

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁČ



ZVOLEN 2016

RECENZENTI

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.

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

ISBN 978-80-228-2922-9

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 rôznych vekových kategórií. Zborník je obsahovo delený do dvoch odborných sekcií a to: Sekcia Telesná výchova a šport – príspevky domácich autorov (28 príspevkov) a Sekcia Telesná výchova a šport – príspevky zahraničných autorov (14 príspevkov). Celkovo sme zaradili do zborníka 42 prác na 448 stranách.

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

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

Zostavovatelia

OBSAH

VLIV ORGANIZOVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT NA KOUŘENÍ A PITÍ ALKOHOLU U ADOSCENTŮ VE VĚKU 12 – 16 LET.....8 Vladislav Kukačka, Jaroslava Šimotová	
VLIV ÚROVNĚ SPECIFICKÉ A OBECNÉ SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI JUNIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA ČR VE SLALOMU NA DIVOKÉ VODĚ NA ÚSPĚŠNOST V ROZHODUJÍCÍCH ZÁVODECH.....20 Svatava Nováková	
VÝUKA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE A POHYBOVÉ AKTIVITY.....30 Pavel Korvas	
VÝZNAM TĚLESNÉ VÝCHOVY V OSOBNOSTNÍM ROZVOJI ŽÁKA S PORUCHAMI AKTIVITY A POZORNOSTI.....38 Markéta Švamberk Šauerová	
ŘÍZENÁ POHYBOVÁ INTEVENCE A JEJÍ VLIV NA VYBRANÉ KONDIČNÍ PARAMETRY.....55 Jan Schuster	
MANAGEMENT MOTIVACE MLÁDEŽE KE SPORTOVÁNÍ.....64 Blahutková Marie, Lepková Hana, Chlíbačková Daniela	
МЕТОДОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОПЫТ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ.....79 С.С. Коровин, Ц. Азор	
РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ.....90 Голикова Елена Михайловна, Лебедев Артур Дербишевич	
КОМПОНЕНТЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....95 Акимов А.И., Акимов С.А., Мельников В.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ.....109 Востриков Владимир Алексеевич	

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПОСТАНОВКИ И РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ....116 Калимуллин Ришат Равгатович, Станислав Азор
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....121 Сидорова Ирина Геннадьевна, Бикбердина Марина
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА К РАЗВИТИЮ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....128 Агеев С.Л. , Лебедев А.Д.
ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ.....136 Степанова Лариса Михайловна
INTERPERSONÁLNE VZŤAHY PRI ZIMNÝCH KURZOCH NA ŠKOLÁCH.....144 Jiří Michal
VYBRANÉ DETERMINANTY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU.....155 Barbora Novotná
POSTOJ ŠTUDENTIEK – VYSOKOŠKOLÁČOK K POHYBU A ŠPORTU V RÁMCI DENNÉHO ROZVRHU ŠTÚDIA A ICH VOĽNÉHO ČASU NA TU VO ZVOLENE.....166 Karin Baisová
ZDRAVIE ŽIAČOK ZÁKLADÝCH ŠKÔL Z POHĽADU VYBRANÉHO DETERMINANTU.....179 Elena Bendíková, Barbora Novotná, Štefan Adamčák, Beáta Dobay, Ľudmila Jančoková, Michal Marko, Božena Paugsová
POROVNANIE ÚROVNE HERNÝCH ZRUČNOSTÍ Z FUTBALU U ŽIAKOV 5. A 9. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ČADCI.....191 Nemec Miroslav, Kollár, Rastislav, Petrák Erik

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ PREJAVOV AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA VO VYBRANÝCH KOLEKTÍVNYCH ŠPORTOCH.....	199
Mária Gregáňová, Karol Görner	
HRAVÉ AKTIVITY S GPS Z POHLADU ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL.....	221
Štefan Adamčák, Miroslav Nemec, Boris Beťák	
GLOBÁLNY POLOHOVÝ SYSTÉM A HRAVÉ AKTIVITY S NÍM SPOJENÉ..	233
Štefan Adamčák	
POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE SLOVÁKOV ŽIJÚCICH V ZAHRANIČÍ.....	240
Tomáš Willwéber	
AKTÍVNY POHYB – ELIMINUJÚCI FAKTOR PRI ONEMOCNENÍ CUKROVKY DRUHÉHO TYPU.....	251
Anna Lukáčová, Martin Kružliak	
ZMENA V DRŽANÍ TELA U ŽIAČOK POHYBOVÝM PROGRAMOM.....	258
Elena Bendíková	
POROVNANIE ÚROVNE AGRESIVITY ŠPORTUJÚCEJ A NEŠPORTUJÚCEJ MLÁDEŽE NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH.....	269
Miroslava Rošková	
REKREAČNÉ VYUŽITIE ZÁUJMOVÉHO ÚZEMIA KRÁĽOVÁ.....	279
Vladimír Juško, Stanislav Azor, Katarína Drahovská	
VPLYV TECHNICKÝCH CVIČENÍ NA KVALITATÍVNE ZMENY V PLAVECKOM SPÔSOBE KRAUL.....	293
Peter Mandzák, Martina Mandzáková	
POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE NA 2. STUPNI ZŠ.....	303
Peter Mesiarik	
ZASTÚPENIE A ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH CHRONOTYPOV U ŽIAKOV OSEMROČNÉHO GYMNÁZIA V REVÚCEJ.....	317
Miroslava Rošková	
ANALÝZA TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA JUNIORSKEJ REPREZENTANTKY V PLAVANÍ V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ ROČNÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU	
Martina Mandzáková, Peter Mandzák, Miroslava Feketeová	330

VZŤAH ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A ŠPORTOVO – REKREAČNÝM AKTIVITÁM.....	338
Martin Kružliak	
POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V REGIÓNE VÝCHODNÉHO SLOVENSKA.....	353
Jaroslav Popelka	
VPLYV DYCHOVÉHO CVIČENIA NA ZLEPŠENIE VÝKONU POD VODOU..	365
Ján Pavlík, Zuzana Pupišová, Martin Pupiš	
DIURNÁLNE OSCILÁCIE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ HORNÝCH KONČATÍN BIATLONISTKY.....	371
Jana Gereková, Nikola Hurajtová	
ÚROVEŇ VEDOMOSTÍ ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY O ZDRAVÍ A VÝZNAME POHYBOVEJ AKTIVITY.....	380
Natália Smoleňáková	
ROZVOJ AGILITY V BASKETBALOVOM DRUŽSTVE MLADŠÍCH ŽIAČOK ŠKP 08 BANSKÁ BYSTRICA.....	390
Andrea Izáková	
ŠPORTOVÉ ZÁUJMY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL A ICH SÚLAD S ORGANIZOVANOU ZÁUJMOVOU ČINNOSŤOU V ŠKOLÁCH.....	399
Slováková Michaela, Mihálik Marek	
ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ DIEVČAT POHYBOVÝMI AKTIVITAMI VO VOĽNOM ČASE.....	412
Barbora Novotná, Nad'a Novotná, Žaneta Slyšková	
KINEMATICKÁ ANALÝZA PODANIA Z HORA VO VOLEJBALE ŽIAČOK...	421
Jaroslav Popelka, Peter Mandzák	
EFEKT VYUŽITIA MULTIMEDIÁLNYCH PROSTRIEDKOV VO VYUČOVANÍ ATLETIKY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE.....	431
Robert Rozim, Michal Marko, Elena Bendíková	
ÚROVEŇ ODRAZOVEJ VÝBUŠNOSTI V JUNIORSKOM VOLEJBALOVOM DRUŽSTVE NA ZAČIATKU PRÍPRAVNÉHO OBDOBIA.....	441
Jaroslav Popelka, Stanislav Azor	

VLIV ORGANIZOVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT NA KOUŘENÍ A PITÍ ALKOHOLU U ADOSCENTŮ VE VĚKU 12 – 16 LET

Vladislav Kukačka, Jaroslava Šimotová

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

ABSTRAKT

Cílem práce bylo analyzovat vliv organizovaných pohybových aktivit na kouření a pití alkoholu u vybrané skupiny adolescentů ve věku 12 – 16 let. Zjistit úroveň pohybové aktivity, kouření a pití alkoholu v souvislosti s registrovaným členstvím ve sportovním klubu. Výzkumný soubor čítal 216 adolescentů ve věkovém rozmezí 12 – 16 let. Výsledky ukazují, že adolescenti zaregistrovaní ve sportovním klubu mají menší zkušenosti s kouřením cigaret (39%), a pokud kouří (23%), kouří menší množství cigaret. U adolescentů registrovaných ve sportovním klubu, je patrný rozdíl ve zkušenosti s alkoholem a jeho konzumací. Tito adolescenti nepijí alkohol v takovém množství, a pokud pijí - pijí alkohol nepravidelně, spíše příležitostně. Výsledky naznačují, že vhodným pohybovým režimem s odborným dohledem, můžeme ovlivnit jak zdraví mládeže, tak do jisté míry usměrnit tendence mládeže kouřit či konzumovat alkohol.

Klíčová slova: Organizované pohybové aktivity, adolescenti, pití alkoholu, kouření.

ABSTRACT

The aim was to analyze the influence of organized physical activities on smoking and drinking among selected groups of adolescents aged 12 to 16 years. Determine the level of physical activity, smoking and drinking alcohol in connection with a registered membership in a sports club. Research set amounted to 216 adolescents ranging in age from 12 to 16 years. The results show that adolescents registered in the sports club with less experience with cigarette smoking (39%), and if the smoke (23%) smoke less cigarettes. For adolescents, registered in the sports club, a noticeable difference in the experience with alcohol and its consumption. These adolescents drink alcohol in such an amount, and if the drink I- drink alcohol irregularly rather occasionally. The results suggest that an appropriate motion mode with professional supervision, how we can influence the health of young people, and to some extent regulate the tendency of young people to smoke or consume alcohol.

Keywords: Organized physical activity, adolescents, drinking alcohol, smoking.

ÚVOD

Volný čas a pohybové aktivity

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných příčin je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti nemají dostatek zkušeností, nedokážou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují tak citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti přitažlivé a pestré, účast na nich dobrovolná. Míra ovlivňování volného času je závislá na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti a na charakteru rodinné výchovy. Prostředí, v jakém děti tráví volný čas, je různorodé. Může to být domov, škola, společenské instituce a organizace. Mnoho dětí prožívá volné chvíle ve veřejném prostranství, na ulici, venku, často bez dohledu, dokonce i bez zájmu dospělých (Pávková a kol., 2002)

Šetření z roku 2006 odkrylo zajímavé poznatky. Pozitivní například je, že pravidelné sledování televize, videa, konzumace počítačových her aj. nestojí již v popředí zájmu mládeže a s přibývajícím věkem dětí se pravidelnost užívání či sledování snižuje. Pravidelné provádění sportovních a pohybových aktivit zaujímá u chlapců čtvrté místo v pořadí, u dívek je to místo sedmé. Ve srovnání s rokem 2000 se jedná o mírný pokles. Ve srovnání s evropskou studií, ve které bylo stejným dotazníkem administrováno více než 6000 probandů ve věku 12-15 let v šesti zemích (Estonsko, Německo, Belgie, Finsko, Maďarsko, Česká republika), respondenti lokalizovali sport a pohybovou aktivitu na šesté místo z hlediska účasti a na deváté z hlediska hodnocení významu ve svém životním stylu. Naproti tomu sedavé aktivity patřily mezi dominantní volno-časové aktivity zejména u probandů z Německa, Finska a Belgie (Rychtecký, 2006).

Základní charakteristikou organizovaných pohybových aktivit a sportovních činností je, že veškeré akce, osobní zapojení a chování je přísně regulováno formálními pravidly. Jejich fungování zabezpečují dospělí a to včetně trenérů, manažerů, sudích, rozhodčích, zapisovatelů, časoměřičů a dalších funkcionářů. Z hlediska aktivních účastníků je třeba v souladu s mnohými výzkumnými závěry teorie symbolického interakcionismu připomenout, že děti jsou schopné naplno pochopit širší sociální souvislost týmového, strategicky zaměřeného, organizovaného výkonnostního sportu až kolem dvanáctého roku života.

Základní charakteristiku organizovaného sportu mládeže pak tvoří:

- zaměřenost na pravidla hry,
- specializace herních postavení jednotlivců,
- tvoření vztahů s dospělými,
- kladení důrazu na herní strategii,
- motivace vítězit a podat co nejlepší výkon,
- touha po nejlepším hráčském kreditu,

- kladení důrazu na dodržování principu fair play (Sekot, 2006).

Často je podpora dětí k pohybovým aktivitám spojována se socioekonomickým statusem rodin, ale výsledky jsou často protichůdné. Oproti tomu vyšší socioekonomický status rodičů je pozitivně asociován s vyšší víkendovou pohybovou aktivitou u jejich 8-10letých dětí. Je zřejmé, že děti rodičů s vyšší úrovní dosaženého vzdělání nebo děti z rodin s vyššími příjmy mají utvořeny lepší podmínky pro realizaci pohybových aktivit. Vztah mezi aktivitou dětí a jejich rodičů není zcela jednoznačný, zřejmě je podmíněn celou řadou psychologických (způsob a preference trávení volného času, temperament), sociálních (počet a pohlaví sourozenců a kamarádů, úplnost rodin), environmentálních (dostupnost a bezpečnost sportovišť a volných ploch k pohybovým aktivitám, lokalita a typ bydliště), somatických (zdravotní stav, úroveň tělesné hmotnosti) a jiných proměnných, které je potřeba zviditelňovat pro tvorbu efektivních pohybových programů podporujících zdravý a pohybově aktivní životní styl (Sigmund a kol., 2008).

Pravidelné cvičení i přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným energetickým příjmem nejlepším, nejnebezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným léčebným a preventivním prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Bylo dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje život člověka a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Indikace tělesných cvičení je ale značně individuální. Lékařský předpis pohybové aktivity je stejně významný jako aplikování jakéhokoli léku. Variabilita reakce na pohybovou zátěž je ovlivněna několika faktory, jako je dědičnost, pohlaví, věk, zdravotní stav, trénovanost, intenzita zatížení, druh a frekvence cvičení (Kukačka, 2010).

Mezi nejzávažnější proměnné vztahující se k provozování pohybové aktivity patří faktory demografické a biologické, psychologické, psychologické, kognitivní a emocionální, behaviorální vlastnosti a dovednosti, environmentální, sociální a kulturní faktory, faktory fyzického prostředí a charakter pohybové aktivity. Současně zde sehrává roli i faktor materiálně technické základny, který do značné míry určuje i kvalitu vztahu k pohybovým aktivitám. Změnu životního způsobu obyvatelstva k vyšší účasti na pohybových aktivitách je nutné ovlivňovat zkvalitněním a rozšířením infrastruktury tělovýchovně sportovních zařízení a jejím zpřístupněním všem zájemcům. Především při motivaci dětí a mládeže k celoživotní pravidelné pohybové činnosti je vliv prostředí a podmínek pro realizaci pohybových aktivit nezastupitelný (Korvas a Kysel, 2013.)

Je zřejmé, že pohybová aktivita pozitivně působí na rozvoj člověka i v oblasti psychosociální. Pohybová aktivita snižuje subjektivní stres a redukuje riziko symptomů a frekvence depresí, zlepšuje kognitivní funkce a sebeúctu. Lidé, kteří mají nedostatek pohybové aktivity, trpí dvakrát více depresemi ve srovnání s aktivními lidmi (Korvas a Kysel, 2013).

HBSC studie (The Health Behavior in School-aged Children) je mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru životního způsobu u dětí. Studie vychází ze stanoviska WHO, že

chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje v dětství a dospívání. Sledování výskytu behaviorálních komponent ovlivňujících zdraví u mladých lidí je důležité z hlediska veřejného zdraví, mladí lidé se specifickými rizikovými faktory by měli být dle WHO (2002) cílovou skupinou preventivních snah v oblasti podpory zdraví. Česká republika se spolu s dalšími 24 převážně evropskými státy studie poprvé účastnila v roce 1995. Výzkum opakuje vždy ve čtyřletých intervalech. Do posledního výzkumu (2010) bylo zapojeno 5012 dětí z České republiky. Celkový vzorek je cca 230 000 dětí; celkově 43 zemí světa (Hamřík, 2010).

Kouření

Kouření je velmi silný návyk, který se postupně vyvíjí. Po dvou letech pravidelného kouření je už velmi silný a kuřáci, kteří chtějí s kouřením přestat, nejsou schopni závislost překonat. Ti, co kouří, si uvědomují, že přestat kouřit vyžaduje velké úsilí, které se ale setkává se silnými abstinenními příznaky spojenými se ztrátou důvěry ve svou schopnost přestat kouřit (Gervais et al., 2007).

U kouření u dětí a dospívajících je prokázán vliv rodičů a starších sourozenců. I přesto, že ženy kouří méně než muži, jejich podíl se stále zvyšuje a navíc začínají s pravidelným kouřením ve stále nižším věku. V některých skupinách mladých patří kouření k jisté normě, závazné pro každého člena (Marhounová a Nešpor, 1995).

I když podle statistik je závislost na kouření větší u žen. Ženám také více hrozí riziko srdečních chorob, krevního oběhu a plic. Také ve věkové skupině dětí 12 – 17 let začínají kouřit nejdříve děvčata, pak chlapci (Bätzing, 2008).

I ti mladiství, kteří byli o rizicích kouření informováni, často mívají omezenou schopnost tyto informace moudře využít. Většina si neumí představit, že jim jednou bude dvacet pět let, natož padesát pět, a varování před škodami, které kouření jejich zdraví jednou v budoucnosti přivodí, sotva zmenší jejich přání kouřit (Jha a Chaloupka, 2004).

Mezi formální struktury rodiny, v níž dospívající vyrůstá, a jeho kouřením existuje vztah, jenž nasvědčuje tomu, že nejvyšší výskyt nekuřáků a nejnižší výskyt kuřáků je u dospívajících, kteří vyrůstají v úplné rodině s oběma vlastními rodiči. U dětí v rodinách jednoho z rodičů, nejčastěji vlastní matka, je již výskyt kuřáků výrazně vyšší (37% oproti 25% u dětí z úplných rodin). Nejvyšší výskyt kuřáctví je v rodinách restrukturovaných (rodina, kde se o děti stará vlastní matka a nevlastní otec, popř. druh). V těchto rodinách kouří 44% z dotázaných dospívajících dětí. Kromě struktury rodiny má kuřáctví dospívajícího dítěte vztah také k dalším parametrům, např. k její socioekonomické úrovni, která je určena jednak vzděláním rodičů, a pak charakteristikami jejich zaměstnání. Výskyt kuřáctví je v nepřímé úměře k úrovni socioekonomického statusu. U rodin s nejvyšším statusem kouří 21,4 % dětí, zatímco v kategorii nejnižší je to 46,7% dospívajících.

Experimentování s kouřením začíná v dětství a v dospívání, a to nejčastěji ve věku 10 až 14 let, je ovlivněno sociálním prostředím, především vztahem k vrstevníkům, touhou patřit ke skupině, ale i nápodobou vzoru ze světa dospělých. Návyk kouření nevzniká rychle, ale prochází několika stádii příprav, prvních pokusů i příležitostného kouření, než se utvoří vzorce prožitků a chování typické pro pravidelné kuřáctví. Nejzávažnějším chronickým následkem užívání nikotinu je závislost. Stane-li se člověk jednou kuřákem, je obtížné fyzicky a psychicky s tímto návykem skoncovat. To spolu s často opakovaným rituálem manipulace s cigaretou, doutníkem či dýmkou, zapalování, popotahování z cigarety či jiného tabákového výrobku a vypouštění dýmu způsobuje, že se z kouření stane ritualizované, výrazně nutkavé chování (Sovinová a Csémy, 2003).

Alkohol

Alkohol jako tradiční droga v našich krajích má své stabilní příznivce, ale také své následky. Jestliže je u nealkoholových drog významná parta vrstevníků a způsob odlišný od běžného průměru, potom u alkoholu je významným prvkem životní styl rodiny a případně způsob konzumace alkoholu u rodičů. Nevhodné utváření základních sociálních vztahů v rodině se závislostí, nedostatek vhodných identifikačních vzorů, nedostatečné vytváření základní potřeby životní jistoty, toto vše vede k vážným důsledkům ve vývoji osobnosti dítěte. Vliv závislosti na alkoholu alespoň jednoho rodiče způsobuje u dětí tyto následky, v porovnání s dětmi vyrůstajícími v prostředí bez vlivu alkoholu na rodinné struktury (Heller a Pecinovská, 2011).

Dopady požívání alkoholu na zdraví obyvatelstva se neustále sledují. Je prokázáno, že se alkohol podílí na celkové mortalitě, a to nejen s ohledem na zřejmou souvislost úrazy, ale také vzhledem k řadě onemocnění, na jejichž vzniku či průběhu se spolupodílí. Jde zde především o nádorové onemocnění, onemocnění trávicího traktu, onemocnění srdce a oběhového systému (Sovinová a Csémy, 2003).

V průběhu dospívání se děti stávají více nezávislými na rodině a často se dostávají do silného vlivu přátel a idealizovaných vzorů mládí, hvězd z oblasti popu či sportovních osobností. Reklama a obraz alkoholu mají v médiích v tomto období významný dopad. Právě v dospívání dochází k výběru nápojů, mladí lidé si vytváří vztah k alkoholu a rozhoduje se o tom, jaký význam pro ně bude mít. V mnoha částech Evropy lze pozorovat značné rozdíly ve způsobu pití mladých ve srovnání s jejich rodiči. Způsoby a návyky se mění rychle, především ve velkých městech, kde pití dospívajících probíhá více mimo dosah a dohled rodičů. Mladí lidé, kteří silně pijí, často berou i jiné drogy, kouří a projevují se u nich i další druhy rizikového chování (Ritson, 2002).

Období dospívání je provázeno nepřetržitým přijímáním informací a velkými osobnostními změnami. Užívání alkoholu v této době často naruší vývoj osobnosti a kladný vývoj psychiky

jedince. Jako každá droga je i alkohol častým můstkem k přechodu na jinou drogu, často horší podstaty (Illes, 2002).

CÍL PRÁCE

Cílem práce bylo analyzovat vliv organizovaných pohybových aktivit (členství ve sportovních klubech) na kouření a pití alkoholu u vybrané skupiny adolescentů ve věku 12 – 16 let. Zjistit úroveň pohybové aktivity, kouření a pití alkoholu v souvislosti s registrovaným členstvím ve sportovním klubu.

METODIKA

Kvantitativní výzkum, který byl uskutečněn u členů níže uvedených sportovních klubů, žáků základních a středních škol, byl anonymní a probíhal v období od února 2014 do dubna roku 2014. Kvantitativní výzkum byl uskutečněn metodou dotazování, prostřednictvím dotazníků v písemné a elektronické formě. Dotazník umožnil získat informace od většího množství respondentů. Dotazník byl sestaven z 21 uzavřených a polouzavřených otázek. Rozdáno bylo 300 dotazníků, při čemž jejich návratnost byla 78 %, takže výzkumný soubor čítal 216 dětí ve věkovém rozmezí 12 – 16 let. Tato práce prezentuje pouze část realizovaného výzkumu.

Výzkumný soubor představují respondenti ve věku 12 – 16 let ze sportovních klubů, z 1 základní a 2 středních škol.

Oslovené sportovní kluby:

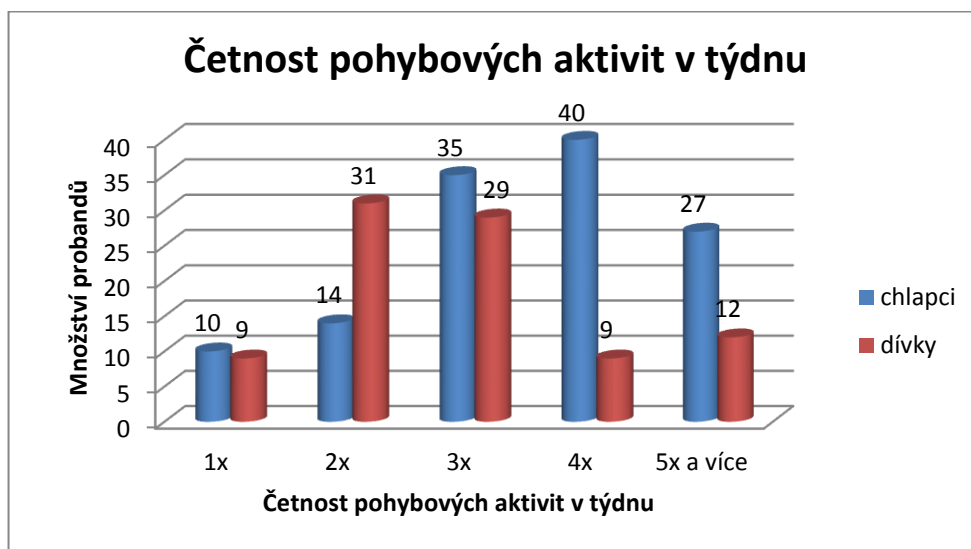
- SKP České Budějovice a Trhové Sviny
- Tatran Prachatice
- Tiger Relax Club Chomutov
- Gladiator's Gym České Budějovice
- Fight Club České Budějovice

a základní a střední školy:

- Střední škola rybářská a vodohospodářská Jakuba Krčína Třeboň
- Základní škola Cehnice
- Gymnázium Vítězslava Nováka Jindřichův Hradec.

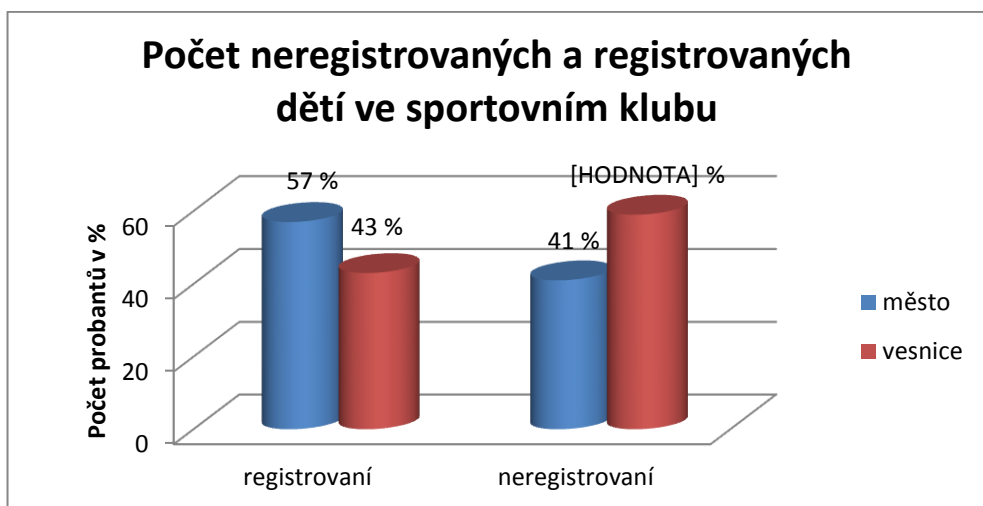
VÝSLEDKY

Graf 1 Četnost pohybových aktivit u dívek a chlapců v týdnu (n= 216)



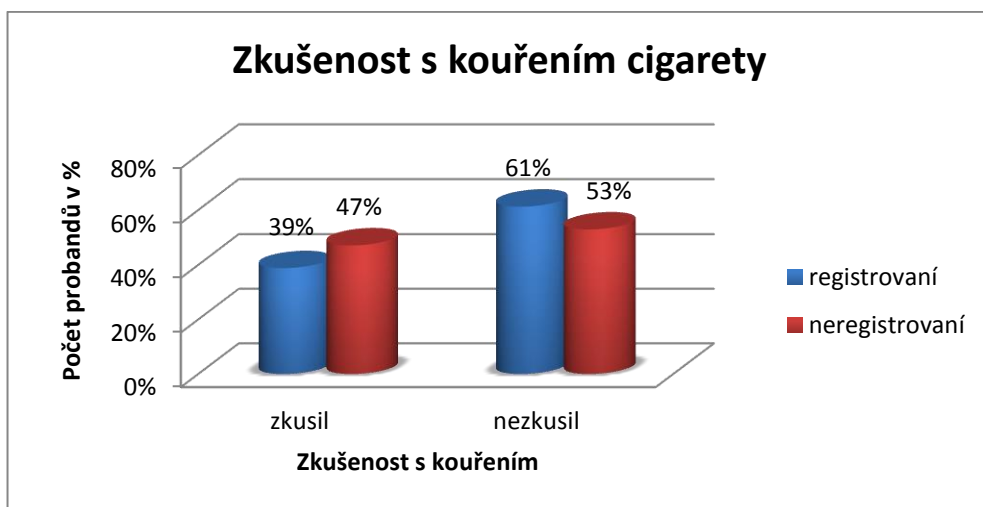
Graf 1 je zaměřen na vyjádření četnosti pohybových aktivit v týdnu u chlapců a dívek. U chlapců je největší zastoupení u pohybových aktivit, které provozují 4krát týdně a to v počtu 40, následuje pohybová činnost, která je provozována 3krát týdně - u 35 chlapců. Třetí nejvyšší hodnotou je pohybová činnost, konaná 5krát a vícekrát v týdnu, které se věnuje 27 chlapců. Ve srovnání s dívkami, jsou chlapci aktivnější. U 31 dívek je nevyšší hodnota u pohybových činností, které provádějí, 2krát týdně. Po té následuje pohybová činnost konaná 3krát týdně u 29 dívek. Třetí nejvyšší hodnota je u aktivit prováděných 5krát a vícekrát v týdnu - 12 dívek. Nejméně je zastoupena pohybová aktivita provozovaná jednou týdně, tu provádí 10 chlapců ze 126 a 9 dívek z celkového množství 90.

Graf 2 Počet neregistrovaných a registrovaných dětí ve sportovním klubu z měst a vesnic (n=216)



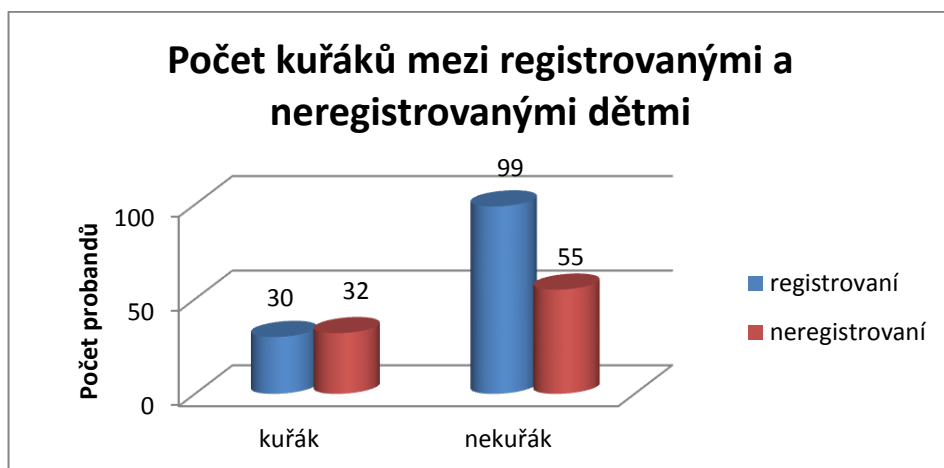
Graf 2 vyjadřuje poměr registrovaných a neregistrovaných dětí ve sportovním klubu. Z celkového množství 216 dětí je jich 129 (60 %) registrovaných. Mezi registrovanými je 57 % dětí z města a 43 % dětí z vesnice. Mezi neregistrovanými je převaha dětí z vesnice 59 %.

Graf 3 Zkušenost registrovaných a neregistrovaných probandů ve sportovním klubu s kouřením cigarety, (n=216)



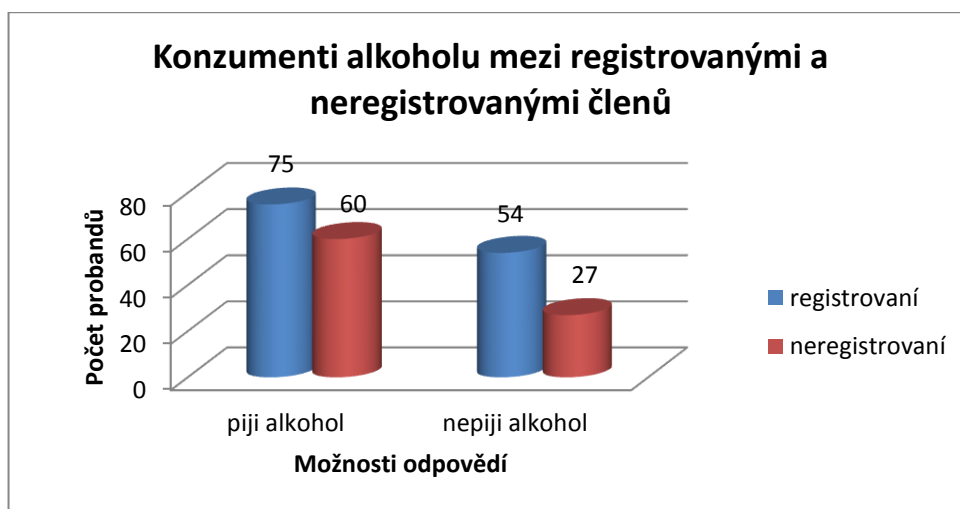
Z grafického znázornění – graf 3 je zřejmé, že neregistrovaní jedinci mají větší zkušenost s kouřením cigarety. A také z tohoto grafu plyne, že nadpoloviční většina všech probandů zkušenost s kouřením cigarety nemá.

Graf 4 Počet kuřáků mezi registrovanými a neregistrovanými dětmi ve sportovním klubu, (n=216)



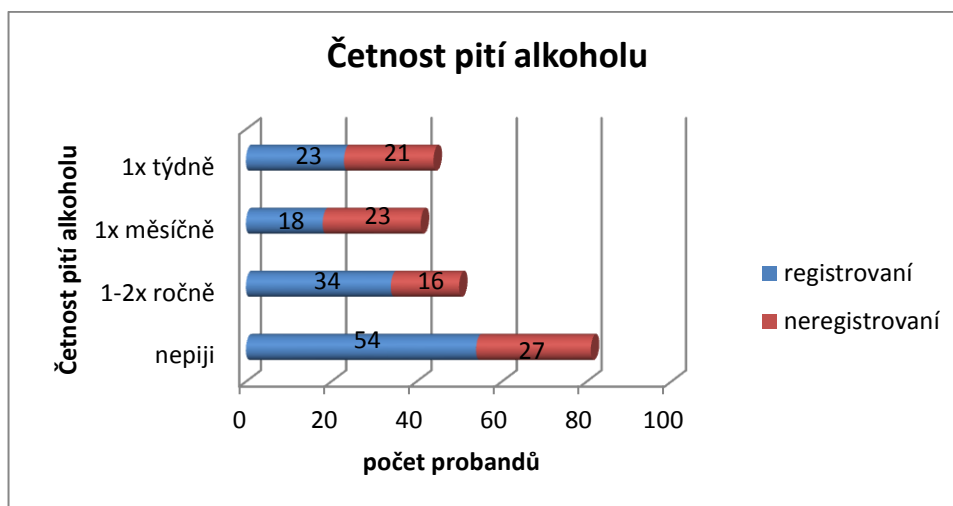
Graf 4 vyjadřuje rozdíl mezi počtem kuřáků u registrovaných a neregistrovaných dětí ve sportovním klubu. Významné je to, že děti s registrací kouří v menší míře, tzn. 30 dětí ze 129, v procentuálním vyjádření je to 23 % všech registrovaných dětí. Mezi dětmi bez registrace je také více nekuřáků, 55 dětí z 87, v procentuálním vyjádření je ale více kuřáků 32, což představuje 37 % z neregistrovaných dětí.

Graf 5 Vyjádření počtu konzumentů alkoholu u registrovaných a neregistrovaných členů sportovních klubů, (n=216)



Grafické znázornění 5 ukazuje, že mezi neregistrovanými dětmi je více konzumentů alkoholu. Z celkového množství 87 dětí bez registrace, 60 konzumuje alkohol (69 %) Z celkového množství 129 dětí s registrací, konzumuje alkohol 75 dětí (58 %).

Graf 6 Vyjádření četnosti pití alkoholu u registrovaných a neregistrovaných členů sportovních klubů (n=216)



Na grafu 6 je patrné, že děti zaregistrované ve sportovním klubu vykazují menší četnost pití alkoholu ve srovnání s dětmi bez zaregistrování. 54 dětí ze 129 registrovaných nepije alkohol vůbec, a pokud ano, tak v největším zastoupení děti udávají, že pijí alkohol 1- 2krát v roce (34 dětí ze 129).

Z hlediska statistického existuje statisticky významná závislost mezi registrovaným členstvím ve sportovním klubu a kouřením u dětí ve věku 12 – 16 let. Toto lze dokumentovat na základě výpočtu Pearsonova chí-kvadrátu ($p=0,031$).

Závislost mezi pitím alkoholu a registrovaným členstvím nebyla potvrzena. Na základě výpočtu Pearsonova chí-kvadrátu ($p=0,107$). Ze statistického zpracování plyne, že neexistuje významný rozdíl mezi konzumací alkoholu u registrovaných či neregistrovaných členů.

DISKUSE

Z výsledků práce plyne, že mezi registrovanými členy sportovních klubů je 23 % kuřáků a 77 % nekuřáků. U neregistrovaných se poměr liší a to tak, že je mezi nimi 37 % kuřáků a 63 % nekuřáků. To nasvědčuje tomu, že registrovaní členové kouří méně. Co se týče množství vykouřených cigaret, 5 % vykouří 1-5 ks cigaret denně a více jak 5 ks cigaret vykouří 5 %. U neregistrovaných 10 % vykouří 1-5 ks cigaret denně a více jak 5 cigaret vykouří 15 %.

Křížek (2013) ze Západočeské univerzity v Plzni zjistil, že nejvíce nekuřáků mezi probandy je mezi aktuálními sportovci. Mezi sportovci se také vyskytuje malé množství pravidelných kuřáků. Křížek (2013) uvádí, že 85 % aktivních sportovců nekouří, 11 % jich kouří příležitostně, 0% vykouří 1-5 ks cigaret denně a 4 % vykouří více jak 5 ks cigaret. U nesportovců je 78 % nekuřáků, 9 % jich kouří příležitostně, 5 % vykouří 1-5 ks cigaret denně a více jak 5 cigaret vykouří 7 %.

Z výzkumu Hrazdírové (2013) z Univerzity Palackého v Olomouci vyplývá, že chlapci a dívky ze sportovních tříd vykouří méně cigaret ve srovnání se žáky z tříd všeobecných.

Pechová (2011) ve své práci na Masarykově univerzitě použila dotazníkovou metodou u sportovců a nesportovců ke sledování konzumace alkoholu. Z dotazníkového šetření vyšlo najevo, že sportovci, zkonsumují 9,8 dávek alkoholu za týden a ti, co nesportují, zkonsumují 8,7 dávek za týden. Je patrné, že sportovci pijí alkohol ve větším množství, avšak následným statistickým vyhodnocením Pechová (2011) potvrdila, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi konzumací alkoholu u sportovců a nesportovců.

ZÁVĚR

Z vyhodnocení výzkumu je evidentní, že registrace ve sportovním klubu má pozitivní vliv na menší zkušenost s kouřením cigaret (39 %) u adolescentů ve věku 12 až 16 let. Pokud registrovaní kouří (23 %), kouří menší množství cigaret. Statisticky byla dokázána závislost mezi registrací ve sportovním klubu a kouřením u sledovaných adolescentů. Adolescenti zaregistrovaní ve sportovním klubu vykazují menší četnost pití alkoholu ve srovnání s dětmi bez zaregistrování. 54 (42 %) dětí ze 129 registrovaných nepije alkohol vůbec oproti 31 % mezi neregistrovanými. Pozitivní vztah k alkoholu vyjádřilo 69 % mezi neregistrovanými a 58 % mezi registrovanými adolescenty. Ze statistického hlediska vztah pití alkoholu a registrace ve sportovním klubu nejeví žádný vztah.

Získané výsledky pomohou dotvořit pohled na úroveň pohybových aktivit u dnešních dětí a mládeže. Správným pohybovým režimem s odborným dohledem, můžeme ovlivnit jak zdraví dětí, tak do jisté míry usměrnit tendence dětí kouřit či konzumovat alkohol.

LITERATURA

- BÄTZING, S. 2008. *Jeder zweite Raucher will aufhören*. 2008. [On-line]. [cit. 2014–20–04]. Dostupné z: <http://www.presseportal.de>.
- GERVAIS, A. - O'LOUGHLIN, J. - MESHEFEDJIAN, G. - BANCEJ, C. - TREMBLAY, M. 2007. Milestones in the natural course of onset of cigarette use among adolescent. *Canadian Medical Association Journal*, 2007, vol. 175, no. 3, pp. 255–261. ISSN 1488– 2329.
- HAMŘÍK, Z. 2010. *Pohybová aktivita a životní styl českých školáků*. 2010. [On-line] [cit. 2014-23-11] Dostupné z: <http://kin-ball.cz>.
- HELLER, J. – PECINOVSKÁ, O. 2011. *Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. 1. vyd. Praha: Togga, 2011, 215 s. ISBN 978-80-87258-62-0.
- HRAZDÍROVÁ, I. 2013. *Kouření a pohybová aktivita u středoškolské mládeže v Brně*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2013.

- ILLES, T. 2002. *Děti a drogy*. 2. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 2002, 55 s. ISBN 80-85866-50-1.
- JHA, P. – CHALOUPKA, F. J. 2004. *Jak zvládnout kuřáckou epidemii*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, 117 s. ISBN 80-7071-234-1.
- KORVAS, P. - KYSEL, J. 2013. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 115 s. ISBN 987-80-214-4731-8.
- KŘÍŽEK, D. 2013. *Kouření a pohybová aktivita u studentů ZČU*. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni.
- KUKAČKA, V. 2010. Význam optimální týdenní pohybové zátěže pro zdraví. In: *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. Sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010, s. 68-74. ISBN 978-80-7394-223-6.
- MARHOUNOVÁ, J. - NEŠPOR, K. 1995. *Alkoholici, feťáci a gambleři*, 1. vyd. Praha: Empatie, 1995, 110 s. ISBN 80-901618-9-8.
- PÁVKOVÁ, J. – HÁJEK, B. - HOFBAUER B. – HRDLÍČKOVÁ, V. – PAVLÍKOVÁ, A. 2002. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- PECHOVÁ, L. 2011. *Vliv pohybové aktivity na stravovací zvyklosti vysokoškolských studentů*. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Ústav preventivního lékařství.
- RITSON, B. 2002. *Komunitní přístupy k řešení problémů s alkoholem*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2002, 87 s. ISBN 80-7071-203-1.
- RYCHTECKÝ, A. 2006. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2006, 108 s.
- SEKOT, A. 2006. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 410 s. ISBN 80-7315-132-4.
- SIGMUND, E. – LOKVENCOVÁ, P. – SIGMUNDOVÁ, D. – TUROŇOVÁ, K. – FRÖMEL, K. 2008. *Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8 – 13letých dětí*. Tělesná kultura, 2008, vol. 31, s. 90-96. ISSN 1211-6521.
- SOVINOVÁ, H. - CSÉMY L. 2003. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 96 s. ISBN 80-7071-230-9.

KONTAKT

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Katedra výchovy ke zdraví PF, Dukelská 9

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

371 15 České Budějovice

e-mail: kukacka@pf.jcu.cz

**VLIV ÚROVNĚ SPECIFICKÉ A OBECNÉ SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI
JUNIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA ČR
VE SLALOMU NA DIVOKÉ VODĚ
NA ÚSPĚŠNOST V ROZHODUJÍCÍCH ZÁVODECH**

**INFLUENCE OF THE LEVEL OF SPECIFIC AND GENERAL SPORTS
PERFORMANCE OF JUNIOR NATIONAL TEAM OF THE CZECH REPUBLIC IN
WHITE-WATER SLALOM ON SUCCESS IN CRUCIAL RACES**

SVATAVA NOVÁKOVÁ^{1,2}

¹Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita v Brně

²Centrum sportovních aktivit, Vysoké učení technické v Brně

ABSTRAKT

Cílem práce je zjistit vliv tělesné zdatnosti na specifickou výkonnost u vodních slalomářů juniorů. Posoudit vazbu mezi úrovní specifické výkonnosti a výsledky v rozhodujících závodech. Testování zahrnovalo přímé měření a zjišťovaly se dosažené časy v sec., opakování a uběhnutá vzdálenost v m.

Výzkumný soubor tvořilo 96 juniorských reprezentantů ČR ve věku 15-18 let. Tělesná zdatnost byla stanovena standardní testovou baterií (Měkota & Blahuš, 1983).

Výsledky specifické výkonnosti stanovují dosažené časy jízdy na slalomové lodi na 40m, 80m, 200m a 600m, testová baterie dle Bílého v jízdě na různou vzdálenost (Süss, Bílý & Bunc, 2008).

Mezi disciplínami specifické výkonnosti je silná korelace (Spearmanův koeficient nad 0,85). Pro zdatnost a specifickou výkonnost platí, že s narůstající výkonností se zlepšují dosažené časy na jednotlivých distancích.

Klíčová slova: vodní slalom, výkonnost, specifická výkonnost, síla, rychlost, vytrvalost

ABSTRACT

The aim of the present research is to determine the influence of physical fitness on the specific performance of white-water slalom racers, members of junior national team.

Selected athletes are assessed in terms of the existing link between the level of specific performance and the results in crucial races.

For our research we used a method of group, multifactorial, field experiment where, on the basis of one or more independent variables, the influence on dependent variables is evaluated. For these

tests, we used direct measurements where the achieved times in seconds, number of repetitions and run off distances in meters were determined.

The research group consisted of representatives of 96 juniors aged 15-18. Within the period from 2001 to 2015, 176 tests were implemented. The performance was determined based on a battery of general performance tests consisting of standard tests (Měkota & Blahuš, 1983).

Specific performance results were set using a battery of four tests which determined the times achieved by the slalom boat at 40, 80, 200 and 600 meters (Süss, Bílý & Bunc, 2008).

Summary. Our research shows that among the respective disciplines of specific performance there is a very strong correlation (Spearman's rank correlation coefficient ranges above 0.85). For the link between the performance and the specific performance, it can be concluded that the times achieved at the respective distances are improving with the increasing performance.

Keywords: white-water slalom, performance, specific performance, power, speed, endurance

ÚVOD / INTRODUCTION

Vodní slalom je sportem, kde můžeme zařadit pohybové činnosti mezi činnost tvořivé. Probíhá v přírodním prostředí, které se mění nejen jako vnější rámec pohybové činnosti, ale především z hlediska podmínek, které rozhodují o výběru přiměřených druhů pohybových odpovědí (Havlík et al., 1973).

Vodní slalom zařazujeme mezi vícefaktorové sportovní výkony. Podle Dovalila et al. (2002) sportovní výkon ovlivňují činitelé somatické, psychické, taktické, technické a kondiční.

„Sportovní výkon ve vodním slalomu je interakcí 3 systémů (aktuálního výkonu v závodě, vnitřních předpokladů a vnějších předpokladů“ (Bílý, 2012, s. 9).

Podle Dovalila et al., (2002) ve vodním slalomu se jedná o otevřenou sportovní dovednost, která se uskutečňuje v měnících se podmínkách vodního prostředí a vodní slalomář potřebuje schopnost tvořivých dovedností a senzoriku, aby byl schopen reagovat na měnící se podmínky.

Strukturu sportovního výkonu pomocí faktorové analýzy ve vodním slalomu se zabýval (Havlík, 1993) a uvádí: 8 faktorů pohybových schopností a dovedností:

F1 výbušná síla dolních končetin

F2 slalomové dovednosti technického charakteru

F3 speciální rychlost

F4 statická rovnováha

F5 nervosvalová koordinace

F6 absolutní síla extenzorů svalstva paží

F7 statická síla převážně extenzorů svalstva horních končetin

F8 dynamická síla flexorů horní poloviny těla.

Z práce vyplývá, že rozhodující význam pro výkon ve vodním slalomu mají faktory F5, F6, F3 a F2.

Problematicke vazby výkonnosti a výkonů kanoistů se věnuje řada autorů, ale vesměs se zaměřují na rychlostní kajakáře. Mc Kean & Burkett (2013) se ve svém longitudiálním výzkumu zabývají vazbou mezi nárůstem síly horní části trupu a nárůstem výkonnosti u elitních australských kajakářů. Podařila se jim prokázat silná vazba mezi nárůstem poměru síly ke hmotnosti závodníka a zlepšení výkonnosti na 200 – 500 – 1000 m v průběhu 3letého tréninkového cyklu před OH v Londýně 2012. Podobnou práci se u juniorských kanadských rychlostních kajakářů zabývali Forbes, Krentz & Little (2009). Ve svém výzkumu se zabývají vlivem antropometrických a fyziologických předpokladů na výkony juniorských sportovců. Velice podobné závěry reportují Akca & Muniroglu (2008) u špičkových tureckých rychlostních kajakářů.

Messias et al. (2015) se snažili využít 30 sec. testu „Tethered canoe system“ (pádlování max. rychlostí po dobu 30 sec. v bazénu na lodi, upoutané k okraji bazénu) k určení anaerobních parametrů u špičkových kajakářů a srovnat tyto výsledky se sportovními výkony. Pro stanovení zdatnosti byly odebírány vzorky krve k měření laktátu v šesti 2 min. intervalech. Srovnávací měření specifické výkonnosti bylo prováděno na trati s 24 brankami na divoké vodě a srovnávací veličinou byl dosažený čas.

V naší práci jsme si stanovili následující výzkumnou otázku: Jaký je podíl úrovně tělesné zdatnosti na specifické výkonnosti vodních slalomářů juniorů?

K výzkumné otázce se váží i následující hypotézy:

H1 Úroveň tělesné zdatnosti se statisticky významně podílí na specifické výkonnosti vodních slalomářů juniorů.

H2 Úroveň obecné vytrvalostní výkonnosti (Cooperův test) se statisticky významně podílí na výkonnosti vodních slalomářů juniorů při jízdě na 600 m vzdálenost.

H3 Úroveň dynamické síly v testech tělesné zdatnosti se statisticky významně podílí na výkonnosti vodních slalomářů juniorů „ve sprintu“ (při jízdě na vzdálenost 40, 80 a zejména 200 m).

Na základě korelace testových vektorů budeme potvrzovat, či vyvracet pracovní hypotézy.

METODIKA / METHODS

Pro výzkum byla využita metoda skupinového, více faktorového, terénního experimentu, kdy na základě jedné, či více nezávislých proměnných (tělesné zdatnosti = výkonnosti), vyhodnocujeme vliv na závisle proměnné veličiny (specifickou výkonnost). Jednalo se o testování s využitím

přímého měření, kdy se zjišťovaly dosažené časy v sec., počty opakování a uběhnutá vzdálenost v m.

Dle rozdělení metod sledování Zvonař, Duvač at al., (2011) se jedná o průřezové sledování s longitudinálními prvky, neboť někteří probandi byli testováni ve více analytických průřezích. Ve výzkumu se však longitudinální charakter experimentu neuplatnil.

Pro zhodnocení jednotlivých testových vektorů je použita základní popisná statistika se Shapiro-Wilkovým testem pro posouzení normality distribuční funkce.

Pro posouzení vazby a potvrzení, či zamítnutí hypotéz se využil Spearmanův korelační koeficient, tak aby byl eliminován vliv extrémních hodnot.

Příprava dat je realizována v MS Excel a statistické zpracování v programu STATISTICA společnosti StatSoft CR s.r.o..

Pro vybrané testované osoby bude v rámci případové studie prověřena korelace specifické výkonnosti s výsledky na rozhodujících závodech.

Výzkumná data byla získána při testování juniorské reprezentace ČR ve vodním slalomu v období od roku 2001 do roku 2015. Cílem bylo provádět každoročně 2 měření, na jaře v březnu v období předzávodní přípravy a na podzim v přechodném období na počátku zimní přípravy, zaměřené na zvýšení silových a vytrvalostních předpokladů. V důsledku finančních možností ČSKDV v některých letech nebylo testování realizováno 2 krát ročně.

Celkem byl v letech 2001-2015 u juniorských reprezentantů ve věku od 15ti do 18ti let proveden následující počet testů v jednotlivých kategoriích viz. Tabulka 1

Tabulka 1: Počty testování

Kategorie	Počet testování	Počet testovaných osob
C1 M (kanoe jednotlivců muži)	58	31
K1 M (kajak jednotlivců muži)	62	38
K1 Ž (kajak jednotlivců ženy)	59	27

Můžeme konstatovat, že se jedná o sportovce se zvládnutou základní technikou jízdy a v období dynamického rozvoje silových a oběhových předpokladů.

Testová baterie se skládá ze 4 testů tělesné zdatnosti (Měkota & Blahuš, 1983)

a 4 testů specifické výkonnosti dle Bílého (2008). Vzhledem k nutnosti zachovat návaznost testování nebylo do testové baterie nijak zasahováno a byla převzata. Testy specifické výkonnosti sestávají pouze z přímé jízdy na vzdálenost 40m, 80m, 200m a 600m.. Okun (2016) se zabýval měřeními velmi mladých ukrajinských vodních slalomářů ve věku 10-12 let, a hledal souvislost

mezi rychlostí jízdy na 100m a rychlostí průjezdu protivodnou brankou levou a pravou a počtem „osmiček“ zajetých za 1 minutu. Výsledky ukázaly, že tito mladí slalomáři mají zvládnutou techniku přímé jízdy, ale na náročnějších součástech nezbytné techniky jízdy vodních slalomářů musí ještě zapracovat. Podobnou testovou baterii používal u juniorů v letech 1975-1980 Havlík (1993), kdy spojoval specifické dovednosti, včetně schopnosti a rychlosti „eskymování“ nejen s výkonností, ale i základními gymnasticko-akrobatickými dovednostmi.

Využité testy tělesné zdatnosti:

1. Běh po dobu 12 min. (Cooperův test)
2. Shyby na hrazdě, maximální počet.
3. Leh – sed / min.
4. Max. síla benchpress – počet opakování za min.

Testy specifické výkonnosti: Dosažené časy při jízdě na 40, 80, 200 a 600 m. Měření se realizovala vždy letmým startem, jako lepší čas z 2 pokusů pro 40-200 m a čas jednoho průjezdu 600 m.

VÝSLEDKY / RESULTS

V této kapitole uvádíme výsledky kategorie K1M (kajak muži jednotlivci). Průměrné dosažené hodnoty v jednotlivých vektorech testové baterie jsou uvedeny v následující tabulce v řádku Average, tak jako směrodatné odchylky SD.

Data byla testována na normalitu distribuční fce Shapiro-Wilkovým testem. Z výsledků S-W je zřejmé, že zejména testové vektory jednotlivých tělesných zdatností nelze v žádném případě považovat za blízké normálnímu rozložení. Pouze sprint na 40m překračuje podmínku $> \alpha = 0,05$. Ale pro náš případ volíme $\alpha = 0,15$. Tomuto kritériu vyhovují testové vektory tělesné zdatnosti s výjimkou shybů.

Ze zešíkmení distribuční funkce je vidět, že výsledky specifických výkonností jsou výrazně posunuty k horším výkonům (delší časy na jednotlivých distancích).

Pro benchpress a shyby platí obdobný závěr, ale toto zešíkmení není tak strmé jako u specifické výkonnosti. V případě sed-lehů a Cooperova testu je vidět mírný posun k vyšším výkonům. Ale u těchto vektorů je rozložení pravděpodobností velmi blízké normálnímu rozložení.

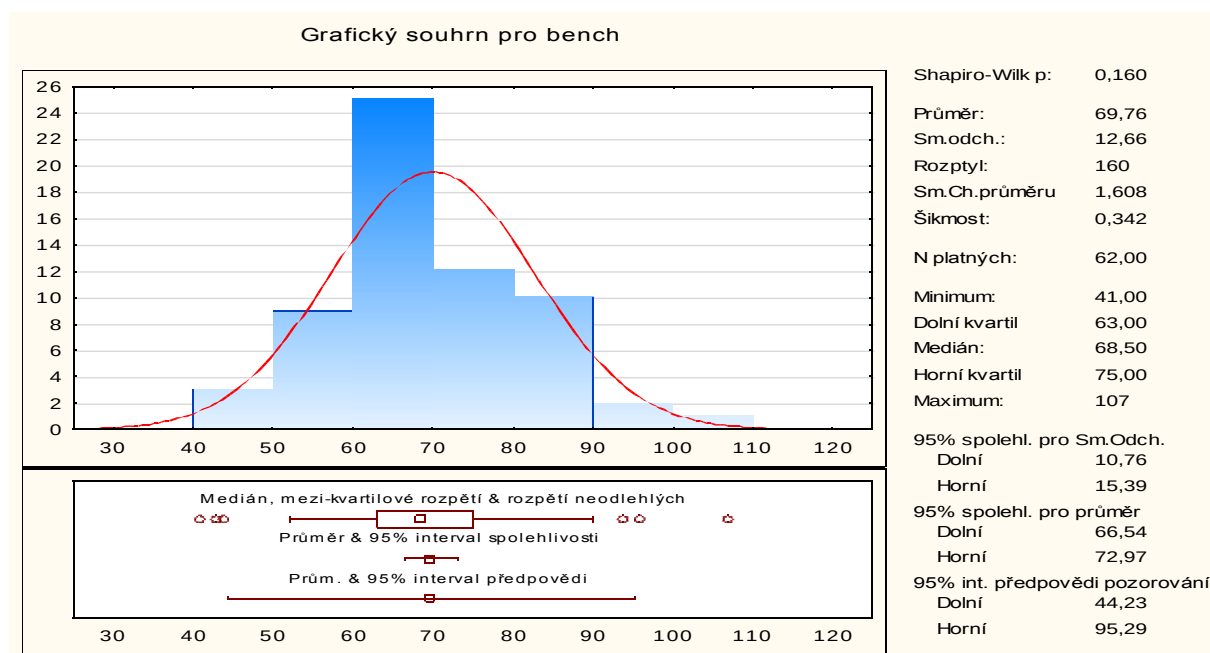
Tabulka 2: Výsledky měření kategorie K1M (Kajak muži jednotlivci)

K1M	40	80	200	600	bench	shyby	sed-leh	12 min
Average	11,83	25,68	73,53	240,85	69,76	19,60	65,85	2967,1
SD	1,1876	2,8621	7,4352	18,818	12,5617	4,7603	8,5682	262,37
S-W	0,0873	0,0012	0,0001	0,0000	0,1608	0,0627	0,3480	0,5860
SKEW	-0,4541	-0,5993	-0,7577	-1,1084	0,3416	0,2232	-0,2492	-0,4027

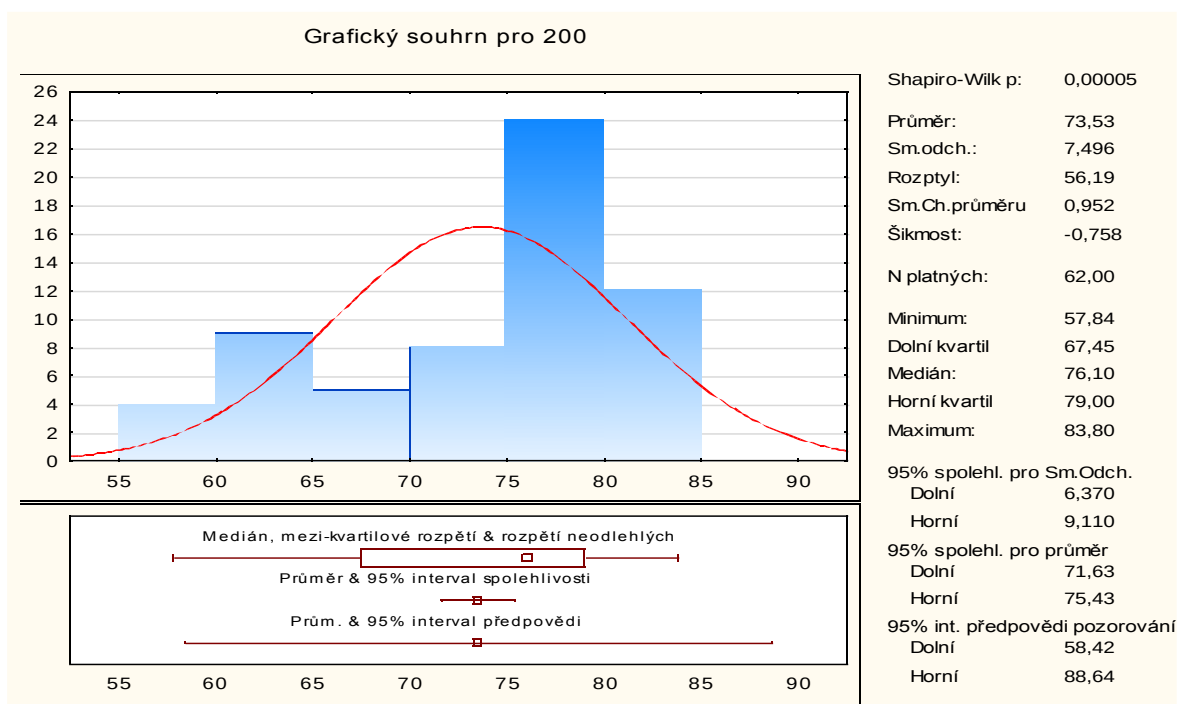
Poznámky: *Average* = aritmetický průměr, *SD* = směrodatná odchylka, *S – W* = výsledek Shapiro Wilkova testu, *SKEW* = zešikmení rozložení četností

Na obrázcích jsou detailní výsledky pro benchpress obr. 1 a jízdu na 200 m obr. 2, která se nejvíce přibližuje trvání závodu. Z diagramu na obr. 3 je vidět funkci dosažených časů na 200 m v závislosti na počtu benchpressů zvládnutých za 1 min.

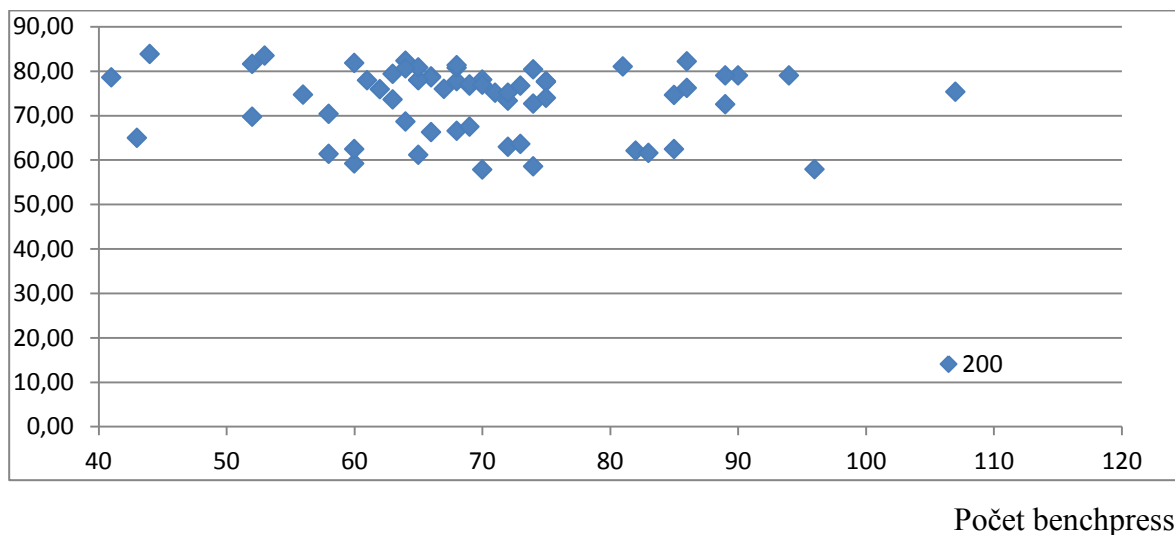
Ekvivalentní výsledky pro běh na 12 min. a závislost dosažených časů na 200m na uběhnuté vzdálenosti za 12 min. jsou vidět na obr. 4 a 5.



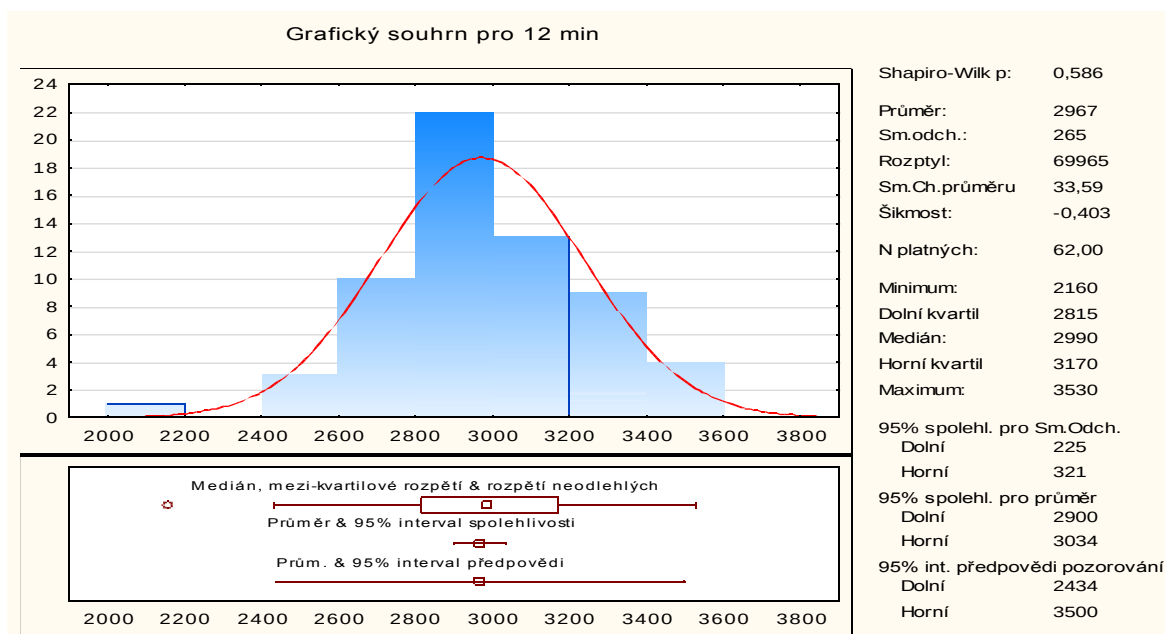
Obr. 1 Benchpress Statistické charakteristiky měření



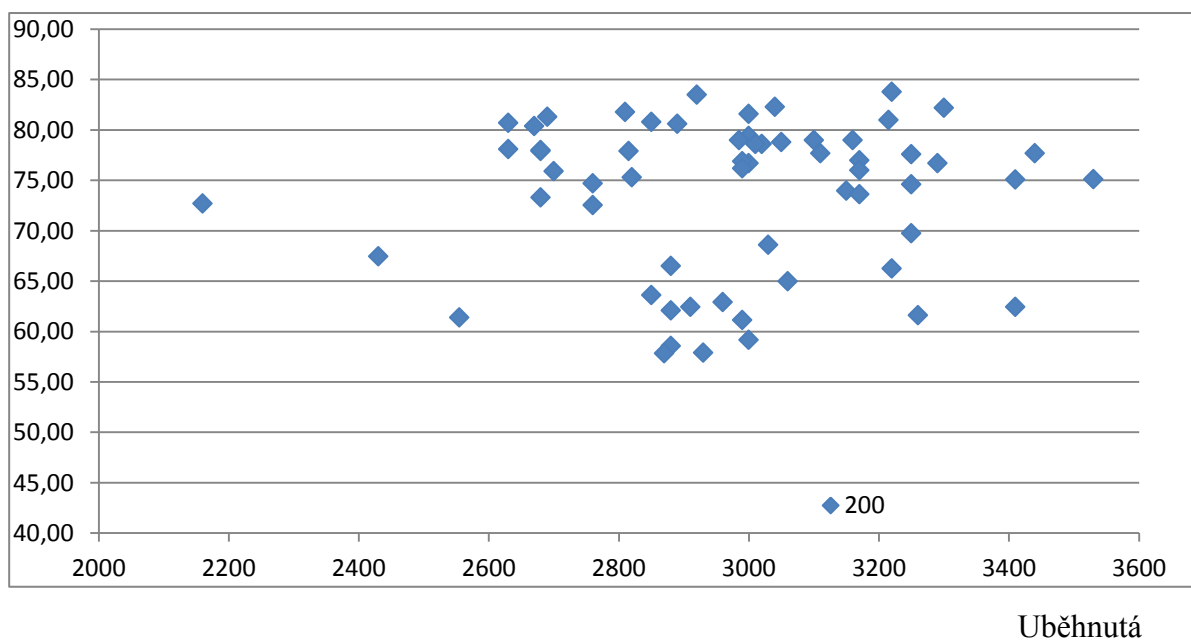
Obr. 2 Dosažené časy 200 m Statistické charakteristiky měření



Obr. 3 Závislost dosažených časů na 200m na počtu benchpress za 1 min.



Obr. 4 Uběhnutá vzdálenost za 12 min. Statistické charakteristiky měření



vzdálenost

Obr. 6 Závislost dosažených časů na 200m na uběhnuté vzdálenosti za 12 min.

DISKUSE / DISCUSSION

Na základě naměřených výsledků lze vyvodit následující závěry.

Mezi jednotlivými testovými vektory specifických dovedností existuje velmi silná korelace, která mírně klesá s narůstající vzdáleností viz tab. 3. Síla vazby je vyjádřena Spearmanovým korelačním koeficientem.

Tabulka 3: Korelace specifických výkonností

korelace	40m	80m	200m	600m
40m	1	0,9516	0,8991	0,8503
80m		1	0,9643	0,8682
200m			1	0,8589
600m				1

Pro hodnocení vztahu mezi tělesnou zdatností a specifickou dovedností jsme zvolili výkon na 200m v závislosti na počtu benchpressů a uběhnuté vzdálenosti za 12 min.

Pro tyto testové vektory jsme se rozhodli, protože čas jízdy na 200m se nejvíce blíží době trvání slalomových závodů. Forbes et al., (2009) zjistili u mladých rychlostních kajakářů a kajakářek velmi silnou vazbu mezi výkony na 1000m a benchpress ($r=0,92$; $p<0,01$) a bench pull ($r=0,85$; $p<0,01$). Proto jsme zvolili tuto nezávisle proměnou.

Pro zjištění vazby mezi vytrvalostí a specifickou výkonností byl zvolen Cooperův test.

Na základě výsledků lze konstatovat, že s narůstajícím počtem benchpressů se zlepšuje dosažený čas na 200m o 0,055 s za každý benchpress. Tato vazba je však velmi slabá a Spearmanův korelační koeficient dosahuje pouze hodnoty -0,094.

Velmi podobná situace je i ve vytrvalostní vazbě na Cooperův test. Čas na 200m se zlepší o 0,004s za každý uběhnutý metr. I zde je však velmi slabá vazba a korelační koeficient má hodnotu pouze -0,14. Tuto slabou vazbu si vysvětlují tím, že trénovanost ve specifických dovednostech, tj. především technika záběru a „cit pro vodu“ u mladších juniorů 15ti a 16 ti letých ještě nedosahuje úrovně 17ti a 18ti letých sportovců. Na tuto skutečnost ukazovalo i zešíkmení testových vektorů specifických dovedností. Další analýzou dat se pokusíme tuto hypotézu ověřit.

LITERATURA

Akca, F., & Minuruglu, S. (2008). Antopometric-somatotype and strenght profiles and on water performance in Turkisch elite kayakers.

Internatinal Journal of Applied Sport Sciences, 20(1), pp. 22-34.

Bílý, M. (2012). *Výkonové aspekty ve vodním slalomu*. (Disertační práce). Karlova Univerzita, FTVS, Praha, Czechia. s. 9-10.

Bílý, M., Süß, V. & Jančař, D. Influence of selected fitness and mental factors on the sport performance of a competitor in white water slalom. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 2010, vol. 46, no. 1,(pp.123-132).Praha, Czechia: Univerzita Karlova, ISSN 0323-0511

Dovalil, J. et al., (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha, Czechia: Olympia.

- Forbes, S. C., Fuller, D. L., Krentz, J.R., Little, J. P. & Chilibeck, P. D. Anthropometric and physiological predictors of flat-water 1000 m kayak performance in young adolescents and the effectiveness of a high volume training camp. *International Journal of Exercise Science* 2009(1), <http://digitalcommons.wku.edu/ijes/>
- Havlík, M. (1993). *Struktura a dynamika longitudinálního vývoje výkonnost vrcholových sportovců (vodní slalom)*. (Disertační práce). Palacký Univerzita, FTK, Olomouc, Czechia.
- Hendl, J. (2006) Přehled statistických metod. (2nd). Praha, Czechia: Portál, s.r.o.
- McKean, M., & Burkett, B. (2013). The Influence of Upper-Body Strength on Flat-Water Sprint Kayak Performance in Elite Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 9(4) 2013, DOI: 10.1123/IJSP.2013-0301
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické (testy v tělesné výchově)*. (1.st ed.). Praha, Czechia: Státní pedagogické nakladatelství.
- Messias, L. D., Ferrari, H. G., Sousa, F. B., dos Reis, I. M., Serra, C. S., Gobatto, C. A., & Manchado-Gobatto, F. B. (2015). All-out Test in Tethered Canoe System can Determine Anaerobic Parameters of Elite Kayakers. *International Journal of Sports Medicine*, 36(9), 803-808. doi:10.1055/s-0035-1548766
- Okun, D., (2016) Comparativ analysis of special preparadnes young water-slalom, *SLOBOZANS'KIJ NAUKOVO-SPORTIVNIJ VISNIK*. 1(51) ISSN (Englisch ed. Online) 2311-6374, c. 38-40
- Süss, V., Bílý, M. & Bunc, V. Evaluation of specific speed and endurance preconditions of white-water canoeists. *International Journal of Fitness*, 2008, vol. 4, no. 1, pp. 15-25. ISSN 0973-2152
- Zvonař, M., Duvač, I. et al. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. (1.st ed.). Czechia, Brno: FSpS Masarykova univerzita, 2011, pp. 179-181. ISBN 978-80-210-5380-9

KONTAKT

CESA VUT Brno, Technická 2896, e-mail: novakovas@cesa.vutbr.cz

VÝUKA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE A POHYBOVÉ AKTIVITY

Pavel Korvas

Centrum sportovních aktivit, Vysoké učení v Brně v Brně, Česká republika

ABSTRAKT

Příspěvek se zabývá postupnou a stále se zvyšující pohybovou nedostatečností mladé generace ve školním věku. Jednou z možností zvyšování objemu pohybové aktivity žáků je využití tvorby Školního vzdělávacího programu a začlenění integrované výuky do plánu a vytváření vzdělávacích programů s jinými předměty ve spojení s pohybem. Vhodné spojení tělesné výchovy je s přírodovědnými předměty při terénní výuce, při kterých lze využít pohybové aktivity nejen jako přesunový prostředek, ale i ke zpestření výuky. Žáci při výuce zeměpisu touto formou výuky zvýšili významně svou pohybovou aktivitu nespecifickými pohyby a přispěli si k dosažení potřebného fyzického zatížení.

Klíčová slova: terénní výuka, integrovaná výuka, žáci, druhý stupeň základní školy, pohybová aktivita.

ABSTRACT

This article deals with the physical activities in an educational process at the 6.-9.th grade at the elementary school. Nowadays is problem with very low physical activity of children. One of the possibilities how increase physical activity is the use of School Educational Schedule and prepare integrated teaching of others subjects with physical activities. For this way of teaching it is a suitable connection with science subjects during fieldwork. We found in the field of orientation practice, environmental education a lot of common themes with geography. We realized small research to find out the volume of steps during geography fieldwork.

Key words: integrated education, middle school, fieldwork, physical activity, pedometer, steps

ÚVOD

Současná doba je charakteristická poklesem objemu pohybových aktivit u většiny sociálních i věkových skupin. Většina pedagogických pracovníků v oblasti tělesné výchovy se shoduje, že základ k vytváření pozitivních postojů k pohybové aktivitě a jejich celoživotnímu uplatňování v rámci životního stylu se utváří v mládí, v dětském věku (Bouchard et.al., 1994, Barnekow-Berquist et.al. 1996, Pate et.al 1996, Kraut et.al. 2003). Mezi základní podněty pro vytváření pozitivních postojů k pohybovým aktivitám patří vhodné působení rodiny, blízkého sociálního okolí nebo školy. I když ve výchově má mít primární vliv rodina, stále větší počet

rodičů se snaží přenášet odpovědnost na školu, na vzdělávací systém. V oblasti pohybových aktivit je to škola, která u stále se zvyšující části dětské a mládežnické populace zajišťuje aspoň minimální objem pohybu (Frömel, 1999, 2005, 2006, Morgan et.al. 2003, Rychtecký 2006). I když na české základní škole má každý žák zajištěn relativně stabilní počet hodin povinné tělesné výchovy v průběhu celé povinné školní docházky, jedná se vlastně jen o každý čtvrtý den v průběhu školního roku. Je zřejmé, že splnění závažných cílů v oblasti tělesné kultury nemůže ve společnosti zajistit jen školní tělesná výchova a většina pohybových aktivit dětí a mládeže by měla být realizována v přirozeném mimoškolním prostředí. Povinná tělesná výchova by měla být stimulem zejména v oblasti motivace, výchovy a vzdělání jako ukázka, návod pro vytváření vlastního životního stylu (Tupý 1996, Frömel 1999, 2005, 2006, Sigmund 2005, 2007).

Při malém počtu povinných hodin TV by měla škola vytvářet další možnosti, pestrou nabídku pohybových příležitostí pro rozšíření pohybových aktivit žáků, snažit se ovlivňovat pozitivně i volno časové aktivity svých žáků (Korvas, Hofmann, 2004). V tom případě je potřeba, aby působení učitele TV bylo širší než jen v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, předmětu tělesná výchova, nelze se zabývat jen vnitřním obsahem, vnitřní integrací vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a předmětu tělesná výchova, ale spolupracovat v rámci celého edukačního procesu na škole, v rámci tvorby ŠVP. Je zde možnost většího využívání nabídky neformálního kurikula, tedy výuky mimo školu (terénní výuka, exkurze, terénní cvičení, tematické výlety apod.) (Hofmann, 2003, 2004). K této formě výuky pozitivně přispívá zavedení integrovaného kurikula, integrované výuky, která je vhodná pro spojení řady témat terénní výuky s tělesnou výchovou tvorbou vzdělávacích programů integrované terénní výuky s pohybovými aktivitami. Z šetření Tupého (1996) vychází, že pohybové aktivity v jiných hodinách na ZŠ na 2. stupni jsou realizovány pravidelně asi jen v 7 % tříd.

Výuka mimo školu, v přírodě s hrami a pohybovými aktivitami tvořila součást vzdělávacího procesu již v době Komenského (1953) a i dnes jsou její formy (RVP ZV, Hofmann 2004) součástí některých vyučovacích předmětů, zejména přírodovědných, stejně tak i část průřezového tématu Enviromentální výchova by měla být postavena na praktické výuce mimo školu, v přírodě. Jednou ze základních forem mimoškolní výuky je terénní výuka, která je součástí RVP ZV (2004), a tedy ŠVP u předmětů vzdělávací oblasti Člověk a příroda (RVP ZV 2004). Terénní výuku lze charakterizovat jako komplexní a mnohorozměrnou formu vzdělávání s různými vlivy operujícími uvnitř tohoto procesu (Nundy 1999, Lambert, Balderstone 2000, Hofmann 2003), která je postavena na praktické výuce mimo školu v přírodě a to je příznivé pro zvýšení pohybové aktivity žáků v rámci výuky. Tímto způsobem je možné výuku více směřovat v duchu potřeb dnešní doby i na osvětu, motivovat k pohybu nejen v rámci povinné tělesné výchovy, ale i k budování

pozitivního postoje k pohybovým aktivitám, aktivnímu a zdravému životnímu stylu prostřednictvím dalších předmětů nebo průřezových témat, která jsou součástí ŠVP.

Cílem studie bylo praktické zjištění objemu pohybových aktivit žáků při typických činnostech pro terénní výuku geografie.

Na příkladu integrované geografické terénní výuky žáků 8. třídy ukážeme výsledky šetření, které jsme zaznamenali při vícedenní terénní výuce s pohybovými aktivitami na Terénním pracovišti PdF MU, Brno v Jedovnici.

METODIKA

Terénní výuky se uskutečnila ve 4 dnech, obsah tvořilo 6 aktivit integrovaného charakteru geografie a tělesné výchovy. Sběr dat pohybové aktivity proběhl pomocí krokoměru. Měření proběhlo koncem května na terénním pracovišti PdF, MU, Brno v Jedovnicích u Brna a na realizaci jejich programu se spolupodílili učitelé katedry geografie PdF MU a studenti PdF a FSpS MU.

Sledovaný soubor

Sledovaný soubor tvořili žáci dvou 8. tříd, kteří se účastnili vícedenní integrované geografické terénní výuky. Bylo monitorováno 52 žáků, výsledky byly použity od 46 žáků.

Tab.1. Charakteristika souboru

Pohlaví	počet	věk	Výška (cm)	Hmotnost (kg)
Hoši	21	14,0	171,2	59,1
Dívky	25	14,1	168,3	58,9

Výsledky žáci zaznamenávali do formulářů podle pokynu, pro práci s krokoměry byli zaškoleni. Byly používány pedometry fy. Silva, typ Pedometr Plus. Pedometr zaznamenává počet kroků, absolvovanou vzdálenost, počet vydaných kalorií a čistý čas pohybové aktivity.

Byla využita jednoduchá popisná statistika.

VÝSLEDKY

Zaměstnání tvořící obsah terénní výuky trvala od 5 min po několik hodin a byla rozdělena do skupin na výuku dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou. Dlouhodobá zaměstnání přesahují výrazně dobu jedné výukové jednotky (45 min), střednědobé jsou programy pokrývající jednu výukovou jednotku až do 60 min a krátkodobé jsou činnosti kratší než jedna výuková jednotka a obvykle je jich ve výukovém programu (hodině) využito několik. Výsledky měření jsou uvedeny v tab. 2. Pohybovým základem pro téměř všechny typy zaměstnání a činností je chůze. U

didaktických, zahřívacích a drobných her se uplatňují další, většinou opět jednoduché pohybové struktury jako běh, skoky, poskoky, hody apod.

Tab. 2 Hodnoty počty kroků při zaměstnání integrované terénní výuky

Typ činností	Délka trvání (hod)	Průměrný objem kroků zjištěných v terénu (x, s)	Průměrný objem kroků přepočtený na výukovou hodinu (x,s)	Délka trasy
1. Vycházka Arboretum	3:55	x = 13967 s = 692	x = 2676	9,5 km
2. Vycházka Rudice	5:00	x = 18 138 s = 1540	x = 2719	13,5 km
3. Sběr vzorků pro pokusy	0:55	x = 3972 s = 976	x = 3255	2,9 km
4. Nácvik orientace	0:45	x = 1879 s = 383		0,5 km
5. Liniový OB	0:20	x = 2009 s = 452	x = 6027	1,4 km
6. Didaktická hra - Odpady	0:15	x = 695 s = 104	x = 2780	0,42
7. Didaktická hra Hledání přítele	0:10	x = 225 s = 49	x = 1350	
8. Drobné hry na louce	0:40	x = 4370 s = 1159	x = 3889	

DISKUZE

Dlouhodobá zaměstnání představují komplexní programy skládající se z řady činností, které také plní více výukových cílů. Hlavní pohybovou činností je chůze, kterou dosahujeme poznávací a výukové lokality. U těchto forem výuky (programy 1,2) se doba činnosti pohybovala v rozmezí 4:05 až 5:10 hod. a délka absolvované trasy od 9,5 km po 13,3 km. Průměrný objem pohybových aktivit v krocích byl zjištěn v rozpětí 2676 – 2719 na jednu vyučovací jednotku s průměrem 2698. To jsou podobné hodnoty, které zjistili Sigmund (2007) nebo Frömel (1999) u běžné školní vyučovací jednotky tělesné výchovy v české škole a více než zjistil u amerických dětí Morgan (2003). Vycházka dlouhá přes 3 hod. dokáže pokrýt celý doporučený denní objem potřebný pro vytvoření zdravotních benefitů u této věkové kategorie (11 000 kroků).

Střednědobé výukové programy jsou menšího rozsahu, jsou určeny pro relativně malé území, z nichž některé je možné realizovat i na školním hřišti, dvoře nebo v blízkém městském parku. V této kategorii jsme měřili dvě monotematická zaměstnání, která byla zaměřena více na odbornou stránku, ukázky praktických činností a nácvik základních dovedností (programy 3,4), které byly realizovány v čase 0:45 až 60 min v rozsahu 1879 – 3255 kroků a s průměrem 2567 na vyučovací jednotku. Tyto hodnoty jsou stále srovnatelné se zjištěními Frömela (1999), Sigmunda (2007) i Morgana (2003) pro výukovou jednotku tělesné výchovy. Rozdílné hodnoty kumulovaného počtu kroků mezi těmito činnostmi byly zaznamenány z důvodu charakteru činností a zaměření programů. Nácvik orientace byl zaměřen na získání nových znalostí a dovedností. Převažuje výuka na místě, na louce, volném prostranství, na hřišti nebo v parku kde je řada orientačních bodů. Při sběru materiálu pro laboratorní pokusy jsou činnosti nutně doprovázeny určitým objemem pohybové aktivity, protože je nutné obsáhnout dostatečně velkou lokalitu pro potřebný sběr a provést jednoduchá měření, která také nejsou statická. Je zřejmé, že právě tato jednoduchá integrovaná témata, dobře organizovatelná i při výuce ve škole a mohou se uplatnit i v rámci ŠVP, týdenního školního rozvrhu.

Krátkodobé integrované výukové činnosti - didaktické hry - jsou určeny pro výukové programy složené z více částí. Jsou vhodné pro nácvik, procvičení i kontrolu znalostí a dovedností žáků. Můžeme je provádět jak na školním hřišti, dvoře, tak i v blízkém lese, na louce, v parku. Další didaktické hry mají jen funkci úvodní, průpravnou, motivační pro zvýšení soustředění na činnosti, které mají nastat v hlavní části terénní výuky, protože ve venkovním prostředí působí na každého žáka mnoho různých rušivých podnětů a vlivů, a proto jsou nejvhodnější na úvod výuky.

V přepočtu na jednu vyučovací jednotku je poměrně vysoký objem kumulovaných kroků u činností, které různou formou nacvičují a procvičují orientaci, práci s mapou na menším prostoru, kde žáci po zadání úkolu sami nebo ve dvojicích, skupinkách hledají řešení. Tyto činnosti trvají v rozsahu 10 – 20 minut, celkový počet kroků a také přepočet na vyučovací hodinu je velmi rozdílný v rozsahu 1350 – 6027 kroků. Některá jednoduchá orientační cvičení nelze vždy provádět hromadně, proudovou metodou nebo s většími skupinami, proto efektivita hodiny nemusí být tak vysoká, jak by se na první pohled zdálo z přepočtu na jednu vyučovací jednotku. Při využití těchto her pro nácvik dovedností je menší zapojení pohybových aktivit. Intenzivnější jsou při samostatných pokusech u kratších cvičeních nebo jednoduchých úkolech při práci s mapou a buzolou. Jedná se vlastně o fázi generalizace při koordinaci základní pohybové aktivity (obvykle chůze) s cíleným směřováním zadaným směrem za účelem dosažení určitého bodu, cíle, kontroly. Při následných opakováních pro procvičení nebo kontrolu probrané látky je účinnost používaných cvičení vyšší a zvyšuje se i objem pohybových aktivit, protože můžeme plánovat delší úseky tras.

Specifickou oblastí, která se při terénní výuce také využívá jsou různé druhy her. V našem přehledu jsou uvedeny na dokreslení účinnosti kombinace různých odborných zaměstnání a činností při terénní výuce. Nejsou sice integrovaným tématem, ale do programu terénní výuky patří pro změnu motivace a psychického uvolnění žáků. I když nejsou v rozsahu objemu kroků udávaným např. Sigmundem (2005) pro intenzivní strukturované pohybové aktivity (8 – 10 000 kroků, fotbal, florbal), jejich přínos pro objem potřebných pohybových aktivit je obvykle velký i z důvodu, že se jedná o emotivní činnosti, strukturované pohyby se soutěživým charakterem a jedná se také o důležité zpestření, doplněk k terénní výuce, pohybu v přírodě.

ZÁVĚR

V českém školství se využívá terénní výuky dvěma způsoby. Internátní je více intenzivní, intervenující, náročnější, ale bývá v rámci ŠVP obvykle zařazena jednorázově. Krátkodobá až jednodenní terénní výuka bývá realizovaná vícenásobně v průběhu školního roku (i více předměty) a může být více efektivní. Více podnětů upevňuje naučené znalosti a dovednosti, i když využitelné programy jsou obvykle kratší.

Objem pohybových aktivit se liší na základě tématu. Některé programy se mohou srovnávat i s běžnou hodinou tělesné výchovy (Sigmund 2007, Morgan 2003, Frömel 1999), což je zajímavé a i pro autory překvapující. Očekávaný byl pohybový příspěvek pod úroveň běžné hodiny tělesné výchovy. Pohybová aktivita odpovídala typu zaměstnání spojeného s charakteristickými činnostmi, které je doprovázely. Nejčastěji to byla chůze při přesunech v terénu, běh, skoky, poskoky při soutěžích a hrách a různé manipulace, jednoduché dovednosti při sběru vzorků a materiálů pro pokusy a sledování.

Internátní vícedenní terénní výuka má širší intervenční účinek (Sigmund 2004). Může část žáků motivovat jak k pohybové aktivitě, tak i k většímu zájmu o pohyb a pobyt v přírodě, který je sám o sobě vždy spojen s fyzickou činností.

Podstatné je, že tato forma výuky vyžaduje iniciativního, vzdělaného, osvědčeného učitele nejlépe v kombinaci s tělesnou výchovou, který nemá problém s praktickou výukou v terénu a který se špatně hledá.

LITERATURA

1. Barnekow-Berkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., Jansson, E. (1996) Physical activity patterns in men and woman at the ages 1 and 34 and development of physical activity from adolescence to adulthood. *Scand. J. Med. Sci. Sports*. 6(6), p.359-370
2. Corbin, C.B., Pangrazi, R.P. (1993) The Health benefits of physical activity. *Phys. Activity Fitness Research Digest*, 1(1), s.1-8 .

3. Bouchard,C., Shephard,R.J., Stephens,T. (1994) *Physical Activity, Fitness, and Health*. Champaign, Human Kinetics, 1005 p.
4. Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z. (1999) *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: UP, 173 s., ISBN 80-7067-945-X
5. Frömel,K.(2005) *Pohybová aktivita v životě člověka. Závěrečná zpráva o řešení výzkumného záměru MSM155100015*. Olomouc, FTK UP, 68 s.
6. Hofmann,E. a kol. (2003) *Integrované terénní vyučování*. Paido, Brno, 124 s.
7. Hofmann,E.,Rychnovský,B.(2004). *Integrovaná terénní výuka geografie, biologie a tělesné výchovy*. Biologie,Chemie,Zeměpis.SPN.Praha. 4 s.
8. Korvas, P., Hofmann, Ed. (2004) Integrace TV a sportu do výuky odborných předmětů na fakultách MU. In *Sport a kvalita života*. I. Brno : Fakulta sportovních studií, MU v Brně, s. 45-45.
9. Korvas, P. (2006) Příprava pro integrovanou tematickou výuku na ZŠ. In *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu*. První. Olomouc : UP Olomouc, 2006. s. 54-54.
10. Korvas, P. (2008) Edukační proces na ZŠ a některé jeho možnosti pro výchovu aktivit v přírodě. *Journal of Outdoor Activities*, UJEP Ústí n.L. : UJEP Ústí n.L., I., 1., od s. 61-72, 12 s.
11. Kraut, H. Raab, W.(1961) *Hypokinetic diseases - diseases produced by the lack of exercise*. Springfield, IL : C. C. Thomas.
12. Lambert,D.,Balderstone,D.(2000) *Learning to Teach Geography in the Secondary School*. RoutledgeFalmer, Oxon, 474 s.
13. Morgan,C.F,Pangrazi,R.P.,Beighle,A.(2003) Using pedometers to promote physical activity in physical education. *Joperd*, 74,7, s. 33 - 38.
14. Nundy,S.J. (1999) The role and impact of fieldwork in the upper primary school. *Int.Research in Geogr. And Envir. Educ.*, 8(2), s.190-198.
15. Pate,R.R. et.al. (1996) Tracking of physical activity in youngh children. *Med.Sci.Sport.Exerc.* 28, s.92-96.
16. Rychtecký,A. et.al. (2006) *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha, UK. ISBN 8086317447
17. Sigmund,E.,Fromel,K.,Neuls,F. (2005) Ukazatele energetického výdeje a počtu kroků pro děti a mládež ve věku 6 - 23 let. *Tel.Vých.Šport*. 15,3-4, s.23-27.
18. Sigmund,E. (2007) *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Hanex, Olomouc , 109s. ISBN 978-80-85783-74-2

19. Tupý,J. (1996) Pohybové aktivity na základních a středních školách.
*Těl.Vých.Sport.Mlád.*62,5,s.11-12

KONTAKT

Pavel Korvas

Vysoké učení technické v Brně

Centrum sportovních aktivit - ředitelství

Technická 2896/2, 616 69 Brno

korvas@cesa.vutbr.cz,

VÝZNAM TĚLESNÉ VÝCHOVY V OSOBNOSTNÍM ROZVOJI ŽÁKA S PORUCHAMI AKTIVITY A POZORNOSTI

Markéta Švamberk Šauerová

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

ABSTRAKT

Předmět Tělesná výchova lze vhodně využít k osobnostnímu rozvoji žáků s poruchami aktivity již od prvního stupně základní školy. Základním předpokladem pro osobnostní rozvoj je vhodná volba cviků, vhodná volba role v týmových hrách a nácvik různých relaxačních metod (vždy s ohledem na charakter obtíží). Přístup pedagoga zásadně musí vyplývat z kvalitní diagnostické práce a respektovat specifika konkrétních subtypů konkrétních poruch. Bohužel v praxi stále převládá zobecňující pohled na problematiku poruch aktivity i pozornosti a konkrétním specifikům obtíží u konkrétních subtypů poruch není věnována přiměřená pozornost. Součástí edukace žáků je rovněž volba vhodných přístupů, vedoucích k reedukačnímu/relaxačnímu efektu zvolených činností.

Klíčová slova: Poruchy aktivity a pozornosti, hyperaktivita, hypoaktivita, osobnostní rozvoj, relaxace

ABSTRAKT

The subject Physical education is beneficial for the personality development of pupils with activity disorders since the first grade of primary school. The basic factor in personality development is a suitable option of exercise (with respect to the nature of the problem), appropriate choice of the roles in team sports games (with respect to the nature of the problem) and practice of various relaxation methods leading to alleviate stress and anxiety. The teacher's access in Physical Education must fundamentally result from the quality diagnostics with respect to the specificities of particular subtypes of concrete disorders. Unfortunately, in the practice still dominates generalizing view of the activity and attention disorders; to the particular difficulties of specific subtypes of disorders is not given adequate attention. Part of the education of children with these difficulties is also the choice of appropriate educational approach that the teacher can help with to the re-educational / relaxing effect of chosen activities.

Key words: Activity and Attention Disorder, Hyperactivity, hypoactivity, Personality Development, Relaxation.

ÚVOD

Výchovné problémy vyplývající z poruch aktivity a pozornosti dětí patří dnes mezi nejčastější oblasti, s nimiž se rodiče a pedagogové v praxi setkávají. Kromě hledání vhodných edukačních přístupů v oblasti naukových předmětů, je nutné hledat i vhodné edukační postupy uplatňované ve výchovách. S ohledem na charakter obtíží při poruchách aktivity a důsledcích, které má tato porucha pro dítě samotné i pro celý kolektiv, je nutné věnovat zvýšenou pozornost obsahu tělesné výchovy, vhodné volbě cviků a pohybových aktivit pro žáky s poruchou aktivity (i pozornosti) a volit přiměřené způsoby motivace a přístupu k těmto žákům.

Právě vhodně zvolená struktura a vhodně vybrané aktivity napomáhají u žáků redukovat obtíže nejen primárního charakteru, ale i sekundárního, vyplývajícího z mnohých chyb, s nimiž se v praxi rodičovské i pedagogické péče můžeme setkat. Vhodná volba pohybových aktivit v rámci základní tělesné výchovy je pro každé toto dítě podstatnou okolností v komplexní reedukační péči a je nutné této oblasti věnovat patřičnou pozornost. Rovněž je však nutné edukovat i pedagogy tělesné výchovy, aby dobře porozuměli varovným signálům v chování dítěte i specifickým konkrétních obtíží a dokázali volit přiměřené edukační přístupy při práci se žákem, případně volili vhodné metody spolupráce s rodiči či odbornými pracovníci. Prohlubovat znalosti v oblasti speciální pedagogiky i u pedagogů tělesné výchovy se jeví jako nezbytnost.

Kromě vhodně zvolených aktivit (aktivit směřujících k vybití energie či aktivit směřujících ke zklidnění), je v předmětu Tělesná výchova ideální příležitost edukovat žáky v oblasti nácviku vybraných relaxačních technik, což je podstatnou součástí osobnostního rozvoje dítěte. V rámci tělesné výchovy lze také uvažovat užití her, které přispívají k podpoře týmové spolupráce a zlepšení sociální atmosféry. Tělesná výchova pomáhá pěstovat vyšší otužilost dítěte, vede k respektování pravidel, autority. Zároveň ale vhodná volba aktivity může zvednout sociální prestiž žáka. Vhodný přístup učitele TV a přiměřená modifikace pravidel hry může v rámci „pozitivní diskriminace“ zvýhodnit dítě s určitým typem obtíží, aniž by takový žák v kolektivní hře vyvolával u týmu obavu, že bude přítěží. Tělesná výchova je základní součástí budování odolnosti, překonávání překážek v situacích, které nemají dítě ohrožovat, a proto může přiměřeně nastavenou výzvu absolvovat.

Tělesná výchova na vyšším stupni se týká i sportovních pobytů, lyžařských a dalších kurzů, kde je další významný prostor pro uplatnění technik osobnostního rozvoje.

Obrovský potenciál, který dosud neumí učitelé tělesné výchovy využít, skrývá skupinová reedukace odchylek neuromotorického vývoje. Tento trend se začíná prosazovat zatím velmi pomalu, přitom tento způsob reedukace je velmi jednoduchý a přináší dětem s odchylkami v neuromotorickém vývoji (velmi často diagnostikovými u dětí s poruchami aktivity a pozornosti) řadu efektů. Diagnostikou a reedukací v oblasti odchylek neuromotorického vývoje v oblasti

školní výchovy se u nás nejvíce zabývá M. Volemanová (2013) v rámci založeného Institutu neuro-vývojové terapie, na Slovensku pak např. I. Juráš (2010), vycházejí z dlouholetých zahraničních zkušeností (např. Velzen, 2014).

Tělesná výchova je také prostředkem, v němž se utváří mnohdy první vztah k pohybovým aktivitám, stále není samozřejmostí, aby všechny děti v rámci předškolního období docházely na nějakou organizovanou pohybovou aktivitu. V tomto směru je nutné vyzdvihnout celonárodní aktivitu Českého olympijského výboru a společnosti Sazky – Olympijský víceboj, který si klade za cíl analyzovat úroveň zdatnosti dětí ve věku od 6 - 15 a zároveň působit na její zvýšení (blíže např. Perič, 2015). Podpůrnými aktivitami jsou i např. Týden sportu zdarma, Měsíc náborů do sportovních klubů, Praha sportující, Sportáček, v neposlední řadě i konference zaměřené tímto směrem – např. konference Sport a zážitková pedagogika pořádaná ve dnech 18. – 20. 10. 2016 na VŠTVS Palestra v Praze.

Charakteristika poruch aktivity a poruch pozornosti a její využití v edukační práci

Situace kolem poruch aktivity opravdu není jednoduchá a je nezbytně nutné vést všechny, kdo s dítětem s poruchami aktivity pracují, k pochopení nejen příčin vzniku těchto poruch, ale i významu jednotlivých kroků, které můžeme pro řešení obtíží volit, významu preventivních zásahů jak v naukových předmětech, tak ve výchovách, zejména ve výchově tělesné. Zásadní význam hraje i v péči o vlastní duševní a tělesnou pohodu, která je nezbytným předpokladem pro úspěšnou a efektivní práci s těmito dětmi.

Děti s poruchami aktivity a pozornosti nejsou dnes ničím výjimečným a pro pedagogické pracovníky i rodiče je důležité vědět, s jakými typickými projevy se mohou setkat, jak je vhodné na ně reagovat a jak je důležité pracovat i s celou skupinou, v níž se takové dítě vyskytuje.

Podle statistik se v současné době ve školské populaci vyskytuje počet těchto dětí od 3 – 19 %, což je dost velký rozptyl.¹ I kdybychom se přiklonili k nejčastěji uváděnému počtu – tedy cca k 8 % dětí s těmito obtížemi², klade nárůst dětí s těmito obtížemi nesmírné nároky na všechny, které s dítětem přicházejí do kontaktu.

Tato porucha se častěji vyskytuje u chlapců. Nejčastěji udávaný poměr je 3:1 (Třesohlavá, 1983).

V praxi se často při řešení poruch aktivity setkáváme s „upřednostňováním“ problematiky hyperaktivních dětí, logickým vysvětlením, proč se tomu tak děje, jsou jednak výsledky průzkumů, které dokazují, že množství dětí s hyperaktivitou (v rámci LMD) je 80 %, oproti 20 %

¹ Train (2001) např. uvádí 19 %, Goetz (2010) uvádí 8 %, Cahová a kol. uvádějí rozptyl mezi 3 – 7 % (2010).

² Přesná statistika v ČR není provedena, odhad je stanoven na základě názoru M. Goetze, který se odvolává na výsledky statistik v ostatních evropských zemích (Goetz, 2010).

dětí s hypoaktivitou (Třesohlavá, 1983), a jednak důsledky jednání hyperaktivních dětí v sociálním prostředí, v němž se pohybují. Nárůst konfliktů kolem hyperaktivních dětí vyvolává jakousi vyšší potřebu nacházet řešení pro práci s těmito dětmi, aby se minimalizovaly „výchovné škody“, které plynou z nevhodných zásahů, z únavy vychovatelů a neporozumění situaci a rovněž aby se stabilizovala sociální atmosféra kolem hyperaktivních dětí. Je ale důležité zdůraznit, že přestože dítě hypoaktivní většinou své okolí „neobtěžuje“ a nevyvolává tak často extrémně citelné konflikty, nebývá nekonfliktní. Tyto konflikty však nedosahují takové intenzity, jako u dětí s hyperaktivitou, tedy u vychovatelů nevyvolávají takovou potřebu situaci řešit. Je zajímavé, jak se i v této oblasti uplatňuje zajímavý koncept ze sociální psychologie založený na „chybě“ v sociální percepci – tzv. efektu kontrastu. Má-li učitel ve třídě většinu dětí s vyšší, přitom běžnou mírou aktivity, dítě hypoaktivní „lépe“ vybočuje z průměru a učitel si lépe situace dítěte všímá, má-li však ve třídě většinu dětí s klidným temperamentem a přiměřenou aktivitou, vybočuje častěji a výrazněji dítě hyperaktivní a dítě s hypoaktivitou zůstává bez povšimnutí.

Situaci hypoaktivních dětí je tedy nutné řešit se stejným nasazením a s ohledem na celý sociální kontext, v němž se pohybují, jako je řešena situace dětí hyperaktivních.

Pokusíme-li se definovat poruchy aktivity, pak je lze chápat jako vývojové poruchy, pro něž je charakteristický vývojově nepřiměřený stupeň aktivity (hyperaktivita, někdy až impulzivita, případně jejich opak - hypoaktivita), často kombinované s nepřiměřeným stupněm pozornosti.

Závažným důsledkem těchto poruch bývá často zhoršený školní a sociální výkon (Michalová, 2007).

Pro diagnostiku výše popisovaných obtíží je zásadní, že u jedinců s poruchami aktivity nacházíme řadu určitých fyziologických abnormit, které jsou prokazovány za pomoci lékařských diagnostických postupů a přístrojů. Patří mezi ně například přítomnost nežádoucích pomalých frekvencí EEG, snížené prokrvení mozkové tkáně, deficity v anatomii a funkcích mozkové tkáně a narušení funkcí přenašečů signálů mezi neurony.

Hyperaktivitou označujeme neklidné chování, které se projevuje například přílišnou mobilitou, častou potřebou bezúčelného pohybu. To je důležité uvažovat při tělesné výchově, neboť je nutné žákovi věnovat zvýšenou pozornost. Tito žáci bývají častěji zranění nebo se častěji podílejí na zranění ostatních.

S těmito obtížemi se setkáváme jak u projevů nadměrné energie, tak i v situacích, kdy se dítěti nedaří zklidnit, přestože je již unavené. Právě únava (a patologický neklid v návaznosti na únavu) je mnohem rizikovější z hlediska možného vzniku úrazu, než nadměrná aktivita jako taková). Jsou totiž oslabené i další kontrolní mechanismy a dítě má často také pomalejší reakce.

Velmi často jsou hyperaktivní děti impulzivní, zbrklé, okolí je posuzuje jako neukázněné, svou aktivitou své okolí obtěžují, unavují, vyvolávají u svých vrstevníků i vychovatelů volbu nevhodných výchovných reakcí, jsou vnímány jako nevychované, někdy až jako nezvladatelné. Na vině však není chuť dítěte zlobit, ale zvýšená potřeba aktivity, zvýšená potřeba upoutat zájem okolí, a to mnohdy za jakoukoli cenu.

Hypoaktivita, abnormní snížení úrovně aktivity pod běžnou a přiměřenou mez, je paradoxním protějškem hyperaktivity. Jsou to děti typu „mouchy snězte si mě“. Bývají zpravidla též nápadně pomalé, charakteristickým znakem bývá těžkopádnost v myšlení a rozhodování. Obvykle nestačí pracovnímu tempu třídy, nedopisují úkoly, nestihnou diktáty. V třídním kolektivu bývají nápadné svou nešikovností a loudavostí. Tato zvláštnost nervové soustavy bývá vykládána jako lenost, absolutní nezájem nebo hloupost, což je velký omyl, jehož se učitelé i rodiče dopouštějí. Také se tyto děti dostávají do situací, kdy si ostatní myslí, že to dělají schválně.

Nejčastější problém, který řeší rodiče i učitelé, je, jak dítě „zrychlit“, jak vyřešit jeho zapomínání na realitu, jak podnítit více jeho aktivitu a zájem. Rodiče i učitelé velmi těžce přistupují na radu, že je nutné postupovat trpělivě a za pomoci pečlivě dodržovaných režimových opatření, dítěti i přes jeho věk hodně pomáhat podpůrnými prostředky (mobil, kartičky, budík), povzbuzovat dítě pozitivně. Jde ale o stejný princip, který volíme u dětí hyperaktivních, musíme naučit klidu sami sebe, musíme se naučit sami dodržování pravidelného režimu, musíme přistoupit na doporučení, které způsoby jednání bychom měli vyřadit, abychom neposilovali nežádoucí chování a naopak posilovali chování žádoucí. To je samozřejmě velmi těžké a stejně jako je to uvedeno u textu týkající se hyperaktivity, i zde je nutné zdůraznit, že tato cesta je velmi náročná pro rodiče i učitele, že klade vysoké nároky na psychiku a pocit pohody.

Na rozdíl od spolužáků, kteří jsou hyperaktivní, se tak často do konfliktů děti hypoaktivní nedostávají, bohužel se také nedostávají tak často do poradenské péče, neboť se jejich pomalost vykládá za nedostatek nadání a nepodání výkonu ve škole je dáváno do souvislosti s předpokládaným nízkým nadáním dítěte.

Kritéria k podrobné diagnostice poruch chování (i dalších obtíží typu ADHD, ADD, SPU) lze nalézt v publikacích Švamberk Šauerová (2015), Šauerová a kol. (2012), Šauerová, Špačková (2011) a řadě dalších.

Při práci se žáky s poruchami aktivity je důležité, aby učitelé měli stále na paměti, že u těchto dětí může být narušena funkce přenašečů signálů mezi neurony, současně lze u těchto žáků diagnostikovat nedostatek dopaminu, který je důležitým energetizátorem mozkové činnosti, dále nedostatek noradrenalinu a serotoninu. Nižší hladina serotoninu může vyvolávat emocionální rozlady, podrážděnost, někdy až agresivitu. Poruchy aktivity mohou vyvolávat rovněž odchylky neuroanatomické (odchylky od normální architektury neuronových spojení), příčiny neurofyzilogické (snížený průtok krve mozkem, nedostatečné okysličování nervových buněk, odchylky v elektrické aktivitě mozku). S těmito projevy se setkává pedagog často v souvislosti s dalším zdravotním postižením daného žáka, např. u onemocnění kardiovaskulárních a metabolických.

Rovněž je velmi důležité, aby měl pedagog na paměti, že někteří žáci mohou zvýšenou aktivitou signalizovat únavu (právě např. děti s kardiovaskulárním onemocněním), jiní mohou zvýšenou aktivitou signalizovat nedostatek příležitostí k vybití nahromaděné energie. Je proto velmi důležité, aby učitel uměl podle individuálních potřeb daného žáka rozhodnout o správné volbě aktivit – tedy správně zvolit buď aktivitu směřující k odpočinku – zklidnění či aktivitu směřující k vybití energie. Nevěnuje-li učitel této problematice dostatečnou pozornost, může se stát, že nevhodným rozhodnutím dosáhne zvýraznění obtíží dítěte.

Vhodná volba pohybových aktivit³ může být významnou oporou pro učitele, proto dále v textu nabízíme příklady možných aktivit jak pro hyperaktivní, tak pro hypoaktivní děti.

U obou typů poruch aktivity je velmi důležité, aby učitel neznevažoval obtíže dítěte, nevykládal si projevy dítěte jako nevychovanost nebo lenost, neochotu, drzost, nevnímal jednání dítěte osobně, naměřené proti sobě.

Stejně tak je velmi důležité, aby dítě dobře rozumělo nastaveným požadavkům, aby tyto požadavky měly trvalý charakter a neměnily se dle nálady pedagoga, protože pak děti nastaveným pravidlům nerozumí.

Velmi důležité je, aby nastavené požadavky odpovídaly schopnostem dítěte a respektovaly aktuální úroveň potíží, s tím, že jsou nastavena mírně nad tuto aktuální úroveň potíží. V případech poruch aktivity je vhodné vypracovat pro dítě individuální vzdělávací plán, v němž jsou

³ Při pohybové aktivitě dochází k pozitivním biochemickým pochodům, které celkově přispívají ke zlepšení nejen fyzického stavu jedince, ale právě i k psychickému vyladění. Dochází k vyplavování endorfinů - *tělem produkováné a opiátům podobné substance, která zmírňuje bolest, vyrovnává, uklidňuje, zvedá náladu*. Prokazatelně se zvyšuje **při extatických, radostných, veselých zážitcích** - tedy kromě sportovních výkonů i např. při poslechu hudby, sexuální stimulaci, dýchacích cvičeních, meditaci, tanci, masáži reflexních zón, masážích obecně. Dále jsou při sportovní aktivitě vyplavovány metabolity z těla, čímž dochází ke zbavování škodlivin a tedy rychlejší regeneraci organismu. Nelze samozřejmě tvrdit, že těžké případy hyperaktivity vyřešíme pouhou volbou vhodné fyzické aktivity bez užití dalších terapeutických postupů, dodržování vhodných výchovných zásad či psychofarmak, ale zcela bez diskuse je nám účelným a efektivním pomocníkem v celkové terapii jak hyperaktivity, tak hypoaktivity.

srozumitelně vymezeny a popsány postupy, jak s dítětem pracovat. Jsou zde také vymezeny oblasti spolupráce rodiny se školou a je zde i prostor pro vlastní snahy dítěte.

Velmi důležité je při hledání řešení situace dítěte s projevy ADHD zvažování konkrétní situace každého jedince individuálně, právě vzhledem ke konkrétnímu charakteru jeho obtíží a sociálnímu kontextu, v němž se dítě nachází. Zcela chybné je paušální doporučení častého střídání činností, sportovních aktivit vyžadujících výraznou fyzickou námahu. I v tomto ohledu je nutné přistupovat ke každému dítěti s hyperaktivitou zcela specificky.

Při doporučení terapie pohybovými aktivitami (kinezioterapií) je právě více než při jiných terapeutických postupech nutné zvážit typ ADHD, v praxi se setkáváme s dvěma základními typy, jejichž charakter je však dost zásadně odlišný a vyžaduje naprosto odlišný (a velmi specifický) edukační přístup.

Typ reflexivní. První skupina dětí mívá obtíže při zapojení do činnosti, dlouho jim trvá, než se „zapracují“, než se začnou soustředit na daný úkol. Po zácviku však u činnosti setrvávají již v klidu, se zaujetím a dokonce i delší dobu, než děti bez projevů ADHD. Naopak se u těchto dětí setkáváme s projevy nelibosti, když činnosti končíme.⁴ Pro tento typ dětí je naprosto nevhodné doporučení k častému střídání činností, neboť častá změna je vede rychleji k vyčerpání a je pro ně silným stresovým faktorem.

Typ impulzivní. Druhá skupina dětí se projevuje velmi rychlým zapojením do práce, vzhledem do situace, na novou činnost se soustředí rychle a dobře, následuje však rychlá únava s výrazným poklesem koncentrace pozornosti. V této skupině naopak časté střídání činností působí jako vhodný motivační prvek.

Tělesná výchova a její význam v osobnostním rozvoji žáků s poruchami aktivity

Učitelé se často setkávají s důrazem na respektování řady faktorů při práci s žáky s poruchami aktivity, zároveň se ale sami setkávají při svých aktivitách v edukační praxi s nedostatkem podpory (časové, finanční, úpravy prostředí) pro realizaci jednoduchých (až obecně působících) reedukačních postupů.

Ve školách stále hledáme „prostor“, v němž bychom mohli působit na osobnostní rozvoj žáků (ať žáků s obtížemi či bez nich), často však opomíjíme určité druhy předmětů či přirozené prostředí, které nám škola se svým základním vybavením poskytuje. Naprosto ideální prostor pro působení na osobnostní rozvoj žáka nám poskytuje již na prvním stupni předmět Tělesná výchova. Postupy a techniky doporučované k osobnostnímu rozvoji i k reedukaci obtíží u žáků s poruchami aktivity lze vhodně využívat i k edukačnímu působení na žáky bez zdravotních obtíží a zároveň

⁴ Zvláště, končíme-li činnost unáhleně. Na ukončení činnosti reagují tyto děti lépe, jsou-li upozorněny s předstihem.

plně vyhovují cílovým kompetencím ve školních vzdělávacích programech v oblasti tělesné výchovy.

Tělesná výchova poskytuje ideální prostor pro cílové působení na osobnostní rozvoj žáka i prostor pro řadu reedukačních postupů přirozeně a vhodně zakomponovaných do didaktické přípravy dané konkrétní hodiny, zejména právě na prvním stupni. Máme v tomto smyslu na mysli pojetí tělesné výchovy skutečně jako výchovy s podporou utváření pozitivního postoje žáka k pohybu a radosti z něj a osvojení základních hygienických a psychohygienických zásad, bez tlaku na sportovní výkon (srov. Michal, 2013, Kružliak, Baisová, 2014, Bartík, 2014 Běťák, 2014, Šauerová, 2014). Toto pojetí vychází z teorie individuálního nadání každého jednotlivce a reaguje na současný pokles zájmu populace o pohyb, včetně prokazatelného nárůstu inaktivity ve všech věkových skupinách a nárůst obezity zejména u dětí. Budeme-li naopak ve školní tělesné výchově, která dnes může jediným zdrojem pohybové aktivity, preferovat tlak na sportovní výkon, pak zvláště u motoricky neobratných dětí pravděpodobně dosáhneme opačného efektu, než bude podpora jeho zájmu a radosti z pohybu. Pozitivní vztah k pohybu může v pozdějším věku významně prospět při “autoredukaci” a “autoregeneraci” obtíží, které z charakteru daných zdravotních postižení vyplývají. Zvlášť je nutné mít na paměti, že právě u dětí s poruchami aktivity (pozornosti, SPU) nacházíme projevy motorické neobratnosti často jako jeden ze základních symptomů.

Vhodné sportovní a pohybové aktivity pro děti s poruchami aktivity a pozornosti zařazené do předmětu Tělesná výchova

Při hledání způsobů podpory a práce s dětmi s poruchami aktivity se často setkáváme s dotazy, které sportovní aktivity jsou pro děti vhodné. Jak bylo již uvedeno výše, není každý typ sportu vhodný pro každé dítě s poruchou aktivity. Přesto lze nalézt v oblasti tělesné výchovy takové sportovní aktivity, které mohou výuku zpestřit a zároveň svým charakterem mohou pomáhat jakémukoliv typu dítěte (bez ohledu na typ hyperaktivity či poruchu koncentrace pozornosti). Takovými univerzálně vhodnými sportovními činnostmi pro děti s poruchami aktivity jsou jóga pro děti (blíže např. Nešpor, 2000, Krejčí, 2005), žonglování, plavání a relaxační techniky.

Dětem s poruchami koncentrace pozornosti i dětem hyperaktivním přináší jógové cvičení řadu pozitiv. Jedním z nich je zcela jednoznačně osvojení řádu v životě, navození režimu, který těmto dětem velmi často chybí. Řád jako takový má za pozitivní důsledek navození větší psychické pohody, klidu. Dítě se dostává méně často do konfliktů se sociálním prostředím, což má následně další vliv na jeho větší spokojenost.

Cvičení má také vliv na zmírnění obtíží v oblasti pozornosti. Dítě se učí řadě technik, mimo jiné i relaxačním technikám, které mu pomáhají najít duševní rovnováhu v situaci, kdy se necítí

v pohodě, cítí se unavené, vyčerpané. Tyto stavy únavy jsou pro hyperaktivní děti i pro děti s poruchami pozornosti typické, jsou mnohem rychleji unavitelné a navíc, což je určitým paradoxem pro řadu vychovatelů, na únavu reagují naopak zvýšenou aktivitou, někdy až nepřijatelnou a nezvladatelnou. Někdy se snaží vychovatelé v dobré víře „přebytek energie“ odčerpat zvýšením tělesné námahy dítěte, což se právě z důvodů vyčerpání dítěte nemusí setkat s požadovaným efektem a dítě se stává nezvladatelné. Sekundárně se žák dostává do výchovně složitých situací, je napomínán, stává se centrem pozornosti ostatních, dostává trest. Jóga oproti tomu nabízí řešení vedoucí k celkovému zklidnění dítěte (jak již bylo řečeno), dítě se nestává terčem posměchu ani výchovných obtíží, dostává pozitivní zpětnou vazbu nejen ze svého těla, které se učí lépe poznávat, ale i pozitivní odezvy okolí na své zklidnění. Volbou těchto metod velmi účinně můžeme přispět k omezení vlivu sekundárně vzniklých výchovných obtíží u dětí s výše zmíněným handicapem.

Cvičení jógy také vyrovnává svalové dysbalance, obnovuje přirozenou pružnost páteře a zlepšuje funkce srdce. To vše, podíváme-li se na základní charakteristiku obtíží dětí s ADHD, velmi výrazně přispívá ke zmírnění (či zcela vymizení) zmiňovaných obtíží. Velmi důležité je právě rovnoměrné zatěžování pravé i levé poloviny těla, souhra obou hemisfér, nácvik relaxace, která vede děti ke zklidnění, zlepšení koncentrace pozornosti ve škole. Při zpětné vazbě uvádějí rodiče velmi často kromě úbytku problémů v chování i výrazné zlepšení výsledků dítěte při vyučování a vylepšení známek, což obojí sekundárně vede i ke zlepšení sociální pozice ve třídě, navázání vhodnějších sociálních vazeb (srov. Nešpor, 1998, 2000 Krejčí, 2005).

Další vhodnou aktivitou, kterou by v rámci reedukace mohl učitel zařazovat do hodin tělesné výchovy, je žonglování. Je kreativní pohybovou aktivitou, která nespočívá pouze v nácviku a drilu techniky, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností.

Z kinantropologického pohledu je žonglování aerobní pohybovou aktivitou, zvyšující srdeční frekvenci a respiraci. Při žonglování podporujeme princip napětí a uvolnění, posilujeme zádové svalstvo a svaly horních končetin, rozvíjíme periferní vidění, vyrovnáme rozdíly mezi preferovanými končetinami (lateralita), pracujeme s vyrovnáváním nerovnovážných pozic (vychýlení loktů od těla, napnutí horní končetiny při snaze zachytit předmět vyhozený příliš daleko) a také podporujeme vzpřímené držení těla, čímž stimulujeme pravidelné dýchání a krevní oběh (Trávníková, 2008).

Mezi pozitivní účinky, specifické pro žonglování, řadíme rozvoj reakční rychlosti, jemné motoriky, koncentrace, nervosvalové koordinace, koordinace oko-ruka či fyzické zdatnosti. Jiné pozitivní vlivy jsou spíše přidružené, vyplývající z povahy pohybové aktivity (např. správné držení těla, balanční schopnosti, rovnováha, prostorová orientace). Nezanedbatelný není ani vliv v

oblasti rytmických schopností, neboť většina žongléřských vzorců vyžaduje přesné načasování výhozů, tedy rytmicky se opakující vyhazování a chytání předmětů (Trávníková, 2009).

Žonglování rovněž podporuje rozvoj vztahů mezi mozkovými hemisférami. Má svůj nezastupitelný význam i z hlediska působení na prožitkovou rovinu prováděné aktivity. Lze jej vnímat jako relaxační aktivitu přinášející pozitivní pocity uspokojení či jako žongléry často popisovaný stav klidu a vyrovnanosti, který pocítili během žonglování.

U této pohybové aktivity nacházíme i podstatný rozměr sociální, neboť při něm dochází k rozvoji mezilidské komunikace a upevňování společenských vazeb. V průběhu činnosti navazují jednotlivci nové kontakty, posilují své sebevědomí a upevňují si pocit sounáležitosti.

Volba této pohybové aktivity je optimálním prostředkem k rozvoji senzomotorické koordinace u všech věkových skupin, zvláště u dětí s ADHD, SPU, neboť u nich nacházíme časté obtíže v oblasti senzomotorických dovedností a koordinace.

Vhodnou pomůckou k reedukaci obtíží v rámci tělesné výchovy je terapeutická trampolína. K jejímu užití je nezbytné, aby byl učitel proškolený a zvládal všechny cviky, které chce používat, neboť se jedná o programově vedené speciální cvičení na terapeutické trampolíně s vazbou na psychiku. Princip úspěšnosti spočívá ve fyziologii a biomechanice pohybu na trampolíně. Užití je vhodné při působení dvou pedagogů v hodině, případně s využitím peer tutoring, kdy mají ostatní žáci specificky zadané aktivity (např. nácvik technik hodu míčem) a na trampolíně pak pracujeme s jedním žákem individuálně.

Při individuální práci s dítětem dochází v trampoterapii k posilování odolnosti a obranyschopnosti organismu a zlepšování fyzické i psychické kondice. Navozováním krátkodobého (ale mnohokrát opakovaného) stavu nulové gravitace dochází ke spontánnímu prožívání radosti a opojení z netradiční pohybové aktivity.

Při této terapii dochází k získávání a rozvoji pohybových dovedností schopností, které jsou využitelné ve všech oblastech života jedince. Jde zejména o rozvoj nervosvalové koordinace (Toupalová, 2008).

Jedinec, který bude na trampolíně cvičit, musí být poučen o pravidlech bezpečnosti pohybu na trampolíně a musí vědět, jak správně nastupovat a sestupovat z trampolíny. Doba cvičení by neměla přesáhnout 5 minut. Nepřetržité skoky by neměly přesáhnout 1 minutu. Při nadměrném přetěžování by mohlo dojít k únavě jedince a následně i k jeho úrazu. Na trampolíně by měl cvičit vždy samotný jedinec, pouze při trampoline relaxaci, kdy žáci na trampolíně leží, jich může být na ploše více.

Při cvičení na trampolíně dochází ke zlepšování kardiovaskulární činnosti a výraznému oxyličování mozku. Po takovém cvičení by měla následovat relaxace na trampolíně, při které

dojde k odstranění napětí a je navozen pocit příjemného prožitku. Pohupující se plachta trampolíny má významně stimulující antistresový účinek.

Současně se zařazením výše vyjmenovaných aktivit je nutné zdůraznit, že je v oblasti tělesné výchovy vhodné využívat modifikace didaktických pravidel (blíže např. Válková, 2011) a peer tutoring (blíže např. Rybová, 2011, Šauerová, 2012), které napomáhají zvýšené bezpečnosti, lépe respektují individuální obtíže toho kterého žáka a přispívají i k lepší sociální atmosféře ve skupině.

Vzhledem k výše uvedenému doporučení modifikovat didaktické zásady a využívat v hodinách TV i takové přístupy jako je např. peer tutoring, je možné v hodinách tělesné výchovy využívat široké spektrum pohybových aktivit. Symptomatologii poruch aktivity významně prospívají ještě např. plavání (nebo jakékoliv další vodní sporty), cyklistika (ve vhodně zvoleném prostředí cyklostezek, mimo místa s dopravním ruchem), vhodné jsou rovněž různé sportovní kurzy se širokou nabídkou netradičních sportovních disciplín.

V této souvislosti bychom neměli zapomínat na důležitá výzkumná zjištění, která poukazují na význam pohybových aktivit realizovaných na čerstvém vzduchu. Pobyt dítěte venku, včetně podpory otužování dítěte, prosazovali již reformní pedagogové (např. Jan Jakub Ryba, který zaváděl cvičení venku, ranní rozvíčky, poukazoval na význam tělesné výchovy a otužování – např. běhání na sněhu). Dalšími významnými propagátory pobytu dítěte venku byl i např. E. Štorch, který byl průkopníkem tzv. eubiotiky – přirozeného soužití člověka s přírodou, vedoucí ke zdraví tělesnému, duševnímu, mravnímu⁵.

Při pobytu venku se zdůrazňuje pozitivní vliv zelené barvy přírody (prokazatelně zpomaluje tepovou frekvenci). Jiné výzkumy prokázaly, že pobyt v přírodě má výrazně pozitivní vliv na hyperaktivní děti (Kuo, Faber, 2004).⁶

⁵ Založil Dětskou farmu v Libni (eubiotický ráj), která s úspěchem pracovala v letech 1926 – 1933. Zajímavé je, že však tyto snahy nebyly primárně ovlivněny jen pedagogickými názory E. Štorcha, ale na počátku zrodu tohoto projektu stála snaha Štorcha reagovat na statisticky vážný nárůst tuberkulózy mezi dětmi navštěvující uzavřené prostory školy. Ve svém díle cituje Štorch MUDr. M. Merhauta, který se zabýval bojem proti tuberkulóze na školách, a který poukazoval na zdravotní obtíže dětí v uzavřených školách. Rovněž cituje výsledky šetření ukazující, že nejméně případů onemocnění se nachází v okrajových městských částech poblíž vody a luk (Braník, Hodkovičky, Troja), zatímco ve čtvrtích jako jsou např. Vysočany, Hradčany dosahoval počet dětí s tuberkulózou až 70 %. (Štorch, 1929).

⁶ Posuzovaly hodnocení chování dětí s ADHD jejich rodiči, a to při aktivitách venku a stejných aktivitách provozovaných v nějaké uzavřené lokalitě (např. tělocvična, místnosti, učebny). Porovnáním hodnocení výsledků dětí došlo k závěru, že děti byly svými rodiči hodnoceny mnohem lépe při aktivitách, které byly provozovány venku a v přírodě, než u aktivity provozované v tělocvičně. Také prokázaly, že se děti s poruchou pozornosti dokážou lépe soustředit po procházce v parku (Faber, Kuo, 2009).

Z těchto důvodů je žádoucí, aby tělesná výchova probíhala v přiměřené míře venku, dokud to charakter počasí dovoluje.

S pobytem venku úzce souvisí tzv. Dobrodružná terapie, jež zahrnuje fyzicky a psychicky náročné činnosti odehrávající se většinou v odlehlém přírodním prostředí nebo prostředí, které navozuje dobrodružné situace (Kirchner, Hátlová, Hošek, 2010). Dobrodružná terapie je ale vysloveně vhodná jen pro děti s hyperaktivitou (typ přebytek energie), s vyšší mírou agresivity, neboť v rámci těchto aktivit je možné poskytnout společensky přijatelný prostor pro vybití potřebné energie, aktivita působí jako významný faktor sociální prestiže (vzrůstá význam jedince, který se dobrodružných aktivit účastní), aniž by si sociální prestiž muselo dítě vynucovat nevhodným způsobem. Z tohoto hlediska působí jako významný faktor v prevenci rizikového chování.

Nácvik relaxačních technik v hodinách tělesné výchovy

Zcela zásadní místo by v hodinách tělesné výchovy měly mít relaxační techniky. V tomto směru je prostor tělesné výchovy na základních školách naprosto nevyužitý. Přitom osvojení si několika základních a jednoduchých relaxačních technik by prospělo nejen žákům s poruchami aktivity či jinými zdravotními handicap, ale i žákům intaktním. V poradenské praxi se stále setkávám s tím, že děti různého věku vůbec žádné relaxační postupy neznají, přitom volba jednoduché relaxace by mohla dítěti (i dospívajícímu) velmi jednoduše a rychle napomoci při řešení mírnějších obtíží a mohly by jednoduše vést ke zmírnění mnoha psychosomatických obtíží, které se ve spojení se školní docházkou (nebo dospíváním) objevují.

Děti s poruchami aktivity jsou častěji konfliktní a jsou i častěji ve stresu, než jejich vrstevníci. Je třeba si uvědomit, že stres vede ke zvýšenému napětí, jehož základem je svalové napětí. Zároveň je nutné si uvědomit, že napětí přetrvává i po skončení vlivu daného stresoru, a pokud není napětí organismu neutralizováno účinnými metodami relaxace, napětí se hromadí a ve svém důsledku může při dlouhodobém působení přinést vážné zdravotní obtíže.

Relaxaci můžeme definovat jako vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli. Stává se prostředkem rychlé regenerace a představuje nenákladný způsob, jak posílit imunitní systém. Relaxační techniky využívají svalového uvolnění a vědomého dýchání, což vede k jeho mimovolnému zvolnění. Zároveň úspěšně zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i při mnoha dalších potížích. Mezi nejvyužívanější techniky patří Schultzův autogenní trénink a Jacobsonova metoda progresivní relaxace, pro účely začlenění relaxací do školní tělesné výchovy však vybíráme techniky jednodušší a vhodné k samostatnému provádění žákem v situacích, v nichž se necítí dobře.

Základními relaxačními technikami a hrami, které učitel může zařadit do školní tělesné výchovy, jsou např.: Blesková relaxace – tzv. hadrová panenka, Otisk v písku, Bouřka. Zařazovat mohou učitelé i hry a cvičení na podporu koncentrace pozornosti, cvičení zaměřené na prožitky a emoce.

Stručný popis doporučovaných technik a her

Relaxace “Kyvadlo”

Hra má tu výhodu, že při ní nedochází k výraznějšímu pohybovému projevu, tedy je vhodná jak pro děti s hyperaktivitou, tak děti hypoaktivní.

Princip relaxace tkví v tom, že když hodiny jdou, žáci se kývou ze strany na stranu, když hodiny přestanou jít, žáci se hýbat přestanou. Musí ale počkat do doby, než je někdo natáhne – to může být učitel nebo někdo z žáků, který je předem určený. Jeden z dvojice představuje kyvadlové hodiny, druhý je „hodinář“, pak se role vyměňují.

Relaxace “Otisk v písku”

Žáci si připraví podložky a lehnou si na záda. Následně je učitel vede k představě, že leží na pláži, na příjemně teplém písku. Děti se pomalu nadechnou a zhluboka vydechnou. S nádechem přitlačují k podlaze dlaň pravé ruky, jednou, dvakrát, s výdechem vždy tlak ruky uvolní. Stejně se pokračuje s předloktím pravé ruky, pak se přitlačuje a uvolňuje loket, celá paže. Stejným postupem se pokračuje u druhé ruky. Po relaxaci rukou se žáci zaměří na uvolnění nohou – stejně, jako postupovali při uvolňování rukou, postupují při uvolňování nohou. S nádechem přitlačí pravou patu k podložce, s výdechem nohu uvolní. Následuje lýtko, přitlačení s nádechem, uvolnění s výdechem. Stejně pokračují žáci při relaxaci stehen a zadečku. Pozor, aby žáci uvolnili i levou nohu, kde opakují postup jako u nohy pravé. Po uvolnění nohou pokračují žáci uvolněním v oblasti trupu. Zhluboka se nadechnou, jako by ho chtěli co nejvíce naplnit nádechem a rozšířit do všech stran. Během nádechu celý trup plynule přitisknou zády k podložce, s výdechem stejně pomalu tlak uvolňují. Relaxační cvičení končí uvolněním hlavy a obličeje. Žáci napnou tvář, zkusí se zašklebit, všechny mimické svaly napnou, co to jde nejlépe, čelo i nos nakrčí, rty pevně sevrou. Hlavu přitlačí k podlaze. Vydrží tak dlouho, až to začne být nepříjemné. Teprve potom s úlevou uvolňují napětí v obličeji.

