivity patria medzi vaše najobľúbenejšie?	Chlapci 1. ročník	Dievčatá 1. ročník	Chlapci 4. ročník	Dievčatá 4. ročník
A) atletika	6,96%	6,52%	6,52%	15,25%
B) lyžovanie	19,13%	30,43%	22,83%	18,64%
C) plávanie	32,17%	39,13%	30,52%	57,62%
D) basketbal	26,09%	21,74%	7,60%	15,25%
E) volejbal	14,78%	50,00%	7,60%	16,10%
F) hádzaná	13,91%	11,96%	70,00%	16,95%
G) futbal	48,70%	15,22%	21,74%	14,41%
H) tenis	12,17%	18,48%	9,78%	20,34%

V nasledujúcej analýze sme zisťovali, či sa respondenti cítia pri pohybovej aktivite šťastne (tabuľka 8). U chlapcov sme zistili, že šťastne sa pri pohybovej aktivite cítia podľa nálady u 32,40% a rozhodne áno u 29,47%. Dievčatá sa šťastne pri pohybovej aktivite cítia u 56,38% podľa nálady a 23,75% sa rozhodne cíti šťastne. Dievčatá sú viac nerozhodné a preto predpokladáme, že kvôli tomu sa cítia šťastne pri pohybovej aktivite podľa nálady.

Tabuľka 8 Pocity pri vykonávaní pohybovej aktivity

Cítite sa pri pohybovej aktivite šťastne?	Chlapci	Dievčatá
A) rozhodne áno	29,47%	23,75%
B) áno	17,95%	8,03%
C) podľa nálady	32,40%	56,38%
D) neviem povedať	11,70%	8,43%
E) rozhodne nie	7,49%	3,41%

V práci nás ďalej zaujímalo, či by sa respondenti chceli v budúcnosti zamerať na nejakú pohybovú aktivitu (tabuľka 9). Zistenia boli zaujímavé, pretože chlapci by sa chceli zamerať na pohybovú aktivitu v 30,92% a dievčatá v 18,29%. V 38,10% prípadoch by sa dievčatá možno chceli zamerať na pohybovú aktivitu a u chlapcov je to v 30,02% prípadoch. Keďže už sme spomínali, že dievčatá sú viac nerozhodné, preto predpokladáme, že aj v tejto časti sa nevedeli rozhodnúť a väčšina zvolila odpoveď možno.

Tabuľka 9 Zameranosť na pohybové aktivity

Chceli by ste sa budúcnosti zamerať na nejakú pohybovú aktivitu?	Chlapci	Dievčatá
A) určite áno	30,92%	18,29%
B) nie	22,71%	13,90%
C) možno	30,02%	38,10%

D) už sa venujem	13,11%	9,52%
E) nemám záujem o pohyb	3,38%	4,76%
F) chcel by som, ale nemám príležitosť	3,86%	22,43%

Tiež nás zaujímalo, koľko času venujú respondenti pohybovým aktivitám (tabuľka 10). Zistili sme, že v prvých ročníkoch sa chlapci najviac venujú pohybu 3 krát do týždňa u 56,09%, potom 1 krát do týždňa u 20,43%. Viac ako 5 krát do mesiaca sa venuje pohybu 6,96% respondentov, menej ako 5 krát do mesiaca 0,87% respondentov a 11,30% sa pohybu nevenuje. U 1,74% respondentov sa pohybuje venuje podľa povinností a 2,61% sa vyjadrilo, že sa pohybu venujú málo. Dievčatá prvých ročníkov sa taktiež venuje pohybovým aktivitám 3 krát do týždňa u 34,34%, u 27,43% 1 krát do týždňa. U 8,45% respondentov sme zistili, že sa pohybovým aktivitám venujú viac ako 5 krát do mesiaca a u 3,26% menej ako 5 krát do mesiaca. Nevenuje sa pohybu 12,14% respondentov. U 2,17% respondentov sa pohybovým aktivitám venuje 4 – 5 krát do týždňa, 6 krát do týždňa, cez víkendy a podľa povinností. 5,70% respondentov sa pohybovým aktivitám venuje každý deň. V štvrtých ročníkoch sme zistili, že chlapci sa najviac venujú pohybovým aktivitám u 48,99% respondentov 3 krát do týždňa, 1 krát do týždňa sa venuje 9,52% respondentov, 9,35% sa pohybu venuje viac ako 5 krát do mesiaca a menej ako 5 krát do mesiaca sa venuje 7,17%. Pohybovým aktivitám sa nevenuje 20,65%. U 1,08% respondentov sa pohybu venujú 2 krát do týždňa, 4 – 5 krát do týždňa, podľa povinností a tiež 1,41% respondentov sa vyjadrilo, že sa pohybujú málo. U dievčat štvrtých ročníkov sme zistili, že najviac sa pohybovým aktivitám venuje 40,68% respondentov, 27,97% 1 krát do týždňa, u 8,47% respondentov sa pohybovým aktivitám venujú viac ako 5 krát do mesiaca a menej ako 5 krát do mesiaca. Pohybu sa nevenuje 3,56% respondentov. U 1,69% sme zistili, že aktivitám sa venujú 2 krát do týždňa, 4 – 5 krát do týždňa a podľa povinností. 0,85% respondentov sa pohybu venuje cez víkendy, 2,39% respondentov sa pohybu venujú každý deň a 2,54% respondentov sa vyjadrilo, že pohybu sa venujú málo.

Tabuľka 10 Čas venovaný pohybovým aktivitám

Koľko času venujete pohybovej aktivite?	Chlapci 1. ročník	Dievčatá 1. ročník	Chlapci 4. ročník	Dievčatá 4. ročník
A) 3 krát do týždňa	56,09%	34,34%	48,99%	40,68%
B) 1 krát do týždňa	20,43%	27,43%	9,52%	27,97%
C) viac ako 5 krát do mesiaca	6,96%	8,45%	9,35%	8,47%
D) menej ako 5 krát do mesiaca	0,87%	3,26%	7,17%	8,47%
E) nevenujem sa pohybu	11,30%	12,14%	20,65%	3,56%
2 krát do týždňa	-	-	1,08%	1,69%
4 - 5 krát do týždňa	-	2,17%	1,08%	1,69%
6 krát do týždňa	-	2,17%	-	-
cez víkendy	-	2,17%	-	0,85%
podľa povinností	1,74%	2,17%	1,08%	1,69%
každý deň	-	5,70%	-	2,39%
málo	2,61%	-	1,08%	2,54%

Ďalšou analýzou sme zisťovali, či majú respondenti dostatok pohybovej aktivity (tabuľka 11). V prvých ročníkoch sme zistili, že respondenti majú pohybovej aktivity priemerne u 36,71%. Odpoveď áno, mám dost pohybovej aktivity volilo 31,40% respondentov. 14,49% si myslí, že má málo pohybu, 9,66% respondentov čas využíva na iné aktivity a 7,73% si myslí, že by mohli venovať viac pohybovým aktivitám. V štvrtých ročníkoch sme zistili, že respondenti si myslia, že majú dost pohybových aktivít u 43,33%. U 30,00% respondentov prevládala odpoveď, že majú pohybových aktivít priemerne. 13,81% si myslí, že by sa mali viac venovať pohybovým aktivitám, 10,48% respondentov má málo pohybu a 3,33% čas využíva na iné aktivity.

Tabuľka 11 Dostatok pohybovej aktivity

Máte dost pohybovej aktivity?	1. ročník	4. ročník	Chlapci	Dievčatá
A) áno	31,40%	43,33%	44,93%	30,00%
B) priemerne	36,71%	30,00%	30,43%	36,19%
C) mám málo pohybu	7,73%	10,48%	6,28%	11,90%
D) mohol by som sa venovať viac pohybu	14,49%	13,81%	12,08%	16,19%
E) čas využívam na iné aktivity	9,66%	3,33%	2,90%	5,71%

Analýzou výsledkov sme zisťovali, či si respondenti myslia, že si pohybovými aktivitami upevnia priateľstvo (tabuľka 12). Chlapci si myslia, že pohybovými aktivitami si priateľstvo upevnia u 52,66%. 39,13% respondentov si myslí, že má dosť priateľov aj bez pohybových aktivít a 8,21% si myslí, že si priateľstvo neupevnia pohybom. U dievčat sme zistili, že 43,34% má priateľov aj bez pohybových aktivít, 34,76% si myslí, že priateľstvo si aktivitami upevní a 21,90% respondentov si priateľstvo pohybovými aktivitami neupevní. Väčšina respondentov volila odpoveď, že pohybové aktivity sú zmysluplným využívaním a predpokladáme, že tu respondenti majú možnosť vzťahy si upevniť, lebo spoločné záujmy priateľov sú veľmi dôležité.

Tabuľka 12 Upevnenie priateľstva pohybovými aktivitami

Myslíte si, že pohybovými aktivitami si upevníte priateľstvo?	Chlapci	Dievčatá
A) áno	52,66%	34,76%
B) mám dosť priateľov aj bez toho	39,13%	43,34%
C) nie	8,21%	21,90%

ZÁVER

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u študentov stredných škôl na Hornej Nitre ich záujmy a postoje k pohybovým aktivitám. Môžeme konštatovať, že realizáciou výskumu sme cieľ splnili.

Až 75,36% chlapcov prejavilo pozitívnejší postoj k pohybovým aktivitám, u dievčat to bolo v prípade 69,52%. Dievčatá boli nerozhodné v 28,10% a chlapci v 16,91%. Dievčatá sú viac nerozhodné a ľahostajné ako chlapci.

V prvých ročníkoch sa študenti u 35,37% najviac venujú plávaniu a v štvrtých ročníkoch u 51,43% tiež plávaniu. Ich záujmy sú teda rovnaké.

Dievčatá sa venujú pohybovým aktivitám v 49,52% a chlapci sa venujú v 47,83% pohybovým aktivitám.

V prvých ročníkoch je záujem o pohybové aktivity u 49,28% a v štvrtých ročníkoch je záujem o pohybové aktivity u 36,70%.

Aj keď dievčatá vykonávajú radšej pohybové aktivity skupinovo než individuálne v 60,95%, chlapci vykonávajú pohybové aktivity tiež radšej skupinovo v 62,32% než individuálne.

Pre potreby praxe odporúčame:

- Pre Ministerstvo školstva SR odporúčame, aby sa do vyučovacieho procesu telesnej výchovy zaraďovalo viac teoretických poznatkov o zdraví a zdravom životnom štýle, rôznych ochoreniach a prevenciách. V praktickej časti odporúčame zaradiť netradičné pohybové aktivity, ktorými si žiaci upevnia vzťah k telesnej a športovej výchove.
- Pre potreby praxe stredných škôl odporúčame vykonávať viacero odborných kurzov (lyžovanie, plávanie, turistika atď.), športových podujatí, praktických a vedomostných súťaží.
- Pre pedagógov stredných škôl odporúčame, aby využívali rôzne nové metódy, obohacovali nimi hodiny a tým viac motivovali študentov zaujímať sa o pohyb a pohybové aktivity. Myslíme si, že by mali viac na školách zriaďovať záujmové krúžky s pohybovými aktivitami a v nich by mali zavádzať aj nové netradičné pohybové a športové aktivity. Aj týmto by si pohybové aktivity získali väčšiu pozornosť a určite aj aktívnu účasť. Určite by učitelia mali študentov viac oboznamovať aj s teóriou a aktuálnosťou vo svete športu. Študentom chýba všeobecná rozhladnosť o aktivitách a rôznych športových daniach.
- Pre študentov odporúčame, aby sa viac zaujíмали o hodiny telesnej výchovy a zapájali sa do rôznych záujmových krúžkov a tým podporovali rozvoj svojich koordinačných schopností. Študenti by si mali uvedomiť, že pohybovými aktivitami prispievajú k svojmu zdravému telesnému vývoju.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ÚDAJOV

ADAMČÁK, Š.: 2007. *Pohybová výkonnosť a športové záujmy rómskych žiakov na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007. 113 s. ISBN 978 – 80 – 8083 – 385 - 5

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

MICHAL, J.: 2002. *Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám*. In *acta universitatis Matthiae Belli, Telesná výchova a šport*, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80 - 8055 – 727 - 6

MIKUŠ, M. – BEBČÁKOVÁ, V.: 2004. Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy. In *Statpedu* (online). Bratislava: Ministerstvo školstva SR, 2004 (cit. 2010-03-15), s. 4. Dostupné na internete:

www.statpedu.sk/sk/filemanager/download/184

ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV: 2009. Telesná a športová výchova. In *Statpedu* (online). Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2009 (cit 2010-03-15), s. 1. Dostupné na internete:

www.statpedu.sk/sk/filemanager/download/772 -

MONITORING VYUČOVANIA SNOWBOARDINGU NA DRUHOM STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Jiří Michal – Martin Horička

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

SÚHRN

Cieľom je monitoring stavu spôsobu a realizácie vyučovania snowboardingu na druhom stupni základných škôl. V ďalšej časti sa zaoberáme novou koncepciou vyučovania s použitím štátneho vzdelávacieho programu ISCED2 vo výučbe snowboardingu. Vo výsledkovej časti analyzujeme zistené údaje o stave a spôsobe vyučovania snowboardingu na vybraných základných školách. V záveroch sumarizujeme naše zistenia a prezentujeme niektoré odporúčania pre teóriu a prax skúmania špecifickej oblasti výchovno-vzdelávacieho procesu na základných školách.

Kľúčové slova: snowboarding, vyučovací proces, telesná a športová výchova, žiak, učiteľ, ISCED2

Monitoring snowboarding lessons at secondary school in the district

ABSTRACT

The thesis is a way of monitoring the status of implementation of teaching snowboarding at secondary school in the district. Theoretical part is devoted to the issue of the educational

process. In the next section we deal with a new concept of teaching using ISCED2 public education program to teach snowboarding. In the Results section we analyze the observed data on the status and way of teaching snowboarding at selected primary schools. The conclusions summarize our findings and present some recommendations for the theory and practice of dealing with specific areas of the educational process in primary schools.

Key words: snowboarding, educational process, physical education and sports, student, teacher, ISCED2

ÚVOD

Snowboarding je dnes už typický zimný šport, ktorý momentálne priťahuje stále viac a viac mladých ľudí. Jazdenie na snowboarde pripomína surfovanie na vlnách alebo jazdu na skateborde. Skatebording bol predchodcom snowboardingu, snowboarding sa z neho vyvinul, a tak majú veľa spoločného (Binter, 2002; 2006).

Snowboarding ako súčasť telesnej a športovej výchovy v rámci lyžiarskych kurzov pozitívne vplýva na zdatnosť, posilnenie svalstva a rozvoj kondície u mladých. Spĺňa rovnaké ciele ako telesná a športová výchova, pričom sa snaží o rovnomerný rozvoj jedinca, ktorý musí správne a rýchlo reagovať, a tak sa zapája do procesu ako po stránke psychickej, tak po stránke fyzickej. A tu akurát nastáva paralelné prepojenie cieľov snowboardingu a telesnej a športovej výchovy (Michal, 2009).

Pri pozorovaní utvárania pohybového návyku zisťujeme u športovca najprv generalizáciu, ktorá je prejavom iradiácie vzruchu a útlmu. V druhej a tretej fáze utvárania pohybového návyku sa na základe koncentrácie a stabilizácie procesov vzruchu a útlmu diferencuje a automatizuje pohybová činnosť a na základe dlhotrvajúceho tréningu u športovca tvorivá asociácia vytvára koordináciu jeho pohybovej činnosti (Michal, 2008).

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové lyžovanie, bežecké lyžovanie, snowboarding a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach, snowboarde .

CIEĽ

Cieľom je monitorovať stav vyučovania snowboardingu na druhom stupni vybraných základných škôl. Na základe dotazníkov zistiť a analyzovať materiálne a personálne vybavenie škôl, spôsob vyučovania snowboardingu po zavedení štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorilo 198 žiakov druhého stupňa základných škôl . Výskum sme zrealizovali na vybraných 9 základných školách.

Dotazník sme osobne doručili do všetkých 9 základných škôl. Predtým ako sme doručili dotazníky žiakom, požiadali sme riaditeľov o možnosť zrealizovať náš výskum na ich školách. Stretli sme sa len s pozitívnym prístupom. Všetky dotazníky boli vyplnené správne, takže sme ich mohli vyhodnotiť.

Dotazník pre žiakov pozostával z 11 otázok, ktoré všetky patrili medzi otázky v zatvorenej forme. Dotazníky boli obsahovo formulované tak aby sme získali informácie o realizácii a spôsobe vyučovania snowboardingu na základných školách a postojoch, záujmoch a názoroch samotných žiakov na snowboarding .

VÝLEDKY

Náš výskum (tabuľka 1) priniesol nasledovné výsledky: vyše 42 % respondentov tvrdí, že trávajú svoj voľný čas nejakou športovou aktivitou. 40 % respondentov uvádza, že vo svojom voľnom čase pomáhajú rodičom a 18 % opýtaných udáva, že trávajú čas surfovaním na internete a sledovaním televízie .

Tabuľka 1 Ako najčastejšie tráviš svoj voľný čas ?

	Športová aktivita	Pomáham rodičom	Surfovaním na internet, sledovaním televízie	Spolu
Chlapci	36	58	14	108
Dievčatá	48	22	20	90

Spolu	84	80	34	198
Podiel v %	42	40	18	100

Pri zisťovaní o ktorý konkrétny šport majú deti záujem, ktorému sa venujú aj vo voľnom čase, sme zistili, že 62% preferuje lyžovanie, 33% snowboarding a 5% preferuje iný druh zimného športu. Pod iným zimný šport rozumieme napríklad bežecké lyžovanie, skialpinizmus, iný zimný šport...(tabuľka 2)

Tabuľka 2 Ktorému zimnému športu sa venuješ ty vo voľnom čase?

	Lyžovanie	Snowboarding	Iný zimný šport	Spolu
Chlapci	46	32	4	82
Dievčatá	76	32	8	116
Spolu	112	64	12	198
Podiel v %	62	33	5	100

Pri ďalšej otázke sme dospeli k zaujímavému poznaniu. Pri otázke: ktorý šport je pre teba zaujímavejší, pútavejší, odpovedala väčšia časť respondentov a to až 45%, že zaujímavejší pre nich je snowboarding. 50% respondentov zhodnotilo, že zaujímavejšie pre nich je lyžovanie. 5% sa vyjadrilo pre iné zimné športy. Tento rozdiel hovorí, že mnoho detí, aj keď sa venujú lyžovaniu, by v budúcnosti chcelo buď skúsiť alebo priamo zmeniť svoju športovú orientáciu na snowboarding.

Možným riešením tohto rozdielu môže byť aj zložitá ekonomická situácia rodičov, ktorí aj keď by chceli nemôžu svojim ratolestiam kúpiť aj výbavu na snowboard, aj zaplatiť kurz lyžovania. Preto prechádzajú ku kompromisu, že dieťa na lyžiarsky výcvik ide, ale so starou, mnohokrát ťažko použiteľnou výbavou. Žiak tak potom následne stráca veľký kus motivácie a entuziazmu vykonávať športovú aktivitu, či už je to lyžovanie alebo snowboarding. Je zaujímavé, aký rozdiel môžeme vidieť medzi športom, ktorí deti vykonávajú a športom, ktorý im príde zaujímavejší (tabuľka 3).

V **tabuľke 3** Odpovedajú respondenti, ktorý šport im príde zaujímavejší, rozhodnúť sa mohli medzi snowboardingom, lyžovaním a iným druhom zimného športu

	Lyžovanie	Snowboarding	Iný zimný šport	Spolu
Chlapci	36	42	4	82
Dievčatá	62	48	6	116
Spolu	98	90	10	198
Podiel v %	50	45	5	100

V ďalšej otázke dotazníka sme chceli vedieť aká je najobľúbenejšia forma kurzov. Podľa ISCED 2 sa môže realizovať dvojakou formou. Dochádzkovou alebo pobytovou. Pri zisťovaní záujmu o formu realizácie sme zistili jednoznačnú preferenciu pobytovej formy pred dochádzkovou. Za pobytovú formu výcviku bolo 93% respondentov. Výsledky sú zobrazené v tabuľke 4.

Tabuľka 4 Ktorý druh lyžiarskeho výcviku by si si vybral ?

	Pobyt na mieste výcviku	Každodenné dochádzanie na výcvik	Spolu
Chlapci	96	10	106
Dievčatá	88	4	92
Spolu	184	14	198
Podiel v %	93	7	100

V ďalšej fáze sme zisťovali záujem respondentov o snowboardový výcvik . Zaujímavé je zistenie, že 58% opýtaných by sa určite prihlásilo na snowboardový kurz, 23% by sa neprihlásilo a 19% sa nevedelo rozhodnúť(tabuľka 5).

Tabuľka 5 Ak by bola možnosť, prihlásil by si sa na snowboardový kurz?

	Áno	Nie	Neviem	Spolu
Chlapci	56	24	16	96
Dievčatá	58	22	22	102
Spolu	114	46	38	198
Podiel v %	58	23	19	100

Zisťovali sme taktiež názor respondentov, ktorý šport im príde bezpečnejší. Až 59% opýtaných dospelo k názoru, že oba športy sú rovnako bezpečné, resp. nebezpečné. 21% odpovedalo, že lyžovanie je bezpečnejšie a 20% zhodnotilo, že snowboarding je bezpečnejší. Z týchto tvrdení môžeme pozorovať, že väčšine respondentov prídu obidva športy rovnako nebezpečné. Ak dodržiavame ochranné prvky pred zranením, ako napríklad dostatočná rozsvička, teoretické rozobratie danej látky priamo v teréne, dostačujúci relax ale aj helma. Výsledky sú uvedené v tabuľke 6.

Tabuľka 6 Ktorý šport ti príde bezpečnejší?

	Lyžovanie	Snowboardig	Obidva športy sú rovnako nebezpečné	Spolu
Chlapci	22	16	54	92
Dievčatá	20	22	64	106
Spolu	42	38	118	198
Podiel v %	21	20	59	100

Bol na kurze dostatočne vyčlenený čas na výučbu snowboardingu? Na základe vyjadrenia respondentov môžeme konštatovať, že 10% respondentov bolo spokojných s časom vyčlenením na výučbu snowboardingu. Až jednoznačná väčšina 74% respondentov bolo nespokojných s časom vyčlenením na výučbu snowboardingu. 16% opýtaných si vybralo odpoveď neviem (tabuľka 7).

Tabuľka 7 Bol na kurze dostatočne vyčlenený čas na výučbu snowboardingu?

	Áno	Nie	Neviem	Spolu
Chlapci	12	72	18	102
Dievčatá	8	76	14	96
Spolu	20	148	32	198
Podiel v %	10	74	16	100

Boli tvoje zručnosti zo snowboardingu hodnotené?(tabuľka 8). Na základe odpovedí sme zistili, že 79% žiakov si vybralo odpoveď nie vôbec neboli moje schopnosti zo snowboardingu hodnotené. Je to ovplyvnené najmä tým že väčšina žiakov respektíve škôl snowboarding vôbec nevyučuje. 16 % odpovedalo áno často a 5 % áno niekedy.

Tabuľka 8Boli tvoje zručnosti zo snowboardingu hodnotené ?

	Áno, často	Áno, niekedy	Nie, vôbec	Spolu
Chlapci	14	8	76	98
Dievčatá	18	2	80	100
Spolu	32	10	156	198
Podiel v %	16	5	79	100

ZÁVER

Cieľom bolo na základe dotazníkov určených pre žiakov druhého stupňa zistiť súčasný stav vyučovania snowboardingu na vybraných základných školách druhého stupňa v okrese Nové Zámky.

Monitoring vyučovania snowboardingu na druhom stupni základných škôl poukazuje na to, že tento šport patrí medzi obľúbené činnosti žiakov v telesnej a športovej výchove. Hlavným ťažiskom vyučovania sú výcvikové kurzy, sezónne činnosti. Čo je pre žiakov vyhovujúce, pretože tieto formy vyučovania sa vykonávajú v prírode, čo umožňuje deťom a žiakom posilňovať zdravie a fyzickú zdatnosť bez prerušenia výchovy a vzdelávania v zdravotne priaznivom prostredí.

Na základe poznatkov a našich zistení si myslíme, že snowboarding by sa mal vyučovať, tak ako aj lyžovanie v rámci štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2. Pretože práve toto obdobie je najvhodnejšie pre posilňovanie zdravia a fyzickej zdatnosti.

Doporučujeme učiteľom, aby na lyžiarskych a snowboardových kurzoch vyučovali najskôr tie najzákladnejšie metodické postupy ako napríklad zosúvanie na zadnej hrane po spádnici, zosúvanie na prednej hrane po spádnici, zosúvanie šikmo svahom na zadnej a prednej hrane. A až po zvládnutí týchto základných metodických postupov má význam zaradiť do vyučovania niektoré z náročnejších foriem, ktorá by žiakov prinútilo tieto základné metodické postupy využiť v jazde a v rýchlosti.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BINTER, L. 2006. Snowboarding:-alpská jízda, freestyle, freeride: Grada Publishing
- BINTER, L. 2002. Jak dokonale zvládnout snowboarding: Grada Publishing 2006
- MICHAL, J.: Názory a postoje žiakov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu. In: *Studia Kinanthropologica*. 2008, s. 127-130. ISSN – 1213-2101
- MICHAL, J.: Názory žiakov na realizáciu snowboardového výcviku na školách. In: *Studia Sportiva*. č.3/09, 2009, s.99-106. ISSN –1802-7679
- ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM – ISCED 2.(online) 2008 (2008-06-30)

Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/sk/filemanager#757>

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – Príloha ISCED 2., Prvá upravená verzia (online)
2009 (2009-04). Dostupné na internete:

<http://www.statpedu.sk/sk/filemanager#760>

VYUŽITIE LYŽOVANIA VO VYUČOVANÍ TŠV NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH VO VYBRANÝCH REGIÓNOCH

Jiří Michal - Peter Kunkela

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

SÚHRN

V práci formou dotazníka zisťujeme využitie lyžovania vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Porovnávame postoje 106 žiakov deviateho ročníka uvedených škôl k lyžovaniu a k snowboardingu. Výsledky uvádzame v tabuľkách a grafoch. Na základe výsledkov výskumu sme v záverečnej časti práce vyslovili vlastné návrhy a postoje, ktoré sa týkajú zlepšenia využitia lyžovania vo vyučovaní TŠV v školách tatranského regiónu. Výsledky výskumu je možné použiť v pedagogickej praxi a na ďalšie analýzy v oblasti zimných športov a školskej telesnej výchovy.

Kľúčové slová: Základné školy. Lyžovanie. Žiaci. Lyžiarsky kurz. Telesná a športová výchova.

Use of skiing in teaching physical education and sport at primary school in selected regions

ABSTRACT

The final work, whose main concern is finding use in primary schools of skiing the Tatra region.. At the same time in the form of the questionnaire compared the attitudes of students of the 9th edition of the listed schools to skiing and 106 to snowboarding. The results are presented in tables and charts. On the basis of the results of the research we are in the final part of the work submitted their own proposals and positions concerning the improvement of

the use of the ski in the teaching in the schools of the Tatra region TŠV. The results of the research can be used in teaching practice and analysis in the field of winter sports and school physical education.

Keywords: The elementary school. Skiing. Students. Ski course. Physical and sports education.

ÚVOD

Lyžovanie patrí k najkrajším zimným športom a úlohou učiteľov telesnej a športovej výchovy je nie len naučiť našich žiakov lyžovať, ale vytvoriť pozitívny vzťah k lyžovaniu a horám na celý život. Lyžovanie, tak ako veľa iných športov, má dlhoročnú históriu, tradícia lyžovania je na Slovensku a v tatranskom regióne bohatá. Výstroj prešiel búrlivým vývojom, je potrebné rešpektovať požiadavky a výkonnosť lyžiarov. Metodika výcviku zjazdového a bežeckého lyžovania zohľadňuje používanie carvingových lyží, v bežeckom lyžovaní klasický štýl a korčuľovanie. Lyžovanie je podľa ISCED-u 1, 2, 3 možné realizovať na základných a stredných školách formou lyžiarskych výcvikových kurzov, sezónnych činností a ako povinne – voliteľný predmet lyžovanie.

V zahraničí je pri vstupoch na vleky a zjazdovky uvedený tzv. „Biely kódex“, ktorý oboznamuje lyžiarov a snowboardistov o pravidlách bezpečného správania sa na zjazdovke. Nosenie prilby by sa malo stať samozrejmosťou (Michal, 2010).

Podľa Michala (2011), Musila a Reicherta (2008), Paugschovej (2004) prebieha základný lyžiarsky zjazdový výcvik podľa metodického radu.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb je súčasťou Školského vzdelávacieho programu a je podrobne rozpracovaná v prílohách ISCED 1, 2, 3. Vedie žiakov ku osvojeniu si zručností, návykov a vedomostí, ktoré motivujú k zdravému životnému štýlu a aktívnemu využitiu voľného času počas povinnej školskej dochádzky i v dospelosti. Realizuje sa v predmete Telesná a športová výchova na všetkých stupňoch škôl. Cieľom TSV je rozvoj kondičných a koordinačných schopností, zvyšovanie výkonnosti a zdatnosti a celoživotná starostlivosť o vlastné zdravie. Špecifickým cieľom TSV je rozvoj kľúčových a predmetových kompetencií, ktorými žiak získava pohybové schopnosti umožňujúce udržanie a zlepšenie

zdravia, vie vysvetliť a dodržiavať pravidlá pohybových činností, chápe potrebu rozcvičenia, pozná základné olympijské idey, pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus. Zároveň dokáže komunikovať a používať správnu odbornú terminológiu a dodržiava zásady fair – play. Zabezpečenie týchto kompetencií sa realizuje prostredníctvom obsahu tvoriaceho základné poznatky rozdelené do týchto modulov.

CIEĽ

Cieľom práce bolo zistiť využitie lyžovania na základných školách a porovnať postoje žiakov deviateho ročníka k lyžovaniu a zimným športom všeobecne na základných školách Ždiar, Lendak, Tatranská Lomnica a Dolný Smokovec.

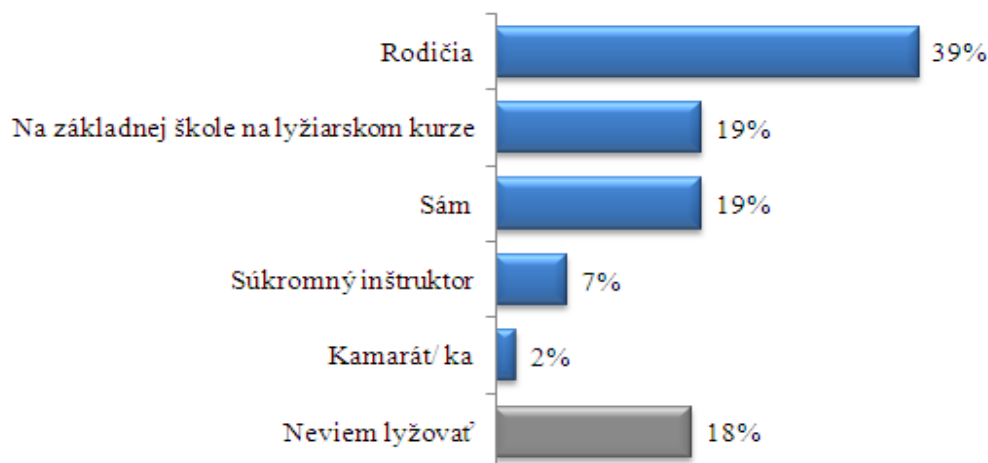
METODIKA

Prieskum sme uskutočnili na 4 základných školách v tatranskom regióne v mesiacoch január a február 2014. V každej škole bol prieskum uskutočnený formou dotazníkov pre žiakov 9. ročníka. Skúmaní žiaci sa lyžovaniu venovali účasťou na lyžiarskom výchovno – výcvikovom kurze, niektorí sa lyžovaniu venujú rekreačne, ale boli aj takí, ktorí sa lyžovaniu ani iným zimným športom nevenujú vôbec. K spracovaniu práce sme použili dotazníkovú metódu – patrí k tzv. „exploračným metódam“, metódam získavania údajov, informácií, prostredníctvom subjektívnych výpovedí skúmaných osôb – respondentov, resp. probandov. Do prieskumu sa zapojilo 106 žiakov zo štyroch základných škôl a to z Lendaku (56 žiakov – 53 %), Ždiaru (17 žiakov – 16 %), Tatranskej Lomnice (18 žiakov – 17 %) a Dolného Smokovca (15 žiakov – 14 %). Z opýtaných žiakov bolo 53 % (56) dievčat a 47 % (50) chlapcov.

VÝSLEDKY

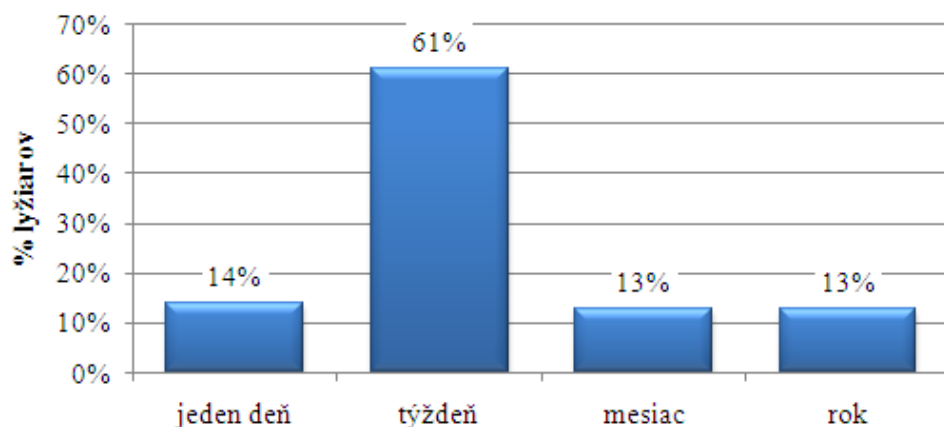
V nasledujúcej časti sa budeme venovať lyžovaniu, či žiaci vedia lyžovať, kto ich to naučil, ako dlho im to trvalo, či aj lyžujú a ako často aj aký majú vzťah k lyžovaniu. Z opýtaných žiakov 18 % (19) žiakov nevie lyžovať a teda 82 % žiakov lyžovať vie. Najviac žiakov vie lyžovať v Ždiari (94 % - 16 z 17 žiakov), nasledujú žiaci z Tatranskej Lomnice (89 % - 16 z 18 žiakov), z Lendaku (82 % - 46 z 56 žiakov), najmenej vedia lyžovať žiaci

z Dolného Smokovca (60 % - 9 z 15 žiakov). Najčastejšie žiakov naučili lyžovať rodičia (39 %), potom na lyžiarskom kurze v rámci školy (19 %) alebo sa žiak naučil lyžovať sám (19 %) (Obrázok 1).



Obrázok 1: Kto žiakov naučil lyžovať

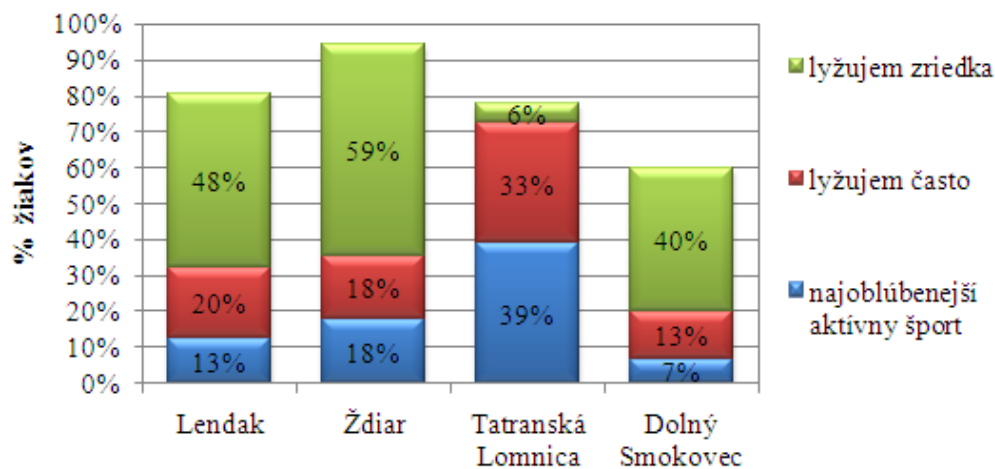
Zo žiakov, ktorí vedia lyžovať, najčastejšie osvojenie si základných lyžiarskych zručností trvalo týždeň (61% - 53 z 87 žiakov). Tí šikovnejší to zvládli za jeden deň (14% - 12 z 87 žiakov), pedantnejší si to rozložili na celú sezónu (13% - 11 z 87 žiakov) (Obrázok 2).



Obrázok 2 Trvanie osvojenia si základných lyžiarskych zručností

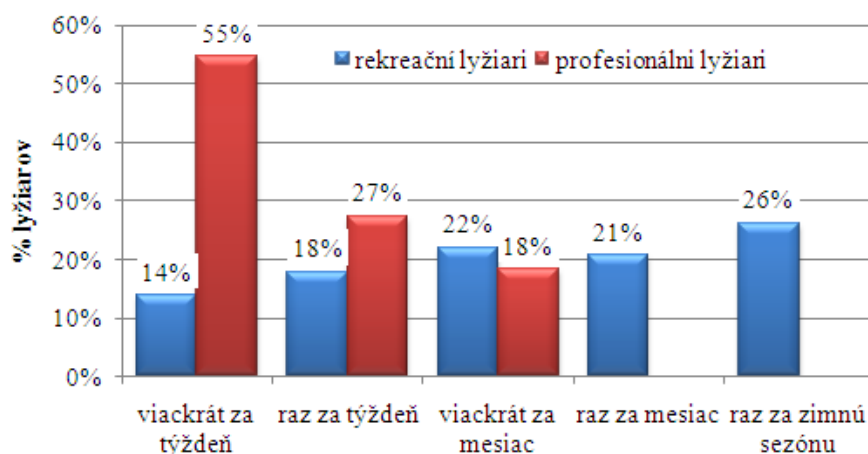
Okrem žiakov, ktorí nevedia lyžovať, nájdú sa aj ďalší, ktorí nelyžujú. (dvaja z Tatranskej Lomnice a jeden z Lendaku). Aktívne lyžuje 79 % opýtaných žiakov. Lyžovanie za najobľúbenejší šport považuje 17 % (18) žiakov, často lyžuje 21 % (22) žiakov a len

zriedka lyžuje 42 % (44) žiakov. Veľmi radi a často lyžujú žiaci v Tatranskej Lomnici (Obrázok 3), čím sa odlišujú od žiakov ostatných škôl.



Obrázok 3 Prístup žiakov k lyžovaniu

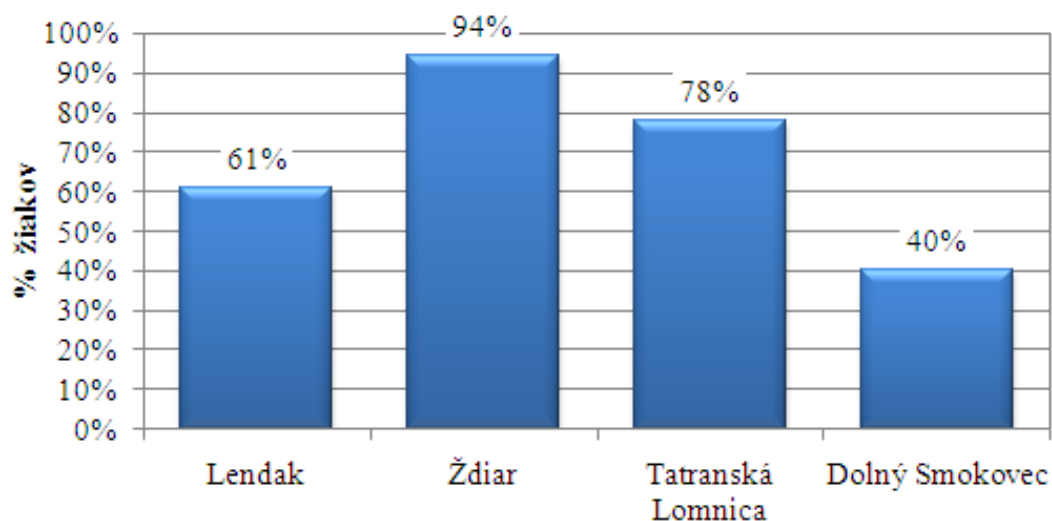
Spôsob lyžovania určuje aj jeho frekvenciu. Je samozrejmé, že profesionálni lyžiari lyžujú častejšie ako rekreační lyžiari. Viac ako polovica profesionálnych lyžiarov lyžuje viac krát za týždeň (6 z 11) (Obrázok 4). Rekreační lyžiari lyžujú zväčša raz za mesiac alebo raz za zimnú sezónu. Nájdú sa však aj takí rekreační lyžiari, ktorí stoja na svahu aj viac krát za týždeň (10 zo 73 žiakov).



Obrázok 4 Frekvencia lyžovania

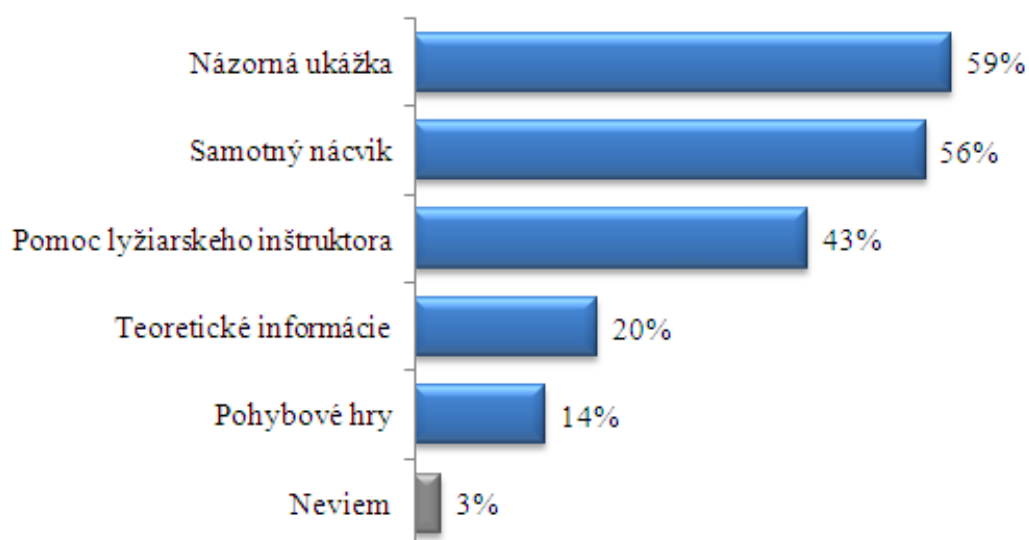
Lyžiarskeho výcviku sa zúčastnilo 66 % opýtaných žiakov. Najväčší podiel žiakov na lyžiarskom výcviku evidujeme v Ždiari (94 %), nasleduje Tatranská Lomnica (78 %), Lendak

(61 %) a nakoniec Dolný Smokovec (40 %) (Obrázok 5). Nižší záujem o lyžovanie vôbec žiakov v Dolnom Smokovci môže mať súvis práve s ich nižšou účasťou na lyžiarskom výcviku.



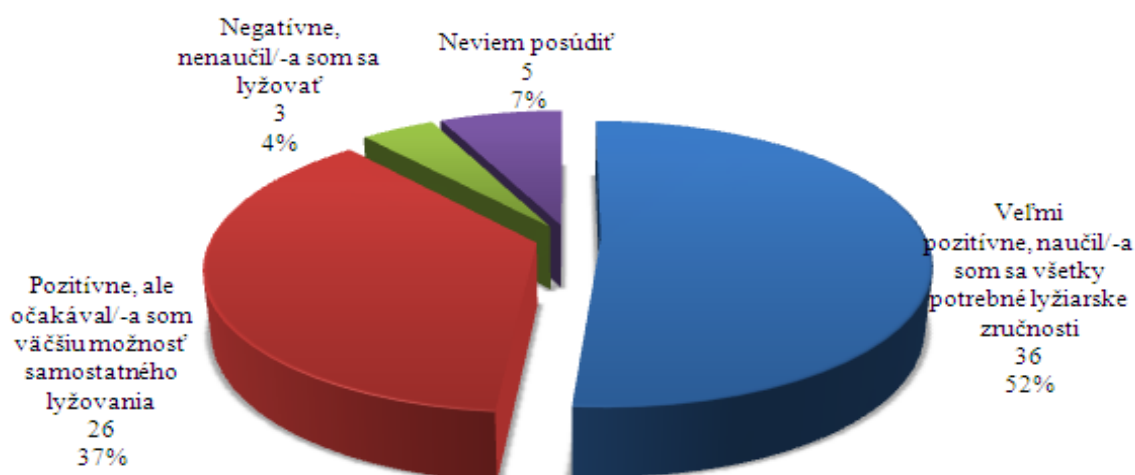
Obrázok 5 Účasť žiakov na lyžiarskom kurze

Na lyžiarskych kurzoch žiaci vnímajú tieto činnosti, pomocou ktorých si osvojujú lyžiarske zručnosti: názorná ukážka (59%), samotný nácvik (56%), pomoc lyžiarskeho inštruktora (43%), teoretické informácie (20%), pohybové hry (14%). Dvaja žiaci sa k otázke nevedeli vyjadriť, nik zo žiakov nezaevidoval využívanie strečingu (Obrázok 6).



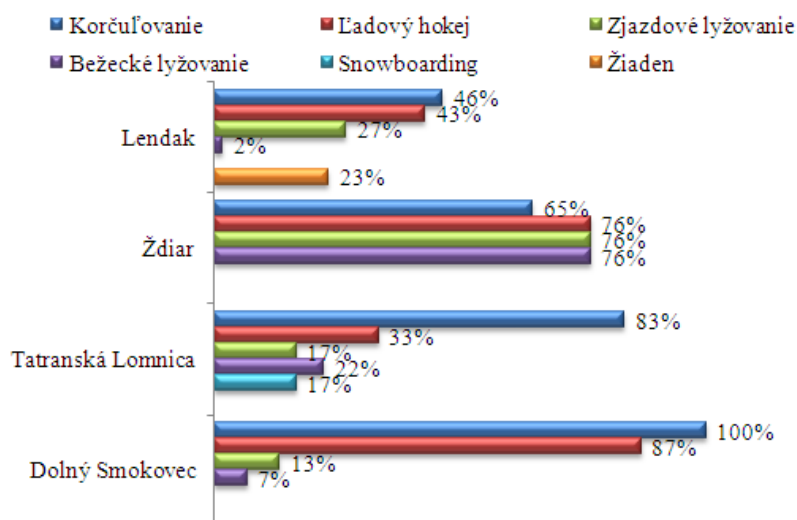
Obrázok 6. Činnosti využívané na lyžiarskom výcviku

Z ponuky rôznych kurzov, ktoré žiak počas svojej školskej dochádzky absolvuje je u 59 % opýtaných žiakov obľúbený práve lyžiarsky kurz, snowboardový kurz by bol obľúbený u ďalších 7 % žiakov. Plavecký kurz obľubuje 26 % žiakov a ostatných 8 % žiakov obľubuje iné kurzy ponúkané školou. Žiakov, ktorí absolvovali lyžiarsky kurz, sme poprosili o jeho hodnotenie. Priebeh lyžiarskeho kurzu hodnotí 52 % žiakov veľmi pozitívne. Títo žiaci sa na kurze naučili všetky potrebné a očakávané lyžiarske zručnosti. Pozitívne, avšak s väčšou možnosťou samostatného lyžovania hodnotí kurz ďalších 37 % žiakov. Lyžovať sa nenaučilo 4 % žiakov a ich hodnotenie kurzu je preto negatívne (Obrázok 7).



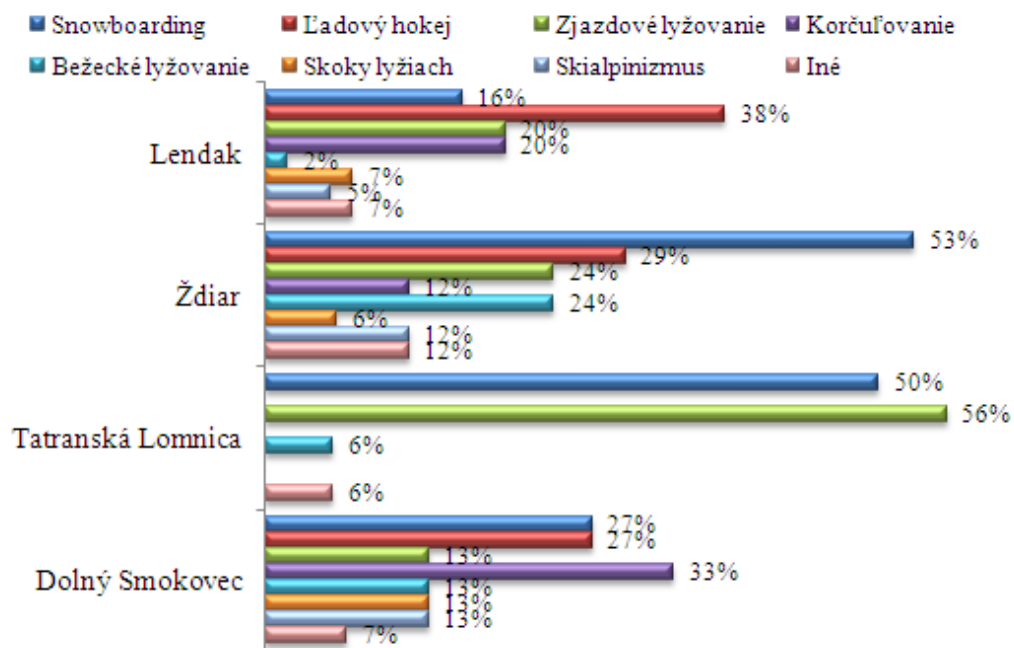
Obrázok 7 Hodnotenie lyžiarskeho kurzu

V priebehu vyučovania počas zimnej sezóny sa v Lendaku realizuje korčuľovanie a ľadový hokej (Obrázok 8). V tejto škole sú aj žiaci, ktorí zimné športy vo vyučovaní neevidujú. V Ždiari sa realizuje ľadový hokej, zjazdové a bežecké lyžovanie aj korčuľovanie. V Tatranskej Lomnici je to korčuľovanie, prípadne ľadový hokej a v Dolnom Smokovci sa realizuje aj korčuľovanie aj ľadový hokej.



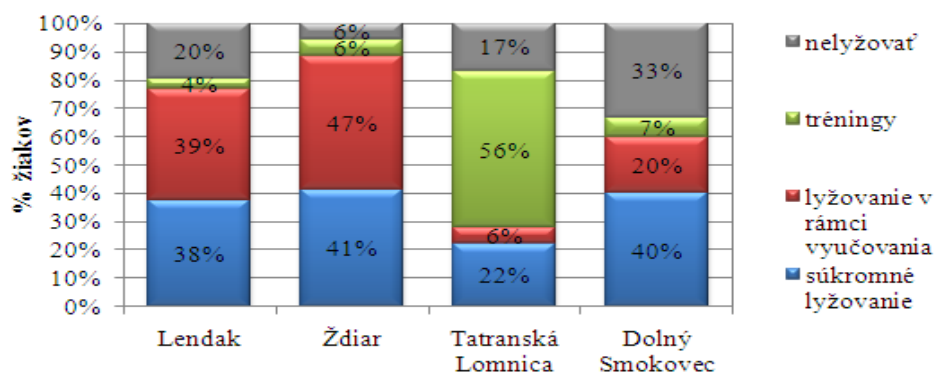
Obrázok 8 Zimné športy realizované počas vyučovania

Vo svojom voľnom čase žiaci zo zimných športov preferujú ľadový hokej – najmä žiaci z Lendaku, zjazdové lyžovanie – najmä žiaci z Tatranskej Lomnice, snowboarding – najmä žiaci z Dolného Smokovca. Pätina žiakov nepreferuje žiaden zimný šport. Svoje obľúbené činnosti by žiaci radi preniesli aj do vyučovania. Žiaci v Lendaku by v rámci vyučovania privítali viac ľadového hokeja. Žiakov v Lendaku popri ostatných športoch chýba ešte snowboarding. Žiaci z Tatranskej Lomnice sa chcú viac venovať zjazdovému lyžovaniu a snowboardingu. Žiaci z Dolného Smokovca by k aktuálnemu korčuľovaniu a ľadovému hokeju radi pridali snowboarding. Žiaci zo Ždiaru by najviac uvítali snowboarding, ľadový hokej, zjazdové a bežecké lyžovanie (Obrázok 9).



Obrázok 9 Zimné športy, ktoré by žiaci zaradili do vyučovania

Všetko doteraz napísané plne súvisí aj s uprednostňovanými formami lyžovania u žiakov. Žiaci v Lendaku a Ždiari preferujú súkromné lyžovanie aj lyžovanie v rámci vyučovania. V Tatranskej Lomnici sa preferujú tréningy, v Dolnom Smokovci súkromné lyžovanie. Žiaci, ktorí uprednostňujú nelyžovať, v skutočnosti ani aktuálne nelyžujú (Obrázok 10).



Obrázok 10 Uprednostňované formy lyžovania

ZÁVER

Aké má miesto lyžovanie na základných školách sme zisťovali u učiteľov a žiakov štyroch základných škôl v tatranskom regióne. Na základe spracovania a vyhodnotenia dotazníkov v práci sme dospeli k nasledujúcim záverom: Práca mala poukázať na využitie lyžovania vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy v tatranskom regióne na základných školách v Ždiari, Lendaku, Tatranskej Lomnici a v Dolnom Smokovci. Musíme konštatovať, že i keď sa všetky skúmané školy nachádzajú v oblasti s dobrými podmienkami na vyučovanie lyžovania a snowboardingu a žiaci majú záujem o lyžovanie počas vyučovania, nie sú v plnej miere dané možnosti využité. V Ždiari sa tréningom lyžovania venuje málo žiakov, v budúcnosti bude potrebné venovať viac pozornosti náboru žiakov do krúžku bežeckého lyžovania a do lyžiarskeho klubu. Taktiež je vhodné zaradiť ako výberový tematický celok výučbu snowboardingu. V ostatných školách je situácia obdobná, žiaci majú možnosť navštevovať lyžiarske krúžky a kluby, ale využívanie lyžovania vo vyučovaní TŠV by bolo možné skvalitniť využívaním sezónnych činností lyžovanie a výberovým tematickým celkom snowboarding. Vzťah žiakov k zimným športom vo veľkej miere závisí od vzťahu učiteľa k týmto športovým aktivitám a v neposlednom rade aj od kvalitného výstroja žiakov, ktorý je pomerne finančne náročný. Preto by sa i školy a štát mohli snažiť pre žiakov výstroj a podmienky na vyučovanie lyžovania zabezpečiť, aby nám pod Tatrami i v budúcnosti vyrastali lyžiari svetových kvalít.

Žiaci majú kladný vzťah k zimným športom a je na nás im lásku k lyžovaniu a snowboardingu odovzdávať.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

MICHAL, J. 2001. *Teória a didaktika lyžovania*. Banská Bystrica : UMB, 2001. 94 s. ISBN 80-8055-591-5

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 vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum Zvolen, 2010. s. 89 – 104. ISBN 978-80-228-2104-9

MUSIL, D.- REICHERT, J. 2008. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha : Grada, 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2135-4

PAUGSCHOVÁ, B., a kol. 2004. *Lyžovanie Učebné texty pre študentov telesnej výchovy*. Banská Bystrica : UMB Banská Bystrica, Slovenský lyžiarsky zväz, 2004. 237 s. ISBN 80-8055-880-9

Internetové zdroje:

<http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program/Statny-vzdelavaci-program-pre-2-stupen-zakladnych-skol-ISCED-2.alej>

VYUŽITIE CARVINGU VO VYUČOVANÍ LYŽOVANIA NA ŠKOLÁCH

Jiří Michal

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

SÚHRN

Práca pojednáva o výučbe carvingu na základných a stredných školách v Čadci. Pozornosť je tu venovaná problematike carvingového lyžovania jeho histórií, materiállovému vybaveniu, metodike a vyučovaní. Cieľom je zistiť akým spôsobom prebieha vyučovanie carvingu na základných a stredných školách v Čadci. Snažili sme sa zistiť materiálne zabezpečenie škôl, využívanie pomôcok a metód pri výučbe carvingu na lyžiarskych kurzoch. Výskum nám ukázal, že i v tomto má škola, učitelia veľký vplyv na efektivitu výučby carvingu vo vyučovaní lyžovania. Učiteľ telesnej a športovej výchovy a inštruktor lyžovania zohrávajú dôležitú úlohu pri realizácii kurzov lyžovania. Očakáva sa od nich nielen ich dokonalé lyžiarske umenie, ale zároveň citlivý a vysoko profesionálny prístup ku každému žiakovi, ich pedagogická a odborná úroveň.

Kľúčové slová

Lyžovanie. Carving. Telesná a športová výchova. Vyučovacie metódy. Učebné programy.

Teaching carving at elementary and secondary schools

ABSTRACT

This these: Teaching carving at elementary and secondary schools in Čadca“ is devoted of issues carving skiing its history material equipment and teaching methodology. The aim of this study is to determine how the carving are taught in elementary and secondary schools in Čadca. We tried to determine material provision of schools, use of tools and methods for teaching carving on ski courses. Research has shown us that even in this, the school, teachers are great impact on the effectiveness of teaching carving in teaching skiing. Teacher of physical education and sports and ski instructor play an important role in the realization of skiing courses. They are expected to not only their perfect ski art, but also sensitive and highly professional approach to each student, their pedagogical and professional level.

Keywords

Skiing. Carving. Physical education and sports. Teaching methods. Teaching programs.

ÚVOD

Lyžovanie vo všetkých svojich podobách je príťažlivou pohybovou aktivitou, kumulujúcou v sebe pobyt v zimnej prírode, fyzickú aktivitu, estetický zážitok a aj psychickú relaxáciu. Lyžovanie je súčasťou osnôv telesnej a športovej výchovy. Vykonáva a realizuje sa podľa platných učebných osnôv. Plní výchovno-vzdelávacie ciele a je účinným prostriedkom aj pri plnení zdravotnej, sociálnej a rekreačnej funkcie, v intenciách schváleného názvu vyučovacieho predmetu „Telesná a športová výchova“, ktorý je akceptovaný vo vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“.

Zjazdové lyžovanie sa nezmenilo, len carvingové lyže otvorili brány novému lyžovaniu. Lyžovanie patrí medzi obľúbené aktivity ľudí všetkých vekových kategórii, zvlášť detí. Je moderným a populárnym športom súčasnosti. Lyže nových tvarov, dĺžok a funkčných vlastností menia aj samotnú techniku zjazdového lyžovania. Od roku 2000 sa klasické rovné lyže prestali vyrábať a na našich svahoch ich takmer nevidno. Na tieto zmeny aktuálne musia reagovať učitelia a rešpektovať súčasné trendy v zjazdovom lyžovaní.