Velmi důležité je sledovat, jak lze všechny rysy povolit, jak se do obličeje vrátí klid a pohoda. Na závěr relaxace lze doporučit lehký úsměv, který signalizuje, že jsme spokojeni, že se nám něco dobrého podařilo. Žáci si mohou rovněž představit, jak si prohlíží důlek, který při relaxaci do písku vytlačili (blíže Růžičková, 1998).

Blesková relaxace

Podstatou je, že se snažíme okamžitě, v jakékoliv poloze, vsedě, vleže, vestoje vyvolat představu hadrového panáka, peřiny, která na nás leží, pocit tepla a uvolníme se. Představu hadrové panenky se daří dětem, dospívajícím i dospělým navodit dobře (blíže např. Žáčková, Jucovičová, 2000).

Pokud si děti tuto techniku osvojí, může následně učitel, když si v jiných hodinách všimne vzrůstajícího neklidu žáka, nebo jeho únavy, dané dítě jemně vyzvat k provedení této relaxace (později lze domluvit i třeba nějaký signál, srozumitelný jen pro daného žáka, nebo naopak jako signál od žáka k učiteli – že se dotyčný necítí „fit“).

Bouřka

Jednou ze zajímavých her, kterou lze vhodně vzhledem k jejímu charakteru zařadit právě do školní tělesné výchovy, je hra „Bouřka“ (blíže Šimanovský, 2008). Hra umožňuje jak pohybové uvolnění, tak i uvolnění hlasové.

Žáci se libovolně posadí po tělocvičně (ale mohou i po třídě). Pedagog začne barvitě líčit, jak přichází bouřka: „Zvedá se vítr, obloha potemní, na krajinu dopadají první kapky deště.“ Žáci začínají vyprávění učitele doprovázet zvuky.... Bubnují prsty na lavici, na zem. Učitel pokračuje ve vyprávění: „Po prvních kapkách začíná pršet stále silněji a silněji až přijde obrovský liják.“ Žáci buší silněji a rychleji. „Najednou udeří blesk a zaburácí hrom.“ Žáci mohou zadupat, silně zabouchat, mohou i zakřičet/zaburácet a dále bubnují prsty při silném dešti. Postupně déšť ustává, žáci zpomalují bubnování, jejich bubnování je i stále tišší. Je po dešti, všichni se jdou podívat ven Tzn., žáci se narovnají, protřepou ruce a nohy, rozhlédnout se kolem sebe, jak déšť osvěžil okolí, všichni se zhluboka nadechnou, můžeme využít i hlubokého nádechu a výdechu s hlubokým předklonem (jako při tělocviku při dokončení cvičení).

Hru není nutné hrát dlouho, stačí krátká doba, důležité je respektovat vývoj bouřky a dovést děti ke zklidnění.

ZÁVĚR

Velmi důležité je při hledání řešení situace dítěte s poruchami aktivity zvažování konkrétní situace každého jedince individuálně, právě vzhledem ke konkrétnímu charakteru jeho obtíží a sociálnímu kontextu, v němž se dítě nachází. Důležité je rovněž hledat co nejjednodušší cesty k reedukaci obtíží vyplývající z charakteru dané diagnózy a hledání cest, jak může škola žákovi pomoci. Využití školní tělesné výchovy k reedukaci lze v současné době chápat jako opatření prvního stupně, ke kterým škola může přistoupit na základě vlastního rozhodnutí, bez odborných doporučení. Zároveň zařazení výše uvedených aktivit přispívá k pozitivnímu osobnostnímu

rozvoji nejen žáků s poruchami aktivity, ale i dalších žáků a pozitivně může ovlivňovat školní klima.

Při využití tělesné výchovy pro osobnostní rozvoj žáka s poruchami aktivity (např. pro redukci stresu, únavy, zvýšené aktivity a řady dalších) je vhodné uvažovat i pohybové aktivity realizované venku a zařazování méně obvyklých pohybových činností. Zvláštní místo by měl mít ve školní tělesné výchově nácvik relaxačních technik, které by dnešní žákovské populaci jednoduše prospěly při řešení mírných obtíží.

LITERATURA

Bartík, P. (2014) Analýza postojov žiakov na základných školách k pohybovým a športovým aktivitám. In: Hošek, V., Tilinger, P. (Eds.) *Wellness, zdraví a kvalita života*. Sborník. Praha: VŠTVS Palestra, 2014. S. 6-12.

Běťák, B. (2014) Vzťah žiakov stredných škôl k zimným športom a k pohybovým aktivitám na snehu. In: Hošek, V., Tilinger, P. (Eds.) *Wellness, zdraví a kvalita života*. Sborník. Praha: VŠTVS Palestra, 2014. S. 13-20.

Cahová, P., Pejčochová, J., Ošlejšková, H. (2010). Hyperkinetická porucha v klinické praxi dětského neurologa. *Postgraduální medicína*. 01/2010. Dostupný na <http://www.zdn.cz/archiv/postgradualni-medicina/>

Goetz, M., Uhlíková, P. (2009). *ADHD Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén.

Juráš, I. (2010). Neurofyziologické príčiny porúch správania a učenia. In: *Mosty k rodine*. Č.2/2010, ročník I.

Kirchner, J., Hátlová, B., Hošek, V. (2010). Role dobrodružné terapie v psychiatrické léčbě. In Hátlová, B., Kirchner, J. *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie*. Praha: European Science and Art Publishing: Asociace psychologů sportu.

Krejčí, M. (2005). Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí. In Stuchlíková, I., L. Prokešová, M., Krejčí, Y., Mazehová, J., Kouřilová, J. (2005). *Zvládání emočních problémů školáků*. Praha: Portál.

Kuo, F., E., Faber, T. A. (2009) A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder; Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 94 (4), 1580-1586.

Kružliak, M., Baisová, K. (2014) Monitorovanie vzťahu študentov TU vo Zvolene k vybraným sezónnym činnostiam. In: Hošek, V., Tilinger, P. (Eds.) *Wellness, zdraví a kvalita života*. Sborník. Praha: VŠTVS Palestra, 2014. S. 79 – 88.

Michal, J. (2013). Žiak a jeho postoj k telesnej a športovej výchove a pohybovým športovým aktivitám. In: Baisová, K., Križliak, M. „*Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu*

- mladej generácie k pohybu a športu*“. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, 2013. S. 8 – 17.
- Michalová, Z. (2007). *Sondy do problematiky specifických poruch chování*. Havlíčkův Brod: Tobíáš.
- Nešpor, K. (2000). *Jóga a relaxace u dětí*. Seminář "Jóga a děti", Praha 2.11.2000, from <http://drnespor.eu/relaxcz.html>.
- Nešpor, K. (1998). *Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme, a povídáme si pohádky*. Praha: Velryba.
- Perič, T. (2015). Pust'te se do Olympijského víceboje, radí Tomáš Perič. Rozhovor. Dostupný z: <http://czechteam.info/video/pustte-se-do-sazka-olympijskeho-viceboje-radi-docent-tomas-peric>
- Růžicková, A. (1998). *Relaxace*. České Budějovice: Pedagogické centrum v Českých Budějovicích.
- Rybová, L. (2011). Peer tutoring. In Ješina, O., Kudláček, M. a kol. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. Vyd. Olomouc: UPOL FTK.
- Šauerová, M., Špačková, K., Nechlebová, E. (2012). *Speciální pedagogika v praxi. Komplexní péče o děti se SPUCH*. Praha: Grada.
- Šauerová, M., Špačková, K. (2011) *Speciální pedagogika III. Způsob práce a komunikace s dětmi se specifickou poruchou učení a chování*. Praha: VŠTVS Palestra
- Šauerová, M. (2011) Didactic Aspects of Physical Activities in Education of ADHD Syndrome Affected Children. In: Ségard, M., Hátlová, B. (Eds.). *Psychomotor Therapy in Mental Health Care*. Ústí nad Labem: UJEP.
- Šauerová, M. (2014) Individuální přístup v tělesné výchově jako prostředek motivace žáků k účasti na pohybových aktivitách. In: Hošek, V., Tilinger, P. (Eds.) *Wellness, zdraví a kvalita života*. Sborník. Praha: VŠTVS Palestra, 2014. S. 151 – 159.
- Šimanovský, Z. (2008). *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha: Portál.
- Štorch, E. (1929). *Dětská farma – eubiotická reforma školy*. Pedagogická práce, sv. III. Praha, Brno: Dědictví Komenského v Praze a Ústřední spolek jednot učitelských na Moravě.
- Švamberk Šauerová, M. (2016) *Hyperaktivita nebo hypoaktivita – výchovný problém? Edukační přístupy u poruch aktivit*. 1. vydání. Bratislava: Wolters Kluwer.
- Van Velzen, A. (2014). *Neuromotorische Unreife bei Kindern mit Lern-, Leistungs- und Verhaltensproblemen und die Förderung mit INPP. Elternheft*. INPP, Tannheim.
- Volemanová, M. (2013). *Přetrvávající primární reflexy jako příčina kontraproduktivního neurologického vývoje*. Red Tulip.
- Toupalová, B. (2005) Trampolining – nová metoda rozvíjení vlastní tělesnosti. *Komenský*, č. 3/2005. Brno: PedF MU.

- Train, A. (2001). *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál.
- Trávníková, D. (2008). *Žonglování*. 1. Vyd. Brno: FSpS MU.
- Třesohlavá, Z. (1983). *Lehká mozková dysfunkce v dětském věku*. Praha: Avicenum.
- Válková, H. (2010). Teoretické vymezení APA jako kinantropologické disciplíny: Co to je, když se řekne APA (Aplikované pohybové aktivity). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*. 1 (1). S. 25 – 32.
- Žáčková, H., Jucovičová, D. (2000) *Relaxace nejen pro děti s LMD*. Praha: Nakladatelství D+H.

KONTAKT

Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

svamberk.sauerova@palestra.cz

Katedra pedagogiky a psychologie

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o.

198 00 Praha 9, Pilská 9, ČR

ŘÍZENÁ POHYBOVÁ INTEVENENCE A JEJÍ VLIV NA VYBRANÉ KONDIČNÍ PARAMETRY

Jan Schuster

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, katedry výchovy ke zdraví

ABSTRAKT

Dvanácti týdenní pohybový intervenční program, jehož pohybový obsah byl tvořen Nordic walking, prokázal svou efektivitu na změnách ve vybraných kondičních parametrech. Monitoringem změn funkční zdatnosti oběhového systému v před a po aplikaci intervenčního pohybového programu pomocí zátěžového testu tzv. Ruffierova zkouška došlo k zlepšení u všech probandů. U 57,18% probandů bylo zlepšení natolik výrazné, že došlo ke změně stupně hodnocení. S tímto výsledkem úzce korelují změny u další sledované proměnné, kdy bylo zaznamenáno lineární snížení ranní klidové tepové frekvence.

Klíčová slova : intervenční pohybový program, tělesná zdatnost, tepová frekvence, zátěžový test, Nordic Walking

ABSTRACT

Twelve-week intervention movement program, the motion contents was made up Nordic walking, has demonstrated its efficiency on changes in selected condition parameters. Monitoring changes in functional efficiency of the circulatory system during the application of intervention movement program using the so-called stress test. Ruffier test has been improved in all probands. For 57,18% of probands improvement was so outstanding that there has been a change in grade rating. With this result correlates closely monitored changes in other variables, which saw a linear reduction morning resting heart rate.

Keys words : Intervention movement program, physical condition, heart rate, exercise test, Nordic Walking

ÚVOD

Hypotéza, že vyšší pohybová aktivita a vyšší tělesná zdatnost přinášejí zdraví, je stará jako medicína sama. Návodů na její získání najdeme již ve 2500 let starých čínských lékařských knih. Otázkou zůstává, kolik a jak by se měl každý pohybovat, aby při nejmenší časové ztrátě a s nejmenším úsilím docílil maximálního efektu, tj. podpory zdraví a udržení vysoké pohybové aktivity (MÁČEK, MÁČKOVÁ, RADVANSKÝ, 2005). Fyzická aktivita patří k základním nefarmakologickým postupům v léčbě obezity. Přestože o účinnosti fyzické aktivity nejen na

snížení hmotnosti, ale především na metabolické parametry související s obezitou (dyslipidémie, arteriální hypertenze, diabetes atd.) není pochyb, pravidelnou pohybovou aktivitu do svého režimu zařazuje jen část populace (MATOULEK, ŠUPOVÁ, 2008). Obsáhlé výsledky studie Institutu aktivního životního stylu UP FTK Olomouc ukazuje na značné regionální rozdíly realizace PA v běžném týdnu. Rozdíly najdeme i mezi muži a ženami. Dále se liší i zařazení PA do pohybového režimu z hlediska intenzity zatížení. Intenzivní pohybovou aktivitu byl a zařazena nejvíce v kraji Olomouckém a nejméně v kraji Ústeckém a to shodně jak u mužů, tak žen. Středně zatěžující pohybové aktivity jsou opět ve značné disproporci mezi jednotlivými regiony, kdy nejnižší hodnoty vykazují obyvatelé Ústeckého kraje a nejvíce aktivní jsou obyvatelé sloučeného východočeského regionu (zahrnuje kraje Pardubický, Královéhradecký a Vysočinu). Zajímavostí je, že v této intenzitě zátěže ve všech měřených regionech vykazují ženy více pohybových aktivit než muži s výjimkou Ústeckého kraje, kdy na rozdíl od zatížení intenzivního je zde situace mezi muži a ženami vyrovnanější. Jeden z nejčastěji realizovaných typů pohybové aktivity v ČR je chůze. Chůze jako sledovaná úroveň intenzity PA se ukázala bez výrazných regionálních rozdílů. Detailní regionální rozbor zastoupení chůze v celotýdenní struktuře PA ukázal ovšem na významnější roli chůze u žen při srovnání s muži. Nejvíce (2435 MET-min/týden) nachodily ženy v kraji Plzeňském a Karlovarském, nejméně (1977 MET-min/týden) pak ženy Moravskoslezského kraje (MITÁŠ, FRÖMEL, 2013). Chůze je základní lokomocí, která je s výjimkou osob s tělesným omezením vlastní každému jedinci. Obecněji vnímána jako PA je snadno dostupná, materiálně a prostorově nenáročná a obvykle není limitována zdravotními problémy, jak je tomu u jiných pohybových aktivit, Chůze, která je běžně realizována a která umožňuje plnit každodenní úkony a povinnosti, představuje z hlediska energetické náročnosti dvou až čtyřapůlnásobek základního energetického ekvivalentu ($\text{MET}; 3,5 \text{ ml (O}_2\text{)} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), a to především v závislosti na rychlosti a tempu chůze. Zvýšení rychlosti, zapojení paží nebo změna sklonu a povrchu terénu výrazně navyšují energetickou náročnost chůze, a to téměř až na desetinásobek základního energetického ekvivalentu (CUBEREK a kol., 2014). Přidáním holí a tím zapojením paží se dostáváme z chůze k disciplíně tzv. Nordic walking. Při chůzi s holemi stoupá i energetická náročnost celého cyklu. Při středním tempu chůze s holemi (5,6-6,4 km/h) na 4,5 METs. Při tempu rychlém (8,0 km/h) dokonce na 9,5 METs (CUBEREK a kol., 2014). Chůze a stejně tak Nordic walking splňují základní charakteristiku tzv. Adekvátních pohybových aktivit. Za adekvátní pohybovou aktivitu považujeme takovou aktivitu, která z hlediska intenzity, objemu, frekvence zařazení a fyziologické odezvy umožňuje zvládnutí základních pohybových prvků, které tvoří její obsah jedinci, který si ji zvolil. Její aplikace přináší aktérovi pozitivní vjemy a není zde nadřazena složka sportovní, tedy fyziologická odezva, nad složky, které zajišťují komplexní vnímání pozitivních vjemů, tedy sociálních vztahů a kulturně poznávací činnost (SCHUSTER,

2007). Z pohledu „adekvátní“ můžeme o tomto typu zátěže uvažovat i v kontextu oxidačního stresu pro organismus v důsledku nepřiměřené fyzické zátěže. KIMÁKOVÁ (2014) uvádí, že volné radikály vznikají i při pohybové aktivitě aerobního typu mírné až střední intenzity, která má dlouhodobou časovou dispozici, kdy ovšem tento typ pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje funkční systémy organismu a fyzickou kondici.

METODIKA

Charakteristika experimentálního souboru

Experimentální skupinu tvořilo 14 žen věku od 45 let. Minimální věk byl 45 let, maximální 60 let. $\bar{X}$ věk skupiny 51,3 let. $\bar{X}$ BMI bylo 29,42, kdy nejvyšší 35,4, nejnižší 18,7. $\bar{X}$ hmotnost 79,11 kg, nejvyšší 111,4 kg, nejnižší 56,6 kg. Jedinci v definované věkové kategorii měli odlišnou fyzickou zdatnost a rozdílný zdravotní stav. Program absolvovali probandi s patními ostruhami, artrózou, výhřezem plotének v bederní oblasti, hypertenzí a karcinomem děložního čípku.

Organizace výzkumného šetření

V první fázi projektu byl vytvořen informační a propagační materiál, který obsahoval informace o náplni 12-ti týdenního intervenčního programu. Na základě distribuce tohoto materiálu byla iniciována úvodní kontaktní schůzka a z dobrovolných zájemců byl sestaven výzkumný soubor. V další fázi byl, předán podrobný popis celého programu včetně časového rozpisu jednotlivých lekcí a jejich náplň s důrazem na termíny vstupních, výstupních a průběhových měření. Dále byl předán sestavený edukační materiál spolu s poučením, za jakého standardu je nutné absolvovat jednotlivá měření a jak monitorovat ranní klidovou frekvenci v domácích podmínkách.

Součástí projektu bylo sledování změn tělesné kompozice pomocí metody BIA, kdy vstupní i výstupní měření BIA bylo realizováno za standardizovaných podmínek, ve stejný čas a den týdne. Součástí souborných měření bylo také zjištění základních vstupních/výstupních antropometrických parametrů (hmotnost, výška, obvod pasu a boků) se zjištěním úrovně vybraných kondičních parametrů pomocí testu zdatnosti oběhového systému tzv. Ruffierova zkouška. Záznam hodnot klidové tepové frekvence byl zpracován v rámci participace probandů na projektu v domácích podmínkách.

Po úvodních měřeních následovala první lekce IPP se zaměřením na správnou techniku Nordic Walking. Následná koordinace lekcí, sledování docházky probandů byla realizována pomocí serveru tymuj.cz. Na serveru byl vždy vyvěšen čas a místo startu lekce. Byl zde také prostor pro fotografie a zprávy, prostřednictvím nichž byly skupině sděleny údaje z absolvované cesty, tj. celkový čas, délka trasy, průměrná rychlost, tempo, maximální a minimální nadmořská výška, stoupání, klesání a také obrázek trasy. Tyto údaje byly měřeny mobilním

telefonem, pomocí androidové aplikace Sportypal. Pro kontrolu optimální TF byla monitorována a evidována srdeční frekvence na začátku lekce, každých 30 min během lekce, na konci lekce a po zklidnění.

Použité metody

Ruffierova zkouška

Při provádění jednoduchých zátěžových testů musí být splněny základní podmínky z hlediska místa vyšetření, probanda i dokumentace (HANDZO et. al., 1988, RIEGEROVÁ, PŘIDALOVÁ, ULBRICHOVÁ, 2006). Tyto testy jsou do určité míry možností posuzování schopnosti člověka k pohybové aktivitě a jsou převážně založeny na měření reakce cirkulačních parametrů (f_h – tepová frekvence, TK – krevního tlaku) po určitém zatížení. Výsledky měření jsou hodnoceny většinou kvalitativně podle křivky zotavení a v dnešní době mají pouze orientační význam (RIEGEROVÁ, PŘIDALOVÁ, ULBRICHOVÁ, 2006). Tento fakt, ale plně koreluje se zaměřením našeho projektu a jeho orientací splňující charakteristiku AdPA. Při Ruffierově testu jsou měřeny pulzové frekvence (f_{H1}) na karotidách za 10 sekund, které jsou následně přepočítávány na f_H za minutu. Výchozí pulz (f_H) měříme vsedě před zatížením, dále ve stoje, okamžitě po vykonání 30 dřepů v časovém intervalu 45 sekund podle rytmu metronomu (f_{H2}). Po odečtení této hodnoty si proband sedne a po 1 minutě stanovíme hodnotu pulzové frekvence za 10 sekund (f_{H3}). Hodnoty jsou dosazeny do vzorce, jehož výsledek považujeme za kritérium výkonnosti

$$\frac{(f_{H1} + f_{H2} + f_{H3}) - 200}{10}$$

(Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006)

Tělesná zdatnost je možným ukazatelem stavu kardiovaskulární soustavy, jelikož jedinci s lepší zdatností mnohem méně umírají na kardiovaskulární onemocnění. PA pozitivně působí také na periferní cévy, které jsou u pravidelně sportujících lidí schopny dostatečně zásobovat tkáň - v případě naléhavé potřeby (KUKAČKA, 2010).

Hodnocení zdatnosti 5-ti stupňovou škálou

méně než 0	výborná zdatnost
0 – 5	dobrá zdatnost
5,1 – 10	průměrná zdatnost
10,1 – 15	podprůměrná (slabá) zdatnost
15,1 – více	nedostatečná zdatnost

(Riegerová J., Přidalová M., Ulbrichová M., 2006)

Srdeční frekvence

Tato veličina je velmi oblíbeným ukazatelem nejen pro svou snadnou přístupnost, ale i pro jednoduchou interpretaci výsledků měření. Pravidelný trénink mění rovnováhu mezi sympatickým a parasympatickým vegetativním systémem tak, že se nejprve zvyšuje aktivita parasympatiku a klesá sympatika. Trénink rovněž snižuje spouštěcí citlivost sinoatriálního uzlu, čím se vysvětluje jak tréninková, tak i klidová bradykardie. Jde v podstatě o úsporné opatření, kdy se snižuje spotřeba kyslíku myokardu při stejné zátěži a stejném minutovém výdeji, protože tepový objem se zvyšuje. Výše adaptace se vytváří postupně a dosáhne optimální úrovně po 4-6 týdnech, projeví se poklesem SF v rozsahu asi 12-15 tepů za minutu při stejné zátěži proti hodnotám před zahájením tréninku (MÁČEK, RADVANSKÝ et. al., 2011).

Monitoring srdeční frekvence

Probandům byla vypočítána optimální tepová frekvence. K výpočtu jsou nutné individuální tréninkové faktory – věk, maximální TF, klidový puls jako míra momentální výkonnosti a intenzita tréninku (jako procentuální poměr maximální TF). Ta byla stanovena jako ideální na 65 % max TF.

Pro ženy: $OTF = [(226 - \text{věk}) - \text{klidová TF}] \times 0,65 + \text{klidová TF}$

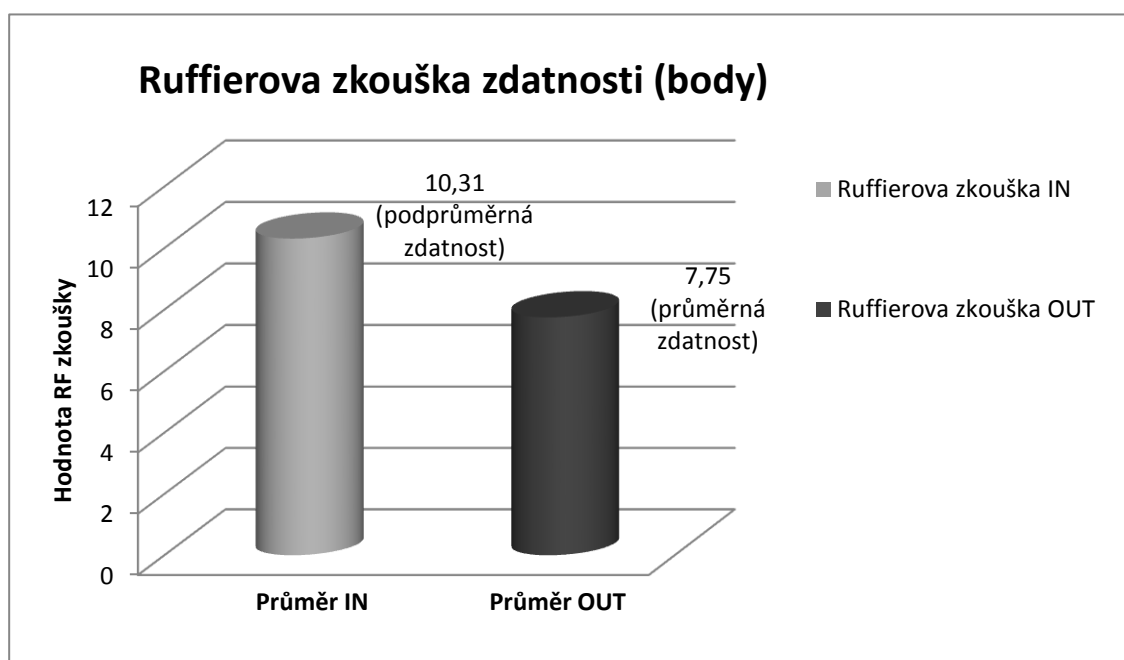
Pro muže: $OTF = [(220 - \text{věk}) - \text{klidová TF}] \times 0,65 + \text{klidová TF}$

(MOMMERTO VÁ-JAUCHOVÁ, 2009, 50)

Pro kontrolu optimální SF byl zapisován tep, a to pomocí sporttesterů značky SIGMA.

VÝSLEDKY

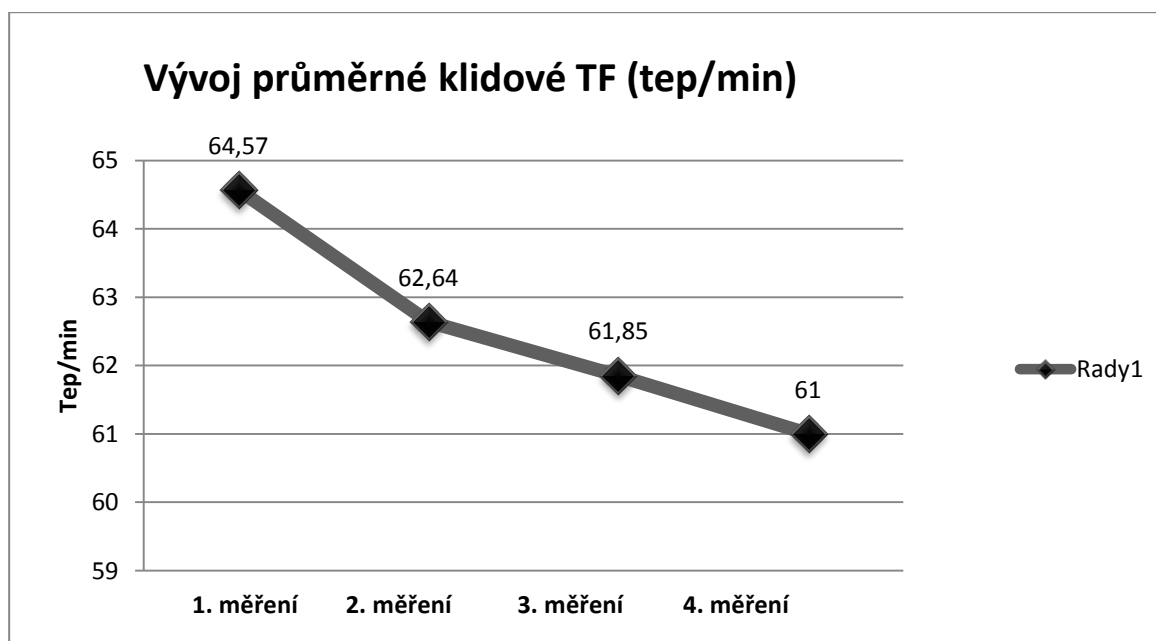
Graf 1 – Ruffierova zkouška zdatnosti – vstupní a výstupní měření (n=14)



Tab. 1 – Individuální hodnocení – vstupní a výstupní měření Ruffierovy zkoušky (n=14)

	VSTUPNÍ		VÝSTUPNÍ		Rozdíl
	RI 1	zdatnost	RI 2	zdatnost	
Proband č. 1	9,1	průměrná	8,3	průměrná	- 0,8
Proband č. 2	6,8	průměrná	3,1	velmi dobrá	- 3,7
Proband č. 3	14,3	podprůměrná	13,8	podprůměrná	- 0,5
Proband č. 4	10,7	podprůměrná	6,6	průměrná	- 4,1
Proband č. 5	13,5	podprůměrná	9,7	průměrná	- 3,8
Proband č. 6	16	nedostatečná	10,2	podprůměrná	- 5,8
Proband č. 7	5,7	průměrná	3,1	velmi dobrá	- 2,6
Proband č. 8	8,3	průměrná	5,6	průměrná	- 2,7
Proband č. 9	7,4	průměrná	5,7	průměrná	- 1,7
Proband č. 10	8,8	průměrná	8,2	průměrná	- 0,6
Proband č. 11	10,7	podprůměrná	8,4	průměrná	- 2,3
Proband č. 12	11,7	podprůměrná	5,8	průměrná	- 5,9
Proband č. 13	5,3	průměrná	4,1	velmi dobrá	- 1,2
Proband č. 14	16,1	nedostatečná	15,9	nedostatečná	- 0,2
$\bar{X}$	10,31		7,75		- 2,56

Graf 2 – Vývoj klidové tepové frekvence měřené v 1., 4., 8. a 12. týdnu



Tab. 2 – Hodnocení celkem - klidová TF (n=14)

Hodnocení Klidové TF (1. a 12. týden), n = 14, l = 7,14 %		
	n	%
Klidová TF nižší	9	64,26
Klidová TF bez změny	3	21,42
Klidová TF vyšší	2	14,28

DISKUZE

Dvanáctitýdenního intervenčního pohybového programu se zúčastnilo 14 žen v průměrném věku 51,3 let. Jednalo se o soubor netrénovaných jedinců, které do začátku IPP neměly žádnou zkušenost s NW. V rámci realizace byly sledovány změny vybraných antropometrických parametrů a to i z důvodu charakteristiky výzkumného souboru. Důležitou proměnnou vzhledem k zaměření celého programu, a to ověření efektivnosti aplikace NW, byl monitoring vybraných kondičních parametrů.

Testem změn funkční zdatnosti oběhového systému - Ruffierova zkouška bylo zjištěno, že na základě aplikace IPP s pohybovým obsahem NW se u probandů tělesná zdatnost zlepšila průměrně o 2,56 bodů (Tab. 1, Graf 1). Po absolvování 12 týdenního intervenčního pohybového programu se kondice skupiny zvýšila ze zdatnosti podprůměrné na tělesnou zdatnost průměrnou. Kondiční parametry se zlepšili u všech probandů (100 %) a u 8 (57,12 %) se zvýšily natolik, že byl změněn stupeň hodnocení. U zbylých 6 (42,84 %) zkoumaných zůstalo hodnocení v rámci standardizované škály bez změny. Individuální posuny ukazuje tabulka (Tab. 1).

Druhým sledovaným parametrem, kterým lze monitorovat změny fyzické zdatnosti byla ranní klidová TF. Křivka v grafu (Graf 2) ukazuje, že pokles průměrných hodnot získaných v 1., 4., 8. a 12. týdnu je lineární – 64,6; 62,6; 61,9 a 61. Celkový rozdíl mezi vstupními a výstupními hodnotami je 3,57 tep/min. K poklesu klidové TF došlo u 9 probandů (64,26 %), u tří se TF nezměnila (21,42 %) a dvěma probandům se klidová TF nepatrně zvýšila (14,28 %). Reakce organismu na pohybovou aktivitu adekvátní intenzity odpovídá předpokladu snížení tepové frekvence o 12-15 tepů během 4-6 týdnů pravidelné zátěže (MÁČEK, RADVANSKÝ et. al., 2011). Předpokládaný pokles hodnot SF u probandů dosažen nebyl, ale z křivky změn, můžeme usuzovat, že předpokládaných hodnot poklesu by bylo možné, s největší pravděpodobností, dosáhnout prodloužením časové dispozice intervence, zařazením více tréninkových jednotek v rámci týdne nebo zvýšeným tréninkovým úsilím v podobě dynamičtějšího provedení jednotlivých lekcí. Mírný, přesto znatelný, lineární pokles hodnot TF je vnitřním projevem primární prevence tělesné inaktivity jako příčiny ICHS, která je od 70-tých let minulého století hlavní příčinou úmrtí v ekonomicky vyspělých státech. Výsledky dlouhodobých epidemiologických studií, které prokázaly příznivý vliv středního a vyššího množství pohybové aktivity na změny některých

rizikových faktorů, především na krevní lipoproteiny, jak u osob ohrožených rizikem ISCH, tak u již nemocných (MÁČEK, MÁČKOVÁ, RADVANSKÝ, 2004).

ZÁVĚR

Intervenční pohybový program prokázal svou efektivitu monitoringem změn vybraných kondičních parametrů. Potvrdil se předpoklad o zlepšení tělesné zdatnosti probandů, a sice posunem z podprůměrné zdatnosti na výkonnost průměrnou. Průměrného zlepšení dosáhly oba sledované parametry testující zdatnost (klidová TF a Ruffierova zkouška), kdy u změn hodnot ranní klidové TF byl, zaznamenám lineární pokles. Skupina probandů si osvojila základy techniky NW velmi rychle, včetně probandů s různými typy zdravotních komplikací. Významný byl výrazně pozitivní vliv v psychosociální oblasti. Atmosféru při lekcích NW lze charakterizovat slovy: komunikace, vzájemná pomoc a podpora, veselá nálada a týmový duch.

LITERATURA

CUBEREK, R., GÁBA, A., SVOBODA, Z., PELCLOVÁ, J., CHMELÍK, F., & LEHNERT, M.

Chůze v životě žen se sedavým zaměstnáním. Olomouc: UP v Olomouci, 2014, 86 s. ISBN: 978-80-244-4376-8.

KIMÁKOVÁ, T., BARANOVIČOVÁ, I. *Liečivá sila antioxidantov*. Bratislava: Príroda, 2014, 151 s. ISBN 978-80-07-02297-3.

KUKAČKA V., *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: JČU v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

MÁČEK M., MÁČKOVÁ J., RADVANSKÝ J., Vliv aerobního tréninku na lipidový profil a další rizikové faktory ischemické choroby srdeční u dětí a mladistvých. *Med Sport Boh Slov*. 2004, Praha: Dětská společnost tělovýchovného lékařství, Vol. 13, No. 1. ISSN-1210-5481.

MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J., RADVANSKÝ, J., 2005. Jaká je nejnižší účinná dávka pohybové aktivity? *Medicina sportiva bohemica & slovacca*. 2005, roč.14, č.3., s. 140–148. Praha: Česká společnost tělovýchovného lékařství. ISSN 1210-5481.

MÁČEK M., RADVANSKÝ J., *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

MITÁŠ, J., FRÖMEL, K. Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí. Olomouc: UP v Olomouci, 2013, 175 s. ISBN 978-80-244-3990-7.

SCHUSTER, J. *Krok k výchově krok ke zdraví. Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*. České Budějovice: JU Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7394-084-3.

KONTAKT

Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

pedagogická fakulta

katedra výchovy ke zdraví

Dukelská 9

České Budějovice 371015

schuster@pf.jcu.cz

MANAGEMENT MOTIVACE MLÁDEŽE KE SPORTOVÁNÍ

Blahutková Marie, Lepková Hana, Chlíbařová Daniela

Centrum sportovních aktivit, Vysoké učení technické Brno, Česká republika

ABSTRAKT

Motivace k pohybu jako proces chování se u mládeže v současné společnosti projevuje zcela jinak, než dříve. Hlavním motivem je dynamika procesu, která vychází z emočních a kognitivních procesů osobnosti. Sport a pohybová činnost je u mládeže vnímána jako jistý projev atribuce, který je založen na hledání příčin úspěchu a neúspěchu. Přitom se zejména u mládeže objevují tzv. kauzální dimenze vnímání pohybu. Jedná se o kontrolu situace, stabilitu situace a hlavně o ohnisko, ve kterém se situace nachází. Při managementu péče o zdraví mládeže formou sportovních pohybových aktivit proto musíme dbát těchto zásad a nabízet takové pohybové činnosti, které mladé lidi nejen zaujmou, ale naučí je i vnímat sebe sama a okolní prostředí právě prožitkem při pohybu. Řízení motivace mládeže k pohybu vychází z moderních principů managementu a zaměřuje se zejména na nabídku pohybových aktivit s prvky adrenalinu a zážitkových aktivit prostřednictvím tělesných i psychických reakcí.

Klíčová slova: management, motivace, mládež, emoce, tělesná reakce, zdraví

Management of motivation for youth sports

ABSTRACT

Motivation to movement as a process of behavior for youth in contemporary society manifests itself differently than before. The main motive is the dynamics of the process, which is based on the emotional and cognitive processes of personality. Sport and physical activity among young people is seen as the certain manifestation of the attributes, which is based on the search for the causes of success and failure. In doing so, especially in the so-called emerging youth. causal dimension of perception of movement appears. This is about control of the situation, the stability of the situation, and especially about the focus, in which the situation is. In the management of health care in the form of youth sports and physical activities, therefore, we must be mindful of these principles and to offer such physical activities that will not only attract young people, but also teach them to perceive themselves and the surrounding environment just by experience when moving. Management of the motivation of young people to the movement is based on modern principles of management and focuses, in particular, to offer physical activities with elements of adrenaline and adventure activities through bodily and mental reactions.

Keywords: management, motivation, youth, bodily reaction, health

ÚVOD

Mládež je v současné společnosti ovlivněna mnoha faktory, které působí na její přístupy k okolnímu světu i k volbě činností ve volném čase. Volnočasové aktivity, zejména pohybového charakteru, které byly dříve základem pro zdravý rozvoj osobnosti, jsou dneska vnímány jako zbytečná zátěž a pokud nejsou mladí lidé již od dětství vedeni k pohybu, stávají se inaktivními. Tato skutečnost se projevuje hlavně v růstu civilizačních chorob u mladých lidí a proto je zapotřebí motivovat mládež již od dětství k pohybu. Na druhé straně pohnutky rodičů, zejména jejich nedosažená aspirace, ke sportovním výkonům již v raném věku, může být příčinou absolutní nechuti ke sportovní činnosti mládeže. Vzniká tak poměrně velká propast mezi velmi aktivně sportující mládeží a absolutně nesportující mládeží. Proto je zapotřebí hledat nové cesty k motivaci mladých lidí pro pravidelnou pohybovou činnost, kterou nám může usnadnit proces řízení nabídky sportovních zážitků s netradičním obsahem nebo s netradičními přístupy.

Motivace člověka vychází z vnitřních pohnutek osobnosti. Jedná se o dynamický stav, který ovlivňují zejména emoční a kognitivní procesy. Podle Hartla & Hartlová (2010) se jedná o vnitřní proces usměrňování, udržování a energetizace chování, přičemž osoba vynakládá úsilí při snaze o dosahování stanoveného cíle. Člověka k úsilí o dosažení cílů vedou motivy, někdy jsou označovány jako pohnutky nebo příčiny jednání. Motivy mohou být vnitřní, které vycházejí z vlastní iniciativy osobnosti nebo vnější, které vycházejí z okolí. Stuchlíková (2010) je dále rozděluje na:

cyklické motivy – např. příjem potravy nebo fyziologické procesy,

necyklické motivy – vycházejí z aktuálních potřeb člověka nebo momentální situace,

primární motivy – vrozené, tělesné,

sekundární motivy – naučené, závislé na prostředí.

Motivace je řízena základními fyziologickými mechanismy, které jsou vrozené a udržují stabilitu vnitřního prostředí a současně uspokojují základní biologické potřeby jedince. K nim patří tepelná regulace, regulace tekutin, regulace příjmu potravy a sexualita (Eysenck, 2003). Moderní psychologické teorie motivačního systému osobnosti vycházejí z přístupů Maslowa, zejména z humanistické teorie, a jsou orientovány více na individuální dispozice osobnosti, které ovlivňují aktuální situační proměnné nebo volní regulace chování. Stanovení cílů a jejich hodnota souvisí s očekávanou hodnotou výsledků chování a jednání (kognitivní složka osobnosti) a se sebepojetím jedince. Toto sebepojetí je vnímáno jako postoj k vlastním schopnostem jedince nebo jako představa ideálního Já (Kučera, 2013). V posledních letech se změnil přístup ve společnosti k výkonové orientaci. Dříve byl sport považován za výkonově orientovanou činnost, v posledních letech bývá vnímán jako prostředek rekreace a zdraví, u mládeže však někdy také může být vnímán jako posazení sebe sama a projev postoje k vrstevníkům. Výkonový motiv (need of

achievement) je charakteristický přibližováním k pozitivnímu s nadějí na úspěch (touha dosahovat maximálních pozitivních prožitků, která souvisí s vylučováním hormonů štěstí – endorfinů) nebo vyhýbání se negativnímu s obavou z neúspěšné činnosti (McAdams, 1996).

Motivace k pohybu, zejména ve sportovním prostředí, je u člověka procesem „výběru“ některé ze situačně možných reakcí. Tím rozumíme proces, který probíhá na úrovni vědomí, ale může být ovlivňován všemi nižšími funkcemi organismu (Machač & Macháčová, 1995). Motivace může být chápána jako stav organismu či potencialita osobnosti, může být kladen převažující důraz buď na obsahovou nebo procesuální stránku (Asejev, 1976). Pojetí motivace vychází z předpokladu jednoty obsahové a procesuální stránky motivace. Jednota aktuálního a potencialního, procesuálního a rezultativního momentu motivace se projevuje v tom, že smyslem života člověka není prosté uspokojování některých potřeb, dosažení některých výkonů, smysl je i v samotné činnosti, v samotné existenci člověka, v jeho lidské kvalitě. V tomto smyslu je třeba se dívat na libovolný konkrétní motivační systém jako na zvnějšku společensko-historickým prostředím podmíněnou formu organizace lidské činnosti. Jestliže v některé konkrétní situaci činnost vystupuje spíše jako konkrétní prostředek k uskutečnění aktuálního motivu, v širším pojetí naopak, motivační systém představuje konkrétní, a v závislosti na pohnutkách, variabilní prostředek organizace lidské životní činnosti (Vaněk, Hošek & Man, 1982). Motivaci řídí náš CNS, zejména limbický systém, který se také podílí na kontrole emocí a paměti. Jedná se o vnitřní stav dodávající jedinci energii při dosahování cíle (Kassin, 2007). Motivace velmi úzce souvisí ve sortu s volními procesy. Volní proces je komplexním procesem, který má komponenty kognitivní, emočně motivační a sociální (etické). Volní proces ve sportu je vždy doprovázen uvažováním. Operační stránka spočívá v koncentraci. Na úrovni emočně motivačního volního procesu, jde o složité dynamické procesy (emoce, vůle, potřeby a motivace). U sportovce potom může docházet k vnitřním procesům, které jej jakoby rozdělují na to co „musí“ a na to co by „chtěl“. Někdy se také tyto procesy označují jako psychologické a somatické. V těchto okamžicích dochází k vnitřnímu dialogu sportovce a z něj mohou pramenit pozdější výčitky, sebepřesvědčováním apod. Tyto procesy jsou označovány jako *operační doprovod volního procesu*. Sportovec potom musí být připraven čelit výzvám, které před něj staví tzv. funkční slasti a musí se např. podřít kolektivu nebo příkazům trenéra nebo rozhodčího. Aby tyto sportovní situace dokázal zvládnout, je zapotřebí vždycky mít dobře zvládnuté morálně volní přístupy. V takových chvílích musí být upřednostněna potřeba týmu nebo sportovního výkonu před touhou splnit si „to, co já chci“. Všechny tyto procesy jsou v životě každého z nás nejvíce ovlivněny sociálními komponentami volního procesu, které se vytvářejí v procesu sociálního učení a socializace člověka. Jsou vázány na charakter a na hodnotové orientace (Blahutková & Slížik, 2014). Současná mládež je více

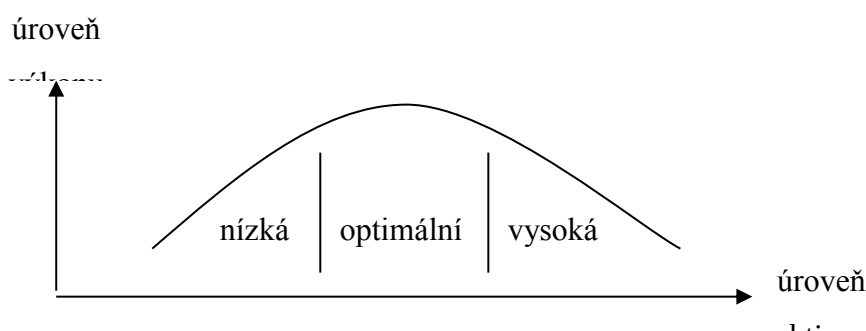
orientovaná na sebe sama a na to, co chce, tudíž i nabídka sportovně pohybových aktivit musí vycházet premisy nabídky zážitkových pohybových aktivit pro zdraví.

Management péče o zdraví populace vychází z paradigmatu v managementu, což chápeme jako určitý koncept manažerského myšlení a jednání nebo jako výklad či model určitého komplexního jevu, který vychází z filozofického chápání pohybu jako základní životní potřeby. Toto paradigma je časově podmíněné a vychází z koncepcí, které jsou platné vždy pouze po určitou dobu (nové vědecké poznatky), je tedy závislé na čase. Paradigma managementu péče o zdraví je založeno na koncepci myšlení představitelů problematiky péče o zdraví a současně sportovních manažerů, kteří se touto problematikou zabývají. Management péče o zdraví můžeme definovat jako systém řízení, který vychází z koncepce uspořádaného souboru poznatků podle určitých hledisek, které většinu vycházejí z praxe. Tato hlediska jsou zpracována a prezentována formou návodů pro jednání nejen sportovních manažerů na různých úrovních řízení – top manažeri, manažeri středních úrovní a manažeri na základních úrovních, kteří zabezpečují chod plánovaného rozvoje. Všechny úrovně managementu péče o zdraví se opírají o poznatky z vědeckého výzkumu z různých vědních oblastí (biomedicínské, chemické, fyzikální, matematické, psychologické, sociologické apod.). Při základním řešení problematiky managementu péče o zdraví vycházíme z definice tzv. nové ekonomiky (Řezáč, 2009), která vzniká v moderních přístupech z principů globalizace, přitom musíme respektovat řadu událostí, které rychlý rozvoj ekonomiky podmiňují (superkonkurence, turbulence, diskontinuita, neurčitost a chaos) a proto je zapotřebí co nejvíce stanovovat jistou standardizaci, která by odpovídala podmínkám evropského a zejména českého prostředí péče o zdraví. K řešení moderních přístupů péče o zdravou mládež lze využívat předpoklady tvořivosti u manažerů, kteří jsou schopni na podmínky rychlého rozvoje reagovat a hledají nové a další možnosti rozvoje přístupů k problematice péče i zdraví. Český management péče o zdraví musí vycházet z principů, které nám umožní být rovnocennými partnery ostatních států Evropské unie, a proto je nutné využívat prvky inovace a tvořivosti ve všech sférách moderních přístupů (Mikuláščík, 2010). Manažerské přístupy k problematice pohybových aktivit vedoucích ke zdraví, zejména u mládeže, můžeme hledat ve všech sférách managementu, poměrně hodně informací a poznatků můžeme čerpat zejména z oblasti knowledge managementu, krizového a risk managementu a z procesního managementu. Sportovní manažer vždy musí vycházet z aktuálních možností nabídky sportovně pohybových aktivit pro mládež na regionální úrovni, v situačních možnostech, zejména vybavenosti a dostupnosti sportovní nabídky a dále nabídky zážitkových aktivit, které jsou pro dnešní mládež lákavé. Všechny tyto produkty musí být cíleny na aktuální emoční stavy mládeže a jejich vztah ke sportu a k pohybu a vycházejí z popularity činností a produktů, které je schopen sportovní manažer zabezpečit. Emoce, zejména u mladé generace, jsou podmíněny momentálními okolnostmi nebo situací a se změnou dané

situace slábnou nebo úplně zanikají. Proto jejich situační charakter patří k jejich důležitým znakům. Emoce vznikají nejčastěji v situacích, které reprezentují jeho vztah k okolnímu světu. Jedná se o tyto situace (in Gregor, 2013):

- Emergentní situace – nová, nezvyklá, náhlá. Vznikají emoce strachu, radosti, vzrušení apod.
- Frustrační situace – vážné, nepřekonatelné překážky, zklamání. Bývá zdrojem hněvu, zlosti, napětí apod.
- Stresová situace – náročná a namáhavá. Objevují se strach, napětí, obavy.

Všechny tyto emoční procesy se u mládeže objevují v nemalé míře a lze s nimi pracovat formou manažerských pobídek. V průběhu nabídky sportovně pohybových činností během krátké doby často dochází ke kvalitativně opačným změnám emocí. Tento proces nazýváme emoční ambivalencí. V souvislosti s biologickou stránkou emocí a jejím vlivem na výkon, vycházíme z tzv. aktivační teorie emocí, která je spojena s pohotovostí organismu k akci, funkční připraveností, mobilizací energie a excitací (Paulík, 2006). Optimální úroveň aktivace má za následek dosahování odpovídajícího kvalitního výkonu. Vzájemný vztah těchto proměnných je znázorněn inverzní U – křivkou (obr. 1). Proto musí mít sportovní manažer tyto skutečnosti v patrnosti a přiměřeně reagovat na poptávku formou vhodného výběru takových sportovních aktivit, které bude mládež pozitivně přijímat. Nabídka pohybu formou zážitků je aktuální zejména u těch, kteří se nevěnují pravidelné pohybové činnosti a potřebují stimulaci k výkonu formou dobré propagace. Na druhé straně těm, kteří se pohybu pravidelně věnují, musíme zprostředkovat dostatek možností se veřejně prezentovat tak, aby byla naplněna potřeba realizace výkonu, ke kterému směřují.



Obr. 1 „Inverzní U – křivka“ vzájemné závislosti aktivace a výkonu
(Paulík, 2006)

Pohyb může přinášet člověku vrcholné zážitky (flow) - vycházejí ze skutečnosti, která je zaměřena na totální pohroužení se do konkrétní činnosti, kterou právě vykonáváme. Tyto zážitky

se mohou při pohybových aktivitách podílet na překonávání apatie, odstraňují nežádoucí napětí, deprese a stresy. Přinášejí nové poznatky a většinou působí na člověka jako doping. Zážitky flowe lze však prožívat i u vytrvalostních sportovních aktivit, které kladou důraz na osobnostní složku odolnosti mládeže a mohou ukázat na pozitivní přístupy nejen k pohybu, ale i k životu v obecné rovině.

METODIKA

V našem výzkumném šetření jsme se zaměřili na skupinu mládeže, která se věnuje vytrvalostním sportovním disciplínám – běh, cyklistika a jízda na kolečkových bruslích. V rámci rozsáhlého výzkumu u vybrané skupiny vytrvalostních sportovců, kteří se podíleli na výzkumu v biomedicínské oblasti (fyziologické faktory ovlivňující výkon ve vytrvalostních disciplínách – maraton, ultramaraton, 24 hodinový závod apod. byla vyšetřováno řada fyziologických proměnných – BMI, hyponatrémie, analýza krevní plazmy Na⁺ (mmol) apod.) jsme oslovili mladší kategorii vytrvalců ve věku 18 – 23 let a požádali je o spolupráci při výzkumu motivace mládeže ke sportu. Jednalo se o skupinu 55 vytrvalostních sportovců, z toho bylo více mužů (44) než žen (11). Tréninku vytrvalosti se věnovali ve volném čase (uváděli 20% - 80% aktivit volného času) a většinou pod vedením odborného trenéra. 34 oslovených vytrvalostních sportovců mělo středoškolské vzdělání (někteří z nich pokračovali v dalším studiu), 21 mělo vysokoškolské vzdělání. Většina z oslovených pravidelně trénovala s přáteli, pouze jeden s partnerkou. Informace o tréninku i o nabídce soutěží získávali od odborníků z oboru, z odborných časopisů, z internetu, ze sportovního klubu nebo od přátel.

S výzkumem všichni oslovení souhlasili, mnozí se zajímali i o získané výsledky. K výzkumu byl použit Test Škála motivace (Mikšík, 1994). Tento dotazník se zaměřuje na tyto faktory:

1. Tělesné sebepojetí (TS) – vlastnost vnímání sebe sama na základě vrozených i získaných informací o sobě samém, vnímání sebe sama v závislosti na sociálních podmínkách, ve kterých člověk vyrůstá a dále na vnitřním prostředí, které jej utváří. Prožívání sebe sama ve sportovním prostředí ukáže aktuální vnitřní stav sportovce.
2. Výkonová orientace (VO) – stanovení cílů, kterých chce sportovec dosáhnout. Závisí na motivaci sportovce, jeho schopnostech a zejména na aktuálním psychickém stavu a jeho aspiraci před výkonem.
3. Výkonová motivace (VM) – jedná se o motiv k výkonu a aspiraci k výkonu a k umístění v soutěži nebo k osobnímu rekordu. Vždy vychází z předchozí skutečnosti.
4. Tělesné zdraví (TZ) – subjektivní pocit vnímání nemoci nebo bolesti v souvislosti se sportovním výkonem. Souvisí se zdravím a s kvalitou života.

5. Duševní zdraví (DZ) – jedná se o takový stav člověka, který je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny. Důležitá je adaptace, která může být ovlivněna stresory nebo podmínkami, které stres vyvolávají.

6. Kvalita života (KŽ) – je definována s ohledem na spokojenost dané osoby s dosahováním určitých cílů a směřováním k naplňování vlastní hierarchie hodnot. Je chápána jako důsledek interakce mnoha faktorů – sociální, zdravotní, ekonomické, environmentální apod.

7. Sociální motivace – je determinací motivačních procesů kulturními a sociálními vlivy a jejich působení na motivačně dispoziční strukturu. Působí jako regulační mechanismus.

Získané výsledky jsme statisticky vyhodnotili pomocí programu Statistica 10.0, ve výsledcích uvádíme Spearmanův koeficient korelace a regresní analýzu dat u vybraných hodnot.

VÝSLEDKY

Vytrvalostní sporty mají pozitivní vliv na některé sledované parametry v motivační sféře osobnosti mládeže. Z tabulky korelačních závislostí (tab. 1) je patrné, že tělesné sebepojetí velmi úzce souvisí s výkonovou orientací mládeže a se sociální motivací a s tělesným zdravím. Výkonová motivace velmi úzce souvisí s výkonovou orientací, tyto dva přístupy jsou u sportovců často vnímány v souvislosti s emočně motivačními procesy u výkonnostních i vrcholových sportovců v závislosti na výkonové a výsledkové činnosti. Dále se u sledovaného souboru objevuje závislost pocitu duševního zdraví s tělesným zdravím. S těmito pocity koresponduje také kvalita života, která je navíc závislá na sociální motivaci a na výkonové motivaci sportující mládeže.

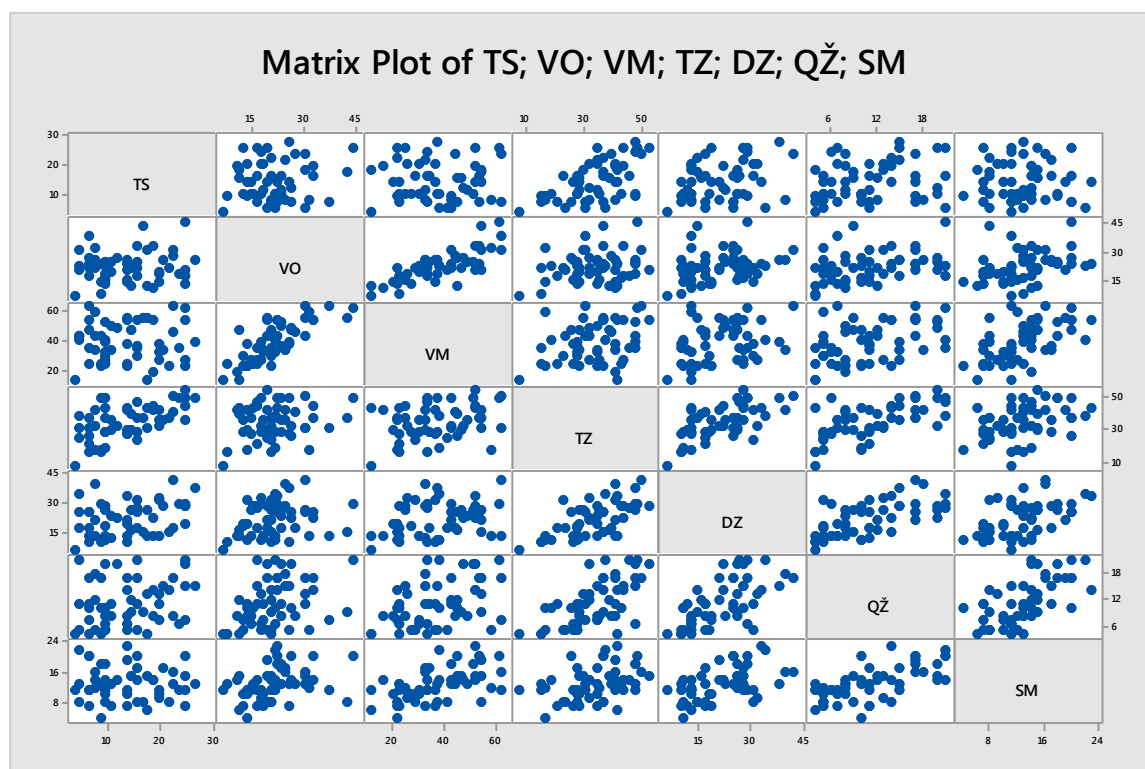
To znamená, že sportovci nemají pouze vysoké aspirace pro výkonovou činnost, ale uvádějí i v následném rozhovoru, že sportují pro dobrý pocit a pro zdraví. Výsledky jsme graficky vyjádřili (obr. 2) a dále jsme zkoumali závislosti na vybraných faktorech u mužů a žen.

Tabulka 1: Spearmanův koeficient korelace pro test Škála motivace

	TS	VO	VM	TZ	DZ	QŽ
VO	0,027					
	0,848					
VM	-0,002	0,770				
	0,987	0,000				
TZ	0,560	0,160	0,282			
	0,000	0,248	0,039			
DZ	0,322	0,259	0,278	0,651		
	0,017	0,059	0,042	0,000		
QŽ	0,229	0,376	0,425	0,639	0,649	
	0,096	0,005	0,001	0,000	0,000	
SM	-0,026	0,430	0,581	0,423	0,504	0,656
	0,851	0,001	0,000	0,001	0,000	0,000

Legenda: TS – tělesné sebepojetí, VO – výkonová orientace, VM – výkonová motivace
TZ – tělesné zdraví, DZ – duševní zdraví, QŽ – kvalita života

Z tabulky vyplývá, že tělesné sebepojetí je hlavním motivačním faktorem nejen pro výkon ve sportu, ale i pro výkony v práci nebo v osobním či rodinném prostředí. Mládež si velmi dobře uvědomuje potřebu tělesného zdraví k tomu, aby mohla podávat dobré výkony v životě, ale také pro to, aby se dobře cítila v souvislosti s duševním zdravím a s kvalitou života. Z regresní analýzy dat vyplývá, že největší závislosti se objevovaly mezi kvalitou života a sociální motivací, která patří ke zdrojům uspokojování sociálních potřeb. Jedná se o interakci motivovanou potřebou participace druhých osob na naší činnosti a také o motivaci chování s převážně kladnými vztahy. Při vzájemném uspokojování potřeb ve sportu potom dochází k základním principům naplnění potřeby lidského života prostřednictvím uspokojování principů sociální výměny s kladnými vztahy, přístupy a pocity.



Obr. 2: Rozložení závislosti u zkoumaného souboru vytrvalců (n = 55)

Rozdíly v pohlaví se objevují u žen zejména oblasti závislosti motivace k výkonu s tělesným zdravím a současně s tělesným sebepojetím. U žen je významné pojetí kvality života a pocit duševní pohody (tab. 2). Lze konstatovat, že mnohé si právě sport zvolily pro naplňování kultu tělesné krásy a zdraví ve smyslu kvality života.

Tabulka 2: Spearmanův koeficient korelace pro test Škála motivace u žen (n =11)

	TS	VO	VM	TZ	DZ	QŽ
VO	-0,404					
	0,193					
VM	0,046	0,543				
	0,887	0,068				
TZ	0,660	-0,321	0,142			
	0,020	0,309	0,660			
DZ	0,293	0,086	0,014	0,440		
	0,356	0,789	0,965	0,153		
QŽ	0,085	0,426	0,542	0,442	0,161	
	0,794	0,167	0,069	0,150	0,617	
SM	-0,129	0,704	0,520	0,107	0,048	0,551
	0,689	0,011	0,083	0,741	0,882	0,064

Legenda: TS – tělesné sebepojetí, VO – výkonová orientace, VM – výkonová motivace

TZ – tělesné zdraví, DZ – duševní zdraví, QŽ – kvalita života

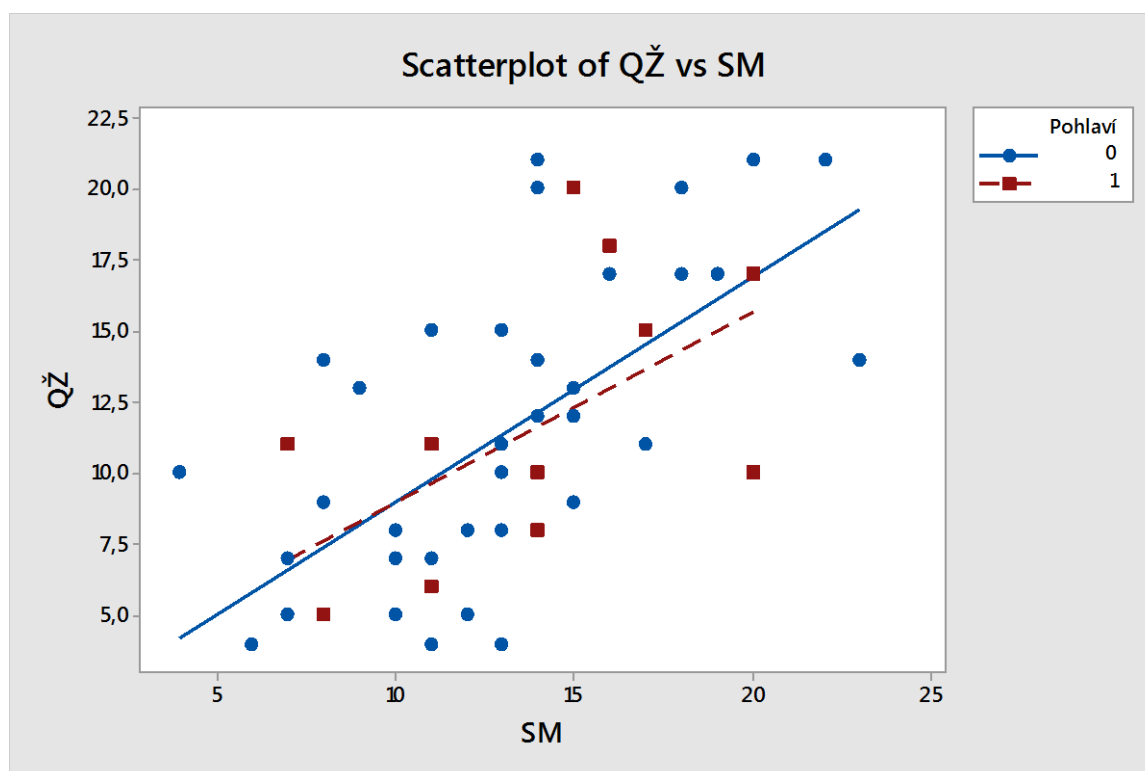
U mužů se závislosti objevují také ve výkonové orientaci a ve výkonové motivaci a poměrně značná je také závislost i sociální motivace a motivace k výkonu (tab. 3). Zde můžeme konstatovat, že u vytrvalců mužů se objevuje větší závislost motivovaná potřebami participace druhých osob na jejich činnosti. Může souviset také s motivací chování mezi jedinci s nerovným postavením a s utvářením vědomí zodpovědnosti. U mužů se v této souvislosti může objevovat i konflikt mezi soupeřícími sportovci nebo negativní postoj vůči soupeřům. U žen se tato závislost neprojevila.

Tabulka 3: Spearmanův koeficient korelace pro test Škála motivace u mužů (n = 44)

TS	VO	VM	TZ	DZ	QŽ
VO	0,138				
	0,385				
VM	0,038	0,800			
	0,812	0,000			
TZ	0,547	0,261	0,324		
	0,000	0,096	0,036		
DZ	0,304	0,257	0,315	0,708	
	0,050	0,101	0,042	0,000	
QŽ	0,280	0,352	0,405	0,706	0,769
	0,072	0,022	0,008	0,000	0,000
SM	0,002	0,384	0,614	0,493	0,609
	0,990	0,012	0,000	0,001	0,000

Legenda: TS – tělesné sebepojetí, VO – výkonová orientace, VM – výkonová motivace
TZ – tělesné zdraví, DZ – duševní zdraví, QŽ – kvalita života

Sociální motivace u mužů i žen poměrně značně koreluje také s duševním zdravím a s kvalitou života (obr. 3). Sociální motivace je v souladu se socializací člověka a působí již od raného dětství. V průběhu ontogeneze a vlivu sportovní činnosti potom dochází ke konkretizaci motivačních procesů od jednodušších ke složitějším vytvářejí se závislosti na dalších faktorech lidského života. S tím právě souvisí i uvedené závislosti hodnot. Sociální motivace potom působí jako regulační mechanismus a může být pro mnohé i zdrojem chování mladého sportovce vůči okolí.



Obr. 3: Lineární regrese u závislosti sociální motivace a kvality života u zkoumaného souboru (0 – muž, 1 – žena)

DISKUZE

Získané výsledky ukazují, že vytrvalostní sporty mohou být pro mládež prostředkem seberealizace a naplňování smyslu života. Mladý člověk je většinou orientován na svoje ego a na prožívání sebe sama ve smyslu motivu moci (need for power), kdy se objevuje určitá naděje na získání moci po vítězství nebo naopak ztráta moci po prohře a i tyto prožitky se mohou objevovat ve fyziologické složce osobnosti, např. zvýšenou hladinou adrenalinu a testosteronu před výkonem (nebo po prohře), zvýšením krevního tlaku nebo i útlumem imunitního systému (Winter & Steward, 1977). Může se projevit také motiv afiliace a intimacy (need of affiliation) pokud se mladý sportovec snaží zařadit do určité sportovní skupiny v touze po naději na přijetí nebo má strach z odmítnutí v případě nedosažení očekávaného výkonu. Mnohdy tyto prožitky souvisí s vyšší hladinou dopaminu, který má vliv na příjemné pocity a s také působí pozitivně na hladinu krevního cukru. Sportovní výkon se potom ukazuje jako vhodný prostředek pro ty, kteří potřebují mít dobrý pocit z vykonaného a ten je potom posouvá k dalším a vyšším metám k dosahování lepších výkonů (Heyns, Veroff & Atkinson, 1958). Motivační faktory se v procesu přípravy a realizace sportovního výkonu klasifikují podle řady orientačních procesů, jedním z nich je teorie Nichollse (1984), jehož orientace jsou klasifikovány podle tendence splnit zadaný úkol, tedy co nejlépe zvládnout podmínky a potřeby sportovního výkonu v soutěži nebo orientace na vlastní osobu, tedy na vlastní ego – sám sebe prosadit v prostředí sportovního soutěžení. Vytrvalostní sporty mohou

vést mladé sportovce také k motivaci, která se projevuje latentním psychickým procesem, tedy tzv. aktuálním zájmem, který směřuje k dosahování cíle (current concerns). Přitom tento proces probíhá od prvotního odhodlání ke sportovnímu výkonu (vytrvalostního charakteru) a okamžikem, kdy sportovec dosáhl cíle (vítězství, rekordu, dobrého umístění, porazil soupeře apod.). Projevuje se bouřlivou emocí, ale i kognitivně a percepčně (Klinger & Cox, 2004). Motivační faktory mohou působit u sportovců také jako osobní usilování o daný výkon v osobní sféře (personal striving), mnohdy je to v dětském nebo mladším školním věku snaha o zalíbení rodičům nebo strach o zklamání z nedosažení očekávaného výkonu. Tyto emoce mohou být potlačovány a potom v adolescenci působí značné problémy v souvislosti nejen se sportovním výkonem. Usilování typické pro danou osobnost často odráží převažující motivační tendence daného sportovce. Z něj pak vyplývá sekvence jednání zaměřená na dosažení osobního cíle (výraz osobnostních rysů v běžném životě). Tendence k chování při sportovních aktivitách a jednání při sportovním výkonu bývají často provázané (Emmons, 2003). V našem výzkumném šetření větší touhu po prosazení i vyšší tendenci k výkonově orientované činnosti ve sportu vykazovali muži, totéž vyplývá z našich předchozích výzkumných šetření (Blahutková, 1998; Blahutková & Slížik, 2014; Blahutková & Řehulka, 2012). Dosavadní výzkumy potvrzují, že vztažné normy rozhodně moderují posuzování výkonu a mohou dokonce ovlivnit i výkon motivu (Heckhausen, 1989). Většina sportovců má však tendence více využívat externální atribuce (tzv. zvýhodněné upřednostňování). Podle toho, jak se rozhodneme uplatňovat tyto atribuce se potom sebehodnotíme. Biddle & Hill (1992) prováděli výzkum u studentů středních a vysokých škol, přičemž každý výsledek zápasu byl zmanipulován. Poté zjišťovali emoční stavy účastníků. Ukázalo se, že na sebehodnocení má největší vliv samotné vnímání neúspěchu. Proto je důležité ve sportovní přípravě věnovat těmto otázkám dostatečnou pozornost.

ZÁVĚR

Z našich zjištění vyplývá, že sport u mládeže vede ke zvyšování odolnosti, ke zdraví a k pocitu duševní pohody a zdraví, což zvyšuje kvalitu života mladých lidí. Motivace ke sportovním aktivitám je problém, který musí současná společnost rychle řešit, jinak přibude obézní mládež s nedostatečnou výkonností a s řadou zdravotních potíží. Motivace mládeže k pohybovým aktivitám je však poměrně složitá a musíme hledat prostředky k její inovaci, zejména v moderním sportovním managementu. Stávající systém sportovních institucí motivační sféru mládeže neoslovují a tím mladých sportovců ubývá. Proto bychom se měli zaměřit na zkvalitnění přístupů ve všech sférách tak, abychom zabezpečili zdravou budoucí generaci. Z výsledků vyplývá, že metody moderního managementu pomohou ke zlepšení stávající situace, proto navrhuje tyto opatření pro zlepšení motivace mládeže ke sportovním aktivitám:

1. Dát prostor a prostředky institucím, které zabezpečují vzdělávání mládeže (školy, vzdělávací zařízení, Programy péče o zdraví apod.),
2. Propagace sportovních klubů s moderní nabídkou programů pohybových aktivit pro mládež (např. Zvedni se a běž),
3. Sociální sítě a propagace pohybu prostřednictvím těchto aktivit,
4. Mediální propagace pohybu pro mládež (tisk, televize, rozhlas a jejich aktivity pro mládež – Pohár rozhlasu, Na kolečkách tunelem – Brno, 2016 apod.),
5. Firemní produkty pro začínající zaměstnance firem se zaměřením na péči o pohyb u mladé generace (benefity s náplní sportovně pohybových aktivit, např. Železný muž ve firmě apod.),
6. Firemní benefity pro stávající mladé zaměstnance s náplní pohybových aktivit,
7. Regionální projekty s obsahem péče o pohybové aktivity populace zaměřené na široké vrstvy obyvatel (např. přeshraniční spolupráce Slovensko – Polská: v rámci turistiky a poznávání krajiny – cesta na plitích na Dunajci - a poté zpět na kole nebo na koloběžce apod.).

LITERATURA

- Asejev, V. G. (1976). *Motivacija provedenija i formirovanija ličnosti*. Moskva: Mysl.
- Blahutková, M. (1998). *Rozdíly v aspirační úrovni jako faktoru výkonové motivace u sportujících a nesportujících mládeže*. Disertační práce. Brno: Pf MU
- Blahutková, M. & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: FSpS MU.
- Blahutková, M. & Řehulka, E. (2012). Stres v současné škole. In *Konference Psychologie zdraví*. Sborník. S. 78-92.
- Emmons, R. A. (2003). *The Psychology of ultimate concerns: Motivation and Spirituality in personality*. New York: Guilford press
- Eysenck, M. W. (2003). *Psychology for A2 Level*. Hove: Psychology Press.
- Gregor, T. (2013). *Psychológia športu*. Bratislava: MAURO Slovakia, s.r.o.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heckhausen, H. (1989). *Leistung Motivation*. Berlin: Hans Huber Verlag.
- Heyns, R. W., Veroff, J. & Atkinson, J. W. (1958). A scoring manual for the affiliation motive. *Motives in fantasy, action and society*. p. 205-218
- Kassin, S. (2007). *Psychologie*. Brno: Computer Press.
- Klinger, E. Cox, W.M. (2004). Motivation and the theory current concerns. In *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches, and assessment*. New York: John Wiley & Sons. p. 3-27.

- Kučera, M. (2013). *Moderní psychologie*. Praha: Grada.
- Machač, M & Macháčová, H. (1995). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN
- McAdams, D. (1996). Personality, modernity and the storied self: A contemporary Framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7. (4). p. 295-321.
- Mikuláščík, M. (2010). *Tvořivost a inovace v práci manažera*. Praha: Grada
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91 (3). p. 328
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava. Ostravská univerzita v Ostravě.
- Řezáč, J. (2009). *Moderní management*. Brno: Computer Press. a.s.
- Stuchlíková, I. (2010). Motivace a osobnost. In Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Vaněk, M., Hošek, V. & Man. F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: UK
- Winter, D.G. & Steward, A. J. (1977). Power motive reliability as a function of retest instructions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 45 (3). p. 436

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОПЫТ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ

С.С. Коровин - Ц. Азор

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия

Технический университет во Зволене, Зволень, Словакия

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATION FOR THE CONCEPTION OF PROFESSIONAL PHYSICAL CULTURE

S.S.Korovin – S.Azor

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

Technical university in Zvolen, Zvolen, Slovakia

АННОТАЦИЯ

Содержание статьи доктора педагогических наук, профессора кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания Оренбургского государственного педагогического университета и кандидата наук института физической культуры и спорта, Технический университет во Зволене, отражает обозначение сущностных положений концепции профессиональной физической культуры (ПФК), заключающихся в представлении основного понятийно-категориального ее аппарата (цель, задачи, объект, предмет, определение), структуры ПФК, основных функций, а так же структуры профессиональной физической культуры личности (как основного результата) и методологических подходов к познанию и организации процесса освоения ПФК.

Ключевые слова: концепция; структура; профессиональная физическая культура; профессиональная физическая культура личности.

ABSTRACT

The article «Theoretical and methodological foundation for the conception of professional physical culture» of the Doctor of Education, Professor, the head of the department of «Theory and methods of physical culture» in Orenburg State Pedagogical University and Philosophiae Doctor Institute of Physical Education and Sport, Technical university in Zvolen, is devoted to the innate aspects of the conception of the professional physical culture (PPC), the essence of which is

in the representation of the majors of its aims, problems, object of study, its definition, the structure of the professional physical culture of an individual and methodological approaches to knowledge and organization of the process of mastering of PPC.

Key words: conception; structure; professional physical culture; professional physical culture of an individual.

Не требует никакой доказательной базы утверждение о том, что благосостояние, процветание, рост культуры социума обусловлен главным образом его ментальностью (преимущественно эстетически – нравственной, «профессиональной», гуманистической составляющих); качественно-количественными характеристиками культуры каждого (оговоримся, справедливости ради – преимущественной, доминирующей части) члена – гражданина социума, которые, в свою очередь, отражают (главным образом) готовность к потреблению, преобразованию и дальнейшей трансляции ценностей культуры в процессе целенаправленной образовательной (изначально) и профессиональной (окончание) деятельности.

Создание, воспроизводство столь потребного социума «человеческого фактора» является сферой деятельности и прерогативой системы профессионального образования, которая на различных стадиях и этапах (формального и самообразования) призвана обеспечить становление личности профессионала с характерным социальным «портретом», отражающим преимущественно взаимосвязанность освоенности ценностей профессиональной (знания, профессиональная готовность) и общей (базовой) культуры общества.

При этом многогранная природа личности, ее биосоциальная природа [15, 22] обуславливают необходимость использования в практике профессионального образования всей совокупности ценностей культуры, освоение которых в ходе специально смоделированной деятельности – единственно возможный путь преобразования индивида на пути его восхождения к личности [16, 23].

По сути, общепринято, что важнейшей детерминантой обеспечения единства биологического и социального в культурном преобразовании личности является физическая культура, освоение ценностей которой способствует формированию базовой культуры личности и обеспечивает становление ее специфического компонента – физической культуры личности субъекта (как основной результат).

Вместе с тем, социальная потребность становления личности профессионала и накопление достаточно обширного фонда знаний о функциональном потенциале физической культуры

[17,18] обусловили выделение специфического ее вида (направления) и отрасли познания – изначально профессионально-прикладной физической подготовки [8,9,10,11,24], а впоследствии – профессионально-прикладной физической культуры [19,20], основное назначение которых (как отражение функций сколь в рамках специально-подготовительной, столь и производственной ее разновидности – [20, с. 104] – становление системы двигательных способностей человека в соответствии с особенностями профессиональной деятельности. То есть практически на всех этапах становления профессионально-прикладной физической культуры исследовалась ее роль в становлении телесности человеческой, биологической составляющей личности в связи с подготовкой к труду.

Здесь же следует также и отметить (в силу зауженного методологического понимания и осознания данного вида культуры) неудачность терминов, отражающих в одном случае «масло – масляную» ее направленность исключительно на воспитание двигательных качеств (пусть даже и прикладных) в другом – ту же направленность с «включением» формирования двигательных умений и навыков (хотя бы и прикладных) («профессионально-прикладная»? а какая же еще, коль скоро не «практически используемая» в рамках подготовки к трудовой и конкретной деятельности [21, с.592]).

При этом в рамках рассматриваемых понятий речь не идет о становлении профессионально важных личностных качеств (способностей) не говоря уже о становлении потребностно-мотивационной сферы личности в сознательном выборе профессии (хотя бы на уровне профдиагностики) и профессионально-физкультурном самосовершенствовании, которые по сути и большому счету и определяют эффект готовности к труду.

Таким образом, современная методология «профессионально-прикладной физической культуры» нуждаются в переосмыслении и реконструкции в рамках нового интегрального вида и проявления физической культуры – профессиональной физической культуры (ПФК), целенаправленное использование профилированных ценностей которой («производных», впрочем, от ценностей физической культуры [2,18] обеспечивает сколь комплексное столь и избирательное удовлетворение социальных потребностей в становлении двигательных и личностных способностей в связи с формированием сколь сущностных характеристик базовой культуры личности, столь профессионально значимых биосоциальных качеств, свойств и функций, обусловленных требованиями конкретной профессиональной образовательной и профессиональной деятельности. (Профилировать

при этом – придавать чему-либо правильный профиль в соответствии с совокупностью специфических черт и характера какой-либо деятельности [21, с.626].

В этой связи цель настоящего материала – представление сущностных положений концепции профессиональной физической культуры, отраженной в обозначении и краткой характеристике основного понятийно-категориального аппарата (определение, цель, объект, предмет, задачи); структуры ПФК; системы основных функций; основных компонентов структуры и содержания профессиональной физической культуры личности; основных методологических подходов к познанию и организации профессиональной физической культуры.

В означенном контексте профессиональная физическая культура – вид культуры социума и культуры физической; творчески – преобразовательная и специфическая деятельность по удовлетворению социальных и личностных потребностей и развитию системы способностей, отражающих готовность к потреблению, преобразованию и трансляции материальных, художественных и духовных ценностей культуры физической в связи с практикой профессионального образования и конкретной профессиональной деятельности.

Объект профессиональной физической культуры – процесс профессионального образования и воспроизводства профессионального потенциала социума личности профессионала; предмет – становление сущностных характеристик профессиональной физической культуры личности.

Цель ПФК – восполнение культуры социума; становление основ базовой и профессиональной физической культуры личности профессионала.

Сущностные задачи ПФК заключаются в следующем: производство и преобразование материальных и духовных ценностей ПФК, отражающих общую и профессиональную составляющие культуры социума и обеспечивающих успешность формирования личности профессионала и его профессиональной физической культуры; разработка и обоснование программно-содержательного и дидактического обеспечения ПФК, отражающих основные закономерности и принципы, средства, методы и формы освоения ценностей ПФК; создание системы нормативно-правовых, финансовых, идеологических условий для полноценной трансляции ПФК в социум и интериоризации ее ценностей личностью.

В настоящее время структуру ПФК как социального явления можно представить следующим образом (рис.1). При этом составляющие эту структуру (систему) компоненты наиболее полно, на наш взгляд, удовлетворяют совокупность социальных и личностных потребностей в становлении личности профессионала; обеспечивают становление на всех этапах профессионального образования характерных для избранной профессии профессионально важных двигательных и личностных способностей (качеств),

отражающих культуру базовую [12, с.151; 30, с. 240-273] и профессиональную физическую [13,14].

При генеральной целевой направленности профилированного физического образования – становление профессиональной физической культуры личности, оно призвано (как отражение задач) реализовать профилированное обучение, воспитание и развитие, обеспечивая, соответственно: формирование профессионально-значимых двигательных умений и навыков, основ корректного поведения, теоретической готовности; становление основ базовой культуры личности (познавательной, интеллектуальной, нравственной, эстетической, гражданской, трудовой) в том числе основных характеристик профадаптации и профориентированности, а также профессионально важных двигательных качеств и их специальных компонентов; развитие физическое и основных психических процессов.

Цель профессионально-прикладного спорта (ППС) – достижение максимальных (для определенного этапа подготовки) спортивных достижений в профессионально-прикладных видах спорта (как результат – достижение высоких результатов в профессиональной готовности). При этом в поле реализации профессионально-прикладного спорта, который «развивается» в направлении ППС высших достижений и массового ППС, достигается восполнение культуры социума в сфере физической и профессиональной физической культуры (в рамках спортивной подготовки); максимально возможное становление прикладных спортивных способностей и личностных качеств; удовлетворение потребности человека в зрелищности, эстетическом наслаждении, общении и успешной социализации.

Профилированная физическая рекреация (ПФРек), представленная производственной и самодеятельностной формами ПФК, имеет цель оптимизировать процесс отдыха (активизировав его в ходе модельной физкультурно-спортивной деятельности) и восстановить профессионально значимые физические и духовные силы. В рамках ПФРек достигается приобщение личности к здоровому стилю жизни (как в повседневной, так и в процессе профессиональной деятельности); повышение умственной и физической работоспособности; коррекция личностно и профессионально значимых двигательных и личностных способностей; снижение темпов инволюции и становление практической готовности к инструкторской деятельности и физкультурно-профессиональному самосовершенствованию.

Цель профилированной физической реабилитации (ПФРеа) заключается в восстановлении и (или) компенсации временно или навсегда утраченных свойств, качеств и функций личности в соответствии с требованиями профессиональной деятельности. Проявляясь в направлении профессионально-лечебной и оздоровительной форм ПФК, рассматриваемый ее вид способствует профилактике профзаболеваний; восстановлению и компенсации

личностных и двигательных качеств трудоспособности; качественной профдиагностике; воспитанию двигательных и личностных качеств, компенсирующих имеющиеся ограниченные возможности в профессиональной деятельности.

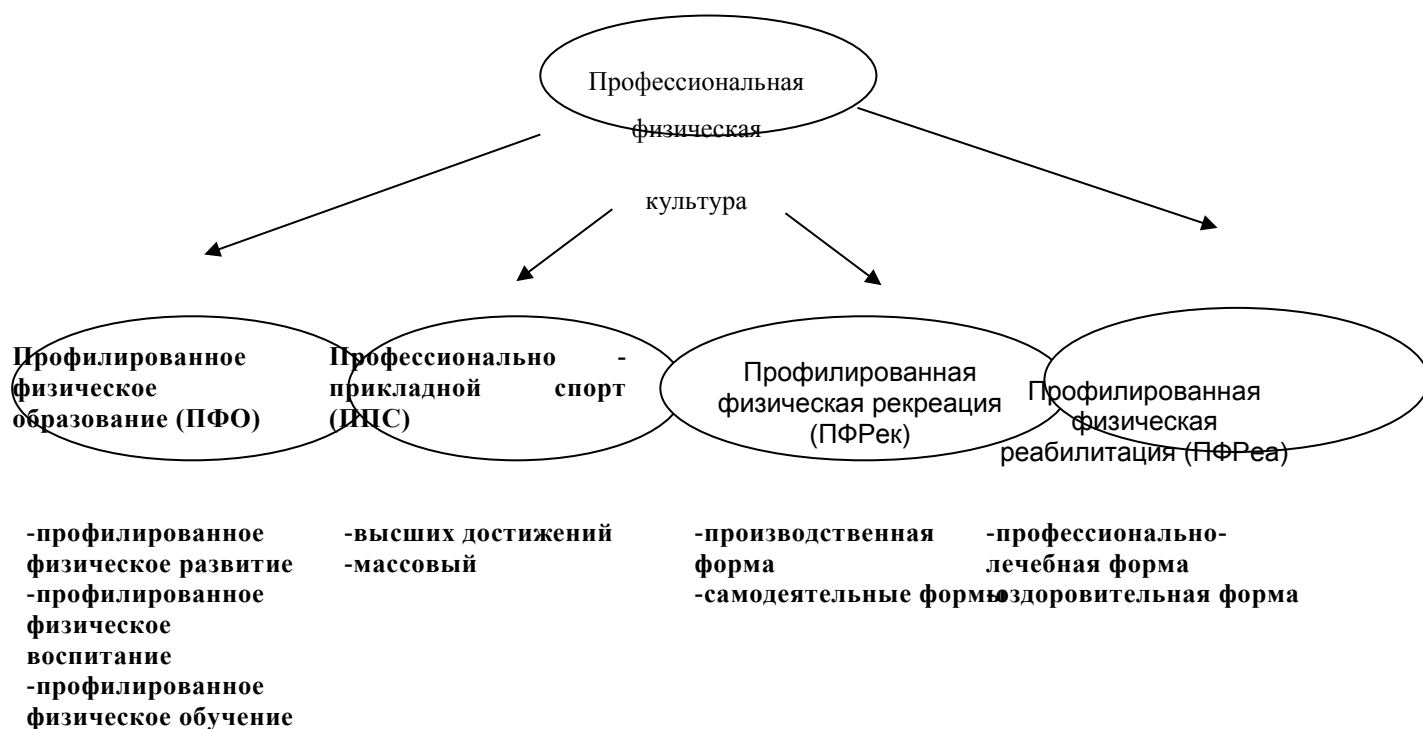


Рис. 1. Структура профессиональной физической культуры

Система основных функций ПФК (как отражения объективно присущих ей возможностей) в нашем видении может быть представлена тремя группами: общекультурные, специфические и внутренние. При этом мы исходили из того, что ПФК «должна и может» благодаря моделированию содержания профилированной физкультурно-спортивной деятельности.

Общекультурные функции (информационная, профессиографическая, проявляются как фактор «порождения» совокупности социально и личностно значимых ценностей и эффектов (соответственно): ценностных ориентаций личности в сфере ПФК и общекультурных ценностях; освоенность социального опыта о влиянии профессиональной деятельности на человека (его качества, свойства, функции); установление межличностных отношений и общения; становления социально-заданных свойств, качеств и функций в соответствии с личностным статусом и социальной востребованностью; сформированность сущностных характеристик базовой культуры личности (нравственной, эстетической, трудовой, гражданской, познавательной, интеллектуальной); готовность к

целенаправленному подбору и использованию прикладных видов физкультурно-спортивной деятельности.

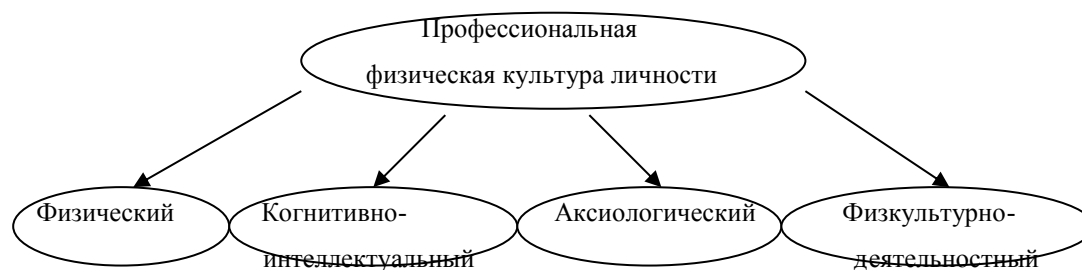
Реализация специфических функций (воспитательная, обучающая, развивающая, реабилитационно-оздоровительная, профориентационная, профадаптивная) обуславливает (соответственно): воспитание профессионально важных двигательных качеств (их компонентов), профессионально значимых личностных качеств, отражающих, тем не менее характеристики базовой культуры личности; обучение основам корректного поведения и общения, профессионально важным двигательным действиям и становление знаний в сфере ПФК; профессионально-потребное морфофункциональное и психическое развитие; восстановление (коррекция) сущностных характеристик физического и психического здоровья; выявление соответствия психофизического статуса человека требованиям профессии и его «подгонка» под эти требования; нормализацию становления и сохранения гармонии в системе «личность – профессиональная среда».

Не рассматривая более детально внутренние функции ПФК отметим, тем не менее, что они свойственны каждому из видов ПФК и ее формам; их может быть достаточно много и здесь важно не «приписать» ПФК тех функций, которые следует (и это вполне возможно) рассматривать в качестве задач.

При этом результат от означенных функций ПФК основан на эффекте «переноса навыка» [26], когда результативные достижения в одной деятельности (профилированной физкультурно-спортивной) позитивно сказываются на другой (профессиональной).

Тем не менее, целенаправленность системных педагогических процессов по трансляции ценностей ПФК обусловлена, главным образом подбором содержания профилированной физкультурно-спортивной деятельности; последнее же определяется структурой главного личностного состояния, ради которого, впрочем, и разворачивается вся система ПФК – профессиональной физической культуры личности (ПФКЛ).

Основу разработки структуры и содержания ПФКЛ (рис. 2) составляют лучшие образцы совокупной структуры личности [15,22,28]; сущностные положения: концепции социализации [25, с. 359; 30, с. 126]; теории деятельности [16]; категории здоровье [5,6,29,31] в совокупности отражающих единство физической, психической и социальной составляющих личности, а также ценностный потенциал физической культуры, эффективно и комплексно «воздействующий» на означенные составляющие [1].



- физическое развитие	-теоретическая	-ценностные	-мотивы и потребности
- прикладная	готовность в сфере	ориентации в сфере	-включенность в
двигательная	ПФК	ПФК	физкультурную
готовность	-состояние	-ценностные	деятельность
- физическая	профессионально	ориентации в	-включенность в
адаптация	важных	системе	инструкторскую
	психических	общесоциальных	деятельность
	процессов	ценностей	

Рис. 2. Структура профессиональной физической культуры личности

Существенное значение для теории и практики ПФК имеет частнонаучная (педагогическая) методология, отражающая способ педагогического взаимодействия субъектов освоения ПФК; познания, организации и реализации профилированной физкультурно-спортивной деятельности, обусловленных конкретной научной концепцией и логикой процесса обучения, воспитания и развития личности профессионала [4,7,27,28,32,33.].

Анализ литературных данных показывает, что основными методологическими подходами к рациональному исследованию и использованию ПФК являются: личностно-ориентированный, определяющий признание личности профессионала как цель системных воздействий и основной результат образовательной деятельности; деятельностный, обуславливающий становление ПФКЛ в деятельности и через включенность в деятельность, специально для этого смоделированную; антропологический, предусматривающий «привлечение» к процессу освоения ПФК знаний смежных наук и отраслей познания; комплексный, направляющий деятельность в сфере ПФК на одновременность системных педагогических воздействий в отношении обучения, воспитания и развития профессионально важных свойств, качеств и функций личности; культурологический, предписывающий построение процесса ПФК как процесса присвоения ценностей культуры.

При этом, безусловно, на философском уровне методологии ПФК «действуют» законы диалектики, ее основные категории и принципы; общенаучный «слой» представлен системным подходом [3,34].

Тем не менее, в рамках общеназначенной концепции ПФК требует дальнейшего исследования и обоснования проблемы профессио – и спортографии в отношении изучения специфики современных видов профессиональной деятельности и подбора специфической (профилированной) физкультурно-спортивной деятельности; моделирования профилированной физкультурно-спортивной деятельности в «поле» различных видов ПФК в связи с различным контингентом учащейся молодежи и специалистов; уточнения структуры ПФКЛ и ее содержания в связи с характерными возрастными особенностями и спецификой профессиональной деятельности; уточнения дидактических оснований направленного использования ПФК в становлении личности профессионала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). – М: ГЦОЛИФК, 1992. – 31с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4. – С. 2-7.
- 3.Бауберг И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода. – М.: Наука, 1973. – 270с.
- 4.Беликов В.А. Философия образования личности: Деятельностный аспект: Монография. М.: Владос, 2004. – 357с.
- 5.Брехман Н.Н. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
- 6.Валеологический семинар академика В.П. Петренко / Том 3. Физическое и психическое здоровье. – СПб.: PETROS, 1996. – 346с.
7. Дуранов М.Е. Профессионально-педагогическая деятельность и исследовательский подход к ней: Монография. - Челябинск: ЧГАКИ, 2002. – 276с.
8. Загорский Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка // Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.2. – С.71-88.
- 9.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. – М.: высшая школа, 1978. – 144с.

10. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – Высшая школа, 1991. – 222с.
11. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982 – 176с.
12. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов на Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448с.
13. Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. диссертации д-р пед.наук /С.С. Коровин. Москва: ВНИИФК, 1997. – 49с.
14. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности: Монография. – Оренбург: ОГПУ, 1998. – 259 с.
15. Курбатова Т.Н. Карта личности // Практикум по общей и экспериментальной психологии / Под ред. А.А. Крылова. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1987. – С.238-250.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304с.
17. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №6. – С.10-15.
18. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева. М.: Академия, 2001. – 240с.
19. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Спб.: Издательство «Лань», М.: Издательство «Омега – Л», 2004. – 160с.
21. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 1999. – 944с.
22. Платонов К.К. Психология / К.К. Платонов, Г.Г. Голубев, М.: Высшая школа, 1977. – 247с.
23. Пономарчук В.А. Человек в мире спорта: Проблемы становления личности. – М.: ФИСО, 1994. – 118с.
24. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1985. – 138с.
25. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 Т. /Гл.ред. В.В. Давыдов. – Т.2 – М-Я, 1999. – 670с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 Т. – М.: Педагогика, 1989. – Т.1. – 488с.

27. Рындак В.Г. Методологические основы образования. Оренбург, ОГАУ, 2000. – 192с.
28. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 Т, Т.1, М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816с.
29. Серова Н.Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры / автореферат дисс.канд.пед.наук. – Уральск.: УрГАФК. – 2000. – 24с.
30. Сластенин В.А. Педагогика / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа – пресс, 1998. – 512с.
31. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272с.
32. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.1. – 432с.
33. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
34. Урсул А.Д. Общенаучный статус и функции системного подхода // Системные исследования: Ежегодник, 1977. – М.: Наука, 1977. – С. 29-47.

Коровин Сергей Семенович

доктор педагогических наук, профессор

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

460047 Россия, г. Оренбург

ул. Дзержинского 27/2 – 165

т. (3532) 63 – 82 – 94

т. (3532) 28 – 64 – 78

E-mail: kss5656@yandex.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ

Голикова Елена Михайловна - Лебедев Артур Дербишевич

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

TECHNOLOGY IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES IN ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH HIA

Golikova Elena Mihailovna - Lebedev Arthur Derbishevich

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

АННОТАЦИЯ

в настоящей статье изложены результаты исследовательской работы в области адаптивной физической культуры со студентами с ограниченными возможностями здоровья. Практический опыт индивидуализации занятий адаптивной физической культуры студентов с ОВЗ, позволил разработать технологию индивидуальных образовательных траекторий способствующей социальному развитию личности, саморазвитию, самосовершенствованию, расширению коммуникативных связей, реализации себя в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальные образовательные траектории.

ABSTRACT

this article presents the results of research work in the field of adaptive physical education to students with disabilities. Practical experience of individualization of training adaptive physical training of students with the HIA, allowed to develop individual educational trajectories technology is conducive to social development of the individual, self-development, self-improvement, expansion of communication links, self-realization in professional activities.

Key-words: students with disabilities, individual educational trajectory.

Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса адаптации «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутривузовских отношений, и социального развития личности студента осваивающего профессиональную деятельность [5,7]. Следует отметить, что при отставании духовного и физического развития нередко наблюдаются неожиданные последствия, выражающиеся в ущербе здоровья студентов в результате нерационального построения учебного процесса, все это снижает эффект социальной роли адаптивной физической культурой среди студентов с ограниченными возможностями здоровья как культурным феноменом [1]. Основой развития личности подрастающего поколения с ограниченными возможностями здоровья раскрывается в социокультурных связях адаптивного физического воспитания [2,3].

Обоснование адаптивного физического воспитания в жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья раскрывается в технологии формирования индивидуальных образовательных траекторий направленных на социальное развитие личности студента и его профессионального становления как конечного результата вузовского образования. Для формирования индивидуальной образовательной траектории в вузе для студентов с ограниченными возможностями необходимо учитывать те специфические особенности психофизического развития личности, а также индивидуальные интересы, способности, мотивы к обучению и принятию своей профессии, способствующие социальному развитию личности [4].

Главная идея формирования индивидуальной образовательной траектории для студента с ограниченными возможностями здоровья включается в себя: формировании культуры общения обучающихся, осознание обучающимися необходимости позитивного общения как со взрослыми, так и со сверстниками; передаче обучающимся знаний, умений, навыков социального общения людей, опыта поколений; воспитании стремления обучающихся к полезному время проведению и позитивному общению. Из выше сказанного формируется генеральная цель, направленная на создание условий для позитивного общения обучающихся в вузе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к профессиональной деятельности на всех этапах освоения знаний. Основными задачами формирования индивидуальной образовательной траектории для студента с ограниченными возможностями здоровья являются: выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей обучающихся к различным видам деятельности; оказание помощи в поисках «себя»; создание условий для индивидуального развития студента с ограниченными возможностями здоровья в избранной сфере профессиональной деятельности; формирование системы знаний, умений, навыков в избранном направлении деятельности;

развитие опыта творческой деятельности, творческих способностей; создание условий для реализации приобретенных знаний, умений и навыков; развитие опыта неформального общения, взаимодействия, сотрудничества; расширение рамок общения с социумом.

Раскрываемые существенные аспекты формирования индивидуальной образовательной траектории охватывают такие сферы как наука о человеке (живые системы) и общество (социум и жизнь учащихся с ограниченными возможностями здоровья в нем), своего рода определяя проектные условия для социального развития студенческой молодежи с ОВЗ [6]. В своем роде формируем новую парадигму активного обучающегося, взамен старому пассивному обучению студентов с ограниченными возможностями здоровья, то есть, используем технологии и модели гибридного обучения.

Исходным положением мы принимаем следующее: социальное развитие личности студентов с ограниченными возможностями здоровья зависит от характера деятельности и общения. Поэтому педагогический и социальный смысл индивидуальной образовательной траектории заключается в том, что развитие социальной природы и характера студентов с ограниченными возможностями здоровья направлен на подготовку человека к социальной жизни. В данном случае физкультурное воспитание и самовоспитание личности обеспечивает телесное, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом [8].

Реализация индивидуальной образовательной траектории предполагает систему принципов: социальных (социализации, гуманистической направленности), общеметодических (доступности, систематичности и последовательности), специально-педагогических (диагностирования, дифференциации и индивидуализации, адекватности, оптимальности и вариативности педагогического воздействия). Определяя комплекс педагогических условий, учитывались основные компоненты профессиональной адаптации – «адаптивная среда», «адаптирующийся элемент», «адаптивная ситуация» и «адаптивная потребность». Тогда эффект профессиональной адаптации личности студента с ограниченными возможностями здоровья следует рассматривать с учетом влияния: образовательной и квазипрофессиональной среды, в составе которой студентом реализуется физкультурно-спортивная деятельность; окружающих объектов, взаимодействующих со студентом; комплекса социально значимых качеств личности студента. Реализация технологии индивидуальных образовательных траекторий является разработкой спецкурса по адаптивной физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья как образовательной технологии и их психологической и физической подготовки

с учетом основного дефекта, вторичной патологии, сопутствующих заболеваний, двигательных способностей и социального опыта. Особенностью профессиональной подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе освоения практик адаптивной физической культуры, является структурирование учебного материала на основе личностно-ориентированного, ценностно-ориентированного, системного и деятельностного подходов [4]. Успешность реализации индивидуальных образовательных траектории определяется рядом условий, учитываются как индивидуальные особенности студента с ограниченными возможностями здоровья, так и коммуникативная сфера, двигательный опыт. К основным формам организации занятий относятся: уроки образовательной направленности, уроки коррекционно-развивающей направленности, уроки оздоровительной направленности, уроки рекреационной направленности. Формы, включенные в индивидуальные образовательные траектории, имеют ряд функций (формирующая, информационно-коммуникативная, диагностическая, рефлексивная, интегративная) решающих задачи технологии.

Итак, технология индивидуальных образовательных траекторий, реализующая адаптивную физическую культуру, определяет объективную потребность в предупреждении отрицательного влияния неблагоприятных факторов, сопровождающих процесс обучения и адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям профессиональной подготовки в вузе. При успешной реализации индивидуальной образовательной траектории необходимо иметь в виду ряд таких важных условий, направленных на социальное развитие личности, то есть не только учет индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья и социальный опыт, но и коммуникативная сфера, двигательный опыт. Структурные компоненты формируются, как на основании принципов и условий, так и использования основных организационных форм занятий с учетом особенностей каждого обучающегося ориентированного на личность и ценности которые он приобретает в образовательном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голикова Е.М. Коррекция личностных рисков у школьников и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях АФК/ Е.М. Голикова, П.П. Тиссен Е.Е. Лутовина. Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2014. №1. – С.
2. Голикова Е.М. Социальная роль адаптивной физической культуры в снижении рисков современного образовательного пространства// Е.М. Голикова, П.П.Тиссен, Е.Е. Лутовина/ Физическая культура воспитание образование тренировка. 2015. №3. – С.

3. Козурман Е.М. Теоретико-методологические основы формирования индивидуальных образовательных траекторий студентов с ограниченными возможностями здоровья/ А.Н. Козурман, Е.Н. Голикова. – ФГБОУ ВПО «ОГИМ». Оренбург, 2014. – 168 с.
4. Лубышева Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания/ Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных. Теория и практика физической культуры. 1990. №3. С.42-44.
5. Началаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван. 1988. 262 с.
6. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак. Теория и практика физической культуры. 1993. №7. С. 8-10.
7. Шапкин С.А. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации. С.А. Шапкин, Л.Г. Дикая. Психологический журнал. Т.17/1996. №1. С.19-34.
8. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

КОМПОНЕНТЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Акимов А.И. - Акимов С.А. - Мельников В.С.

Оренбургский государственный педагогический университет

COMPONENTS OF REFLEXIVE READINESS FORMATION FOR TRAINING PROGRAMMES AT PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Akimov A.I. – Akimov S.A. – Melnikov V.S.

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

ПРОБЛЕМА

Проблема нашего исследования заключается в поиске направлений эффективного формирования у студентов готовности к использованию образовательного потенциала физической культуры в профессиональной деятельности. При этом мы рассматриваем один из аспектов готовности, а именно рефлексивную готовность.

Необходимо признать, что в современной России экономическая и социально-политическая ситуация представляет собой динамично меняющееся сложное противоречивое явление и процесс. К сожалению, нужно признать, что в последние годы для российского общества характерны признаки социально-экономического и психологического кризиса. Эти изменения и признаки многократно описаны и исследованы, что дает нам возможность сделать заключение о содержании главной задачи профессионального образования как задачи подготовки активной личности конкурентоспособного специалиста. Главной компетенцией этого специалиста должна стать способность к осознанному личностному и профессиональному росту и ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.

Эта задача в полной мере относится к выпускникам современных вузов любого профиля и направления. При этом основу профессионального образования будущего специалиста составляет систематическое обучение по соответствующим дисциплинам в высших учебных заведениях.

Решение поставленной задачи становится возможным при эффективном включении в процесс профессиональной подготовки внутренней активности будущих специалистов в

области их профессиональной деятельности. Становится необходимым создание в рамках программ подготовки студентов организационно-педагогических условий формирования и развития активности, самопознания, саморазвития, самосовершенствования и самореализации личности студента. Для этого необходима новая рефлексивно-деятельностная модель процесса профессиональной подготовки студентов.

Проблема формирования рефлексивной готовности личности недостаточно проработана в педагогике в теоретическом и методическом плане. Не в должной мере остается исследованной специфика рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности, модель и условия ее формирования в вузах.

Ключевые слова: рефлексия, самоконтроль, саморегуляция, самоанализ, самооценка.

PROBLEM

The problem of our research consists in search of the directions of effective formation at students of readiness for use of educational potential of physical culture in professional activity. Thus we consider one of aspects of readiness, namely reflexive readiness.

Relevance of research is defined by a complex of factors of social, economic, culturological and educational character.

It is necessary to recognize that in modern Russia the economic and socio-political situation represents dynamically changing difficult contradictory phenomenon and process. Unfortunately, it is necessary to recognize that in recent years for the Russian society signs of social and economic and psychological crisis are characteristic. These changes and signs are repeatedly described and investigated that gives us the chance to make the conclusion about the maintenance of the main task of professional education as problems of training of the active identity of the competitive expert. Ability to conscious personal and professional growth and responsibility for results of the professional activity has to become the main competence of this expert.

This task fully concerns to graduates of modern higher education institutions of any profile and the direction. Thus the basis of professional education of future expert is made by systematic training on the corresponding disciplines in higher educational institutions.

The solution of an objective becomes possible at effective inclusion in process of vocational training of internal activity of future experts in the field of their professional activity. There is necessary a creation within programs of training of students of organizational and pedagogical conditions of formation and development of activity, self-knowledge, self-development, self-

improvement and self-realization of the identity of the student. The new reflexive and activity model of process of vocational training of students is for this purpose necessary.

The problem of formation of reflexive readiness of the personality is insufficiently worked in pedagogics in the theoretical and methodical plan. Not in a due measure still has the reflexive readiness of students for professional activity investigated specifics, model and conditions of its formation in higher education institutions.

The analysis of the theory and practice of professional education allowed us to allocate objectively existing contradictions between:

- the increased modern requirements to quality of professional education of students and the existing traditional insufficiently effective approaches to their reflexive preparation which aren't providing in a due measure of readiness of graduates for professional activity;

Keywords: reflection, self-checking, self-control, introspection, self-assessment.

Целью данной работы является характеристика признаков рефлексивной готовности и компонентов процесса формирования рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности.

Мы отмечаем, что рефлексивная готовность обозначает собой наличие у студентов целостного представления о значимости профессиональной деятельности, о соответствии собственных личностных качеств с необходимыми для деятельности будущего специалиста.

Таким образом, мы рассматриваем рефлексивную готовность бакалавра к профессиональной деятельности в совокупности следующих ее компонентов: способность к рефлексии профессиональной деятельности, способность к самоконтролю, саморегуляции, самоанализу, профессиональная самооценка.

Дадим характеристику первого компонента рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности - это способность к рефлексии профессиональной деятельности будущего специалиста.

Сопряженными понятиями данного компонента являются основополагающие категории - «деятельность», «способность к деятельности», «профессиональная деятельность», «рефлексия в деятельности», «рефлексивная деятельность».

Деятельность в философии определяется как «специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение и преобразование» [7, с.160].

Мы принимаем позицию ученых (Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Е.А.Климова, Б.Г. Ананьева и др.), согласно которой овладение деятельностью

происходит путем перехода от внешней предметной деятельности во внутреннюю (мыслительную) деятельность. Именно в этот момент на первый план выходят рефлексивные процессы, происходит изменение формы психического отражения [5, с. 56].

Категория «способность к деятельности» определяется как индивидуальные особенности личности будущего специалиста, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления его профессиональной деятельности; - быстрота, глубина и прочность овладения способами и приемами деятельности будущего специалиста [6].

Категория «профессиональная деятельность» определяется как «деятельность, которая в соответствии с ее предметом требует специальных приемов выполнения и специального предварительного обучения» будущего специалиста [2, с.160].

Н.Я. Сайгушев рассматривает «рефлексию в деятельности» как процесс формирования профессионального самосознания будущего специалиста - сложного личностного образования, возникающего в результате оценки качеств своей личности с точки зрения условий конкретной деятельности [8].

Рефлексия в деятельности и рефлексивная готовность тесно взаимодействует с мыслительной деятельностью, которая позволяет осмыслить свой опыт. Понимание рефлексии как направленности мышления на самое себя, на собственные процессы и собственные продукты, является ключевым в психологии и педагогике. В мышлении и деятельности в связи с этим могут быть выделены следующие цели рефлексии: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности - ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и т. п., поскольку без понимания способов своего учения, механизмов познания и мысле-деятельности учащиеся не смогут усвоить тех знаний, которые они получили.

В этом случае рефлексия помогает будущему специалисту сформулировать получаемые результаты, переопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой образовательный путь.

Таким образом, понятие «рефлексивная готовность бакалавра к профессиональной деятельности» может рассматриваться как деятельность будущего специалиста, направленная на осознание своей индивидуальности, уникальности и предназначения в профессии.

Рефлексию можно рассматривать как механизм усвоения, как условие появления у будущего специалиста новых способов деятельности и новых способностей. Предметом рефлексии может быть все, что содержится в опыте индивида: знания, представления,

понятия, чувства, переживания, отношения, желания, ценности, деятельность и прочее. Если у будущего специалиста отсутствует рефлексия, то это означает, что его внутренний мир, его духовность, нравственность отчуждены, выключены из его деятельности. Наличие же «рефлексии» предполагает, что любая деятельность осуществляется осмысленно, с осознанием ее мотивов, целей, причин, по которым возникают трудности в профессиональной деятельности и, следовательно, с дальнейшей коррекцией данной профессиональной деятельности.

Таким образом, с учетом аспектов нашей проблемы мы под рефлексивной готовностью студентов к профессиональной деятельности понимаем процесс осознания будущим специалистом собственной деятельности и ее значимости для других людей в профессиональной общении и межличностном взаимодействии.

Второй компонент в структуре понятия «рефлексивная готовность» – это способность будущего специалиста к саморегуляции, самоконтролю и самоанализу.

Процессы - саморегуляция и самоконтроль - у будущих специалистов, носят характер убежденности в личной важности реализуемых ими в своей деятельности целей и формируют при этом своеобразное состояние «предвкушения победы» делают названные выше саморегуляцию и самоконтроль естественными и выполняемыми без заметного напряжения [3, с. 75].

Будущий специалист как субъект и объект профессиональной деятельности может приспосабливать свои индивидуальные особенности, способности к конкретным задачам деятельности. Способность непротиворечиво соединять все уровни регуляции деятельности есть способность саморегуляции. В зависимости от способа связи психических и личностных (мотивы, способности и т.д.) уровней деятельности она приобретает оптимальный или неоптимальный характер. В последнем случае в саморегуляцию включаются специальные задачи по преодолению этих негативных состояний [11].

Активность будущего специалиста в деятельности выступает в разных конкретных формах: работоспособности человека, дееспособности, трудоспособности и т.д. Уровень активности, ее длительность, устойчивость зависят как от согласованности и оптимальных сочетаний разных компонентов (эмоционального, мотивационного, рефлексивного и т.д.), так и от способа, с помощью которого личность как субъект включается в решение задач деятельности, от позиции, которую она занимает в этой деятельности [12].

По мере осуществления профессиональной деятельности может выясниться, что привлекательность дела и важность цели гораздо ниже, чем затрачиваемые на преодоление трудностей усилия, и человек, если он не опирается на волевое усилие, не имеет

развитой ответственности, может прекратить деятельность.

В процессе формирования рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности саморегуляция представляет механизм, посредством которого обеспечивается систематизирующая, централизующая, направляющая и активизирующая позиция обучающегося как будущего специалиста. Она осуществляет оптимизацию профессиональных возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями профессиональной деятельности. Посредством саморегуляции каждый человек поддерживает стабильный уровень активности независимо от изменчивости психических состояний на том или ином этапе профессиональной деятельности [13].

С учетом понятия саморегулирования как признака рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности мы потребность будущего специалиста в успешном выполнении профессиональной деятельности рассматриваем вместе с совершенствованием системы саморегуляции в целом и ее отдельных компонентов и типов. Умение осуществлять саморегуляцию – важная составляющая профессионализма будущего специалиста.

Формирование рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности, в таком случае, обеспечивает формирование следующих умений студентов: ставить цели и определять наиболее актуальные из них, удерживать цели длительное время, связывая их с организацией собственных усилий; анализировать условия и выделять из них наиболее значимые для достижения поставленной цели; выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию; оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки; исправлять допущенные ошибки [14].

Мы придерживаемся позиции тех ученых, которые процесс самоанализа будущего специалиста определяют как широкий, глубокий, разносторонний, детализированный процесс анализа, как чужого опыта, так и индивидуальной профессиональной деятельности будущего специалиста; данный процесс поможет глубже и шире отразить динамику развития профессиональной деятельности будущего специалиста; позволяет лучше прогнозировать собственные дальнейшие действия, совершенствовать их. Подвергая самоанализу собственную профессиональную деятельность, будущий специалист конкретизирует изучаемую проблему, приходит к выводам о ее недостатках и, следовательно, адекватно выбирает пути ее коррекции. Результаты самоанализа имеют важное практическое значение для будущего специалиста, так как они адресованы себе и между ними существует тесная взаимосвязь.

Цель самоанализа профессиональной деятельности будущего специалиста должна быть осознана и сформулирована в виде противоречия или проблемы, нуждающейся в скорейшем разрешении с помощью каких-либо изменений, новых методик, технологий и т.д., ее актуальность должна быть обоснована. Самоанализ можно считать завершенным, если на основе теоретического осмысления собственной профессиональной деятельности или творческого использования чужого опыта разработана программа действий по совершенствованию этой деятельности, состоящая из мотивированной цели, четкого, скоординированного плана действий, направленного на реализацию цели, сбалансированных средств для получения результатов [15].

Итак, с учетом различных походов мы «самоанализ» в нашей работе рассматриваем как один из этапов самоанализа профессиональной деятельности будущего специалиста - оценочно-рефлексивный. Данный этап характеризуется:

- оценкой и рефлексивным анализом профессиональной деятельности будущего специалиста;
- умением делать соответствующие выводы по результатам самоанализа;
- умением оценивать влияние причин на явления и процессы;
- умением будущего специалиста выразить свое отношение к изменениям, произошедшим в профессиональной деятельности, которые были вскрыты в процессе самоанализа;
- умением оценить возможности коррекции собственной профессиональной деятельности;
- умением будущего специалиста использовать эффективный опыт коллег с учетом своей рефлексивной позиции и собственных возможностей.

Резюмируя вышесказанное, мы можем констатировать, что все три процесса – саморегуляция, самоконтроль и самоанализ – достаточно обоснованно входят в структуру изучаемой нами категории и являются одним из основных ее компонентов.

Третий компонент «рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности» - профессиональная самооценка студента как сложная развернутая система представлений о самом себе в деятельности.

Самооценка рассматривается нами как важная детерминанта профессионального самосознания будущего специалиста. Основным содержанием профессиональной самооценки является самоотношение к своим профессионально важным качествам и продуктивности деятельности по сравнению с имеющимися профессиональными эталонами и стандартами. На профессиональную самооценку влияют результативность деятельности будущего специалиста, социальные факторы, оценочные суждения других,

отношения.

Лица со сниженной профессиональной самооценкой отличаются неуверенностью, склонностью к импульсивным действиям, у них, как правило, отчетливо проявляются психопатические черты личности. В то же время, они ориентируются прежде всего на эмоционально теплые, эмпатичные отношения, эмоциональный комфорт во взаимодействиях. У лиц с высокой профессиональной самооценкой проявляется склонность к радикальным действиям, авторитарному стилю в деятельности и во взаимодействиях [4, с.673].

Выявлены ценностные отличия у лиц с высокой и низкой профессиональной самооценкой. У профессионалов отмечен рост внутренней неудовлетворенности по мере повышения квалификации, даже достижение результатов категории «акме» рассматривается ими как этапное событие. У лиц с низкой профессиональной самооценкой каждое достижение рассматривается как значительный успех. Самооценка личности детерминирована теми ценностями, которые являются ведущими в среде ее деятельности. Мнение окружающих людей, особенно коллектива, в котором она работает, является порой решающим [1].

Самооценка лежит в основе уровня притязаний и тех задач, которые будущий специалист ставит перед собой, реализуя в соответствии с ними свою профессиональную деятельность. Объективная, верная самооценка дает возможность точно определить круг тех профессиональных задач, которые способен решить будущий специалист, вовремя отказаться от иллюзорных, несбыточных целей. Благодаря соответствию самооценки реальным возможностям личности, она в состоянии достигнуть внутренней гармонии с собой, самоуважения. Рассогласованность самооценки с реальным положением дел ведет к внутренним конфликтам, порой к невротическому состоянию. Отсутствие самооценки приводит как бы к потере личностью самой себя, возрастанию для личности значимости оценки других.

Самооценка участвует в большинстве когнитивных процессов и активно влияет на них. Существует так называемый эффект ссылки на себя. Суть этого эффекта состоит в том, что наша память более эффективно функционирует, когда сравнивает поступающую информацию с «Я». Мы лучше помним, что сказано о нас, чем о другом. В современной науке установлен факт предрасположенности самооценки личности в пользу своего «Я». Эта тенденция связана с тем, что человек себя воспринимает более благосклонно, чем это есть на самом деле. Несколько завышенная самооценка может дать тактические преимущества в конкретном виде профессиональной деятельности.

Профессиональная самооценка будущего специалиста predetermined мотивом со-

хранения самоуважения. У каждого человека существует потребность оценить свою компетентность, в том числе и профессиональную. При этом лица с высокой самооценкой после неудачи начинают подкреплять свою значимость, самоуважение мотивировкой типа «у других тоже бывают промахи», тем самым косвенно и в этих сложных ситуациях утверждая, сохраняя чувство своего превосходства над другими. В данной ситуации наиболее рельефно срабатывают защитные механизмы личности.

По критерию соотношения пессимистичности и оптимистичности можно выделить оптимистические и пессимистические самооценки. При этом лица с оптимистическими самооценками порой достигают большего в профессионализме, в различных видах деятельности.

Профессиональная самооценка может быть как ситуативной (проявление профессионализма в данный момент, в данной функции, операции), так и глобальной, личностной, связанной с оценкой развития профессионализма с момента профессиональной ориентации, профессионализации и до момента оценивания. Профессиональная самооценка будущего специалиста, как правило, связана с личностной самооценкой развития, зависит от нее, и, одновременно, влияет на нее. Ситуативные самооценки изменять проще, чем самооценки личностного профессионального развития. Эти самооценки детерминированы факторами, выходящими за рамки ситуаций профессионального развития, и связаны с факторами развития личности вообще. Поэтому их изменение требует изменения личности будущего специалиста как таковой, так как самооценка - сущностная характеристика личности и не меняется вне ее развития.

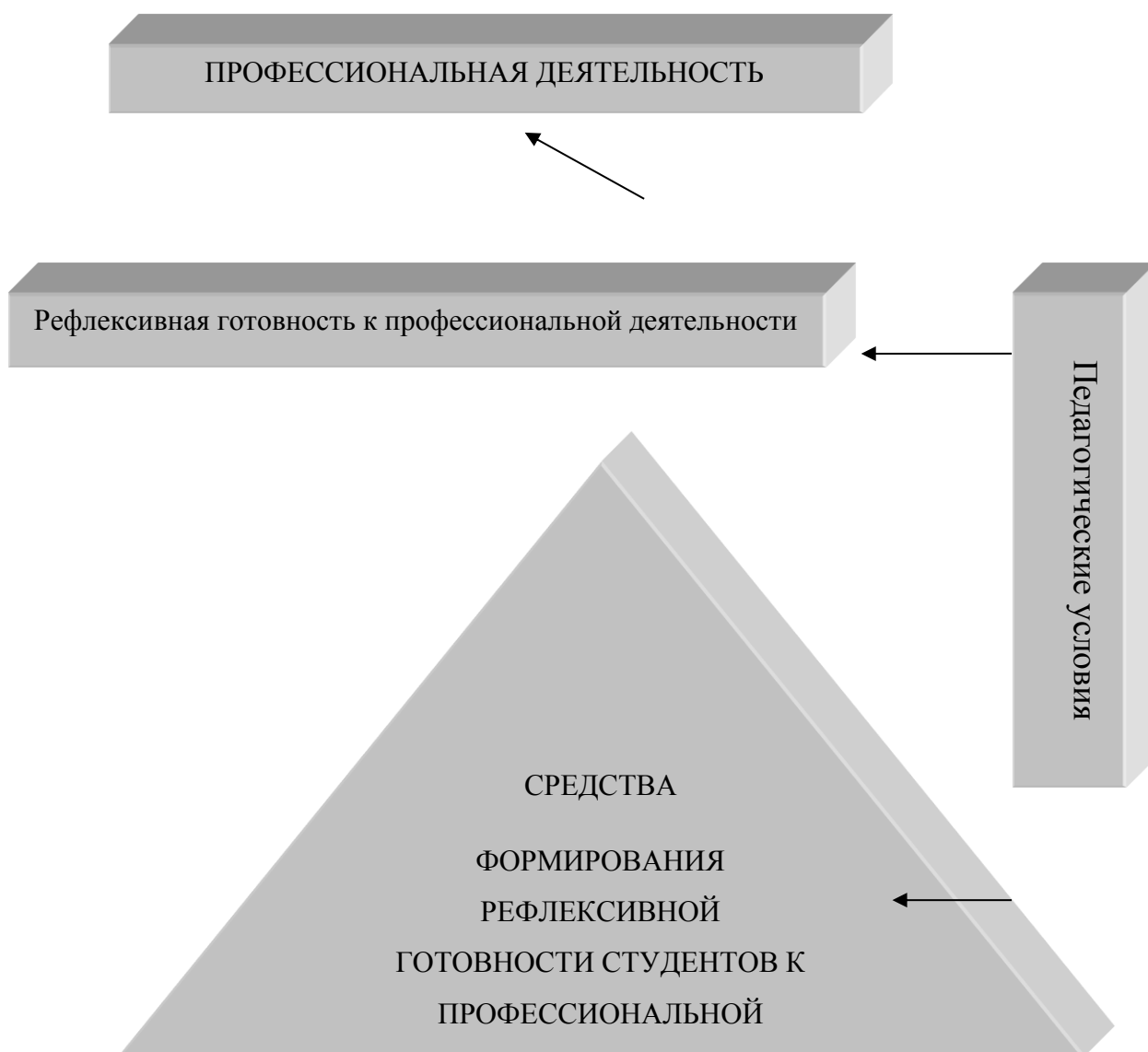
С учетом результатов анализа работ различных авторов мы принимаем определение понятия «профессиональной самооценки» как динамического явления, как процесса профессионального развития личности, которые формируются во взаимосвязи с различными личностными характеристиками.

Опыт научных исследований самооценки показывает, что для эффективной работы по формированию профессиональной самооценки будущего специалиста необходимо: включенность личности в активную оценочную деятельность; овладение образцами предъявляемых к личности профессиональных требований; активизация критического самоанализа.

Итак, в ходе анализа научной литературы мы определили содержание и специфику признаков и структурных компонентов рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности, под которыми понимаем: способность к рефлексии профессиональной деятельности; самоконтроль, саморегуляцию и самоанализ;

профессиональную самооценку.

С учетом этих компонентов нами предложена рефлексивно-деятельностная модель, основными компонентами которой являются целевой и рефлексивно-оценочный. Кроме того, процесс формирования рефлексивной готовности не может быть реализован без содержательно-операционного, результативного компонентов и компонента педагогических условий эффективности этого процесса. Модель представлена нами в схематичном виде (схема 1).



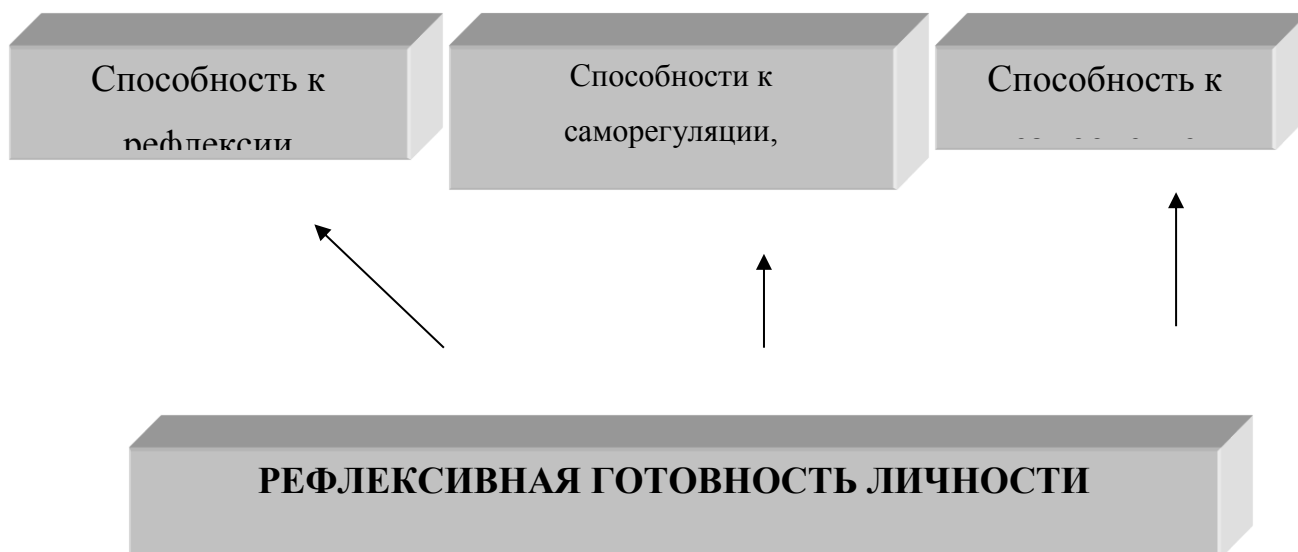


Рис. 1 – Рефлексивно-деятельностная модель формирования рефлексивной готовности студентов к профессиональной деятельности

В результате решения задач нами уточнена специфика рефлексивной готовности студента, определено что рефлексивная готовность - это состояние направленности личности на осознание своей деятельности и самого себя как ее субъекта, способствующее развитию профессионализма, что проявляется в способности к постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию и росту, на основе психологических механизмов самоанализа, саморегуляции и самоконтроля.

Мы пришли к заключению, что для достижения адекватного уровня рефлексивной готовности студента должны иметь целостное представление о значимости профессиональной деятельности, осознавать ответственность за результаты своей деятельности; иметь адекватный уровень развития самооценки и профессиональной самооценки; уметь контролировать свои действия при выполнении работы любого уровня сложности; стремиться к познанию себя, самовыражению, самореализации; иметь представление о соответствии собственных личностных качеств тем профессиональным, которые требует выполняемый вид деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анисимова, О.А. Самооценка и активность личности / О.А. Анисимова. - М. 1989.
2. Архангельский, С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерности, основы, методы / С.И. Архангельский. - М.: Высшая школа, 1980. – 368 с.
3. Бодалев, А.А. Вершины в развитии взрослого человека: Характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. - М.: Флинта: Наука, 1998. – 168 с. С. 74-75.
4. Деркач, А.А. Акмеологические основы развития профессионала/ А.А. Деркач. - М.; Воронеж. 2004. - 750с. С. 671-674.
5. Климов, Е.А. Психология деятельности / Проф. тех. образование. 1973, №1, С.56-57.
6. Кузьмина, Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя / Н.В. Кузьмина. - М.: Высшая школа, 1979. - 68 с.
7. Ленин, В.И. Полное собрание сочинений. 5-е изд., Т. 29. 210 с. С. 46.
8. Сайгушев, Н.Я. Рефлексивное управление процессом профессионального становления будущего учителя: Монография / Н.Я. Сайгушев. - Магнитогорск. 2002. - 272с.
9. Сайгушев, Н.Я., Сычкова, Н.В. Создай себя в игре: Методическое пособие для студентов / Н.Я. Сайгушев, Н.В. Сычкова. – Магнитогорск: МГПИ, 1998. – 84 с.
10. Симонов, В.П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя: Учебное пособие для студентов педвузов, учителей и слушателей ФПК / В.П. Симонов. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 192 с.
11. Сластенин, В.А. Формирование профессиональной компетентности учителя в системе теоретических и практический знаний по педагогике / В.С. Сластенин // Сочетание теоретических и практических знаний по педагогике как условие эффективности формирования учителя в педвузе. - М. 1981. С. 3 - 12.
12. Терегулов, Ф.Ш. Передовой педагогический опыт / Ф.Ш. Трегулов. - М. 1991.- 296 с. С. 123.
13. Философский энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1989. – 815 с.
14. Христева, А.В. Подготовка будущего учителя к анализу и самоанализу профессионально-педагогической деятельности: дисс...канд. пед. наук. - Магнитогорск, 1996. - 200 с.
15. Чернышов, А.С. Практикум по решению конфликтных педагогических ситуаций / А.С. Чернышов. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 186 с.

BIBLIOGRAPHY

1. Anisimova, O. A. [Self-rating and activity of the personality] M 1989.
2. Arkhangelsk, S. I. Educational process at the higher school, its regularity, bases, methods / Page. I. Arkhangelsky. - M.: The higher school, 1980. – 368 pages.
3. Bodalev, A.A. Tops in development of the adult: Characteristics and conditions of achievement / A.A. Bodalev. - M.: Flint: Science, 1998. – 168 pages of Page 74-75.
4. Деркач, А.А. Akmeologicheskiye of a basis of development of professional / А.А. Деркач. - М.; Voronezh. 2004. - 750s. Page 671-674.
5. Klimov, E.A. Psikhologiya of the activity / Prof. of that. education. 1973, No. 1, S.56-57.
6. Kuzmina, N. V. Professionalizm of activity of the teacher / N. V. Kuzmina. - M.: The higher school, 1979. - 68 pages.
7. Lenin, V. I. Complete works. 5th prod., T. 29. 210 pages of Page 46.
8. Saygushev, N. Ya. Reflexive management of process of professional formation of future teacher: Monograph / N. Ya. Saygushev. - Magnitogorsk. 2002. - 272s.
9. Saygushev, N. Ya., Sychkova, N. V. Sozday of in game: A methodical grant for students / N. Ya. Saygushev, N. V. Sychkova. – Magnitogorsk: MGPI, 1998. – 84 pages.
10. Simonov, V.P. Diagnostics of the personality and professional skill of the teacher: Manual for students of teacher training Universities, teachers and listeners of FPK / Accusative Simonov. - M.: International pedagogical academy, 1995. – 192 pages.
11. Slastenin, VA. Formation of professional competence of the teacher of system theoretical and practical knowledge of pedagogics / V. S. Slastenin//the Combination of theoretical and practical knowledge of pedagogics as a condition of efficiency of formation of the teacher in teacher training University. - M 1981. Page 3 - 12.
12. Teregulov, F.Sh. Best pedagogical practices / F.Sh. Teregulov. - M 1991. - 296 pages of Page 123.
13. Philosophical encyclopedic dictionary. - M.: Soviet encyclopedia, 1989. – 815 pages.
14. Hristeva, A.V. Training of future teacher for the analysis and introspection of professional and pedagogical activity: yew ... edging. пед. sciences. - Magnitogorsk, 1996. - 200 pages.
15. Chernyshov, A.S. Praktikum according to the solution of conflict pedagogical situations/Ampere-second. Chernyshov. – M.: Pedagogical society of Russia, 1999. – 186 pages.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Акимов А.И., доцент кафедры физической культуры

Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук

Акимов С.А., старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания

Оренбургского государственного педагогического университета

Мельников В.С., доцент кафедры физической культуры

Оренбургского государственного университета

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел. 8(3632) 340635,

e-mail: ddd647@mail.ru

Akimov A.I., Akimov S. A., Melnikov V. S.

Orenburg state university

e-mail:ddd647@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ

Востриков Владимир Алексевич

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

PHYSICAL CULTURE OF A PERSONALITY AS A SUBJECT OF PEDAGOGICAL KNOWLEDGE

Vostrikov Vladimir Aleksevich

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

АННОТАЦИЯ

В представленной статье личность рассматривается как непреходящая проблема, Физическая культура личности – является компонент общей культуры личности и социума. Понятие личности и ее рассмотрение в различных культурах народов мира. Рассмотрение личности с позиций биологического, социального и психологического подходов. Приводятся структурные компоненты физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура, личность, структура физической культуры личности, предмет педагогического познания

ANNOTATION

In the present article, a person is regarded as an enduring problem, Physical culture identity - is a component of the general culture of the individual and society. The concept of personality and its consideration in the different cultures of the world. Consideration of the individual from the standpoint of biological, social and psychological approaches. Are structural components of the physical culture of the person.

Key words: physical culture, identity, structure, physical training of the person, the subject of pedagogical knowledge.

Проблема личности – одна из фундаментальных в современных гуманитарных науках. Трудности её разрешения обусловлены тем, что реальность, обозначаемая понятием «личность», выступает предметом рассмотрения многих наук о человеке.

Более того, даже этимологически личностные характеристики человека, в зависимости от ареала обитания, цивилизации и культуры, несут разную смысловую нагрузку.

В европейских языках личность восходит к латинскому понятию «персона», что означало 1) маску актера в театре, 2) социальную роль, 3) человека как некое целостное существо. В европейской модели личность понимается как определенная целостность, сходным образом действующая в разных ситуациях, сохраняя свой основной стержень

В восточных языках понятие личности связывается не только с лицом человека, но и со всем телом, Здесь наблюдается неразрывность духовного (личность человека), с физическим (тело человека).

В силу признания данных фактов в понимании сущности личности существует множество подходов. В философском словаре подчеркивается, что личность есть индивидуальный человек как субъект общественной жизни, общения и деятельности, а также – своих собственных сил, способностей, потребностей, интересов, устремлений [3].

В современной психологии и педагогике личность понимают как системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее уровень и качество общественных отношений в индивиде. Личность выступает связующим звеном между социальной средой и организмом человека – его «индивидом». Данный процесс осуществляется в различных видах деятельности, особое строение которых (социальное, биологическое и психическое) и их совокупность составляют действительную основу личности и определяют эффективность её формирования.

Социальные, личностные качества человека формируются только под влиянием социальной среды и проявляются в социальной деятельности человека, в той роли, которую он выполняет в обществе.

Биологический уровень определяет природное существо личности и оценивает как задатки, особенности физического развития, комплекс физиологических функций, некоторые свойства темперамента, деятельности и поведения.

Соотношение социального и биологического в личности, в процессе онтогенеза, изначально неодинаково, так как личность представляет собой относительно поздний продукт общественно-исторического развития человека. Биологическое, входя в личность, приобретает социальную форму: природные особенности и черты выступают, в структуре личности, как социально обусловленные её элементы. Таким образом, социальное и биологическое образует не противоречащее друг другу единство, характеризующее личность, причем личность, выступая носителем определенных функций, выполняя эти

функции. Накладывает на их выполнение неповторимые черты – характер, волю, силу своего ума, интересы и потребности, знания, ценностные ориентации и мировоззрение.

Психологический уровень оценивает личность как субъект одушевленной деятельности, проявляющий комплекс психических функций, наиболее полно представленный в процессе формирования знаний, двигательных умений и навыков.

Формирование сущностных кондиций человека, становление его как личности определяется рядом факторов. Наряду с внутренними факторами, определяющими психофизические и физические изменения организма человека, выступают внешние факторы, такие как совокупность движущих сил социального развития, среда, культура, в том числе и физическая.

Доказано, что физическая культура обладает колоссальным педагогическим потенциалом, а освоение её ценностей, способствует позитивному становлению биосоциальной природы человека, обеспечивает естественным образом формирование специфического компонента – физической культуры личности.

Считаем, что физическая культура личности есть воплощенное единство материального и духовного, в силу того, что с одной стороны она отражает преобразованность телесности человека потребного социуму, с другой сформированность системы теоретических знаний и двигательных качеств как обогащенный дух личности.

Процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве всестороннего и гармоничного развития человека. Согласно данному положению, считает Л.И.Лубышева, формирование физической культуры человека наряду с традиционным процессом воспитания телесной культуры должно обеспечивать постоянное накопление знаний о законах и правилах развития и совершенствования физического потенциала человека и освоение в процессе физкультурного воспитания других общечеловеческих ценностей духовного, нравственного и эстетического порядка [1, с.19].

Следовательно, физическую культуру личности можно рассматривать как системную, качественную и динамическую характеристику её образованности, мерой и способом творческого освоения ценностей физической культуры в соответствии с индивидуальными потребностями, способностями и возможностями, а также необходимым актом осуществления практико-ориентированной, преобразующей физкультурно-спортивной деятельности, познавательно-ценостным отношением к ней и её результатам.

Проявление личностью физической культуры связывается и с реализацией человека в повседневной деятельности в отношениях, поведении, образе жизни, труде, освоенных им культурных ценностях. В основе физической культуры личности лежит органическое единство знаний, убеждений в их практическом использовании и непосредственной деятельности по их реализации. Повседневные практические занятия являются одним из основных показателей физической культуры личности. Данное положение созвучно высказыванию В.П.Попова, который определяет физическую культуру личности как специфическую деятельность человека, направленную на физическое совершенство, которая объективно фиксирует его участие в физкультурных занятиях [2, с.14].

Обобщая представленные высказывания о сущности физической культуры личности, следует отметить её с позиции двух основных составляющих:

- физическая культура личности – это специфическое и динамичное личностное состояние, отражающее осознанную потребность (мотивацию) в присвоении и распространении ценностей физической культуры; включенность в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей, развития системы способностей;

- физическая культура личности – специфическая сфера общей культуры человека; интегрированное, специфическое и динамичное личностное состояние, отражающее сформированность ценностных ориентаций, системы двигательных и личностных потребностей и способностей, определяющих эффективность социализации, общесоциальной и физкультурно-спортивной деятельности.

Характеристика содержания физической культуры личности имеет логическим продолжением обоснование факторов её становления. Это, во-первых, разработанность структуры, позволяющей выявить составляющие её компоненты и их сущностные характеристики, а также основные признаки сформированности, что позволит обеспечить эффективность подбора содержания физкультурного образования, выявить совокупность ценностей физической культуры, в наибольшей степени обеспечивающих конкретность педагогических воздействий в отношении двигательного или личностного состояния. Во-вторых, подбор содержания образовательного процесса, отражающего рациональный состав ценностей физической культуры для удовлетворения системы потребностей и развития способностей личности.

Считаем, что физическая культуры личности может быть представлена теми характеристиками структурных компонентов, которые в наибольшей степени отражают

биосоциальную природу человека, основывающуюся на присвоении ценностей социума и отражающую их представленность в личности, в качестве основных компонентов понятия физической культуры личности можно выделить: мотивационно-ценностный, интеллектуально-познавательный, физкультурно-деятельностный, двигательно-функциональный.

Становление мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности отражает ценностные ориентации и мотивы в системе социокультурных ценностей и ценностей в сфере физической культуры.

Присвоенность социокультурных ценностей позволит выявить направленность на становление сущностных характеристик личности, готовность к их трансляции в физкультурно-спортивную деятельность, повседневную жизнь и деятельность, сформировать систему отношений (к себе, людям, обществу, собственности, общественным отношениям).

Ценностные ориентации в сфере физической культуры направлены на освоение материальных, духовных, художественных ценностей физической культуры в плане становления физической культуры личности.

Интеллектуально-познавательный компонент физической культуры личности отражает теоретическую подготовленность в сфере физической культуры, интеллектуальное развитие.

Теоретическая подготовленность, в аспекте её становления, отражает адекватные возрасту и сенситивным периодам развития организма, объем, научность, глубину и прочность освоения знаний в сфере физической культуры, а также их осознанность и готовность к использованию в повседневной, физкультурно-спортивной деятельности, трансляции знаний в социум.

Интеллектуальное развитие характеризуется качеством развития основных психических процессов (ощущения, восприятия, представления, внимание, мышление, память, воля, эмоции).

Физкультурно-деятельностный компонент физической культуры личности включает сформированность потребностно-мотивационной сферы личности, включенность её в спортивно-оздоровительную и инструкторскую деятельность.

Сформированность потребностно-мотивационной сферы отражает сформированность биологических мотивов: гомеостатических, адаптационных, витальных; социальных мотивов: становление и поддержание социального статуса, направленность на улучшение условий жизни и деятельности; духовных мотивов: направленность на самообразование, готовность к трансляции ценностей

(общекультурных и физической культуры) и их преобразованию, поиск смысла жизни, направленность на преобразование социума.

Включенность в спортивно-оздоровительную деятельность отражает регулярность занятий физической культурой, разнообразие форм, средств, методов, освоенность ЗОЖ и на основе этого достижение положительных сдвигов в состоянии здоровья, уровень спортивных достижений.

Включенность в инструкторскую деятельность связана с частотой вовлечения в инструкторскую деятельность, качеством судейской подготовленности.

Двигательно-функциональный компонент физической культуры личности представлен следующими структурными единицами

Физическое развитие – отражает антропометрические размеры тела, адекватные возрасту и полу занимающихся, правильно сформированную осанку, оптимальное состояние функциональных систем организма, адекватное соотношение биологического и паспортного возраста.

Физическая (двигательная) подготовленность выражается в адекватном состоянии (развитии) физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей возрасту, полу и личностным потребностям занимающихся.

Техническая подготовленность связана с состоянием сформированности системы двигательных умений и навыков в конкретной физкультурно-спортивной деятельности, степень технической подготовленности характеризуется следующими показателями: объем освоенных технических действий (общее количество); эффективность освоенных технических действий (соответствие заданного фактическому); стабильность технических действий (способность их качественного проявления в различных помехообразующих условиях); вариативность технических действий (способность проявления в изменяющихся условиях их реализации).

Состояние основных свойств нервной системы отражает функциональное состояние нервной системы, её выносливость, подвижность и уравновешенность.

Считаем, что действенным фактором, обеспечивающим становление физической культуры личности может служить физкультурное образования, преобразовательный смысл которого заключается в развитии способностей и потребностей личности во всех сферах деятельности, в нравственном, эстетическом, гражданском, трудовом, физическом воспитании, воспитании воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности – как общепедагогических задач, а также в реализации специфических задач, таких как: обеспечение оптимального развития физических качеств; использование факторов физической культуры для укрепления и многолетнего

сохранения здоровья; совершенствование телосложения; рациональное формирование индивидуального фонда двигательных умений и навыков и доведение их до необходимой степени совершенства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И.Лубышева//Теория и практика физической культуры.- 1993.- №3.- С.19.
2. Попов, В.М. Моделирование физической культуры личности / В.М.Попов // Тез. докл.ХI Межрегион. научно-метод конф.- Архангельск, 1992.- С.14.
3. Философский энциклопедический словарь.- М.: БСЭ, 1989.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПОСТАНОВКИ И РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Калимуллин Ришат Равгатович – Станислав Азор

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия

Технический университет во Зволене, Зволен, Словакия

METODICKÉ ZÁKLADY FORMULOVANIA A RIEŠENIA PROBLÉMU ŠPORTOVEJ VÝCHOVY DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

Kalimullin Rišat Ravgatovič – Stanislav Azor

Orenburgská štátna pedagogická univerzita, Orenburg, Rusko

Technická univerzita vo Zvolene, Zvolen, Slovensko

Одним из основополагающих и «предпосылочных» факторов обеспечения благополучия социума (сколь настоящее столь, особенно, перспективное) является производство и воспроизводство «человеческого фактора», становление которого, должно начинаться в дошкольном возрасте, с обеспечением дошкольного образования, содержанием деятельности по обучению, воспитанию и развитию телесно-душевно-духовных потенций детей в отношении формирования «потребной» социуму личности с одновременным соблюдением прав и свобод дошкольника.

В означенном контексте разработано содержание ФГОС дошкольного образования, анализ которого позволяет выделить основные положения, имеющие прямое отношение к созданию методологических оснований дошкольного образования вообще и физкультурного образования дошкольников в частности; создающие предпосылки к изучению и дальнейшей реорганизации содержания образовательных программ деятельности дошкольных образовательных организаций и оптимизации на этой основе системы дошкольного образования.

1. Состав и содержание задач, отражающих сущностные направления стандарта в отношении формирования личности: - охранная деятельность по укреплению психического и физического компонентов индивидуального здоровья детей; - создание благоприятных условий для реализации содержания дошкольного образования на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей детей, их склонностей; построение образовательных процессов и содержания деятельности в связи с развитием

способностей и творческого потенциала дошкольника как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; - обеспечение целостности образовательного процесса на основе единства обучения и воспитания, придание ему более культурологической направленности в отношении формирования духовно-нравственных и социокультурных ценностных ориентаций; - становление общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; - создание образовательной среды, имеющей социокультурный характер соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Целевые ориентиры, показанные в ФГОС и отражающие сущностные характеристики личности дошкольника «на выходе»:

- инициативный и самостоятельный в игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др., владеющий основными культурными способами деятельности, характерными для этого возраста;

- положительно относящийся к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладающий чувством собственного достоинства; активно взаимодействующий со сверстниками и взрослыми;

- субъект с развитым воображением, которое проявляется в соответствующих возрасту видах деятельности (прежде всего в игре и в различных формах и видах игры);

- подготовленный в отношении состояния двигательных способностей (крупная и мелкая моторика, двигательная активность и подвижность, выносливость, обученность основным и жизнеобеспечивающим двигательным действиям, способность к управлению двигательными действиями);

- подготовленный к проявлению волевых усилий, может следовать нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- любознательный, что проявляется в активности познавательной деятельности, интересующийся причинно-следственными связями явлений и происходящих событий и процессов, пытающийся самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей, склонный наблюдать, экспериментировать, способный к принятию решений на основе текущего состояния образованности.

3. Выделение в содержании ФГОС одной из приоритетных областей дошкольного образования – Физического развития (по ФГОС – направления), предусматривающего приобретение опыта в различных видах деятельности детей и, в частности, двигательной

(владение упражнениями, направленными на воспитание координации и гибкости; способствующих формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а также правильному, выполнению ходьбы, бега, прыжков, поворотов в обе стороны); формирование представлений о видах спорта, освоение подвижных игр с правилами; становление целенаправленности в двигательной деятельности; становление и развитие ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Анализ представленного материала ФГОС в связи с существующей и, главное, перспективной практикой реализации содержания образовательной области Физическое развитие (редакция ФГОС) позволяет констатировать существенную культурологическую составляющую ФГОС, что безусловно является прогрессивным проявлением и отражением существующего социального запроса на качество образования дошкольников.

Тем не менее, следует также (в этой связи) обозначить и явные противоречия, нуждающиеся, во-первых, в обозначении и, во-вторых, в теоретико-методологическом обосновании, между:

- некорректным терминологическим обозначением образовательной области «Физическое развитие» и недостаточной отраженностью в этом наименовании всего ценностного потенциала физической культуры в перечне тех личностных, функциональных и двигательных способностей дошкольника, которые должны быть получены после освоения содержания как этой образовательной области, так и целостной образовательной программы дошкольного образования;

- особой значимостью ценностей физической культуры в комплексном и наиболее комфортном (с позиций психофизиологии) становлении и развитии телесно-душевно-духовных кондиций (потенций) детей и недостаточной разработанностью и представленностью понятийно-категориального аппарата явлений, процессов и проявлений, принятых в современной теории и методике физической культуры в части направленного использования ценностей физической культуры в практике деятельности дошкольных образовательных организаций в достижении определяющих задач и целевых ориентиров ФГОС.

Обозначенные противоречия обуславливают необходимость разработки методологического и научно-методического обоснования и обеспечения процессов использования ценностного потенциала физической культуры в становлении более (от анализа ФГОС) культурологических характеристик личности дошкольника в следующих приоритетных (на наш взгляд) направлениях:

1. Теоретическая разработка и определение основного понятийно-категориального аппарата, теоретических, методических и дидактических оснований теории и методики физической культуры дошкольника как относительно самостоятельной отрасли научно-педагогического познания, регламентирующей использование ценностей физической культуры в теории и практике деятельности дошкольных образовательных организаций (начиная с обозначения ее как «Физкультурное образование» и определения как части физической культуры; определяющего процесса-«транслятора» ценностей физической культуры в личность с целью формирования физической культуры дошкольника и заканчивая разработкой содержания физкультурно-спортивной деятельности в конкретных организационных формах освоения физической культуры).

2. Определение методологических оснований общенаучного, частнонаучного и технологического уровней методологии Физкультурного образования дошкольника, отражающих положения научного исследования этой образовательной области ФГОС и способов (подходов) реализации ее содержания.

3. Установление методических оснований взаимосвязи и взаимопроникновения образовательной области «Физкультурное образование» с иными образовательными областями образования дошкольника (Социально-коммуникативное, Познавательное, Речевое, Художественно-эстетические) в части определения «участия» физической культуры и ее ценностей в формировании целостной структуры личности (базовой культуры личности). В этой связи роль физической культуры в реализации процессов формирования личности трудно переоценить в силу особых естественно-биологических предпосылок восприятия ценностей иных видов культуры, сопряженных с физической.

4. Разработка и обоснование (как на теоретическом так и эмпирическом уровне) структуры и содержания, сущностных характеристик сформированности специфического и интегративного личностного состояния - физической культуры дошкольника, становление и развитие которой - цель и основной результат реализации образовательной области Физкультурное образование.

5. Разработка и обоснование программно-содержательного обеспечения процесса Физкультурного образования, совокупности педагогических условий его реализации во взаимосвязи с другими образовательными областями на основе определения и апробации групп ценностей физической культуры, использование которых будет обеспечивать формирование столь сущностных характеристик физической культуры дошкольника, столь и определяющих характеристик базовой культуры детей дошкольного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г., №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. [Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 4, с. 56 - 59.](#)
3. Калимуллин, Р.Р. Модель образовательной среды дошкольной организации в становлении и развитии физической культуры младшего дошкольника. Международная научно-практическая конференция "Проблемы и перспективы развития физической культуры в современном образовании". 2014. С. 34-37.
4. Коровин, С. С. Дидактические основы физического образования: учеб.-метод. пособие / С. С. Коровин, П. П. Тиссен, Н. В. Мишнаевский. – Оренбург: ОГПУ, 2006. – 132с.

CONTACTS

Калимуллин Ришат Равгатович
Россия, Оренбургский государственный
педагогический университет, г. Оренбург
KaRiRav@yandex.ru

Stanislav Azor
Institute of Physical Education and Sport,
TU in Zvolen, Slovak Republic
azor@tuzvo.sk

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Сидорова Ирина Геннадьевна - Бикбердина Марина
Оренбургский государственный педагогический университет

**SPORTS AND HEALTH ACTIVITIES WITH STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL
AGE, CLASSIFIED ACCORDING TO THE STATE OF HEALTH OF PREPARATORY
MEDICAL GROUP.**

Sidorova Irina Gennadevna - Bykberdyna Marina
Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

АННОТАЦИЯ

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися среднего школьного возраста, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Бикбердина Марина, Сидорова Ирина. Физкультурно-оздоровительная работа – одно из главных направлений деятельности образовательного учреждения. Нами была сформирована группа учащихся 6-х и 7-х классов, включенных по состоянию здоровья в подготовительную группу по физическому воспитанию, имеющие отставание по уровню физической подготовленности. Они посещали основные занятия по физической культуре вместе с основной группой учащихся своего класса и с ними была организована секция по общей физической подготовке на базе школы.. Отмечено улучшение показателей физической подготовленности и показателей функциональной подготовленности.

ANNOTATION

Sports and health activities with students of secondary school age, classified according to the state of health of preparatory medical group. Bykberdyna Marina, Sidorova Irina. Sports and health activities - one of the main type of activities of the educational institution. We have formed a group of students of the 6th and 7th grade included for health in the preparatory group for physical education, with the gap in the level of physical fitness. They attended classes on basic physical training together with a core group of students in their class and they organized a section on

general physical training on the basis of the school. Marked improvement of physical preparedness and indicators of functional preparedness.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, учащиеся, средний школьный возраст, подготовительная медицинская группа

Key words: physical education, recreation, students, middle school age, pre-med team

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сокращение рождаемости и продолжительности жизни, тревожная тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи подтверждают особую актуальность проблемы состояния здоровья подрастающего поколения российских граждан и, соответственно, организации физкультурно-оздоровительной работы [1, с. 116].

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм [7, с.3]. Учащиеся подготовительной группы по физическому воспитанию достаточно часто пропускают уроки и имеют низкие показатели двигательной подготовленности. Поэтому проведение с ними физкультурно-оздоровительной работы имеет большое значение.

Двигательная активность является необходимым условием поддержания нормального функционального состояния организма учащихся. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на функциональных резервах сердечно-сосудистой и дыхательной систем, иммунном статусе организма, устойчивости нервной системы к стрессам, что отражается и на успеваемости учащихся.

При поступлении детей в образовательные учреждения, одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину. В учебной и повседневной деятельности учеников преобладает статистический компонент: 80-85% дневного времени они находятся в сидячем положении. Необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности приводят к ухудшению снабжения организма кислородом, замедлению процессов восстановления и снижению работоспособности [2, с. 65].

Физкультурно-оздоровительная работа – одно из главных направлений деятельности образовательного учреждения различного типа, т.к. в основе его лежит укрепление здоровья учащихся и формирование установки на здоровый образ жизни (по ФГОС).

В физкультурно-оздоровительной деятельности учитываются следующие компоненты, способствующие гармоничному развитию человека: деятельностные, медико-биологические (оздоровительные), культурологические (социально-культурные), экологические, техноэкономические, социально-управленческие, психологические [3, с. 230].

Составными элементами системы физкультурно-оздоровительной работы в школе являются уроки и внеурочная деятельность. Основной формой физического воспитания в школе до сих пор является урок. Но нельзя недооценивать роль внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Главной целью этой работы - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника [4, с. 16].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе должны охватывать как можно больше учащихся. Для этого необходимо планировать всю работу с учетом уровня физического развития детей. Нагрузка, предлагаемая детям, должна соответствовать группам здоровья. Только посильная работа может принести радость и удовлетворение. А при появлении положительных эмоций при занятии спортом развивается интерес и потребность в занятии этим видом деятельности [5, с. 36].

Правильная организация работы наиболее полно обеспечивает массовость физической культуры и спорта, почти все учащиеся в той или иной мере охвачены и внеурочными физкультурными занятиями и оздоровительными мероприятиями. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой организации занятий спортивных секций.

С целью оптимизации физических нагрузок принято выделять медицинские группы для занятий физической культурой. Формирование групп позволяет дифференцировано подойти к физическому воспитанию учащихся с учетом состояния их здоровья, физического развития, функциональной способности важнейших систем организма и физической тренированности его.

Подготовительная группа назначается детям II-й и частично III-й групп здоровья, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии не препятствующие занятиям физическими

упражнениями в объеме программы по физической культуре учебного заведения. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие простудные заболевания, ОРВИ и др.

Эти дети занимаются вместе с основной группой, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и более постепенном освоении двигательных навыков и умений, в связи с чем нуждаются в дополнительных занятиях для повышения физической подготовленности (внеурочное время, домашние задания, секции общей физической подготовки и т.п.).

Работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников и осуществляется в индивидуальной работе с учащимися II и III групп здоровья [6, с. 10].

Физкультурное образование учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, и учащихся основной и подготовительной групп существенным образом отличается. Методика и организация проведения занятий по физической культуре школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья наиболее сложны и поэтому вызывают у учителей определенные трудности [7, с. 15].

Требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении включают: организацию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками всех групп здоровья; организацию занятий по лечебной физкультуре для обучающихся, воспитанников в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского профилактического осмотра.

Центральной проблемой оздоровительного влияния физического воспитания является вопрос о выборе и дозировке физических нагрузок, направленных на повышение функциональных возможностей детского организма в различные периоды его развития.

Недостатком является то, что учащиеся основной и подготовительной групп занимаются совместно по одной методике и индивидуально дозировать нагрузку каждому учащемуся с учетом его ослабленного здоровья или недостаточного физического развития очень сложно.

Аналитические исследования научно-методической литературы позволили определить подходы в формировании двигательной подготовленности и улучшении состояния здоровья у учащихся среднего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, конкретизировать задачи и методику педагогического исследования.

Основной целью работы явилось выявление исходного уровня физической и функциональной подготовленности у учащихся среднего школьного возраста, включенных по состоянию здоровья в подготовительную группу по физическому воспитанию, и получение достоверных данных об эффективности применения, подобранной нами методики физкультурно-оздоровительной деятельности на основании результатов тестирования.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МОАУ «СОШ № 2» г. Кувандыка Оренбургской области в течение сентября 2015 - мая 2016 года.

В сентябре было проведено тестирование физической подготовленности учащихся 6-х и 7-х классов по подобранным тестам. На основании тестирования был выявлен исходный уровень физической подготовленности и учащиеся, включенные по состоянию здоровья в подготовительную группу по физическому воспитанию, имеющие отставание по уровню физической подготовленности. Таким образом, в исследование были включены мальчики и девочки 6-7 классов в количестве 16 человек, включенные в подготовительную группу по физическому воспитанию и имеющие 2 и 3 группы здоровья.

Они посещали основные занятия по физической культуре вместе с основной группой учащихся своего класса и с ними была организована секция по общей физической подготовке (ОФП) на базе школы, занятия в которой были 2 раза в неделю по 1,5 часа.

На данных занятиях учащиеся выполняли дыхательные упражнения, а также в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности им дифференцированно предлагалось выполнять упражнения на быстроту, выносливость или скоростно-силовые упражнения прыжкового характера. Другим учащимся были введены беговые и дыхательные упражнения, направленные на развитие выносливости. Были даны домашние задания.

Для оценки влияния проведенных занятий нами было проведено тестирование изучаемых показателей двигательной и функциональной подготовленности в начале учебного года (сентябрь 2015 г.) и в конце 2 четверти (начало декабря 2015 г.).

В результате целенаправленного педагогического эксперимента отмечается улучшение показателей физической подготовленности, о чем свидетельствует проводимое тестирование:

- при тестировании времени пробегания 30 м на констатирующем этапе исследования время выполнения теста было $6,1 \pm 0,6$ с, а на контрольном этапе – $5,9 \pm 0,5$ с. Прирост результата составил 0,2 с, что соответствует 3,3% с приближением к средним показателям;

- при выполнении 12-ти минутного бега Купера на констатирующем этапе исследования средняя длина пройденной дистанции составила $1112,4 \pm 130,3$ м, а на контрольном этапе – $1386,4 \pm 98,7$ м. Прирост результата - 50,5 м, что соответствует 4,5%;

- показатели прыжка в длину с места исходно были $163,9 \pm 16,8$ см, а на контрольном этапе – $172,1 \pm 14,2$ см. Прирост результата – 8,5 см, что соответствует 5,0%.

При оценке показателей функциональной подготовленности нами было выявлено:

- по результатам пробы Штанге на констатирующем этапе исследования время выполнения теста было $56,2 \pm 7,9$ с, а на контрольном этапе – $61,1 \pm 5,6$ с. Прирост результата составил 4,9 с, что соответствует 8,7%;

- результаты пробы Руфье на констатирующем этапе исследования составили $6,1 \pm 1,6$ у.е., а на контрольном этапе – $5,2 \pm 0,6$ у.е. Прирост составил 0,9 у.е., что соответствует 14,9%.

Данные анализа результатов опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об улучшении уровня физической и функциональной подготовленности в экспериментальной группе учащихся среднего школьного возраста.

В целом учащиеся отмечали улучшение общего самочувствия, у них повысилась самооценка, появилась заинтересованность в занятиях, поскольку они прослеживали сами положительную динамику физической подготовленности.

На занятиях по физической культуре с основной группой они проявляли большую активность.

Следовательно, методика физкультурно-оздоровительной работы у учащихся среднего школьного возраста, включенных по состоянию здоровья в подготовительную группу по физическому воспитанию доказала свою эффективность.

Данные опытно-экспериментальной физкультурно-оздоровительной работы учащихся среднего школьного возраста, включенных по состоянию здоровья в подготовительную группу по физическому воспитанию, можно рекомендовать к использованию учителям по физической культуре общеобразовательных школ с учетом следующих положений:

- формирование мотивации к занятиям физическим воспитанием;
- индивидуального подхода в зависимости от уровня физической подготовленности;
- оздоровительной направленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байбородова, Л.В. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в сельской школе / Л. В. Байбородова, Т. Н. Леонтьева // Ярославский педагогический вестник. – 2010. - № 2. – С. 116 – 120.
2. Задникова, Е.П. Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы / Е.П.Задникова // Альманах современной науки и образования. - 2013. - № 1 (68). - С. 65-67.
3. Нестерова, Е.В. [Принципы, факторы и компоненты развития физкультурно-оздоровительной деятельности](#) / Е.В.Нестерова // [Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук](#). - 2010. - № 6. - С. 228-232.
4. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации // Вестник образования России. - 2003.– № 13.
5. Пустозеров, А.И. Физиологическая характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / А.И.Пустозеров, В.К.Милованов. – Челябинск, Урал ГУФК, 2008. - 116 с.
6. Сидорова, И.Г. Особенности проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: Пособие для учителей физической культуры / И.Г.Сидорова; Мин-во образования и науки РФ, Федерал. агентство по образованию, Оренб. гос. пед. ун-т. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. – 71 с.
7. Тимошина, И.Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.

CONTACTS E-mail: chak71@mail.ru

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА К РАЗВИТИЮ АДАПТАЦИОННОГО
ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Агеев С.Л. - Лебедев А.Д.

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

**ORGANIZATIONAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PREPARATION OF
HIGHT SCHOOL TEACHER TO DEVELOPMENT ADAPTATION POTENTIAL
STUDENTS BASED SPORTS ACTIVITY**

Ageev S.L. – Lebedev A.D.

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

В статье рассматриваются вопросы адаптации студентов вузов в процессе профессионального образования на основе физкультурно-спортивной деятельности. С учетом этого выделяется комплекс организационно-педагогических условий и определяются структурные компоненты модели подготовки преподавателей к обеспечению адаптации студентов к условиям процесса профессионального образования в вузе.

The article deals with the adaptation of university students in the process of vocational education on the basis of sports activity. With this in mind, it stands a complex of organizational and pedagogical conditions and are determined by the structural components of the model of training teachers to ensure students' adaptation to the conditions of professional education process at the university.

Эффективность профессионального образования студентов в значительной степени определяется уровнем их адаптации к условиям образования в вузе. При этом важной является и роль преподавателей в развитии адаптационных возможностей студентов, что на наш взгляд, определяется комплексом организационно-педагогических условий и степенью их реализации на практике.

В теории профессионального образования преобладает подход, в котором понятие «условие» трактуется в значении «среда», «обстоятельства», «обстановка», в

которой пребывают и без которой не могут существовать предметы и явления (В.И.Андреев и др.).

С учетом существующих определений, мы считаем, что условие есть существенный компонент педагогической системы. В общем случае условие мы определяем, как меру воздействия или взаимодействия системы со средой, обеспечивающей эффективное функционирование и развитие данной системы и преобразование среды.

Кроме того, ведя речь о педагогических условиях, мы будем понимать под необходимыми те, которые обуславливают функционирование системы (или определяют состояние педагогического явления), под достаточными - те, без которых педагогическая система не может развиваться (или педагогическая задача не может быть решена) (В.А. Беликов, А.Я. Найн и др.).

В нашем случае к организационно-педагогическим условиям мы относим комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов педагогической системы, обеспечивающих эффективную подготовку преподавателей вуза к адаптации студентов. При этом мы вводим ограничение - адаптация студентов к процессу профессионального образования в вузе осуществляется на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Адаптация студентов к условиям профессионального образования обуславливает использование в образовательной практике вузов всего многообразия видов деятельности, обеспечивающих в итоге единство и комплексность позитивного преобразования социальных и биологических качеств человека на пути становления профессионального мастерства. При этом важнейшим фактором адаптации, становления личности будущего профессионала и оптимальной сочетаемости в ней социального и биологического являются физкультурно-спортивная деятельность и ее ценности.

Следует отметить, что проблема адаптации студентов в высшей профессиональной школе рассматривалась многими авторами. Категория «адаптация» является межпредметной. В настоящее время в рамках различных наук ведутся исследования этого процесса, его статуса, механизмов, изучаются адаптационные возможности личности.

В философии понятие адаптации трактуется как процесс приспособления системы к условиям внешней и внутренней среды. В исследованиях адаптацию

рассматривают как результат этого процесса, обозначающего наличие у системы приспособленности к некоторому влиянию среды. В психологии в общем случае под адаптацией понимают приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

В педагогике активно изучаются общие аспекты социальной, социально-психологической, профессиональной адаптации молодежи (А.Я. Найн, А.Ю. Петров и др.). В теории уделяется достаточно много внимания вопросам физического воспитания и его роли в развитии личности обучающегося (В.К. Бальсевич, С.С.Коровин, Л.И. Лубышева и др.).

Но роль физкультурно-спортивной деятельности в адаптации студентов вузов в процессе профессионального образования при этом раскрывается недостаточно. Ощущается недостаток научно-методической литературы и методических рекомендаций по данной проблеме.

Из множества проблем высшей школы в настоящее время особо выделяется комплекс сложных вопросов, связанных с адаптацией студентов к процессу профессионального образования. Включение студента в новую среду требует установления связей с ней, выполнения тех требований, что предъявляет к нему вузовская система обучения. Адаптационный процесс является реальной основой целенаправленной активизации резервных возможностей человека, его творческих способностей, а также преодоления трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе учебной деятельности. Процесс адаптации связан с повышением активности личности, с формированием новых личностных качеств.

Основными критериями адаптации студентов к учебному процессу в вузе служат состояние здоровья - как показателя физического статуса организма, умственной работоспособности во время учебных занятий, экзаменов, а также их успеваемости в зависимости от занятий различными видами двигательного режима.

Для нас наибольший интерес представляют исследования, где социальную адаптацию связывают с деятельностью личности и, в первую очередь, с физкультурно-спортивной деятельностью [7].

Проанализировав имеющиеся трактовки понятия, мы пришли к выводу, что адаптация предполагает:

- 1) адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- 2) адекватную систему отношений и общение с окружающими;

- 3) способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- 4) способность к самообслуживанию и самоорганизации в коллективе;
- 5) изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Таким образом, в нашей работе под адаптацией студентов мы понимаем процесс активного освоения личностью новой социальной (образовательной) среды, связанный с усвоением знаний об окружающей её действительности, приобретением умений и навыков в построении собственного образа жизнедеятельности, активным участием в процессе профессионального образования.

Роль физкультурно-спортивной деятельности в адаптации студентов в вузе определяется рядом ее особенностей. Главной специфической особенностью физкультурно-спортивной деятельности является доступность, основанная на естественно-биологических предпосылках, потребности личности в физических упражнениях и заключающаяся в формировании способностей и освоении общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, для ее подготовки к деятельности.

Адаптация рассматривается нами как процесс и результат формирования у студентов совокупности качеств, обеспечивающих наличие у них определенных возможностей, способностей, ресурсов для реализации действий, направленных на активное выполнение ими определенных социальных ролей (в нашем случае роли студента), самосохранение и самодвижение, а также преобразование условий и характеристик среды.

Мы рассматриваем процесс адаптации студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности как сложный и многосторонний процесс, как педагогическую систему, важную роль в которой играет преподаватель.

В качестве методологической стратегии адаптации студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности выступает комплекс методологических подходов - личностно-деятельностный, системный и оптимизационный подходы.

При личностно-деятельностном подходе личность студентов рассматривается как субъект физкультурно-спортивной деятельности, которая сама, формируясь в деятельности с другими людьми, определяет характер этой деятельности. В соответствии с данным подходом в центр образования ставится личность студента,

обеспечиваются комфортные, бесконфликтные и безопасные условия её развития, реализации её природных потенциалов.

Оптимизационный подход в решении проблемы направлен на обеспечение эффективности и результативности физкультурно-спортивной деятельности участников адаптационного процесса (студентов и преподавателей). При этом оптимизация - конструктивная система мер, которая позволяет получить наивысшие для конкретных условий результаты деятельности при минимально необходимых затратах. Главное требование оптимизационного подхода - определение комплекса условий, обеспечивающих достижение максимально эффективного результата при минимально возможных затратах.

Нами установлено, что высокий уровень адаптации студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности может быть обеспечен преподавателями в результате выполнения следующего комплекса педагогических мер:

- формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза;
- установление в процессе физкультурно-спортивной деятельности субъект-субъектных отношений между студентами и преподавателями и среди студентов;
- структурирование деятельности на основе индивидуального подхода.

В педагогических исследованиях мы обнаруживаем достаточно много вариантов педагогических условий, способствующих эффективности решения тех или иных проблем профессионального образования. Выделение организационно-педагогических условий процесса подготовки преподавателей вузов к адаптации студентов вузов возможно, на наш взгляд, с учетом этих вариантов.

Многообразие вариантов условий объясняется различиями в постановке цели и задач конкретного исследования, изменяющимися требованиями общества к подготовке специалистов и другими факторами. Однако, как правило, представленные условия охватывают отдельные стороны процесса адаптации. Кроме того, эти условия не имеют выраженной направленности на эффективное использование преподавателями возможностей физкультурно-спортивной деятельности.

Учитывая вышесказанное, при определении необходимых для решения выбранной нами проблемы исследования условий, мы руководствовались рекомендациями Н.М.Яковлевой, которая считает, что успешность выделения условий зависит:

- от четкости определения конечной цели или результата, который должен быть достигнут;
- от понимания того, что совершенствование педагогического процесса достигается не за счет одного условия, а их взаимосвязанного комплекса;
- на определенных этапах педагогические условия могут выступать как результат, достигнутый в процессе их реализации [8].

При этом мы учитываем невозможность решения проблемы путем реализации одного какого-либо условия. Выделяя организационнопедагогические условия, мы исходили и из того, что адаптация студентов вузов на основе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивается с активным участием преподавателей и может быть продуктивной только при определенном комплексе условий.

Интеграция выделяемых условий с учетом цели и задач обеспечения эффективности подготовки преподавателей вуза, а также анализ существующих подходов к выделению условий решения проблем адаптации, позволили нам выделить следующий комплекс организационнопедагогических условий подготовки преподавателей к адаптации студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности:

- организация целенаправленного процесса повышения профессиональной квалификации преподавателей внутри вуза и обеспечение его ценностной значимости для преподавателей;
- определение комплекса ценностных ориентаций преподавателей, оказывающих позитивное влияние на их отношение к осуществлению адаптации студентов;
- разработка и реализация системы мотивации и стимулирования преподавателей вузов к использованию возможностей физкультурно-спортивной деятельности в образовательном процессе;
- разработка дидактического, программно-методического и практического обеспечения системы подготовки преподавателей к адаптации студентов;
- реализация системы диагностики уровня готовности преподавателей и уровня адаптации студентов.

Основанием теоретической концепции реализации данного комплекса организационно-педагогических условий являются закономерности и принципы

управления образовательными системами, которые связаны с общими закономерностями социального управления и раскрывают сущность отношений управления, природу связи между управляемой и управляющей подсистемами.

С учетом выделенных нами условий система подготовки преподавателей должна обеспечивать:

1. Выявление фактического уровня профессиональной компетентности преподавателей в области физической культуры, в отношении физкультурноспортивной деятельности.

2. Определение ценностной значимости и цели адаптации студентов.

3. Определение и реализацию путей развития адаптации студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, мы приходим к выводу о необходимости и возможной достаточности предлагаемого комплекса организационно-педагогических условий эффективности подготовки преподавателей к адаптации студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Экспериментальная методика, разработанная нами на основе комплекса организационно-педагогических условий, обеспечивает эффективную адаптацию студентов на основе физкультурно-спортивной деятельности. Реализация основных положений методики обеспечивает поэтапный характер повышения уровня адаптации студентов к условиям образовательного процесса в вузе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. - Казань: Изд-во КГУ, 1996.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995.- №4.
3. Беликов В.А. Профессиональное образование. Методология деятельности.- М.: Владос, 2009.
4. Доровских И.Г. Методика формирования готовности будущих педагогов к использованию средств адаптивной физической культуры: Методические рекомендации. - Шадринск: Издательство ШГПИ, 2005.
5. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н. В. Дидактические основы

физического образования. — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999.

6. Найн А.Я. Рефлексивное управление образовательным учреждением: теоретические основы: Монография. - Шадринск: Изд-во ПО (Сеть), 1999.

7. Петров А. Ю. Педагогические основы профессиональной адаптации студентов // Вести. Оренбург, гос. ун-та. - 2005. - № 2.

8. Яковлева Н.М. Подготовка студентов к творческой воспитательной деятельности. - Челябинск: ЧГПИ, 1991. - 128 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Степанова Лариса Михайловна

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург

THE USE OF NON-STANDARD INNOVATIVE APPROACHES AT THE PROCESS OF TEACHING CHILDREN TO SWIM

Stepanova Larisa Michailovna

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg

ANNOTATION In the article the innovative going is presented near the process of educating to swimming of children with the use of non-standard methods of educating.

Keywords: health of children, educating to swimming, aqua aerobics.

Здоровье ребёнка – самое ценное, что может быть не только у его родителей, но и у страны в целом. Сегодня стратегическое направление государственной политики России в области поддержки и сохранения здоровья детей является приоритетным. Значительная потребность обусловлена, прежде всего, тем, что заболеваемость детей остается высокой. В рамках выполнения мероприятий по формированию здорового образа жизни за 2015 год в центрах здоровья Оренбургской области первичную диагностику прошли 6,8 тысяч детей. Из числа прошедших обследование здоровыми признаны 38%. К сожалению уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата, умственную и эмоциональную заторможенность.

Плавание как идеальный вид движения способствует поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья, достаточной двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Умение плавать позволяет сохранить не только здоровье, но и жизнь. Мы живем в нашем теле, которое является домом для нашей души. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг

на друга - развивается гармоничная уравновешенная личность. Через тело можно строить, развивать сущность ребенка намного сильнее, чем мы часто думаем. Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Нам всем хочется видеть своих детей здоровыми, энергичными, эмоционально устойчивыми, способными на высокую концентрацию усилий, хорошо умеющих управлять своим телом, своевременно восстанавливать свои силы.

Методика здоровьесберегающих технологий в игровой форме позволяет решать эти задачи более полно. В человеческом организме каждая мышца имеет свою функцию и должна нести определенную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Однако просто много двигаться – не значит задействовать все мышцы организма. Используемые элементы здоровьесберегающих технологий, а именно аквааэробики, позволяют воздействовать на организм в целом и избирательно. Ребенок освоит любой двигательный навык быстрее, имея хорошую общую физическую подготовку. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме и различных средств физической подготовки, считаю эффективным и при обучении плаванию. В процессе занятий мы формируем жизненно необходимые двигательные навыки, в соответствии с индивидуальными особенностями детей, создаем условия для реализации двигательной активности, воспитываем потребность в здоровом образе жизни, обеспечиваем физическое и психическое благополучие. В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребёнку умений и навыков. Ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям.

Поэтому, ценя пору детства, нужно стремиться к тому, чтобы на занятиях плаванием ребенок, познавая окружающий мир, приобщался к активным занятиям физической культурой, делая это в таких формах деятельности, которые ему близки, доступны, приносят радость и более всего продвигают его в развитии. Способности проявляются тогда, когда ребенок проявляет личную заинтересованность в деятельности, когда она порождает творческий порыв.

Известно, что динамические упражнения игрового характера благоприятно влияют на организм детей. Они повышают общий тонус, моторику, тренируют

подвижность нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. В групповой игре, ребенок, оставаясь самим собой, устанавливает отношения с другими детьми и педагогом.

Изучение современной образовательной литературы и методик по обучению плаванию, опыт применения нетрадиционных средств при обучении плаванию, привели к выбору предлагаемой эффективной и действительно доступной форме физической активности – аквааэробике. Так, материалы Еремеевой Л. Ф., Яных Е. А., Захаркиной В. А. определяют не только оздоровительную значимость аквааэробики для человека, но и методику её проведения. Существующие разработки Микляевой Н. В., Сидоровой И. В. показывают, что аквааэробика с детьми можно использовать как часть занятия по обучению плаванию. Научные исследования этой области в основном посвящены работе с взрослым контингентом, и недостаточно раскрывают особенности занятий аквааэробикой с детьми и экспериментальную проверку их эффективности.

Учитывая потребности практики, возникла необходимость организации непосредственно образовательной деятельности по дополнительному образованию для детей младшего школьного возраста с учетом их возрастных особенностей, способствующей развитию плавательных умений и навыков. Ведущими идеями программы по аквааэробике являются следующие аспекты деятельности: создание условий для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей; проведение занятий в форме преемственного продолжения обучения плаванию по стандартной структуре; включение нетрадиционных средств обучения и различного вспомогательного оборудования.

Так как тема эффективности использования аквааэробики в обучении плаванию младших школьников недостаточно разработана, определились следующие параметры исследования.

Объект исследования: процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: аквааэробика как форма развития плавательных умений и навыков.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность использования аквааэробики в обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование в процессе обучения плаванию младших школьников упражнений аквааэробики, позволит повысить уровень развития их плавательных умений и навыков.

Практическая значимость состоит в следующем:

— полученные данные исследования указывают на возможность использования упражнений аквааэробики для развития плавательных умений и навыков младших школьников;

— программный материал определяет пути введения упражнений аквааэробики в процесс обучения плаванию детей;

— результаты исследования могут быть использованы специалистами, работающими в дополнительном образовании, а также в спортивно-оздоровительных комплексах, имеющих бассейны малых размеров для обучения плаванию детей, как в практической деятельности, так и в дальнейших научных исследованиях.

Рассмотрим основное содержание занятий: подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания; основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания, состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие творчества; заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после нагрузки.

Содержание тематического планирования занятий экспериментальной программы с использованием упражнений аквааэробики представлено в таблице.

Тематическое планирование экспериментальной программы по обучению плаванию

№ п/п	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1	Значение занятий аквааэробикой.	+					+			
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+	
3	Использование упражнений в повседневной жизни.							+		
Подготовительные упражнения в воде на ознакомление с водой и ее свойствами.										
4	Упражнение на дыхание.		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Погружение в воду с головой.		+	+	+	+	+	+	+	+
6	Открывание глаз в воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
7	Всплывание и лежание на поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
8	Скольжение у поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+	+	+
10	Дыхание в воде.				+	+			+	+
11	Согласование движений рук, ног, дыхания.					+	+	+	+	+
12	Плавание в координации.						+	+	+	+
Простейшие спады и прыжки в воду.										
13	Спады.				+	+	+	+	+	+
14	Прыжки на месте и с продвижением.		+	+	+	+	+	+	+	+
15	Прыжки ногами вперед.		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Прыжки головой вперед.					+	+	+	+	+
Игры и игровые упражнения способствующие:										
17	Развитию умения передвигаться в воде		+				+	+		+

18	Овладению навыком погружения и открывания глаз		+	+	+		+	+		+
19	Овладению дыханием в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Развитию умения всплывать		+	+	+	+	+	+	+	+
21	Овладению лежанием		+	+	+	+	+	+	+	+
22	Овладению скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+
23	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Развитию физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Художественное плавание.										
25	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.		+	+	+	+	+	+	+	+
26	Плавательные движения и элементы статического плавания.			+	+	+	+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28	Восстановительные упражнения в воде.			+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с поддерживающими средствами.		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с поддерживающими средствами.		+	+	+	+	+	+	+	+
	Плавание в свободном режиме.					+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
32	Комплекс без предметов.	+	+							
33	Комплекс с мячом.		+	+						

34	Комплекс с обручем.			+	+	+				
35	Комплекс с поддерживающим поясом.					+	+	+		
36	Комплекс с нудлами.						+	+	+	

Большую роль в обучении плаванию детей играет использование вспомогательного материала и оборудования, включая нестандартное. Они помогают разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, применять дифференцированный подход, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышать интерес к занятиям. Их применение дает возможность почувствовать дошкольникам особенности воды. Причем интерес и внимание ребёнка вызывает только такой предмет, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде. Поэтому оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным, а бассейн необходимо оформить таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание научиться плавать.

Успешность усвоения программного материала с использованием упражнений аквааэробики определяется степенью овладения основными умениями и навыками плавания, которая оценивается с помощью тестирования: погружение с выдохом в воду (сек.), умение лежать на воде, на груди» (сек.), скольжение на груди (м).

После проведения педагогического эксперимента по результатам анкетирования родителей, выявлено снижение с 60% до 40% частоты заболеваемости детей, а также повышение с 50% до 100% отношения родителей к необходимости обучения плаванию детей. Родители на 100% уверены, что плавание является мощнейшим средством закаливания, и хотели бы, чтоб их дети не только познакомились, но и продолжали обучение с применением упражнений аквааэробики.

Таким образом, аквааэробика выступает как сопутствующая форма развития плавательных умений и навыков детей— она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным.

Общий уровень развития плавательных умений и навыков детей на начало и конец исследования, имеет следующие показатели (рис.1).

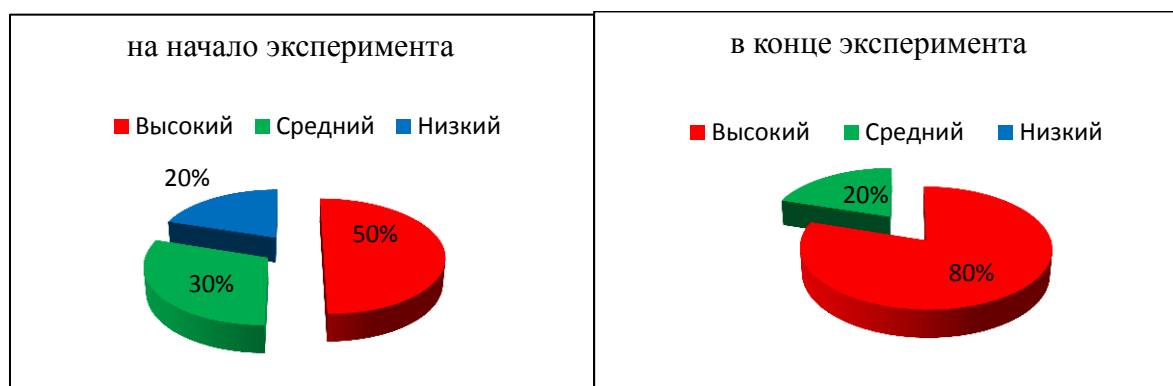


Рис.1. Сравнительный анализ общего уровня развития плавательных умений и навыков детей на начало и конец исследования (%).

Тестирование показало повышение уровня плавательной подготовленности детей. Исходя из проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что использование упражнений аквааэробики, как дополнительной образовательной деятельности в процессе обучения плаванию детей не только расширит их двигательный опыт, но и повысит уровень развития плавательных умений и навыков, сформирует интерес к дальнейшим занятиям плаванием.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Еремеева, Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Ф. Еремеева. — Детство: Пресс, 2005. — 112 с.
2. Микляева, Н. В. Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности / Под ред. Н. В. Микляевой. — М.: АРКТИ, 2011. — 104 с.
3. Сидорова, И. В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие / И. В. Сидорова. — М.: Айрис — пресс, 2011. — 144 с.
4. Яных, Е. А., Захаркина, В. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 127 с.

INTERPERSONÁLNE VZŤAHY PRI ZIMNÝCH KURZOCH NA ŠKOLÁCH

Jiří Michal

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

ABSTRAKT

Predložený príspevok sa zaoberá zisťovaním, či u žiakov druhého stupňa vybraných základných škôl má absolvovanie kurzu pohybových aktivít so zameraním na zimné športy organizovaného rozdielnymi formami (pobytovou a dochádzkovou) vplyv na kvalitu interpersonálnych vzťahov v triede. Výskumný súbor pozostával z 301 žiakov. Použitými výskumnými metódami boli sociometrické metódy doplnené obsahovou analýzou a interview. Pre komplexné zisťovanie dopadov výskumu boli použité kvantitatívne i kvalitatívne metódy vyhodnocovania údajov.

Podľa výsledkov analýzy dotazníka, ktorým sme zisťovali kvalitu interpersonálnych vzťahov u žiakov zapojených do výskumu konštatujeme, že po absolvovaní kurzov pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy rôznou organizačnou formou (dochádzkovou alebo pobytovou) nedošlo k zlepšeniu interpersonálnych vzťahov vo výskumnom súbore žiakov.

Kľúčové slová: zimný výcvikový kurz, organizačná forma zimného kurzu, interpersonálne vzťahy, základná škola

ÚVOD

Zimné výcvikové kurzy sú u žiakov veľmi obľúbené, pretože sú špecifické nie len prostredím, v ktorom sa vykonávajú, ale aj formou, akou sa realizujú a nadobudnutými vzťahmi a zážitkami, ktoré pri ich realizácii vznikajú. Spočiatku sa do zimných výcvikových kurzov v rámci učebných osnov zaradovalo len zjazdové a vo výnimočných prípadoch i bežecké lyžovanie. Význam lyžovania stúpal, pretože spĺňal väčšinu požiadaviek a kritérií, ktoré sú kladené na moderný vyučovací predmet. Do pozornosti sa však dostáva aj snowboarding, ktorý si získava čoraz viac priaznivcov a stáva sa často vyhľadávanou alternatívou popri lyžovaní.

Vzťahy v živote každého človeka predstavujú jednu z najdôležitejších vecí. Podľa autorky Chytkovej (2015), ak sme totiž obklopení dobrými ľuďmi, ľuďmi, s ktorými si rozumieme, ľuďmi, ktorí nám pomôžu, keď je potreba, a ľuďmi, ktorých máme radi, vždy je život lepší a veselší, cítime sa byť šťastní. Naopak, keď sa stane, že sa s niekým blízkym pohádame alebo nám niekto ublíži a tento vzťah naruší, pripadáme si ako v zlom filme. Takých ľudí v našom živote stretneme veľa. Preto sú tiež vzťahy spojené s časom. Niektoré nám vydržia dlhšiu dobu, niektoré sú skôr krátkodobé a v najlepšom prípade nám môžu trvať aj celý život.

Interpersonálne vzťahy v školskej triede

Školská trieda je sociálny útvar, kde jej členovia trávajú väčšinu dňa spolu a rozvíjajú vzťahy tvárou v tvár. Jedná sa však o sekundárnu skupinu, ktorá sa vyznačuje náhodnými vzťahmi, ktoré sú skôr dôsledkom určitého záujmu, úloh a nie trvalosti pút. Zároveň môžeme skupinu školská trieda označiť termínom formálna. Jej formálnosť je daná najmä tým, že normy, ktorými sa riadi činnosť učiteľa a žiaka, predpisujú ich správanie. Zvláštnosťou školskej triedy ako skupiny je jej polarita, ktorou sa vyznačuje aj zvláštna forma spolupráce medzi učiteľom a žiakmi (Kopányiová – Smiková, 2013).

Sociometria

Najčastejšou metódou zberu informácií pre metódu sociometrie je dotazníkové šetrenie a prieskumy. V prípade analýzy kompletnej siete, môže dotazník obsahovať zoznam všetkých jej členov. Zoznam respondentom pomáha pri odpovedaní otázok, pretože nie sú nútení si svoje sociálne väzby vybavovať z pamäte. K získavaniu informácií môže byť použitých niekoľko typov otázok (Neckerman, 21996).

Podľa Hrabala (1989) najznámejším štandardizovaným sociometrickým dotazníkom je SO-RA-D (sociometrický ratingový dotazník). Pomocou tohto štandardizovaného dotazníka, sa získavajú vzájomné údaje o interpersonálnych vzťahoch medzi žiakmi v triede, poprípade v inej výchovnej skupine, ale aj vzájomné osobnostné charakteristiky, ktoré súvisia s interpersonálnymi vzťahmi. SO-RA-D umožňuje výpočet niektorých indexov, tj. aritmetických priemerov hodnotenia (individuálny index vplyvu, obľuby, náklonnosti, sympatií). Kombinácia indexov signalizuje často určitý typ a úroveň sociability a morálnej zrelosti, resp. vyspelosti jedinca.

CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo zistiť u žiakov druhého stupňa vybraných základných škôl vplyv absolvovania kurzu pohybových aktivít so zameraním na zimné športy, organizovaného rozdielnymi formami (pobytovou a dochádzkovou) na kvalitu interpersonálnych vzťahov v triede.

METODIKA VÝSKUMU

Výskumný súbor tvorili žiaci druhého stupňa siedmich základných škôl z regiónu stredné Slovensko. Celkový počet respondentov tvorilo 301 žiakov: Banská Bystrica 176 respondentov (dievčat 88 a chlapcov 88) a Martin 125 respondentov (dievčat 86 a chlapcov 39). Základnou metódou bol sociometrický dotazník. *Sociometrický dotazník* - vo všeobecnosti slúži na meranie štruktúry malej sociálnej skupiny a interpersonálnych vzťahov v nej. Pri konštrukcii sociometrického dotazníka, ktorý sme zostrojili pre účely nášho výskumu, sme vychádzali zo Sociometricko-ratingového dotazníka SO-RA-D autora V. Hrabala (1989). V rámci nášho dotazníka sme sa zamerali na sociometrické ukazovatele *oblúba* a *vplyv* v školskej triede. Ukazovateľom **vplyv** sme zisťovali tendenciu a schopnosť regulovať interakciu a aktívne ovplyvňovanie žiakov. Podľa tohto kritéria je možné diferencovať pozíciu jedinca v skupine – od vodcu až po okrajových členov.

Každý žiak mal za úlohu ohodnotiť na 5-bodovej stupnici všetkých svojich spolužiakov v triede – teda konkrétne pri *oblúbe* pomocou stupnice od „vysoko obľúbený“ (1) až po „úplne neobľúbený“ (5) a pri *vplyve* na stupnici od „vysoký vplyv v triede“ (1) až po „úplne bez vplyvu v triede“ (5). Pre sledované sociometrické premenné sme u jednotlivých žiakov vypočítali sociometrické indexy (súčet všetkých hodnotení delený počtom hodnotiacich žiakov) ako ukazovatele miery pripísanej *oblúby*, resp. pripísaného *vplyvu*. Nakoľko bola použitá školská známková stupnica, nižšie hodnoty *oblúby* svedčia o vyššej miere sociálnej obľúbenosti a nižšie hodnoty *vplyvu* svedčia o vyššom sociálnom vplyve v triede.

Okrem základných deskriptívnych štatistických ukazovateľov (početnosť, priemer, medián, smerodajná odchýlka, grafické znázornenia, percentuálne vyjadrenia, popisná štatistika) sme použili párový t-test (testovanie významnosti rozdielov v priemeroch sledovaných premenných nameraných pred zimným kurzom a po zimnom kurze) a dvojvýberový Studentov t-test (testovanie významnosti rozdielov v priemeroch sledovaných premenných nameraných u skupiny žiakov, ktorí sa zúčastnili na zimnom kurze a u skupiny

žiakov, ktorí sa na zimnom kurze nezúčastnili). Pri oboch typoch t-testov bola ako kritérium štatistickej významnosti zvolená hladina významnosti alfa 0,05.

VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA

Sociometrické premenné z hľadiska základných štatistických ukazovateľoch. V nasledujúcich tabuľkách uvádzame štatisticky spracované sociometrické premenné (tab.1)

Tabuľka 1 Deskriptívna štatistická charakteristika sociometrických premenných vplyv a obľuba v rámci pretestu a posttestu

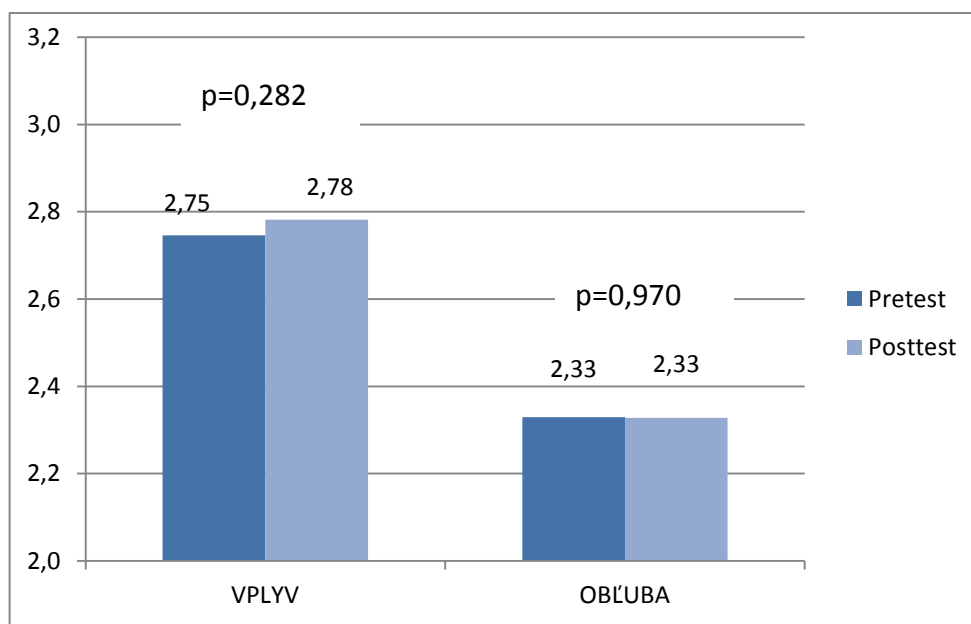
	PRETEST		POSTTEST	
	vplyv	obľuba	vplyv	obľuba
Celkový počet (N)	301	301	301	301
Priemer	2,75	2,35	2,80	2,35
Medián	2,71	2,36	2,77	2,29
Smer. odchýlka	0,66	0,60	0,68	0,62
Koeficient šikmosti	0,77	0,50	-0,04	0,61
Koeficient špicatosti	2,47	0,94	-0,33	0,57
Minimum	1,15	1,00	1,15	1,00
Maximum	6,05	4,80	4,80	4,41

Sociometrické premenné z hľadiska výskumných hypotéz

Predpokladali sme, že po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy dôjde u žiakov výskumného súboru zo skúmaných základných škôl k štatisticky významným pozitívnym zmenám v interpersonálnych vzťahoch.

Interpersonálne vzťahy boli operacionalizované ako sociometrické premenné vplyv a obľuba, pričom na kvalitu interpersonálnych vzťahov v triede poukazuje najmä priemerná miera obľuby.

Najprv sme komparovali sociometrické premenné pred a po absolvovaní kurzu v celom výskumnom súbore (Obrázok 1).



Obrázok 1 Porovnanie sociometrických premenných pred (pretest) a po (posttest) absolvovaní zimného kurzu pohybových aktivít v celom súbore účastníkov kurzu (N=280)

Analýza odpovedí z dotazníka ukázala, že rozdiely medzi pretestom a posttestom v sociometrických premenných nie sú veľké, pričom *obluba* sa takmer vôbec nezmenila a pri *vplyve* došlo k miernemu zhoršeniu sociometrických posúdení (sociometrické premenné boli posudzované pomocou stupnice školských známok od 1 do 5). To znamená, že po zimnom kurze v celom sledovanom výskumnom súbore mierne klesol sociálny vplyv jednotlivých členov kolektívu triedy. Nazdávame sa, že je to dôsledok poklesu vplyvu vodcov triedy a zmeny postavenia jednotlivých členov triednych kolektívov v závislosti od lyžiarskych zručností. Na testovanie významnosti rozdielu medzi pretestom a posttestom bol použitý párový t-test. Rozdiely v *vplyve* a *oblube* sa nepreukázali ako štatisticky významné na hladine významnosti $\alpha=0,05$ (p-hodnoty t-testu sú uvedené v grafe na Obrázku 1).

Na dokreovanie predstavy o sociometrických premenných v skúmanom súbore žiakov sme uskutočnili ich porovnanie medzi žiakmi, ktorí sa kurzu zúčastnili a tými, ktorí sa kurzu nezúčastnili. Pri tomto porovnaní sme nebrali do úvahy organizačnú formu kurzu.

Na testovanie významnosti rozdielu medzi žiakmi zúčastnenými a nezúčastnenými na zimnom kurze bol použitý dvojvýberový t-test. Rozdiel medzi danými skupinami sa preukázal ako štatisticky významný na hladine významnosti $\alpha=0,05$ len v prípade *obluby* meranej v rámci posttestu, a to v prospech žiakov, ktorí sa zúčastnili zimného kurzu. Nakoľko však bol

tento rozdielový trend v *oblúbe* badateľný už v rámci pretestu ($p=0,081$), nemožno ho brať ako dôsledok absolvovaného zimného kurzu (tab 2).

Prvú výskumnú hypotézu teda na základe našich zistení potvrdiť nemôžeme.

Tabuľka 2 Pretestové a posttestové porovnanie sociometrických premenných u žiakov s účasťou a neúčasťou na zimnom kurze pohybových aktivít

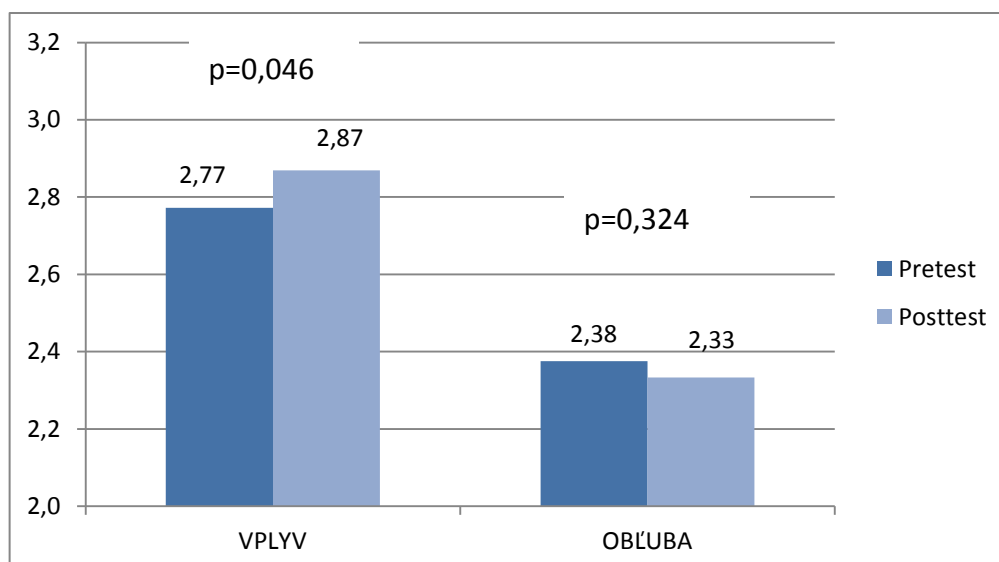
	VPLYV				OBLÚBA			
	PRETEST		POSTTEST		PRETEST		POSTTEST	
	účasť (N=280)	neúčasť (N=21)	účasť (N=280)	neúčasť (N=21)	účasť (N=280)	neúčasť (N=21)	účasť (N=280)	neúčasť (N=21)
priemer	2,75	2,83	2,78	2,98	2,33	2,57	2,33	2,59
p-hodnota	0,589		0,207		0,081		0,052*	

Predpokladali sme, že po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy dôjde v interpersonálnych vzťahoch žiakov k väčším pozitívnym zmenám pri pobytovej forme organizácie kurzu v porovnaní s dochádzkovou formou.

Túto hypotézu sme stanovili vychádzajúc z výskumu Michala (2007), ktorý konštatuje pozitívne zmeny v správaní sa žiakov po absolvovaní lyžiarskeho kurzu.

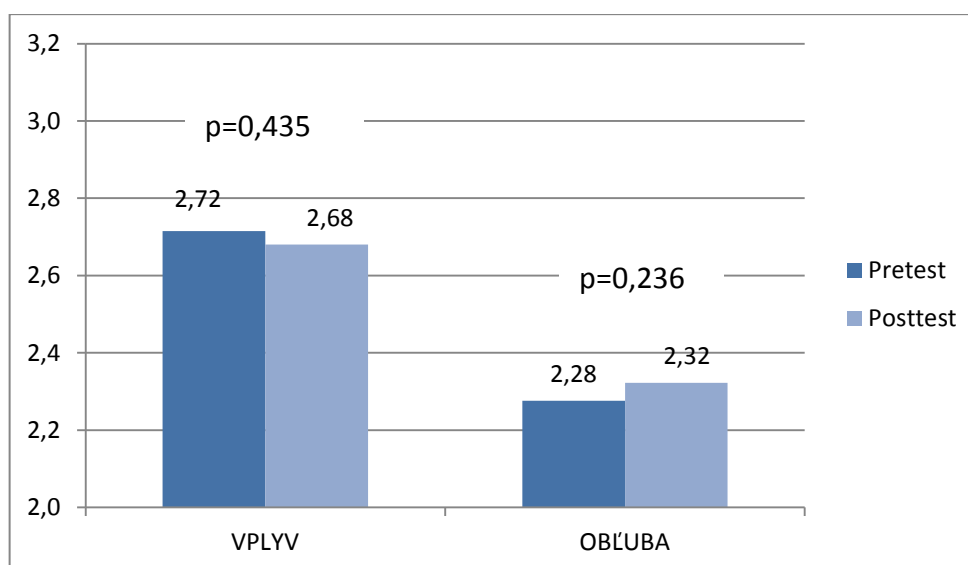
V súvislosti s druhou výskumnou hypotézou sme komparovali sociometrické premenné zisťované v rámci pretestu a posttestu najprv u skupiny žiakov, ktorí absolvovali zimný kurz organizovaný pobytovou formou – Obrázok 2.

Analýza výpovedí respondentov, ktorí absolvovali pobytový kurz ukázala, že v porovnaní sociometrických premenných pred a po kurze došlo v skupine k poklesu schopnosti regulovať interakciu a aktívne ovplyvňovanie žiakov (ukazovateľ vplyv). To znamená, že klesol sociálny vplyv niektorých členov sledovaného súboru v rámci triedneho kolektívu a kolektív, čo sa týka vplyvu jeho členov, sa stal vyrovnanejší.



Obrázok 2 Porovnanie sociometrických premenných pred (pretest) a po (posttest) absolvovaní zimného kurzu pobytového charakteru (N=150)

Následne sme komparovali sociometrické premenné zisťované v rámci pretestu a posttestu u skupiny žiakov, ktorí absolvovali zimný kurz organizovaný dochádzkovou formou – Obrázok 3.



Obrázok 3 Porovnanie sociometrických premenných pred (pretest) a po (posttest) absolvovaní zimného kurzu dochádzkového charakteru (N=130)

Výsledky analýzy odpovedí respondentov v tomto prípade ukázali, že premenná vplyv mierne klesla, čo znamená vyšší sociálny vplyv členov v triede, avšak premenná obľuba

stúpila, z čoho vyplýva, že klesla miera sociálnej obľúbenosti niektorých členov triedy. K jedinej štatisticky významnej zmene (na hladine $\alpha=0,05$) v sociometrických premenných došlo pri ukazovateli vplyv meranom u žiakov, ktorí absolvovali pobytovú formu zimného kurzu. V danom prípade však nastalo zhoršenie sociometrického posúdenia vplyvu (teda priemerný vplyv pripísaný žiakom ich spolužiakmi sa znížil).

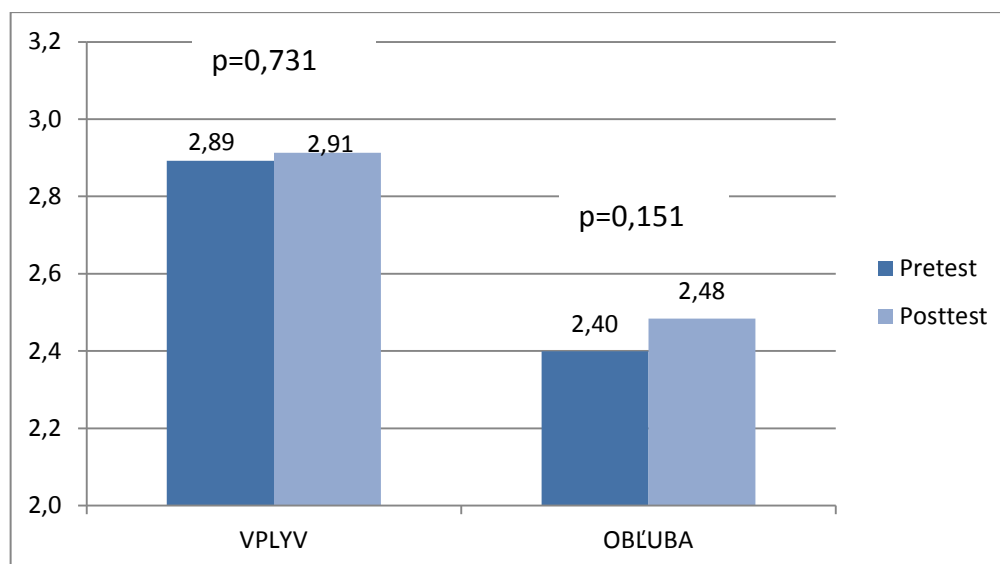
Z uvedeného môžeme vyvodiť poznatok, že forma organizácie zimného kurzu neovplyvnila pozitívne interpersonálne vzťahy v skúmanom súbore.

Ani druhá výskumná hypotéza sa teda empiricky nepotvrdila.

Predpokladali sme, že po absolvovaní kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy sa pozitívne zmeny v interpersonálnych vzťahoch prejavujú viac u žiakov pokročilých družstiev v porovnaní so žiakmi začiatočnických družstiev.

Pri stanovení tejto hypotézy sme vychádzali z vlastného poznania, že žiaci – lyžiari s aspoň priemernou úrovňou lyžiarskych zručností sú v kolektíve triedy obľúbenejší, ich status v rámci kolektívu je pevnejší.

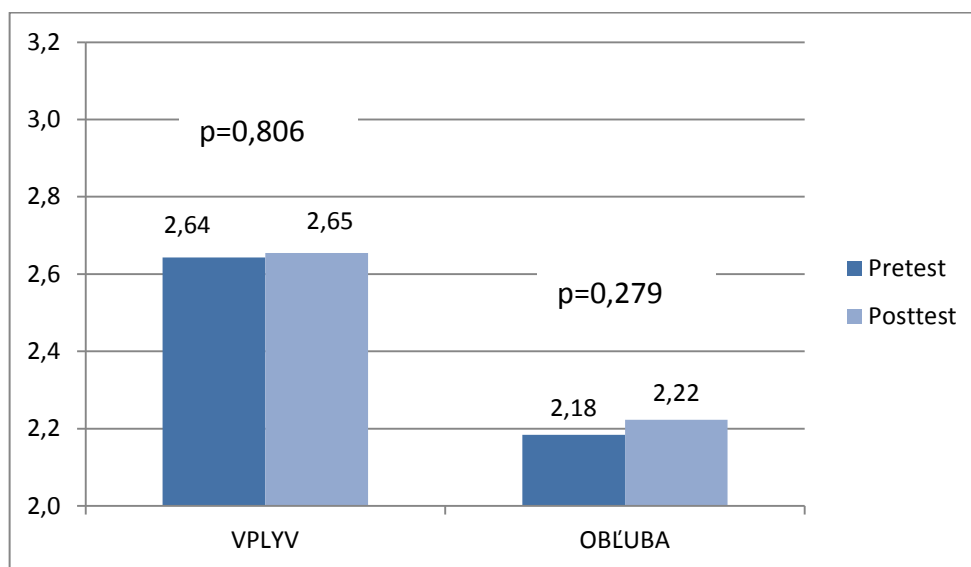
Pre potvrdenie tretej výskumnej hypotézy sme sociometrické premenné zisťované v rámci pretestu a posttestu porovnali najprv u skupiny žiakov, ktorí boli v rámci zimného kurzu zaradení do začiatočnických družstiev – Obrázok 4.



Obrázok 4 Porovnanie sociometrických premenných pred (pretest) a po (posttest) absolvovaní zimného kurzu u žiakov zo začiatočnických družstiev (N=70)

Aj keď v skupine začiatočníkov nedošlo k štatisticky významným zmenám u premenných medzi pretestom a posttestom zaznamenali sme mierny pokles vplyvu niektorých členov sledovaného súboru v rámci kolektívu, podobne ako aj ich obľubu, o čom svedčí nárast rozdielu v premennej obľuba medzi pretestom a posttestom.

Následne sme sociometrické premenné, zisťované v rámci pretestu a posttestu, porovnali u skupiny žiakov, ktorí boli v rámci zimného kurzu zaradení do pokročilých družstiev (Obrázok 5).



Obrázok 5 Porovnanie sociometrických premenných pred (pretest) a po (posttest) absolvovaní zimného kurzu u žiakov z pokročilých družstiev (N=137)

Ani v skupine pokročilých lyžiarov sme pri hodnotení sociometrických premenných nezaznamenali po absolvovaní zimného kurzu štatisticky významné zmeny. Vychádzajúc z analýzy dotazníka môžeme konštatovať, že premenná vplyv mierne stúpla, čo má za následok pokles vplyvu respondentov v rámci triedneho kolektívu a premenná obľuba mierne stúpla, čo znamená pokles sociálnej obľúbenosti niektorých členov sledovanej skupiny žiakov.

Tretiu výskumnú hypotézu sa nám teda taktiež nepodarilo potvrdiť.

Podľa výsledkov analýzy dotazníka, ktorým sme zisťovali kvalitu interpersonálnych vzťahov u žiakov zapojených do výskumu konštatujeme, že po absolvovaní kurzov pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy rôznou organizačnou formou (dochádzkovou alebo pobytovou) nedošlo k zlepšeniu interpersonálnych vzťahov vo výskumnom súbore žiakov. Pri sledovaných ukazovateľoch interpersonálnych vzťahov

(vplyv a obľúba) nedošlo k ich výrazným zmenám. Premenná *obľúba* sa v postteste oproti pretestu nezmenila, pri premennej *vplyv* došlo k miernemu zhoršeniu sociometrických posúdení v celom súbore respondentov. Súvislosť medzi organizačnou formou zimného kurzu a interpersonálnymi vzťahmi sa teda v našom výskume nepreukázala.

ZÁVER

Telesná a športová výchova ako vyučovací predmet, alebo ako dlhodobý výchovný a vzdelávací proces v školách výrazne prispieva k rozvoju sociálnych vzťahov medzi činiteľmi tohto procesu. Často priamo konfrontuje žiakov so silným prežívaním pohybových aktivít, ktoré vyvolávajú v žiakoch silné emócie a častokrát aj dlhodobé zážitky. Podľa Šimoneka (2014) zaradenie zimných sezónnych činností do osnov telesnej a športovej výchovy vychádza zo skutočnosti, že zmeny spôsobu života v spoločnosti (zvýšený zreteľ k posilneniu fyzickej zdatnosti, zdravotné a regeneračné požiadavky) hovoria pre to, aby do telesnej a športovej výchovy detí boli zaradované činnosti, ktoré z týchto hľadísk prinášajú najväčší prínos. Tieto činnosti spĺňajú dané požiadavky a sú považované v súčasnej dobe za jedny zo základných pohybových zručností s perspektívnym celoživotným poslaním.

Telesná a športová výchova vyžaduje kooperatívne a interaktívne učenie, nakoľko výrazne ovplyvňuje a vytvára pozitívne medziľudské vzťahy, podnecuje efektívnu otvorenú a presnú komunikáciu, spoluprácu a prijímanie zodpovednosti.

V rámci telovýchovného procesu v školách má organizovanie zimných pobytov v prírode so zameraním na lyžovanie a snowboarding jedinečné postavenie. Jeho absolvovaním získava žiak špeciálne pohybové zručnosti, ktoré má možnosť využívať v ďalšom živote na regeneráciu fyzických síl, relaxáciu po dlhodobom jednostrannom zaťažení. Pobyt v zimnej prírode patrí neodlučiteľne do zdravého životného štýlu jedinca.

V našej výskumnej práci sme sa zamerali na sledovanie vplyvu pohybových aktivít so zameraním na zimné športy na interpersonálne vzťahy medzi žiakmi skúmaného súboru a klímu triedy, v ktorej žiaci pôsobia. Aj napriek tomu, že sa hypotézy v našom výskume nepotvrdili, považujeme organizovanie pohybových aktivít so zameraním na zimné športy za dôležité z dlhodobého hľadiska rozvoja medziľudských vzťahov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

HRABAL, V. 1989. *Pedagogicko psychologická diagnostika žaka*. 1.vyd. SPN. Praha 1989, ISBN 80-04-22149-1. s. 198.

CHYTKOVÁ, L. 2015. *Vnímání vytváření vztahu učitel-žák učitelem na ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie, 2015, 86 s.

KOPÁNYIOVÁ , A. – SMIKOVÁ, E. 2013. Riešenie konfliktných situáciív školách a školských zariadeniach. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave. [online]. 2013. [cit. 2015-2-15]. Dostupné na internete: <http://www.mpc-edu.sk/library/files/konflikty_smik_kopanyi_web.pdf>

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

MICHAL, J. 2009. Snowboarding v príprave budúcich učiteľov telesnej výchovy. In *Šport a zdravie 2009*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-8083-673-3, s. 114-119.

NECKERMAN, H. J. 1996. *The Stability of Social Groups in Childhood and Adolescence - The Role of the Classroom Social Environment*. Social Development, 5, 1996, č.2, s.131-145.

ŠIMONEK, J. 2014. Zimné sezónne činnosti a osvojenie pohybových zručností. In Antala, B a kol. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: Národné športové centrum a FTVŠ UK, 2014, s. 214 – 219, ISBN 978-80-971466-1-0

VYBRANÉ DETERMINANTY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Barbora Novotná

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

ABSTRAKT

V príspevku autorka prezentuje zahraničné a domáce teoretické a praktické platformy výskumov autorov, zaoberajúci sa determinantmi životného štýlu žiakov mladšieho školského veku vo vzťahu k ich zdraviu, ktoré sú v súčasnosti pertraktované na viacerých úrovniach spoločenského života. Štatistické údaje množstva domácich i zahraničných štúdií za posledných 20 rokov opakovane informujú o zhoršujúcom sa zdravotnom stave populácie nielen na Slovensku, ale aj v iných krajinách sveta. Rezultáty výskumu IUVENT-y, ktorý uskutočnila v rokoch 2000 – 2009 na Slovensku ukázali, že u mladej populácie detí a mládeže sa v našej krajine stráca hodnota významu aktívneho, zdravého života, čoho prejavom je hypokinéza prejavujúca sa v vzostupnej tendencii civilizačných ochorení, postihujúca čoraz mladšie vekové skupiny, nevynímajúc ani deti mladšieho školského veku.

Zámerom a snahou autorky uvedeného príspevku je poukázať na niektoré problémy a otázky, ktoré súvisia so životným štýlom detí a mládeže v kontexte s pohybovou aktivitou, resp. hypokinézou, stravovacími návykmi a s tým súvisiacou obezitou ako rizikovým faktorom. Východisko nachádza v prieniku faktorov, podieľajúcich sa na vytváraní ich vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite, pretože negatívne zdravotné dôsledky sú evidované u tých skupín detí, mládeže a dospelých, kde popri iných faktoroch dlhodobo absentuje dostatok pohybovej aktivity.

Kľúčové slová: deti mladšieho školského veku, pohybová aktivita, stravovacie návyky, zdravie, životný štýl

ABSTRACT

In this paper, author presents foreign and home theoretical and practical platforms of researches dealing with determinants of lifestyle of pupils in primary education in relation to their health. In the present this topic is pertracted on different levels of social life. Statistic of numbers of home and foreign studies inform that the health of population is getting worse in

last 20 years. This is problem not just in the Slovakia, but as well in other countries of the world. The results of research made by IUVETNA in years 2000-2009 showed, that children and young people decline the importance of active, healthy life. That leads to hypokinesie and later to civilization diseases which affect younger and younger people, not excluding pupils of primary education. Intention and effort of author is refer to some problems and questions related to lifestyle of children with intention to physical (in)activity, resp. hypokinesie, eating habits and related obesity as a risk factor. She is finding the basis in different factors which participate on creation of relationship to whole-life physical activity because negative health consequences appear among those groups of people, where the physical activity absent long-term.

The research, theoretical analysis is presented by author, is realized as part of the grant VEGA nr. 1/0376/14 *Interventional physical activity as a prevention of health of Slovak population*.

Key words: pupils, kinetic activity, eating habits, health, lifestyle

ÚVOD

Problém životného štýlu vystupuje do popredia najmä v posledných desaťročiach (Křivohlavý, 2001), kedy sa prejavuje široká škála zhoršujúcich sa podmienok ľudského života konkretizovaná v neuspokojivých ukazovateľoch zdravia (Oborný a kol., 2008; Kukačka, 2011), ktoré predstavuje multifaktoriálny fenomén (Hartl, Hartlová, 2000). Zdravie je kategória, ktorej ochrana je na Slovensku zakotvená aj legislatívne. Z hľadiska prevencie a stabilizácie zdravia človeka zohrávajú dôležitú úlohu determinanty vymedzujúce jeho kvalitatívnu a kvantitatívnu podobu, ktoré do značnej miery môže ovplyvniť aj sám človek. Podľa autorov McGinnis, Williams-Russo a Knickman (2002) medzi základné determinanty zdravia patria: správanie jednotlivca (40%), genetické faktory (30%), sociálny status (15%), zdravotné služby(10%), životné prostredie (5%), zatiaľ čo Liba (2000) uvádza v 50 % životný štýl, 20 % pripisuje genetike, 20 % enviromentu a 10 % zdravotnej starostlivosti. Práve pri súčasnej prevalencii civilizačných ochorení dôsledkom nesprávneho a nezdravého životného štýlu, poznanie ako aj prijatie opatrení v živote žiaka zohráva kľúčovú úlohu, ktorá sa neskôr prejaví v období dospelosti z hľadiska prosperity a fungovania spoločnosti.

Cieľom štúdie je poukázať na niektoré problémy a otázky, ktoré súvisia so životným štýlom detí a mládeže v kontexte s pohybovou aktivitou, resp. hypokinézou, stravovacími návykmi a s tým súvisiacou obezitou ako rizikovým faktorom.

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

V roku 2008 bol Ministerstvom školstva SR schválený Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň základnej školy, ktorý stanovuje povinné vyučovacie predmety rozdelené do jednotlivých oblastí. Jednou z oblastí je aj vzdelávacia oblasť „Zdravie a pohyb“, ktorá dáva priestor pre uvedenie si významu a potreby celoživotnej starostlivosti o zdravie. Hlavným vyučovacím predmetom v tejto oblasti je Telesná a športová výchova, zameraná na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (ISCED 1). Výchova k zdraviu v tomto ponímaní predstavuje základ pre tvorbu zdravého životného štýlu už u detí mladšieho školského veku.

Životný štýl je v najširšom zmysle slova prebraným spôsobom prispôsobenia sa jednotlivca svetu. V najužšom zmysle slova môžeme za životný štýl považovať to, ako človek žije svoj život – jeho správanie, gestá, činy, rozhodnutia, názory, hodnoty, ktoré vyznáva, ako býva, ako trávi voľný čas, štýl jeho obliekania a pod. Životný štýl nám teda dáva odpoveď na otázku: Ako žiť?

Životný štýl možno definovať aj ako súhrn významných činností, vzťahov, prejavov a zvyklostí typických pre ten, ktorý subjekt, resp. objekt. Ide o súhrn, viac alebo menej, ustálených činností a spôsobov správania sa určitého ľudského jedinca alebo celej sociálnej skupiny, resp. spoločnosti. Konkrétna podoba životného štýlu je ovplyvnená tak vonkajšími, ako aj vnútornými faktormi.

Za vonkajšie faktory považujeme životné podmienky, tj. prostredie, v ktorom sa jedinec pohybuje. Môžeme teda konštatovať, že životný štýl jednotlivca je ovplyvnený spoločnosťou, v ktorej žije a zmena spoločnosti, jej hodnôt a kultúry sa prejavuje aj na zmene životného štýlu jednotlivcov.

Vnútorné faktory ovplyvňujúce životný štýl jednotlivca vychádzajú z jeho potrieb, z hodnôt, ktoré vyznáva, z cieľov, ktoré chce dosiahnuť a pod. (www.wikipedia.org). Životný štýl veľmi úzko súvisí so zdravím človeka. Podľa O'Dea (2014) môžeme za tri hlavné determinanty zdravého životného štýlu považovať zdravé stravovacie návyky, dennú pohybovú aktivitu a primeranú dĺžku spánku.

A. Pohybová aktivita detí mladšieho školského veku

Pohybová aktivita je dôležitým faktorom ovplyvňujúcim zdravie človeka. Denná, resp. pravidelná pohybová aktivita má priaznivý vplyv na predchádzanie chorôb. Okrem toho

poskytuje pohybová aktivita viaceré výhody, ako napr. zvyšovanie výkonnosti, lepší spánok, sociálnu interakciu s priateľmi, zábavu a pod.

Prevalencia civilizačných ochorení a hypokinetický životný štýl (Helm, 2001; Masoli et al., 2004) detí a mládeže sa aktuálne prejavujú aj na zdraví žiakov základných a stredných škôl. Za posledné dve desaťročia sa výrazne zredukovala pohybová aktivita v pohybovom režime nie len dospelých (Labudová, Ramacsay, 2000), ale aj detí a mládeže (Bendíková, 2009; Soos a kol., 2010). V roku 2013 zverejnila IUVENTA výsledky realizácie projektu Ústavu informácií a prognóz v školstve s názvom Mládež a životný štýl – trendová analýza za roky 2000 – 2009. Výskum ukázal, že pre mladých ľudí má hodnota zdravého života (starostlivosť o svoje zdravie) znižujúci význam, pri ktorej sa zaznamenal pokles až o 17,3 % (www.vyskummladeze.sk). Daňková (2002) vo svojej práci sledovala zdravotné riziká zníženej pohybovej aktivity v závislosti s dĺžkou práce na počítači. Zistila, že viachodinové sedenie za počítačom je rizikovým faktorom pre oslabenia oporno-pohybového aparátu a vyvoláva poruchy zraku u detí. Dobrý (2006) sa vo svojich viacerých výskumoch zamerlal na problematiku vzťahu pohybových aktivít a zdravia, taktiež na sledovanie úrovne zdravotne orientovanej zdatnosti detí a mládeže. Výsledky experimentálneho sledovania Labudovej (2002), Mužíka a Vlčka (2010), Libu (2001), Kováčovej (2003) dokumentujú, že v našej školskej populácii sa nachádza vysoké percento žiakov s evidovanou svalovou nerovnováhou a nesprávnym držaním tela. Z výskumu Kováčovej (2003) vyplynulo, že v sledovanom súbore chlapcov - žiakov mladšieho školského veku sa svalová nerovnováha a nesprávne držanie tela zistili v rozpätí 98,6% – 100%, u dievčat od 92,3% - 100%. Počet ochorení u dispenzarizovaných detí v SR v roku 2003 poukazuje na vysoký výskyt ochorení oporno-pohybovej sústavy, dýchacej sústavy a chorôb oka. Bendíková (2010, 2014) sledovala pohybový režim v živote adolescentov. Z prieskumu, ktorý urobila na 100 študentoch gymnázia zistila aj skutočnosť, že 15 % študentov (dievčat) nevykonáva iné telovýchovné aktivity okrem školskej telesnej a športovej výchovy. Analýza obsahovej náplne denného režimu adolescentov poukázala na skutočnosť životného štýlu mládeže, kde 66 % respondentov vo veku 16 – 17 rokov trávi voľný čas zväčša pri televízii a tzv. „nič nerobením“, 31 % pri počítači. Obdobné zistenia sa objavujú aj v prácach Jungera (2000), Peráčkovej (2008), Paugschovej, Jančokovej (2008), Görnera (2014).

Zo štúdií Svetovej zdravotníckej organizácie o rizikových faktoroch v živote obyvateľstva je zrejmé, že fyzická nečinnosť alebo sedavý spôsob života patria k desiatim hlavným

príčinám úmrtí a poškodení zdravia. Ištoňová (2008) uvádza, že asi 60% - 85% svetovej populácie nemá dostatočný pohyb, ktorý je nevyhnutný pre zdravie.

Nárast inaktivity v súvislosti so stúpajúcim vekom detí konštatuje Miklánková a kol. (2009). V súčasnosti sa detská a mládežnícka populácia už dostala v objeme realizovaných pohybových aktivít pod hranicu, ktorá je charakterizovaná ako biologická potreba. Podľa výskumov Bunca (2009) bola táto hranica dosiahnutá cca v roku 1996. Mnohí autori na základe svojich výskumov konštatujú, že súčasnosť je obdobím, kedy pohybová aktivita ubúda v dennom režime žiakov (Bartík, Adamčák, Rozim, 2003; Boržíková, 2006; Müller, 2005; Rozim, 2005; Chovanová, 2006, 2005; Williams, Hayman, Daniels, a kol., 2002).

B. Stravovacie návyky

Už v detskom veku je potrebné, osvojiť si správne stravovacie návyky. Okrem primeraného množstva potravy, ktoré organizmus prijme je dôležité aj zloženie jedál a samozrejme množstvo prijatých tekutín. Kalinová (2013) uvádza, že v súčasnosti je príjem stravy u detí, čo do množstva dostatočný, ale horšie je to s jeho kvalitou (zvýšený príjem tukov a cholesterolu a nedostatok vitamínov, sacharidov a vápnika). Veľký problém vidí vo vynechávaní raňajok, využívaní tzv. „rýchleho občerstvenia“ a celková nepravidelnosť v stravovaní. Autorka vo svojom výskume zistila, že takmer 70 % detí sa stravuje primerane (5-krát denne). Ale našli sa aj deti, ktoré uviedli, že sa stravujú len 2-krát denne. Konštatuje, že primárny stupeň vzdelávania je nezastupiteľný pri osvojovaní si a zvnútorňovaní zásad racionálnej výživy.

S nesprávnymi stravovacími návykmi súvisia viaceré rizikové faktory, ako je napr. nadváha, obezita, vznik ochorenia diabetes mellitus a iných. Podľa výskumov WHO v Spojených štátoch je 11 % detí obéznych a 14 % detí má nadváhu. WHO upozorňuje, že v Spojených štátoch stúpa výskyt ľudí s nadváhou o 0,5% ročne. Podiel obéznych detí v niektorých štátoch USA je až 22%. Aj v menej rozvinutých krajinách južnej Ameriky stúpa počet obéznych detí, napr. v Brazílii je to 17% detskej populácie, v Mexiku je nárast obéznych detí až 2,5% ročne (Hainer, 2004).

Podľa Schusterovej (2012) v ázijských štátoch nedosahuje obezita také vysoké hodnoty medzi obyvateľstvom. Najlepšie je na tom Japonsko, kde sa uvádza najnižší výskyt obezity – len 2 až 3% z obyvateľstva.

Ako ukazujú výskumy k rýchlemu nárastu obezity dochádza v arabských krajinách (napr. Saudská Arábia, Kuvajt), čo je dôsledok prenikania západného životného štýlu do týchto krajín (Hainer, Bendlová, 2004).

V Európe je výrazné zvyšovanie obezity zaznamenávané v posledných desiatich rokoch (Hainer, 2004). Priemerne sa stane obéznymi až 85 000 detí ročne. Najväčší výskyt detí s nadváhou v Európe je v Portugalsku (u 7 – 9 ročných je to 32%), potom nasleduje Španielsko a Taliansko. Najnižšie hodnoty boli zistené v Nemecku, asi 13% detí, na Cypre, v Srbsku a Čiernej Hore (Branca, et al., 2007). V rokoch 1999 až 2000 uskutočnili v ČR výskum, zameraný na prevalenciu obezity u detí vo veku 7 – 11 rokov. Výsledky ukázali, že nadmernou hmotnosťou trpí 13,1% chlapcov a 11,9% dievčat a obezitou 6% chlapcov a 5,6% dievčat (Vignerová, et al., 2001). V roku 2002 bolo v Českej republike cca 15% obéznych z celej populácie (Vignerová, et al., 2006).

Výsledky výskumov na Slovensku sa približujú k výsledkom v ČR. V roku 2001 bol v SR uskutočnený výskum zisťovania telesnej hmotnosti u detí a mládeže vo veku 7 – 18 rokov. Výsledky ukázali, že nadmernú hmotnosť má 12,5% chlapcov a 12,1% dievčat, obezitou trpí 7,8% chlapcov a 6,9% dievčat (ÚVZ SR, 2002). Z obéznych detí zostáva 70-80 % obéznych aj v dospelosti (uvzs, 2010).

Medzi ochorenia, ktorých výskyt u detí a mládeže stúpa, patrí diabetes mellitus. Ako uvádza Zdravotnícka ročenka 2013, na Slovensku u detí vo veku 5 – 9 rokov je v sledovanom roku 460 prípadov ochorenia (chlapci 242, dievčatá 218) a vo veku 10 – 14 rokov 678 registrovaných prípadov (chlapci 356 a dievčatá 322).

METODIKA

Výskumným sledovaním životného štýlu obyvateľstva sa v posledných desaťročiach zaoberá množstvo odborníkov. Potrebné údaje o sledovaných determinantoch zdravého životného štýlu získavajú zvyčajne opytovacími metódami, hlavne dotazníkmi a anketami. V našom výskume plánujeme využiť dotazník stravovacích návykov a dotazník, mapujúci objem, frekvenciu a druh pohybovej aktivity sledovaného súboru žiakov. Údaje, zistené dotazníkmi dáme do súvisu s meraním telesnej hmotnosti a s určením percenta telesného tuku, ktoré budeme zisťovať pomocou telesného analyzátoru TANITA. Na základe získaných údajov o percente telesného tuku určíme podľa tabuľky, či sa žiak nachádza v rozmedzí zdravého telesného tuku.

ZÁVER

Naším zámerom a snahou je poukázať na niektoré problémy a otázky, ktoré súvisia so životným štýlom detí a mládeže v kontexte s pohybovou aktivitou, resp. hypokinézou, stravovacími návykmi a s tým súvisiacou obezitou ako rizikovým faktorom. Východisko nachádzame v prieniku faktorov, podieľajúcich sa na vytváraní ich vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite, pretože negatívne zdravotné dôsledky sú evidované u tých skupín populácie, kde popri iných faktoroch dlhodobo absentuje dostatok pohybovej aktivity.

LITERATÚRA

1. BARTÍK, P. - ADAMČÁK, Š. – ROZIM, R. 2003. Telesná zdatnosť a aeróbne schopnosti detí mladšieho školského veku v stredoslovenskom regióne. In.: Zborník „*Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese vo voľnom čase žiakov na základných školách.*“. Banská Bystrica:PF UMB, 2003, s. 17- 13. ISBN 80-8055-850-7
2. BENDÍKOVÁ, E. 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In *Těl. Vych. Sport Mlád.*, 2009, roč. 75, č.5, s.2-5. ISSN 1210-7689
3. BENDÍKOVÁ, E. 2010. Vplyv vybraných pilatesových cvičení na zmenu dynamiky chrbtice adolescentov. In *Pohyb a zdravie*, Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov, Bratislava, 2010, SR EÚ – PEEM, s. 25-30.
4. BENDÍKOVÁ, E . 2014. *Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity*. In European researcher : international multidisciplinary journal. - Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014. - ISSN 2219-8229. - Vol. 69, no. 2-2 (2014), pp. 343-348
5. BORŽIKOVÁ, I. 2006. *Diagnostika motorickej docility v školskej telesnej výchove*. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie Minerva 2006. Prešov: MPC, 2006. ISBN 80-8045-426-4.
6. BRANCA, F. et al. 2007. *The challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response: summary*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2007, xiii, 60 p. ISBN 978-92-890-1388-8.
7. BUNC, V. 2009. Aktivní životní styl a jeho možnosti při ovlivňování zdravotního stavu dětí. In: *Health Education and Quality of Life*. České Budejovice: Jihočeská univerzita, 2009, s.59 - 64 ISBN 978-80-7394-180-2

8. ČELEDOVÁ, L. – ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. 1. Vyd. Praha : Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
9. DAŇKOVÁ, I. 2002. *Zdravotní rizika při práci s počítači*. In Sborník „Učitelé a zdraví“. Brno : PdF MU, Psychologický ústav AV ČR, 2002, s. 205-211. ISBN 80-902653-9-4.
10. DOBRÝ, L. 2006. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. In *Těl. Vych. Sport. Mlád.* roč. 72, 2006, č. 3, s. 4-13. ISSN 1210-7689.
11. GÖRNER, K. 2014. *Miesto turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v spôsobe života vysokoškolskej populácie stredoslovenského regiónu*. Banská Bystrica: Belianum, 2014, 131 s. ISBN 78-80-557-0805-8
12. HAINER, V. 2004. Epidemiologie a zdravotní rizika obezity. In: *Základy klinické obezitologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, s. 31-48. ISBN 80-247-0233-9.
13. HAINER, V. – BENDLOVÁ, B. 2004. Etiopatogeneze obezity. In: HAINER, V. et al. *Základy klinické obezitologie*. Vyd.1. Praha: Grada, 2004, s.75-108. ISBN 80-247-0233-9.
14. HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000, 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
15. HELM, R. M. 2001. Food allergy: in-vivo diagnostics including challenge. In *Current Opinion in Allergy and Clin. Immunology*, 2001; Vol. 1, s. 255–259.
16. HRUBÁ, D. – KACHLÍK, P. 1999. *Konzum alkoholu a drog u školních dětí*. Alkoholizmus a drogové závislosti, 34, 1999, 3, s. 139 – 146
17. CHOVANOVÁ, E. 2006. Motorika dětí mladšího školského věku. In: Zborník z 5. Ročníka konferencie s medzinárodnou účasťou, *Telesná výchova a šport na univerzitách*, SPU v Nitre, FZ a KI, Nitra. ISBN 80-8069-802-3, s. 58-66.
18. IŠTOŇOVÁ, M. et al. 2008. Vplyv života na kvalitu živoeta pacientov s infarktom myokardu. In Zborník príspevkov IV. Vedecko – odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou v Košiciach 2008. [CD - ROM] Košice 2009 © s 114 – 119, ISBN 978-80-89271-65-8
19. JUNGER, J. 2000. Telesná výchova na vysokých školách. In *Východiská programu rozvoja športu na Slovensku*. MŠ SR, Sekcia športu detí a mládeže. Bratislava, 2000, s. 22-23.
20. KALINOVÁ, M. 2013. Stravovacie návyky žiakov mladšího školského veku vo vzťahu k zdraviu. Online konferencia. 2013

21. KOVÁČOVÁ, E. 2003. *Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov*. Dizertačná práca, Bratislava: FTVŠ UK, 2003, 120 s. Nепublikované.
22. KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001, 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
23. KUKAČKA, V. 2011. *Analýza životného štýlu študentov Jihočeskej univerzity v Českých Budejovicích*. Bratislava: FTVŠ UK. Habilitačná práca, 2011. 197 s. Nепublikované
24. LABUDOVÁ, J. 2002. Šport ako objektívna realita. Výchova k starostlivosti o zdravie a pohyb. In Šport pre všetkých. Bratislava : Slovenský zväz rekreačnej telesnej výchovy a športu, 2002. s. 6-87. ISBN 80-88901-67-7.
25. LABUDOVÁ, J. – RAMACSAJ, L. 2000. Rizikové faktory zdravia a charakter práce občanov SR. In *Aktualizácia pohybovej aktivity občanov* . Bratislava: Výstup projektu VEGA č. 1/7453/20. ISBN 80-88901-45-6.
26. LIBA, J. 2000. *Výchova k zdraviu a pohyb*. Prešov : Prešovská univerzita, FHPV, 2000, 120 s. ISBN 80-88885-89-2.
27. LIBA, J. 2001. Koncepcia výchovy k zdraviu v príprave budúcich učiteľov. In Zborník 4. Konferencie s medzinárodnou účasťou „Učiteľ a zdravie“. Brno: PF MU, 2001, s. 92-97.
28. LIBA, J. 2002. *Výchova k zdraviu a prevencia drogových závislostí*. Prešov: FHPV PU, 2002, 121 s. ISBN 80-8045-271-7.
29. MASOLI, M. et al. 2004. The global burden of asthma: executive summary of the GINA Dissemination Committee Report. In *Allergy*, 2004; No. 59, s. 469–478.
30. MCGINNIS, J. M. - WILLIAMS-RUSSO, P. - KNICKMAN, J.R. 2002. The Case for More Active Policy Attention to Health Promotion. *HealthAffairs*21, no. 2: 78-93.
31. MIKLÁNKOVÁ, L. et al . 2009. Změny v pohybovém režimu dětí v kontextu povinné školní docházky. In: *Health Education and Quality of Life*. České Budejovice: Jihočeská univerzita, 2009, s. 222 – 228 ISBN 978-80-7394-180-2
32. MUŽÍK, V. – VLČEK, P. 2010. *Škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzity ve spolupráci s MSD, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.
33. MÜLLER, K. 2005. Homo ludens digitalis - Playware : The future of play, play equipment & toys. In *Play : Learning for life*. Ed. Heide-Rose Brückner. Berlin : Deutsches Kinderhilfswerk e. V., 2005, s. 56.

34. OBORNÝ, J. - KOTYRA, J. 2008. Voľný čas a šport v životnom štýle stredoškôľákov. In: *Sport a kvalita života 2008*. Medzinárodná vedecká konferencia. Brno: Masarykova Univerzita, 2008. ISBN 978-80- 210-4716-7, s. 107-116.
35. OCHABA, R. – ROVNÝ, I. – BIELIK, I. 2008. Ochrana detí a mládeže. Tabak, alkohol drogy. Úrad verejného zdravotníctva, 2008, 185 s. ISBN 978-80-7159-175-7.
36. O'DEA, J. 2014. Food, activity and sleep: Three major factors that interrelate to affect children's health and well being. In: *Nutridate*, roč.3, 2014, č. 25, s. 2-5. ISSN 1835-5080.
37. PAUGSCHOVÁ, B. JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: UK FTVŠ, MŠ SR, 2008, s. 75-136.
38. PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In Peráčková et.al 2008. *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: UK FTVŠ, MŠ SR, 2008, s. 5-74.
39. ROZIM, R. 2005. Monitoring pohybových aktivít žiakov 1. stupňa ZŠ. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania*. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB, 2005, s. 389-392, ISBN 80-8083-107-6271
40. SCHUSTEROVÁ, I. 2012. Výskyt obezity a jej definícia. In: SCHUSTEROVÁ, I. et al. *Obezita a jej vplyvy na kardiovaskulárny systém v detskom veku*. Martin: Osveta, 2012, s. 9-11. ISBN 978-808-0633-776.
41. SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. *Tel.Vých.Šport*, 20, 2010, s.18 – 21.
42. ŠKODÁČEK, I. 1999. *Toxikománia detí a mládeže na Slovensku*. Bratislava: Slovak Academic Press 1999, 242 s. ISBN 80-88908-40-X
43. VIGNEROVÁ, J. et al. 2001. Výskyt nadmerné a nízke hmotnosti v súčasnej českej detskej populácii, životný styl a výživové návyky detí. In VIGNEROVÁ, J. – BLÁHA, P. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. 1.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001, s. 97-105. ISBN 80-707-1173-6.
44. VIGNEROVÁ, J. et al. 2006. *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001*, Česká republika: souhrnné výsledky. 1. vyd. Praha: SZÚ, 2006, 238 s. ISBN 80-865-6130-5.
45. WILLIAMS, C.L. - HAYMAN, L.L. - DANIELS, S.R., et al. 2002. Cardiovascular health in childhood: a statement for health professionals from the Committee on

Atherosclerosis, Hypertension, and Obesity in the Young (AHOY) of the Council on Cardiovascular Disease in the Young, American Heart Association. Circulation, 2002, s.143-160.

Internetové zdroje

- Životný štýl – definícia [cit. 2015.11.15] Dostupné na internete:
https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl
- Hodnotenie obezity [cit. 2015.05.10] Dostupné na internete:
http://www.uvzsr.sk/docs/info/hdm/Hodnotenie_nadhmotnosti_a_obezity_BMI.pdf
- Zdravie – definícia [cit. 2015.05.10] Dostupné na internete:
<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/#>>
- Zdravotnícka ročenka 2013. [cit. 2015.05.10] Dostupné na internete:
<http://www.nczisk.sk/Documents/rocenky/2013/rocenka_2013.pdf>
- Mládež a životný štýl. [cit. 2015.05.10] Dostupné na internete:
<<http://www.iuventa.sk/sk/Vyskum-mladeze/Home.alej>>
- Hodnotenie obezity. [cit. 2015.05.10] Dostupné na internete:
http://www.uvzsr.sk/docs/info/hdm/Hodnotenie_nadhmotnosti_a_obezity_BMI.pdf

ISCED 1[cit. 2015.05.10] Dostupné na internete:

<http://www.statpedu.sk/clanky/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-pre-1stupen-zs>

KONTAKT

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40

Banská Bystrica

97400

barbora.novotna@umb.sk

POSTOJ ŠTUDENTIEK – VYSOKOŠKOLÁČOK K POHYBU A ŠPORTU V RÁMCI DENNÉHO ROZVRHU ŠTÚDIA A ICH VOĽNÉHO ČASU NA TU VO ZVOLENE

Karin Baisová

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Príspevok je orientovaný na problematiku postojov študentiek TU vo Zvolene k pohybu a športovo - rekreačným aktivitám a ich miestu v ich každodennom živote. V rámci ich voľného času, aj v rámci možnosti voľby výberových predmetov Telesnej výchovy. Interpretácia výsledkov v príspevku nadväzuje a je komparovaná jednak s výsledkami z predchádzajúcich výskumov z roku 2011 a 2014 na TU vo Zvolene a zároveň s výskumom kolegu Valjenta (2010) z ČVUT v Prahe.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, športové aktivity, vzťah k športu a pohybu, dôvody nešportovania, motivácia k športovaniu, voľný čas

ÚVOD

Pohybová aktivita na výkonnostnej alebo rekreačnej úrovni by mala byť súčasťou každého z nás. Rozdiel je len v tom, do akej miery sme do pohybu a športu zaangažovaní. Z hľadiska najjednoduchšieho delenia môžeme hovoriť o športovcoch aktívnych na výkonnostnej úrovni, ktorí absolvujú pravidelný tréningový proces a zúčastňujú sa pretekov, súťaží a turnajov na Slovensku aj v zahraničí. Rekreační športovci pravidelne aktívne športujú, alebo sa tejto činnosti venujú len príležitostne. V našom výskume sa venujeme práve druhej skupine študentiek športujúcich rekreačne. O tom, že záujem o pohybovú aktivitu zo strany študentov poklesol nie je možné prehliadnuť. V praxi sa často stretávame s realitou, že mnoho z nich popri štúdiu už pracuje a na šport čas neostáva. Preto hlavnou úlohou odborných telovýchovných pedagógov je nielen rozširovať ponuku športov pre študentov ale vytvárať priestorové a časové podmienky pre ich realizáciu počas štúdia na vysokej škole. Je veľká pravdepodobnosť, že ak si študent nevytvorí vzťah k pohybu a športu počas vysokoškolského štúdia, už nebude vhodný priestor a ani čas na zmenu tohto stavu.

Valjent (2010), ale aj iní autori (Bendíková, 2009; Jančoková, Paugschová, Bendíková, E. 2015) vo svojom výskume hovoria o športovaní vysokoškolákov vo voľnom čase skôr ako o zábave, odreagovaní sa, o relaxe a kompenzácii práce psychickej fyzickou, o aktívnom oddychu. Jednou z otázok, ktorá je súčasťou aj nášho dotazníka je dôvod nevyužívania pohybovej aktivity vo voľnom čase študentov. Hlavným dôvodom hlavne nedostatok voľného času aj napriek tomu, že zdravie považujú za najdôležitejšie. Spoznaním hlavných dôvodov celkového nezájmu môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu vlastný a vyhovujúci smer k pravidelnému aktívnemu pohybu a športovaniu.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo prostredníctvom dotazníka zistiť vzťah študentiek Technickej univerzity vo Zvolene k pohybu a športovo - rekreačným aktivitám, v rámci denného rozvrhu štúdia a ich voľného času na TU vo Zvolene. Zaujímal nás aj ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy. Spracované výsledky sme porovnali s výskumom, realizovaným na TU vo Zvolene v roku 2011 a 2014.

METODIKA

Počas hodín telesnej výchovy sme v rámci akademického roka 2015/2016 realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentov Technickej univerzity vo Zvolene o pohyb a športovo - rekreačné aktivity, v rámci denného rozvrhu štúdia a ich voľného času na, ich postoj a záujem o výberový predmet telesná a športová výchova a o pohybovo – rekreačné aktivity v ich voľnom čase.

Dotazníky sme respondentom odovzdávali na vyplnenie počas hodín telesnej výchovy, čím sme sa vyhli nízkej návratnosti. Rozdali sme 275 dotazníkov, z ktorých sme však pre ich nekompletné vyplnenie, alebo z iných dôvodov museli vyradiť 5. Z 270 použiteľných dotazníkov sme respondentov rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov a žien. V príspevku sa venujeme spracovaniu výsledkov študentiek 1. – 5. ročníka Technickej univerzity vo Zvolene bez ohľadu na študijný odbor. Dotazníkovou metódou nám 102 študentiek a 168 študentov odpovedalo na 14 otázok, dotazníky boli anonymné. Priemerný vek respondentiek bol 21,9 roka.

VÝSLEDKY

Študentky TU vo Zvolene, školský rok 2015-16

Tabuľka 1 Hierarchia hodnôt respondentiek

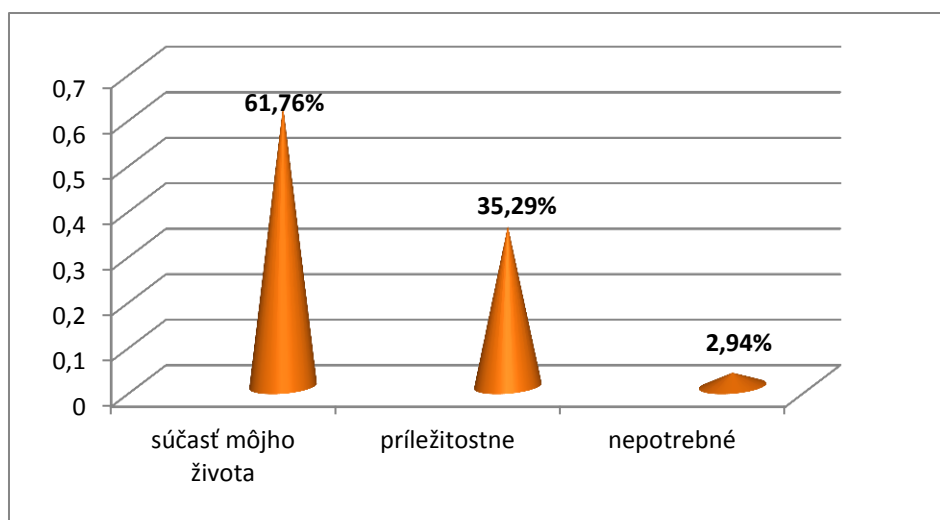
HIERARCHIA HODNÔT RESPONDENTIEK					
1.	Zdravie	4.	Financie	7.	Spoločenské uznanie
2.	Vzdelanie	5.	Priateľstvo	8.	Pohyb a šport
3.	Rodina	6.	Šťastie		

V porovnaní s predchádzajúcimi výskumami sme zaznamenali určité zmeny v odpovediach respondentiek. Zdravie a rodina boli doteraz jednoznačne v popredí všetkých hodnôt a to dosť výrazne. Ale momentálne je pre študentky vzdelanie dôležitejšie ako status rodiny, aj keď výrazný percentuálny rozdiel sa nepotvrdil. Dôvodom tohto rozhodnutia študentiek je zrejme fakt, že rodina stojí pri nich, majú zázemie a domov, podporu, ale vzdelanie znamená pre nich budúcnosť, pracovné zaradenie a ovplyvní dosť značne ich ďalší život.

Ďalej nasledujú menej zastúpené hodnoty – financie, priateľstvo a šťastie. V závere tabuľky pohyb a šport klesol až na poslednú priečku, čiže môžeme konštatovať, že významnejšie pre študentky je spoločenské uznanie, ktoré sme v minulosti vždy našli na konci tabuľky.

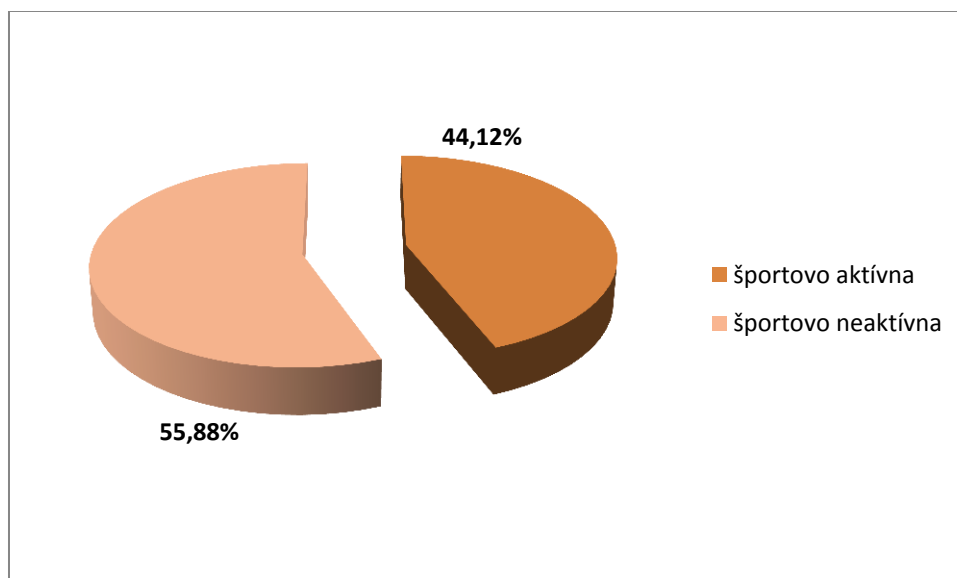
Ak výsledky výskumu porovnáme s kategóriou mužov, u nich nájdeme zhodu vo voľbe poradia hodnôt s predchádzajúcimi výskumami v poradí zdravie, rodina, priateľstvo a vzdelanie. Najvyššou hodnotou je teda hodnota zdravia. Študentky ale aj študenti si uvedomujú jeho nenahraditeľnosť a potrebu nielen pre denný študentský život, ale aj v budúcnosti, čo je veľmi pozitívne zistenie. Aj napriek tomu že šport a pohyb sa objavuje na konci tabuľky veríme, že hodnota zdravie, ktorú obe sledované skupiny preferujú, smeruje k pravidelnej starostlivosti o zdravie a jeho udržanie pomocou pravidelnej pohybovej aktivity a športovania ako súčasť denného režimu a životného štýlu.

Pohybové a športovo – rekreačné aktivity tvoria súčasť života u 61,76%, čo v porovnaní s predchádzajúcim výskumom znamená pokles o takmer 8%. V porovnaní s mužmi ide taktiež o nižšiu hodnotu, čo môže súvisieť aj so skutočnosťou, že pohyb a šport je pre študentky najmenej dôležitý v hierarchii hodnôt. Príležitostne sa športu venuje 35,29% opýtaných a spomenuté aktivity sú nepotrebné pre 2,94% študentiek. Pozitívny je fakt, že zaznamenávame pokles počtu študentiek, pre ktoré je pohybová aktivita nepotrebná (v roku 2014 – 3,35%).

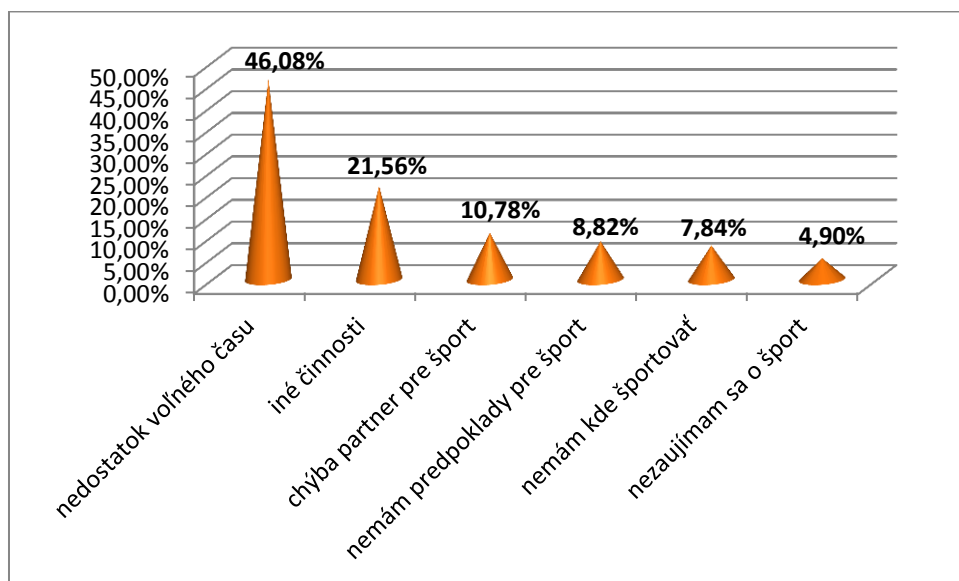


Obrázok 1 Význam športovo – rekreačných aktivít

Ďalšou otázkou sme zisťovali pomer percentuálneho zastúpenia študentiek, ktoré sa kedysi venovali, prípadne sa ešte venujú športu aktívne, alebo sú pasívnymi športovkyňami. Z opýtaných sa 44,12% respondentiek kedysi venovalo aktívne športovej činnosti, alebo sa jej venujú ešte aj naďalej. Druhá skupina žien sa nevenuje a ani nevenovala aktívne a pravidelne pohybu a športu. Podiel spomínanej skupiny je až 55,88%, čo znamená v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi znovu pokles aktívnych študentiek. V súbore študentov je stav veľmi podobný – 44,16% aktívnych a 55,84% neaktívnych študentov, čím u oboch súborov môžeme potvrdiť dlhodobý trend - neustály pokles aktívne športujúcej mládeže, ktorá venuje svoj voľný čas iným činnostiam uvedeným v obrázku 4.

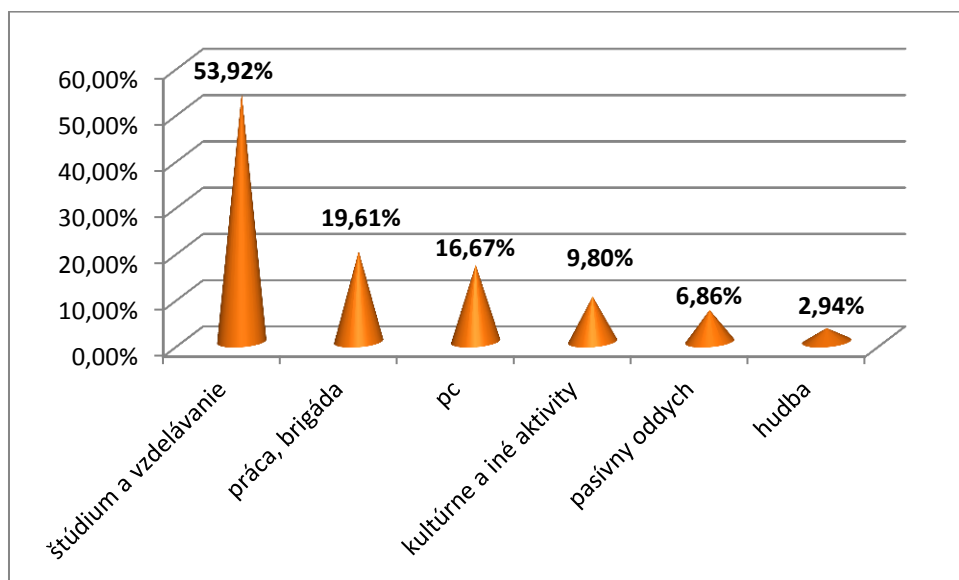


Obrázok 2 Pomer športovo aktívnych a neaktívnych respondentiek



Obrázok 3 Hlavné dôvody nešportovania respondentiek

Uvedené obrázky 3 a 4 zobrazujú dôvody nešportovania študentiek a tiež činnosti, ktoré pred pohybovou aktivitou vo svojom voľnom čase uprednostňujú. Opäť ako hlavný dôvod respondentky uvádzajú nedostatok voľného času 46,08,%. Ten im vyplňa hlavne štúdium a vzdelávanie. Nasledujú iné činnosti a mnohým chýba partner na šport. Viac ako 8% tvrdí, že nemajú predpoklady pre šport a 7% opýtaných nemá kde športovať.



Obrázok 4 Činnosti uprednostňované pred pohybovými aktivitami

Okrem času venovaného štúdiu a vzdelávaniu takmer 20% z nich pracuje, 16% využíva vo voľnom čase prácu na počítači a skoro 10% na kultúrne aktivity. Opakuje sa nám opäť aj voľba pasívneho oddychu, ktorá v porovnaní s minuloročným výskumom narástla takmer o 3%. Pravdepodobne tento druh relaxu a oddychu je preferovanejší pri kompenzácii duševnej námahy.

Veľa študentiek sa popri štúdiu venuje brigádnickej činnosti, ale mnohé z nich sú už zamestnané na čiastočný úväzok, čo im zaberá podstatnú časť dňa i voľného času.

Zistené údaje sú veľmi podobné výsledkom výskumu uskutočneného v Českej republike, ktoré zverejňuje Valjent (2010). U českých respondentov má nedostatok voľného času a chýba im partner pre šport najväčšie zastúpenie. Jedná sa teda pravdepodobne o všeobecný trend momentálne patriaci k študentskému životu, kde je športovanie nahrádzané inými činnosťami – hlavne zárobkovou činnosťou a vzdelávaním.

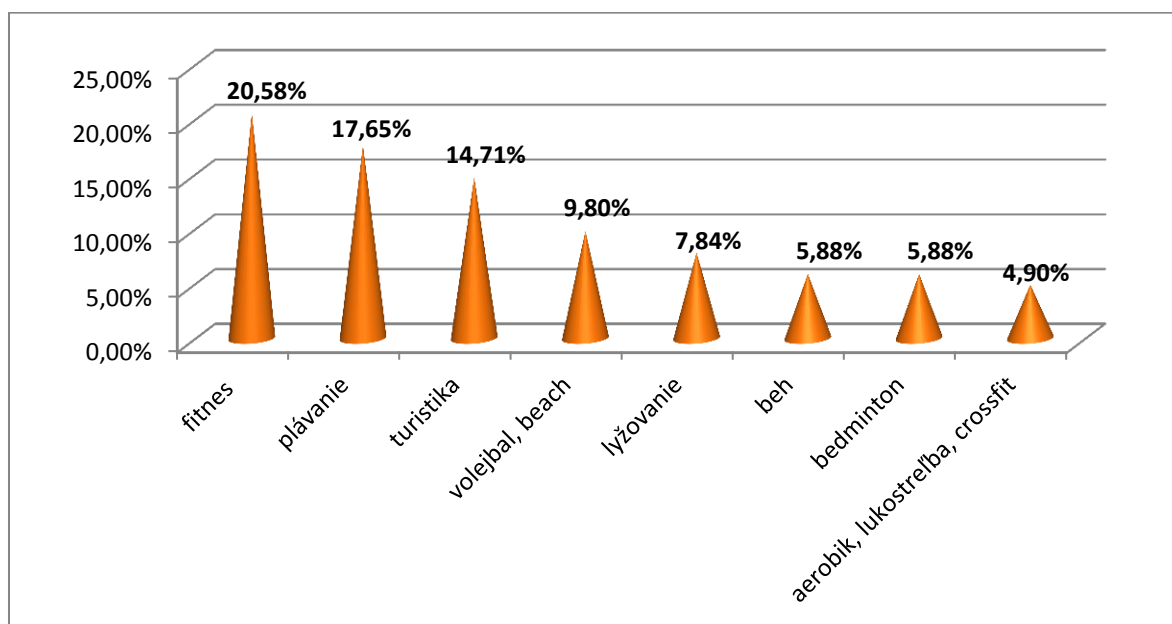
Zamerali sme sa aj na otázku športových aktivít preferovaných vo voľnom čase. Hodnoty, ale aj poradie jednotlivých športov sa nám v porovnaní s predchádzajúcim výskumom zmenili len od tretieho miesta smerom dole. Prvenstvo so zachovala fitness, potom plávanie a turistika. Trend rôznorodého cvičenia pre ženy v posilňovni vrátane intervalových, kruhových, intenzívnych tréningov, crossfitu a pod. sa teší obľube, pravdepodobne aj z dôvodu širokého výberu cvičení, ktoré im tento priestor ponúka. Plávanie, ktoré kleslo zo svojho jednoznačného prvého miesta z roku 2011 na druhú pozíciu, si ju udržalo aj v roku 2014, aj v aktuálnom výskume. Pomer mužov v posilňovni a žien na fitness sa pomaly vyrovnáva, mnohé z dievčat využívajú rôzne fitness cvičenie aj vo svojom voľnom čase.

Turistika obhájila svoje tretie miesto, bedminton sa drží v popredí tak isto. Zaujímavý je posun volejbalu a beach volejbalu na štvrté miesto. Keďže sa jedná o naše študentky, predpokladáme, že zvýšený záujem o tento šport súvisí s vybudovaním beach volejbalových kurtov v areály univerzity a tiež s propagáciou volejbalu ako športu – ženské družstvo postúpilo do extraligy žien a bude jej aj nasledujúcu sezónu.

Tieto športy dokonca predbehli aj lyžovanie, beh, bedminton, aerobik aj lukostreľbu, crossfit. Aj keď hlavne beh, lyžovanie a bedminton má veľa priaznivcov.

Na základe výsledkov môžeme opäť potvrdiť neustály pokles záujmu študentov o kolektívne športy, ktorý sme zaznamenali aj v predchádzajúcom výskume. Zastúpenie má tento rok len volejbal a bedminton. Oproti minulému roku záujem poklesol o basketbal, futbal – tie však

majú svoje zastúpenie v strede tabuľky v súbore študentov. Kolektívne športy sú celkove viac zastúpené a protežované u respondentov, študentky skôr inklinujú k individuálnym športom.



Obrázok 5 Športové aktivity preferované vo voľnom čase

V otázke pravidelnosti a frekvencie pohybových aktivít študentiek sme zaznamenali mierny vzostup rekreačných športovkýň. 3x a viac za týždeň z opýtaných športuje skoro 12%, pritom minulý rok sa takto vyjadrilo len 10% opýtaných. Najviac je zastúpená skupina žien, ktoré športujú 1x v týždni – skoro 48%, tiež potvrdzujeme nárast v tejto skupine o 4%. 2x v týždni športuje 34,31% žien. Automaticky nám teda poklesol počet žien, ktoré sa nevenujú vôbec pohybovej aktivite. Milý rok ich bolo cez 16%, avšak v tomto roku len necelých 5% opýtaných nešportuje, čo nás samozrejme pozitívne prekvapilo. Dôvodom sú často zaneprázdnenosť z hľadiska študijných povinností, ale aj pracovné, či brigádnicke povinnosti, ale aj úplný nezáujem o pohyb a šport.

V otázke, kde mali respondentky vysvetliť hlavný dôvod voľby Telesnej výchovy ako výberového predmetu sme v porovnaní s výsledkami výskumov z rokov 2011 a 2014 zaznamenali výrazný pozitívny posun. Pohyb a šport je momentálne súčasťou života u 58,82% opýtaných, čo je oproti 8,5% z roku 2011 a 32,26% z roku 2014 značný pozitívny výsledok. Okolo 20% z nich vidí v tomto predmete vhodný prostriedok na vyplnenie voľných hodín počas dňa. Zhruba 10% volilo možnosť formovania postavy a tiež sa domnievajú, že ide o jednu z vhodných foriem podpory zdravia a kondície. Len z dôvodu získania kreditu si

TV volí menej ako 9%. Vzhľadom na fakt, že predchádzajúci výskum hovoril až o 18% a ďalší výskum o 13%, považujeme toto zistenie za vysoko kladné. Mnohé zo študentiek navštevujú hodiny telesnej výchovy nielen z uvedených dôvodov, ale často prídu po úraze, dlhodobej chorobe, prípadne v druhom stave, pričom dostali odporúčenie cvičiť od lekárov z rôznych dôvodov. Poskytneme im priestor aj čas po individuálnom dohovore.