Dôležitým výchovným cieľom lyžiarskeho kurzu je naučiť žiakov vhodne sa správať v zimnej prírode. Na rozdiel od štandardných, normovaných športovísk sú pre lyžiarske terény charakteristické časté zmeny počasia a tým aj meniace sa podmienky v teréne. Čo je ľahko zvládnuteľné za pekného slnečného počasia, na ideálnom snehu, stáva sa nebezpečné za hmly a na zľadovatenom snehu. Aby sme predišli úrazom na zjazdovkách, je potrebné naučiť žiakov medzinárodné pravidlá bezpečného správania sa lyžiarov na svahu (Hellebrandt, 2011).

Dnešné možnosti realizácie techniky zjazdového lyžovania, predovšetkým však techniky lyžiarskych oblúkov, vychádzajú z revolučných zmien výroby lyžiarskeho výstroja. Súčasná konštrukcia lyží, viazania a topánok tvorí ucelený technologický systém umožňujúci uskutočniť nové dimenzie lyžiarskej techniky – carvingové oblúky. „Carvovanie“ ako odborný pojem v lyžiarskej terminológii zaviedol r. 1995 rakúsky lyžiarsky expert Dr. Thayer. Čo znamená tento termín? „Carvovanie“ (z angl.) znamená rezanie a v lyžovaní to znamená jazdenie „rezaných“ oblúkov na carvingových lyžiach. Laicky povedané, ide o nový

pocit jazdy na lyžiach, ktoré treba nechať jazdiť po hranách v oblúkoch takmer same. Carvovanie spája elegantnú techniku oblúkov na snowborde s prednosťou ergonomickej, sily šetriacej jazdy na dvoch lyžiach. V pretekárskom lyžovaní boli už dlhší čas snahy minimalizovať bočný zosuvný, t. j. brzdiaci pohyb lyží v oblúkoch. Ale až nové, kratšie, pružnejšie a výrazne bočne vykrojenejšie carvingové lyže umožnili jazdiť ľahšie a rýchlejšie „rezané“ oblúky na hranách bez zreteľného bočného zosúvania.

Podľa názoru lyžiarskych expertov sa použitím carvingových lyží zreteľne zjednodušuje, a tým aj zrýchľuje celý proces učenia a zdokonaľovania techniky lyžiarskych oblúkov. Zjazdové lyžovanie sa stáva voľnejšie – variabilnejšie. Každý lyžiar má širšie možnosti realizácie svojho osobitného pohybového prejavu. Po krátkom čase osvojovania carvingových oblúkov si začína aj priemerný lyžiar rýchlo zvykať na nový pocit jazdy po hranách lyží. V ďalšom priebehu zdokonaľovania techniky sa každý lyžiar môže zamerať na špecifické prejavy carvingových oblúkov (Michal 2001; Vilím, 2009).

Podľa Štumbauera (2007) väčšina technicky zdatných lyžiarov sa po zvládnutí základov carvingovej techniky začne zaujímať o ďalšie možnosti jej individuálneho zdokonaľovania.

V priebehu niekoľkých rokov podľa Štumbauera (2007) sa v lyžiarskej praxi vyprofilovali **tri najrozšírenejšie formy carvovania:**

- ✓ *Allroundcarving (vrátane crosscarvingu)* –
- ✓ *Racecarving* –
- ✓ *Funcarving*

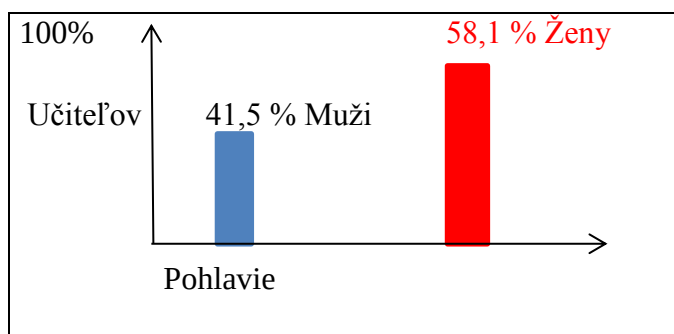
CIEĽ

Cieľom našej práce je na základe získaných postojov učiteľov na školách zistiť, využitie carvingu vo vyučovaní lyžovania. Ďalej či učitelia ktorí učia, majú dostatočnú odbornú prípravu, materiálové vybavenie a potrebné znalosti a vedomosti vo výučbe carvingu.

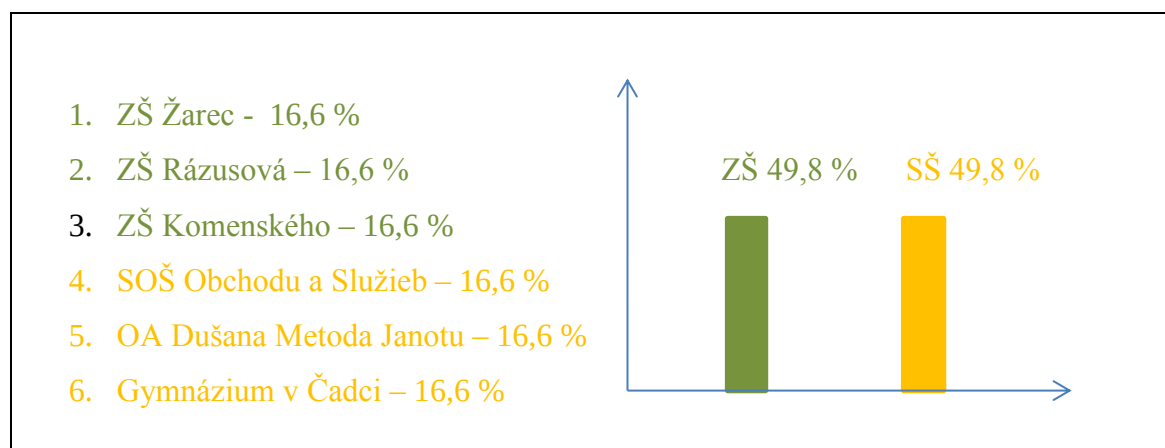
METODIKA VÝSKUMU

Výskum sa uskutočnil v mesiaci február na vybraných ZŠ a SŠ školách v Čadci. Výskumnú vzorku predstavovali učitelia vybraných základných a stredných škôl v Čadci. Na zostavené otázky v dotazníku bolo oslovených 12 učiteľov, takže na každú z hore uvedených škôl pripadali dvaja učitelia telesnej výchovy. S učiteľmi sme počas výskumu komunikovali

osobne. S pomedzi opýtaných učiteľov škôl, bolo 7 žien a 5 mužov s priemerným vekom 50 rokov a s priemernou praxou 23, 25 rokov. Návratnosť dotazníkov 100%, graficky znázorňujeme skúmaný súbor (obrázok 1., obrázok 2.).



Obrázok 1: Grafické znázornenie skúmaného súboru



Obrázok 2: Grafické znázornenie skúmaného súboru

VÝSLEDKY VÝSKUMU A ICH INTERPRETÁCIA

1. Prebiehajú na Vašej škole lyžiarske kurzy, a pokiaľ áno kde?

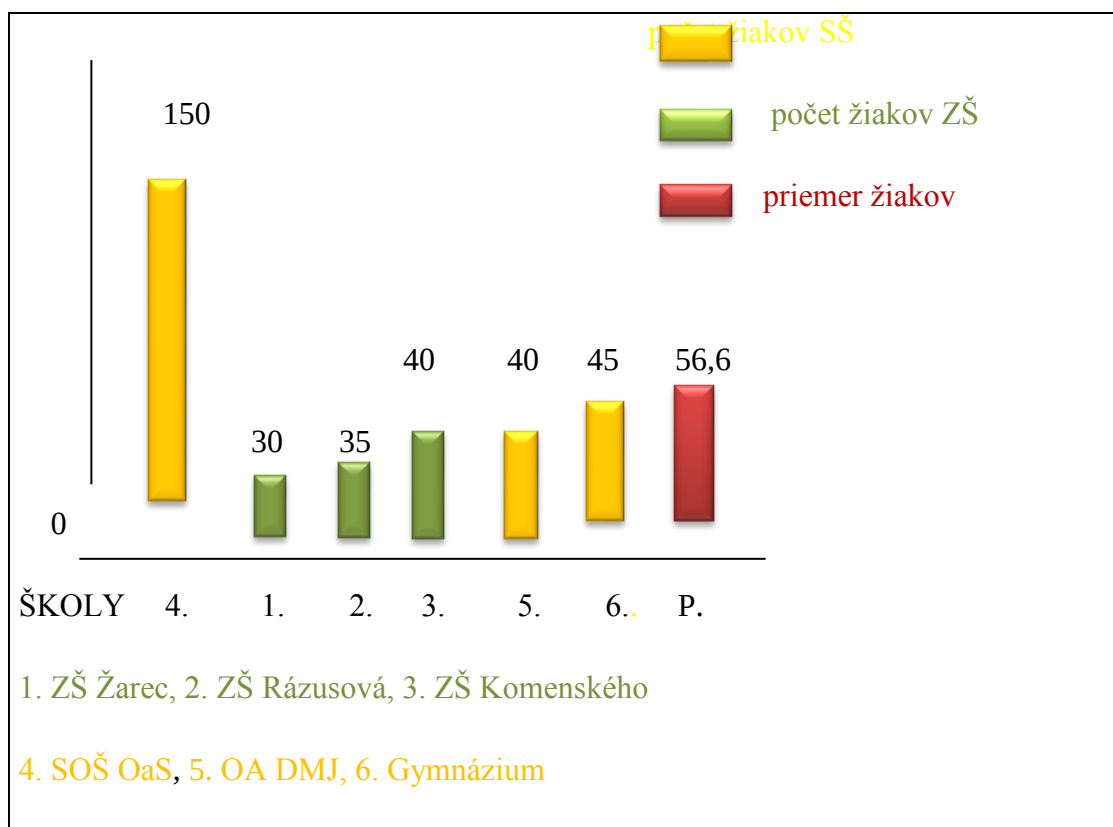




Obrázok 3: Grafické znázornenie otázky č. 1

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, či školy (učitelia) organizujú lyžiarske kurzy. Z dvanástich opýtaných učiteľov (100%) sa nenašiel nikto, kto by na lyžiarske kurzy nechodil. Tieto školy využívajú lyžiarske stredisko „Snow paradise Veľká Rača Oščadnica“

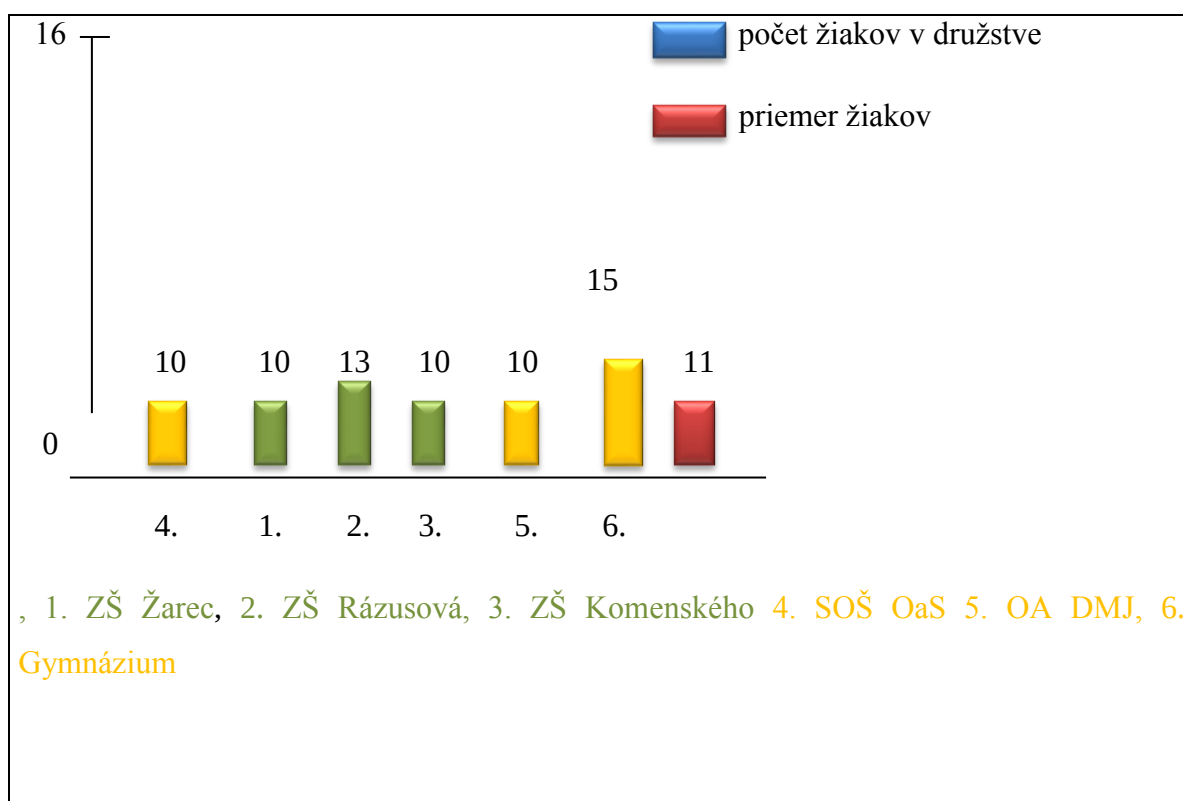
2. Aká býva priemerná účasť na lyžiarskych kurzoch?



Obrázok 3: Grafické znázornenie otázky č. 2

Z grafického znázornenia je jasné, že počet účastníkov na kurzoch sa líši. Najviac študentov jazdí na kurzy SOŠ Obchodu a Služieb a naopak najmenej ZŠ Žarec. V priemere je účasť 56,6 študentov. Bohužiaľ dve školy majú podpriemer účasti na lyžiarskom kurze.

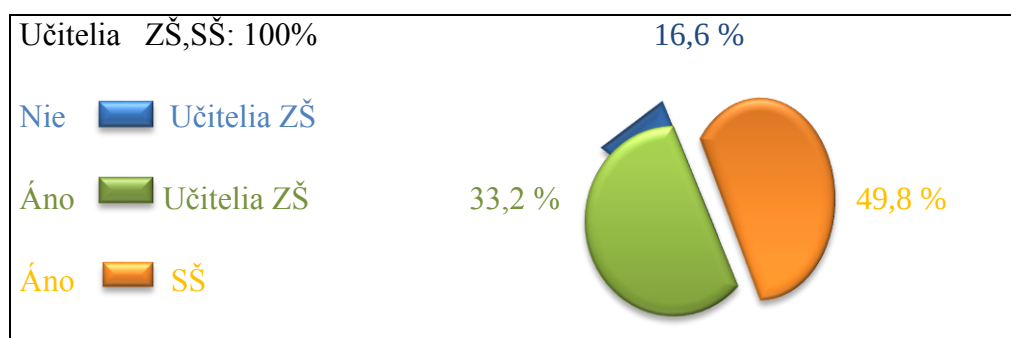
3. Koľko máte žiakov/štoventov v priemere v družstve?



Obrázok 4: Grafické znázornenie otázky č. 3

U tejto otázky sa odpovede učiteľov príliš nelíšia. Väčšina škôl máva v družstvách od 10 do 15 študentov. Zákonná norma v rámci organizácie a bozp uvádza, že v družstve by malo byť do 15 študentov. Tento limit žiadna škola neprekročila, priemerne majú školy 11 študentov v družstve..

4. Máte výučbu carvingu zahrnutú v učebnom pláne pre lyžiarsky kurz?

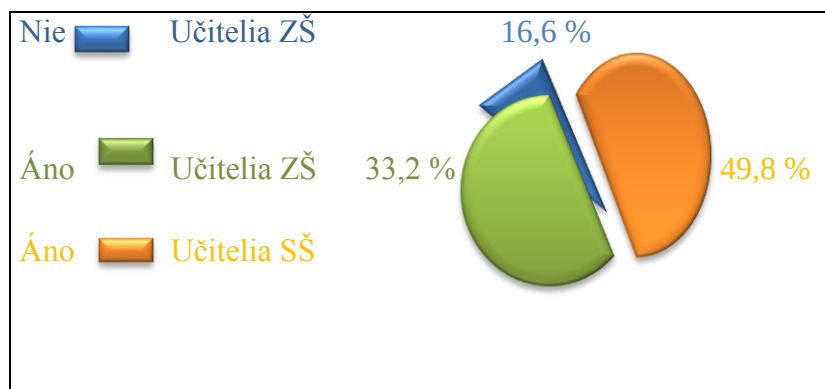


Obrázok 5: Grafické znázornenie otázky č. 4

Taktiež z pohľadu učebných plánov 16,6 % učiteľov ZŠ odpovedalo Nie, že carving nemajú zahrnutý vo svojich učebných osnovách. 33, 2 % učiteľov ZŠ odpovedalo áno. Áno

zodpovedalo 49,8 % učiteľov SŠ, ktorí majú zahrnutý carving vo svojich učebných programoch. Môžeme teda konštatovať, že viac ako 60 % učiteľov má zahrnutý carving vo svojich učebných plánoch. Teda 83 % učiteľov škôl má zahrnutú výučbu carvingu v učebnom pláne.

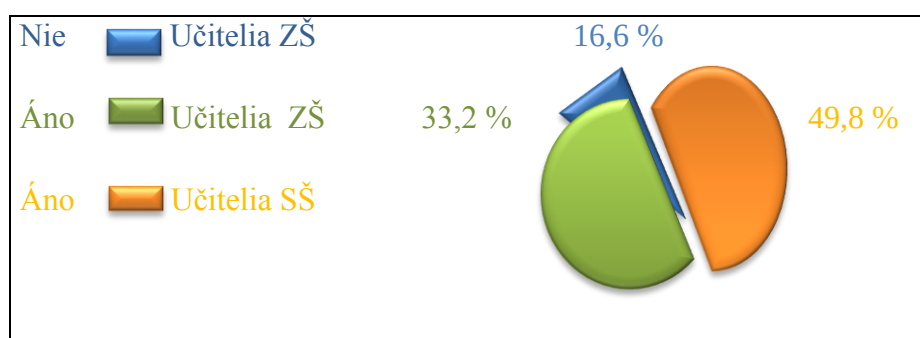
5. Dostanete sa na kurzoch k výučbe carvingového oblúka?



Obrázok 6: Grafické znázornenie otázky č. 5

Opýtaných 16,6 % učiteľov ZŠ uviedlo, „Nie“, že sa nedostanú k výučbe carvingového oblúka a 33,2 % učiteľov ZŠ odpovedalo „áno“, že sa dostanú k výučbe carvingového oblúka. Učitelia stredných škôl (49,8 %) uviedli, že sa na kurzoch k výučbe carvingu dostanú. Celkovo je to 83 % učiteľov.

6. Máte záujem o to, aby sa na Vašej škole prehĺbila výučba carvingu?

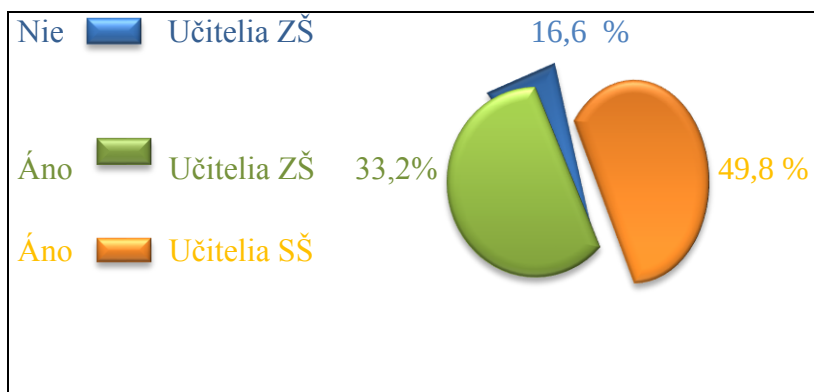


Obrázok 7: Grafické znázornenie otázky č. 6

Z opýtaných učiteľov ZŠ nemá záujem 16,6 % učiteľov, aby sa na ich škole prehĺbila výučba carvingu. Na ZŠ 33,2 % učiteľov súhlasí so zavedením výučby carvingu v rámci vyučovania lyžovania. Najväčší záujem je na SŠ, kde odpovedalo „áno“ 49,8 % učiteľov.

Záujem o carving a jeho zaradenie do vyučovania lyžovania na školách vyplýva z odpovedí na otázky: č. 4., č.5.. Z celkového počtu opýtaných učiteľov väčšina, ktorú tvorí 83 % opýtaných prejavuje značný záujem o rozšírenie výučby carvingu na školách vo vyučovaní lyžovania.

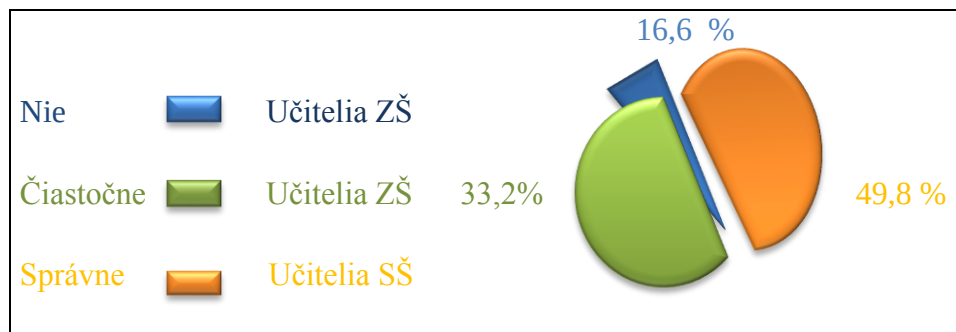
7. Prejavujú žiaci/študenti záujem o výučbu carvingu?



Obrázok 8: Grafické znázornenie otázky č. 7

Z obrázku je vidieť záujem o výučbu carvingu žiakov na SŠ, odpovedalo tak 49,8 % opýtaných učiteľov. 16,6 % opýtaných učiteľov tvrdí, že žiaci ZŠ nemajú záujem. 33,2 % učiteľov ZŠ potvrdilo záujem žiakov o výučbu carvingu. Z uvedeného vyplýva, že 83 % učiteľov odpovedalo áno, že žiaci majú záujem o výučbu carvingu. Z percentuálneho vyjadrenia učiteľov vyplýva aj záujem, či nezáujem žiakov o výučbu carvingu. Tam kde nie je ani záujem učiteľov a chýbajú skúsenosti vyučovať, tam nie je ani záujem žiakov. Na školách chýba motivácia žiakov učiteľmi a samotná skúsenosť 16 % učiteľov zo základnej školy v Čadci.

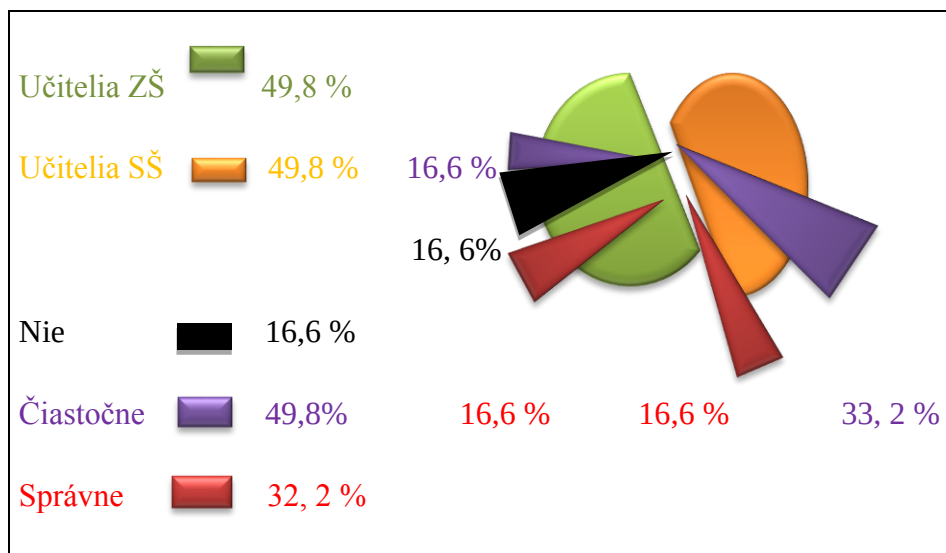
8. Dokážete definovať carvingový oblúk?



Obrázok 9: Grafické znázornenie otázky č. 8

Z obrázku nám vyplýva, že 16,6 % učiteľov ZŠ „nedokáže“ správne definovať carvingový oblúk. 33,2 % učiteľov ZŠ dokáže definovať iba „čiastočne“ carvingový oblúk. Avšak „správne“ dokázali definovať iba učitelia SŠ, ktorý tvoria 49,8 % z opýtaných učiteľov všetkých škôl v Čadci. Takže 83 % opýtaných učiteľov dokáže dostatočne správne definovať carvingový oblúk. „Nie“ odpovedalo 16,6 % učiteľov zo základnej školy.

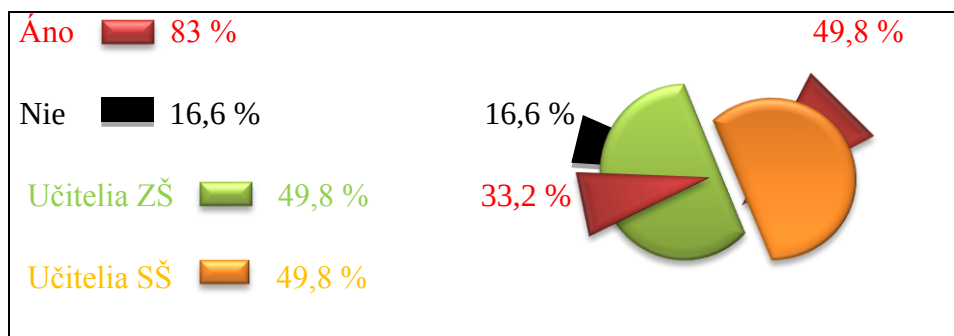
9. Viete aký je rozdiel medzi funcarvingom a racecarvingom?



Obrázok 10: Grafické znázornenie otázky č. 9

Opýtaní učitelia mali definovať rozdiel medzi funcarvingom a racecarvingom. Použili sme rovnakú stupnicu ako v predchádzajúcej tabuľke pri otázke č. 8. Zo získaných údajov vyplýva, najviac odpovedí „čiastočne“ uviedlo 49,8 % opýtaných učiteľov na stredných školách 16,6 % na základných školách. „Správne“ odpovedalo 32 % učiteľov z toho 16,6 % na ZŠ, 16,6 % na SŠ.

10. Myslíte si, že viete skoro bezchybne zajazdiť carvingový oblúk?



Obrázok 11: Grafické znázornenie otázky č. 10

Cieľom otázky bolo zistiť potrebnú odbornú prípravu a zručnosti učiteľov pri výučbe carvingu. 83 % opýtaných učiteľov škôl odpovedalo „áno“ z toho 49,8 % učiteľov bolo zo stredných škôl a 33,2 % učiteľov zo základných škôl. Učitelia majú dostatočnú odbornú prípravu pre výučbu carvingu. Od 16 % učiteľov, ktorí nemajú záujem o carving sme dostali jednoznačnú odpoveď „Nie“. Väčšina učiteľov je nadšencov, športovcov i vo svojom voľnom čase. Majú kladný vzťah k zimným športom, k samotnému lyžovaniu a sú ochotní sa i naďalej vzdelávať, pomocou doškolicích kurzov v metodike a technike carvingu. Zistili sme, že 83 % učiteľov, ktorí využívajú carving vo vyučovaní lyžovania na školách sa neustále vo svojom voľnom čase vzdelávajú a využívajú k tomu doškolicie kurzy. 16,6 % učiteľov základných škôl neprejavuje záujem, chuť, nemajú dostatočné informácie o carvingu, správnej výstroji a metodike už vôbec nie. Radšej sa držia svojho zabehnutého štýlu výučby. Zo spomenutých 83 % učiteľov, 49,8 % učiteľov si sťažuje na vedenie školy, že nemá ani záujem učiteľov nechať preškoliť. V dotazníku 83 % opýtaných učiteľov uviedlo, že metodika a výučba carvingu je dostačujúca, tak materiály ako i literárne pramene, dvd, sú dostupné. No 16,6 % učiteľov ZŠ napísalo, že z pohľadu výučby carvingu na ich škole je to záležitosť iba okrajová. Ďalej potom, že v súčasnosti je na školách málo učiteľov, ktorí sami dokážu naozaj kvalitne naučiť žiakov/študentov carving. Jedným z problémov nášho školstva je aj minimálne využitie pomôcok a zlá organizácia výučby niektorých učiteľov. Z opýtaných 100% učiteľov by bolo ochotných sa venovať viacej času výučbe carvingu 83 % učiteľov. Ak by to bolo možné, tak by aj oni po škole požadovali doškolicie kurzy pre pedagógov, vhodnú výstroj, viacej pomôcok pre všetkých účastníkov a peniaze na vybavenie. Učitelia by potrebovali menej byrokracie a viac času na prípravu kurzu, po stránke kvalitatívnej, metodickej. Padli aj také názory, že v strediskách nie vždy sú podmienky pre výučbu carvingu a to najmä z hľadiska BOZP. Zvyčajne býva v stredisku veľa lyžiarov a málo je miesta pre bezpečnú organizáciu žiakov/študentov. V neposlednom rade si učitelia stále sťažujú na finančné prostriedky a vybavenie škôl v Kysuckom regióne. Zo 100% učiteľov 16,6 % učiteľov základnej školy neprejavuje záujem o výučbu carvingu.

ZÁVER

Cieľom našej práce bolo na základe získaných postojov učiteľov zistiť, využitie carvingu vo vyučovaní lyžovania na školách. Ďalej či učitelia ktorí vyučujú lyžovanie, majú dostatočnú odbornú prípravu, materiálové vybavenie a potrebné znalosti a vedomosti vo výučbe carvingu. Na školách v Čadci má viac ako 60 % učiteľov zahrnutý carving vo svojich učebných plánoch. Z celkových opýtaných učiteľov sa viac ako 60 % učiteľov dostane k výučbe carvingového oblúka. Z celkových opýtaných učiteľov viac ako 60 % prejavuje záujem o prehĺbenie samotnej výučby carvingu. Viac ako 60 % opýtaných učiteľov vie definovať carvingový oblúk, rozdiel medzi funcarvingom a racecarvingom., že vi: 60 % učiteľov vie zajazdiť carvingový oblúk.

Viac ako 60 % učiteľov má teda potrebné znalosti a vedomosti vo výučbe carvingu, 83 % opýtaných učiteľov sa snaží pri výučbe carvingu využívať rôzne metódy nácviku carvingu.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

HELLEBRANDT, V. *Súčasný trendy v zjazdovom lyžovaní*.

Bratislava: Metodicko pedagogické centrum, 2011. 56 s. ISBN 978-80-8052-398-5.

MICHAL, J. 2001. *Teória a didaktika lyžovania*. Banská Bystrica : UMB, 2001. 94 s. ISBN 80-8055-591-5

ŠTUMBAUER, J. *Carving*. České Budějovice: Kopp, 2007, 130 s.

ISBN 978-978-80-7232-337.1.

ŠTUMBAUER, J. *Moderní lyžování*. České Budějovice: Kopp, 2005, 125 s. ISBN 80-7232-266-4.

VILÍM, M. *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. Brno: Masarykova Univerzita, 2009 s. ISBN ISBN 978-80-210-4939-0.

VILÍM, M. *Algoritmizace motorického učení ve sjezdovém lyžování*. Disertační práce. Brno: MU MU FSpS. 2011. 103 s.

VYUČOVANIE FUTBALU V NÁZOROCH UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Nemec Miroslav, Kollár Rastislav

Katedra telesnej výchovy a športu Filozofickej fakulty Univerzita Mateja Bela Banská
Bystrica

ABSTRAKT

V príspevku sa autor zaoberá analýzou názorov 202 učiteľov základných škôl Žilinského kraja. Na základe dotazníku zistil, že na 70,3% skúmaných škôl je týždenná hodinová dotácia telesnej a športovej výchovy v rozsahu 2 hodín. Tematickému celku futbal je venované podľa $\frac{3}{4}$ opýtaných učiteľov 16 a viac vyučovacích hodín v jednom roku výučby, čo považujú učitelia za dostačujúce. Teoretická a čiastočne aj praktická kvalita výučby futbalu je negatívne ovplyvnená nízkym počtom času venovanému teoretickej príprave (86,64% uviedlo, že to je 1-2 hodiny) a nedostatkom metodických materiálov. Pozitívne vnímame skutočnosť, že učitelia na vyučovanie futbalu v najväčšej miere využívajú kombinovaný typ hodiny, ktorá je nielen prítiažlivá, ale môže mať aj vplyv na realizáciu pohybových aktivít vo voľnom čase. Toto je však pravdepodobne podmienené aj tým, že v súčasnosti už všetci oslovení učitelia používajú na hodnotenie štandardy.

Kľúčové slová: základná škola, vyučovanie, názory, učitelia, futbal

ABSTRACT

Teaching football in the opinions of teachers of physical and sport education in primary schools

In this paper the author deals with the analysis of the opinions of 202 primary school teachers in Zilinsky self-governing region. On basis of the questionnaire, he found out that 70.3% of schools questioned have 2 hour of Physical and Sport Education per week. Three quarters of the teachers allocate to the football education 16 or more hours per school year. Teachers feel that this amount is fully acceptable. Theoretical and partially also practical quality of football education is negatively affected by limited amount of time allocated for theoretical preparation (86.64% of teachers amounted this time to 1-2 hours per school year) and also by the low availability of methodical papers. The positive fact is that the majority of football

lessons are conducted as mixed type, which is not only attractive, but it can also impact the contents of the free time physical activities of students. This fact could be a result of the use of existing evaluation standards by teachers.

Key words: primary school, teaching, opinions, teachers, football

ÚVOD

Inováci sa v rámci transformácie prezentovanej v novom školskom zákone z roku 2008 nevyhla ani oblasť školskej telesnej výchovy. Pri príprave cieľa, štruktúry a obsahu vyučovacieho predmetu bolo stanovené aby sa predmet priblížil k súčasným trendom chápania pojmu šport, aby prepojenie školskej telesnej a športovej výchovy so starostlivosťou o zdravie, zdravý životný štýl žiaka bolo na vyššej úrovni ale najmä aby sme deti v čo najširšej miere dostali do pohybovej aktivity použitím takého obsahu a foriem, ktoré zvýšia atraktivnosť vyučovania a budú akceptovať diferencované podmienky každej školy. Táto snaha má prihliadať na záujmy žiakov a odbornú úroveň učiteľov a viesť k tomu aby tieto aktivity podporovali celoživotné vzdelávanie a optimálny rozvoj kľúčových predmetových kompetencií u učiteľa telesnej a športovej výchovy a samozrejme u čo najväčšieho počtu žiakov. Za najzávažnejšie považujeme, že v zameraní telesnej a športovej výchovy sa prejavuje výraznejší odklon od výkonovo orientovaného vyučovania smerom k rozvíjaniu kompetencií žiaka a formovaniu hodnôt a postojov. Cieľom telesnej a športovej výchovy je nielen umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti ale aj podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, čo by sa malo prejavovať v snahe žiakov vytvárať si trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na individuálne záujmy a potreby. Pozitívne vnímame výraznejšie prepojenie tohto cieľa na starostlivosť o zdravie a vytváranie zdravého životného štýlu.

Ďalšou premennou, ktorá je výsledkom transformácie je skutočnosť, že školy majú možnosť prispôbiť obsah vyučovania svojim podmienkam a najmä záujmom žiakov. Učiteľ má väčšiu voľnosť ale zároveň aj väčšiu zodpovednosť za tvorbu učebného programu. Úlohou každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je, aby vychádzajúc z uvedených cieľov a s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval také programy vyučovania telesnej športovej výchovy, ktorý bude nielen všetky uvedené požiadavky rešpektovať ale zároveň bude pre žiaka resp. pre jednotlivé

skupiny žiakov atraktívny. Najobsiahlejšou oblasťou vyučovania súčasnej telesnej a športovej výchovy sú tzv. športové činnosti pohybového režimu, ktoré predstavujú približne 50 % z celkovej hodinovej dotácie.

Aktuálne výskumy v školskej telesnej a športovej výchove sú stále viac prezentované a na ich základe je možné stále kvalitnejšie monitorovať ako sú uvedené ciele a úlohy implementované do vyučovacieho procesu na jednotlivých stupňoch a typoch škôl. Z pohľadu zapájania sa detí do pohybových aktivít je možné konštatovať, že v roku 2008 (Antala, 2010) pribúda detí, pre ktoré sú hodiny telesnej a športovej výchovy jediným miestom pohybu. Pri porovnaní výsledkov výskumu zistil autor, že v roku 2008 je to približne 25 % chlapcov a dievčat, zatiaľ čo v roku 1987 to bolo iba 8,5 % chlapcov a 11,3 % dievčat. Autor tiež zistil alarmujúci trend, že u súčasných detí vo veku od 11 do 15 rokov so zvyšujúcim sa vekom pribúda počet tých, pre ktorých je školská telesná a športová výchova jedinou športovou aktivitou. Viacerí slovenskí autori ako Paugschová-Jančoková (2008), Adamčák (2009), Bartík (2009), Antala (2010), Sekelský (2012), Michal-Nevolná, 2012, Beťák (2012), Azor (2012) a ďalší vo svojich aktuálnych výskumoch z oblasti vzťahu detí, mládeže a dospelých k pohybovým aktivitám obdobne konštatujú, že šport je v súčasnosti síce veľký fenomén ale jeho praktická realizácia nie je veľkej väčšine respondentov veľmi blízka a napriek tomu, že si to respondenti uvedomujú, nedochádza k ich výrazne masovému zapájaniu sa do pohybových aktivít.

Vzhľadom k uvedenému sme sa rozhodli v našom prieskume zistiť a analyzovať názory učiteľov telesnej a športovej výchovy vybraných základných škôl na problematiku vyučovania futbalu, ako jednej z najpreferovanejších športových hier, čo potvrdzujú aj výskumy Kollára (2007), Nemca-Frontovej (2008), Bebčákovej a kol, 2012, Nemca-Nemcovej (2012) a ďalších.

METODIKA

Našu prieskumnú vzorku tvorili učitelia 202 základných škôl Žilinského kraja, reprezentujúci regióny Kysúc, Oravy, Horného Považia, Turca a Liptova vyučujúci povinnú telesnú a športovú výchovu. Prieskum sme realizovali začiatkom roku 2013. Opierali sme sa o štandardné metódy získavania a vyhodnocovania údajov, kde nosnou metódou bol dotazník, ktorý bol anonymný a pozostával z 12 otázok. Výsledky výskumu sme podrobili kritickej analýze a pre prehľadnosť sme ich usporiadali do tabuliek a obrázkov.

VÝSLEDKY

V tejto časti príspevku je potrebné v prvom rade prezentovať, že oslovení učitelia veľmi ochotne pristúpili k nášmu prieskumu, čo považujem za prvý znak toho, že problematika skúmania kvality vyučovania patrí v súčasnosti k bežne fungujúcim aktivitám a učitelia ju prijímajú s pochopením a o výsledky sa intenzívne zaujímajú. V našom prieskume sme sa zamerali na analýzu kvantitatívnych ale aj kvalitatívnych činiteľov ovplyvňujúcich úroveň vyučovania futbalu a aj na názory na ich možný vzťah k pohybovým aktivitám žiakov skúmaných škôl vo voľnom čase.

Prvou otázkou sme zisťovali hodinovú dotáciu telesnej a športovej výchovy (ďalej len TŠV). Na základe odpovedí (tab. 1) sme zistili, že v 70,3% ZŠ je hodinová dotácia TŠV 2 hodiny. TŠV sa v rozsahu 3 hodín vyučuje v 19,3% škôl. Viac ako tri hodiny TŠV sa vyučuje na 10,4% škôl, čo sú školy so športovými triedami, kde sa vyučuje športová príprava zameraná na futbal. Napriek konštatovaniu Antalu (2010), že na zabezpečenie nutnej pohybovej aktivity detí je postačujúca aj jedna až dve hodiny TŠV sa domnievame, že by bolo vhodnejšie aby percento škôl s rozsahom 3 a viac hodín bolo výrazne vyššie.

Tabuľka 1 Hodinová dotácia vyučovania TŠV

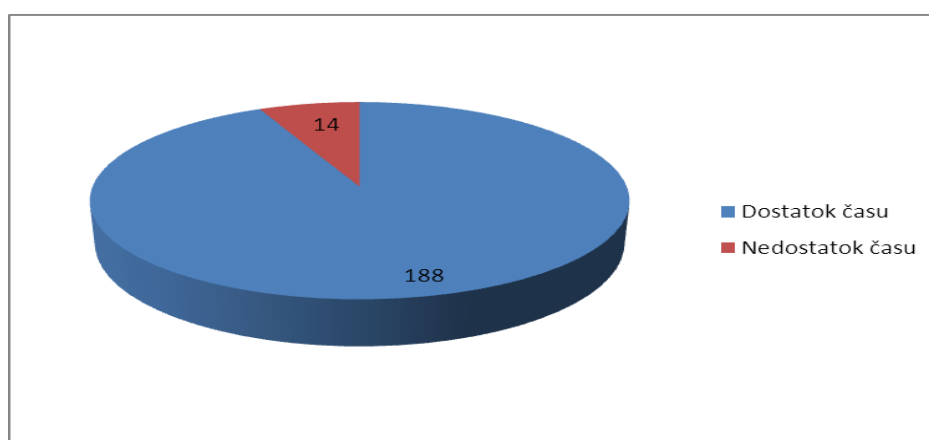
	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
2 hodiny	142	70,3 %
3 hodiny	39	19,3 %
3 a viac hod	21	10,4 %

V nasledujúcej otázke sme zisťovali aký názor majú učitelia na realizovaný rozsah vyučovania. Pýtali sme sa či by učitelia, ktorí vyučujú 2 h týždenne, uvítali možnosť vyučovať TŠV 3 h týždenne. Ako môžeme vidieť z tabuľky 2 zvýšenie dotácie výučby TŠV na 3 hodiny by uvítalo iba 58,45 % učiteľov TV. Naopak za zachovanie doterajšej dvojhodinovej dotácie sa vyjadrilo až 41,55% vyučujúcich. V tejto otázke je vidieť polarizáciu názorov, kde sa domnievame, že výber alternatívy, ktorá sa prikláňa k nižšej dotácii je ovplyvnený skôr ekonomickými a materiálnymi dôvodmi ako racionálnymi a profesijnými. Ako sme už uviedli ďalšia hodina TŠV by určite poskytla výrazne väčší priestor na zvýšenie fyzickej kondície žiakov a prehlbovaniu ich športových zručností. Našiel by sa priestor na netradičné a zábavné formy TŠV, čo by určite prispelo ku zvýšenému záujmu detí o šport a telesnú výchovu.

Tabuľka 2 Možnosť výučby 3 hodín TŠV týždenne

	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
Áno	83	58,45 %
Nie	59	41,55 %
Celkom	142	100 %

V ďalšej otázke sme sa už sústredili na zisťovanie vzťahu futbalu k celkovému obsahu výučby. Zisťovali sme názory učiteľov na dotáciu hodín vyučovania futbalu (*Myslíte si, že v TŠV na 2. stupni základnej školy sa venuje dostatok času výučbe futbalu?*).



Obrázok 1 Názory učiteľov na časovú dotáciu venovanú výučbe futbalu

Ako je zrejmé z obrázku 1 až 93,1% učiteľov si myslí, že výučbe futbalu venujú dostatočný priestor. Len 6,9% opýtaných učiteľov by sa rozhodlo pre zvýšenie času, ktorým by sa venovali výučbe futbalu. Otázkou ale ostalo, čo považujú za dostatočné a čo nie. Práve preto sme sa v nasledujúcej otázke pokúsili prezentovaný názor učiteľov aj kvantifikovať. Zistili sme (tab. 3), že z učiteľov, ktorí učia 2 hodiny týždenne, viac ako 91% venuje vyučovaniu futbalu adekvátny časový rozsah, čo nám okrem iného preukázalo, že odpovede učiteľov sú reálne a pravdivé. Samotný fakt potvrdzuje, že učitelia akceptujú stanovené učebné osnovy a snažia sa dodržať odporúčaný rozsah výučby v tematickom celku športové hry.

Tabuľka 3 Ročná hodinová dotácia futbalu pri dvoch hodinách TŠV za týždeň

	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
Menej než 8 hod	12	8,45 %
8-16 hodín	107	75,35 %
Viac ako 16 hod	23	16,2 %
Celkom	142	100 %

Pri analýze odpovedí učiteľov, ktorí pracujú s 3 a viac hodinovou dotáciou TŠV sme zistili, že všetci 60 vyučujú futbal v jednom tematickom celku viac ako 16 hodín. V rozmedzí 16-24 hodín to bol 78,33% škôl. Viac ako 24 hodín sa venujú futbalu na 21,67 % školách.

Ďalšia otázka dotýkajúca sa kvantity vyučovania futbalu skúmala, či učiteľ na škole vedie futbalový krúžok. Môžeme konštatovať, že iba jedna tretina učiteľov (33,58%) vedie na svojej škole krúžok futbalu.

V nasledujúcich piatich otázkach sme zisťovali názory učiteľov na vybrané kvalitatívne faktory ovplyvňujúce vyučovanie futbalu.

Pri otázke - *Disponuje vaša škola vhodnými metodickými pomôckami pre výučbu futbalu (knihy, DVD, časopisy o futbale a pod.)?*, sme zistili, že situácia na skúmaných školách je opäť polarizovaná. Až 121 (59,9%) učiteľov uvádza, že nemajú k dispozícii metodické pomôcky na výučbu futbalu. Domnievame sa, že vzhľadom k veľkému množstvu a jednoduchej dostupnosti uvedených materiálov, či už na webových portáloch, v kníhkupectvách, ale aj na oblastných a regionálnych futbalových zväzoch je tento stav znakom možnej neochoty učiteľov získavať podporné prostriedky skvalitňujúce výučbu. Ekonomické dôvody sú predpokladáme zanedbateľné.

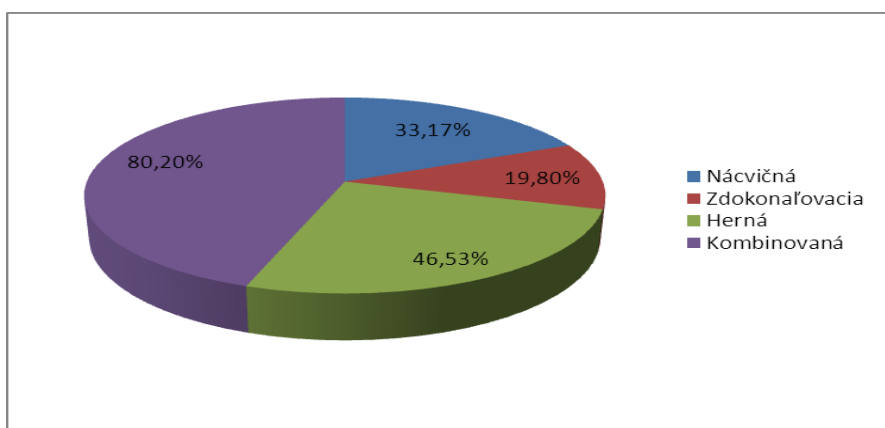
Tabuľka 4 Výučba teórie v celkovom počte hodín za tematický celok futbal

	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
1-2 hodiny	175	86,64 %
3-4 hodiny	27	13,36 %
Viac ako 5 hod	0	0 %

S predchádzajúcou otázkou súvisela aj ďalšia, v ktorej sme zisťovali podiel času venovaný teoretickej príprave (pravidlá, terminológia, história a význam futbalu). Domnievame sa, že sa

tu objavuje určitá paralela so zistením o ochote vyučujúcich zabezpečiť si metodické pomôcky. Až 86,64% učiteľov (tab. 4) sa tejto oblasti venuje len 1 – 2 hodiny. Tento výsledok považujeme za nepostačujúci práve vzhľadom k stanoveným cieľom a úlohám TŠV vo vzťahu k tvorbe pozitívnych názorov žiakov na zdravý životný štýl. Ako sme už uviedli výskumy Kollára (2007), Nemca-Frontovej (2008), Bebčákovej a kol, 2012, Nemca-Nemcovej (2012) a ďalších potvrdzujú fakt, že futbal patrí medzi najobľúbenejšie športové aktivity žiakov základných škôl a preto sa domnievame, že práve preto by mali učitelia pri vyučovaní futbalu pôsobiť vo zvýšenej miere aj na kognitívnu stránku žiakov. Napriek tomu je potrebné vnímať to, že na všetkých skúmaných školách sa teória futbalu vyučuje.

V ďalšej otázke sme zisťovali pomerné zastúpenie jednotlivých typov hodín využívaných učiteľmi v tematickom celku futbal. Zistili sme v súlade s našim výskumom (Nemec 2002), že aj naďalej pretrváva trend, že zdokonaľovanie herných zručností sa realizuje dominantne herným typom hodiny. Potešiteľné je, že učitelia vo vysokej miere (80,20%) uvádzajú ako najčastejšie používaný typ - kombinovanú hodinu. Poukazuje na to, že učitelia TV sa snažia zosúladiť nácvičné a zdokonaľovacie hodiny, prípadne nácvičné a herné hodiny. Jej prednosti vidíme najmä z pohľadu jej atraktívnosti obsahu, kde sa spája aj nácvik nových herných činností s herným momentom, ktorý je deťmi vysoko obľúbený.



Obrázok 2 Percentuálny podiel využitia jednotlivých typov hodín vo výučbe futbalu

Z pohľadu nového prístupu k vzdelávaniu žiakov sme chceli zistiť ako sa učitelia „vysporiadali“ s jednotlivými kompetenciami. Pýtali sme sa ich - „*Ktoré kompetencie sú pri výučbe futbalu podľa Vás z pohľadu žiakov najproblematickejšie dosiahnuteľné?*“. Na základe odpovedí (tab. 5) je možné konštatovať, že za najproblematickejšiu kompetenciu považujú učitelia komunikačnú kompetenciu (53,47%). Poukazuje to na to, že podľa ich názoru žiaci nedokážu terminologicky správne prezentovať obsah výučby, nedokážu

o preberanom učive adekvátne komunikovať, chýba im slovná zásoba a pod. V určitom protiklade s tým je nízke percento odpovedí dotýkajúcich sa kognitívnych (26,73%) a učebných (3,47%) kompetencií. Pozitívne vnímame skutočnosť, že učitelia nepovažujú za problematickú práve interpersonálnu kompetenciu, ktorá je pre úspešnosť priebehu výučby futbalu ako kolektívnej hry, podľa nášho názoru, veľmi dôležitá. Za nepostačujúce v zhode s názorom učiteľov považujeme vysoké percento pri postojových kompetenciách, ktoré prezentujú nízky záujem o zapájanie sa žiakov do mimoškolskej a školskej športovej aktivity, resp. môžu predikovať aj to, že žiaci nemajú radosť z vykonávania športovej činnosti.

Tabuľka 5 Problematické kompetencie pri výučbe futbalu

	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
Pohybové kompetencie	67	33,17 %
Kognitívne kompetencie	54	26,73 %
Komunikačné kompetencie	108	53,47 %
Učebné kompetencie	7	3,47 %
Interpersonálne kompetencie	13	6,44 %
Postojové kompetencie	69	34,16 %

Poslednou otázkou z tejto oblasti sme zisťovali názor učiteľov na plnenie obsahového a výkonového štandardu. Uvedomujeme si, že výpovedná hodnota tejto otázky bez ich reálneho poznania môže byť skresľujúca, ale išlo nám o to aby sme aspoň takto získali spätnú väzbu, či vôbec učitelia s týmto nástrojom vo výučbe pracujú. Odpoveď bolo otvorená, takže pri jej sumarizácii, môžeme konštatovať, že väčšina učiteľov uviedla, že obsahové aj výkonové štandardy sú vyhovujúce a žiaci ich dokážu plniť. Prakticky všetci učitelia uvádzali aj to, že výkonové a obsahové štandardy sa vykonávajú v zmysle ISCED 2 a podľa ŠVP. Stanovené sú na začiatku školského roka a vychádzajú z uvedených noriem. Často sa objavila aj požiadavka na hodnotenie žiakov počas zápasov (napr. kladné a záporne body za kvalitu prihrávky, strelby, bojovnosť, snahu, ovládanie pravidiel a pod.). Poukazuje na to skutočnosť, že učitelia chcú žiakov hodnotiť najmä cez výkon v hre, čo považujeme aj z nášho pohľadu za objektívnejšie a motivujúcejšie pre žiaka.

Na záver sme učiteľom položili otázku „*Myslíte si, že vyučovanie futbalu na hodinách TŠV môže viesť žiakov k realizácii pohybových aktivít vo voľnom čase?*“. Výsledky (tab. 6) poukazujú na skutočnosť, že učitelia sa domnievajú, že práve popularita futbalu môže viesť žiakov k tomu aby aj vo svojom voľnom čase realizovali pohybové aktivity. Domnievame sa,

že to môže byť spojené aj s predchádzajúcim okruhom nášho výskumu a to je hodnotenie žiaka cez výkonový štandard. Samozrejme prevaha pozitívnych názorov učiteľov nad negatívnymi môže byť spôsobená aj skutočnosťou, že to bola tzv. „výskumná otázka“ a učitelia prezentovali skôr to čo by malo byť ako skutočnú realitu.

Tabuľka 6 Názory učiteľov na pozitívny vplyv futbalu realizovanom na TŠV na pohybové aktivity žiakov vo voľnom čase

	Absolútna početnosť	Relatívna početnosť
Určite áno	34	16,83 %
Áno	21	10,39 %
Viac áno, ako nie	101	50,00 %
Viac nie, ako áno	11	5,45 %
Nie	11	5,45 %
Určite nie	24	11,88 %

ZÁVER

Hlavnou príčinou a argumentom, prečo sme si vybrali túto tému je skutočnosť, ktorá je často pertraktovaná v celej našej spoločnosti – kvalita vyučovacieho procesu. Zámerom práce bolo na základe dotazníku zistiť a analyzovať názory učiteľov telesnej a športovej výchovy vybraných základných škôl Žilinského kraja na problematiku vyučovania futbalu, ako jednej z najpreferovanejších športových hier. Upriamili sme pozornosť na kvantitatívne (rozsah výučby) ale aj kvalitatívne znaky (typy hodín, kompetencie, edukačného procesu. Podľa výsledkov dotazníka je možné konštatovať, že na 70,3% skúmaných základných školách je týždenná hodinová dotácia telesnej a športovej výchovy v rozsahu 2 hodín. Tematickému celku futbal je venované podľa $\frac{3}{4}$ opýtaných učiteľov 16 a viac vyučovacích hodín v jednom roku výučby. Učitelia tento rozsah považujú za dostačujúci a je aj v súlade s odporúčaniami v učebných plánoch. Teoretická a čiastočne aj praktická kvalita výučby futbalu je negatívne ovplyvnená nízkym počtom času venovanému teoretickej príprave (86,64% uviedlo, že to je 1-2 hodiny) a nedostatkom metodických materiálov. Pri tomto zistení je potrebné deklarovať náš názor, že toto je spôsobné možnou neochotou učiteľov aktívnejšie pristupovať k ich zabezpečeniu, pretože metodické materiály z futbalu sú v súčasnosti už bežne dostupné širokej verejnosti (kníhkupectva, futbalové zväzy a pod.). Pozitívne vnímame skutočnosť, že učitelia na vyučovanie futbalu v najväčšej mier využívajú kombinovaný typ hodiny, ktorá je

nielen prítiažlivá a pre žiakov motivačná, ale môže mať aj vplyv na realizáciu pohybových aktivít vo voľnom čase. Toto je však pravdepodobne podmienené aj tým, že v súčasnosti už všetci učitelia používajú na hodnotenie štandardy. Záverom môžeme konštatovať, že náš výskum poukázal na niektoré negatívne skúsenosti oslovených učiteľov s výučbou futbalu na základných školách, ale prevažujú najmä pozitívne informácie, ktoré potvrdzujú dominantné postavenie futbalu v našej spoločnosti, či už v školskej alebo športovej praxi. Futbal je stále u učiteľov ale aj žiakov veľmi populárny, čo je možné dokladovať aj počtom žiakov, ktorí sa pravidelne zúčastňujú množstva rôznych školských ale aj mimoškolských súťaží a turnajov vo veľkom ale aj malom futbale. Nanešťastie však niečo zostalo pri starom. Ide o týždennú 2 hodinovú dotáciu na hodiny telesnej a športovej výchovy. V rámci školského zákona existuje možnosť jej zvýšenia, avšak proti sú často samotní učitelia. Domnievame sa, že toto by bola jedna z možností ako znížiť počet detí so zdravotnými hendikepmi spôsobenými nedostatkom pohybu. Za dôležité z pohľadu futbalu považujeme aj to aby sa futbalové kluby pokúsili skvalitniť svoju spoluprácu so školami a zabezpečili čo najvyššiu úroveň procesu výchovy tých najlepších, ktorý musí začať už v mladosti, v školách pri výučbe povinnej telesnej a športovej výchovy ale aj v mimoškolských aktivitách. Snahou učiteľov by malo byť rozvíjanie pozitívneho vzťahu k športu a pohybu. Vzhľadom ku skutočnosti, že dnešná doba prináša pre mládež množstvo iných lákadiel, či už v podobe internetu, počítačov, ale aj drog, alkoholu a cigariet, je potrebné v tomto smere obrátiť pozornosť mládeže na šport a športové aktivity hlavne v školskom prostredí, kde trávi značnú časť svojho života.

LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š. The opinions of pupils on integration of frisbee into teaching process. In Acta UMB, Physical education and sport. Vol. 1, No. 1, B. Bystrica: FHV UMB, 2009. s. 7-11.
- ANTALA, B. 2010 Pohybová výkonnosť detí a mládeže z hľadiska zapájania sa do telovýchovnej a športovej činnosti. In : Kol. Záverečná správa výskumnej úlohy VEGA 1/0048/08 Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti u 7- až 18-ročnej školskej populácie na Slovensku. [On line]. www.minedu.sk. 2010.
- AZOR, S. 2012. Názory učiteľov na vyučovanie speed badmintonu v rámci telesnej a športovej výchovy. In Hry 2012. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012. s. 49-57.
- 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.

- BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2012. Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove Fakulta športu, 2012. 71 s.
- BEŤÁK, B. 2012. Vzťah žiakov základných škôl v okrese Martin k zimným športom a ich vykonávaniu. In Zborník prác z fakultného kola študentskej vedeckej aktivity 2012. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012. s. 28-37.
- KOLLÁR, R. 2007. Futbal vo vyučovaní telesnej výchovy na ZŠ. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB, Občianske združenie Pedagóg, 2007. 107 s.
- MICHAL, J. - NEVOLNÁ, T. 2012. Physical activity as an effective means to a healthy life style. In: Acta UMB, Physical Education and Sport, Vol. IV, o.1/2012, pp. 103-114.
- NEMEC, M. 2002. Príprava mladých futbalistov na školách a v oddieloch. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2002. 104 s.
- NEMEC, M. - FRONTOVÁ, L. 2008. Poznatky z vyučovania športovej hry futbal na 2. stupni základných škôl v meste Banská Bystrica. In *Hry 2008*. Plzeň: ZČU, 2008. s. 149-154.
- NEMEC, M. - NEMCOVÁ, L. 2012. Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In *Exercitatio corporis-motus-salus*. Banská Bystrica: UMB FHV, 2012. č.2, s.139-146.
- PAUGSCHOVÁ, B. - JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov*. Bratislava, FTVŠ UK, 2008. s. 75–136.
- SEKELSKÝ, R. 2012. Vyučovanie športových hier v základných školách v Starej Ľubovni : rigorózna práca. Banská Bystrica : FHV UMB, 2012. 95 s.

Kontaktná adresa:

doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.

PaedDr. Rastislav Kollár, PhD.

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

Email: miroslav.nemec@umb.sk; rastislav.kollar@umb.sk

ANALÝZA PRÍČIN NECVIČENIA ŽIAKOV POČAS HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY

Nad'a Novotná – Julián Krull

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

ABSTRAKT

Autori sa v príspevku zaoberajú hľadaním príčin necvičenia žiakov základných škôl na hodinách školskej telesnej a športovej výchovy. Prieskumom zistili, že u žiakov prevládajú krátkodobé zdravotné príčiny necvičenia, nezáujem o cvičenie súvisiaci s nezaujímavým obsahom vyučovacích hodín.

ANALYSIS OF THE CAUSES OF PUPILS NOT TAKING PART ON EXERCISES DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS

ABSTRACT

The authors search causes of pupils not actively taking part or not doing exercises during Physical Education lessons in primary school in this thesis. Results from survey shows that pupils are not actively taking part because of especially short-term health reasons and uninteresting content of lessons.

Súhrn

Respondenti, ktorí sa zúčastnili prieskumu, uviedli ako najčastejší dôvod necvičenia zdravotný stav po chorobe, neúčast' z dôvodu „nechce sa mi“ a zabudnutý cvičebný úbor. Iba 44 opýtaných (z 507) je z aktívnej účasti na vyučovaní telesnej športovej výchovy oslobodených z vážnych zdravotných dôvodov.

Kľúčové slová - necvičiaci žiak, telesná výchova, príčina necvičenia

ÚVOD

Telesná výchova je súčasťou celkovej výchovy človeka a popri športe, pohybovej rekreácii, pohybovom umení a turistike je jednou zo základných zložiek telesnej kultúry. Telesná výchova sa uskutočňuje v rozličných formách v povinnom a nepovinnom vyučovacom predmete na školách, v záujmových útvaroch, v oddieloch telovýchovných jednot, kluboch, organizáciách, v rekreačných zariadeniach, v strediskách telesnej výchovy a športu,

v kolektívoch alebo individuálne a mnoho ďalších (Chromík a kol., 1993). Kedysi patril tento vyučovací predmet k najpopulárnejším v školách, dnes sa jeho obľúbenosť medzi žiakmi základných škôl postupne mení.

Dokazujú to výskumy autorov Chromík a kol. (1993), Antala - Dorošová (1996), Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2007, 2009), Vladovičová – Novotná (2003, 2007) a iných.

Bartík - Mesiarik (2009) zistili pri skúmaní postojov 1100 žiakov 9. ročníkov základných škôl stredoslovenského regiónu ku školskej telesnej a športovej výchove, že pozitívny postoj malo 40,7%, indiferentný postoj 57,4% a negatívny postoj 1,9% žiakov. V porovnaní medzi chlapcami a dievčatami mali približne rovnakú úroveň postojov k telesnej a športovej výchove. Zistili však rozdiely medzi postojmi žiakov vidieckych a mestských škôl. Na mestských školách prevažovali indiferentné postoje (62,2%) nad pozitívnymi (36,6%), naopak u vidieckych škôl prevažovali pozitívne postoje (52,3%) nad indiferentnými (46,7%). Výrazné rozdiely zistili najmä u chlapcov, kde len 33,5% z mestských základných škôl prejavilo pozitívny postoj, oproti 59,3% chlapcov z vidieckych škôl.

Podľa výskumu Vladovičovej a Novotnej (2007) 72,50% opýtaných žiakov 4. ročníkov základných škôl má pozitívny vzťah k telesnej výchove. Indiferentný postoj zaujíma 27,50% žiakov a negatívny postoj žiaci 4 ročníkov nezaujali (výskumnú vzorku tvorilo 618 žiakov).

Podľa prieskumu Štátneho pedagogického ústavu z roku 2002, ktorý jeden mesiac sledoval 8640 chlapcov a 7836 dievčat na hodinách telesnej výchovy v stredných školách, najčastejšie dôvody, pre ktoré žiaci necvičia sú - som chorý a nemám úbor. Tieto dôvody uviedlo až takmer 50 percent dievčat a približne 40 percent chlapcov.

Podľa vyššie spomínaných autorov na vzťah žiakov k telesnej a športovej výchove negatívne vplýva nedocenenie a podceňovanie telesnej a športovej výchovy učiteľmi iných vyučovacích predmetov, ale aj rodičmi žiakov. Nezanedbateľne vplýva aj nedostatočná úroveň a kvalita vyučovacieho procesu, nedostatočné využívanie netradičných a pre žiakov

zaujímavých športových aktivít, ale aj nedostatočné priestorové a materiálne vybavenie mnohých škôl.

Pozitívny vzťah žiakov k telesnej a športovej výchove ovplyvňuje aj ich vzťah k učiteľovi tohto predmetu. Z vlastností učiteľa žiaci najviac oceňujú spravodlivosť a čestnosť, potom veľkorysosť a dôslednosť. V oveľa väčšej miere chcú mať učiteľa kamarátskeho ako prísneho. Učiteľ by mal byť však hlavne osobnosťou s kladnými politickými, mravnými a pracovnými vlastnosťami, tvorivo a citlivo realizovať telesnú a športovú výchovu (Sýkora a kol., 1983)

METODIKA

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u žiakov vybraných mestských a vidieckych základných škôl stredoslovenského regiónu príčiny necvičenia počas hodín telesnej výchovy. Prieskum sme realizovali v rámci projektu VEGA č. 1/0253/11, ktorý sme riešili pod názvom Rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti v nových podmienkach telovýchovného vzdelávania v predprimárnej, primárnej a sekundárnej edukácii.

Pre naplnenie cieľa sme využili ako nástroj získavania údajov jednoduchú rozdávanú anketu, ktorou sme zisťovali najčastejšie príčiny necvičenia žiakov na hodine telesnej výchovy. Ankety boli pripravené pre žiakov 4. ročníkov a 7.-8. ročníkov základných škôl. Každá z ankiet obsahovala to isté znenie a počet otázok, ktoré boli otvorené a zatvorené.

Prieskumný súbor A tvorili žiaci štvrtých ročníkov základných škôl stredoslovenského regiónu. Prieskumu sa zúčastnilo 192 žiakov, z toho 99 chlapcov (51,56%), 93 dievčat (48,44%).

Prieskumný súbor B tvorili žiaci 7. a 8. ročníkov základných škôl vo vybraných školách okresov Liptovský Mikuláš a Banská Bystrica. Počet všetkých respondentov – žiakov, ktorí sa zapojili do nášho prieskumu bolo 315. Z tohto počtu bolo zo siedmich ročníkov 156 (49,5%) žiakov a to 81 (25,7%) chlapcov a 75 (23,8%) dievčat. Z ôsmich ročníkov to bolo 159 (50,5%) žiakov z toho 81 (25,7%) chlapcov a 78 (24,8%) dievčat.

Pre spracovanie údajov sme v našej práci použili:

- matematicko-štatistické charakteristiky(aritmetický priemer, percentuálne vyjadrenie),
- grafické metódy (tabuľky, grafy),
- kvalitatívne metódy (komparácia, indukcia, dedukcia, analýza, syntéza).

Tab. 1 Prieskumný súbor A

Škola	Chlapci		Dievčatá		Spolu žiakov	
	počet	%	počet	%	počet	%
mesto	57	29,68	60	31,25	117	60,94
vidiek	42	21,87	33	17,18	75	39,06
Spolu všetci	99	51,56	93	48,44	192	100%

Tab. 2 Prieskumný súbor B

Škola	Chlapci		Dievčatá		Spolu žiakov	
	počet	%	počet	%	počet	%
mesto	79	25,07	85	26,98	164	52,06
vidiek	83	26,34	68	21,58	151	47,94
Spolu všetci	162	51,42	153	48,57	315	100

Výsledky

Vyhodnotenie ankety pre žiakov

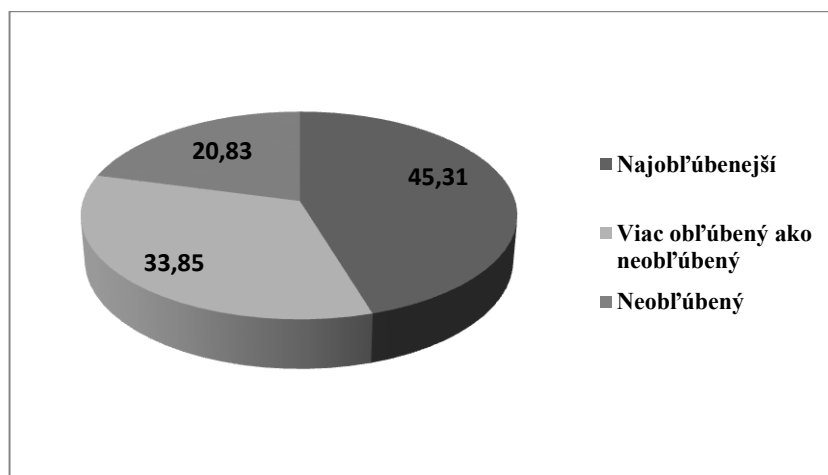
Analýzou odpovedí na otázku, ktorou sme zisťovali postoj žiakov – respondentov súboru A k vyučovaciemu predmetu telesná výchova, sme získali nasledovné odpovede:

- Je to môj najobľúbenejší predmet – takto odpovedalo 87 respondentov, z toho 53 chlapcov a 34 dievčat. Podľa miesta školy tento postoj zaujalo 31 chlapcov z mesta a 22 z vidieka a 15 dievčat z mesta, 19 z vidieka.
- Je to môj viac obľúbený ako neobľúbený predmet – túto odpoveď uviedlo 65 žiakov, z toho 30 chlapcov a 35 dievčat. Z mesta sa priklonilo k tejto alternatíve 18 chlapcov a 21 dievčat, z vidieka 12 chlapcov a 14 dievčat.

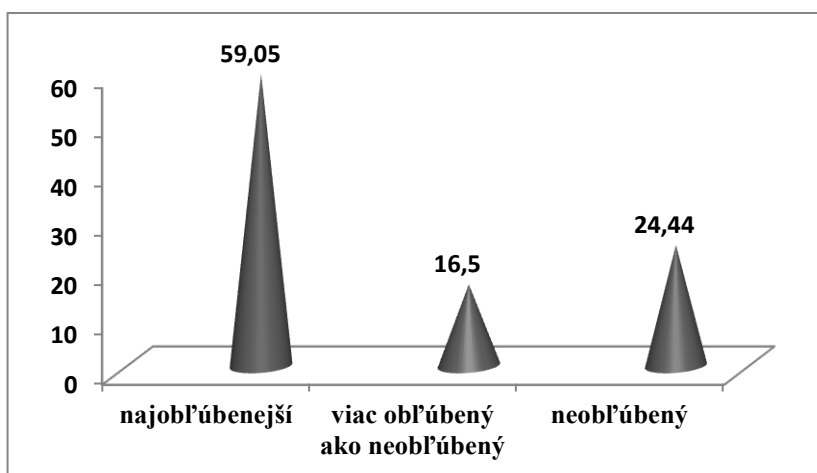
- Neoblubujem tento vyučovací predmet – tento postoj uviedlo 40 žiakov, z toho 16 chlapcov a 24 dievčat. Z mestských škôl takto odpovedalo 8 chlapcov a 24 dievčat, z vidieckych iba 8 chlapcov. Dievčatá z vidieka takúto odpoveď neuvedli.

Z analýzy odpovedí na obdobnú otázku v súbore B sme získali nasledovné informácie:

- Je to môj najobľúbenejší predmet – takto vyjadrilo svoj postoj 186 respondentov, z toho 98 chlapcov a 88 dievčat. Z mesta to bolo 41 chlapcov a 45 dievčat, z vidieka 57 chlapcov a 43 dievčat.
- Viac obľúbený ako neobľúbený vyučovací predmet – tento postoj zaujalo 52 žiakov, z toho 20 chlapcov a 32 dievčat. Podľa miesta školy to bolo 11 chlapcov a 23 dievčat z mesta a 9 chlapcov a 9 dievčat z vidieka.
- Neobľúbený vyučovací predmet - takto odpovedalo spolu 77 žiakov, 44 chlapcov a 33 dievčat. Z mesta 27 chlapcov a 17 dievčat, z vidieka 17 chlapcov a 16 dievčat.



Obr. 1 Postoj respondentov súboru A k vyučovaciemu predmetu telesná výchova (n=192 v %).



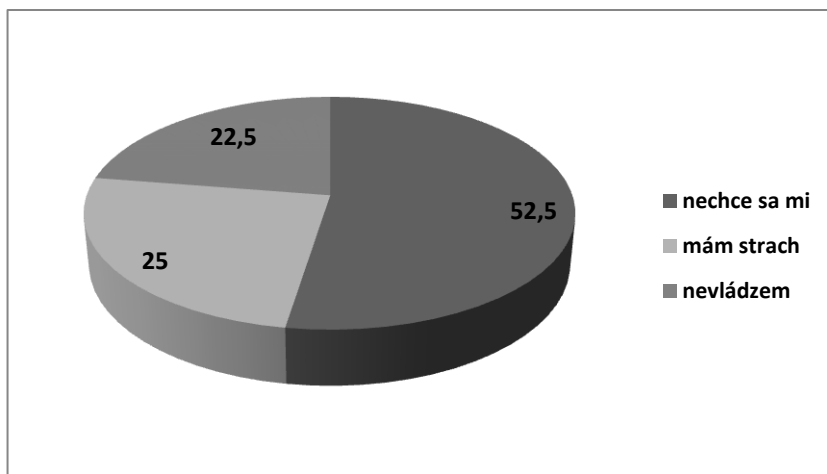
Obr. 2 Postoj respondentov súboru B k vyučovaciemu predmetu telesná výchova (n= 315 v %).

Pri hľadaní príčin, prečo žiaci vyučovací predmet telesná výchova neobľubujú, nám respondenti súboru A (40 respondentov) uviedli tieto 3 najčastejšie:

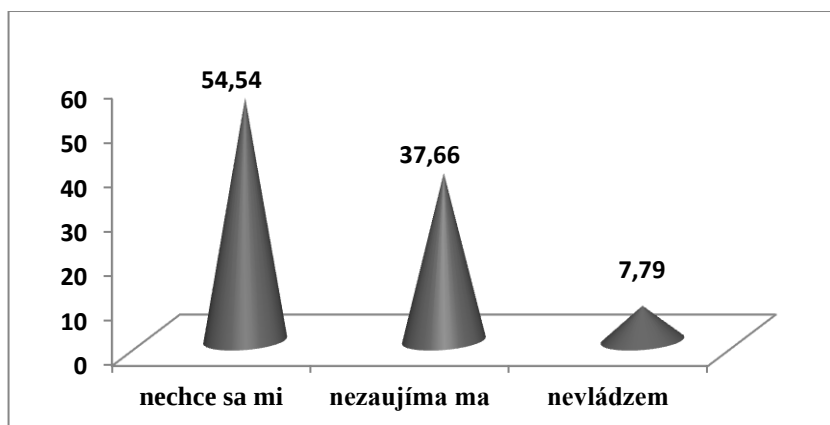
- Nechce sa mi – túto odpoveď uviedlo 21 opýtaných, z toho 8 chlapcov a 13 dievčat. Z mesta to bolo 6 chlapcov a 13 dievčat, z vidieka túto odpoveď nezvolil nikto.
- Mám strach z cvičenia – takto odpovedalo 10 respondentov, z toho 2 chlapci a 8 dievčat. Podľa miesta školy to bolo z mesta 0 chlapcov a 8 dievčat, z vidieka túto odpoveď uviedli 2 chlapci a ani jedno dievča.
- Nevládzem – túto odpoveď si zvolilo 9 žiakov, z toho 6 chlapcov a 3 dievčatá. Z mesta to boli 2 chlapci a 3 dievčatá, z vidieka 4 chlapci.

V súbore B boli 3 najčastejšie príčiny neobľúbenosti telesnej a športovej výchovy nasledovné:

- Nechce sa mi – takto odpovedalo 42 respondentov, z toho 20 chlapcov a 22 dievčat. Podľa miesta školy takto odpovedalo 15 chlapcov a 12 dievčat z mesta, oproti 5 chlapcom a 10 dievčatám z vidieka.
- Nezaujíma ma to (je to nuda) – túto odpoveď uviedlo 29 respondentov, z toho 18 chlapcov a 11 dievčat. Z mesta takto odpovedali 9 chlapci a 5 dievčat, z vidieckych škôl 9 chlapcov a 6 dievčat.
- Nevládzem – k takejto odpovedi na priklonilo 6 respondentov a to iba chlapci - 3 z mesta a 3 z vidieka.



Obr. 3 Príčiny neoblľúbenosti telesnej výchovy v súbore A (n= 40, v %)



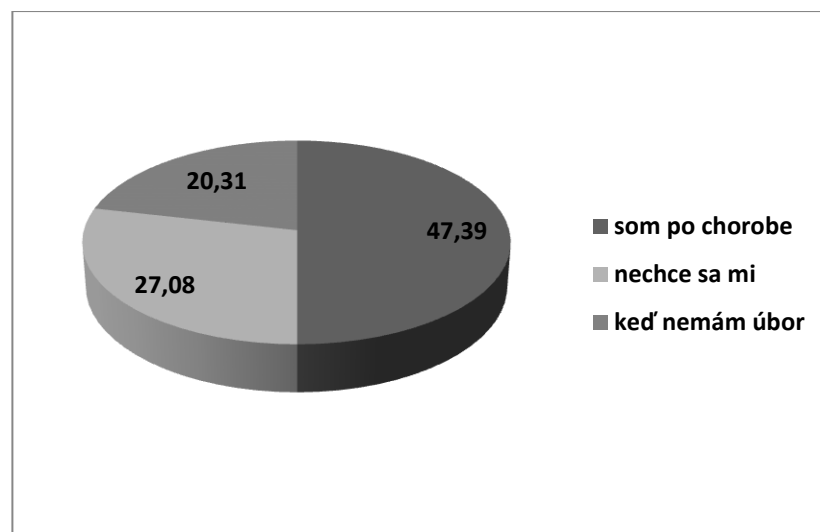
Obr. 4 Príčiny neoblľúbenosti telesnej výchovy v súbore B (n= 77, v %)

Pri uvádzaní dôvodov necvičenia na hodinách telesnej výchovy uvádzali respondenti A súboru tieto 3 najčastejšie odpovede:

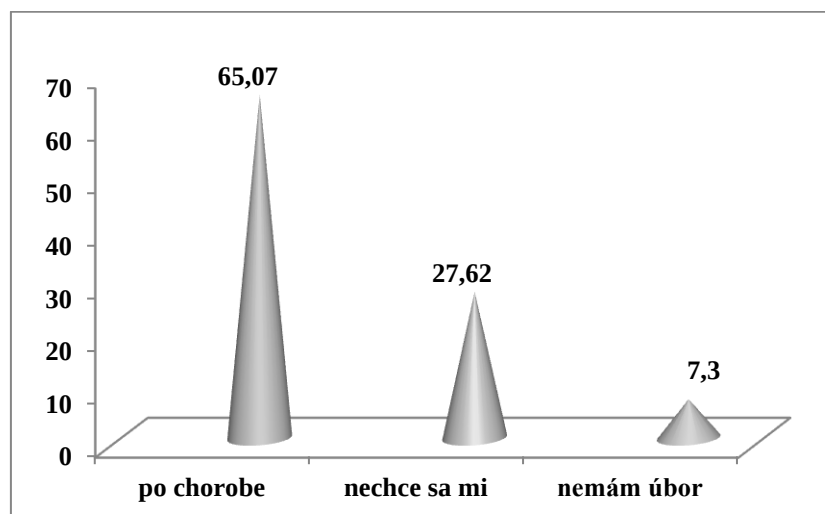
- Keď som po chorobe – tento dôvod uviedlo celkovo 91 respondentov, z toho 45 chlapcov a 46 dievčat. Z mesta uviedlo tento dôvod 27 chlapcov a 24 dievčat, z vidieka 16 chlapcov a 20 dievčat.
- Keď sa mi nechce – tatko zareagovalo na otázku 52 respondentov, z toho 39 chlapcov a 13 dievčat. Z mesta 17 chlapcov a 22 z vidieka, z mesta to bolo 13 dievčat.
- Keď si zabudnem cvičebný úbor – takúto odpoveď si zvolilo 39 opýtaných, z toho 13 chlapcov a 26 dievčat. Z mesta to bolo 13 chlapcov a 16 dievčat, z vidieka 0 chlapcov a 10 dievčat.

V B súbore boli 3 najčastejšie odpovede zhodné so súborom A:

- Keď som po chorobe – tento dôvod necvičenia uviedlo 205 respondentov, z toho 83 chlapcov a 122 dievčat. Chlapci z mestských škôl uviedli túto odpoveď 41- krát, dievčatá 76-krát. Z vidieckych škôl to bolo u chlapcov 42-krát, u dievčat 46-krát.
- Nechce sa mi – ako dôvod necvičenia uviedlo spolu 87 respondentov, 59 chlapcov a 28 dievčat. Podľa miesta školy takto odpovedalo 26 chlapcov a 7 dievčat z mesta, 33 chlapcov a 21 dievčat z vidieka.
- Keď nemám cvičebný úbor – tento dôvod uviedlo 23 respondentov, 20 chlapcov a 3 dievčatá. Z mestských škôl to bolo 12 chlapcov a 2 dievčatá, z vidieckych 8 chlapcov a 1 dievča.



Obr. 5 Najčastejšie príčiny necvičenia na hodinách telesnej výchovy v súbore A (n=192, v %)



Obr. 6 Najčastejšie príčiny necvičenia na hodinách telesnej a športovej výchovy v súbore B (n=315, v %)

Pri dlhodobom necvičení, resp. oslobodení z vyučovania telesnej výchovy uviedli respondenti súboru A tieto ochorenia a oslabenia: zlé držanie tela – 6 respondenti, poúrazový stav – 2 respondenti, alergia – 7 respondentov. V súbore B to boli tieto ochorenia a oslabenia: zlé držanie tela – 16 respondentov, poúrazový stav – 4 respondenti, alergia – 6 respondentov, choroby srdca- 1 respondent, astma – 2 respondenti.

DISKUSIA

Riziká a nepriaznivé zdravotné dôsledky deficitu pohybovej aktivity sú dlhodobo sledované a prezentované vo výskumných prácach u nás aj v zahraničí. Deficit pohybovej aktivity školskej populácie sa prejavuje sa nepriaznivo v telesnom rozvoji a nedostatočnej telesnej zdatnosti žiakov našich základných škôl (Šelingerová – Šelinger, 2008; Antala –Sedláček, 2008). Závery viacerých vedených výskumov sa zhodujú v tom, že okrem adekvátnej výživy predstavuje primeraná pohybová aktivita nevyhnutnú podmienku zabezpečenia zdravého vývinu detí a mládeže, je aj účinnou prevenciou vzniku množstva tzv. civilizačných ochorení. Okrem rodiny má pri plnení úloh, súvisiacich s zdravým vývinom detí a mládeže, ťažiskovú úlohu škola. Avšak plnenie cieľov školskej telesnej a športovej výchovy neraz naráža na prekážky, súvisiace s oslobodením (uvoľnením) žiakov z vyučovania tohto predmetu.

Náš prieskum ukázal, že telesná výchova v primárnej edukácii a telesná a športová výchova v nižšej sekundárnej edukácii patrí ešte vždy k najobľúbenejším predmetom, resp. skôr k obľúbeným, ako k neobľúbeným. Tento poznatok je potrebné využiť a vhodne voleným, atraktívnym obsahom vyučovacích hodín, znížiť počet žiakov, ktorí považujú tento vyučovací predmet svojim obsahom za nudný, z čoho predpokladáme, že vyplýva aj postoj našich respondentov „nechce sa mi“. Výsledky nášho prieskumu sú v zhode s výskumom Medekovej (2011) o počte necvičiacich z krátkodobých, ale aj dlhodobých zdravotných dôvodov. Počet necvičiacich je aj problémom, ktorý mala kurikulárna transformácia vzdelávania „zmeniť“. Možno súhlasiť so Šimonekom (2011) a náš prieskum to potvrdil, že problém aktívnej účasti žiakov na vyučovaní telesnej výchovy začína už v primárnej edukácii, kde je ešte vplyv učiteľa na žiaka pri evidentných výhovorkách jeho pasívnej účasti na hodinách telesnej výchovy pomerne veľký. Z prieskumu možno teda konštatovať, že u

dlhodobo oslobodených žiakov od telesnej výchovy sú hlavné príčiny poúrazové stavy, alergia, zlé držanie tela. Nazdávame sa však, že tento problém je možné riešiť účasťou žiakov na telesnej výchove oslabených, resp. upraveným obsahom telesnej a športovej výchovy pre bežnú populáciu žiakov.

Záver

Problematika účasti žiakov na vyučovaní školskej telesnej a športovej výchovy je dlhoročne diskutovaná v odborných kruhoch. Zaoberajú sa ňou lekári, učitelia, telovýchovní pracovníci. Považujeme za nesprávne, ak o civilizačných chorobách, ktoré sú dôsledkom aj nízkej pohybovej aktivity iba hovoríme. Predpokladáme, že tento problém je potrebné riešiť v spolupráci rodiny, školy a lekára. Jedným z riešení oslobodzovania žiakov od cvičenia je určenie presných kompetencií rodičov, učiteľov a lekárov v tejto problematike.

LITERATÚRA

ANTALA, B. _ DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*, roč. 6, 1996, č. 4. ISSN 1335-2245, s. 8 - 10.

ANTALA, B. – SEDLÁČEK, J. 2008. Evaluation of pupils motor performance in dependence on their body height and body weight. In *FIEB Bulletin*.- Roč. 78, č. 1- špecial, (2008), s. 584-585

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

BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov prvého stupňa ZŠ k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Zborník referátu z 6. medzinárodného vedeckého seminára „Efekty pohybového zatížení edukačním prostředím tělesné výchovy a sportu“*. Olomouc : FTK UP, 2006. ISBN 80-244-1366-3, s. 46.

BARTÍK, P. 2007. Úroveň plnenia vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách, Recenzovaný zborník vedecko-výskumných prác*. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 25-45.

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 FHV, 2009. 132 s. ISBN 978-80-8083-764

BARTÍK, P. – MESIARIK, X. 2009. *Postoje žiakov 9. 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

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-

CHROMÍK, M. a kol. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1993. 200 s. ISBN 80-223-0349-6.

MEDEKOVÁ, H. 2011. Rodina – sociálny determinant pohybovej aktivity detí. In *Šport a zdravie – zborník vedeckých prác*. Nitra: PF UKF, 2011, s. 174 – 178. ISBN 978-80-8094-962-4

SÝKORA, F. a kol. 1983. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava: SPN, 1983. 296 s. ISBN 67-182-83.

ŠELINGEROVÁ, X. – ŠELINGER, X. 2008. *Predikcia telesnej výšky v dospelosti*. In Tel. Vých. Šport, 18, 1, 2008, s. 21-25 ISSN 1335-2245

ŠIMONEK, J. 2011. Materiálno technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy na vybraných stredných školách. *Exercitatio Coropolis – Motus – Salus : Slovak Journal of Sports Science*. ISSN 1337-7310 – roč. 3., 2011, č. 1, s. 149-155.

VLADOVIČOVÁ, N. – NOVOTNÁ, N. 2003. *Zastúpenie športových záujmových činností v prírode v živote dieťaťa*. In: Zborník prác z medzinárodného vedeckého seminára. Liptovský Mikuláš: Vojenská akadémia, Fakulta pozemného vojska, KTVŠ, 2003, s.62-67. ISBN 80-8040-221-3

VLADOVIČOVÁ, N. – NOVOTNÁ, N. 2007. *Východiská telovýchovného vzdelávania v primárnej edukácii - 1. vyd.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2007. - 133 s. - ISBN 978-80-8083-514-9

internetové zdroje

www.stadpedu.sk – výskumné projekty – telesná výchova /dostupné na internete dňa 1.8.2014

Kontaktná adresa:

Nad'a Novotná

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40

97400 Banská Bystrica

e-mail

nadezda.novotna@umb.sk

Julián Krull

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40

97400 Banská Bystrica

e-mail

julian.krull@umb.sk

NÁCVIK A ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA

TEČOVANIE PUKU

Lukáš Opáth

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

ABSTRAKT

Cieľom našej práce bolo odprezentovať nami vytvorené cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca. Tečovanie puku patri medzi herné činnosti jednotlivca, ktorej sa podľa nás nevenuje dostatok pozornosti. Ľadový hokej sa časom neustále zrýchľuje, hra sa stále rozvíja, hráči sú silnejší, rýchlejší, strely sú tvrdšie. Tým, že hra je stále rýchlejšia, majú hráči omnoho menej času a priestoru na strelenie gólu. V súčasnom hokeji sa najviac gólov dosahuje tzv. dorážkami a tečovaním puku. Brankári prvú strelu väčšinou chytia alebo vyrazia pred seba, čo umožňuje útočiacemu hráčovi vyrazený puk dopraviť dorážaním puku do bránky. Podľa nás je veľmi dôležité, aby sme túto hernú činnosť vstúpovali hráčom už od detstva. Hráči si musia uvedomiť, že akcia nekončí hneď po prvej strele. Treba ich naučiť, aby po každej strele korčuľovali k bránke, pretože len vtedy majú možnosť po prípadnom vyrazení dorážať puk do bránky. Väčšina družstiev, ktoré majú túto hernú činnosť dobre nacvičenú, patria medzi najúspešnejšie. Samozrejme, že vzhľadom na úspešnosť v hre je nevyhnutné zvládnuť aj ostatné činnosti, ale ak hovoríme o vrcholovom hokeji, tak zápas rozhodujú väčšinou góly po dorážaní a tečovaní. Prácou chceme prispieť ku skvalitneniu, pri nácviku a zdokonaľovaní hernej činnosti jednotlivca – tečovanie puku.

Training and perfection of offensive action of individual players in ice hockey

ABSTRACT

The aim of our study was to present selected exercises for practicing and perfecting individual sporting activities. Small radius puck belongs to the individual sporting activities, which in our opinion does not pay enough attention. Ice hockey is accelerating over time, the game is

still developing, players are stronger, faster, missiles are harder. That the game is getting faster, players have much less time and space on a football pitch. In today's hockey has achieved so many goals. Assists and a touch of the puck. Goalkeepers first shot or caught mostly from the right side, allowing the attacker punched the puck delivering small radius puck into the goal. For us it is very important that we instill this gaming activity player since childhood. Players must realize that the action does not stop immediately after the first shot. It should teach them that after each shot skated to the gate, because only then have the option of following the possible excavation arrived puck into the goal. Most teams that have this gaming activity well rehearsed, are among the most successful. Of course, given the success in the game is necessary to handle the other activities, but if we are talking about senior hockey and match decided by a majority goals and touched by the small radius. Work we want to contribute to the improvement in training and improving individual sporting activities - a touch of the puck.

SÚHRN

Cieľom našej práce bolo odprezentovať nami vytvorené cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca. Tečovanie puku patri medzi herné činnosti jednotlivca, ktorej sa podľa nás nevenuje dostatok pozornosti. V súčasnom hokeji sa najviac gólov dosahuje tzv. dorážkami a tečovaním puku. Väčšina družstiev, ktoré majú túto hernú činnosť dobre nacvičenú, patria medzi najúspešnejšie. Samozrejme, že vzhľadom na úspešnosť v hre je nevyhnutné zvládnuť aj ostatné činnosti, ale ak hovoríme o vrcholovom hokeji, tak zápas rozhodujú väčšinou góly po dorážaní a tečovaní. Prácou chceme prispieť ku skvalitneniu, pri nácviku a zdokonaľovaní hernej činnosti jednotlivca – tečovanie puku.

Kľúčové slová: Herná činnosť, ľadový hokej, nácvik a zdokonaľovanie, tečovanie puku

ÚVOD

Téma „Herná činnosť jednotlivca – tečovanie puku,, je pre mňa veľmi zaujímavá. Hlavne preto, lebo si myslím, že tejto činnosti sa nevenuje toľko pozornosti ako by sa malo. Ľadový hokej sa časom neustále zrýchľuje a táto hra stále napreduje, hráči sú silnejší, rýchlejší, strely majú tvrdšie a rýchlejšie. Tím, že je hra stále rýchlejšia, majú hráči omnoho menej času a priestoru na strelenie gólu. V dnešnom hokeji najviac gólov naozaj padá z dorážania

a tečovania puku, tak ako to píše Andrejkovič I. (2010). Podľa mňa je veľmi dôležité, aby sme túto hernú činnosť vštepovali hráčom už od detstva. Podstatné je, aby si hráči uvedomovali, že akcia nekončí hneď po prvej strele. Treba ich naučiť, aby po každej strele korčuľovali k bránke, jedine tak majú možnosť puk doraziť a tečovať. Veľa hráčov má od detstva zlý zlozvyk, že po strele jeho akcia skončí. Akcia je skončená vtedy, ak sa puk dostane do bránky a nie, keď brankár puk vyrazí. Ak sa pozrieme na veľké hokejové družstvá ako sú Kanada, Rusko, Amerika, tak tie v tejto činnosti dominujú. Príkladom je finálový zápas z OH vo Vancouvery 2010, kde z piatich gólov padli tri góly po dorážaní a tečovaní. Kanada dva góly strelila práve z tejto hernej činnosti a stala sa víťazom celého turnaja. Väčšina družstiev, ktoré majú túto hernú činnosť dobre nacvičenú, patria medzi najúspešnejšie. Samozrejme, že bez ostatných činností sa hokej hrať nedá, ale ak hovoríme o vrcholovom hokeji, tak zápas rozhodujú väčšinou góly po dorážaní a tečovaní. Myslím si, že je dobre aby sme už mladých hráčov učili tejto hernej činnosti, pokiaľ chceme aby z nich v budúcnosti boli úspešní vrcholoví hráči, športovci. Cieľom našej práce bolo odprezentovať nami vytvorené cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca – tečovanie puku.

Tieto cvičenia sú vhodné pre kategóriu dorast. Do tejto kategórie patria hráči vo veku od 16 do 18 rokov, čo znamená že patria do obdobia adolescencie.

Podľa Tótha (2010) hráči v tejto vekovej kategórii by na jej konci mali mať takticky správne zvládnuté všetky herné činnosti jednotlivca, mali by ich dokázať využívať vo všetkých herných kombináciách a základných herných systémoch hry družstva v útoku a v obrane.

Podľa (MO SZLH) hráči v tejto kategórii by na konci mali mať technicky správne zvládnuté všetky herné činnosti jednotlivca, mali by ich dokázať využívať vo všetkých herných kombináciách a základných herných systémoch hry v útoku a v obrane.

Termín adolescencia je odvodený z latinského slova *adolescere*, čo v preklade znamená dorastať, dospievať, mohutnieť. Ako termín označujúce určité obdobie života jedinca bol prvýkrát použitý v 15. storočí (Grussmannová in Macek, 2003).

Charakteristika vybranej HČJ, tečovanie puku (kategória – Dorast)

Herné činnosti jednotlivca Podľa Turaza a Tótha (2003) sú charakterizované individuálnou technickou a taktickou realizáciou jednotlivých útočných a obranných činností v jednotlivých fázach hry vyplývajúce z riešenia herných situácií.

Podľa Tótha (2010) hrou jednotlivca rozumieme konanie hráča od začiatku do konca zápasu. Herná činnosť jednotlivca je charakterizovaná množstvom a kvalitou vykonaných činností v stretnutí, v obrannej a v útočnej fáze hry. Každú hernú činnosť je potrebné vedieť vedome nacvičovať a zdokonaľovať v tréningovom procese. S nácvikom herných činností jednotlivca začíname až po dokonalom zvládnutí korčuľovania, nielen technicky, ale aj takticky.

Podľa Výboha (2005) herné činnosti jednotlivca definujeme ako činnosti, ktoré sú charakterizované snahou hráča v držaní puku, prekonať individuálnou činnosťou obranný systém súpera s cieľom zakončiť útočnú fázu hry ohrozením bránky, resp. vstrelením gólu, alebo vytvorením výhodnejšej streleckej pozície pre svojich spoluhráčov. Technická úroveň herných činností jednotlivca je základom v útočných fázach hry a podmieňuje efektivitu útočných herných kombinácií v celom útočnom hernom systéme. Hra jednotlivca predstavuje základ hry družstva. Medzi základné herné činnosti patrí korčuľovanie bez puku, korčuľovanie vo vedení puku, prihrávanie a spracovanie puku, strelba, tečovanie a dorážanie puku, uvoľňovanie sa s pukom a uvoľňovanie sa bez puku, súboj hráča priamo s brankárom.

Tečovanie puku

Podľa Tótha (1999) a Staršieho J., Tótha (2001) je cieľom tečovania puku zmeniť smer, výšku alebo intenzitu strely spoluhráča a namieriť puk do odkrytých priestorov súperovej brány. Veľmi dôležité je postavenie tečujúceho hráča a to najčastejšie čelom, alebo bokom medzi strelcom a súperovým brankárom. Postavenie a aktivita brániacich hráčov vedie k neustálemu uvoľňovaniu sa bez puku v priestoroch bránky a k snahe o optimálne postavenie hokejky a korčúľ pre tečovanie puku.

Podľa Výboha (2005) je tečovanie činnosť hráča v bezprostrednej blízkosti brány za účelom horizontálnej alebo vertikálnej zmeny smeru, rýchlosti a výšky strely, ktorá má smerovať do priestoru brány.

Podľa Pavliša, Periča, Nováka, Mazanca (2000) je tečovanie puku útočná herná činnosť jednotlivca, pri ktorej sa hráč snaží zmeniť smer dráhy puku. Túto činnosť je možné prevádzať v postavení pred bránou a vedľa nej alebo nakorčuľovaním do týchto priestorov v okamžiku strelby. V základnom postavení stojí hráč pred bránou (pred brankárom či vedľa) čelom k strieľajúcemu hráčovi s čepelou hokejky na ľade. Inou možnosťou je postavenie útočiaceho hráča vedľa brány, pričom čepel hokejky položená na ľade určuje smer strely strieľajúceho hráča. Vložením čepele hokejky do dráhy letu puku sa útočiaci hráč snaží usmerniť puk do brány. Činnosť tečujúceho hráča úzko súvisí s útočnou hernou činnosťou clonenie a dorážanie. Vzhľadom k tomu, že sa jedná o činnosť v prehustenom priestore pred bránou súpera, je dôležitá tiež dobrá orientácia v spojení so silovými prvkami. Snaha o dosiahnutie gólu je dominujúcim prvkom u všetkých mužstvách aj keď v rôznom hernom štýle.

Podľa Andrejkoviča I. (2010) je postavenie čepele hokejky rovnako dôležité ako samotné postavenie hráča pred bránou. Dôležitý je úchop hokejky, pretože väčšina striel od modrej čiary je pomerne prudká (razantná). Cieľom strieľajúceho hráča pri vedomej spolupráci je mieriť na čepel hokejky spoluhráča, ktorý môže ľahšie zmeniť smer, rýchlosť i výšku vystreleného puku. S útočnou hernou činnosťou tečovanie je úzko späté clonenie a dorážanie puku. V útočnom pásme je dôležité, aby útočiaci hráč vedel, kde sa nachádza vzhľadom k bránke súpera, k svojim spoluhráčom a hráčom súpera, k puku, k mantinelu a aby v čo najkratšom čase dokázal adekvátne riešiť hernú situáciu. (zmenou miesta, zmenou smeru jazdy atď.) V ponímaní útočiaceho hráča je dôležité nenechať sa z priestoru pred bránou odtlačiť brániacim hráčom, ale naopak neustále cloniť brankárovi v priestore pred bránou a dokázať sa odpútať na okamih z dôvodu tečovania a následného dorážania. Pokiaľ brániaci hráč blokuje hokejku súperovi, tak môže útočiaci hráč využiť korčule pre získanie kontroly nad odrazeným pukom a následným prikopnutím na čepel hokejky skórovať. Keď má hráč puk na hokejke v útočnom pásme a usiluje si nájsť vhodnú pozíciu na strelbu je povinnosťou spoluhráča okamžite nakorčuľovať pred bránu súpera, aby zmiatol brankára a prinútil brániaceho hráča reagovať buď na strieľajúceho hráča s pukom alebo na bránenie priestoru pred bránou. Finálnym efektom je variabilita v zakončení. Načasovanie pohybu, rýchlosť reakcie, odolnosť v osobných súbojoch, palicová technika, agresivita sú limitujúcimi faktormi pri gólovom presadení sa v priestore pred bránou súpera. Zdokonalenie tejto hernej činnosti si vyžaduje veľa času a trpezlivosti.



Základné spôsoby tečovania puku podľa Staršieho J., Tótha (2001) :

- tečovanie puku po ľade
- tečovanie puku nad ľadom
- tečovanie puku hokejkou- po ruke, cez ruku,
- tečovanie puku korčuľami, telom, rukami, hlavou
- tečovanie puku zmenou smeru
- tečovanie puku zmenou intenzity
- tečovanie puku zmenou výšky

Tečovanie vystreleného puku po ľade v útočnej tretine

Pri tečovaní puku zo strednej vzdialenosti je účinné tečovať puk po ľade, pretože v neprehľadnej situácii pred bránou súperu, kde je veľké množstvo hráčov, puk ľahšie preklízne do siete. Z bezprostrednej blízkosti pred brankárom je najlepšie pre útočníka tečovať puk do horných rohov brány, pretože pri strele od modrej čiary po ľade má brankár dolnú polovicu brány zvyčajne dobre vykrytú.

Tečovanie vystreleného puku nad ľadom v útočnej tretine

Z bezprostrednej blízkosti pred brankárom je najlepšie pre útočníka tečovať letiaci puk nad ľadom tzv. „sklepnutím“ do dolných rohov brány, pretože pri strele od modrej čiary, ak brankár nemá zakrytý výhľad dokáže puk chytiť, ale na prudkú zmenu smeru letu puku väčšinou nestíha reagovať.

Tečovanie puku s hokejkou na ľade (po ruke, cez ruku) v útočnej tretine

Tečovanie puku s hokejkou na ľade v útočnej tretine sa využíva pri zakončení stojaceho útočiaceho hráča pred bránou súpera, po odpútaní sa od brániaceho hráča alebo po nakorčuľovaní v pohybe do streleckého lichobežníka. V neprehľadnej situácii pred bránou súpera sa tiež využíva tečovanie puku s hokejkou na ľade medzi nohami.

Tečovanie puku s hokejkou nad ľadom (po ruke, cez ruku) v útočnej tretine

Tečovanie puku s hokejkou nad ľadom v útočnej tretine sa využíva častejšie pri zakončení stojaceho útočiaceho hráča pred bránou súpera, pretože zakončenie tečujúceho hráča v pohybe je podstatne náročnejšie a vyžaduje si veľmi dobrú technickú vyspelosť hráča .

Tečovanie puku korčuľami, telom, rukami, hlavou v útočnej tretine

Tento spôsob zakončenia sa využíva väčšinou, ak brániaci hráč drží hokejku útočiacemu hráčovi alebo, ak útočiaci hráč už nestíha reagovať hokejkou na letiaci puk . Dobrou orientáciou, rýchlou reakčnou schopnosťou i dostatočnými fyzickými parametrami sa dokáže aj v tejto ťažkej pozícii kvalitný hráč presadiť.

Tečovanie puku zmenou smeru, intenzity i výšky v útočnej tretine

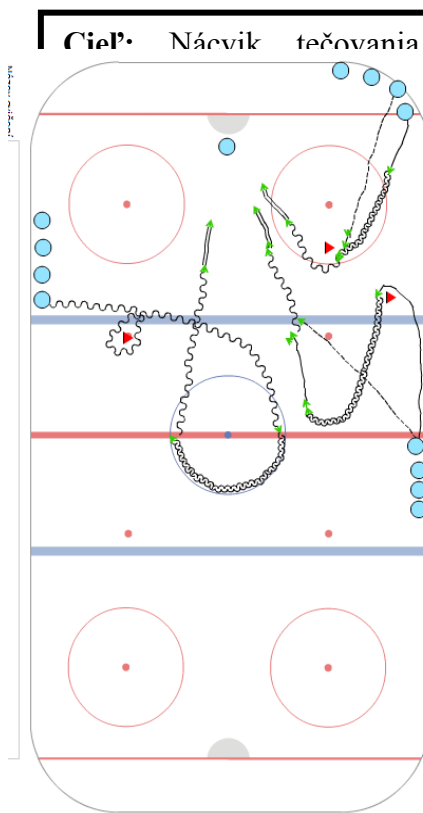
Tečovanie puku zmenou smeru, intenzity i výšky sa pri zakončení pred bránou súpera využíva veľmi často, pretože pri náhlej zmene dráhy letiaceho puku, brankár nedokáže reagovať na novovzniknutú situáciu a puk končí v sieti. Tieto spôsoby tečovania využívajú hráči stojaci pred bránou súpera, tvoriaci si priestor na zakončenie, ako aj hráči, ktorý si nakorčuľujú do streleckého lichobežníka.

Nácvik a zdokonaľovanie vybranej hernej činnosti

2 prípravné cvičenia – grafické znázornenie, cieľ a popis cvičení, organizácia cvičenia, najčastejšie chyby

1.Prípravné cvičenie - Zamerané na zdokonaľovanie tečovania puku

Cieľ: Nácvik tečovania puku.



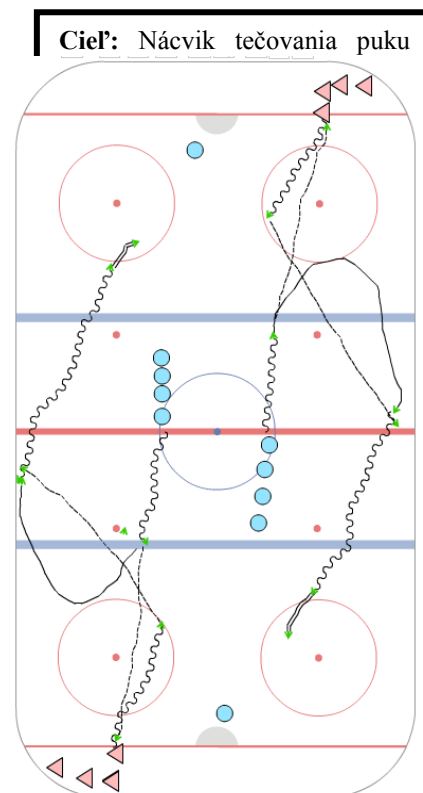
Organizácia: Hráči štartujú na signál strele tretieho hráča a si pozície menia.

Prvý hráč dostáva puk do jazdy vpred a po de. Druhý hráč začína v jazde vpred pričom zad, dostáva prihrávku eľa po ľade. Tretí hráč po obídení bodu na ľahu zrýchli a strieľa po tečujúceho forhendom aj i brány.

Mení po každej strele ie a strieľajúci hráč to hokejky pri tečovaní

2.Prípravné cvičenie - Zamerané na zdokonaľovanie tečovania puku

Cieľ: Nácvik tečovania puku do dolnej polovice brány



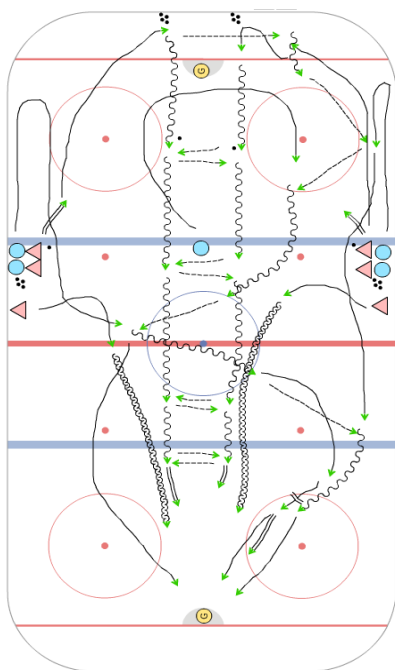
Organizácia: Kyvadlová forma nerá. Hráč ktorý rozohrával je na pozíciu strieľajúceho a tečujúceho hráča

Príhráva do obrannej tretiny rozohráva puk na útočníka Útočník zrýchli a strieľa po Hráč pred bránou tečujúceho

Príhráva puk pri založení útoku, a na teč. **Chyby:** Tečujúci strely a nedrží hokejku na

2 Herné cvičenia grafické znázornenie, cieľ a popis cvičení, organizácia cvičenia, najčastejšie chyby

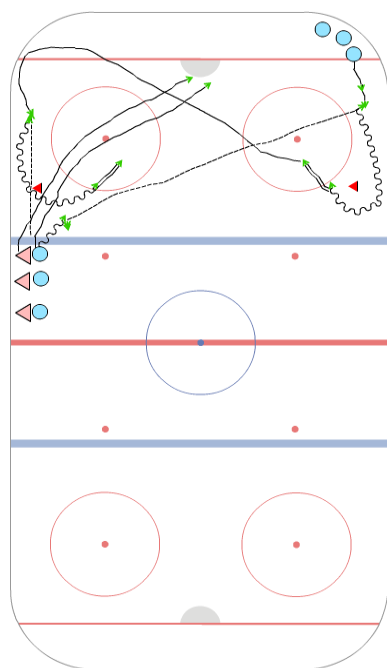
1.Herné cvičenie - Zamerané na zdokonaľovanie tečovania puku



Cieľ: Zdokonaľovanie prihrávok, načasovania sa na prihrávku, nabehnutia do priestoru, strel'by, tečovania.

Popis: Hráči strieľajú na bránku, najskôr z ľavej strany potom z pravej, po strel'be korčuľujú za bránku kde si puk vymenia, v tom si útočiaci hráči nabiehajú do svojich priestorov, hráč pri mantineli dostáva puk prihráva ho hráčovi na stred, v tom sa pripoja do cvičenia ďalší dvaja hráči, ktorí začínajú pasívne brániť v strednom pásme, aktívne brániť v obrannom pásme a vzniká situácia 3-2, 5-2, pokračujú akciu cez celé ihrisko, v útočnom pásme cez prenechanie puku zakončujú, hrajú do vtedy, kým nedajú gól alebo pokiaľ brankár puk nechytí. Hráči, ktorí celú akciu zakladali spoza bránky, po odovzdaní puku si obidvaja berú jeden puk a cez celé ihrisko korčuľujú za

2.Herné cvičenie - Zamerané na zdokonaľovanie tečovania puku



Cieľ: Cvičenie je zamerané v prvej časti na tečovanie útočiacieho hráča v pohybe s hokejkou na ľade a v druhej časti cvičenia na tečovanie útočiacieho hráča na mieste pred bránou súpera s hokejkou vo vzduchu. Dôraz na hernú agresivitu, načasovanie pohybu, obratnosť.

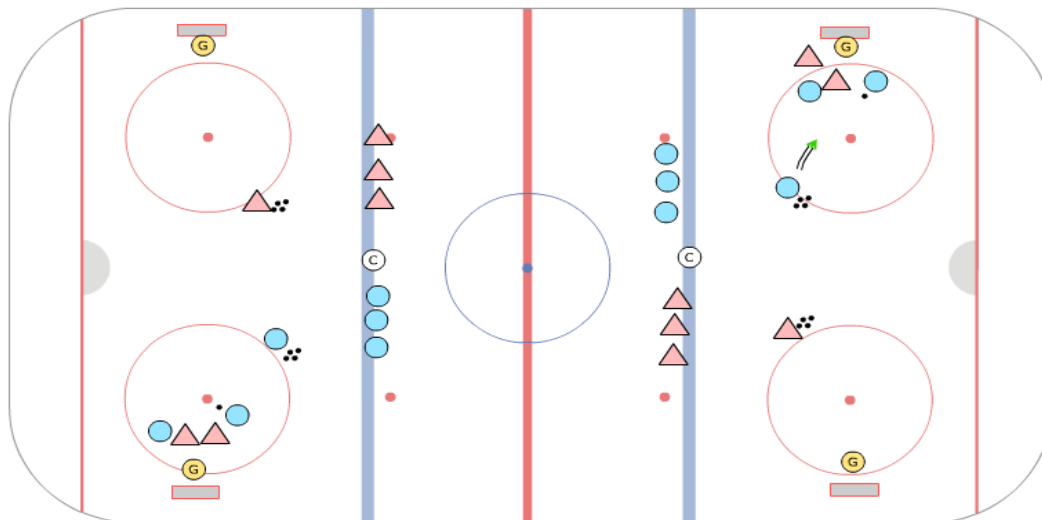
Organizácia: Cvičenie na stanovišti. Hráči štartujú na signál trénera. Po druhom zakončení vyštartujú z pásma von a vymenia si herné posty.

Popis: Útočiaci hráč prihráva krížom na spoluhráča v útočnej tretine a načasuje si pohyb pred bránu súpera tak, aby zakončoval akciu tečovaním v pohybe s hokejkou na ľade a ostáva pred bránou na opakované tečovanie puku. Útočiaci hráč, ktorý strieľal si nakorčuľuje do protihľého rohu, kde dostáva ďalšiu prihrávku a znovu po obkorčuľovaní stojana strieľa, ale tento krát do hornej polovice brány. Brániaci hráč bráni útočiacemu v zakončení.

Alternatíva: Tečujúci hráč vykorčuľuje po prvej strele smerom k modrej čiare a znovu si načasovaným pohybom nakorčuľuje na teč pred bránu súpera. Okrem odporu môžeme pridať aj ďalšieho tečujúceho / dorážacieho hráča. **Chyby:** Chýba zdravá agresivita pred bránou súpera a neskorá reakcia pri dorážaní puku.

2 Prípravné hry grafické znázornenie, cieľ a popis cvičení, organizácia cvičenia, najčastejšie chyby

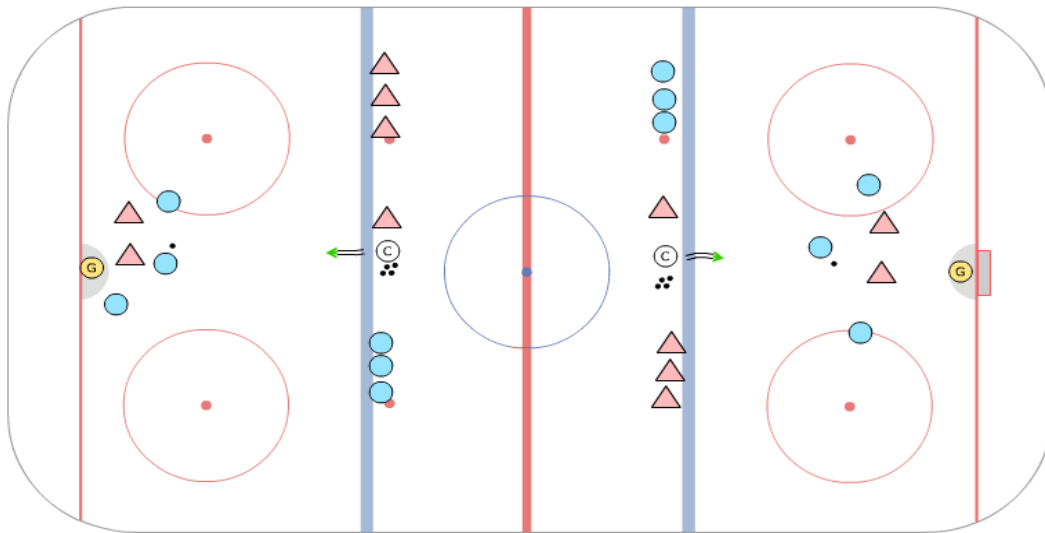
1. Prípravná Hra - Zameraná na Zdokonaľovanie tečovania puku



Popis: Hráči hrajú hru 3-3 s jedným pukom na dve bránky v jednej tretine, ale jeden hráč z ich družstva len stojí a má pripravené pukky na strelu, takže dá sa povedať že hrajú 2-2, s týmto hráčom si nemôžu ani prihrávať. Hráč môže strieľať len ak jeho spoluhráči dajú gól. Strieľa jeden puk na bránku a s tým pukom pokračuje ďalej hra, ak zase s ním dajú gól zase hráč strieľa. Hráč strieľa na tečovanie, dorážanie. Jedno striedanie má cca 30 sekúnd.

Alternatívy: Hra sa môže hrať v obidvoch tretinách. Hráči si môžu pomáhať prihrávkou s hráčom, ktorý len stojí. Hra sa môže hrať 2-2 (1-1).

2. Prípravná hra – Zameraná na zdokonaľovanie tečovania puku

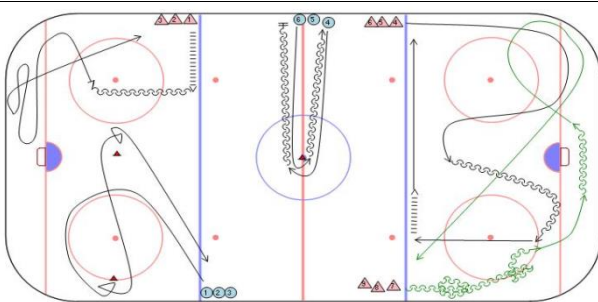
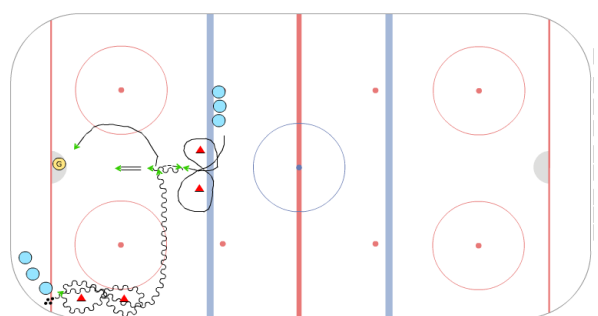


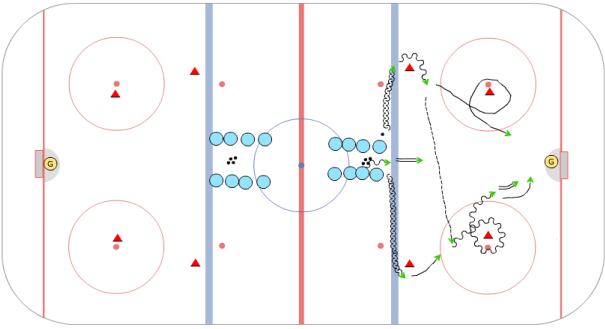
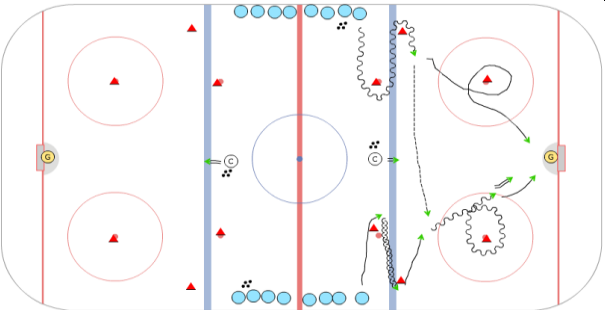
Popis: Hrá sa 3:2, 30 sekúnd potom si svoje pozície hráči vymenia. Keď padne gól okamžite strieľa ďalší hráč, alebo tréner od modrej, na brankára a pokračujú v hre. Brániaci hráči, ktorí sú dvaja nemôžu dať gól, len puk vyhodíť z tretiny. Ide o to ktoré družstvo dá viac gólov za 30 sekúnd.

Alternatívy: Nemusí sa hrať 3-2, ale 4:3. Brániaci hráči môžu mať otočené hokejky naopak.

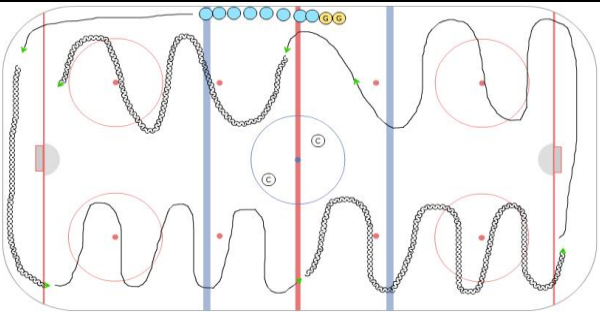
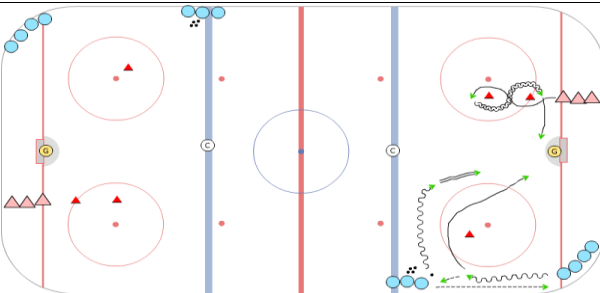
Chyby: Nepresné prihrávky, po góle zabúdajú, že ďalší hráč strieľa na bránu.

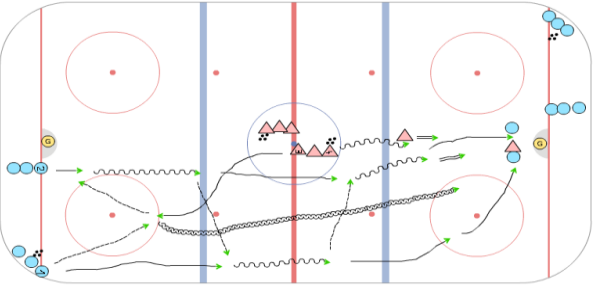
1 TJ zameraná na nácvik HČJ – tečovanie puku

Číslo TJ:	1	Čas: 75 min	Nácvik HČ – tečovania puku./ Počet Hráč:
Č. C.	Počet trénerov na ľade: 2/ Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)		Čas
1.	Úvodná časť a prípravná časť: Oboznámenie s TJ, motivácia (rozcvičenie a rozohriatie) <u>Korčuliarska obratnosť:</u> 5stanovišť,5skupin hráčov po 4, každý hráč na každom stanovišti 3 opakovania, do kopy 15opakovaní, Hlavná časť:		18
2.	Cieľ: Nácvik vedenia puku, strelby a dorážania. Popis: Hráč č.1 vykorčuľuje s pukom, robí osmičku okolo stojanov, korčuľuje k hráčovi č.2 prihráva mu puk po prihrávke okamžite korčuľuje pred bránku na dorážanie. Hráč č.2 začína cvičenie zároveň s hráčom č.1 robí osmičku na modrej okolo stojanov bez puku, časuje sa na prihrávku, po spracovaní puku strieľa na tečovanie,		2

3.	Hráči vykorčuľujú súčasne v jazde vzad, jeden hráč ma puk, po obkorčuľovaní stojana robia hráči obrat do jazdy vpred, puk si vymieňajú, pokračujú v jazde vpred, robia protismernú kľučku, hráč zakončuje a snažia sa puk doraziť do bránky, ostávajú pred bránkou a dorážajú ďalšiu strelu od modrej čiary,		15 2
4.	Hráči vykorčuľujú súčasne do jazdy vpred, jeden má puk, obkorčuľujú stojany, robia protismernú kľučku, zakončia, po zakončení dorážajú, tečujú ďalšiu strelu od modrej čiary,		15 1
5.	Poznámky: Záverečná časť: Uvoľnenie (strečingové a kompenzačné cvičenia). Zhodnotenie TJ.		5 <u>75</u>

1 TJ zameraná na zdokonaľovanie, HČJ – tečovanie puku

Číslo TJ:	1	Čas: 75 min	Zdokonaľovanie HČ – tečovania puku./Počet Hráč:
Č. C.	Počet trénerov na ľade: 2/	Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)	Čas
1.	Úvodná časť a prípravná časť: Oboznámenie s TJ, motivácia (rozcvičenie a rozohriatie) Rozkorčuľovanie po obvodě klziska: vpred, vzad, v oblúkoch, s obratmi, s polobratmi Hlavná časť:		13 2
2.	Hráč v rohu dostáva prihrávku, vykorčuľuje, prihrávku vracia, vykorčuľuje okolo stojana a korčuľuje pred bránku dorážať, hráč na modrej čiare spracuje prihrávku vykorčuľuje na stred a strieľa, zároveň s týmito hráčmi, korčuľuje aj obranca okolo stojanov a okamžite korčuľuje pred bránku zabrániť hráčovi dorážať.útočiaci hráči si vymenia miesta.		13 2

3.	Hráč č.3 si nakorčuľuje zo stredového kruhu, dostáva prihrávku od hráča č.1, z prvej prihráva hráčovi č.2, otáča sa do jazdy vzad a vzniká situácia 2-1. Po zakončení hráči ostávajú pred bránkou a hráč č.4, ktorý stojí ako posledný v zástupe v stredovom kruhu.		15
4.	Prípravná Hra: Popis: Hrá sa 5-5, s jedným alebo dvomi pukmi, ale tretina je ako keby rozdelená na tri časti. 4 hráči sú pred bránkou (2:2), v strede sú 2 hráči (1:1) a pred druhou bránkou sú ďalší 4 hráči (2:2).	Poznámky:	20
5.	Ak brániaci hráč získa puk nemôže prihrávať hneď dopredu hráčom, ktorí sú pred bránkou, ale musí pu prihrať hráčovi ktorý je v strede a on strieľa na tečovanie. Záverečná časť: Uvoľnenie (strečingové a kompenzačné cvičenia). Zhodnotenie,		1
			7
			<u>75</u>

ZÁVER

Sledovaním hráčov v kategórii dorastu sme zistili, že hráčom chýbajú určité útočné herné návyky, ktoré znemožňujú riešiť útočné herné situácie do gólového efektu. Clonenie, tečovanie, dorážanie v priestore pred bránou súpera sa v dnešnom modernom hokeji stáva rozhodujúcim faktorom pre úspech mužstva v zápase.

Na základe niekoľkoročnej trénerskej praxe sme dospeli k nasledovným záverom pre prax:

1. Odporúčame, v danej vekovej kategórii venovať pozornosť tečovaniu, dorážaniu puku, pri každom streleckom cvičení.
2. Obrancom odporúčame strieľať vo výške do úrovni kolien, nemusí to byť len tvrdá strela.
3. Pri tečovaní je dôležité sa vedieť presadiť pred bránkou, správne sa postaviť, a správne nastaviť hokejku.
4. Budovať schopnosť hráča presadiť sa v obmedzenom priestore pred bránou súpera s množstvom osobných súbojov, prudkých otočiek a zmien smeru tečovaním alebo dorážaním. Cieľene viesť hráčov k tomu, aby neustále sledovali puk a dohrávali každý súboj. Vybavenosť hráča posúvať k potrebám svetového hokeja.
5. Pri nácviku je potrebné každú technickú činnosť názorne ukázať a upozorniť na zameranie tréningového cvičenia. Nácvik prevádzame v nižšej intenzite s využitím didaktických pomôcok. K zdokonaľovaniu využívame herné cvičenia a prípravné hry, ktoré realizujeme v časovej aj priestorovej tiesni.
6. Nevyhnutné je zaraďovanie rovnovážnych aj nerovnovážnych herných situácií v prevahe brániacich hráčov, s dôrazom na rotáciu hráčov v herných cvičeniach.
6. Odporúčame doplnkové športy ako sú florbal a hokejbal, kde je možné sa zdokonaľiť v obranných aj útočných herných činnostiach.

V závere mojej práce chcem podotknúť, aby sa nezabúdalo, že je veľmi dôležité aby sa hráči hokejom bavili a hrali ho z radosti, len tak môžu prísť výsledky.

LITERATÚRA

1. ANDREJKOVIČ I., MO SZÉH a FTVŠ UK, <http://www.hockeyslovakia.sk/sk>, Metodické oddelenie, 2010.
2. BUKAČ, L., Dovalil, J.: Lední hokej. Trénink herní dokonalosti. Praha, Olympia, 1990.
3. GRUSSMANNOVÁ, J. 2011. *Význam tanečně pohybových aktivit v oblasti psychiky u adolescentů* (Bakalářská práce). 2011. Masarykova univerzita.
4. PAVLIŠ Z, PERIČ T., NOVÁK Z., MAZANEC M. Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část ČSLH, 2000.
5. STARŠÍ J., A KOL. 2001. Teória a didaktika ľadového hokeja: vysokoškolské učebné texty.
6. TÓTH, I. A KOL.: Tréner ľadového hokeja, Vysokoškolská učebnica pre trénerov špecializácie v ľadovom hokeji. Bratislava 2010. ISBN 978-80-970545-1-9.
7. TURAZ, R, TÓTH, I.: Ľadový hokej, Učebné texty pre školenie trénerov licencie C, Bratislava, Šport press, 2003 ISBN 80-85742-29-2.
8. VÝBOH A. a kol. Teória a didaktika ľadového hokeja III. Bratislava, FHV UMB, 2005. ISBN 80-969475-1-6.

Mgr. Lukáš Opáth, Mail: lukas.opath@umb.sk
Filozofická fakulta, Tajovského 40,
974 01 Banská Bystrica

PRAKTICKÉ MINIMUM ZDRAVÍ NEJEN V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY

Mgr. Zuzana Oravcová ^{1a}, Ing. Pavel Oravec, Ph.D., Ing. Paed. IGIP ^{2b}

¹ Expertka na optimalizaci stravy; lektorka anglického jazyka

² VUT v Brně, Fakulta stavební, Veveří 95, 602 00 Brno; atelier ATOP CZ, www.atopcz.eu

^a oravzu@seznam.cz, ^b oravec.p@fce.vutbr.cz

ABSTRAKT

Záměrem tohoto příspěvku je prakticky zaktivnit potenciál zdraví, probudit vnitřní prostředí kreativity člověka, které umožňuje růst krásy originality každé lidské bytosti nejen v hodinách tělesné výchovy a sportu. Zacíleno je na myšlenku, dech, vodu, pohyb, výživu.

Názov príspevku v anglickom jazyku

Practical Health Minimum Not Only in Physical Education Lessons

ABSTRACT

The aim of this paper is to activate our health potential in practice, to awake the inner environment of human creativity, which allows the growth of beauty, originality of every human being, not only in physical education lessons. We will focus on mind, breath, water, exercise, nutrition.

Klíčová slova

Zdraví, stravování, zelené potraviny

Key words

Health, diet, green food

ÚVOD

Inspirací pro vytvoření praktického minima zdraví se stala zhoršující se situace zdravotního stavu naší populace, kdy uměle vytvářený přebytek vnějších impulzů a rostoucí míra stresu odvádějí pozornost od sebe sama [1]. Probíhá pozvolná intoxikace duše i těla. Avšak člověk má v sobě geneticky zakořeněnou touhu po svém zdraví [2]. Článek je motivačním a praktickým průvodcem jak stimulovat přirozené procesy vedoucí ke zdraví nejen v hodinách tělesné výchovy a sportu [3].

DISKUSE

1. Myšlenka

Atmosféra zdravého člověka začíná v myšlence. V kterémkoliv okamžiku můžeme vyslovit a zároveň procítit tento stav: JSEM ZDRAVÝ. JSEM PRUŽNÝ. JSEM HRAVÝ. JSEM ŠTASTNÝ. Nehledě na to, co právě prožíváme. Výsledek?

Ze zkušenosti autorů vyplývá poznání, že opakovaným cvičením žádoucích myšlenek tělo začne tvořit realitu těchto stavů.

2. Dech

Všimněme si základního prvku pohybu a tím je dech. Nádech = příjem, výdech = výdej. Každodenně můžeme prožít dechovou pravidelnost. S nádechem přijmeme bohatství života, s výdechem poděkujeme. Dovolme si několikrát prožitek zopakovat. Výsledek?

Praktická zkušenost ukazuje, že dovolit si uvědomění vlastního dechu můžeme provádět kdekoliv, kdykoliv a jak dlouho potřebujeme. Získáme tak pocit jistoty v běh života, ukotvení vlastní osoby, uvědomění schopnosti obcerstvování organismu, schopnosti přivést do rovnováhy silně emoční prožitek či fyzickou bolest.

3. Voda

Vyjděme z faktu, že lidské tělo tvoří přibližně ze 70 % voda. Napijme se. Jak nám je?

Všechny obnovující procesy v buňkách probíhají za dostatečné přítomnosti vody. S přísunem vody (pramenité bez chlóru) si můžeme být jisti, že se opakovaně budeme cítit svěže, činnosti námi určené budeme vykonávat s větší lehkostí a bez přílišného vyčerpání.

4. Pohyb

Podívejme se na své tělo. Postupně si projdeme jeho části a pozdravme se s nimi s myšlenkou – JSEM VDĚČNÝ. Děkuji, ruce. Děkuji, nohy. Děkuji, oči. Můžeme vše zvýraznit dotekem či lehkou masáží.

Velice účinným pohybem pro navození lehkosti je úsměv. Usmějme se. Všimli jste si změny?

Jistě se shodneme, že pohyb přináší změnu - napětí, uvolnění. Protáhněme se. Co se děje?

Tímto jsme pro sebe vytvořili novou platformu, změnili jsme ustrnutí v proud.

Zařazení aktivního pohybu v každém dni přináší trvalé zdraví, rovnováhu fyzickou i duševní, zájem o dosažení svých vlastních cílů. Pojí se s odvahou, nadšením, silou.

Spoluautorka do svého života před třemi lety zařadila běh pětkrát v týdnu. Začínala formou běh - chůze, časová perioda běhu postupně gradovala, kilometrová vzdálenost se prodlužovala. V současné době se plynulý běh ustálil na pravidelných 60 min pětkrát za týden. Tento trénink ji přivedl již po prvním roce na startovní čáru půlmaratonu v Olomouci a Horského půlmaratonu v Jeseníkách. S novým prožitkem vítězství sama nad sebou stanovila další cíl - celý maraton.

Pobyt na čerstvém vzduchu, přirozené prodýchání s možností regulovat rytmus pohybu přineslo brzy své ovoce. Na duševní úrovni je zaznamenáno rozpouštění zátěží, nástup radosti, vznik originálních nápadů. Na fyzické úrovni postupný úbytek nadbytečných kil, nástup tělesné proporční rovnováhy, zvýšenou zdravotní odolnost proti výkyvům teplot, odolnost vůči virovým onemocněním. Nastala i postupná změna jídelníčku a posun k vegetariánství, později přechod na živou stravu. Na vztahové úrovni došlo k vytvoření nových přátelství s lidmi s vyšší motivací k životu ve všech oblastech, prožitku společné podpory v uskutečňování individuálních snů, porozumění.

Lidé v pohybu jsou lidmi s nápady, odvahou, pokorou. Získání těchto hodnot využívá člověk sám a obohacuje tím i okolí.

5. Výživa

Nejdůležitějším nutričním faktorem je živost. Podívejme se na svůj talíř.

Kolik procent živých potravin obsahuje, tolik života v sobě vybudíme. Každá buňka se buduje z materiálu, který do těla vstoupí.

Tzv. „Kirlianovy fotografie“ [4] ukazují biometrickou hodnotu látek. Hodnota vařené, rafinované, syntetické stravy je okolo 10-30 MHz. Živá strava má frekvenci 30-80 MHz. Doktorka Valerie Huntová z centra UCLA dala po 27 letech výzkumu do souvislosti bioelektrickou energii potravin s vyšší inteligencí a emocionální rovnováhou s rozvinutější schopností učit se a celkově větší mírou zdraví. Výzkumy ukazují, že strava s minimální frekvencí 72 MHz v těle energii vytváří. Strava s frekvencí nižší naopak energii odčerpává.

Co tedy jíst? Podívejme se na rostliny. Která barva v přírodě převládá? Ano, zelená. Stavební kámen pro pevné základy stavby lidského těla jsou zelené potraviny. Chlorofyl má podobnou strukturu jako naše krevní barvivo hemoglobin. Rostliny díky chlorofylu žijí, my dýcháme. Díky němu dochází k lepšímu přenosu kyslíku, což zvyšuje výkon.

Zabýváme se minimem k dosažení a udržení zdraví. Za čerstvou, zelenou a žitnou potravinu dneška je možno považovat šťávu z mladého ječmene. Splňuje všechny podmínky živého paliva nejen pro sportovce. Spoluautorka disponuje pětiletou zkušeností se zařazením šťávy z mladého ječmene od české společnosti Green Ways do svého jídelníčku. Pravidelné pití přináší užitek ve formě vitality, mladosti, svěžesti. Šťávu používá i jako iontový nápoj. Díky přítomnosti enzymů zaznamenává výsledky v oblasti regenerace po náročnější zátěži (závody horských kol, delší běhy). Díky vysokému množství antioxidantů jsou svaly i vazivové buňky velmi účinně chráněny před poškozováním volnými radikály, které zvýšeně vznikají při každém sportovním výkonu. Vysoký obsah aminokyselin je zárukou podpory tvorby svalové tkáně. Díky zásaditému pH je podporováno odbourávání kyseliny mléčné a znatelně se tak prodlužuje aerobní svalová činnost.

Tyto zkušenosti potvrzuje také MUDr. Plchová, jež je lékařkou několika českých úspěšných olympioniků.

Spoluautorka sama oceňuje nápoj v jednoduchosti přípravy a lahodnou chuť.

ZÁVĚR

Návrh zařazení žitného minima zdraví do hodin tělesné výchovy:

MYŠLENKA, DECH

Úvod hodiny může tvořit úplné zklidnění účastníka se zaměřením na rytmus dechu a kombinaci myšlenky s prožitkem: JSEM ZDRAVÝ. JSEM PRUŽNÝ. JSEM HRAVÝ. JSEM ŠTASTNÝ. S nádechem JSEM s výdechem ZDRAVÝ. Podporujeme tak tělo i mysl v aktivaci žádoucích stavů.

VODA

Motivujeme studenty v hodinách sportu k průběžnému pití vody, sami učitelé pijí také.

POHYB

Závěr hodiny může patřit uvědomění vděčnosti jednotlivým částem našeho těla formou doteku, masáže. DĚKUJI, RUCE. DĚKUJI, NOHY. DĚKUJI, OČI... Pro zpestření můžeme

tuto fázi vést v cizím (anglickém) jazyce, což přináší další přidanou hodnotu na úrovni rozšiřování jazykových kompetencí [5].

VÝŽIVA

Vedeme diskuzi na téma „jste to, co jíte“. Vlastním příkladem motivujeme studenty.

LITERATURA

- [1] ŠÍMA P. Za tajemstvím zdraví. Heřmánek, 1997.
- [2] KAŠPAR T. Nespěchejte do rakve, Akademie úspěchu, 2012.
- [3] BEŤÁK, B. - AZOR, S. Sports activities of secondary school students in Zvolen during their free time. Acta Salus vitae : scientific journal. 2013. Vol. 1, no. 2, s. 158-167.
- [4] RATHOUSKÝ V. Nápoje z travin. Green Ways International, 2013 p. 34.
- [5] DOBROTA, M. - VYHNÁLIKOVÁ, Z. Nevyhnutnosť cudzích jazykov vo firemnej praxi, Technická univerzita vo Zvolene, 2013, s. 129-133.

Poděkování

Presented article was supported by the project CZ.1.07/2.3.00/30.0039 of Brno University of Technology.

ÚROVEŇ POSTOJOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V MESTE SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Miroslav Palička

Základná škola Spišská Nová Ves

ABSTRAKT

V tomto príspevku sme sa zamerali na zistenie postojov žiakov základnej školy k telesnej a športovej výchove. Náš výskum sme zrealizovali na 8 základných školách v meste Spišská Nová Ves a to konkrétne v deviatych ročníkoch. Z uvedeného výskumu uvádzame, že pozitívny postoj 38,65 % , t.j. 109 respondentov; indiferentný postoj 50,35 % t.j. 142 respondentov a negatívny postoj 10,99 % t.j. 31 respondentov.

Level of attitude to physical education classes at the elementary schools in Spišská Nová Ves.

ABSTRACT

This article is focused on finding out the attitude of the pupils of elementary schools to physical education classes. Our research was made at eight elementary schools in Spišská Nová Ves and we were focused on the pupils from final years of study. As a result we are able to present that 38,65 % - 109 respondents have positive attitude, 50,35 % - 142 respondents have indifferent attitude and 10,99 % - 31 respondents have negative attitude.

SÚHRN

Práca sa zaoberá postojmi žiakov základnej školy k telesnej a športovej výchove. Výskumný súbor tvorilo 282 žiakov deviatych ročníkov v meste Spišská Nová Ves. Autor zistil, že u žiakov k predmetu telesná a športová výchova dominujú indiferentné postoje a klesol počet žiakov s pozitívnym postojom. Úroveň idiferentných postojov bola vyššia u

skupiny dievčat ako u skupiny chlapcov. Taktiež v porovnaní priemerného počtu získaných bodov prevládali lepšie výsledky u chlapcov ako u dievčat.

Kľúčové slová: žiaci, postoje, telesná a športová výchova, postojový dotazník

ÚVOD

Telesná výchova je neoddeliteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania na všetkých stupňoch a typoch škôl. Orientuje sa na pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, podieľa sa na správnom telesnom a pohybovom vývine, napomáha pri získavaní teoretického vzdelania, aktívne formuje morálne, psychické a iné vlastnosti osobnosti žiakov.

Človek si v posledných rokoch vytvoril pohodlnú technickú kultúru s minimálnymi podnetmi a postojmi pre telesný rozvoj a zabúda na pôvodný význam pohybu pre zdravie.

Pojem postoj sa na začiatku 20. storočia stáva ústredným pojmom novovzniknutej disciplíny – sociálnej psychológie. Stal sa teda súčasťou terminologického aparátu psychológie, ale aj ostatných spoločensko – vedných disciplín súvisiacich so psychológiou. Na základe rôznych psychologických koncepcií a prístupov sa utvorila mnohopočetná skupina definícií pojmu „postoj“.

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 Kasáčovej, Kosovej (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 (2007) 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.

Bartík (2009) zisťoval postoje u žiakov štvrtých a deviatych ročníkov základných škôl k telesnej výchove a športu. Zistil, že až 73,75% žiakov štvrtých ročníkov prejavilo

k telesnej výchove a športu pozitívne postoje a 52,55% žiakov deviatych ročníkov malo k telesnej výchove a športu indiferentný postoj.

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

Problematikou zisťovania postojov žiakov k telesnej výchove na základných a stredných školách sa v minulosti zaoberali napr. Chromík (1993), Antalová – Dorošová (1996), Gôrner – Starší (2001), Bartík (2007, 2009), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Mesiarik (2011), Michal – Kollár – Kružliak (2010) a Palička (2011, 2012).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť úroveň postojov žiakov deviatych ročníkov vybraných základných škôl v meste Spišská Nová Ves k telesnej a športovej výchove.

Zamerali sme sa tiež na zistenie intersexuálnych rozdielov v postojoch k telesnej a športovej výchove u dievčat a chlapcov.

METODIKA

Charakteristika sledovaného súboru

V školskom roku 2013/2014 sme v regióne Spiš realizovali výskum na 8 vybraných základných školách v meste Spišská Nová Ves. Dotazník vyplnilo korektne 282 respondentov z ktorých bolo 137 chlapcov a 145 dievčat.

Realizácia výskumu

V mesiaci máj 2014 sme zrealizovali výskum na vybraných základných školách v meste Spišská Nová Ves. Na vybrané základné školy boli administrované postojové dotazníky k telesnej a športovej výchove. Z 8 základných škôl v meste Spišská Nová Ves sa

nám podarilo vyhodnotiť 282 respondentov, ktorí správne vyplnili postojový dotazník k telesnej a športovej výchove.

Metódy získavania faktografického materiálu

V našej práci sme vyžili postojový dotazník uvedený autormi Sivák, J.et. al. (2000) v publikácii „Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl“, ktorý bol schválený Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 6. júla 2000 ako vzdelávací štandard pre 2. stupeň základnej školy s účinnosťou od 1. septembra 2000.

Postojový dotazník je určený na získanie špecifického deklaratívneho postoja k telesnej a športovej výchove. Postojový dotazník obsahuje 51 otázok a zameriava sa na poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Pre každú z uvedených zložiek je určených 17 otázok.

Respondent zaujme stanovisko ku každej otázke záznamom do hárku odpovedí zakrúžkovaním jednej z troch možností :

áno- neviem – nie.

Vyhodnocovanie odpovedí respondentov sa realizuje nasledovne :

- v pozitívnych otázkach:

áno 2 body

neviem 1 bod

nie 0 bodov

- v negatívnych otázkach:

áno 0 bodov

neviem 1 bod

nie 2 body

Negatívne otázky v postojovom dotazníku sú 11, 12, 13, 16, 17, 34, 46, 48, 51. Ostatné otázky sú pozitívne.

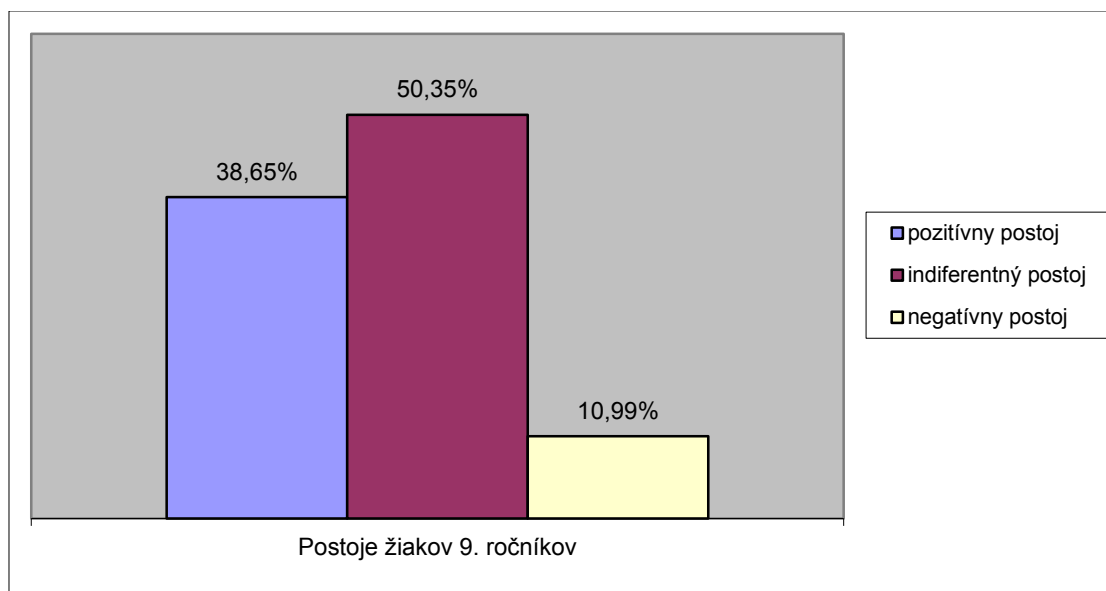
Maximálny počet bodov, ktoré sa dajú získať za celý postojový dotazník je 102 bodov.

Intenzitu postojov k telesnej a športovej výchove určuje celkový zisk bodov, a to:

- pozitívny postoj – od 69 do 102 bodov
- indiferentný postoj – od 35 do 68 bodov
- negatívny postoj – od 0 do 34 bodov

VÝSLEDKY

Z 282 respondentov (137 chlapcov a 145 dievčat) 9. ročníkov 8 vybraných základných škôl v meste Spišská Nová ves prejavilo k telesnej a športovej výchove pozitívny postoj 38,65 % , t.j. 109 respondentov; indiferentný postoj 50,35 % t.j. 142 respondentov a negatívny postoj 10,99 % t.j. 31 respondentov. Zarážajúce je zistenie, že až 50,35 % respondentov má indiferentný postoj k telesnej a športovej výchove (Obrázok 1).



Obrázok 1 Intenzita postojov žiakov 9. ročníkov k telesnej a športovej výchove

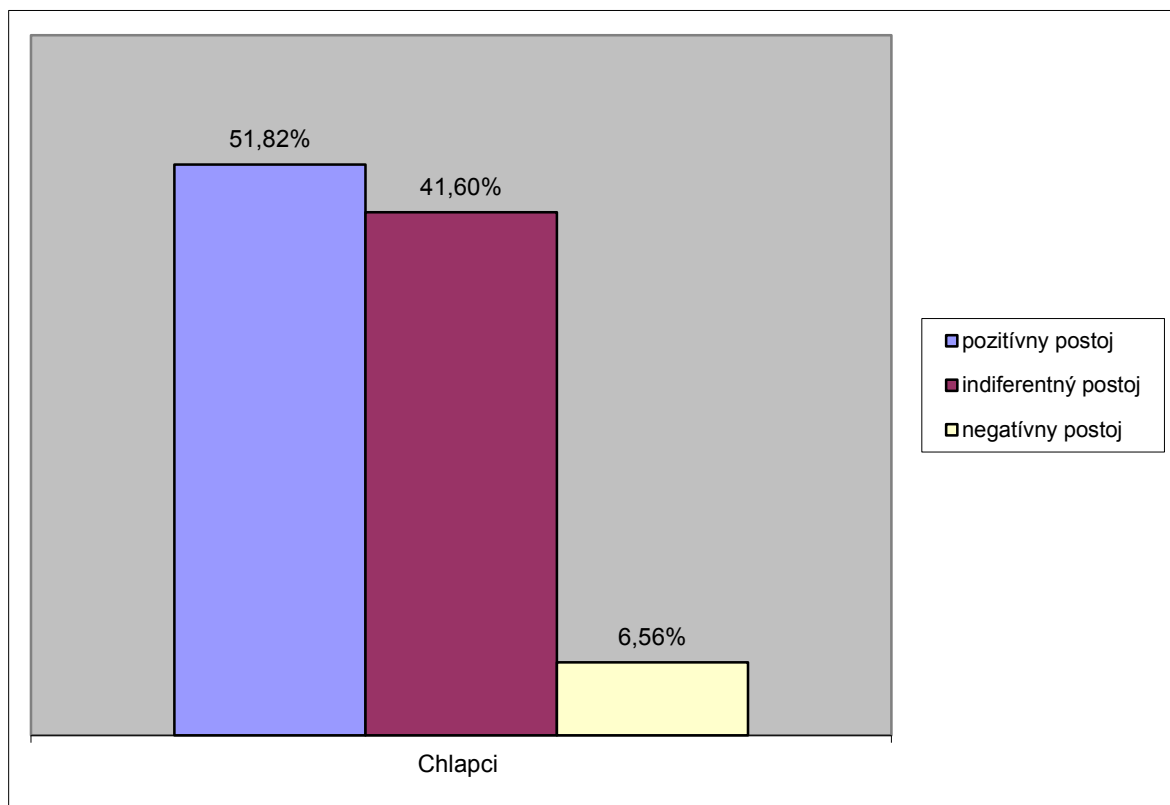
Z výskumu, ktorý sa konal v školskom roku 2013/2014, sme u chlapcov a dievčat vybraných základných škôl v meste Spišská Nová Ves zistili rôznu úroveň postojov k telesnej a športovej výchove, ktorú dokumentujeme v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Výsledky postojového dotazníka chlapcov a dievčat k telesnej a športovej výchove

Číslo	Názov školy	Postoj			Postoj		
		Chlapci			Dievčatá		
		p	i	n	p	i	n
1	ZŠ Cyril a Metód SNV	4	4	1	4	10	3
		44,44 %	44,44 %	11,11 %	23,56 %	58,82 %	17,64 %
2	ZŠ Levočská SNV	10	11	0	2	10	2
		47,61 %	52,38 %	-	14,28 %	71,42 %	14,28 %
3	ZŠ Nad Medzou SNV	15	8	1	7	10	4
		62,50 %	34,78 %	4,16%	33,33 %	47,61 %	19,04 %
4	ZŠ Kožuchová SNV	10	9	0	6	18	1
		52,63 %	47,36 %	-	24,00 %	75,00 %	1,00%
5	ZŠ Nejedlého SNV	8	10	1	3	6	4
		42,10 %	52,63 %	5,26%	23,07 %	46,15 %	30,76 %
6	ZŠ Lipová SNV	8	4	2	4	8	4
		57,14 %	28,57 %	14,28 %	25,00 %	50,00 %	25,00 %
7	ZŠ Hutnícka SNV	10	9	1	4	9	5

		50,00 %	45,00 %	5,00%	22,22 %	50,00 %	27,77 %
8	ZŠ Komenského SNV	6 54,54 %	2 18,18 %	3 27,27 %	5 23,80 %	14 66,66 %	2 9,52%

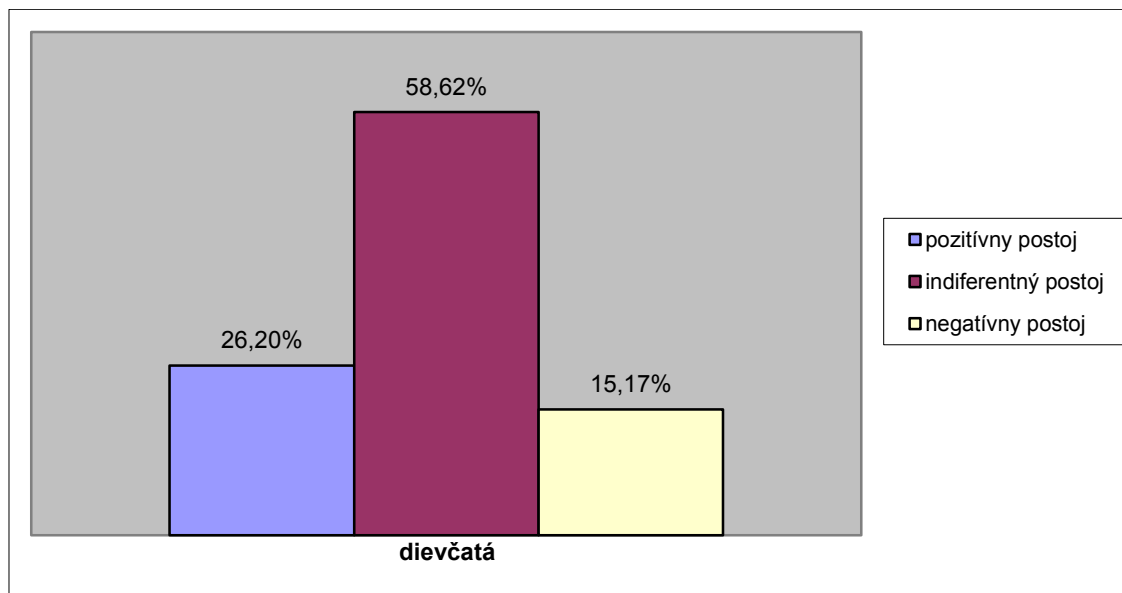
Zo 137 chlapcov prejavilo k telesnej a športovej výchove pozitívny postoj 51,82 %, t.j. 71 respondentov; indiferentný postoj 41,60 %, t.j. 57 respondentov a negatívny postoj 6,56 %, t.j. 9 respondentov. Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme tvrdiť, že u chlapcov 9. ročníkov prevažovali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými (Obrázok 2).



Obrázok 2 Intenzita postojov chlapcov 9. ročníkov k telesnej a športovej výchove

Zo 145 dievčat prejavilo k telesnej a športovej výchove pozitívny postoj 26,20 %, t.j. 38 respondentov; indiferentný postoj 58,62 %, t.j. 85 respondentov a negatívny postoj 15,17

%, t.j. 22 respondentov. U dievčat 9. ročníkov prevažovali indiferentné postoje nad postojmi pozitívnymi (Obrázok 3).



Obrázok 3 Intenzita postojov dievčat 9. ročníkov k telesnej a športovej výchove

Pri štatistickom spracovaní výsledkov sme zistili významné intersexuálne rozdiely v postojoch k telesnej a športovej výchove (tabuľka 2). Na zistenie štatistickej významnosti sme použili Chit-kvadrát- test χ^2 nezávislosti. Daná funkcia vypočíta p-hodnotu, najnižšiu hladinu významnosti, na ktorej môžeme nulovú hypotézu zamietnuť. Vypočítaná p- hodnota dosahuje hodnotu 2,15 E-09, čo je veľmi malá hodnota. Našu nulovú hypotézu H_0 , že sú naše premenné (pohlavie a postoje k telesnej a športovej výchove) nezávislé, môžeme na hladine 5 % s istotou zamietnuť. Môžeme tvrdiť, že naše premenné sú závislé. Určite je medzi nimi štatisticky významná závislosť, teda v našom prípade postoj k telesnej a športovej výchove závisí od pohlavia.

Tabuľka 2 Intersexuálne rozdiely v postojoch k telesnej a športovej výchove

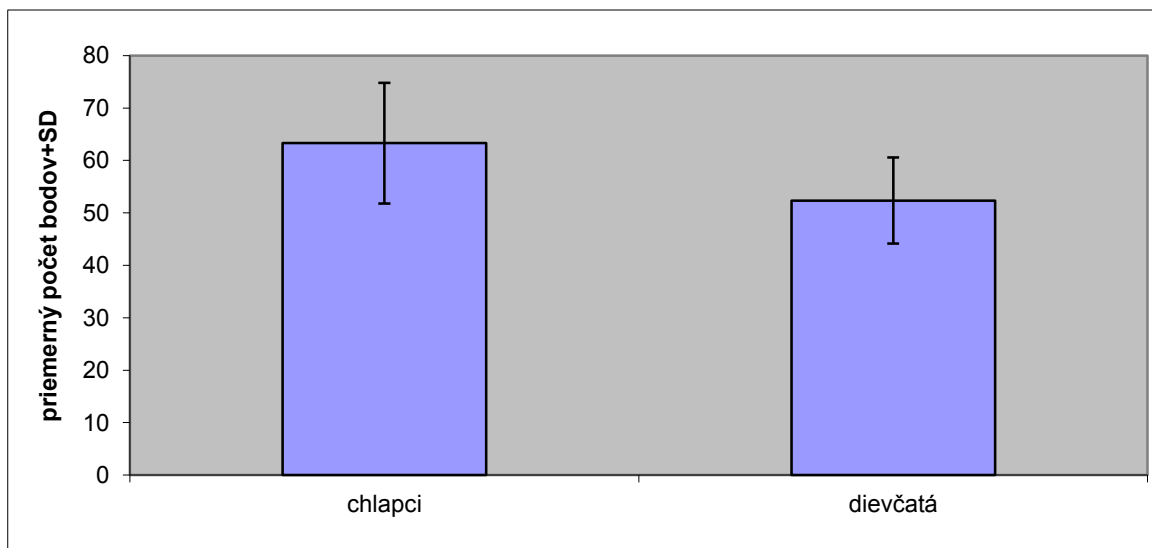
Pohlavie	Pozitívny postoj	Indiferentný postoj	Negatívny postoj	Spolu
Chlapci	71	57	9	137
Dievčatá	38	85	22	145
p- hodnota	2,15E -09			

Intersexuálne rozdiely sme zisťovali z celkového počtu bodov v postojovom dotazníku. Štatisticky významný rozdiel bol zistený v prospech chlapcov ($x=61,30$; $SD=10,40$), ktorí dosiahli lepšie skóre ako dievčatá ($x=54,75$; $SD=7,24$). Pri štatistickom spracovaní sme zistili štatisticky významné intersexuálne rozdiely v počte získaných bodov v postojovom dotazníku k telesnej a športovej výchove (tabuľka 8). Na zistenie štatistickej významnosti sme použili Wilcoxonov dvojvýberový test, v ktorom sme stanovili nulovú hypotézu H_0 , že postoj k telesnej výchove a športu je rovnaký u oboch pohlaví a alternatívnu hypotézu H_A , že chlapci majú pozitívnejší postoj ako dievčatá. V takto stanovenom teste na základe p- hodnoty (tabuľka 3) zamietame nulovú hypotézu H_0 v prospech alternatívnej hypotézy H_A na hladine významnosti 5%, z daného teda vyplýva, že u chlapcov sú pozitívnejšie postoje k telesnej a športovej výchove ako u dievčat a rozdiely medzi nimi sú štatisticky významné.

Tabuľka 3 Intersexuálne rozdiely v počte bodov v postojovom dotazníku

priem chlapci	priem dievčatá	p- hodnota	SD chlapci	SD dievčatá	Uvedené zistenia
61,30(62,05%)	54,75(51,32%)	2,07E -09	10,40	7,24	

nia priemerného počtu bodov a výpočet smerodajnej odchýlky chlapcov a dievčat 9. ročníkov sumarizuje obrázok 4.



Obrázok 4 Celkové skóre chlapci a dievčatá 9. ročníkov

ZÁVER

Z výsledkov výskumu konštatujeme, že aktuálny stav postojov žiakov 9 ročníkov je neuspokojivý.

Zistili sme, že u žiakov 9. ročníkov na vybraných ZŠ v meste Spišská Nová Ves prevažujú prevažne indiferentné postoje (50,35 %) nad pozitívnymi postojmi (38,65 %) k telesnej a športovej výchove. Z celkového počtu žiakov negatívne postoje prejavilo až (10,99 %).

Z hľadiska intersexuálnych rozdielov v postojoch k telesnej výchove u dievčat a chlapcov boli vo výskume zistené podstatné rozdiely v kvalite postojov. Dievčatá prejavili viac indiferentných postojov (58,62 %,) ako chlapci (41,60 %), súčasne chlapci prejavili viac pozitívnych postojov (51,82 %) ako dievčatá (26,20 %). Negatívne a veľmi negatívne postoje sa vyskytli v skupine dievčat v 15,17 %. Chlapci prejavili negatívne postoje (6,56 %) ojedinele .

Zvyšujúci počet indiferentných a negatívnych postojov môže viesť k vážnym zdravotným ťažkostiam. Preto je potrebné, aby si žiaci už v útlom veku osvojili základné náviky k telesnej a športovej výchove a športu samotnému.

Zoznam bibliografických odkazov

ANTALA, B. - DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných

a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*, roč. 6, 1996, č. 4. ISSN 1335-2245, s. 8 - 10.

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

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

DOBRÝ, L. 2006. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72, 2006, č.2.

CHROMÍK, M. et al. 1993. Didaktika telesnej výchovy. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1993. 200 s. ISBN 80-224-0349-6.

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. ISBN 80-7178-803-1.

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

MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys sport's football classe to physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport: Recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1338-0974, Vol. III., No. 2, s. 49-59.

MICHAL, J. – 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.

PALIČKA, M. 2011. 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, 2011. ISBN 978-80-228-2279-4 , roč. 2 s. 205-211.

PALIČKA, M. 2012. Využitie štatistického spracovania effect size pre analýzu postojov žiakov 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. 73-79.

SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s. Schválilo MŠ SR dňa 6. júla 2000 pod číslom 1085/2000-41 ako vzdelávací štandard pre II. stupeň základnej školy s účinnosťou od 1.9.2000

ZVÁROVÁ, J. 2002. *Biomedicínska informatika*. Praha : Karolinum, 2002. 162 s. ISBN 80-246-0609-7.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e- mailom

Základná škola Spišská Nová Ves

miropalicka@yahoo.com

VYBRANÉ FORMY DISKRIMINÁCIE V ŠPORTE V KONTEXTE KULTÚRY 21. STOROČIA

Attila Rácz

Katedra spoločenských vied, Fakulta ekológie a environmentalistiky, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

V športovej praxi sa stretávame s diskrimináciou. V rozličných formách sa objavuje medzi športovcami, trénermi aj divákmi. Objekt diskriminácie je v tomto článku braný ako kritérium klasifikácie rôznych foriem diskriminácie v športe. Z etického hľadiska je možné hodnotiť diskrimináciu v športe nielen ako negatívnu ale aj ako pozitívnu.

Selected forms of discrimination in sports in the context of culture of the 21st century

In sports practice the following kinds of discrimination appear among athletes, coaches and spectators. The subject is taken as a classification criterion. From the ethical point of view it is possible to determine discrimination as a „positive“ which equals the philosophical standard goodness and negative which equal the standard evil.

Kľúčové slová:

diskriminácia, šport, fair play

ÚVOD

Šport, ktorý dnes tvorí bežnú súčasť našej kultúry, vznikol v istom historickom období a odvtedy tvorí určitú časť životných aktivít mnohých vekových aj sociálnych skupín. V širšom ponímaní je šport subsystémom ľudskej kultúry ako iné spoločenské aktivity človeka (veda, umenie a pod.) (Leška, 2000, 81) V užšom chápaní nie je športovanie len „pasívnou“ súčasťou systému kultúry, ale sám priamo toto kultúrne prostredie vytvára, formuje „skultúrňuje“. Spolu so Šmidkeovou, môžeme konštatovať uvedené i napriek skutočnosti, že sa

v športe neraz objavujú aj „nekultúrne (alebo až patologické) fenomény a k ich dôsledkom patrí aj vytváranie protikultúrnych antihodnôt“. (Šmidkeová, 2001, 120)

Táto protikladnosť športu je krajne problematická. Oborný v tejto súvislosti uvádza, že „Skoro rovnako ako môže byť šport prostriedkom kalokagatického rozvoja človeka, môže sa tak isto stať aj banálnym nástrojom konzumnej trhovej spoločnosti, so širokou plejádou negatívnych fenoménov ako sú: komercializácia spojená s vyhasínaním citov, doping, neférová konkurencia, frustrácia či diskriminácia športovcov alebo využívanie rozličných až antihumánných prostriedkov na dosahovanie športových výsledkov na (či skôr až za) hranicou ľudských možností.“ (Oborný, 2006, 222)

Šport je teda vo svojej podstate výrazne závislý od spoločenských pomerov vládnuvich v danej kultúre a v danej dobe.

Cieľom tohto textu je poukázať na vybrané formy diskriminácie v športe v kontexte kultúry 21. storočia ako aj na ich ambivalentnosť.

V športovej terminológii sa často stretávame s pojmami „zákaz činnosti“, „dištanc“, „diskvalifikácia“. Ich spoločným menovateľom je „vylúčenie“ športovca zo športových aktivít proti jeho vôli, prípadne niekedy ide aj o vylúčenie napríklad divákov, či trénerov zo sledovania či iného zasahovania do športového podujatia. Šport ako spoločenský fenomén je determinovaný celospoločenskými súvislosťami, teda aj politickou a ekonomickou sférou. (Leška, 2000, 81)

Ako reálny jav je diskriminácia v športe jedným z mnohých problémov, ktoré sa v športovom dianí vyskytujú. Diskriminácia v športe podľa Oborného postihuje veľmi často významné športové osobnosti. (Oborný, 1999, 185) Výrazná individualita v športe priťahuje dopady diskriminácie. Môžeme ju chápať ako snahu o potlačenie vynikajúcich individualít. S uvedeným fenoménom sa vo vyhrotenej forme stretávame najmä v prípade kolektívnych športových hier. V kolektívnych športových hrách sa silná nadpriemerná individualita neakceptuje a je vnímaná ako problémová, konfliktná egoistická, pôsobiaca proti záujmom tímu. Snáď najvypuklejším príkladom uvedeného je drastický prípad „eliminácie“ popredného hráča v tíme súpera a to neraz prostredníctvom dopredu špeciálne určeného spoluhráča (skôr tzv. „bitkára“), ktorý má miesto v tíme práve iba z tohto jediného dôvodu. Ide o extrémne prípady neférového správania sa, ktoré sú však žiaľ stále súčasťou súčasného športu. Svedkami takýchto „likvidačných“ zákrokov sa stávame obzvlášť v súvislosti

s komercializáciou športu. Komercializácia športu má veľmi protirečivé dôsledky na šport. Obrovský tlak na zvyšovanie výkonu spojený s veľkými finančnými čiastkami spôsobuje, že sa často neberú ohľady na negatívne dôsledky, či fair play. Likvidačné fauly dokážu vylúčiť vynikajúceho športovca na dlhé obdobie z vykonávania športovej činnosti ba niekedy dokonca môžu ukončiť danému športovcovi násilnou formou jeho športovú kariéru. Možno, že by spoločnosť mala pristúpiť k prísnejšiemu označeniu týchto zákrokov a tieto „fauly“ by pomenovala primerane ich etickej a právnej podstate ako - trestný čin aj s jeho dôsledkami.

Formy diskriminácie v športe by sa dali rozdeliť na niekoľko typov podľa „obete“, objektu diskriminácie.

Diskriminácia zo strany športovcov.

Pri nominácii na významné svetové športové súťaže dostáva prednosť športovec so známym menom a lepšou minulosťou, čo sa týka výkonu, pred inou osobnosťou, ktorá dosahovala v minulosti menej hodnotné výsledky v danej športovej disciplíne. Výskyt tejto diskriminácie je častejší v disciplínach, kde nie je možná exaktná merateľnosť výkonnosti a kde hodnotenie športových kvalít osobnosti závisí aj od subjektívnych činiteľov, napríklad trénerov.

Napríklad diskriminovaní pri výbere do reprezentácie sú ľudia, ktorých výkonnosť je v danom okamihu alebo aj v dlhšom časovom úseku vyššia, ale ktorá súčasne nie je posudzovaná ako stabilná. Okrem iného tu rezonuje problém dôvery a nedôvery. Iným prípadom je zamietnutie nominácie športovca na vrcholové podujatie s odôvodnením, že v porovnaní so svetovou športovou elitou by nemal šancu na úspech, napriek tomu, že splnil domáce aj svetové nominačné kritéria. Vzájomný hráčsky ignorantský vzťah je ďalšou formou diskriminácie. Jej terčom je spravidla silná osobnostná a hráčska individualita. Prirodzene, že pokiaľ chce daná osobnosť rozvíjať svoj talent, športové taktické predstavy a športovú výkonnosť, musí z daného tímu odísť do predpokladaných priaznivejších podmienok. Smutným koncom je jej rezignácia.

Diskriminácia zo strany trénera

Tréner môže byť vykonávateľom nátlaku, ale aj obeťou nátlaku hráčov alebo pretekárov. Voči trénerovi sa môže prejavovať teda aj diskriminácia zo strany hráčov (hráčska revolta). Hráči daného mužstva a členovia športového neprejavia dobrú vôľu rešpektovať požiadavky náročného trénera a vynucujú si jeho zmenu prostredníctvom umelo udržiavanej stagnácie

výkonnosti alebo nátlakom na funkcionárov. Podobný príklad popisuje osud úspešného trénera, ktorý príde k priemernému mužstvu. Samozrejme, že jeho pôvodne úspešný štýl, taktika a stratégia tréningov a zápasov a celkové vedenie mužstva nekorešpondujú s predstavami pohodlného športového života priemerných. Klasická diskriminácia trénera voči hráčom a iným zverencom sa prejavuje prostredníctvom rôznych foriem manipulácie so zverenými športovcami. Pre ilustráciu možno uviesť dva príklady. Prvý príklad predstavuje vzťah osobnostne „slabého“ trénera a silnej hráčskej individuality. Pretože tréner nedisponuje schopnosťou profesionálne a športovo ovládnuť túto individualitu, predchádza možným vzťahovým a iným komplikáciám vyradením príslušného športovca z mužstva. Druhý príklad vyjadruje pomery, v ktorých športovo silná alebo originálna hráčska osobnosť nekorešponduje s trénerovou predstavou a koncepciou hry a tréningu. Zvyčajne takáto osobnosť zdieľa osud náhradníka a zohrievača hráčskej lavičky a pokiaľ chce uplatniť a rozvíjať svoju výkonnosť, musí z tímu odísť.

Diskriminácia zo strany divákov

Klasickým príkladom prejavu odmietavého diváckeho vzťahu k športovcom je piskot. Diváci jednoducho „vypískajú“ neúspešného športovca s ignorantským vzťahom k hre, k pretekcom alebo k nim samotným. Druhý príkladom je „vyobcovaní“ divákov z hľadiska štadiónov, športových hál a iných priestorov. Ide tu o prípady uzatvorených, väčšinou futbalových a hokejových, štadiónov kvôli správaniu sa divákov počas športového podujatia.

DISKUSIA

Problematickosť popísania jednotlivých foriem diskriminácie v športe je spôsobená jednak tým, že k niektorým jej formám existuje len málo dostupných a najmä hodnoverných informácií. Dôležitú úlohu tu zrejme zohráva aj prevaha oficiálnych a formalizovaných vzťahov nad neformálnymi a prirodzenými vzťahmi v športe a v jeho organizácii. Diskriminácia preto môže mať napríklad niekedy podobu aj neúmerného autoritatívneho postavenia funkcionárov určitých športových organizácií a zväzov. A jednak ambivalentnosťou diskriminácie v športe ako nejednoznačným fenoménom z etického hľadiska.

ZÁVER

Zaujímavým aspektom problematiky diskriminácie v súčasnom športe je jej analýza na pozadí etických kritérií dobra a zla. Šport ako špecifickú ľudskú aktivitu považujeme svojou podstatou za prejav dobra. Športovaním sa ľudia zabávajú, zdokonaľujú, opeknievajú, ba ním aj múdrejú. No i napriek tomu šport zároveň prináša aj veľa tragédií, osobných i ľudských. Preto považujeme diskrimináciu v športe v určitých prípadoch za dobrú, za prejav základnej ľudskej povinnosti. Preto treba využiť nekompromisné kritériá fair play, aby sme bránili podvodom a nečestnej hre. Diskriminácia, v dôsledku ktorej bol vydaný zákaz činnosti športovcovi, ktorý použil doping, považujeme za kladnú. Preto teda diskrimináciu v športe nemožno vidieť výlučne ako určitý prejav zla.

LITERATÚRA

KOLÁŘ, M. Předporozumění tělesnosti a tělesná kultura. In Hermeneutika sportu. Výběr filosofických textů. Praha: Karolinum, 1998. s. 121-130. ISBN 80-7184-744-5.

LEŠKA, D. Šport ako súčasť sociokultúrneho systému v etape transformácie spoločnosti na Slovensku. In Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 41. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. s. 80-86. ISBN 80-523-1431-5.

OBORNÝ, J. Súčasný spoločenský a individuálny tendencie športovej súťaživosti. In Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae, 40. Bratislava: Univerzita Komenského, 1999. s. 185–191. ISBN 80-223-1431-5.

OBORNÝ, J. Filozofická a etická koncepcia športu a telesnej výchovy. In Štruktúra poznatkovej bázy vied o športe. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2006. s. 215–234. ISBN 978-80-89197-65-1.

ŠMIDKEOVÁ, A. Šport v kontexte filozofie. In Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 41. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. s. 115-124. ISBN 80-223-3431-5.

Adresa pracoviska autora:

Mgr. Attila Rácz, PhD.

Katedra spoločenských vied

Fakulta ekológie a environmentalistiky

TU vo Zvolene

T.G. Masaryka 24

960 53 Zvolen

e-mail: racz@tuzvo.sk

tel.číslo: 0455206815

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A PROTIDROGOVÁ PREVENCIA U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL

Stanislava Straňavská

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

SÚHRN

Cieľom výskumu bolo zistiť názory a skúsenosti žiakov vybraných stredných škôl na zdravý životný štýl a protidrogovú prevenciu prebiehajúcu na ich školách. Výskumu sa zúčastnilo 281 žiakov troch stredných škôl. Zistili sme, že 51,60% žiakov je spokojných s preventívnymi aktivitami drogových závislostí na ich škole. Vzťah žiakov k pohybovej aktivite je pozitívny.

Kľúčové slova:

Názory, skúsenosti, pohybová aktivita, drogy.

Healthy lifestyle and drug prevention secondary school students

ABSTRACT

The aim of the research was to ascertain the views and experiences of students selected secondary schools on healthy lifestyles and ongoing drug prevention in their schools. Participants were 281 students of three secondary schools. We found that 51.60% of students are satisfied with drug addiction prevention activities in their school. Relationship students to physical activity is positive.

Keywords:

Opinions, experiences, physical activity, drugs.

ÚVOD

Na zdravie človeka vplýva množstvo vonkajších a vnútorných faktorov. Žijeme v určitom prostredí a spoločenskej klíme, ktoré na nás pôsobí a ktoré ovplyvňuje a podmieňuje náš psychický a fyzický zdravotný stav. Každý človek je jedinečný a odlišný od ostatných a

preto nemožno zostaviť univerzálne platný návod, ktorý by zabezpečil zdravý a spokojný život pre každého človeka. Spôsob akým žijeme, ako sa stravujeme, koľko času venujeme pohybovej aktivite, koľko spíme, ako zvládame náročné životné situácie, zodpovedné správanie, tzv. životný štýl sa v rozhodujúcej miere podieľa na celkovom zdravotnom stave človeka. Zdravý životný štýl môže zohrať úlohu steny medzi chorobou a zdravím v živote človeka. Uplatňovanie a vedenie zdravého životného štýlu len príležitostne je možné, avšak málo efektívne. Je dôležité odvyknúť si od nesprávnych návykov a byť dôsledný. Segal (2011) uvádza, že kto chce viesť zdravý životný štýl musí si uvedomiť predovšetkým to, čo zdravý životný štýl v sebe zahŕňa. Posúdenie kvality spôsobu života ako aj vnímanie svojho životného štýlu závisí od schopnosti sebahodnotenia (self-esteem). Kohoutek (2000) uvádza, že sebahodnotenie je centrum jadra osobnosti. *„Bez určitej minimálnej úrovne pocitu vlastnej hodnoty nemôžeme žiť. Človek si preto túto úroveň stráži a ak z akéhokoľvek dôvodu klesá, snaží sa o jej vyrovnanie“* (Kohoutek 2000, s. 169).