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

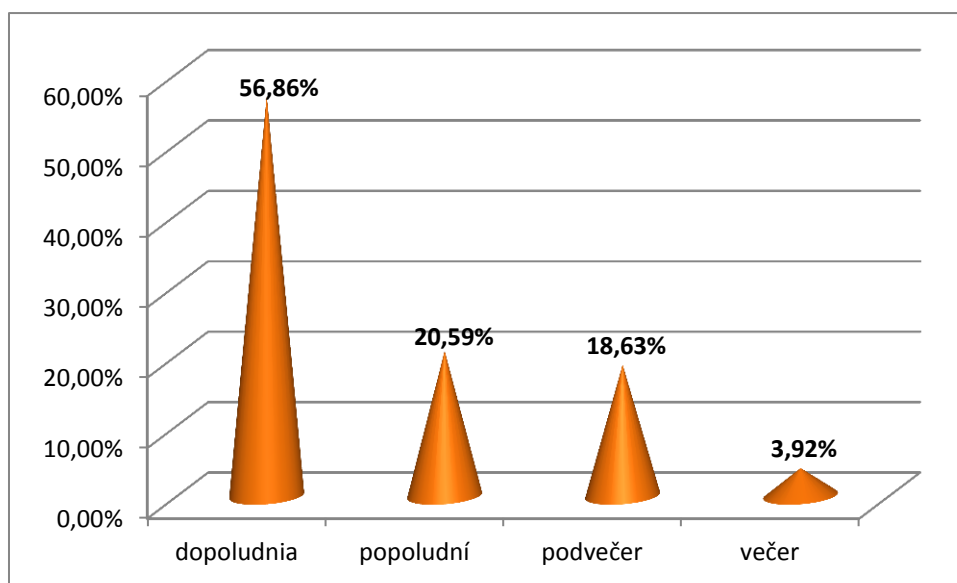
ŠPORTY PREFEROVANÉ V RÁMCI VÝBEROVÉHO PREDMETU TV			
1.	Fitnes	50,98%	5. Bouldering
			4,90%
2.	Volejbal	15,69%	6. Florbal
			2,94%
3.	Bedminton	14,71%	7. Aerobik
			2,94%
4.	Crossfit	6,86%	8. Lukostreľba, Basketbal
			1,96%

Vzhľadom na širokú ponuku športov na ÚTVŠ TU si študentky najčastejšie podobne ako muži vyberajú posilňovanie a fitnes, v komparácii s výskumom z predchádzajúcich rokov, kedy ich bolo viac ako 50%, sme zaznamenali najprv pokles na 34% a momentálne opäť záujem študentiek vzrástol skoro na 51%. Vzniknutú situáciu si vysvetľujeme aj zaradením nových športov do Telesnej výchovy, ktoré sa veľmi dobre etablovali a hoci nemajú až také výrazné zastúpenie, majú u študentiek úspech. Hovoríme hlavne o crossfite a lukostreľbe. V nasledujúcom roku sme nezaradovali nové športy a tým si fitnes u žien udržalo jednoznačné prvenstvo. U žien sú hodiny fitnes aj naďalej obľúbené, hlavne z dôvodu možnosti voliť si cvičenie, aké im vyhovuje - posilňovacie cvičenia bez náčinia, alebo s náčiním, ktoré napomáhajú formovať, tvarovať a spevňovať problémové partie tela. Taktiež majú možnosť využívať cyklotrenažéry a orbitreky, prípadne chodia do posilňovne. V rámci fitnes môžu dievčatá využívať aj aeróbnu formu cvičenia ako aerobik, ale aj zumbu, prípadne špeciálne programy založené na aeróbnom tréningu, intervalové, kruhové tréningy.

Druhé miesto patrí volejbalu, čo korešponduje aj s predchádzajúcimi odpoveďami na otázku, ktoré športové aktivity uprednostňujú študentky vo voľnom čase. Volejbal sa umiestnil hneď

za najpreferovanejšími aktivitami na štvrtom mieste. Záujem o tento šport je viditeľný. Nasledujú športy ako bedminton, crossfit, bouldering a florbal. Je pozoruhodné, že o florbal stále majú záujem aj študentky, čo však už neplatí o futbale ako to bolo minulé roky. Futbal z týchto športov vypadol. Príčinou môže byť aj fakt, že futbal nehrá v telocvični, ale na vonkajšom ihrisku a vzhľadom k nepriazni počasia bol nahrádzaný inými športmi, pri ktorých potom študentky už ostali a k futbalu sa nevrátili.

Na základe odpovedí na ďalšiu otázku zisťujeme, že väčšine študentiek výrazne nechýba v ponuke žiadny druh športu. Vo výskume z roku 2011, 2014 sa objavila absencia hlavne a zaradenie tanca, streľby, jogy a viac hodín plávania. Tento výskum nám len potvrdil záujem o hodiny plávania, ktoré z ponuky vypadli vzhľadom na rekonštrukciu plavárne (20,59%). Ďalej by študenti mali záujem o otvorenie hodín turistiky, ktorá síce v ponuke predmetov bola, ale kvôli nízkemu počtu prihlásených sa predmet neotvoril. Naďalej však niektorým respondentkám chýba joga, atletické disciplíny a pridalo sa karate.

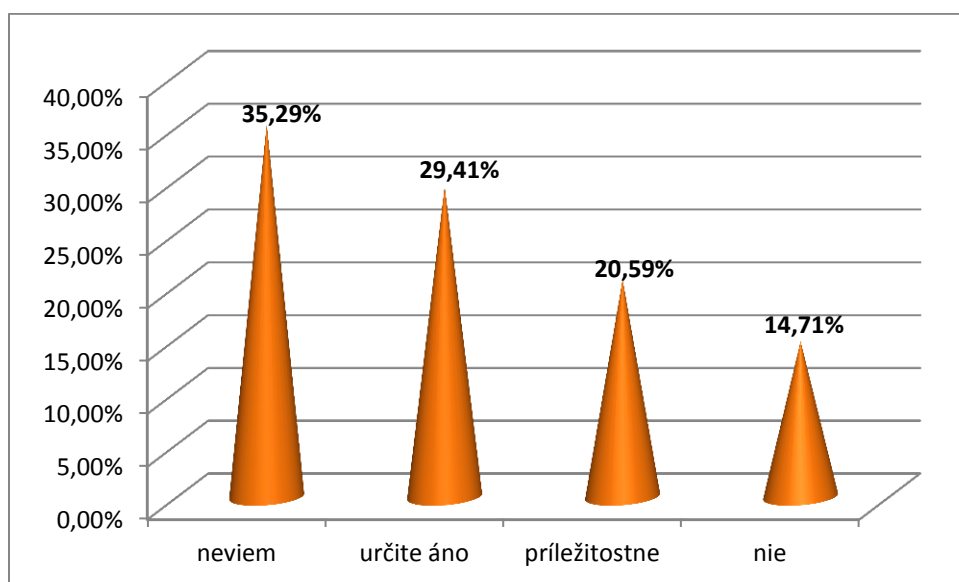


Obrázok 6 Ideálny čas pre športovanie

Zaradenie telesnej výchovy do denného režimu u študentiek je závislé v prvom rade od ich vlastného rozvrhu v škole a samozrejme aj od ich osobných aktivít mimo školy. Najviac z nich však neustále uprednostňuje cvičenie v dopoludňajších hodinách – 56,86%. Popoludňajšia aktivita vyhovuje až 20,59% žien a podvečerná až 18,63% žien. V odpovediach sme v porovnaní s výskumami z minulých rokov nezaznamenali skoro žiadne odchýlky, percentuálne zastúpenie jednotlivých položiek je rozdielne len o desatiny percent. prípadoch

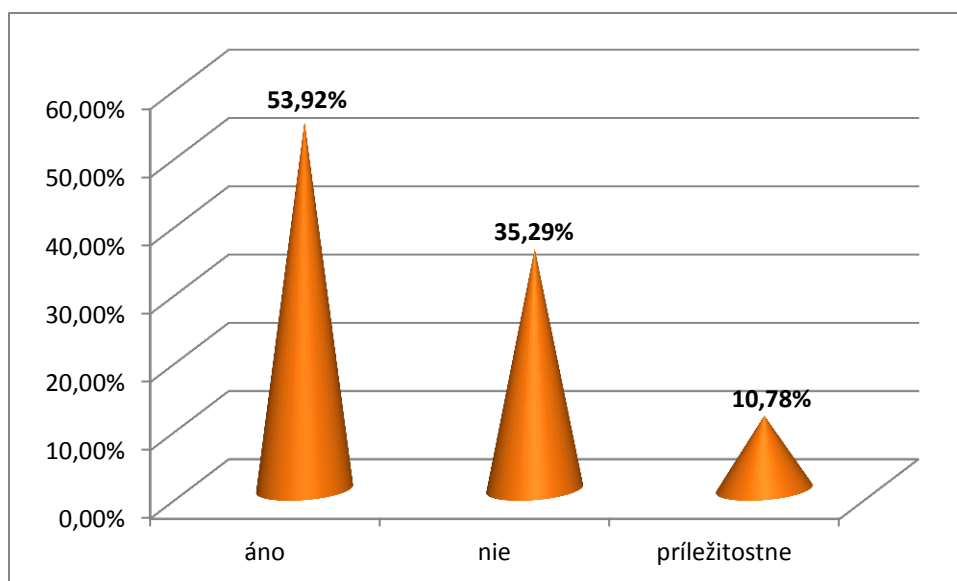
sme zaznamenali nárast záujmu študentiek o športovanie popoludní a podvečer. U študentov sa stretávame s opačnou požiadavkou – športovať by chceli hlavne podvečer a vo večerných hodinách.

V nasledujúcom obrázku 7 sme spracovali odpovede študentiek na otázku záujmu navštevovať hodiny telesnej a športovej výchovy viackrát do týždňa. Cez 35% sa k otázke nevedelo vyjadriť a rozhodnúť a s ponukou súhlasilo viac ako 29%. Príležitostne by si prišlo častejšie zacvičiť 20,59% z nich a odmietavo sa k ponuke postavilo 14,71%. V porovnaní s výskumom z roku 2011 a 2014 máme v popredí tie študentky, ktoré sa rozhodnúť nevedia, v minulosti najväčšie zastúpenie mala skupina študentiek, ktoré by túto možnosť využila určite. Dôvod zrejme opäť spočíva v ich časovej zaneprázdnenosti, mnohé z nich sú v práci, majú iné záujmy, alebo sa venujú športu na pretekárskej úrovni, čo im nedovoľuje viac krát v týždni prísť na hodiny TV.



Obrázok 7 Záujem o TV viackrát v týždni

V rámci svojho voľného času a teda úplne mimo hodín voliteľného predmetu TV športuje skoro 53% študentiek. Objavuje sa však vysoké percento tých, ktoré nešportujú vôbec a to narástlo v porovnaní s rokmi 2011 a 2014 z 5,19% až 8,67% na 35,29% opýtaných. Príležitostne vykonáva pohybovú aktivitu len 10,78%, čo je znepokojujúci poznatok, pretože ide o pokles až o 20%.



Obrázok 8 Pohybové aktivity a šport v rámci voľného času

Na záver nás zaujímalo, aký vplyv a motivačný význam mali hodiny výberovej telesnej výchovy na športovanie respondentiek v rámci ich voľného času. Výsledky výskumu preukázali, že takmer 30% opýtaných sme motivovali k pravidelnej športovej aktivite, čo je samozrejme potešiteľné. Viac ako 34% odpovedalo negatívne, ale domnievame sa, že sa jedná práve o študentky, ktoré bez ohľadu na navštevovanie hodín TV pravidelne športovali už predtým, čiže hodiny TV ich nemotivovali k tejto aktivite. Mimo hodín TV vždy športovalo viac ako 20% opýtaných. Čiže aj pre túto skupinu je motivácia formou našich hodín TV nepodstatná.

ZÁVER

Výsledky nášho výskumu nám ukázali, že študenti na TU vo Zvolene majú záujem o pravidelné športovanie (viac ako polovica opýtaných respondentiek). Vo všeobecnosti môžeme popísať hlavné dôvody pravidelného nešportovania tak, ako v predchádzajúcich výskumoch. Ukazuje sa, že snaha študentov byť v škole čo najkratší čas v týždni a následne nahustené štúdium do menej ako 5 pracovných dní sa odráža aj do záujmu o pravidelné športovanie.

Našou snahou bude aj naďalej vytváranie nových možností, zavádzanie nových pre študentov atraktívnych športov a modernizácia športového prostredia a telocviční, ponuka rôznych zaujímavých pretekov, súťaží, turnajov, či dlhodobých líg priláka nových študentov. Reálne

ale dochádza k stálemu znižovaniu počtu študentov nielen na našich hodinách TV, ale celkove na vysokých školách, čo má za následok aj úbytok športových študentov.

Študenti, ktorí dnes majú finančné ťažkosti, sú nútení pracovať a hneď po ukončení vyučovania sa nevenujú len príprave na druhý deň, ale práci a zarábaniu prostriedkov pre ich študentský život. Skúsenosti z našej praxe nám potvrdzujú, že ak získame študentov v prvých ročníkoch, radi športujú počas celého štúdia, prípadne sa k športu opäť vracajú vo vyšších ročníkoch. Preto si myslíme, že treba pokračovať v nastolenej ceste a snažiť sa o získavanie čo najväčšieho počtu študentov pre aktívne športovanie na hodinách telesnej výchovy, ako aj pre športovanie v ich voľnom čase.

LITERATÚRA

BAISOVÁ, K. 2011. *Vzťah a hodnotová orientácia študentiek TU vo Zvolene k pohybovým a športovo- rekreačným aktivitám*. In: Zborník vedeckých príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou „Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zvolen: TU ÚTVŠ, 2011. s.35- 42. ISBN 978-80-228-2279-4

BAISOVÁ, K. - KRUŽLIAK, M. 2014. *Pohybové a športovo-rekreačné aktivity vysokoškolákov vo Zvolene*. Recenzovaný zborník vedeckých prác „Pohybová aktivita a zdravý životný štýl“. Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, s. 106. ISBN 978-80-8075-711-3.

BENDÍKOVÁ, E. 2009. Význam využívania športovo-rekreačných aktivít v spôsobe života vysokoškolákov. In Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov : zborník z vedeckej konferencie, september 2009. - Bratislava : Univerzita Komenského, 2009. - ISBN 978-80-223-2706-0. - S. 87-92.

KRUŽLIAK, M. 2011. *Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov*. In: Telesná výchova a šport- prostriedok vytváraníu vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zborník z 2. ročníka vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Zvolen, 2011, s. 138-145, ISBN 978-80-228-2279-4.

JANČOKOVÁ, L., PAUGSCHOVÁ, B., BENDÍKOVÁ, E. 2015. Telesná výchova na vysokých školách v Slovenskej republike. In *ACC Journal*. - Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2015. - ISSN 1803-9782. - Roč. 21, č. 3 (2015), s. 148-458.

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

VALJENT, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. České vysoké učení technické v Praze, Elektrotechnická fakulta. s 160. ISBN 978-80-01-04669-2

KONTAKT

Mgr. Karin Baisová, PhD.

ÚTVŠ TU Zvolen

T. G. Masaryka 24

960 53 Zvolen

karin.baisova@tuzvo.sk

ZDRAVIE ŽIAČOK ZÁKLADÝCH ŠKÔL Z POHLADU VYBRANÉHO DETERMINANTU

**Elena BENDÍKOVÁ¹, Barbora NOVOTNÁ¹, Štefan ADAMČÁK¹, Beáta DOBAY²
Eudmila JANČOKOVÁ¹, Michal Marko¹, Božena PAUGSCHOVÁ¹**

¹ Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta, KTVŠ, Banská Bystrica

^{1,2} Univerzita J. Selyeho, KTVŠ, Komárno

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje parciálnu úlohu prieskumu s cieľom poukázať na aktuálny stav vybraných somatických ukazovateľov u žiačok ($n = 12$) základných škôl s intenciou na telesnú hmotnosť a vo vzťahu k realizácii pohybovej aktivity. Z hľadiska metód získavania údajov boli použité štandardizované metódy pre telovýchovnú prax. Rezultáty signifikatne ($r = 0,796$; $p < 0,01$) poukazujú na vzťah medzi telesnou hmotnosťou žiačok a realizáciou pohybovej aktivity v ich životnom štýle. Hodnoty BMI a WHR sa u sledovanej skupiny nachádzali v priemere na úrovni normy. Uvedené parciálne výsledky sú súčasťou grantu: *VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska*.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, telesná hmotnosť, zdravie, žiačky

HEALTH STATUS OF PRIMARY SCHOOL GIRLS IN TERMS OF THE SELECTED DETERMINANT

ABSTRACT

The article presents the partial research task that points to the selected somatic indicators in girls ($n = 12$) attending primary schools and focuses on the body weight in relation to implementation of physical activity. Data were obtained by means of standardized methods applied in physical education. The results significantly ($r = 0.796$; $p < 0.01$) prove the relation between the girls' body weight and physical activity implemented in their lifestyle. The BMI and WHR values in the monitored group were within the normal range. The presented partial results are the part of the grant titled: *VEGA No. 1/0376/14 Physical activity intervention for the prevention of health of the population of Slovakia*.

Key words: physical activity, body weight, health, schoolgirl

ÚVOD

V súčasnosti má výskyt obezity (nadváha je pred stupeň obezity, niekedy býva označovaná ako jej prvé štádium) celosvetovo vzostupnú tendenciu a postihuje skoro všetky vekové, sociálne a ekonomické skupiny obyvateľstva, ktorá svojimi metabolickými a kardiovaskulárnymi komplikáciami ohrozuje životy ľudí, skracujúc priemernú dĺžku života cca o 6 - 7 rokov a zapríčiňujúc 10 – 13 % zvýšenie morbidity a mortality, ako uvádza Marko (2013). Aj preto WHO vyhlásila obezitu za epidémiu 21.storočia (EURO WHO, 2006). Epidémia obezity vznikla v posledných desaťročiach ako následok zmien v sociálnom, ekonomickom, kultúrnom a fyzickom prostredí. Energetickú nerovnováhu obyvateľstva spustilo dramatické zníženie fyzickej aktivity a zmeny v stravovacích modeloch, vrátane zvýšenej konzumácie vysoko energetických, no na živiny chudobných jedál a nápojov (obsahujúcich vysoký podiel nasýteného a celkového tuku, soli a cukrov) v spojení s nedostatočnou konzumáciou ovocia a zeleniny“ (www.uvzsr.sk).

Obezita je chronické metabolické ochorenie s multifaktoriálnou etiológiou charakterizovanú patologickým zvýšením zásob telesného tuku, pre ktorú je charakteristický nepomer medzi príjmom a výdajom energie (Marko, 2013). Obezitu charakterizuje zvýšenie podielu telesného tuku nad 25 % telesnej hmotnosti u mužov a nad 30 % telesnej hmotnosti u žien. Obezita je v súčasnosti veľký problém už nielen v USA, ale aj v Európe. Rovnako sa nevyhla ani Slovensku, kde svedčia o tom štatistiky zdravotných poisťovní. Výskumy hovoria, že približne 18 % detí trpí nadhmotnosťou, približne 7 % je obéznych a situácia sa stále zhoršuje. Závažná obezita je spojená s 12-násobným nárastom úmrtnosti 15 – 35 ročných osôb pri porovnaní s chudými osobami (National Audit Office 2001). Slovenský projekt MONIKA v roku 2002 zistil 57,4 % nadhmotnosti a obezity na vzorke 68767 ľudí vo veku 15 – 64 rokov. V epidemiologickej štúdii IDEA Slovensko (Dukát a kol., 2007) sa ukázala vysoká prevalencia nadváhy a obezity, kde abdominálna obezita predstavovala až 46,3 % s prevahou u žien 56,1 %. Až 38 % pacientov, ktorí prišli ku svojmu praktickému lekárovi, malo obezitu. A obezita bola prítomná u každej tretej ženy (34,7 %). Pokračuje stúpajúci trend chorobnosti má diabetes mellitus (DM). Od roku 2000 sa počet liečených diabetikov zvýšil o 27 %. Ochorenie súvisí s detskou obezitou a nakoľko výskyt stúpa, je oprávnené očakávať nárast DM 2. typu. Zvýšenú hladinu cholesterolu má na Slovensku až jedna tretina detí (v Čechách menej „iba“ jedna štvrtina) (Astrup et al., 2002; Ginter, Havelková, 2004;

Bendíková, 2012). Z hľadiska zníženia nežiaduceho trendu zvyšovania telesnej hmotnosti prerastajúcej do obezity je včasná diagnostika a prevencia. V roku 2008 bol prijatý Národný program prevencie obezity, pod gesciou Úradu verejného zdravotníctva v Slovenskej republike

CIEĽ

Cieľom parciálneho prieskumu bolo zistiť aktuálny stav vybraných somatických ukazovateľov u žiačok základných škôl s intenciou na telesnú hmotnosť a vo vzťahu k realizácii pohybovej aktivity.

METODIKA

Prieskumný súbor tvorilo celkovo 120 žiačok štyroch základných škôl mesta Poprad vo veku 13 – 14 rokov. 35 žiačok ZŠ na Dostajovského ulici, 27 žiačok ZŠ Mládeže, 24 žiačok ZŠ Štefana Mnoheľa a 34 žiačok ZŠ Tajovského. Prieskum sa uskutočnil v šk. r. 2014/2015, v mesiacoch október a november, kde sa z hľadiska metód získavania údajov využili štandardizované metódy pre telovýchovnú prax, vychádzajúc z Queteletovho indexu telesnej hmotnosti BMI (Body Mass Index), WHR (Waist to Hip Ratio) (Hošková, Matoušová, 2005) a posudzovania tukovej frakcie telesného zloženia (Nemček, Labudová, 2008). Ďalej sme použili neštandardizovanú anketu, ktorá vychádzala z potrieb prieskumu vo vzťahu k pohybovej aktivite. Nami získané údaje sme spracovali primárnymi postupmi a metódami logickej analýzy a syntézy, myšlienkových operácií, s využitím percentuálnej frekvenčnej analýzy, Chí-kvadrát testu (χ^2), ako aj Pearsonov korelačný koeficient (r) na posúdenie vzťahu medzi vybraným sledovaným determinantom u sledovaného súboru. Údaje sme spracovali v tabuľkách a grafoch.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Úroveň BMI u dievčat prezentuje tab. 1, 2 a obr. 1. Celkové hodnoty BMI žiačok, kde sme zistili, že z celkového počtu 120 žiačok sa podľa hodnôt BMI 62,5 % nachádzalo v oblasti normálnej telesnej hmotnosti s indexom BMI v rozmedzí 19 až 25 ($\chi^2 = 9,976$; $p < 0,01$). 30 % žiačok sa nachádzalo v oblasti chudost' s indexom BMI v rozmedzí 15 – 19 ($\chi^2 = 6,121$; $p < 0,05$) a 1,7 % žiačok, sa hodnoty indexu BMI pohybovali v medziach patologickej chudosti ($BMI < 15$). Uvedené zistenia môžu súvisieť ako s genetickými, tak aj psychologickými faktormi, ktoré sa môžu negatívne podpísať na zdraví dievčat. V uvedenej skupine sme zistili,

že dievčatá mávajú problémy s pravidelnosťou menštruačného cyklu. Ďalej sme zistili, že z celkového počtu žiačok sa iba 5 % nachádzalo v oblasti telesnej nadhmotnosti s indexom BMI 25 – 30 a 0,8 % v oblasti obezity so zdravotným rizikom (BMI 30 – 40).

Tabuľka 1 Úroveň BMI sledovaného súboru (n = 120)

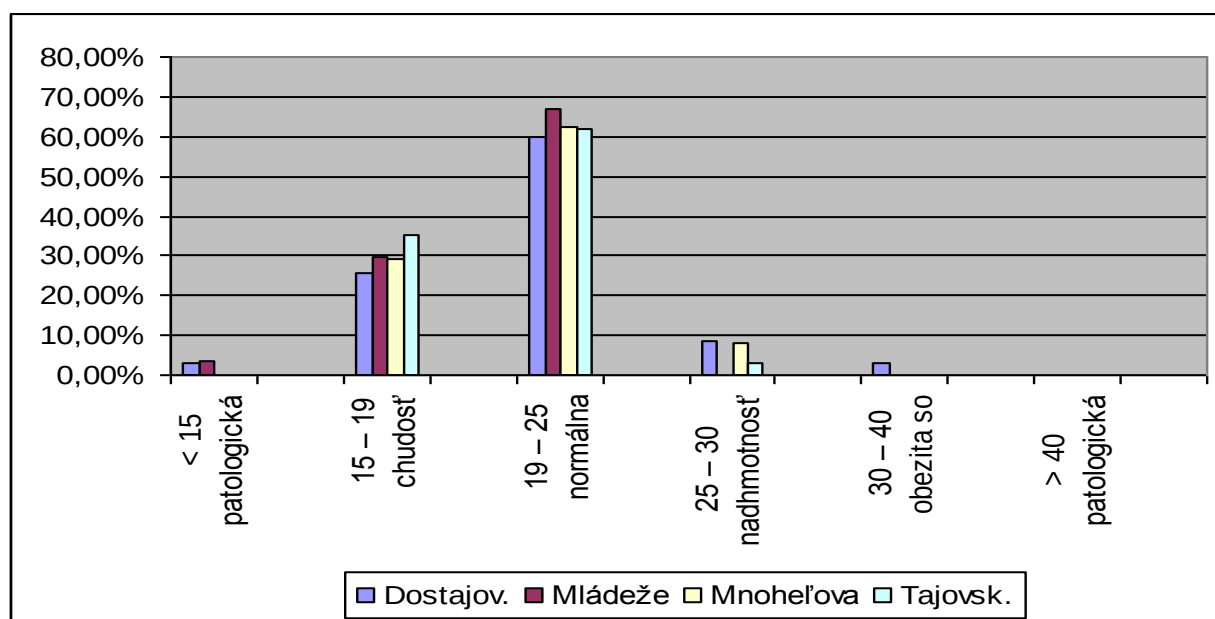
Stupne/ BMI	(n = 120)
I. < 15 patologická chudosť	1,7 %
II. 15 – 19 chudosť	30 %
III. 19 – 25 normálna telesná hmotnosť	62,5 %
IV. 25 – 30 telesná nadhmotnosť	5 %
V. 30 – 40 obezita so zdravotným rizikom	0,8 %
VI. > 40 patologická obezita - závažná choroba	0 %
Σ	100%

V tejto súvislosti uvádzame, že rokoch 1995-2000 sa v česko-slovenskej populácii uvádzala telesná nadhmotnosť 13 % u chlapcov a 12 % dievčat, obezita 6 % u chlapcov a 5,6 % dievčat. Ako vidíme, na základe nášho prieskumu 5 % žiačok sa nachádza v oblasti telesnej nadhmotnosti a 0,8 % žiačok v oblasti obezity. Oba tieto ukazovatele majú v našom prieskume klesajúcu tendenciu, čo je dosť prekvapujúce, vzhľadom na fakt, že odborníci neustále upozorňujú na zvýšenú obezitu už u detí a mládeže. V dnešnej dobe je značný pokles pohybovej aktivity a prevláda sedavý spôsob života pri televízii a počítači. Získané údaje sú pozitívne, aj keď výsledné hodnoty BMI je potrebné vnímať opatrne. Súvisia síce s pohybovou aktivitou u sledovaného súboru ($r = 0,796$; $p < 0,01$), ale môžu byť ovplyvnené tiež geneticky a stravovacími návykmi jednotlivých žiačok. Z odpovedí žiačok sme zistili, že 62,5 % ($\chi^2 = 8,132$, $p < 0,01$). má kladný vzťah k pohybovým aktivitám a zároveň ich vykonáva pravidelne min. 2x/týždenne v rámci voľného času. Záporný vzťah k pohybovým aktivitám má iba 5,8 % žiačok, 12,5 % žiačok uviedla odpoveď „neviem“ a 19,2 % uviedla,

že im je to jedno. Žiadna žiačka neuviedla odpoveď „iné“. Dodávame, že podľa lekárskeho posúdenia osoba, ktorej BMI klesne pod 17,5 môže byť považovaná za anorektickú. Samotný BMI však ešte neurčuje diagnózu. „Výskyt v celej populácii nie je veľmi markantný. Avšak v rizikovej skupine žien medzi 15. a 25. rokom života sa anorexia objavuje u 1 %. Z celého množstva chorých je len 5 % mužov.“ (<http://dieta-ako-schudnut.informujsa.sk>).

Tabuľka 2 BMI žiačok v jednotlivých školách (n = 120)

Normy BMI /školy	Dostaj.	Mládeže	Mnoheľova	Tajovského
I. < 15 patologická chudosť	2,9 %	3,7 %	-	-
II. 15 – 19 chudosť	25,6 %	29,6 %	29,2 %	35,3 %
III. 19 – 25 normálna telesná hmotnosť	60 %	66,7 %	62,5 %	61,8 %
IV. 25 – 30 telesná nadhmotnosť	8,6 %	-	8,3 %	2,9 %
V. 30 – 40 obezita so zdravotným rizikom	2,9 %	-	-	-
VI. > 40 patologická obezita = závažná choroba	-	-	-	-
Σ	100 %	100 %	100 %	100 %



Obrázok 1 Hodnoty BMI v jednotlivých školách (n = 120)

Priemerné hodnoty somatických ukazovateľov nám dokážu vytvoriť vhodnú predstavu o sledovanej vzorke. Maximálna nameraná BMI bola 38,32, minimálna hodnota bola 14,43. Priemerná telesná výška u žiačok bola 160 cm. Čo sa týka priemernej telesnej hmotnosti, u žiačok, tá predstavovala 54 kg, z čoho priemerný BMI bol s hodnotou 21,1, čo znamená, že žiačky mali normálnu telesnú hmotnosť (tab. 3).

Tabuľka 3 BMI žiačok (n = 120)

n/x	Max. BMI	Min. BMI	Priemerná BMI	Priemerná Telesná výška	Priemerná Telesná hmotnosť
Žiačky	38,32	14,43	21,1	160	54

Z hľadiska telesného rozvoja za povšimnutie stojí aj zistenie Bendíkovej (2011), ktorá uvádza, že zvýšenú telesnú hmotnosť študentiek je potrebné vnímať v širších súvislostiach pri dopade na ich zdravie. V sledovanom súbore žiačok zistila v 14 % telesnú nadhmotnosť (BMI = 28,9), a v 3 % obezitu (so zdravotným rizikom, BMI = 31,7). Uvedené zistenia potvrdzuje aj Halmová (2010), ktoré sú rizikom vzniku srdcovo – cievnych ochorení aj v dôsledku zvýšeného WHR (0,96). Uvedený stav je pravdepodobne spôsobený nesprávnym životným štýlom a pomerom jednotlivých komponentov (strava, pitný režim, pohyb, oddych, stres, spánok...).

Úroveň WHR u žiačok prezentuje tabuľka 4, kde z našich meraní sme zistili, že až 74,1 % žiačok dosiahlo ideálnu hodnotu, $< 0,8$ ($\chi^2 = 12,711$; $p < 0,01$). Ďalších 24,2 % žiačok bolo v rozmedzí 0,8 – 0,9, čo je normálna hodnota WHR. Zvyšných 1,7 % bola v rozmedzí 0,9 – 1 - „zvýšená hodnota“. V oblasti > 1 „zdravotné riziko“, sme nezaznamenali žiadnu žiačku. Hodnoty WHR žiačok jednotlivých škôl prezentuje tab. 5 a obr. 2.

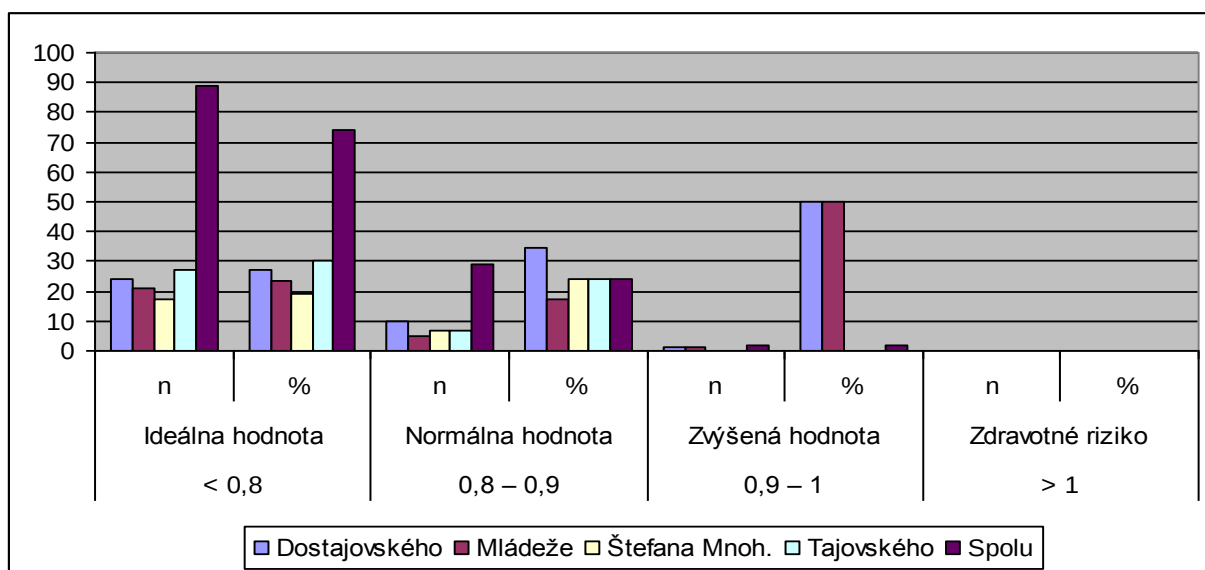
Tabuľka 4 Celkové hodnoty WHR sledovaného súboru (n = 120)

Normy WHR		(n = 120)
I.	< 0,8 Ideálna hodnota	74,1 %
II.	0,8 – 0,9 Normálna hodnota	24,2 %
III.	0,9 – 1 Zvýšená hodnota	1,7 %
IV.	> 1 Zdravotné riziko	0 %
Σ		100%

V tejto súvislosti dodávame, že v súvislosti s reprodukciou bolo zistené, že u žien s nižším WHR sa vyskytuje menej neplodných cyklov, ako aj menej nepravidelných menštruačných cyklov. Ženy s nižším WHR majú pravidelnejší menštruačný cyklus a menej anovulačných cyklov ako ženy s vyšším WHR (Singh, Singh 2006). Zároveň majú optimálnu hladinu pohlavných hormónov a vyšší pH mucus endocervicale, čo pomáha preniknutiu spermií. To znamená, že hladina estrogénov a progesterónov vo fertilnej fáze menštruačného cyklu sú u týchto žien všeobecne vyššie ako u žien s vysokým WHR. Z uvedeného vyplýva, že zvýšené hodnoty BMI a WHR majú vzťah k fertilita i pravidelnosti menštruačného cyklu (Rokyta, 2000). Hodnota WHR má vzťah i k ženskému sexuálnemu správaniu.

Tabuľka 5 WHR žiačok jednotlivých škôl (n = 120)

Normy WHR /školy	Dostaj	Mládeže	Mnoheľova	Tajovského.
< 0,8 Ideálna hodnota	68,6 %	77,8 %	70,8 %	79,4 %
0,8 – 0,9 Normálna hodnota	28,6 %	18,5 %	29,2 %	20,6 %
0,9 – 1 Zvýšená hodnota	2,8 %	3,7 %	-	-
> 1 Zdravotné riziko	-	-	-	-
Σ	100 %	100 %	100 %	100 %



Obrázok 2 Hodnoty WHR v jednotlivých školách (n = 120)

Preto nás ďalej zaujímalo, či majú žiačky pravidelnú menštruáciu. Príčiny nepravidelnej menštruácie môžu byť aj v nadváhe alebo naopak chudosti (Bendíková, 2007). Týmito faktormi sme sa v práci zaoberali, preto sú pre nás výsledky tejto otázky dôležité. Najviac, 67,5 % žiačok nemá problém s pravidelnou menštruáciou. Zvyšných 32,5 % nemá pravidelnú menštruáciu (tab. 6).

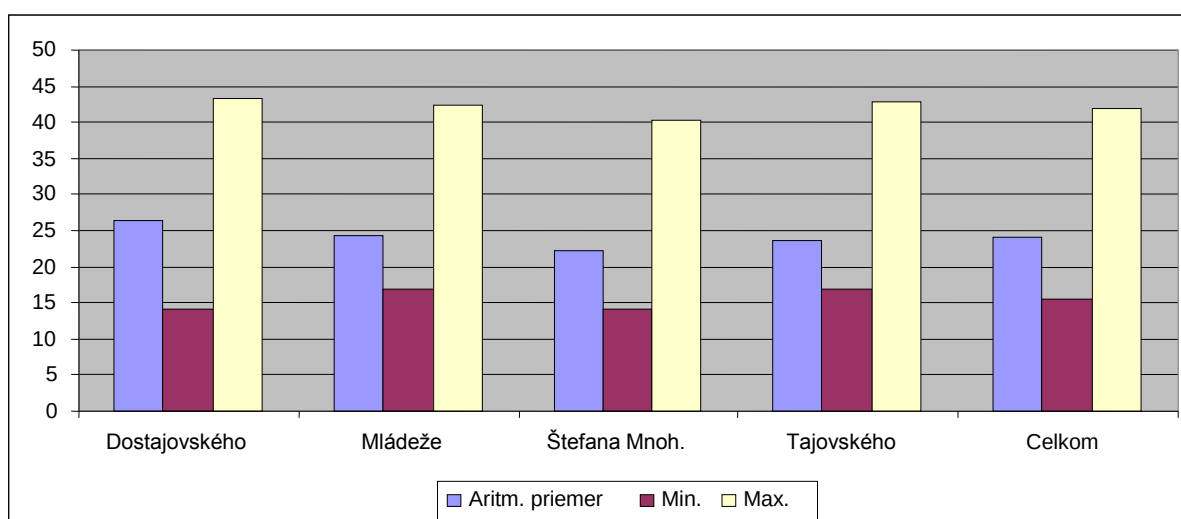
Tabuľka 6 Pravidelnosť menštruácie žiačok (n = 120)

Odpoveď	Dostaj.		Mládeže		Mnoheľ.		Tajovského		Σ	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Áno	26	74,3	17	63	15	62,5	23	67,6	81	67,5
Nie	6	17,1	7	25,9	8	33,4	7	20,6	28	23,3
Niekedy	3	8,6	3	11,1	1	4,1	4	11,8	11	9,2
Celkom	35	-	27	-	24	-	34	-	120	100

Posudzovanie tukovej frakcie telesného tuku. Po zmeraní kožných rias žiačok a následného prevodu dát pre zistenie percentuálneho zastúpenia tukovej zložky (tab. 7, obr. 3) sme zistili následovné. Minimálne zastúpenie telesného tuku bolo na úrovni 14,1 %, maximálne na úrovni 43,3 % a priemerné percento tuku u žiačok predstavovalo 24,1 %.

Tabuľka 7 Frakcia telesného tuku u žiačok (n = 120)

ZŠ	n	Telesný tuk %		
		x	min.	max.
Dostajovského	35	26,5	14,1	43,3
Mládeže	27	24,2	16,8	42,3
Mnoheľova	24	22,3	14,1	40,2
Tajovského	34	23,5	16,8	42,8
Σ	120	24,1	15,5	42

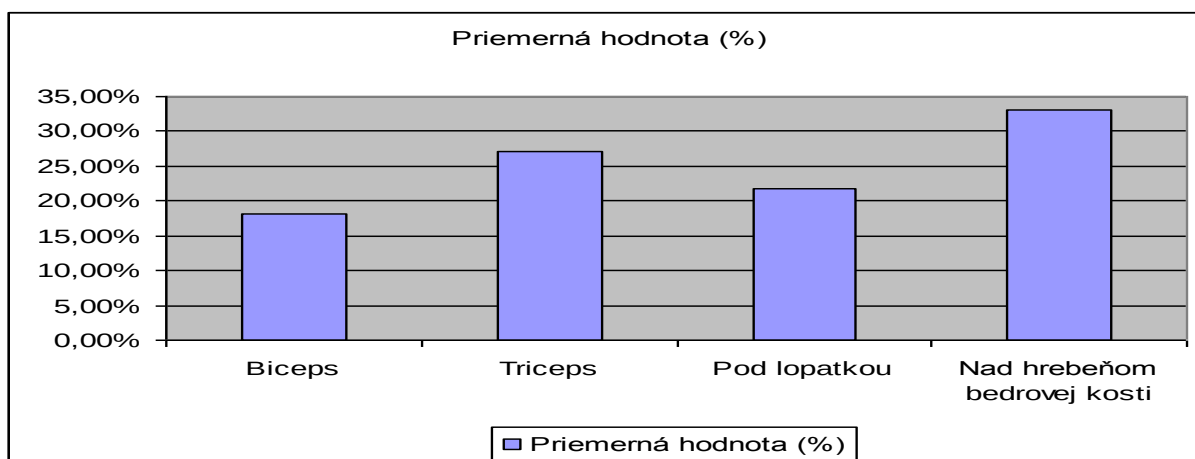


Obrázok 3 Frakcia telesného tuku u žiačok (n = 120)

V tabuľke 8 (obr. 4) je znázornený percentuálny pomer rozloženia podkožného tuku u žiačok, v jednotlivých meraných oblastiach. Najviac podkožného tuku, 33 % ($\chi^2 = 5,969$; $p < 0,05$), sa ukladá u žiačok nad hrebeňom bedrovej kosti. Telo si podkožný tuk ukladá na dlhodobé využitie, môže to mať súvis s prípravou na materstvo. Druhá najvyššia hodnota, 27 % telesného tuku je v oblasti tricepsu. 21,8 % telesného tuku sa ukladá pod lopatkou a zvyšných 18,2 % telesného tuku, najmenej zo všetkých oblastí, sa ukladá v oblasti bicepsu.

Tabuľka 8 Percentuálne rozloženie podkožného tuku (n = 120)

Miesto/%	biceps	triceps	pod lopatkou	nad hrebeňom bedrovej kosti
Priem. hod (%)	18,2 %	27 %	21,8 %	33 %



Obrázok 4 Rozloženie podkožného tuku u žiačok (n = 120)

Dodávame, že rozloženie podkožného tuku je riadené pohlavnými hormónmi. Estrogény zabráňujú ukladaniu tuku v oblasti brucha a podporujú jeho ukládanie v gluteofemorálnej oblasti. Testosterón naopak stimuluje ukládanie tuku v oblasti brucha a zabráňuje jeho ukládanie v gluteofemorálnej oblasti. Muži majú jednoznačne vyššie zastúpenie viscerálneho tuku, ako ženy (Singh, Singh, 2006). Baker, Bellis (1995) dodávajú, že najvyššiu telesnú hmotnosť ženy dosahujú tesne pred menštruáciou, alebo na jej začiatku. Niektoré štúdie objavili mierny prírastok telesnej hmotnosti aj v dobe ovulácie. Zmeny v telesnom zložení sa prejavili aj pri meraní niekoľkých kožných rias, ktoré boli väčšie osem a štyri dni pred menštruáciou, ako štvrtý deň menštruačného cyklu.

ZÁVER

Rezultáty signifikatne ($r = 0,796$; $p < 0,01$) poukazujú na vzťah medzi telesnou hmotnosťou žiačok a realizáciou pohybovej aktivity v ich životnom štýle. Hodnoty BMI a WHR sa u sledovanej skupiny nachádzali v priemere na úrovni normy. Prínos pohybovej aktivity v liečbe obezity, či zvýšenej telesnej hmotnosti, ale aj z hľadiska prevencie je nezastupiteľný (Sallis, Owen, 2002; Chovanová, 2010, 2011; Nemček, 2016). Pohybová aktivita zvyšuje energetický výdaj, zlepšuje fyzickú zdatnosť a kvalitu života, znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení znížením inzulínovej rezistencie, tlmí príjem potravy, znižuje konzumáciu jedál bohatých na tuk, zlepšuje adhérenciu k redukčnému režimu a jeho úspešnosť. Preferuje sa izotonické cvičenie (bicyklovanie, chôdza, plávanie) pred izometrickým (posilňovanie) s primeranou intenzitou za kontroly pulzovej frekvencie.

Priaznivé dlhodobé metabolické účinky má aj rýchlejšia chôdza denne v trvaní 30 minút alebo týždenne 150 minút (Krahulec, 2004).

LITERATÚRA

1. ASTRUP, A. et al., 2002. Low fat diets and energy balance: how does the evidence stand in 2002, *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(2), 299-309.
2. BAKER, R. R., BELLIS, M. A. 1995. *Human Sperm Competition: Copulation, Masturbation and Infidelity*. London – Glasgow – Weinheim, 1995, Chapman & Hall.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2007. Biorytmus v živote žen. In *Pohybová aktivita a zdravie*. Liberec : Technická univerzita, 2007. s. 78-85.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2011. Aktuálna úroveň zdravia a držania tela žiakov stredných škôl. In *Ošetrovatel'stvo - pohyb - zdravie : zborník vedeckých prác*. 2. ročník. 1. vyd. Trenčín : TU Alexandra Dubčeka, Fakulta zdravotníctva, 2011, s. 224 - 230.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2012. Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012, 119 s.
6. DUKÁT, A., LIETAVA, J., LULIAK, M., KRAHULEC, B., ČAPRNDA, M., VACULA, I. 2007. Epidemiológia nadváhy a obezity na Slovensku. In *Via practica*, 2007, roč. 5 (3): XXX–XXX.
7. GINTER, E., HAVELKOVÁ, B. 2004. Demografické údaje o prevalencii nadváhy a obezity v detstve: Slovensko a svet. In *Medicínsky monitor*, 2004; 6: p.12–13.
8. HALMOVÁ, N. 2010. Nadmerná hmotnosť a obezita u detí v rôznych vekových obdobiach. In. *Pohyb a zdravie = Movement & Health : zborník recenzovaných vedeckých príspevkov*. Bratislava : PEEM, 2010, s. 59 - 62.
9. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. 2005. Kapitoly z didaktiky zdravotní telesné výchovy pro studující FTVS UK. Praha, 2005, 135 s.
10. CHOVANOVÁ, E. 2010. Záujmovo-rekreačná telesná výchova na základných školách v prešovskom kraji. *Pohyb a zdravie* (zborník recenzovaných vedeckých príspevkov). Bratislava: PEEM, pp. 85-88.
11. CHOVANOVÁ, E. 2011. Realizovanie pohybových aktivít 10 – 12 ročných detí východoslovenského regiónu. *Ošetrovatel'stvo a zdravie V. Pohyb a zdravie VIII* (zborník vedeckých prác), Trenčín, pp. 275-281.
12. KRAHULEC, B. 2004. Odporúčania pre liečbu obezity u dospelých. *Via practica*, 2004, (4):236-238.

13. MARKO, P. 2013. Terapia obezity v praxi všeobecného lekára pre dospelých. *Via practica* 2013, 10(2):69–74.
14. NEMČEK, D., LABUDOVÁ, J. 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky*. Bratislava: SZ RTVŠ, 2008.
15. NEMČEK, D. 2016. Quality of life of people with disabilities: Differences in satisfaction with indicators and domains between active and inactive individuals. *Physical Activity Review*, 4(4), 62-71.
16. SALLIS, J.F., OWEN, N. (2002). Ecologicals models of health behavior. In Glanz, K., Rimer, B.K., Lewis, F.M. (Eds.). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 426-484). San Francisco, CA: Jossey- Bass.
17. SINGH, D.; SINGH, D. 2006. *Role of Body Fat and Body Shape on Judgement of Female Helath and Attractiveness, An Evolutionary Perspective*. *Psychological Topics*, c. 15, s. 331 – 350.
18. WHO EURO. 2006. Obesity home. Dostupné na: <http://www.euro.who.int/obesity>
19. Dostupné na: <http://www.uvzsr.sk>
20. Dostupné na: <http://dieta-ako-schudnut.informujsa.sk>

KONTAKT

Doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Matej Bel University, Faculty of Arts

Department of Physical Education and Sports

974 01 Banská Bystrica, Tajovského 40, Slovakia

Phone: 00421 48 446 7556, E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

POROVNANIE ÚROVNE HERNÝCH ZRUČNOSTÍ Z FUTBALU U ŽIAKOV 5. A 9. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ČADCI

Nemec Miroslav, Kollár, Rastislav, Petrák Erik

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

ABSTRAKT

V príspevku sa autori zamerali na zisťovanie aktuálneho stavu rozvoja herných zručností z futbalu u 120 žiakov 5. a 9. ročníkov troch základných škôl v Čadci. Pomocou piatich testov zisťovali kvalitu osvojenia si vybraných herných činností (prihrávanie lopty, vedenie lopty a streľba) a citu pre loptu (žonglovanie s loptou). U žiakov 5. ročníka zistili, že iba 6% z nich dosahuje priemernú úroveň a až 59,3% nízku úroveň. Nadpriemernú a vysokú úroveň nedosiahol ani jeden piatak. U žiakov 9. ročníka zistili pozitívnejšie výsledky. Kvalitu priemernú, nadpriemernú a vysokú úroveň dosiahlo až 26,3% žiakov. Nízku úroveň u 35% deviatakov. Na základe zistenia, že najhoršie výsledky dosahujú žiaci pri žonglovaní hlavou, odporúčajú zaradiť do vyučovania školskej telesnej a športovej výchovy viac cvičení kde sa bude objavovať táto činnosť.

Kľúčové slová: školská telesná a športová výchova, testy herných zručností, porovnanie

ABSTRACT

Authors in the paper focused on finding out current state of development of gaming skills in soccer of 120 students from 5th and 9th grade from three different grammar schools in Cadca. With assistance of five tests we tried to find out the quality of adoption of chosen game activities (passing of the ball, dribbling and shooting) and sense for ball (juggling with the ball). In the 5th grade we found out that only 6% of students reached average level and 59.3% low level. Above average and high level have not reached any of the students from 5th grade. In the 9th grade we have found more positive results. Average level, above average and high level reached 26.3% of students. 35% of students from 9th grade reached low level. According to our findings that the worst results students achieved were in juggling with head, we recommend to include more exercises that will improve this skill to the physical and sport education.

Key words: school physical and sports education, gaming skills tests, comparison

ÚVOD

Futbal je športová hra, ktorá prebieha podľa určitých zákonitostí a dohovorených pravidiel a má pevnú organizáciu. Postupne sa stal najobľúbenejším športom na celej planéte (Kačáni, 2005). Aj na Slovensku patrí futbal medzi najpopulárnejšie športy. Realizuje sa na všetkých úrovniach od amatérskej až po profesionálnu. Vzhľadom k tomu, že pre deti je dôležitý každý pohyb, ktorý upevňuje ich fyzické a duševné zdravie, môže byť táto športová hra jedným z dôležitých faktorov, ktorý prispeje k tomu aby sme vybudovali u detí pozitívny vzťah k aktívnej pohybovej činnosti či k športovaniu. Jednou z možností ako tento vzťah utvárať je aj školská telesná a športová výchova.

Nemec (2002) charakterizuje futbal ako športovú hru ktorá si vyžaduje celý rad kvalít človeka, ale ktorá zároveň rozvíja aj jeho pohybové schopnosti. Vo futbale sa deti naučia správne behať, rýchlo reagovať a ovládať loptu všetkými časťami tela. Pomáha formovať morálne vlastnosti u detí, vyplnía ich voľný čas a umožňuje načerpať nové sily.

Nový, inovovaný štátny vzdelávací program (Štátny pedagogický ústav, 2015) poskytuje školám možnosť profilovať sa a vychádzať v ústrety potrebám a záujmom žiakov. Štátny vzdelávací program umožňuje školám vymedziť vzdelávacie štandardy poskytovaného vzdelávania v cieľovej, výkonovej a obsahovej rovine, ktoré tvoria východisko k osvojovaniu a rozvíjaniu funkčných kompetencií žiakov. Súčasne s týmto prístupom predpokladá, že vo vyučovaní budú uplatňované adekvátne motivačné učebné postupy a bude vytváraná vhodná sociálna klíma. Práve futbal svojím charakterom spĺňa tieto požiadavky a môže napomôcť k naplneniu profilu absolventa základnej školy (tzv. nižšie stredné vzdelanie), ktorý by mal disponovať množstvom základných kompetencií, medzi ktoré okrem iného patrí aj schopnosť pochopiť dôležitosť ochrany svojho zdravia a uprednostňovania základných princípov zdravého životného štýlu v každodennom živote. V rámci vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb je preto potrebné žiakom vytvárať priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Podľa WHO (World Health Organization, 2010) je fyzická neaktivita štvrtým najväčším činiteľom úmrtnosti na svete. WHO ďalej uvádza, že nárast civilizačných ochorení vykazuje priamu závislosť medzi životným štýlom a nedostatkom pohybu vo väčšine európskych krajín. Výsledky medzinárodnej výskumnej štúdie HBSC (The Health Behavior in School), spracovanej Currie et al. (2012), poukazujú na skutočnosť, že veľká časť školopovinných detí je z pohybovej stránky len veľmi málo aktívna. Z pohľadu školskej telesnej a športovej výchovy za alarmujúce je možné považovať závery výskumov Peráčkovej, (2008) a Antalu et al., (2012),

ktoré zistili, že školská telesná výchova je v dnešnej dobe u mnohých detí jediným priestorom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu.

Predmet Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou, ktoré by mali fungovať nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Významnou súčasťou jej obsahu by mala byť motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov. Futbal, ako kolektívna športová hra, patrí do časti s názvom Športové činnosti pohybového režimu, kde športové hry majú v podstate najvyššie percento rozsahu. Tu vidíme možnosť ako by učiteľ telesnej a športovej výchovy mohol príkladne naplniť ciele a úlohy vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb.

Úroveň rozvoja herných zručností z futbalu u žiakov siedmeho ročníka ($n=124$) skúmal Pipich (2014) na 6 základných školách v Banskobystrickom kraji. Zistil, že až 45% žiakov dosahuje iba podpriemernú úroveň ovládania lopty v testovaných herných činnostiach.

Cieľom nášho príspevku je zistiť a porovnať úroveň herných zručností z futbalu u žiakov 5. a 9. ročníka troch základných škôl v meste Čadca. Zamerali sme sa na zistenie aktuálnych stavov v oboch súboroch (piatáci a deviatáci) a následne sme ich navzájom porovnali. Uvedený výskum nám mal poskytnúť informácie o kvalite zmien pohybových zručností vplyvom školskej telesnej a športovej výchovy.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 60 žiakov piateho a 60 žiakov deviateho ročníka troch základných škôl, ktorí neboli registrovaní vo futbalových kluboch. Testovanie sa uskutočnilo na jar (apríl) v školskom roku 2014/15. Na zistenie úrovne ovládania vybraných herných činností sme použili 5 testov podľa Kollára (2007), ktoré mali určiť kvalitu herných zručností skúmaného súboru (tab. 1). Jednalo sa o testy - žonglovanie nohou P-L, žonglovanie hlavou, strelba nohou po slalome, prihrávka na presnosť po vedení lopty a slalom s loptou .

Kritérium kvality bolo stanovené podľa počtu získaných bodov, kde 0 bodov = nízka úroveň, 1 bod = podpriemerná úroveň, 5 bodov = priemerná úroveň, 10 bodov = nadpriemerná úroveň a 15 bodov = vysoká úroveň (Kollár, 2007). Na vyhodnotenie výsledkov výskumu sme použili základné kvantitatívne matematické charakteristiky – aritmetický priemer, percentá a smerodajnú odchýlku. Na kvalitatívne spracovanie sme použili logické metódy.

Tabuľka 1 Bodové hodnotenie testov (Kollár, 2007)

Test č. 1 - Žonglovanie nohou P-L					
Počet úspešných pokusov	do 4	5-9	10-19	20-29	30 a viac
Počet získaných bodov	0	1	5	10	15
Test č. 2 - Žonglovanie nohou					
Počet úspešných pokusov	do 4	5-9	10-14	15-19	20 a viac
Počet získaných bodov	0	1	5	10	15
Test č. 3 - Strelba nohou po slalome					
Počet úspešných pokusov	do 2	3-4	5-6	7-8	9 a viac
Počet získaných bodov	0	1	5	10	15
Test č. 4 – Prihrávka na presnosť po vedení lopty					
Počet úspešných pokusov	do 2	3-4	5-6	7-8	9 a viac
Počet získaných bodov	0	1	5	10	15
Test č. 5 – Slalom s loptou					
Dosiahnutý čas (s)	26 a viac	25	24	23	22,9 a menej
Počet získaných bodov	0	1	5	10	15

VÝSLEDKY

V prvej časti odprezentujeme výsledky, ktoré sme zaznamenali u piatakov, následne u deviatakov a na záver ich navzájom porovnáme. Keďže sme testovali na každej škole a v každom ročníku vždy po 20 žiakov, mohli z jedného testu všetci žiaci celkovo získať maximálne 900 bodov (15bodov x 20žiakov x 3 školy = 900bodov).

V teste žonglovanie nohou P-L získali žiaci 5. ročníka spolu 36 bodov (36x0bodov, 21x1bod a 3x5bodov), čo je 4% z maximálneho počtu bodov. V teste žonglovanie hlavou získali žiaci 5. ročníka spolu 20 bodov (44x0bodov, 15x1bod a 1x5bodov), čo je 2,2% z maximálneho počtu bodov. V teste strelba nohou po slalome získali žiaci 5. ročníka spolu 72 bodov (24x0bodov, 27x1bod a 9x5bodov), čo je 8% z maximálneho počtu bodov. V teste prihrávka na presnosť po vedení lopty získali žiaci 5. ročníka spolu 20 bodov (40x0bodov a 20x1bod), čo je 2,2% z maximálneho počtu bodov. V teste slalom s loptou získali žiaci 5. ročníka spolu 46 bodov (34x0bodov, 21x1bod a 5x5bodov), čo je 5,1% z maximálneho počtu bodov.

Celkovo získali žiaci 5. ročníka v piatich testoch spolu 194 bodov (178x0bodov, 104x1bod a 18x5bodov), čo je 4,3% z maximálneho počtu bodov. Najčastejšie hodnotenie je nízka

úroveň (59,3%). Podpriemerná úroveň je u 34,6% a priemerná u 6% žiakov 5. ročníka skúmaných škôl. Priemernú, nadpriemernú a vysokú kvalitu nedosiahol ani jeden žiak 5. ročníka. Najúspešnejší boli v teste streľba nohou po slalome (72bodov) a najmenej úspešní boli v testoch žonglovanie hlavou a prihrávka na presnosť po vedení lopty (po 20bodov). Najkvalitnejšie hodnotenie dosiahli v teste streľba nohou po slalome, kde 9 žiaci dosiahli priemernú úroveň a najmenej kvalitné v teste prihrávka na presnosť po vedení lopty, kde ani jeden žiak nedosiahol ani priemernú úroveň.

V teste žonglovanie nohou P-L získali žiaci 9. ročníka spolu 205 bodov (16x0bodov, 25x1bod, 10x5bodov, 1x10bodov a 8x15bodov), čo je 22,8% z maximálneho počtu bodov. V teste žonglovanie hlavou získali žiaci 9. ročníka spolu 100 bodov (29x0bodov, 20x1bod, 7x5bodov, 3x10bodov a 1x15bodov), čo je 11,1% z maximálneho počtu bodov. V teste streľba nohou po slalome získali žiaci 9. ročníka spolu 163 bodov (14x0bodov, 28x1bod, 11x5bodov, 5x10bodov a 2x15bodov), čo je 18,1% z maximálneho počtu bodov. V teste prihrávka na presnosť po vedení lopty získali žiaci 9. ročníka spolu 182 bodov (16x0bodov, 27x1bod, 5x5bodov, 10x10bodov a 2x15bodov), čo je 20,2% z maximálneho počtu bodov. V teste slalom s loptou získali žiaci 9. ročníka spolu 126 bodov (30x0bodov, 16x1bod, 9x5bodov, 2x10bodov a 3x15bodov), čo je 14% z maximálneho počtu bodov.

Celkovo získali žiaci 9. ročníka v piatich testoch spolu 776 bodov (105x0bodov, 116x1bod, 42x5bodov, 21x10bodov a 16x15bodov), čo je 17,2% z maximálneho počtu bodov. Najčastejšie hodnotenie je podpriemerná úroveň (38,7%). Nízka úroveň je u 35%, priemerná u 14%, nadpriemerná u 7% a vysoká u 5,3% žiakov 9. ročníka skúmaných škôl. Najúspešnejší boli v teste žonglovanie nohou P-L (205bodov) a najmenej úspešní boli v teste žonglovanie hlavou (100bodov). Najkvalitnejšie hodnotenie dosiahli v teste žonglovanie nohou P-L, kde 8 žiaci dosiahli vysokú úroveň a najmenej kvalitné v teste žonglovanie hlavou, kde iba jeden žiak dosiahol vysokú úroveň.

Pri porovnaní výsledkov testov ovládania vybraných herných činností u žiakov 5. a 9. ročníka skúmaných škôl je možné konštatovať, že u žiakov 9. ročníka sme zistil vyššiu a kvalitnejšiu úroveň rozvoja herných zručností. Celkovo získali deviataci o 582 bodov viac ako žiaci 5. ročníka. Najvýraznejší rozdiel bol v teste žonglovanie nohou P-L a najmenší v testoch žonglovanie hlavou a slalom s loptou (tab. 2). Z pohľadu hodnotenia kvality sme u deviatakov zaznamenali 16x výkon na vysokej úrovni a 21x na nadpriemernej, čo sme u žiakov piateho ročníka nezaznamenali ani raz.

Tabuľka 2 Porovnanie výsledkov testov u žiakov 5. a 9. ročníkov

Test	5. roč. (body)	9. roč. (body)	Rozdiel (5. a 9. roč.) - body	5. roč. (%)	9. roč. (%)	Rozdiel (5. a 9. roč.) - %
Žongl. nohou	36	205	169	4	22,8	18,8
Žongl. hlavou	20	100	80	2,2	11,1	8,9
Strel'ba	72	163	91	8	18,1	10,1
Prihrávka	20	182	162	2,2	20,2	18,2
Slalom	46	126	80	5,1	14	8,9
SPOLU	194	776	582	4,3	17,2	12,9

DISKUSIA

Testovanie úrovne ovládania vybraných herných zručností žiakov druhého stupňa základných škôl v meste Čadca nám poukázalo na ich rôznu úroveň. Pri porovnaní s výskumom Pipicha (2014), ktorý skúmal 124 žiakov 7. ročníka základných škôl Banskobystrického kraja a zistil, že až 45% siedmakov dosahuje iba podpriemernú kvalitu, môžeme konštatovať, že u piatakov z mesta Čadca sme zistili horšie výsledky. Iba 6% z nich dosahuje priemernú kvalitu, podpriemernú 34,7% a nízku až 59,3%. U deviatakov je to pozitívnejšie. V kvalite podpriemerná úroveň sme zaznamenali iba 38,7% hodnotení, čo je o 6,3% viac ako u Pipicha (2014). Uvedené zistenia nás oprávňujú konštatovať, že z pohľadu úrovne rozvoja herných zručností sme prekvapivo najvyššiu kvalitu u piatakov zaznamenali v relatívne najťažšej hernej činnosti – streľba. Viacerí odborníci (Kačáni, 2005, Kollath, 2006, Kollár, 2007 a ďalší) túto činnosť považujú za najmenej sa vyskytujúcu v hre a najmenej úspešnú pri jej realizácii. U deviatakov to boli už skôr tzv. tradičné herné činnosti – žonglovanie nohou a prihrávanie. Obidve sa v obsahu školskej telesnej a športovej výchovy vyskytujú najčastejšie a patria medzi najobľúbenejšie herné činnosti nacvičované a zdokonaľované v rámci hodín v tematickom celku futbal (Nemec et al. 2014).

ZÁVER

Cieľom príspevku bolo zistiť a porovnať úroveň herných zručností z futbalu u žiakov 5. a 9. ročníka troch základných škôl v meste Čadca. Zamerali sme sa na tie herné činnosti, ktoré sú

v odporúčanom obsahu vyučovania športovej hry futbal na základných školách – prihrávanie lopty, vedenie lopty, strelba a rozvoj tzv. citu a kontroly nad loptou pomocou žonglovania. Pokúsili sme sa konfrontovať, aké sú rozdielnosti vplyvom cca 4 rokov vyučovania, kde sme do výskumu zaradili iba žiakov, ktorí neboli a nie sú registrovaný vo futbalových kluboch, t.j. predpokladali sme, že ich úroveň rozvoja bola najviac ovplyvnená školskou telesnou a športovou výchovou. Zistili sme, že v našej vzorke je možné predpokladať vplyv edukácie na kvalitu osvojenia si herných činností z futbalu. Z pohľadu rozvoja herných zručností sme najväčší rozdiel v prospech kvality zaznamenali v činnostiach žonglovanie s loptou pravou a ľavou nohou a v prihrávaní. Najväčšie nedostatky sme zistili pri vedení lopty a žonglovaní hlavou. Domnievame sa, že náš skúmaný súbor vykazuje primeranú kvalitu v sledovaných ukazovateľoch. Napriek tomu by sme odporúčali, aby sa učitelia telesnej a športovej výchovy viac zamerali na získavanie citu pre prácu s loptou hlavou a častejšie do obsahu hodín zameraných na futbal zaraďovali cvičenia, kde by sa žiaci mohli naučiť správne hlavičkovať loptu.

LITERATÚRA

- Antala, B. et al.** (2012). Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl. NŠC, FTVŠ UK Bratislava : END, spol. s r.o. Topolčianky.
- Currie, C. et al.** (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/10 survey. Copenhagen : World Health Organization.
- Kačáni, L.** (2000). Futbal- herná príprava (2) teória a prax. Bratislava: Slovenský futbalový zväz.
- Kollár, R.** (2007). Futbal vo vyučovaní telesnej výchovy na ZŠ. Banská Bystrica : PF UMB.
- Kollath, E.** (2006). Fotbal – technika a taktika. Praha : Grada.
- Nemec, M.** (2002). Príprava mladých futbalistoch na školách a v oddieloch. Banská Bystrica : FHV UMB Banská Bystrica.
- Nemec, M. et al.** (2014). Športové hry – 1. časť. Banská Bystrica : Belianum.
- Pipich, I.** (2014). Úroveň herných zručností z futbalu žiakov 7. ročníka základných škôl v Banskobystrickom kraj. [Diplomová práca]. Banská Bystrica : FF UMB Banská Bystrica.
- Peráčková, J.** (2008). Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov. Bratislava : FTVŠ UK Bratislava .

Štátny pedagogický ústav (2015). Inovovaný štátny vzdelávací program pre 2. stupeň ZŠ. ŠPÚ manuál, Bratislava. Web: <https://www.statpedu.sk/clanky/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-pre-2stupen-zs>.

World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO guideline, Geneva. Web: <http://www.who.int/iris/handle/10665/44399>.

KONTAKT

Nemec Miroslav

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

Email: miroslav.nemec@umb.sk

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ PREJAVOV AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA VO VYBRANÝCH KOLEKTÍVNYCH ŠPORTOCH

Mária Gregáňová – Karol Görner

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

ABSTRAKT

Práca zahrňuje teoretické východiská agresivity v kolektívnych športoch. V práci sme vychádzali z autorov, ktorí sa zameriavajú na definíciu a všeobecný pojem agresivity. Ďalej sme si definovali pojmy ako hostilita, hnev, násilie frustrácia a asertivita. Agresivitu sme si tiež rozdelili do viacerých skupín podľa názorov autorov, ktoré sú odlišné. Teoretické východiská vychádzajúce z doterajšieho skúmania literatúry sa zaoberajú aj problematikou zvládania agresivity. V diskusii sme porovnali názory autorov, ktoré sa zhodujú v tom, že agresivita je do určitej miery vrodená predispozícia, ale naopak ich názory sa rozchádzajú pri poňatí agresivity v kolektívnych športoch.

Kľúčové slová: kolektívne športy, agresia, agresivita, tréningový proces

ABSTRACT

A work includes theoretical basis of aggression in team sports. It is based on the authors concerned with aggression as a definition and general term. It defines terms as hostility, anger, violence, frustration and assertiveness and divides term aggression into several groups according to the different opinions of authors. Theoretical basis raising from the present literature examination deal with the problems of aggression management too. In discussion were compared opinions of authors that agree in a point that aggression is to the some degree an innate predisposition but disagree with the concept of aggression in team sports.

Key words: team sports, aggression, training proces

ÚVOD

Úlohou športovej etiky ako súčasť športovej humanistiky je podľa Lešku (2005): „skúmať a analyzovať všetky výrazové tendencie, postihnúť pozitívne i negatívne javy a umožniť tak spoločnosti, aby vytvárali vhodné podmienky pre pozitívne trendy a súčasne s

tým, aby potláčala a eliminovala prvky negatívne a nebezpečné pre šport a pre celú spoločnosť“.

Autori Jandourek (2001), Škodáček – Černovský (2004), Martinek (2009) a Dobrôtka (1999) sa zhodujú v názore, že slovo agresia je odvodené od latinského slova „*agredī*“, čo znamená zabezpečiť si prístup, útočiť, odvážiť sa, pokúsiť sa niekoho prekonať, či osloviť. Pri agresívnom konaní ide o imaginárnu alebo realizovanú aktivitu s útočným smerom, kde ide o ublíženie inému, zasiahnutie objektu.

Průcha – Walterová – Mareš (2009) definujú v pedagogickom slovníku agresivitu ako útočnosť:

- a) tendenciu prejavovať nepriateľstvo slovným alebo útočným spôsobom,
- b) tendenciu presadzovať sám seba, svoje záujmy a ciele bezohľadne, nemilosrdne až brutálne,
- c) tendenciu ovládnuť sociálnu skupinu, získať také postavenie, ktoré umožňuje jej vnucovať určité názory, rozhodovať o jej činnosti a o osude jednotlivých členov.

My súhlasíme s názorom, že agresivita je určitá vlastnosť, povahový rys. Definícia agresivity predstavuje neprijemnú činnosť, vyvíjanú voči inej osobe. Podľa troch základných teórií agresivitu môžeme chápať buď ako pud (S. Freud, K. Lorencz), alebo ako naučenú vlastnosť (A. Bandura) alebo ako bio-psycho-sociálne podmienenú entitu (Kariková, 2001; Pavlovský 2009; Harsa a kol. 2012).

Základným prejavom agresívneho správania je *agresia*, ktorú Kariková (2001) opisuje ako: „zámerné ubližovanie, poškodzovanie (fyzické, psychické, materiálne), ktoré svojou povahou porušuje situačne relevantné normy a nie je motivované snahou pomôcť. Agresia je taký akt správania, ktorého základnými charakteristikami sú násilie, útočnosť a deštrukcia“.

Anderson – Bushman (2002) a David Tod (2010) zdôrazňujú, že agresívne správanie je, v prvom rade, správanie, nie však postoj alebo snád' emócie. Ďalej uvádzajú, že agresívne správanie v sebe zahŕňa poškodenia či zranenie a iné živé bytosti, ktoré nechcú byť poškodené. Jedná sa teda o agresívny čin, ktorý je realizovaný agresorom a to úplne zámerne.

Agresiu vysvetľujeme teóriami v ktorých ide o vrodennú predispozíciu a pudovosť, ako aj frustračnú teóriu. E. Fromm v roku 1967 priniesol humanistický koncept agresie, v ktorom uviedol: „Človek je vo svojej podstate dobrý a je mu vlastná konštruktívna agresivita, slúžiaca na prekonávanie prekážok na ceste k uspokojovaniu potrieb a ochrane jeho vitálnych záujmov“ (Ponešický, 2005).

Agresia a jej definícia sa vzťahuje na správanie, ale prakticky rovnako možno definovať agresiu ako čin alebo ako situáciu. „Základným rozdielom medzi agresivitou a agresiou je teda v tom, že agresia je uskutočnený čin alebo prebiehajúce správanie zjavne smerujúce k ublíženiu, zatiaľ čo agresivita sa v správaní nemusí prejavíť. Plánovať napadnutie niekoho je prejavom agresivity, ale nie je to agresia. Agresiou sa to stane, keď človek napadne inú osobu. Presnejšie možno agresivitu charakterizovať ako relatívne prezistenú pohotovosť, alebo predispozíciu konať agresívne v rôznych typoch situácií“ (Lovaš, 2010, s. 16).

Hartl – Hartlová (2004) a Výrost – Slaměník (2008) sa zhodujú v názore a pojem agresia definujú takto: „agresia je útočné či výbojné jednanie, prejav nepriateľstva voči určitému objektu, úmyselný útok na prekážku, osobu, predmet stojaci v ceste k uspokojeniu potreby (reakcia na frustráciu); biologicky akákoľvek fyzická reakcia alebo hrozba akciou, ktorú jednotlivec znižuje slobodu alebo genetickou spôsobilosť iného jednotlivca“.

Agresivita je rysom osobnosti. Je to prejav agresie, tendencia zaoberať sa nepriateľskými, agresívnymi činmi, alebo tiež pribojnosť; tendencie pôsobiť rázne a skoro nemilosrdne voči splneniu niekoho cieľov (Reber – Reber, 2001; Hanušková, 2008).

Vágnerová (2004) a Výrost – Slaměník (2008) sa zhodujú, že agresivita je tendenciou vykonať agresívny čin, správať sa agresívne, je tendenciou zámerne ubližovať.

Čermák (1999) charakterizuje agresivitu ako všeobecnú dispozíciu k agresívnemu správaniu. U jedinca s vysokou mierou agresivity je potom agresívne správanie častejšie.

Podľa Nakonečného (1997) je agresivita rysom osobnosti, ktorý sa prejavuje určitou mierou energie a určitým spôsobom správania.

Hostilný postoj charakterizujeme ako prejav nepriateľskosti, negativity, odporu až úplnej zatrpknutosti voči iným osobám. Toto možno chápať ako sklon k nepriateľským činom, prípadne ako nepriateľské zameranie voči určitej osobe, skupine, komunite, alebo dokonca celému sociálnemu prostrediu, ktorý sa môže ale nemusí prejavovať potrebou ubližovať iným. Hostilita ako postoj sám o sebe premietaný do sociálneho okolia, môže podnecovať a priamo alebo nepriamo motivovať agresívne správanie, avšak nenadobúda charakter agresívneho prejavu (Jandourek, 2007).

Hnev sa prejavuje stavom podráždenia z dôvodu nemožnosti dosiahnuť vopred stanovený cieľ. Táto emócia má svoju subjektívnu, kognitívnu, vegetatívnu a motorickú zložku. „Hnev ako negatívna emócia agresiu môže aktivovať, jedná sa o zmenu v celkovej aktivačnej úrovni organizmu, avšak za istých okolností môže túto rolu zohrať aj iná negatívna

emócia akou je hnev, napríklad úzkosť, alebo pocit krivdy. Afekt hnevu môže mať psycho - patologické a psychologické dôsledky (Heretik, 1999).

Násilie - ide o použitie sily a moci voči inej osobe. Máme však opäť celý rad definícií, ktoré sú si ale vo výsledku veľmi podobné.

Podľa Sekotu (2008) môžeme z pohľadu sociológie násilia definovať ako použitie neprimeranej fyzickej sily, ktoré môže byť možným zdrojom či príčinou ublíženia na zdraví alebo ničenie.

Pojem násilie je často uvádzaný ako synonymum agresie, najmä potom v oblasti spoločenských vzťahov (napr. domáce násilie). Možno potom aj z tohto dôvodu dochádza u mnohých vedcov z tejto oblasti k pochopeniu násilia ako istej formy agresie. Konkrétne sa potom násilie definuje ako fyzická agresia s ťažkými dôsledkami (Výrost – Slaměník, 2008).

Frustrácia je chápaná ako prekážka zabraňujúca človeka dosiahnuť nejakého cieľa, ako skríženie plánov (Čermák, 1999, str. 33).

„Frustrácia z latinského slova *frustratio* – klamanie, vnútorný stav organizmu, ktorý vzniká, ak je nejaká dôležitá potreba síce vzbudená, k jej uspokojeniu sa kladie v cestu ťažko prekonateľná alebo neprekonateľná prekážka. Frustrácia je spravidla podkladom agresie“ (Edelsberger, 2000). Teória frustrácie- agresie od J. Dollarda predpokladá, že „výskyt agresívneho správania predpokladá vždy existenciu frustrácie a obrátene existencie frustrácie vždy vedie k nejakej forme agresie“ (Fromm, 1997).

Avšak podľa Bussa - Durkeeho (1957) sa kladením tak veľkého dôrazu na frustráciu zabúda na veľké množstvo iných podnetov vyvolávajúcich agresiu a rovnako tak je zanedbaná agresia ako inštrument.

Asertivita je podľa Hartla - Hartlovej (2004) zdravé sebaapresadenie, seba prijatie, sebaotvorenie, objavenie seba samého, seba prejavenie. Umenie niečo jasne tvrdiť a stáť na svojom slove; asertívne odmietať znamená konať stručne, jasne, rozhodne. Asertivita je schopnosť presadiť sa bez zjavnej agresivity. Je založená na dostatočnom sebavedomí, na súbore komunikačných a sociálnych zručností, ktoré umožňujú človeku presadzovať vlastné záujmy a pritom rešpektovať prania druhých.

Podobný názor majú aj Výrost – Slaměník (2008), ktorí hovoria o sebaapresadzovaní pri dosahovaní svojich cieľov, alebo tendenciu získať sociálnu dominanciu, kontrolu nad správaním a názormi iných.

Základné rozdelenie agresie a jej klasifikácia podľa Heretika (2000):

- *altruistická* – agresia zameraná na obranu iných,

- *hostilná* – agresia zameraná na známu príčinu frustrácie bez ohľadu na to, či ide o človeka, zviera alebo predmet,
- *sociálna* – agresia sa prejavuje bezdôvodnou a neopodstatnenou kritikou všetkých aktivít osoby, ktorá je domnelou alebo skutočnou príčinou frustrácie,
- *verbálna* – agresia preformovaná do nadávok, vyhrážok, osočovania a ironizovania každého aktu voči domnелеj alebo skutočnej osobe, ktorá bola alebo mohla byť príčinou frustrácie.

Erich Fromm (1997, s.190-197) delí agresiu na:

1. *Benígnu agresiu* - možno byť chápaná ako agresia obranná. „Cieľom obrannej agresie nie je pôžitok z ničenia, ale zachovanie života. Ak je tento cieľ dosiahnutý, agresie ustúpi aj so svojimi pôvodnými emóciami“.
2. *Malígnu agresiu* - touto „zhubnou“ agresiou disponuje v celej živočíšnej ríši iba človek. Jedná sa o agresii bezohľadnú a deštruktívnu. Cieľom tejto agresie nie je obrana, ale obyčajné sebecké uspokojenie túžob daného jedinca.
3. *Pseudoagresiu* - pod týmto pojmom rozumieme „agresívne činy, ktorých cieľom nie je spôsobiť nejakú škodu, ale ktoré ju spôsobiť môžu“.

Výrost – Slaměník (2008) uvádzajú delenie agresie na *afektívnu*, *inštrumentálnu* a *šikanovanie* (tyranizovanie). *Afektívna agresia* býva často označovaná ako hostilita, zlostná či impulzívna. Dôvodom je jej reaktívny charakter a súvislosť s hostilitou a so zlosťou. Pri takomto rokovaní afektívne agresívny jedinec z vlastného hľadiska iba reaguje na podnet, ktorý v ňom prebudil odpor, zlosť alebo negatívne emócie, čo viedlo k reakcii v správaní verbálnom alebo fyzickom. Takáto reakcia nebýva vopred plánovaná. Inštrumentálna agresia býva poväčšinou vedľajším produktom dosahovania iných cieľov. Je teda len medzistupňom na ceste za cieľom. *Inštrumentálne agresie* sú veľmi rozšírené v športe, najviac v loptových a športových hrách. V takýchto prípadoch dochádza napríklad k zraneniu súpera za účelom zabránenia mu vo strelení gólu. Takto agresívny jedinec nejedná väčšinou pod vplyvom zlosti, ani nie je vyprovokovaný nevhodným správaním potencionálnej obeť (Výrost – Slaměník, 2008).

Blahutková – Pacholík (2011) uvádzajú 5 typov agresie:

- *agresia altruistická*, čiže agresia zameraná na ochranu či obranu druhých. Ako typický príklad potom uvádza agresiu matky chrániaci svoje dieťa aj za cenu straty vlastného života;

- *agresia anticipujúca* je reakciou na účel chrániť vlastné teritórium voči votrelcom;
- *agresia inštrumentálna* je výsledkom učenia, teda agresiou naučenú, získanú. Najčastejšie sa objavuje u profesionálnych vojakov a na športovom poli.
- *agresia indukovaná* býva najčastejšie vyvolaná s úmyslom pozorovať agresívne správanie ostatných;
- *agresia presunutá* je zameraná proti niekomu alebo niečomu, kto nie je zodpovedný za tie podnety, ktoré viedli k vyvolaniu agresivity.

Slepička (2006) uvádza delenie podľa toho, voči komu alebo čomu je agresia smerovaná, na:

- *heteroagresiu*, ktorá je uplatňovaná voči druhej osobe, športovcovi;
- *autoagresiu*, čo znamená agresiu zameranú proti sebe samému;
- *prenesenú agresiu*, ktorej prejavom je agresia zameraná voči predmetom (napr. športovému náradu).

Ďalší autori Buss - Durkee (1957) vychádzali z predpokladu, že agresivita je komplexný fenomén a že je vhodné rozlíšiť niekoľko podtried hostilne agresívneho správania. Vytvoril tak 8 tried (položiek), ktoré považuje za základné podskupiny agresivity: *fyzická agresia*, *nepriama agresia*, *irritabilita*, *negativizmus*, *resentiment*, *podozrievavosť*, *verbálna agresia* a *pocit viny*.

Biologické faktory agresivity

Agresivita má pozitívne aj negatívne stránky. Problémom je, ako uvádza Harsa – Žukov – Csemy (2008), nadmerná agresivita prejavujúca sa nevhodne, v nedostatočne socializovanej či deštruktívnej forme. Prejavy agresie majú bio-psycho-sociálny kontext.

Významná teória o pôvode agresie sa zaoberá podielom limbického systému na vzniku agresívneho správania. Napr. zničenie „regio septalis“ (ležia pred treťou mozgovou komorou v blízkosti hypotalamu) vedie k dramatickému zvýšeniu agresívneho chovania a výbuchom hnevu (Jonata, 1999).

V 80-tych rokoch sa venovalo viacero výskumov afinite aktivity monoaminoxidázy (MAO) a osobnostných vlastností zdravých ľudí, ale aj u pacientov s psychiatrickým ochorením (napr. Oreland a kol., 1999, a iní). V roku 1996 bol realizovaný výskum švédskych vedcov (Alm a kol., 1996), v rámci ktorého bolo sledovaných a testovaných 70 delikventov

a 40 probandov kontrolného súboru. Súbor bol delený vo viacerých rovinách. Vo všetkých rovinách bola jednoznačne preukázaná podstatne nižšia hladina monoaminooxodázy v krvi delikventov oproti kontrolnému súboru. U skupiny probandov s ďalším (opakovaným) delikventným prejavom bol tento rozdiel ešte markantnejší.

Podobný výskum bol realizovaný v júni až novembri 2001 medzinárodným teamom vedcov zo Švédska a z USA (Garpenstrand a kol., 2002). Sledovaných bolo 99 väzňov a 60 probandov kontrolného súboru. Aj v tomto výskume bol jednoznačne preukázaný nižší podiel MAO v krvi agresívne sa správajúcich (v tomto prípade väzňov) než u netrestanej populácie.

Psychologické faktory agresivity

Už najstaršie kriminologické teórie pripúšťajú vplyv intelektu na páchanie kriminality. Väčšina starších kriminologických teórií považovala mentálnu retardáciu za priamu príčinu vzniku delikvencie. Vedecky však tieto teórie neboli nikdy potvrdené. Avšak výskumy v posledných desaťročiach naznačujú, že poruchy intelektu u trestanej časti populácie, sú podstatne častejšie ako u netrestanej (Šúryová, 2003).

E. Malá (1996) definuje agresiu ako multidimenzionálny súborný pojem, ktorý zahŕňa jednoduché formy agresie, cez zložité komplexy až k násiliu. Ide o otvorený útok alebo hostilitu, či pasívne negativistické formy hnevu s emočnou podráždenosťou a agresiou, sexuálne agresívne chovanie, alebo prípadne o agresiu vo forme životnej energie skôr s pozitívnym charakterom.

Výskum realizovaný v USA Denom (1990) rozoberal aj individuálnu „psychologickú kapacitu“ jedinca a tiež schopnosť učiť sa, resp. preberať správne vzory správania. Jedinci s poruchami CNS, nízkym inteligenčným kvocientom majú nižšiu schopnosť kontrolovať svoje správanie. Rovnako závažnými sa v súvislosti s delikvenciou ukázali byť (resp. potvrdili sa predpoklady) prípady ľahkej mozgovej dysfunkcie, hyperaktivity, zmiešanej cerebrálnej dominancie a pod. Tiež bola preukázaná tesná súvislosť medzi vzdelanostnou úrovňou rodičov a správaním ich potomkov. Zaujímavým bolo aj zistenie o skorom, resp. neskorom verbálnom prejave dieťaťa. V závislosti od schopnosti verbálne vyjadrovať svoje potreby a túžby bol pozorovaný nárast, či stagnácia niektorých zložiek IQ.

Sociálne faktory agresivity

Jonata (1999) vo svojej publikácii „Agrese, tolerance a intolerance“ uvádza, že genetické dispozície tvoria iba rámec, v ktorého priestore existuje množstvo možností. Emočné možnosti človeka nie sú podľa neho pevne dané, ale sa od detstva neustále formujú.

Vďaka formovaniu amygdaly hanblivé deti, ktoré by neboli schopné vyvinúť potrebnú spoločenskú agresivitu a neboli by teda schopné sa presadiť, správnu výchovou sa dajú usmerniť tak, že tento handicap v dospelosti nenastane. Rozmaznávanie a nedostatočná socializácia teda môže vrodennú nízku agresivitu ešte utlmiť.

Jeden z popredných zástancov sociálneho učenia u nás Zelina (1993) uvádza štyri faktory vedúce k agresívnemu správaniu. A síce :

- a) geneticko-biologický základ agresie,
- b) globálne zdroje pre agresiu (chudoba, bohatstvo),
- c) špecifické spoločenské podmienky a príčiny vzniku agresie,
- d) škola a výchova ako možné zdroje agresívneho správania.

Výkonnostný a vrcholový šport prináša okrem pozitívnych aspektov aj rad negatívnych javov prejavujúcich sa ako určité deviácie od všeobecných noriem. Medzi tieto prejavy patria napríklad násilie, agresivita, zastrašovanie a nepriateľstvo.

Sekot (2006) definuje násilie z pohľadu sociológie športu vyjadruje „použitie neprimeranej fyzickej sily, ktorá môže byť možným zdrojom či príčinou ublíženia na zdraví alebo ničení“.

Sociálno-patologické rokovania v športe a okolo športu sú teda tie javy, ktoré možno považovať za nemorálne, pre športové prostredie a spoločnosť všeobecne nežiadúce javy, ktorých súčasťou je nebezpečné až deviantné správanie športujúcich či účastníkov v okolí športovcov a športového diania (Sekot, 2006).

Na šport možno pozeráť ako na ritualizovanú a symbolizovanú formu agresie. Samotná podstata športu je z boja odvodená. U niektorých športov je podobnosť s bojom zreteľná (napr. úpolové športy), u iných (napr. krasokorčuľovanie) zostáva na prvý pohľad skrytá.

Hošek (2005) rozdelil jednotlivé športy z hľadiska pravdepodobnosti výskytu agresie do piatich skupín:

1. *športy, v ktorých je agresia podstatnou súčasťou ich vykonávanie*, pretože bez agresívnych prejavov by tieto športy stratili na zmysle (napr. úpolové športy), ale agresivita je upravená pravidlami a technickými prostriedkami, aby negatívne dopady boli čo najmenšie;
2. *športy, v ktorých nehrá agresie podstatnú úlohu, ale predpokladá sa jej výskyt*, pretože sa jedná o športy, v ktorých dochádza k priamemu fyzickému kontaktu medzi športovcami (napr. kolektívne športy - hokej, futbal, basketbal), pričom možné negatívne dopady agresie sú regulované pravidlami a zavedením technických pomôcok;

3. *športy, v ktorých sa zvýšená miera agresie nepredpokladá* (napr. cyklistika, atletika, motorizmus), ale môže k nej samozrejme v určitých krajných situáciách dôjsť, napríklad pri vydobývaní miesta vo finiši dochádza k fyzickej agresii;
4. *športy, v ktorých sa agresia v podobe fyzickej agresie vyskytuje iba v malej miere* (napr. nekontaktné športy, pri ktorých sú športovci pomocou určitých prostriedkov rozdelení napr. cez sieť (volejbal), častejšie sa jedná o výskyt agresie verbálnej;
5. *športy, v ktorých nie sú fyzicky vytvorené podmienky na prejavy agresie*, pretože nedochádza k fyzickému stretu medzi jednotlivými športovcami (napr. esteticko-koordinačné športy).

Delenie agresie v oblasti športu

Šport je značne špecifické prostredie ponúkajúce mnoho príležitostí pre prípadný výskyt agresívneho správania. Agresívne prejavy tu môžu nadobúdať rôzne podoby a intenzity. Pri opisovaní uvedených prejavov možno vychádzať napríklad z rozdelenia Slepíčky (2006) agresie prejavovanej v rámci sociálnej interakcie a vyskytujúce sa aj v športovom prostredí:

- fyzická aktívna priama* – napr. tlčenie hokejkou, úmyselné kopnutie súpera,
- fyzická aktívna nepriama* - napr. rola zlého muža,
- fyzická pasívne priama* - napr. fyzické bránenie inému v dosahovaní jeho cieľov,
- fyzická pasívne nepriama* - napr. odmietnutia splniť požiadavky,
- verbálne aktívna priama* - napr. slovné urážky, nadávky,
- verbálne aktívna nepriama* - napr. ohováranie protihráčov, rozhodcov,
- verbálne pasívne priama* - napr. odmietnutie hovoriť s rozhodcom, protihráčom,
- verbálne pasívne nepriama* - napr. nezastať sa spoluhráčov.

Agresivita športovcov, ako uvádza Hošek (2005), je podmienená konštitučne a v tom je jej nepriamy dedičný podiel. U mezomorfného somatotypu telesnej stavby človeka bol preukázaný väčší výskyt agresívnych reakcií než u iných somatotypov (endomorf, ektomorf). Úlohu zohráva tiež *temperament*. Cholerik je spravidla agresívnejší než flegmatik.

Význam majú podľa Hoška (2005) i ďalšie trvalé rysy osobnosti, ktoré sú už formované skôr učením a výchovou v ontogenéze človeka, predovšetkým vplyvom napodobňovania. Úspešné agresívne reakcie sa v priebehu sociálneho učenia podmieňujú z vnútorných (uspokojenie, redukcia emočného napätia) a z vonkajších (úspešné dosiahnutie cieľa) dôvodov. Tak je agresivita športovca odvodzovaná z určitých typov jeho sociálnej skúsenosti. Agresia je posilnená predpokladom úspešnosti a naopak predpokladaný trest

agresiu tlmí. Pri boji proti agresii hrozbou trestu je nutné brať zreteľ, že nie je tlmená príčina agresivity (spravidla emócie hnevu, hnevu), ale iba prejavy. Emočné príčiny sa pod hrozbou trestu môžu naopak kumulovať.

Agresivita v športe je v poslednej dobe intenzívne sledovanou témou. Vo výskumoch založených na využití osobnostného inventára B-D-I sa na túto tematiku zameriavali napríklad Lenzi a kol. (1997), ktorí zisťoval vzťah medzi agresivitou a vykonávaním športovej aktivity (športovci mali vyššiu mieru agresivity než bežná populácia) alebo Keller (2007) skúmajúci športovcov vykonávajúcich rôzne druhy športov (nezistil rozdiel v úrovni agresivity). Podobný výskum vykonal Šafář (2003), ktorý sa tiež zameriaval na niekoľko skupín športovcov (zisťoval vyššiu úroveň agresivity u kontaktných športov napr. futbal, hokej) či Hodůrová (2011), ktorá sa sústredila na agresivitu rozličných skupín trénerov a našla rozdiel medzi trénermi napr. futbalu a hádzanej, futbalu a basketbalu a pod.

Zvládanie agresivity v športe

Teórie inštinktov podľa Jarvisa (1999) a Kunatha (2001) naznačujú, že šport slúži na reálne znížovanie agresivity v spoločnosti tak, že nám legitímnym spôsobom umožňuje vyjadrenie našich agresívnych inštinktov.

Podobný názor má aj Pašková (2005) s ktorým súhlasíme, že šport nám pomáha efektívne redukovať agresivitu tým, že nám pomáha získať sebadisciplínu a podieľa sa výraznou mierou na utváraní hierarchie hodnôt. Vo vrcholovom športe vystupuje ako významný faktor spoluutvárania osobnosti príčiny vzniku agresivity i a jej vonkajších prejavov i úroveň výkonovej motivácie, ktorá je úzko prepojená s štruktúrou osobnosti.

Agresiou a všetko čo je s ňou spojené, sa odborníci z celého sveta zaoberajú a nielen preto, aby lepšie porozumeli tomuto druhu správania, ale predovšetkým preto, aby zistili ako toto ľudské správanie kontrolovať.

A) *Prevencia* – „(Prevencia – z latinského názvu *praeventus* = zárok vopred, ochrana) – predchádzanie zdravotnému alebo sociálnemu narušeniu jedinca a jeho spoločných vzťahov“ (Edelsberger, 2000, s. 301).

Súčasne sa štúdiom agresie v športe je dôležité zaoberať sa aj otázkou prevencie tých prejavov agresie, ktoré prekračujú hranice dané pravidlami a hľadaním prostriedkov, ktoré by nápomohli k redukcii nežiadúcej agresie u športovcov. Najmä sa jedná o prístupy, ktoré budú tlmieť rozvoj agresívneho správania u športujúcich detí a mládeže. Tu hrá rozhodujúcu úlohu

pôsobenie rodičov, trénerov a učiteľov a potom využívanie princípu trestu a odmeny (Slepička, 2006).

B) *Vlastná motivácia* – „Motivácia (z latinského názvu *Moti* = pohyb, podnet) – podnet alebo súhrn podnetov vedúce k rokovaniam a ovplyvňujúce správanie jedinca“ (Edelsberger, 2000, s. 214).

Nakonečný (1996) má pre motiváciu definíciu, ktorá ju vysvetľuje ako intrapsychický proces, ktorého zdrojom sú vonkajšie a vnútorné situácie individua. Motivácia môže byť kľúčová práve v športovom zápase. Hráčom ide o výhru, chcú vyhrať a do hry zapoja všetkú svoju energiu. Bohužiaľ nadmiera takej motivácie môže byť aj nebezpečná ak hráči chcú vyhrať za každú cenu, za ktorú sú ochotní zapojiť násilnícke správanie. Na každom z nás je, aby sa zamyslel nad tým, ako chce, aby šport správne vyzeral a motivoval k tomu ostatných.

C) *Biogénne amíny* – tie vznikajú syntézou z aminokyselín a pôsobia ako neurotransmitery v mozgu (Dobrota a kol. 2012, str. 266).

Významné sú katecholamíny a serotonín. Skupina katecholamínov obsahuje hormóny dopamín, noradrenalín a adrenalín. Celá skupina vzniká postupnou syntézou z tyrozínu. Degradáciu katecholamínov sprostredkováva monoaminoxidáza (ďalej MAO) (Dobrota a kol. 2012, str. 377-379).

Monoaminoxidázu radíme medzi enzýmy uložené v mitochondriách, ktoré sú vyplavované bezprostredne po nervovom vzruchu. V ľudskom organizme rozlišujeme dva typy MAO: MAO-A, MAO-B. MAO-A sa bežne nachádza najmä v nervovej sústave, MAO-B sa vyskytuje v krvných doštičkách (Ganong 2005, str. 104).

D) *Brunnerov syndróm* – je veľmi zriedkavé genetické ochorenie postihujúce gén na chromozóme X zodpovedný za správnu funkciu MAO-A. Pri postihnutí tohto génu dochádza k deficitu MAO-A v mozgu, COT spôsobuje zmeny správania a pokles intelektu.

Brunner a kol. (1993) popisujú tento syndróm na členoch holandskej rodiny, kde k prejavu dochádza u mužov a ženy sú prenášačkami. Bola vykonaná DNA štúdia z krvi, biochemická analýza MAO-B z krvi a súčasný rozbor moču na substráty a produkty monoaminoxidázy, ktoré ukázali narušenie metabolizmu MAO. Výsledky psychologických testov u všetkých testovaných ukázali IQ skóre okolo hodnoty 85, ďalej sú u všetkých skúmaných osôb popisované výrazné sklony k agresivite bez predchádzajúcej provokácie či vonkajšieho podnetu a násilná minulosť.

E) *Katechol-o-metyl transferáza* – (COMT) radíme ju k enzýmom rovnakého alebo podobného pôsobenia ako MAO, slúži k odbúravaní katecholamínov (Dobrota a kol. 2012, str. 379).

Rozlišujeme dve formy – membránovo viazanú a rozpustnú. Hladina a účinnosť katechol-o-metyl-transferázy je závislá na génovom polymorfizme (Sobotková, 2006).

Polymorfizmus spočíva v zámene valínu (Val) za metionín (Met) na 158. géne. V homozygotnom variante dochádza k významnému zníženiu aktivity katechol-o-metyl-transferázy a teda k zvýšenému riziku agresívneho správania (Coccaro – Lee – Vezina, 2013, str. 22).

F) *Serotonín a dopamín* – chemicky 5-hydroxyptamín, je v surovom stave biela kryštalická látka. V organizme sa nachádza v krvi, gastrointestinálnom trakte a v centrálnej nervovej sústave (Dobrota a kol. 2012, str. 596).

Serotonín funguje ako inhibítor agresívneho správania. Narušenie jeho aktivity, teda dezinhibíciou agresívneho správania, spôsobuje nedostatočná inervácia v orbitofrontálnej kôre a prednom cingulum. Aktivitu tohto systému možno sledovať rôznymi spôsobmi a bola podrobená mnohým skúmaniam (Látalová 2013, str. 20).

Dopamínový systém, známy tiež ako “odmeňovací“, sa za pôsobenia ďalších faktorov podieľa na modulácii agresívneho správania. Medzi serotonínovým a dopamínovým systémom dochádza k vzájomným interakciám, COT sa odráža na prejavoch agresívneho správania, pretože zníženie hodnoty serotonínového systému môže viesť k hyperaktivite dopamínových systémov (Seo a kol., 2008).

G) *Glutaman* – je aminokyselinou hlavných excitačných neurotransmitterov. Plní funkciu metabolickú a transportnú. Na vzniku glutamanu sa z 80% podieľa práve glutamín, ktorý je glutaminázou premieňaný na glutamát. Zvyšných 20% východiskových látok tvoria glukóza a 2-oxoglutarát. Svojim množstvom predstavuje glutamát jeden z najpočetnejších neurotransmitterov, ktorý pôsobí vo vysokej koncentrácii prevažne v hippocampe. Podieľa sa na rade kognitívnych funkcií, pamäti a učenia (Dobrota a kol. 2012, str. 592).

Coccaro a kol. (2013) aplikovali túto štúdiu na humánne subjekty. Agresivita bola hodnotená psychologickým testovaním, jedným z testov pre zistenie agresivity a hostility bol Buss-Durkee Inventory. Vyhodnotenie testov sa porovnávala so závermi biochemických rozborov mozgovomiechového moku odobratého lumbálnou punkciou. Výsledky ukázali pozitívny vzťah medzi impulzívnou agresiou a obsahom glutamátu.

H) *Vazopresín* (antidiuretický hormón, ADH) je vylučovaný zadným lalokom hypofýzy. Hlavná funkcia tohto hormónu spočíva v regulácii tekutín v tele (Ganong 2005, str. 248). Vylučovanie zásob uloženého hormónu je podmienené osmotickým tlakom. Zvýšenie sekrécie vazopresínu môže viesť k vzniku rôznych emócií (Ganong 2005, str. 249).

Diagnostika agresivity

Pre diagnostiku agresívnych komponentov osobnosti možno použiť rôzne nástroje. Z projektívnej metódy, ktoré umožňujú pomerne spoľahlivo merať či postihnúť dispozície k agresívnemu správaniu, ako merať samotné prejavy manifestnej agresie, ide napríklad o Roschachov test (ROR), Rosenzweigov obrázkový frustračný test a Test ruky (Hand test). V Roschachovom teste možno agresivitu sledovať a hodnotiť na základe znakov, u ktorých je možno predpokladať vzťah k agresívnym tendenciám. Rozenzweigov obrázkový frustračný test je verbálnou projektívnou metódou, ktorá vyvoláva skryté agresívne tendencie ako odpoveď na frustráciu (Moudrá, Kavkova, Čížmar, a Valkova, 2012).

Hars, Žukov a Csemy (2008) odkazujú napríklad na Minnesotský osobnostný inventár (MMPI 2- Minnesota Multiphasic Personality Inventory), ktorý je považovaný za efektívny a validný diagnostický nástroj. Poskytuje rad relevantných klinických výsledkov, svojím rozsahom (567 otázok) však môže byť náročný. Obsahuje škálu agresivity, hostility a nadmernú kontrolu hostility. Zahŕňa tiež škály, ktoré ukazujú na zlobu, cynizmus, antisociálne vzorce správania a správania typu A. K ďalším vicedimenziálnym testom patrí Freiburgerov osobnostný dotazník (FPI), ktorý má charakteristicky širšiu škálu položiek, vzťahujú sa na osobnostné vlastnosti a psychické symptómy. Dotazník obsahuje dve škály posudzujúce agresívne správanie priame, škály spontánnej agresivity a škály reaktívnej agresivity (Hars, Žukov a Csemy, 2008).

Osobnostný inventár NEO-PI-R obsahuje subškály žehranie- nepriateľstvo, ktorá reprezentuje tendenciu prežívať hnev a stavy ako frustrácie a zatrpknutosť. Eysenckov osobnostný dotazník (EOD) vyšetruje, nakoľko sa môžu agresívne tendencie premietnuť na škále impulzivity. Learyho dotazník (ICL) meria agresivitu ako premennú interpersonálneho správania / jednania. Meria však viac osobnostné dispozície a pohotovosť k agresii ako agresiu samotnú. Pomerne nový dotazník v Českej republike (v klinickej praxi možno datovať od roku 2002) je osobnostný inventár PSSI, ktorý sa od klasického dotazníka odlišuje širším rozsahom možností odpovedať súhlasne - určite nie, skôr nie, skôr áno a určite áno. Z jednodimenziálnym osobnostným dotazníkom a inventárom sa používa napríklad Stax

(State Trait Anger Inventory), ktorý hodnotí hnev ako premennú, ďalej BDHI (Buss -Durkee hostility Inventory), Inventár agresivity, ktorú členovia rodelili do štyroch škál (fyzická agresia, verbálna agresia, hostilita a hnev) a dvanásť položkový inventár BPAQ-SF (Buss-Perry Aggression Questionnaire). Najznámejší je zrejme dotazník BDHI, ktorý vychádza z predpokladu, že agresivita je komplexný jav a skladá sa z ôsmich subškál, ktoré predpokladajú rozdielne zložky hostilno-agresívneho správania. Jedná sa o fyzickú agresiu, nepriamy agresiu, iritabilitu, negativizmus, resentment, podozrievavosť, verbálnu agresiu a pocit viny (Hars, Žukov a Csemy, 2008).

Dokonca International Society of Sport Psychology v poslednej dobe uznáva, že športová agresivita sa stáva sociálnym problémom na ihrisku i mimo nich a odporúča spôsoby na obmedzenie tohto správania (Keller, 2007, s. 57 - 76) .

Agresivita v ľadovom hokeji podľa Fleminga (2008) rozlišuje tri formy násilného správania, ktoré sú akceptované a jednu formu, ktorá tolerovaná nie je:

1. Taktické násilie - hráči a tréneri používajú toto násilie, pretože sa domnievajú, že je v tom šanca na dosiahnutie lepšieho výsledku, na zabezpečenie úspechu v hre. Fleming ďalej rozlišuje niekoľko typov taktického násilia:

- *Čierny rytier* - hráč, ktorý sa snaží zastrašiť členmi súperu, a zabrániť im v pokračovaní v hre. Je tu zreteľná snaha zapojiť sa do racionálneho procesu hodnotenie relatívnej dôležitosti: tzn. že, hráč sa snaží vyradiť z hry protihráča, ktorý je pre svoj tím viac dôležitý ako je on pre svoj.
- *Biely jazdec* - hráč, ktorý sa snaží o odplatu za "zlo" vynútené na ňom alebo skôr na spoluhráči.
- *Mávač vlajky* - hráč, ktorý sa skrz svoje správanie na ľade snaží nadchnúť svoj tím a jeho stúpencov
- *Osobný pomstiteľ* - hráč, ktorého "minulosť" zahŕňa nejaký konflikt s členom súperu.
- *Vzájomné ničenia* - hráč, ktorý je známy pre vyhľadávanie násilných konfliktov na ľade (povešť, ktorá je pravdepodobne dobre zaslúžená) ako zdroj zastrašovacieho prostriedku k podobnému hráčovi súperu.

2. Symbolické násilie - je rituálnym prejavom agresie, určitou formou kultúrneho vzoru správania. Zahŕňa zdanlivo neplánované a chaotické športové scény, ktoré sú v rozpore s „nepísanými pravidlami“ správania. Nevznikajú tu skutočné fyzické a psychologické škody.

3. *Skutočné (actual) násilie* - jedná sa o násilie, ktoré skutočne „bolí“. Môže byť výrazom nezvládnutia herných pravidiel, alebo sa môže jednať o krajne neadekvátnu reakciu na správanie a konanie súpera.

Lauer – Paiement (2009) hovoria o zvýšenej miere agresie v hre čo znepokojujúce nielen pre riziko radu vážnych zdravotných problémov vzniknutých napr. v dôsledku častých nárazov do hlavy, ale existuje tu aj obava, že sa agresívne správanie môže preniesť aj na iné situácie. V hokeji dominujú v súčasnej dobe dva teoretické rámce agresívneho správania. Teória frustrácie -agresie a teória sociálneho učenia.

Hokejové štúdie zaoberajúce sa týmto vysvetlením sa snažia pochopiť, aké prostredie a kontextuálne faktory zvyšujú pravdepodobnosť, že bude športovec frustrovaný a že bude následne vykazovať agresívne správanie. Tieto štúdie preukázali, že so zvýšenou hladinou frustrácie a následným častejším agresívnym správaním sú spojené napr. väčšie rozdiely v skóre, hra v obrannej pozícii, straty a posledná tretina hry (Gee – Leith, 2007).

Agresivita v basketbale podľa Velenského (1999) pre všeobecné povedomie neznie slovo agresivita príjemne, pretože vybavuje najmä predstavy násilia. Rovnako pedagogické materiály prisudzujú agresivite bezvýhradne negatívny obsah. Ale v teórii a praxi športových hier, vrátane basketbalu, získal výraz agresivita úplne iný význam, než aký mu prisvojuje oblasť morálky, etiky a výchovy.

V prípade basketbalu sa požiadavka agresivity stala v mnohých smeroch takmer organickou súčasťou herného vzdelávania a výchovy ako jednotlivcov, tak družstiev. Pojem “agresivita”, “agresívne obranné systémy”, “agresivita obrany” ,”agresivita útoku “a pod. však môžu byť aj v súčasnom poňatí basketbalu chápané a vysvetľované rôzne. Avšak agresivita v tomto prípade neznamenaá prehnanú alebo neprimeranú tvrdosť, úmyselné vyvolanie násilia na ihrisku, záludnosť, úmysel niekoho zraniť pod. Zásluhou svojich pravidiel a neustálej proklamácie “fair play” našťastie basketball ani také javy nepripúšťa. Agresivita je prevažnou väčšinou trénerov spájaná s obrannými činnosťami v zmysle dezorganizácie útoku súpera, snahy nedostať kôš a získať spôsobom povoleným pravidlami loptu, športovej bojovnosti atď. Nemožno preto agresivitu zamieňať s tvrdou hrou proti pravidlám, ktorej dôsledkom sa stáva prinajmenšom nadmerný počet osobných chýb.

Volejbal si podľa Singeho a kol. (2013) vyžaduje miešanie agresívnej osobnosti s pohybmi, ktoré sú rafinované napriek opakovaným skokom. Počet hráčov v hre profesionálneho volejbalu ovplyvní ako agresívny budú všetci hráči na ihrisku. Existuje mnoho síl v práci počas agresívneho volejbalu, a hráči sa budú spoliehať na sily gravitácie

a zrýchlenia presunúť loptu z jednej oblasti volejbalového ihriska na druhú. Niektorí hráči sa špecializujú na určitú pozíciu na volejbale a musia čakať, až na ne príde rad v rotácii hry a stavajú sa na špecializovanú pozíciu. Tento postoj im poskytne najlepšiu príležitosť na zobrazenie svojich schopností a odkryje svoje agresívne prirodzenosti v hre proti súperovi.

Agresívna hra volejbalu vyžaduje brutálne zaobchádzanie so všetkými časťami tela v tej či onej dobe počas zápasu, ale doba trvania je obmedzená na niekoľko sekúnd vo väčšine prípadov. Volejbalisti spoliehajú na tímovú prácu, no občas počuť aj vulgarizmy smerom na súpera či rozhodcu. Vo volejbale je dôležité, aby bol hráč agresívne pohotový a schopný obetovať sa pre výhru tímu (Singh a kol., 2013).

Istý výskum skúmal vzťah medzi postavením na ihrisku a výskyt agresívnych činov, a to konkrétne vo *futbale*. Frustráciu- agresiu je možné predpokladať s väčšou pravdepodobnosťou, keď tímy budú buď v útočných, alebo obranných zónach. Pri útoku alebo obrane na ich bránkovú čiaru, môže byť frustrácia na najvyššej úrovni, pretože tím sa snaží skórovať alebo zastaviť spoluhráča, aby bodoval. Takáto frustrácia v kombinácii s úzkou blízkosťou bránkovej čiary bude slúžiť na zvýšenie emócie a prípadne zvýšiť šancu pre agresívne správanie (Brown, 2000).

DISKUSIA

Agresivita v športe patrí v poslednom období medzi často diskutované témy. Autori Dobrota (1999), Jandourek (2001), Anderson – Busman (2002), Škodáček – Černovský (2004), Martinek (2009) a Tod (2010) sa zhodujú v názore, že slovo agresia je odvodené od latinského slova „agredī“, čo znamená útočiť alebo niekoho prekonať.

Naproti tomu Průcha – Walterová – Mareš (2009) definujú agresiu ako určitú tendenciu presadzovať sám seba a svoje ciele nemilosrdne. My sa prikláňame k názoru, že agresivita je určitý povahový rys a závisí od bio-psycho-sociálnych faktorov podľa Karikovej (2001), Pavlovského (2009) a Harsu a kol. (2012).

Agresivita závisí aj od biologických faktorov a podľa výskumov Orelanda a kol. (1999) a Alma a kol. (1996) sa prejavom zníženého množstva monoaminoxidázy v krvi preukázalo zvýšené agresívne správanie. Jonata (1999) konštatuje, že za zvýšenou agresivitou stojí limbický systém. Psychologickými faktormi sa zaoberali autori Denno (1990) a Šúryová (2003), ktorí hovoria o poruchách intelektu u trestanej časti populácie. Miron Zelina (1993) zaraďuje k psychologickým faktorom školu a výchovu.

Autori sa rôznia v názoroch klasifikácie agresivity. Kým Heretik (2000) ju delí na altruistickú, hostilnú, sociálnu a verbálnu, tak naproti tomu Fromm (1997) ju rozdeľuje na benígnu, malígnu a pseudoagresiu. Nové delenie agresie nám prináša aj Výrost – Slaměník (2008) uvádzajú delenie agresie na afektívnu, inštrumentálnu a šikanovanie (tyranizovanie).

Osobnostný inventár B-D-I vo svojom výskume použil Lenzi a kol. (1997) zameraný na vzťah agresivity a športovej aktivity, Šafář (2003), ktorý sa zameriaval na kontaktné športy či Keller (2007), ktorí skúmal športovcov z rôznych druhov športu alebo Hodůrová (2011) sa sústreďovala zasa na rozličné skupiny trénerov. Názory autorov v rámci ponímania agresivity v kolektívnych športoch sú rôzne.

O agresivite v ľadovom hokeji hovorí Lauer – Paiement (2009) ako o riziku vzniku vážnych zdravotných problémov, kým Fleming (2008) delí násilie na taktické, symbolické a skutočné. V basketbale ju Velenský (1999) poníma ako obranné činnosti v rámci dezorganizácie súpera a v snahe dostať kôš. Za agresiu vo volejbale sa považuje agresívne zaobchádzanie s vlastným telom a vulgarizmy (Singh a kol., 2013). Vo futbale je daná blízkosťou bránkovej čiary, čím sa zvyšuje frustrácia a zvyšuje sa agresívne správanie.

ZÁVER

Hlavnú pozornosť sme v práci venovali teoretickým východiskám a literatúre týkajúcej sa problematiky agresivity v kolektívnych športoch. Zamerali sme sa nielen na domáce literárne zdroje, ale hlavne sme veľa čerpali aj z dostupných zahraničných zdrojov.

Naše doterajšie poznatky o agresivite poukazujú na to, že agresivita sa nachádza v kolektívnych športoch, ale je ju možné aj športom eliminovať. Taktiež sme rozdelili športy do skupín podľa určitej pravdepodobnosti výskytu agresivity v športe.

Čo sa však týkalo rozdelenia agresivity do určitých skupín tam mali autori rôzne názory, no zhodovali sa v tom, odkiaľ slovo agresivita pochádza a že je to určitý povahový rys, či správanie. Rôzne názory mali aj na to, ktoré faktory agresivitu ovplyvňujú.

Celkovo však môžeme konštatovať, že agresia, agresivita a násilie sa v súčasnej dobe dostávajú do popredia v rôznych športoch a preto je potrebné sústreďovať aj naďalej pozornosť práve problematike agresivity v športe v našom prípade v kolektívnych športoch.

LITERATÚRA

- ALM, P. O. et al. 1996. Psychopathy, platelet MAO activity and criminality among former juveniledelinquents In *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1996, vol. 94, no. 6, p. 105-111. ISSN 1651-5390.
- ANDERSON, C. A. – BUSHMAN, B. J. 2002. *Humanaggression*. Manual review of psychology, 2002. vol. 12, no. 9, p. 53. ISSN 5484 – 8654.
- BUSS, A. H. – DURKEE, A. 1957. *An inventory for assessing different kinds of hostility*. vyd. Jurnal of Consulting Psychology, 1957. 21 s. ISSN 7853 – 1627.
- BROWN, N. J. 2000. *Aggressive and Assertive Behaviors of Rugby Players*. Thesis of Master of Arts : School of Physical Education University of Victoria, 2000. vol. 6, no. 6, p. 186-189. ISSN 2039-9340.
- COCCARO, E. F. – LEE, R. – VEZINA, P. 2013. Cerebrospinal fluid glutamate concentration correlates with impulsive aggression In *Human subjects, Journal of Psychiatric Research*, 2013. vol. 47, no. 2, p. 215. ISSN 1247-1253.
- ČERMÁK, I. 1999. *Lidská agrese a její souvislosti (1. vyd.)*. Žďar nad Sázavou : Fakta, 1999. 204 s. ISBN 80-902614-1-8.
- DENNO, D. W. 1990. *Biology and violence - From birth to adulthood*, Publisher : Cambridge University, 1990. p. 218. ISBN 0-521-36219-9.
- DOBROTA, D. a kol. 2012. *Lekárska biochémia*. Martin : Osveta, 2012. 317 s. ISBN 978-1-4377-2419-6.
- DOBRÔTKA, G. 1999. Motívy suicídia v detskom veku. In: *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 1966. roč. 35, č. 1, s. 73 - 81.
- EDELSBERGER, L. a kol. 2000. *Defektologický slovník*. HaH Vyšehradská : s. r. o., 2000. 418 s. ISBN 80-86022-76-5.
- FLEMING, S. 2008. *Towards a Theoretical Understanding Of Violence In Ice Hockey*. International Journal of Violence and School, 2008, s. 118 – 128.
- FROMM, E. 1997. *Anatomie lidské destruktivity*. Praha : Nakladatelství LN., 1997. 520 s. ISBN 80-7106-232-4.
- GANONG, W. F. 2005. *Přehled lékařské fyziologie*. Praha : Galén, 2005. 890 s. ISBN 80-7262-311-7.
- GARPENSTRAND, I. et al. 2002. Low platelet monoamine oxidase activity in Swedish imprisoned criminal offenders. In *European Neuropsychopharmacology*, 2002, vol.12, no 9. p. 135-140.

- GEE, CH. J. – LEITH, L. M. 2007. Aggressive behavior In *professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players*. Psychology of Sport and Exercise. 2007. vol. 8, no. 4, p. 567–583. ISSN 1211-9261.
- HANUŠKOVÁ, V. 2008. *Terapie akutního neklidu a agrese*. Psychiatrie pro praxi. 2008. vol. 9, no. 4, s.168-169.
- HARSA, P. – KERTÉZSOVÁ, D. – MACÁK, M. – VOLDŘICHOVÁ, I. – ŽUKOV, I. 2012. Současné projevy agrese In *Psychiatrie pro praxi*. 2012, roč. 13, č. 1, s. 15-18. ISSN 1213-0508.
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H., 2004. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- HERETIK, A. 1999. *Extrémna agresia*. Nové Zámky : Psychoprof, 1999. 280 s. ISBN 80-968083-3-8.
- HERETIK, A. 2000. *Forenzná psychológia pre psychologov, právnikov, lekárov a iné pomáhajúce profesie*. Bratislava : Eurokódex, 2010. 554 s. ISBN 978-80-89447-22-0.
- HODŮROVÁ, B. 2011. *Agresivita trenérů různých sportovních skupin*. Diplomová práce, Olomouc : Filozofická fakulta.
- JANDOUREK, J. 2007. *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2007. 288 s. ISBN 978-80-7367-269-0.
- JARVIS, M. 1999. *Sport Psychology (Routledge Modular Psychology)*. London : Taylor & Francis, 1999. 158 p. ISBN 9780-4152-064-19.
- JONATA, J. 1999. *Agrese, tolerance a intolerance*. Praha : Grada Publishing, 1999. 220 s. ISBN 80-7169-889-X.
- KARIKOVÁ, S. 2001. *Základy patopsychologie dětí a mládeže*. Banská Bystrica : PF UMB, 2001. 166 s. ISBN 80-8055-486-2.
- KELLER, A. L. 2007. The Differences in Sport Aggression, Life Aggression, and Life Assertion Among Adult Male and Female Collision, Contact, and Non-Contact Sport Athletes In *Journal of Sport Behavior*. 2007, vol. 30, no. 1, p. 57 – 76. ISSN 2078-4724.
- KUNATH, P. 2001. *Sportpsychologie für alle*. Aachen : Meyer und Meyer, 2001. 125 p. ISBN 3-89124-781-8.
- LÁTALOVÁ, K. 2013. *Agresivita v psychiatrii*. Praha : Grada Publishing, a. s., 2013. 224 s. ISBN 978-80-247-4237-3.
- LAUER, L. – PAIEMENT, C. 2009. *The Playing Tough and Clean Hockey Program*. The Sport Psychologist : Human Kinetics, Inc. 2009. vol. 8, no. 4, p. 543-561. ISSN 1469-0292.

- LENZI, A. – BIANCO, I. – MILAZZO, V. et al. 1997. *Comparison of aggressive behavior between men and women in sport*. Perceptual and motor skill, 1997. vol. 84, no 1, p. 139-145. ISSN 0247-106X.
- LEŠKA, D. 2005. *Spoločenský význam a štruktúra športovej humanistiky*. In Labudová a kol. 10 rokov vied o športe. Bratislava : ICM Agency, 2005. 110 s. ISBN 80-969268-7-X.
- LOVAŠ, L. 2010. *Agresia a násilie*. Bratislava: Ikar, a.s., 2010. 197 s. ISBN 978-80-551-1752-2.
- MALÁ, E. 1996. Agrese u dětí a adolescentů In *Česká a Slovenská psychiatrie*. 1996. roč. 92, č. 1, s. 5-10. ISSN 1212-0383.
- MARTÍNEK, Z. 2009. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha : Grada Publishing, a. s., 2009. 152 s. ISBN 978-80-247-2310-5.
- NAKONEČNÝ, M. 1996. *Motivace lidského chování (1. vyd.)*. Praha : Academia. 1996. 272 s. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha : Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-7184-421-7.
- ORELAND, L. et al. 1999. The correlation between platelet MAO activity and personality-the effect of smoking and possible mechanism behind the correlation. In *Neurobiology*, 1999. vol. 52, no.7, p. 191-203. DOI 10.1007/s00213-003-1664-y.
- PAŠKOVÁ, L. Pohľad na výkonovú motiváciu v kontexte „Big Five“ prostredníctvom faktorovej analýzy. In *Zborník abstraktov konferencie: „Sociální procesy a osobnost 2005“*. Správy : Psychologický ústav AV ČR. Brno 22.9 – 23. 9. 2005, s. 12.
- PAVLOVSKÝ, P. a kol. 2009. *Soudní psychiatrie a psychologie*. Praha : Grada Publishing, a. s. , 2009. 226 s. ISBN 978-80-247-2618-2.
- PONEŠICKÝ, J. 2005. *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha : Triton, 2005. 155 s. ISBN 80-7254-593-0.
- PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. 2009. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- REBER, A. S. – REBER, E. S. 2001. *The Penguin dictionary of psychology*. London : Penguin Books. 2001. 821 s. ISBN 014-05-1451-197-8.
- SEKOT, A. 2006. *Sociologie sportu*. Padio Brno : Masarykova Univerzita, 2006. 396 s. ISBN 951-39-2549-8.
- SEKOT, A. 2008. *Sociologické problémy sportu. 1. vyd.* Praha : Grada Publishing, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8.

- SEO, D. – PATRICK, CH. J. – KENNEALY, P. J. 2008. Role of serotonin and dopamine system interactions in the neurobiology of impulsive aggression and its comorbidity with other clinical disorders In *Aggression and Violent Behavior*, 2008, 383 –395 p. ISBN 012-80-0376-6.
- SINGH, G. – BHOWMIK, A. K. – SINGH, K. V. 2013. *A comparison of sports aggression between basketball and volleyball female players of lucknow university*. Source : Indian Streams Research Journal, 2013. vol. 3, no. 5, p. 15, ISSN 2230-7850.
- SLEPIČKA, P. a kol. 2006. *Psychologie sportu*. Praha : Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
- SOBOTKOVÁ, V. a kol. 2006. Antisociální chování dospívajících a jeho souvislosti s kvalitou školního prostředí. In Blatný, M., Vobořil, D., Květon, P. Jelínek, M., Sobotková, V. (Eds.), *Sociální procesy a osobnost 2005: sborník příspěvků*. Brno : Psychologický ústav AV ČR. 2006. s. 339 – 346.
- ŠAFÁŘ, M. 2003. *Komparace agresivity ve vybraných sportovních skupinách*. Disertační práce: Olomouc.
- ŠKODÁČEK, I. – ČERNOVSKÝ, K. 2004. Symptomy agresivity v osobnosti mladistvých In *Psychiatria*. 2004, roč. 11, č. 2, s. 65-69.
- ŠŮRYOVÁ, E. 2003. *Kriminalita mládeže*. Bratislava : Akadémia policajného zboru, 95 s. ISBN 80-8054-305-4.
- TOD, D. 2010. *Psychologie sportu*. Praha : Grada Publishing, 2010. 200 s. ISBN 978-0-230-24987-5.
- VÁGNEROVÁ, M. 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky (1. vyd.)*. Praha : Portál, 1999. 448 s. ISBN 80-7178-214-9.
- VELENSKÝ, M. 1999. *Basketbal*. Praha, Czechia : Grada Publishing, 1999. 100 s. ISBN 80-7169-834-2.
- VÝROST, J. – SLAMĚNÍK, I. 2008. *Sociální psychologie*. Praha : ČR: Grada Publishing, a.s. 2008. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- ZELINA, M. 1993. *Humanizácia školstva*. Bratislava : Psychodiagnostika, 1993. 26 s. ISBN 80-88714-00-1.

Internetové zdroje:

- BLAHUTKOVÁ, M. – PACHOLÍK, V. 2011. *Psychologie sportu*. [www.pf.ujep.cz](http://pf.ujep.cz) [online] z http://pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf [cit. 2016-04-04].

HARSA, P. – ŽUKOV, I. – CSEMY, L. 2008. Možnosti posuzování a měření agresivity u psychiatrických pacientů pomocí osobnostních dotazníků. *es. a sl. čov. Psychiatr.*, roč. 104, č. 8, s. 405-411.

Dostupné z http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2008_8_405_411.pdf [cit. 2016-04-04].

HOŠEK, V. 2005. *Psychologie sportu* (Učební text). Dostupné z vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc [cit. 2016-06-04].

MOUDRA, L. – KAVKOVA, V. – ČIŽMAR, M. – VALKOVA, H. 2012. Diagnostika agresivity dětí. *Sborník příspěvků z PhD existence II: česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech*. 19-22. Dostupné z http://www.ff.upol.cz/fileadmin/user_upload/FFkatedry/psychologie/Sborniky_a_monografie/PhD_existence_II/PHD_existence_2.pdf [cit. 2016-04-04].

KONTAKT

Mária Gregáňová, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, maria.greganova@umb.sk

Karol Görner, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, Karol.Gorner@umb.sk

HRAVÉ AKTIVITY S GPS Z POHLĎADU ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Štefan Adamčák – Miroslav Nemec – Boris Beťák

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

ABSTRAKT

Cieľom príspevku je prezentovanie výsledkov výskumu zameraného na zistenie názorov žiakov základných škôl na hravé aktivity s GPS. Skúmaný súbor tvorilo 26 chlapcov a 13 dievčat z dvoch vybraných základných škôl. Nosnou výskumnou metódou bol experiment, ktorý trval 6 týždňov a bol realizovaný v prírodnom prostredí. Experimentálny činiteľ tvorili 4 autormi zostavené hry s využitím GPS. Názory žiakov základných škôl na hravé aktivity s GPS zisťovali autori pomocou ankety vlastnej konštrukcie, ktorá obsahovala 13 položiek. Na základe dosiahnutých výsledkov autori konštatujú, že GPS má v mobilnom telefóne len 30,77% žiakov, avšak využívajú ho len zriedka. Ako najľahšiu hru použitú v experimente označilo 69,23% žiakov hru „satelity“, ako najťažšiu hru „hľadanie pokladu“, ktorú takto označilo 64,10% žiakov. Z pohľadu obľúbenosti vyšla najlepšie hra „mini-geocaching“, ktorá u žiakov získala známku 4,46. Z hľadiska faktoru príťažlivosti dominovala pri realizácii hravých aktivít s GPS až u 58,97% žiakov „zábava“.

Kľúčové slová: GPS, hravé aktivity, žiaci základných škôl.

ABSTRACT

The aim of this contribution is to present the results of research aimed at identifying opinions about playful GPS activities of primary school pupils. Surveyed sample consisted of 26 boys and 13 girls selected from two primary schools. The supporting research method was an experiment that lasted for six weeks and it was implemented in a natural setting. Experimental factor consisted of four games using GPS compiled by authors. The opinions of primary school pupils about playful GPS activities were investigated by questionnaire containing 17 items designed by authors. Based on obtained results authors stated that the GPS has in their mobile phones only 30.77% of pupils, however they use it rarely. 69,23% of pupils said that the easiest game used in experiment was the game „satellites“ and as the most difficult game was denoted „treasure hunt“ by 64.10% of pupils. In terms of popularity the best game was

„mini-geocaching“ that the pupils got a grade 4,46. In terms of factors of attraction during the implementation playful GPS activities dominated „fun“ for 58.97% of pupils.

Key words: GPS, playful activities, primary school pupils.

ÚVOD

V dnešnej dobe je niekedy dosť zložitá žiakov niečím zaujať. Mnohokrát sa vyučujúci snažia aby boli žiaci na hodinách aktívni, aby dávali pozor, aby sa o učivo zaujímali a aby ich z dlhodobého hľadiska získali pre svoj predmet. Jedným z prostriedkov na dosiahnutie týchto cieľov môžu byť didaktické hry.

Didaktické hry v sebe spájajú učebný ako aj herný efekt. Kluge a Schiffler (in Petillon, 2013) označujú didaktickú hru ako „hernú situáciu, ktorá má s použitím, alebo bez použitia zvláštnych hracích prostriedkov, ako metodických pomôcok, prispieť k dosiahnutiu obmedzených, väčšinou overiteľných výukových cieľov“. Podstatu didaktickej hry tvorí rozumová úloha, ktorá sa rieši hravou činnosťou a tým sa jej priebeh ako aj splnenie úlohy stávajú pre deti zaujímavé a prítiahľivé. Každá didaktická hra má určitý pedagogický zámer, pričom jej cieľom je poskytnúť deťom určité poznatky a vedomosti pomocou hry (Dragulová – Libová, 2005).

Súčasný pretechnizovaný svet ponúka širokú škálu možností ako modernými technológiami spestriť vyučovací proces a tým žiakov zaujať. Digitálne technológie zahŕňajú širokú škálu nástrojov od počítača, cez fotoaparát, mobilný telefón až po programovateľnú hračku. Aj keď výber moderných technológií mnohokrát záleží na možnostiach a vybavení školy, tak konečné rozhodnutie použitia technológie záleží na vyučujúcom.

Využitie hier resp. hravých aktivít je pre učiteľov mnohokrát výzvou, ale vďaka nim môže učiteľ žiakovi poskytnúť možnosť učiť sa za pomoci moderných technológií novým postupom a získať tak znalosti a zručnosti inak ako na bežnej vyučovacej hodine (Maňák, 1997). Jednou z moderných technológií, ktoré sa dajú využiť pri hrách je globálny polohový systém (GPS). GPS je satelitný navigačný systém, ktorý používa zostavu 24 satelitov na strednej zemskej orbite a jeho nosnými funkciami sú určenie momentálnej polohy, ako aj vyhľadávanie najbližších bodov podľa záujmu používateľa (Adamčák, 2014). Hravé aktivity s jeho využitím dokážu žiakov obohatiť o nové, zábavné a nepoznané zážitky, čím môžu prispieť aj k zvýšeniu záujmu žiakov o pohybové aktivity.

CIEĽ

Cieľom príspevku je prezentovanie výsledkov výskumu zameraného na zistenie názorov žiakov základných škôl na hravé aktivity s GPS. Výsledky sú naplnením jednej z čiastkových úloh projektu *VEGA 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“*.

METODIKA

Skúmaný súbor tvorilo 39 žiakov 9. ročníka dvoch základných škôl. Zo základnej školy v Spišskom Podhradí to bolo 16 žiakov (12 chlapcov a 4 dievčatá) a zo základnej školy Komenského v Starej Ľubovni to bolo 23 žiakov (14 chlapcov a 9 dievčat).

Nosnou výskumnou metódou bol jednoskupinový terénny experiment, ktorý trval 6 týždňov (14.1. - 25.2.2016), realizovaný v prírodnom prostredí. Experimentálnym činiteľom boli 4 nami zostavené hry s využitím globálneho polohového systému (Satelity, Zakreslenie tvaru, Hľadanie pokladu, Mini-geocaching). Hry boli realizované v časovej dotácii 4 x 90 minút. Celkový časový objem pôsobenia experimentálneho činiteľa bol 360 minút.

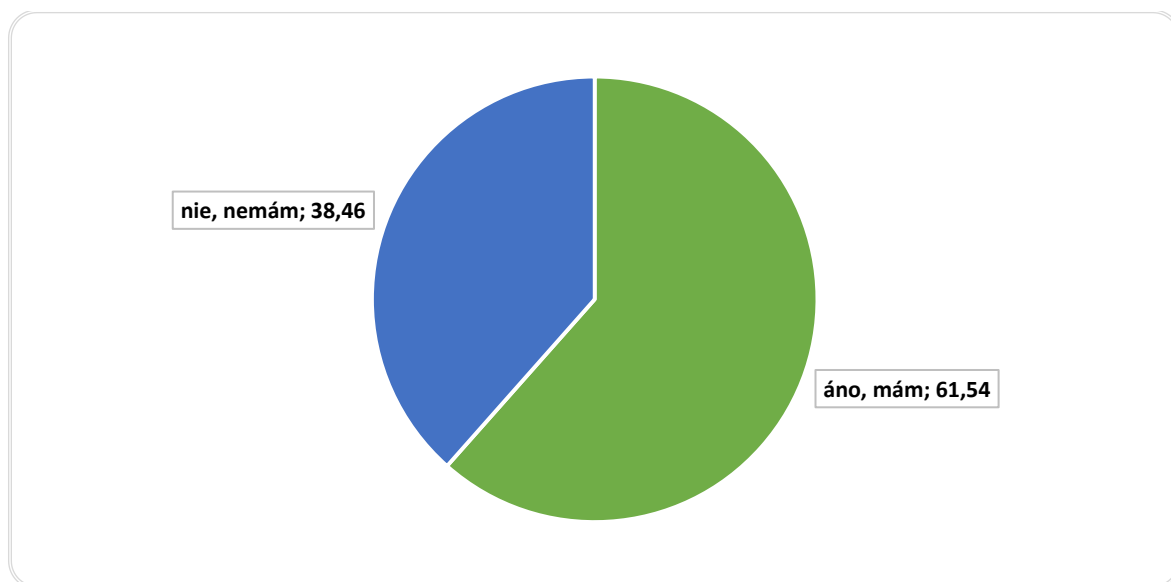
Názory žiakov na hravé aktivity s GPS sme zisťovali pomocou ankety vlastnej konštrukcie. Anketa obsahovala 13 položiek a bola aplikovaná po ukončení experimentu. V príspevku prezentujeme odpovede len na vybrané položky ankety.