V zmysle vyššie uvedeného nás zaujímalo, čo chápe dnešná mládež pod pojmom zdravý životný štýl. Broďáni a Kamas (2011) na základe analýzy výsledkov výskumu zistili, že žiaci stredných škôl pod pojmom zdravý životný štýl chápu najmä pravidelnú pohybovú aktivitu a výživné jedlá.

Kačmariková, Izakovičová (2011) konštatujú, že nadobudnuté vedomosti počas štúdia ovplyvňujú kvalitu životného štýlu respondentov.

V zmysle výsledkov výskumu autorov, ktorí sa zaoberali danou problematikou (Nevolná 2013, Broďáni a Kamas, 2011, Kačmariková, Izakovičová, 2011, Jedlička, 2011, Kukačka, 2011, Štefániková a kol., 2008 a iní) ako aj vlastných skúseností z praxe predpokladáme, že viesť zdravý životný štýl nie je až také ťažké, ťažšie je rozhodnúť sa preň. Je to v silách len rozumného človeka.

K zdravému životnému štýlu patrí aj pohybová aktivita, ktorú Sýkora (1995) charakterizuje ako mnohostrannú pohybovú činnosť, realizovanú pohybovými orgánmi, ktorá sa vyznačuje typicky ľudskými atribútmi ako je cieľavedomosť, sociálna determinovanosť a spätosť s procesom komunikácie medzi ľuďmi. Pohybová aktivita má periodický charakter v priebehu dňa a roka, čiže ide o periodické striedanie aktivity a pokoja. V telesnej výchove hovoríme aj o spontánnej pohybovej aktivite, ktorú človek prejavuje dobrovoľne a samostatne.

Podľa Michala (2002) sa systematická a dobre premyslená pohybová aktivita stáva nevyhnutnou potrebou pre každého študenta. Bartík (2009), Michal (2010) a Šimonek (2010)

ako aj iní autori uvedené skutočnosti potvrdzujú vo svojich výskumoch. „*Pohybová aktivita je neopakovateľný, cieľavedomý prejav najvyššej organizovanej hmoty v prírode, v ktorej sa prejavujú v syntetickej podobe všetky prejavy pohybu v prírode, pričom človek nie je len ich objektom, ale hlavne aktívnym subjektom, ktorý ich usmerňuje, reguluje a riadi, čím zabezpečuje všetky formy svojej existencie – predovšetkým zdravie*“ (Medeková, 1998, s. 14).

Osobnosť človeka a jeho životný štýl dotvára nielen rodina, ale aj škola a to nielen v rámci svojho vyučovacieho procesu, ale aj v rámci voľnočasových aktivít prostredníctvom svojich pedagógov. Tento proces vedenia voľnočasových aktivít je z pohľadu výchovy rovnako dôležitý ako proces vyučovania a preto sa tejto problematike aj rozvíjaniu venujú odborníci, z ktorých vyberáme: Bartík, Mesiarik, (2011), Michal (2010), Šimonová, Vladovičová (2010), Görner (1998), Starší, Görner, (1995).

So zdravým životným štýlom je v dnešnej dobe úzko spätý aj problém drogovej závislosti, ktorý patrí medzi najdiskutovanejšie témy súčasnosti. Užívanie legálnych, či nelegálnych drog nadobúda hrozivé rozmery. Riziku z ich užívania sú najviac vystavené deti a mládež v období adolescence.

CIEĽ

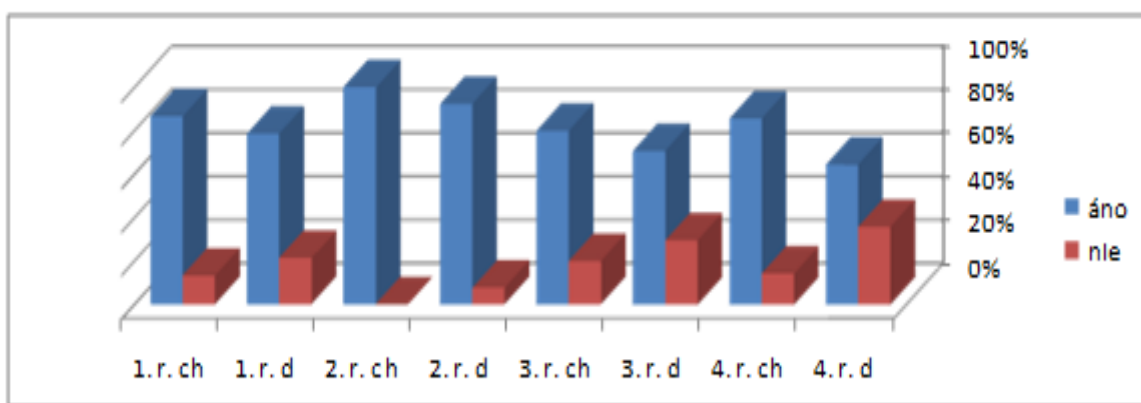
Cieľom výskumu bolo zistiť názory a skúsenosti žiakov vybraných stredných škôl na zdravý životný štýl a protidrogovú prevenciu prebiehajúcu na ich školách.

METODIKA

Výskumu sa zúčastnilo 281 žiakov troch stredných škôl. Boli to žiaci gymnázia, strednej odbornej školy a zdravotníckej školy. Dotazník určený pre žiakov sme doručili na vybrané školy. Z počtu 281 žiakov bolo 123 chlapcov, čo je 43,77% a 158 dievčat, čo je 56,23%. Prostredníctvom dotazníka sme chceli získať informácie o tom ako prebieha protidrogová prevencia na ich škole a aký je ich názor na zdravý životný štýl.

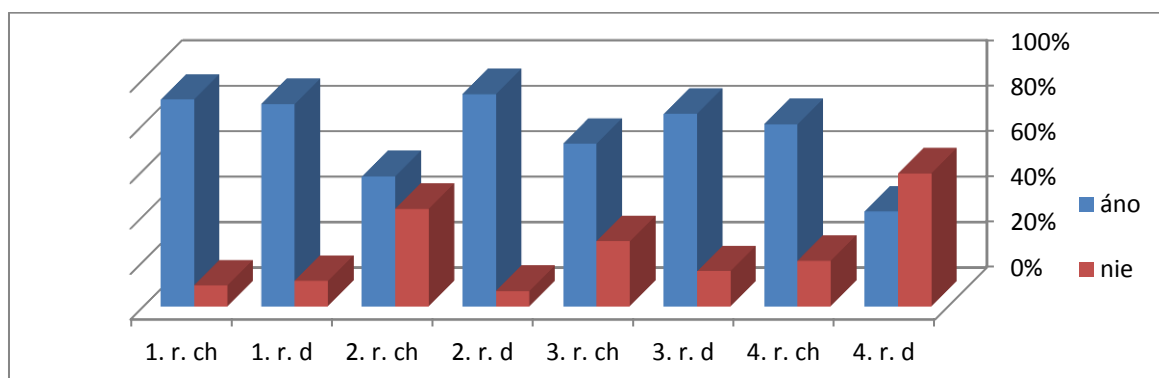
VÝSLEDKY

Zaujímalo nás, aký majú žiaci vzťah k pohybovej aktivite a ako často sa jej venujú. Výsledky výskumu poukazujú na to, že z celkového počtu respondentov gymnázia sa pravidelnej pohybovej aktivite venujú viac chlapci – 87,5% ako dievčatá – 75,86%.



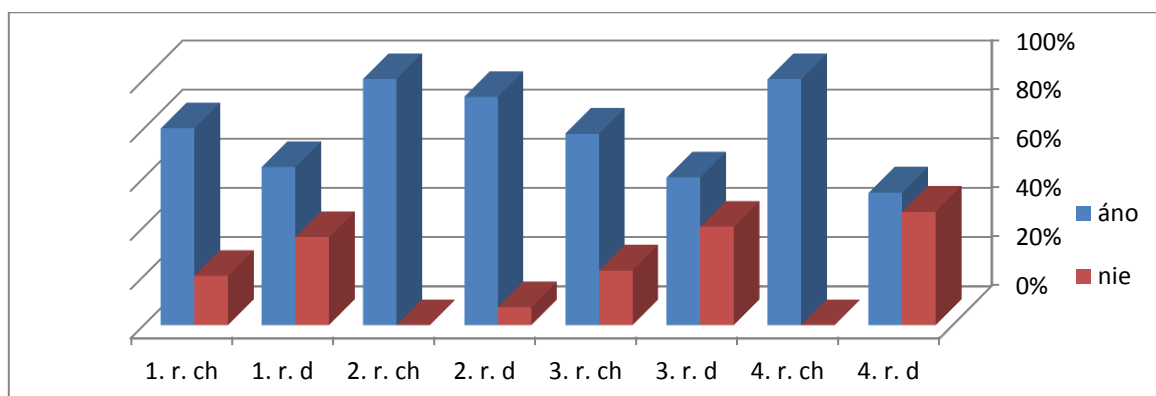
Obrázok 1a Pravidelná pohybová aktivita žiakov gymnázia (%)

Výskum poukazuje na to, že z celkového počtu respondentov medzi chlapcami a dievčatami strednej odbornej školy nie sú žiadne rozdiely vo venovaní sa aktívnemu pohybu, obidve skupiny dosiahli hodnotu 77%.



Obrázok 1b Pravidelná pohybová aktivita žiakov strednej odbornej školy (%)

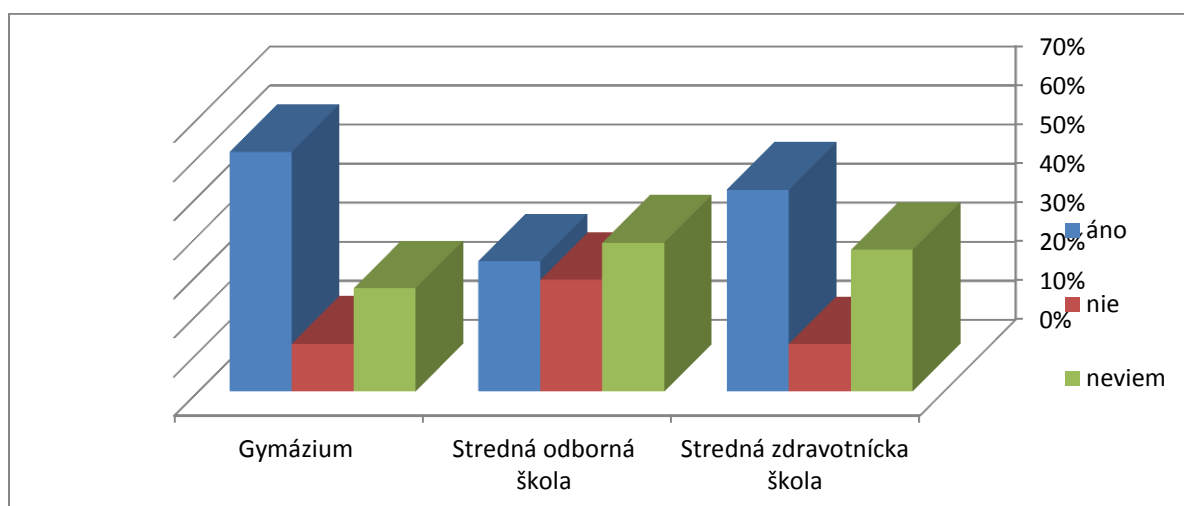
Na základe týchto údajov, môžeme konštatovať, že chlapci strednej zdravotníckej školy s 90% majú pozitívnejší vzťah k pohybovým aktivitám ako dievčatá strednej zdravotníckej školy s 68,63%.



Obrázok 1c Pravidelná pohybová aktivita žiakov strednej zdravotníckej školy (%)

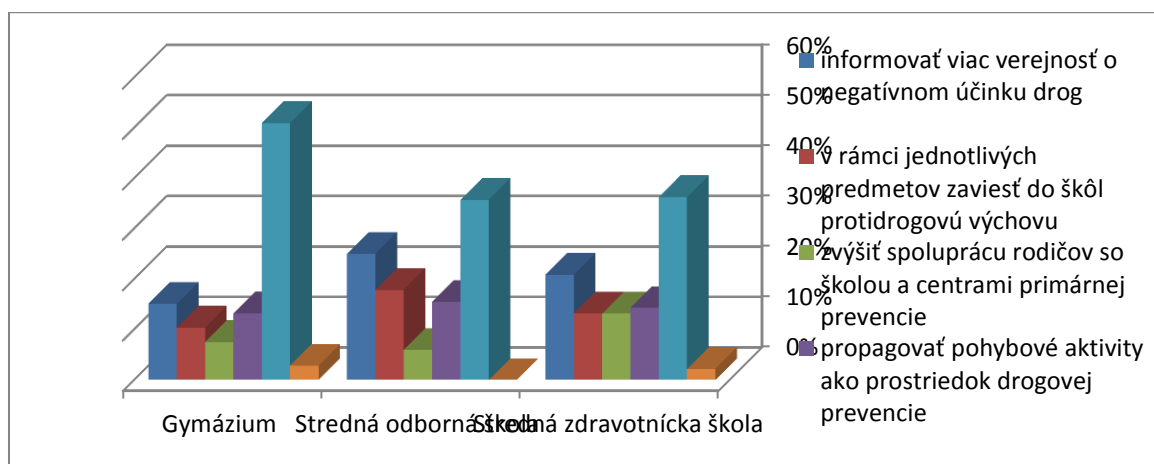
Z uvedených výsledkov výskumu vyplýva (obr. 1a, obr. 1b, obr. 1c), že pravidelnej pohybovej aktivite sa najviac venujú žiaci gymnázia, až 81,13%, potom 78,02% žiakov strednej zdravotníckej školy a nakoniec 77,38% žiakov strednej odbornej školy, pričom z celkového počtu respondentov k aktívnemu pohybu majú bližšie chlapci – 85,37% ako dievčatá – 74,05%. Pozitívne môžeme hodnotiť aj fakt, že len 21% žiakov z celkového počtu respondentov sa nevenuje pravidelnej pohybovej aktivite.

Výskumom sme zisťovali (obrázok 2), či sú žiaci spokojní s preventívnymi aktivitami drogových závislostí na ich škole. Výsledky poukazujú na to, že odpoveď áno si vybralo 51,60% žiakov, odpoveď neviem 34,52% žiakov a odpoveď nie 13,88% žiakov, pričom najviac sú spokojný s preventívnymi aktivitami žiaci gymnázia – 61,32%, potom žiaci strednej zdravotníckej školy – 51,65% a nakoniec žiaci strednej odbornej školy – 33,33%.



Obrázok 2 Spokojnosť žiakov s preventívnymi aktivitami na škole (%)

V ďalšej časti výskumu (obrázok 3) sme zisťovali, čo by sa malo zmeniť v prevencii vzniku drogových závislostí. Z celkového počtu respondentov väčšina žiakov, čo je 41,64% si myslí, že deťom treba zabezpečiť dostatok možností pre kultúrne a hlavne pohybové vyžitie. Na druhom mieste žiaci uvádzali (19,93%), že treba viac informovať verejnosť o negatívnom účinku drog. Treťou najčastejšou odpoveďou u žiakov gymnázia (13,21%) a žiakov strednej zdravotníckej školy (14,28%) bola odpoveď, že treba propagovať pohybové aktivity ako prostriedok drogovej prevencie. Žiaci strednej odbornej školy uvádzali nutnosť zaviesť v rámci jednotlivých predmetov protidrogovú výchovu (17,86%), z čoho vyplýva, že sú najmenej spokojní s preventívnymi aktivitami na ich škole.



Obrázok 3 Čo by sa podľa žiakov malo zmeniť v prevencii drogových závislostí (%)

ZÁVER

Z výsledkov výskumu môžeme konštatovať, že vytýčený cieľ a úlohy boli splnené tak, ako sme si ich určili. Skúmaním jednotlivých položiek výskumu sme sa oboznámili s názormi a skúsenosťami stredoškolskej mládeže vybraných stredných škôl na zdravý životný štýl a protidrogovou prevenciou na ich školách.

Vzťah žiakov k pohybovej aktivite je stále pozitívny, svedčí o tom aj fakt, že až 79% žiakov z celkového počtu opýtaných respondentov sa pravidelne venuje nejakej pohybovej činnosti, pričom najviac sa aktívnemu pohybu venujú žiaci gymnázia – 81,13%, na druhom mieste sa umiestnili žiaci strednej zdravotníckej školy s 78,02% a nakoniec to boli žiaci strednej odbornej školy, ktorí dosiahli hodnotu 77,38%.

V druhej časti výskumu sme zistili, že 51,60% žiakov je spokojných s preventívnymi aktivitami drogových závislostí na ich škole. Odpoveď neviem uviedlo 34,52% žiakov a odpoveď nie 13,88% žiakov, pričom najviac sú spokojný s preventívnymi aktivitami žiaci gymnázia – 61,32%, potom žiaci strednej zdravotníckej školy – 51,65% a nakoniec žiaci strednej odbornej školy – 33,33%. V ďalšej časti výskumu sme zistili, že by sa mala zvýšiť informovanosť verejnosti o negatívnom užívaní drog.

Aktívne trávenie voľného času sa javí ako vhodný prostriedok na budovanie zdravého životného štýlu a prevencie drogových závislostí. Je preto dôležité

prostredníctvom zaujímavých a atraktívnych pohybových aktivít a hodín telesnej a športovej výchovy pestovať u detí od malička celoživotný a pevný vzťah k športu.

LITERATÚRA

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. In: *Tel. Vých. Šport*, 19. Banská Bystrica: UMB. 2009. ISSN 1335-2245, s. 4-6.
2. BARTÍK, P. - MESIARIK, P. 2011. Záujem žiakov 1. stupňa ZŠ v okrese Zvolen o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít. In: *Exercitatio Corpolis – Motus – Salus I*. Roč. 3/2011, Banská Bystrica: UMB FHV 2011. ISSN 1337-7310, s. 49-59.
3. BROŽÁNI, J. - KAMAS, T. 2011. Pohybové aktivity u 9-10 ročných žiakov v regióne Spiš. In: *Ošetrovatel'stvo – pohyb – zdravie*. Zborník vedeckých prác Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka Fakulta zdravotníctva. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, TnUAD 2011. ISBN 978-80-8075-487-7, s. 238-224.
4. GÖRNER, K. 1998. Turistické aktivity voľného času – činitele pozitívneho formovania mravných postojov. In: *Vychovávateľ: Časopis pedagógov*, roč. 41, 1998, č. 3-4. ISBN 0139-6919, s. 18-19.
5. GÖRNER, K. – STARŠÍ, J. 2001. Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s. ISBN 80-8055-565-2.
6. HRČKA, J., MICHAL, J., BARTÍK, P. 2004. *Drogová závislosť mládeže a šport*. 1. vyd. Banská Bystrica : PF UMB, 2004. 70 s. ISBN 80-8055-969-4.
7. JEDLIČKA, J. 2009. *Zdravý životný štýl*. Nitra: Slovenská poľnohospodárka univerzita v Nitre. 315 s. ISBN 978-80-552-0295-2.
8. KAČMARIKOVÁ, M. - IZAKOVIČOVÁ, E. 2011. Životný štýl študentov verejného zdravotníctva FZ a SP v Trnave. In: *Ošetrovatel'stvo – pohyb – zdravie*. Zborník vedeckých prác Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka Fakulta zdravotníctva. Trenčín Fakulta zdravotníctva, TnUAD 2011. ISBN 978-80-8075-487-7, s. 291-298.

9. KOHOUTEK, R. 2000. Základy psychologie osobnosti. Brno: CERM. 2000. 263 s. ISBN 80-7204-156-8.
10. KUKAČKA, V. 2011. Analýza životního stylu studentu Jihoceské univerzity V Českých Budejovicích. Bratislava: FTVŠ UK. Habilitačná práca, 2011. 197 s.
11. MEDEKOVÁ, H. 1998. Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže. Bratislava: Metodické centrum, 1998, 30 s.
12. 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. 51-56.
13. MICHAL, J. 2009. *Pohybová aktivita, mládež a drogy*. Banská Bystrica: Partner, 2009. 106 s. ISBN 978-80-89183-63-0.
14. MICHAL, J. 2010. Voľnočasové pohybové aktivity a ich vplyv na zdravotný štýl žiakov základných škôl. In *Pohyb a zdravie*. Nitra : PEEM. 2010. s. 97-108.
15. NEVOLNÁ, T. 2013a. Analýza životného štýlu žiakov základných škôl v regióne Piešťany. In: *Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl. Recenzovaný zborník vedeckých prác*. Trenčín 2013, Vydal: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne. 2013. ISBN: 978-80-8075-580-5, s. 169 – 178.
16. SEGAL, I. 2011. Čo vám hovorí vaše telo. Bratislava: Eastone books. 2011. 227 s. ISBN 978-808109-173-5.
17. SÝKORA, F. a kol. 1995. Telesná výchova a šport : Terminologický a výkladový slovník 2 zväzok. 1. vyd. Bratislava : F.R.& G., 1995. 402 s. ISBN 80-85508-26-5.
18. ŠIMONEK, J. 2010. Výskum objemu pohybovej aktivity na školách. In: *Pohyb a zdravie*. Nitra : PEEM. 2010, s.137-152.
19. ŠIMONOVÁ, B. - VLADOVIČOVÁ, N. 2010. Pohybová aktivita detí vo voľnom čase. In. *Telesná výchova – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. 1. ročník vedeckej konferencie. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, ústav telesnej výchovy a športu Univerzitné centrum. 2010. ISBN 978 – 80 – 228 – 2104 –9, s. 143-147.
20. ŠTEFÁNIKOVÁ, Z. - JURKOVIČOVÁ, J. - ŠEVČÍKOVÁ, Ľ. - SOBOTOVÁ, L. - SEKRETÁR, S. - ÁGHOVÁ, Ľ. 2008. Vplyv vzdelania na životný štýl a riziko

kardiovaskulárných ochorení. In: Životné podmienky a zdravie. Zborník vedeckých prác. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva SR, 2008. ISBN 978 - 80 - 7159 - 171 – 9, s. 95-103.

POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ ŽIAKOV 3. ROČNÍKA VYBRANEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLY A JEJ KOMPARÁCIA S VÝSLEDKAMI Z EUROFITU

Lucia Sujová

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

SÚHRN

V príspevku sú prezentované čiastkové výsledky prebiehajúceho výskumu zameraného na rozvoj pohybovej výkonnosti žiakov primárnej edukácie v prostredí školskej telesnej výchovy. Príspevok sa venuje monitoringu pohybovej výkonnosti žiakov 3. ročníka vybranej základnej školy a komparácii získaných dát s výsledkami sledovania pohybovej výkonnosti systémom EUROFIT na Slovensku (1996).

Kľúčové slová

Pohybová výkonnosť, žiak primárnej edukácie, školská telesná výchova, Eurofit.

ÚVOD

Všeobecná pohybová výkonnosť je definovaná ako „*schopnosť organizmu človeka podávať opakované výkony v určitej pohybovej činnosti za určitý čas*“ (Junger – Kasa, 1996, s. 9). Jej výsledok závisí od úrovne pohybových schopností a od úrovne zručností, návykov a psychickej pripravenosti človeka. V období mladšieho školského veku je dôležité brať špecifický zreteľ na všeobecnú pohybovú výkonnosť žiakov, či zdravotne orientovanú zdatnosť v súčinnosti rešpektovania senzitívnych období. Kým zdravotne orientovaná zdatnosť je skôr kvalitatívny ukazovateľ stavu organizmu a zdravia. Pohybová výkonnosť je naopak kvantitatívnym ukazovateľom stavu organizmu. Keďže pohybovú výkonnosť označujeme ako schopnosť človeka podávať určitý výkon v určitej pohybovej činnosti, je možné ju rozvíjať. Ako je uvedené vyššie, jej výsledok závisí od úrovne pohybových schopností, ktoré je dôležité rozvíjať proporčne v každom vekom období.

Pohybové schopnosti sú podmienené jednak geneticky a tiež vplyvom prostredia, v ktorom človek žije a vyvíja sa (Sýkora, 1989, s.78). Na vývoj pohybových schopností človeka má najväčší vplyv cieľavedomé pôsobenie, výchova, telesná výchova, šport a iná pohybová aktivita. Okrem toho tiež zdravotný stav, pohlavie, vek a životospráva, regenerácia, materiálne podmienky, v ktorých sa športová činnosť vykonáva a ďalšie činitele. V súčasnosti sa často stáva, že jediná športová činnosť, ktorú deti vykonávajú je pohybová aktivita na telesnej výchove v škole. Preto by mali učitelia vnímať telesnú výchovu ako jeden z primárnych predmetov, zabezpečujúci mnohým žiakom takmer jedinú pohybovú aktivitu vykonávanú počas dňa.

Pohybová výkonnosť a jej rozvoj sa stali objektom viacerých výskumov na Slovensku, ale aj v zahraničí. Jeden z najväčších výskumov ukončený v roku 1996, ktorý hodnotil telesný rozvoj a pohybovú výkonnosť školskej populácie bol systém Eurofit. Metodika EUROFIT testov sa sformulovala „Výborom pre rozvoj športu“ pri Rade Európy, ako základné východisko sledovania stavu telesného rozvoja a motorickej výkonnosti detí a mládeže už v roku 1977 (Moravec et al., 1996). Od tohto roku poskytla vypracovaná metodika základný systém hodnotenia pohybovej výkonnosti. Na Slovensku prebiehal výskum systémom Eurofit od roku 1993 do roku 1994 pod vedením R. Moravca, v spolupráci s M. Belejom, I. Čilíkom, a ďalšími. Mnohí súčasní výskumníci berú výsledky zo spomínaného výskumu ako normu pre sledovanie stavu pohybovej výkonnosti žiakov. V ďalších rokoch bola sledovaná pohybová výkonnosť už len na menších súboroch probandov. A to napríklad prostredníctvom testovej batérie Unifit (Horvá-Lipa-Lipková, 1997), alebo Turekom (1999), Belejom (1992), Bartíkom et al. (2003) a inými.

METODIKA

Cieľ prieskumu

Cieľom príspevku je identifikovať a analyzovať úroveň pohybovej výkonnosti žiakov 3. ročníka vybranej základnej školy a zároveň získané výsledky porovnať s výsledkami pohybovej výkonnosti sledovanými systémom EUROFIT na Slovensku z roku 1996.

Hypotéza prieskumu

H1: Predpokladáme, že telesný rozvoj žiakov našej výskumnej vzorky bude vyšší, ako u žiakov meraných Moravcom et al., (1996).

H2: Ďalej predpokladáme, že všeobecná pohybová výkonnosť žiakov 3. ročníka bude s odstupom 18 rokov nižšia vo všetkých testoch ako namerané hodnoty Moravca et al., (1996).

Charakteristika skúmaného súboru

Testovanie pohybovej výkonnosti prebiehalo na vybranej základnej škole v Banskej Bystrici. Sledovaným súborom sa stali žiaci 3. ročníka (A, B, C a D triedy) vybranej základnej školy, ktorý tvorilo 92 žiakov. Z toho 38 chlapcov a 54 dievčat. Priemerný vek sledovanej vzorky bol u chlapcov 9,02 rokov a u dievčat 8,86 rokov.

Priemerné hodnoty hmotnosti chlapcov vybranej vzorky boli 33,23 kg a telesnej výšky 138,33 cm. U dievčat dosiahli priemerné hodnoty hmotnosti 29,14 kg a hodnoty telesnej výšky 134,77 cm.

Úroveň pohybovej výkonnosti sme sledovali v 7 disciplínach, vybraných z testovej sústavy Eurofitu, ktorý sa zároveň stáva našim komparatívnym súborom. Získané údaje sme spracovali pomocou deskriptívnej štatistiky, ktorá nám poskytla základnú charakteristiku sledovaného súboru. Na hodnotenie pohybovej výkonnosti sme využili nasledujúce testy: 1. Test rovnováhy „PLAMENIAK“ (PLAM); 2. Predklon s dosahovaním v sede (PRE); 3. Skok do diaľky z miesta (SDM); 4. Ľah-sed za 30 s (L-S); 5. Výdrž v zhybe (VÝD); 6. Člnkový beh 10x5 m (ČB 10x5); 7. Vytrvalostný člnkový beh (VB).

Organizácia

Testovanie pohybovej výkonnosti sa uskutočnilo posledný januárový týždeň roku 2014, po dohode s vyučujúcimi a po schválení riaditeľom základnej školy. Merania prebiehali pod vedením výskumníkov a zaškolených 5 examinátorov. Podmienky na vykonávanie testových disciplín boli štandardné. Realizácia prebiehala v telocvični presne podľa metodiky Eurofitu. Jednotlivé stanovištia obsluhovali zaškolení examinátori, pričom bolo každé stanovište

vybavené príslušnými meracími pomôckami. Testovaným osobám sa vysvetlil cieľ výskumu, oboznámili sa s organizáciou meraní a prideliť sa im štartovné čísla.

Výsledky a diskusia

Základný prehľad o vybranej vzorke žiakov nám tvorili antropometrické ukazovatele, ktoré sme získali somatickým meraním selektívne pri oboch pohlaviach vybranej výskumnej vzorky. Získané výsledky somatických ukazovateľov nášho výskumného súboru (z roku 2014) sme následne porovnali s výsledkami z Eurofitu (z roku 1996). Spracovanú komparatívnu analýzu uvádzame v tab. 1 a tab. 2.

Zo systému Eurofit (Moravec et al., 1996), sme na porovnanie pre našu výskumnú vzorku museli použiť údaje z hodnotenia pohybovej výkonnosti 8,55 ročných chlapcov, patriacich do druhej vekovej kategórie. Ďalšiu vekovú kategóriu v Eurofite tvoria chlapci vo veku 9,47 rokov, ktorá nám pre našu výskumnú vzorku nachádzajúcu sa v priemernom veku do 9,02 rokov na komparatívne účely nevyhovovala.

U dievčat sme použili rovnako druhú vekovú kategóriu súboru dievčat nachádzajúcich sa v priemernom decimálnom veku 8,57 rokov vtedajšieho výskumu. Pričom ďalšia veková kategória dievčat v priemernom decimálnom veku 9,51 rokov bola pre nás opäť nevyhovujúca. Z dôvodu vekovej kategórie našej vzorky nachádzajúcej sa vo veku do 8,86 rokov.

Tabuľka 1 - Antropometrické ukazovatele *chlapcov*

SÚBOR (názov)	POČET (n)	Priemer/ Smer. odch.	Dec. VEK	TV (kg)	TH (cm)	BMI
ZŠ BB (2014)	38	x	9,02	138,33	33,24	17,5
		s	0,32	4,72	6,48	2,9
EUROFIT (1996)	54	x	8,55	133,60	29,20	- (16,4)
		s	0,29	6,80	6,64	-
Rozdiely			0,47	4,73	4,04	1,1

Ako je pozorovateľné z mnohých predchádzajúcich výskumných zistení, tak aj v našich meraniach sa potvrdil sekulárny trend. S odstupom 18 rokov priemerne rastie výška tela a hmotnosť sledovanej populácie ľudí.

V kompatibilite oboch výskumných súborov môžeme vidieť značné rozdiely v telesnej výške aj váhe chlapcov. Súbor chlapcov meraných v súčasnosti je vyšší o 4,73 cm a ťažší o 4,04 kg váhy oproti chlapcom z minulosti. V Eurofite nemáme zaznamenané priemerné hodnoty BMI chlapcov. Ak si vypočítame BMI z priemerných hodnôt telesnej výšky a váhy vtedajších chlapcov, dosiahneme priemernú hodnotu BMI 16,4. Rozdiel v súčasných BMI hodnotách oproti hodnotám v minulosti predstavuje 1,1. Podľa aktuálneho vestníka Ministerstva zdravotníctva SR (2012), uvedené hodnoty BMI reprezentujú u chlapcov v oboch prípadoch normálnu hmotnosť.

V tabuľke 2 môžeme pozorovať rozdiely somatických ukazovateľov u dievčat. Objem výskumnej vzorky z roku 1996 zahŕňa 60 žiačok a výskumná vzorka z roku 2014 tvorí 54 žiačok.

Tabuľka 2 - Antropometrické ukazovatele *dievčat*

SÚBOR (názov)	POČET (n)	Priemer/ Smer. odch.	Dec. VEK	TV (kg)	TH (cm)	BMI
ZŠ BB (2014)	54	x	8,86	134,77	29,14	16,5
		s	0,30	5,12	5,79	2,88
EUROFIT (1996)	60	x	8,57	132,01	28,23	- (16,2)
		s	0,25	6,00	5,40	-
Rozdiely			0,29	2,76	0,91	0,3

V súbore dievčat sú pozorovateľné tiež určité zmeny. Dievčatá súčasnej výskumnej vzorky sú oproti dievčatám z minulosti vyššie o 2,76 cm a ťažšie o 0,91 kg váhy. Aj v prípade dievčat sa preukázalo pretrvávanie sekulárneho trendu v telesnom rozvoji mládeže. Po vypočítaní hodnoty BMI súboru z roku 1996 sme dosiahli hodnotu 16,20. Získaný údaj predstavuje rozdiel v BMI nášho výskumného súboru oproti súboru v minulosti len 0,3 hodnoty. Podľa vestníka MZ SR (2012), prináležia hodnoty BMI rovnako v oboch prípadoch uvedenej kategórie dievčat normálnej hmotnosti.

Výškou tela a hmotnosťou je diferencovane určovaná aj pohybová výkonnosť v jednotlivých motorických testoch. Ovpľyňujú to najmä dĺžkové, šírkové rozmery a proporcionalita tela. Zmeny, ktoré sme zaznamenali v telesnom rozvoji nášho súboru značne prispeli k výsledkom z porovnania oboch súborov. Pri hodnotení pohybovej výkonnosti sme

využili individuálnu a skupinovú analýzu získaných dát, ktoré boli opäť spracované pomocou deskriptívnej štatistiky. Komparované výsledky s výsledkami z Eurofitu (1996), sú následne uvedené v tab. 3 a tab. 4.

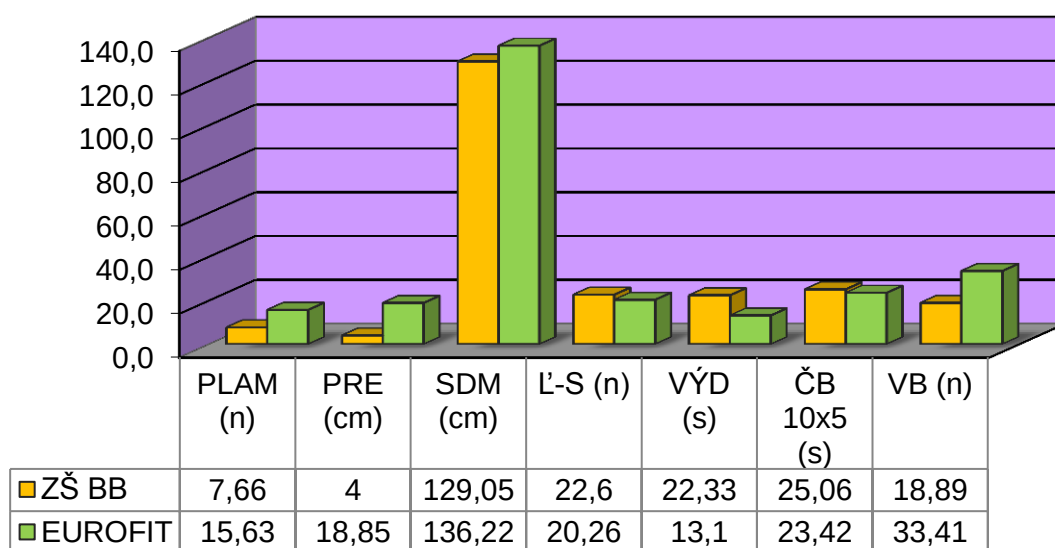
Tabuľka 3 - Pohybová výkonnosť chlapcov

SÚBOR (názov)	POČET (n)	Priemer/ Smer. odch.	PLAM (n)	PRE (cm)	SDM (cm)	L-S (n)	VÝD (s)	ČB 10x5 (s)	VB (n)
ZŠ BB (2014)	38	x	7,66	4	129,05	22,6	22,33	25,06	18,89
		s	5,57	6,48	21,62	4,44	16,57	2,18	9,29
EUROFIT (1996)	54	x	15,63	18,85	136,22	20,26	13,10	23,42	33,41
		s	8,09	5,49	15,24	5,38	10,38	2,50	13,91
Rozdiely			+7,97	-14,85	-7,17	+2,34	+9,23	-1,64	-14,52

Úroveň rozvoja pohybových schopností chlapcov nášho výskumného súboru sa pohybuje v záporných, ale aj kladných hodnotách oproti úrovne v minulosti. Rozdiely môžeme pozorovať v jednotlivých motorických testoch uvedených v tabuľke 3.

Chlapci nášho výskumného súboru dosiahli lepšie výsledky v motorickom teste rovnováhy „Plameniak“ a to o 7,97 pokusov. K podobnému výsledku dospeli chlapci nášho výskumného súboru aj v teste výdrž v zhybe, kde bol zaznamenaný lepší výkon až o 9,23 sekundy. Ku kladnému výsledku sa dostali naši chlapci aj v teste ľah-sed za 30 sekúnd, kde bolo zaznamenané vykonanie cviku o 2,34 viac ako u chlapcov v minulosti. V ostatných motorických testoch sa pohybovali rozdiely v záporných hodnotách. V teste predklon s dosahovaním v sede naši chlapci zaostávajú až o 14,85 cm. V skoku do diaľky z miesta dosiahli o 7,17 cm menší výkon, ako súbor v minulosti. V člnkovom behu 10x5 m boli naši žiaci horší o 1,64 sekundy. V poslednom najnáročnejšom teste, vytrvalostný člnkový beh, žiaci našej výskumnej vzorky dosiahli horšie výsledky o 14,52 úsekov so vzdialenosťou 20 m. Kompletnú komparáciu je možné pozorovať aj v grafe 1.

Graf 1 - Pohybová výkonnosť chlapcov



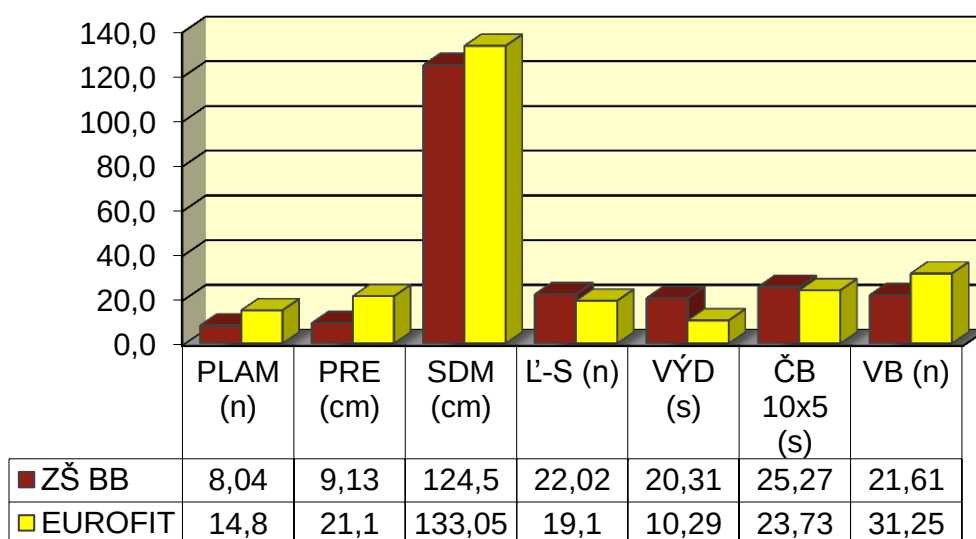
V súbore dievčat sa úroveň rozvoja pohybových schopností pohybuje tiež približne v rovnakých hodnotách, ako v súbore chlapcov. Tak ako u chlapcov, aj u dievčat oscilujú kladné hodnoty rozdielov v identických testoch. Uvedené rozdiely je možné pozorovať v tabuľke 4.

Tabuľka 4 - Pohybová výkonnosť dievčat

SÚBOR (názov)	POČET (n)	Priemer/ Smer. odch.	PLAM (n)	PRE (cm)	SDM (cm)	Ľ-S (n)	VÝD (s)	ČB 10x5 (s)	VB (n)
ZŠ BB (2014)	54	x	8,04	9,13	124,5	22,02	20,31	25,27	21,61
		s	5,61	6,22	18,34	4,48	16,37	2,05	7,89
EUROFIT (1996)	60	x	14,80	21,10	133,05	19,10	10,29	23,73	31,25
		s	8,79	6,07	16,20	4,75	10,12	2,83	8,89
			+6,76	-11,97	-8,55	+2,92	+10,02	-1,54	-9,64

V motorickom teste rovnováhy dosiahli dievčatá nášho výskumného súboru o 6,76 pokusov lepšie výsledky, ako dievčatá v minulosti. Lepší výsledok sa preukázal aj v teste ľahsed za 30 sekúnd, kedy vykonali naše dievčatá o 2,92 vykonaných cyklov viac. Pozitívnu zmenu je možné vidieť aj v teste výdrž v zhybe, kde vydržali v stanovenej polohe dievčatá nášho súboru až o 10,02 sekundy dlhšie, ako dievčatá v minulosti. Záporné hodnoty je možné pozorovať v nasledovných testoch. Predklon s dosahovaním v sede s horším výsledkom v neprospech našich dievčat, a to až o 11,97 cm. V teste skok do diaľky boli horšie výkony našich žiačok o 8,55 cm. V člnkovom behu, podobne, ako u chlapcov, mali naše dievčatá horší čas o 1,54 sekundy. Vo vytrvalostnom behu zaostávali až o 9,64 úsekov 20 m vzdialenosti. Výsledky meraní dievčat oboch súborov uvádzame aj v grafe 2.

Graf 2 - Pohybová výkonnosť dievčat



Výsledky prieskumu potvrdili, že neustále pretrváva celosvetový jav. Dnešná mládež je síce vyspelejšia z hľadiska telesného rozvoja, ale motorická úroveň rozvoja pohybových schopností sa vo viacerých testoch zhoršila. Pozitívnym prínosom našich zistení boli výsledky s kladnými hodnotami v troch motorických testoch.

ZÁVER

Z výsledkov našich meraní sa nám potvrdila prvá hypotéza. Súčasní mladší žiaci sú oproti minulosti telesne vyspelejší, ale ich prezentovaná pohybová úroveň nezodpovedá celosvetovému trendu zvyšovania telesného rozvoja. V prípade našej druhej hypotézy sa nám

tvrdenie vyvrátilo, pretože sa v *teste rovnováhy*, v *teste ľah-sed za 30 sekúnd* a v *teste výdrž v zhybe* preukázali pozitívne zistenia v prospech našej výskumnej vzorky. Výsledky ostatných testov sa pohybovali v záporných hodnotách.

Domnievame sa, že výkonnosť v jednotlivých motorických testoch mohli značne ovplyvniť zmeny v proporciách tela žiakov, t.j. najmä ich dĺžkové a výškové rozmery, ktoré môžu spôsobovať zníženie výkonu pri vykonávaní niektorých testoch.

Závery prieskumu môžeme vyjadriť aj vo forme nižšie uvedených odporúčaní:

- Pre žiakov je prioritou poznať význam pohybovej výkonnosti, prečo je jej zvyšovanie dôležité, aké sú možnosti jej rozvoja a vedieť hodnotiť vlastný výkon na vyučovacej hodine;
- Do procesu podpory zvyšovania pohybovej výkonnosti žiakov je vhodné zainteresovať rodinu a blízkych, najmä pri výbere športových aktivít, krúžkov a iných možnosti zvyšovania pohybovej výkonnosti detí;
- V rozvoji pohybovej výkonnosti a zdravého životného štýlu žiakov využívať interdisciplinárnu spoluprácu odborníkov, predovšetkým v rámci školy, ale aj poradenstva pre rodičov a blízkych príbuzných;

LITERATÚRA

BARTÍK, P. a kol.: 2003. *Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. St. ZŠ a ich somatická a funkčná charakteristika*. Banská Bystrica: UMB, 2003, 113 s. ISBN 80-8055-849-3

BELEJ, M.: 1992. *Pohybové predpoklady školskej mládeže*. In Zborník z 2. Ved. Seminára. Prešov: Vsl. pobočka VSTVŠ, 1992. s. 16-29

HORVÁT, R. – LIBA, J. – LIPKOVÁ, L.: 1997. *Využitie UNIFIT TESTU pri hodnotení pohybovej výkonnosti žiakov mladšieho školského veku*. In Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí a mládeže. Zborník, Prešov: Vsl. pobočka VSTVŠ, s. 52-55

JUNGER, J. – KASA, J.: 1996. *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov: UPJŠ v Košiciach – PF v Prešove, 1996. 116 s. ISBN 80-7097-326-9

MORAVEC, R. et al.: 1996. *EUROFIT- Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre TVaŠ, 1996. 180 s. ISBN 80-89075-11-8

Štandardné hodnoty BMI pre chlapcov a dievčatá. Príloha k odbornému usmerneniu č. 13278-OZS-2011. Vestník Ministerstva zdravotníctva SR. 2012, roč. 60, čiastka 6-15, s. 40

SÝKORA, F.: 1989. *Základy telovýchovného procesu*. Bratislava: Šport, 1989. 160 s. ISBN 80-7096-009-4

TUREK, M.: 1999. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: Slovenská vedecká spoločnosť pre TVaŠ, Vsl. PF Prešovskej univerzity, 1999. 111 s. ISBN 80-88885-61-2

Kontaktná adresa

Mgr. Lucia Sujová, KEPP, PF UMB v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica
e-mail: lucia.sujova@umb.sk

VYUŽITÍ OUTDOOROVÝCH AKTIVIT PŘI MOTIVACI DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH K ČETBĚ I K PREVENCI PASIVNÍHO ZPŮSOBU ŽIVOTA.

Markéta Šauerová

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

ABSTRAKT

Příspěvek zaměřuje pozornost na možnosti motivace dětí k utváření pozitivního postoje k četbě a pohybovým aktivitám zároveň, a to prostřednictvím cíleně sestavených projektů, jichž lze využívat jak v rodinné, tak školní edukaci. Tyto motivační projekty jsou založeny na citlivém propojení rekreačních pohybových aktivit (turistika a pod.) s aktivitami čtenářskými.

Klíčová slova: edukační projekt, motivace, outdoorové aktivity, čtenářská gramotnost, četba, rodina

How to Use Outdoor Activities to Motivate Children and Teens to Read and at the Same Time Prevent the Passive Way of Life.

Abstract: The paper is focusing on possibilities to motivate children to create a positive attitude towards reading and physical activities at the same time, using set of aimed projects that could be used both in the family and school education. These motivational projects are based on the sensitive link of recreational physical activities (hiking, etc..) and reading activities .

Key words: educational project, motivation, outdoor activities, literacy, reading, family

ÚVOD

Současná populace mladších a starších žáků prochází v posledních desetiletích výraznými změnami, z nichž některé lze považovat za alarmující a kritické z hlediska jejich dalšího vývoje. Kritickou situací je nárůst obézních dětí - zejména nárůst dětí s vážným typem obezity a nárůst dětí s diabetem 2. typu související s preferencí nezdravého životního stylu i u této věkové skupiny (blíže Petrášová, 2009). Děti a dospívající upřednostňují nevhodné

potravin, zároveň preferují pasivní způsob života. Přirozené pohybové aktivity dětí a dospívajících ustupují ve prospěch pasivních či organizovaných aktivit různého charakteru, ubývá možností, kde by se děti mohly neorganizovaně pohybovat - na vině je zvýšení počtu rušných silnic – zvláště ve velkých městech, nedostatek financí pro budování volných sportovišť a obavy rodičů při volném a neorganizovaném pohybu dětí po vyučování (Petrášová, 2009).

Zároveň u této věkové skupiny zaznamenáváme výrazný pokles zájmu o četbu a pokles čtenářských kompetencí, na což poukazuje řada odborníků i výsledků různých šetření (Palečková, 2009; Kramplová a kol., 2011; Gabal, Václavíková - Helšusová, 2003; Šauerová, 2012c; Garbe, 2008). Vyrůstá tak generace nejen tělesně nezdatná a málo odolná vůči zátěži a nemocem, ale zároveň generace s gramotnostními problémy, které se začínají odrážet zejména na gramotnosti funkční.

Jsme v situaci, kdy na straně jedné klademe důraz na zvýšení pohybových aktivit dětí této věkové skupiny, na straně druhé usilujeme, aby děti trávily více času četbou – tedy aktivitami „pasivními“. V tomto kontextu, kdy zaměřujeme pozornost na dvě aktivity rozdílné povahy – sport a četbu, je zajímavé upozornit na názor F. Rambouska, z roku 1920, který se domníval, že četba není nejvhodnějším zaměstnáním pro děti (1920, s. 8) a poukazuje na to, že čtoucí dítě by mělo být zjevem neobyčejně mimořádným (1920, s. 9). S ohledem na dnešní pojetí funkční gramotnosti a její úlohu v životě moderního člověka je však nutné přehodnotit tento názor a naopak hledat možnosti, kterými lze motivovat děti k oběma těmto podstatným aktivitám. Aniž bychom tedy upřednostňovali názor té či oné skupiny odborníků, lze do edukační praxe začlenit projekty, které budou motivovat cílovou skupinu k oběma činnostem. Naopak jejich spojení může být edukačně velmi zajímavé a prospěšné.

Projekty motivace k rozvoji čtenářství prostřednictvím pohybových aktivit

Cílem příspěvku je představit projekty, které lze využívat zejména v rodinné výchově (ale je možné je modifikovat i pro edukaci ve školním či mimoškolním zařízení), v nichž se propojují rekreační pohybové aktivity (např. turistika/cykloturistika) s aktivitami čtenářskými. Cílem navrhovaných projektů je motivovace dítěte k četbě prostřednictvím objevování reálií z vybrané krásné literatury v přírodě konkrétního regionu, který je s vybraným příběhem spjat. Formou výběru turisticky zajímavých tras lze zároveň zvýšit zájem nejen o četbu, neboť dítěti pomůžeme přiblížit příběh tím, že se víceméně díky reálnému prostředí dostává přímo do

příběhu jako takového (tedy dokážeme tímto způsobem vyvolat zážitek na úrovni technologie „5D“ – zážitek všemi smysly), ale i motivovat k této pohybové aktivitě. Tu můžeme postupně podle zdatnosti dítěte a podle regionu (typu vybrané literatury) i různě modifikovat a upravovat. Místo turistiky můžeme pro daný účel zvolit rovněž cykloturistiku, vodáctví, jízdu na koních, případně aktivity různě kombinovat dle zájmu dítěte a rodiny.

Tyto projekty staví zejména na vytváření společných prožitků¹ dítěte s rodiči, zároveň je velmi důležitým faktorem fakt, že dítě vidí v realitě to stejné prostředí, v kterém se pohyboval hrdina vybraného příběhu. I když se může na první pohled zdát, že pro rodiče může být nesnadné připravit výlet, v němž propojí příběh s konkrétním regionem, není daný úkol tak nesnadný. Na počátku lze vycházet z klasické literární tvorby, kterou zná každý – jako jednoduché příklady lze jmenovat tvorbu Václava Čtvrťky – příběhy o Rumcajsovi, Boženy Šimkové - Krkonošské pohádky, literaturu od Edurada Štorcha, Jaroslava Foglara, Oty Pavla, pověsti a příběhy z různých měst (Alois Jirásek, Božena Němcová, Václav Cibula, Helena Lisická). Později objevují rodiče, kteří podobné projekty do rodinné výchovy implementují, i méně známé, např. místní pověsti, které se s daným místem propojují. Téměř každá turistická trasa, pokud si budeme pečlivě výlet připravovat, má spojení s nějakým příběhem, který byl literárně zpracován.

Autorka příspěvku připravuje projekty tohoto zaměření vždy individuálně pro konkrétní dítě – rodinu v rámci vlastní diagnostické a poradenské praxe již řadu let. Zpočátku byly projekty realizovány pro děti se specifickými poruchami učení. U těchto dětí se s poklesem úrovně jednotlivých čtenářských kompetencí i celkovým poklesem čtenářské gramotnosti setkáváme častěji, než v populaci intaktní (srov. Kucharská, 2014). Na zkušenosti s realizací projektu pro děti s SPU autorka navázala návrhy projektů i pro další klienty a zájemce. V současné době je navázána spolupráce s dvěma základními školami a jeden projekt byl modifikován pro děti z Klokánku².

Podmínkou každé úspěšné realizace projektu je ve všech případech pečlivá analýza – diagnostika, a to především zájmů konkrétního dítěte a rodiny obecně, časové a finanční možnosti rodiny, aby se tyto podstatné faktory mohly do přípravy projektů promítnout.

¹ Významu prožitku v životě a edukaci člověka se věnují práce např. Csikszentmihalyi, 1997, Hogenová, 2001, 2005. Podpoře společných prožitků dítěte s rodiči se pak věnuje např. Šauerová, 2012b, 2013b.

² Pod vedením autorky připravili studenti semináře Pedagogika volného času projekt zaměřený na motivaci dětí z Klokánku – Praha Štěrboholy - k četbě, výsledky projektu byly prezentovány na studentské konferenci (blíže Ptáček, Šauerová, 2014).

Po každém projektu následuje pečlivá a dlouhodobá evaluace, v jejímž rámci se v některých rodinách ukázalo (38%), že se kromě zájmu o četbu zvýšil zájem dětí i o turistiku a celkově i o pohybové aktivity.

KONKRÉTNÍ NÁVRHY PROJEKTŮ

Jak již bylo uvedeno, je při podobné přípravě projektů zcela nezbytné vycházet z pečlivé analýzy zájmu dítěte, hodnocení osobnosti dítěte, z analýzy zájmů rodiny a jejich možností, které jsou limitujícím faktorem při plánování projektu.

Významným motivačním faktorem ke spolupráci s rodinou bývá zájem rodiny o podporu čtenářství dítěte.

Spojovacím článkem projektů jsou společné aktivity rodiny založené na prožitku, vhodně navázaných na vybranou literaturu s ohledem na zájmy dítěte a rodiny. Součástí projektů je podpora sociálních interakcí, které působí jako další důležitý zdroj rozvíjení čtenářských dovedností.

Všechny děti jsou jako klienti dále v péči autorky, tedy je umožněno dlouhodobé sledování výsledků práce.

CÍL PROJEKTU

Obecným cílem projektu je poukázat na možnosti rodiny ve výchově dítěte ke čtenářství a na možnosti podpory rozvoje čtenářských kompetencí v rodinné výchově.

Dílčími cíli projektu realizovaných v uvedených rodinách je motivace dětí s negativním postojem k četbě ke změně tohoto postoje a motivace dítěte k pohybu v přírodě a zlepšení celkového vztahu i k dalším sportovním aktivitám.

METODIKA SESTAVENÍ PROJEKTU

Pro sestavení níže uvedeného projektu bylo využito studia historických pramenů, analýzy literární tvorby pro děti a mládež, analýzy principů projektového vyučování³, vlastního sestavení edukačního projektu.

Při koncipování projektu autorka vycházela z podrobné analýzy a komparace dat z výzkumů čtenářské gramotnosti v období 2000 - 2009 (PISA).

³ Blíže např. in: Kilpatrick (1918); Kašová (1995); Tomková, Kašová, Dvořáková (2009); Havlíková (1994); Červenka (1993); Valenta (1993); Kasíková (2007); Šauerová, 2011.

Nezbytné bylo rovněž vycházet ze studia anamnestických a katamnestických dat sledovaného dítěte (tato data nejsou v příspěvku blíže specifikována, zaměřena je pozornost na popis projektu jako na příklad projektů podobného charakteru).

V rámci evaluace daného projektu bylo vždy využito obsahové analýzy strukturovaného rozhovoru s dítětem, pro něhož byl projekt připraven, analýzy dětské tvorby (čtenářský deník, deník zážitků, školní sešity, známky), analýzy školního hodnocení, analýzy rozhovorů s rodiči, učitelkou českého jazyka.

Projekt „Po stopách Eduarda Štorcha (blíže Šauerová, 2013a)

Fáze projektu

Vlastní projekt a jeho části měly několik fází. Sestavení projektu vycházelo ze zkušeností autorky s projektovou výukou (jak v teoretické rovině, tak v praktické). Projekt obsahoval základní fáze: přípravnou, motivační, realizační, fixační a evaluační. V závěru projektu byla stanovena i prognóza dalšího vývoje.

Přípravná fáze

Přípravná fáze byla zaměřena na navržení možností pro realizaci specifického typu rodinné dovolené, vyhledání vhodného ubytování, naplánování aktivit s ohledem na celkový záměr – zvýšit zájem dítěte o četbu, a zvýšit tak úroveň čtenářských dovedností. Vycházela z pečlivé analýzy anamnestických dat, analýzy zájmu dítěte a zájmů dalších členů rodiny.

Jako základ projektu byla vybrána tvorba Eduarda Štorcha, jehož tvorba se týká dostupných regionů, je možné propojit fiktivní příběh s reálnou zkušeností dítěte, a vzbudit tak zájem dítěte o příběhy literární.

Motivační fáze

V motivační fázi bylo využito filmového zpracování prvního dílu filmové trilogie - Osada Havranů. Dalším motivačním krokem byl výběr knížky k předčítání. Knižka dějově souvisela se sledovaným filmem - v tomto případě byla vybrána knížka Minehava (srov. Mertin, 2004). Každý den v pravidelném čase si rodiče vyčlenili úsek, v němž knížku chlapci předčítali, dbali na vytvoření příjemné atmosféry, často si po skončení předčítání o přečteném vyprávěli, společně se vytvářel děj příběhu.

Jako další součást motivační fáze byl naplánován výlet na Pokličky, které se nacházejí v regionu Kokořínsko, tedy v místě dějiště předčítaného příběhu.

Realizační fáze

Samotný projekt navazoval na předchozí fáze. Principem bylo vytvoření atmosféry plné prožitků souvisejících s předčítaným příběhem a možností pohybovat se ve stejném prostředí jako hrdinové z dané knihy. Základem byl plán týdenní rodinné dovolené, která se odehrávala ve stejné lokalitě jako výlet v motivační fázi (kvůli provázanosti s dějem knih a životem E. Štorcha bylo opět vybráno Kokořínsko). Dítěti bylo sděleno, že se pojedje do míst, kde se odehrával děj knížky, která se právě čte. Chlapec byl požádán, aby navrhl, jaká místa ho v knize upoutala, kam by se chtěl podívat, další návrhy připravila autorka projektu.

Dítě do svých plánů vřadilo prameny Pšovky (tato říčka se často v knížce zmiňuje), dále chtělo opět na Pokličky, mělo zájem zkusit jít hledat pazourky. Chlapec si také přál navštívit Pustý vrch (Lobečský kopec).

V této fázi nastala intenzivní spolupráce autorky a rodiny, tak aby projekt byl co nejvíce „ušitý na míru“ zájmům rodiny.

Pro každý den celotýdenní dovolené byla naplánována specifická turistická trasa, která vedla vždy do některého místa, s nímž se mělo dítě možnost seznámit při čtení knihy. Zároveň se využilo i dalšího zájmu rodiny, a to geocachingu⁴, tedy do každé trasy bylo naplánováno odlovení nějaké cache (mystery cache, multicache, dětská cache) – tuto část plánovala rodina sama.