Pri spracovaní faktografického materiálu sme použili kvantitatívne matematicko-štatistické metódy (súčet, percentá), grafické metódy (obrázky) a kvalitatívne metódy. Názory žiakov sme vyhodnocovali z pohľadu celej skúmanej vzorky.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

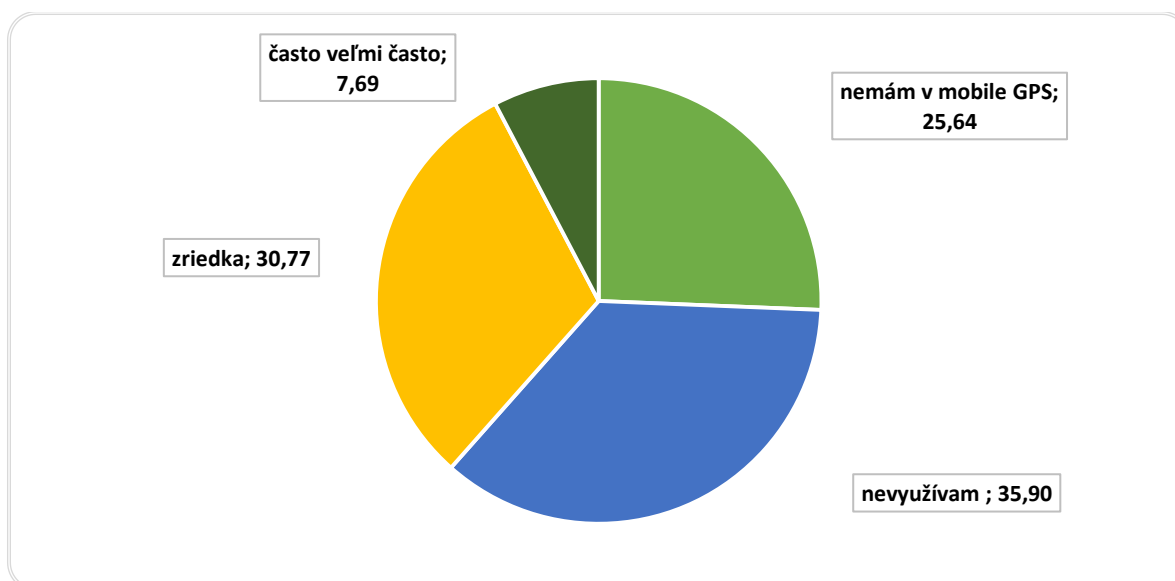
Úvodná otázka našej ankety bola zameraná na fakt, či majú žiaci prístup k internetu prostredníctvom mobilného telefónu. Prevažná časť žiakov 61,54% odpovedala kladne (obrázok 1). Zvyšných 38,46% žiakov vo svojom mobilnom zariadení prístup na internet nemá, z čoho je možné usudzovať, že žiaci pravdepodobne vlastnia „klasický“ mobilný telefón (telefón s hardvérovou klávesnicou), za pomoci ktorého je hranie geocachingu, resp. ďalších navigačných hier nemožné, alebo veľmi komplikované (inštalácia malých utilít bez priameho spojenia so stránkou geocaching.com a pod.). Výsledky našich zistení úzko korelujú so štatistikou TASR z roku 2014 (<http://www.teraz.sk/ekonomika/sr-mobily-trh-smartfon/105099-clanok.html>) podľa ktorej na Slovensku v roku 2014 dominovali smartfóny s dotykovou obrazovkou. Využívalo ich až 63% respondentov, zvyšok patril klasickým

telefónom s hardvérovou klávesnicou (37%). V súvislosti s týmto zistením je však dôležité poukázať aj na fakt, že v roku 2011 bol tento pomer opačný – smartfóny vlastnilo len 30% a tzv. feature phones (klávesnicové telefóny) až 70% populácie. Podľa GlobalWebIndex (GWI), ktorá realizovala prieskum na 170 000 respondentov v 32 krajinách sveta v treťom štvrtroku roku 2014 až 75% populácie je v svojom mobilnom zariadení neustále on line (Vokáč, 2015).



Obrázok 6 Prístup žiakov na internet prostredníctvom mobilného telefónu

Následne nás zaujímalo, ako žiaci využívajú resp. vlastnia GPS modul vo svojom telefóne, pretože smartfónov vlastní až 80% populácie a GPS modul sa stáva ich neoddeliteľnou výbavou, pričom ľudia strávia na internete s mobilom, či tabletom v ruke 1 hodina a 51 minút, čo predstavuje výrazný rozdiel oproti roku 2012, v ktorom to bolo „iba“ 40 minút (Ličko, 2015).



Obrázok 7 Využívanie GPS modulu žiakmi

Z obrázka 2 je zrejmé že 25,64% žiakov GPS v mobilnom telefóne nemá, 35,90% ho nevyužíva a 30,77% modul GPS využíva iba zriedkakedy. Odpoveď veľmi často označilo iba 7,69% žiakov.

Nakoľko sme v našom experimente využívali pri navigačných hrách voľne dostupnú aplikáciu Locus free fungujúcu na platforme android od Google, /platformu android nájdeme na celej škále lacných aj drahších zariadení, tvoriacich 80% odbytu všetkých smartfónov pričom ako uvádza Kováč (2015) celoročné predaje Androidov sa „prehupli“ cez hranicu jednej miliardy/ nás zaujímalo, či žiaci aplikáciu poznali aj pred naším experimentom. Aj na základe vyhodnotenia predchádzajúcich odpovedí sme očakávali prevažne záporné odpovede t.j. odpoveď nie), čo sa aj potvrdilo - aplikáciu nepoznalo viac ako 90% dotazovaných žiakov. Aplikáciu poznalo 7,69% žiakov ale aktívne ju využívalo iba 2,56% žiakov.

Ďalej sme chceli zistiť aká bola pre nich aplikácia náročná z pohľadu obsluhy, pričom podľa Frajera (2013) sa aplikácia pohodlne ovláda a má široké možnosti vlastného nastavenia a prispôsobenia. Viac ako polovica žiakov ju považovala za primeranú, 25,64% za jednoduchú, čo považujeme za pozitívne vzhľadom na realizáciu nášho experimentu. Za zložitú ju považovalo 23,08% žiakov, čo si však vysvetľujeme skutočnosťou, že uvedení žiaci pravdepodobne nevlastnia smartfón ako sa ukázalo v predchádzajúcich odpovediach a celé prostredie „androidu“ im tak bolo neznáme.

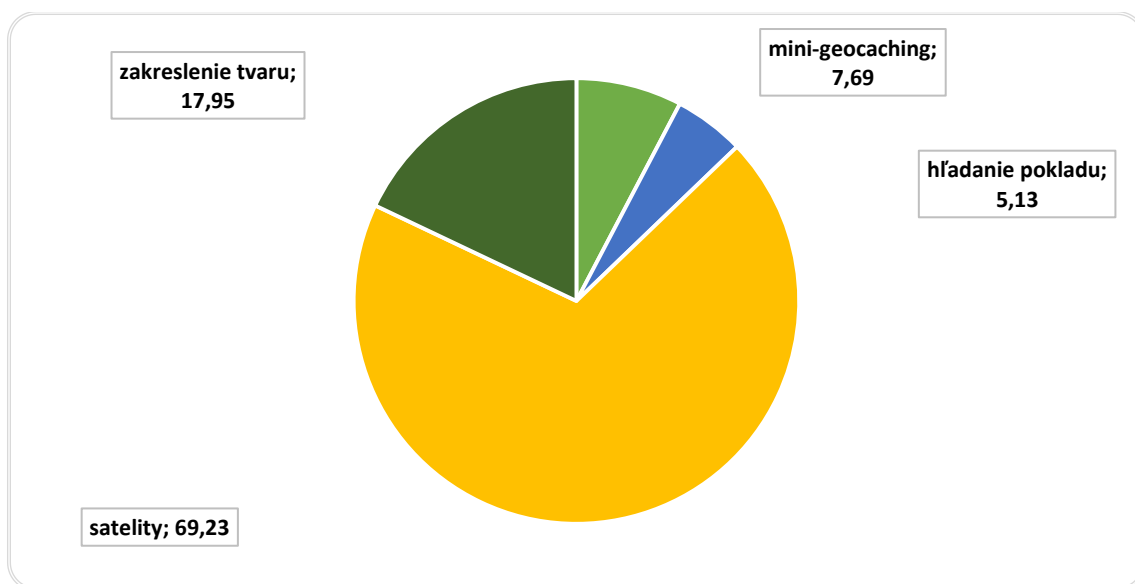
V súvislosti s predchádzajúcou otázkou sme taktiež chceli zistiť, či mali žiaci s aplikáciou počas experimentu problémy. Až takmer 90% žiakov sa vyjadrilo, že nie, čo taktiež považujeme za pozitívnu skutočnosť. Tento fakt dozaista súvisí aj so skutočnosťou, že

sme žiakom pre realizáciu experimentu poskytli naše smartfóny, zakúpené prostredníctvom grantu, ktoré neboli staršie viac ako 2 roky a tým aj chod aplikácie bol bezproblémový. „Isté“ problémy však aj súčasné smartfóny majú (zamrznutie displeja, pomalé načítanie GPS signálu a pod.), čo sa prejavilo aj počas nášho experimentu a z uvedeného dôvodu aj 10,26% našich žiakov sa vyjadrilo, že s aplikáciou mali problémy (vo väčšine išlo o žiakov, ktorí počas experimentu chceli vyskúšať aplikáciu aj vo vlastnom smartfóne).

Nakoľko sme s aplikáciou nemali takmer žiadne problémy v nasledujúcej otázke nás zaujímalo, či ju žiaci budú resp. chcú využívať aplikáciu aj v budúcnosti nakoľko ponúka viacero možností a podľa Balušikovej (2014) robia z tejto aplikácie užitočného spoločníka pre rodinný výlet i náročnejšie výstupy. Autorka ďalej uvádza, že aplikácia má aj svoju slovenskú alternatívu v podobe aplikácie „Turistická mapa SR“, ktorá obsahuje takmer 90% turistických trás na Slovensku. Pozitívnu odpoveď „áno“ uviedlo 30,77% žiakov a možnosť „asi áno“ uviedlo 35,90% žiakov. Za isté pozitívum považujeme skutočnosť, že jednoznačnú odpoveď „nie“ sme nezaznamenali ani v jednom prípade.

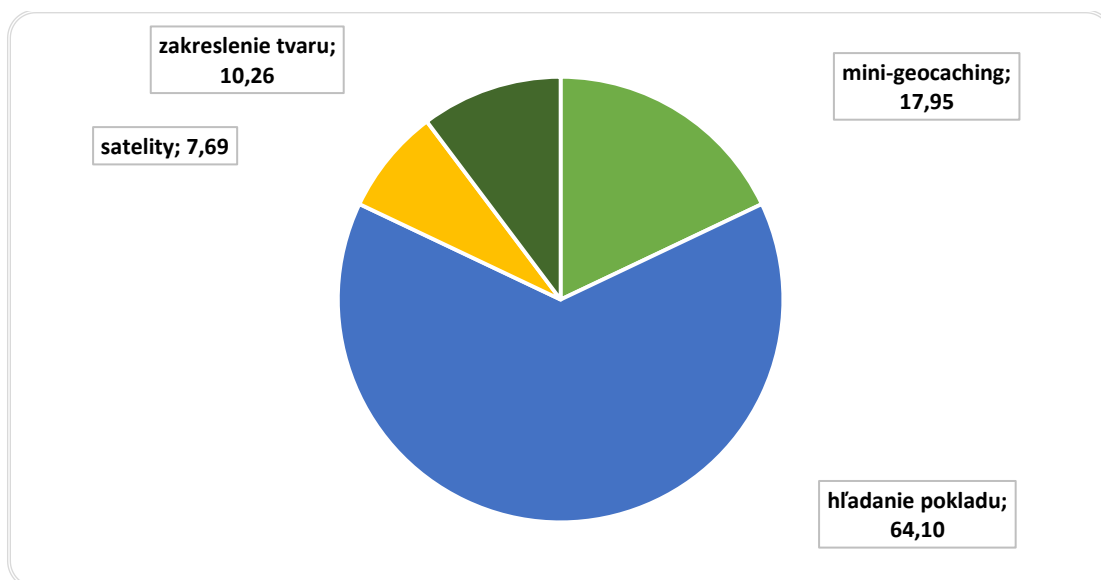
Pri podrobnejšom vyhodnotení nami realizovaných navigačných hier sme chceli zistiť, či žiaci navigačné hry poznali aj pred našim experimentom. Z odpovedí žiakov konštatujeme, že žiaci pred experimentom nepoznali ani jednu realizovanú hru s GPS.

V našom výskume sme taktiež chceli zistiť, ktorú navigačnú hru žiaci považovali za najľahšiu. Tak ako sme predpokladali takmer $\frac{3}{4}$ žiakov označili ako najľahšiu hru satelity, z jednoduchého dôvodu pretože pri tejto hre išlo iba nájsť miesto s najlepším signálom, z ktorého GPS čip umiestnený v smartfóne lokalizuje polohu užívateľa. Druhou najľahšou hrou z pohľadu žiakov bolo zakreslenie tvaru – túto možnosť označilo 17,95% žiakov (obrázok 3).



Obrázok 3 Najľahšia navigačná hra pre žiakov počas experimentu

Na druhej strane sme zároveň chceli zistiť, ktorú hru žiaci v našom experimente považovali za najobťažnejšiu. Výsledky prezentované na obrázku 4 korelujú s vyhodnotením predchádzajúcej otázky, nakoľko za najobťažnejšiu hru žiaci označili hru hľadanie pokladu (64,10% odpovedí) a hru minigeocachig (17,95% odpovedí). Nami zistené výsledky sme aj očakávali, pretože pri uvedených hrách bolo potrebné sa v priestore orientovať a cache aj dohľadať.



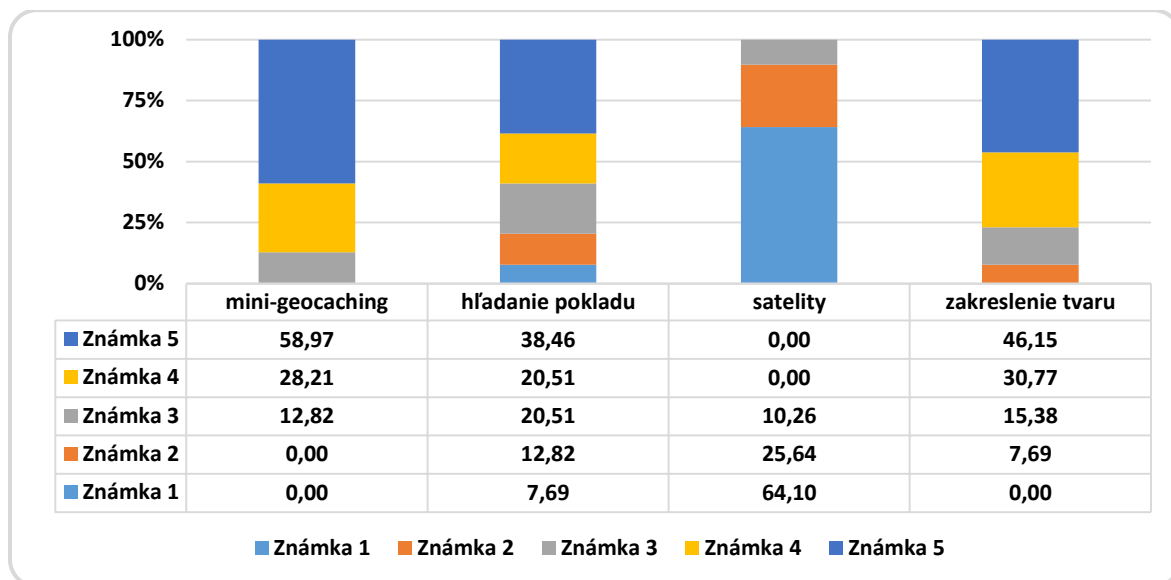
Obrázok 4 Najobťažnejšia navigačná hra pre žiakov počas experimentu

Ako žiaci obľubovali jednotlivé navigačné hry prezentuje obrázok 5. Pri tejto otázke mali žiaci každej hre priradiť známku na bodovej škále od 1 (najmenej obľúbená navigačná hra) do 5 (najobľúbenejšia navigačná hra). Najviac hodnotení známkou 5 získala navigačná hra mini – geocaching (58,97%) a hra zakreslenie tvaru (46,15%). Uvedené hry v nami zostavenej bodovej škále ani jeden zo žiakov nehodnotil známkou 1 – t.j. najmenej obľúbená. Naopak za najmenej obľúbenú hru pre žiakov môžeme považovať hru satelity, ktorú známkou 1 označilo až 64,10% žiakov.

Pri spriemerovaní známok z pohľadu jednotlivých hier je poradie obľúbenosti nasledovné:

- známku 4,46 získala navigačná hra mini-geocaching;
- známku 4,15 získala navigačná hra zakreslenie tvaru;
- známku 3,69 získala navigačná hra hľadanie pokladu;
- známku 1,46 získala navigačná hra satelity.

Z uvedených skutočností jednoznačne vyplýva, že žiaci pri hrách, očakávajú aj isté dobrodružstvo spojené s nájdením pokladu, či tvorivosť a reálny odhad (napr. pri hre zakreslenie tvaru), pričom adekvátne zložitosť a náročnosť hier podľa Dragulovej – Libovej (2005) umožňuje rozvoj myslenia a reči, rozširuje sa skúsenosť žiaka, prehľbujú sa rozumové schopnosti (pozornosť, vynachádzavosť, dôvtip a pod.).

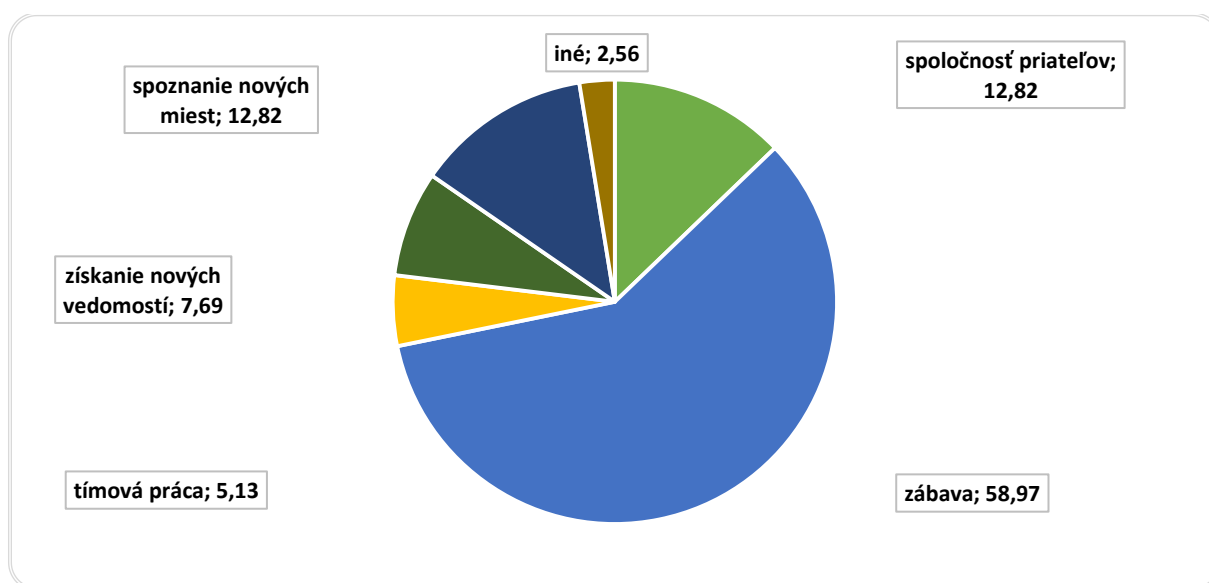


Obrázok 5 Hodnotenie realizovaných hier z pohľadu žiakov (1=najmenej obľúbená; 5=najobľúbenejšia)

Ktorý faktor z pohľadu príťažlivosti bol pre žiakov pri realizácii navigačných hier najdominantnejší sme zisťovali nasledujúcou otázkou (obrázok 6). Možnosť „zábava“ označilo až 58,97% dotazovaných žiakov, čo svedčí o známej skutočnosti, že u žiakov základnej školy je motív hrania, zábavy jedným z najsilnejších. Ďalšou z preferovaných odpovedí z pohľadu žiakov bola možnosť „spoločnosť priateľov“, ktorú označilo 12,89%, čo súvisí so skutočnosťou, že v priebehu adolescencie sa mladí ľudia čoraz viac odpútavajú zo závislosti na rodine a orientujú sa na vzťahy s rovesníkmi (Grác, 2009).

Možnosť spoznanie „nových miest“ (v našom prípade napr. skalné mestečko v Blízosti Spišského hradu, vrch Ostrá hora) uviedlo 12,82% žiakov, čím sa nami vybrané realizované hry stali aj hrami didaktickými, pretože definícia didaktickej hry podľa Ďuriča – Bratskej a kol. (1997) je didaktická hra - hra s náučným obsahom cieľom, ktorej je zábavnou formou rozvíjať poznávacie procesy a intelektové schopnosti dieťaťa, rozširovať jeho poznatky.

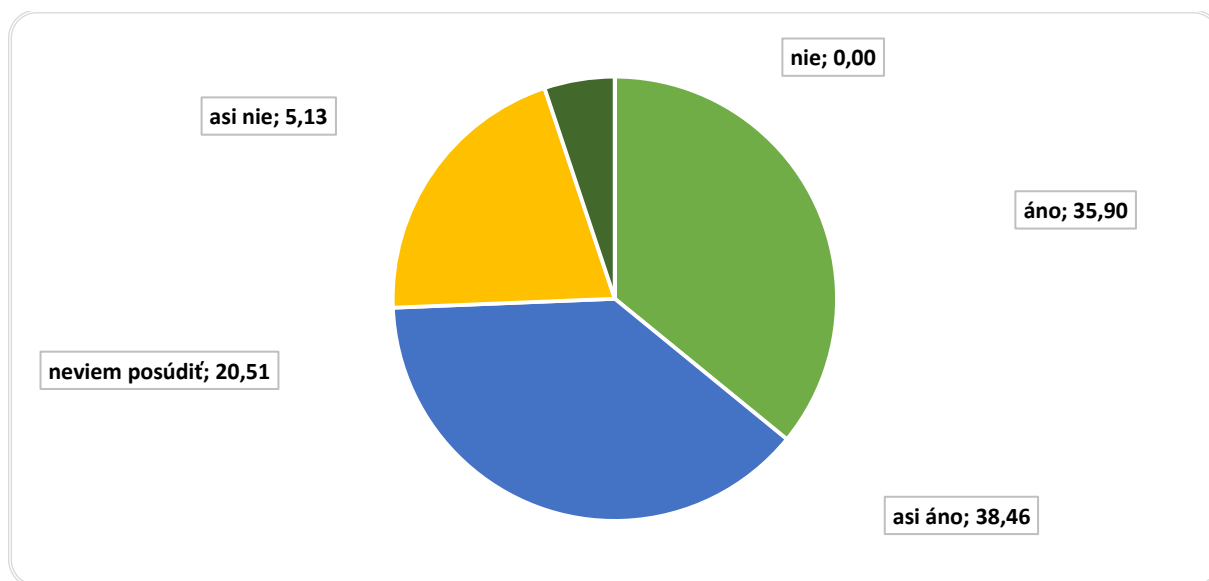
Nakoľko pri mnohých cache sa nachádza aj podrobný opis miesta, ktorý je zaujímavý z pohľadu histórie, geológie, či iného vedného odboru možnosť získanie nových vedomostí označilo 7,69% žiakov.



Obrázok 6 Faktory príťažlivosti pri realizácii navigačných hier z pohľadu žiakov

Výskumom sme chceli zistiť, či by žiaci mali záujem vyskúšať navigačné hry na hodinách telesnej a športovej výchovy, ktoré by mohli byť ich spestrením, nakoľko Partová (2002) sa prikláňa názoru, že pre viacero žiakov nie je motivujúce, ak sa v škole nepoužívajú prostriedky na úrovni dnešnej doby – moderné technológie nevynímajúc. Možnosť jednoznačné áno označilo 35,90% žiakov a možnosť asi áno 38,46%, čo sumárne predstavuje

takmer $\frac{3}{4}$ žiakov a uvedený fakt považujeme za pozitívne zistenie. Možnosť jednoznačné „nie“ neoznačil ani jeden žiak (obrázok 7).



Obrázok 7 Záujem žiakov o realizáciu navigačnej hry na hodine telesnej a športovej výchovy

ZÁVER

Po absolvovaní 6 týždňového experimentu zameraného na aplikáciu hravých aktivít s GPS sme prostredníctvom ankety pre žiakov zistili nasledovné skutočnosti. Až 61,54% nami skúmaných žiakov má v mobilnom telefóne prístup na internet. Z pohľadu vlastníctva resp. využívania GPS v mobilnom telefóne odpovedalo 25,64% žiakov, že GPS v mobilnom telefóne nemá, 35,90% ho nevyužíva a 30,77% modul GPS využíva iba zriedkakedy. Aplikáciu Locus free potrebnú pri realizovaní hravých aktivít s GPS poznalo len 7,69% a aktívne ju využívalo len 2,56% žiakov. Počas experimentu takmer 90% žiakov uviedlo, že s aplikáciou problémy nemali, pričom viac ako dve tretiny plánujú aplikáciu využívať aj v budúcnosti, čo považujeme za pozitívne zistenie.

Ani s jednou z hier s GPS, ktoré sme použili v experimente žiaci nemali predchádzajúcu skúsenosť. Ako najľahšiu z hier označilo 69,23% žiakov hru „satelity“. Najťažšou hrou bola pre žiakov hra „hľadanie pokladu“, ktorú takto označilo 64,10% žiakov. Z pohľadu obľúbenosti vyšla najlepšie hra „mini-geocaching“, ktorá u žiakov získala známku 4,46. Z hľadiska faktoru príťažlivosti dominovala pri realizácii hravých aktivít s GPS až u 58,97% žiakov „zábava“. Ako ďalšie faktory žiaci uviedli „spoločnosť priateľov“, túto možnosť označilo 12,89% podobne ako aj možnosť „získanie nových vedomostí“.

Za istý limitujúci faktor v rámci nášho výskumu možno považovať nízky počet žiakov, na ktorých bol experiment realizovaný. Preto považujeme výsledky nášho výskumu len za východiskové pre ďalšie väčšie výskumné šetrenia v tejto oblasti skúmania.

Pre pedagogickú prax odporúčame spestriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy aj o hravé aktivity s GPS, pričom je nesmierne dôležité permanentne zisťovať názory žiakov na vyučovanie telesnej a športovej výchovy.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. 2014. *Názory a informovanosť žiakov základných škôl na Slovensku o hravých aktivitách spojených s globálnym polohovým systémom (geocatching) : (monografia)*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2014. 96 s. ISBN 978-80-7435-475-5.

BALUŠÍKOVÁ, J. 2014. *Mobilné aplikácie, ktoré ocenia všetci milovníci outdooru a turistiky*. [online]. Cit. 9.9.2016. Dostupné na: <http://www.dobrodruh.sk/uzitocne-informacie/mobilne-aplikacie-ktore-ocenia-vsetci-milovnici-outdooru-turistiky>.

DRAGULOVÁ, A. – LIBOVÁ, A. 2005. Aktivity a didaktické hry zamerané na rozvoj humanizmu, empatie, lásky a pomoci – HELP. In *HELP ! (Humanizmus – Empatia – Lásky – Pomoc)*. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum, 2005. ISBN 80-8045-393-4, s. 5-37.

ŽURIČ, L. - BRATSKA, M. a kol. 1997. *Pedagogická psychológia*. Bratislava : SPN, 1997. ISBN 80-08-02498-4.

FRAJER, T. 2013. *Locus + Smartmaps = geniální (nejen) turistická navigace v tabletu*. [online]. Cit. 9.9.2016. Dostupné na: <http://www.androidtip.cz/locus-smartmaps-genialni-turisticka-navigace-tabletu/>.

GRÁC, J. 2009. *Kapitoly edukačnej psychológie. Teória a aplikácie*. Trnava: Veda, SAV, Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2009.

KOVÁČ, M. 2015. *Apple sa stal kráľom smartfónov, vyhodil zo sedla Samsung*. [online]. Cit. 9.9.2016. Dostupné na: <http://mobilmania.azet.sk/clanok/102990/apple-sa-stal-kralom-smartfonov-vyhodil-zo-sedla-samsung>.

LIČKO, O. 2015. *0% dospelých ľudí má smartfón, 47% tablet a menej ako 10% aj inteligentné hodinky*. [online]. Cit. 9.9.2016. Dostupné na: <https://www.mojandroid.sk/podiel-mobilnych-zariadeni-systemov-na-trhu/>.

MAŇÁK, J. 1997. *Alternativní metody a postupy*. Brno : Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, 1997. 90 s. ISBN 80-210-1549-7.

PARTOVÁ, E. 2002. Informačné komunikačné technológie vo vyučovaní elementárnej matematiky. In *Pedagogické spektrum*, roč. 11, č. 3/4, 2002, s. 50 – 54.

PETILLON, H. *100 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno : Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0095-4.

VOKÁČ, L. 2015. *80% dospělé on-line populace má smartphone, nositelná elektronika na boom čeká*. [online]. Cit. 9.9.2016. Dostupné na: <http://tyinternety.cz/novinky/80-dospeline-populace-ma-smartphone-nositelna-elektronika-boom-ceka/>
www.teraz.sk/ekonomika/sr-mobily-trh-martfon/105099-clanok.html

KONTAKT

doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
stefan.adamcak@umb.sk

doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
miroslav.nemec@umb.sk

PaedDr. Boris Beťák, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
boris.betak@umb.sk

GLOBALNY POLOHOVÝ SYSTÉM A HRAVÉ AKTIVITY S NÍM SPOJENÉ

Štefan Adamčák

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

ABSTRAKT

Príspevok vychádza z grantovej úlohy VEGA 1/0758/14, kde jednou z čiastkových úloh bolo zostaviť a overiť súbor hier s využitím globálneho polohového systému. Pri tvorbe hier s využitím GPS sme použili najmä metódu literárnych prameňov a vlastné osobné skúsenosti s GPS. Hry sme v praxi overovali za pomoci smartfónov: Samsung galaxy s4 mini, Sony Xperia Z2, LG G3 mini, Aligator RX extremo 400 a GPS prijímač Garmin etrex 30. Pri realizácii jednotlivých hier s využitím smartfónov sme využívali bezplatnú aplikáciu Locus Map Free fungujúcu na platforme Android.

Kľúčové slová: Hra. GPS-Globálny polohový systém. Geocaching.

ABSTRACT

The contribution is based on the grant VEGA 1/0758/14, in which one of the sub-tasks was to establish and validate a set of games using the global positioning system. To create games using GPS, we mainly used the method of literary resources and our personal experiences with GPS. We verified these games through smartphones: Samsung Galaxy S4 mini, Sony Xperia Z2, LG G3 mini, Aligator RX extremo 400 and handheld GPS device Garmin eTrex 30. During the implementation of individual games using a smartphone, we used the free app Free LocusMap which operates on platform Android.

Key words: Game. GPS-Global Positioning System. Geocaching.

ÚVOD

Súčasnú potrebu praxe kladú na žiakov a absolventov vysoké nároky na využívanie moderných technológií - musia si osvojiť veľké množstvo informácií, pretože aj v samotnej praxi sú absolventi nútení ďalej sa vzdelávať a pracovať kooperatívne v pracovnom tíme. Podľa Tureka (2003) Európska únia si v tejto oblasti vytýčila viacero cieľov, pričom jedným z nich bola aj podpora širokej aplikácií multimédií vo vyučovacom procese a s prioritou vytvoriť čo najväčšie množstvo multimediálnych programov a služieb.

Podľa Burgerovej (2003) uplatnenie informačných a komunikačných technológií v školskom systéme smeruje k tomu, že študenti ako súčasť informačnej spoločnosti budú prínosom:

- ✓ v spoločnosti s výrazne vyššou kvalitou života;
- ✓ v aplikácii edukačných trendov prezentujúcich napr. kultúrne tradície;
- ✓ v poskytovaní efektívnejších a transparentnejších informácií z jednotlivých vedných odborov;
- ✓ v nových možnostiach riadenia a efektívnejšej organizácie samostatnej činnosti študenta i učiteľa v podmienkach edukácie i mimo nej;
- ✓ v spolupráci so špecialistami, ktorí budú fyzicky vzdialení, spolupráca na diaľku, bez nutnosti osobného kontaktu;
- ✓ v ekonomickom zhodnotení edukačného procesu, napr. z hľadiska vzájomných kontaktov (cestovanie, poštovné a pod.);
- ✓ v otvorenejšej spoločnosti s podporou demokratizácie a humanizácie;
- ✓ v kontakte cez videokonferencie, spoluprácu pri výmene informácií;
- ✓ v premene vzdelávania s akcentom na interaktívne dištančné vzdelávanie, prístup k vzdialeným materiálom, virtuálne prostredie a iné.

Aj satelitná navigácia - GPS je v poslednom desaťročí už bežne dostupnou záležitosťou. Jej význam v civilnom sektore neustále narastá, nakoľko sa tento fakt odzrkadlil nielen v cene jednotlivých GPS prijímačov, ale aj v tom, že sa GPS moduly integrovali do čipových sád mobilných telefónov, čím nadobúdajú veľkého uplatnenia u širokých vrstiev verejnosti. Serrano-Hernantes-Gallardo (2013) uvádzajú, že smartfóny sa stali základným prenosným príručným prostriedkom komunikácie pre viac ako miliardu ľudí. Rôzne prístupy pri rozvoji mobilných aplikácií - iOS, Android alebo Windows, výrazne pomáhajú k mobilnej softwarovej evolúcii. Podľa TASR (<http://www.teraz.sk/ekonomika>) na Slovensku v roku 2014 dominovali u respondentov smartfóny s dotykovou obrazovkou – 63 %. Zvyšok patrilo klasickým telefónom s hardvérovou klávesnicou – 37 %. Priemerná cena kúpeného telefónu bola v roku 2014 282 eur, pričom 32% Slovákov vlastní telefón nie starší ako 1 až 2 roky a až 23% vlastní telefón nie starší ako 1 rok.

Riedl (2003) zastáva názor, že súčasný rýchly vývoj informačných technológií, je pre mladú generáciu samozrejmosťou. Partová (2002) uvádza, že pre mnohých žiakov nie je motivujúce, ak sa v škole nepoužívajú prostriedky na úrovni súčasnej doby, pričom podľa Haškovej (2004) digitálna gramotnosť rozvíja aj informačnú gramotnosť. S využitím moderných

informačno-komunikačných technológií učiteľ nepredkladá žiakovi len informácie, neobjavuje mu svet, ale vedie ho aj k získavaniu informácií - k ich triedeniu, zaradeniu do systému, štruktúry a vzájomných vzťahov (Honzíková, 2003).

Podľa Gregovej (2012) žiak si do školského prostredia prináša množstvo podnetov, skúseností, ale aj očakávaní, že aj v škole bude pri svojej práci novodobé technológie využívať. Jedným z možných spôsobov vzdelávania žiakov je aj výučba s využitím ich vlastných telefónov, ktoré ponúkajú množstvo spôsobov ako zaujať, obohatiť každého žiaka. Z pohľadu školskej telesnej a športovej výchovy to môže byť navigačná hra geocaching a jej obmeny, ktoré ho môžu pozitívne motivovať k pohybu.

CIEĽ

Cieľ príspevku vychádza z grantovej úlohy **VEGA 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“**, kde jednou z čiastkových úloh bolo zostaviť súbor hier s využitím globálneho polohového systému.

METODIKA PRÁCE

Pri tvorbe hier s využitím globálneho polohového systému sme použili metódu literárnych prameňov, internetovských zdrojov a vlastných osobných skúseností. Jednotlivé hry sme v praxi overovali za pomoci smartfónov: Samsung galaxy s4 mini, Sony X peria Z2, LG G3 mini, Aligator RX extremo 400 ako aj GPS prijímač Garmin etrex 30. Pri realizácii jednotlivých hier s využitím smartfónov sme využívali bezplatnú aplikáciu Locus Map Free fungujúcu na platforme Android.

Súbor hier s využitím globálneho polohového systému

GEODETI - ZEMERAČI

Pomôcky: turistický GPS, smartfón s modulom GPS

Počet hráčov: jednotlivci alebo družstvá

Popis hry: Úlohou hráčov v tejto hre je zistiť zemepisné súradnice vybraných bodov – objektov (okraj lesa, opustený strom, začiatok lesného chodníka, krmelec a pod.), v čo najkratšom čase.

Poznámky:

- ✓ Každý jednotlivec alebo skupina si volí postupnosť merania jednotlivých bodov –

objektov ľubovoľne.

- ✓ Súradnice jednotlivých bodov – objektov môžeme dať hráčom zapisovať na papier, alebo ich musia uložiť ako waiponty do mapy v užívateľskom GPS alebo smartfóne.

BODKOVANÉ TRIČKO

Pomôcky: turistický GPS, smartfón s modulom GPS

Počet hráčov: jednotlivci alebo družstvá

Popis hry: Hra je obmena vrchárskeho trička v cyklistike. Hráč alebo družstvo vybavené GPS alebo smartfónom sa snažia v stanovenom čase nastúpať čo najväčší počet výškových metrov. Víťazi hráč alebo družstvo s najväčším počtom nastúpaných metrov.

Poznámky:

- ✓ Každý jednotlivec alebo skupina si volí svoju trať nastúpaných metrov ľubovoľne.
- ✓ Pre samotné vyhodnotenie hry by sme mali mať zapnutý záznam trasy a nastúpané metre nám potom priamo ukáže aplikácia Locus free alebo GPS v menu trasa-statistiky.

POKLAD

Pomôcky: turistický GPS, smartfón s modulom GPS

Počet hráčov: v družstve 2 – 4

Popis hry: Podstatou hry je to, že organizátor ukryje cache na mieste s voľným výhľadom a hráči (skupina hráčov 3 až 5) sa snažia o to, aby na základe zverejnených súradníc našli poklad ako prvý.

Poznámky:

- ✓ Pri samotnej príprave tejto hry je miesto potrebné najskôr zamerať pomocou GPS, pričom odporúčame presnosť skontrolovať (premerať).
- ✓ Ak hru hráme v lesnom teréne odporúčame pre lepšiu orientáciu každé družstvo vybaviť pomocnou mapkou terénu v ktorom sa budú pohybovať s označením miesta úkrytu samotnej cache.
- ✓ Obtiažnosť miesta ako aj samotný úkryt volíme primerane z hľadiska telesného vývoja a stupňa zručnosti hráčov.
- ✓ Jednotlivé pozície sa hráči môžu dozvedieť rôznym spôsobom: napr. v stanovený čas prostredníctvom SMS, webu alebo mailu.
- ✓ Odporúčame aby v družstve bol k dispozícii ešte jeden smartfón alebo aspoň mobilný

telefón pre prípadnú komunikáciu s organizátorom.

OBSADZOVANIE ÚZEMIA

Pomôcky: turistický GPS, smartfón s modulom GPS

Počet hráčov: v družstve 2 – 4

Popis hry: Hráči sú vybavený GPS prijímačom a ich úlohou je v stanovenom čase obísť plochu, čo najväčšieho územia. Vyhráva družstvo, ktoré potom následným výpočtom zistí aké územie si obsadilo.

Poznámky:

- ✓ Pre samotné vyhodnotenie hry by sme mali mať zapnutý záznam trasy.
- ✓ Výpočet plochy nám priamo umožňuje aplikácia Locus free, alebo GPS v menu vo funkcii „Výpočet plochy“.
- ✓ Samotný obvod (plocha územia) musí byť uzavretá – t.z. je nutné sa vrátiť na svoju východiskovú polohu.

KRESLENIE MAPY

Pomôcky: turistický GPS, smartfón s modulom GPS

Počet hráčov: v družstve 2 – 4

Popis hry: Podstatou tejto hry je zmapovať neznáme územie a vytvoriť vlastnú kreslenú mapu. Mapovanie prebieha za pomoci využitia waypointov pre bodové objekty (chata, posed, vyhliadka) a históriou prejdenej trasy (cesty, hranice lesa, potok a pod.). Hru hráme na čas. Vyhráva družstvo, ktoré v časovom limite vypracuje čo najpresnejšiu mapu.

Poznámky:

- ✓ Hráči jednotlivých družstiev jednotlivé mapy môžu zakresľovať na milimetrový papier, aby sa presnosť máp zvýšila.
- ✓ Ak máme k dispozícii počítač a tlačiareň mapy môžeme vytlačiť – stačí oskenovať obrazovku smartfónu.
- ✓ Odporúčame aby v družstve bol k dispozícii ešte jeden smartfón alebo aspoň mobilný telefón pre prípadnú komunikáciu s organizátorom. Vyhráva družstvo, ktoré úlohu splní ako prvé.

MALÝ GEOCACHING

Pomôcky: turistický GPS, smartfón s modulom GPS

Počet hráčov: v družstve 2 – 4

Popis hry: Ide o obmenu hry Geocaching, kde sa vo vybranej oblasti hľadajú cache (obr., 4a a 4b). Úlohou hráčov je v stanovenom čase dohľadať, čo najviac cache. Vyhráva družstvo ktoré nájde, čo najviac cache.

Poznámky:

- ✓ Organizátor pred samotnou hrou vypracuje pre každé družstvo listing s jednotlivými schránkami a s ich stručným popisom, ktoré zverejní na nástenke alebo na internetovej stránke, prípadne informácie o cache nechá zdieľať bezdrátovým spôsobom.
- ✓ Samotné cache môžu byť rôzneho charakteru – tradičné, multy, mystery v závislosti od lokality v ktorej hráme, pričom môžeme využiť aj jej špecifiká napr. historické pamiatky a iné zaujímavosti.
- ✓ Odporúčame, aby v družstve bol k dispozícii ešte jeden smartfón alebo aspoň mobilný telefón pre prípadnú komunikáciu s organizátorom.

ZÁVER

Informačné a komunikačné technológie sú v súčasnom období dôležitou súčasťou pedagogických zručností. Majú veľký dosah na kvalitu výučby a podporu inovácií vo vzdelávaní. Vzdelávací systém bol dlhé stáročia charakterizovaný ako systém, ktorý sa snažil vzdelávať najmä verbálnou a písomnou formou. Uvedený spôsob vzdelávania však vo svojej podstate pretrváva aj v súčasnosti, je však podporovaný ďalšími materiálnymi a nemateriálnymi prostriedkami potrebnými k naplneniu vyučovacích cieľov (Fedorko, 2013).

Geocaching a hry s GPS majú viacero foriem, avšak všetky môžeme zaradiť medzi aktívne a pohybovo zamerané voľno-časové aktivity. Nespornou výhodou týchto hier je skutočnosť, že sa dajú hrať takmer všade (mimo uzavretých priestorov), pričom spájajú v sebe moderné IT technológie so zábavou, hrou, ktorá človeka sprevádza po celý život a pobytom v prírode – pod „holým nebom“. Slogan uvedený na webovom portáli slovenských geocacherov vystihuje Geocaching veľmi presvedčivo - „*Zem je naše ihrisko*“.

LITERATÚRA

- » ALBERTOVÁ, S. 2010. Ze života geocachera aneb jaké je lovit FTFko? Dostupné na: [www. http://is.muni.cz/th/252822/pedf_b](http://is.muni.cz/th/252822/pedf_b)
- » BURGEROVÁ J. 2003. *Nové technológie v edukácii*. Prešov: Rokus, 2003, 90s.

- » FEDORKO, V. 2013. E-learning ako nový fenomén vzdelávania vo výchovno-edukačnej praxi. In *Súčasný trendy elektronického vzdelávania 2013*. Prešov: PU Fh a Pv, PF Prešov, 2013, s. 81-85.
- » GREGOVÁ, E. 2012. *Využitie inovatívnych metód a informačno-komunikačných technológií v prírodopise pri opakovaní učiva*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2012, 29 s.
- » HAŠKOVÁ, A. 2004. *Informačná propedeutika*. Nitra: PF UKF, 2004, 130 s.
- » HONZÍKOVÁ, J. 2003. *Počítačová gramotnosť učiteľů 1. stupni ZŠ*. In *Slovenský učiteľ – Príloha Technológia vzdelávania*, roč. 11, 2003, č. 3, s. 10-12.
- » <http://skolskyservis.teraz.sk/skolstvo>
- » <http://www.teraz.sk/ekonomika>
- » KLOCOVÁ, M. 2009. *Geocaching. Sport a pohyb*. Dostupné na: <http://www.epuls.cz/sport-a-pohyb/601-geocaching>
- » PARTOVÁ, E. 2002. Informačné komunikačné technológie vo vyučovaní elementárnej matematiky. In *Pedagogické spektrum*, roč. 11, č. 3/4, 2002, s. 50 – 54.
- » PELGRUM, W. J. 2000. Obstacles to the integration of ICT in education: results from a worldwide educational assesment. OCTO – Univercity Twente, Enschede, The Netherlands, 2000. Dostupné na: http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/wie/courses/degrees/docs/who/students/edrgaj/research/obstacles_to_the_intergration_of_ict.pdf
- » RIEDL, Z. 2003. Využívanie internetu vo vyučovanom cudzích jazykov. In *Učiteľské noviny*, č. 14, 2003, s. 8.
- » SERRANO, N.-HERNANTES, J.-GALLARDO, G. 2013. Mobile Web App (Sowtware technology). In *Software - IEEE computer society*, september/october 2013, s. 22-27.
- » TUREK, I. 2003. Príloha Školstvo v štátoch EÚ: Vzdelávacia politika Európskej únie. In *Pedagogické rozhľady*, č. 2, 2003.

KONTAKT

doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica

stefan.adamcak@umb.sk

POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE SLOVÁKOV ŽIJÚCICH V ZAHRANIČÍ

Tomáš Willwéber

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

ABSTRAKT

V našej práci prezentujeme výsledky výskumného sledovania realizovaného na žiakoch *základných škôl s vyučovacím jazykom slovenským v zahraničí*. Výskumu sa zúčastnilo 160 žiakov (83 chlapcov, 77 dievčat) zo *Srbska, Maďarska, Poľska a Chorvátska*. Našou hlavnou metódou získavania údajov bol neštandardizovaný dotazník. Výskum bol zameraný na zistenie postojov žiakov k pohybovým aktivitám a možnosti ich vykonávania. Z výsledkov sme zistili veľmi pozitívny vzťah žiakov k pohybovým aktivitám. Priaznivým bolo aj zistenie, že žiaci si uvedomujú dôležitosť a významnosť vykonávania pohybových činností.

Kľúčové slová: postoje, pohybová aktivita, mladší školský vek, Slováci žijúci v zahraničí

ABSTRACT

In our work we present the results of research carried out by monitoring of primary school pupils with Slovak teaching language abroad. On our research participate 160 students (83 boys, 77 girls) from Serbia, Hungary, Poland and Croatia. Our main method for obtaining data was non-standardized questionnaire. The research was aimed to determine the attitudes of pupils towards physical activity and the possibility of their implementation. From the results we have found very positive relationship students to the physical activity. Positive for us was the finding that pupils are aware of the importance and relevance of the implementation of physical activity.

Key words: attitudes, physical education, early school age, Slovaks living abroad

ÚVOD

Pohybová aktivita by mala byť neoddeliteľnou súčasťou života každého človeka, tak aby podporovala jeho zdravý telesný i psychický vývin a bola tiež prevenciou vzniku najrôznejších ochorení.

Měkota – Cuberek (2007) konštatujú, že obdobie mladšieho školského veku je ideálnym obdobím pre rozvíjanie základných pohybových schopností a všestranný pohybový rozvoj. Na rozvíjaní pohybu sa v tomto veku výrazne podieľa prostredie školy a rodiny, z ktorého dieťa pochádza a v prvej rade i vzťah rodičov k športu. Končeková (2010) toto obdobie z hľadiska psychológie charakterizuje ako vek realistického znázorňovania, ktoré sa opiera o názorné vlastnosti konkrétnych predmetov a javov.

Vilímová (2009) konštatuje, že cieľom školskej telesnej výchovy je stimulovať a v súlade s vývinovými zákonitosťami a individuálnymi zvláštnosťami u detí rozvíjať: biopsychosociálne účinný celoživotný pohybový režim, zdravotnú prevenciu a pozitívny postoj detí k pravidelnej pohybovej činnosti. Dvořáková (2012) dopĺňa, že cieľom telesnej výchovy by rozhodne nemalo byť iba súťaženie a reprezentovanie vybranými žiakmi, ale aktivita všetkých detí. Kuric (2001) upozorňuje, že na deti majú v tejto fáze značný vplyv správne i nevhodné príklady, deti si vytvárajú svoje názory a postoje prostredníctvom napodobňovania svojich vzorov, ktorým veľmi ľahko podľahnú.

Peráčková (2008) poukazuje na fakt, že školská telesná výchova je v dnešnej dobe u väčšiny detí jediným priestorom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu. Aj to je jeden z dôvodov prečo je nevyhnutné formovanie pozitívneho postoja k telesnej a športovej výchove nielen zo strany učiteľov, ale aj rodičov či trénerov. Mužík – Vlček et al. (2010) uvádzajú, že súčasťou pohybového režimu detí by mali byť rozličné pohybové aktivity, ktoré sú vykonávané spontánne, ale i organizovane v rámci aktivity detí v škole i vo svojom voľnom čase.

Napriek tomu, že škola a plnenie povinností zaberie deťom mnoho času, stále ešte zostáva nejaký voľný čas. Je potrebné viesť deti k tomu, aby si dokázali svoj čas rozdeliť medzi prácu a odpočinok a vnímali pohyb ako vhodnú formu aktívneho odpočinku. Tento model pohybového režimu je najvhodnejšou možnosťou trávenia voľného času, kedy sú deti pri spoločných záujmoch najviac v priamom kontakte s ostatnými deťmi.

CIEĽ

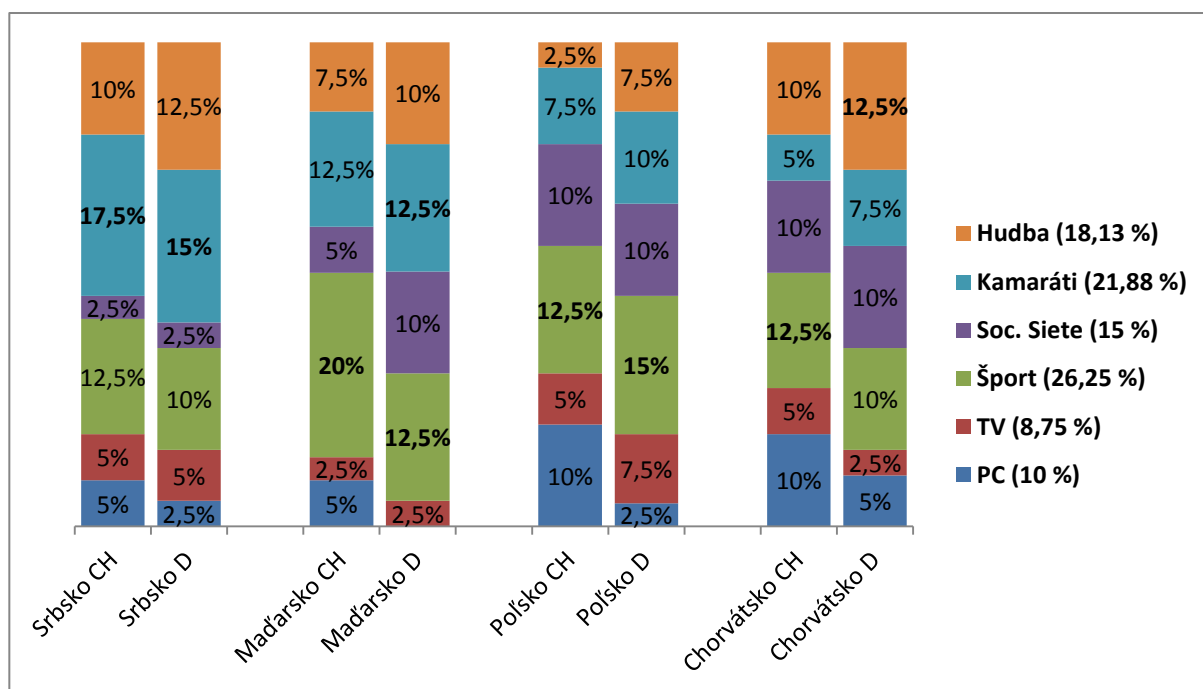
Cieľom práce je zistiť postoje žiakov prvého stupňa základných škôl k telesnej a športovej výchove Slovákov žijúcich v zahraničí zo Srbska, Maďarska, Poľska a Chorvátska.

METODIKA

Výskumu sa zúčastnili žiaci *základných škôl s vyučovacím jazykom slovenským v zahraničí*. Súbor tvorili 4 skupiny žiakov zo *Srbska, Maďarska, Poľska a Chorvátska*, ktorí sa zúčastnili *Školy v prírode pre žiakov základných škôl s vyučovacím jazykom slovenským v zahraničí*, pod Metodickým centrom pre Slovákov žijúcich v zahraničí. Súbor detí z každej krajiny predstavoval 40 detí, teda 160 detí sa zúčastnilo prieskumu. Pomer chlapcov a dievčat bol v jednotlivých krajinách nasledovný: *Srbsko (25 chlapcov a 15 dievčat), Maďarsko (20 chlapcov a 20 dievčat), Poľsko (21 chlapcov a 19 dievčat) a Chorvátsko (17 chlapcov a 23 dievčat)*. Pri prieskume postojov žiakov k pohybovým aktivitám a telesnej výchove sme použili dotazníkovú metódu, kedy sa jednalo o neštandardizovaný dotazník. Dotazník obsahoval celkom 12 uzavretých, ale i otvorených otázok, ktoré sme sa snažili prispôbiť pre zahraničných žiakov. Z toho prvé otázky súviseli s faktografickými údajmi, kedy zisťovali vek, pohlavie a či žiaci vo svojom voľnom čase navštevujú nejaký športový krúžok. Ďalšie otázky potom cielene zisťovali názory respondentov na pohybovú aktivitu a dostupnosť športovísk v ich meste, obci. Jednalo sa predovšetkým o uzavretú formu otázok, kedy úlohou respondenta bolo zakrúžkovať podľa jeho názoru vhodnú odpoveď. Pri vyhodnotení získaných údajov sme použili percentuálne vyjadrenie. Na základe vyjadrenia Európskej komisie/EACEA/Eurydice (2013) je doporučená minimálna ročná hodinová dotácia telesnej výchovy ako povinného predmetu v dennom povinnom všeobecnom vzdelávaní v jednotlivých krajinách Európy. Chorvátsko v prvých troch ročníkoch disponuje dotáciou 79 hodín, v štvrtom ročníku je to 53 hodín. Poľsko disponuje doporučenou časovou dotáciou pre rozdelenie do jednotlivých ročníkov na prvé tri ročníky 218 hodín (± 72 hod.), na štvrtý ročník vychádza časová dotácia približne 80 hodín. Podľa Eurydice minimálna ročná časová dotácia telesnej výchovy ako povinného predmetu pre Maďarsko je stanovená na hodnotu 83 hodín.

VÝSLEDKY

Náš výskum bol zameraný na zisťovanie postojov žiakov k telesnej výchove a pohybovým aktivitám a z tohto dôvodu nás zaujímal predovšetkým vzťah žiakov k pohybovým aktivitám, dôvody vykonávania pohybových aktivít, ich najobľúbenejšie pohybové aktivity a dostupnosť športových ihrísk v ich okolí. Za jednu z najdôležitejších informácií sme pokladali zistenie hierarchického zastúpenia záujmov (obrázok. 1).

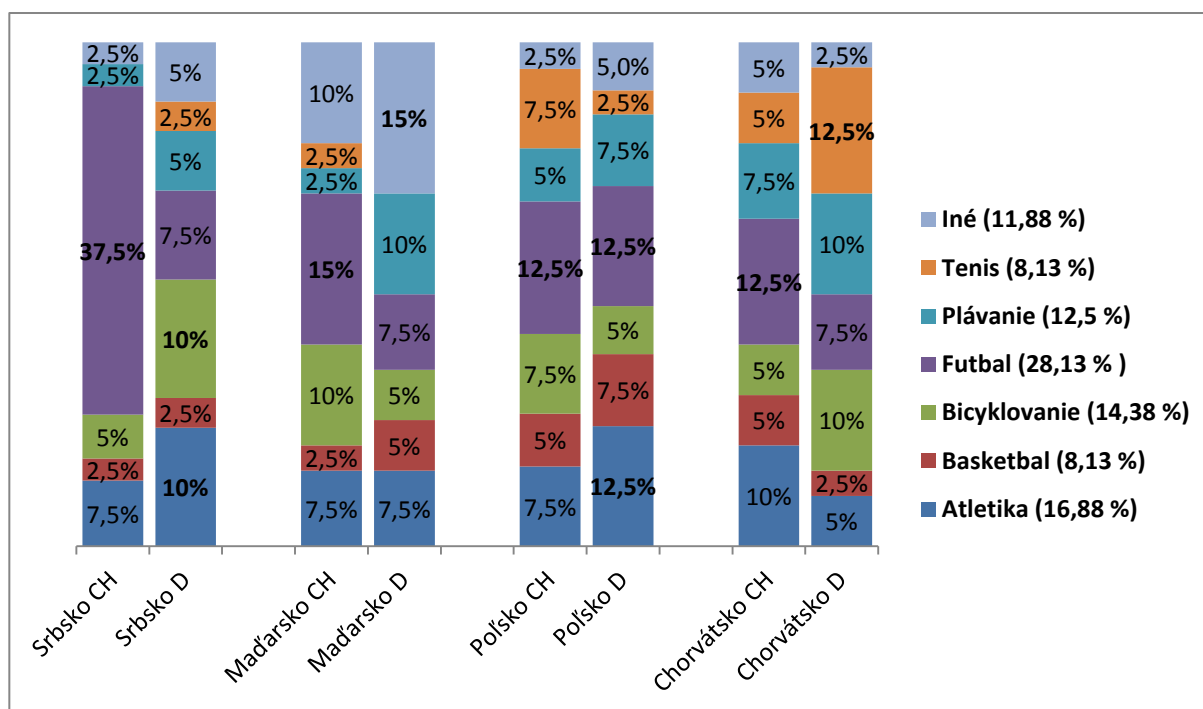


Obrázok 8 Hierarchia záujmov u žiakov z jednotlivých krajín

Zo získaných výsledkov môžeme konštatovať, že u žiakov vo všetkých krajinách má pohybová aktivita a šport výrazné zastúpenie, keďže až 26,25 % túto aktivitu uviedli ako najobľúbenejšiu v postavení záujmov. Najvýznamnejšie zastúpenie športu u respondentov sme zaznamenali u detí z Maďarska, kde je to 32,5 %. Vo všeobecnosti je však záujem o šport a pohybovú aktivitu v pomere chlapcov a dievčat približne rovnaký. U detí zo Srbska na prvom mieste v hierarchickom zastúpení stretávanie a trávenie času s kamarátmi (32,5 %). Počúvanie hudby má 18,13 %, sledovanie a komunikácia na sociálnych sieťach 15 %, hranie hier na počítači 10 % a sledovanie televízie 8,75 %.

V porovnaní s prieskumom Medekovej – Pavlíkovej (2012) žiaci ZŠ na Slovensku z voľno-časových aktivít najviac preferujú športovanie (59,4 %), počúvanie hudby (52,5 %), sledovanie televízie preferuje 37,5 %, práca s počítačom (28,9 %) a posedenie s kamarátmi uprednostňuje 20,9 %. Z hľadiska intersexuálneho rozdelenia chlapci preferujú aktívne športovanie (64,5 %), sledovanie televízie (42,7 %), práca s počítačom (36 %) a návšteva športových podujatí (24 %). Dievčatá preferujú počúvanie hudby (59,3 %), čítanie (32 %), posedenie s priateľmi (27 %) a umelecké aktivity (20 %).

Okrem všeobecnej hierarchie záujmov nás zaujímali aj športy, ktoré u žiakov patria k najobľúbenejším a venujú im najviac voľného času (obrázok 2).

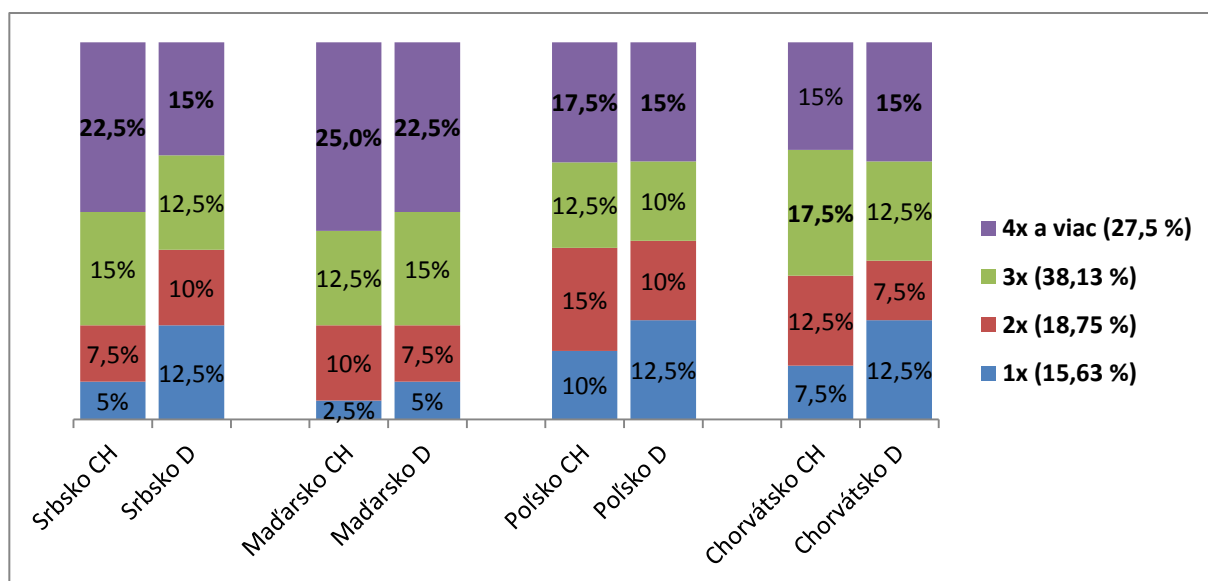


Obrázok 9 Preferované pohybové aktivity u žiakov

Medzi najobľúbenejšie pohybové aktivity patrí futbal s 28,13 %. Futbal bezpochyby patrí medzi najmasovejšie a najobľúbenejšie športy, u respondentov má najväčšie zastúpenie u žiakov zo Srbska (45 %), u chlapcov však výrazne prevláda záujem o futbal v porovnaní s dievčatami (83,3% : 16,7%). Podľa prieskumu má veľmi dobré zastúpenie u detí aj atletika (16,88 %), predpokladám že je to spôsobené prevažne bežeckým fenoménom v posledných rokoch. Bicyklovanie uprednostňuje 14,38 %, plávanie 12,5 %, basketbal a tenis majú rovnako po 8,13 %. U detí z Maďarska sme zistili aj najpestrejšie zastúpenie aktivít, až 25 %, medzi ktoré patril napr. tanec, karate, stolný tenis, či hádzaná.

V porovnaní s prieskumom žiakov 4. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici, ktorý realizovali Čillík – Kremnický – Kollár – Mandzákova et al. (2015) vyplýva, že mimoškolským pohybovým aktivitám sa venuje 72,75 % žiakov. U chlapcov boli zistené ako najpopulárnejšie pohybové aktivity futbal (17,27 %), hokej (8,63 %) a basketbal (8,18 %). U dievčat patrili medzi najpreferovanejšie pohybové aktivity tanec (16,9 %), basketbal (12,7 %), gymnastika (7,04 %) a plávanie (7,04 %).

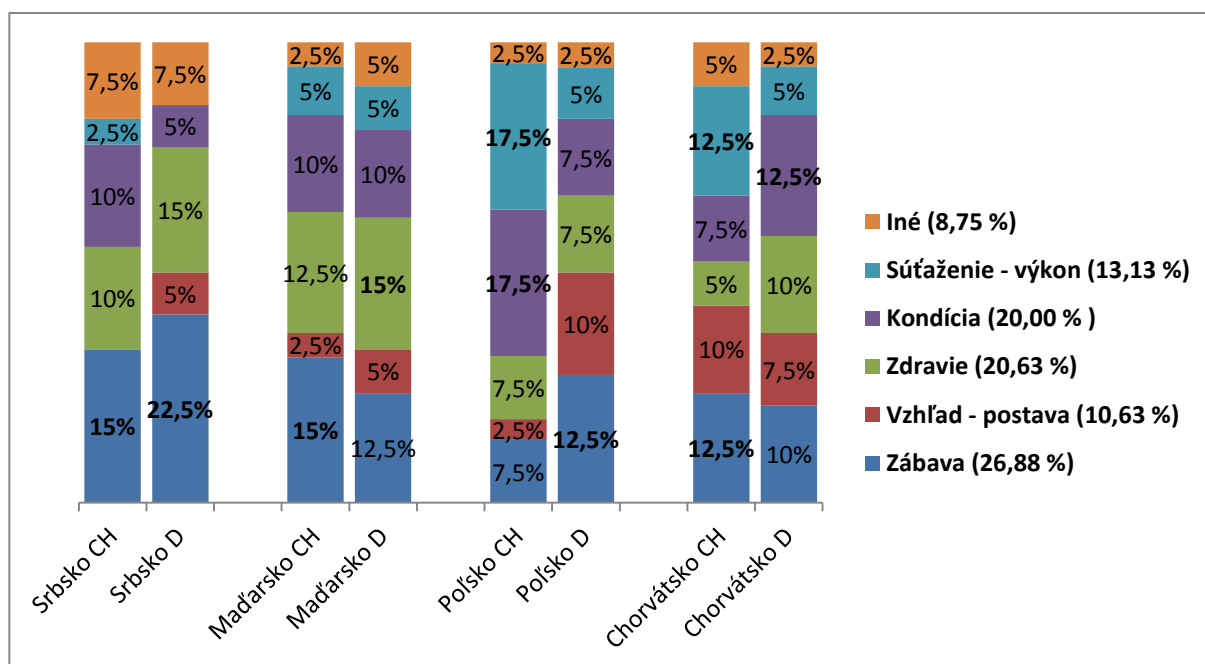
Z predchádzajúcich otázok sme zistili pozitívny postoj žiakov k pohybovej aktivite. Ďalej nás zaujímalo ako často sa žiaci venujú akejkolvek pohybovej aktivite (obrázok 3).



Obrázok 10 Počet dní, ktoré žiaci týždenne venujú pohybovej aktivite, mimo hodín TV

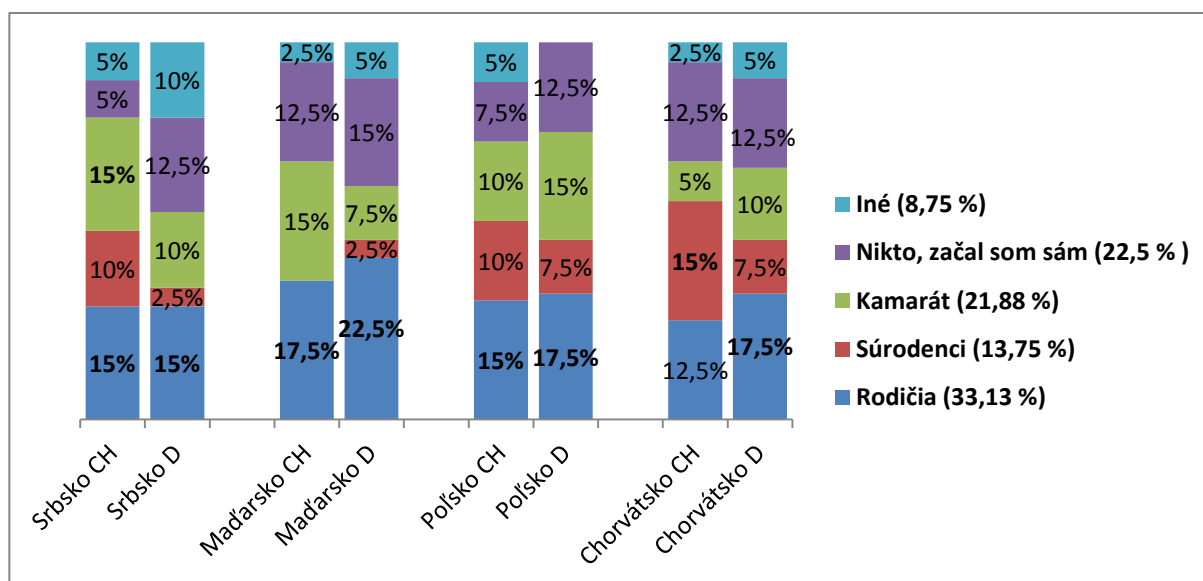
Z prieskumu vyplýva, že najčastejšie sa žiaci venujú pohybovej aktivite, mimo hodín TV 3x týždenne, kedy to je až 38,13 %. Respondenti z Chorvátska sa zhodli na 30 % podiele pohybovej aktivity 3x a 4x týždenne. Až 47,5 % žiakov z Maďarska sa pohybovej aktivite venuje 4x a viackrát týždenne. Najväčší počet zapojenia do pohybovej činnosti uvádzali žiaci, ktorí sa venujú pravidelnej športovej činnosti súťažne, v rámci svojich tréningov a sústreďení. Až 53 % žiakov z Maďarska sa venuje pravidelnej športovej činnosti v športových kluboch. Žiaci z Chorvátska uviedli, že 36 % sa venuje športu súťažne v športovom klube, žiaci z Poľska uviedli 32 %, u žiakov zo Srbska to bolo iba 18 %. Tieto údaje však žiaci udávali podľa svojho subjektívneho názoru.

Čillík – Kremnický – Kollár – Mandzáková et al. (2015) na základe výskumu konštatujú, že u žiakov 4. ročníkov v porovnaní so žiakmi 1. ročníkov zaznamenali výrazne vyššie zapojenie do mimoškolskej pohybovej aktivity, avšak žiaci 4. ročníkov zaostávajú v pohybovej výkonnosti z hľadiska celoslovenskej populácie. Súbor žiakov uvádzaj ako najčastejšiu frekvenciu vykonávanie mimoškolskej pohybovej aktivity 1 – 2 krát týždenne.



Obrázok 11 Dôvod vykonávania pohybových aktivít u žiakov

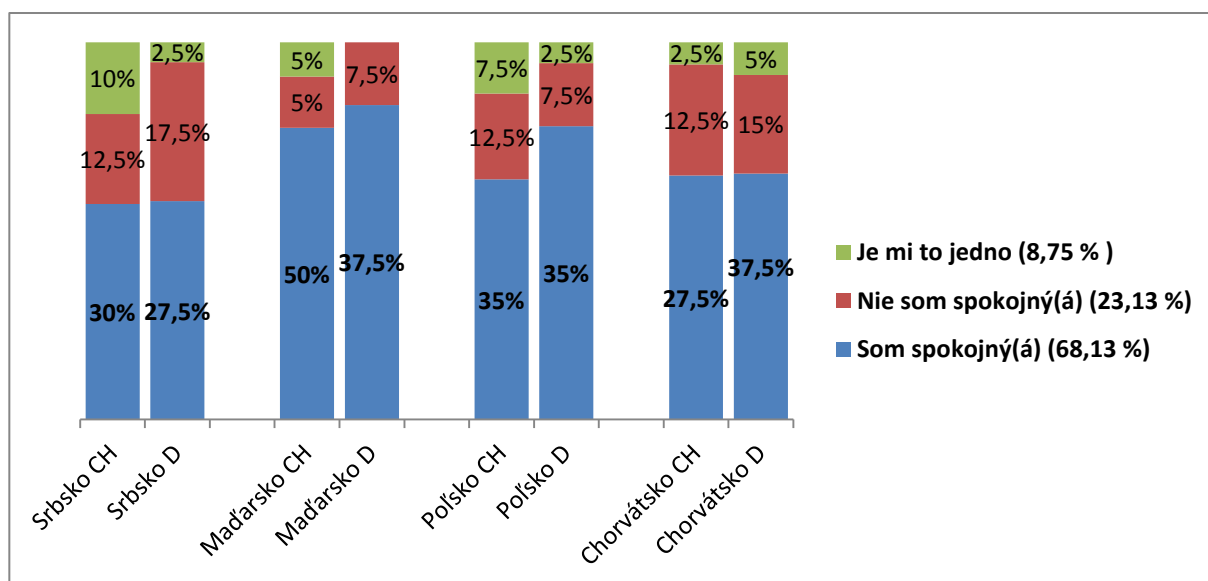
Ďalej sme chceli vedieť, čo žiakov vedie k vykonávaniu pohybovej aktivity (obrázok 4). Zábava je najčastejšou príčinou, prečo deti vykonávajú pohybovú aktivitu. Pohybovej aktivite sa pre zábavu venuje až 37,5 % detí zo Srbska. Veľmi pozitívna a prekvapujúca bola odpoveď, že 20,63 % vykonáva pohybovú aktivitu kvôli zdraviu a rovných 20 % kvôli kondícií, s čím je úzko spojené aj 13,13 % pre súťaženie a zlepšenie výkonnosti. U detí z Poľska bola kondícia ako najčastejší dôvod vykonávania pohybovej činnosti, rovných 35 %. V iných dôvodoch (8,75 %) bola najčastejšia odpoveď získavanie a stretávanie sa s kamarátmi.



Obrázok 12 Počiatočný stimul na vykonávanie pohybovej aktivity

Ďalšou dôležitou neznámou, ktorú sme chceli zistiť, bolo ako sa vlastne žiaci dostali k pohybovej aktivite, resp. kto ich priviedol k športovej činnosti (obrázok 5). Z výsledkov prieskumu môžeme konštatovať, že najväčším stimulom na vykonávanie pohybovej aktivity sú bezpochyby rodičia 33,13 %. Najväčší podnet zo strany rodičov sme zaznamenali u žiakov z Maďarska, rovných 40 %. Až 22,5 % žiakov uvádza, že so športom začali z vlastného presvedčenia. Výrazným impulzom sú aj kamaráti, kedy žiak má potrebu integrácie do skupiny rovesníkov, zaznamenali sme hodnotu 21,88 %. V iných dôvodoch (8,75 %) sme zaznamenali napr. učiteľku, vychovávateľa, starých rodičov, či domáce zvieratá.

Veľmi dôležitým faktorom pri vykonávaní pohybovej, či športovej aktivity, je dostupnosť športovísk, preto sme sa snažili zistiť názory k možnostiam vykonávaniu pohybovej aktivity v jednotlivých krajinách (obrázok 6).



Obrázok 13 Spokojnosť žiakov s dostupnosťou športovísk v jednotlivých oblastiach

Veľmi pozitívna bola odpoveď, že až 68,13 % žiakov je spokojná s dostupnosťou a vybavenosťou športovísk vo svojej oblasti. Najväčšiu spokojnosť s dostupnosťou športovísk v blízkom okolí sme zaznamenali u detí z Maďarska, až 87,5 %. Najnižšiu spokojnosť paradoxne uvádzajú žiaci zo Srbska, ale i napriek je to viac ako polovica (57,5 %). Iba 8,75 % žiakov uvádza, že dostupnosť športovísk im je ľahostajná a nezaujíma ich. K nespokojnosti žiakov zo Srbska do istej miery môže výrazne prispieť aj fakt, že 32 % detí musí za svojimi športovými aktivitami dochádzať do iného mesta, či obce. U detí z Chorvátska je táto skutočnosť 23 %, u detí z Poľska 16 % a u detí z Maďarska iba 7 % musí za aktivitami dochádzať.

ZÁVER

Výskumom realizovaným na žiakoch *základných škôl s vyučovacím jazykom slovenským v zahraničí* sme zistili postoje žiakov k pohybovým a športovým aktivitám. Z nadobudnutých výsledkov môžeme konštatovať, že u žiakov vo všetkých krajinách má pohybová aktivita a šport výrazné zastúpenie, keďže až 26,25 % túto aktivitu uviedli ako najobľúbenejšiu v postavení záujmov. Hoci vo väčšine krajín je preferovanou aktivitou futbal, zaznamenali sme aj veľkú škálu športových odvetví, ktoré žiaci vo svojom voľnom čase vykonávajú, kedy najčastejšou intenzitou bolo 3x týždenne. Podľa prieskumu môžeme konštatovať, že najčastejší dôvod pre vykonávanie pohybovej aktivity je u väčšiny detí zábava (26,88 %), zdravie (20,63 %) a kondícia (20 %). Na základe predpokladu a výsledkov môžeme

konštatovať, že najväčším stimulom na vykonávanie pohybovej aktivity sú bezpochyby rodičia 33,13 %. Spokojnosť žiakov s dostupnosťou športovísk prevláda u 68,13 % respondentov, hoci v niektorých krajinách je nutnosť dochádzať za športom do iného mesta, či obce. Výskumom sme zistili postoje žiakov k pohybovým aktivitám a možnosti ich vykonávania v daných krajinách u Slovákov žijúcich v zahraničí.

LITERATÚRA

ČILLÍK, I. – KREMnickÝ, J. – KOLLÁR, R. – MANDZÁKOVÁ, M. et al. 2015. *Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov 4. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2013/2014*. Banská Bystrica : Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum, FHV, 2015. 94 s. ISBN 978-80-557-0904-8.

DVOŘÁKOVÁ, H. 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha : Grada publishing a.s., 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.

Európska komisia/EACEA/Eurydice, 2013. *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Štúdiá Eurydice. Luxembourg : Úrad pre publikácie Európskej únie, 2013. 78 s. ISBN 978-92-9201-550-3.

KONČEKOVÁ, Ľ. 2010. *Vývinová psychológia*. 3. vyd. Prešov : Vydavateľstvo Michala Vaška, 2010. 312 s. ISBN 978-80-7165-811-5.

MEDEKOVÁ, H. – PAVLÍKOVÁ, A. 2012. *Voľno-časové aktivity detí a mládeže In Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, s podporou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky 2012. ISBN 978-80-89324-09-5, s. 125-139.

MĚKOTA, K. – CUBEREK R. 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

MUŽÍK, V. – VLČEK, P. et al. 2010. *Škola, pohyb a zdraví: Výzkumné výsledky a projekty*. Brno : Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.

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

VILÍMOVÁ, V. 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2 vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 144 s. ISBN 9788021049369.

KONTAKT

Mgr. Tomáš Willwéber

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Tajovského 40

Banská Bystrica, 974 01

e-mail: tomas.willweber@umb.sk

AKTÍVNY POHYB – ELIMINUJÚCI FAKTOR PRI ONEMOCNENÍ CUKROVKY DRUHÉHO TYPU

Anna Lukáčová - Martin Kružliak

Univerzita tretieho veku, Technická univerzita vo Zvolene

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Onemocnenia cukrovky druhého typu - Diabetes mellitus sú čoraz závažnejším problémom pre celú generáciu ľudí na svete. Pri jej neskorej diagnóze, poprípadne neakceptovaní zmierňovacích postupov prináša neodvratné poškodenie organizmu a v mnohých prípadoch aj smrť človeka. Čím skôr si človek uvedomí, že práve on sám si môže svoj zdravotný stav zlepšiť zmenou stravovacích návykov a hlavne pohybom, tým skôr začne mať svoj nechcený stav pod kontrolou. Plnenie základných atribútov s pravidelným pohybom dáva predpoklad, že človek si predĺži svoj aktívny plnohodnotný život až do vysokého veku.

Kľúčové slová: cukrovka, aktívny životný štýl, racionálne stravovanie, pohybové aktivity.

ACTIVE EXERCISE – AN ELIMINATING FACTOR EFFECTING THE TYPE 2 DIABETES DISEASE

ABSTRACT

Diseases of the diabetes type 2 - Diabetes mellitus are becoming more and more serious problem for all generations all over the world. When diagnosed too late, or not accepting treatment methods the disease can cause inevitable damage to an organism and in many cases it can even cause death. The sooner individuals realise that they can improve their health condition by changes in their diet and also by active exercise, the better for their health condition and thus they can have their health under control. Keeping the diet, being aware of healthy nutrition and regular physical activity give the base for longer and full-valued life and longevity.

Key words: diabetes, active lifestyle, rational nutrition, physical activity

ÚVOD

S problematikou cukrovky druhého typu - Diabetes mellitus má na Slovensku čoraz viac ľudí nečakané skúsenosti. Nie je to choroba starších ľudí tak, ako si ju mnohí z nás časti predstavujú, ale je to onemocnenie, ktoré prakticky nepozná vekové hranice. Je to onemocnenie, s ktorým sa dá pri dodržiavaní striktných pravidiel bezproblémovo plnohodnotne žiť. Jedným z podstatných faktorov eliminujúcich toto onemocnenie je aktívny pohyb. Pre študentov Univerzity tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene sme pripravili pohybový program, zameraný na problematiku tohto onemocnenia. V rámci hodín telesnej výchovy sme ho predstavili naším seniorom, ktorí si ho hneď osvojili a aj keď z nich len malá skupinka dlhodobo bojuje so zvýšenou hladinou cukru v krvi, cvičenia nebrali na ľahkú váhu a pristupovali k nim s rešpektom a pocitom, že človek nikdy nevie, či práve on o nejaký čas nebude musieť riešiť svoje zdravotné problémy takouto formou.

Nezdravý životný štýl a nedostatočná osвета spôsobujú, že na Slovensku môže do roku 2030 pribudnúť ďalších 400 000 diabetikov, čo znamená 60 nových diabetikov denne.

Momentálne je na Slovensku viac ako 340 000 pacientov, ktorí o svojom ochorení vedia.

Ročne tomuto ochoreniu podľahne viac ako 3100 Slovákov, pričom ďalších niekoľko 10 tisíc má kvôli nesprávnej alebo absentujúcej liečbe trvalé následky. Reč je o čiastočnej alebo úplnej slepote, ochoreniach obličiek, ktoré často končia dialýzou, či amputáciou dolných končatín v dôsledku nedostatočného prekrvenia tkaniva.

Ľudia si často kladú otázku, ako prísť na to, že mám cukrovku. Stačí sa len pozornejšie sledovať a ak začnete pociťovať kombináciu signálov, treba navštíviť lekára a ten ľahko zistí, či máte problémy, alebo je to len „falošný poplach“:

- zvýšený smäd
- časté vylučovanie veľkého množstva moču
- výskyt opakovaných infekcií kože
- ospalosť
- možnosť zhoršenia zraku

DISKUSIA

V súčasnej dobe v priebehu jedného týždňa skonzumujeme toľko cukru, koľko sme pred 100 rokmi spotrebovali za jeden rok. Už dávno neplatí, že čo je sladké je aj zdravé! O tom nás presviedčajú štatistiky, ktoré vôbec nie sú pozitívne pre Slovensko. Bohužiaľ, Patríme medzi krajiny s nedobrou prognózou, čo sa týka nárastu počtu pacientov s diabetes mellitus. V roku

2030 bude trpieť týmto ochorením zhruba 600-tisíc Slovákov. U „cukrovkárov“ je riziko úmrtia na srdcovo-cievne choroby a infarkt dvojnásobne až štvornásobne vyššie. Rastie počet obéznych ľudí v dospelaj ale aj detskej populácii a to v dôsledku vysokého príjmu sacharidov všeobecne. Všetko začalo tak nevinne. Spracovaním cukrovej repy a trstiny sme získali čistý produkt -kryštalický cukor, sacharózu. Tento vysoko spracovaný produkt bol postupne zbavený všetkých prospešných látok pre náš organizmus, stratil všetky benefity a my pri jeho konzumácii získavame len prázdne kalórie. Cez všetky predchádzajúce negatíva majú sacharidy všeobecne obrovský význam pre výživu človeka. Sacharidy, bielkoviny a tuky tvoria makroživiny našej výživy. Sacharidy sú základným zdrojom energie pre činnosť všetkých telesných buniek a tkanív ľudského tela. Sú tiež najrozšírenejšími prírodnými látkami a v našom tele zastávajú veľa významných funkcií. Delíme ich na monosacharidy (glukóza, fruktóza), oligosacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza, rafinóza) a polysacharidy (škrob, pektín, inulín, chitín, kyselina hyalurónová, heparín) atď. Sacharidy tvoria najväčšiu časť bežného denného príjmu živín. Odporúčaná denná dávka v strave je asi 55 – 65 % z celkového energetického príjmu.

Sacharidy, to je energia pre mozog vo forme glukózy a pre svaly vo forme zásobného škrobu glykogénu a spolu sú nevyhnutné pre zabezpečenie telesných funkcií. Mozog je závislý na konštantnej dodávke glukózy z krvi. Potraviny, ktoré sú bohaté na sacharidy, obsahujú často sprievodné vitamíny, najmä vitamín C, vitamíny skupiny B.

Vláknina (nestráviteľný sacharid), je pre človeka ako zdroj energie nevyužiteľná, ale priaznivo ovplyvňuje činnosť čriev a pomáha predchádzať niektorým metabolickým poruchám, spomaľuje resorpciu glukózy, podporuje imunitný systém, zasycuje a priaznivo pôsobí na peristaltiku črevného traktu. Odporúčaná denná dávka vlákniny u dospelého človeka je 30g. Človek 21. storočia, ktorý sa neživí práve manuálnou prácou, máva málokedy nedostatok energie. A ešte horšie je to, že niektoré potraviny dodávajú energiu veľmi rýchlo. Až tak rýchlo, že jej zákonite vznikne veľký prebytok. Z toho plynie:

1. je prebytok energie vo forme glukózy
2. organizmus vylúči inzulín, aby znížil vysokú hladinu krvného cukru
3. hladina krvného cukru je teda inzulínom razantne znížená, rýchly pokles glukózy
4. energia, ktorú telo nevyužilo okamžite sa zmení na tuk
5. telo však zaregistruje rýchly pokles hladiny krvného cukru a vyšle signál: krvný cukor prudko klesol, treba rýchlo doplniť energiu
6. človek dostane ťažko ovládateľný hlad a naje sa

7. tým sa zas zdvihne hladina krvného cukru a pokračujte od bodu jedna...

Pri správnej životospráve by sme mali volili také potraviny, ktoré spôsobia čo najmenšie výkyvy hladiny krvného cukru a teda aby vám čo najmenej kolísala hladina inzulínu. Jedná sa o potraviny s nízkym glykemickým indexom, ktorí hovorí o tom, ako rýchlo a ako intenzívne potravina ovplyvňuje hladinu krvného cukru. Čím vyššie číslo, tým "horšia" potravina.

Sacharidy počas trávenia uvoľňujú glukózu rôznou rýchlosťou do krvného obehu. Tie s vysokou rýchlosťou prestupu majú vysoký GI. Ak zjeme koláč, okamžite sa cukor z neho dostáva do krvi. Veľmi rýchlo sa vyplaví inzulín. Cukor sa zmení na tuk a rýchly výkyv glykémie spôsobí následný hlad. A tak zhruba hodinku po vypití malinovky dostaneme obrovskú, možno až neovládateľnú chuť na niečo dobré. Nie však preto, že by náš organizmus potreboval doplniť energiu. Len preto, že sme si to navodili konzumáciou nerozumnej potraviny.

Cukrovka, diabetes mellitus, je ochorenie rozmanitého pôvodu, pre ktoré je príznačné dlhodobé zvýšenie glukózy v krvi (hyperglykémia) s poruchou látkovej premeny cukrov a poruchou vylučovania inzulínu.

O cukrovke hovoríme vtedy, ak je hodnota cukru v krvi nalačno viac ako 7,00 mmol/l a 2 hodiny po jedle alebo pri náhodnom stanovení viac ako 11,00 mmol/l.

Zvýšené hodnoty krvného cukru v priebehu rokov vedú k poškodeniu ciev. Postihnutie malých ciev sa prejavuje očnými chorobami : zelený zákal - glaukóm, sivý zákal-katarakta, skalenie čistej šošovky, rozmazané videnie, diabetická retinopatia, prejavujúca sa upchatím cievok a úplné oslepnutie. atď. Ochorenie obličiek: poškodenie glomerulov, odstránenie odpadových látok, hlavne bielkovín. Závažným ochorením je aj ochorenie nervov- diabetická neuropatia, pálenie prstov nôh, sexuálne problémy - najčastejšia komplikácia je impotencia.

Rizikovým faktorom pre vznik diabetu je obezita, ktorá je na celosvetovom vzostupe. Obezita je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie jedným z najväčších zdravotných problémov ľudstva 21. storočia a je vážnou hrozbou pre ďalšie generácie.

Riešením situácie je správna výživa a zmena životného štýlu. V prvom rade si treba uvedomiť, že vo väčšine prípadov je nadváha spojená s nesprávnym stravovaním a so životným štýlom. Ľudia dnes skrátka viac jedia (množstvo spracovaných potravín), primajú veľké množstvá živín, sedia a menej sa hýbu. Správnu cestou je zmena stravovacích návykov a pohybová aktivita. Ak sú hodnoty cukru v krvi hraničné, je vhodné obmedziť príjem sacharidov (hlavne jednoduchých) a využiť náhradné, prírodné cukry, ako sú xylitol,

stévia, prírodný med, javorový sirup atď. Konzumujeme dostatok zeleniny, vhodného ovocia, chudé mäso, vajcia, topinambury (náhrada klasických zemiakov), hríby, kyslomliečne výrobky, orechy (pre doplnenie omega3). Tiež sa odporúča užívanie čajov pre zníženie krvného cukru, ako čučoriedka obyčajná (listy), jastrabina lekárska (vňať), brusnica pravá (listy) atď. Odporúčané rastliny je vhodné konzumovať len jednotlivo, aby ste sa vyhli neželanému účinku ich vzájomného pôsobenia. Výnimkou sú už hotové čaje v lekárňach, ktoré sú vhodné a odborne namiešané.

Jedným z najúčinnnejším eliminujúcim faktorom pri cukrovke druhého typu je pohyb, ktorý zabezpečuje prirodzené a postupné odbúravanie prebytočného cukru v krvi. Pre správny účinok pohybu na problém cukrovky sa musíme riadiť pravidlami, ktoré môžeme vo všeobecnosti zhrnúť do šiestich bodov.

- pravidlo 30 minút – aby bolo cvičenie efektívne, je potrebné ho vykonávať približne polhodinu denne
- nepodceňovanie každodenného pohybu – niektorí ľudia podceňujú množstvo kalórií, ktoré denne konzumujú a neprispôsobujú im dostatok pohybu, ktorý je nevyhnutný pre správny životný štýl
- využívanie krokometra – chôdza je najlepším cvičením pre diabetikov a ako dobrá motivácia môže slúžiť krokometer, ktorý vás ženie k lepšej fyzickej aktivite
- cvičenie s partnerom - všetko sa ľahšie robí vo dvojici a aj pri cvičení to nie je výnimkou
- vytýčenie konkrétneho cieľa – buďte realisticky pozitívny a stanovte si ciele, ktoré dokážete reálne splniť (či už na týždeň alebo na mesiac)
- pravidelná kontrola svojho zdravotného stavu – pozitívne výsledky pri testovaní hladiny glukózy v krvi vás môžu motivovať dopredu, pretože vďaka nim vidíte, že váš cvičebný program má zmysel

Pohybové aktivity, ktoré priaznivo pôsobia na odbúravanie prebytočného cukru v krvi sa vykonávajú miernou až strednou intenzitou.

Pre seniorov sú vhodné viaceré druhy cvičení, ktorých vykonávanie by sa malo pohybovať v režime stredného zaťaženia, to je intenzita v rozsahu 105 – 115 úderov srdca za minútu.

Z cvičení, ktoré sú zaradené do programu telovýchovných aktivít pre študentov tretieho veku na TU vo Zvolene a spĺňajú kritéria pre priaznivý účinok pri cukrovke druhého typu vyberáme:

- aeróbne cvičenie alebo cvičenia na rozvoj kardiovaskulárneho systému, ktoré sú súčasne vhodné aj na podporu srdca a rozprúdenie kyslíka v tele:

- a) chôdza – dlhé prechádzky a turistika, nordic walking)
- b) plávanie (podporuje imunitu a pomáha aj pri problémoch s boľavou chrbticou či kĺbmi)
- c) vodný aerobic, aerobic, 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 (rotoped, 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)

- ostatné pohybové aktivity

- a) ľahké posilňovanie a fitness (posilňovacie a spevňovacie cvičenia celého tela a problematických partií s váhou vlastného tela, alebo s pomôckami – fit lopty, overbally, malé činky, expandery.....). Pri týchto cvičeniach musíme pracovať len s náčiním s nízkou hmotnosťou, poprípade na cvičiacich strojoch s malým odporom. Pri cvičení sa orientujeme na frekvenčné cvičenia s viac násobným opakovaním
- b) ťahovacie 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 – turistika, netradičné športy (petanque, záhradný kroket, šípky...)
- g) Pilates cvičenia (cvičenie zamerané na spevnenie tela, odbúranie bolesti chrbta, na aktiváciu hlbokých brušných svalov s presným predpísaným dýchaním, kde počet opakovaní je v úzadí a dôležitá je technika cvičenia), (Baisová, Kružliak, 2014).

Pri všetkých spomínaných pohybových aktivitách, ktoré sú v programe pre vyučovanie telesnej výchovy na Univerzite tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene musíme dodržiavať všetky už spomínané základné pravidlá, pričom hlavne pri cvičení s náradím kladieme dôraz na bezpečnosť pri ich vykonávaní, aby sme odchádzali z cvičenia duchovne a fyzicky posilnení a hlavne zdraví.

LITERATÚRA

LUKÁČOVÁ, A. Srdce v ohrození. Liečivé rastliny, časopis o zdraví, fytoterapii, výžive, prírodnej kozmetike. Herba, spol. s.r.o., 52. ročník, 3/2015, 118 s. ISSN 1335- 9878.

BAISOVÁ, K., KRUŽLIAK, M. Pohybové aktivity pro seniory: (soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk). Volyně : Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola, 2014. - 129 s. ISBN 978-80-86837-60-4.

KONTAKT

Anna Lukáčová, Univerzita tretieho veku, TU vo Zvolene, mail: alu1@centrum.sk

Martin Kružliak, ÚTVŠ TU vo Zvolene, mail: kruzliak@tuzvo.sk

ZMENA V DRŽANÍ TELA U ŽIAČOK POHYBOVÝM PROGRAMOM

Elena BENDÍKOVÁ

Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta

Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje parciálnu úlohu s cieľom poukázať na význam pohybového programu vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy u stredoškôľáčok z hľadiska signifikantne ($p < 0,01$) zistenej vedomej úpravy držania tela v experimentálnom súbore ($n = 12$) a jednotlivých oblastí držania tela, ako aj možnosti prevencie vzniku funkčných porúch v oblasti oporného a pohybového systému u sledovanej vekovej skupiny. Uvedené parciálne výsledky sú súčasťou grantu: *VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska*.

Kľúčové slová: držanie tela, pohybový program, telesná a športová výchova, zdravie, žiačky

THE EFFECTS OF EXERCISE PROGRAMME ON FEMALE STUDENTS' POSTURE

ABSTRACT

The article presents the partial assignment which aims to emphasize the importance of the exercise programme applied in physical and sport education classes in secondary schools. The exercise programme significantly ($p < 0.01$) improved the body posture and its individual segments in the experimental group ($n = 12$) of female students. What is more, it had a positive impact on the prevention of functional disorders of the musculoskeletal system of the experimental group members. The presented partial results are the part of the grant titled: *VEGA No. 1/0376/14 Physical activity intervention for the prevention of health of the population of Slovakia*.

Key words: posture, exercise programme, physical education and sport, health, schoolgirl

ÚVOD

Vonkajším prejavom funkčných porúch v oblasti oporného a pohybového systému je držanie tela, ktoré je výslednicou určitého tvaru a funkcie chrbtice. Držanie tela odráža a ovplyvňuje celkový stav ľudského organizmu, označuje všetky pohybové schopnosti človeka, ktorých cieľom je udržanie polohy (Bendíková, 2011). Podľa Čermáka a kol., (2005) držanie tela môžeme vnímať ako individuálne špecifický spôsob riešenia klasickej úlohy, ako sa vyrovnat' s gravitáciou, ako udržať telo v rovnováhe. Żukowska (2014) a Véle (1997) chápu držanie tela ako individuálny posturálny program vznikajúci v priebehu pohybového vývoja daného individuálne pomocou tzv. posturálnych reflexov. Podľa Véleho (1997) je pritom nutné vychádzať z osobnosti človeka, ktorého držanie tela a jednotlivé sektory posturálneho systému sú harmonicky vyvážené a potrebujú najmenšiu svalovú prácu pre udržanie najlepšej stability. Kineziológia chápe držanie tela ako momentálnu výslednicu vzájomného usporiadania jednotlivých častí tela. Akákoľvek zmena v jednom pohybovom segmente zákonite determinuje celú reťaz ďalších zmien (Véle, 2006). Bendíková (2011) držanie tela vníma ako výslednicu určitého tvaru a funkcie chrbtice, práce najmä posturálnych svalov, posturálnych reflexov. Je sprievodným znakom každej činnosti a samo o sebe je činnosťou, pohybovým návykom, ktorý vieme z veľkej časti ovládať svojou vôľou. Do činnosti na udržaní držania tela sa zapájajú vrodené dispozície, telesné predpoklady, vplyv prostredia, duševný stav a sociálne vzťahy. Z uvedeného vyplýva, že pri držaní tela sa nejedná o náhodné izolované zapojenia jednotlivých svalov, ale o uplatnenie určitého modelu (Kolář, 2001). V súvislosti s uvedeným je potrebné zdôrazniť, že držanie tela je obrazom centrálného nervového systému.

V súčasnosti vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy v rámci školského vzdelávacieho programu sú možné zmeny z hľadiska obsahu, ktoré môžu byť preventívnym východiskom (Dobay, 2011, 2015; Chovanová, 2010; Bendíková, 2012; Novotná, 2015; Rozim, Marko, 2015) z uvedeného stavu prevalencie funkčných porúch oporného a pohybového systému žiakov (Rowe, Jacobs, 2002; Kanášová, Bukovcová, 2011; Lee et al., 2013; Yoo et al, 2013, Bendíková, Pavlović, 2013; Bendíková et al., 2015).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo poukázať a overiť vplyv pohybového programu v rámci telesnej a športovej výchovy pri funkčných poruchách pohybového systému u žiačok strednej školy s intenciou na držanie tela.

METODIKA

Výskumu sa zúčastnili žiačky 3. ročníka Pedagogickej a sociálnej akadémie v Leviciach. Súbor tvorilo 24 žiačok, ktoré boli rozdelené lekárom na základe úrovne oporného a pohybového systému do dvoch skupín, experimentálnu (ES $n = 12$) a kontrolnú (KS $n = 12$). Údaje somatického charakteru o priemernej telesnej výške, telesnej hmotnosti a BMI žiačok uvádza tabuľka 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru žiačok ($n = 24$)

Skupina/faktory	Počet	Vek	Telesná výška/(cm)	Telesná hmotnosť/(kg)	BMI
Experimentálny súbor	12	18	168,42	57,33	20,26
Kontrolný súbor	12	17,75	168,33	61,50	21,74

V termíne január - apríl 2014 sa v 12 týždňovom časovom období uskutočnil pohybový program, ktorý sa realizoval 2x do týždňa, v rozsahu 45 minútovej cvičebnej jednotky, počas hodín telesnej a športovej výchovy. v telocvični v Leviciach. Experiment prebiehal pod vedením cvičiteľa a zúčastnilo sa ho 12 žiačok ES, zatiaľ čo 12 žiačok KS absolvovalo v uvedenom časovom období štandardnú hodinu telesnej a športovej výchovy. Pohybový program bol zostavený na základe metodického materiálu (Bendíková, 2011) „Bolesti chrbta a cvičenia“

Na hodnotenie držania tela v našom výskume bola použitá metóda podľa Kleina a Thomasa modifikovaná Mayerom (Bendíková, 2011). Táto metóda nie je náročná z hľadiska materiálneho, ani technického vybavenia a dajú sa vhodne klasifikovať jednotlivé typy držania tela.

Na vyhodnotenie získaných kvalitatívnych a kvantitatívnych údajov výskumu funkčného stavu opornej a pohybovej sústavy žiačok stredných škôl sme použili metódu klinickej kazuistiky (Švec, 1998) s uplatnením teoretických metód logickej analýzy a syntézy s využitím induktívnych a deduktívnych postupov, porovnávania a zovšeobecnenia, ako aj metódy deskriptívnej štatistiky: aritmetický priemer, smerodajná odchýlka, variačné rozpätie. V rámci štatistického spracovania a vyhodnotenia výsledkov sme použili Wilcoxonov neparametrický test ($p < 0,05$). Na porovnanie rozdielu medzi ES a KS bol použitý Mann-Whitney U-test.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Z hodnotenia držania tela pri vstupnom meraní podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom bolo zistené u všetkých žiačok výskumného súboru nesprávne držanie tela, podobne ako zistila Kanásová, Bukovcová (2011) vo svojom výskume na skupine vysokoškoláčok. Na základe súčtu získaných bodov v jednotlivých posudzovaných oblastiach boli všetky žiačky experimentálnej i kontrolnej skupiny zaradené do 3. skupiny, ktorá označuje chabé držanie tela (tab. 2, 3).

Z uvedených výsledkov vyplýva, že pri vstupných meraniach sa najproblematickejšími oblasťami ukázali oblasť hlavy, brucha a sklonu panvy, ramená a postavenie lopatiek. Rovnaký výskyt problematických oblastí zistila vo svojom výskume na skupine žien aj Bendíková (2012), za segmenty s najfrekvencovanejšou odchýlkou od správneho držania tela ich považuje Houšková, Matoušová (2007).

Tabuľka 2 Hodnotenie držania tela žiačok ES (n=12)

n/kategória	I.	II.	III.	IV.	V.	body	známka	hodnotenie
1.	2	2	3	3	2	12	3.	chabé držanie tela
2.	3	3	3	2	3	14	3.	chabé držanie tela
3.	3	3	2	3	3	14	3.	chabé držanie tela
4.	2	3	2	2	2	11	3.	chabé držanie tela
5.	3	2	3	2	2	12	3.	chabé držanie tela
6.	3	3	3	3	3	15	3.	chabé držanie tela
7.	3	2	2	3	3	13	3.	chabé držanie tela
8.	2	3	3	2	3	13	3.	chabé držanie tela
9.	3	2	3	3	2	13	3.	chabé držanie tela
10.	3	2	3	3	2	13	3.	chabé držanie tela
11.	3	3	3	2	2	13	3.	chabé držanie tela
12.	3	3	3	3	2	14	3.	chabé držanie tela

Tabuľka 3 Hodnotenie držania tela žiačok KS (n=12)

n/kategória	I.	II.	III.	IV.	V.	body	známka	hodnotenie
1.	3	3	2	2	3	13	3.	chabé držanie tela
2.	2	3	3	2	3	13	3.	chabé držanie tela
3.	3	3	3	3	3	15	3.	chabé držanie tela
4.	3	3	3	3	2	14	3.	chabé držanie tela
5.	3	2	3	2	3	13	3.	chabé držanie tela
6.	3	3	3	3	3	15	3.	chabé držanie tela
7.	3	2	3	2	2	12	3.	chabé držanie tela
8.	2	2	3	2	3	12	3.	chabé držanie tela
9.	3	2	3	3	3	14	3.	chabé držanie tela
10.	2	3	3	3	2	13	3.	chabé držanie tela
11.	3	2	3	2	3	13	3.	chabé držanie tela
12.	2	2	3	2	2	11	3.	chabé držanie tela

U všetkých žiačok výskumného súboru sme zistili predsunuté držanie hlavy, ktoré je najčastejšou poruchou, ktorá vzniká nesprávnym sedením, čo následne spôsobuje preťažovanie najmä dolných krčných stavcov a vyhrbenie driekovej chrbtice, ktoré výrazne preťažuje stavce v driekovej oblasti. Na nesprávnom držaní tela sa podieľala aj asymetria pliec, keď sme zistili zvýšenie pleca na strane skráteného trapézového svalu a mierne odstavajúce lopatky, čoho príčinou je ochabnutosť lopatkového svalstva a kosoštvorcových rombických svalov, ktoré sú preťahované relatívne silnejšími prsnými svalmi.

Znaky nesúmernosti pliec sme zaznamenali u všetkých žiačok experimentálnej i kontrolnej skupiny, po realizácii pohybového programu jedna žiačka experimentálnej skupiny dosiahla súmernosť pliec aj lopatiek, u 7 z nich sme zistili menej asymetrické a vpred vysunuté plecia.

Oblasť brucha a sklonu panvy mala u všetkých žiačok prominujúci charakter, brucho bolo u 9 žiačok experimentálnej skupiny a 11 kontrolnej skupiny chabé, čo môžu spôsobovať oslabené svalové skupiny v uvedenej oblasti. Brušné svaly sú v tejto oblasti dôležitou svalovou skupinou, ktorá v prípade ochabnutia neplní plnohodnotne funkciu opory drieku.

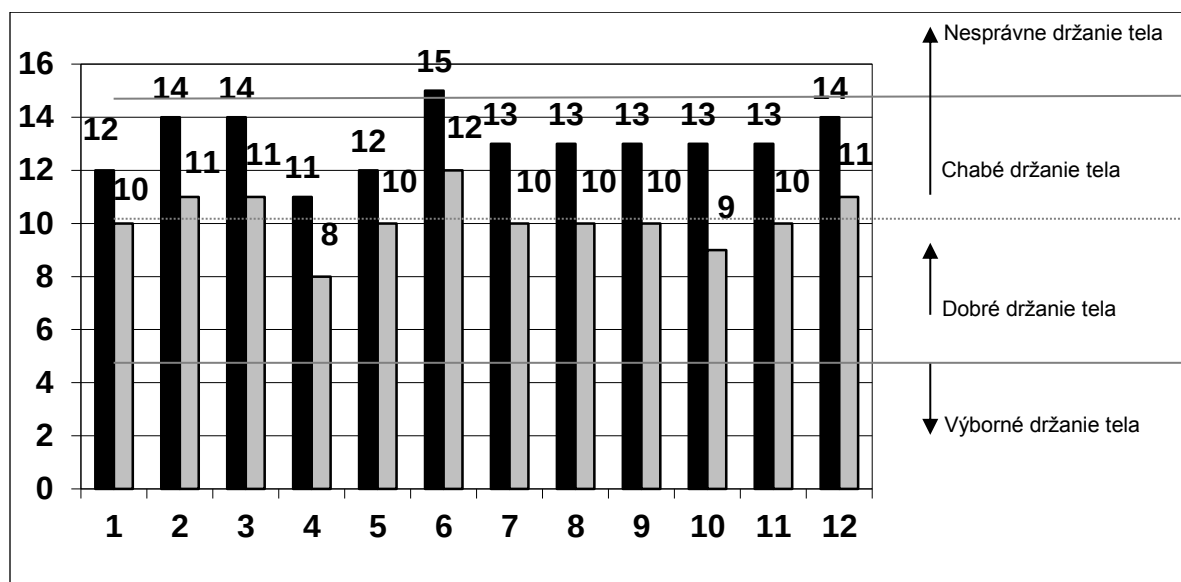
Vzniknutá nerovnováha ovplyvňuje panvový sklon, čo môže viesť k zväčšovaniu driekovej lordózy a následným bolestiam v driekovej oblasti. Panva a jej poloha má významný vplyv na držanie tela, slúži ako nosný rám na ukotvenie chrbtice a zároveň ako klenba, po ktorej sa váha

tela prenáša na obidve dolné končatiny a každá zmena polohy panvy má priamy vplyv na krivku chrbtice.

V hodnotení tvaru hrudníka sme u žiačok pri vstupnom meraní nezaznamenali dobre vyvinutú klenbu hrudného koša. U všetkých žiačok sme zistili malé odchýlky od normálu a zároveň sa objavovali znaky splošteného hrudníka. Vpadnutý hrudník, kedy nedochádza k dýchaniu správnym spôsobom a zapájajú sa výraznejšie brušné svaly a svaly hrudníka sa využívajú v menšom rozsahu, sme nezistili u žiadnej žiačky.

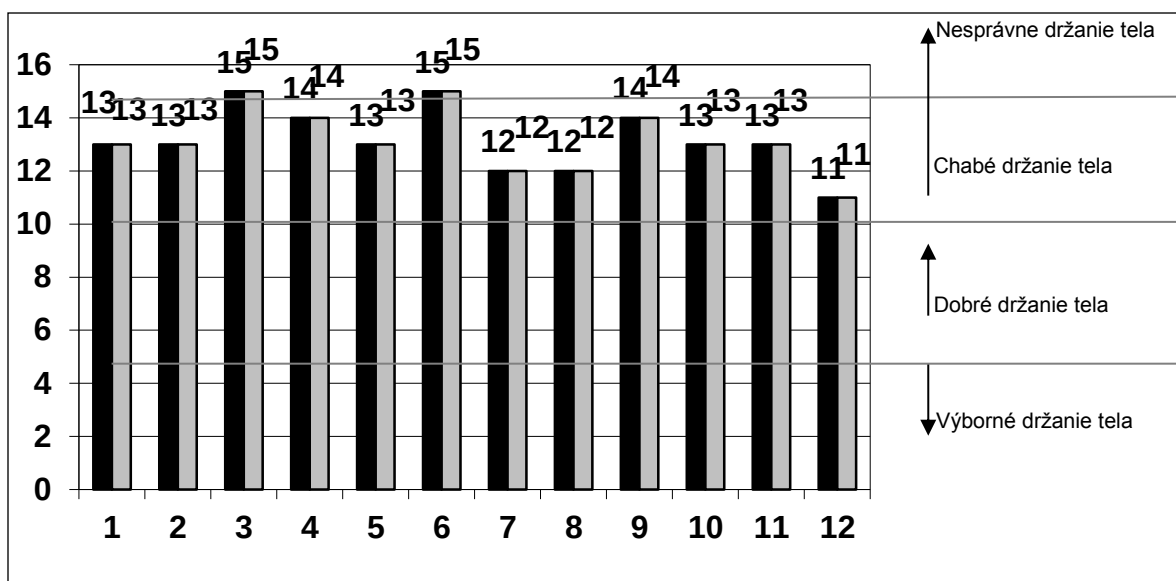
Pri posudzovaní celkového zakrivenia chrbtice, teda jej tvaru, ktorý je citlivým ukazovateľom celkového držania tela, keďže sa ľahko prispôbuje každej zmene ťažiska sa u žiačok preukázali znaky zväčšeného alebo zmenšeného zakrivenia. Ťažké odchýlky od normálu sme v sledovanej skupine nezistili. Ani u jednej žiačky sme nezistili výborné, správne držanie tela pri vstupných meraniach, o čom svedčia aj bodové hodnotenia držania tela. (obr. 1 a 2). Obrázok 1 ďalej znázorňuje stav držania tela žiačok experimentálnej skupiny pred a po realizácii pohybového programu a vypovedá o jeho účinnosti na oporno-pohybový systém, obrázok 2 znázorňuje stav držania tela žiačok kontrolnej skupiny.

Porovnaním úrovne držania tela žiačok experimentálnej skupiny sme dospeli k záveru, že došlo k zlepšeniu medzi vstupným (13,1) a výstupným (10,2) meraním a s hodnotou 2,9 je rozdiel štatisticky signifikantný ($p < 0,05$) (tab. 4).



Obrázok 1 Bodové hodnotenia držania tela vstupných a výstupných hodnôt v ES (n = 12)

Legenda: čierna – vstup, sivá – výstup



Obrázok 2 Bodové hodnotenia držania tela vstupných a výstupných hodnôt v KS (n = 12)

Legenda: čierna – vstup, sivá - výstup

Tabuľka 4 Štatistické vyhodnotenie zmien v držaní tela žiakov ES (n=12)

Držanie tela		
n = 12	vstup	výstup
priemer	13,1	10,2
min	11,0	8,0
max	15,0	12,0
variačné rozpätie	4,0	4,0
smer. odchýlka	1,0	1,0

Porovnaním úrovne držania tela žiakov kontrolnej skupiny sme zistili, že hodnoty medzi vstupným (13,2) a výstupným (13,2) meraním sa nezmenili – $p = 1,000$ ($p > 0,05$), to znamená, že nebol zaznamenaný štatisticky významný rozdiel (tab. 5). Porovnanie vypočítaných rozdielov medzi experimentálnym a kontrolným súborom zobrazuje tabuľka 6.

Tabuľka 5 Štatistické vyhodnotenie zmien v držaní tela žiakov KS (n=12)

Držanie tela		
n = 12	vstup	výstup
priemer	13,2	13,2
min	11,0	11,0

max	15,0	15,0
variačné rozpätie	4,0	4,0
smer. odchýlka	1,2	1,2

Tabuľka 6 Rozdielová tabuľka medzi ES (n = 12) a KS (n = 12)

Držanie tela														
	I.		II.		III.		IV.		V.		Body		Skupina	
n = 12	ZE	ZK	ZE	ZK	ZE	ZK	ZE	ZK	ZE	ZK	ZE	ZK	ZE	ZK
1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	1	0
2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0
3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	0
4	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	1	0
5	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0
6	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0
7	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	1	0
8	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	1	0
9	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3	0	1	0
10	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0	1	0
11	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	1	0
12	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0
priemer	0,8	0,0	0,6	0,0	0,8	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	2,9	0,0	0,7	0,0
SD	0,4	0,0	0,5	0,0	0,4	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0

Legenda: ZE – zmena v experimentálnom súbore, ZK – zmena v kontrolnom súbore, SD – smerodajná odchýlka, Oblasť hodnotenia:

I.: ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

II.: $p = 0,002$ ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

III.: ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

IV: $p = 0,014$ ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

V.: $p = 0,014$ ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

Body: ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

Skupina: $p = 0,001$ ($p < 0,05$) – štatisticky významný rozdiel na hladine $\alpha = 0,05$

Z dvanástich žiakov experimentálnej skupiny bolo osem žiakov (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11) pri výstupnom meraní priradených do druhej skupiny, čo podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom znamená dobré držanie tela. Zvyšné štyri žiačky (2, 3, 6, 12) zostali zaradené v tretej skupine, u všetkých však nastalo zlepšenie držania tela hlavne v postavení hlavy a krku, brucha a sklonu panvy. Pri výstupnom meraní sme držanie hlavy a krku u jednej žiačky (4) ohodnotili známkou 1, hlavu mala vzpriamenú a uhol medzi bradou a krkom 90° , ostatné žiačky si postavenie hlavy a šije vylepšili. V oblasti hrudníka došlo k zlepšeniu hodnotenia tvaru hrudníka, žiačky sa naučili správne dýchať a držať trup (2, 3, 4, 8, 10, 11, 12). Oblasť brucha sa u žiakov vplyvom pohybového programu spevnila (1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12), jedna žiacka (4) dosiahla ploché brucho, u ostatných mala abdominálna oblasť menší prominujúci charakter.

ZÁVER

Z hľadiska držania tela sa účinnosť pohybového programu signifikantne ($p < 0,01$) prejavila vo všetkých hodnotených znakoch držania tela, keď všetky žiačky experimentálnej skupiny si zlepšili známky jednotlivých posudzovaných oblastí podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom. Uvedené skutočnosti vnímané cez riadené a vedomé držanie tela, ktoré je z hľadiska vytvárania správneho stereotypu držania tela veľmi dôležité z viacerých uhlov pohľadu. Zároveň si dovoľíme dodať, že nezanedbateľnou príčinou nesprávnych návykov v držaní tela najmä u detí a mládeže je nedostatok dokonalých vzorov, deti často nemajú dokonalú predstavu o správnom držaní tela a nepoznajú význam správneho držania tela. Pri formovaní a upevňovaní správneho posturálneho stereotypu má preto učiteľ telesnej a športovej výchovy významnú úlohu nielen odkrývať príčiny nesprávneho držania tela, ale ich aj vhodnými pohybovými prostriedkami naprávať a odstraňovať.

LITERATÚRA

1. ADAMČÁK, Š. 2002. *Svalová nerovnováha u športovcov, jej vznik, prevencia a odstraňovanie*. UMB B. Bystrica PF, s. 2 – 7.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2011. 132 s. ISBN 978-80-557-0124-0.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2011. Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Tel. Výchova & Šport*, Bratislava, 2011, roč. XXI, č. 1, s. 6 - 10.

4. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2012. 119 s. ISBN 978-80-554-0487-5.
5. BENDÍKOVÁ, E., UVINHA, R. R., PINES, A. R., KANÁSOVÁ, J., ŠMÍDA, L. 2015. The influence of exercise program on the muscular system of female pupils in the lessons of physical education and sport. In *Sport Science*, 8 (2), 69-74.
6. ČERMÁK, J. a kol. 2005. *Záda mně už nebolí*. Praha : Vasut, 2005.
7. DOBAY, B. 2011. *Szlovákia lakosságának egészségi helyzetképe és a testmozgás jelentősége a Selye János Egyetem hallgatói körében*," Egymás mellett vagy együtt?!" A Selye János Egyetem Nemzetközi Tudományos Szimpóziuma, Tanulmánykötet, Vydávateľ: Univerzita J. Selyeho, 2011, p. 94-102.
8. DOBAY, B. 2015. *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában*. Komárom : Kompress Kiadó, ISBN 978-963-12-1663-9, 90.s.
9. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. 2005. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha : UK FTVS, 2005.
10. CHOVANOVÁ, E. 2010. Význam netradičných hier a cvičení vplývajúcich na rozvoj priestorovo – orientačných schopností. In *Pohybová aktivita v živote človeka*. PU v Prešove : FS, 2010, s. 13 – 19.
11. KANÁSOVÁ, J., BUKOVCOVÁ, E. 2011. Zmeny v držaní tela u vysokoškoláčiek pôsobením Pilates Institute. In *Pedagogická kinantropologie 2011*. Ostrava : Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2011. s. 61 - 67. ISBN 978-80-7399-129-6.
12. KOLÁŘ, P. 2001. Systematizace svalových dysbalancí z pohledu vývojové kineziologie. In *Rehab. Fyz. Lek.*, 2001, roč. 8, č. 4, p. 152–164.
13. LEE, H. M., PARK, J. S., KIM, S. J. 2013. Effects of Neck Exercise on High-School Students' Neck–Shoulder Posture. In: *Journal of Physical Therapy Scientist*. Vol. 25, No. 5, p. 571 – 574.
14. ŁUBKOWSKA, W., TROSZCZYŃSKI, J. 2011. Próba weryfikacji aktywności ruchowej jako kryterium oceny postawy ciała dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat. *Zeszyty Naukowe*, 631(27), 27-40.
15. NOVOTNÁ, B. 2015. Pohybové programy pre deti mladšieho školského veku. In *Športový edukátor*, 2015, 8(2), 116-120.

16. ROWE, G., JACOBS, K. 2002. Efficacy of body mechanics education on posture while computing in middle school children. In: *Europe PubMed Central*, Vol. 18, No. 3, p. 295-303.
17. ROZIM, R., MARKO, M. 2015. Motivačné aktivity vo vyučovaní telesnej výchovy u študentov stredných škôl v Žilinskom regióne. *Pohyb a kvalita života*. Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie. KTVŠ PF UKF Nitra : EQUILIBRIA, s.r.o., Košice, s. 96-105.
18. YOO, G. W. 2013. Effect of Thoracic Stretching, Thoracic Extension Exercise and Exercises for Cervical and Scapular Posture on Thoracic Kyphosis Angle and Upper Thoracic Pain. In *Journal of Physical Therapy Scientist*. Vol. 25, No. 11, p. 1509 – 1510.
19. VÉLE, F. 1997. *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha : Grada/Avicenum, 1997. 272 s. ISBN 80-7169-256-5.
20. VÉLE, F. 2006. *Kineziológia, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton, 2006.
21. ŽUKOWSKA, H., SZARK-ECKARDT, M., MUSZKIETA, R., IERMAKOVA, T. 2014. Characteristics of body posture in the sagittal plane and fitness of first-form pupils from rural areas. In *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014; (7), p. 50-60.

KONTAKT

Doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Matej Bel University, Faculty of Arts

Department of Physical Education and Sports

974 01 Banská Bystrica, Tajovského 40, Slovakia

Phone: 00421 48 446 7556, E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

POROVNANIE ÚROVNE AGRESIVITY ŠPORTUJÚCEJ A NEŠPORTUJÚCEJ MLÁDEŽE NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Miroslava Rošková

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

ABSTRAKT

V našom príspevku sa venujeme problematike agresivity, jej jednotlivým typom, formám a tiež prejavom agresie. Cieľom bolo zistiť výskyt rôznych druhov agresívneho správania u mládeže na základných školách a porovnať jej zastúpenie medzi žiakmi zaoberajúcimi sa športovými aktivitami a nešportujúcimi žiakmi. Kľúčovou metódou na zistenie relevantných údajov bol štandardizovaný psychologický dotazník B – D – I, ktorý meria agresivitu ako osobnostnú vlastnosť. Vo výsledkoch analyzujeme a porovnávame hodnoty získané na základe spomínaného dotazníka. Zistili sme, že žiaci športových tried, tak ako aj žiaci ktorí nešportujú dosahujú úroveň celkovej agresivity na skoro totožnej úrovni a ani u jedného zo sledovaných súborov sme nezaznamenali zvýšenú úroveň celkovej agresivity. V jednotlivých Zvýšenú úroveň môžeme pozorovať v športových triedach v subteste Verbálna agresivita a v nešportových triedach v subteste Podozrievavosť.

Kľúčové slová: Emócie, agresia, agresivita v športe, žiaci.

ABSTRACT

In our paper is devoted to the issue of aggression, its individual types, forms, and also a manifestation of aggression. The aim was to determine the prevalence of different types of aggressive behavior among young people in primary schools and to compare its representation among students dealing with sports activities and students unsportsmanlike classes. A key method of finding relevant data was standardized psychological questionnaire B - D - I, which measures aggression as a personality characteristic. In the results, we analyze and compares the values obtained on the basis of that questionnaire. We found that students of sports classes, as well as students who nešportujú achieve the level of overall aggression on almost identical level and not at either of the monitored files have no increased overall level of aggression. Increased levels can be observed in sports classes in the subtest verbal aggressiveness and unsportsmanlike classes at subtest suspicion.

Key words: Emotion, aggression, aggression in sport, students.

ÚVOD

Šport je neustálou konfrontáciou a procesom víťazstiev a prehiev. Extrémne emócie sú typickým prejavom fyzického a psychického vypätia športovca. Agresivita je v tomto procese prirodzenou emóciou, ktorá nemôže byť celkom potlačená. V takom prípade sa mení na deštruktívnu silu, ktorá pôsobí proti človeku ako autoagresia a zlosť na seba samého. Na druhej strane nekontrolované prejavy agresie navonok ubližujú ľuďom alebo veciam okolo. Preto sa treba naučiť odreagovať agresivitu primeraným spôsobom a vo vhodnom čase. Najčastejšie sa agresívne reakcie prejavujú v situáciách, v ktorých nám niekto alebo niečo zabráňuje v aktivite nasmerovanej k cieľu. V dôsledku kombinácie všetkých týchto faktorov sa prejavuje jeho pozitívny, resp. negatívny vplyv na vývoj osobnosti jedinca. V prípade rekreačného športu detí, mládeže je pozitívny potenciál a vplyv jednoznačný, preto by mala spoločnosť vytvárať všestranné podmienky a možnosti na rozvoj športových aktivít u žiakov základných škôl. Úlohou spoločnosti je vytvárať také prostredie, aby sa v maximálnej miere využíval pozitívny socializačný potenciál športu a eliminovali by sa jeho negatívne prejavy. Slepíčka a kol. (2009) uvádza, že u dospelých, ktorí sa pravidelne venujú nejakému výkonnostnému športu je charakteristické, že prežívanie zmien prichádza neskôr a s viditeľne nižšou dynamikou. Dá sa to vysvetliť zameraním jedinca na športovú činnosť, ktorá je sama o sebe zážitkovo bohatá a obmedzuje tak vytvorenie priestoru pre sebaopozorovanie, ktoré je výrazne zastúpené u tých, ktorí nie sú zaujatí nejakou aktivitou. Pravidelná športová činnosť výkonného charakteru má pre rozvoj osobnosti pozitívny prínos nielen v zdokonaľovaní zručnosti, intelektových predpokladov, pri riešení situácii, ktoré športovú činnosť vytvára, v rozvoji vytrvalosti a vôle, ale aj v sociálnych situáciách, kedy jedinec musí podriadiť osobný záujem záujmu celku.

Macák - Hošek (1987) sa zameriavajú na otázky charakteru a zamerania osobnosti športovca podľa nasledujúcich typických vlastností. *Zvýšená dominancia* – je to široko chápaná vlastnosť naplnená úsilím o prvenstvo, podriadením ostatných, vôľou zvíťaziť, sebadôverou, agresivitou a bojovnosťou. *Zameranosť* – patrí sem tendencia byť dobre hodnotený sociálnou skupinou, dosahovať veľký výkon, húževnatosť pri riešení problémov a tendencia byť efektívny. *Sociabilita* – vlastnosť, ktorá vyjadruje vzťah športovca k sociálnej skupine. Vyššia potreba byť sociálne akceptovaný a kolektivismus. *Sociálna komunikácia* – zodpovednosť, záujem o ostatných, trpezlivosť, starostlivosť a sebakontrola. *Emočná stálosť* – viaže sa

predovšetkým na základné vlastnosti temperamentu, citovej zrelosti a absenciu neurotických prejavov.

V našej praxi sa najčastejšie stretávame s výrazmi opisujúcimi agresivitu pozitívne ako súťaživosť, útočnosť alebo v negatívnom smere ako brutálnosť, zákernosť alebo surovosť.

Agresivita je určitá vlastnosť, povahový rys, ktorá je u každého človeka vo väčšej alebo menšej miere prítomná a je determinovaná biologicky (dedičnosťou), kognitívne (učením) aj psycho-sociálne (emočná oblasť a vplyv vonkajšieho prostredia) Harsa a kol. (2012).

V odbornej literatúre zaoberajúcou sa touto problematikou sa stretávame s tromi prístupmi.

Prvý prístup predpokladá, že športová aktivita je vo vzťahu so zvýšenou agresivitou a že šport sa podieľa na náraste násilia (napr. Zillman, Katcher & Milavsky, 1973). Druhý prístup naopak odporúča šport ako univerzálny prostriedok pre zdravý rozvoj osobnosti a predpokladá, že športová aktivita je vo vzťahu so zníženou agresivitou (Corry, 1968 in Silva & Husman 1984). Tretí prístup hľadá konkrétne väzby a vzťahy medzi prejavmi agresívneho správania, jednotlivými druhmi športu a športovou výkonnosťou, kde sa nepredpokladá žiadny tak jednoznačne vyjadrený vzťah ako v predchádzajúcich prístupoch (napr. Thierier, 1999; Čermák, 1995).

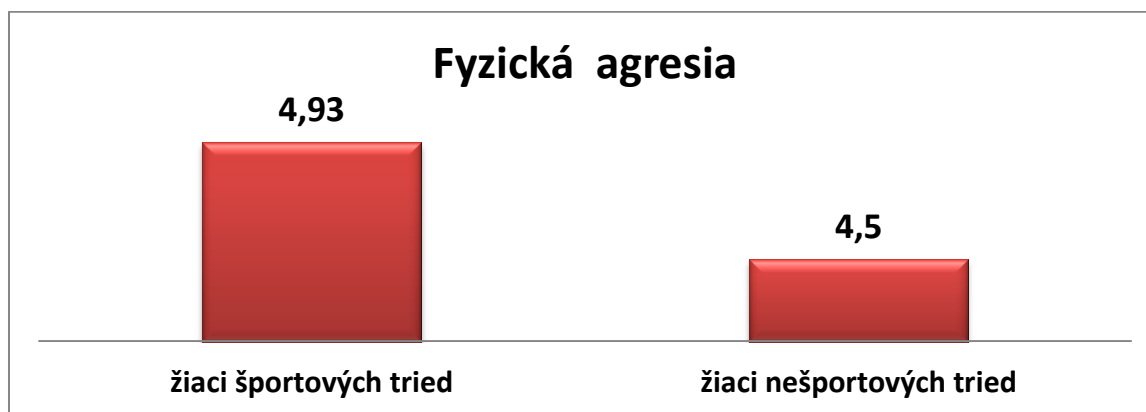
METODIKA

Prvú skupinu testovaných respondentov tvorilo 42 žiakov športových tried, 14-15 ročných v meste Banská Bystrica, ktorú tvorili chlapci prevažne so zameraním hokej a lyžovanie. Pre porovnanie osobnostných rozdielov v rámci druhov agresivity medzi žiakmi športových a nešportových tried sme si zvolili ďalšiu vzorku 38 žiakov nešportových tried, ktorí sa aktívne nevenujú žiadnemu športu. V našom prípade sme použili štandardizovaný psychologický dotazník B – D – I, ktorý spadá pod štandardizované testy osobnosti. Tento dotazník predstavuje špecializovaný test, ktorý vyvinuli autori Buss a Durkee (The Buss – Durkee Hostility Inventory, B – D - I). Autori vychádzali z predpokladu, že agresivita je komplexný fenomén a že je teda potrebné odlíšiť niekoľko podtried hostilne agresívneho správania. Vytvorili preto 8 tried, ktoré považujú za základné podskupiny agresivity: fyzická agresia, nepriama agresia, iritabilita, negativizmus, resentment, podozrievavosť, verbálna agresia a pocit viny. Klasifikácia tohto testu zahŕňa dva druhy hostility (resentiment a podozrievavosť) a päť druhov agresivity (fyzickú, nepriamu, verbálnu, iritabilitu a negativizmus). Hodnoty váženého skóre, ktoré presiahli hodnotu 5, svedčia o nadmernom výskyte jednotlivých druhov agresie a sú teda nežiaduce. Sumárna hodnota váženého skóre nad 35 bodov poukazuje na

zvýšenú úroveň celkovej agresivity. Pre spracovanie získaných údajov sme použili základné štatistické charakteristiky ako je priemer s následnou analýzou a komparáciou údajov medzi sledovanými súbormi.

VÝSLEDKY

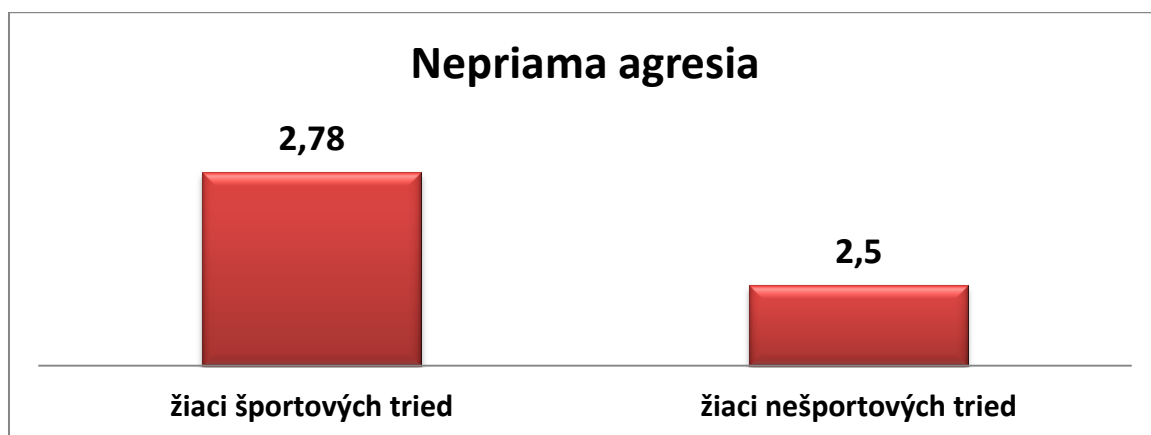
Otázky týkajúce sa subtestu **fyzickej agresivity** obr. 1 boli v našom dotazníku formulované v znení či sa respondent ocitol v situácii kde by bol účastníkom fyzického stretu, ataku. Otázky nesmerovali na deštrukciu predmetov, ale na fyzický kontakt s iným jedincom.



Obrázok 1 Hodnoty fyzickej agresivity v teste B-D-I

Žiaci športových tried dosiahli vyššie hodnoty skóre v ukazovateli fyzickej agresie, ako žiaci nešportových tried. Žiaci športových tried dosiahli o 0,43 vyššie skóre ako žiaci nešportových tried. Hodnota váženého skóre žiakov športových tried bola 4,93 a hodnota skóre žiakov navštevujúcich nešportové triedy bola 4,5. Podľa výsledkov žiaci športových tried sú agresívnejší aj preto, že cez zápas alebo tréningový proces musia svoje emócie korigovať, aby neporušili pravidlá hry alebo súťaže. Čiže nemajú kde, túto agresivitu ventilovať. Často si ju ventilujú preto v triedach medzi spolužiakmi alebo v tréningovom procese medzi spoluhráčmi. I keď, pravidelným športovaním, tréningovým procesom by mali vedieť tlmiť alebo úplne vylúčiť túto fyzickú agresiu.