Příklady tras:

První trasa vedla celým Kokořínským dolem, kde podle Štorcha prožíval rod Sokolů svá dobrodružství (Pokličky - Obří hlava a Žába – Faraon -Náckova rokle – Sedlec – Máchova stezka).

Druhá trasa byla zaměřena jen na specifické geologické útvary – Pokličky (Pokličky, Jestřebské pokličky – cílem bylo nalezení fotocache).

Třetí trasa směřovala do obce Lobeč⁵, kde bylo v roce 2009 v prostorách obecního úřadu zřízeno muzeum, které je věnováno E. Štorchovi a pravěku.

⁴ Využití moderních technologií při rozvíjení čtenářství je dalším významným motivačním prvkem, kterého můžeme využít. Blíže se této problematice věnuje autorka např. in Šauerová, Špačková, Nechlebová (2012), Šauerová, 2013c.

⁵ Do Lobče rodina jezdí opakovaně, návštěva hrobu Eduarda Štorcha, který je zde pochován, patří k rodinné tradici.

Obr. č. 1 Pamětní kámen dějiště příběhu Minehavy na Pustém vrchu v Lobči



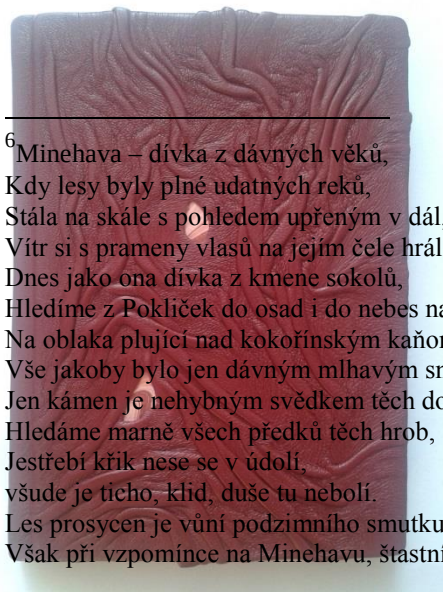
Čtvrtá trasa vedla k pramenům Pšovky, která byla pro život rodu Sokolů velmi důležitá.

Pátá trasa vedla po stopách archeologických průzkumů E. Štorcha.

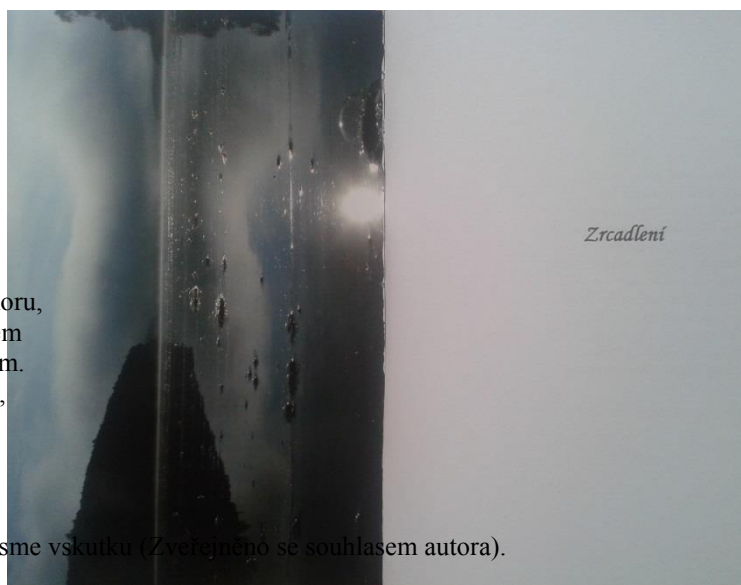
Na jednotlivých trasách byla vytipována místa k „pikniku“, ke společnému zastavení a k aktivnímu vyprávění (rozvoj fantazie, tvorba básničky, malování, vymýšlení příběhu ze života Sokolů apod.). Ve vyprávěných příbězích bylo rodičům doporučeno, aby využívali působení tzv. efektu Zeigarnickové, kdy je prokázáno, že při nedokončených úlohách/příbězích, mají lidé tendenci se více k úlohám/příběhům vracet (srov. Stehlík, 2013).

Rodiče do projektu vkomponovali vlastní aktivity - např. vytvoření společné básničky, která se stala základem pro další společnou tvorbu dítěte i rodičů, k básničkám byly připojeny později i fotografie, chlapec soubor na počítači upravil a celou společnou práci rodina nechala vytisknout a svázat do kůže jako jednu knížku s názvem „Střípky života“⁶).

Obr. Č. 2 Ukázky ze soukromé knížky klientů „Střípky života“ (se souhlasem rodiny)



⁶ Minehava – dívka z dávných věků,
Kdy lesy byly plné udatných reků,
Stála na skále s pohledem upřeným v dál,
Vítr si s prameny vlasů na jejím čele hrál.
Dnes jako ona dívka z kmene sokolů,
Hledíme z Pokliček do osad i do nebes nahoru,
Na oblaka plující nad kokořínským kaňonem
Vše jakoby bylo jen dávným mlhavým snem.
Jen kámen je nehybným svědkem těch dob,
Hledáme marně všech předků těch hrob,
Jestřebí křik nese se v údolí,
všude je ticho, klid, duše tu nebolí.
Les prosycen je vůní podzimního smutku,
Však při vzpomínce na Minehavu, šťastní jsme vskutku (Zveřejněno se souhlasem autora).



Fixační fáze

Fixační fáze byla zaměřena na zpracování vlastních zážitků formou zápisů do deníku zážitků⁷, dále chlapec samostatně s pomocí programu Fotolabu vytvořil malou fotoknihu s názvem „Po stopách Eduarda Štorcha“, a se stejným názvem připravil i tip na výlet na portál, který se věnuje tipům na výlet. Připravil do školy referát do literární výchovy o spisovateli s bohatou fotodokumentací.

V rámci následného rozhovoru a celkového zhodnocení lze konstatovat, že chlapec byl nadšený, vybral si další knížku a s mírnými počátečními obtížemi se pustil do čtení. Obtíže vyvstávaly v první fázi z důvodu špatné koncentrace pozornosti, unikání dějových souvislostí, neznalosti některých slov. Bylo patrné, jak špatně osvojená technika, resp. nedostatečně osvojené čtenářské kompetence, bránily dítěti v navazování komunikace s textem.⁸

Rodičům bylo doporučeno párové čtení, poté časté povídání o přečteném úseku z knížky. Tato část byla pro dítě významným motivačním prvkem, posilovalo se jeho sebevědomí ve smyslu důležitého člena rodiny, který předává zajímavé informace, které ostatní členové rodiny neznají. Po překonání těchto obtíží se začaly zlepšovat jeho čtenářské dovednosti, lépe se dokázal soustředit již po začátku čtení a motivačně působila potřeba dozvědět se, jak děj skončí. Po dočtení knížky již chlapec sám od sebe vybral další knížku podle rozboru obsahového zaměření knížek zveřejněných v nabídkách knihkupectví. Zároveň chlapec projevil přání, zda je možné tyto knihy zakoupit do domácí knihovny, dosavadní četba se týkala knih půjčených ze školní a městské knihovny. Tomuto zájmu rodiče rádi vyhověli, v posledních letech je na trhu dostupná celá řada Štorchových knih s velmi pěknou grafickou úpravou a celkovým designem.

Evaluační fáze

Projekt měl u dítěte pozitivní odezvu, spíše však v rovině motivace dítěte ke čtení jako aktivitě, než že by bylo možné hovořit o výrazné změně postoje k četbě. Rodina se rozhodla v podobných projektech pokračovat⁹, proto byl původní rozšířen. Pro další projekt byla vybrána stejná lokalita i stejné období (chlapec ulpívá na věcech, které má rád, v anamnéze lze nalézt určité rysy Aspergerova syndromu), jako téma bylo zvoleno propojení tvorby E.

⁷ Blíže in Šauerová (2011).

⁸ Srov. s pojetím četby Lederbuchové (2004).

⁹ V realizaci projektů rodina dosud pokračuje, staly se víceméně součástí rodinných rituálů, tradicí.

Štorcha s tvorbou Z. Buriana¹⁰ a tvorbou K. Zemana. Projekt byl nazván Z pravěku do pravěku (respekt k zájmu chlapce o pravěk).

K výrazné změně postoje chlapce k četbě došlo až po realizaci druhého projektu. Chlapec má velmi v oblibě i všechny aktivity v přírodě (s ohledem na vrozenou srdeční vadu a stavu po operaci je tato preference žádoucí). Rodina na podobných projektech dále participuje, projekty si vytvářejí již sami. V současné době je chlapci 17 let, sám i tyto aktivity vyhledává a v posledním roce i celý projekt sám pro rodinu naplánoval. To je víceméně dokladem toho, jak projekty podporují nejen vztah k četbě, ale rozvíjejí i další osobnostní dovednosti - schopnost plánování, orientace na mapě, orientace v prostoru. Chlapec začal před třemi lety pravidelně publikovat v regionálním deníku – většinou zajímavosti z okolí a spolupracuje na školním časopisu. Dále rozšiřuje domácí sbírku básniček.

Modifikace projektů

Uvedené návrhy projektů lze vhodně modifikovat s ohledem na věk a zájmy dítěte, na podmínky a možnosti realizace v rodině. Možné je využít i porady s knihovníkem v daném regionu, který může rodičům pomoci vytipovat vhodnou literaturu k podobným projektům, aby rodiče mohli využít skutečně nejbližšího okolí.

Jednou ze zajímavých možností je propojit turistické trasy s cykloturistikou. Tyto projekty jsou vhodnější pro zdatné sportovce či již děti starší. Jako příklad vhodného projektu založeného na cykloturistice může být již existující cyklotrasa „Srdcem kraje Oty Pavla“ či „Údolím zlatých úhořů“. Výlet vede údolím řeky Berounky mezi Roztokami a Skryjemi a představuje pohodovou vyjížďku na kole po trase se spoustou zajímavých míst a výhledy na nejcenější lokality Křivoklátska a Rakovnicka. Děti/dospívající můžeme motivovat knížkami Oty Pavla, v tomto případě nejvhodněji knížkou Zlatí úhoři.

Dalším zajímavým cyklovýletem, jehož můžeme v rámci modifikací projektů využít, je trasa „Za pověstmi Balkánu“. Výlet vede územím, které se lidově označuje jako Balkán, jeho centrem je vesnice Slabce a v okolí se podél místních silniček a polních cest nachází tolik zajímavostí, že je nejlepší se po jejich stopách vydat na kole. Vhodné je propojit s místními pověstmi.

¹⁰ Zdeněk Burian dostal k ilustrování knihu Eduarda Štorcha Lovci mamutů v roce 1932. Recenzoval ji tehdy Josef Augusta, profesor paleontologie University Karlovy. Tematika zobrazování pravěké přírody pak v Burianově tvorbě převažovala až do konce jeho života.

Jinou, náročnější, modifikací, např. pro středoškolské studenty, může být projekt „Po stopách Bohumila Hrabala“ s výletem do Kerska, posezením v reálné „hospůdce“ s „kancem a šípkovou“...¹¹

Při procházkách Prahou, které byly využity v rámci jiného projektu „Z pohádky do pohádky“, můžeme pro starší čtenáře použít Nerudovy Povídky Malostranské a propojit téma i s historickými aspekty.

Při jakékoliv modifikaci však nesmíme zapomínat na pečlivou analýzu zájmů dítěte, jeho úrovně dosavadních čtenářských kompetencí a zájmů rodiny.

Pro menší děti nebo pro děti, u nichž zjišťujeme spíše negativní vztah k turistice, je v takto nastavených projektech vhodné volit trasy krátké a motivačně zajímavé (primárním cílem je motivovat dítě k pobytu a pohybu v přírodě, skrze který dále rozvíjíme vztah k četbě).

Příkladem krátkých výletů mohou být např. výlet od města Jičína, kde je možné navštívit „rodný domek Rumcajse“, kopec Zebín, les Řáholec, výlet lze propojit s předčítáním knížky O Rumcajsovi, Mance a Cipískovi, dále výlet do Hrusic s názvem „Po stopách kocoura Mikeše“ (zde je přímo pro turisty připravena turistická trasa Po stopách kocoura Mikeše, lze navštívit památník J. Lady, zakoupit si zde přímo knížku o kocouru Mikešovi). Jiným typem výletu mohla být např. v roce 2011 návštěva města Písek, kde v témže roce probíhala interaktivní a velmi zdařile edukačně připravená výstava o dětských ilustrátorech.

Zajímavou aktivitou může být již zmíněná večerní procházka Prahou organizovaná Muzeem strašidel – „Se strašidly za strašidly“, kterou lze u mladšího dítěte vhodně propojit s pověstmi Starého a Nového města Pražského. Dalším krátkým výletem může být návštěva trojice hradů – Pernštejn, Zubštejn, Auenštejn, které jsou historicky spojeny s působením rodu Pernštejnů na českém území a řada pověstí o tomto rodu je zpracována ve známé knížce Zlatá kniha historických příběhů od Heleny Lisické.

Projekty lze modifikovat i s ohledem na preference jiných aktivit, než jsou aktivity pohybové. Lze např. využít i zájmu výtvarného či hudebního. Např. pro podporu čtenářství dívky, byl připraven projekt z Pohádky do pohádky a v souladu s výraznými hudebními zájmy

¹¹ Letos je navíc s ohledem na výročí narození Bohumila Hrabala realizován cyklus různých výstav – výstavy o osobnosti B. Hrabala (Letohrádek Hvězda v Praze, Hrabalovy fotografie – Praha, Jedno město dvě osobnosti – muzeum Nymburk a řada dalších). Motivačně zajímavé pro adolescenty také může být letos prvně vydaná sbírka povídek Domácí úkoly.

dívky byly rodině doporučeny časté návštěvy divadelních představení, která by byla přiměřená věku dítěte. Vytipována byla taková představení jako Popelka, Louskáček – vánoční příběh, Kouzelná flétna, Rusalka, Čert a Káča, Labutí jezero. Ve většině případů bylo doporučeno, aby bylo dítě motivováno knížkou Příběhy, pověsti a pohádky paní Hudby (Hostomská, 2007¹²), v níž jsou dětem srozumitelnou formou představeny děje nejznámějších oper, operet i baletů.

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Základní možností jak edukovat rodiče k realizaci podobných projektů, či vůbec možností, jak rodiče podporovat v hledání cest rozvíjení čtenářství svých dětí, je zejména posilování spolupráce rodiny a školy, využít iniciativních a tvůrčích učitelů, kteří budou usilovat o zvýšení spolupráce s rodiči, vytvářet besedy, workshopy, kde rodiče s možnostmi rozvoje čtenářství a čtenářské gramotnosti seznámí (srov. např. Rabušicová, 2004, Tamášová, 2006).

Další možností je oslovit časopisy, které tato cílová skupina rodičů odebírá a formou populárně naučnou rodiče edukovat, nabízet touto formou návrhy projektů jako tipy na výlety apod.

Dalšími možnostmi je realizace cyklu workshopů v komunitních centrech, využití poradenství v rámci širšího pedagogicko-psychologického poradenství¹³ jako součásti péče o dětského klienta se specifickými poruchami učení (chování) apod.

ZÁVĚR

Realizované projekty jsou velmi dobře využitelné pro modifikaci v rámci různých rodinných zvyklostí a jsou vhodným doplňkem rodinné edukace k podpoře čtenářské gramotnosti i k motivaci dítěte k pohybovým aktivitám. Nevyžadují hlubší znalosti české literatury ani vysokou tělesnou zdatnost rodičů a vyhovují naladění každé rodiny dle jejích potřeb.

¹² 1. vydání této knížky vyšlo již v roce 1959.

¹³ V současné době realizuje podobné projekty celkem 7 rodin, jejichž děti jsou v péči autorky, využívají modifikované projekty – cykloturistiku a po prvním nastavení projektu úspěšně pokračují v podobně orientovaných aktivitách. Postoj všech dětí k četbě se zlepšuje, výrazné jsou posuny ve školním hodnocení a plnění školních povinností. U dětí s dyslektickými obtížemi je patrné zlepšení (za současného použití reedukačních postupů a pomůcek).

Vhodné je motivovat dítě ke čtení zábavnou formou, např. za pomoci navrhovaných projektů, které jsou založené na významu prožitku v životě dítěte a podporují i vzájemnou interakci mezi rodiči a dětmi.

Uvedené projekty mají pozitivní přesah i do rozvíjení dalších osobnostních vlastností a dovedností, jako jsou např. orientace v prostoru, práce s mapou, pozorovací schopnosti, komunikační dovednosti, organizační schopnosti. Rovněž napomáhají utváření bohatších a intenzivnějších rodinných interakcí.

LITERATURA

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Finding Flow*. New York: Basic Books, 1997. 181 s. ISBN 0-465-02411-4.

ČERVENKA, S. *Učit se, učit se? Učit se! Angažované učení*. Praha: Agentura Strom, 1993. 125 s. ISBN 80-901662-0-2.

GABAL, I., VÁCLAVÍKOVÁ – HELŠUSOVÁ, L. *Jak čtou české děti?* Praha: Gabal, Analysis & Consulting, 2003. 54 s. [Online], [cit. 20.10.2012]. Dostupné z: <http://www.gac.cz/userfiles/File/nase_prace_vystupy/GAC_cten_jak_ctou_ceske_deti.pdf>.

GARBE, CH. Čtení v Německu: aktuální výsledky, stav problematiky a koncepty podpory čtenářství. Přednáška v rámci semináře *Čtenářství, jeho význam a podpora* s podnázvem *Výzkum, teorie a praxe v Česku a Německu*. SKIP A Knihovna Goethe Institutu v Praze. Sepsala Ehrlichová, K., 2007. [Online], [cit. 12.11.2012]. Dostupné z: <<http://www.ikaros.cz/node/4436>>.

HAVLÍNOVÁ, M. (Ed.) a kol. *Jak měnit a rozvíjet vlastní školu? O individuálních projektech škol*. Praha: Agentura Strom, 1994. 126 s. ISBN 80-901662-2-9.

HOGENOVÁ, A. K problematice prožitku. In. KIRCHNER, J., HOGENOVÁ, A. *Prožitek v kontextu dnešní doby*. 1.vyd. Praha: UK FTVS, 2001. S. 16 – 35. ISBN 80-86317-16-1.

HOGENOVÁ, A. Kontexty prožitku. In. KIRCHNER, J. *Kontexty prožitku a kvalita života*. Ústí n. Labem: Univerzita J. E. Purkyně & Asociace psychologů sportu ČR, 2005. S. 115 – 128. ISBN 80 - 7044 - 699 - 4.

HOSTOMSKÁ, A. Příběhy, pověsti a pohádky paní Hudby. Praha: Paseka, 2007. 424 s. ISBN 978-80-7185-814-0.

KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení a vyučování: teoretické a praktické problémy*. 2. dotisk, 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. 197 s. ISBN 978-80-246-0192-2.

- KAŠOVÁ, J. a kol. *Škola trochu jinak*. Kroměříž: IUVENTA, 1995. 81 s.
- KILPATRICK, W. H. The project method. In: RUSSEL, J., E. *Teachers College Record*. Svazek 19. Teachers College Columbia University, 1918. S. 319-334.
- KRAMPLOVÁ, I. a kol. *Národní zpráva PIRLS 2011*. Praha: Česká obchodní inspekce, 2012. 35 s. ISBN 978-80-905370-3-3.
- KUCHARSKÁ, A. Rizika vzniku dyslexie. Vývojové profily pregramotnostních schopností a dovedností a prekursorů gramotnosti v rizikových skupinách. Praha: Karolinum UK, v tisku.
- LEDERBUCHOVÁ, L. *Dítě a kniha: o čtenářství jedenáctiletých*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2004. S. 179. ISBN 80-86898- 01-6.
- MERTIN, V. Jak naučit děti číst knížky s příběhem. *Děti a my*. Roč. 34, č. 4. Praha: Portál, 2004. S. 20-21. ISSN 0323-1879.
- PALEČKOVÁ, J. a kol. *Hlavní zjištění výzkumu PISA 2009. Umíme ještě číst?* Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2010. 51 s. ISBN 978-80-211-0608-6.
- PETRÁŠOVÁ, L. Obezita dětí rodiče nezajímá. Zlom přichází v pubertě. Rozhovor s Hanou Zamrazilovou a Petrem Hlavatým z Endokrinologického ústavu. *OnaDnes.cz*. [Online], [cit. 4. 9. 2014]. Dostupné z www: <http://ona.idnes.cz/obezita-deti-rodice-nezajima-zlom-prichazi-v-puberte-pck-/deti.aspx?c=A091102_091413_deti_pet2009>.
- PTÁČEK, P., ŠAUEROVÁ, M. Projekt rozvíjení čtenářství pro děti v Klokánku. Studentská konference. Sdělení. 30.5.2014 VŠTVS PALESTRA.
- RABUŠICOVÁ, M. a kol. *Škola a (versus) rodina*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 176 s. ISBN 80-210-3598-6 (brož.).
- RAMBOUSEK, A. *O čtení dětí*. Praha: Melantrich, 1920. 32 s. bez ISBN.
- STEHLÍK, M. Efekt Zeigarnik a metodika piktogramů. In: ŠAUEROVÁ, M. (Ed.) *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití u vybraných cílových skupin*. Recenzovaný sborník z mezinárodní konference Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s cílovými skupinami. VŠTVS Palestra, 2013. S. 169 – 185. ISBN 978-80-87723-07-4.
- ŠAUEROVÁ, M. *Projekty osobnostního rozvoje v nestandardních výchovných podmínkách*. Praha: VŠTVS Palestra: European Science and Art Publishing, 2011. 165 s. ISBN 987-80-904815-5-8 (VŠTVS), ISBN 987-80-87504-08-6 (ESAP.)
- ŠAUEROVÁ, M. Vývoj preference sociálních interakcí u dětí na počátku školní docházky jako faktor ovlivňující čtenářskou gramotnost. *Pedagogika*, roč. LXII – 2012, č. 1-2. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2012(a). S. 126 – 137. ISSN 0031-3815.

ŠAUEROVÁ, M. Essential Sources of Effectiveness Communication of The Parents and Teachers. *US-China Education Review B*. Vol. 2. Nu. 11, November 2012(c). S. 956 - 960. ISSN 2161-6248.

ŠAUEROVÁ, M. Využití literární tvorby Eduarda Štorcha v projektech rodinné edukace zaměřených na podporu čtenářské gramotnosti dospívajícího chlapce s multifaktoriálním zdravotním handicapem. Kazuistická studie. In ČUŘÍN, M., VÍŠKA, V., PODOLÁKOVÁ, I. (Eds.) *Gramotnost ve škole - sborník příspěvků z konference*. Hradec Králové: PedF UHK, 2013(a). ISBN 978-80-905245-0-7. [CD-ROM].

ŠAUEROVÁ, M. Význam prožitku při podpoře čtenářství a čtenářské gramotnosti. In: ŠAUEROVÁ, M. (Ed.) *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití u vybraných cílových skupin*. Recenzovaný sborník z mezinárodní konference *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s cílovými skupinami*. VŠTVS Palestra, 2013(b). s. 169 – 185. ISBN 978-80-87723-07-4.

ŠAUEROVÁ, M. Využití technických prostředků a moderních technologií v rozvíjení čtenářství a čtenářské gramotnosti dítěte. In. ANDRES, P., VALIŠOVÁ, A. a kol. *Interdisciplinární vztahy mezi technickými, humanitními a společenskými vědami*. ČVUT v Praze, Masarykův ústav vyšších studií, katedra inženýrské pedagogiky, 2013 (c). ISBN 978-80-01-05287-7. [CD-ROM].

ŠAUEROVÁ, M (Ed.), ŠPAČKOVÁ, K., NECHLEBOVÁ, E. *Speciální pedagogika v praxi (komplexní péče o děti s SPUCH)*. Praha: Grada, 2012. 248 s. ISBN 978-80-247-4369-1.

TAMÁŠOVÁ, V. *Teória a prax rodinnej edukácie: (z rodiny do života)*. Bratislava: Sapiientia, 2006. ISBN 9788089229017. S. 210.

TOMKOVÁ, A., KAŠOVÁ, J., DVOŘÁKOVÁ, M. *Učíme v projektech*. Praha: Portál, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7367-527-1.

VALENTA, J. a kol. *Pohledy - projektová metoda ve škole a za školou*. Praha: ARTAMA 1993. 61 s. ISBN 80-7068-066-0.

Kontaktní adresa

Doc. PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

sauerova@palestra.cz

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

Pilská 9, Praha 9, Česká republika

PREFERENCE „NETRADIČNÍCH SPORTŮ“ VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY VYSOKOŠKOLÁKŮ SE ZVYŠUJÍ

Zdeněk VALJENT

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze

ABSTRAKT

V krátké studii jsem chtěl mezi studenty ČVUT v Praze zjistit odpověď na otázku: „Proč si vybírají ve výuce tělesné výchovy na vysoké škole právě některý z druhů tzv. Netradičních sportů“. Měl jsem tím na mysli následující sportovní odvětví a pohybové aktivity: geocaching, bowling, curling, irské tance, lukostřelbu, jógu a lezení na horolezecké stěně. Na toto téma mi napsalo celkem 85 studentů ČVUT v Praze krátkou esej, k jejímuž vyhodnocení jsem použil kvalitativní výzkum - metodu analýzy osobních dokumentů. Názory studentů byly všechny naprosto kladné, tj. vyzdvihující přínos zmíněných sportovních pohybových aktivit při nárůstu fyzické zdatnosti, morálně-volních vlastností a snižování nashromážděného psychického napětí. Konkrétní studentská vyjádření jsou uvedena v textu.

The preference of the “non-traditional” sports in physical education at the university is increasing

ABSTRACT

In a short study among the CTU students I wanted to find out the answer to the question: "Why do they choose the non-traditional sports in the physical education at the university?" I mean these types of sports: geocaching, bowling, curling, Irish dancing, archery, yoga and climbing wall. A total of 85 CTU students wrote me a short essay about this topic. For the evaluation I used the qualitative research – a method of personal documents' analysis. All students' opinions were positive, i.e. the highlighting benefits of these physical activities in the process of physical ability increasing, moral-free characteristics and reducing of accumulated mental stress. In the text there are mentioned concrete students formulations.

Klíčová slova

Technická univerzita, tělesná výchova, preference sportů, pohled studentů

ÚVOD

Zájem studentů ČVUT v Praze o tělesnou výchovu je v porovnání se středoškolskou mládeží či jinými vysokými školami nejspíše značně vyšší. Špaček (2008) ve své studii konstatuje, že lidé s vysokoškolským vzděláním sportují až sedmkrát častěji než ti, co dokončili pouze základní školu. Tuto teorii naplňují svými názory i studenti ČVUT v Praze. Je možno konstatovat, že jejich názor na toto téma je poslední dobu konzistentní, či se o něco lepší. Např. studenti Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze vyjádřili přesvědčení, že chtějí pravidelně sportovat a cvičit v 92% případů v roce 1999 (Valjent, 2000) a dokonce až v 93,1% případů v roce 2004 (Valjent, 2005). K podobným výsledkům došel u studentů Jihočeské univerzity Kukačka (2009). Píše, že kladný vztah k pohybovým aktivitám přiznalo 95,3% studentů a kladný vztah k tělesné výchově pak 93,0% studentů. Podobně se vyjadřují i slovenské kolegyně na prešovské univerzitě. Piší, že program tělesné výchovy, který je u nich realizovaný, vyhovuje 95% studentek. Je to ovlivněno tím, že danou pohybovou aktivitu, v tomto případě aerobik a kondiční posilování si dobrovolně vybraly pro jejich atraktivnost. Na hodinách TV cvičí 22% proto, že je to povinné a 78% by chodilo dobrovolně, neboť je to baví. Jestli je pravidelné cvičení užitečné, uvedlo 92% kladnou odpověď, 2% je uvedlo za ztrátu času, 6% nemělo názor (Lenková, Rubická, 2002).

Je však důležité si všimnout, že poslední dobou se také mění pojetí sportu a pohybové činnosti a s ním tedy i tzv. motivace ke sportu. Historicky dříve nejvíce motivoval ke sportu bezesporu výkon a jeho zlepšování. Mezitím v rekreačním sportu docházelo k posunu od výkonového paradigmatu k paradigmatu prožitkovému. V průpravných pohybových cvičeních nejlépe vystihuje tento posun změna od fitness k wellness. Myšlenka fitness akcentovala jako hlavní cíl především kondici a její biologické parametry. Postupně byly stále více akcentovány psychologické okolnosti cvičení, opouštěna byla upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí wellness, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda ("flow"). Do popředí zájmu se dostávají sporty pestrého obsahu, bohaté emoční dynamiky, někdy také spojené s rizikovým faktorem či s prvky ovládání technického zařízení (Slepička a kol., 2006).

Tomu odpovídají i na toto téma poslední zjištěné výsledky na ČVUT (Valjent, 2010a). Studenti vyšších ročníků udávají při zjišťování motivace ke sportu: na 1. místě důvody k relaxaci, kompenzaci, a snižování tenze (průměr 4,91 na 7 bodové Likertově škále); na 2. místě důvody k zábavě, sociálnímu kontaktu, přátelství (4,85); na 3. místě důvody

ke zdatnosti, zdraví a dokonalému vzhledu (4,61); až 6. místo ze 7 zaujímají důvody k výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu (3,68).

Nastíněné teoretické studie se potom odrážejí i v praxi, když sporty s vyšším aspektem prožitkovosti se těší mezi vysokoškolskou mládeží stále vyššímu zájmu (Valjent, 2010b). V následující studii jsem si dal za úkol zjistit, jaké konkrétní atributy studenti nacházejí na tzv. Netradičních sportech, mezi něž můžeme počítat i geocashing, bowling, curling, irské tance, lukostřelbu, jógu a lezení na horolezecké stěně.

METODIKA

Kvalitativní výzkum metodou analýzy osobních dokumentů byl proveden na vzorku 85 studentů všech ročníků bakalářského a magisterského všech 8 fakult a Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. Studenti byli ve věku 19 - 25 let, z nich bylo 53 chlapců (62,4 %) a 32 dívek (37,6 %), což je mírným nadpoměrem ve prospěch děvčat v přirozeném genderovém poměru na ČVUT v Praze. Výzkum byl realizován v březnu a dubnu 2014.

Studenti konkrétní vyučovací hodiny byli prostřednictvím emailu vyzváni, aby odpověděli na následující rozšířenou otázku: „Z jakých důvodů jste si vybrali pro vaši tělesnou výchovu na ČVUT bowling (či 6 dalších pohybových aktivit), jaké benefity na něm nacházíte. Odpovězte prosím velice stručně a výstižně, možná pomocí několika slov či krátkých vět.“

Bez žádného dalšího vysvětlování a specifikování možností výběru napsali pak doma své názory jako krátkou esej o délce 1/3 až celé stránky, kterou mi poslali emailem zpět. Jednotlivá vyjádření studentů jsem pak zaznamenával do předem připravených kategorií a následně z nich vytvořil charakteristiku každé zmiňované pohybové aktivity.

VÝSLEDKY A DISKUZE

Velkým počtem studentských esejí se táhne několik hlavních jmenovatelů. Jedním je poděkování Ústavu tělesné výchovy a sportu ČVUT v Praze za zařazení zmíněných pohybových aktivit do nabídky tělesné výchovy, což vede z pohledu nevýdělečně činných vysokoškolských studentů k jejich značnému zlevnění. Druhým je fakt, že se jedná o pohybové aktivity kolikrát až cizokrajného a exotického ražení a neexistuje mnoho jiných možností, jak si je na amatérské úrovni vzhledem k relativně malé dostupnosti jinak vyzkoušet, zlepšit se v nich a rozšířit si o nich potřebné vědomosti. Velkou roli hraje také prvotní zvědavost a možnost vyzkoušet si něco nového, o čem dříve jen slyšeli nebo četli.

Také převládá názor, že klasického „tělocviku“, který u nich spíše nevyvolává dobré vzpomínky, už se na ZŠ a SŠ nabažili dost. A v neposlední řadě je to i důležitý fakt, že tělesná výchova probíhá pod dohledem zkušených a zapálených pedagogů. Konkrétní názory na jednotlivé sporty a pohybové aktivity jsou zaznamenány dále.

Geocashing

Jedná se o vhodné spojení pobytu na čerstvém vzduchu a návštěvy míst, na která by se jinak nepodívali. Mimopražští studenti při tom poznávají zajímavá místa Prahy, často nepříliš známá a většinou se zajímavým příběhem. Výuka je koncipována na 3 hodiny jednou za 14 dní, čímž odpadá ztráta času při dopravě, kdyby to bylo 1 x týdně po 90 minutách. Připadá jim to jako ideální vyvážení mezi rekreací a sportem. Tato aktivita „není jen hloupé běhání za míčem se snahou porazit soupeře, či jen obyčejná chůze jako na turistice.“ Jedná se o daleko všestrannější činnost. Kromě fyzických benefitů jako například 5 – 10 km výlet a horolezecké aktivity („lezení jak na stromy, tak po skalách, kanály“) rozvíjí i další schopnosti jako praktické využívání moderních IT technologií, práci v týmu, logické myšlení, poznání geografie okolí a mnoho dalších. Všestranný pohyb v přírodě častokrát za deštivého počasí upevňuje morálně-volní vlastnosti, je navíc spojený s dobrodružným prvkem (kdepak asi ta keška je?) spolu s mírnou soutěživostí (závěrečná soutěž). Nalezením pokladu dochází i k duševnímu uspokojení úspěšného jedince.

Bowling

Studenti preferují bowling většinou kvůli faktu, že se jedná o individuální sport, který není moc náročný, neboť oni sami spíše nepatří mezi sportovní typy. Bowling mohou totiž hrát úplně všichni, starší i mladší, ženy i muži a dokonce i děti. Jedinou podmínkou pro to je unést bowlingovou kouli. Může se vnímat jen jako hospodská zábava, ale i vážně, jako sport - jak je tomu i na TV. Studenty motivuje stát se výkonnostně lepším pro hru se svými vrstevníky v jejich volném čase, popř. také při večírcích v jejich (budoucím) zaměstnání. Tím se stává bowling pro život rekreačního sportovce mnohem využitelnější. Bowling je také společenská hra, při níž se zažije velká zábava. Velice motivující je systém počítání sledovaný na obrazovce nad drahou, neboť člověk nemusí soutěžit jen s partnery či soupeřícími studenty, ale také vždy jen sám se sebou. Ve své mysli může stále soupeřit se svým nejlepším osobním rekordem, se svou současnou formou apod. Tudiž i úplného začátečníka hra baví a motivuje od samého začátku. A když něco člověka baví, pak má mnohem větší motivaci a

snahu se dál zdokonalit. Kladem této hry je i (povinné) základní vybavení pro hru, které se na místě půjčuje a tudíž není potřeba s sebou mít extra tašku s věcmi pro běžné hraní. Při bowlingu se hráč učí také regulovat své psychické procesy, neboť bowling je hra, kdy o výsledek se musí bojovat až do samého konce hry. Hráč se dostává do situací, kdy se mu daří na začátku např. v prvních 4 – 6 hrách a nadějný výsledek lehce ztratí v následujících hrách, nebo naopak je na začátku velice neúspěšný a v konci na sebe ještě strhne i konečné vítězství. To dokáže jen člověk psychicky vyrovnaný.

Curling

V oblibě jej mají především ti, kteří nevyhledávají fyzický rozvoj a upřednostňují především zábavné a společenské atributy. Curling je olympijským kolektivním sportem, při kterém se procvičí odhad, rovnováha a pružnost. Sport je to zajímavý a napínavý, proto člověka hned baví. Je to příjemný aktivní odpočinek, při kterém se člověk také může ochladit v horkém počasí. Není příliš náročný fyzicky, ale je poměrně náročný na techniku. Sympatická je na něm možnost rozvíjet různé herní strategie a taktiky (však se mu i někdy přezdívala šachy na ledě). Na curlingu v neposlední řadě panuje výborná atmosféra mezi hráči i na špičkových úrovních, týmy se spolu přátelí a během hry vládnu zásady fair play. Dá se říci, že pokroky v této hře jsou během semestru viditelné. Většinou tato hra studenty dost chytne a tak má většina z nich zájem i nějakým způsobem pokračovat, mnohdy již i ve specializovaném sportovním oddílu. Na letošní Akademické mistrovství v curlingu se přihlásilo hned 5 týmů z ČVUT v Praze, což značí 20 aktivních curlerů.

Irské tance

Na irské tance se přihlašují zejména studenti, kteří nějakým způsobem inklinují k jakémukoli tanci, nemají rádi sporty hrané na vítězství a sami sportovně moc nevynikají. Studenti pochvalují také lektorku Terezu, která je podle nich velice sympatická a mile ztřeštěná s potřebným zápalem pro svou věc. Vyhovuje jim její způsob vedení, pozitivní náboj výuky, perfektní a zároveň zábavné rozcvičky. Nedělá jí problém vysvětlit techniku, která je následně procvičena a aplikována v jednotlivých tancích. Studenti si užívají jednak nových tanečních variací, pohybují se při tom ve vyšší intenzitě pohybu až do značného zapocení, a to vše vnímají jako zábavnou společenskou událost. Kolektiv tvořený z chlapců a dívek, který se tam vždy sejde, je velmi přátelský a uvolněný. Je tam vždy super atmosféra, neboť se tam sejde parta lidí, kde každý s každým je v jakémsi kontaktu, na stejné vlně, ve stejném rytmu.

Je to ladná kolektivní a sportovní zábava, kterou doprovází krásná hudba a navíc úsměvy dívek. Je to vhodný relaxační doplněk ke školním a pracovním povinnostem. Díky melodické irské hudbě spolu s tancem ve skupině se nakažlivě šíří dobrá nálada. Není vůbec výjimkou, že po každé vyučovací hodině studenti odcházejí s úsměvem na rtech. V irských tancích nejde prvotně o vítězství, ale o vlastní radost z pohybu, u kterého se musí taky trochu přemýšlet, aby člověk nepošlapal ostatní. Dalším benefitem je fakt, že k tancování není potřeba žádného zvláštního sportovního (tanečního) vybavení. Pro některé studenty jsou irské tance ve výuce tím nejlepším tělocvikem, jaký zažili. Jsou také v očekávání, že své nové pohybové dovednosti někdy využijí i ve společnosti – třeba na irských tancovačkách.

Lukostřelba

K lukostřelbě opět inklinují studenti spíše vyhledávající individuální sport, kde jsou tzv. „sami za sebe“. Kromě již výše uvedených obecných důvodů bývá dalším atributem lukostřelby pověst jakéhosi nápravného cvičení. Proto bývá i cílem studentů s různými onemocněními páteře (skolióza, kyfóza, spondylolistéza apod.). Střelba z luku totiž posiluje zádomé svaly a vede ke správnému držení těla. Kromě toho vyžaduje i přesné technické provedení, disciplínu a značnou psychickou koncentraci. Prubířským kamenem osobnosti každého cvičence je pak požadované souznění mysli a fyzického výkonu, které vede k uspokojivému výsledku, někdy až k meditaci. Je pravdou, že v porovnání s běžnými sporty se nejedná o tak fyzicky náročnou disciplínu, není však tak jednoduchá, jak se na první pohled zdá. Odměnou však bývá rozvoj soustředění, uklidnění a sebekontroly nad svým tělem a žádané splnutí psychická a fyzická. Pocit při správně vypuštěném šípu a zpěv tětiny bývá pro studenty skoro jako droga.

Jóga

Na jógu se studenti přihlašují z více důvodů. Kromě již uvedených obecných důvodů se mnozí ze studentů zapíší ze zdravotních důvodů, především kvůli bolesti v zádech a v oblasti krční páteře, někteří se chtějí jen tak protáhnout po delším sezení u počítače a mnozí očekávají celkové uvolnění od psychického stresu. Po zhodnocení lekcí jógy samotnými studenty se zdá, že se studenti ve svých očekáváních nemýlili, ba navíc se obohatili o další prožitky. Na lekcích jógy se jim zamlouvá nalezení party podobně naladěných lidí, kvalitní protažení celého těla, zlepšení držení těla, posílení vnitřního svalstva, nácvik správného dýchání při cvičení, cvičení koncentrace, z čehož plyne zapomenutí na denní starosti, celkové

uklidnění, relaxace, zlepšení nálady, zbavení se stresu a napětí. Někteří udávají, že se zde učí „zastavit sebe a své myšlenky“, což vůbec není lehkou záležitostí. Na hodinách navíc panuje pod vedením pedagoga pohodová atmosféra, při níž dochází k harmonizaci těla a duše. Dá se říci, že jóga je výbornou volbou pro introvertní a spíše filozoficky orientované povahy.

Lezení po horolezecké stěně

Je zajímavé, že většina studentů věnujících se na TV tomuto sportu není v tomto odvětví úplnými nováčky. Většinou jej provozovali ve svém volném čase již dříve a do hodin TV si přišli spíše zatrénovat a připravit se tak lépe na lezení po venkovních skalách. Nováčky přilákalo kromě již výše uvedených obecných důvodů především vědomí, že nacvičují pod vedením zkušených instruktorů a tím mají záruku dostatečné bezpečnosti. Někteří jedinci sem přišli i z důvodu naučit se postupně překonávat svůj strach z výšek.

Po absolvování semestru tohoto sportovního odvětví vypovídají, co se jim na něm zamlouvá. Na lezení se setkávají většinou jen s pohodovými lidmi a poznávají na něm nové přátele. Jedná se totiž o kolektivní sport, neboť vždy k sobě potřebují alespoň jednoho kamaráda, bez kterého je lezení ve stěně nemožné. Jsou podobných povah, neboť samo lezení představuje i určitý životní styl. Člověk musí překonat nejprve sám sebe a ne někoho druhého, to možná až někdy v budoucnu. Nutí jej to vylepšovat svou všeobecnou fyzickou kondici, neboť při lezení se musí zapojit celé tělo, k čemuž je zapotřebí zejména síly, obratnosti a vytrvalosti. Navíc vyžaduje potřebné soustředění, rozvahu, odvalu a vzájemnou důvěru mezi lezcem a jističem. Při lezení se navíc vyplavuje dostatečná dávka adrenalinu a po pokoření určité hranice individuální výkonnosti i tolik potřebné uspokojení po dobře provedené práci a překonání sama sebe. Je při něm možno pocítovat určitý pokrok a na druhé straně člověk i poznává, jaké množství obtížných kroků ještě musí vykonat pro dosažení vytčeného cíle. Lezení je zábavné, společenské a velice příjemné po celodenním sezení ve školní lavici nebo u počítače, navíc je vynikající přípravou pro lezení na skalách.

ZÁVĚR

Aby se i nadále udržel dosavadní zájem vysokoškolských studentů o tělesnou výchovu, musí se nutně měnit její skladba včetně jednotlivých druhů nabízených pohybových aktivit. Jednou z možností je přicházet do výuky s tzv. Netradičními druhy sportů. Měly by to být takové sporty, které svou náplní naplňují současné požadavky mládeže starší adolescence.

Z jejich pohledu by měl sport z větší části přispívat k relaxaci, snižovat psychické napětí, být zábavný, společenský a vést k vyšší zdatnosti a estetickému vzhledu.

Těmto požadavkům vyhovují i taková sportovní odvětví a pohybové aktivity jako geocashing, bowling, curling, irské tance, lukostřelba, jóga a lezení na horolezecké stěně. Ty jsou pro studenty lákavé zejména pro svou nízkou a dostupnou cenu, kvůli zájmu vyzkoušet si něco nového, nevšedního a jinak nedostupného, častokrát jako negaci dříve prožitých „tělocviků“ na nižších stupních škol, a to vše ve velice přátelském a uvolněném kolektivu pod vedením zkušených a zanícených pedagogů.

LITERATURA

KUKAČKA, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

ISBN 978-80-7394-105-5.

LENKOVÁ, R., RUBICKÁ, J. (2002). Názory vysokoškoláčků na vplyv a význam pohybovej aktivity na ich zdravie a organizmus. *Studia art et sport*, 2, 40- 47.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. & HÁTLOVÁ, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1290-9.

ŠPAČEK, O. (2008). Sportování za časů spartakiád - sportování za časů fitcenter.

Socioweb 6/2008, rubrika Témata. Retrieved February 12, 2009 from

<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=310&lst=120>

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

VALJENT, Z. (2005). Difference in students opinion in physical educations at FEE CTU. In Proceedings from international scientific conference „*Student, sport, education*“, pp. 79- 83. Riga: Latvijas sporta pedagogijas akadēmia.

VALJENT, Z. (2010). Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT v Praze).

Disertační práce. Praha: FTVS UK, 213 s. Vedoucí disertační práce Doc. Irena Slepíčková

VALJENT, Z. (2010). „Netradiční“ sporty v tělesné výchově na technické univerzitě. In.
Mojherová, M. (Eds.) *Pohybová aktivita v životě člověka*, pp. 74- 80. Prešov. ISBN 978-
80-555-0301-1.

ODLIŠUJE SE UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY OD UČITELŮ JINÝCH PŘEDMĚTŮ?

Zdeněk VALJENT

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze

ABSTRAKT

V krátké studii jsem chtěl zjistit odpověď na otázku: „Odlíší se učitel tělesné výchovy od učitelů jiných předmětů?“ Na toto téma mi napsalo celkem 111 studentů ČVUT v Praze krátkou esej, k jejímuž vyhodnocení jsem použil kvalitativní výzkum - metodu analýzy osobních dokumentů. Názory studentů jsem na základě esejí rozřadil do tří kategorií s názvy:

- ano, odlišuje se v kladném smyslu; - ano, odlišuje se v negativním smyslu; - neodlišuje. Výstižné studentské charakteristiky jsou pak obsaženy v textu. Vysokoškolští studenti našli mezi oběma skupinami učitelů celkem v 85,6 % případů rozdíly. Svědčí o tom celkem 280 vyjádření, z nichž 255 (91,1 %) se vyjadřovalo o učitelích TV v kladném slova smyslu a jen 25 (8,9 %) naopak v záporném smyslu.

Is there any difference between the teacher of physical education and the teachers of other subjects?

ABSTRACT

In a short study I wanted to find out the answer to the question: “Is there any difference between the teacher of physical education and the teachers of other subjects?” One hundred and eleven students of CTU in Prague wrote a short essay on this topic. For the evaluation I used a qualitative research- a method of personal documents’ analyzing. I divided the essays into 3 groups according to the students’ opinions.

1. Yes, there is a difference in the positive way
2. Yes, there is a difference in the negative way
3. There is no difference

In the text there are accurate students’ characteristics. The university students found between both teacher’s groups in total 85, 6 % of the differences. It is evidenced by a total of 280

observations of which 255 (91,1 %) spoke about the physical education teachers in a positive way and only 25 (8,9 %) in the negative way.

Klíčová slova

Technická univerzita, tělesná výchova, osobnost učitele, pohled studentů

ÚVOD

Když se podaří někomu z učitelů tělesné výchovy vyvolat svým jednáním určitý rozruch, je kolikrát slyšet: „no jo, vždyť je to tělocvikář“. Kolikrát jsem se pozastavil nad tím, jestli toto mínění stojí na nějakém reálném základě. Jedním ze subjektů, který by k tomu měl co podstatného říci, jsou samotní žáci a studenti škol. Proto jsem studentům ČVUT v Praze, kteří ve svém vývoji prošli všemi třemi stupni českého školství, položil otázku: „Odlišuje se učitel tělesné výchovy od učitelů jiných předmětů“?

V literatuře není takto položená otázka zcela běžná. Spíše se dá na její odpověď usuzovat z výsledků mnoha studií řešících daleko komplexnější otázky, jako např. osobnostní charakteristiky učitelů tělesné výchovy (Válková, 1977, 1987, 1988). V té době bylo toto téma společensky velice důležité, neboť v kontextu zdravotnosti, zdraví a spirituality učitelů a jejich žáků se jednalo především o zajištění brannosti obyvatelstva a obrany státu (Válková, 2011). Prvotní idea ze sedmdesátých let minulého století, tj. hledání vztahů mezi rysy osobnosti či temperamentem a profesní motivací či profesním uplatněním učitele TV, se ve výsledcích ukázala jako nepodložená. Paralelně totéž bylo zjištěno i v oblasti „osobnosti sportovce“ (Vaněk, Hošek, & Svoboda, 1974).

Proto bylo šetření osobnostních rysů později vynecháváno a užíval se především Bellův dotazník přizpůsobivosti (Válková, 1988), techniky OAZ a ICL, včetně zjišťování interakčního chování mezi učitelem a žákem pomocí ICL (Válková, 1994; Válková, Hykel, 1993). Výsledkem šetření byla skutečnost, že tyto ukazatele jsou důležité pro etapu zvládnutí požadavků vysokoškolských studií, ale není zde přímá úměra k inklinaci či setrvání v profesi učitele TV, či dokonce vágně formulované úspěšnosti v profesi učitele TV nebo opuštění profese (Válková, 2011).

Sami učitelé TV a vysokoškolští studenti tělovýchovy vidí svou ideální roli v působnosti na žáky a studenty v ráznosti, soutěživosti, nezávislosti, rozhodnosti, nekompromisnosti, kritičnosti a nekonformnosti (Válková, 1993; In. Rychtecký, Fialová, 2002).

Na podobné téma bylo řešeno také několik diplomových prací na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity Brno. Dílčími výsledky byla zjištění, že studenti tělovýchovných fakult a učitelé TV vykazují oproti učitelům jiných předmětů převládající chlerický a sangvinický typ temperamentu a významný rozdíl v míře sebeprosazování (Staňková, 2012), vyšší míru tolerance (Ornstová, 2011) a že jsou veselými a nekonfliktními lidmi, kteří nemají s ničím velké problémy (Ondrušek, 2011). Naopak, nepotvrdily se hypotézy o vyšší míře rezistence vůči rušivým vlivům a o vyšší míře optimismu (Ornstová, 2011).

Obecně tedy platí, že *osobnost učitele TV je specifickou sociální rolí, kterou může naplňovat jedinec s různou strukturou osobnosti či temperamentu, což platí stejně pro muže i ženy*. Přijetí či nepřijetí dané role v konkrétním kontextu a sebe-reflexe jsou determinanty důležitější (Válková, Bortolli, Robazza, 1996). Jde také o to, aby pozitivní vlastnosti nebyly v činnosti učitele příliš zdůrazňovány, neboť jednání učitele pak může přerůst až do protikladu. Např. neúměrná náročnost v požadavcích může vést až k puntičkářství a pedantství, neúměrná přímota a upřímnost až do beztaktčnosti, neúměrné snížení požadavků až k neprincipiálnosti, nadměrná aktivita může přivést studenty až k vleklé pasivitě (Rychtecký, Fialová, 2002).

METODIKA

Kvalitativní výzkum metodou analýzy osobních dokumentů byl proveden na vzorku 111 studentů všech ročníků bakalářského, magisterského a doktorandského studia a všech 8 fakult a Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. Studenti byli ve věku 19 - 28 let, z nich bylo 83 chlapců (74,8 %) a 28 (25,2 %) dívek, což je přirozený genderový poměr na ČVUT v Praze. Byl realizován v prosinci 2013 a lednu 2014. Výběrový soubor byl vybrán tak, aby se jej zúčastnili co nejvíce různorodí studenti a zastupovali tak celkový vzorek studentů ČVUT. Proto sem byla vybrána skupina studentů chodících v zimním semestru 2013/14 na plavání (jako vytrvalostní sport); na kondiční posilování (nárůst síly); bowling a curling (herní zážitky) a kondiční přípravu "Záchranářů" (TV jako oborový předmět).

Studenti byli většinou na hodinách tělesné výchovy a navíc ještě prostřednictvím E - mailu vyzváni, aby odpověděli na následující rozšířenou otázku: „Odlišuje se podle Vás osobnost učitele tělesné výchovy od učitelů jiných předmětů? Jestli ano, specifikujte tyto charakteristické vlastnosti např. z pohledu lidských, odborných, didaktických (i jiných) kvalit.

Můžete i napsat, s jakými kladnými a zápornými příklady učitelů TV jste se ve svém životě setkali“.

Bez žádného dalšího vysvětlování a specifikování možností výběru napsali pak doma své názory jako krátkou esej o délce $\frac{1}{3}$ až celé stránky, kterou odevzdaly na výukové hodině nebo poslali E - mailem. Jednotlivá vyjádření studentů jsem pak zaznamenával do předem připravených kategorií s názvy: A) Odlišují se - a to a) kladně; b) záporně; B) Neodlišují se.

VÝSLEDKY A DISKUZE

A. Odpověď „**Odlišují se**“ zvolilo celkem 95 studentů (85,6 %). Většinovým názorem je vyjádření: „Podle mého názoru se „tělocvikář“ liší od ostatních učitelů rapidně. Pro mě je učitel TV úplně jiná vyučující osoba, než běžný učitel ostatních předmětů.“

a) O tom, že se **učitelé TV odlišují od učitelů jiných předmětů ve smyslu kladných vlastností**, svědčí celkem 255 (91,1 %) studentských vyjádření. Ta byla seřazena od nejvyššího počtu vyjádření až po nejnižší¹⁴, a to následujícím způsobem. Nejpočetnějším charakterizováním rozdílů mezi učiteli obou skupin bylo, že učitelé tělesné výchovy jsou „obecně oblíbenější“, protože v tělesné výchově jde především o zábavu, kdežto v jiných předmětech hlavně o učení. Tento názor byl studenty vyřčen celkem 32x. Druhým nejpočetnějším byl názor, že „jsou přátelštější“ – celkem 25x vyslovené. Další vyjádření studentů: - jsou spíše jedni ze studentů, než učitelé (16x), - mají bližší a vřelejší přístup ke studentům (11x), - jsou kamarádštější (11 x), - dovedou více poradit (11x), - jsou otevřenější (8x), - jsou větší pohodáři (7x), - hledají více alternativy (7x), - jsou uvolněnější (7x), - mají vstřícnější jednání (7x), - jsou férovější (6x), - mají větší smysl pro humor (6x), - jsou akčnější (5x), - dokáží své znalosti lépe předat (5x). Celkem vždy 4x bylo vyjádřeno mínění: - jsou příjemnější; - jejich obor je více baví; - studentům vesměs tykají (myšleno, že jsou jim blíže); - více se zamýšlejí nad problémy svého studenta; - mají mnohem osobnější přístup. Celkem vždy 3x byl vysloven názor: - dbají více na stanovená pravidla a disciplínu; - více stmelují kolektiv; - jsou tolerantnější; - jsou komunikativnější; - dbají více na úctu k nim; - jsou cílevědomější; - jsou klidnější; - jsou lidštější. Celkem vždy 2x bylo vyjádřeno: - jsou oblíbenější; - pracují s větším nadhledem; - jsou přirozenější; - jsou přístupnější; - jsou psychicky vyrovnanější; - jsou psychicky lépe naladěni; - jsou rozhodnější; - dokáží studenta

¹⁴ Jsem si vědom, že v mnoha případech je význam studentských vyjádření velice podobný; lze je považovat za synonyma; přesto jsem si je kvůli možnému zkreslení netroufl sdužit do obecnějších významů a tak ponechal v původním znění.

více inspirovat (stanou se vzorem pro studenta); - jsou svéráznější; - více vychovávají; - nejsou ve stresu; - jsou přirozenější; - jsou veselejší. Vždy 1x jsem zaznamenal následující vyjádření: - jsou pozitivnější; - jsou pragmatictější; - jsou upřímnější; - navozují lepší atmosféru; - jsou průbojnější; - dokáží více zaujmout; - jsou zábavnější; - jsou pilnější; - jsou dostupnější; - je s nimi větší zábava; - jsou přímočařejší; - jsou soutěživější; - zaměřují se více na životní styl;

- více dbají na duševní uspokojení; - více dbají na kondici; - více motivují; - mají spíše extrovertní povahy; - mají u studentů větší respekt; - mají pro studenta větší pochopení; - jsou důvěryhodnější; - jsou vyrovnanější.

Z citací je vidno, že učitelé TV jsou studenty opravdu bráni většinou jako (nej)oblíbenější učitelé. To je dáno jednak vyučováním oblíbeného předmětu a ne takovou důležitostí tělesné výchovy v porovnání s jinými předměty na jedné straně a také podle jejich názoru i v osobnostních dispozicích učitelů TV na straně druhé. Z jejich chování studenti pocítují zejména větší otevřenost a upřímnost, smysl pro humor, nadhled nad problémy, akčnější přístup. Častokrát jsou si vzájemně tak blízcí, že je studenti považují za jednoho z nich.

Úplné charakteristické výroky studentů: - Pro mě byl možná hlavní rozdíl v tom, že jsem brala tělocvik vždycky jako takový "odpočinkový" předmět, který člověka nestresoval žádným zkoušením a mohl si ho vždycky naplno užít; - Učitel tělesné výchovy byl pro mě vždy spíše kolega či spoluhráč, nikoliv „osoba“, které bych se bál; - Zkrátka se tak nějak vymyká z učitelského sboru a je na straně spíše studentů, s nimiž má blízké vztahy; - Že jsou přátelštější a chovají se více jako kamarádi než jako učitelé; - Studenty jsou podle mě vnímáni více jako součást „týmu“ než jako nějakí nepřátelé (jak tomu často bývá u učitelů matematiky, němčiny atd.). Důvodem jednak může být lepší prostředí a uvolněnější atmosféra během výuky, ale také odlišné vlastnosti učitelů. - Pokud to můžu napsat, přijdou mi i "lidštější" než ostatní; - Většinou jsou trochu „akčnější“ a zapálenější pro věc; - Nepotkal jsem tělocvikáře, který by „byl ve stresu“ – trochu podobná sorta lidí jako jazykáři, resp. angličtináři.

b) Názor, že se učitelé TV se odlišují od ostatních učitelů ve smyslu záporných vlastností, byl vysloven celkem 25 x (8,9 %). Celkem 2x se vždy vyskytly následující výroky: - jsou to tupé hlavy (ve smyslu, že jsou hloupí a proto vyučují TV); - berou na všechny stejný metr (chtějí stejné výkony od vrcholových sportovců i od fyzicky podprůměrných studentů); - mají vulgárnější vyjadřování; - nemají větší zájem o svůj

předmět. Vždy 1x byla zaznamenána následující mínění: - prosazují více svůj předmět; - jsou benevolentnější; - jsou sebestřednější; - jsou netrpělivější; - jsou netolerantnější; - myslí si, že jejich předmět není podstatný; - jsou rozlitanější; - mají neuspořádanější přístup ke všemu; - jsou zapomětivější; - jsou tvrdší ve svém konání; - chovají se netaktněji; - umí více ponižovat; - více si nacházejí mezi studenty své oblíbenosti; - jsou zatrpklejší; - jsou nepříjemnější; - jsou nekompetentnější; - mají větší slabost pro holky.