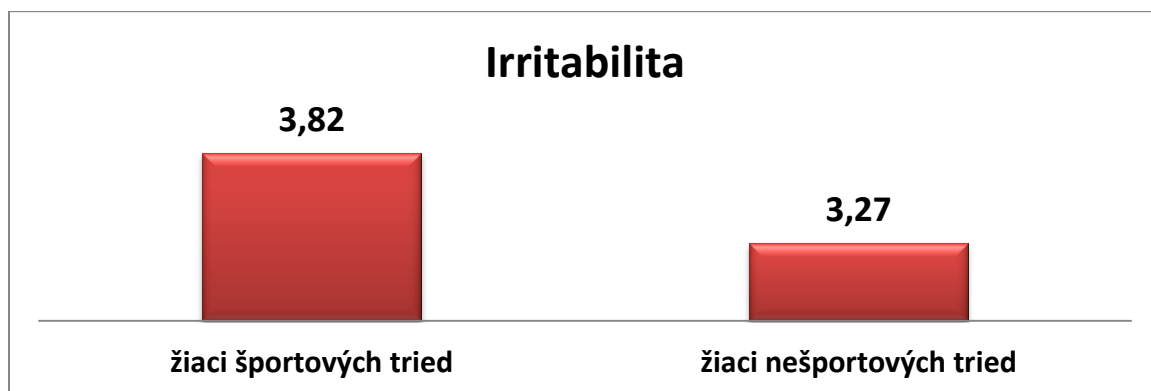
Do prejavov **nepriamej agresie** patria také spôsoby správania ako sú zlomyseľné klebety alebo kanadské žartíky (druhá osoba nie je napadaná priamo ale zákernými prostriedkami). Napr. náhle výlevy rozčúlenia, búchanie dverami, pozostáva z výbuchu negatívneho afektu a nie je nasmerované voči žiadnej konkrétnej osobe. Napr. hokejisti po zlom verdikte rozhodcu búchajú dvierkami na trestnej lavici. Opäť nám výsledky obr. 2 ukázali vyššiu hodnotu skóre žiakov športových tried.



Obrázok 2 Hodnoty nepriamej agresivity v teste B-D-I

Hodnota váženého skóre u žiakov športujúcich tried bola 2,78 a hodnota u žiakov navštevujúcich nešportové triedy 2,5. Vo váženom skóre dosiahli žiaci športujúcich tried hodnotu vyššiu o 0,28 ako žiaci navštevujúci nešportové triedy. Žiaci športových tried taktiež ako u fyzickej agresie nemôžu počas zápasu alebo súťaže ventilovať túto agresiu, lebo by porušili určité pravidlá zápasu alebo súťaže. Preto aj túto agresiu ventilujú v triedach medzi spolužiakmi, ale aj často na tréningoch v šatni medzi spoluhráčmi.

Subtest **irritabilita** (popudivosť) zahŕňa položky vyjadrujúce pohotovosť silne reagovať na malé provokácie, keď hráč vybuchne pre maličkosť a patrí sem prchkosť, frflošstvo, podráždenosť, neadekvátna reakcia hráčov alebo pretekárov na malý podnet.

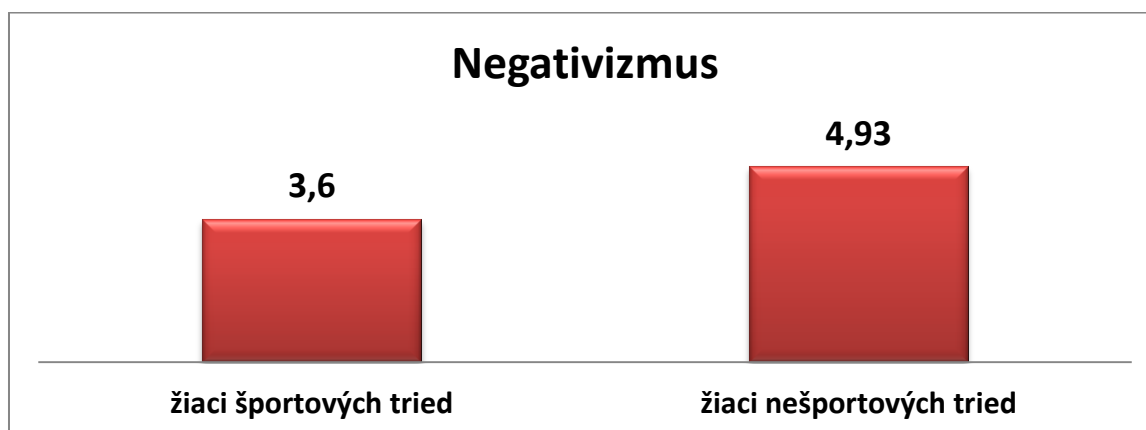


Obrázok 3 Hodnoty Irritability v teste B-D-I

Vážené skóre obr. 3 probandov športujúcich tried dosiahlo hodnotu 3,82 a vážené skóre probandov nešportových tried 3,27. Rozdiel predstavoval hodnotu 0,55. Tým pádom iritabilita bola vyššia u probandov športujúcich tried. V tejto položke sme očakávali zvýšené

skóre u žiakov športových tried, lebo sú často vystavení tlaku či už v zápase alebo súťaži. Aj keď žiaci športových tried by mali byť zvyknutí na tieto situácie. V častých prípadoch premotivovanosť alebo neúspech v zápase, ale aj neúspech v triede alebo v kolektíve je vhodným príkladom irritability.

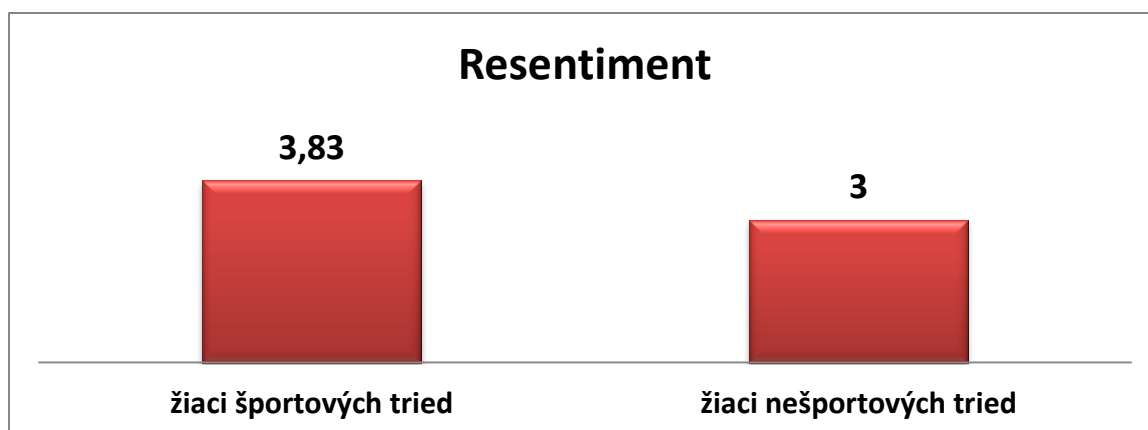
Subtest **negativizmus** predstavuje opozičné správanie zamerané obvykle voči autoritám, to zahŕňa odmietanie spolupráce, ktoré môže kolísať od pasívnej neochoty až k otvorenému odporu proti pravidlám.



Obrázok 4 Hodnoty negativizmu v teste B-D-I

V tejto položke obr. 4 dosiahli vyššie skóre žiaci nešportových tried, vážené skóre u nich predstavovalo hodnotu 4,93 a hodnota žiakov športových tried hodnotu 3,6. Rozdiel týchto dvoch hodnôt bol 1,33. Žiaci športových tried aj vďaka pravidelnými tréningovými procesmi vedia akceptovať pravidlá hry, trénera, starších hráčov a tiež vedia spolupracovať. Hlavné spolupráca je jeden z hlavných faktorov, v ktorých sa rozhoduje o výsledkoch stretnutí hlavne v športových hrách.

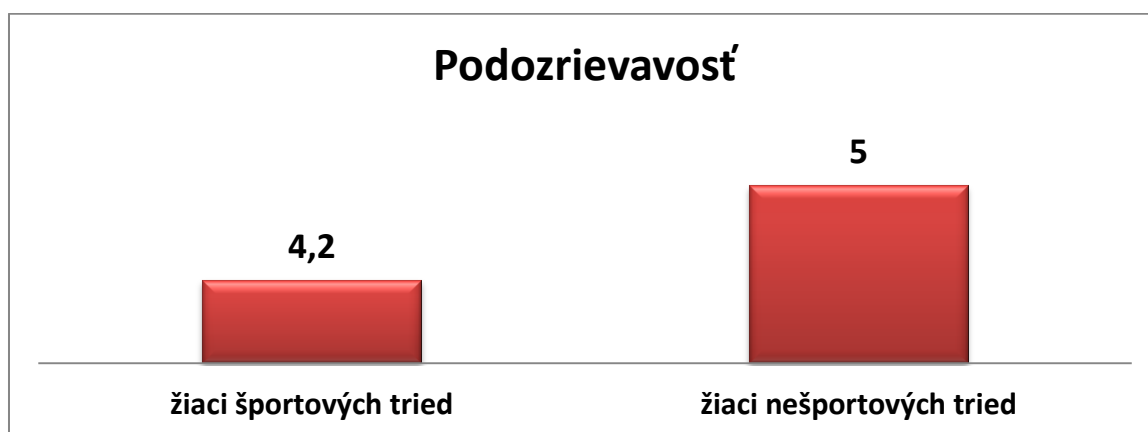
Na obrázku 5 sme zaznamenali hodnoty váženého skóre **resentimentu** žiakov športových tried a nešportových tried. Položky tejto skupiny vystihujú žiarlivosť a zanevrenie na druhých, pocit zlosti na svet pre skutočné alebo domnelé zlé zaobchádzanie. Pocit ublíženia svetom.



Obrázok 5 Hodnoty resentmentu v teste B-D-I

V prípade žiakov športových tried je hodnota resentmentu vyššia ako hodnota u žiakov nešportových tried. Vážené skóre žiaci športových tried dosiahli 3,83 a žiaci nešportových tried o 0,83 menšie skóre, čiže dosiahli hodnotu 3. Táto kategória znamená projekciu hostility na druhých ľudí, pohybuje sa od nedôvery k ľuďom a ostrážitosti voči nim až po presvedčenie, že majú v úmysle ublížiť.

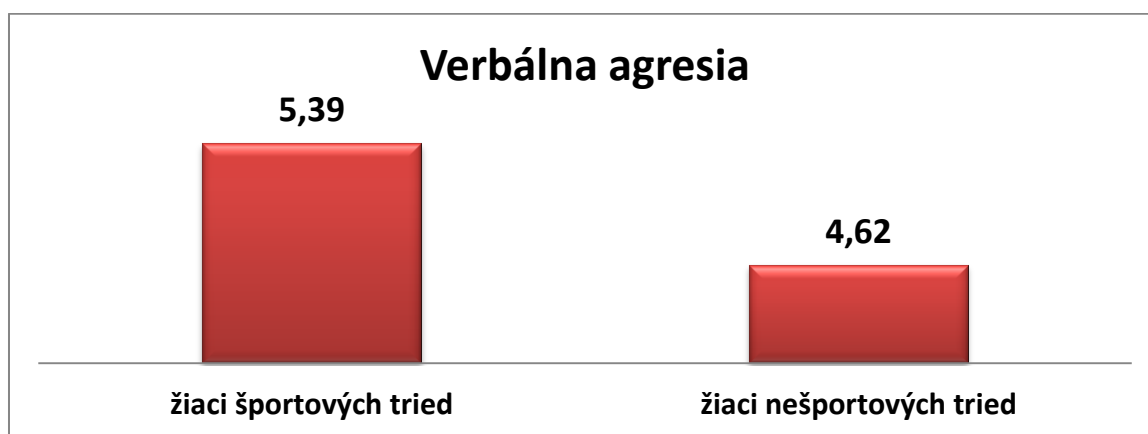
Na obrázku 6 sme zobrazili výsledky subtestu **podozrievavosti** a prekvapujúco žiaci športových tried dosahovali menšie hodnoty ako žiaci nešportových tried. Žiaci nešportových tried dosiahli vážené skóre 5, kým žiaci športových tried 4,2 čo bolo o 0,8 bodov menej.



Obrázok 6 Hodnoty podozrievavosti v teste B-D-I

Žiaci športových tried dosiahli tieto výsledky aj vďaka kolektívu, v ktorom trávajú pomerne veľa času. Taktiež sa musia v rôznych situáciách spoliehať jeden na druhého, kým žiaci nešportových tried sa s týmto nestretávajú a musia sa v rôznych situáciách spoliehať sami na seba.

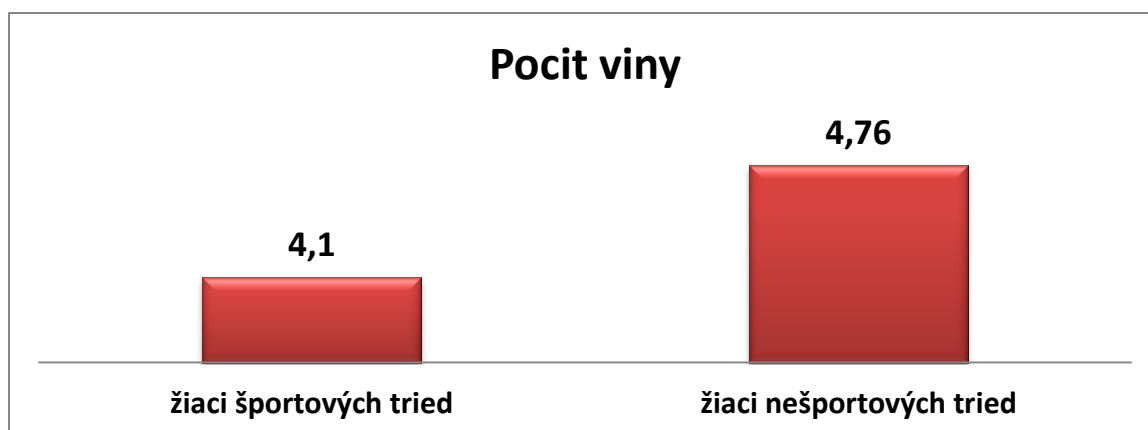
Ako je zobrazené na obrázku 7, pozorovali sme že pomer **verbálnej agresie** je v súbore žiakov športových tried vyšší ako u žiakov nešportových tried. Ide o negatívny afekt vyjadrený v štýle a obsahu reči, štýl zahŕňa hádanie sa, hulákanie, jačanie, vyhrážanie, kliatie a prehnané kritizovanie. V našom prieskume dosiahli žiaci nešportových tried nižšie skóre, keď ich dosiahnutá hodnota bola 4,6. Hodnota žiakov športových tried dosiahla skóre 5,39. Čo je o 0,79 vyššia hodnota ako u žiakov športových tried.



Obrázok 7 Hodnoty verbálnej agresivity v teste B-D-I

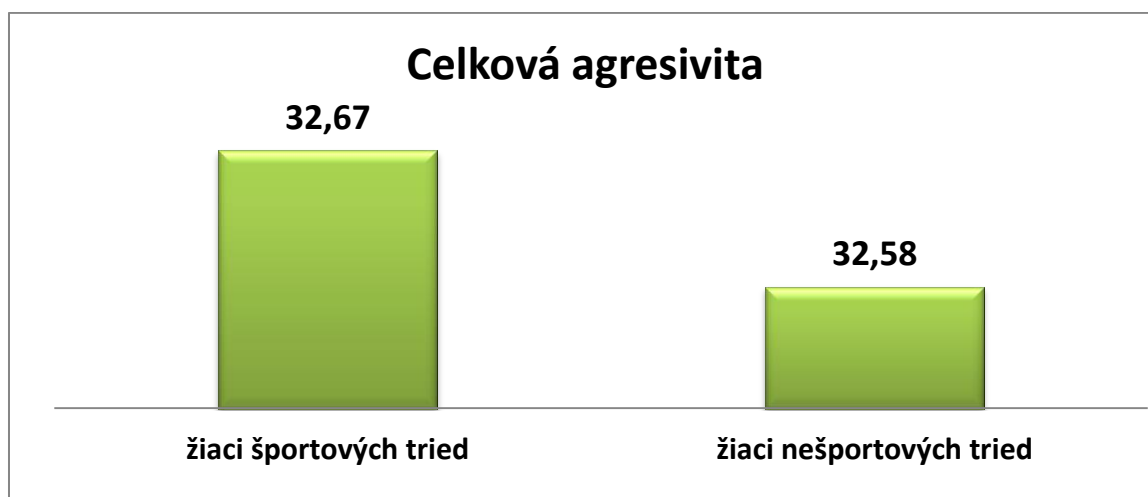
Pravdepodobne je to aj o zvyku, keď žiaci športových tried sa s touto verbálnou agresiou stretávajú dennodenne. Je to častý jav, hlavne v kolektívnych športových hrách a to najmä pri nepriaznivom skóre, prestíži z víťazstva, neúspechu z hry, aj preto pravdepodobne dosiahli v tejto položke vyššie skóre. Patrí sem pocit špatnosti, kritičnosť k vlastnej osobe, napríklad, pretekár nesplní limit alebo hráč netrať prázdnu bránu.

Na obrázku 8 sme zobrazili výsledky subtestu „**pocit viny**“. Z výsledkov nášho dotazníka sme zistili vyššie hodnoty u žiakov nešportových tried ako u žiakov športových tried. Vyššie skóre u žiakov športových tried malo hodnotu 4,1. Hodnota váženého skóre u žiakoch, ktorý navštevujú nešportové triedy bola 4,76. Číže hodnota váženého skóre žiakov športových tried bola o 0,60 nižšia ako vážené skóre u žiakov nešportových tried.



Obrázok 8 Hodnoty pocitu viny v teste B-D-I

Žiaci športových tried často po prehratom zápase, alebo zlom výkone majú pocit viny z „vlastnej osoby“ že zlyhali. Tieto výčitky prechádzajú až k výčitkám svedomia. S týmito situáciami sa žiaci športových tried stretávajú a musia sa naučiť s nimi vyrovnáť aby mohli v nasledujúcich zápasoch získať dôveru v seba a stať sa platným členom tímu.



Obrázok 9 Hodnoty celkovej agresivity v teste B-D-I

Úroveň váženého skóre v celkovej agresivite dosahuje v obidvoch súboroch hodnoty na približne rovnakej úrovni, žiaci športových tried dosiahli 32,65 bodov a nešportujúci žiaci 32,58 bodov. Tento stav nám poukazuje na fakt, že ani v jednom nami sledovanom súbore nepozorujeme zvýšenú úroveň celkovej agresivity.

ZÁVER

Pri jednotlivých druhoch agresivity sme zaznamenali rozdielne hodnoty medzi pozorovanými skupinami. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že úroveň agresivity je v 5 subtestoch

(fyzická agresia, nepriama agresia, iritabilita, resentment a verbálna agresia) vyššia u žiakov športových tried ako u žiakov nešportových tried. V ostatných 3 položkách (negativizmus, podozrievavosť a pocit viny) dosiahli vyššie skóre žiaci nešportových tried. Zvýšenú úroveň dosiahli žiaci športových tried len v subteste verbálna agresia 5,39 bodov a v subteste fyzická agresia boli hraničné hodnoty 4,93. U žiakov nešportových tried bola zvýšená úroveň v subteste podozrievavosť 5 bodov a hraničné hodnoty v subteste negativizmus 4,95 bodov. V celkovej agresivite sme nezaznamenali ani v jednom súbore zvýšenú úroveň celkovej agresivity. Naše výsledky sa zhodujú s tvrdeniami prístupu, kde sa nepredpokladá žiadny tak jednoznačne vyjadrený vzťah medzi športom a agresivitou ako v predchádzajúcich prístupoch (napr. Thierer, 1999; Čermák, 1995).

LITERATÚRA

- ČERMÁK, I. 1995. Princip specifčnosti při študiu agrese. *Československá psychologie*, XXXIX, 117 – 125.
- HARSA, P., D. KERTÉSZOVÁ, M. MACÁK, I. VOLDŘICHOVÁ, I. ZUKOV. 2012. Současné projevy agrese. In: *Psychologie pro praxi*. roč. 16 (1), s.15-18.
- MACÁK, I., HOŠEK, V.: *Psychológia telesnej výchovy a športu*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1987.
- SILVA, J. M. & HUSMAN, B.F. 1984 Aggression in sport: Definition and theoretical consideration: In J.M. SILVA & R. S.WEINBERG (Eds.), *Psychological foundation of sport*. Champaign:Human kinetics.
- SLEPIČKA, P. – HOŠEK, V. – HÁTLOVÁ, B. 2009. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5
- THIRER, J. 1999 Aggression. IN SINGER, N. R., MURPHY, M. & TENANT, L.K. *Handbook of Research on Sport Psychology*. Macmillan, Inc. New York.
- ZILLMAN, D., KATCHER, A.H., & MILAVSKY, B. 1973 Excitation transfer from physical exercise to subsequent aggressive behaviour. *Journal of social psychology*, 8, 247 -260.

KONTAKT

Mgr. Miroslava Rošková, PhD.
FF KTVŠ UMB BB
Tajovského 40
97400 Banská Bystrica Miroslava.roskova@umb.sk

REKREAČNÉ VYUŽITIE ZÁUJMOVÉHO ÚZEMIA KRÁĽOVÁ

RECREATIONAL USE OF THE AREA OF INTEREST KRÁĽOVÁ

Vladimír Juško¹ – Stanislav Azor² - Katarína Drahovská³

¹Technická univerzita vo Zvolene, Lesnícka fakulta, Katedra lesnej ťažby, logistiky
a meliorácii

²Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu

³Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Cieľom práce je riešiť problematiku sprístupnenia katastrálneho územia Kráľová a jej priľahlej oblasti za účelom rekreácie. Boli zmapované všetky turistické trasy, objekty a zariadenia nachádzajúce sa v záujmovom území. Na základe týchto výsledkov sa vytvorili návrhy trás pre rôzne druhy turistiky, ktoré spájajú Kráľovú so Sekierskou dolinou a Môťovou. Záujmové územie patrí k najkrajším a najvyhľadávanejším miestam v okolí Zvolena a má veľký turistický potenciál, na ktorý sa v závere práce poukazuje niekoľkými konkrétnymi návrhmi, ktoré by obľúbenosť tejto turistickej oblasti znásobili.

Kľúčové slová: lesná cestná sieť, turistika, Kráľová

ABSTRACT

The aim of this thesis is the issue of access to the cadastral area Kráľová and its surrounding area for recreation purposes. All hiking trails, objects and accommodation facilities of this area were mapped. Based on these results some tourism plans were made. They connect Kráľová, Sekier valley and Môťová. Our area of interest is considered as one of the most beautiful places around Zvolen and has a big potential for tourism and we would like to demonstrate it and improve it through this thesis.

Key words: forest road network, tourism, Kráľová

Zhodnotenie existujúcich turistických tras a objektov

V záujmovom území boli terénnym prieskumom zmapované existujúce trasy pre turistov a rekreačné zariadenia. Cez územie prechádzajú dve turistické trasy, nájdeme tu aj Lunterov ranč, neďaleko ktorého je hotel Kráľová so zjazdovkami a športovým areálom.

Turistické trasy:

TZT 8505 Neresnica - Zaježová

Žltá, turisticky značená trasa 8505 má svoj začiatok v autocampingu Neresnica vo Zvolene. Chodník vedie cez záhradkársku osadu Hájik nad Môťovou a ďalej pokračuje lesným porastom bez výhľadových možností až na vrch Kohútie. Cesta k hotelu na Kráľovej trvá zhruba 2 hodiny, počas celej trasy je len minimum pekných výhľadov na okolie.

Ďalšia časť trasy vedie od hotela po asfaltovej ceste až po konečnú autobusovú zastávku, kde nás značenie opäť naviguje na chodník smerujúci do lesného porastu. Táto trasa je turisticky atraktívnejšia, s viacerými výhľadmi na okolie. Za približne 2,5 hodiny sa od hotela, cez osadu Sekier dostaneme až do Zaježovej.

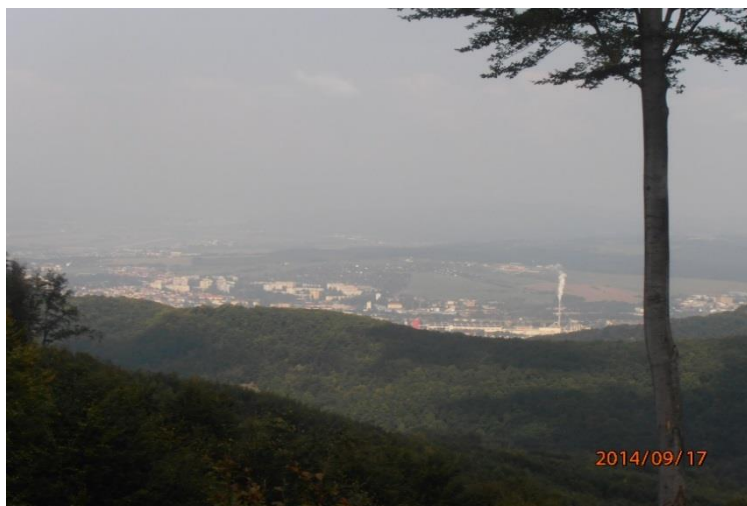
Chodník je v pomerne dobrom stave, trasa o celkovej dĺžke 14,9 km je nenáročná (<http://www.kst.sk/images/stories/skrovinaj/imformacie/zoznamtzt2010b.pdf>).

TZT 5505 Sekier - Kalinka

Zelená turistická trasa začína na zvolenskom sídlisku Sekier a prechádza cez chatársku oblasť. Ďalej pokračuje cez hrebeň Zálužná, sedlo pod Zálužnou, cez oblasť Habrovec, vrch Človekovo, Drieň, sedlo Mamojková a končí na Vígľašskej Hute-Kalinke.

Napriek tomu, že trasa prechádza prevažne lesom, nachádza sa tu viacero pekných výhľadov na okolie. Do Sekierskej doliny sa trasa trvá cca 2 hodiny, odtiaľ cca 1 hodinu do Vígľašskej Huty – Kalinky.

Dĺžka trasy je 14 km, vedie po samostatnom turistickom chodníku vedúcom prevažne po hrebeni.



Obrázok 1: Výhľad na Zvolen - TZT 8505



Obrázok 2: TZT 8505



Obrázok 3: TZT 5505

Cykloturistické trasy

Záujmovým územím neprechádza žiadna oficiálna cyklotrasa, hoci v nedávnej minulosti sa tu usporadúval cyklistický pretek pod názvom **Geodis zvolenský horský cyklomaratónik**.

Trasa tohto preteku začínala vo Zvolene na Neresnici, odtiaľ pokračovala na sídlisko Bukovinka, cez kopec Bukovinka, po ceste Nad záhrady, Šajbenovo I., Šajbenovo II. na cestu III. triedy Môľová-Kráľová, po ktorej smerovala na Kráľovú, a to k hotelu, popri vlekoch na cestu Ryzavec, do časti Podnásad v Sekierskej doline. Odtiaľ smerovala cestami Sekier a Čertove kúty do Častobrezia, turistickou trasou 8505 na konečnú autobusovú zastávku na Kráľovej. Z tohto miesta museli pretekári prejsť popod vrch Lomné opäť na Kráľovú-Žužnavu až do Michalkovej. Odtiaľ prechádzala cestou III. triedy a znovu cestou Zadné Oprchle I. a ďalej pokračovala ako turistická trasa 8505 až do Neresnice.

Táto trasa sa vyznačovala vysokou obtiažnosťou pre fyzicky zdatných ľudí, s množstvom prevýšení, rozmanitosťou, či možnosťou výberu úseku podľa individuálnych fyzických schopností.

Návrh rekreačného využitia územia

Územie Kráľovej a Sekierskej doliny má veľký turistický potenciál, ktorý zatiaľ nie je úplne využitý. Pre zatriaktívnenie územia pre turistov sú navrhované ďalšie turistické trasy, cyklotrasa a hipotrasa, nadväzujúce na lesnú dopravnú sieť, ktoré majú prepojiť tieto dve susediace doliny navzájom a so zvolenskou mestskou časťou Môťová. Na týchto trasách sú navrhované aj nástupné miesta, odpočinkové miesta, či v rámci nich návrh jednotlivých drobných stavieb rekreačného charakteru, ktoré môžu zvýšiť rekreačnú hodnotu územia.

Nástupné miesta

S ohľadom na turistické trasy, cyklotrasy a terénne podmienky bolo v záujmovom území navrhnutých 5 nástupných miest: Pri priehrade, Bukovinka, Pod Dúbravou, Pri zjazdovke a Pod násad (obr. 4 – 12).

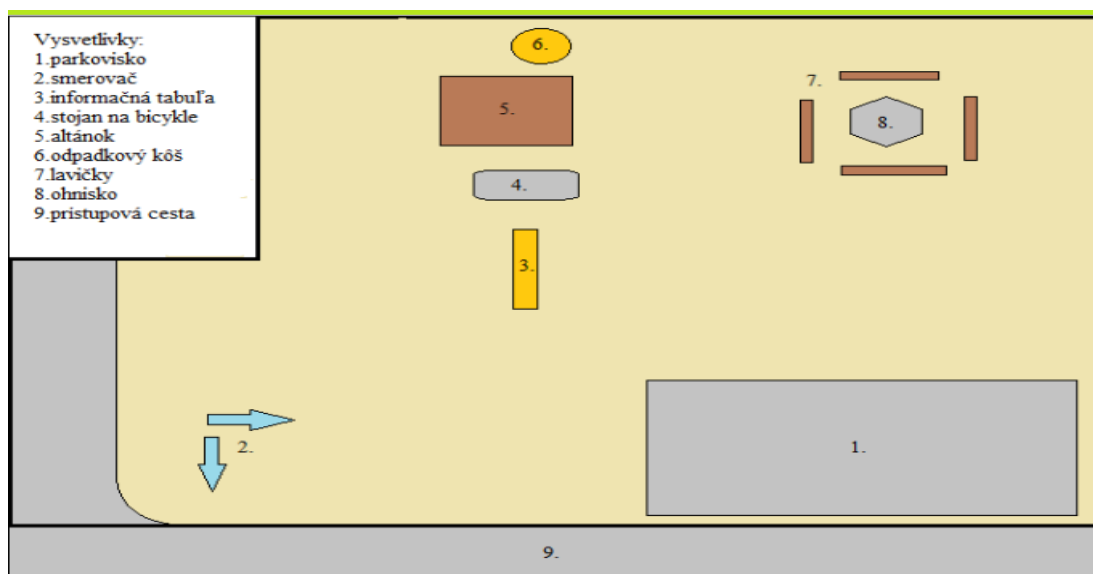
Pri priehrade

Nástupné miesto sa nachádza na sídlisku Sekier, kde začína zelená turistická trasa 5505 Sekier – Kalinka a navrhovaná cyklotrasa Sekier - športcentrum Ekoma – Podnásad – Kráľová – Môťová. Pár metrov od odpočívadla je autobusová zastávka MHD.

Navrhnuté boli parkovacie miesta, smerovač, informačnú tabuľu, stojan na bicykle, altánok so sedením, smetný kôš a ohnisko s lavičkami.



Obrázok 4: Plocha na nástupné miesto Pri priehrade



Obrázok 5: Návrh nástupného miesta Pri priehrade

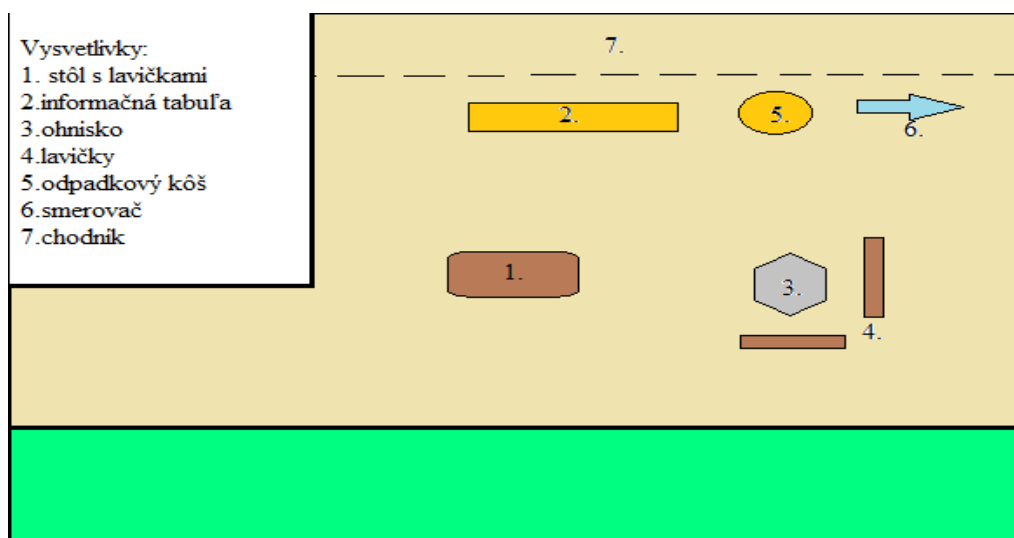
Bukovinka

Nástupné miesto je situované na sídlisku Bukovinka, kde je začiatok navrhovanej turistickej trasy Bukovinka – Kráľová – Sekierska dolina, odtiaľ sa dá taktiež dostať na žltú turistickú trasu 8505 Neresnica – Kráľová – Zaježová. Je umiestnené medzi panelákmi a záhradkárskou osadou.

Je tu navrhnutý stôl so sedením, informačná tabuľa, ohnisko s lavičkami, odpadkový kôš a smerovač. Parkovacie miesta nájdeme o pár metrov ďalej a sú súčasťou parkoviska pri panelákoch.



Obrázok 6: Nástupné miesto Bukovinka

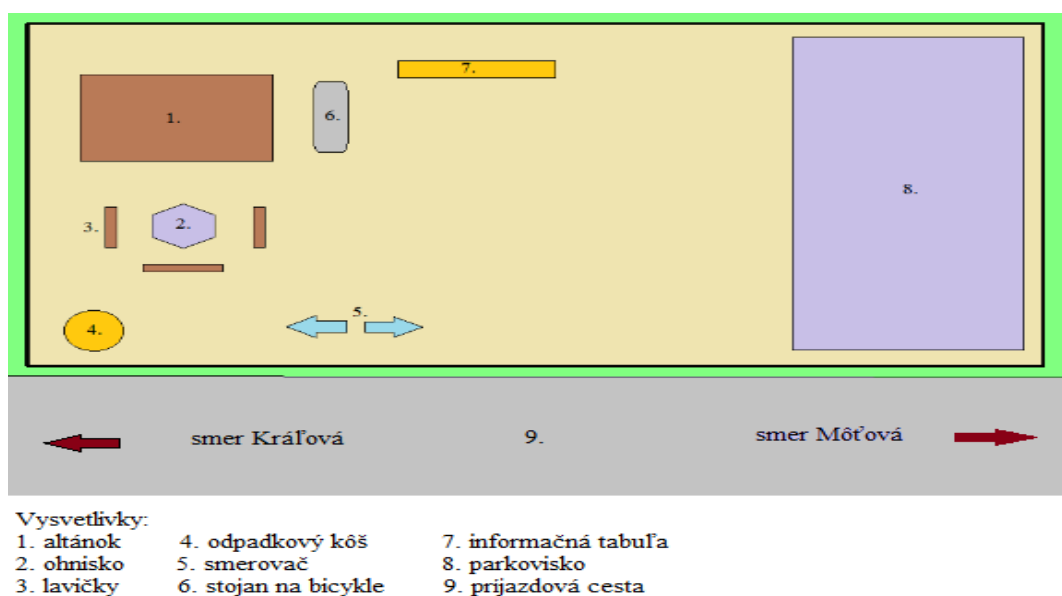


Obrázok 7: Náčrt nástupného miesta Bukovinka

Pod Dúbravou

Toto nástupné miesto je navrhnuté v k.ú. Kráľová pred lokalitou Dúbrava. Nachádza sa pri štátnej ceste III. triedy v blízkosti cyklistickej a turistickej trasy Bukovinka - Kráľová - Sekierska dolina.

Na tomto odpočívadle je navrhnutý altánok s ohniskom, odpadkový kôš, parkovacie miesta, stojany na bicykle a smerovače s informáciou o najbližších turistických a cyklistických trasách, informačná tabuľa s údajmi o krajine, geomorfológii, rastlinstve, živočíšstve, príp. o lesníckom využívaní danej lokality.



Obrázok 8: Náčrt nástupného miesta Pod Dúbravou

Pri zjazdovke

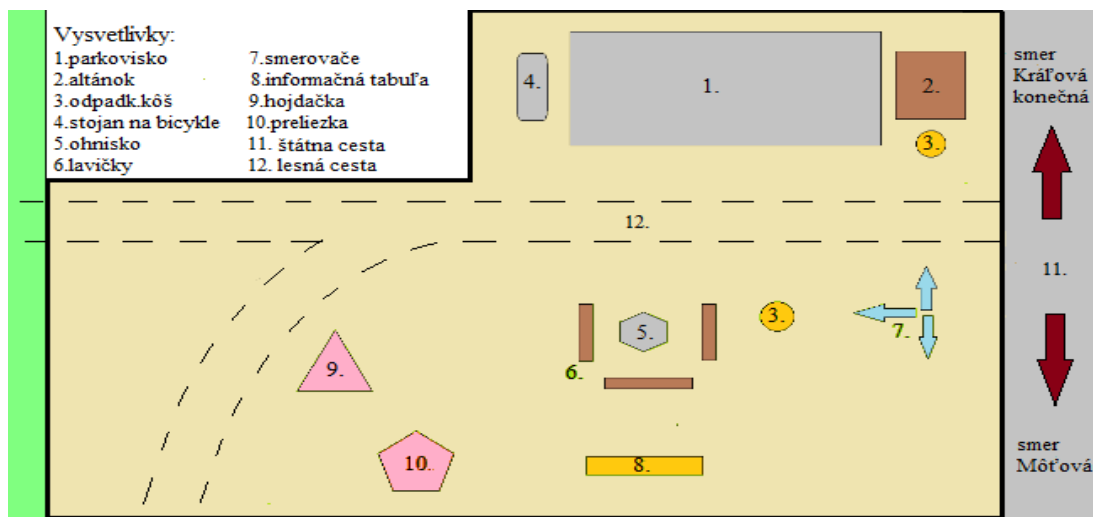
Nachádza sa nad lokalitou Kráľová centrum, neďaleko lyžiarskych zjazdoviek. Týmto miestom prechádza navrhovaná cyklotrasa, turistické trasy Bukovinka – Kráľová - Sekierska dolina a Kráľová – Rebríčka - Sekierska dolina a existujúca žltá turistická trasa 8505. Na tomto mieste sa nachádza autobusová zastávka v podobe kamenno-dreveného altánku. K tomuto zariadeniu navrhujem dobudovať parkovacie miesta, odpadkový kôš, stojan na bicykle, ohnisko s lavičkami a smerovače s informačnou tabuľou.

Keďže oblasť Kráľovej je obľúbená aj pre rodiny s malými deťmi, ktoré navštevujú napr. ranč, alebo sa sem prídu len tak vybehať, bolo by vhodné tu umiestniť menšie detské ihrisko. Navrhujem ho práve na toto nástupné miesto, keďže hneď vedľa sa nachádza zjazdovka, kde si deti radi púšťajú šarkany, taktiež sa tu križuje najviac trás, ktorými môžu rodiny podniknúť menšie prechádzky do okolia a pod.

V súčasnosti je na danom mieste navezený odpad a zemný materiál, ktorý by bolo potrebné odstrániť. Altánok vyžaduje menšiu rekonštrukciu.



Obrázok 9: Nástupné miesto Pri zjazdovke



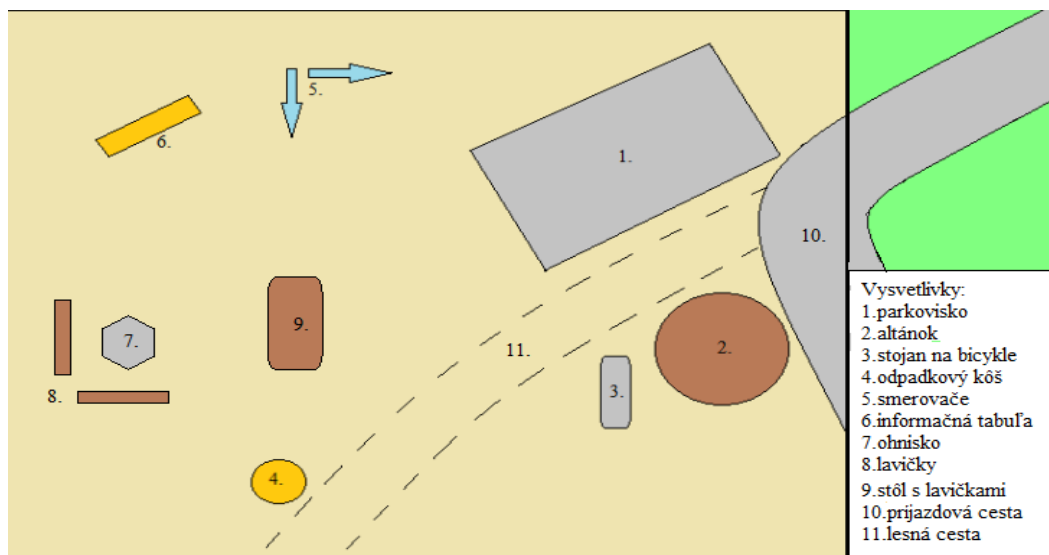
Obrázok 10: Náčrt nástupného miesta Pri zjazdovke

Pod násad

Nachádza sa v Sekierskej doline. Začínajú a končia tu mnou navrhované turistické trasy Bukovinka – Kráľová - Sekierska dolina, Kráľová – Rebrička – Sekierska dolina a cyklotrasy. Taktiež sa tu nachádza autobusová zastávka slúžiaca aj ako altánok. Toto miesto navrhujeme doplniť parkovacími miestami, odpadkovým košom, stolom so sedením a ohniskom s lavičkami.



Obrázok 11: Nástupné miesto Pod násad



Obrázok 12: Náčrt nástupného miesta Pod násad

Návrh turistických trás

Bukovinka - Kráľová - Sekierska dolina (T1)

Navrhovaná trasa začína na zvolenskom sídlisku Bukovinka pri garážach. Odtiaľ sa návštevníci dostanú na chodník vedúci cez les k vojnovému bunkru. Trasa pokračuje pod vrch na kopci Ostrô s nadmorskou výškou 541 m n.m., na ktorý vedie strmý chodník, je tam však nulový výhľad kvôli okolitej vegetácii. Kopec sa môže obísť po lesnej ceste 05088-6, ktorá po zhruba 3 km prechádza na lesnú cestu Nad záhrady, kde sa nachádza pamätný kríž. Ďalej trasa vedie po cestách Šajbenovo II., Šajbenovo I. a napojí sa na cestu Vlčienec. Za vrchom Brekyňa sa odbočuje na chodník smerujúci ku odpočívadlu Pri zjazdovke. Turistický chodník pokračuje cestou pomedzi kopce Násad a Lonec na cestu Ryzavec v Sekierskej doline - časť Pod násad. Trasa končí na autobusovej zastávke, odkiaľ sa turisti môžu dostať autobusovou linkou do Zvolena. Na trasu sa dá nastúpiť aj z nástupného miesta Pod Dúbravou z cesty Šajbenovo I.

Trasa je dlhá cca 10 km, nie je náročná a má mierne stúpania. Maximálny sklon je 15%. Odpočinkové miesta sa nachádzajú na viacerých častiach trasy, ako prvé je ohnisko pri vojnovom bunkri, kde by bolo vhodné dobudovať nekryté sedenie. Ďalšie ohnisko aj s miestami na sedenie nájdeme na vrchu kopca Ostrô. Pri kríži sa tiež nachádza lavička v zlom stave, namiesto nej sa navrhuje postaviť altánok. V ďalšom úseku sa bude nachádzať odpočinkové miesto Pri zjazdovke a Pod násad na konci trasy.



Obrázok 13 Pamätný kríž na navrhovanej turistickej trase

Kráľová – Rebríčka – Sekierska dolina (T2)

Začiatok turistickej trasy sa nachádza na nástupnom mieste Pri zjazdovke, odkiaľ pokračuje po štátnej ceste Môťová – Kráľová až na autobusovú zastávku Kráľová - konečná. Odtiaľto, cca 30 m pokračuje po žltej trase 8505, z ktorej sa odpojí a vedie na lesnú cestu Kráľovská jama, odkiaľ je pekný rozhľad do okolia. Trasa pokračuje po tejto ceste, no kto chce zažiť ešte krajší výhľad stačí, aby sa z Kráľovskej jamy vydal cestičkou vedúcou na sedlo Sekierská s vrchom Sekier (844 m n.m.), kde je výhľad smerom na osadu Sekier. Odtiaľto sa dá opäť dostať na cestu Kráľovská jama a trasa pokračuje po cestách Rebríčka (časť cesty je navrhovaná a časť je existujúca) a Sekier, ktorá vedie na nástupné miesto Pod násad. Na križovatke týchto ciest je možnosť vybrať sa po ceste Hanková smerom k zelenej turistickej trase 5505, vedúcej do Vígľašskej Huty – Kalinky.

Trasa je nenáročná, maximálny sklon je 12%. Celková dĺžka je približne 10 km. Odpočinkové miesta navrhujeme na lesných cestách Kráľovská jama (altánok), Rebríčka (nekryté sedenie) a v závere trasy na nástupné miesto Pod násad, pričom v týchto miestach budú umiestnené aj smerovače. Smerovač je potrebný aj pre upozornenie na miesto s výhľadom (sedlo Sekierská) na ceste Kráľovská jama.



Obrázok 14: Lesná cesta na navrhovanej turistickej trase

Návrh cyklotrasy

V záujmovom území navrhujeme jednu hlavnú cyklotrasu, ktorá má menší sklon a väčšinou vedie po asfaltovom povrchu. Z nej sa odvíjajú dve kratšie cyklotrasy s väčším pozdĺžnym sklonom a so zemným povrchom

Sekier – Športcentrum Ekoma – Pod násad – Kráľová – Môťová (C1)

Cyklotrasa začína na sídlisku Sekier pri odbočke do Sekierskej doliny a pôjde po asfaltovej ceste Sekier, kde bude míňať športcentrum Ekoma a kameňolom. Po cca 7 km sa dostane na nástupné miesto Pod násad, odkiaľ smeruje na Kráľovú po cestách Ryzavec a Môťová-Kráľová. Z Kráľovej pokračuje po tejto ceste popri hoteli a ranči až do Môťovej.

Dĺžka trasy je cca 20 km, maximálny sklon je 12% a cesta prechádza väčšinou po asfaltovom povrchu.



Obrázok 15: Lesná cesta na navrhovanej cyklotrase

Sekierska dolina – kameňolom – Kajanka – Pod násad (C2)

Pre cyklistov, ktorí preferujú ťažšie zjazdový terén pred cestou s asfaltovým povrchom, je možné použiť obchádzku, začínajúcu pri kameňolome na ceste Habrovec, na ktorú sa odbočuje z asfaltovej cesty Sekier. Ďalej trasa pokračuje na cestách Zadná Klenovátá, Kajanka, Ponad Krajnú, Drieň. Z poslednej menovanej cesty trasa opäť prechádza na cestu Sekier v časti Pod násad. Odtiaľ sa môže pokračovať trasou vedúcou na Kráľovú.

Dĺžka tejto obchádzky je cca 7 km, maximálny sklon 20%, trasa je náročnejšia, určená pre fyzicky zdatnejších cyklistov.

Kráľová – Paulová – Zadné Oprchle – Môťová (C3)

Táto obchádzka začína na ceste III. triedy Môťová - Kráľová na Kráľovej v časti Dúbrava, odtiaľ pokračuje po lesných cestách Pod Dúbravou, Nad Dúbravou, Paulová I., Predné Oprchle, Zadné Oprchle a odtiaľ znovu na štátnu cestu Môťová - Kráľová.

Trasa je dlhá cca 5,5 km maximálne stúpanie je 19% je vhodná skôr pre skúsenejších cyklistov.

Návrh hipotrazy (H1)

Hipotrasa má viacero variant s možnosťou voľby výberu. Okružná trasa začína na Lunterovom ranči, odtiaľ pokračuje po TZT 8505, z ktorej odbočuje na cestu Pod Žužňavo. Ďalej vedie po cestách, Pod Dúbravou, Paulová a opäť po TZT 8505.

Hipotrasa je dlhá cca 6 km, maximálny sklon je 13% a vedie cez les aj lúku. Na trase navrhujeme osadiť smerovače a posedenie s informačnou tabuľou na odpočinkových miestach.



Obrázok 16: Poľná cesta na navrhovanej hipotrase

ZÁVER

V záujmovej oblasti k.ú. Kráľová a príľahlého k.ú. Môťová bolo zisťované sprístupnenie za účelom rekreačného využitia. V území sa nachádza takmer 98 km ciest, z toho 75 km pripadá na lesné cesty. V danej lokalite sa nachádzajú 3 väčšie rekreačné centrá, čo je podľa mňa dostatočné zastúpenie vzhľadom na veľkosť územia. Čo sa týka počtu trás pre turistov, ich zastúpenie nie je dostatočné, čo je možné povedať aj o drobných lesníckych stavbách v záujmovom území.

Na základe zistených informácií o sprístupnení územia a jeho turistickom využívaní boli navrhnuté 2 trasy pre peších turistov, 3 cyklotrasy a jedna hipotrasa. Pri ich návrhoch sa prihliadalo na to, aby prepájali Kráľovú s príľahlým územím. Pri hipotrase bola dôležitá jej lokalita v blízkosti existujúceho ranča. Veríme, že spomínané návrhy prispejú k zvýšeniu atraktivity územia a prilákajú mnohých návštevníkov, ktorí zavítajú do tejto oblasti.

LITERATÚRA

1. AKTUALIZOVANÝ ZOZNAM TURISTICKÝCH ZNAČKOVANÝCH TRÁS – KST: Posledná aktualizácia: 1.12.2009. Dostupné na internete: <<http://www.kst.sk/images/stories/skrovinaj/imformacie/zoznamtzt2010b.pdf>>.

2. ATLAS SR: Posledná aktualizácia: 25.3.2015. Dostupné na internete: <<http://globus.sazp.sk/atlassr/>>
3. DRAHOVSKÁ, K.: Rekreačné využitie krajiny v k.ú. Kráľová. Bakalárska práca, TU Zvolen, 2013, 46 s.
4. GENERÁLNY PLÁN LESNEJ DOPRAVNEJ SIETE: LHC Zvolen (časť) a LHC Dobrá Niva (časť). Vysokoškolský lesnícky podnik pri TU Zvolen, 2008.
5. GEODIS ZVOLENSKÝ HORSKÝ CYKLOMARATÓNİK: Posledná aktualizácia: 4.7.2007. Dostupné na internete: <<http://www.hotelkralova.sk/>>
6. KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV: posledná aktualizácia: 17.3.2015. Dostupné na internete: <<http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/153-historia-vyvoj-znaenia>>
7. STN 01 8028 Cykloturistické značenie
8. STN 73 6108 Lesná dopravná sieť
9. STN 01 8025 Turistické značenie
10. STRATEGICKÉ DOKUMENTY MESTA ZVOLEN ÚZEMNÝ PLÁN MESTA: Posledná aktualizácia: 20.2.2009. Dostupné na internete: <http://strategia.zvolen.sk/?id_menu=19623>
11. ŠPORTCENTRUM EKOMA: Posledná aktualizácia: 5.3.2014. Dostupné na internete: <<http://www.mtbiker.sk/clanky/1015/geodis-zvolensky-horsky-cyklomaratonik.html>>
12. Zákon 326/2005 Z.z. o lesoch

KONTAKT

Ing. Vladimír Juško, PhD.

Katedra lesnej ťažby, logistiky a meliorácii, LF, TU Zvolen

PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu, TU Zvolen

Masarykova 24, 960 53 Zvolen

Slovenská republika

e-mail: jusko@tuzvo.sk

azor@tuzvo.sk

VPLYV TECHNICKÝCH CVIČENÍ NA KVALITATIVNE ZMENY V PLAVECKOM SPÔSOBE KRAUL

Peter Mandzák

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

Martina Mandzáková

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

ABSTRAKT

Autori sa v príspevku venujú korekcii techniky v rámci 8 týždňového prípravného tréningového obdobia plavkyne. Vstupná diagnostika techniky bola uskutočnená posudzovacou škálou a dvojdimenzionálnou kinematickou analýzou. Jednotlivé ukazovatele boli analyzované a komparované po ukončení prípravného obdobia. Výsledky preukázali pozitívne zmeny v dĺžke plaveckého záberu, polohy tela a v rotácii ramien. Aplikované cvičenia priniesli pozitívny efekt v korekcii techniky kraulového spôsobu.

Kľúčové slová: technické cvičenia, plavecký spôsob kraul, kinematická analýza

ABSTRACT

IMPACT OF TECHNICAL EXERCISES ON QUALITATIVE CHANGES SWIMMING STYLE CRAWL.

Authors deal with correction of the swimming technique during 8 week of the preparatory training period. An input diagnosis technique was carried out of the assessment scale and two-dimensional kinematic analysis. Indicators were analyzed and compared after end of the preparatory period. Results showed positive changes in the length of the swimming stroke, posture in the water and in the rotation of the arm. Applied exercises brought positive effect in the correction of the crawl technique.

Key words: technical exercises, Crawl, kinematic analysis

ÚVOD

Kraul je najrýchlejší plavecký spôsob. Z biomechanického hľadiska má najväčší predpoklad ním aj ostat'. Preto je dôležité neustále skúmanie a zdokonaľovanie jeho techniky. Dosiaľ neexistuje hranica možností, ktorá by umožňovala stagnáciu v prekonávaní svetových rekordov. Vždy príde niekto nový, kto svojou anomáliou alebo technikou prinesie niečo nové do sveta plávania. Technická príprava je v dlhodobej tréningovej príprave podstatnou a nevyhnutnou súčasťou. Technické cvičenia obsiahnuté v našej práci sú spestrením tradičných stereotypných cvičení. Sú zamerané na polohu tela, rotáciu tela, pocit vody, jednotlivé fázy pohybu paží a súhru. Výsledkom technickej prípravy by sme mali doceliť eleganciu pohybov, snahu plávať ekonomicky, pokojne a účinne.

PROBLÉM

Jursík (1990) definuje technickú prípravu ako proces zameraný na osvojovanie a zdokonaľovanie športových zručností, ktorými športovec prejavuje svoj výkonnostný potenciál v zložitých podmienkach súťaží. Technika sa riadi dvoma základnými princípmi – účelnosťou a ekonomickosťou. Účelnosť je zameranie všetkých prvkov techniky pohybovej činnosti na riešenie danej úlohy. Ekonomickosť pohybu hodnotí mieru energetickej hospodárnosti pri realizácii pohybu. Dokonalá technika je teda nielen vysoko účinná, ale i hospodárna. Dokazuje o tom fakt, že len 3% energie a výkonu priemerný plavec premení v pohyb vpred a vrcholoví plavci ako Michael Phelps majú 10% účinnosť a 90% energie premárnia (<http://www.totalniplavani.cz>).

Plaveckí odborníci Bence – Hlavatý – Merica (2005), Sweetenham – Atkinson (2006), Lucero (2008) zhodne tvrdia, že na zdokonaľovanie a formovanie techniky sú najefektívnejšími prostriedkami rôzne technické cvičenia, pri ktorých sa zdokonaľuje určitý prvok. V závislosti od individuálnych osobitostí plavca, tréner musí primerane zvoliť metódy a prostriedky na zdokonaľovanie techniky športového plávania.

Posudzovanie kvalitatívnej úrovne plaveckého spôsobu je možné realizovať viacerými spôsobmi. Jednu z možností ktorá je pre hodnotenie priamo v tréningovom procese najdostupnejšia a najmenej finančne zaťažujúca je škálové posudzovanie. Túto oblasť pomerne dobre rozpracovali viacerí autori Svozil - Gajda (1997), Čechovská - Miler (2001), Sweetenham - Atkinson (2006), Mandzák a kol. (2011) a ďalší. Druhý sofistikovanejší spôsob, ktorý využíva poznatky z mechaniky pohybu človeka je kinematické posúdenie techniky. Okrem vyššej finančnej náročnosti si vyžaduje aj neúmerne viac času na

spracovanie a vyhodnotenie získaného materiálu. Výsledná diagnostika je však štatisticky vyhodnocovaná a zachováva si objektivitu posúdenia aj s odstupom času. Túto oblasť svojimi štúdiami rozšírili Barbosa et al (2006), Bixler – Riewald (2002), Clarys - Jiskoot (1975), Macejková – Hlavatý (1996), Mandzák (2012) a iní. Z hľadiska posúdenia techniky sa vyhodnocujú priestorové, časové a priestorovo – časové charakteristiky pohybu. Tie poukazujú na efektívnosť pohybu plavca v hustom, teda kvapalnom prostredí. Podľa Jursíka (1991) na každého plavca pôsobia fyzikálne a biologické zákony. Vodné prostredie umožňuje plavcovi pohyb vo vode, ale aj plavca brzdi. Pohyb plavca vpred je teda výsledkom pôsobenia vnútorných a vonkajších síl. Pohyb vo vode je zložený z dvoch síl t.j. hnacej a brzdiacej. Hnaciú silu vytvára plavec pažami ťahaním a nohami odtlačovaním vody vzad, aby sa plavec pohyboval smerom vpred. Pri plávaní vpred však musí plavec prekonávať odpor vody – brzdiaca sila. V plávaní platí Newtonov tretí zákon – akcie a reakcie. Aby plavec zvýšil svoju rýchlosť musí zvýšiť hnaciú silu a zároveň znížiť odpor.

Podľa Benceho, Hlavatého a Mericu (2005) pôsobia na veľkosť odporu tri faktory:

Vplyv tvaru plavca na veľkosť odporu: plavcovi s obľejšími tvarmi tela vytvára voda menší brzdiaci účinok. Pri plávaní kraulu sa mení poloha tela, čo je zapríčinené rotáciou tela a záberovými cyklami horných a dolných končatín. Preto je dôležité, aby si plavec počas plávania udržal čo najvhodnejší hydrodynamický tvar.

Vplyv plochy priečneho prierezu tela plavca na veľkosť odporu vody: čím plocha priečneho prierezu plavca bude väčšia, tým bude väčší brzdiaci účinok vody. Pri plávaní kraulu dochádza k malej zmene hĺbky plavca a na rozdiel od pŕs a motýlika sa pri zábere otáča telo okolo pozdĺžnej osi tela, čím plavec naruší menšie množstvo prúdnic.

Vplyv rýchlosti pohybu tela plavca na veľkosť odporu: pri zrýchlení plávania narastá odpor vody druhou mocninou rýchlosti. Pokiaľ plavec zaplával 100 metrov kraul namiesto 2 minút za 1 minútu, prekonáva nie dvojnásobný, ale štvornásobný odpor vody.

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo v rámci prípravného obdobia plavkyne aplikovať 8 týždňový program s obsahom vybraných technických cvičení so zameraním na kraulový spôsob a zistiť jeho účinnosť na kvalitatívne zmeny v technike.

METODIKA

Našom objektom bola výkonnostná plavkyňa.

Pohlavie - Žena

Vek - 23 rokov

Výška - 163 cm

Hmotnosť - 53 kg.

Do svojho začiatku štúdia na vysokej škole sa venovala závodne plávaniu. V čase výskumu pôsobila v plaveckom klube VŠC DUKLA Banská Bystrica, kde mala priemerne 14 hodín plaveckých tréningov týždenne.

Vstupné testovanie sa realizovalo v bazéne FHV UMB KTVŠ v Banskej Bystrici na 25 metrovom a 6 dráhovom krytom bazéne. Priemerná teplota vody je 26°C, maximálna hĺbka bazéna je 1,80 m a minimálna 0,80 m. Na videoprojekciu sme použili dve podvodné kamery v sagitálnej rovine a jednu vo frontálnej rovine s frekvenciou obrázkov 120Fp/s. Prístroje sme umiestnili na vopred pripravené statívy. Prvý statív s dvoma kamerami sme umiestnili do bazénu pri okraji a to 8 m od objektu a druhý statív s kamerou snímajúcim pohybu z frontálnej roviny.

Po úvodnej diagnostike techniky, probandka absolvovala 8 týždňovú plaveckú prípravu, ktorá bola realizovaná v bazéne plavárne Štiavničky v Banskej Bystrici v týždennej frekvencii 14 hodín týždenne. Tréningový plán bol zostavený tak, že v každom odpoľudňajšom tréningu jeho hlavnú časť tvorili technické cvičenia plaveckého spôsobu kraul v objeme 2 km. V týždennom tréningu z celkového objemu 36 km kde prevažovala aeróbna plavecká príprava a prvkové plávanie, pripadalo na technické cvičenia cca 12km. Technické cvičenia sme vyberali na základe technických nedostatkov a odporúčaní Lucera (2008). Cvičenia sme aplikovali v odpoľudňajšom tréningu so zameraním na polohu a rotáciu tela, dýchanie, pádlovanie, záberovú fázu, fázu prenosu, timing pohybu paží so šnorchlom, cvičenia s packami, kontrolované plávanie a plávanie v tempe. Výstupné testovanie sme zrealizovali o 8 týždňov neskôr. Priebeh zostavovania záznamu bol rovnaký ako pri vstupnom testovaní. Pri tvorbe kinematickej analýzy sme si zvolili niektoré kinematické charakteristiky. Postupovali sme podľa vopred stanoveného hodnotenia časových (časový priebeh 1 plaveckého tempa, časový priebeh jednotlivých fáz), priestorových (dĺžka záberu, nábehový uhol, vertikálny rozsah pohybu ťažiska, rozsah kopu) a priestorovo-časových charakteristík (fluktuácia horizontálnej rýchlosti) podľa Hlavatého (2010). Vytvorený záznam sme podrobili spracovaniu a vyhodnoteniu ukazovateľov v programe Kinovea a Quintic-biomechanic.

Uvedené softvéry nám poslúžili na zistenie a porovnanie kvalitatívnych zmien v plaveckom spôsobe kraul. Okrem toho sme posudzovali vstupnú a výstupnú techniku aj škálovaním jednotlivých fáz pohybu podľa Mandzáka a Popelku (2011).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vzhľadom na určité fyzikálne javy ako je vírenie vody pri kope nôh sa trajektória pohybu skresľuje. Tým pádom sa posudzovanie techniky musí kombinovať viacerými spôsobmi. V našej práci sme použili videozáznamy, ktoré sme vyhodnotili podľa posudzovacej škály (Tabuľka 1) a na základe softvérov sme vyhodnotili aj údaje kinematiky (Tabuľka 2).

Tabuľka 1 Posúdenie techniky plaveckého spôsobu kraul podľa Mandzák - Popelka,(2011)

Charakteristika	Špecifikácia pohybu		Vstupné meranie		Výstupné meranie		Poznámky k chybe
			áno	nie	áno	nie	
1. Poloha tela		Telo je v horizontálnej polohe, hlava je najvyššie.	•		•		
	Poloha hlavy	Hlava je v osi tela. Tvárová časť smeruje ku dnu.	•		•		Vysoká poloha hlavy pri nádychu, dlhý nádych
	Pohyby ramien	Ramená striedavo rotujú okolo pozdĺžnej osi tela.	•		•		
2. Pohyby nôh		Striedavé vertikálne pohyby vychádzajú z bedrového kĺbu. pri pohybe nadol sa kolená ohýbajú.	•		•		Pri pohybe nôh sú kolená od seba
		Špičky sú vystreté a vytočené prstami mierne dovnútra.	•		•		
		Rozsah kopu je 35 – 50 cm, nohy sú pod hladinou vody.	•		•		

3. Pohyby paží	Vstup do vody	Paža vstupuje do vody uvoľnená pred hlavou, paralelne s pozdĺžnou osou tela (v poradí: ruka, predlaktie, lakť a rameno)		•	•		Paža vstupuje do vody do stredu osi tela, vytáčanie dlane pri prenose paže
	Záber pod vodou	Paža sa vo vode vystiera smeruje dopredu a mierne nadol (trup rotuje)	•		•		Chýba zachytenie záberu
		Záber pod vodou sa zahajuje s vysokou polohou lakťa, záber sprevádza postupné krčenie v lakti (pod telom do 90°), dráha záberu paže je esovitá,	•		•	2	
		Záber pokračuje popri tele, končí v úrovni stehna	•		•		
	Prenos nad vodou	V prenose je paža uvoľnená a pokrčená v lakti. Lakť je v najvyššej polohe.		•	•		Paža je počas prenosu v napätí, nízka poloha lakťa
4. Dýchanie	Poloha a pohyby hlavy	Nádych ústami pri rotácii hlavy a trupu na strane záberu. Paža je v pripravení. Hlava sa nedvíha z vody.	•		•		
		Hlava je počas výdychu vo vode a je súčasťou pozdĺžnej osi tela.	•		•		Výdych prebieha len nosom
		Dýchanie na každý tretí záber paží.	•			•	Nepravidelné dýchanie – zdokonaľovanie techniky

5. Súhra pohybov		Bez prerušenia pohybov paží, nôh a dýchania.	•		•		
	Druh súhry	Šesťdobý kraul		•		•	
		Štvordobý kraul	•		•		
		Dvojdobý kraul		•		•	

Porovnanie techniky:

Porovnanie techniky bolo realizované vo frekvencii 1,5s , čo je prirodzené pre plavecký spôsob kraul v dlhom zábere v jej veku. Pre udržanie tohto tempa sme použili plavecké zariadenie „TEMPO TANIER“, ktoré nám umožňuje udržiavať konštantnú rýchlosť plavca s rovnakým počtom záberov na danú vzdialenosť pri vstupnej a výstupnej analýze.

Komparácia zmien v polohe tela plavkyne

Telo plavkyne dosahovalo optimálnu polohu vo vode. Ramená boli vyššie ako boky pričom najnižšie sa nachádzala spodná časť hrudníka. Tvarová časť smerovala ku dnu. V tejto rovnovážnej polohe ramená striedavo rotujú okolo pozdĺžnej osi tela. Analýzou vstupných a výstupných záznamov sme zistili, že po korekcii techniky nastal rozdiel v nábehovom uhle len na úrovni 1 stupňa, čo považujeme za zanedbateľný rozdiel a teda významná zmena polohy tela nenastala.

Komparácia zmien v pohybe dolných končatín

V technike pohybu nôh sme obdobne ako v polohe tela nezaznamenali výrazné zmeny. Z pohľadu techniky sa nohy striedavo pohybovali vo vertikále a impulz vychádzal z bedrového kĺbu. Kolená pri pohybe nadol sa ohýbajú a vytvárajú kyvadlový pohyb. Ich rozsah v horizontálnom smere bol ale malý. Autori Bence – Hlavatý – Merica, (2005) považujú za optimálny rozsah kopu 50 – 60 cm, samozrejme v závislosti od antropometrických parametrov tela plavca. Podľa nášho názoru je rozsah primeraný výške plavkyne dĺžke jej dolných končatín. Rozsah dosahoval na vstupe cca 37,5cm a na výstupe 42,5 cm. Vysvetľujeme si to aj tým, že rozsah kopu bol ovplyvnený nižšou rýchlosťou pohybu vo vode a zvýšenej kontrole novo nadobudnutej kraulovej techniky.

Komparácia zmien kraulového pohybu paží

Pri porovnaní pohybu paží sme zistili niekoľko zmien, ktoré sa prejavili nielen posudzovaní techniky škálou, ale potvrdili sa aj zmenou v niektorých kinematických parametroch. Už pri vstupnom posúdení práce paží sme zistili rozdiel v dĺžke plaveckého kroku. Kým na začiatku prípravného obdobia dosahoval posun ťažiska vo vode 1,71 m, na konci obdobia korekcie techniky sa plavecký krok predĺžil o 0,22 m (t.j. 1,93m). Dĺžka plaveckého kroku úzko súvisí tzv. „citom pre vodu.“ Na začiatku boli pohyby paží strnulé, vstup do vody vedený pred hlavou, do stredu osi tela. V prípravnej fáze záberu chýba zachytenie vody. Po 8 týždňovom aplikovaní technických cvičení a aeróbného plávania, paže vstupujú do vody uvoľnené a v prípravnej fáze záberu sa ruka zanára do vody tesne popri osi tela. Evidentná zmena nastala vo fáze zachytenia vody, kde predtým táto fáza chýbala.

Tabuľka 2. Porovnanie kinematických ukazovateľov kraulovej techniky plavkyne

		Vstupná analýza	Výstupná analýza	Hofer (2003)
Priestorové charakteristiky	Nábehový uhol tela	12°	10°	0 – 10°
	Rozsah pohybu dolných končatín (kop)	37,5cm	42,5cm	50 – 60 cm
	Dĺžka plaveckého kroku	1,71m	1,93m	2,181m
	Vertikálny pohyb ťažiska	10,24 cm	6,89 cm	-
	Uhol rotácie ramien	cca 35°	cca 41°	40° (+/- 5°)
Fázy pohybu horných končatín	Prípravná fáza	0,26	0,22	1 – 0,3s
	Prechodná fáza	0,1	0,08	> 0,1s
	Záberová fáza	0,53	0,62	0,4 – 0,5s
	Fáza vytiahnutia	0,18	0,16	> 0,1s
	Fáza prenosu paže	0,46	0,40	0,4 – 0,5s

Na začiatku prípravného obdobia sa záber pod vodou sa na začiatku prejavuje vystretou pažou, pričom záber sprevádza postupné krčenie pod vodou až vo fáze odtlačania. Dráha záberu je mierne esovitá. Záber pokračuje popri tele a končí na úrovni bedrového kĺbu. Z uvedeného je zrejmé, že skrátenie záberu súvisí nižšou úrovňou silových parametrov v začiatku tréningového makrocyklu. Záznam trajektórie záberu a časové charakteristiky jeho trvania evidentne potvrdzujú naše tvrdenie. Kým na začiatku prípravného obdobia dosahovala

trajektória dĺžku 67,27 cm na konci sa trajektória záberu predĺžila približne o 10 cm, t.j. na 77cm. Predĺženie záberovej fázy sa ukázalo aj v tom, že plavkyňa v prípravnej fáze zvýšila polohu lakťa, teda zahájila záber skôr. Záber je ukončený dotlačením k miestu stehna.

Technické nedostatky sme zaznamenali aj v prenosovej fáze, kedy plavkyňa na konci experimentálneho obdobia zvýšila polohu lakťa s následnou výraznejšou rotáciou ramien vid'.

Komparácia techniky dýchania

Dýchanie prebiehalo v oboch analyzovaných obdobiach rovnako po rotácii hlavy a trupu na strane záberu. Hlava sa nedvíha z vody a počas výdychu je súčasťou pozdĺžnej osi tela. Rotácia ramien okolo osi v momente nádychu dosahovala mierne rozdiely vid'. Tabuľka 2. Predpokladáme, že boli ovplyvnené nízkou polohou lakťa v prenosovej fáze, čo sa na konci sledovaného obdobia upravilo.

ZÁVER

Výsledky kinematickej analýzy potvrdili pozitívny vplyv aplikovaných technických cvičení a aeróbného plávania na zmeny v technike plaveckého spôsobu kraul u sledovanej plavkyne. Najviac sa rozdiely prejavili v práci paží nakoľko efektívnosť propulzie si vyžaduje nielen vyššiu úroveň silových schopností, ale aj stabilizáciu techniky záberu pod vodou. Okrem toho sme zmeny zaznamenali aj v uhle rotácii ramien a nábehovom uhle. 8 týždňový tréning techniky zlepšil dĺžku záberu čo sa prejavilo v efektívnosti plávania. Na záver môžeme konštatovať, že vybrané cvičenia a aeróbne plávanie napomohli korekcii kraulovej techniky.

LITERATÚRA

- BARBOSA, T.M.; LIMA, F.; PORTELA, A.; NOVAIS, D.; MACHADO, L.; COLAÇO, P.; GONÇALVES, P.; FERNANDES, R.J. & VILAS-BOAS, J.P. (2006). Relationships between energy cost, swimming velocity and speed fluctuation in competitive swimming strokes, In: Biomechanics and Medicine in Swimming X, J.P. Vilas-Boas, F. Alves & A. Marques (Eds.), 192-194, Portuguese Journal of Sport Science, Porto
- BENCE, M. – HLAVATÝ, R. – MERICA, M. 2005. Plávanie. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2005. 198 s. ISBN 80-8083-140-8.
- BIXLER, B.S. & RIEWALD, S. (2002). Analysis of swimmer's hand and arm in steady flow conditions using computational fluid dynamics. Journal of Biomechanics, 35, pp. 713– 717

- CLARYS, J.P. & JISKOOT, J. (1975). Total resistance of selected body positions in the front crawl, In: *Swimming II*. J.P. Clarys & L. Lewillie, (Eds.), 110-117, University Park Press, Baltimore
- ČECHOVSKÁ, I. – MILER, T. 2001. *Plavání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1.
- HOFER, Z. a kol. 2003. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. ISBN 80-246-0169-9.
- LUCERO, B. 2008. *The 100 best swimming drills*. Germany: Meyer & Meyer Sport. 2008. 280 s. ISBN 978-1-84126-216-1.
- HLAVATÝ, R. 2010. Antropometrické a kinematické ukazovatele plaveckého výkonu v kraulových disciplínach. In: *Štúdium motoriky človeka vo vodnom prostredí*, Bratislava, FTVŠ UK, 2010, 117-130
- JURSÍK, D. a kol. 1991. *Teória a didaktika plávania – Športový tréning*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1991. 186 s.
- JURSÍK, D. a kol. 1990. *Plávanie – Učebnica pre školenie trénerov*. Bratislava: Šport, 1990. 232 s. ISBN 80-7096-107-4.
- MACEJKOVÁ, Y. – HLAVATÝ, R. 1996. *Biomechanika a technika plaveckých spôsobov*. Bratislava: UK FTVŠ, 1996. 56 s. ISBN 80-967456-2-X.
- MANDZÁK, P. 2012. Špecifiká uplatnenia metódy 2D kinematickej analýzy v športovom plávaní. In.: *Plávanie 2012 : vedecký recenzovaný zborník z konferencie*, Banská Bystrica 2012, 1. vyd. - Banská Bystrica : Partner, 2012. - ISBN 978-80-89183-87-6. - S. 37-46.
- MANDZÁK, P. - BENCE, M. - MANDZÁKOVÁ, M. - POPELKA, J., TONHAUSEROVÁ, Z. 2011. *Nácvik plaveckých spôsobov v praxi*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. 116 s.
- SVOZIL, Z., GAJDA, V.: Posuzovací škály v didaktickém procese tělesné výchovy. In.: TOMAJKO, D. (Ed.), *Didaktický proces v současném pojetí tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého. 1997,s. 60-64.
- SWEETENHAM, W. – ATKINSON, J. 2006. *Tréning plaveckých šampiónu*. Praha: Nakladatelství Olympia. 2006. 144 s. ISBN 80-7033-978-0.
- <http://www.totalniplavani.cz>

**POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE
NA 2. STUPNI ZŠ**

**ATTITUDES OF THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION AT THE SECOND
GRADE OF PRIMARY SCHOOL**

Peter Mesiarik

Základná škola s MŠ J.S. Neresníckeho, Dobrá Niva

ABSTRAKT

Práca sa zaoberá postojmi žiakov vybranej vidieckej základnej školy k telesnej a športovej výchove a športu. Nosnou metódou bola metóda ankety. Prieskumný súbor tvorilo 87 žiakov druhého stupňa (5. – 9. ročníka). Prieskumom sme zistili, že u žiakov základných škôl k predmetu telesná a športová výchova mierne dominujú indiferentné postoje. U žiakov v porovnaní s výskumami Görnera - Staršieho (2001) mierne klesol počet žiakov s pozitívnym postojom a výsledky sa približujú k zisteným výsledkom a Bartíka (2009). Z intersexuálneho hľadiska neboli medzi skupinou chlapcov a dievčat zistené výraznejšie rozdiely. Negatívne postoje žiaci prejavili v zanedbateľnom množstve.

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

ABSTRACT

The thesis deals with the attitudes of pupils from chosen village school on physical and sport education. The main method that was used for the research was an inquiry. There have been 87 second grade pupils included. The inquiry reveals that second grade pupils' attitudes to physical and sport education are rather indifferent. In comparison with the Gorner – Starší research (2001), the amount of the pupils with positive attitudes has declined and the results are now close to Bartík (2009). From the intersexual point of view there have been no remarkable differences between boys and girls. Negative attitudes to physical and sport education of primary school pupils have been revealed only in very inappreciable amount.

Key words: attitudes, physical education, pupils of primary schools

ÚVOD

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

Formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k telesnej a športovej výchove a k vlastnému zdraviu patrí v novej koncepcii k jednému z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu a s jeho plnením sa má začínať od prvých hodín telesnej výchovy už v 1. ročníku základnej školy a pokračovať kontinuálne na 2. stupni ZŠ, prípadne na vyšších stupňoch škôl.

PROBLÉM

Človek si v posledných rokoch vytvoril pohodlnú technickú kultúru a hypokinetický spôsob života s minimálnymi podnetmi a postojmi pre telesný rozvoj a zabúda na pôvodný význam pohybu pre zdravie.

Postoje patria do základného psychického usporiadania človeka. Človek sa s postojmi nerodí, ale vytvárajú sa na základe životnej skúsenosti. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím - štvrtým rokom života (Kubáni, 2004). Každý jedinec si systém, alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe v priamej súčinnosti s ľuďmi, spoločnosťou, s jej inštitúciami. Napriek tomu, že postoje sú pomerne ustálené sústavy hodnotenia, predsa sa v živote človeka menia. V telovýchovnom procese zohráva dôležitú úlohu učiteľ telesnej a športovej výchovy, ktorý svojou odbornosťou a prístupom významne ovplyvňuje svojich žiakov k telesnej a športovej výchove ako aj k pohybovej aktivite a športu. Mnohokrát sa stane, že aj menej pohybovo zdatný žiak podá lepší výkon ako jeho technicky lepší spoluhráč. Rozdiel spočíva v postoji, t.j. v snahe, v bojovnosti, v nasadení pri plnení úloh.

Postoj je podľa Hartla (2004) hodnotiaci vzťah vyjadrený sklonom reagovať ustáleným spôsobom na predmety, osoby, situácie a na seba samého. Predurčujú poznanie, chápanie, myslenie a cítenie. Podobne podľa Kosovej – Kasáčovej (2009) je postoj vzťah k niečomu. Ide o relatívne ustálené tendencie kladne, či záporne reagovať na určité podnety. Vopred určuje naše správanie v situácií, obsahuje emotívne, hodnotiace aspekty, kognitívnu zložku

a konatívnu - je pripravený konať. Podľa Bartíka (2007a) jeden z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova v novej koncepcii je formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k telesnej a športovej výchove a k vlastnému zdraviu.

Staršie výskumy v oblasti zisťovania postojov žiakov na školách k telesnej a športovej výchove na druhom stupni ZŠ hovoria o prevahe pozitívnych postojov k TŠV a športu, avšak naznačujú aj existenciu indiferentných postojov. Novšie výskumy z posledných rokov v tejto oblasti skúmania však hovoria nielen o náraste indiferentných postojov k telesnej a športovej výchove a športu, ale mnohokrát už aj o prevahe indiferentných postojov. Negatívne postoje sa aj v posledných výskumoch objavujú u žiakov vo veľmi malom a zanedbateľnom množstve.

Prevalu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými na 2. stupni základných škôl zistili v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch Görner - Starší (2001), Bartík (2005, 2007, 2009a), Bartík – Mesiarik (2011), Mesiarik (2010, 2011, 2012a, 2012b, 2012c), Mesiarik – Bartík – Bendíková (2012), Palička (2011a, 2011b); v Českej republike Mesiarik (2013, 2014); v Poľsku a v Českej republike Górna (1997); Subramanian – Silverman (2007) u 12 až 14 ročných žiakov na školách v USA; v Poľsku, Nemecku, Rumunsku a na Slovensku Mesiarik (2015).

Mesiarik (2011, 2012a) u chlapcov športových tried so zameraním na futbal a hokej zistil rovnako prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými.

Tieto výskumy ako sme už uviedli naznačili aj nárast indiferentných postojov k školskej TV a športu a dokonca miernu prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi. Takéto výsledky zaznamenali už vo výsledkoch výskumu Bartík (2009b, 2009c), Bartík – Mesiarik (2009) a Mesiarik (2009).

V najnovších výskumoch Adamčák – Kozaňáková (2013), Adamčák – Bartík (2014), Bartík (2009a), Palička (2014) a Cipov – Adamčák (2015) však zistili u chlapcov a dievčat ešte vyššiu prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi. Výraznejšiu prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi zistili u skupiny dievčat. Výskumy v danej otázke postojov nám hovoria o klesajúcej tendencii pozitívnych postojov žiakov v tejto oblasti. Balga – Antala (2015) ako jedny z mála autorov naopak zistili u žiakov prevahu pozitívnych postojov (59,35 % nad postojmi indiferentnými (37,80 %).

Negatívne postoje k telesnej a športovej výchove a športu zistili všetci vyššie uvedení autori iba vo veľmi malom a zanedbateľnom množstve od 2 do 6 %.

Aké budú postoje žiakov na 2. stupni základnej školy, kde vyučujem v porovnaní so zistenými výsledkami výskumov iných autorov v súčasnej dobe?

CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť postoje k školskej telesnej a športovej výchove u žiakov 5. až 9. ročníka základnej školy - ZŠ s MŠ J.S. Neresníckeho v Dobrej Nive, kde profesionálne pôsobím ako učiteľ telesnej a športovej výchovy a súčasne aj ako vedúci niekoľkých záujmových športových krúžkov. Zamerali sme sa tiež na zistenie intersexuálnych rozdielov v postojoch k telesnej a športovej výchove u dievčat a chlapcov.

Tieto výsledky budeme následne analyzovať a porovnávať so súčasnými, ale aj so staršími výsledkami poznatkami z tejto oblasti. V neposlednom rade je cieľom práce aj nájsť možné východiská pre zlepšenie postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a športu.

METODIKA

ZŠ s MŠ J.S. Neresníckeho je stredne veľká vidiecka základná škola s približným počtom žiakov v každom školskom roku okolo 200. Z počtu žiakov celej školy vychádzajú aj počty žiakov 5. až 9. ročníka, ktorí sa zúčastnili prieskumu.

Výskumné súbory žiakov na ZŠ s MŠ Dobrá Niva, ul. Školská 3, PSČ 962 61, okr. Zvolen tvorilo 40 chlapcov a 47 dievčat, t.j. spolu 87 žiakov z 5. až 9. ročníka (Tabuľka 1).

Tabuľka 1

Zloženie výskumnej vzorky žiakov v oblasti skúmania postojov ku školskej telesnej a športovej výchove a športu na 2. stupni ZŠ J. S. Neresníckeho, Školská 3, Dobrá Niva

Trieda	Chlapci	Dievčatá	Žiaci spolu
5. ročník	4	9	13
6. ročník	6	11	17
7. ročník	10	8	18
8. ročník	13	12	25
9. ročník	7	7	14
Spolu	40	47	87

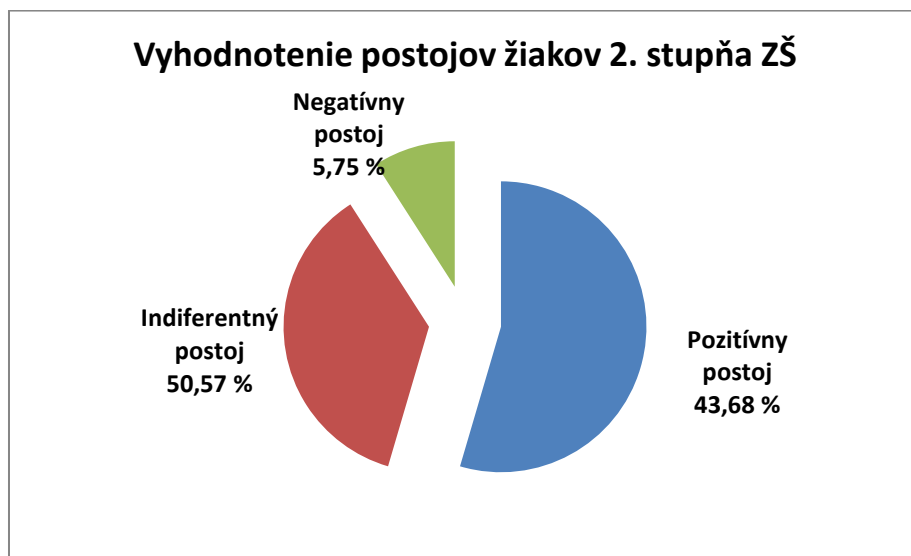
Hlavnou výskumnou metódou bol postojový dotazník určený pre žiakov 2. stupňa ZŠ – pre žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl podľa Siváka et al. (2000). Obsahuje 51 položiek, a to zhodne po 17 so zameraním na kognitívnu, emotívnu a na konatívnu zložku postoja.

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

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky analýzy jednotlivých postojových dotazníkov na zistenie orientácie postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a športu uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v Grafe č. 1 a v Tabuľke 2.

Vyhodnotením nášho prieskumu sme v súbore chlapcov aj dievčat zistili, že u nich k školskej telesnej a športovej výchove a športu dominuje indiferentný postoj (50,57%) pred postojom pozitívnym (43,68 %). Negatívny postoj (5,75 %) k telesnej a športovej výchove a športu prejavilo veľmi malé množstvo žiakov.



Graf č. 1: Postoje žiakov (chlapci a dievčatá spoločne) na 2. stupni ZŠ s MŠ Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu

Tabuľka 2

Výsledky postojového dotazníka k školskej telesnej výchove a športu – žiaci 5. – 9. ročníka vidieckej ZŠ s MŠ Juraja Slávika Neresnického, Dobrá Niva – rozloženie orientácie postojov k telesnej a športovej výchove a športu v školskom roku 2015/2016

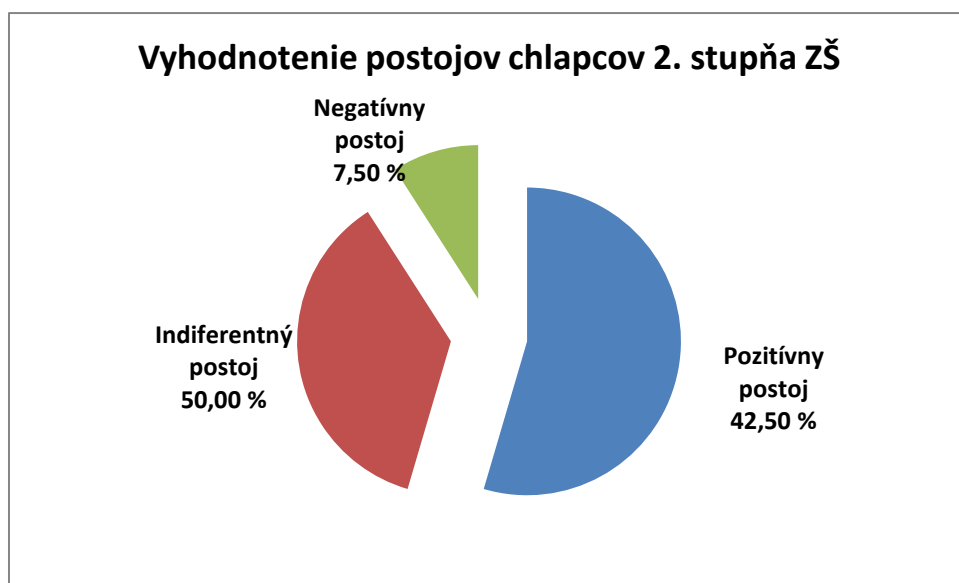
Ročník	Orientácia postoja (chlapci a dievčatá)			Orientácia postoja (chlapci)			Orientácia postoja (dievčatá)		
	+	i	-	+	i	-	+	i	-
5. ročník	6 46,15 %	6 46,15 %	1 7,7 %	3 75 %	0 0 %	1 25 %	3 33,33 %	6 66,67 %	0 0 %
6. ročník	9 52,94 %	7 41,18 %	1 5,88 %	2 33,33 %	4 66,67 %	0 0 %	7 63,63 %	3 27,27 %	1 9,1 %
7. ročník	4 22,22 %	14 77,78 %	0 0 %	3 30 %	7 70 %	0 0 %	1 12,50 %	7 87,50 %	0 0 %
8. ročník	11 44 %	11 44 %	3 12 %	5 38,46 %	6 46,15 %	2 15,39 %	6 50 %	5 41,66 %	1 8,34 %
9. ročník	8 57,14 %	6 42,86 %	0 0 %	4 57,14 %	3 42,86 %	0 0 %	4 57,14 %	3 42,86 %	0 0 %
5. – 9. Ročník	38 43,68 %	44 50,57 %	5 5,75 %	17 42,50 %	20 50 %	3 7,50 %	21 44,68 %	24 51,06 %	2 4,24 %

Na základe nami získaných výsledkov prieskumu konštatujeme, že dievčatá (44,68 %) prejavili o 2,18 % viac pozitívnych postojov ako chlapci (42,50 %). Súčasne chlapci (7,5 %) prejavili o 3,26 % viac negatívnych postojov ako dievčatá (4,24 %). Uvedené výsledky nám priniesli o niečo viac pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu u dievčat ako u chlapcov, čo nekorešponduje s väčšinou prezentovaných výsledkov v tejto oblasti

zist'ovania postojov. Tieto rozdiely sú však zanedbateľné a z hľadiska intersexuálneho vzťahu postojov nie je medzi postojmi k telesnej a športovej výchove a športu medzi chlapcami a dievčatami výraznejší rozdiel. U chlapcov (50 %) a dievčat (51,06 %) mierne dominuje indiferentný postoj k telesnej a športovej výchove a športu pred postojom pozitívnym. Pozitívnym zistením je, že prevaha indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi u žiakov našej školy nie je taká dominantná ako uvádzajú autori vo svojich posledných výskumoch ako napr. Cipov – Adamčák (2015) – 79,49 % indiferentných postojov), Adamčák – Bartík (2014) – 76, 62 % indiferentných postojov, Adamčák – Kozaňáková (2013) – 77,90 % indiferentných postojov.

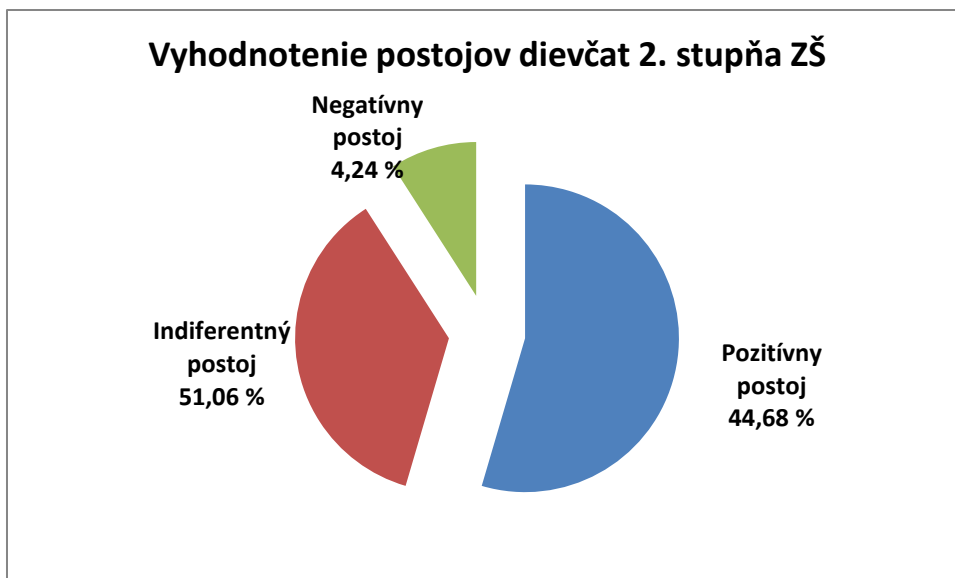
Naše výsledky výskumu sa najviac približujú výsledkom Bartíka (2009), ktorý zistil u žiakov 2. stupňa ZŠ prevahu indiferentných postojov (52,46 %) pred postojmi pozitívnymi (44,23 %) a postojmi negatívnymi (3,08 %).

V samostatnej skupine chlapcov na 2. stupni ZŠ dominujú indiferentné postoje (50 %) pred postojmi pozitívnymi (42,50 %) a postojmi negatívnymi (7,50 %) – Graf č. 2.



Graf č. 2: Postoje chlapcov na 2. stupni ZŠ s MŠ Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu

V samostatnej skupine dievčat na 2. stupni ZŠ dominujú rovnako ako u chlapcov indiferentné postoje (51,06 %) pred postojmi pozitívnymi (44,68 %) a postojmi negatívnymi (4,24 %) – Graf č. 3.



Graf č. 3: Postoje dievčat na 2. stupni ZŠ s MŠ Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu

Pri prezentácii postojov žiakov jednotlivých ročníkov môžeme konštatovať, že u všetkých ročníkov negatívne postoje k telesnej a športovej výchove a športu prejavilo zanedbateľné množstvo žiakov.

U žiakov 6. a 9. ročníka prevažovali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými. U žiakov 6. ročníka 52,94 % pozitívnych postojov ku 41,18 % indiferentným postom a u žiakov 9. ročníka pozitívnych postojov 57,14 % ku 42,86 % indiferentným postojom.

U žiakov 5. a 8. ročníka boli indiferentné a pozitívne postoje vo vyrovnanom pomere. U žiakov 5. ročníka to bolo zhodne po 46,15 % pozitívnych a indiferentných postojov a u skupiny žiakov 8. ročníka to bolo zhodne po 46 % pozitívnych a indiferentných postojov.

U žiakov 7. ročníka dominovali u žiakov indiferentné postoje v hrozivom pomere 22,22 % pozitívnych postojov ku 77,78 % indiferentným postojom. Tento výsledok bol u tejto skupiny žiakov z nášho pohľadu zistený najmä z toho dôvodu, že dotazníky boli vyplňané s mnohými pripomienkami a poznámkami, nevôľou, či negatívnymi komentármi, čo súvisí najmä obdobím pubescencie, keď rastie aj sebavedomie a ide o hľadanie seba samého a úsilie o sebauplatnenie a nezávislosť čoho typickým prejavom je vzdor a pubescent už nie je až tak ochotný plniť príkazy dospelých (aj rodičov a učiteľov nevynímajúc), komentuje ich, odvráva, niekedy ich aj odmieta plniť.

Z hľadiska intersexuálnych rozdielov v jednotlivých ročníkoch konštatujeme, že u chlapcov v 5. a 9. ročníku dominovali pozitívne postoje, zatiaľ čo u žiakov 6., 7., a 8. ročníka naopak dominovali indiferentné postoje.

U dievčat v 6., 8. a 9. ročníku dominovali pozitívne postoje, zatiaľ čo v skupine 5. a 7. ročníka dominovali indiferentné postoje.

ZÁVER

Náš prieskum sa pokúsil priblížiť aktuálny stav a tendenciu postojov k predmetu telesná a športová výchova na vybranej vidieckej základnej škole. Cieľom nášho prieskumu bolo aj porovnať výsledky na tejto škole s výsledkami ďalších autorov, prípadne poukázať na dlhodobé zmeny v oblasti postojov žiakov základnej školy k telesnej a športovej výchove a športu.

V príspevku sú prezentované výsledky prieskumu zameraného na zistenie postojov žiakov 5. až 9. ročníkov ZŠ s MŠ J.S.Neresníckeho Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu. Prieskumný súbor tvorilo 87 žiakov 2. stupňa ZŠ, z toho bolo 47 dievčat a 40 chlapcov. Autor zistil, že rovnako ako u chlapcov tak aj u dievčat mierne prevažujú indiferentné postoje k telesnej a športovej výchove a športu nad postojmi pozitívnymi.

Zistili sme, že u žiakov:

1. 6. ročníka (po 46,16 %) a 8. ročníka (po 44 %) boli indiferentné a pozitívne postoje vo vyrovnanom množstve.
2. 5. a 9. ročníka prevažovali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými.
3. 7. ročníka prevažovali indiferentné postoje (77,78 %) nad postojmi pozitívnymi (22,22 %). Bol to jediný ročník, v ktorom dominovali indiferentné postoje.
4. 5. až 9. ročníka sa negatívne postoje vyskytli u žiakov iba v malom, mnohokrát v zanedbateľnom množstve.

Pre potreby praxe odporúčame ešte viac skvalitniť výchovný a vzdelávací proces v TŠV, aktuálne zisťovať obľúbenosť pohybových a športových aktivít u detí, aktívnejšie a vo väčšom rozsahu zavádzať netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce. V neposlednom rade je dôležitou súčasťou aj široká ponuka pohybových a športových krúžkov na škole po skončení vyučovania.

Priestorové a materiálne vybavenie školy je na vynikajúcej a nadpriemernej úrovni v porovnaní s inými školami a v ďalšom období je potrebná iba pravidelná údržba a obnova MTZ. Aktuálne je rozšírenie vyučovania telesnej a športovej výchovy na školách o 1 a viac hodín v týždni, pretože v poslednom období pribudlo mnoho detí, pre ktoré sú hodiny telesnej a športovej výchovy jediným miestom pohybu. Na našej škole sa osvedčilo zavedenie tenisu ako tretej vyučovacej hodiny TŠV, nakoľko škola má pre tento šport vytvorené vhodné podmienky (2 antukové tenisové kurty, 1 betónový tenisový kurt, dostatočné množstvo tenisových rakiet, loptičiek, sietí a pod..)

Keďže v období posledných rokov sa väčšina autorov (napr. Boroš – Ondrišková - Živčicová, 1999; Hartl - 2004; Zelina – Zelinová, 2009; Janderová, 2010) zaoberajúcich sa problematikou postojov z psychologického hľadiska takmer úplne zhoduje na tvrdení, že postoj je stála forma kladných alebo záporných reakcií a je relatívne stabilný a nemenný, je ťažkou úlohou učiteľov telesnej a športovej výchovy, aby na uvedené negatívne smerovanie postavenie predmetu a športu, ako aj na samotné postoje žiakov k telesnej a športovej výchovy pozitívne pôsobili. S prihliadnutím na výsledky viacerých autorov v poslednom období, ktorí upozorňujú väčšinou na nárast indiferentných postojov u žiakov k telesnej a športovej výchove a k športu stojí pred učiteľmi TŠV a trénermi ako dôležitá súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu aj úloha pozitívne ovplyvňovať, vytvárať a pretvárať postoje k pohybu, športu, telesnej a športovej výchove s hlavným cieľom formovať u detí celoživotný pozitívny postoj k pohybu, pohybovým a športovým aktivitám.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2013. Positions of primary school pupils towards the physical and sports education and its changes based on physical games compilation. Krakow: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 128 s.

ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. 2014. Attitudes of primary school pupils towards physical education in the city of Žilina and surroundings. In *Journal of Health Sciences*, 2014, 4(13), pp. 11-16.

BALGA, T. – ANTALA, B. 2015. Postoje žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove. In *Tel. Vých. Šport*, 25, 2015, 2. S. 13-16.

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. 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. Soula, 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. 2009a. Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove. In *Exercitaciopolis – motus – salus*. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVaŠ, Vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2009. 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, 2009. ISBN 978-80-8083-764-8
- BARTÍK, P. 2009c. Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov ZŠ v stredoslovenskom regióne. In *Zborník z vedeckej konferencie s mezinárodnou účasťou – Šport a zdravie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, PF, KTVŠ, 2009. ISBN 978-80-8094-578-7, s. 19-25.
- 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 *Exercitaciopolis - motus - salus = Slovak journal of sportssciences: slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310, roč. 3, č. 1, s. 97-104.
- BOROŠ, J. - ONDRIŠKOVÁ, E. - ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999.
- CIPOV, B. – ADAMČÁK, Š.. 2015. Postoje žiakov k telesnej a športovej výchove na vybraných ZŠ v meste Banská Bystrica. In *Zborník z vedeckej konferencie TU –Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2015. ISBN 978-80-228-2684-6, roč. 6, s. 67-74.
- 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.
- 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, psychológie a metodológie. Brno : Mendelova univerzita v Brně, 2010.
- 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.
- MESIARIK, P. 2009. *Teoretické vedomosti žiakov 9. ročníka ZŠ a úroveň ich postojov k školskej telesnej výchove a športu v intenciách vzdelávacieho štandardu*: rigorózna práca. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVŠ, 2009. 99 s.
- MESIARIK, P. 2010. *Golf – netradičný šport v záujmovej školskej TV a športe a jeden z prostriedkov formovania pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu*: rigoróznapráca. Brno: FSpS MU, 2010. 143 s.
- MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys sports football classe to physicaleducation. 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. 2012a. Postoje chlapcov športovej triedy so zameraním na ľadový hokej 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. 33-45.
- MESIARIK, P. 2012b. 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.
- MESIARIK, P. 2012c. Postoje žiakov 4. ročníkov základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In *Studia Sportiva*, Brno: FSpS, Masarykova univerzita. ISSN 1211-9261, 2012, roč. 6, č. 2, s. 112–125.
- MESIARIK, P. 2013. Postoje žiakov 4. ročníka základných škôl v meste Břeclav k telesnej a športovej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU –Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2013. ISBN 978-80-228-2570-2, roč. 4, s. 151-168.

MESIARIK, P. 2014. Postoje žiakov 8. ročníka vybraných základných škôl v meste Břeclav k telesnej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU –Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2014. ISBN 978-80-228-2684-6, roč. 5, s. 153-171.

MESIARIK, P. 2015. Postoje chlapcov vybraných futbalových mužstiev zo Slovenska, Poľska, Nemecka a Rumunska k telesnej a športovej výchove a športu. In *Zborník z vedeckej konferencie TU –Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2015. ISBN 978-80-228-2684-6, roč. 6, s. 29-43.

MESIARIK, P. – BARTÍK, P. – BENDÍKOVÁ, E. 2012. Postoje žiakov 8. ročníka základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In *Studia Kinanthropologica*, České Budějovice: PF, Jihočeská univerzita. ISSN 1213–2101, 2012, roč. 13, č. 2, s. 80–91.

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

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

PALIČKA, M. 2014. Úroveň postojov k telesnej a športovej výchove žiakov základnej školy v meste Spišská Nová Ves. In *Zborník z vedeckej konferencie TU*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2014. ISBN 978-80-228-2279-4 , roč. 5, s. 266-277.

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

SUBRAMANIAN, P. R. – SILVERMAN, S. 2007. Elektronické zdroje: Middle scholstudent's attitudes toward physical education. In: *Teaching and TeacherEducation*, vol. 23, 2007 [cit. 24.11.2010], s. 602 – 611.

Dostupné na internete:

method=add&_udi=B6VD84NDDT062&_acct=C000050221&_version=1&_userid=10&_ts=1302802977&md5=a34 c79175136c4eb2cc6b1d1ed56706f

ZELINOVÁ, M. – ZELINA, M. 2009. Psychológia: sociálna psychológia pre pedagogické asociálne akadémie, pedagogické a kultúrne akadémie a stredné pedagogické školy. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2009. 158 s. ISBN 978-80-10-01796-6.

KONTAKT

ZŠ S MŠ J. S. Neresníckeho, Školská 3, Dobrá Niva, 962 61

e-mail: petermesiarik@seznam.cz

ZASTÚPENIE A ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH CHRONOTYPOV U ŽIAKOV OSEMROČNÉHO GYMNÁZIA V REVÚCEJ

Miroslava Rošková

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

ABSTRAKT

V príspevku sa zaoberáme analýzou chronotypu žiakov osemročného gymnázia Martina Kukučina v Revúcej. Zvolenou formou výskumu bol štandardizovaný dotazník na identifikáciu chronotypov (MEQ). Stanovenie jednotlivých chronotypov bolo realizované kvantifikáciou bodového skóre všetkých otázok a podľa priradenia na stanovenej bodovej stupnici. Zaznamenali sme zastúpenie 72 % v kategórii vyrovnaného typu, 14% v mierne raňajšom type a rovnako aj 14% v mierne večernom type. K rozhodne raňajšiemu a rozhodne večernému typu neinklinoval žiadny zo žiakov. Pri porovnaní jednotlivých chronotypov sme zistili rozdiely v čase potrebného k spánku, v pocite najlepšieho výkonu a aktivite počas dňa.

Kľúčové slová: Chronotyp, biorytmy, spánok, žiaci, školský vek.

ABSTRACT

The paper deals with the analysis chronotype eight-year high school students in Martin Kukučín Revúcej. The chosen form of research was standardized questionnaire to identify chronotype (MEQ). Chronotype individual determination was carried out by quantifying the score, all the questions and assignments according to set point scale. We have seen a 72% representation in the category of balanced type, 14% for mild morning's type, as well as 14% in mild evening type. To decide your morning and decide spending evenings type does not tend to any of the pupils. When comparing individual chronotype we found differences in the time needed to sleep, feeling the best performance and activity during the day.

Key words: chronotype, Biorhythms, sleep, students, school age.

ÚVOD

Primeraný relax a odpočinok je veľmi dôležitý, aby sa telo a jeho orgány dokázali zregenerovať a opäť bez problémov naplno fungovať. Ak telu neposkytneme odpočinok,

efektívnosť našich nasledujúcich činností sa znižuje. Ak poznáme svoj osobnostný chronotyp, dokážeme si deň zorganizovať tak, že psychicky a fyzicky náročnejšie záležitosti naplánujeme na tú časť dňa, v ktorej naše biologické hodiny dosahujú vrchol. Zaradenie k ranným, alebo večerným typom nám upresňuje, kedy je vhodný čas na to, aby sme sa pustili do plnenia dôležitých a zložitejších úloh dňa, respektíve kedy je vhodná doba pre našu relaxáciu a uvoľnenie.

V ľudskom organizme zaznamenávame pôsobenie nielen po stránke fyziologickej, ale aj psychologической. V tej sa vplyv biorytmov prejavuje v oblasti emocionálnej a kognitívnej (zmeny nálad, výkonnosti, pozornosti, manuálnej zručnosti, reakciami na situácie, vybavovaním si informácií z pamäti a pod.) (Skočovský, 2004). Súhrou exogénnych a endogénnych komponentov vzniká mechanizmus, ktorý umožňuje organizmu predvídať rytmické zmeny vonkajšieho prostredia a začať na ne prípravnú reakciu skôr ako tieto zmeny nastanú. Tento mechanizmus je vlastne vnútorné usporiadanie periodickej rytmicity umožňujúci organizmu voliť určitú stratégiu pre indukovanie vnútorného rytmu a tiež aj pre udržanie dynamickej homeostázy v priebehu vonkajších zmien (Trojan, 1993).

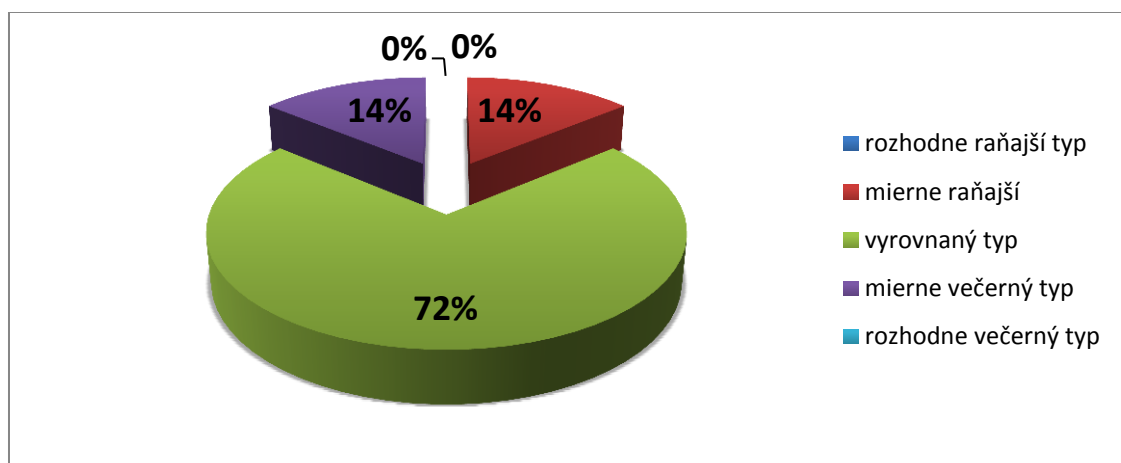
Samotné riadenie cirkadiánnych rytmov podlieha vplyvu endogénnym (CNS, retikulárna formácia, limbický systém) a exogénnym rytmom. Endogénne rytmy sú synchronizované vonkajšími vplyvmi, predovšetkým striedaním svetla a tmy (Skočovský, 2004). Spánok patrí k základným ľudským potrebám. Je neoddeliteľnou a nutnou súčasťou každého ľudského života (Borzová, 2009). Počas spánku prebieha regenerácia organizmu, v mozgu dochádza ku konsolidácii nových poznatkov do pamäte (Orel – Facová, 2009). Každý z nás má geneticky daný typ (z gre. *chronos* - čas), ktorý charakterizuje rytmus nášho správania počas 24 hodín. Chronotyp je atribútom človeka, odráža dobu jeho najväčšej aktivity. Rozoznávame tri základne typy rytmov: ranný typ, stredný, alebo prechodný typ a večerný typ (Vionescu, 2009). Rané typy chodia skoro spať a vstávajú skoro ráno, sú najaktívnejší v prvej polovici dňa. Večerné typy si naopak posúvajú deň do noci, chodia spať neskoro a takisto neskoro vstávajú. Najčinnější sú v druhej polovici dňa a večer. Väčšina ľudí však nespadá medzi typické ranné, stredné, alebo večerné typy, ale pohybujú sa niekde medzi nimi (Illnerová – Sumová, 2008). Najnovšie výskumy len potvrdzujú, že s rastúcim vekom sa zvyšuje tendencia k preferovaniu rannej doby, zatiaľ čo u mladých je tendencia smerovať skôr k preferenciám doby večernej (Cavallera – Guisici, 2008).

METODIKA

Náš výskumný súbor tvorilo 135 chlapcov, ktorí sú žiakmi osemročného Gymnázia M. Kukučina v Revúcej s priemerným vekom 15,8 roka. Jednotlivé chronotypy sme identifikovali prostredníctvom štandardizovaného dotazníka pre zistenie piatich druhov chronotypov (rozhodne raňajší typ 70 - 86 bodov, mierne raňajší typ 59 - 69 bodov, vyrovnaný typ 42 - 58 bodov, mierne večerný typ 31- 41 bodov a rozhodne večerný typ 16 - 30 bodov). Pre zistenie denného typu (chronotypu) sme použili dotazník Horne a Ostberga (1976), vyvinutý ako Morningness – Eveningness – Questionnaire (MEQ). Štruktúrovaný dotazník obsahoval 19 zatvorených otázok a štyri doplnkové. Stanovenie jednotlivých chronotypov bolo realizované kvantifikáciou bodového skóre všetkých otázok podľa priradenia na stanovenej bodovej stupnici. Pri spracovaní a vyhodnocovaní údajov sme využili opisné charakteristiky deskriptívnej štatistiky: aritmetický priemer ($\bar{x}$) a percentuálne vyhodnotenie. Pri percentuálnom vyhodnocovaní výsledkov z dôvodu matematickej správnosti sme niektoré percentuálne údaje zaokrúhlili. Pri analýze a vyhodnotení výsledkov sme použili aj kvalitatívne logické postupy a metódy v hľadaní súvislosti medzi zistenými skutočnosťami.

VÝSLEDKY

Z našich výsledkov a celkového vyhodnotenia pozorujeme (obr. 1) zastúpenia jednotlivých chronotypov chlapcov študujúcich na osemročnom gymnáziu Martina Kukučina v Revúcej (spolu 135), kde môžeme vidieť že ani jeden sa nenachádza v hraničných typoch rozhodne raňajší a rozhodne večerný typ. Najčastejšie sa vyskytujúcim je vyrovnaný typ (97 chlapcov) 72%, potom mierne raňajší (19 chlapcov) 14% a mierne večerný typ tiež (19 chlapcov) 14%.



Obr. 1 Percentuálne zastúpenie jednotlivých chronotypov

Ďalej pristúpime k analýze otázok na základe rozdelenia jednotlivých chronotypov.

Otázka 1. Prevláda iba váš vlastný "pocit najlepšieho" rytmu, o ktorej by ste chceli vstávať ak máte voľno a plánujete si váš vlastný deň?

Na otázku o koľkej by chceli respondenti vstávať, ak by mali voľno a plánovali si vlastný deň odpovedali mierne večerné typy, že až 63%, čo predstavuje (12) respondentov, by vstávalo o 10 hodine, 37% (7) respondentov by vstávalo o 8 až 9 hodine a ani jeden z opýtaných by nevstal o 6 alebo 7 hodine. U mierne raňajších typov odpovedalo 47% (9) respondentov, čo predstavuje 43%, že by vstávalo o 8 až 9 hodine, šesť respondentov by vstávalo o 7 hodine, 16% (3) respondenti by vstávali o 6 hodine a iba 5% (1 respondent) by vstával o 10 hodine. Respondenti, ktorých považujeme za vyrovnaný typ by najviac vstávali o 8 až 9 hodine, a to až 63% (61) respondentov o 10 hodine by vstávalo 31% (30) respondentov, o 7 hodine 4% (4) respondenti a o 6 hodine len 2% (2) respondenti.

Otázka 2. Prevláda iba váš vlastný "pocit najlepšieho" rytmu, o ktorej by ste šli spať ak by ste si úplne voľne mohli plánovať váš večer?

Z dotazníka sme zistili, že na otázku o ktorej hodine by šli respondenti spať, ak by si úplne voľne mohli plánovať vlastný večer, že u mierne večerných typov 53% (10) respondentov by išlo spať o 1 hodine, 8 respondentov tvrdí, že by išlo spať o 23 až 24 hodine, iba jeden respondent o 21 až 22 hodine a žiaden z respondentov by nešiel spať o 20 alebo 2 až 3 hodine. Mierne raňajšie typy respondentov tvrdia, že 44% (9) respondentov z nich by išlo spať o 21 až 22 hodine, 37% (7) respondentov o 23 až 24 hodine, 11% (2) respondenti o 1 hodine, len 5% (1) respondent by išiel spať o 20 hodine a žiaden z respondentov o 2 až 3 hodine. U vyrovnaného typu až 52% (50) respondentov tvrdí, že by išlo spať o 23 až 24 hodine, 25% (24) respondentov o 1 hodine, 24% (23) respondentov o 21 až 22 hodine a žiaden respondent by nešiel spať o 20 alebo 2 až tretej hodine.

Otázka 3. Ak by ste mali vstávať ráno, ako veľmi ste závislý na zobudení budíkom?

V nasledujúcej otázke sme sa respondentov pýtali, že ak by mali ráno vstávať, nakoľko sú závislí na zobudení budíkom. U mierne večerného typu 53% (10) respondentov odpovedalo, že sú veľmi závislí na zobudení budíkom. 21% (4) respondenti uviedli, že sú čiastočne závislí, 16% (3) respondenti mierne závislí a 11% (2) respondenti nezávislí na budení budíkom. U mierne raňajšieho typu 58% (11 respondentov) nie je závislých na budení budíkom, 32% (6) respondentov je mierne závislých, 11% (2) respondenti sú čiastočne závislí a žiaden respondent neuviedol, že je veľmi závislý od budenia budíkom. U vyrovnaného typu respondenti uvádzali nasledovné: 34% (33) respondentov je mierne závislých na budení

budíkom, 32% (31) respondentov nie je závislých, 25% (24) respondentov je čiastočne závislých a 9% (9) respondentov veľmi závislých na budení každé ráno budíkom.

Otázka 4. V závislosti od adekvátnych prírodných podmienok, ako ľahko sa vám vstáva ráno?

Na otázku ako ľahko sa vám ráno vstáva v závislosti od adekvátnych prírodných podmienok uviedol mierne večerný typ respondentov, že nie príliš ľahko v 53% (10) respondentov, v 8 prípadoch (42%) vôbec nie ľahko a ani jeden respondent neuviedol, že sa mu vstáva ľahko v závislosti od adekvátnych prírodných podmienok. Mierne večerný typ na túto otázku odpovedal nasledovne, 58% (11) respondentom sa vstáva celkom ľahko a 11% (2) respondenti odpovedali, že sa im vôbec nie ľahko vstáva a nie príliš ľahko. Vyrovnaný typ 39% čo predstavuje 39% (38) respondentov odpovedalo, že sa im vstáva celkom ľahko. A 8 respondentov (8,25%) ma problém ráno vstať.

Otázka 5. Ako čulý sa cítite v priebehu prvej polhodiny po zobudení ráno?

Mierne raňajší typ odpovedalo na otázku: Ako čulý sa cítite prvú polhodinu po zobudení, že mierne čulý a slušne čulý zhodne po 37% (7) respondentov a žiaden respondent sa necíti čulý. Mierne večerný typ sa ráno cíti mierne čulý 53% (10) respondentov a žiaden respondent neuviedol, že je ráno čulý. U vyrovnaného typu 44% (43) respondentov odpovedalo, že sú počas prvej polhodiny po zobudení mierne čulí a 8% (8) respondentov veľmi čulí.

Otázka 6. Aký je váš apetít v priebehu prvej polhodiny po zobudení ráno?

Mierne raňajší typ uviedol, že jeho apetít v prvej polhodine po zobudení je celkom dobrý u 47% (9) respondentov a veľmi slabý a veľmi dobrý apetít má zhodne 11% (2) respondentov. Mierne večerný typ na túto otázku odpovedal, že veľmi slabý apetít má 58%, tj. 11 respondentov a 5% (1) respondentov má veľmi dobrý apetít. 36% respondentov u vyrovnaného typu má celkom dobrý apetít a 11(11%) respondentov má veľmi dobrý apetít.

Otázka 7. V priebehu prvej polhodiny po zobudení ráno, ako unavený sa cítite?

V ďalšej otázke sme sa respondentov pýtali, ako sa cítia unavení v priebehu prvej polhodiny po zobudení ráno. Mierne večerný typ respondentov uviedol v 58% (11), že sa cítia veľmi unavení a žiaden z respondentov sa necíti úplne oddýchnutý. U mierne raňajšieho typu respondentov až 12 respondentov, čo predstavuje 63% z celkového počtu uviedlo, že sa cítia mierne oddýchnutí a žiaden z respondentov neuviedol, že je celkom unavený pričom 5% (1 respondent) uviedol, že sa cíti veľmi unavený, kdežto u vyrovnaného typu respondentov až 52% (50 respondentov uviedlo, že sa cítia celkom unavení a len 7% (7) respondentov sa cíti úplne oddýchnutí v priebehu prvej polhodiny po prebudení.

Otázka 8. Ak nemáte žiadne záväzky ďalší deň, o ktorej hodine idete do postele v porovnaní s vaším obvyklým časom spánku?

Mierne večerný typ na otázku o ktorej hodne idete spať v porovnaní s vaším obvyklým časom spánku ak nemáte žiadne záväzky nasledujúci deň odpovedal, že o 1 až 2 hodiny neskôršie chodí spať v 13 prípadoch (68%) a v žiadnom prípade o menej než hodinu neskôršie. Mierne raňajší typ v 9 (47%) prípadoch odpovedal, že chodí spať o menej ako o hodinu neskôršie a v 2 (11%) prípadoch o viac než dve hodiny neskôršie. Vyrovnaný typ respondentov na túto otázku odpovedal v 57 prípadoch (59%), že by išli spať o 1 až 2 hodiny neskôr ako zvyčajne a len v 5 prípadoch (5%), že by išli spať len málokedy alebo nikdy nie neskôršie ako obyčajne.

Otázka 9. Rozhodli ste sa nejako si fyzicky zacvičiť. A priateľ navrhuje, aby ste cvičili jednu hodinu dvakrát týždenne a najlepší čas pre neho je medzi 7:00 - 8:00 ráno. Keď pomyslíte iba na váš vlastný "pocit najlepšieho" rytmu, ako si myslíte že budete pripravený?

V tejto otázke 42% (8 respondentov) u mierne večerného typu odpovedalo, že by im robilo problémy ísť cvičiť medzi 7 až 8 hodinou ráno a 2 respondenti (11%) uviedlo, že by bolo v dobrej forme, keby mali ráno cvičiť. Mierne raňajší typ uviedol zhodne po 47,37% (9) respondentov, že by sa cítili v dobrej forme a taktiež v rozumnej forme a žiaden respondent neuviedol, že by mu to robilo problémy. 42 (43,3%) respondentov u vyrovnaného typu uviedlo, že by sa cítili v rozumnej forme a len 2 (2,06%) respondentom by robilo problémy ísť cvičiť medzi 7 a 8 hodinou ráno.

Otázka 10. O ktorej hodine sa cítite unavený tak že cítite potrebu spánku?

Ďalšia otázka bola smerovaná na to, o ktorej hodine sa respondenti cítia unavení tak, že cítia potrebu spánku. V prípade mierne večerného typu 12 (63%) respondentov odpovedalo, že sa cítia unavení medzi 22 až 24 hodinou a žiaden z respondentov u tohto typu neuviedol, že sa cíti unavený medzi 20 až 21 hodinou alebo 2 až 3 hodinou. U typu respondentov mierne raňajšieho 9 (47%) respondentov odpovedalo, že by sa cítili unavení medzi 22 až 24 hodinou a taktiež žiaden z respondentov by sa necítil unavení medzi 2 až 3 hodinou. Respondenti, ktorých považujeme za vyrovnaný typ uviedli v 52 (54%) prípadoch, že by sa cítili unavení tak, že cítia potrebu spánku medzi 22 až 24 hodinou a opäť žiaden z respondentov by sa necítil unavený až medzi 2 a 3 hodinou.

Otázka 11. Prajete si byť výkonnostne na vrchole pre test, ktorý poznáte a bude mentálne vyčerpávajúci s dĺžkou trvania dve hodiny? Môžete úplne naplánovať váš deň

a uvažovať len o vašom "pocite najlepšieho" rytmu, ktorú z týchto štyroch možností doby testovania by ste si vybrali?

Na otázku 11 mierne večerný typ respondentov odpovedal, že by si test naplánovali medzi 11-13 hodinou v 47% (9) prípadoch a 5% (1) respondent v čase 19 – 21:00. 9 47% (9) respondentov u mierne raňajšieho typu by si test naplánovalo na 8 až 10 hodinu a rovnako po 5% (1) by chcelo absolvovať test medzi 15 až 17 hodinou resp. 19 až 21 hodinou. Vyrovnaný typ respondentov by najradšej absolvoval test medzi 11 až 13 hodinou 45% v (44) prípadoch a len 4% (4) prípadoch medzi 19 až 21 hodinou.

Otázka 12. Ak by ste šli do postele o 11:00 večer, na akej úrovni únavy by ste mohli byť?

Mierne večerný typ pri otázke ak by šli do postele o 11 hodine večer, na akej úrovni únavy by mohli byť odpovedalo v 37% (7) prípadoch vôbec nie unavený a iba v jednom (5%) prípade veľmi unavený. Mierne raňajší typ respondentov uviedol zhodne po 5 odpovedí (26%), že by sa cítili trochu unavení, celkom unavení a veľmi unavení, ostatní 4 respondenti by sa vôbec necítili unavení. Až 43% (42) respondentov u vyrovnaného typu by cítilo trochu unavení a len 5% (5) respondentov veľmi unavení, ak by šli spať o 11 hodine večer.

Otázka 13. Z nejakého dôvodu ste šli do postele niekoľko hodín neskôršie než obvykle, ale teraz netreba vstávať v nejakom špecifickom čase druhý deň ráno. Ktorý jeden z nasledujúcich možností by ste si vybrali najradšej?

Ak by respondenti išli z nejakého dôvodu do postele o niekoľko hodín neskôršie než obvykle a by im nebolo treba vstávať v nejakom špecifickom čase na druhý deň by sa u mierne večerného typu 47% (9) respondentov zobudilo neskôr ako obvykle a 16% (3) respondenti by sa zobudili v obvyklom čase a nespali by ďalej. U mierne raňajšieho typu respondentov by sa až 74% (14) respondentov zobudilo v obvyklom čase a nespalo by ďalej a žiaden respondent odpovedal, že ak by sa zobudil v obvyklom čase tak by spal ďalej. Pri poslednom – vyrovnanom type respondentov boli tvrdenia nasledujúce, 36% 35 respondentov ak by sa zobudilo v obvyklom čase tak by drialo ďalej a najmenej 19% (18) respondentov ak by sa zobudilo v obvyklom čase tak by spalo ďalej.

Otázka 14. Jednu noc, musíte zostať hore medzi 4:00 - 6:00 ráno pretože musíte vykonať nočnú hliadku. Nemáte žiadne záväzky ďalší deň. Ktorá z nasledujúcich alternatív sa vám hodí najviac?

V otázke ak by respondenti museli ostať hore až do 4 až 6 hodiny ráno, pretože musia vykonať nočnú hliadku by si vybrali u mierne večerného typu po 26% (5) respondentov

možnosť, že by nešli spať pokiaľ by im hodiny neskončili, podriemalia spali by po službe alebo dobre by sa vyspali pred službou a podriemali by s po službe. U mierne raňajšieho typu respondentov až 63% (12) respondentov by využilo dobrý spánok pred hodinami služby a žiaden respondent by si nepodriemal pred službou a nešiel by spať po službe. Vyrovnaný typ respondentov odpovedal skoro v rovnakom počte – 28/30/27 respondentov, žeby si podriemali pred službou a spali po službe, dobre by sa vyspali pred službou a podriemali si po službe resp. využili by dobrý spánok pred hodinami služby. Ostatných 12% respondentov (12) by nešli spať pokiaľ by hodiny neskončili.

Otázka 15. Musíte robiť dve hodiny tvrdej fyzickej práce. Môžete úplne plánovať váš deň a zvažovať iba váš vlastný "pocit najlepšieho" rytmu, ktorý z nasledujúcich časov by ste si vybrali?

15ta otázka sa pýtala na 2 hodinový časový úsek, ktorý by si respondenti vybrali počas dňa, keby museli vykonávať tvrdú fyzickú prácu. Z mierne večerných typov 42% (8) respondentov uviedlo interval od 3:00 do 5:00 a 37% (7) respondentov si vybralo čas okolo obeda, teda od 11:00 do 13:00. Ani jeden by nepracoval od 8:00 do 10:00 ráno. Mierne raňajšie typy by pracovali od 8:00 do 10:00 ráno v počte 52% (10), ale ani jeden by nepracoval od 7:00 do 9:00 večer. U vyrovnaného typu boli zhodný počet respondentov 31 pri možnostiach od 8:00 do 10:00 ráno a od 11:00 do 13:00, a len 8mi by pracovali od 7:00 do 9:00 večer.

Otázka 16. Rozhodli ste sa vykonávať tvrdé fyzické cvičenie. Priateľ navrhuje, aby ste cvičili jednu hodinu dvakrát týždenne a najlepší čas pre neho je medzi 10:00 a 11:00 poobede. Keď nepomyslite na nič iné iba na váš vlastný "pocit najlepšieho" rytmu, ako dobre si myslíte že by ste cvičenie vykonávali?

Na otázku 16 by bolo 58% (11) mierne večerných typov v dobrej forme, 37% (7) v rozumnej forme a jednému by to robilo veľké problémy. V rozumnej forme by bolo 47% (9) mierne raňajších typov a žiadnemu by to nerobilo veľké problémy. 49% (48) z vyrovnaných typov by sa cítilo v rozumnej forme a 44% (43) v dobrej forme a len jednému by to robilo veľké problémy.

Otázka 17. Predpokladajte že si môžete vybrať vašu vlastnú pracovnú dobu. Predpokladajte, že vy by ste pracovali päť hodín cez deň (vrátane prestávok) a tá vaša práca by bola zaujímavá a dobre platená. Ktorý z týchto časových intervalov by ste si vybrali?

Táto otázka zisťovala časový interval o trvaní 5 hodín za deň v ktorom by respondenti najradšej pracovali, pokiaľ by bola daná práca pre nich zaujímavá a dobre platená. Mierne

raňajšie typy najčastejšie označili úsek medzi 10 - 15 hodinou. Jeden by pracoval od polnoci do 5 hodiny rannej a jeden od 5 - 10 hodiny do obedu. Mierne večerné typy označili interval medzi 13 -18 hodinou 79% (15) respondentov, ani jeden by nepracoval v hodinách medzi polnocou a 10 hodinou ráno. Pri vyrovnaných typoch si až 72% (70) respondentov vybralo interval medzi 10 -15 hodinou, a ani jeden by nepracoval od pol noci do 5 hod. ráno.

Otázka 18. V ktorých hodinách dňa si myslíte, že dosiahne váš "pocit najlepšieho" rytmu vrchol?

Pri otázke, v ktorých hodinách dňa si respondenti myslia že dosahujú vrchol najlepšieho rytmu, odpovedalo 47%, (9) respondentov mierne večerného typu interval medzi 16tou a 20tou hodinou a rovnako tak aj na interval medzi 20 - 24 hodinou. Od pol noci do 16tej hodiny sa nevyskytoval ani jeden respondent. Mierne raňajšie typy (4% (14) preferovali interval medzi 10 -16 hodinou a ani jeden medzi pol nocou a 7 hodinou rannou. Pri vyrovnaných typoch sa taktiež nenašiel ani jeden medzi pol nocou a 7 hodinou. Najviac, až 72% (70) označovali interval medzi 10 -16 hodinou, 23% (22) respondentov sa priklonilo k intervalu medzi 16 - 20 hodinou.

Otázka 19. Určite ste počuli o "raňajšom" a "večernom" druhu ľudí. Za ktorý z týchto druhov s považujete vy?

Uvedená otázka sa pýtala na konkrétny typ, za ktorý sa respondenti považujú. 68% (13) večerných typov by sa označilo za: „určite večerný typ“, 5 (26%) za: „viac večerný ako raňajší typ“ a žiaden sa necíti ako: „rozhodne raňajší typ“. Raňajšie typy sa v 9 prípadoch 47% cítia ako: „viac raňajší ako večerný typ“, 32% (6) sa označili ako: „rozhodne raňajší typ“ a 5% (1) uviedol, že je: „určite večerný typ“. Pri vyrovnaných typoch sa 57% (55) označilo za: „viac večerný ako raňajší typ“, 22% (21) za: „viac raňajší ako večerný typ“ a len 6% (6) sa cítia byť: „rozhodne raňajší typ“.

Otázka 20. Koľko hodín spíte v pondelok až piatok keď máte vyučovanie a koľko hodín sobotu a nedeľu?

Otázka 20 zistovala, koľko hodín respondenti spia od pondelka do piatku, keď majú vyučovanie, a koľko hodín v sobotu a nedeľu. Mierne večerné typy preferovali 8 hodín spánku počas týždňa 47% (9) respondentov a 32% (6) respondentov spí 7 hodín. Po jednom respondentovi (5%) sa vyskytlo v odpovediach 5 a 6 hodín a dvaja 11% spia cez týždeň 9 hodín. Naproti tomu uviedli cez víkend 37% (7) respondenti spia 10 hodín, 21% (4) 9 hodín, a 11% (2) respondenti označili 12, 11 a 8 hodín spánku cez víkend. Mierne raňajšie typy cez týždeň označili 8h spánok ako najčastejšiu odpoveď – 8 respondentov 42%, druhá najčastejšia

odpoveď bola 9 hodín 5 respondentov – 26%. Dvoch respondentov 11% mali odpovede 7 a 10 hodín. 6 respondentov 32% naspí cez víkend 9 hodín, 4 respondenti 21% 10 hodín, 7 hodín uviedli 16% (3) respondenti a 11% (2) 12 a 8 hodín. Vyrovnaný typ cez týždeň najviac označil 8 hodinovú odpoveď v počte respondentov 41 (42%), 20% (20) respondentov označilo 7 hodín a 20% (19) 9 hodín spánku, 7% (7) respondentov 6 hodín. Len jeden respondent 1% spí cez týždeň 12 hodín. Počas víkendu takmer zhodný počet odpovedí dosiahli možnosti 9 hodín 27% (26) respondentov a 10 hodín 26% (25) respondentov, 13% (1)3 viedli svoju dĺžku spánku na 8 hodín a 12% (12) respondenti 11 hodín. Najdlhší spánok – 12 hodín uviedlo 6% (6) respondentov, rovnako ako 6 hodinový a len 2% (2) označili 5 hodín.

Otázka 21. Koľko hodín potrebujete spať, aby ste sa cítili dostatočne vyspatý a oddýchnutý?

Ďalšia otázka zisťovala, koľko hodín respondenti potrebujú spať k tomu, aby sa cítili dostatočne vyspatí a oddýchnutí. U mierne večerného typu boli odpovede dosť vyrovnané, pretože až v 4 odpovediach (12, 10, 9 a 8 hodín) odpovedali 21% (4) respondenti rovnako. Zvyšných 11% (2) potrebujú 7 hodín a 5% (1) 11 hodín spánku. U mierne raňajších typov 8 hodín potrebujú 21% (4) respondenti rovnako ako pri 9 hodinách. 10 a 11 hodín potrebujú zhodne 16% (3) respondenti, 6 a 7 hodín 11% (2) a 12 hodín uviedol 1 (5%). Pri vyrovnaných typoch bola najčastejšia odpoveď 9 hodín, ktorú označilo 37% (36) respondentov, druhou najpočetnejšou odpoveďou bolo 10 hodín (22 respondentov - %), nasledovalo 19 odpovedí pri možnosti 8 hodín. 7, 11 a 12 hodín potrebuje 5% (5) opýtaných, 6 hodín 4% (4) a len jeden uviedol, že mu postačujú 4 hodiny.

Otázka 22. O koľkej hodine vstávate v jednotlivých ročných obdobiach, keď máte voľno?