Jednotlivé výroky svědčí o tom, že i mezi učiteli TV se najde více jedinců, kteří svým způsobem mohou dělat i ostudu. Svědčí to o tom, že „tělocvikáři“ na svou hodinu se nepřipravují a beroucí ji jen z povinnosti působí na studenty jako osoby nemající zájem o svou práci, hloupější a rozlitanější, navíc s vulgárnějším vyjadřováním. Nejspíše mohou mít i menší všeobecný společenský rozhled.

Úplné charakteristické výroky studentů: - Chyběl mi především zájem (nejhorším případem je pak u tělesné výchovy styl výuky „hrajte si, já jdu číst noviny“); - Někteří učitelé (trenéři) nedokážou pochopit, že studenti mají i jiné povinnosti než sport; - Zároveň bývají obvykle jednodušší lidé (neříkám, že z pravidla). Sport je jejich životním stylem, a proto obvykle nosí cvičební úbor po celý rok, jezdívají do školy na kole; - Úroveň jejich sportovních znalostí velmi kolísá a bývá podle mého názoru všeobecně spíše podprůměrná; - Když si představím učitele tělocviku – mladý muž/žena, nebo přinejmenším mladý duchem, stále ve sportovním úboru, svalnatý až šlachovitý, „rozlitaný“ a neuspořádaný přístup ke všemu, zapomětivý, ale aktivní přístup „nic není problém“.

B. Učitelé se svými osobnostmi obecně podle vyučovacího předmětu neodlišují.

Tohoto názoru bylo v mé krátké studii celkem 16 studentů (14,4 %). Svoje mínění dokreslují např. těmito konkrétními vyjádřeními: - Takže podle mě se neodlišuje osobnost učitele tělesné výchovy od učitelů jiných předmětů; - Setkal jsem se jak v předmětech TV s učiteli různých povah a charakterů a stejně tak i v jiných předmětech; - Učitelé se podle mě liší jen v individuálním přístupu k vykládané látce a k přístupu k studentům a každý učitel pak má svůj přístup. Nezáleží ale jen na učiteli, každému studentu sedne učitel jinak, pak musí oba svůj postoj pořešit, aby si vyhovovali; - Dle mého názoru, se učitel TV neliší od jiného učitele. Pouze učí pro většinu žáků/studentů zábavný předmět, který je hodně oblíbený a ta oblíbenost přechází i na učitele. Když někdo není dobrý v matice, většinou nebude mít oblíbeného učitele matematiky, to samé je i u TV; - Podle mě je učitel prostě učitel. Je úplně jedno co učí. Záleží na osobnosti jedince a na tom, jak dokáže přenést svůj zápal na žáky; - Podle

mě nejde sjednocovat učitele, ať už učí tělesnou výchovu, nebo třeba biologii. Stejný názor u mě setrvává, ať učí na ZŠ, SŠ či VŠ.

Tento obecný názor zastává jen malá část studentů. Sluší se však připomenout, že je vlastně trochu utajeně podpořen i některými protikladnými míněními studentů, kteří se domnívají, že učitel TV je od učitelů jiných předmětů odlišný. Dokumentují to totiž vzájemně se vyvracející rčení, za které můžeme alespoň trochu považovat např. následující: - *nemají větší zájem o svůj předmět* - versus - *jejich obor je více baví*; - *prosazují více svůj předmět* - vers. - *mají vstřícnější jednání*; - *jsou benevolentnější* - vers. - *dbají více na stanovená pravidla a disciplínu*; - *jsou netrpělivější* - vers. - *pracují s větším nadhledem*; - *jsou netolerantnější* - vers. - *jsou tolerantnější*; - *myslí si, že jejich předmět není podstatný* - vers. - *hledají více alternativy*; - *umí více ponižovat* - vers. - *jsou lidštější*; - *jsou zatrpklejší* - vers. - *jsou kamarádštější*; - *jsou nepříjemnější* - vers. - *jsou přátelštější*; - *jsou nekompetentnější* - vers. - *dokáží své znalosti lépe předat*.

ZÁVĚR

I když názory studentů jsou kolikráte až protikladné, přece jen se z nich dají vysledovat ta více vyslovovaná. Celkem 95 studentů (85,6 %) tvrdí, že učitelé tělesné výchovy jsou opravdu odlišní od učitelů jiných předmětů. Oproti tomu jen 16 z nich (14,4 %) mezi oběma skupinami učitelů nenachází rozdíl.

O odlišné osobnostní charakteristice učitelů TV svědčí celkem 280 vyjádření studentů ČVUT, z nichž 255 (91,1 %) se vyjadřovalo o učitelích TV kladně a jen 25 (8,9 %) naopak záporně. Je to skoro až velice překvapivě kladné hodnocení „tělocvikářů“ z úst vysokoškolských studentů.

Mezi první tři nejvíce rozšířené názory můžeme zařadit vyjádření, že učitelé tělesné výchovy jsou „obecně oblíbenější“, protože v tělesné výchově jde především o zábavu, kdežto v jiných předmětech hlavně o učení (zaznělo 32x), že „jsou přátelštější“ (celkem 25x) a že jsou spíše jedni ze studentů, než učitelé (16x).

LITERATURA

ONDRUŠEK, D. (2011). *Profesní sebepojetí učitele tělesné výchovy v základní škole*. Diplomová práce. Brno: MU FSpS.

ORNSTOVÁ, M. (2011). *Rozdíly vybraných psychických vlastností u učitelů tělesné výchovy a učitelů jiných předmětů na středních školách*. Diplomová práce. Brno: MU – FSpS.

- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2002.
- STAŇKOVÁ, N. (2012). Vybrané dimenze osobnosti studentů Fakulty sportovních studií. Diplomová práce. Brno: MU – FSpS.
- VÁLKOVÁ, H. (1977). Sledování tendencí přizpůsobivosti pomocí Bellova dotazníku u studujících tělesné výchovy. *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 7, 23-30.
- VÁLKOVÁ, H. (1987). Vývoj osobnostních charakteristik učitelů tělesné výchovy I. Vývoj preference činností. *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 17, 67-80.
- VÁLKOVÁ, H. (1988). Vývoj osobnostních charakteristik učitelů tělesné výchovy II. Dimenze osobnosti, sledované pomocí Eysenckova a Bellova dotazníku. [The development of personality characteristics of the physical education teachers II. The scales of personality according to Eysenck's and Bell's inventory.] *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 18, 41-58.
- VÁLKOVÁ, H., HYKEL, J. (1993). Role učitele tělesné výchovy v představách adeptů a absolventů studia učitelství tělesné výchovy. In: B. Hodaň. [Ed.]. *Tělesná kultura*, 24, 150-163.
- VÁLKOVÁ, H. (1994). The role of P.E. teachers in their pupil's perception. *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 24, 81-87.
- VÁLKOVÁ, H., BORTOLLI, L. a ROBAZZA, C. (1996). Self-concept and self-efficacy differences between P.E. teachers and P.E. students. *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 26, 41-57.
- VÁLKOVÁ, H. (2011). Téma osobnosti učitele tělesné výchovy jako „červená nit“ v kinantropologickém výzkumu. *Česká kinantropologie*, 15 (4), 17– 28.
- VANĚK, M., HOŠEK, V. a SVOBODA, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.

Kontaktní adresa autora

PaedDr. Zdeněk Valjent, Ph.D.

UTVS ČVUT v Praze

Pod Juliskou 4, Praha 6

Česká republika

zdenek.valjent@utvs.cvut.cz

EFEKTÍVNY SPÔSOB ZASTREŠENIA PLAVÁRNÍ

Ing. Dominika Búryová, PhD

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE, T.G.MASARYKA 24, ZVOLEN,
DREVÁRSKA FAKULTA, KNDV, TEL. 045 5206 421, E-MAIL:
BURYOVADOMINIKA@YAHOO.COM

ABSTRAKT

Obalové konštrukcie vyžadujú náležitú pozornosť pri návrhu a realizácii stavby. Strešná konštrukcia je spomedzi nich najviac ohrozovaná klimatickými a ďalšími vplyvmi. Preto je nutný dôsledný prístup. Najmä s ohľadom na tepelno-vlhkostné vlastnosti.

ABSTRACT

Structures - roofs, floors on ground and exterior walls require adequate attention in the design and building construction. The roof is the most vulnerable among them. Consistent approach is needed. Especially hygrothermal parameters are important.

ÚVOD

Strecha patrí medzi najexponovanejšie konštrukcie, a preto značnou mierou ovplyvňuje spôsobilosť, kvalitu a spoľahlivosť celého objektu. Strešná konštrukcia je prvok, ktorý musí najviac odolávať účinkom vonkajšieho prostredia a zároveň, spoločne s ostatnými obalovými konštrukciami, zabezpečuje požadovaný komfort vnútorného prostredia. Jej poruchy sa neprejavujú len zatekaním, no tiež vnútornou kondenzáciou a následným znížením pevnosti zabudovaných materiálov v skladbe strešného plášťa.

Podľa platného stavebného zákona č. 50/1976 Z.z. je krytá plaváreň – krytá budova pre šport - začlenená medzi nebytové budovy, teda stavby, v ktorých je viac ako polovica ich využiteľnej podlahovej plochy určená na nebytové účely.

Drevené konštrukčné systavy prezentujú konštrukcie, z ktorých je možné v súčasnosti komplexne realizovať aj náročné stavebné zadania. Presná statika, racionálna konštrukcia a hospodárna geometria sa odráža aj na finálnych fakturáciách stavby. Charakteristické nároky vychádzajúce s jedinečnej prevádzky plavárne kladú špecifické požiadavky i na samotný typ zastrešenia. Konkrétny typ konštrukcie strechy s ohľadom na tepelno-vlhkostné parametre fragmentov strešného plášťa sú určujúce pre korektný projektový návrh a efektívnu realizáciu.

DISKUSIA

Strešná konštrukcia z pomedzi obalových konštrukcií reprezentuje klimaticky najatakovanejšiu konštrukciu. Preto je primerané venovať jej náležitú pozornosť. Vhodné riešenie strešného plášťa môže byť dvojplášťová strecha, v niektorých ojedinelých prípadoch i jednoplášťová strecha (nepretrúšované vrstvy umiestnené nad konštrukciou nosnej časti strechy) pri zachovaní normou požadovanej/normalizovanej hodnoty súčiniteľa prechodu tepla konštrukcie U [$\text{W}/\text{m}^2\text{K}$] s ohľadom na požadovanú vnútornú tepelnú pohodu s vylúčením kondenzácie vodných pár v celej skladbe. Ohľadom na typ uvedenej prevádzky a spôsob jej využívania, je vhodné, aby sa hodnota súčiniteľa prechodu tepla konštrukciou približovala k hodnote cieľovej, normou odporúčanej hodnoty. Tým je umožnené vytvoriť adekvátnu vnútornú teplotnú klímu.

Dvojplášťovú strechu v mnohých prípadoch umožňuje vyriešiť už samotná nosná strešná konštrukcia. Dolný plášť musí zabezpečovať dostatočnú hodnotu súčiniteľa prechodu tepla súvislou vrstvou tepelnej izolácie, dostatočne tesnú a s dokonalou parozábranou umiestnenou pod tepelnou izoláciou. V týchto prípadoch je častým javom nežiaduce prerušenie súvislých vrstiev inštaláciou, ukotvením svietidiel, reproduktorov či akustických podhládov.

Hnacou silou zabezpečujúcou funkčnosť dvojplášťovej odvetranej strechy je pohyb vzduchu vo vetranej vrstve, ktorý je definovaný tlakom vetra na jednotlivých stranách strechy a rozdielom teplôt pri vetracích otvoroch, systém je napojený na vonkajšie ovzdušie a dostatočný aerodynamický spád.

Ideálnym stavom je ak medzera v dvojplášťovej streche je dostatočne prevetrávaná s trvalou výmenou vzduchu a vzduch v nej je temperovaný suchým vzduchom. Vetrание medzery môže byť prirodzené, v tomto prípade sa navyšuje prierezová plocha vetracích otvorov, za

vhodnejší spôsob možno považovať umelé vetranie prostredníctvom koncepcie hlavíc a ventilátorov.

Horný plášť slúži ako ochrana pred vonkajšími klimatickými vplyvmi, pri jednoplášťovej streche sú všetky tieto požiadavky kumulované v úrovni jedného strešného plášťa, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť výskytu rôznych netesností, prestupov či iných perforácií a tým vznik následných komplikácií.

Tepelné mosty - vplyv na konštrukciu a ich riešenie:

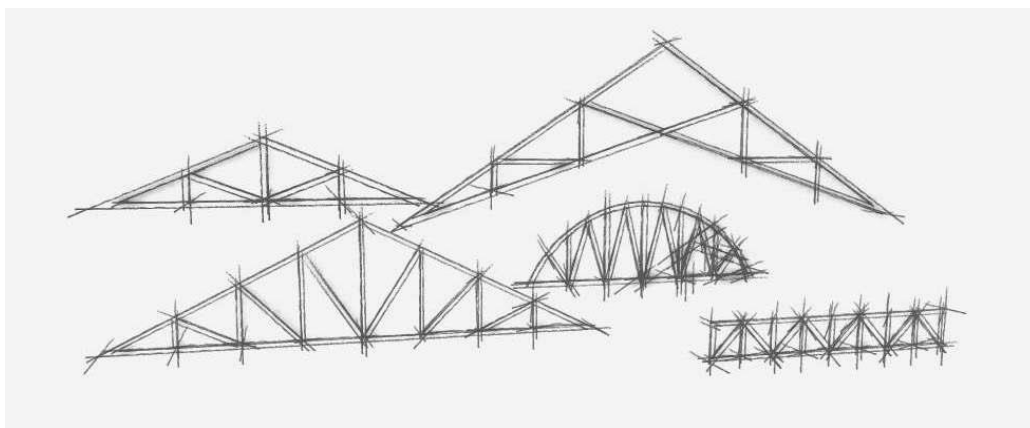
Výskyt tepelných mostov u obalových konštrukcií krytých plavární sa musí eliminovať, pretože ich dodatočné odstraňovanie, v dnešných komplikovaných podmienkach reklamačného prostredia v stavebníctve, reprezentuje sifyfovskú úlohu.

Vo väčšine krytých plavární je teplota vnútorného vzduchu vyššie ako 24°C (minimálne požadovaná hodnota), bežne by sa teplota vzduchu mala pohybovať v úrovni 29 - 31°C. V kombinácii s 90% až 70% relatívnou vlhkosťou vnútorného vzduchu sa hodnoty rosného bodu pohybujú 15,7 °C (pri $\theta_i=24^\circ\text{C}$, $\phi_i=60\%$), 18,2 °C (pri $\theta_i=24^\circ\text{C}$, $\phi_i=70\%$) až 22,3 °C (pri $\theta_i=31^\circ\text{C}$, $\phi_i=60\%$), 24,9 °C (pri $\theta_i=31^\circ\text{C}$, $\phi_i=70\%$). Uvedené hodnoty prezentujú teploty vzduchu, čím v kritických miestach konštrukcií možno pomerne jednoducho dosiahnuť, a preto nie je možné zatvárať oči už vo fáze projekcie pred vznikom nepriaznivej situácie. A k stavebnému riešeniu konštrukcie je nutné pristupovať detailne a pomocou simulačných programov s aplikáciou odborných poznatkov. Dodržanie dostatočnej tesnosti celého obalového plášťa, vyhovujúcej kvalite a hrúbke aplikovanej tepelnej izolácie a regulovateľný systém vetrania s dôkladným odborným prístupom je aspoň základným kameňom pre energeticky efektívnu budovu.

Konkrétne tvarové riešenie zastrešenia vykazuje rôzne stupne ekonomickej náročnosti. Vhodným sa ukazuje, v dnešných technicky pokročilých dobách, využitie drevených nosných konštrukcií. Ako jedna z najefektívnejších a najvhodnejšia konštrukcií nosných častí striech pre zastrešenie plavární, ako aj ďalších veľkorozponových halových objektov, sa jednoznačne ukazuje systém priehradových väzníkov.

Priehradové väzníky, často označované aj ako strešné väzníky sú samostatne navrhované konštrukcie strechy alebo podobnej konštrukcie za účelom zabezpečenia jej tvaru a nosnej funkcie. Väzník je prefabrikovaný z dreva určeného pre konštrukčné účely spojeného oceľovými styčnickovými doskami s prelisovanými hrotmi – gang nail s veľmi tuhými spojmi. Ďalšie typy: zbíjané – klincované – doskové väzníky, svorníkové väzníky priehradové

a lepené priehradové väzníky s nepoddajnými spojmi, akousi odnožou sú tzv. BF systémy – vkladanie oceľových platničiek, ktoré sú stabilizované kolíkovými spojmi, ktoré sú využívané najmä vo Švajčiarsku.



Obrázok 14: Rôzne typy – tvary väzníkov

Väzníky zabezpečujú aj vysoko ekonomické využitie stavebného materiálu, keďže je ho možné konštruovať z reziva o 40 % menších rozmerov ako pri tradične konštruovanej streche. Väzníky môžu byť vyrábané v rozpätiach približne až do 30m, a výšky približne 5 metrov. Väzníky presahujúce, ktoré presahujú uvedené hodnoty môžu byť vytvorené z dvoch či viacerých dielcov prispôbienených požadovanému tvaru. Z väzníkov je možné vytvoriť nespočetné množstvo geometrických tvarov, odvodených od tvarov strešných rovín. Je nutné podotknúť, že je potreba sa vyhnúť problémom s výrobou, montážou a možnou deformáciou strešnej konštrukcie. Dostatočná výška väzníka tento problém vyrieši v dostatočnej miere. Doporučená min. výška pre výrobné účely je cca. 600 - 700 mm.

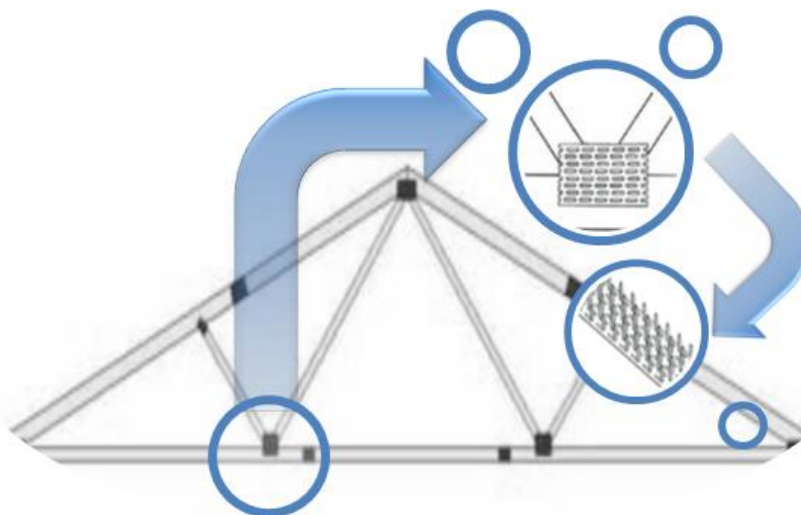
Priehradové konštrukcie sa navrhujú ako prútové rovinné sústavy rôzneho geometrického tvaru, podľa účelu, na ktorý sa majú použiť, a podľa zaťaženia, ktoré majú prenieť.

Zjednodušené základné princípy návrhu: priehradový väzník je konštrukcia skladajúca sa z konštrukčných prvkov tvoriaci spravidla trojuholník. Z tohto geometrického usporiadania konštrukcie je odvodená jej únosnosť.



Obrázok 15: Väzník trojuholníkového tvaru

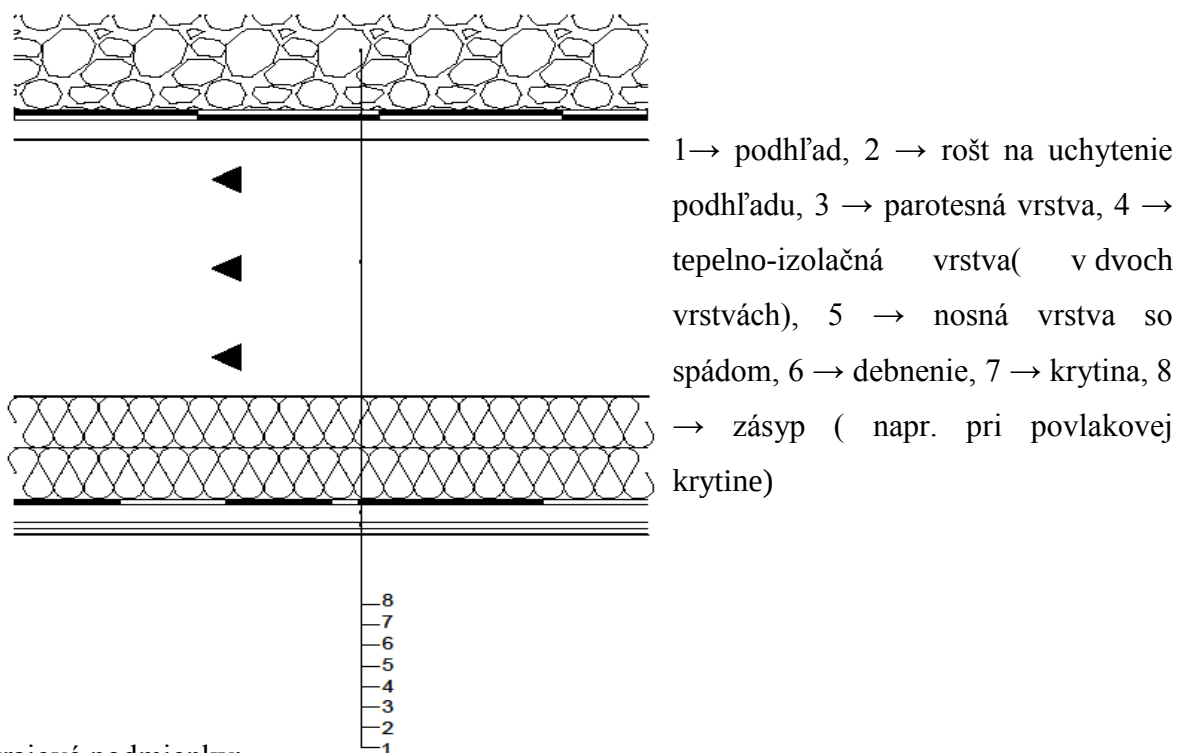
Priehradové väzníky sa navrhujú ako rovinné prvky, kde svoju tuhosť zabezpečujú pomocou priamych i oblých prvkov. Klasická konfigurácia (konštrukčné prvky) väzníka : z horného pásu – tlačeneho prvku , spodného pásu – ťahaného prvku, a výplňových diagonál a vertikálnych prvkov spájajúcich horný a dolný pás.



Obrázok 16: styčníkové dosky

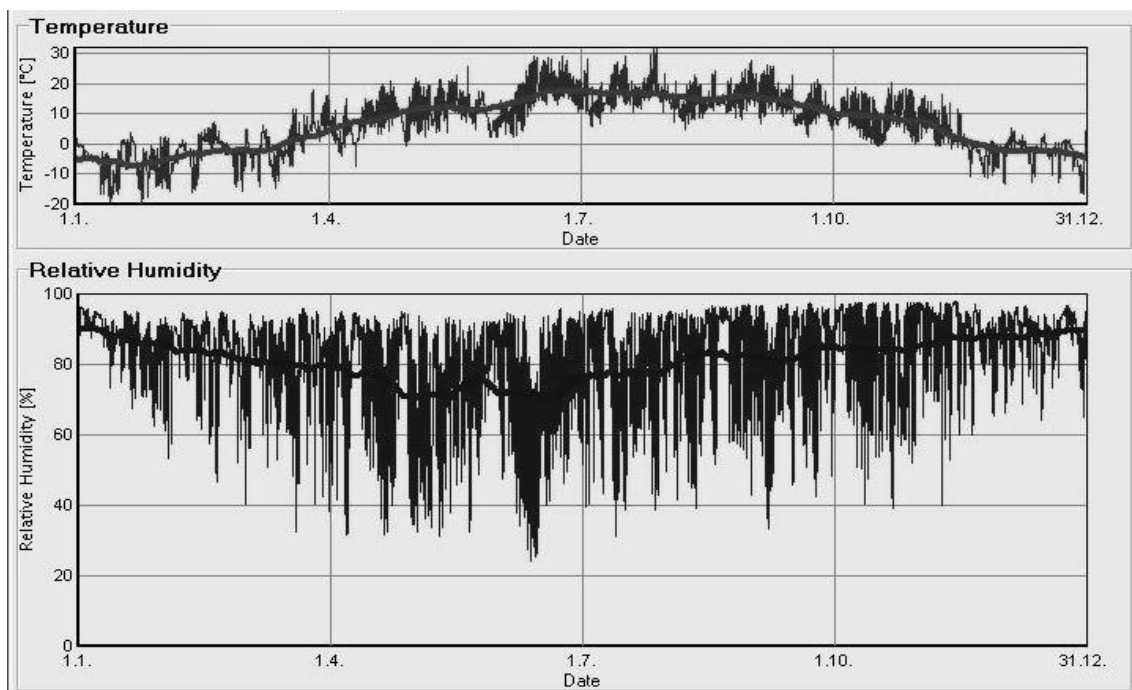
Styčníkové dosky sú vyrobené z ľahčených konštrukčných ocelí so zinkovou alebo zinko-hliníkovou úpravou, v nemnohých prípadoch z nehrdzavejúcej ocele. Vo svojom tele obsahujú prelisované hroty v pravidelnom usporiadaní a dodávajú sa v rôznych dĺžkach, šírkach a hrúbkach. Dĺžky hrotov sú v priemere 8 - 15 mm.

Schéma skladby: dvojplášťová strecha s tepelno-izolačnou a parotesnou vrstvou v dolnom plášti, v niektorých prípadoch parotesná vrstva môže plniť aj funkciu poistnej hydroizolácie.



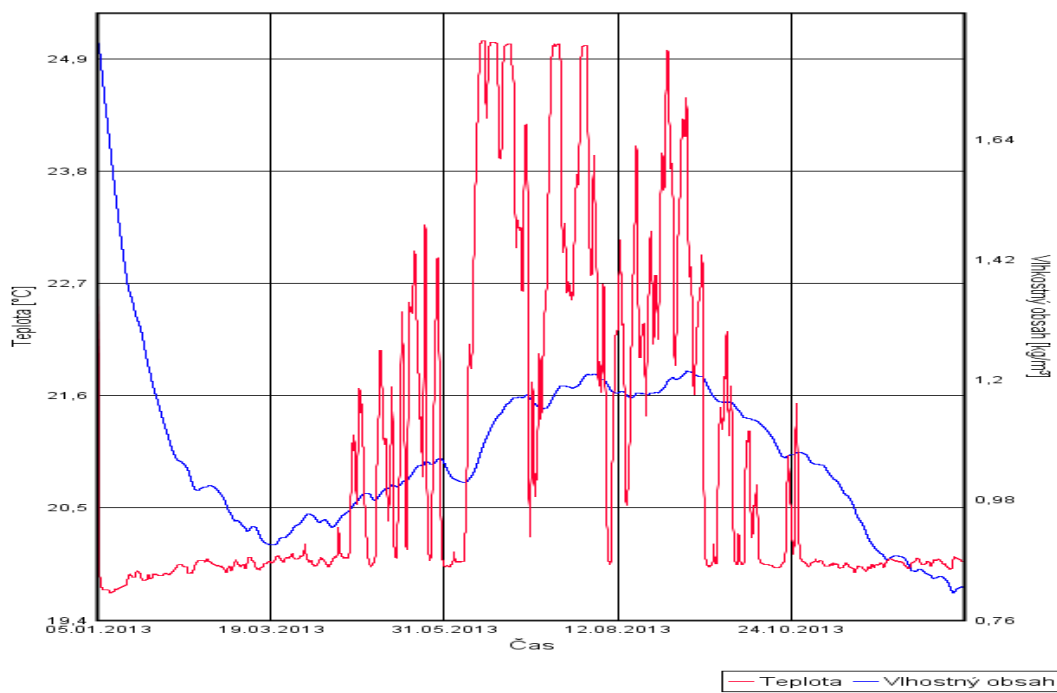
Okrajové podmienky:

Vonkajšie podmienky teplota a relatívna vlhkosť vonkajšieho vzduchu počas obdobia simulácie, rok 2013

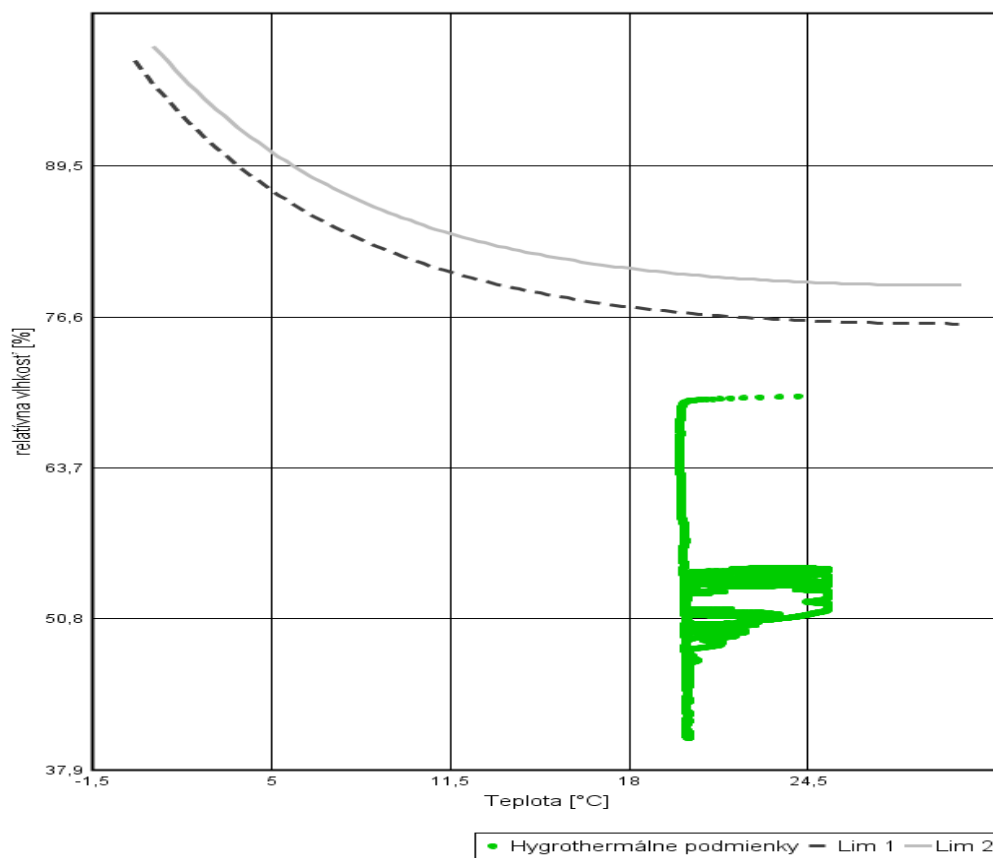


Obrázok 17: okrajové podmienky vonkajšie

Simulácia fragmentu strešnej konštrukcie prebiehala počas celého roka s vnútornými podmienkami $\theta_i=24^{\circ}\text{C}$, $\phi_i=70\%$.



Obrázok 18: priebeh teploty a obsahu vlhkosti v konštrukcii v čas



Obrázok 19: graf vzniku plesní

LITERATÚRA

1. Neumann, D., Weinbrenner, U., Hestermann, U., Rongen, L.: Stavebné konštrukcie II., Vydavateľstvo Jaga group, s.r.o., Bratislava 2006, ISBN 80—8076—035—7
2. Stavebný zákon - Zákon č. 50/1976 Zb. (o územnom plánovaní a stavebnom poriadku)
3. Súvisiace normy (STN 73 0540, 73 1901, STN EN ISO 10211), súvisiace predpisy

TURIZMUS A NÁVRH TRÁS V LESNOM PROSTREDÍ LHC RUDNO

Vladimír Juško - Milan Hanko

Katedra lesnej ťažby, logistiky a meliorácií, Lesnícka fakulta, Technická univerzita Zvolen

ABSTRAKT

Tourism and design of trails in forest surroundings FMU Rudno.

The paper solves problems of use of interest area accessing to progress of tourism and motion activities by design of tourism trails and other objects attending this activity. Problems was located in forest management unit (FMU) Rudno with area 3145,84 ha, that is situated in north-east of mountain range the Žiar and appropriate part of the Turčianska kotlina. The chart of traffic accessing and the state of tourism exploitation of interest area was evaluated by terrain measures. Total length of accessing roads is 149,9 km with reading 47,65 m.ha⁻¹. By analyse of accessing present state was made design of tourism trails. Was designed 11 trails totally with total length 113 km – for tourism, hiking, cycling or roller skating. The design was refilled about other objects as recreational centre, accession places, relaxation zones and small recreational buildings on increase to attractiveness and competitiveness of interest area.

Key words: tourism, tourism trail, traffic accessing, small recreational building

Abstrakt:

Práca rieši problematiku využitia sprístupnenia záujmového územia na rozvoj turistiky a pohybových aktivít návrhom turistických trás a ďalších objektov slúžiacich k tejto činnosti. Problematika je lokalizovaná v LHC Rudno o výmere 3145,84 ha, nachádzajúcom sa v SV časti pohoria Žiar a príslušnej časti Turčianskej kotliny. Terénnymi prácami bolo vykonané zmapovanie dopravného sprístupnenia záujmového územia a stav turistického využívania záujmového územia. Celková dĺžka ciest sprístupňujúcich územie je 149,9 km o hustote ciest 47,65 m.ha⁻¹. Po analyzovaní súčasného stavu sprístupnenia bol vypracovaný návrh trás pre turistické využitie. Bolo navrhnutých 11 trás o celkovej dĺžke 113 km, a to pre pešiu turistiku, cykloturistiku, hipoturistiku, či kolieskové korčuľovanie. Návrh bol doplnený o ďalšie objekty, ako rekreačné centrum, nástupné miesta, oddychové zóny, či drobné rekreačné stavby na zvýšenie atraktivity a tým aj konkurencieschopnosti záujmového územia.

Kľúčové slová: turistika, turistické trasy, dopravné sprístupnenie, drobné rekreačné stavby

ÚVOD

V súčasnej dobe sa stretávame so stále väčším záujmom o oddych a relax ľudí v lesnom prostredí. Ľudia si túžia po práci oddýchnuť práve v prírode, či sa jedna o obyčajné prechádzky, náročnejšiu pešiu turistiku, cykloturistiku, modernú a stále populárnejšiu hipoturistiku, alebo si chcú odpočinúť pri rybačke a poľovaní. Mnohých láka spoznávanie prírodných a kultúrnych zaujímavostí na určitom území.

Na to, aby sa turisti mohli v prírode bezpečne a pohodlne presúvať z miesta na miesto, musí sa v území nachádzať dostatočné množstvo vhodných ciest a chodníkov, teda líniových stavieb, ktoré by sa okrem iného dali využiť na tento účel.

Pre rozvoj turizmu je sprístupnenie územia veľmi dôležité. Bez vhodne vybudovaných pozemných komunikácií by prakticky turizmus ako taký nemohol existovať. Cesty okrem tejto funkcie plnia aj mnoho iných funkcií spojených hlavne s lesníckou prevádzkou.

Druhou podmienkou, aby bolo územie dostatočne lákavé pre turistov, je vybavenie stavbami, ktoré im umožnia orientovať sa, či spríjemniť si pobyt v prírode. Na tento účel slúžia mnohé drobné stavby s rekreačnou funkciou, ako napr. informačné tabule, orientačné tabule, lavičky, altánky, chaty a iné stavby.

Je veľmi dôležité, aby takéto stavby zapadali do prostredia, aby nenarúšali estetický charakter krajiny. Z toho dôvodu je ich potrebné správne situovať do krajiny, na stavbu používať vhodný materiál (z estetického hľadiska a životnosti v daných podmienkach) a zvoliť vhodný spôsob výstavby.

Cieľom práce bol návrh turistického využitia záujmového územia - LHC Rudno. Čiastkovým cieľom bolo jeho zmapovanie z hľadiska jeho dopravného sprístupnenia a z hľadiska jeho potenciálu na turistické využitie. Na základe zhodnotenia súčasného stavu bolo ďalším čiastkovým cieľom navrhnutie systému optimalizácie existujúcich a doplnenia nových líniových trás určených pre rôzne turistické pohybové aktivity aj s vhodným vybavením drobných stavieb rekreačného charakteru.

METODIKA

Riešená problematika je lokalizovaná v lesnom hospodárskom celku (LHC) Rudno, ktorý obhospodarujú Lesy SR, š.p., OZ Žilina, LS Turčianske Teplice. Územie má výmeru 3145,85 ha, zasahuje do 18 katastrálnych území. Záujmové územie spadá do severozápadnej časti

pohoria Žiar a juhovýchodnej časti Turčianskej kotliny. Pohorie Žiar sa tiahne od severozápadu k juhovýchodu medzi Hornonitrianskou a Turčianskou kotlinou, susedí na severe a severozápade s Malou Fatrou, na juhozápade s Hornonitrianskou kotlinou, na juhu s pohorím Vtáčnik, na juhovýchode s Kremnickými vrchmi a na východe s Turčianskou kotlinou.

V práci bolo hodnotené dopravné sprístupnenie záujmového územia ako hlavný nástroj návrhu líniových turistických trás. Vykonal sa terénny prieskum, kde boli zmapované všetky cesty (lesné ako i cudzie cesty) v záujmovom území. Z hľadiska prieskumu bolo dôležité vytypovať vhodné komunikácie pre návrh turistických trás, či už z hľadiska lokalizácie, estetického začlenenia do krajiny, vybavenosti ciest estetickými prvkami, sklonových pomerov, typu povrchu vozoviek ciest, technického stavu a poškodení povrchu týchto ciest.

Pri hodnotení ciest z hľadiska estetickej príťažlivosti a vybavenosti lesných ciest estetickými prvkami (drobnými lesníckymi stavbami) bola použitá metodika podľa KLČA, ŽÁČKA (2008). Stav sprístupnenia záujmového územia bol mapovaný v zmysle technickej normy STN 736801 Lesná dopravná sieť.

Súčasťou terénneho prieskumu bolo taktiež zmapovanie turistických a pohybových aktivít, existencie jestvujúcich turistických trás a špecifikovaní potenciálu záujmového územia.

Na základe daných výstupov terénneho prieskumu bol spracovaný návrh riešenia turistického využitia záujmového územia z hľadiska návrhu jednotlivých turistických trás a drobných stavieb rekreačného charakteru. Trasy podľa jednotlivých pohybových aktivít boli navrhované podľa Príručky pre prípravu interpretačných chodníkov (GEBHARD A KOL., 2006) a Príručky pre budovanie cyklotrás, chodníkov pre cyklistov a rekreačných trás (LÚPTÁK A KOL., 2010).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Dopravné sprístupnenie

Dopravné sprístupnenie záujmového územia sa vyznačuje v rámci Slovenska pomerne veľkou hustotou ciest. Celkove sa tu nachádza 47 ciest o celkovej dĺžke 149,9 km. Z celkovej dĺžky je 65 % lesných ciest a 35 % tzv. cudzích ciest, ktoré využíva aj lesnícka prevádzka, i keď nie sú jej majetkom, sú to štátne cesty II. a III. triedy, či poľné cesty. Celkove je hustota všetkých ciest 47,65 m.ha⁻¹.

Z terénneho prieskumu vyplýva niekoľko všeobecných záverov týkajúcich sa základných charakteristík ciest. Z hľadiska krytu vozovky je polovica všetkých ciest zemných (50,8 %), cesty so štrkovým krytom vozovky tvoria 10,4 %. Pomerne vysoký je podiel ciest

s najkvalitnejším bitúmenovým krytom vozoviek (39,0 %), sú to predovšetkým štátne cesty II. a III. triedy.

Pri hodnotení ciest z estetického hľadiska a ich potenciálu na turistické využitie sú cesty a ich okolie esteticky zaujímavé, väčšinou zapadajú do prostredia, sú vhodne umiestnené, nepredstavujú veľký zásah do prostredia. Esteticky dojem čiastočne naruša ich technický stav. Výsledky hodnotenia vybavenosti ciest drobnými stavbami rekreačného významu, a to predovšetkým lesných ciest, poukazujú na nevyhovujúci stav. V prípade lesných ciest išlo o nulovú až nedostatočnú vybavenosť, čo predstavovalo početnosť drobných stavieb 0 - 1 ks na 1 km dĺžky cesty. Dostatočnou (2 – 3 ks.km⁻¹) až výbornou (> 5 ks.km⁻¹) vybavenosťou stavbami sa vyznačovali iba niektoré štátne cesty, išlo prevažne o drobné stavby charakteru smerovačov, príp. prístreškov.

Turistické využitie územia

Pohorie Žiar je turisticky málo využívané územie. Tento fakt je spôsobený predovšetkým jeho lokalizáciou, nakoľko je obkolesené turisticky atraktívnejšími pohoriami (Veľká Fatra, Malá Fatra, Kremnické vrchy, Vtáčnik). Tie sú turisticky lepšie sprístupnené, marketingovo spropagované a komerčne atraktívnejšie s vybudovanými mnohými rekreačnými strediskami, či už pre zimnú alebo letnú turistiku.

V súčasnosti sa záujmovým územím prechádzajú tri turistické trasy, ktoré sú vytýčené v rámci koncepcie Slovenského zväzu turistov a sú zaznačené v turistických mapách:

- červená trasa – trasa európskeho územia E8 – Cesta hrdinov SNP,
- modrá trasa - diaľková trasa 2603 Nedožery – Jasenovo,
- zelená trasa - trasa 5403 Jasenovo - Čičmany.

V rámci cyklotrás sú tu značené 4 trasy:

- modrá trasa Južný Turiec: dĺžka 38,5 km, prevýšenie 65 m, trasa nevedie priamo pohorím Žiar, ale je vedená priľahlou časťou Turčianskej kotliny,
- zelená trasa Slovenské Pravno – Hadvigy: dĺžka 5 km, prevýšenie 100 m, nenáročná trasa,
- zelená trasa Veľká Jasenica – Budiš: dĺžka 29 km, prevýšenie 230 m,
- trasa Slovenské Pyreneje: dĺžka: 50 km, okružná trasa, kopíruje severnú hranicu pohoria Žiar.

Návrh turistických trás a objektov

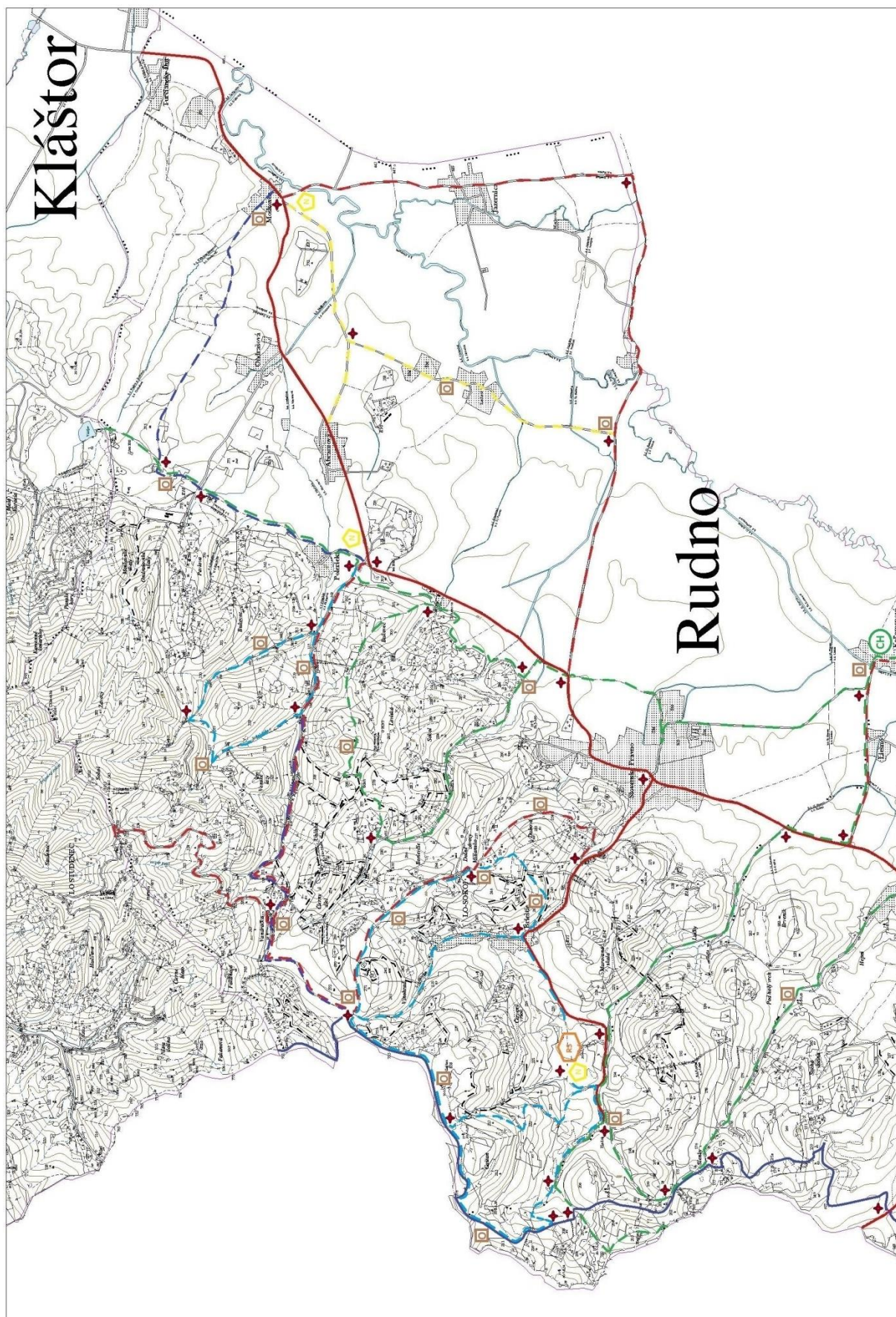
Návrh turistického sprístupnenia LHC Rudno vychádzal z viacerých východísk a špecifik daného územia. Na území sa nenachádza žiadne rekreačné stredisko, ktoré by mohlo byť východiskovým bodom pri navrhovaní rôznych turistických a pohybových aktivít. Záujmové územie je relatívne početne osídlené, zasahuje až do 18 katastrálnych území. Z toho vyplynula požiadavka navrhnuť viaceré nástupné miesta, z ktorých sa bude nastupovať na jednotlivé trasy a ktoré by mali byť rozmiestnené tak, aby obsiahli celé územie. Pohybové aktivity v rámci zimnej turistiky (napr. zjazdové alebo bežecké lyžovanie) sú do značnej miery limitované klimatickými a morfológickými podmienkami, z tohto dôvodu boli navrhované turistické trasy predovšetkým pre letnú turistiku.

Jednotlivé trasy boli navrhované tak, aby sa minimalizoval súbeh viacerých trás tým istým priestorom, kde by mohlo dochádzať k neželaným stretom a vzájomnému obmedzovaniu sa jednotlivých účastníkov, ako napr. jazdec na koni – cyklista, cyklista – turista, či cyklista – korčuliar. Návrh turistického sprístupnenia záujmového územia obsahuje jedno turistické centrum, 4 nástupné miesta, pre pešiu turistiku - 2 náučné chodníky a 2 prepojovacie turistické trasy o celkovej dĺžke 28 km, 4 cyklotrasy o celkovej dĺžke 48 km, 1 chovateľská stanica s 2 hipotrasami o celkovej dĺžke 32 km a 1 trasu pre kolieskové korčuľovanie s dĺžkou 5 km. V rámci jednotlivých trás bolo navrhnutých a do prostredia vhodne zakomponovaných 25 oddychových zón ako odpočinkových miest pre turistov s príslušným vybavením rôznymi drobnými stavbami na rekreačné využitie. Návrh rozmiestnenia jednotlivých trás a ďalších turistických objektov je zobrazený na obr. 2.

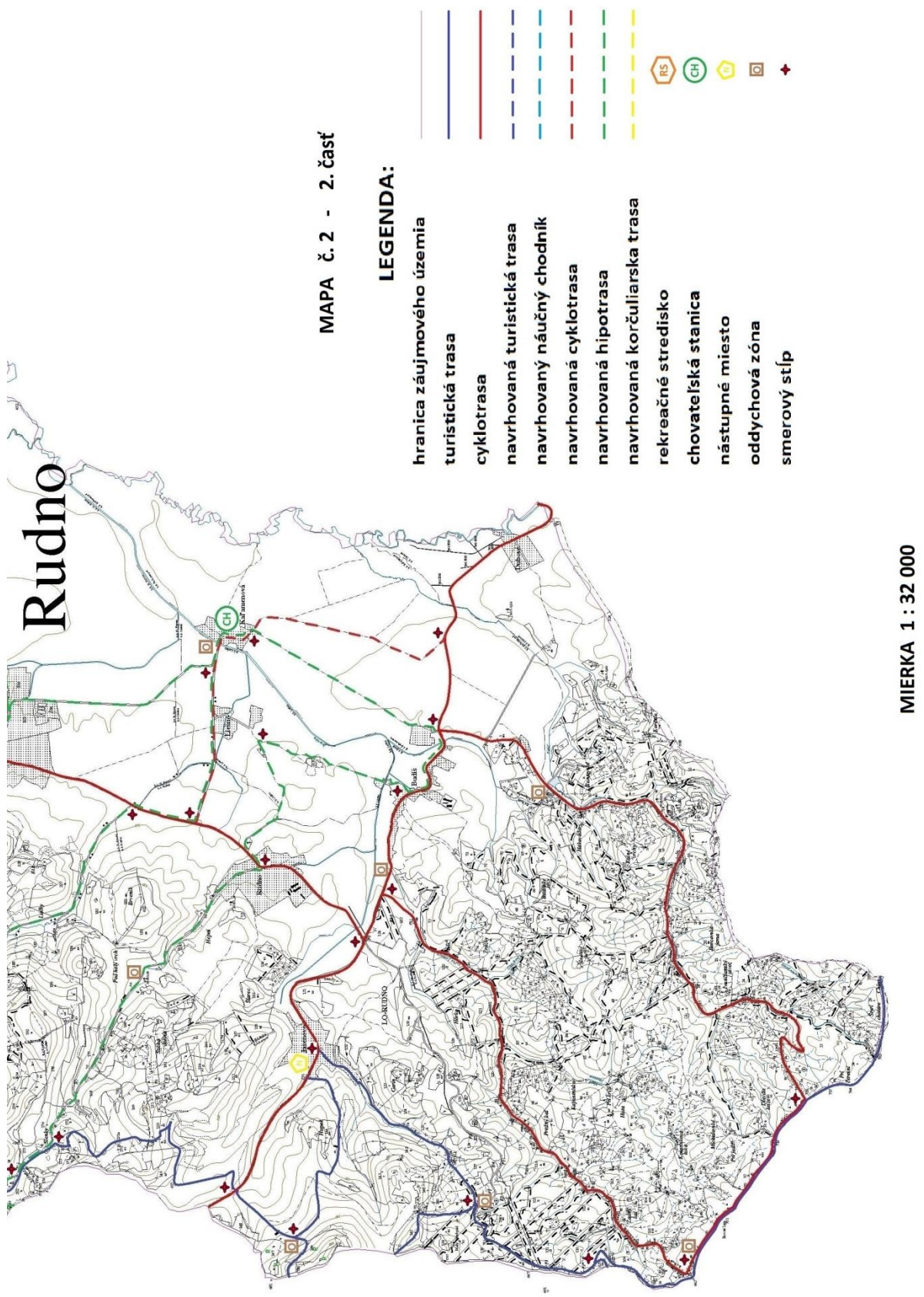
Rekreačné centrum – jeho návrh ako najvhodnejšia lokalita sa javí lúčny komplex (bývalý salaš) obkolesený lesnými porastmi pri obci Brieštie s turisticky atraktívnymi výhľadmi a vyhovujúcim prístupom dopravnými prostriedkami. Táto lokalita je navrhovaná ako križovatka trás jednotlivých foriem turistiky. Súčasťou navrhovaného rekreačného centra je návrh zrubových stavieb vhodne zapadajúcich do koloritu prostredia, záchytné parkovisko s kapacitou min. 20 miest, či ihriská pre deti a športové aktivity a stajňa s možnosťou dočasného ustajnenia koní (obr.1).



Obr. 1. Návrh umiestnenia rekreačného centra



Obr. 2 Organizačná mapa LHC Rudno – návrh turistických trás – 1. časť



Obr. 2 Organizačná mapa LHC Rudno – návrh turistických trás – 2. časť

Nástupné miesta - je potrebné vytvoriť ako skupinu východiskových miest, z ktorých by turisti mohli nastupovať na jednotlivé trasy. Pri týchto nástupných miestach je dôležitá ich vhodná poloha vzhľadom na možnosť nástupu na trasy, dostupnosť dopravným prostriedkom, či možnosť bezpečného odstavenia vozidla na dlhšiu dobu. Súčasťou nástupných miest sú tiež drobné stavby, ako napr. smerovač, informačná tabuľa, altánok, sedenie, odpadkový kôš, sociálne zariadenie, či ohnisko. Boli navrhnuté 4 nástupné miesta:

- navrhnuté rekreačné centrum,
- obec Jasenovo,
- obci Polerieka (pri odpočívadle),
- obec Moškovec.

Trasy pre pešiu turistiku – sú navrhnuté tak, aby v kombinácii s už existujúcimi turistickými trasami a navrhnutými náučnými chodníkmi tvorili súvislú sieť a umožňovali väčšiu variabilitu rôznych kombinácií trás.

- náučný chodník Briešte - nenáročný náučný chodník vedúci príjemným leso - lúčnym prostredím s viacerými vyhliadkami o celkovej dĺžke 11 km, povrch zemný a štrkový, šírka 3 – 4 m. Tematicky je zameraný na krajinu, jej osídľovanie, využívanie a pretváranie. Na trase chodníka sú navrhnuté okrem nástupného miesta štyri oddychové zóny. Návrh chodníka obsahuje 8 stanovišť vybavených informačnými tabuľami s obsahovou náplňou:

1. popis územia a informácie o náučnom chodníku,
2. info o obci Briešte, história a súčasnosť,
3. lesnícka tematika,
4. flóra územia,
5. využívanie krajiny z pohľadu pasenia dobytku,
6. kosenie a obrábanie polí aj vo vysokých polohách,
7. fauna,
8. osídľovanie územia a história obce Hadviga.

- náučný chodník Polerieka - nenáročný okružný náučný chodník vedúci komplexom lesa o celkovej dĺžke 6 km, lokalizovaný pri obci Polerieka. Tematicky je chodník zameraný na hospodárenie v lese zachytávajúce celý vývojový cyklus lesa, od jeho založenia, cez pestovanie a výchovu až po ťažbovo - dopravný proces, je rozvrhnutý do 5 stanovišť. Chodník vychádza z nástupného miesta Polerieka – odpočívadlo, je zokruhovaný využitím 5 lesných ciest, šírka 3 – 4 m, povrch zemný a štrkový.



Obr. 3 Scenéria krajiny LHC Rudno

- turistická trasa č. 1 Repeš – Vandráčka - je navrhnutá ako prepojenie náučných chodníkov Brieštie a Polerieka, trasa vedie leso - lúčnym prostredím, dĺžka trasy 4 km, šírka trasy 3 - 4 m, max. sklon 12 %, povrch zemný a bitúmenový.

- turistická trasa č. 2 Polerieka - Moškovec - trasa spájajúca nástupné miesto Polerieka - odpočívadlo a obec Moškovec, vedúca nenáročným terénom leso - lúčnym prostredím, dĺžka trasy 5 km, šírka 3 - 4 m, max. sklon 9 %, povrch štrkový a zemný.

Cyklotrasy - nakoľko územím prechádza viacero cyklotrás určených pre cestnú cyklistiku, návrh bol zameraný predovšetkým na horskú cyklistiku a taktiež na krátke spojovacie trasy, ktoré umožnia vytvorenie siete poprepájaných cyklotrás.

- trasa č. 1 Polerieka - Repeš - Slovenské Pravno - nenáročná trasa prechádzajúca leso - lúčnym prostredím, ktorá v kombinácii s ďalšími trasami môže mať charakter okružnej trasy, dĺžka 14,5 km, šírka 3 - 4 m, max. sklon 12 %. Táto trasa v prípade priaznivých snehových podmienok v zimnom období môže slúžiť ako trasa na bežecké lyžovanie,

- trasa č. 2 Polerieka - Vrícko - Kláštor – stredne náročná trasa vedúca od obce Polerieka k západnej hranici záujmového územia, dĺžka 7,6 km, šírka 4 m, max. sklon 12 %, povrch štrkový a bitúmenový,

- trasa č. 3 Liešno - Kaľamenová - Budiš – nenáročná trasa umožňujúca prepojenie dvoch štátnych ciest, ktoré sú súčasťou existujúcich cyklotrás, dĺžka 10 km, šírka 3 - 8 m, max. sklon 8 %, bitúmenový a zemný kryt povrchu,

- trasa č. 4 Moškovec - Ivančiná - Polerieka - nenáročná trasa začínajúca na nástupnom mieste v obci Moškovec vyznačujúca sa peknými výhľadmi na Turiansku kotlinu, dĺžka 15,5 km, šírka 8 m, max. sklon 6 %, bitúmenový kryt povrchu.

Trasa pre kolieskové korčuľovanie - začína v obci Moškovec, je to jednosmerná trasa tvorená z 2 ciest s kvalitným bitúmenovým povrchom vhodným na takúto trasu, s max. sklonom 3 % a celkovou dĺžkou trasy 5,25 km. Ide o nenáročnú trasu vhodnú aj pre začínajúcich korčuliarov.

Hipotrazy - sú navrhnuté z lokality obce Kaľamenová, kde sa nachádza chovná stanica koní Farma Gireth, ktorá však oficiálne žiadne hipotrazy nemá. Návrh trás je riešený s možnosťou prepojenia s ďalšími chovnými stanicami nachádzajúcimi sa mimo záujmového územia.

- trasa č. 1 Kaľamenová – Hadviga - trasa vedie po poľných a lesných cestách so zemným povrchom, vychádza z farmy v obci Kaľamenová a vedie do obce Hadviga. Odtiaľ je možné trasu prepojiť už mimo záujmového územia do obce Vyšehradné, kde sa nachádza chovná stanica Monty Ranč. Parametre trasy: dĺžka 18 km, šírka 3 m, max. sklon 12 %.

- trasa č.2 Kaľamenová - Kláštor pod Znievom - vedenie trasy je navrhnuté poľno - lúčnym prostredím po zemných poľných a lesných cestách do Kláštora pod Znievom do chovnej stanice Ranch Amadeus v rámci uvažovanej siete chovných staníc. Parametre trasy: dĺžka 14 km, šírka 3 m, max. sklon 13 %.