Nasledujúca otázka zisťovala o koľkej hodine respondenti vstávajú počas jednotlivých ročných období, keď majú voľno. 10 respondentov (53%) mierne večerného typu označilo 9 hodinu ako najčastejšiu odpoveď pre vstávanie počas jari, 26% (5) 10 hodinu. 11 a 12 hodinu označili zhodne 11% (2) respondenti. V lete bola najčastejšia odpoveď 10 hodina s počtom respondentov 10 (53%). Piaty (26%) vstávajú o 9, dvaja o 8 hodine a po 1 (5%) o 11 a 12 hodine. V jesenných mesiacoch bola najčastejšou odpoveďou 10 hodina 47% (9) respondentov, 9 hodinu označilo 26% (5) respondentov, 16% (3) 12 hodinu a 11% (2) 8 hodinu. V zime je opäť najčastejšia odpoveď 10 hodina 42% (8) respondentov, nasledovaná štyrmi odpoveďami pri 9 a 12 hodinách. Z mierne raňajších typov až 11% (11) uviedlo, že v jarých mesiacoch vstávajú o 7 hodine, o 8 a 9 hodine vstávajú 3 respondenti (3%) a po

jednom pri možnostiach 5 a 11t hodine. V lete najviac respondentov 10% (10) vstáva o 7 hodine, 5% (5) o 8 hodine a 4% (4) o 9 hodine. V jesenných a zimných mesiacoch boli odpovede takmer rovnaké, pretože najviac respondentov vstáva o 7 hodine (resp. 8), druhou najčastejšou odpoveďou bola 8 hodina 26% (5) respondentov, a zvyšné možnosti označil najviac jeden respondent. Vyrovnané typy v jarých mesiacoch najčastejšie vstávajú o 9 hodine, čo uviedlo 35% (34) respondentov, 22% (22) vstáva o 8 hodine, 17% (17) o 10 a 13% (13) o 7 hodine. V letných mesiacoch opýtaní označovali najviac 9 hodinu a to v počte 37% (36), 10 hodinu krúžkovalo 25% (24), 7 hodinu 14% (14) respondenti a 8 hodinu 12% (12) respondenti. 31% (30) respondentov označilo, že počas jesenných mesiacov vstáva o 9 hodine, 23 resp. 21% (21) uviedlo 8 resp. 10 hodinu a 11% (11) 7 hodinu. V zime 33% 32 vstávajú o 10 hodine, 27% (26) o 9 hod. a 20% (19) o 8 hodinej. Len jeden vstáva o 5 hodine.

Otázka 23. O koľkej hodine väčšinou vstávate v pondelok až piatok keď máte vyučovanie a o koľkej hodine sobotu a nedeľu?

Posledná otázka sa pýtala na hodinu a ktorej vstávajú počas týždňa, keď majú vyučovanie a o koľkej cez sobotu a nedeľu. Mierne večerné typy v počte 12 (63%) vstávajú cez týždeň o 7 hodine, 26% (5) o 6 hod. a po jednom o 5 a 8 hodine. Nikto neoznačil odpovede medzi 9 a 12 hodinou. Naproti tomu cez víkend nikto nevstáva od 5 do 7. Najčastejšia je 9 hodina, kde vstáva 42% (8) respondentov. Mierne ráňajšie typy počas týždňa vstáva 58% (11) respondentov 6 hodine (58%). O 5, 8 a 9 vstáva jeden respondent. Cez týždeň u vyrovnaných typov prevládala 7 47% (47 odpovedí) a 6 hodina 41% (40 odpovedí) hodina. Medzi 9 a 12 nevstáva žiaden respondent. Počas víkendu vstáva 36% (35) respondentov o 9, 26% (25) o 8 hodine, 23% (22) o 10 hodine. Jeden vstáva o 5 a jeden o 12 hodine.

ZÁVER

Na základe zistených údajov teda môžeme zhodnotiť, že výsledky našej práce sa zhodujú s výskumami Horne & Östberg (1976) a ďalších, ktorí sa danou problematikou chronotypov zaoberali. Z vyhodnotených údajov teda môžeme konštatovať, že ráňajšie typy v porovnaní s večernými typmi chodia v priemere o hodinu a pol skôr spať a v približne rovnakom časovom rozdielne aj vstávajú. Taktiež sa potvrdilo, že ranné typy sú výrazne menej závislé od budenia budíkom a prvú pol hodinu po prebudení sa cítia viac odpočinutí a čulejší, ako zástupcovia večerného typu a na pocit „dostatočne vyspatý“ potrebujú večerné typy 10 hodín spánku a ráňajšie v priemere 9 hodín. V prípade ich vlastného pocitu najlepšieho výkonu môžeme vidieť až trojhodinový rozdiel, kde ráňajšie typy sú aktívnejšie v dopoludňajších hodinách (8

– 10 h) naproti večerným typom (11 – 13 h). Rovnaký, približne trojhodinový rozdiel nastal aj v porovnávaní výberu najvhodnejšej pracovnej doby. Avšak zaujímavý údaj bol zistený pri porovnávaní pocitu únavy a potreby spánku, kde sa obidva (ranné aj večerné) typy zhodli na intervale medzi 22 – 24 hodinou. Taktiež nebol zistený vplyv slnečného svitu počas jednotlivých ročných období, pretože u raňajších typov vychádzala odpoveď pre hodinu vstávania 7 hodina počas celého roka a rovnako pri večerných typoch kde to vychádzalo na 10 hodinu.

Z vyššie uvedených výsledkov teda vyplýva, že žiaci patriaci k raňajším typom v rámci pravidelnej školskej dochádzky, majú zreteľne menší problém ráno vstať, keďže vyučovanie začína 7:45 a počas dopoludňajších hodín sa aj môžu viac sústrediť, pretože sa cítia viac čulí a oddýchnutí ako zástupcovia večerných typov. Tento fakt môže súvisieť aj so zisteniami Vinescoa (2009), ktorý vo svojej štúdii uvádza, že večerné typy vykazujú vyššiu inteligenciu, napriek tomu ranné typy dosahovali lepšie učebné výsledky.

LITERATÚRA

BORZOVA, C. et al., 2009. *Nespavosť a jiné poruchy spánku*. Praha : Grada.2009. 144 s. ISBN 978–80–247–2978–7.

CAVALLERA, G.M. – GIUDICI, S. 2008. Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. In *Personality and Individual Differences*. [online]. 2008, roč.44, č.1, s. 3–21. [cit. 15–12–2012]. Dostupné na internete:

< <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886907002516> >.

HORNE, J. A. – ÖSTBERG, O. 1977. Individual differences in human circadian rhythms. In *Biological psychology*. [online]. 1977, roč.5, č.3, s. 179–190 s. [cit. 15–12–2012]. Dostupné na internete: <[http://dx.doi.org/10.1016/0301-0511\(77\)90001-1](http://dx.doi.org/10.1016/0301-0511(77)90001-1)>.

ILLNEROVA, H. – SUMOVA, A. 2008. Vnitřní časový systém. In *Psychiatrie pro praxi*. 2008, roč.9, č.5, s. 224–227. ISSN 1213–0508.

OREL, M. - FACOVA, V. et al. 2009. *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha : Grada. 2009. 256 s. ISBN 978–80–247–2617–5.

SKOČOVSKÝ, K. D. 2004. Chronopsychologie: Vyzkum rytmicity v lidském chování a prožívání. In *Československá psychologie*. 2004, roč. 48, č. 1, s. 69–83. ISSN 0009–062X.

TROJAN, S. 1993. *Nárys fyziologie člověka: Sešit IV. Vnitřní sekrece, biorytmy, fyziologie, reprodukce*. Praha : Karolinum, 1993. 101 s. ISBN 80–7066–74–5–1.

VIONESCU, B. I. 2009. Clock genes, chronotypes and diseases. In *Human & Veterinary Medicine Bioflux* [online]. 2009, roč. 1, č. 1, s. 19–35 [cit. 19–10–2013]. ISSN 2066–7663.

Dostupné na internete: <<http://www.hvm.bioflux.com.ro/docs/2009.1.19-35.pdf>>.

Mgr. Miroslava Rošková, PhD.

FF KTVŠ UMB BB

Tajovského 40

97400 Banská Bystrica

Miroslava.roskova@umb.sk

ANALÝZA TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA JUNIORSKEJ REPREZENTANTKY V PLAVÁNÍ V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ ROČNÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU

ANALYSIS OF THE TRAINING LOAD OF THE SWIMMER IN PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Martina Mandzáková - Peter Mandzák - Miroslava Feketeová

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

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá analýzou tréningového zaťaženia juniorskej reprezentatky v plávaní v prípravnom období ročného tréningového cyklu 2015. Cieľom bolo zhodnotiť všeobecné a vybrané špeciálne tréningové ukazovatele, posúdiť posun výkonnosti v danom období a zhodnotiť výkon v plaveckých disciplínach 50 m voľný spôsob a 100 m voľný spôsob. Prípravné obdobie pozostávalo z troch zimných mezocyklov RTC v období od 31.08.2015 do 13.12.2015. Výsledky boli komparované s odporúčanými normami tréningového zaťaženia plavkýň danej vekovej kategórie podľa Ružbarského a kol. (2002).

Kľúčové slová: plávanie, tréningové zaťaženie, výkonnosť

ABSTRACT

The contribution analyzes the general and special training indicators of a female swimmer with the focus on the performance development in the preparatory phase of a one-year training cycle 2015. The aim of this study was to assess the general and special training indicators and the performance in the disciplines of swimming 50 m freestyle and 100 m freestyle. Preparatory period consisted of three winter cycle RTC in the period from 31.08.2015 to 13.12.2015. The results were compared by the recommended standards of training load swimmer from the age group under Ružbarský et al. (2002).

Key words: swimming, training load, performance

ÚVOD

Športový tréning je dlhodobým procesom zvyšovania špeciálnej výkonnosti na základe zodpovedajúceho všestranného rozvoja športovca. Z pohľadu praxe je to plánovitý a riadený

pedagogický proces, ktorý prebieha prostredníctvom zákonitostí adaptácie, teda prispôsobovania sa organizmu na záťaž (Varnai, 2010). Ročný tréningový cyklus je základná jednotka dlhodobej športovej prípravy. Vychádza z podrobnej analýzy predchádzajúceho tréningového roku, dosiahnutého rozvoja plaveckej výkonnosti a reálnej prognózy pre ďalšie obdobie. Vo všetkých vekových kategóriách v plávaní sa delí na zimné a letné obdobie, z ktorých každé má svoj vrchol výkonnosti. V žiackych kategóriách sú to zimné a letné majstrovstvá SR. Podľa Mericu (2007) má prípravné obdobie vytvoriť základy budúceho plaveckého výkonu, zabezpečiť predpoklady pre ďalší rast výkonnosti. Ide o časové obdobie, v ktorom je potrebné rozvíjať a zvýšiť úroveň aeróbnej kapacity. Tréning vo vode je zameraný na rozvoj všeobecnej a špeciálnej vytrvalosti. Objem vytrvalostného tréningu na a nad úrovňou anaeróbného prahu je potrebné počas tohto obdobia stupňovať. V priemere 60% týždenného zaťaženia vo vode má vytrvalostný charakter a 20% tvorí tréning na a nad úrovňou anaeróbného prahu. Rozvoj rýchlostných schopností by nemal presahovať 5% z celkového týždenného objemu (Ružbarský – Turek, 2006). V súčasnosti je kontrolovaný tréningový proces nevyhnutnosťou. Získavame ním poznatky o súčasnom stave športovca, pomáha nám pri určení optimálnej úrovne zaťaženia a následne prejsť ku kvalitatívne vyššej úrovni tréningového procesu (Lipárová – Broďáni, 2013).

Riadenie športového tréningu sa nezaobíde bez dôkladnej evidencie tréningového procesu zo strany trénera a zverencov. Kvalitná evidencia umožňuje priebežnú analýzu tréningu (jeho obsahu, zaťaženia...), hodnotenia jeho efektu, operatívnych zmien v plánovaní.

V našom výskume intraindividuálnou retrospektívnou analýzou tréningového denníka sledujeme tréningové zaťaženie juniorskej reprezentantky v plávaní v prípravnom období. Zameriavame sa na všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele a na úroveň a zmeny športovej výkonnosti v priebehu zimného makrocyklu plavkyne.

METODIKA

Cieľom príspevku bolo analyzovať všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele plavkyne T.F. s akcentom na rast výkonnosti v prípravnom období ročného tréningového cyklu 2015.

Tabuľka 1 Osobný profil plavkyne T.F.

Dátum narodenia:	05.09.2003
Telesná výška:	165 cm
Telesná hmotnosť:	50 kg
Hlavné plavecké disciplíny	50m voľný spôsob, 100m voľný spôsob
Doplnkové plavecké disciplíny	100m znak
Najväčšie úspechy plavkyne:	<i>Zimné M-SR ml. žiakov, 12.december 2015 Dolný</i>
<i>Letné M-SR ml. žiakov, Kubín 25m bazén</i>	
<i>21.júna 2015 Košice 50m</i>	50m VS 559 bodov 2. miesto

Plavkyňa T.F začala plávať v septembri 2011 v plaveckom klube Rimavská Sobota. Vo februári 2015 bola prijatá do VŠC Dukla Banská Bystrica, kde trénuje pod trénerským vedením L. K. V analyzovanom období plavkyňa absolvovala plavecké tréningy v 50 m bazéne v Banskej Bystrici pod vedením trénera L.K a v 25 m bazéne vo Veľkom Krtíši samostatne podľa vopred pripraveného tréningového plánu. Tréningy na suchu absolvovala v Lučenci pod vedením kondičného trénera. Počas týždňa mala naplánovaných 7 tréningov vo vode a dva kondičné tréningy na suchu.

Pre analýzu sme si zvolili prípravné obdobie pozostávajúce z troch zimných mezocyklov RTC v období od 31.08.2015 do 13.12.2015. Všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele sme porovnávali so základnými objemovými ukazovateľmi odporúčanými pre kategóriu mladších žiakov OŠG v plávaní, ktoré vypracoval Ružbarský (2002). Uvedené hodnoty sme prepočítali pre konkrétne analyzované prípravné obdobie (TABUĽKA 2).

TABUĽKA 2 Odporúčané normy všeobecných a špeciálnych tréningových ukazovateľov pre kategóriu mladších žiačok v RTC (prepočítané na tri mezocykly)

Veková kategória	Všeobecné tréningové ukazovatele						Špeciálne tréningové ukazovatele			
	DZ	JZ	HZv	HZs	HZc	preteky	km	AEP	ANP	S
Mladší žiaci	73-	118-	100-	73-	190-	2-4	120-	74-	15-	4-8
OŠG /RTC	80	132	141	99	215		215	131	34	

Vysvetlivky: OŠG - osemročné športové gymnázia, DZ- dni zaťaženia, JZ- jednotky zaťaženia, HZv- hodiny zaťaženia vo vode, HZs- hodiny zaťaženia na suchu, HZc - hodiny zaťaženia celkovo, km- objem naplávaných kilometrov celkovo, AEP- objem naplávaných

kilometrov v aeróbnom pásme zaťaženia, ANP-objem naplávaných kilometrov v anaeróbnom pásme zaťaženia, S- rozvoj rýchlosti (zdroj: vlastné spracovanie)

VÝSLEDKY

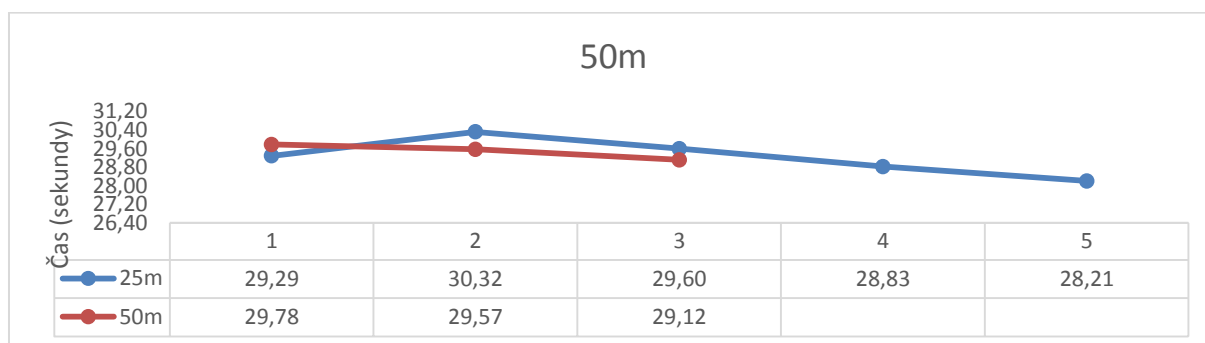
Stanovenie jednotlivých parametrov charakterizujúcich všeobecný priebeh tréningov počas troch sledovaných mezocyklov predstavuje základ nevyhnutný pre posúdenie kvality plánovanej a zrealizovanej prípravy plavca. V tabuľke 4 sú zhrnuté všeobecné, ako aj špeciálne tréningové ukazovatele v jednotlivých mezocykloch prípravného obdobia. Objem tréningového zaťaženia plavkyne v prípravnom období porovnávame s odporúčanými hodnotami pre danú vekovú kategóriu podľa Ružbarského a kol. (2002). Slúži ako orientačný bod pre trénerov, ktorí sú zodpovední za plánovanie prípravy v rozsahu potrebnom na dosiahnutie maximálneho výkonu bez preťaženia rastúceho organizmu po telesnej ako i psychickej stránke.

TABUĽKA 3 Všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele testovanej plavkyne počas celého prípravného obdobia v porovnaní so štandardizovanými parametrami podľa Ružbarského a kol. (2002).

Všeobecné tréningové ukazovatele	Mezocyklus 1.	Mezocyklus 2.	Mezocyklus 3.	Celkové prípravné obdobie	Štandardizované hodnoty Ružbarský a kol. (2002)
Dni zaťaženia (počet)	22	28	30	80	73-80
Jednotky zaťaženia vo vode (počet)	26	31	29	86	118-132
Hodín vo vode (počet)	37	43	41	121	100-141
Jednotky zaťaženia na suchu (počet)	6	4	8	18	73-99
Všeobecná príprava na suchu (hodiny)	6	4	8	18	73-99
Celkový čas zaťaženia (hodiny)	43	47	49	139	190-215
Dni absencie (počet)	2	0	0	2	
Preteky (počet)	1	2	3	6	2-4
Štartý (počet)	4	11	14	29	
Špeciálne tréningové ukazovatele					
Celkový naplánovaný objem (km)	97,30	103,69	89,52	290,50	120-215
Ostatné rozplávanie, vyplávanie (km)	24,40	43,15	38,06	105,63	
Objem naplávaný v pásme aeróbnej vytrvalosti (km)	48,90	38,45	28,33	115,68	74-131
Objem naplávaný v pásme anaeróbnej vytrvalosti (km)	3,20	8,65	7,54	19,39	15-34
Objem naplávaný v pásme rýchlosti (km)	0,98	3,44	5,97	10,39	4-8
Plávanie pažami (km) -prvkové plávanie	10,20	3,50	3,00	16,70	
Plávanie nohami (km) -prvkové plávanie	9,60	6,50	6,62	22,72	

Plavkyňa absolvovala v prípravnom období RTC 2015 80 dní tréningového zaťaženia, ktoré úmerne gradovalo s vyvrcholením v treťom mezocykle. V počte jednotiek zaťaženia vo vode dosiahla plavkyňa len 69% z priemeru odporúčaného limitu. K danej diskrepancii došlo z dôvodu, že testovaná plavkyňa neabsolvovala dvojfázové tréningy. Vynechaním ranných plaveckých tréningov (z dôvodu dochádzania) počas štyroch dní v týždni nebolo možné dodržať stanovené odporúčané množstvo tréningových jednotiek vo vode. Plavkyňa to

kompenzovala časom zaťaženia vo vode 121hodín, ktoré boli v súlade s odporúčanými normami pre jej vekovú kategóriu. Tréning na suchu v sledovanom období predstavoval len 13 % z celkovej prípravy, čo v porovnaní s odporúčaným modelom je neprimerané veku plavkyne. Plavkyňa absolvovala 18 hodín tréningového zaťaženia na suchu v počte 18TJ za prípravné obdobie. Tréning bol zameraný na rozvoj sily hrudníka, brucha, horných a dolných končatín. Prevažovali cvičenia s vlastnou hmotnosťou, keďže sa jednalo o stále sa vyvíjajúci mladý organizmus. Plavkyňa sa zúčastnila v rámci prípravného obdobia šiestich pretekov kde absolvovala 29 štartov. Vyvrcholením prípravného obdobia sa konali Majstrovstvá Slovenska mladších žiakov v Dolnom Kubíne v 25 m bazéne. Pre lepšiu viditeľnosť dynamiky vývoja výkonnosti boli v grafickej prezentácii (obr.1) použité aj výsledky pretekov mimo testovaného obdobia.



Obrázok 1 Výkonnosť plavkyne v disciplíne 50 m voľný spôsob na 25m a 50m bazéne.

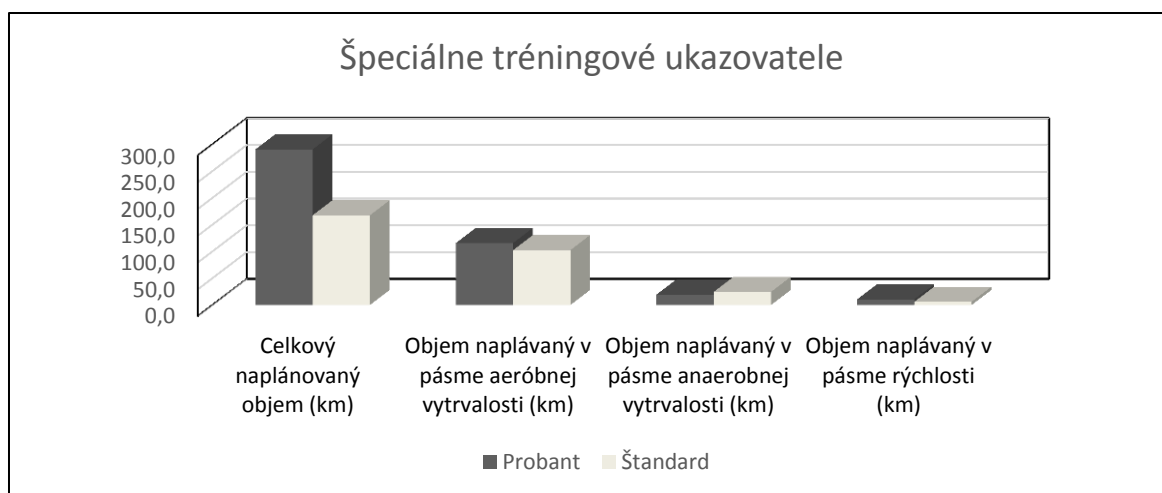
Plavkyňa kontinuálne znižovala čas, ktorý priamo úmerne klesal so zvyšovaním jej výkonnosti. Napriek kvantitatívne nepostačujúcej príprave na suchu došlo k zlepšeniu výkonnosti. Čas 28,21 sekúnd so ziskom 559 bodov z Majstrovstiev SR v Dolnom Kubíne, potvrdil výbornú efektivitu prípravy počas sledovaného obdobia. Plavkyňa sa počas prípravného obdobia vo veľkej miere špecializovala na plavecký spôsob kraul, čo v jej veku nie je vhodné. Je potrebné stále rozvíjať a zdokonaľovať techniku všetkých plaveckých spôsobov s akcentom na výkon.

TABUĽKA 4 Porovnanie výsledkov v *disciplíne 100 m voľný spôsob* zoradených podľa dĺžky bazéna

Dĺžka bazéna						
25m				50m		
	Miesto	Dátum	Čas/s	Miesto	Dátum	Čas/s
1	Trnava	15.03.15	65,70	Bratislava	24.01.15	66,9
2	Trenčín	26.09.15	63,30	Žilina	22.03.15	66,9
3	Púchov	03.10.15	64,90	Graz	18.04.15	66,1
4	Žiar nad Hronom	17.10.15	65,60	Košice	21.06.15	64,4
5	Trenčín	07.11.15	64,90	štúrovo	29.08.15	67,7
6	Dolný Kubín . MSR	12.12.15	61,80			

Môžeme konštatovať, že aj v disciplíne 100m VS plavecká výkonnosť sledovanej probandky priamo úmerne rástla s vrcholom na MSR v Dolnom Kubíne, kde časom 61,8s plavkyňa splnila limit pre kvalifikáciu do reprezentačného družstva SR juniorov pre RTC 2015/2016.

Celkový objem naplávaných kilometrov je v podstatnej miere ovplyvnený počtom tréningových jednotiek a samotným obsahom tréningu z hľadiska kvality a kvantity. Plavkyňa za sledovanú prípravnú periódu naplávala 290,5 km (obrázok 4). Nameraný objem bol o 73,4 % vyšší ako je odporúčaný pre mladšie žiačky. Z celkového naplávaného objemu predstavovalo 85,6 % aeróbnu aktivitu a len 14,4 % anaeróbnu. Spôsob, akým reaguje telo na vysokú záťaž je veľmi rozhodujúci nielen pre telesne zdravie plavcov, ale môže sa stať rozhodujúcim činiteľom ovplyvňujúcim výkonnosť a psychickú pohodu jedinca. Viac ako celkový objem, kladieme dôraz na striktné dodržanie podielu aktivít v aeróbnej a anaeróbnej zóne. Tréning v aeróbnom pásme má zaberat' najdlhšiu časť prípravného obdobia plavkyne. V rámci analyzovaného obdobia objem naplávaných kilometrov v pásme aeróbnej vytrvalosti predstavoval 115,68 km. Naopak, naplávaný objem v pásme anaeróbnej vytrvalosti predstavoval 19,39 km (obrázok 2). Pre optimálny rozvoj rýchlostných schopností u mladších žiačok sa odporúča rozmedzie od 4 do 8 km počas prípravného obdobia. Plavkyňa naplávala v pásme rýchlosti 10,39 km, čo prevyšuje odporúčané limity pre mladšie žiačky (obrázok 4).



OBRÁZOK 2 Špeciálne tréningové ukazovatele

ZÁVER

Cieľom nášho príspevku bolo analyzovať tréningové zaťaženie v prípravnom období ročného tréningového cyklu jedenásťročnej plavkyne s dôrazom na sledovanie posunu výkonnosti v danom období. Retrospektívnou analýzou tréningového denníka sme získali nevyhnutné údaje a fakty o športovej príprave plavkyne. Na základe výsledkov analýzy môžeme konštatovať, že plavkyňa T.F. v rámci analyzovaného prípravného obdobia absolvovala prípravu, ktorá viedla k zlepšeniu plaveckých výkonov s kulmináciou na MSR v Dolnom Kubíne. V rámci analýzy všeobecných tréningových ukazovateľov, celkový čas zaťaženia plavkyne počas prípravného obdobia bol nízky (139 hodín) k odporúčanému objemu (190-215 hodín). Počet hodín plavkyne vo vode hodnotíme ako postačujúci oproti tréningom na suchu. Všeobecnú prípravu na suchu hodnotíme ako nedostatočnú. Plavkyňa absolvovala iba 18 hodín tréningov z odporúčaného množstva 73 -99 hodín. Odporúčame viac času venovať rozvoju celkovej pohybovej a funkčnej pripravenosti prostredníctvom kondičných tréningov na suchu, keďže organizmus v období 11-12 rokov nedisponuje vhodnými biologickými predpokladmi na rozvoj anaeróbnej vytrvalosti a silových schopností.

Pri analýze špeciálnych tréningových ukazovateľov sme zistili, že celkový naplávaný objem vysoko prevyšuje odporúčané hodnoty pre mladších žiakov. Odporúčame venovať zvýšenú pozornosť vyváženiu jednotlivých špeciálnych ukazovateľov, aby nedošlo k možnému vzniku preťaženia a pretrénovania plavkyne. Plavkyňa vzhľadom k veku a k predpokladanej rýchlej regenerácii v mladom veku, mala nízky počet hodín regenerácie. Aj napriek daným biologickým predpokladom plavkyne, navrhujeme dbať na dostatočne dlhý a kvalitný spánok, ako zvláštnu formu pasívneho odpočinku, po náročnom tréningovom alebo pretekovom

zaťaženie. V rámci aktívnej regenerácie plavkyne odporúčame využiť všetky veku primerané regeneračné procedúry pod vedením fyzioterapeuta s využitím možnosti saunovania.

LITERATÚRA

1. LIPÁROVÁ – BROŽÁNI, 2013. Športová prípravav horskom triatlone a intraindividuálny adaptačný efekt na tréningové zaťaženie. PK UKF Nitra, 2013. 87s. ISBN 978-80-558-0386-9
2. MERICA, M. 2007. *Plávanie*. Bratislava : STU Bratislava, 2007. 140 s. ISBN 978-80-227-2726
3. RUŽBARSKÝ, P. a kol. 2002. *Učebné osnovy športovej prípravy v plávaní*. MŠ SR č.382/2003-41, 2002. 82s.
4. RUŽBARSKÝ, P. – Turek, M. 2006. Didaktika , technika a tréning v plávaní. Fakulta športu PU, Prešov, 2006. 137s. ISBN 80-8068-532-0
5. VARNAI, G. 2010. Čo treba vedieť o športovom tréningu. [online]. 2010. [cit. 16.9.2016.] Dostupné na internete: <http://www.sportcenter.sk/stranka/co-treba-vediet-o-sportovom-treningu>.

KONTAKT

PaedDr. Martina Mandzáková, Phd.

Filozofická Fakulta

Tajovského 40

Banská Bystrica 974 01

e-mail: martina.mandzakova@umb.sk

VZŤAH ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A ŠPORTOVO – REKREAČNÝM AKTIVITÁM

ATTITUDE OF STUDENTS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY IN ZVOLEN TOWARD PHYSICAL AND SPORT-RECREATIONAL ACTIVITIES

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene
Institute of Physical Education and Sport, Technical University in Zvolen

ABSTRAKT

Príspevok je orientovaný na problematiku vzťahu študentov TU vo Zvolene k pohybovým a športovo - rekreačným aktivitám a ich miestu v každodennom živote. Problematika nadväzuje na predošlé výskumy autorov Baisová - Kružliak, mapujúc interpretáciu výsledkov z roku 2011 a z roku 2014. Tieto výsledky sú porovnávané s posledným výskumom a tvoria základ záverov tohto príspevku.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, športové aktivity, vzťah k športovaniu, dôvody nešportovania, motivácia k športovaniu

ABSTRACT

The paper devotes to the subject of students of the Technical University in Zvolen and their attitude toward physical and sport-recreational activities and its presence in their everyday life. The subject matter of the paper corresponds with the previous research works of the authors Baisová - Kružliak, following the interpretation of the research from 2011 and from 2014. The results are compared with our latest research and present the major part of the following paper.

Key words: physical activities, sport activities, attitude toward sport, reasons for not engaging to sport, motivation for doing sport

ÚVOD

Pre každého zdravého mladého človeka je prirodzené, že sa môže bez problémov pohybovať, prípadne rozvíjať svoje motorické schopnosti v športových oblastiach, o ktoré prejaví záujem. No v praxi sa často stretávame, že to nie je vždy také ideálne. Mladí ľudia si často z rôznych dôvodov nevedia, alebo nechcú nájsť cestu k pravidelnému cvičeniu, čo prináša zo sebou riziko zhoršenia jeho fyzického, či zdravotného stavu. Preto hlavnou úlohou odborných telovýchovných pedagogických pracovníkov je motivovať ich a naďalej rozširovať ponuku športov pre študentov pôsobiacich na vysokej škole v rámci hodín telesnej výchovy, ako aj pri ich mimoškolských aktivitách.

Fyzické zdravie je často spájané so zdravím prírodným (fyzickým), ktoré je spojené predovšetkým so subjektívnym vnímaním vlastného tela. Ak nás nič nebolí výrazne sme presvedčení o dobrom fungovaní našich telesných systémov, čo môžeme vnímať ako svoje dobre fungujúce fyzické zdravie (Kukačka, 2011). Dobre fungujúci organizmus musíme pravidelne fyzicky zaťažovať, aby všetko v tele pracovalo tak, ako to bolo od prírody dané. Vhodnou motiváciou môžeme dosiahnuť stav, kedy sa cvičenie stáva radosťou a človek si pri tom ani neuvedomí dôležitosť toho, čo práve pre svoj organizmus urobil.

Z pohľadu vysokoškolských telovýchovných pedagógov je to ideálny čas, kedy svojím odborným pôsobením na jedinca – študenta, môžu zasiahnuť do formujúcej sa osobnosti. Jedným z mnohých motivačných činiteľov na dosiahnutie cieľa (ktorým môže byť aj zmena v životnom štýle vysokoškoláka) sú športovo- rekreačné aktivity v čase vyučovania i v čase mimo neho. Svojím obsahom ponúkajú širokú škálu športov, v ktorých sa študent môže nájsť. Športovanie sa mu stane bežnou potrebou v jeho živote, čím sa vytvárajú predpoklady, že športovať bude aj po ukončení štúdia (Kružliak, 2011). Autori rozoberajúci túto problematiku, Valjent (2010), Kružliak (2011), Bendíková (2014), Baisová, Kružliak (2015) vo svojich výskumoch hovoria o športovaní vysokoškolákov vo voľnom čase skôr ako o zábave, o relaxe a kompenzácii práce psychickej fyzickou a o aktívnom oddychu. Z ich výsledkov vyplýva, že jedným z hlavných dôvodov nezaraďovania pohybu do svojho denného režimu je u vysokoškolákov hlavne nedostatok voľného času aj napriek tomu, že zdravie považujú za najdôležitejšie vo svojom živote. Spoznaním ďalších dôvodov celkového nezájmu o pravidelné športovanie, môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu svoj motivačný činiteľ, ktorý ich privedie k aktívnemu a pravidelnému športovaniu.

CIEĽ

Prostredníctvom dotazníka sme chceli zistiť vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy. Spracované výsledky boli porovnávané s predchádzajúcim výskumom, realizovaným na TU vo Zvolene.

METODIKA

Počas hodín telesnej výchovy sme v rámci akademického roka 2015/2016 realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo - rekreačným aktivitám, ich postoj a záujem o výberový predmet telesná a športová výchova a o pohybovo – rekreačné aktivity v ich voľnom čase. Vzhľadom k tomu, že dotazníky boli ponúkané študentom priamo na hodinách telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100%. Distribuovaných bolo 275 anonymných dotazníkov, z ktorých sme pre nedôstojné odpovede vyradili 5 dotazníkov. Respondentov 1. -5. ročníkov študujúcich na TU vo Zvolene sme rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov- 168 a žien- 102. Z odpovedí sme chceli zistiť ich vzťah k pohybu a športu vo voľnom čase, ale aj v rámci štúdia vo voliteľnom predmete telesná výchova. Po spracovaní odpovedí sme zisťovali ich záujem o vybraný druh športu, časovú dotáciu pre pohyb a šport, prípadne aký šport nenašli v našej ponuke. Priemerný vek respondentov bol 21,8 roka.

VÝSLEDKY

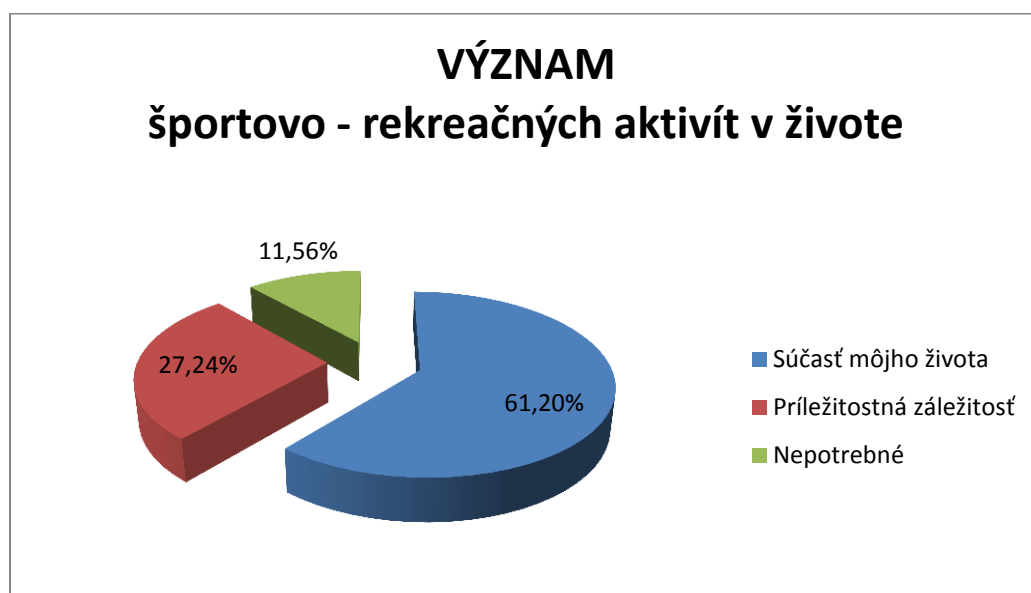
Študenti TU vo Zvolene, školský rok 2015-16

Poradie dôležitosti hodnôt sa vo všetkých troch výskumoch v podstate nelíšilo. Na prvom a druhom mieste zostávajú hodnoty zdravie a rodina. Menilo sa postavenie na treťom mieste, kde oproti predchádzajúcim rokom poskočilo priateľstvo. Na túto dobu nás toto postavenie prekvapilo, lebo v súčasnosti sa stávajú mladí ľudia viac samostatní, ako v minulosti, preto si myslíme, že nezáujem o svoje deti v niektorých rodinách vedie mladých ľudí k spojenectvu s podobne zmýšľajúcimi kolegami, čím sa vytvárajú nové silné citovo závislé putá.

Tabuľka 1 Poradie podľa dôležitosti hodnôt

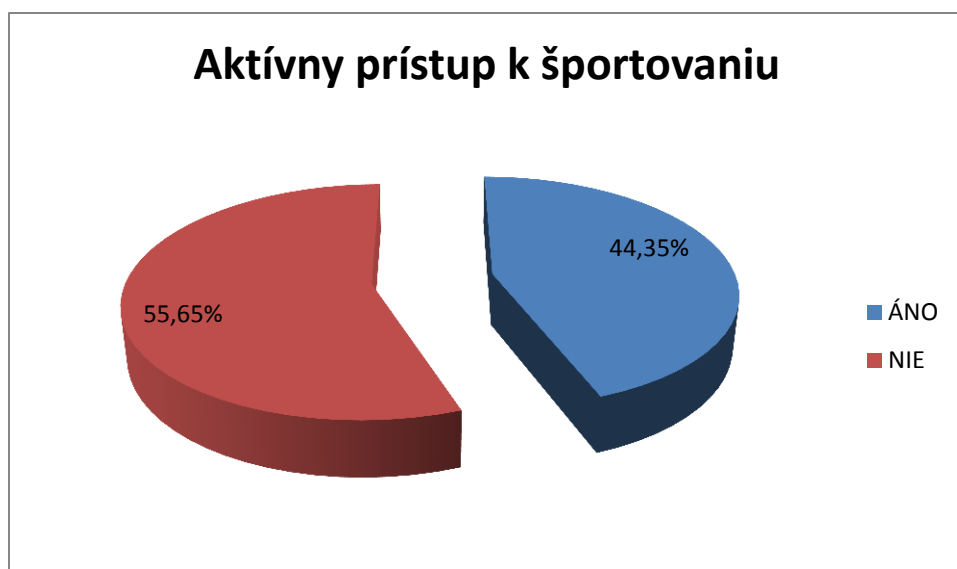
Poradie dôležitosti hodnôt					
1.	Zdravie	4.	Vzdelanie	7.	Šport
2.	Rodina	5.	Peniaze	8.	Pohyb
3.	Priateľstvo	6.	Šťastie	9.	Uznanie

V otázke významu športovo-rekreačných aktivít v živote sme predpokladali zníženie celkového záujmu o športovo- rekreačné aktivity, čo sa nám potvrdilo v odpovediach respondentov. Zo 72,14% kladných odpovedí na otázku z roku 2014, či sú športovo-rekreačné aktivity súčasťou môjho života, sa len 61,2% respondentov vyjadrilo kladne. Značne stúpol počet respondentov, ktorí pokladajú športové aktivity za nepotrebné z výskumu v roku 2014 z 2,10% až na 11,56%.



Obrázok 1 Význam športovo- rekreačných aktivít

Pri názoroch respondentov na aktívny prístup k športovaniu opäť musíme konštatovať, že sa nám potvrdzuje predpoklad znižujúceho sa počtu aktívne športujúcich študentov. Ak sme v predchádzajúcich výskumoch zaznamenávali prevahu aktívneho prístupu k športovaniu nad pasívnym prístupom (rok 2014 – 50,65% akt. prístup, 49,35% pasívny prístup), v súčasnosti je to už záporný pomer 44,35 % ku 55,84%. Z ďalších odpovedí sa dozvedáme aj o zmene hlavných príčin dôvodov pravidelného nešportovania.



Obrázok 2 Prístup študentov k športovaniu

Tak ako vo výskume v roku 2011(50,15%) a v roku 2014(59,12%) aj v tomto výskume uviedlo vysoké percento respondentov skutočnosť, že záujem o iné činnosti je hlavný dôvod pravidelného nešportovania – 56,14% respondentov. Pri ďalšom výbere odpovedí sa oproti predchádzajúcim výskumom podstatne nič nezmenilo a jednotlivé odpovede kopírujú predchádzajúce výsledky, pričom mali respondenti možnosť zvoliť viacej odpovedí. K podobným výsledkom sa dopracoval vo svojom výskume aj Valjent (2004), ktorý robil podobný výskum na vzorke študentov na ČVUT. V jeho výskume môžeme pozorovať podobné hlavné dôvody pravidelného nešportovania, pričom 45,9% respondentov uvádza, že im počas štúdia prekážalo náročné zosúladenie a zaradenie telesnej výchovy do rozvrhu spolu s ostatnými predmetmi.

Tabuľka 2 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých

Hlavné dôvody pravidelného nešportovania					
1.	Nemám k športovaniu vzťah	21,66%	7.	Šport je pre mňa nepotrebný	3,01%
2.	Nevidím v tom zmysel	7,89%	8.	Venujem sa iným činnostiam	56,14%
3.	Nemám predpoklady	0,11%	9.	Nemám dostatok času	28,31%
4.	Nik ma nevedol k športu	11,24%	10.	Nemám partnera pre šport	5,44%
5.	Finančný problém	3,12%	11.	Zdravotné problémy	12,34%
6.	Nemám vhodný priestor	10,71%	12.	Iné dôvody	6,67%

Tak ako aj v minulých výskumoch štúdium – vzdelávanie s 63,41% sa stáva najväčším konkurentom pravidelného športovania. Vysoké percento zostáva tradične pre prácu s PC (52,16%), čo len potvrdzuje všeobecné informácie, že práca s PC a inými formami informačných technológií sú už prakticky neoddeliteľnou súčasťou bežného života nielen mladých ľudí.

Tabuľka 3 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – pred športovaním uprednostňujem

Pred športom uprednostňujem					
1.	Hudbu	8,31%	6.	Čítanie kníh	5,31%
2.	Inú záujmovú činnosť	16,19%	7.	Iná tvorivá činnosť	9,12%
3.	Práca s PC	54,13%	8.	Kultúrne vyžitie	2,21%
4.	Sledovanie televízie	3,32%	9.	Štúdium - vzdelávanie	63,41%
5.	Pasívny oddych	8,03%	10.	Iné	4,77%

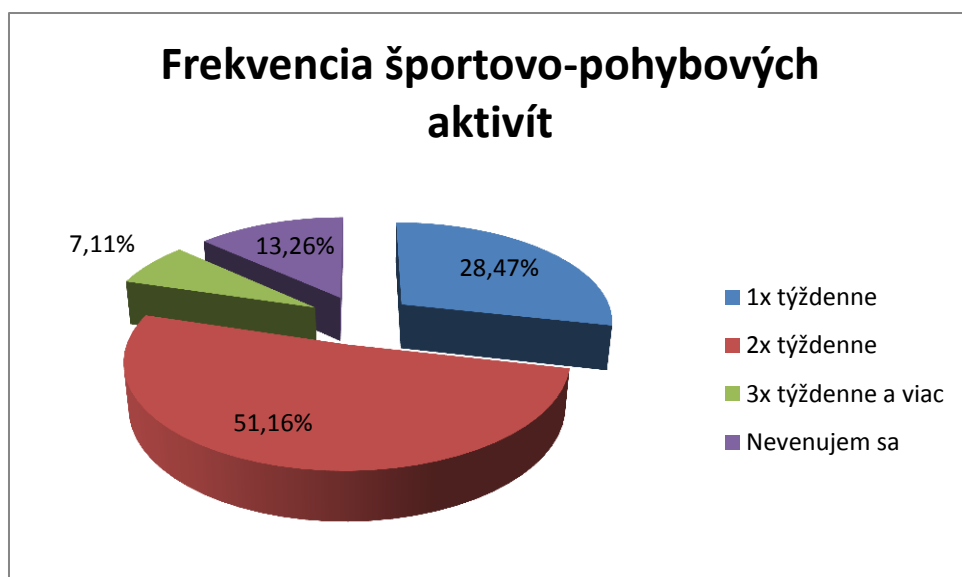
V otázke uprednostňovania jednotlivých pohybových aktivít, pokračuje tendencia uprednostňovania individuálnych športových činností nad kolektívnymi. Na TU vo Zvolene jednoznačne u mužov „kraľujú“ silové aktivity – kulturistika, fitness a crossfit s 61,14%. Z kolektívnych športoch je to florbal 15,16% a futbal s 16,21%. V týchto športoch na TU prebiehajú dlhodobé medzi ročníkové ligy, do ktorých bolo v roku 2015 zapojených viac ako 200 študentov. Ostatné odpovede z výberu možností v dotazníku kopírujú záujem z predošlých výskumoch. Pre porovnanie s iným výskumom Valjenta (2004) môžeme pozorovať, že študenti na ČVUT uprednostňujú vo voľnom čase cyklistiku, beh - jogging, plávanie, kondičné posilňovanie, futbal, turistiku, lyžovanie, tenis, basketbal, volejbal.

Tabuľka 4 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity

Vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity					
1.	Beh – jogging – bicykel	12,22%	11.	Bedminton	9,22%
2.	Turistika – vodná turistika	17,14%	12.	Tenis	8,41%
3.	Plávanie	9,63%	13.	Stolný tenis	8,30%
4.	Horolezectvo – bouldering	6,53%	14.	Korčuľovanie - In- line	3,31%
5.	Kulturistika- fitness- crossfit	61,14%	15.	Hokej –florbal –hokejbal	15,16%
6.	Aerobik – Zumba - tance	0,95%	16.	Gymnastika – akrobacia	0,02%
7.	Futbal	16,21%	17.	Lyže- bežky – snowboarding	11,32%
8.	Volejbal	8,15%	18.	Strel'ba – lukostrel'ba	1,32%
9.	Basketbal	4,16%	19.	Netradičné športy	0,36%
10.	Hádzaná	0,73%	20.	Iné	9,56%

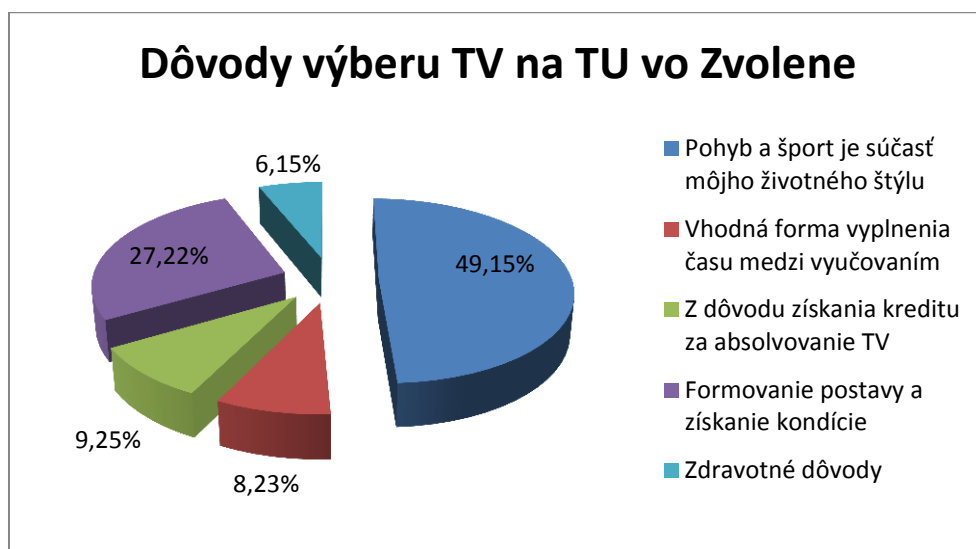
Frekvencia športovo-pohybových aktivít počas pôsobenia študentov na TU vo Zvolene úzko súvisí aj z ponukou a možnosťami pre športovanie, ktoré úzko súvisia s prácou Ústavu telesnej výchovy a športu na TU. Pracovisko ponúka pre študentov širokú škálu športov a akcií, do ktorých sa majú študenti možnosť zapájať. Táto skutočnosť korešponduje aj z odpoveďami respondentov na otázku frekvencie športovania počas týždňa. Rozdelenie sa prakticky z minulosti nezmenilo, postrehli sme len mierny pokles v športovaní 2x do týždňa z 54,13% v roku 2014 na 51,16%. Na druhej strane o niečo stúpol počet respondentov, ktorí sa športovo- pohybovým aktivitám nevenujú z 9,22% na 13,26%

Oproti predošlému výskumu sme spozorovali značnú zmenu vo frekvencii športovo-pohybových aktivít 3x týždenne 9,52% oproti roku 2011 viac ako 50,0%, pričom podobne ako v predošlom výskume najviac respondentov športuje 2x týždenne 54,13% a 1x týždenne 27,13%. Spomínanú zmenu v podmienkach TU vo Zvolene môžeme priradiť k faktu, že naši študenti majú sústredený vyučovací proces do 3 dní v týždni a na častejšie športovanie im jednoducho neostáva čas.



Obrázok 3 Frekvencia športovo-pohybových aktivít

Ako hlavné dôvody športovania na TU vo Zvolene prevažná časť respondentov 49,15% uviedlo, že športujú pre skvalitnenie svojho životného štýlu, čo síce nekorešponduje z predchádzajúcimi odpoveďami, ale ak sa už rozhodli pravidelne športovať, tento dôvod uvádzajú ako hlavný. Z podobným percentom sme sa stretli aj v roku 2014(47,35%). Zaujímavá je aj skutočnosť, že prudko poklesol počet respondentov na 6,15%, ktorí si TV zvolili zo zdravotných dôvodov(rok 2014 to bolo 16,18%). Táto skutočnosť nevyplývala z toho, že na TU vo Zvolene študujú prevažne len zdraví študenti, ale z dôvodu toho, že výskum sme robili na hodinách pravidelnej telesnej výchovy, do ktorých sa zapájajú študenti bez zdravotného oslabenia. Telesnú výchovu pre telesne oslabených má ÚTVŠ len v plávaní, ktoré momentálne z dôvodu financovania mestskej plavárne nevykonávame.



Obrázok 4 Dôvody výberu TV na TU vo Zvolene

Vzhľadom k ustálenej ponuke možností výberu športov na TU vo Zvolene, sa podstatne oproti predchádzajúcim výskumom nezmenilo percentuálne zastúpenie záujmu o športy. Pre naše podmienky realizovateľné športy, o ktoré v minulosti prejavili študenti záujem sme dali do možností výberu pre pravidelnú TV (crossfit, lukostreľba). V oblasti mimoškolskej športovej činnosti majú možnosť študenti sa prihlásiť na formy, ako sú kurz pohybových aktivít pri mori, alebo kurzu paraglidingu.

Tabuľka 5 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – záujem o ponúkané športy v rámci TV na TU

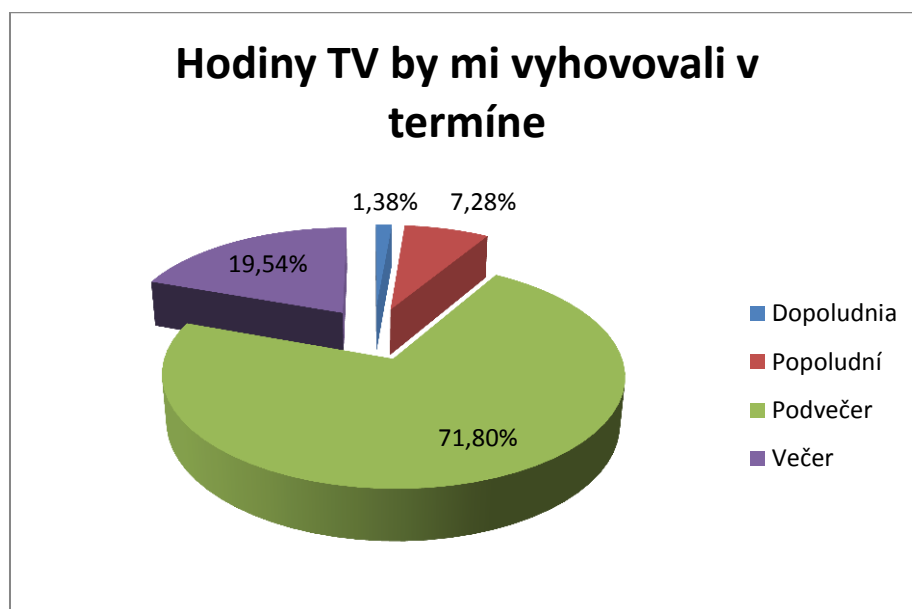
Záujem o ponúkané športy v rámci TV na TU					
1.	Volejbal	25,15%	9.	Aerobik	0,96%
2.	Basketbal	13,78%	10.	Bouldering	16,89%
3.	Futbal	54,32%	11.	Turistika	3,55%
4.	Florbal	27,36%	12.	Plávanie	11,27%
5.	Bedminton	64,28%	13.	Crossfit	29,88%
6.	Tenis	11,33%	14.	Lukostreľba	16,37%
7.	Stolný tenis	21,39%	15.	Netradičné športy	2,12%
8.	Posilňovanie - fitness	86,29%	16.	Adrenalinové športy-kurzy	11,28%

Pri výskume v roku 2014 sme zaznamenali záujem o nové formy TV na TU vo Zvolene. Operatívne sme ich zaradili do ponuky a stali sa súčasťou pravidelnej telesnej výchovy. Crossfit a lukostreľba si našli svoje miesto v ponuke športov a je o ne záujem, ale záujem o spoločenské tance poklesol, preto sme ich do ďalšej ponuky už nezaradili. Ostali len ako možnosť jednorazovej kurzovej formy. V aktuálnom výskume sme zaradili oblasti, v ktorých sme schopný v budúcnosti vytvoriť podmienky pre športy, o ktoré majú respondenti záujem. Prednostne sa respondenti zaujímajú o adrenalinové športy, ktoré vieme zabezpečiť len ako kurzové formy.

Tabuľka 6 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – chýbajúce športy v ponuke ÚTVŠ TU vo Zvolene

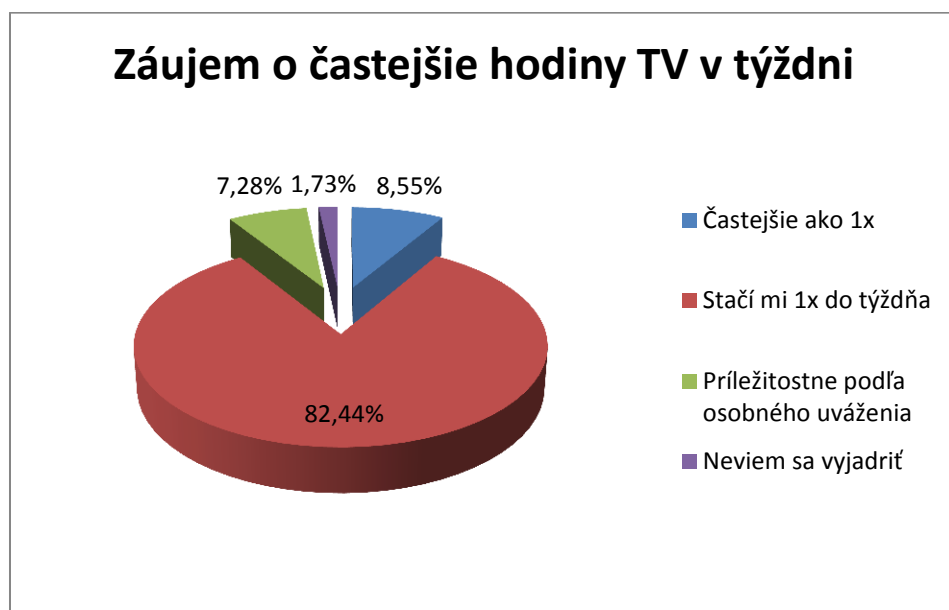
Aké športy Vám v ponuke ÚTVŠ TU chýbajú		
1.	Tanečné športy	11,07%
2.	Rafting	25,11%
3.	Kondičné plávanie	9,13%
4.	Cykloturistika	16,98%
5.	Adrenalínové športy	49,17%
6.	Korčuľovanie	21,88%
7.	Hokej	23,88%

Z časového hľadiska sa v porovnaní s predošlým výskumom na prvom mieste nič nemení, lebo respondenti by telesnú výchovu najradšej absolvovali v podvečerných hodinách 71,80%. Večerné hodiny s 19,54% preskočili podvečerné hodiny, čo si vysvetľujeme zhusteným vyučovaním počas dňa a podvečera. V dopoludňajších hodinách má záujem športovať len 1,38% respondentov, ale aj napriek tomu na ÚTVŠ vytvárame možnosti pre pravidelné športovanie hlavne pre posilňovanie, bouldering, alebo bedminton.



Obrázok 5 Vhodné termíny pre hodiny TV

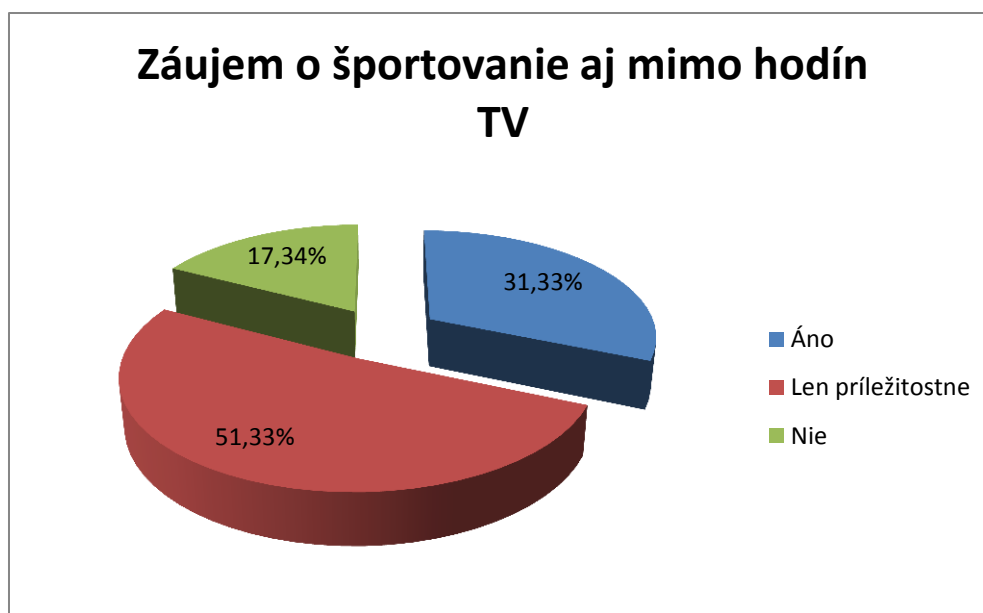
Z časového hľadiska väčšine študentov 82,44% vyhovuje telesná výchova 1x do týždňa. Ostatnú pohybovú činnosť pre študentov riešime na ÚTVŠ klubovou formou, ktorú môžu záujemcovia využívať aj viac krát v týždni.



Obrázok 6 Frekvencia vyučovania TV na TU vo Zvolene

Okrem športovaniu na hodinách telesnej výchovy sa športu venuje porovnateľné množstvo respondentov, ako v predchádzajúcich výskumoch. Mierne stúpol počet príležitostného športovania, ako aj počet nešportujúcich. Mimo hodín TV vo výskume v roku 2014 športovalo 34,33%, pričom v súčasnom výskume toto percento pokleslo na 3,33%.

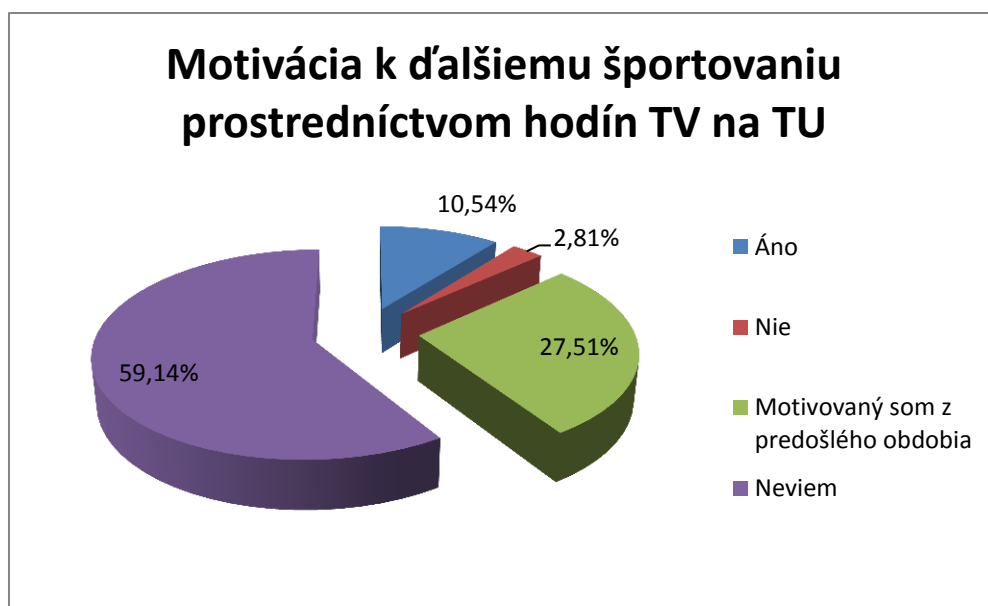
Príležitostne mimo hodín telesnej výchovy športuje 51,33% opýtaných, čo sa nám javí ako prijateľná informácia vzhľadom k výsledkom v predošlých otázkach, keď len tesne pod 50,0% respondentov uvádzalo aktívny prístup k športovaniu.



Obrázok 7 Záujem o športovanie aj mimo hodín TV

Motiváciu pre pravidelné športovanie prostredníctvom TV na TU vo Zvolene nachádza v našej vzorke respondentov 10,54% opýtaných. Je to o 2,04% menej, ako vo výskume v roku 2014. Je to realita celkového poklesu záujmu o pravidelné športovanie, ktoré nachádzame vo výsledkoch viacerých výskumoch. Opäť vysoké percento až 59,14% to nevie posúdiť, pričom mierne stúpol počet motivovaných respondentov k ďalšiemu športovaniu z predošlého obdobia o 3,15% oproti výskumu z roku 2014.

Telesnú výchovu v rámci vyučovacích hodín berie ako motiváciu do ďalšieho športovania len 10,54% opýtaných respondentov, čo zodpovedá predošlému výskumu, nevedelo sa vyjadriť až 59,14%, motivovaných k športu aj pred nástupom na vysokú školu bolo motivovaných 27,51% respondentov.



Obrázok 8 Motivácia k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU

ZÁVER

Spracovaním výsledkov nášho výskumu sme sa dostali k informáciám, ktoré dosť úzko korešpondujú z výsledkami výskumu realizovaného na TU vo Zvolene v rokoch 2011 a 2014. Poradie dôležitosti hodnôt zostalo nezmenené, z čoho vyplýva dôležité postavenie rodiny a zdravia v hierarchii životných hodnôt. Prekvapivo poklesol záujem o aktívne športovanie, čo si vysvetľujeme celkovým poklesom záujmu mladých ľudí o pravidelné športovanie. S podobnými závermi sa môžeme stretnúť aj vo výskumoch iných odborníkov, zaoberajúcich sa podobnou problematikou. S touto informáciou môžeme spojiť aj jeden z najhlavnejších dôvodov, prečo uprednostňujú respondenti z TU vo Zvolene iné činnosti pred pravidelným športovaním. Ako jedným z najväznejších konkurentov je štúdium s 63,41% opýtaných. Najpálčivejšie dôvody prečo k tomu dochádza poodhalil v Čechách vo svojom výskume Valjent (2010), ktorý na základe rozhovorov so študentmi vyšších ročníkov konštatuje, že je náročné zlúčiť povinnosti v škole s novými pracovnými povinnosťami v nových pracovných pomeroch, ktoré študenti počas školy uzatvárajú, aby si zlepšili svoju finančnú situáciu, prípadne si vytvárajú podmienky pre budúce povolanie.

Pokiaľ už respondenti uviedli, že sa venujú pravidelnému športovaniu, na popredných miestach boli individuálne športy, ako posilňovanie, crossfit, prípadne z kolektívnych športoch na poprednom mieste bol futbal a stále populárnejší florbal. Postupne svoje pozície stráca volejbal a basketbal, bývalé pýchy akademického športu. Výsledky výskumov v predošlých rokoch nás upozornili, že stúpol záujem o športy lukostreľba a crossfit, ktoré sme

na ÚTVŠ aj zaradili do rozvrhovej ponuky pre študentov TU. Aktuálny výskum nám ukázal, že stúpa záujem o rôzne druhy adrenalínových športov, ktoré nevieme zaradiť do pravidelnej rozvrhovej ponuky. Riešime to len ako kurzovú formu telesnej výchovy, ktorá býva časovo ohraničená dĺžkou jednotlivých kurzov. Na TU vo Zvolene sme spoluorganizovali kurz paraglidingu a kurz pohybových aktivít pri mori, kde mali možnosť záujemcovia vyskúšať si vodné lyže, či potápanie. Z ďalších výsledkov sme získali informáciu, že študentom najviac vyhovujú pre pravidelné športovanie podvečerné hodiny, pričom sa až v 82,44% zhodujú, že im postačí 1 krát do týždňa pravidelne športovať. Vzhľadom k ostatným aktivitám v priestoroch ÚTVŠ sa nedá všetok čas v podvečerných hodinách vyčleniť len pre pohybovú činnosť študentov, musia byť využívané aspoň čiastočne pre vyučovací proces hodiny v dopoludňajších a popoludňajších hodinách. To, či študentov hodiny TV na TU vo Zvolene motivujú k ďalším pohybovým aktivitám sa nevie vyjadriť až 59,14% respondentov. Aj napriek tomu ešte stále viac ako polovica respondentov 51,33% uviedlo, že príležitostne športuje aj mimo hodín telesnej výchovy.

Publikované výsledky výskumu nám ukázali pohľad respondentov na pohybové aktivity, s ktorými sa majú možnosť stretnúť na TU vo Zvolene, ako aj na ostatné činitele vytvárajúce celkovú mozaiku ich záujmu o šport vo všeobecnosti. Nie je to pohľad kritický, ale varovný. Počas sledovaného obdobia rokov 2011 až 2015 zaznamenávame neustály pokles celkového záujmu o aktívne športovanie. S touto realitou sa všetci zainteresovaní telovýchovní pracovníci musia čo najskôr vyrovnáť a začať sa pozeráť na športovanie aj z tej druhej strany – zo strany mladého človeka a spoznať jeho pohľad na svet, v ktorom by si každý mal nájsť svoj zmysel a cieľ mať sa lepšie a byť zdravší, s adekvátnou fyzickou kondíciou. Preto sa na podobné výskumy treba pozeráť zodpovedne, aby sme mohli vytvárať atraktívnejšie prostredie k motivácii pre pravidelné športovanie.

LITERATÚRA

- BAISOVÁ, K. 2011. *Vzťah a hodnotová orientácia študentiek TU vo Zvolene k pohybovým a športovo- rekreačným aktivitám*. In: Zborník vedeckých príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou „Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zvolen: TU ÚTVŠ, 2011. s.35- 42. ISBN 978-80-228-2279-4
- BAISOVÁ, K. - KRUŽLIAK, M. 2015. *Pohybové a športovo-rekreačné aktivity vysokoškolákov vo Zvolene*. Recenzovaný zborník vedeckých prác „Pohybová aktivita

a zdravý životný štýl“. Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, s. 106. ISBN 978-80-8075-711-3.

BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In European researcher : international multidisciplinary journal. - Sochi : Academic publishing house Researcher, 2014. - ISSN 2219-8229. - Vol. 69, no. 2-2 (2014), pp. 343-348.

KRUŽLIAK, M. 2011. *Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov*. In: Telesná výchova a šport- prostriedok vytváraníu vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zborník z 2. ročníka vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Zvolen, 2011, s. 138-145, ISBN 978-80-228-2279-4.

KUKAČKA, V. 2011. *Zdravý životní styl*. Elektronické učební texty 1. část. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, České Budějovice, s.3.

MICHAL, J. 2002. *Názory, postoje a vztah studentov 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

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

VALJENT, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. České vysoké učení technické v Praze, Elektrotechnická fakulta, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2

KONTAKT

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

ÚTVŠ TU Zvolen

T. G. Masaryka 24

960 53 Zvolen

kruzliak@tuzvo.sk

POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V REGIÓNE VÝCHODNÉHO SLOVENSKA

Jaroslav Popelka

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

ABSTRAKT

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. Hlavnou metódou nášho prieskumu bola metóda ankety. Získané údaje poukázali na skutočnosť, že žiaci preferujú tradičné kolektívne športové hry, pohybové aktivity vykonávajú najčastejšie s priateľmi, pričom k pohybovej aktivite ich viedli najčastejšie rodičia a priatelia. Hlavným motívom žiakov pre vykonávanie pohybových aktivít je zlepšenie a upevnenia svojho zdravia a telesnej zdatnosti.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, základná škola, žiaci

ABSTRACT

As part of the grant project VEGA 1/0758/14 "Intervention playful activities to change the attitudes of students towards school physical education" was the aim of our work determine the scope and content of physical activities pupils' 8th and 9th grade of elementary school. The main method of our research method was survey. The obtained data pointed to the fact that students prefer traditional collective sports games, physical activity most often carried out with friends, and the physical activity they most often led parents and friends. The main motive students to perform physical activities is the improvement and strengthening of their health and physical fitness.

Key words: physical activity, primary school pupils

ÚVOD

Problematikou pohybových aktivít sa v ostatnom čase zaoberalo množstvo štúdií (HHS, CDC, PCPFS a i.), ktoré sa snažili, ale aj snažia objasniť vzťah medzi objemom pohybových aktivít, intenzitou a ich frekvenciou. Pohybová aktivita patrí medzi základné prejavy života človeka, ktorá podlieha fyzikálnym zákonom a vzniká vlastným silovým úsilím každého jednotlivca

(Velé, 2006). Pod pohybovou aktivitou (Brettschneider – Naul, 2004) rozumieme všetku aktivitu, ktorú produkuje kostrové svalstvo a spôsobuje zvýšenú pulzovú a dychovú frekvenciu. Antala a kol. (2012) upozorňujú na skutočnosť, že pri hypertrofickom spôsobe života, bez kontroly obsahu a času zo strany rodičov predstavuje takýto spôsob trávenia voľného času pre deti a mládež určité nebezpečenstvo, predovšetkým zo strany fyzickej ale aj psychickej. Niektoré publikácie (Verstraete a kol., 2006; Babinská-Vitáriušová a kol., 2008) poukazujú na fakt, že rodičia 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. Štúdia Campbella-Pattersona (1995), ktorá skúmala vzťahy medzi zdravotným správaním sa rodičov a správaním svojich detí, nazývaným ako rodinná podoba, mala takmer vždy pozitívnu koreláciu. 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. Viaceré štúdie z ostatných rokov (Biddle-Soos-Hamar a kol., 2009; Čeledová-Čevela, 2010; Bebčáková a kol., 2012) poukazujú na fakt, že objem pohybových aktivít u dospelajúcej populácie má klesajúcu tendenciu. Podobne aj štúdia Hagströmera a kol. (2010), ktorá porovnávala úroveň pohybovej aktivity aj z pohľadu jej intenzity vo Švédsku a USA zistila, že preferovaná v populácii preferuje najmä sedavá a nízku aktivitu. Podľa Čeledovej, Čevelu (2010) nedostatok pohybovej aktivity má za následok negatívny dopad na zdravotný stav každého jednotlivca. Naopak dostatok pohybovej aktivity podporuje zdravie s preventívnym významom voči chronickým neinfekčným chorobám (Żukowska, Szark, 2010; Łubkowska, Troszczyński, 2011).

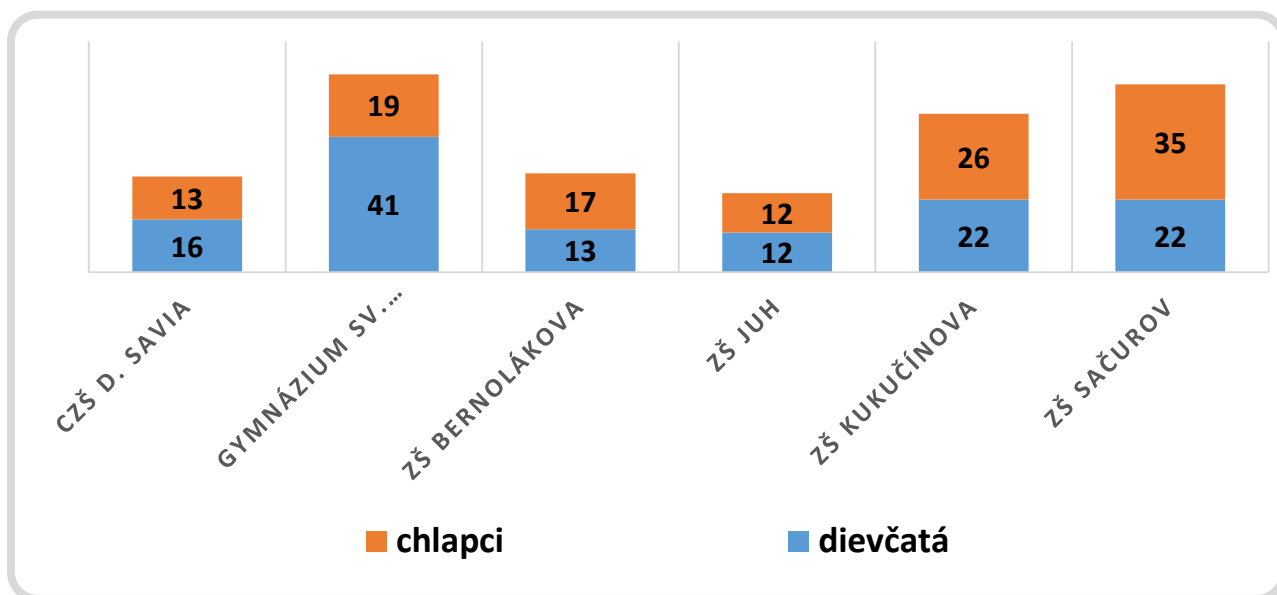
CIEĽ

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

Za prieskumný súbor sme si zvolili žiakov zo základných škôl Vo Vranove nad Topľou (obr. 1). Z celkového počtu 248 žiakov tvorilo náš súbor 122 chlapcov a 126 dievčat. Výsledky ich odpovedí sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych rozdielov. Dominantnou metódou nášho prieskumu bola metóda ankety. Anketu sme distribuovali žiakom základných škôl na začiatku

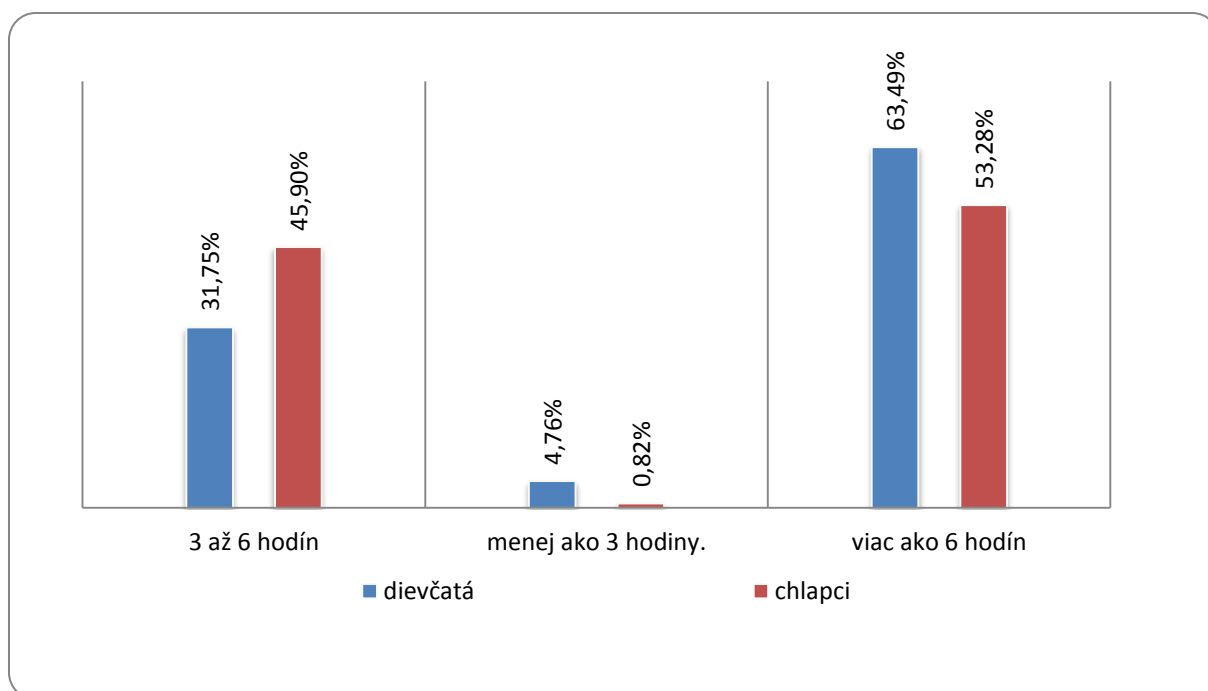
druhého polroka šk. roku 2012/2013. Vyhodnotenie ankety sa uskutočnilo prostredníctvom programu TAP firmy Gamo Banská Bystrica.



Obrázok 14 Charakteristika prieskumného súboru (n=248)

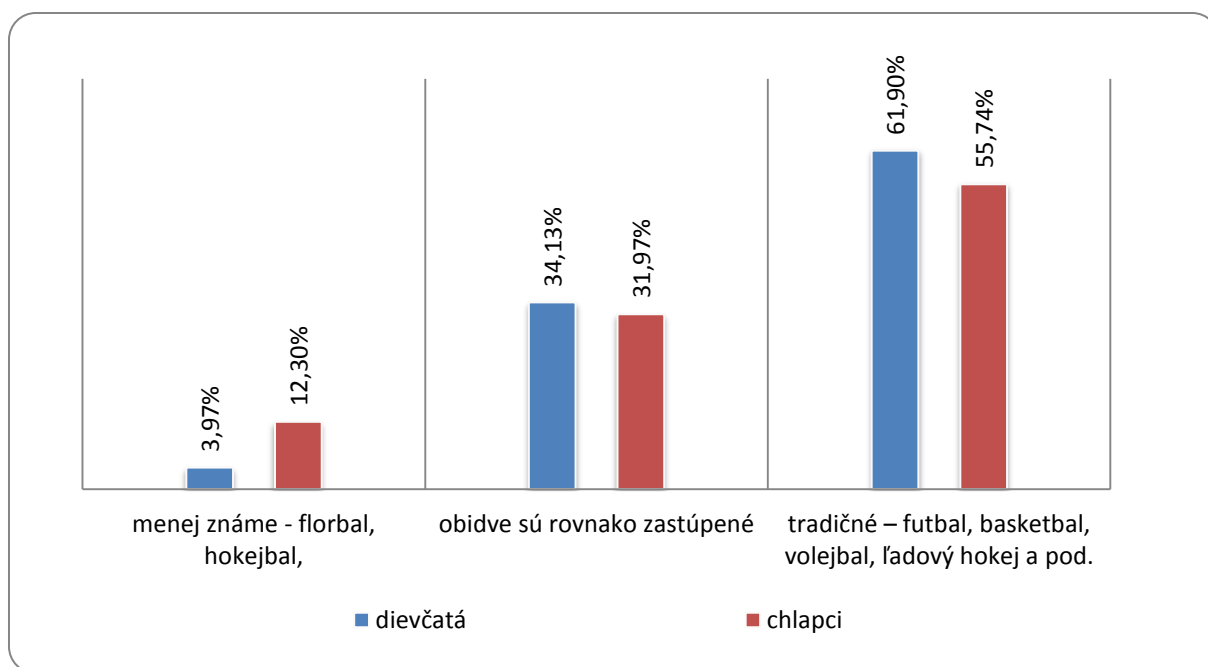
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Odpoveď na prvú otázku uvádzame v obrázku 2. Na základe našich zistení môžeme konštatovať, že dievčatá aj chlapci majú počas celého týždňa cez prázdniny viac ako 6 hodín voľného času, pričom dievčatá uviedli 6 hodín času v 63,5% a chlapci v 50,8%. Približne tretina dievčat a 45,9% chlapcov má voľný čas len 3 až 6 hodín. Ak berieme do úvahy, že nie všetok voľný čas využívajú na pohybové aktivity zistíme, že skúmaní žiaci sa nevenujú pohybovým aktivitám v dostatočnej miere. Vo svojej štúdii Šimonek (2011) odporúča pre vekovú kategóriu 10 až 17 ročných 3 hodiny pohybovej aktivity denne resp. 20 hodín týždenne. Podľa nás sa môže nedostatočný objem pohybovej aktivity u týchto žiakov v čase prázdnin do istej miery podieľať na detskej obezite. Cínová et al. (2005) zistila detskú obezitu u 7 až 11 ročných žiakov Slovenska v 8% a u 14 až 17 ročných v 11%. Z hľadiska intersexuálnych rozdielov sme v odpovediach zaznamenali štatisticky významné rozdiely ($p < 0,05$) nakoľko hodnota $p = 0,021$.



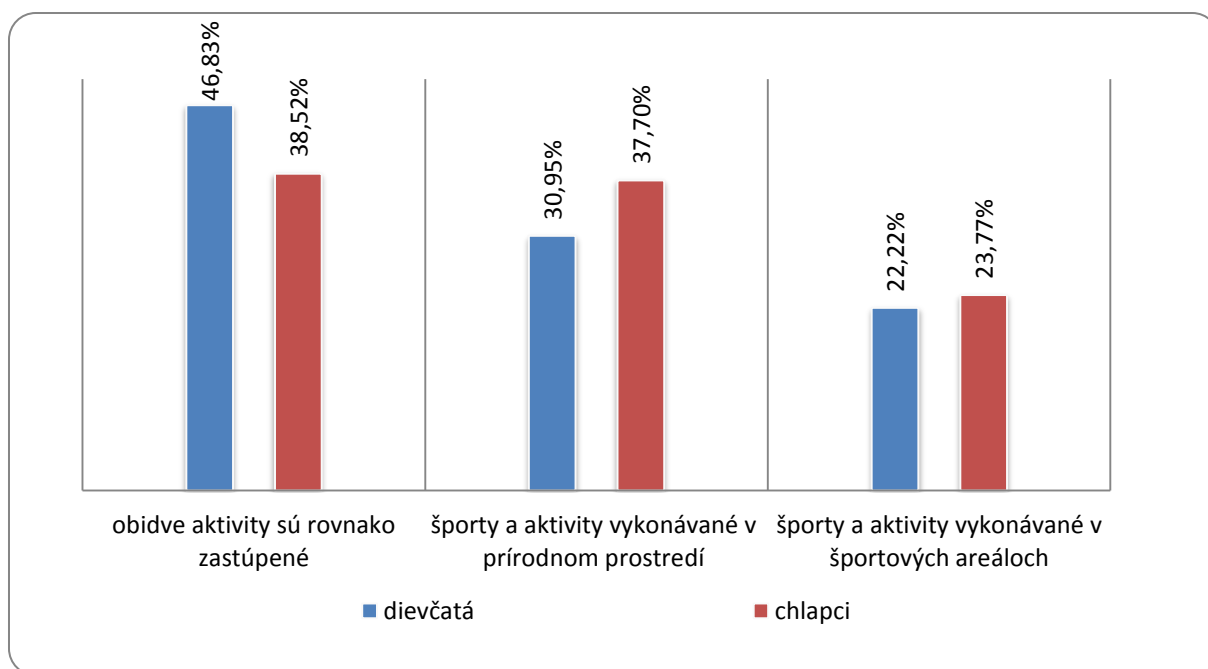
Obrázok 2 Koľko hodín voľného času máte v priemere denne počas celého týždňa (pondelok–nedeľa), po zrealizovaní vašich každodenných povinností cez prázdniny?

Naše zistenia o obľúbenosti kolektívnych športových hier žiakmi sú v zhode s prácami viacerých odborníkov napr. Slezák-Melicher (2008), Lenková, et al. (2010), Nemeca Adamčák, (2013). Podľa výsledkov uvádzaných v obrázku 3 môžeme konštatovať, že dievčatá (61,90%) a chlapci (55,74%) uprednostňujú tzv. tradičné športy, ktorými sú u nás napr., volejbal, futbal, basketbal a pod. Táto dominancia tradičných športov nás neprekvapila, nakoľko viacerí autori uvádzajú tieto športové hry u žiakov za najobľúbenejšie (Nemec, 2002; Popelka, 2010). Menej známe kolektívne športové hry (florbal, hokejbal) viac preferujú chlapci 12,3% v porovnaní s dievčatami. Domnievame sa, že za vyšším záujmom chlapcov o menej známe športové hry (florbal a hokejbal) je fakt, že ide o športy určené prevažne pre chlapcov. Autori Nemec a Adamčák (2013) uvádzajú, že sa v ostatnom období dostávajú do popredia mnohé netradičné športy, ktoré v mnohých prípadoch nevyžadujú náročné priestorové a materiálne vybavenie a tak sa stávajú predmetom samotného hrania. Významnosť rozdielov odpovedí medzi chlapcami a dievčatami nebola štatisticky významná ($p > 0,05$) nakoľko hodnota $p = 0,055$.



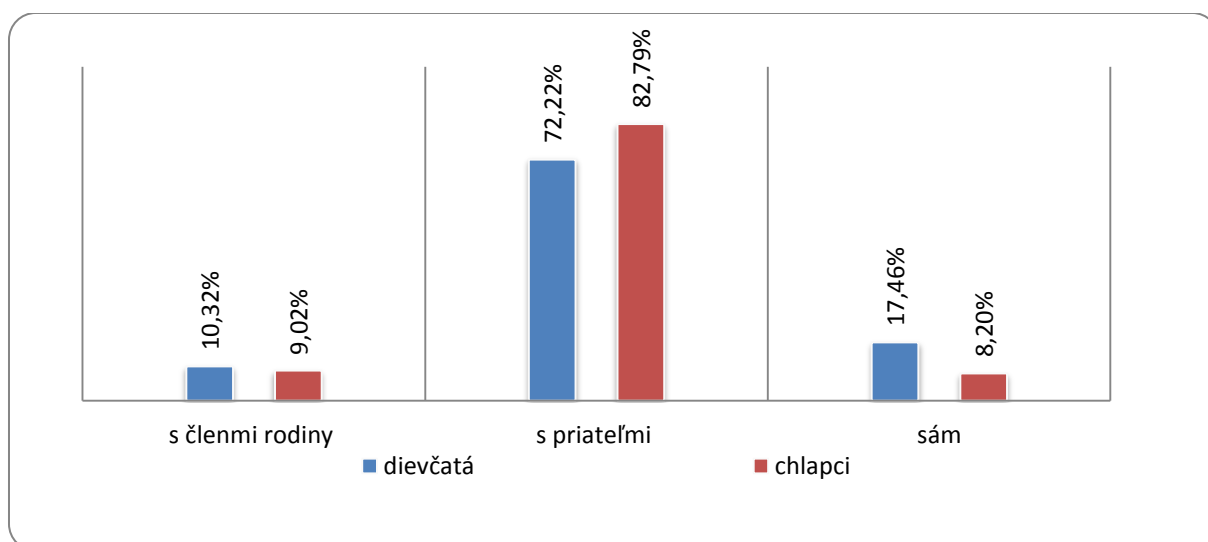
Obrázok 3 Ktoré z kolektívnych športov patria medzi najobľúbenejšie vo Vašej pohybovej aktivite?

Napriek tomu, že podľa niektorých výskumov (Slezák-Melicher, 2008; Lenková, et al. 2010), žiaci nepreferujú individuálne pohybové aktivity, považujeme za dôležité skúmať záujem žiakov aj o tieto pohybové aktivity. Na základe výsledkov uvádzaných v obrázku 4 konštatujeme, že žiaci vykonávajú najčastejšie individuálne pohybové aktivity približne v rovnakom zastúpení v prírodnom prostredí, alebo v športových areáloch. Za túto možnosť sa vyjadrilo 46,8 % dievčat a 38,5% chlapcov. Za alarmujúce považujeme výsledky Peráčkovej, (2008), Antalu a kol., (2012), ktoré poukazujú na fakt, že školská telesná výchova je v dnešnej dobe u mnohých detí jediným priestorom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu. Významnosť rozdielov odpovedí medzi chlapcami a dievčatami nebola štatisticky významná ($p > 0,05$) nakoľko hodnota $p = 0,389$.



Obrázok 4 Ktoré z individuálnych športov patria medzi najobľúbenejšie vo Vašej pohybovej aktivite?

Na základe výsledkov uvádzaných v obrázku 5 konštatujeme, že žiaci vykonávajú najčastejšie pohybové aktivity s priateľmi. Dievčatá označili túto možnosť v 72,2% a chlapci až v 82,7%.

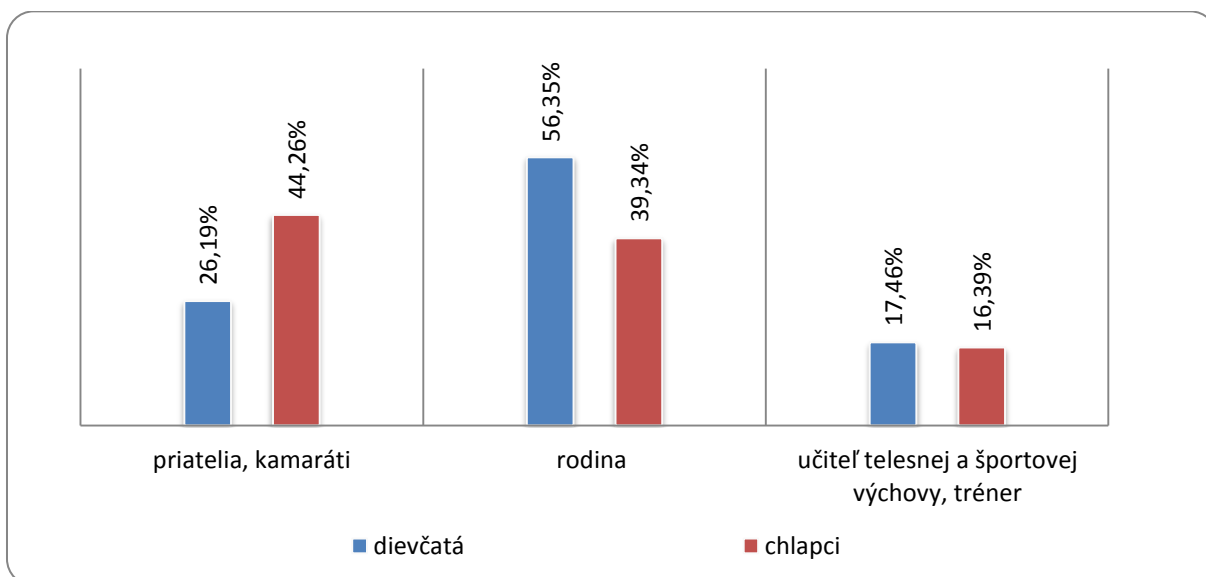


Obrázok 5 S kým najčastejšie realizujete svoje pohybové aktivity?

Konštatujeme, že uvedený výsledok úzko súvisí s obľúbenosťou kolektívnych športov, ako uvádza Nemec a Adamčák (2013). Preto sa domnievame, že žiaci vykonávajú najradšej

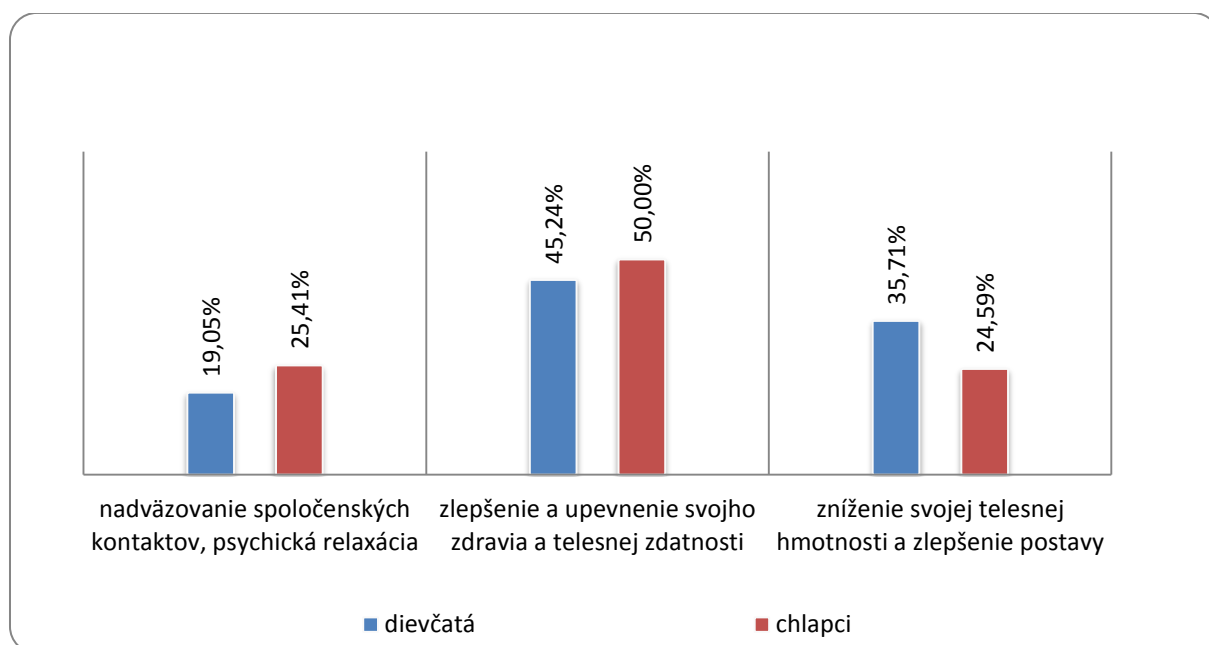
pohybové aktivity, pri ktorých sa stretávajú so svojimi priateľmi. Ďalej sme zistili, že dievčatá najmenej chcú vykonávať pohybové aktivity s rodinou (9%) a chlapci sami (8,2%). Významnosť rozdielov odpovedí medzi chlapcami a dievčatami nebola štatisticky významná ($p > 0,05$) nakoľko hodnota $p = 0,077$.

Celková stimulácia rozvoja žiaka k pohybovým aktivitám sa uskutočňuje prostredníctvom pohybových aktivít prostredníctvom školy, rodiny, spoločenských podmienok ale aj pôsobením učiteľa telesnej a športovej výchovy (Rychtecký- Fialová, 2004). Na základe výsledkov uvádzaných v obrázku 6 konštatujeme, že vo všeobecnosti žiaci uviedli rodičov, ktorí mali snahu ich viesť k pohybovej aktivite. Rodinu označili najviac dievčatá a to v 56,4%. Chlapci udávajú najčastejšie kamarátov a priateľov ako impulz k vykonávaniu pohybových aktivít. Pařízková et. al. (2007) tvrdí, že ak dieťa trávi voľný čas s rodičmi na prechádzke resp. pri iných športových aktivitách, je pre neho prirodzené, že si k pohybovej aktivite vytvorí pozitívny vzťah. Moore et al. (1991) zistil, že vplyv rodičov na úroveň aktivity ich detí bol výraznejší u aktívnych otcov ako u aktívnych matiek. Pričom najsilnejší vplyv zaznamenal v tých rodinách, v ktorých obaja rodičia boli fyzicky aktívni. Babinská-Vitáriušová a kol., (2008) poukazujú na fakt, že rodičia 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. Z hľadiska intersexuálnych rozdielov sme v odpovediach zaznamenali štatisticky významné rozdiely ($p < 0,01$) nakoľko hodnota $p = 0,008$.



Obrázok 6 Kto Vás viedol alebo mal najväčšiu snahu viesť Vás k pohybovej alebo športovej aktivite

Na základe výsledkov uvádzaných v obrázku 7 konštatujeme, že motívom žiakov pre vykonávanie pohybových aktivít je zlepšenie a upevnenia svojho zdravia a telesnej zdatnosti. Tento motív je najdôležitejší pre vykonávanie pohybových aktivít u 45,2% dievčat a 50% chlapcov. Uvedený výsledok nás prekvapil, pretože predchádzajúce výskumy napr. Stackeová (2008) poukazujú na fakt, že primárnou motiváciou osôb navštevujúcich fitness centrá bola redukcia telesnej hmotnosti. U dievčat bol druhý najväčším motívom zníženie svojej telesnej hmotnosti a zlepšenie postavy a u chlapcov nadväzovanie spoločenských kontaktov, psychická relaxácia. Z hľadiska intersexuálnych rozdielov sme v odpovediach nezaznamenali štatisticky významné rozdiely ($p > 0,05$) nakoľko hodnota $p = 0,138$.



Obrázok 7 Čo je Vaším hlavným motívom pre vykonávanie pohybových aktivít?

ZÁVER

Nami prezentované výsledky predstavujú len parciálnu časť problematiky v oblasti pohybových aktivít žiakov základných škôl. Napriek uvedenému sa domnievame, že naše zistenia poukazujú na viaceré dôležité skutočnosti. Napriek tomu, že je v súčasnosti možnosť na základných školách, ale aj mimo nich hrať aj menej známe športové hry, v našom prieskume 61,90% dievčat a 55,74% chlapcov označilo tradičné športové hry za najobľúbenejšie. Obľúbenosť tradičných športových hier potvrdzujú aj výskumy niektorých autorov (Nemec, 2002; Popelka, 2010). Žiaci vykonávajú pohybové aktivity najčastejšie s priateľmi, pričom k pohybovej aktivite ich viedli najčastejšie rodičia a priatelia. Vzhľadom k uvedenému považujeme práve vplyv rodičov na vytváranie pozitívneho vzťahu

k pohybovým aktivitám detí za kľúčový. Zhodujeme sa preto s názorom Pařízková et. al. (2007), ktorá tvrdí, že ak dieťa trávi voľný čas s rodičmi na prechádzke resp. pri iných športových aktivitách, je pre neho prirodzené, že si k pohybovej aktivite vytvorí pozitívny vzťah. Hlavným motívom žiakov pre vykonávanie pohybových aktivít je zlepšenie a upevnenia svojho zdravia a telesnej zdatnosti, čo považujeme za veľmi pozitívne, pretože aj mladí ľudia si začínajú uvedomovať pozitívne účinky telesných cvičení na organizmus človeka. Stále silným motívom k pohybovej aktivite mladých ľudí je zníženie telesnej hmotnosti a zlepšenie postavy, teda akísi „kult pekného tela“. Na tento motív k pohybovej činnosti vo svojej práci poukazuje aj Stackeová (2008).

LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š. – BENDÍKOVÁ, E. 2015. Pohybové aktivity žiakov 8. ročníka základných škôl. In *Telesná výchova a šport v živote človeka*. Zvolen : Technická univerzita, 2015. ISBN 978-80-228-2802-4. s. 18-28.
- 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.
- BABINSKÁ, K. - VITÁRIUŠOVÁ, E a kol. 2008. Stravovacia návyky žiakov základných škôl na Slovensku. s. 17–27. In Kovács, L.- Babinská, K.- Ševčíková, L. 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.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Životný štýl adolescentiek z pohľadu vybraných determinantov zdravia. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 27-36.
- BRETTSCHNEIDER, W., NAUL, R. 2004. Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a balance. [cit. 2015-07-07]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/sport/library/doc/cl/doc374_en.pdf.
- BIDDLE, S.J.H. a kol. 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.
- BOBRÍK, M. – ONDREJKOVÁ, A. 2016. Pohybové aktivity a ľudské zdravie. [online]. [cit. 2016-09-14]. Dostupné na internete: < pdf.truni.sk/download?kch/vczv/kapitola-08.pdf >

- CAMPBELL, L., PATTERSON, J. M. 1995. The effectiveness of family interventions in the treatment of physical illness. In *Journal of Marital and Family Therapy*, 1995, vol. 21, č. 4, s. 545–583.
- CÍNOVÁ, J. - CIBRÍKOVÁ, S. - MROSKOVÁ, S. 2005. Detská obezita – epidémia 3. tisícročia. In *Sestra*, č. 6/7. s. 8-9.
- ČELEDOVÁ, L. - ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010, 128s.
- HAGSTRÖMER, M. – TROIANO, R.P. – SJÖSTRÖM, M. – BERRIGAN, D. *Levels and patterns of objectively assessed physical activity: a comparison between Sweden and the United States. Am J Epidemiol.* 2010; 171: 1055–1064.
- KUBIŠ J. 2014. Vzťah žiakov základných škôl v regióne Detva k pohybovým aktivitám. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 71-78.
- LENKOVÁ, R. - BEBČÁKOVÁ, V. - BORŽÍKOVÁ, I. - DURKÁČ, P. 2010. Preferencie pohybových aktivít 15-ročných žiakov základných škôl. In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „*Pohybová aktivita v živote človeka*“ „*Pohyb detí*“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.104-110.
- ŁUBKOWSKA, W. - TROSZCZYŃSKI, J. 2011. *Próba weryfikacji aktywności ruchowej jako kryterium oceny postawy ciała dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat*. In *Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej. Uniwersytet Szczeciński*, vol. 631, no. 27, p. 27-40.
- MOORE, L. - LOMBARDI, D. - WHITE, M. - CAMPBELL, J. - OLIVERIA, S. - ELLISON, C. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 1991, 118, s. 215-219.
- NADER, P. R. a kol. 2008. „*Moderate-to-vigorous physical Activity From Ages 9 to 15 years,*” *JAMA* 300: 2008, s. 295–305.
- NEMEC, M. 2002. *Príprava mladých futbalistov na školách a v oddieloch*. 1. vyd. Banská Bystrica : FHV UMB, 2002. 104 strán ISBN 80-8055-707-1
- 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.
- PARÍZKOVÁ, J. et al. 2007. *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galen.

- PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu 2008, 160 s.
- POPELKA, J. 2010. Opinions and interests of primary school students in physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii : Physical education and sport* [CD-ROM]. Vol. II., No. 1. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela 2010, s 102-108. ISSN 1338-0974.
- RYCHTECKÝ, A. - FIALOVÁ, L. (2004). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum.
- SLEZÁK J. - MELICHER, A. 2008. Analýza záujmovej telesnej výchovy v súčasných podmienkach. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 46-56.
- STACKEOVÁ, D. (2008). Motivace k pohybové aktivitě. Rehabilitace a fyzikální lékařství, 15(1), 22-26.
- 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, 71s.
- 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.
- VÉLE, F. 2006. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustav*. Praha: Triton, 2006, 375 s.
- ŽUKOWSKA, H. - SZARK, M. 2010. Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego. In *Health aspects of physical activity*, (red.) Łuczak J., Bronowicki S., Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, pp. 613-624.

KONTAKT

Jaroslav POPELKA

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta

Univerzita Mateja Bela

Banská Bystrica

e-mail: Jaroslav.Popelka@umb.sk

Tel.: 048/ 446 7554

VPLYV DYCHOVÉHO CVIČENIA NA ZLEPŠENIE VÝKONU POD VODOU

Ján Pavlík, Zuzana Pupišová, Martin Pupiš

Katedra telesnej výchovy a športu. Univerzita Mateja Bela. Banská Bystrica

ABSTRAKT

Našou prácou sa zameriavame na zistenie vplyvu dychového cvičenia na zvýšenie výkonu v plávaní pod vodou. Testovania sa zúčastnili plavci plutvového plávania z klubu Careta Zvolen v počte $n=9$ (muži = 4, ženy =5) vo veku 13 ± 3 rokov, telesná výška 168 ± 8 cm. Z výsledkov sme zistili pozitívny vplyv na výkonnosť probandov pri plávaní pod vodou. Rozdiel medzi priemerným vstupným a výstupným testovaním bol v percentuálnom zastúpení na úrovni 35,1%.

Kľúčové slová: plávanie pod vodou, power breath, dychové cvičenie.

ABSTRACT

Our work aims to determine the impact of breathing exercises to enhance performance in swimming underwater. Testing was attended by swimmers from the club Finswimming Careta Elected in number $n = 9$ (= 4 men, women = 5) aged 13 ± 3 years, height 168 ± 8 cm. From the results, we found a positive effect on the performance of subjects with pláavní underwater. The difference between the average input and output testing was in the percentage of the level of 35.1%

Key words: swimming underwater, POWERbreathe, breathing exercises.

ÚVOD

Plutvové plávanie je mladý rozvíjajúci sa šport. Plavci využívajú pre svoj pohyb vo vodnom prostredí monoplutvu alebo s plutvami osobitne na každej nohe. Plutvy musia byť certifikované a uznané svetovou federáciou CMAS. Od vstupu Československa do CMAS v roku 1967 došlo aj u nás k diferenciacii jednotlivých športovo potápačských odborností. Plávanie s plutvami a rýchlostné plávanie pod vodou obsahuje, ako už sám názov napovedá: disciplíny plávané na hladine bazéna (plávanie s plutvami), disciplíny plávané pod vodnou hladinou bazéna na nádych, alebo s dýchacím prístrojom, disciplíny plávané na hladine s

plutvami (bifiny) a vytrvalostné (dištančné) plávanie na dlhých tratiach, ktoré sa konajú na otvorených vodách (Pyša 1989).

Dýchanie slúži na príjem kyslíka a odovzdanie oxidu uhličitého, čiže na výmenu dýchacích plynov. Tento proces sa uskutočňuje v rozličných úsekoch dýchacieho systému (Pitoňáková, 2008).

Pupišová (2014) uvádza ako schopnosť dobre stabilizovať a riadiť inspiračné a expiračné svalstvo je predpokladom pre optimálne zachovanie účinnosti záberov, čo vytvára dobrý predpoklad pre dobrý výkon v bazéne.

Plávanie je ovplyvňované množstvom faktorov, ku ktorým nesporne patrí úroveň funkčných a fyziologických parametrov. Schopnosť regulovať dýchanie je podstatne dôležitejšie, ako v iných "suchých" športoch, pretože tu vplýva odpor vodného prostredia a technika plávania (Pupišová et.al, 2014).

Pre podvodné prostredie čelí kardiopulmunárny systém niekoľkým rôznym výzvam vrátane pozmenenej pľúcnej mechanike. Ponorenie zvýši dychovú prácu v dôsledku zvýšenej dýchacej hustoty plynu a prúdu odporu v závislosti na zvýšenej hĺbky ponoru (Heidl, Pentergast, 2014).

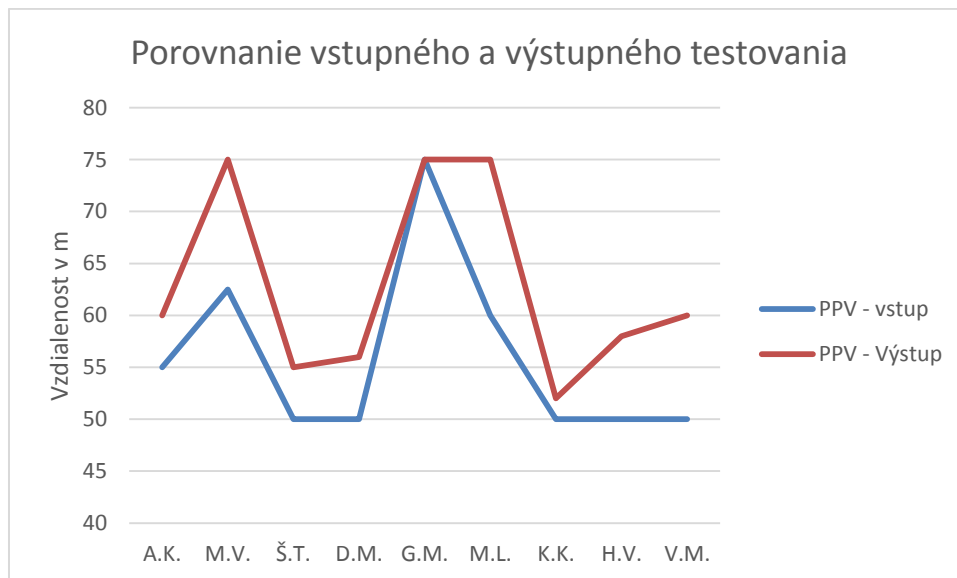
Pomer ventilácie a perfúzie činí normálne 1,0. Počíta sa z dychového a krvného minútového objemu. Dnes využívame metódy spirometrie na meranie zmien objemov a priechodnosti dychových plynov. K hodnoteniu nám slúžia krivky objem - čas a prietok – objem (Rokyta 2000).

METODIKA

Testovania sa zúčastnilo deväť plutvových plavcov ($n=9$) z klubu Careta Zvolen. Súbor predstavoval štyroch chlapcov a päť dievčat. Vek skúmaného súboru bol v priemere 13 ± 3 rokov, telesná výška sledovaného súboru bol 168 ± 8 cm. Testovanie sa uskutočnilo na 50m plaveckom bazéne Štiavničky v Banskej Bystrici. Testovanie pozostávalo zo vstupného testovania na začiatku výskumu, tromi tréningovými jednotkami za využitia powerbreathu pri dychovom cvičení v počte opakovaní 20 s odporovou hodnotou 2 na danej tréningovej pomôcke a výstupným testovaním. Testovanie a tréningová jednotka prebiehala vždy v stredu v podvečerných hodinách. Vykonávaný test v bazéne, plávanie na jeden nádych so zanorením, sme vykonávali s využitím plutiev NAJADE na čo najdlhšiu vzdialenosť. Na vyhodnotenie sme používali štatistický program IBM SPSS V20 a tabuľkový editor Excel.

Výsledky

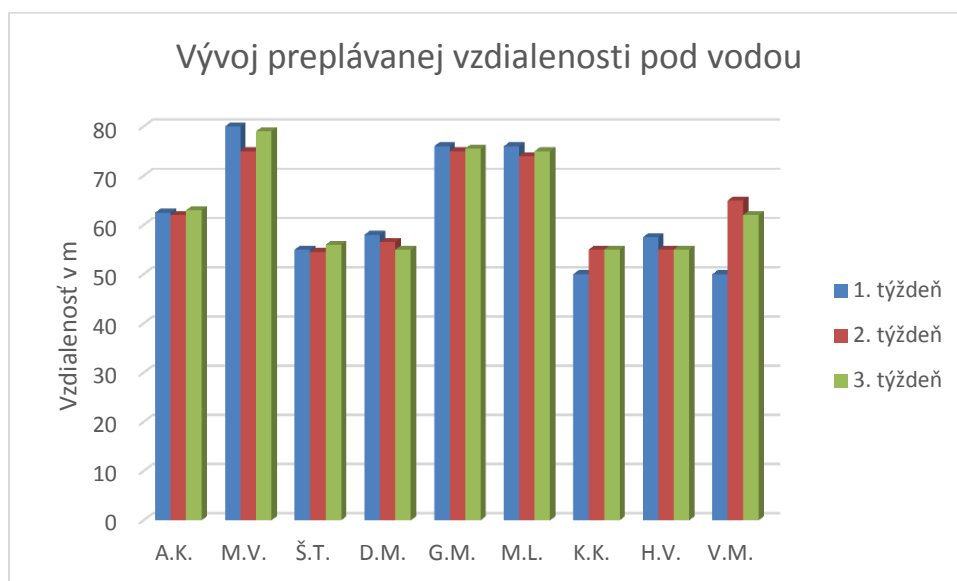
Prvým testom, sme zisťovali aktuálny stav probandov. Test bol zameraný na preplávanie na jeden nádych pod vodou. Maximálna hodnota z tohto testu bola na hodnote 50 m. Maximálna hodnota bola zaznamenaná probandom G.M. na hodnote 75 m (obr. 1). Priemerná hodnota, ktorú probandi dosiahli v testovaní bola na úrovni 55,83 m.



Obrázok 15 Porovnanie vstupného a výstupného testovania

Po vstupnom testovaní nasledovalo obdobie troch týždňov, v ktorých sa vždy uskutočňovala jedna tréningová jednotka zameraná na rozvoj vitálnej kapacity pľúc, dychovým cvičením v počte opakovaní 20. V prvom týždni sme zaznamenali minimálnu hodnotu na úrovni 50 m a maximálnu hodnotu na úrovni 80 m preplávaných pod vodou. Priemerná hodnota dosiahnutá v plávaní pod vodou narástla na 62,77 m. V druhom týždni nám minimálna hodnota narástla na úroveň 54,5 m čo predstavuje nárast 8%. Maximálna hodnota mierne poklesla na hodnotu 75 m. Pričom priemerná hodnota celej sledovanej skupiny bola na úrovni 63,55 m. V percentuálnom náraste to predstavuje 1,22%. V poslednom treťom týždni, nám minimálna hodnota vzdialenosti preplávanej pod vodou už nenarástla vo veľmi významnom množstve, ale aj 0,5 m je určitý posun a zaznamenali sme túto hodnotu na úrovni 55 m. Miernym navýšením je aj v porovnaní s druhým týždňom hodnota maximálnej preplávanej vzdialenosti na úroveň 79 m. Dôležitým faktom ostáva aj priemerná hodnota probandov, ktorá opäť rástla a zaznamenali sme zlepšenie na hodnotu 63,94 m. Najlepšie hodnoty preplávanej vzdialenosti pod vodou, dosahovali traja probandi, a to M.V., G.M. a M.L., ktorí zaznamenávali každý týždeň nadpriemerné hodnoty v meraniach (obr.2). Výstupné testovanie pozostávalo taktiež z nádychu a preplávania pod vodou, ale bez dychového cvičenia. V celom

testovaní sme zaznamenali pozitívny posun jednotlivých probandov, ale aj celej skúmanej skupiny a ich nárast v priemere predstavoval 13%. Najlepšie zlepšenie bolo dosiahnuté na úrovni 25% probanda L.M..



Obrázok 16 Vývoj preplávanej vzdialenosti pod vodou

Priemerná minimálna vzdialenosť bola nameraná pri výstupe na vzdialenosti 52 m, čo predstavuje zlepšenie o 4%. Maximálna hodnota sa nepodarila pokoriť pri výstupnom testovaní a ostala na úrovni 75 m. Celková priemerná hodnota, sa proti vstupnému testovaniu podarila zlepšiť o 35,1% a dosahovala preplávanú vzdialenosť 62,88 m.

Diskusia:

Štúdie venujúce sa vplyvom tréningovej pomôcky powerbreath zistili, že je možné zvýšiť výkonnosť probandov (Forbes et al., 2011; Keramidas et al., 2010; Romer et al., 2002; Sonetti et al., 2001; Pupišová, 2014.). Aj v našom prípade zisťujeme zlepšenie probandov a ich výkonnosti. Nejedná sa o niekoľkonásobné zvýšenie výkonnosti, ale v športe je dôležité akékoľvek zlepšenie výkonu. Niektoré štúdie zas naopak vyvracajú pozitívne využitie tréningovej pomôcky Mickleborough et al., 2010; Mickleborough et al., 2008; Stuessi et al., 2001.

ZÁVER

Našou prácou sme sledovali vplyv dychového cvičenia na výkon pri plávaní pod vodou. Jedná sa o pilotnú štúdiu, ktorou sa snažíme postupne overiť vplyv tejto tréningovej pomôcky na výkon u rôznych vekových skupín. Výsledky nám potvrdili pozitívny vplyv na výkon u väčšiny probandov. Testovanie sme uskutočňovali v priebehu piatich týždňov. Na začiatku

sme spravili vstupné testovanie a na konci výstupné testovanie. Počas troch týždňov sme sa zamerali v tréningovej jednotke na dychové cvičenie v počte opakovaní 20 a následne sme plávali na nádych pod vodou v priebehu piatich týždňov. Na začiatku sme spravili vstupné testovanie a na konci výstupné testovanie. Počas troch týždňov sme sa zamerali v tréningovej jednotke na dychové cvičenie v počte opakovaní 20 a následne sme plávali na nádych pod vodou s certifikovanými plutvami značky NAJADE. Pri vstupnom testovaní dosiahli probandi priemernú zaplávateľnú vzdialenosť 55,83 m a pri výstupnom teste to bola vzdialenosť 62,88 m čo predstavuje zlepšenie o 35,1%. Na záver musíme konštatovať, že nakoľko ide len o časť výsledkov realizovaných testovaní a výskumov, odporúčania bude možné realizovať až po ukončení všetkých meraní a po zrealizovaní potrebnej štatistiky na uvedenie konečných záverov.

LITERATÚRA

- HELD, E., PENDERGAST D. R. 2014. The effects of respiratory muscle training on respiratory mechanics and energy cost. In: Respiratory Physiology & Neurobiology. Vol.200, p. 7-17 Dostupné na internete:
<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.umb.sk:8080/science/article/pii/S1569904814001153>
- PITAŇÁKOVÁ Z. 2008. Dýchací (respiračný) systém, Dostupné na internete:
<http://detskechoroby.rodinka.sk/detske-choroby/hrudnik/dychanie/dychaci-respiracny-system/>
- PUPIŠOVÁ, Z., PUPÍŠ, M., JANČOKOVÁ, L., PIVOVARNÍČEK, P. 2014. Changes of inspiratory parameters and swimming performance by influence of powerbreathe plus level 3. In Sport science. - Travník : University of Travník, 2014. ISSN 1840-3662, 2014, vol. 7, no. 2, pp. 12-15.
- PUPIŠOVÁ, Z. 2014. Rozvoj a vplyv funkčných parametrov dýchania na výkon v plávaní. In Kondičný tréning v roku 2014 : zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie Kondičný tréning v roku 2014, Banská Bystrica, 21.11.2014. 1. vyd. - Banská Bystrica : Slovenská asociácia kondičných trénerov, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2014. ISBN 978-80-8141-077-2, s. 234-241.
- PYŠ, J. 1989. Plávaní s ploutvemi a rychlostní plavání pod vodou. Praha, OVS ÚV Svazarmu 1989. ISBN: 80-7062-145-1
- ROKYTA, R. a kol. Fyziologie pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech, ISV nakladatelství, Praha 2000, ISBN 80-85866-45-5.

World Underwater Federation. Finswimming international rules. World Underwater Federation; 2006.

KONTAKT

Ján Pavlík

KTVŠ, FF UMB, Banská

Bystrica

Tajovského 40

Banská Bystrica, 97401

E-mail:

jan.pavlik@umb.sk

Zuzana Pupišová

KTVŠ, FF UMB, Banská

Bystrica

Tajovského 40

Banská Bystrica, 97401

E-mail:

zuzana.pupisova@umb.sk

Martin Pupiš

KTVŠ, FF UMB, Banská

Bystrica

Tajovského 40

Banská Bystrica, 97401

E-mail:

martin.pupis@umb.sk

DIURNÁLNE OSCILÁCIE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ HORNÝCH KONČATÍN BIATLONISTKY

Jana Gereková, Nikola Hurajtová

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

ABSTRAKT

Cieľom štúdie bolo analyzovať úroveň dynamickej sily horných končatín (Concept2 SkiErg) u aktívnej pretekárky v biatlone (vek = 30, výška = 170 cm, hmotnosť = 65,6 kg, BMI 22,7 kg.m⁻²), v rámci diurnálnych rytmov na začiatku prípravného obdobia. Diagnostika prebiehala počas siedmych dní, v trojhodinových intervaloch (9 hod – 12 hod – 15 hod – 18 hod). Diurnálne optimum pre rozvoj sily horných končatín bol zistený večer o 18 hod (výkon (P) = 222,1±11,8 W (p < 0,05); rýchlosť (ŤZM) = 75,1±1,1 ťahov; vzdialenosť (s) = 128,9±2,3 m).

Kľúčové slová: silové schopnosti, prípravné obdobie, diurnálny rytmus, biatlon

ABSTRACT

The aim of the study was to analyse the level of upper limbs dynamic strength (Concept2 SkiErg) by the active biathlete (age = 30, height = 170 cm, weight = 65.6 kg, BMI 22.7 kg.m⁻²), within the diurnal rhythms at the beginning of the preparation period. The diagnostics was realized during 7 days in three-hourly intervals (9 AM – 12 AM – 3 PM – 6 PM). The diurnal optimum for the upper limbs strength development was determined in the evening, at 6 PM (Power (P) = 222.1±11.8 W (p < 0.05); speed (ŤZM) = 75.1±1.1 pulls; distance (s) = 128.9±2.3 m).

Key words: strength abilities, preparation period, diurnal rhythm, biathlon

ÚVOD

Biorytmicita je súčasťou dynamickej organizácie, čím prispieva k celkovej stálosti a výkonnosti organizmu (Aschoff, 1981). Biologické rytmy sa považujú za podnety z vonkajšieho prostredia. Tieto podnety ovplyvňujú schopnosť športovca prispôbiť sa napr. ročnému obdobiu, časovému posunu a dennému svetlu. Švorc et al. (2008) potvrdzujú, že biorytmy vnútorného prostredia sú periodicitou vonkajšieho prostredia synchronizované. Jančoková (1992, 1996, 2000), Roenneberg et al. (2007), Hatings et al. (2008), Jančoková et

al. (2011, 2013) sa stotožňujú v názore, že najsilnejším exogénnym faktorom, ktorý synchronizuje organizmus na 24 hodinový cyklus, je striedanie svetla a tmy.

Drust et al. (2005) a Thun et al. (2015) na základe doterajších znalostí diskutujú o vplyvoch a príčinách cirkadiánnej rytmiky v športovom výkone. Viaceré štúdie a experimenty nasvedčujú tomu, že športový výkon je za bežných podmienok denným časom ovplyvnený a zmeny vychádzajú z podnetov endogénnych mechanizmov. Počas dňa sa mení činnosť srdca, termoregulácia, aj sila svalov. Taktiež sa v priebehu dňa mení výkonnosť a bdelosť, čo závisí ako od času vstávania, tak aj od vnútorných cirkadiánnych hodín (Cajochen, 2007; Valdez, Reilly & Waterhouse, 2008; Reilly & Waterhouse, 2009). Na základe týchto poznatkov Cappaert (1999), Carrier & Monk (2000) a Rowland (2011) konštatujú, že čas dňa, kedy športovec trénuje a preteká, je vzhľadom na jeho výkonnosť veľmi dôležitý. Podľa Pivovarnička et al. (2013) je potrebné diferencovať aktívnu časť dňa a spánok. Vo výskumoch odporúča pre dennú – aktívnu časť dňa používať termín diurnálna fáza.

Jančoková et al. (2011) tvrdia, že pre podávanie najlepšieho športového výkonu je najvhodnejšie popoludnie a večer. Autori tvrdia, že typický diurnálny rytmus svalovej sily a výkonu má najnižšie hodnoty skoro ráno a vrchol výkonnosti dosahuje v neskoršej fáze dňa. Tieto slová potvrdila aj Lipková (2002), keď najvyššiu výkonnosť v agilite, frekvenčnej rýchlosti, tlaku na lavičke a vo výbušnej sile dolných končatín zistila v popoludňajších a večerných hodinách. Paugschová, Šulej & Jančoková (2009) preukázali v rozvoji rýchlostných a silových schopností najvyššiu výkonnosť taktiež popoludní. Paugschová, Gereková & Ondráček (2010) zaznamenali u biatlonistky optimum v rýchlostných schopnostiach o 18 hod. večer, v silových schopnostiach naopak o 9. hod. ráno. V streleckej výkonnosti zistili autori optimum poobede o 15 hodine. Na tréningovej skupine mladých biatlonistov overoval Mojžiš (2014) tréningový program, zameraný na posilnenie hlbokého stabilizačného systému pre zvýšenie stability streleckého postoja, realizovaného dopoludnia. Optimum v rýchlostno-silových schopnostiach u skokana na lyžiach, zistil Schlank & Pupiš (2007) na poludnie. Thun et al. (2015) súhlasí s tvrdením, že väčšina zložiek športového výkonu, napr. flexibilita, svalová sila a krátkodobý výkon, počas dňa sínusoidne kolíše a vrchol dosahuje podvečer, blízko denného maxima hodnoty telesnej teploty. Tiež potvrdzuje evidentný pokles výkonnosti v parametroch svalovej sily v poobedných hodinách. Významné diurnálne rozdiely vo výkonnosti preukázali v štúdií Reilly et al. (2007). Okrem iných zložiek, diagnostikovali aj úroveň silových parametrov. V štvorhodinových intervaloch o 8 hod – 12 hod – 16 hod – 20 hod potvrdili diurnálne optimum o 20 hod večer.

Športový výkon v biatlone a jeho štruktúra podľa Nitzscheho (1998) jasne naznačuje, že len optimálne prepojenie komponentov dvoch rozdielnych disciplín umožňuje vysoký celkový výsledok. Štruktúra súťažného výkonu zahŕňa predovšetkým vzájomné podmienky a závislosti komponentov výkonu - bežeckej rýchlosti, pohybu na strelnici a výsledku strelby. Kombinácia a viacnásobná zmena vykonávania dvoch rozdielnych športových disciplín, ktoré sa odlišujú vo svojich psycho-fyzických požiadavkách, navodzuje radu špeciálnych problémov vo vzťahu k štruktúre výkonu a z toho odvodenej štruktúre tréningu. Bežeckú výkonnosť športovca určuje úroveň jeho kondičných schopností (sila, rýchlosť, vytrvalosť), rozhodujúcich faktorov a podstatných kondičných požiadaviek, pričom dochádza k ich splynutiu v praktickom účinku. V predloženej štúdii sme sa rozhodli zamerať na individuálny diurnálny rytmus pretekárky, ktorý určuje, v ktorej fáze dňa dosahuje vyššiu, resp. nižšiu výkonnosť v limitujúcej zložke silových schopností. Za optimálnu fázu považujeme čas dňa, kedy sú výsledky dosiahnuté v akrofáze. Pesimom označujeme nadir, najnižšiu výkonnosť počas dňa.

V biatlone sa faktor biologických rytmov všeobecne zanedbáva, preto ponúkame trénerom biatlonu a pretekárom užší náhľad do tejto problematiky a overujeme dôležitosť rešpektovať biologické rytmy. Cieľom štúdie je určiť diurnálne optimum pre rozvoj silových schopností horných končatín.

METODIKA

Charakteristika výskumného objektu

Výskum bol realizovaný na aktívnej pretekárke v biatlone, J.G. Pretekárka je členkou VŠC Dukla Banská Bystrica, športovej príprave v biatlone sa venuje 16 rokov. Od roku 2005 je členkou reprezentačného družstva žien a pravidelne štartuje v pretekoch svetového pohára. Tréningový proces prebieha pod vedením Mgr. L.D., trénera V. kvalifikačného stupňa.

V somatických ukazovateľoch zisťujeme z tabuľky 1 telesnú výšku 170 cm pri telesnej hmotnosti 65,6 kg. Rozloženie telesnej hmoty (BMI) bolo na úrovni $22,7 \text{ kg.m}^{-2}$, pri 21,6 % telesného tuku a 74,4 % svalovej hmoty. Hodnota podkožného tuku bola nameraná 12 %.

Tabuľka 1 Somatické a funkčné parametre pretekárky ku dňu 9. 7. 2015

Vek [roky]	TV [cm]	TH [kg]	BMI [kg/m ²]	Podkožný tuk [%]	SF max.min ⁻¹	ANP SF min ⁻¹	VO ₂ max [ml]	O ₂ pulz [ml/beat]
30	170	65,6	22,7	12,0	193	184	3788	19,6

Legenda:

BMI – index pomeru telesnej výšky a hmotnosti

SF_{max.min}⁻¹ – maximálna srdcová frekvencia za 1 minútu

ANP SF_{min}⁻¹ – srdcová frekvencia za 1 minútu na úrovni anaeróbného prahu

VO₂max – maximálna spotreba kyslíka v ml.

O₂ pulz – maximálne množstvo kyslíka, vypudené do organizmu jedným sťahom srdcového svalu

Organizácia výskumu

Diagnostike úrovne silových schopností predchádzala analýza zloženia tela pomocou softwaru GMON diagnostickým prístrojom TANITA (laboratórium KTVŠ FF UMB BB) a spiroergometrické vyšetrenie funkčných parametrov na bežiacom koberci HP Cosmos s analyzátorom plynov OXYCON, ktorým disponuje VŠC Dukla BB. Diagnostika úrovne silových schopností horných končatín bola realizovaná na začiatku prípravného obdobia RTC 2015/2016, v laboratórnych podmienkach v priestoroch KTVŠ, FF, UMB BB počas siedmych dní v trojhodinových intervaloch (9 hod – 12 hod – 15 hod – 18 hod). Pre diagnostiku bol použitý tréningový súpažný ergometer Concept2 SkiErg (Morrisville, USA). Pretekárka bola inštruovaná vykonať maximálnu záťaž súpažnou technikou v intervale 30s. Prístroj zaznamenával hodnoty výkonu P vo Wattoch s presnosťou 1 W, rýchlosť pohybu, vyjadrenú priemernou hodnotou počtu ťahov za minútu (ŤZM) s presnosťou na 1 ťah a dosiahnutú vzdialenosť v danom časovom intervale (s) v metroch s presnosťou na 1 m.

Štatistická analýza

V predloženej štúdii sú použité základné kvantitatívne a kvalitatívne hodnotenia výsledkov. Z kvantitatívnych metód sú to deskriptívne charakteristiky, z mier centrálnej tendencie aritmetický priemer (AVG) a z mier variability smerodajná odchýlka (SD). Pre určenie významnosti rozdielov medzi získanými údajmi bol použitý Friedman Test with an effect size Kendall's Coefficient of Concordance (W). Pre štatistickú analýzu bol použitý IBM® SPSS® Statistics V19 software.

VÝSLEDKY

Tabuľka 2 Priemerná úroveň výkonov meraných parametrov pretekárky v diurnálnom rytme, vyjadrená v príslušných jednotkách

	9 hod	12 hod	15 hod	18 hod
P [W]	199,4±16,6	194,0±17,5	192,0±13,1	222,1±11,8
ŤZM [ťahy]	73,7±0,8	73,4±1,0	72,3±0,8	75,1±1,1
s [m]	124,4±3,3	123,1±3,8	122,7±2,8	128,9±2,3

Legenda:

optimum pesimum

P – výkon

ŤZM – rýchlosť pohybu, vyjadrená počtom ťahov za minútu

s – vzdialenosť

Z analýzy nameraných výsledkov sme najlepšiu úroveň silových schopností horných končatín pretekárky zistili vo večernom testovaní o 18 hod (Tabuľka 2). Priemerný výkon v diurnálnom optime dosiahol úroveň 222,1±11,8 W. Pri danom výkone vykonala pretekárka priemerne 75,1±1,1 ťahov za min a prekonala vzdialenosť 128,9±2,3 m. Najslabší výkon, vyjadrený priemernou hodnotou 192±13,1 W, s počtom ťahov 72,3±0,8 za min a prekonanou vzdialenosťou 122,7±2,8 m, dosiahla pretekárka v čase diurnálneho pesima o 15 hod popoludní. Pretekárka dosiahla v čase diurnálneho optima významne lepší výkon v porovnaní s diurnálnym pesimom. Rozdiel 30,1 W predstavuje 13,6 %, významné zlepšenie s veľmi silným efektom významnosti ($p < 0,05$). Napoludnie dosiahla pretekárka výkon 194 W, čo predstavuje hodnotu o 12,7 % nižšiu, ako v čase diurnálneho optima. Rozdiel medzi hodnotou výkonu dosiahnutého v optime a ráno o 9 hod je 10,2 %. Teda rozpätie, v akom sa pohybujú výkony počas dňa v trojhodinových intervaloch, môžeme vyjadriť v percentách nasledovne: ráno o 9 hod dosiahla pretekárka výkon 89,8 % z maximálnej hodnoty, o 12 hod 87,3 % a popoludní o 15 hod len 86,4 % z maximálnej hodnoty výkonu, dosiahnutého v diurnálnom optime o 18 hod. Rovnako významné zlepšenie s veľmi silným efektom ($p < 0,05$) predstavujú hodnoty meraných parametrov ŤZM a v. V parametri ŤZM predstavuje rozdiel medzi diurnálnym optimom a pesimom 2,8 ťahov, v parametri prekonaná vzdialenosť ide o hodnotu 6,2 m.