Drobné stavby s rekreačnou funkciou - na zvýšenie atraktivity územia a jednotlivých turistických trás boli urobené koncepcné návrhy drobných stavieb na rekreačné účely ako aj s návrhmi ich rozmiestnenia po jednotlivých trasách. Tieto stavby sú prostriedkom na orientáciu, poskytnutie potrebných informácií, miestom oddychu, či relaxu turistov pohybujúcich sa v prírodnom prostredí. Bolo navrhnuté rozmiestnenie niekoľkých typov stavieb, ktoré môžu byť umiestňované buď samostatne alebo v skupinách, v rámci tzv. oddychových zón. Základnými typmi takýchto drobných stavieb sú napr. altánok, lavička, ohnisko, studnička, informačná tabuľa, smerovač, odpadkový kôš, sociálne zariadenie. Návrh jednotlivých druhov týchto drobných stavieb by mal vychádzať z jednotnej koncepcie, a to hlavne z dôvodu prezentovania územia ako jednotného celku. Ako základný stavebný materiál je navrhnuté predovšetkým drevo (smrek, borovica), a to vo forme guliačovej, príp. hraneého reziva, a kameň. Ako strešná konštrukcia bola navrhnutá sedlová, príp. pultová strecha so strešnou krytinou dreveným šindľom. Spôsob osadenia nosnej konštrukcie stavby

do terénu je riešený formou oceľových pätiiek z dôvodu predĺženia životnosti dreva jeho odsadením od pôdnej vlhkosti. V prípade náročnejších stavieb (altánky) sa navrhuje založiť stavbu kamenným, príp. betónovým, soklom. Príklady návrhu týchto stavieb sú na obr. 4.



Obr. 4 Koncepčné návrhy drobných stavieb

ZÁVER

Na základe zistených charakteristík záujmového územia, súčasného stavu turistického sprístupnenia a vybavenia územia drobnými stavbami rekreačného charakteru, bolo skonštatované, že v území sa nenachádza dostatok turistických trás a cyklotrás, či úplne absentujú ďalšie typy turistických trás. Aj napriek nižšej turistickej atraktivite pohoria Žiar, je do značnej miery nedocenené, najmä kvôli svojej polohe. Okrem vlastných zaujímavostí môže turistom poskytnúť blízkosť turistických atrakcií rôzneho druhu, ako napr.: vodná rekreácia (aquapark Turčianske Teplice), lyžovanie (Martinské hole, Jasenská dolina, Valčianska dolina), horská turistika (Veľká Fatra), návšteva pamätihodnosti, či kultúrne vyžitie (Martin, Bojnice) apod.

V rámci LHC Rudno bol vykonaný k už existujúcim turistickým trasám návrh rekreačného centra a ďalších 11 líniových trás pre jednotlivé druhy turistiky. Trasy boli navrhnuté tak, aby

spolu s už existujúcimi trasami tvorili ucelenú sieť, tak aby si turista mohol navoliť takú trasu, ktorá mu najviac vyhovuje. Návrh bol doplnený aj o návrh vybavenie trás ďalšími objektmi, ako nástupné miesta, oddychové zóny a drobné stavby, za účelom zvýšenia úrovne a tým aj konkurencieschopnosti záujmového územia umožňujúceho vychutnať si návštevníkom krásy pobytu v prírode.

Pri spoločnom využívaní rovnakého priestoru v lesnom prostredí často dochádza k stretom záujmov. Je to na jednej strane aj medzi jednotlivými druhmi turistiky, ale častokrát dochádza aj k stretu záujmov a následným konfliktom aj medzi turistami a obhospodarovateľmi lesov, a to najmä z dôvodu častých a nebezpečných stretov turistov s dopravnými prostriedkami lesníckej prevádzky, ako sú napr. odvozné súpravy slúžiace na odvoz dreva. Problematické sú aj strety záujmov medzi poľovníckymi organizáciami a v lese sa pohybujúcimi sa turistami z dôvodu vyrušovania zveri a výkonu práva poľovníctva. Podobné problémy sú taktiež aj v súvislosti s obhospodarovateľmi poľnohospodárskej pôdy. Takéto konflikty je možné odstrániť len spoločnými dohodami, prostredníctvom komunikácie medzi zainteresovanými jednotlivými stranami a vhodnou kombináciou s legislatívnymi opatreniami.

LITERATÚRA

GEBHARD, K., A KOL., 2006. Príručka pre prípravu interpretačných chodníkov. *In: Ekologický turizmus v Európe*, Bonn. Dostupné na internete:

http://www.oete.de/dokumente/36_trail_planning_guide_sk.pdf

KLČ, P., ŽÁČEK, J., 2008. Funkcie lesných ciest. *In: Zborník referátov z medzinárodnej vedeckej konferencie: Lesnícke stavby v krajine a ich rekreačné využitie*. Lesnícka fakulta TU Zvolen. ISBN: 978–80–228–1924–4

ĽUPTÁK, J. A KOL., 2010. Trasy pre nemotorovú dopravu, šport a turizmus. Príručka pre budovanie cyklotrás, chodníkov pre cyklistov a rekreačných trás. Cykloklub Poľana, Detva, 64 s. Dostupné na internete: http://www.cyklo.sk/klub/prirucka_web.pdf

STN 73 6108 Lesná dopravná sieť

Adresa autora:

Ing. Vladimír Juško, PhD.

Ing. Milan Hanko

Katedra lesnej ťažby, logistiky a meliorácii

Lesnícka fakulta TU Zvolen

Masarykova 24, 960 53 Zvolen

Slovenská republika

e-mail: jusko@tuzvo.sk

OKNÁ PRE TELOVÝCHOVNÉ ZARIADENIA V KONTEXTE ENERGETICKEJ EFEKTÍVNOSTI BUDOV

Roman Nôta

Katedra dizajnu nábytku a drevárskych výrobkov, Drevárska fakulta, Technická univerzita vo
Zvolene

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá vplyvom okenných konštrukcií športovísk pre základnú a rekreačnú telovýchovu. Vplyvom zasklenia na denné osvetlenie a energetické zisky oknami. Ako aj súčasným trendom v produkcii okien pre nízkoenergetickú výstavbu.

Windows for sports device in the context of energy efficiency of buildings

ABSTRACT

The paper focus on the influence of window sports device and recreational physical education designs, glazing effect on daylight and energy gains, production of windows for energy efficient construction.

ÚVOD

Okná sú nedeliteľnou súčasťou športovísk. Kde základe plnia funkciu prirodzeného osvetlenia hracej plochy ako aj funkciu vetráciu. Avšak aj okno ako také spĺňa aj iné funkcie. V dnešnej dobe kde sa kladie výrazný význam na energetickú náročnosť stavieb je použitie okenných konštrukcií s zasklenia pre dosiahnutie požadovaných hodnôt osvetlenia zastúpenou hodnotou činiteľa dennej osvetlenosti „e“ ako aj tepelno-technických charakteristík zasklenia ako aj okennej konštrukcie ako celku. Tepelné zisky z presklenia zabezpečujú, hlavne v zimnom období, zníženie nákladov na vykurovanie.

DISKUSIA

Pri osvetlení priestoru treba brať do úvahy nielen slnečné svetlo dopadajúce do interiéru cez oná ale minimálne aj ostatné osvetľovacie zariadenia. Tieto dve základné osvetľovacie „metódy“ musia dosiahnuť hodnotu činiteľa dennej osvetlenosti ktorý pre danú zrakovú činnosť predpisuje legislatíva (STN 730580). V nej je uvedené, že základná resp. rekreačná telovýchova, do ktorej by sa dala zaradiť telovýchova mládeže, patrí do triedy zrakovej činnosti č. V teda hrubšej zraková činnosť. Činiteľ sa určuje v rôznych miestach priestoru pričom pre V triedu sú predpísané hodnoty $e_{min} = 1,0\%$ a $e_m = 3,0\%$ (e_{min} – minimálna hodnota, e_m – priemerná hodnota).

Hodnota tohto činiteľa sa stanoví výpočtom podľa vzťahu 1, resp. meraním v budove.

$$e = \frac{E}{E_h} \cdot 100 [\%] \quad (1)$$

kde: E – osvetlenosť daného bodu danej roviny vnútorného priestoru [lx],

E_h – zrovnávací osvetlenosť vonkajšieho bodu nezastienennej vodorovnej roviny [lx].

Pričom vonkajšia osvetlenosť vychádza z priemerného jasú oblohy.

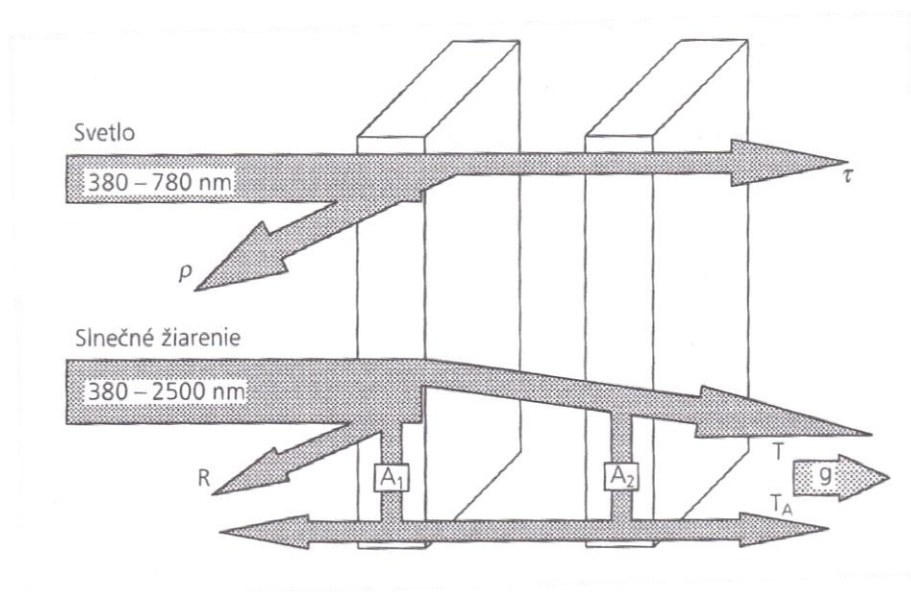
Hlavný vplyv pri zasklení má na túto charakteristiku jeho optické vlastnosti, tie charakterizuje činiteľ svetelnej priepustnosti „ τ “, ten sa dá vypočítať podľa vzťahu.

$$\tau = \frac{\sum_{\lambda=380}^{780} \phi_{\lambda} \cdot \tau_{\lambda}}{\sum_{\lambda=380}^{780} \phi_{\lambda}} [-]$$

kde: ϕ_{λ} – monochromatický tok žiarenia dopadajúci na sklo [$\text{W} \cdot \text{m}^{-2} \cdot \mu\text{m}^{-1}$],

E_h – monochromatická svetelná priepustnosť skla [-],

380 - 780 – rozsah vlnových dĺžok viditeľného svetla [nm].



Obr. 1. Znázornenie distribúcie žiarivého toku energie prechádzajúcej zasklením (Puškár, 2000)

(ρ – odrazivosť, R – odrazivosť žiarenia, $A_{1,2}$ – pohltivosť žiarenia, T – priepustnosť žiarenia, tok priamym prechodom cez zasklenie, T_A – sekundárne vyžiarený tok do interiéru, g – celková energetická priepustnosť)

Pre energetickú bilanciu okna je dôležitý faktor celkovej energetickej priepustnosti slnečného žiarenia „ g “

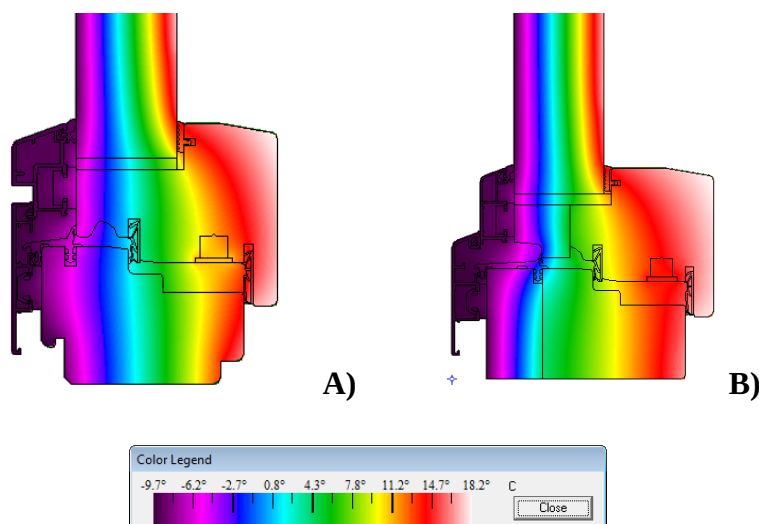
$$g = T + T_A [\%] \quad (3)$$

Táto hodnota udáva, koľko energie nám cez sklený systém do interiéru prejde. Pri štandardných izolačných sklách sa táto hodnota pohybuje do v priemere okolo 45 až 55% pri špeciálnejších je to od cca 30 až do hodnôt cca 70%. Pre vyšší „skleníkový efekt“ sú výhodné sklá s vyššou hodnotou g . Napr. pasívne budovy musia mať túto hodnotu min. na úrovni 50%. Avšak pri veľkých preskleniach, ktoré budú mať vysoký podiel solárnych ziskov netreba zabúdať ani správne nadimenzované technické zariadenie ako sú vzduchotechnika, klimatizácia apod. nakoľko samotné prirodzené vetranie oknami by nemuselo postačovať. Mohlo by sa totiž stať, že pri slnečnom počasi v letných mesiacoch dôjde k prehriatiu

priestoru a následným nežiaducim vplyvom na športujúcich. Podľa vahlášky MZ SR sa teplota v telocvičniach má pohybovať v zimnom období na úrovni 16°C.

Pri športoviskách sa sú okenné konštrukcie väčších rozmerov na základe čoho sklený systém zaberá aj väčšinový podiel na celkovej hodnote koeficient prechodu tepla oknom U_w . Preto sa hodnoty budú viac blížť k hodnote súčiniteľa pre sklenný systém U_g . Avšak kvôli nežiaducim tepelným mostom by aj rámové konštrukcie mali spĺňať požiadavku energetickej účinnosti. To sa dá dosiahnuť použitím drevených konštrukcií väčších hrúbok min. 78mm, plastových konštrukcií viackomorových min 7 komôr. Kovové konštrukcie sa vzhľadom na vysokú tepelnú vodivosť kovov nedoporučujú.

Namiesto týchto by sa dali využiť drevo-hliníkové konštrukcie ktorú spájajú dobré tepelno-technické vlastnosti dreva a životnosť a odolnosť hliníka. Takéto konštrukcií dosahu súčiniteľ prechodu tepla rámom U_f na nízkych hodnotách cca 1,2 W.m⁻².K⁻¹, avšak dajú sa dosiahnuť aj hodnoty vhodné pre energeticky pasívne budovy s hodnotu pod 0,8 W.m⁻².K⁻¹.



Obr. 2. Termovízne zobrazenie priebehu teplôt pre drevo-hliníkové okno: A) štandardné drevo-hliníkové okno, B) drevo-hliníkové okno určené do energeticky pasívnych stavieb.

ZÁVER

Správne športové prostredie ovplyvňuje veľké množstvo faktorov, jedným z nich je aj správne osvetlenie športoviska. Pri uzavretých priestoroch, telocvičniach, sa toto dosahuje okennými konštrukciami ako aj umelým osvetlením. Okenné konštrukcie majú v takýchto prípadoch viacero funkcií a prispievajú aj k celkovej energetickej bilancii budovy čo má vplyv na hospodárnosť vykurovania a tým pádom aj ekonomiku prevádzky. Preto trend znižovania tepelných strát je správny a potrebný pre dostupnosť pre mládež ktorej finančné schopnosti sú obmedzené. Výstavba resp. revitalizácia existujúcich športových zariadení na nízkoenergetických štandard je jedným z prostriedkov ako sprístupniť pohyb väčšej skupine mládeže.

LITERATÚRA

1. Puškár, A. – Szomolányiová, K. – Fučila, J.: *Okná, dvere, zasklené steny*. Bratislava: Vydavateľstvo Jaga group v.o.s., 2000
2. STN 730580 Denné osvetlenie budov. Časť 1: Základné požiadavky.
3. STN EN 12193:2009 Svetlo a osvetlenie. Osvetlenie športovísk. Revízia STN EN 12193: 2001
4. Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky 525/2007 zo 16.8.2007 o podrobnostiach o požiadavkách na telovýchovno-športové zariadenia.

Ing. Roman Nôta, PhD

KDNDV, DF

Technická univerzita vo Zvolene

T.G. Masaryka 24

96053

Zvolen

e-mail: nota@tuzvo.sk

tel.: 045 / 520 6689

VETRANIE PRIESTOROV PRE ŠPORTOVÉ A VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY

Ing. Pavol Sedlák, PhD

Technická univerzita vo Zvolene, T.G.Masaryka 24, Zvolen, Drevárska fakulta, KNDV, Tel.
045 5206 338, e-mail: sedlak@tuzvo.sk

ABSTRAKT

Vetrание je spolu s tepelnou pohodou a akustikou najvýznamnejší faktor pre kvalitu vnútorného prostredia telocviční. Vzhľadom na rôzne možnosti vetrania je výber spôsobu vetrania podmienený nielen hygienickými kritériami, ale taktiež aj jednoduchosťou kontroly, ktorá významne ovplyvňuje efektívnosť prevádzky

VENTILATION FOR SPACES USED FOR SPORT AND COMMUNITY ACTIVITIES

ABSTRACT

Ventilation, together with thermal comfort and acoustics plays most important role when affecting indoor environment of gyms. Considering many options of available ventilation, selection of appropriate one depends not only on sanitary criteria, but also on complexity of control and regulation – as this influences operation significantly

ÚVOD

Základnou úlohou vetrania je odvod škodlivín z prostredia, ktoré sú v prípade telocviční väčšinou produkované užívateľmi vo forme zápachu, produkcie CO₂ a prípadne spôsobené vytváraním prachu z opotrebovania podlahy a iných predmetov. Pri niektorých typoch starých športových podláh na báze gumy môže tento prach byť dokonca karcinogénny. Pri návrhu vetrania je potrebné rešpektovať požiadavky čerstvého vzduchu dané hygienickými predpismi, avšak je potrebné nechať dostatočnú kontrolu nad ovládaním aktuálnym užívateľom.

Znečistenie prostredia

Znečistenie prostredia dochádza vplyvom škodlivín, čo sú prímеси vzduchu, ktoré spôsobia pokles produktívnej činnosti človeka a môžu poškodzovať jeho zdravie, pôsobia škodlivo na budovy a poškodzujú prírodné prostredie. Ich zdrojom je výrobná činnosť (priemyselné škodliviny), alebo sú produkované človekom (biologické prímеси). Priemyslovými škodlivinami sú plyny, pary, kvapalné alebo tuhé aerosóly. Obsah prímесí vo vzduchu je nežiadúci, lebo majú toxický účinok na ľudský organizmus, príp. karcinogénny, alergénny, fibrogénny, sú rádioaktívne. Pri posudzovaní nebezpečia poškodenia zdravia je treba prihliadať k intenzite fyzickej námahy, ktorú užívatelia budovy konajú. So stúpajúcou obtiažnosťou práce sa zvyšuje objemový prietok pľúcami a v prevádzkach, v ktorých ľudia vykazujú fyzickú námahu je vhodné úmerne znížiť hodnoty koncentrácie.

Najvyššie prípustné koncentrácie škodlivín c_{np} sú uvedené v Hygienickom predpise, ako priemerné c_{npp} (za celú budovu) a medzné c_{npm} , (nesmú byť prekročené v žiadnom prípade). O hodnotách c_{np} sa podľa súčasných vedeckých znalostí opodstatnene predpokladá, že nepoškodia zdravie osôb, ktoré sú vystavené ich pôsobeniu po dobu produktívneho veku. Koncentrácie udávajú obsah prímесí vo vzduchu hmotnostne v mg/m^3 , alebo objemovo v ppm („parts per milion“ - čiastočky v milióne, zhodné s ml/m^3 alebo cm^3/m^3). Škodliviny na človeka pôsobia buď aditívne, alebo neaditívne. Podľa tohto pôsobenia určujeme aj potrebné množstvo vzduchu na jej odstránenie a elimináciu. Rozdelenie škodlivých látok podľa biologických účinkov rozlišuje látky :

- toxické - vstrebávajú sa v pľúcach a pôsobia na celý organizmus
- fibrogénne - prach, ktorý vyvoláva zvýšené bujnenie väziva v pľúcach
- karcinogénne - môžu vytvárať zhubné bujnenie tkanív
- alergénne - môžu byť príčinou prieduškovej astmy a kožných ekzémov
- interné - nemajú žiadne z vyššie uvedených účinkov.

Znečistenie ovzdušia vnímané ľuďmi vo vnútornom a vonkajšom prostredí ako obťažujúce, nepríjemné, vydýchané nie je väčšinou možné charakterizovať chemickou analýzou ovzdušia. Fanger navrhol kvantifikovať zdroje znečistenia ovzdušia jednotkou olf. Jeden olf je dávka emisie biologických prímесí do vzduchu od štandardnej osoby. Iné zdroje znečistenia je možné vyjadriť počtom olfov, tj. osôb, ktoré spôsobia nespokojnosť ako skutočný zdroj prímесí. Štandardná osoba je priemerný dospelý človek, pracujúci veľmi ľahko pri tepelnej pohode, ktorý sa priemerne 0,7 krát denne kúpe. Pracujúca osoba je zdrojom znečistenia 5 olf,

pri zvýšenej fyzickej námahe produkuje 11 olf, ľahko pracujúci fajčiar priemerne 6 olf, avšak počas fajčenia je to 25 olf, materiály v kanceláriách produkujú okolo 0,5 olf (na m² podlahy). Koncentráciu biologických ľudských prímiesí vyjadruje decipol (pol od latinského slova polutio = znečistenie). Jeden decipol je koncentrácia biologických prímiesí v miestnosti so zdrojom znečistenia jeden olf, vetranej čistým vzduchom o prietoku 10 l/s. V mestskom vonkajšom vzduchu je asi 0,1 decipol, v dobre vetraných budovách 1 decipol a v málo vetraných asi 10 decipol. Koncentrácie v decipóloch vyjadruje ľudské vnemy a nepostihuje zdravotné riziko znečistenia. [1]

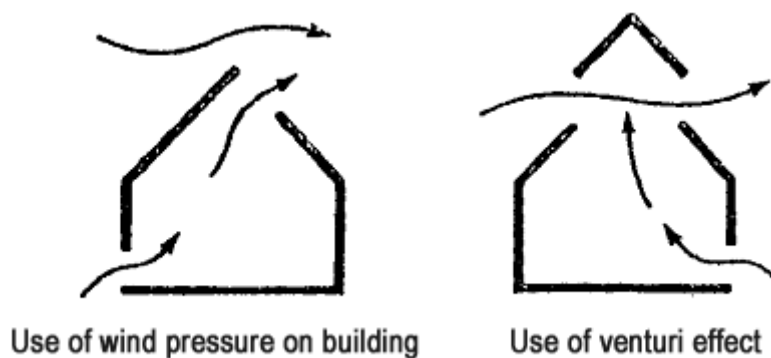
Spôsoby vetrania

Keďže vetranie aktívne pôsobí na tvorbu vnútorného prostredia a má dôsledky na ekonomiku výstavby a prevádzku budov, je voľba vhodného vetracieho systému veľmi dôležitým krokom pri návrhu budovy. K výberu vhodného systému by sa malo prikrčiť iba po dôkladnej analýze vnútorných podmienok a prevádzkových požiadaviek. Treba si uvedomiť, že nútené vetranie s úpravou vzduchu, a najmä klimatizácia, je spojená s nárokmi na spotrebu energie

Vo všeobecnosti rozlišujeme dva základné spôsoby vetrania:

- prirodzené (väčšinou otvorenými oknami)
- nútené, alebo inak nazývané mechanické

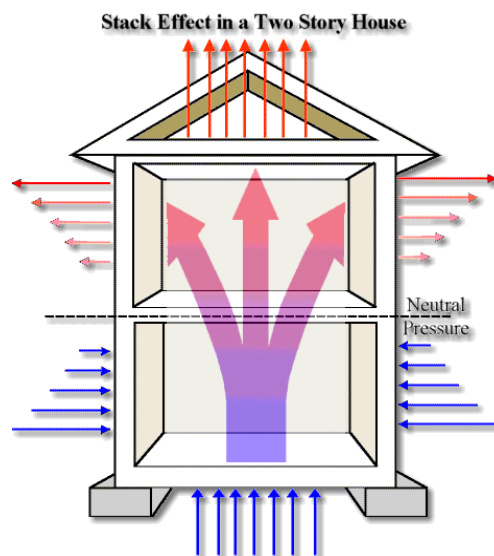
Prirodzené vetranie využíva na pohyb vzduchu tlak vetra na budovu (obr. 1), komínový efekt pri rozdielnych teplotách v budove a v exteriéri (obr. 2) , alebo ich kombináciu.



Obr. 1 Prirodzené vetranie spôsobené účinkom vetra a tzv. venturi efekt – vzduch v nižšej časti budovy je strhávaný rýchlejším prúdom vzduchu [7]

Ovládanie prvkov regulujúce množstvo vzduchu býva spravidla jednoduché, a je uskutočnené priamo užívateľmi. Nevýhodou je však spravidla neefektívne vetranie, keď sa prichádzajúci čerstvý vzduch hneď mieša s opotrebovaným a odchádza do prostredia.

V krajnej situácii pri nevhodných ventilačných otvoroch môže nastať aj tzv. skrat, keď v zimnom období sa čerstvý vzduch ohreje, a následne odíde do prostredia, bez toho aby pozitívne ovplyvnil koncentrácie škodlivín v interiéri.



Obr. 2 Komínový efekt v dvojpodlažnej budove, spôsobený rozdielnou hustotou vzduchu s rozdielnymi teplotami v interiéri a exteriéri [4]

Pri komplikovaných riešeniach sa používajú rôzne úpravy nasávania a výustkov vzduchu (obr. 3), a tiež elektronické ovládanie ventilačných otvorov (obr. 4). V tomto prípade je však ovládanie väčšinou kontrolované centrálnym elektronickým systémom budovy (BMS – Building Management System)



Obr. 3 Zvýšenie efektivity vetrania strešnými výustkami vzduchu [6]



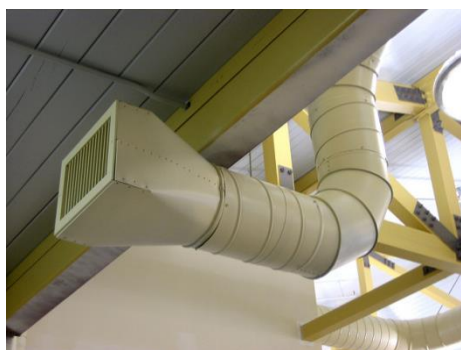
Obr. 4 Automaticky otváracé okná [5]

Nútené vetranie vyžaduje inštaláciu vetracích jednotiek a spravidla aj potrubia pre rozvod vzduchu. Výhodou je omnoho presnejšia kontrola čerstvého vzduchu v porovnaní s prirodzeným vetraním. Ďalšou výhodou je možnosť rekuperácie vzduchu (spätného získavania tepla) v zimnom období, a tým výrazná úspora prevádzkových nákladov. Značnou nevýhodou ale ostáva energia potrebná pre chod ventilátorov a opotrebenie vetracích jednotiek, a pri nesprávne navrhnutých rozvodoch aj zvýšenie koncentrácie škodlivín.

Tieto systémy rozdeľujeme na centrálnu a lokálnu (decentrálnu) – obr. 5 a 6. Vo všeobecnosti sa pre vetranie objektov typu telocviční používajú nízkotlaké zariadenia.



Obr. 5 Decentrálna vetracia a klimatizačná jednotka



Obr. 6 Súčasti centrálného vetracieho (a vykurovacieho) systému [3]

Požiadavky na vetranie pre telocvične

V telocvičniach je potreba vetrania vyvolaná prítomnosťou ľudí, a len málokedy vplyvom produkcie škodlivín z budovy alebo jej vybavenia. Po stránke produkcie CO₂ človekom je vyhovujúci prívod 20 m³/h čerstvého vzduchu na osobu. Dnes sa však táto hodnota považuje za nízku. Minimálna dimenzovaná býva 30 m³/h na osobu a aj viac. Niektoré zahraničné

normy pripúšťajú, v dobe minimálnych vonkajších teplôt, zníženie tejto hodnoty na 8 m³/h na osobu [8] [9].

V niektorých prípadoch, hlavne ak nie je možné vopred stanoviť počet ľudí v objekte, sa prívod čerstvého vzduchu stanovuje z hodinovej výmeny vzduchu. Prívody čerstvého vzduchu je možné aj značne zvýšiť v prípadoch, kedy to dovoľujú energetické podmienky (prechodné obdobie, kedy nie je treba chladiť ani vykurovať, keď je pre vykurovanie možné využívať odpadové teplo, alebo pri použití zariadenia pre spätné získavanie tepla).

Tab. 1. Hodnoty odporúčanej výmeny vzduchu a spôsob vetrania pre telocvične (vyhl. MZ SR č. 525/2007 Z.z. §3 ods.2) [10]

Druh miestnosti	Operatívna teplota v zimnom období to (°C)	Odporúčaná intenzita výmeny vzduchu n (h ⁻¹)	Spôsob vetrania
Telocvičňa	16	3 x	Prirodzené – priechne Odporúčané nútené vetranie pod tlakom
Šatne	20	3 x	Prirodzené Odporúčané nútené vetranie pod tlakom
Umyvárne	23	6 x	Prirodzené Odporúčané nútené vetranie pod tlakom

Tab. 2. Množstvo privádzaného čerstvého vzduchu v učebniach, telocvičniach, šatniach a hygienických zariadeniach (príloha č. 3 k vyhláške 410/2005 Sb., Česká Republika) [11]

Typ priestoru	Množství vzduchu [m ³ .hod ⁻¹]
Učebny	20 - 30 na 1 žáka
Tělocvičny	20 - 90 na 1 žáka*
Šatny	20 na 1 žáka
Umývárny	30 na 1 umyvadlo
Sprchy	150 - 200 na 1 sprchu
Záchody	50 na 1 kabinu, 25 na 1 pisoár

*s ohledem na konkrétní využití (dle druhu prováděného cvičení) a kapacitu tělocvičny

Niektoré zahraničné dokumenty [2] iba konštatujú že v prípade telocviční je veľmi široký rozsah množstva privádzaného čerstvého vzduchu, z titulu variabilného využitia týchto priestorov.

Záver

Pri návrhu vetrania objektov typu telocviční je potrebné detailne zvážiť možnosti prirodzeného alebo núteného vetrania s tým, že toto vetranie by malo zabezpečiť prísun čerstvého vzduchu v širokom rozsahu. Nutné je tiež nechať užívateľom dostatočnú kontrolu nad ovládaním, najlepšie v plynulo meniteľnom objeme vzduchu, alebo aspoň v odstupňovaných objemoch. Regulácia typu zapnuté/vypnuté je nevyhovujúca.

Literatúra

- [1] Chyský J., a kol.: Větrání a klimatizace, Bolit-B Press, ISBN 8090157408, Brno, 1993
- [2] CIBSE part B: Heating, Ventilating, Air Conditioning and Refrigeration, The Chartered Institution of Building Services Engineers, May 2005, London, ISBN 1 903287 58 8
- [3] <http://bamorrison.com/heat-airconditioning-blog/bay-area-hvac> (18.7.2014)
- [4] www.cibse.org, (18.4.2014)
- [5] <http://www.damairtelecom.com/wp-content/uploads/2011/10/door-window1.jpg>, (18.7.2014)
- [6] http://en.wikipedia.org/wiki/File:BedZED_roofs_2007.jpg (18.7.2014)
- [7] www.esru.strath.ac.uk, (22.4.2014)

Súvisiace normy a predpisy

- [8] ASHRAE Standard 62: Indoor Air quality. American Society of Heating, Refrigerating and Air-conditioning Engineers, 2001
- [9] VDI 6040, Blatt 2: Air-conditioning - Schools - Practical guidance (VDI Ventilation Code of Practice, VDI Code of Practice for School Buildings). VDI-Standards, Nemecko, 2014
- [10] Vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 525/2007 Z.z.o podrobnostiach o požiadavkách na telovýchovno-športové zariadenia (k 25.1.2013)

- [11] VYHLÁŠKA č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, 16. 11. 2005, Česká Republika, příloha č.3

T.G.Masaryka 24, Zvolen, Drevárska fakulta, KNDV, Tel. 045 5206 338, e-mail: sedlak@tuzvo.sk

TERMINOLOGICKÉ ASPEKTY JAZYKOVÝCH VÝRAZOV PREBRATÝCH Z ANGLIČTINY VO VYBRANÝCH DRUHOCH ŠPORTU

Jaroslava Štefková

TERMINOLOGICAL ASPECTS OF EXPRESSIONS TAKEN OVER FROM ENGLISH IN SELECTED SPORTS

ABSTRAKT

Slovná zásoba jazyka pozostáva z mnohých skupín slov rozdelených podľa rôznych kritérií. Článok sa zaoberá slangovými výrazmi používanými vo vybraných druhoch športu. Autorka článku zozbierala slangové výrazy prebraté z angličtiny používaných v športoch ponúkaných v predmete Telesná výchova na Ústave telesnej výchovy a športu pri Technickej univerzite vo Zvolene. Slangové výrazy sú analyzované podľa dôvodov prebratia a porovnané s existujúcimi výrazmi a/ alebo definíciami v slovenčine.

Kľúčové slová: slang, neologizmus, športy, spisovný jazyk, angličtina

ABSTRACT

The language consists of many groups of words divided by different criteria. The paper deals with slang expressions used in selected sports. The author of the article collected slang expressions taken over from English used in the sports offered at the Institute of Physical Education and Sport at the Technical University in Zvolen within the subject of Physical education. The slang expressions are analysed by the reasons of overtaking and compared to existing words or their definitions in Slovak.

Key words: slang, neologism, sports, mainstream language, English

ÚVOD

Jazykové výrazy používané v každodennom živote odrážajú nielen kultúru národa, sociálne pozadie ale aj aktivitu užívateľov. Športové vyžitie patrí k najvýznamnejším spôsobom trávenia voľného času. V súlade s komunikačnými a vyjadrovacími potrebami mnohé športové výrazy zdomácnili. Drvivá väčšina z nich pochádza z krajiny pôvodu športu alebo reflektuje angličtinu ako celosvetový komunikačný jazyk používaný na medzinárodných súťažiach, turnajoch a sústredeniach. V našom príspevku sa sústredíme na najbežnejšie výrazy pre športy, ktoré ponúka Ústav telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite vo Zvolene v rámci predmetu Telesná výchova.

ÚTVŠ TU vo Zvolene má svoje miesto vo výchove a vzdelávaní študentov TU na svoje budúce povolanie. Cieľom hodín telesnej výchovy je zvyšovanie telesnej zdatnosti a rozvoj pohybových schopností študenta. Telesná výchova ako predmet všeobecne rozvíjajúceho základu plní funkciu rozvoja pohybových návykov a zručností, rozvoja kondičných a koordinačných pohybových schopností, kompenzácie študijného zaťaženia a zdravotného oslabenia študentov TU a v neposlednom rade rozvíja schopnosti relaxovať v záujme vytvárania celoživotného pohybového režimu. Pedagogickí pracovníci zabezpečujúci výučbu sa počas hodín a tréningov používajú na komunikáciu jazykové prostriedky, ktoré pochádzajú zo športového prostredia a sú určené športujúcim.

CIEĽ VÝSKUMU

Keďže hovorený prejav nadobúda kvalitatívne nové miesto, snažíme sa v prvej fáze registrovať vznik týchto výrazov a skúmať dôvody ich vzniku. Príspevok sa sústreďuje na zmapovanie typických výrazov pre vybrané športy, ktoré majú pôvod v angličtine a sú súčasťou športového slangu.

Z hľadiska prostredia, v ktorom prebieha výskum, sa pohybujeme v priestoroch Ústavu telesnej výchovy a športu pri Technickej univerzite vo Zvolene. Počas akademického roka sa ÚTVŠ zaoberá výučbou telesnej výchovy pričom poskytuje široký rozsah aktivít. Obsahom cvičení na hodinách telesnej výchovy je v rámci jednotlivých skupín športov nasledovné:

a) Kolektívne športy (volejbal, basketbal, futbal, florbal)

- zvládnutie základných motorických zručností, herných činností jednotlivca a hry kolektívu

- zvládnutie základných pojmov a pravidiel v jednotlivých športoch
- zvládnutie vedenia zápasu

b) Pálkovacie športy (stolný tenis, tenis, bedminton)

- zvládnutie základných motorických zručností a herných činností jednotlivca
- zvládnutie základných pojmov z pravidiel v jednotlivých športoch
- zvládnutie vedenia zápasu

c) Individuálne športy (posilňovanie, fitness, aerobik, plávanie, bouldering, kanoistika)

- zvládnutie základných motorických zručností, pravidiel, zásad bezpečnosti
- vytvorenie dynamického stereotypu
- vytvorenie vzťahu k hudbe a rytmike

Náš príspevok sa bude zaoberať športovými výrazmi vo vyššie menovaných druhoch športu. Zameriame sa na zistenie dôvodu prebratia slov z angličtiny.

METODIKA A DISKUSIA

Počas vyučovania, či hre samotnej sa používajú slangové výrazy typické pre daný šport. V spolupráci so zamestnancami ÚTVŠ a Ústavu cudzích jazykov sme vybrali slangové výrazy pre športy poskytované pre študentov v rámci výberového predmetu Telesná výchova a aj pre zamestnancov Technickej univerzity. Keďže slang je forma nespisovného jazyka, výber a popis jednotlivých výrazov sa riadi pravidlami slovenskej fonetiky, ktorá však nie vždy dokáže interpretovať anglický výraz. Priestor na získavanie termínov do slangovej databázy sú hodiny a tréningy na ÚTVŠ vo Zvolene. Popis jednotlivých slangových výrazov sa budeme riadiť pravidlami o multifunkčnom terminologickom zázname (Levická, 2005, str.4) - heslový termín, lingvistická informácia o termíne, sémantická a pojmová špecifikácia termínu, pragmatická špecifikácia. Vzhľadom na to, že cieľom práce sú anglické slangové výrazy, uvádzame aj anglický prepis hesla a jeho pôvodný význam bez obsahovej špecifikácie. Naplnenie všetkých položiek v multifunkčnom zázname je zdĺhavá a mravenčia práca. Jej prvou fázou je zozbieranie hesiel, termínov, ktoré budeme ďalej skúmať.

Slang je špecifická vrstva nespisovných výrazov národného jazyka, ktoré používajú vo vzájomnom bežnom styku ľudia istého zamestnania alebo stavu, napr. umelci, vojaci, žiaci, športovci. Alternatívne výrazy s definovanými špecifikami sú žargón, argot, sociolekt či profesionalizmus. My budeme v našej práci používať termín slangový výraz alebo slang. Jozef Mistrik definuje slangové slová ako nespisovné výrazy národného jazyka, ktoré sa

používajú v súkromnom alebo neoficiálnom prostredí v obmedzenom okruhu ľudí, ktorí sa buď zaoberajú tou istou činnosťou alebo majú rovnakú sféru záujmov. Slang je jedným z hlavných zdrojov obohacovania lexiky spisovného jazyka. Veľa nových slov (bez ohľadu na svoj pôvod) prechádza pred vstupom do spisovného jazyka „slangovým štádiom“.

Skupina slangových výrazov používaných v športe rozhodne vykazuje aj prvky *neologizmov*. Neologizmus je inovačný prvok v slovnej zásobe. Pričom nejde len o nové významy ale aj o nové slová či spojenia slov. Pri neologizmoch, ktoré pochádzajú z cudzích jazykov, výrazy resp. ich formálna štruktúra, nemajú oporu v slovenčine (napr. tím, líder). V slovenčine pôvodný anglický výraz, teda forma, je doplnená slovenskou gramatickou a sémantickou charakteristikou (napr. rod – *sliper-y* (špeciálna horolezecká obuv) alebo vid a časovanie *slajsovať* – *slajsnúť* (odbiť krátkou točivou ranou)).

Vytvorenie databázy slangových výrazov predpokladá porovnanie prinajmenšom dvoch jazykových systémov – slovenčiny a angličtiny. Je to prvý krok k skúmaniu špecifickej skupiny slangu. Slangové výrazy vznikajú podobne ako neologizmy, modifikovaním obsahu a formy. Môžu vznikať reinterpretáciou známych prebratých slov (napr. *kaučovať* = trénovať, mítingovať – mať schôdze). Veľa zo športových výrazov sa z dôvodu maximálnej frekvencie prekračuje hranice športového prostredia – *time –out*, *líder*, *drive*. Môžeme ich počuť v bežnej reči, či publicistickej sfére.

Keďže sa jedná o nespisovný jazyk, zaznamenávanie a používanie slangových výrazov sa vyznačuje variabilitou fonetických, morfológických či gramatických pravidiel. Pri posudzovaní slangových výrazov môžeme posudzovať jednotlivé výrazy z viacerých hľadísk napr. fonetického, morfológického, z hľadiska ontogenézy a rôzne iné pohľady. Mnohé výrazy prešli zo štádia slangu do štádia neologizmu, keď ich spisovný jazyk akceptuje ako regulárny výraz. Z hľadiska východzieho jazyka, teda angličtiny, sa jedná o spisovné výrazy, z ktorých mnohé majú špecifický význam pre športy a sú v slovníkoch bežne uvádzané zo špeciálnym zafarbením.

Autori v starších jazykovedných dielach (Horecký at al., 1988, str.307) akceptovali nasledovné faktory podmieňujúce vznik slangu: chýbanie terminológie, neznalosť terminológie, zámerné používanie cudzích slov, úsilie o maximálne úsporné vyjadrovanie, vyjadrenie príslušnosti k istému prostrediu, jazyková hra a tvorivosť ako posledný faktor vzniku slangových výrazov. V spolupráci s pracovníkmi ÚTVŠ menované faktory aplikujeme na športové prebrané výrazy a budeme hľadať hlavné tendencie preberania výrazov z angličtiny.

Zozbierali sme 150 výrazov (viď Tab. 1). Z tohto množstva výrazov najviac anglických všeobecných výrazov používa aerobik, pravdepodobne preto, lebo sa jedná o najmladší šport.

Dôvod úspornosti vyjadrovania je aplikovaný na tie výrazy, ktoré nemajú adekvátny termín v slovenčine napr. *benchpres* – výtlak závažia na lavičke (fitnes), *pivot* = podkošový hráč (basketbal), *libero* – zadný stredový hráč (futbal, volebal), *pressing* – tesná osobná taktika hry (basketbal), *expander* – strunové alebo gumové posilňovacie zariadenie (fitness).

Výrazy, ktoré sa používajú a majú iný význam v športovom prostredí zahŕňajú výrazy ako *servis* = podanie, *grín* = špeciálny povrch na rakete, *taim*, *taimaut* = prestávka, *natural* = bez steroidov, prírodný, *driblovať* = driblovať, kľučkovať, *pas* – prihrávka.

Výrazy, ktoré by boli prebraté z dôvodu neznalosti slovenského významu sme nenašli.

Ďalšou kategóriou pre používanie prevzatého slova je „zámerné používanie terminológie“. Zámer môže byť vyvolaný túžbou byť trendový, či ukázať ovládanie angličtiny ale aj vyjadrovať príslušnosť ku športovcom, teda nepoužívať prevzatý výraz v inom ako športovom prostredí alebo v komunikácii s inými ako so športovcami. Pri niektorých druhoch športu sa používajú obe alternatívy aj anglická aj slovenská v podľa subjektívnej preferencie napr. *servis* = podanie, *tím* = družstvo, *deble* = štvorhra.

Ďalšiu veľkú skupinu prebratých slangových výrazov tvoria slová, ktoré majú taký všeobecný charakter, že ich používanie sa neviaže len na športové prostredie, ale čoraz častejšie sa objavujú aj v iných sférach života: *tím*, *drajv*, *finiš*, *single*, *tajmout*, *líder*, *míting* a iné. Do tejto kategórie sa zaraďujú mnohé výrazy napr. krátke slová, ktoré nemajú špeciálny športový význam a ich preklad je rovnako krátky ako anglický výraz (*džamp* = skok, *step* = krok, *tím* = družstvo, *mač* = zápas, *bal* = lopta), či slová všeobecného charakteru (*zóna* = pásmo, sféra, zóna, *skóre* = bodový stav, skóre).

Z hľadiska fonetického sú zaujímavé výrazy, ktoré neprebrali výslovnosť z angličtiny ako napr. *kánoe* – v angličtine (kə'nu:) , alebo *smeč* v angličtine (smæʃ), *center* v angličtine ('sen tər).

Lexikálny význam slova je pohyblivý aj pri rôznych druhoch športu. Pri niektorých druhoch športu slangové výrazy znamenajú to isté: *servis* = podanie (bedminton, tenis, stolný tenis), *lob* = odbiť, kopnúť loptu, košík, vysokým oblúkom (volejbal, basketbal, bedminton, futbal) a niekedy identické výrazy majú odlišný obsah: *center* – pohyb do stredu (aerobik) a stredový hráč (futbal).

Tabuľka č.1: Zoznam vybraných slangových výrazov podľa jednotlivých druhov športu

Slovenský športový slang	Slovenský športový význam	Anglické pôvodné slovo	Význam bez špec. zafarbenia
Volejbal		Volleyball	
aut	lopta mimo hraciu plochu	out	von, mimo, vonku
blok, blokovať	zastaviť útočnú činnosť	block	blok, zablokovať, zatarasiť
drajv	prudký, priamy horizontálny úder	drive	nápor, motivácia, pohon
empair	rozhodca	umpire	rozhodca
laina	čiara, hranica ihriska	line	čiara, linka, vedenie, riadok
libero	všestraný typ stredového hráča	libero	Iba v športe: všestraný typ zadného stredového hráča
lob, zalobovať	udrieť vysokým oblúkom	lob	knísať sa, hodiť, udrieť vysokým oblúkom
post	postavenie, pozícia hráča na určenom mieste	post	stĺp, miesto, postavenie
servis	podanie, vhoďenie lopty do hry	service	služba, obsluha
tajm	= timeout, prestávka	time	čas
Basketbal		Basketball	
aut	lopta mimo hraciu plochu	out	von, mimo, vonku
center	stredový hráč, rozohrávač	center	stredisko, stred, ústredie, centrálny
dres	športový úbor	dress	ženské šaty, odev, úbor
dribling	vedenie lopty, driblovanie, kľúčkovanie	dribble	kvapkať, slintať, pohybovať sa s loptou tak, že sa zľahka búcha
džamp	streľba na kôš vo výskoku	jump	skočiť, skok, výskok
faul	chyba	foul	špinavý, neupravený, porušujúci pravidlá hry

lob	hodiť vysokým oblúkom	lob	knísať sa, hodiť, udrieť vysokým oblúkom
pas	prihrávka	pass	prejsť, schváliť, priechod
pivot	podkošový hráč	pivot	vreteno, osoba alebo vec, okolo ktorej sa niečo točí krúti
post	postavenie, pozícia hráča na určenom mieste	post	stĺp, miesto, postavenie
presing	taktika hry, tesná osobná hra	pressing	stlačenie, lisovanie, zovretie
skóre	bodový stav	score	bodovať, skóre, skórovať
strítbasketbal	pouličný basketbal	street basketball	pouličný basketbal
tajmaut	prestávka	time-out	prestávka, prerušenie činnosti
tím	družstvo	team	družstvo
zóna	pásmo, sféra	zone	pásmo, sféra
Futbal		Football	
aut	lopta mimo hraciu plochu	out	von, mimo, vonku
bal	lopta, loptička	ball	lopta, loptička
bek	zadný brániaci hráč, „zadák“	back	vzadu, chrbát
center	stredový hráč, rozohrávač	center	stred, ústredie
dres	športový úbor	dress	ženské šaty, odev, úbor
dribling	vedenie lopty, driblovanie, kľúčkovanie	dribble	kvapkať, slintať, pohybovať sa s loptou tak, že sa zľahka búcha
fanklub	združenie fanúšikov	fun club	združenie fanúšikov
faul	chyba	foul	špinavý, neupravený, porušujúci pravidlá hry
kauč	tréner	couch	súkromný učiteľ, inštruktor
libero	všestranný typ zadného stredového hráča	libero	Iba v športe: všestranný typ zadného stredového hráča
lob	udrieť vysokým oblúkom	lob	knísať sa, hodiť, udrieť vysokým oblúkom

mač	zápas	match	zápas
overtajm	čas pridaný po vypršaní stanoveného času	overtime	nadčas
pas	prihrávka	pass	prejsť, schváliť, priechod
penalta	penalta, trestný kop	penalty	trest, pokuta
šút, šútnuť	strieľať	shoot	strieľať
Stolný tenis		Table tennis	
bal	lopta, loptička	ball	lopta, loptička
debl	štvorhra, hra s dvoma hráčmi na každej strane	double	dvojaký, dvojitý
drajv	prudký, priamy horizontálny úder	drive	nápor, motivácia, pohon
empair	rozhodcové miesto, stôl, veža	umpire	rozhodca
grín	špeciálny povrch rakety	green	zelený
hárd	špeciálny, tvrdý povrch na rakete	hard	tvrdý, drsný, tuhý
lajn	čiara, hranica ihriska	line	čiara, linka, vedenie, riadok
mix	zmiešaná štvorhra, tímy sú z mužov a žien	mix	zmiešať, kombinovať, zmiešanina, kombinácia
net	sieť; moment, keď sa loptička dotkne siete	net	sieť, sieťová bariéra medzi súpermi, zasiahnutie siete loptičkou, košíkom
return	vrátenie, poslanie loptičky späť ku súperovi	return	vrátiť, odpovedať
service	podanie, vhoďenie loptičky do hry	service	služba, obsluha
single	hra medzi dvoma súpermi, singles - súťaž jednotlivcov	single	jeden, sám, slobodný
slajs, slajsnúť	seknúť, úder nadol s rotáciou	slice	rezať, krájať
smeč	silný útočný úder	smash	udrieť silnou ranou, silno

			tresknúť
soft		soft	mäkký, jemný, mierny
spin	rotovaný úder	spin	krútiť, točiť sa
topspin	úder s hornou rotáciou, protiklad slajsu	top spin	vrchné krútenie,
Tenis		Tennis	
bal	lopta, loptička	ball	lopta, loptička
bekhend	úder s chrbtom ruky smerujúcim dopredu	back hand	zadná ruka
brejk, brejknúť	vyhrať hru, v ktorej podáva súper	break	prestávka
djús/džús	zhoda, získanie rovnakého bodového stavu	deuce	dva
drajv	prudký, priamy horizontálny úder	drive	nápor, motivácia, pohon
dropšot	taký slabý úder, že loptička padne hneď za sieť; „krat’as“	drop shot	v tenise, bedminton:
edvantidž	výhoda, špeciálny bodový stav po získaní zhody	advantage	výhoda
eso	podanie, ktoré súper nedokáže odbiť, bod za takéto podanie	ace	eso, bod, vynikajúci človek
fiftín	prvý získaný bod	fifteen	15
forhend	úder s dlaňou dopredu	forehand	úder s dlaňou dopredu; dopredu, pred
gejm, gem	jednotlivá hra	game	hra, jednotlivá hra v určitých športoch
grip	páska na rúčku rakety	grip	držanie, držadlo
servovať	podat’, zahájiť hru	serve	slúžiť, obsluhovať
Bedminton		Bedminton	
aut	mimo dvorca	out	von, mimo, vonku

draiv	prudký, priamy horizontálny úder	drive	nápor, motivácia, pohon
drop	krátky úder	drop	spadnúť , pustiť
empair	rozhodca, rozhodcovo miesto	umpire	rozhodca, sudca sporu,
gejm	jednotlivá hra	game	hra, zápas
kurt	kurt	court	dvor, dvorana, nádvorie, kurt
lob, zalobovať	udrieť vysokým oblúkom	lob	knísať sa, hodiť, udrieť vysokým oblúkom
servis	podanie, zahájenie hry	servis (noun)	služba, obsluha
servovať	podat', začať hru	serve (verb)	obslúžiť, pripraviť, slúžiť
set	časť hry	set	nastaviť, určiť, séria, sústava
skóre	bodové hodnotenie	score	bodovať, skóre, skórovať
smeč	silný útočný úder	smash	udrieť silnou ranou, silno tresknúť s napriahnutím (rukou hore)
šort	krátky úder	short	krátky
tím	družstvo	team	družstvo
Fitness		Fitness	
benčpres	výtlak závažia ležiac na chrbte na lavičke	bench press	lavičkový tlak
expander	strunové al. gumové telocvičné posilňovacie náradie	expander	vec, ktorá roztáhuje, rozširuje, zväčšuje
fitbal	gym. lopta na svalové cvičenia	fit ball	zdravá lopta, lopta pre zdravie
legpres	výtlak závažia nohami	leg press	nožný tlak, tlak nohami
natural	bez steroidov a iných umelých látok	natural	prírodný, prírodný
overbal	malá gumová lopta na rôzne formy cvičenia	overball	cez loptu, ponad loptu
pres	výtlak závažia	press	tlak
step	krok	step	krok

Aerobik		Aerobic	
ap	hore, horný	up	hore, horný
center	pohyb do stredu	center	stredisko, stred, ústredie, centrálny
cirkl	kruh	circle	kruh, krúžiť
daun	dole	down	dole, dolný
džamp	skok, skákať	jump	skok, skákať
front	dopredu, predný	front	dopredu, predný
geipvajn	choreografický set 4 krokov	grapevine	vínna réva, klebety
kuldavn	vychladnúť, upokojiť sa	cool down	vychladnúť, upokojiť sa
lov	nízky, nízko	low	nízky, nízko
landž	výpad	lunge	výpad
márč	chôdza	march	pochod, pochodovať
revers	spätný, opačný, otočiť	reverse	spätný, opačný, otočiť
repít, ripíter	opakovanie	repeater	osoba alebo vec, čo opakuje niečo, odbíjacie hodiny
said	strana	side	strana
sqot	drep	squat	drep, drepnúť si, čupnúť si
step	krok	step	krok
steptač	kroky na strany s pohybom rúk	step touch	krokový dotyk
vórmup	zahriatie (pod. meno, nie je spisovné)	warm up	zohrievať (sloveso)
Bouldering		Bouldering	skalolezectvo
alpin	štýl lezenia s kompletnou výbavou	alpine	alpský
bag/beg	vrecko, taška	bag	vrecko, taška
bivak	provizórny tábor, táboriť na nestálom mieste, z francúzštiny	bivouac	tábor, táboriť na nechránenom mieste, z francúzštiny
džamp	skok, skočiť	jump	skok, skočiť
frí	bez výbavy, na ľahko	free	voľný, slobodný, nekontrolovaný, bez nutnosti

			dodržiavať pravidlá
karabína	karabína	karabiner	kovová spona používaná na pripnutie sa ku skobe, z nemčiny
kemp	tábor, táboriť na vopred pripravenom a vybavenom mieste	camp	tábor, táboriť s budovami a výbavou
klimbing	šplhanie, lezenie, horolezectvo	climbing	šplhanie, lezenie, horolezectvo
klip	spona	clip	spona, zopnúť
sliper	špeciálna horolezecká obuv	slipper	papučka, našuchovačka
Plávanie		Swimming	
finish	cieľ	finish	cieľ, schopnosť šprintovať na konci pretekov
kauč	tréner	coach	tréner v atletických športoch
kraul	kraul, plavecký štýl	crawl	plazenie, lezenie, spôsob plávania s krúžením ramien a trepotaním nohami
lajna	dráha	lane	dráha
Kanoistika		Canoeing	
deble, deblista	jeden z dvojčlenného družstva	double	dvojitý
finiš	cieľ	finish	cieľ, schopnosť šprintovať na konci pretekov
kajak	kajak, loď, kde sa sedí	kayak	loď s vodotesným otvorom v strede lode s obojstranným pádlom, pochádza od Eskimákov a Inuitov
kanoe	kanoe; loď, kde sa kľáčí	kanoe	ľahký, otvorený, úzky čln so špicatými koncami
míting	schôdza, stretnutie	meeting	schôdza, stretnutie

raft	raft	raft	plť, nafukovací čln s plochým dnom pre viacerých ľudí
singl, singlista	jednotlivec	single	jeden, jednotlivý
tím	hliadka	team	družstvo
tím líder	vodca, vedúci družstva	team leader	vodca, vedúci družstva
žiry	porota	jury	orgán, komisia porotcov, rozhodcov na posúdenie hry, udelenie cien

VÝSLEDKY A ZÁVERY

Zozbierané výrazy odrážajú komunikačné potreby v športovom prostredí. Kauzalita používania a preferencie anglických výrazov je multifaktorové. Drvivá väčšina výrazov patrí pod viaceré dôvody prebratia, pričom najvýznamnejšie vplyvy sú jednoduchosť vyjadrovania a príslušnosť k športovcom. Neznalosť terminológie a jazyková hra sa ukázali ako nulové faktory vplyvu. Presné určenie dôvodov prebratia a používania anglických výrazov si vyžaduje širšiu výskumnú vzorku. Zozbieraná databáza predstavuje jazykový materiál, ktorý je možné ďalej podrobiť lingvistickej analýze.

Je náročné určiť presný čas, kedy sa slang a neologizmus prestáva byť slangom a neologizmom a začleňuje sa do bežnej spisovnej slovnej zásoby. Snáď dôležitejšie je zaznamenávať život takýchto výrazov, ich vznik a používanie príp. zánik alebo prechod do bežnej slovnej zásoby a sledovať tendencie vedúce k ich používaniu.

LITERATÚRA

1. *Elektronický lexikón slovenského jazyka* [online] [cit. 12.9.2014] Dostupné: <http://www.slex.sk/index.asp>
2. *Oxford Dictionaries* [online] [cit. 12.9.2014] Dostupné: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/>

3. HORECKÝ, J. - BUZÁSSYOVÁ, K. - BOSÁK, J. a kol.: *Dynamika slovnej zásoby súčasnej slovenčiny*. Bratislava: Veda 1989. 436 s.
4. HUBÁČEK, Jaroslav. *O českých slanzích*. Ostrava: Profil, 1981. 214str.
5. LEVICKÁ, Jana. *Terminologická databáza v JÚLŠSAV - Možnosti, dôvody a prínos* [online] Slovenský národný korpus, Jazykovedný ústav Ľ. Štúra Slovenskej akadémie vied 2005 [cit. 10.9.2014] Dostupné:
<http://korpus.juls.savba.sk/attachments/publications/2005-levicka-terminologicka%20databaza.pdf>
6. *Slovník cudzích slov online* [online] [cit. 12.9.2014] Dostupné:
<http://www.mojslovník.sk/slovník-cudzich-slov/>
7. *The free dictionary* [online] [cit. 9. 9.2014] Dostupné:
<http://www.thefreedictionary.com/>

Kontakt:

Mgr. Jaroslava Štefková, PhD.

Ústav cudzích jazykov pri Technickej univerzite, Masarykova 24, 960 53 Zvolen

Tel.: +421- 45-5206 188

Email: jaroslava.stefkova@tuzvo.sk