DISKUSIA

V predchádzajúcom výskume (Paugschová, Gereková & Ondráček, 2010), sme diurnálne optimum pre rozvoj silových schopností stanovili o 9 hod ráno. Tiež Sedliak et al. (2007) zaradili do tréningového procesu ranné posilňovanie, čím dosiahli nižšiu hladinu kortizolu. Vančová et al. (2015) zistila len štatisticky nevýznamný rozdiel ($ES = 0.15$ effect size is small) v dynamickej sile dolných končatín u vysokoškoláčok, ak cvičili v ranných a večerných hodinách. Paugschová, Šulej & Jančoková (2009) diagnostikovali u vojakov okrem rýchlostných, aj silové schopnosti. Diurnálne optimum pre ich rozvoj stanovili na popoludnie. Na základe korelácie s výskumom Reilly et al. (2007) konštatujeme, že silová výkonnosť dosahuje vrchol vo večerných hodinách. Autor stanovuje diurnálne optimum pre skúmaný silový parameter na 20 hod večer. K zaujímavým zisteniam dospel Štulajter (2007), ktorý skúmal biorytmické zmeny pohybových schopností futbalistov. Počas dňa dosahovali 2 vrcholy – ráno o 9 hod a neskoro popoludní. Ohľadom diurnálneho kolísania svalovej sily diskutuje aj Sedliak (2013). V súlade s autormi (Coldwells et al., 1994; Gauthier et al., 1996; Deschenes et al., 1998; Castaingts et al., 2004; Drust et al., 2005 a i.) tvrdí, že svalová sila a výkon majú typický diurnálny rytmus s najnižšími hodnotami skoro ráno a vrcholom v neskoršej fáze dňa, najčastejšie v poobedných hodinách. Coldwells et al. (1994) a Guette et al. (2005) uvádzajú rozdiely medzi rannými a najlepšimi dennými hodnotami v maximálnej svalovej sile v rozpätí 5 až 21 %. Pre porovnanie, v našom výskume sme zaznamenali rozdiel medzi ranným a maximálnym výkonom 10,2 %. Najväčší rozdiel, 13,6 %, sme namerali medzi optimom a pesimom.

ZÁVER

Cieľom štúdie bolo diagnostikovať úroveň silových schopností horných končatín v diurnálnom rytme na začiatku prípravného obdobia RTC 2015/2016. Počas siedmich dní sme v štvorhodinových intervaloch zisťovali diurnálnu osciláciu sledovaného parametra sily na tréningovom súpažnom ergometri Concept2 SkiErg, ktorý imituje súpažnú techniku v behu na lyžiach. Sledovali sme 3 premenné, určujúce výkon v silovom teste – výkon, priemerný počet ťahov za minútu a dosiahnutú vzdialenosť. Vyhodnotením získaných údajov konštatujeme, že diurnálne optimum pre rozvoj silových parametrov pretekárky pripadá na 18 hod večer. Parameter výkonu dosiahol v akrofáze hodnotu $222,1 \pm 11,8$ W. V diurnálnom pesime, o 15 hod popoludní, sme zaznamenali významne nižšiu hodnotu výkonu $192,0 \pm 13,1$ W ($p < 0,05$). Rovnako štatisticky významné s veľmi silným efektom významnosti sú rozdiely

v ostatných dvoch premenných výkonu. V diurnálnom optime o 18 hod večer sme v parametri ŤZM namerali priemernú hodnotu $75,1 \pm 1,1$ a v diurnálnom pesime $72,3 \pm 0,8$. Výsledky parametra dosiahnutej vzdialenosti dosiahli najvyššiu hodnotu v optime $128,9 \pm 2,3$ a významne nižšiu $122,7 \pm 2,8$ v pesime.

Keďže sme výskum aplikovali na jednej pretekárke v biatlone a pochádza priamo zo športovej praxe, považujeme tento výskum za intraindividuálnu pilotnú štúdiu. Výsledky výskumu môžeme uplatniť len na tejto osobe. Pretekárke odporúčame rešpektovať jej individuálny diurnálny rytmus a prispôbiť mu tréningový proces, čím podporí jeho efektívnosť. Poznanie biologického rytmu športovca umožní trénerom optimalizovať tréningový proces a zvyšovať jeho efektívnosť, čo sa následne prejaví aj v pretekovej výkonnosti.

ACKNOWLEDGMENT: Štúdia je súčasťou grantovej výskumnej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0795/15 Biorytmy, významný fenomén životného štýlu populácie.

LITERATÚRA

- ASCHOFF, J. 1981. *Biological rhythms I*. New York : London : Plenum Press, 1981. 412 s.
- CAJOCHEN, C. 2007. Alerting effects of light. In *Sleep Med Rev*, 2007, vol. 11, s. 453-464.
- CAPPAERT, T. A. 1999. Time of Day Effect on Athletic Performance: An Update. In *J Strength Cond Res*. 1999, vol. 13, no. 4, s. 309-421.
- CARRIER, J. & MONK, T. H. 2000. Circadian Rhythms of Performance: New trends. In *Chronobiol Int*. ISSN 0742-0528, 2000, vol. 17, no. 6, s. 719–732.
- CASTAINGTS, V. et al. 2004. Neuromuscular efficiency of the triceps surae in induced and voluntary contractions: morning and evening evaluations. In *Chronobiol Int*. 2004, vol. 21, no. 4-5, s. 631-643.
- COLDWELLS, A., ATKINSON, G., REILLY, T. 1994. Sources of variation in back and leg dynamometry. In *Ergonomics*. 1994, vol. 37, no. 1, s. 79-86.
- DESCHENES, M. R. et al. 1998. Biorhythmic influences on functional capacity of human muscle and physiological responses. In *Med Sci Sports Exerc*. 1998, vol. 30, no. 9, s. 1399-1407.
- DRUST, B. et al. 2005. Circadian rhythms in sports performance – an update. In *Chronobiol Int*. ISSN 0742-0528, 2005, vol. 22, no. 1, s. 21–44.
- GAUTHIER, A. et al. 1996. Diurnal rhythm of the muscular performance of elbow flexors during isometric contractions. In *Chronobiol Int*. 1996, vol. 13, no. 2, s. 135-146.

- GUETTE, M., GONDIN, J., MARTIN, A. 2005. Time-of-day effect on the torque and neuromuscular properties of dominant and non-dominant quadriceps femoris. In *Chronobiol Int.* 2005, vol. 22, no. 3, s. 541-558.
- HASTINGS, M. H., MAYWOOD, E. S., REDDY, A. B. 2008. Two decades of circadian time. In *Neuroendocrinol*, vol. 20, s. 812-819.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 1992. Využitie poznatkov o biologických rytmoch v športovej príprave. In *Acta fakultatis pedagogicae*. Banská Bystrica : PF; VŠTJ Slávia PF, 1992. s. 155-184. ISBN 80-85162-35-0.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 1996. Výkonnosť basketbalového družstva v priebehu týždenného tréningového cyklu. In *Telesná výchova a Šport*, 1996, roč. 6, č. 2, s. 37-39.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 2000. *Biorytmy v športe (S úvodom do chronobiológie)*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2000. 120 s. ISBN 80-8055-395-5.
- JANČOKOVÁ, Ľ. et al. 2011. *Chronobiológia a výkonnosť v športe*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2011. 150 s. ISBN 978-80-557-0286-5.
- JANČOKOVÁ, Ľ. et al. 2013. *Chronobiológia (od teórie k športovej praxi)*. 2. vyd. Banská Bystrica : UMB Belianum, 2013. 202 s. ISBN 978-80-557-0634-4.
- LIPKOVÁ, J. 2002. Cirkadiánne zmeny vybraných motorických schopností. Bratislava : UK, FTVŠ, 2002. ISBN 80-89075-05-3. 60 s.
- MOJŽIŠ, M. 2014. *Strelecká príprava v biatlone*. Banská Bystrica : Belianum, FF, UMB BB, 2014. ISBN 978-80-557-0823-2.
- NITZSCHE, K. 1998. *Biatlon. Leistung – Training – Wettkampf*. Weisbaden : Limpert-Verlag, 1998. 358 s. ISBN 3-7853-1596-1.
- PAUGSCHOVÁ, B., ŠULEJ, P., JANČOKOVÁ, Ľ. 2009. Biorytmické zmeny v rozvoji silových a rýchlostných schopností vojakov. In *Exercitatio Corpolis – Motus – Salus*. ISSN 1337-7310, 2009, roč. 1, č. 1, s. 70-79.
- PAUGSCHOVÁ, B., GEREKOVÁ, J., ONDRÁČEK, J. 2010. Biorhythmic Changes in the Development of Velocity and Power Abilities in Biathlon. In *Studia sportiva*. ISSN 1802-7679, 2010, roč. 4, č. 1, s. 25-34.
- PIVOVARNÍČEK, P. et al. 2013. Diurnálne oscilácie bežeckej rýchlosti mladých futbalistov. In *Česká kinantropologie*. 2013, roč. 17, č. 1, s. 114-134.
- REILLY, T. et al. 2007. Diurnal variation in temperature, mental and physical performance, and tasks specially related to football (soccer). In *Chronobiol Int.* ISSN 0742-0528, 2007, vol. 24, no. 3, s. 507-519.

- REILLY, T., WATERHOUSE, J. 2009. Sports performance: is there evidence that the body clock plays a role? In *Eur J Appl Physiol*, 2009, vol. 106, s. 321-332.
- ROENNEBERG, T. et al. 2007. Epidemiology of the human circadian clock. In *Sleep Med Rev*, 2007, vol. 11, s. 429-438.
- ROWLAND, T. W. 2011. *Athlete's clock. How Biology and Time Affect Sport Performance*. Baystate : Human Kinetics, 2011. 203 s. ISBN 978-0-7360-8274-7.
- SEDLIAK, M. et al. 2007. Effect of time-of-day-specific strength training on serum hormone concentrations and isometric strength in men. In *Chronobiol Int*, 2007, no. 24, s. 1159-1177.
- SEDLIAK, M. 2013. Biologické rytmy a nervovo-svalová výkonnosť človeka. In *Chronobiológia (od teórie k športovej praxi)*, 2. vyd. Banská Bystrica : Belianum, FHV, UMB BB, 2013, s. 60-86. ISBN 978-80-557-0634-4.
- SCHLANK, P., PUPÍŠ, M. 2007. Biorytmické zmeny rýchlostno-silových schopností skokana na lyžiach. In *Kvalita života I. Ústí nad Labem : UJEP ÚZS*, 2007. s. 179-185. ISBN 978-80-7044-893-9.
- ŠTULAJTER, I. (2007). *Vplyvy biorytmov na vybrané pohybové schopnosti vo futbale*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007. 98 s. ISBN 978-80-8083-519-4.
- ŠVORC, P. et al. 2008. Chronobiológia a praktická medicína. In *Československá fysiologie*. 2008, roč. 57, č. 1, s. 4-9.
- THUN, E. et al. 2015. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. In *Sleep Med Rev*. ISSN 1087-0792, 2015, vol. 23, s. 1 – 9.
- VALDEZ, P., REILLY, T., WATERHOUSE, J. 2008. Rhythms of mental performance. In *Mind, Brain and Education*, 2008, vol. 2, no. 7-16.
- VANČOVÁ, D. et al. 2015. Evaluation's options of diurnal variation of physical performance of university students: a pilot study. In *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, ISSN 2247-806X, 2015, vol. 15, no. 3, Art 90, s. 598–602.

KONTAKT

Mgr. Jana Gereková
KTVŠ, FF UMB, Banská Bystrica
Tajovského 41
Banská Bystrica, 97401
jana.gerekova@umb.sk

Bc. Nikola Hurajtová
KTVŠ, FF UMB, Banská Bystrica
Tajovského 41
Banská Bystrica, 97401
nika.hurajtova@gmail.com

ÚROVEŇ VEDOMOSTÍ ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY O ZDRAVÍ A VÝZNAM POHYBOVEJ AKTIVITY

Natália Smoleňáková

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

ABSTRAKT

Význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť je nepopierateľný. Významné riziko prináša moderná spoločnosť v podobe vysokej miery hypokinézy. Cieľom nášho výskumu bolo rozšíriť poznatky o úrovni vedomostí o zdraví, význame pohybu a mieste pohybovej aktivity v dennom režime žiakov základnej školy. Prostredníctvom dotazníkovej metódy sme získali odpovede 48 respondentov. 47,9% respondentov má vedomosť, že týždenná frekvencia športovej aktivity by mala byť minimálne 3 a viac krát týždenne, ale napriek tomu sa najpočetnejšia skupina venuje pohybovej aktivite 1-2 x týždenne. Ako najobľúbenejšie športové činnosti označili chôdza a beh. Informácie o zdraví žiaci najčastejšie získavajú z internetu a v prostredí rodiny.

Kľúčové slová: zdravie, pohybová aktivita, vedomosti, výchova k zdraviu

ABSTRACT

The importance of health for the individual and society is undeniable. Significant risk brings modern society in high level of hypokinesia. The aim of our study was to acquire the level of knowledge of pupils about health and influence of physical activity on human health status. Using the questionnaire method we received responses from 48 respondents from elementary school. 47.9% of respondents have knowledge, that frequency of physical activity should be at least 3 and more times a week, despite of that they take part in physical activity 1-2 times a week. The most popular activities in this group are walking and running. Pupils mostly acquire informations about healthy lifestyle from internet and family.

Key words: health, physical activity, knowledge, health oriented education

ÚVOD

Zdravie, ako prostriedok prežitia plnohodnotného života predstavuje hodnotu, ktorá si vyžaduje celoživotný aktívny prístup. Individuálne zdravie môžeme pozitívne ovplyvniť zdravým životným štýlom, ktorého cieľom je dosiahnutie najvyššieho potenciálu zdravia

v duchu kalokagatie. Neoddeliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu je pohybová aktivita. Aktívny pohyb je prirodzeným a nenahraditeľným predpokladom pre zachovanie a upevnenie zdravia a fyziologických funkcií organizmu. (Kotyra, 2011; Kubátová, 2009). Nízka frekvencia pohybových aktivít v týždennom režime človeka a pasívne trávenie voľného času je celoeurópskym problémom. Šafárik a Oborný (2013) zdôrazňujú, že nesprávne pohybové návyky v detstve majú za následok disharmonický životný režim v ďalšom životnom období. Napriek odporúčaniam (Labudová, 2012/a) pre deti v strednom školskom veku (11-14 rokov) zúčastniť sa na pohybovej aktivite 5-6 krát týždenne, kumulovane v rozsahu 10-12 hodín HBSC- Slovensko (2011) prezentuje u žiakov základných škôl SR nepriaznivé výsledky. Každodennú pohybovú aktivitu absolvuje iba 31% 11 a 13 ročných chlapcov a iba 13% dievčat vo veku 15 rokov. Hypokintický spôsob života ako rizikový faktor, vedie v organizme človeka k zmenám, ktoré človek subjektívne nevníma. Hypokinéza a v niektorých prípadoch dokonca inaktivita oslabuje zdravotný stav, znižuje funkčnú zdatnosť, adaptabilitu a psychickú pohodu organizmu. Ako uvádza Šimonek ml. (2011) fyzicky neaktívny človek je vystavený dvoj- až trojnásobne vyššiemu riziku vzniku ochorení koronárnych ciev ako športujúci jednotlivec. Podľa Stejskala (2005) hovoríme o tzv. chorobe životného štýlu. Významnou súčasťou systému podpory zdravia je okrem prevencie zdravia a obnovy zdravia výchova k zdraviu. Ide o komplexnú činnosť orientovanú na osvojovanie si zásad, návykov, poznatkov prostredníctvom edukačného procesu (Labudová, 2012/b). Podľa Wiegerovej (2004) by sa mala výchova k zdraviu zamerať na formovanie postojov a názorov k ochrane zdravia všetkého obyvateľstva. Cieľom výchovy k zdraviu v školskom prostredí má byť osvojenie zodpovedajúceho množstva informácií, poznatkov, vedomostí, zručností, návykov, princípov a kreovanie postojov a hodnotových noriem zameraných na oboznámenie sa s hodnotami zdravia a osvojenie zásad zdravého životného štýlu (Liba, 2007; Mužíková, Mužík, Kachlík, 2006). Rovnako ako Stojaníková a kol. (2001) a Valentínová (2012), môžeme konštatovať, že nakoľko dieťa trávi prevažnú časť dňa v škole, má škola vo výchove ku zdraviu nezastupiteľné miesto. Podľa Nemček (2008/a,b) a Lajčáka (2006) by získavanie vedomostí nemalo prebiehať len na teoretických predmetoch, ale súčasne aj na hodinách telesnej a športovej výchovy. Liba (2007) dopĺňa, že škola má v procese výchovy k zdraviu smerovať k zohľadňovaniu aktuálnych lokálnych a regionálnych špecifik a podmienok, k vytváraniu zodpovedajúcich podmienok, podporovaniu pozitívnej sociálnej interakcie a vzájomnej kooperácie medzi žiakmi – učiteľmi – rodičmi – komunitou. Úlohou školy je pripraviť žiakov pre život, poskytnúť im veku primerané informácie a pomáhať im pestovať

zdravý životný štýl. Takéto úlohy môže plniť vytvorený „Štátny vzdelávací program pre základné školy v Slovenskej republike ISCED 2“. Vzdelávacia oblasť „*Zdravie a pohyb*“ tak vytvára priestor pre realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o individuálne zdravie. Zameriava sa na osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a aktivít v prírodnom prostredí (Labudová – Nemček, 2009).

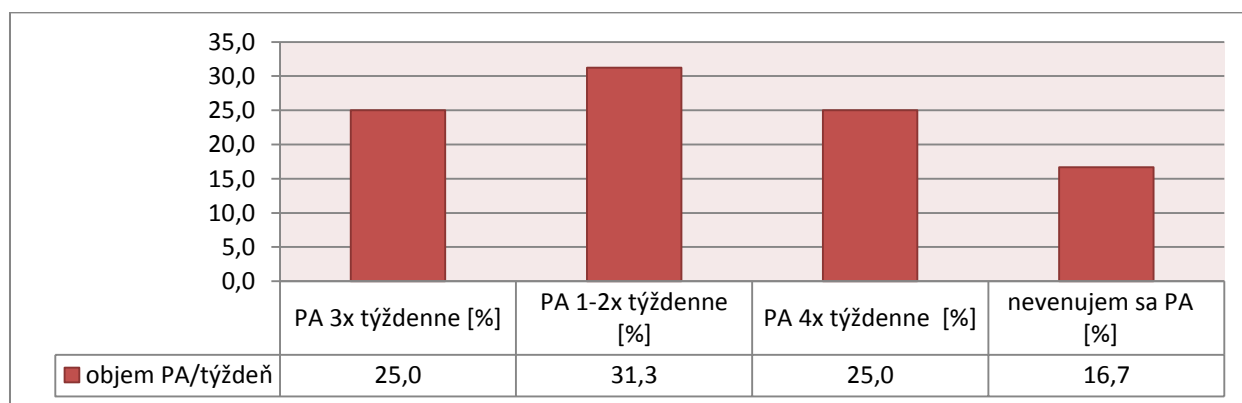
Cieľom príspevku je rozšírenie poznatkov o úrovni vedomostí o zdraví, význame pohybu pre zdravie a mieste pohybovej aktivity v dennom režime žiakov základnej školy. Na základe vytvorenia Štátneho vzdelávacieho programu Slovenska (2008) pre základné školy a jeho vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb sa utvorili nové možnosti a cieľové smerovanie vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy žiakov ku komplexnejšiemu uvedomeniu si a akcentovaniu úzkej väzby medzi telovýchovnou a športovou činnosťou a zdravím. Na základe týchto poznatkov predpokladáme, že v sledovanej skupine žiakov základnej školy prejavia chlapci väčší záujem o pohybovú aktivitu ako dievčatá (H1), že vedomosť o týždennej frekvencii a trvaní pohybovej činnosti počas dňa kumulovane bude správne zafixovaná u 50 % študentov (H2) a že základným zdrojom poznatkov o zdraví a pohybe bude škola (H3).

METODIKA

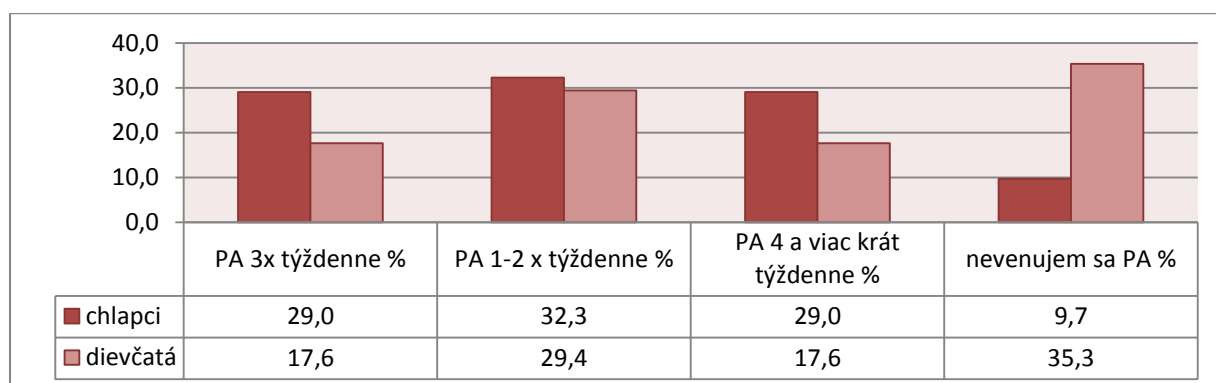
Experimentálnu skupinu tvorili žiaci 9. ročníka Základnej školy na ulici Pribinovej v meste Nováky. Dotazník sme žiakom korešpondovali na začiatku druhého polroka školského roku 2013/2014. Výskumu sa zúčastnili žiaci narodení po 1.1.1998 do 31.12. 1999. Výskumný súbor tvorilo 48 žiakov z toho 64,6% chlapcov (priemerná TV 177,3 cm; priemerná TH 65,5 kg) a 35,4 % dievčat (priemerná TV 167,8 cm; priemerná TH 57,4 kg). Väčšina žiakov (57%) označila svoj zdravotný stav ako dobrý, zdravotné problémy uviedlo 16 žiakov. Realizovaný pedagogický experiment tvorilo overovanie úrovne vedomostí o zdraví a určenie miesta pohybovej aktivity v týždennom režime žiakov. K získaniu potrebných údajov sme využili neštandardizovaný anonymný dotazník s dichotomickými, polouzavretými a otvorenými otázkami. Dotazník mal tri časti: sprievodný text (oboznamuje respondentov o zámere získania údajov), osobné údaje respondentov (telesná, výška, telesná hmotnosť, vek, pohlavie, zdravotné problémy), otázky k problematike témy a riešenia cieľa. Na spracovanie a vyhodnotenie empirických údajov získaných pri vstupnom a výstupnom testovaní sme použili základné štatistické charakteristiky a porovnávaciu analýzu. K analýze získaných údajov sme použili základné logické metódy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

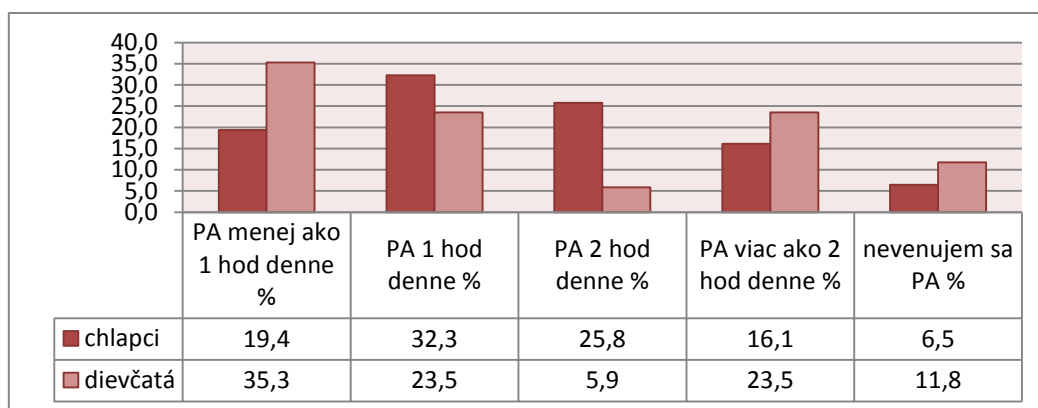
K otázke miesta rekreačnej pohybovej aktivity vo voľnom čase sa žiaci vyjadrili nasledovne. Najpočetnejšiu skupinu tvorili žiaci, ktorí sa venujú pohybovej aktivite (PA) 1-2 x týždenne (31,3%). Pohybovej aktivite sa vôbec nevenuje 16,7% žiakov (Obr.1). 25% opýtaných uvádza, že sa venuje pohybovej aktivite hodinu denne. Menej ako hodinu denne športuje 29,2%, 2 hodiny a viac ako 2 hodiny zhodne 18,8%. Intersexuálne porovnanie (Obr.2) preukázalo, že chlapci v sledovanej skupine majú väčší záujem o pohybovú aktivitu ako dievčatá, čím sme potvrdili hypotézu H1. Väčší záujem o športovú aktivitu v skupine chlapcov sa prejavil aj pri analýze cvičebného času počas dňa (Obr. 3), okrem skupiny, ktorá sa venuje pohybovej aktivite viac ako dve hodiny denne, kde dievčatá predstavovali 23,5% a chlapci 16,1%.



Obr. 1 Objem pohybovej aktivity

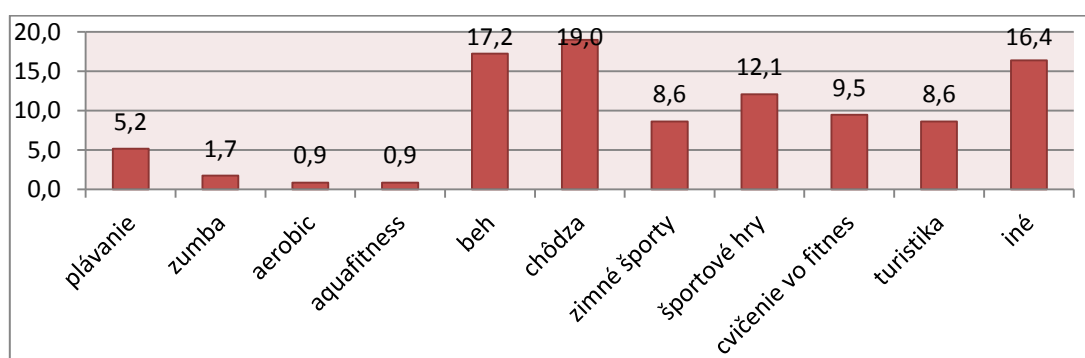


Obr. 2 Intersexuálne rozdiely v objeme pohybovej aktivity počas týždňa



Obr. 3 Intersexuálne rozdiely v objeme pohybovej aktivity počas dňa

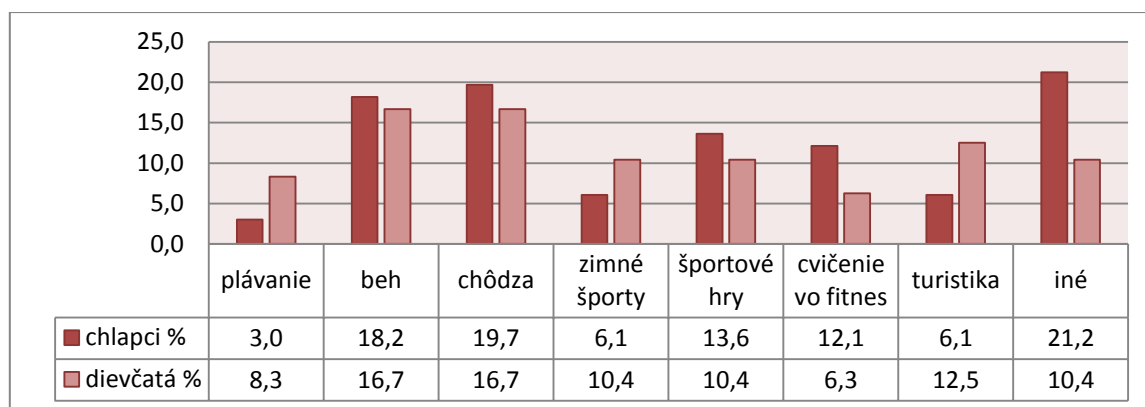
Medzi najobľúbenejšie športové činnosti (Obr.4) patria chôdza (19%), beh (17,2%) a športové hry (12,1%). Prekvapilo nás, že ani jeden z respondentov sa nevenuje v súčasnej dobe veľmi populárnej pohybovej aktivite - Nordic walking z čoho usudzujeme, že táto aktivita zatiaľ nie je atraktívnym pohybom pre túto vekovú skupinu. Z iných športových činností (16,4%) žiaci uviedli korčuľovanie, cyklistiku, stolný tenis, kanoistiku, parkour a bojové športy. Väčšina respondentov (81,3%) sa pohybovej aktivite venuje neorganizovanou formou, organizovane športuje 18,8%. Cílený pohybový program má vytvorený iba 13 žiakov (27,1%), ktorého obsah špecifikovalo 6 z nich. Uvedené údaje upriamili našu pozornosť na fakt, že by bolo vhodné zamerať sa prostredníctvom vzdelávania v škole, ale aj v rodine na tvorbu individuálnych pohybových režimov žiakov už od detského veku, ktoré by sa stali východiskom pre hodnotenie optimálneho režimu v neskoršom období.



Obr. 4 Percentuálne zastúpenie športových aktivít

Analýzou intersexuálnych rozdielov v otázke obľúbených druhov športovej aktivity (Obr. 5) sme dospeli k poznatku, že u dievčat prevláda záujem o plávanie a činnosti spojené s pohybom a pobytom v prírode - turistika a zimné športy. U chlapcov prevláda záujem o beh,

chôdzu, športové hry a cvičenie vo fitnesscentre. Na rozdiel od našich výsledkov Šimonek (2012) vo výskume preferencií školákov v skupine chlapcov uvádza ako najobľúbenejšie športové aktivity cyklistiku, tenis a stolný tenis, plávanie, streľbu a korčuľovanie. Zhodne však uvádza, že z pohybových činností zameraných na rozvoj kondičných schopností, majú chlapci záujem o beh, posilňovanie a kondičnú chôdzu.



Obr. 5 Intersexuálne rozdiely v športových aktivitách

V ďalšej časti dotazníka sme sa orientovali na hodnotenie úrovne vedomostí žiakov z oblasti zdravia a vplyvu pohybovej aktivity na zdravotný stav jednotlivca. K otázke „Aby bolo vykonávanie pohybovej aktivity zdraviu prospešné, koľko krát v týždni by ste sa mali na nej zúčastniť?“ označilo najviac respondentov možnosť 3 krát v týždni (27,1%). Možnosť denne za správnu považovalo 20,8%. Hypotézu H2, v ktorej sme predpokladali, že 50% žiakov bude mať správnu vedomosť o týždennnej frekvencii pohybovej aktivity sme teda nepotvrdili. 29,2% žiakov si myslí, že aby bolo vykonávanie pohybovej aktivity zdraviu prospešné, denne by sa mali pohybovej aktivite venovať 60 minút, 18,8% zhodne označilo možnosť 45 minút a možnosť 90 minút denne. Negatívne hodnotíme fakt, že aj napriek vedomosti 47,9% respondentov, že týždenná frekvencia športovej aktivity by mala byť 3 a viac krát týždenne, najpočetnejšiu skupinu tvorili žiaci, ktorí sa venujú pohybovej aktivite iba 1-2 x týždenne (31,3%). Rovnako v praktickom živote neaplikujú ani poznatok o dĺžke trvania pohybovej aktivity, keďže najpočetnejšia skupina (29,2%) respondentov športuje menej ako hodinu denne. Ako najčastejšie rizikové faktory zdravia respondenti označili fajčenie (25,7%) a užívanie drog (24,3%), čo potvrdilo náš H3, že užívanie návykových látok bude najčastejšie označovaným rizikovým faktorom zdravia. Žiaci ďalej označili ako rizikový faktor zdravia hypokinetický spôsob života (14,9%) a nadmerný príjem alkoholu (14,9%) stres (10,8%), sedavý spôsob života (8,1%) a medikamentóznú liečbu (0,7%). Odpovede na

túto otázku nás presvedčili, že žiaci si dominantne uvedomujú riziko užívania návykových látok, čo môže byť prvým krokom k postupnému vybudovaniu ich správneho postoja k starostlivosti o zdravie. V súvislosti s riešením vzťahu zdravia a pohybu sa zdá uvedomenie si nedostatku pohybu pre zdravie u nízkeho percenta žiakov čo vytvára priestor na intenzívnejšie pôsobenie predmetu telesná a športová výchova. Ako tri základné druhy živín, ktoré by mali byť zastúpené v dennom energetickom príjme jednotlivca žiaci označili vitamíny (26,3%), bielkoviny (22,5%) a minerálne látky (13,2%). Kombináciu sacharidy, lipidy a proteíny neoznačil ani jeden zo 48 respondentov. V otázke zameranej na denný príjem tekutín pri priemerných podmienkach (teplota a fyzická aktivita v našich klimatických podmienkach) 41,7% žiakov označilo možnosť 1,5-2,5 l tekutín a 45,8% 2,5-3,5 l denne. Informácie a vedomosti o zdraví žiaci najčastejšie získavajú z internetu (26%), v prostredí rodiny (21,3%) od kamarátov (12,6%), od trénera (11%) v škole (11%), z televízie (10,2%) a z printových médií a kníh zhodne 3,9%. Podobné výsledky zaznamenali aj Labudová, Nemček (2009), ktoré uvádzajú, že ani jeden z opýtaných žiakov neoznačil školu alebo pedagóga ako zdroj informácií o pitnom režime, na základe čoho odporúčajú zvýšenie aktivít učiteľov a škôl v teoretickom vzdelávaní žiakov. Naopak Krišanda (1998) na vzorke 15-17 ročných žiakov vo Vranove nad Topľou zistil, že vyučovacím predmetom, ktorý najviac vychováva žiaka k uskutočňovaniu a prejavu optimálneho životného štýlu je telesná výchova. Z výchovy ku zdraviu v rámci školskej telesnej a športovej výchovy žiakov najviac zaujala problematika zdravej výživy, informácie o pohybovej aktivite ako súčasť zdravého životného štýlu, o intenzite cvičenia a výbere vhodného druhu športu, o redukcii hmotnosti a raste svalovej hmoty. V hypotéze H3 sme predpokladali, že nakoľko školopovinné dieťa trávi väčšinu svojho času v školskom prostredí, budú pedagógovia a škola vo všeobecnosti najčastejším zdrojom informácií o zdraví. Nová koncepcia školského vzdelávacieho programu ponúka široké možnosti tém, ktoré sú naviazané na získanie vedomostí o zdraví pre ďalší celoživotný režim. Hypotézu H3 sa nám nepodarilo potvrdiť, nakoľko za najčastejší zdroj informácií o zdraví označili respondenti internet. Bude teda potrebné zintenzívniť šírenie poznatkov nielen teoretickým vzdelávaním ale aj prostredníctvom prebraných športových činností. Výsledok nie je prekvapujúci, nakoľko moderná doba umožňuje žiakom prostredníctvom internetu prístup k enormnému množstvu informácií. Úlohou pedagogických pracovníkov by nemalo byť neustále zakazovanie používania mobilných zariadení na edukačnom procese, ale naučiť žiakov správneho výberu a analýze relevantných dát dostupných vďaka moderným elektronickým zariadeniam a internetu.

ZÁVER

Cieľom príspevku bolo rozšírenie poznatkov o úrovni vedomostí o zdraví, význame pohybu pre zdravie a mieste pohybovej aktivity v dennom režime žiakov základnej školy. Negatívne hodnotíme fakt, že aj napriek vedomosti 47,9% respondentov, že týždenná frekvencia športovej aktivity by mala byť 3 a viac krát týždenne, najpočetnejšiu skupinu tvorili žiaci, ktorí sa venujú pohybovej aktivite iba 1-2 x týždenne (31,3%). V danom prípade sme nepotvrdili H2 čo znamená, že dostatočný počet žiakov nemá osvojenú vedomosť o potrebe dennej pohybovej aktivity. Rovnako v praktickom živote neaplikujú ani poznatok o dĺžke trvania pohybovej aktivity, keďže najpočetnejšia skupina (29,2%) respondentov športuje menej ako hodinu denne. Väčší záujem o športové aktivity prejavili chlapci ako dievčatá, čo potvrdilo H1. Medzi najobľúbenejšie športové činnosti patria chôdza (19%) a beh (17,2%). Ako najčastejšie rizikové faktory zdravia respondenti označili fajčenie (25,7%) a užívanie drog (24,3%). Informácie o zdraví žiaci najčastejšie získavajú z internetu (26%) a v prostredí rodiny (21,3%). Uvedené výsledky nepotvrdili predpoklad H3. Nakoľko školské vzdelávacie programy na školách ponúkajú priestor pre výchovu k zdraviu a zdravému životnému štýlu považujeme vedomosti žiakov, ktorí tvorili sledovanú vzorku, za nedostatočné a odporúčali by sme sa vo výchovno - vzdelávacom procese vo väčšej miere venovať otázkam zdravia a významu zdravotne orientovanej pohybovej aktivity ako súčasti zdravého životného štýlu. Odporúčame zamerať sa v edukačnom procese na tvorbu individuálnych pohybových režimov žiakov už od detského veku, ktoré by mohli byť východiskom pre optimálny režim v neskoršom období. Z tohto pohľadu odporúčame intenzívnejšie pôsobenie v rámci predmetu telesná a športová výchova nielen teoretickým vzdelávaním ale aj prostredníctvom prebraných športových činností. Významnú úlohu v sprostredkovaní poznatkov o zdraví zohráva dostupnosť aktuálnych výskumov a možnosti celoživotného vzdelávania telovýchovných pedagógov v tejto oblasti. Preto považujeme za dôležité, aby sa vedecké práce orientovali na problematiku zdravia a vplyvu pohybovej aktivity na zdravotný status človeka.

LITERATÚRA

1. HBSC Slovensko. Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC- Slovensko 2009/2010. Záverečná správa. 2011

2. KOTYRA, Ján. Pohybová aktivita a jej postavenie v hodnotovom systéme študentov stredných škôl. In: *Telesná výchova a šport*. 2011, ročník 21, číslo 2, ISSN 1335 - 2245. s. 14-18.
3. KRIŠANDA, A. Zdravie v hodnotovom systéme žiaka. In: *Zborník príspevkov zo 4. konferencie Zdravá škola*. Prešov MPC, 1998, s. 21-24.
4. KUBÁTOVÁ, D. Pohybová aktivita. In: MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-274-2715-8.
5. LABUDOVÁ, Jela. Zdroj poznatkov mládeže k starostlivosti o zdravie a ich preferované druhy športu. In *Pohyb a zdravie IX. Trenčín Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Trenčín, 2012/a.
6. LABUDOVÁ, Jela. *Teória zdravia a podpora zdravia*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2012/b. ISBN 978-80-223-3264-4.
7. Labudová, Jela . a Nemček, Dagmar . Vedomosti žiakov a základnej školy o pitnom režime ako východisko k tvorbe obsahu vzdelávacieho modulu. In: *Telesná výchova a šport* 2009, roč. 19, č. 1. ISSN 1335-2245.
8. LAJČÁK, Vladimír. Postavenie starostlivosti o zdravie v novom poňatí telesnej výchovy. In: JAKUBÍKOVÁ, J. a MODRÁK, M. *Zborník prác z 11. Vedecko-pedagogickej konferencie Zdravá škola*. Prešov: MPC, 2006. ISBN 80-8045-424-8.
9. LIBA, Jozef. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov: Prešovská Univerzita, 2007, 254 s. ISBN 978-80-8068-539-3.
10. NEMČEK, Dagmar. Tvorba pohybového programu. In :NEMČEK, D. a LABUDOVÁ, J. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky*. Bratislava: ICM Agency, 2008/a, s 48-71. ISBN 978-80-89257-11-9
11. NEMČEK, Dagmar. Názory študentov stredných škôl na vplyv pohybovej aktivity na zdravie In: PERÁČKOVÁ, Janka. a PAUGSCHOVÁ, B., a JANČOKOVÁ, Ľ. a kol. *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava:UK FTVŠ a MŠVVaŠ SR 2008/b, s. 137-160. ISBN 978-80-8113-001-4.
12. STEJSKAL, Pavel. *Žijeme tím správním životním stylem?* [Cit. 14.9.2013] Dostupné na internete: [www. celostátnímedicina.cz](http://www.celostátnímedicina.cz).
13. Stojaníková H. a kol. Některé aspekty výchovy ke zdraví na 1. Stupni základní školy. In: *Role tělesné výchovy a sportu v transformjících sa zemích středoevropského regionu. Sborník Brno: PF MU, 2001. s. 79-84.*

14. ŠIMONEK, Jaromír. ml. *Výskum objemu pohybovej aktivity na školách*. Nitra. Pedagogická fakulta, IKDF. 2011, s. 9-13.
15. Štátny vzdelávací program pre odborné školy cit. [3.12.2013] Dostupné na <http://www.siov.sk/svp-na-sos-pre-vseobecne-vzdelavanie/21653s>
16. VALENTÍNOVÁ, Sylvia. *Výchova k zdraviu v petržalských vysokých školách*. Diplomová práca Univerzita Komenského v Bratislave Fakulta telesnej výchovy a športu. Vedúci práce PhDr. Anna Pavlíková, PhD.
17. WIEGEROVÁ, Adriana. *Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova*. Bratislava: OZV4. 2004. ISBN 80-969146-4-2.

Mgr. Natália Smolenáková, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

natalia.smolenakova@umb.sk

ROZVOJ AGILITY V BASKETBALOVOM DRUŽSTVE MLADŠÍCH ŽIAČOK ŠKP 08 BANSKÁ BYSTRICA

Andrea Izáková

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

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky výskumu zameraného na rozvoj agility v basketbalovom družstve mladších žiačok ŠKP 08 Banská Bystrica. Výskum prebiehal počas 8-týždňovej letnej prípravy, ktorej cieľom bol rozvoj agility prostredníctvom vybraných rýchlostno-silových a koordinačných cvičení. Cvičenia boli zaradované do každej zo 4-roch tréningových jednotiek v týždni po dôkladnom rozcvičení a rozohriatí v priemere od 15 do 30 minút. Prostredníctvom dvoch testov sme zisťovali vstupnú a výstupnú úroveň vybraných rýchlostno-silových a koordinačných schopností respondentiek. Vyhodnotením výsledkov testovania sme zistili, že v oboch testoch došlo k pozitívnym zmenám v úrovni agility, ale nešlo o zmeny štatisticky významné. Napriek tomu sa domnievame, že výsledky výskumu sú prínosom pre diagnostiku úrovne vybraných pohybových schopností, ako aj obohatením teórie a praxe o nové prístupy k ich rozvoju v žiackej kategórii.

Kľúčové slová: agility, basketbal, mladšie žiačky

ABSTRACT

The article presents the results of research aimed at developing agility in basketball team young female students SKP 08 Banská Bystrica. The research was conducted during the 8-week summer training, aimed at the development of agility through selected expressways-term strength and coordination exercises. Exercises to be included in each of the 4 training units per week after a thorough warm-up and warm-average 15-30 minutes. Through two tests we investigated the input and output level selected expressways-strength and coordination abilities of respondents. Evaluation of the results of testing, we found that in both tests were positive changes in the level of agility, but there was no statistically significant changes. Nevertheless, we believe that research results are important to diagnose the level of selected motor skills as well as enriching the theory and practice of new approaches to the development of pupils' category.

Key words: agility, basketball, younger players

ÚVOD

Súčasný basketbal je charakteristický vysokou úrovňou kondičných a koordinačných schopností a taktickej vyspelosti hráčov. Hráči majú dokonale zvládnuté technické prevedenie jednotlivých herných činností, na vysokej úrovni uplatňujú herné kombinácie a herné systémy ako v útočnej fáze hry, tak aj v obrannej.

Basketbal je kolektívna hra. Má špeciálne požiadavky na hráčov a ich činnosť na základe výsledkov rôznych výskumných prác možno formulovať a vyjadriť charakteristické črty basketbalu. Dokážeme tak vyjadriť potreby a náročnosť tejto športovej hry. Medzi požiadavky patria: telesné rozmery, rýchlosť pohybu a reakcie, schopnosť osvojiť si rýchle zložité pohyby, senzorické percepcie, psychologické požiadavky, úroveň pohybových schopností, taktická, technická a teoretická vyspelosť (Riecky, 1982).

Pre basketbal je charakteristické prevládanie acyklických pohybov. Každá činnosť je spojená s riešením určitej hernej úlohy. Z motorického hľadiska je činnosť v basketbale veľmi pestrá (beh, skok, výskok, zmeny smeru). Vyžaduje vysokú pohybovú koordináciu, ktorá je základom zvládnutia zložitých činností náročných na rýchlosť a presnosť. Okrem koordinačných schopností hráčska činnosť vyžaduje rýchlosť, silu, vytrvalosť, pružnosť a ohybnosť (Slovík, 1980).

Basketbal je veľmi všestranná športová hra, ktorá z pohľadu kondičnej pripravenosti kladie na hráča požiadavky spojené s rozvojom všetkých tzv. pohybových schopností – sily, rýchlosti, vytrvalosti a obratnosti. Všetky tieto schopnosti ovplyvňujú výkonnosť hráča a je preto treba sa nimi prakticky zaoberať (Velenský, 1999).

Hirtz (1981) charakterizuje pohybové schopnosti ako komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonnej regulácie pohybových činností, ktoré vznikajú a rozvíjajú sa v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziológických funkčných mechanizmov. Nie je možné ich získať, ani zabudnúť, môže sa len zvyšovať alebo znižovať úroveň ich rozvoja (Perič, 2008).

V basketbale sa jednotlivé pohybové schopnosti prejavujú v týchto formách. Ak hovoríme o rýchlosti v basketbale, prejavuje sa najmä vo forme jednoduchej a zložitej reakcie (reakcia na pohybujúci sa objekt a reakcia s výberom), v rýchlosti jednorazového pohybu (vykonávanie jednoduchým herných činností ako napríklad odraz, prihrávka) a v rýchlosti lokomócie hráča na ihrisku (patrí sem nielen rýchle prekonávanie krátkych úsekov, ale aj rýchle zastavenie a vyštartovanie či zmena pohybu). Pri vytrvalostných schopnostiach

zohrávajú dôležitú úlohu pre basketbal vytrvalosť v rýchlosti, ktorá umožňuje hráčovi absolvovať opakovanú potrebnú lokomóciu bez zníženia jej rýchlosti a efektívnosti, vytrvalosť v sile, uplatňuje sa najmä pri výskokoch a hodoch a herná vytrvalosť, pod čím rozumieme vytrvalosť v koordinácii v neustále sa meniacich podmienkach (Šimonek st.1997, In:Vojčík, 1997). Súčasný basketbal má aj vysoké požiadavky na silové schopnosti hráča. Vyžaduje sa nielen vysoká úroveň špeciálnych silových schopností (výbušná sila horných a dolných končatín), ale aj dostatočná aktívna svalová hmota (harmonicky rozvinuté svalstvo celého tela), ktorá hráčovi umožňuje lepšiu stabilitu v boji o loptu najmä v podkošových situáciách. Podmieňuje výšku výskoku a rýchlosť lokomócie, ale aj rýchlosť vykonávania rozličných herných činností (Vojčíka a kol. 1997). Nakoniec nesmieme zabúdať ani na koordinačné schopnosti. Šimonek a kol. (2007) rozlišujú päť základných koordinačných schopností: rovnováhovú, reakčnú, orientačnú, rytmickú, kinesteticko-diferenciačnú schopnosť a dve ďalšie, schopnosť nadväzovať pohyby a schopnosť prispôbovať pohyby meniacim sa podmienkam. Tieto schopnosti sa prejavujú napr. pri zladení rytmu pohybu hráča s rytmom pohybu lopty - dvojtakt (Mačura a kol., 1994), pri reakcii na zadaný signál, v súlade medzi jednotlivými pohybovými fázami a medzi pohybmi jednotlivých častí tela, (napr. dribling, ktorý sa vykonáva bez sledovania lopty zrakom a tiež pri streľbe, kde hráč musí mať tzv. pocit lopty Hirtz, 1981), alebo v presnom rozlišovaní parametrov sily, času a priestoru a v množstve iných herných situáciách a podmienkach.

Istou nadstavbou týchto pohybových schopností, ktoré vylepšujú mobilitu (pohyblivosť) hráča hlavne z pohľadu rozvoja rýchlostných, silových a koordinačných schopností vyjadruje pojem „AGILITA“ - živosť, čulosť, pohyblivosť, vrtkosť, aktivita. Tréning agility u mládeže je jedinečnou šancou zvýšiť úroveň všestrannosti pohybových schopností a tým vytvoriť základné predpoklady pre budúcu vysokú hernú výkonnosť svojich zverencov (Ivanka a kol., 2009).

Definícia pojmu agilita v sebe zahŕňa dva základné významy a preto agilitu chápeme ako:

- schopnosť športovca intenzívne a efektívne meniť smer pohybu tela a jeho častí v nadväznosti na nasledujúcu pohybovú a hernú činnosť
- tréningovú metódu na zvýšenie integrity rýchlostných, silových a koordinačných schopností športovca na základe potrieb daného športu a za účelom intenzifikácie a maximalizácie jeho výkonnosti. (Ivanka a kol. 2009).

Medzi základné atribúty rozvoja agility podľa Ivanku a kol. (2009) patrí:

- SPEED: rýchlosť - (frekvenčná, reakčná, akceleračná)
- COORDINATION: koordinácia - (stabilita, rovnováha, spájanie pohybov)
- FLEXIBILITY: flexibilita a elasticita (pružnosť, strečing, kompenzačné techniky)
- STRENGTH & POWER : sila - posturálna a fyzická (výbušná sila nôh, sila strednej časti tela, Ivanka a kol., 2009).

METODIKA

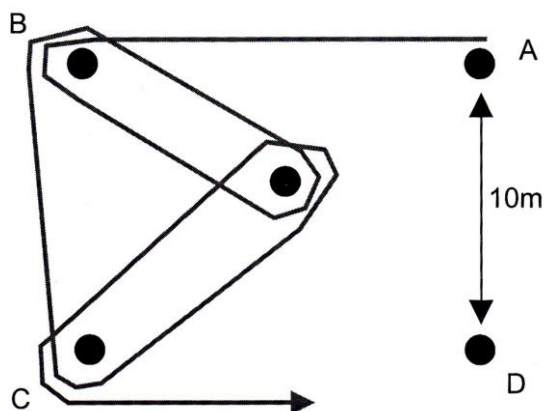
Nášho výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť možnosti rozvoja agility v ročnom tréningovom cykle v družstve mladších žiakov ŠKP 08 Banská Bystrica, sa zúčastnilo 13 hráčov s priemerným decimálnym vekom 12,26 rokov, priemernou telesnou hmotnosťou 47,71 kg a priemernou telesnou výškou 171,22 cm. Výskum prebiehal v telocvični na SZŠ v Banskej Bystrici, v prípravnom období od 1. augusta 2011 až do 24. septembra 2011. Na začiatku výskumu bolo vykonané vstupné testovanie agility v experimentálnej skupine. Testovanie sa uskutočnilo v telocvični, v ktorej prebiehal tréningový proces, po miernom zahriatí a rozcvičení. Realizovali sme 2 vybrané testy:

Test 1 Bežecká agilita okolo 5 kužeľov (Bažány, 2001, Obrázok 1).

Pomôcky: stopky, 20metrové pásmo, 5 kužeľov

Zameranie testu: rýchlosť a koordinácia pohybov

Popis testu: Hráč šprintuje od kužeľa A ku kužeľu B. Hráč obehne zvonku kužeľ B, a potom beží dnu ku strednému kužeľu. Po obehnutí stredného kužeľa hráč sa vracia ku kužeľu B, kde hráč krúži vonkajškom šprintuje ku kužeľu C. Zasa hráč obieha zvonka kužeľ C , a namierené dovnútra štvorca a obieha stredný kužeľ ,a beží späť ku kužeľu C. V tej istej akcii je vykonaný aj finálny kužeľ D. Čas sa zastaví keď hráč prešprintuje okolo kužeľa A.



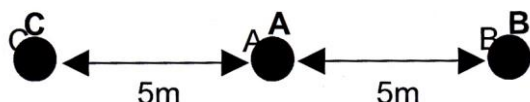
Obrázok 1 Test 1 Bežecká agilita okolo 5 kužeľov

Test 2 Basketbalová obranná agilita (Bažány , 2001, Obrázok 2).

Pomôcky: stopky, 20metrové pásmo, 3kužele

Zameranie testu: akceleračné a reakčné schopnosti

Popis testu: Hráči by mali začať v stoji rozkročmo nad kužeľom A. Na signál hráč obranným pohybom (krok a kľzavý krok) ide ku kužeľu B , hráč sa dotkne rukou kužeľa B a hneď obranným pohybom sa presúva ku kužeľu C. Po dotknutí sa kužeľu C hráč otočí a šprintuje okolo kužeľa A ku kužeľu B .Čas sa zastaví keď hráč prebehne za kužeľ A.



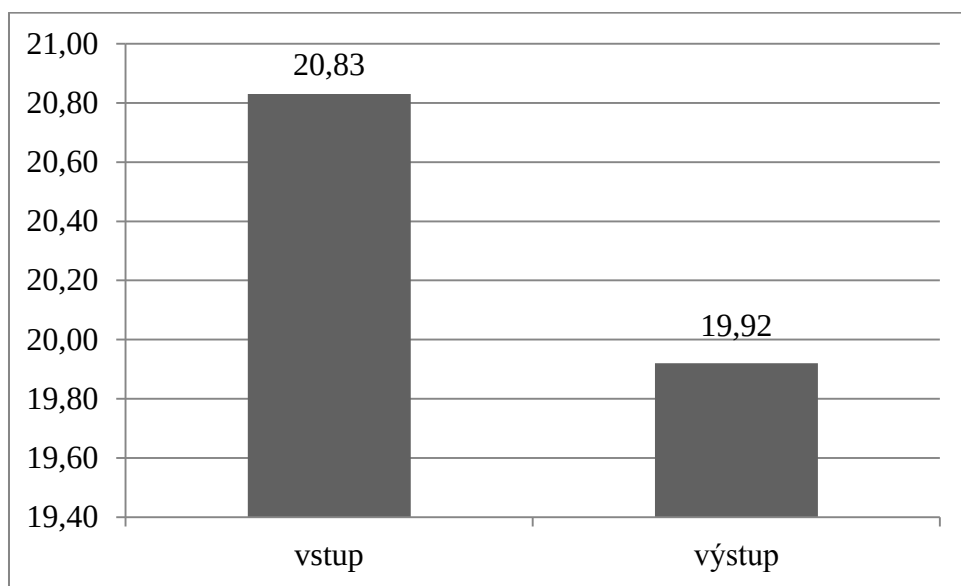
Obrázok 2 Test 2 Basketbalová obranná agilita

Po vstupnom testovaní sme začali s aplikáciou pedagogického experimentu. V priebehu 8-týždňovej prípravy sme sa v každej zo 4-roch tréningových jednotiek v týždni zamerali na cvičenia na rozvoj agility (rýchlostno-silových a koordinačných schopností). Tieto cvičenia boli zaraďované do každej tréningovej jednotky po dôkladnom rozcvičení a rozohriatí v priemere od 15 do 30 minút. Bolo dôležité vykonávať všetky cvičenia v maximálnej intenzite. Po skončení experimentu sme realizovali výstupné testy, v identických podmienkach s podmienkami, v ktorých boli realizované vstupné testy. Následne sme štatisticky vyhodnotili získané údaje zo vstupného a výstupného testovania. Pomocou párového Studentovho T - testu sme zisťovali štatistickú významnosť rozdielov nameraných hodnôt medzi vstupným a výstupným testovaním na 5 % a 1% hladine štatistickej významnosti, pričom tabuľkové hodnoty pre 13 hráčov sú na hladine významnosti $p < 0,05^*$ 2,160 a na hladine významnosti $p < 0,01^{**}$ 3,012 (Markechová – Tirpáková – Stehlíková, 2011). Dosiahnuté výsledky sme spracovali graficky a vyvodili závery.

VÝSLEDKY

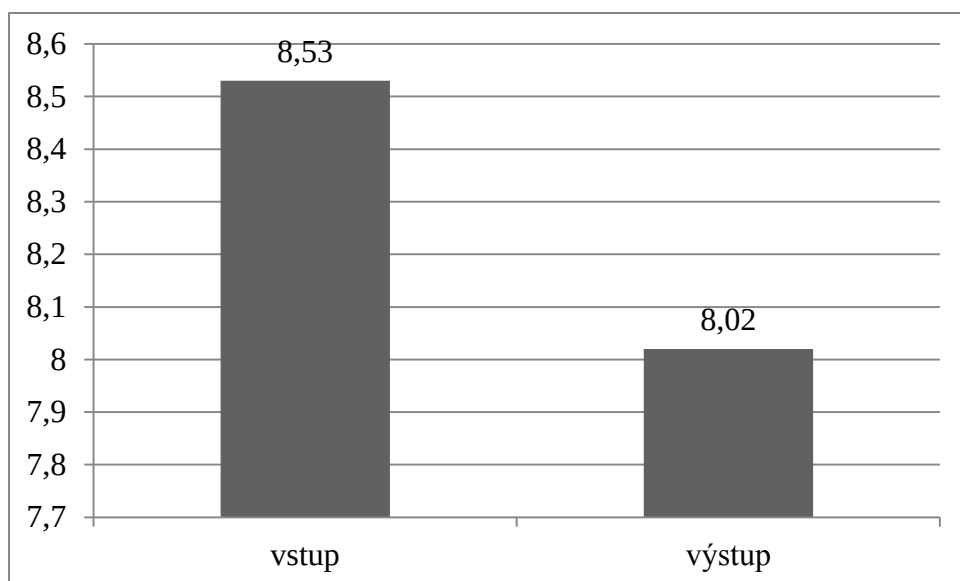
Rýchlosť a koordináciu pohybov experimentálneho súboru sme zisťovali pomocou testu „Bežecká agilita okolo 5 kužeľov“, kde úlohou hráčov bolo prebehnúť v čo najkratšom čase vymedzenú dráhu, s presnosťou na 0,01 s. Priemerná hodnota vstupného testovania predstavuje čas 20,83 s a výstupného testovania 19,92 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že došlo k zlepšeniu o 0,91 s. Napriek tomu, že došlo k zlepšeniu výsledkov vo výstupných testoch u všetkých hráčov, nezaznamenali sme štatisticky významné zlepšenie

medzi vstupnými a výstupnými hodnotami nameraných v tomto teste vo výsledkoch celého družstva (Obrázok 3).



Obrázok 3 Porovnanie priemerných vstupných a výstupných hodnôt v teste „Bežecská agilita okolo 5 kužeľov“

Druhým testom, „Basketbalová obranná agilita“, sme zisťovali úroveň akceleračných a reakčných schopností, kde úlohou hráčov bolo prejsť v obrannom postoji a krátkym šprintom v čo najkratšom čase vymedzenú dráhu, s presnosťou na 0,01 s. Priemerná hodnota vstupného testovania predstavuje čas 8,53 s a výstupného testovania 8,02 s. Z dosiahnutých nameraných hodnôt sme zistili, že došlo k zlepšeniu o 0,51 s. Aj v tomto teste došlo k zlepšeniu výsledkov vo výstupných testoch u všetkých hráčov, napriek tomu sme nezaznamenali štatisticky významné zlepšenie medzi vstupnými a výstupnými hodnotami nameraných v tomto teste vo výsledkoch celého družstva (Obrázok 4).



Obrázok 4 Porovnanie priemerných vstupných a výstupných hodnôt v teste „Basketbalová obranná agilita“

DISKUSIA A ZÁVER

V našom príspevku sme sa zamerali na rozvoj vybraných pohybových schopností, ktoré majú významný podiel na výkonnosti v športových hrách. Napriek tomu, že v našom výskume nedošlo k štatisticky významným zmenám v rozvoji ich úrovne, súhlasíme s názormi Ivanka a kol. (2009), že je dôležité, aby tréneri venovali dostatok času aj individualizácii a špecializácii tréningového procesu, ktorého súčasťou by mal byť aj tréning agility. Tréning agility patrí medzi jednu z najmodernejších foriem individualizácie tréningového procesu, ktorého hlavným cieľom je zvýšiť úroveň výkonnosti hráča, resp. skupiny hráčov v zápase. V súčasnom modernom basketbale už nie je dôležitá len technická či taktická vyspelosť hráčov, ale medzi limitujúce faktory ovplyvňujúce výsledok zápasu patria aj mrštnosť, výbušnosť, schopnosť pohotovo reagovať na rýchlo a často sa meniace situácie súvisiace so zmenou útočnej a obrannej fázy hry.

Tréning agility by mal byť pravidelnou súčasťou tréningového procesu v basketbale v každej vekovej kategórii. V mládežníckych kategóriách by mal byť zameraný na všestranný rozvoj pohybových schopností, čo je základný predpoklad pre budúcu vysokú hernú výkonnosť hráčov, hráčok. Ako uvádzajú Zemková (2011) a Zemková – Hamar (2009), v tréningu agility ide o rozvoj rýchlosti reakcie a rýchlosti pohybu, najčastejšie pohybu so zmenou smeru, ktoré podľa týchto autorov závisia do značnej miery od genotypových predpokladov a tréningom ich možno zvýšiť len o 10 až 25%.

Na základe dosiahnutých výsledkov nášho výskumu môžeme súhlasiť s tvrdeniami týchto autorov, pretože aj u našich respondentiek došlo k pozitívnym zmenám v rozvoji agility, hoci boli len na hranici 5 - 6 %, čo pripisujeme najmä krátkosti obdobia, v ktorom výskum prebiehal. Preto sa domnievame, a ukazujú to aj skúsenosti z výskumov iných autorov (Horička - Sedliaková, 2013, Zemková, 2015), že systematickým zámerným tréningom a vhodným výberom cvičení so zameraním na rozvoj agility, môžeme zlepšiť úroveň vybraných pohybových schopností v tréningovom procese vo všetkých vekových kategóriách.

LITERATÚRA

1. BAŽÁNY, B. 2001. Dostupné na internetovej stránke: <http://www.slovakbasket.sk/ZT/files/Metodika%20U14%20Slovensko%20-20IV.pdf>
2. HIRTZ, P. 1981. Koordinative Fähigkeiten. In: Mačura, P. a kol.: Teória a didaktika zvoleného športu basketbal. Bratislava : FTVŠ UK, 1994. 72 s.
3. HORIČKA, P.- SEDLIAKOVÁ, L.: The Development of Agility of Player in Basketball, 2013. In: Physical Education and Sports Perspective of Children and Youth in Europe : Book of abstracts from 8th FIEP European Congress, Bratislava 29.8. -1.9. 2013. - Bratislava : END, 2013. ISBN 978-80-89324-12-5, P. 87.
4. IVANKA, M a kol. 2009. Agilita a jej rozvoj vo futbale. Banská Bystrica : UFTS, 2009. 64 s.
5. IVANKA, M. – RUBICKÁ, J. 2009. *Rozvoj agility v atletickej príprave v basketbale*. In Atletika 2009, 366 s. ISBN 978- 80-8083-889-8
6. MAČURA, P. 1994. *Teória a didaktika zvoleného športu basketbal*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 1994. 120 s. ISBN 80-223-0696-7
7. MARKECHOVÁ, D. – TIRPÁKOVÁ, A. – STEHLÍKOVÁ, B. 2011, *Základy štatistiky pre pedagógov*. Nitra : Fakulta prírodných vied UKF v Nitre, 2011. 405 s. ISBN 978-80-8094-899-4
8. RIECKY, A. 1982/b. *Charakteristika basketbalu*. In: RIECKY, A. et al. 1982 *Basketbal : učebné texty pre školenie trénerov III. Triedy*. Bratislava : Šport, 1982. 13-16 s.
9. PERIČ, T. 2008. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4

10. SLOVÍK, J. et al. 1980. *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 1980. 220 s.
11. ŠIMONEK, J. st 1997. *Kondičné schopnosti*. In : VOJČÍK, M. et al. : *Basketbal komplexne*. Bratislava : Slovenská basketbalová asociácia, 1997. 68-78 s. ISBN 80-85668-47-5.
12. VELENSKÝ, M. 1999. *Basketbal*. Praha : Grada, 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2
13. VOJČÍK, M. et al. 1997. *Basketbal komplexne*. Bratislava : Slovenská basketbalová asociácia, 1997. 163 s. ISBN 80-85668-47-5.
14. ZEMKOVÁ, E. 2011. *Fyziologické základy senzomotoriky*. Bratislava: ICM Agency, 2011. 96 s. ISBN 987-80-89257393
15. ZEMKOVÁ, E. – HAMAR, D. 2009. Toward an understanding of agility performance. 1. vyd.- Boskovice: František Šalé – Albert, 2009. 65 s. ISBN 978-80-7326-168-9.
16. ZEMKOVÁ, E. 2015. Agility: rýchla reakcia, správne rozhodnutie a beh so zmenami smeru [online], [cit. 24.9.2016]. Dostupné na: <http://science.dennikn.sk/clanky-a-rozhovory/ziva-priroda-a-chemicke-vedy/lekarstvo/610zemkova@fsport.uniba.sk3-agility-rychla-reakcia-spravne-rozhodnutie-a-beh-so-zmenami-smeru>

KONTAKT

Mgr. Andrea Izáková, PhD.

KTVŠ FF UMB, Tajovského 40, 974 09 Banská Bystrica

andrea.izakova@umb.sk

ŠPORTOVÉ ZÁUJMY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL A ICH SÚLAD S ORGANIZOVANOU ZÁUJMOVOU ČINNOSŤOU V ŠKOLÁCH

Slováková Michaela, Mihálik Marek

Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Autori vo svojom príspevku prezentujú výsledky prieskumu zameraného na záujmy žiakov primárneho vzdelávania. Cieľom prieskumu bolo zistiť športové záujmy žiakov štvrtých ročníkov vybraných základných škôl a zistiť súlad medzi ich záujmami a ponukou škôl v oblasti organizovanej záujmovej činnosti. Pre daný cieľ využili dotazníkovú metódu. Získané a spracované údaje vyhodnotili a prezentovali vo výsledkoch a záveroch príspevku, doplnené grafmi. Nakoniec stanovili odporúčania pre prax.

Kľúčové slová: športové záujmy, voľný čas, žiaci mladšieho školského veku

ABSTRACT

In this contribution the authors present results of their research focused on the detection of sport interests of children fourth grade primary school students. The aim of this work is to detect the correspondence among sport interests and the interests offered by particular schools. Sport interests of pupils was detected by the means of questionnaires. The results which are evaluated we presented in the final part of contribution. They published recommendations for praxis.

Key words: sport interests, leisure time, young school age

ÚVOD

V poslednom období neustále počúvame o potrebe zvýšenia pohybovej aktivity detí a mládeže. O potrebe zamerať sa na skvalitnenie obsahu vyučovacieho procesu na hodinách telesnej a športovej výchovy, ale aj o podpore aktivít žiakov vo voľnom čase podľa ich záujmu. Pre každého jedinca je podstatné dlhodobé zameranie sa na vybranú oblasť poznávania a zdokonaľovania. Krystoň (2003) tvrdí, že záujem je jav mimoriadne dynamicky. Kvantita záujmov u detí školského veku je prirodzená a pomerne rozsiahla. Vďaka záujmom môžeme rozvíjať osobnosť žiaka, kultivovať a spoznávať osobnosť žiaka. Seberealizácia

a osobný rozvoj nie je jediný proces záujmov detí ale má mnoho ďalších aspektov ako napríklad: skvalitnenie profesijnej orientácie žiakov, súčasť prevencie pred socialno – patologickými javmi, podporuje spontánnosť a tvorivosť, sebazvedľávanie a celoživotné – kontinuálne vzdelávanie. V oblasti poznávania záujmov sa venuje mnoho autorov. Napríklad Kubáni (2010) špecifikuje záujem ako nie len prechodný alebo momentálny stav jedinca, ale ako trvalejšie zameranie človeka. To znamená, že pre záujem je dôležité aby vzťah k objektu vychádzal viac z vnútra. Taktiež hovorí o výberovosti záujmu, intenzite, trvaní a prekonávaní ťažkostí, čo je charakterizujúce pre stabilitu záujmu. Vek, individuálne osobitosti, druh záujmov jedincov sú faktory od ktorých závisí stupeň stálosti záujmov. Veľmi dôležitá je zameranosť záujmov a povaha činností, ku ktorým sa viažu.

Pre veľmi veľkú rozmanitosť činností a objektov dochádza k ťažkostiam s triedením záujmov. Pardel (1982) záujmy roztriedil na: záujmy o idey ku ktorým patria vedecké záujmy, estetické chápanie, záujmy estetického vyjadrenia, literárne záujmy, systematizačné záujmy. Ďalej sú to záujmy o veci t. j. materiálne záujmy a záujmy o ľudí ku ktorým priradujeme kontaktné záujmy a sociálne záujmy. Ďurič, (2000) záujmy rozdelili podľa obsahu (spoločenskovedné, prírodno – ekologické, esteticko – výchovné, pracovno-technické, telovýchovne, športovo a turistické) podľa časového trvania (prechodné, trvalé, dočasné, krátkodobé) podľa stupňov koncentrácie (mnohostranné a jednostranné) z hľadiska spoločenských noriem (záujmy nežiaduce, záujmy žiaduce) a podľa úrovne činnosti ide o záujmy aktívne a receptívne. Moní autori ako Švec (2002), Prusáková (2005), Chomová (2007), Bartoňková, Řehák (2007) , Frk (2003) a iní sa venujú sociokultúrnemu vzdelávaniu slúžiacemu k rozvoju záľub a osobných potrieb vo voľnom čase. Zhodujú sa s názorom že, zvyšovanie kvality života súvisí z možnosťami vzdelávania prostredníctvom snahy človeka o seba rozvoj. Fudaly, Lenčo (2008) označujú záujmové vzdelávanie v rôznych inštitúciách aj ako neformálne vzdelávanie detí a mládeže. Na neformálnom vzdelávaní sa zúčastňujú inštitúcie, zariadenia, aktivity občanov ale aj neinštitucionalizované skupiny. Podľa zákona NR SR 245/2008 Z. z. medzi školské zariadenia patria školské účelové, výchovno – vzdelávacie, poradenské, špeciálne výchovne a záujmové – vzdelávacie zariadenia. Pre nás sú práve záujmové – vzdelávacie zariadenia dôležité z pohľadu neformálneho vzdelávania medzi, ktoré patria: základne umelecké školy, školský klub detí, občianske združenia, kultúrne zariadenia, škola v prírode, pričom ide hlavne o kompenzáciu psychického zaťaženia mladých ľudí. V tomto smere majú veľmi významné miesto pohybové aktivity, ktoré podporujú zdravý duševný a telesný vývoj.

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo identifikovať športové záujmy žiakov 4. ročníka vybraných základných škôl a zistiť súlad medzi ich záujmami a ponukou škôl v oblasti organizovanej záujmovej činnosti.

METODIKA

Tento príspevok bol vypracovaný v rámci riešiteľskej výskumnej úlohy VEGA (1/0761/16), 2016 – 2018: Intervenčný program BUBO a rozvoj pohybových schopností žiakov základných škôl.

Prieskum prebiehal na štyroch základných školách v Košickom kraji. Z mestskej školy zameranej na výučbu cudzích jazykov, ktorej súčasťou je aj plavecký bazén, bolo zúčastnených 44 žiakov. V mimo vyučovacom čase škola ponúka pestré záujmové krúžky vedené pedagogickými zamestnancami a rodičmi žiakov. Z vidieckej školy 1 situovanej v Hnilickej doline, ktorá za účelom mimoškolskej aktivity disponuje odbornými, počítačovými a jazykovými učebňami, pracovnými dielňami, telocvičnou a športovými ihriskami bolo zapojených 20 žiakov. Z vidieckej školy 2 s kompletne zrekonštruovanou budovou s posilňovňou so solárium, digitálnym jazykovým laboratóriom, slúžiacej pre potreby a záujmy žiakov, rodičov i verejnosti, sa prieskumu zúčastnilo 18 respondentov. Zo štandardne vybavenej vidieckej školy 3, ponúkajúcej pestré zamerané aktivity vo voľnom čase, bolo zapojených 12 žiakov. Prieskum na jednotlivých školách prebiehal v januári 2016 počas hodín telesnej a športovej výchovy, kedy žiaci po úvodných inštrukciách vyplnili štandardizovaný dotazník športových záujmov podľa Frömela a kol. (1999).

VÝSLEDKY

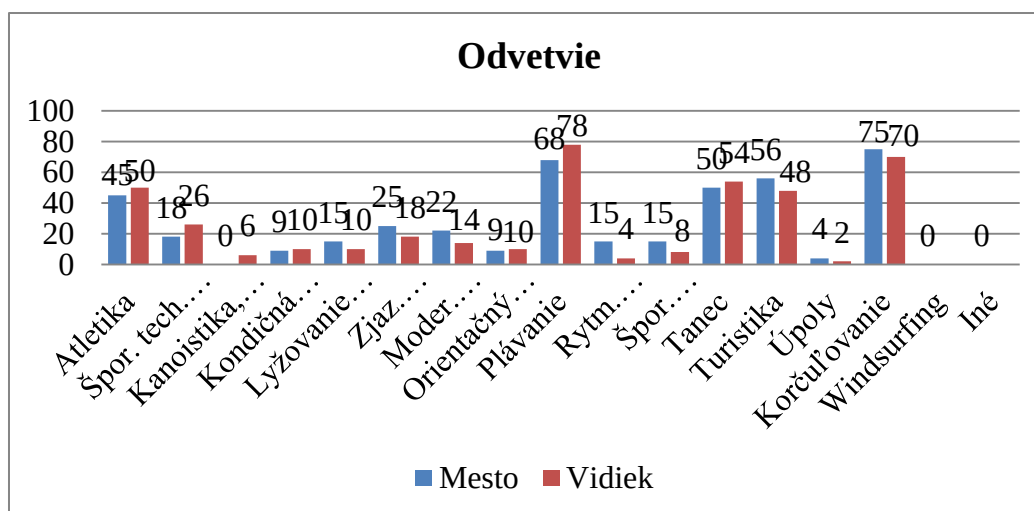
V prvej otázke sme prieskumom zisťovali počet žiakov v meste. Výsledok bol jasný a to 44 žiakov z mesta a 50 žiakov z vidieku. Na otázku zapojenosti do niektorej z telovýchovných organizácií, odpovedalo kladne 42 žiakov, pričom najčastejšie realizovanou pohybovou aktivitou mimo vyučovania žiaci označili futbal, potom cykloturistiku a korčuľovanie. Na otázku, či sa radia podľa svojho názoru úrovňou vlastnej športovej výkonnosti vzhľadom k ostatným spolužiakom k hornej alebo dolnej polovici triedy, odpovedali nasledovne. V meste sa z celkového počtu 44 žiakov podľa svojho názoru priradilo k hornej polovici triedy 34 žiakov a 10 žiakov sa priradilo k dolnej polovici triedy. Na vidieku sa podľa vlastnej

mienky o svojej športovej výkonnosti priradilo z 50 respondentov k hornej polovici triedy 41 a k dolnej polovici triedy sa priradilo 9 žiakov.

V ďalších otázkach mali žiaci určiť poradie prvých piatich resp. štyroch športových odvetví, činností, zamerania a disciplínu podľa vlastnej preferencie.

1. poradie - Odvetvie

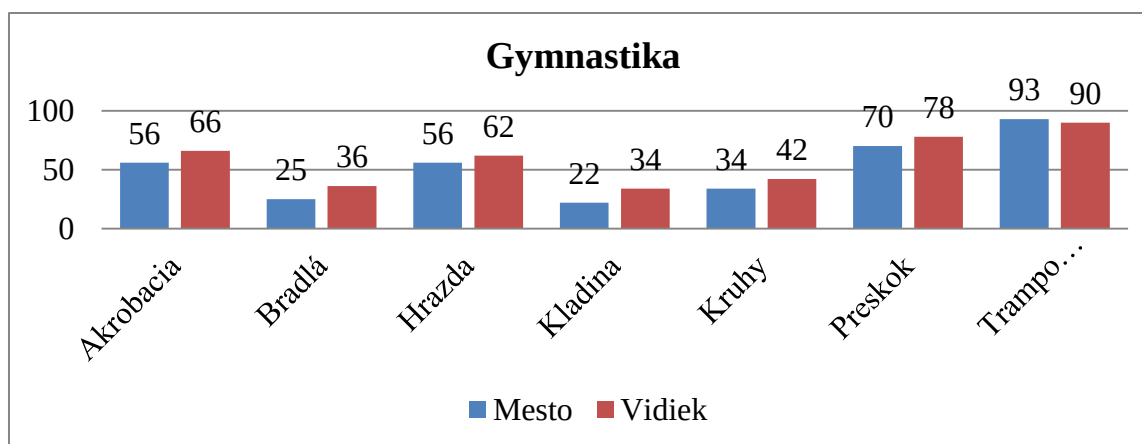
Na obrázku 1 môžeme vidieť percentuálne vyhodnotenie získaných odpovedí opýtaných respondentov. Z výsledkov vyplýva, že najväčší záujem respondentov žijúcich v meste je o korčuľovanie, čo označilo až 75% žiakov, ďalej v poradí o plávanie 68%, turistiku 56%, tanec 50%, atletiku 45%, zjazdové lyžovanie 25%, modernú gymnastiku 22% a pod úrovňou 20 % označili žiaci odvetvia v poradí športovo technické aktivity, rytmická gymnastika, športová gymnastika a bežecké lyžovanie, kondičná kulturistika, orientačný beh a úpoly. Odvetvia ako kanoistika, windsurfing a iné skončili podľa záujmu opýtaných respondentov na posledných priečkach, pričom nikto nemá o ne záujem. Konštatujeme, že to môže byť zapríčinené možnosťami, ktoré daný región ponúka. Po vyhodnotení dotazníkov od respondentov žijúci na vidieku sme dostali veľmi podobné percentuálne zastúpenie záujmu o jednotlivé športové odvetvia. Z odpovedí žiakov žijúcich na vidieku vyplýva, že najväčší záujem prejavujú a to až 78% opýtaných o plávanie, ďalej 70% o korčuľovanie, 54% o tanec, 50% žiakov má záujem o atletiku, 48% o turistiku, 26 % o športovo technické aktivity. Pod dvadsať % z respondentov označilo odvetvia záujmu v poradí: zjazdové lyžovanie, moderná gymnastika, orientačný beh, kondičná kulturistika, športová gymnastika, kanoistika, rytmická gymnastika a úpoly. Nikto z opýtaných žiakov na vidieku nemá záujem o windsurfing ani neoznačil iné obľúbené športové odvetvie. K prvenstvu záujmu vo voľnom čase o plávanie a korčuľovanie sa určite podpísalo situovanie plavárne a ľadovej plochy v blízkosti obydli respondentov.



Obrázok 1 Záujem o jednotlivé športové odvetvia (%)

2.poradie – Gymnastika

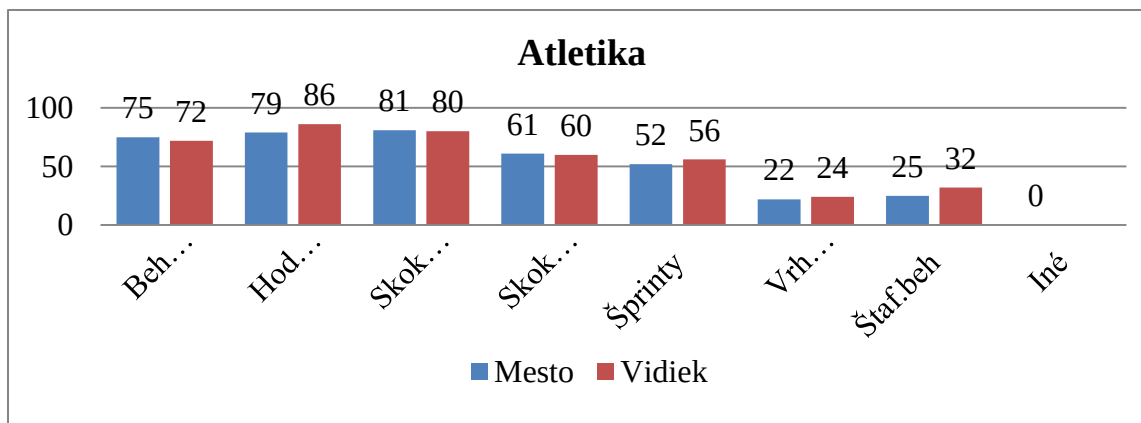
Nasledujúcou otázkou sme zisťovali záujem respondentov o cvičenie na jednotlivých gymnastických náradiach (viď. obrázok 2). Na základe získaných údajov môžeme konštatovať, že napriek klesajúcej tendencii záujmu o gymnastiku sa predsa len prejavil nový trend v zavádzaní trampolín do rekreačných a športových zón, či záhrad. Ich vysokú obľúbenosť potvrdili žiaci primárneho vzdelávania aj v našom prieskume, keď 93% mestských a 90% vidieckych detí označilo za najobľúbenejšie gymnastické náradie trampolínu. Druhý najväčší záujem majú respondenti o preskok a to 70% mestských a 78% vidieckych žiakov. Záujem o akrobáciu prejavilo vo svojich odpovediach 56% žiakov žijúcich v meste a 66% žiakov žijúcich na vidieku. Aj hrazdu zaradili žiaci medzi obľúbené gymnastické náradie, a to 56% mestských 62% vidieckych žiakov. Záujem o cvičenie na kruhoch prejavilo 34% opýtaných z mesta a 42% z vidieku. Podľa získaných výsledkov k najmenej obľúbeným náradiam patria bradlá a kladina. Záujem o bradlá označilo v meste 25% a na vidieku 36% žiakov. Podobne záujem o kladinu prejavilo 22% žiakov z mesta a 34% žiakov na vidieku. Chápeme to ako následok nedostatočného kontaktu či skúseností s cvičením na danom náradí tak vo vyučovacom procese, ako aj vo voľnom čase. Zároveň ich využívanie v školskej telesnej a športovej výchove nie je obsiahnuté ani v ISCED 1.



Obrázok 2 Záujem o jednotlivé gymnastické náradia (%)

3. poradie - Atletika

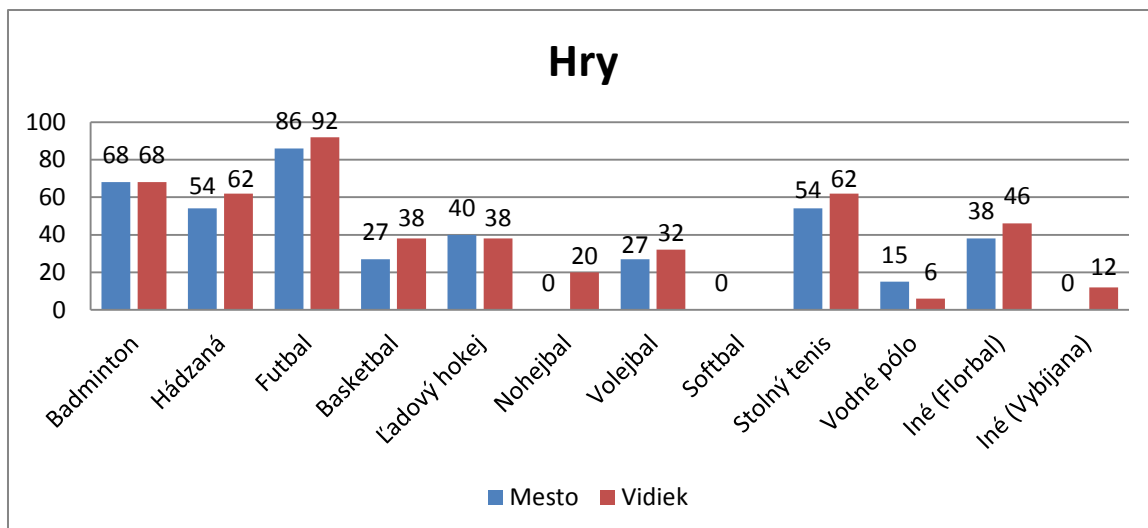
Ďalej sme sa pýtali na poradie záujmu žiakov 4. ročníkov o atletické disciplíny. Na základe vyhodnotenia odpovedí dotazníka sme zistili, že respondenti z vidieckej a mestskej školy odpovedali veľmi podobne, čo môžeme vidieť na obrázku 3. Na popredných miestach sú pre žiakov menej náročne a preto obľúbené disciplíny ako je skok do diaľky, čo označilo až 81% žiakov z mesta a 80% žiakov z vidieka. Tiež veľmi vysoký záujem prejavili respondenti o hod loptičkou, 79% mestských a 86% vidieckych detí. Za nimi sa stále pomerne vysoko umiestnil záujem o vytrvalostný beh a to 75% v meste a 72% na vidieku. Náročnejší skok do výšky preferuje 61% detí z mesta a skoro zhodne 60% detí vidieckych. O niečo menej sú zaujímavé šprinty, ktoré podľa odpovedí zaujíma 52% opýtaných žiakov z mesta a 56% na vidieku. Málo obľúbené, iba 32% vidieckych a 25% mestských detí má záujem o štafetový beh. Najmenej príťažlivou atletickou disciplínou v tejto vekovej kategórii je vrh guľou a to 22% v meste a 24% na vidieku, čo môže byť spôsobené faktom, že v školách sa táto disciplína vyučuje ojedinele, respektíve vôbec.



Obrázok 3 Záujem o jednotlivé atletické disciplíny (%)

4. poradie - Hry

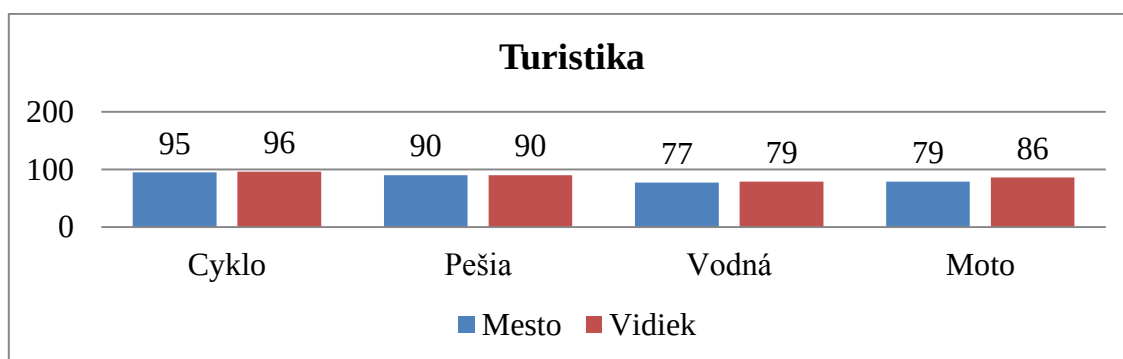
Na základe spracovaných odpovedí približených v obrázku 4 môžeme povedať, že naši respondenti jednoznačne preferujú futbal, tak v meste 92%, ako aj na vidieku 86%. Ako druhú obľúbenú športovú hru respondenti uviedli badminton, zhodne 68% v meste aj na vidieku. V poradí tretiu zaujímavú hru 54% mestských detí a 62% vidieckych detí uviedlo hádzanú. S tými istými hodnotami, len opačne, zaujíma opýtaných respondentov stolný tenis. Prevažne vysoké percento obľúbenosti dosiahol ľadový hokej - 40% v meste a 38 % na vidieku. Uvedené hry sa dostali aj pred volejbal a basketbal, pravdepodobne z dôvodu, že sa na hodinách telesnej a športovej výchovy vyučujú hlavne vo vyšších ročníkoch. Záujem o basketbal uviedlo 27% detí z mesta a 38% detí z vidieka. V tesnej blízkosti sme zaznamenali odpovede žiakov o záujem volejbalu, obľubuje ho 27% mestských detí a 32% vidieckych detí. Do možnosti iné až 38% detí z mesta a 46% detí z vidieka zaradili florbal, ktorý sa v súčasnosti veľmi často zaraďuje do vyučovacieho procesu na žiadosť detí. Do kategórie iné tiež pribudla vybíjaná, pričom 12% žiakov z vidieka má o túto športovú hru záujem, pričom z mesta neprejavil záujem o vybíjanú nikto. Podobne o nohejbal prejavilo záujem len 20% žiakov z vidieka a 0% žiakov z mesta. O softbal, ktorý bol v ponuke športových hier neprejavil záujem nikto. Nazdávame sa, že respondenti hru nepoznajú, nakoľko nemá u nás tradíciu.



Obrázok 4 Záujem o jednotlivé športové hry (%)

5. poradie - Turistika

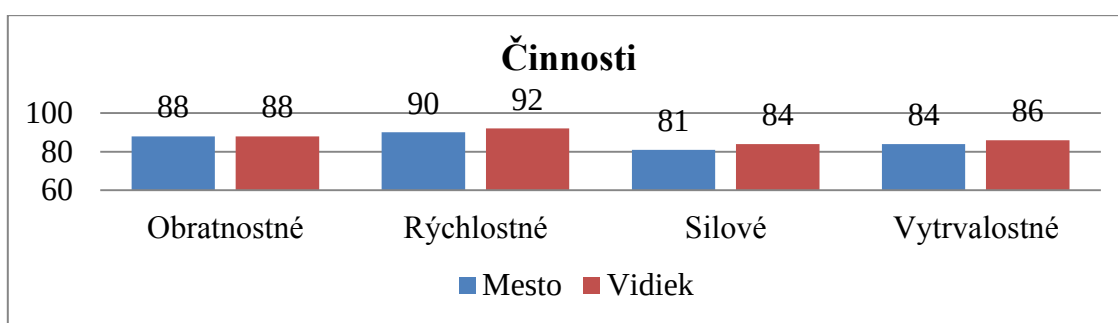
Tiež sme zisťovali u respondentov preferencie o jednotlivé druhy turistiky (viď. obrázok 5). Podľa získaných odpovedí najväčší záujem opýtaní prejavili o cykloturistiku a to až 95% mestských a 96 % vidieckych žiakov. Hneď za ňou, 90% žiakov z mesta a vidieka zaradili pešiu turistiku, ktorá má svoje miesto v učebných osnovách školskej telesnej a športovej výchovy a realizuje sa v špecifických formách. Skoro zhodný záujem majú žiaci o vodnú a mototuristiku. Pričom vodnú turistiku preferuje 77% detí z mesta a 79% z vidieka, zatiaľ čo mototuristiku obľubuje 79% mestských a 86% vidieckych žiakov. Nazdávame sa, že poradie obľúbenosti jednotlivých druhov turistiky ovplyvňuje rodina.



Obrázok 5 Záujem o jednotlivé druhy turistiky (%)

6. poradie - Činnosti

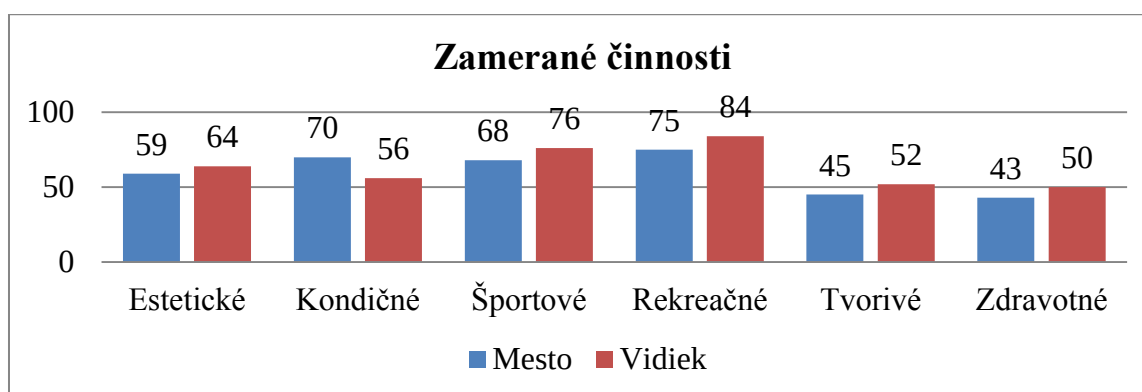
Ďalej sme skúmali v akom poradí žiaci preferujú obratnostné, rýchlostné, silové či vytrvalostné činnosti, pričom výsledky zobrazuje obrázok 6. Zistili sme, že u 92% respondentov v meste a 90% na vidieku prevláda záujem o rýchlostné činnosti, čo je do veľkej miery podmienené osobitosťami daného veku. V poradí druhé uprednostňujú obratnostné činnosti a to zhodne 88% žiakov mestských aj vidieckych. Na ďalšej priečke skončili vytrvalostné činnosti, o ktoré má záujem 84% detí z mesta a 96% detí z vidieka. U žiakov 4. ročníkov, s ktorými sme prieskum realizovali, nemajú ešte dostatok fyzickej sily, čo prirodzene vyústilo najmenším záujmom o silové činnosti. Nasvedčuje tomu posledná priečka záujmu, ktoré prejavilo 81% žiakov z mesta a 84% žiakov z vidieka.



Obrázok 6 Záujem o jednotlivé činnosti (%)

7. poradie - Zamerané činnosti

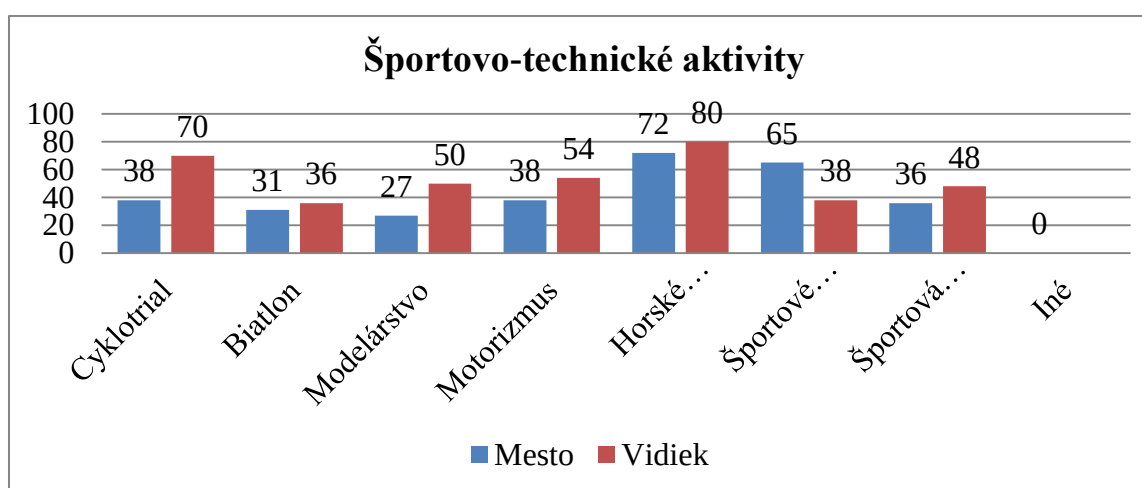
Zisťovali sme aké poradie záujmu majú naši respondenti o estetické činnosti (dôraz kladený na prejav, cvičenie s hudbou), kondičné (prevažuje rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti), športové, rekreačné (prevažuje kompenzácia, aktivity pre voľný čas), tvorivé (prevažuje tvorivosť, premyslenie činnosti) a zdravotné činnosti (dôraz na správne držanie tela, natáhovacie cvičenia, úprava hmotnosti a pod.). Po vyhodnotení získaných výsledkov uvedených v obrázku 7, môžeme jednoznačne konštatovať, že opýtaní žiaci majú v dnešnej dobe najväčší záujem o rekreačné zameranie pohybových činnosti a to až 84% žiakov z mesta a 75% žiakov z vidieka. Rozdiel nachádzame v preferenciách pohybových činností so športovým a kondičným zameraním, pričom v meste preferujú hneď po rekreačnej činnosti kondičné 70%, na vidieku len 56% a na vidieku dávajú prednosť športovým činnostiam 76%, v meste 68%. Esteticky zamerané pohybové činnosti priradili žiaci z mesta na štvrtú priečku s 59% a žiaci z vidieka na tretiu so 64%. Záujem o tvorivé činnosti prejavilo viac žiakov z vidieka 52% a 45% žiakov z mesta. Opýtaní respondenti kladú zhodne najmenší dôraz na zdravotné zameranie činností a to 50% vidieckych a 43 % mestských.



Obrázok 7 Záujem o jednotlivé zamerania činnosti (%)

8. poradie - Športovo-technické aktivity

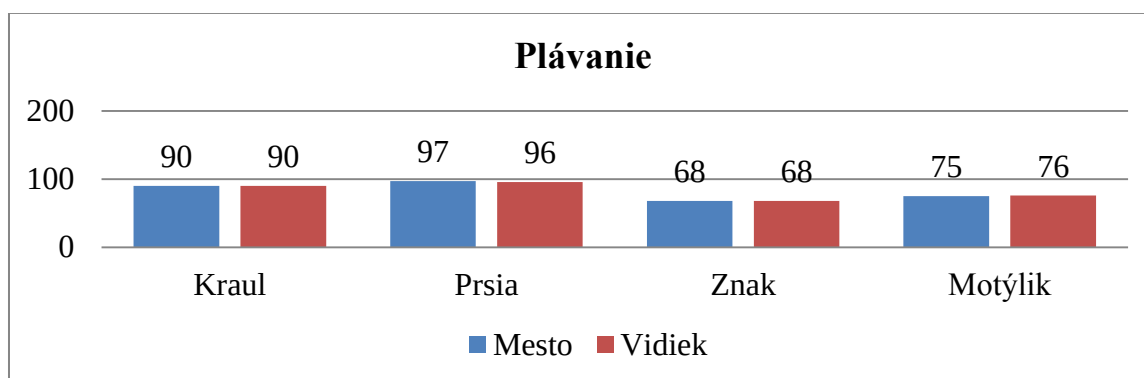
Snažili sme sa zistiť záujem žiakov o športovo technické aktivity (viď obrázok 8). Odpovede ukazujú na nasledovné poradie záujmu u žiakov z mesta: prvenstvo obsadili horské bicykle 72%, ďalej športové plávanie 65%, rovnako cyklotrial a motorizmus 38%, športová streľba 36%, biatlon 31% a najmenej obľúbené bolo modelárstvo 27%. Neprekvapil nás vysoký záujem žiakov o horský bicykel a plávanie, čo korešponduje s predošlými odpoveďami respondentov. Takisto na vidieku 80% žiakov prideliť prvú priečku horským bicyklom, na druhé miesto podľa záujmu umiestnilo 70% detí cyklotrial a ďalej v poradí: motorizmus 54%, modelárstvo 50%, športová streľba 48%, športové plávanie 38% a biatlon 36%.



Obrázok 8 Záujmy o jednotlivé športovo – technické aktivity (%)

9. poradie - Plávanie

Posledná otázka dotazníka viedla k sledovaniu záujmu žiakov v oblasti plávania. Fakt, že žiaci primárneho vzdelávania absolvujú plavecký výcvik, kde sa dominantne venujú plaveckým spôsobom prsia a kraul, sa odzrkadlil aj v ich odpovediach (viď. obrázok 9). Na prvé miesto záujmu 97% mestských a 96% vidieckych žiakov pridelili prsia. Druhú priečku veľmi tesne s 90% odpovedí pridelili plaveckému spôsobu kraul. Žiaci odpovedali podľa našich očakávaní, keďže ide o najpoužívannejšie plavecké spôsoby. Nižší záujem prejavili o motýlik, 75% mestských a 76% vidieckych žiakov. Na posledné miesto žiaci prekvapivo podľa svojho záujmu pridelili znak so 68% v meste aj na vidieku.



Obrázok 9 Záujem o jednotlivé spôsoby plávania (%)

Musíme konštatovať, že po preskúmaní ponuky jednotlivých krúžkov z daných škôl sa z časti zhoduje so športovými záujmami žiakov 4. ročníkov. V meste aj na vidieku je dostatok telovýchovných krúžkov, ktoré sú zamerané na športové hry a turistiku. Na vidieku krúžky obsahovo zamerané na gymnastiku a atletiku sa vyskytujú len veľmi zriedkavo, alebo vôbec. V meste sa týmto činnostiam venujú omnoho viac. Tieto skutočnosti korešpondujú aj so zistenými záujmami našich respondentov žijúcich v skúmanej oblasti. Vysoký prejavovaný záujem žiakov o korčuľovanie a plávanie, je možné uspokojiť krúžkovou činnosťou len na mestskej škole, ktorá disponuje plaveckým bazénom a ľadovou plochou. Dostupnosť pre žiakov je prijateľnejšia ako pre žiakov z vidieka, čo sa v konečnom dôsledku odzrkadlí aj na záujme o pohybovú aktivitu opýtaných respondentov.

ZÁVER A DISKUSIA

Prioritným cieľom prieskumu, ktorého výsledky uvádzame v práci, bolo zistiť záujmy žiakov 4. ročníkov a zároveň zistiť ako korešpondujú s tým, čo im ponúkajú jednotlivé školy. Potreba

pohybu u žiakov primárneho vzdelávania je veľmi žiaduca. Žiaci veľa krát nemajú dostatočné podmienky na to, aby sa športovým aktivitám o ktoré prejavujú záujem venovali plnohodnotne. Môže to súvisieť s nedostatočným vybavením školy, s dostupnosťou, ale aj s nevhodným prístupom učiteľov či trénerov. S nami zistenými výsledkami prieskumu sme oboznámili vedenie školy, v ktorých sa prieskum uskutočnil a tým sme upriamili pozornosť učiteľov na zriaďovanie záujmových útvarov, o ktoré majú žiaci najväčší záujem.

Z našich výsledkov vidíme, že rozdiel medzi záujmom detí v meste a na vidieku sledovaného regiónu je nepatrný. Dokonca sa nelíšia ani žiaci v seba hodnotení, pretože sa väčšina žiakov zaradila podľa vlastného názoru na svoju športovú výkonnosť do hornej polovice triedy. Vzhľadom k tomu, že výsledky realizovaného prieskumu nemôžeme zovšeobecniť, odporúčame školám pravidelne a to minimálne raz za 5 rokov uskutočňovať prieskum záujmov žiakov o záujmové vzdelávanie a podľa toho zriaďovať krúžky na školách.

LITERATÚRA

BARTOŇKOVÁ, H., ŘEHÁK, M. (2007) *Zájemové vzdělávání – šance provstřícné uchopení společenských změn*. In Andragogika, č. 2/2007, 16 – 17 s. ISSN 1211 – 6378.

ĎURIČ, L. a kol. (2000) *Výchova a vzdelávanie dospelých*. Prvé vyd. Bratislava : MEDIA TRADE SPN, 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

FRK, V. (2003) *Systém a organizácia profesijného vzdelávania zamestnancov*. Prešov : FF PU, 2003, 179 s. ISBN 80-8068-168-4.

FUDALY P., LENČO P., (2008) *Neformálne vzdelávanie detí a mládeže*. Bratislava : IUVENTA , 2008, 21 – 23 s.

CHOMOVÁ, S. a kol. (2007) *Animátor kultúry : Učebnica dištančného vzdelávania*. Bratislava : NOC, 2007, 223s. ISBN 978-80-7121-278-2.

KRYSTOŇ, M. (2003) *Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase*. Banská Bystrica : UMB BB, 2003, 55 - 56 s. ISBN 80-8055-804-3.

KUBÁNI, V. (2010) *Všeobecná psychológia*. Prešov: UNIPO 2010, 140 - 142 s. ISBN 978-80-555-0172-7.

PARDEL, T. (1982) *Psychológia*. Psychodiagnostické a didaktické texty. Bratislava, 489 s.

PRUSÁKOVÁ, V. (2005) *Základy andragogiky I*. Bratislava : Gerlach Print, 2005, 10 s. ISBN 80-89142-05-2.

ŠVEC, Š. (2002) *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*. Bratislava : Iris, 2002, 318 s. ISBN 80-8901-18-31-9.

KONTAKT

Filozofická fakulta UMB, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica,

email: michaela.slovakova@umb.sk

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ DIEVČAT POHYBOVÝMI AKTIVITAMI VO VOLNOM ČASE

Barbora Novotná, Nad'a Novotná, Žaneta Slyšková

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

ABSTRAKT

V článku sú prezentované výsledky sledovania rozvoja vybraných koordinačných pohybových schopností v súbore mažoretiek. Experiment bol realizovaný v školskom záujmovom útvare 13 ročných dievčat. Experimentálnym činiteľom bol gymnastický program, obsahujúci rovnovažné a koordinačné cvičenia. Potrebné údaje boli získané testovaním a vyhodnotené pomocou štandardných kvantitatívnych a kvalitatívnych metód. Po 3-mesačnom experimente autorky zistili nárast úrovne sledovaných pohybových schopností.

Kľúčové slová: Voľný čas. Mažoretky. Pohybové schopnosti.

ABSTRAKT

This article presents the results of monitoring of development of selected coordination motor skills in group of cheerleaders. The experiment was carried out in leisure time, in the group of 13 year old girls. The experimental factor was gymnastic program containing balance and coordination exercises. Necessary dates were collected by testing and evaluated by standardized quantitative and qualitative methods. After 3 months, the authors found out increase in monitored motor skills.

Key words: Leisure time, Cheerleaders, Motor skills

ÚVOD

Jedným z dôležitých prvkov režimu dňa všetkých detí školského veku je dostatok pohybu. Optimálne množstvo pohybovej aktivity je základným predpokladom nielen pre fyzické a duševné zdravie dieťaťa, ale aj pre predchádzanie závažným civilizačným ochoreniam, ku ktorým zaraďujeme napr. vysoký tlak krvi, cukrovku, dnu (porucha metabolizmu kyseliny močovej), poruchy tukového metabolizmu, ochorenia pohybového aparátu a iné.

Vychádzajúc z výskumov viacerých autorov je možné konštatovať, že na základných školách sa len malé percento žiakov venuje organizovanej telovýchovnej a športovej činnosti.

Televízia sa stala ťažiskom voľného času detí a mládeže. Médiá stále silnejšie sprevádzajú život detí a mládeže, vplývajú na ich myslenie a konanie, a to nie vždy pozitívne. Z tohto dôvodu zohráva výchova detí a mládeže k správneému tráveniu voľného času veľký význam. Deti treba viesť k tomu, aby vo voľnom čase konali zmysluplné činnosti, ktoré by zabránili vzniku nudy a z nej prameniacich nežiaducich následkov (fajčenie, alkohol, užívanie návykových látok, patologické sociálne správanie sa a pod.), aby vybrané aktivity posilňovali ich zdravie a podporovali zdravý spôsob života.

Väčšina škôl ponúka možnosť aktívneho trávenia voľného času formou nepovinných predmetov a krúžkov. Časť škôl poskytuje v čase mimo vyučovania k voľnému využitiu svoje ihriská a telocvične. Ich využívanie môže nadväzovať na školskú telesnú a športovú výchovu, ktorá je dôležitým prvkom modelujúcim vzťah detí k voľnočasovej telesnej aktivite mimo školy, napríklad v kluboch, či v krúžkoch slúžiacich na neorganizované športovanie detí a mládeže. Kocová (2011) uvádza potrebu voľného času hlavne z hľadiska zdravia a regenerácie síl počas dňa. Má pozitívny vplyv na vývoj detí a mládeže a to zo psychickej aj fyzickej stránky osobnosti. Problémom je však jeho neefektívne využívanie a pasivita.

Aj napriek tomu, že mnoho autorov uvádza neinformovanosť a nedostatok príležitostí ako následok zlého resp. neefektívneho trávenia voľného času, Gallo a Lenčo (2009) ponúkajú pohľad na rôzne alternatívy a možnosti jeho využitia. Napríklad zo strany školy sú dostupné krúžkové činnosti, školské kluby alebo strediská záujmových činností. Taktiež organizácie pre deti, mládež, či materské a iné centrá. A v neposlednom rade sú športové kluby, kultúrne strediská, či inštitúcie, ktoré ponúkajú vzdelávanie.

Voľnočasová telovýchovná alebo športová činnosť patria medzi najobľúbenejšie činnosti vo voľnom čase detí a mládeže, aj keď jej objem nie je vždy dostatočný. Jedným zo znakov súčasného spôsobu života mládeže je hypokinéza, ktorej dôsledkom je podľa Bunca (2014) nízka pohybová gramotnosť súčasnej populácie. Podľa vyššie spomenutého autora podstatná časť populácie (deti i dospelí) neovláda v minulosti bežné pohybové aktivity.

Avšak aj menej známe pohybové aktivity môžu svojim obsahom prispieť k obohateniu spôsobu života detí a mládeže, môžu obmedziť ich pohybovú inaktivitu. pre dievčatá v období puberty sa javí ako vhodný mažoretkový šport, ktorý v sebe zahŕňa ladnosť, súhru a presnosť pohybov. Pohyb v rámci skupiny si vyžaduje vzájomnú toleranciu, ohľaduplnosť a spoluprácu cvičencov. Verbálna, či neverbálna komunikácia je nevyhnutná pri vykonávaní tejto činnosti.

Tiež regulácia osobného času a plánovanie do budúcnosti patrí medzi dôležitú súčasť daného športu.

V príspevku sú prezentované výsledky experimentálneho sledovania rozvoja pohybových schopností 13- ročných dievčat, navštevujúcich voľnočasové záujmové vzdelávanie, zamerané na mažoretkový šport. Prieskum sme uskutočnili v rámci GÚ VEGA č. **1/0761/16**. Predpokladali sme, že vplyvom nami zostaveného súboru cvičení dôjde k nárastu úrovne vybraných koordinačných schopností dievčat sledovaného súboru a že progres úrovne schopnosti priestorovej orientácie bude vyšší ako u ostatných pohybových schopností.

METODIKA

Sledovanú skupinu tvorilo 10 dievčat z okolia Rajeckej doliny z mažoretkového súboru Kordovány. Biologický vek dievčat v čase testovania bol v priemere 13,42 roka. Toto vekové obdobie v školskej telesnej a športovej výchove patrí do obdobia pubescencie a v mažoretkovom športe sa tento vek zaraďuje do juniorskej kategórie. Tréningové jednotky sa realizovali dvakrát za týždeň v školskej telocvični základnej školy v Rajci v časovom rozsahu 4 hodiny týždenne.

Po dohode s vedúcou mažoretkového súboru sme implementovali do tréningových jednotiek dievčat experimentálny program, zostavený z gymnastických cvičení, zameraných na rozvoj priestorovej orientácie (najmä obraty), flexibility, rovnováhy. Dobrá úroveň týchto pohybových schopností je limitujúca pre mažoretkový šport.

Vstupné testovanie vybraných pohybových schopností sa konalo 20. novembra 2015 v školskej telocvični. Vybrané testy podľa Šimoneka (2012):

Test 1 Prebeh cez lavičku s 3 obratmi – rýchlosť reakcie, priestorová orientácia a rovnováha.

Test 2 Plameniak – statická rovnováha.

Test 3 Vertikálny skok s rotáciou – priestorová orientácia, koordinácia a rovnováha.

Test 4 – predklon v stoj – pohyblivosť bedrových kĺbov a ohybnosť chrbtice.

Test 5 Hod na presnosť zo sedu – kinesteticko-diferenciačná schopnosť.

Výstupné testovanie úrovne pohybových schopností sme realizovali po 3 mesiacoch jeho pôsobenia v tréningových jednotkách 20. februára 2016. Jedna tréningová jednotka počas experimentu trvala 120 minút a dievčatá ju absolvovali 2x týždenne. Z toho experimentálny podnet trval 60 minút. Ostatnú náplň tréningových jednotiek tvorili špeciálne cvičenia s náčiním a hudbou pre mažoretky.

Získané údaje sme spracovali pomocou matematicko-štatistických metód (Studentov párový T-test) a kvalitatívnych metód (analýza, syntéza). Vzhľadom k malej početnosti sledovaného súboru sme výsledky spracovali formou kazuistiky každej probandky. V príspevku uvádzame sumár výsledkov.

VÝSLEDKY

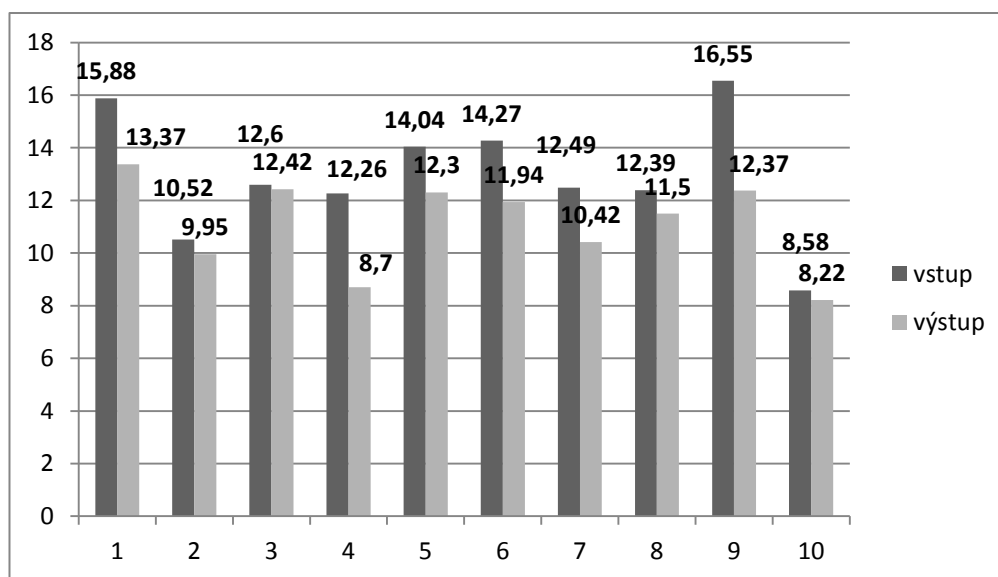
V prieskume sme sledovali 3-mesačný vplyv experimentálneho činiteľa na rozvoj vybraných pohybových schopností dievčat v záujmovom útvare mažoretiek. Už pri vstupnej diagnostike pohybových schopností probandiek sme zaznamenali rozdielnú úroveň ich pohybových schopností. Tú sme zaznamenali aj pri výstupnom testovaní aj napriek tomu, že pri analýze získaných údajov sme brali do úvahy faktory z vonkajšieho a vnútorného prostredia jednotlivých probandiek.

Tab.1 Priemerné hodnoty pohybovej výkonnosti v jednotlivých testoch

	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5
Vstup	12,96s	10,1p	356°	14,4cm	6,5 ch
Výstup	11,12s	9,7p	378°	16,7cm	8,6ch

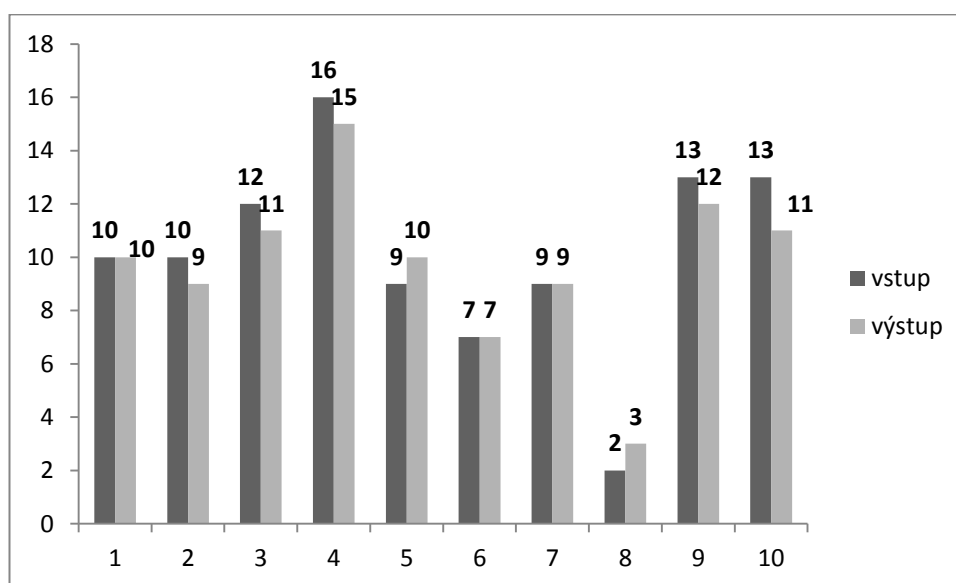
Legenda: s-sekunda, p-pokus, °-stupne, cm-centimetre, ch-chytenie

V teste 1 pri testovaní rýchlosti reakcie, priestorovej orientácie a rovnováhy sme zaznamenali pri výstupnom meraní zlepšenie výkonov u všetkých probandiek. Najväčší nárast výkonnosti sme zaznamenali u probandky 9. Táto probandka dosiahla pri vstupnom meraní najhorší výkon (16,55sekundy). Pri výstupnom meraní sme u nej zaznamenali výkon lepší o 4,18 sekundy. Najmenšie zlepšenie sme zaznamenali u probandky 10 (0,36s) , ktorá však pri vstupnom i výstupnom testovaní dosiahla v teste 1 najlepší výkon z celého testovaného súboru. Priemerné zlepšenie celého súboru bolo o 1,84 sekundy, čo je štatisticky významné na $p < 0,01$ % hladine štatistickej významnosti.



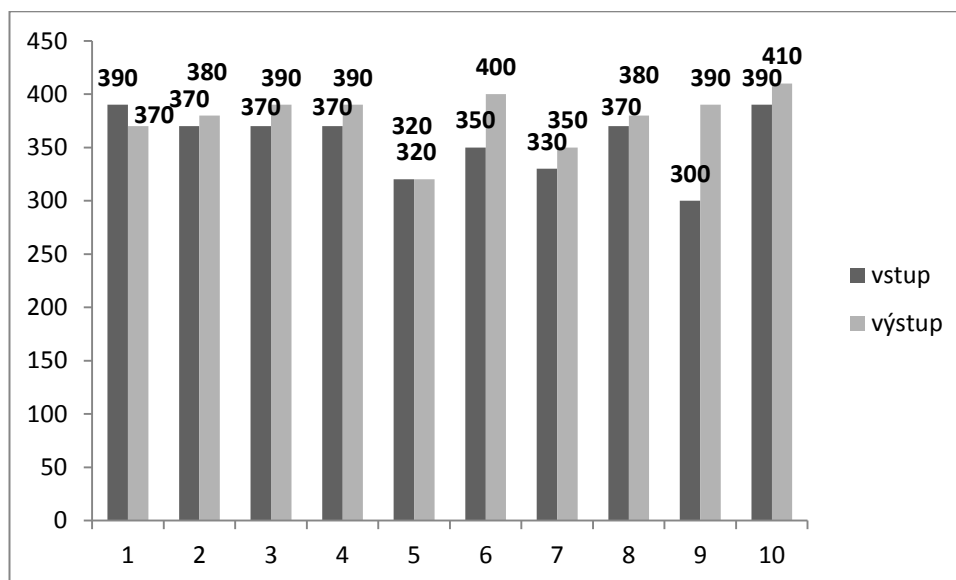
Obr.1 Vstupné a výstupné výsledky testu 1- prebeh cez lavičku s 3 obratmi (v sekundách)

Výstupné meranie statickej rovnováhy testom „Plameniak“ ukázalo veľmi mierne zlepšenie výkonnosti dievčat. U dvoch probandiek (5 a 8) sme zaznamenali horší výkon a u dievčat 1, 6, 7 bol výkon pri výstupe rovnaký ako pri vstupnom meraní. Nazdávame sa, že výkony dievčat boli ovplyvnené snahou urobiť čo najmenej chýb a to vyústilo do ich nesústredenosti. Rozdiel výkonov medzi vstupným a výstupným testovaním nie je štatistický významný.



Obr.2 Vstupné a výstupné výsledky testu 2 – Plameniak

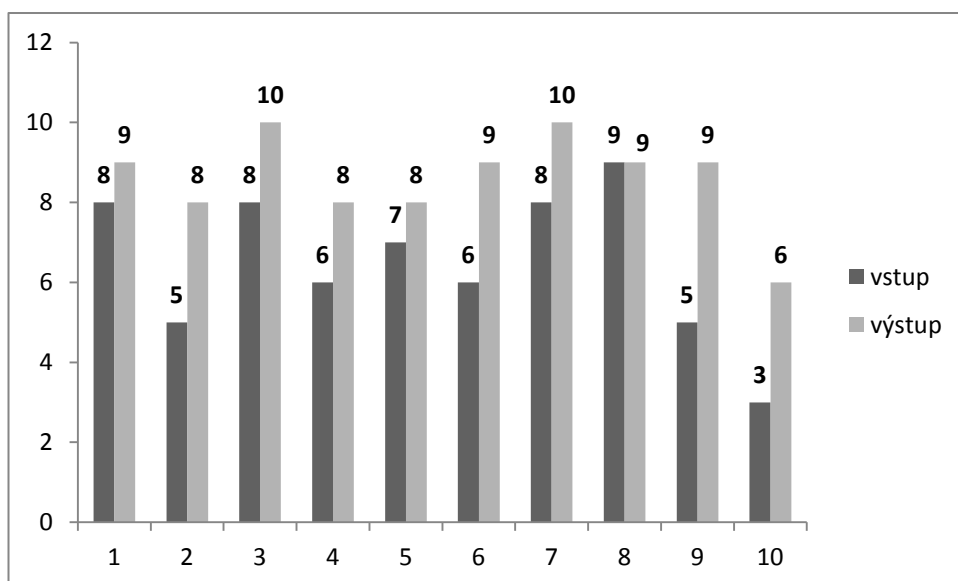
Testom 3 sme hodnotili úroveň priestorovej orientácia, koordinácie a rovnováhy probandiek. Pri porovnaní priemerných hodnôt vstupného a výstupného testovania celého súboru sme zaznamenali zlepšenie výkonov. Iba jedna probandka (probandka 1) podala slabší výkon pri výstupnom testovaní a jedna dosiahla presne rovnaký výkon (probandka 5). Zlepšenie výkonnosti celého sledovaného súboru v tomto teste nie je štatisticky významné.



Obr. 3 Vstupné a výstupné výsledky testu 3- vertikálny skok s obratom (v stupňoch)

Aj pri analýze výsledkov hodnotenia flexibility všetkých dievčat sme zistili, že v úrovni rozvoja tejto pohybovej schopnosti sme zaznamenali progres. Všetky probandky, okrem probandky 6, zlepšili svoj výkon. Najviac sa rozvinula flexibilita u probandky 2, podala výkon lepší o 7 centimetrov. Zhoršenie výkonu u probandky 6 zapríčinila pravdepodobne jej neúčast' na posledných 3 tréningoch pre ochorenie. Štatistickým spracovaním výsledkov testovania sme zistili štatistickú významnosť rozdielov v tomto teste na $p < 0,01\%$ hladine významnosti.

Pri testovaní kinesteticko-diferenciačnej schopnosti sme test hod na presnosť zo sedu modifikovali pre naše potreby, keď sme miesto loptičky použili na hádzanie paličku, s ktorou mažoretky cvičia. Rozdiel výsledkov medzi vstupným a výstupným meraním je štatisticky významný na $p < 0,01\%$ hladine významnosti. Počas tréningov venovali dievčatá práci s paličkou veľkú pozornosť, v každom priemerne 32 minút. Takto cielené cvičenie ovplyvnilo výkonnosť probandiek.



Obr.5 Vstupné a výstupné výsledky testu 5 – hod na presnosť v sede (počet chytení)

DISKUSIA

Pri hodnotení výsledkov experimentu sme zistili, že aplikácia nami vytvoreného pohybového gymnastického programu do tréningov mažoretiiek najviac ovplyvnila rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a flexibilitu.

Stotožňujeme sa s tvrdením Lacza a kol. (2014), že vekové obdobie 13 rokov je citlivé pre rozvoj aktívnej pohyblivosti a ohybnosti, taktiež pre formovanie pohybových zručností a návykov. Vyššie spomínaný autor charakterizuje vekové obdobie 13 rokov ako obdobie, ktoré je z hľadiska vývoja motoriky najbúrlivejšie, čo sa prejavuje predovšetkým v nerovnomernom vývoji a odráža sa to hlavne v koordinačných schopnostiach. Na základe analýzy výsledkov experimentu musíme konštatovať, že v rozvoji priestorovej orientácie a statickej rovnováhy sme nedosiahli výrazný progres aj keď sú probandky v citlivom období pre ich rozvoj. Sme toho názoru, že experimentálny program nebol natoľko vyvážený, aby došlo k rozvoju všetkých sledovaných pohybových schopností rovnomerne.

ZÁVER

Pohybová aktivita je dôležitým faktorom ovplyvňujúcim zdravie človeka. Denná, resp. pravidelná pohybová aktivita má priaznivý vplyv na predchádzanie chorôb. Okrem toho poskytuje pohybová aktivita viacero výhod, ako napr. zvyšovanie výkonnosti, lepší spánok, sociálnu interakciu s priateľmi, zábavu a pod.

Prevalencia civilizačných ochorení a hypokinetický životný štýl (Helm, 2001; Masoli et al., 2004) detí a mládeže sa aktuálne prejavujú aj na zdraví žiakov základných a stredných škôl. Za posledné dve desaťročia sa výrazne zredukovala pohybová aktivita v pohybovom režime nie len dospelých, ale aj detí a mládeže (Bendíková, 2009; Soos a kol., 2010).

Mnohí autori na základe svojich výskumov konštatujú, že súčasnosť je obdobím, kedy pohybová aktivita ubúda v dennom režime žiakov (napr. Bartík, Adamčák, Rozim, 2003; Boržíková, 2006; Chovanová, 2006)

Základom pre zdravý životný štýl je výchova smerujúca ku zdraviu. Jej úlohou je rozširovať vedomosti, formovať návyky a postoje zamerané na ochranu a podporu zdravia. V rámci výchovy ku zdraviu je dôležité podporovať akúkoľvek pohybovú aktivitu, realizovať intervenčné programy (regionálne, národné, medzinárodné), využívať možnosti preventívnych vyšetrení, monitorovať a analyzovať zdravotné správanie sa obyvateľov a iné (Bašková et al., 2009). Náš prieskum ukázal, že organizovaná pohybová aktivita vo voľnom čase môže byť nie len zábavná, ale môže aj ovplyvniť neustále klesajúcu úroveň pohybovej výkonnosti detí a mládeže, tak, aby sme mohli hovoriť o zdatných deťoch.

LITERATÚRA

BARTÍK, P. - ADAMČÁK, Š. – ROZIM, R. 2003. Telesná zdatnosť a aeróbne schopnosti detí mladšieho školského veku v stredoslovenskom regióne. In.: Zborník „*Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese vo voľnom čase žiakov na základných školách.*“. Banská Bystrica:PF UMB, 2003, s. 17- 13. ISBN 80-8055-850-7

BAŠKOVÁ, M. et al. 2009. *Výchova k zdraviu*. Martin : Vydavateľstvo Osveta, 2009, 227 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BENDÍKOVÁ, E. 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In *Tél. Vych. Sport Mlád.*, 2009, roč. 75, č.5, s.2-5. ISSN 1210-7689.

BORŽIKOVÁ, I. 2006. *Diagnostika motorickej docility v školskej telesnej výchove*. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie Minerva 2006. Prešov: MPC, 2006. ISBN 80-8045-426-4.

BUNC, V. 2014. Hypokinéza – příčiny a následky. Prednáška v parlamente ČR. Dostupné na internete. Citované [2016, 08.26] <http://kin-ball.cz/hypokineza-priciny-a-nasledky>

GALLO, O. – LENČO, P. 2009.Čo si myslia mladá? Ich voľný čas a aktívna účasť na živote spoločnosti. 1 vydanie. Bratislava: IUVENTA, 2009, 40s. ISBN 978-80-8072-078-0

HELM, R. M. 2001. Food allergy: in-vivo diagnostics including challenge. In *Current Opinion in Allergy and Clin. Immunology*, 2001; Vol. 1, s. 255–259.

CHOVANOVÁ, E. 2006. Motorika detí mladšieho školského veku. In: Zborník z 5. Ročníka konferencie s medzinárodnou účasťou, *Telesná výchova a šport na univerzitách*, SPU v Nitre, FZ a KI, Nitra. ISBN 80-8069-802-3, s. 58-66.

KOCOVÁ, N. 2011. Problémy a perspektívy voľného času. In Medzinárodná vedecká elektronická konferencia pre doktorandov, vedeckých pracovníkov a mladých vysokoškolských učiteľov. Prešov: Katedra pedagogiky FHPV PU v Prešove, 2011. ISBN 978-80-555-0482-7 s.126-131.

LACZO, E. a kol. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. 2. vydanie. Bratislava: NŠC a FTVŠ, 2014, 162s. ISBN 978-80-971466-0-3

MASOLI, M. et al. 2004. The global burden of asthma: executive summary of the GINA Dissemination Committee Report. In *Allergy*, 2004; No. 59, s. 469–478.

SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. *Tel.Vých.Šport*, 20, 2010, s.18 – 21.

ŠIMONEK, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. 1 vydanie. Nitra: UKF, PF, 2012, 194s. ISBN 978-80-970857-6-6

KONTAKT

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB

Tajovského 40

97400 Banská Bystrica

barbora.novotna@umb.sk

nadezda.novotna@umb.sk

KINEMATICKÁ ANALÝZA PODANIA Z HORA VO VOLEJBALE ŽIAČOK

Jaroslav Popelka

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

Peter Mandzák

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

ABSTRAKT

V príspevku sa autori zaoberajú diagnostikou techniky tenisového podania vo volejbalov u žiačok na základnej škole. V rámci výskumu boli analyzované u každej probandky tri pokusy, pričom v príspevku sú uvádzané najlepšie pokusy. Kinematické ukazovatele odhalili u oboch objektoch nedostatky v nadhode, čo výrazne vplývalo na kvalitu samotného podania.

Kľúčové slová: volejbal, kinematická analýza, žiačky základnej školy, tenisové podanie

ABSTRACT

In this article, the authors discuss diagnostic technique tennis serve in volleyball among female students in elementary school. As part of the research were analyzed for each volunteer had three tries. In this article are given the best attempts. Kinematic indicators in both buildings revealed weaknesses in the clean and jerk, which significantly influenced the quality of the administration itself.

Key words: volleyball, kinematics analysis, elementary school, tennis serve

ÚVOD

Podanie je herná činnosť jednotlivca, ktorou sa vo volejbale začína každá rozohra, pričom v styku s loptou môže byť len jedna ruka (Sobotka, 1995; Zapletalová, Přidal, 1996). Podľa autorov (Hančík, Mašlejová, Tokár, 1994; Zapletalová, Přidal, 1996) je podanie jedinou činnosťou vo volejbale, ktorá sa vykonáva za štandardných podmienok. Podanie zhora je náročnejšia technika pre začínajúcich hráčov, pretože si vyžaduje dôsledne vykonať nadhod. (<http://y-coach.com/volleyball.html>). Ak si hráč nesprávne nadhodí loptu, má často problém „stretnúť“ sa s loptou a v najhorších prípadoch to znamená bod pre súpera (Popelka, 2010a).

Pri hodnotení vo volejbale sa u žiakov zameriavame na hodnotenie ich úrovne teoretických vedomostí, výkonu v hre a tiež úrovne zvládnutia techniky zvládnutia základných herných činností jednotlivca (Popelka, 2010b).

Pri pozorovaní volejbalového podania si môžeme všimnúť, že jednotlivé časti tela menia svoju polohu v priestore. Keďže pohyb je javom priestorovým, môžeme ho charakterizovať ako zmenu miesta polohy cvičenca, v našom prípade hráča alebo časti jeho tela v priestore. Hráč však nevykonáva svoje pohyby len v priestore, ale aj v čase. Z tohto nám vyplývajú kinematické charakteristiky podania priestorové, časové a priestorovo – časové. Podľa Januru a Zahálku (2004), je dráha pohybu pri skúmaní pohybu hráča základnou biomechanickou charakteristikou. Pri volejbalovom podaní má táto tvar krivky. Dráha pohybu má svoj tvar, smer, veľkosť, ktorú nazývame tiež dĺžkou dráhy pohybu. Kostrová sústava s precízne skonštruovanými kĺbmi úzko súvisí so svalovou sústavou. Predstavuje konštrukciu z tvrdých pák a stabilných platní, ktoré umožňujú rozmanité pohyby (Parker, 2008). Pri vykonaní volejbalového podania využívame tieto pákové mechanizmy. Pôsobia tu dvojzvrtné páky.

Bínovský (2003) ďalej uvádza, že aktívnou zložkou pohybového aparátu je svalová sústava, ktorej funkčnými orgánmi sú svaly. Podávajúci hráč stojaci na podložke, pôsobí na ňu určitou silou. Podľa tretieho pohybového zákona, táto podložka pôsobí na hráča rovnakou silou, ale v opačnom smere a túto silu nazývame silou reakcie opory. Táto sila má svoju veľkosť, smer a pôsobisko. Veľkosť a smer určuje vektor sily, ktorá ju vyvolala. Pôsobisko môžeme klásť do ťažiska alebo do miesta opory v našom prípade miesta opory pri volejbalovom vysokom strehu (Kalichová a kol, 2011).

Súhlasíme s autormi (Zháněl, Lehnert, Černošek, 2005; Kasa, 2006; Lehnert, Zháněl, 2006), ktorí poukazujú na fakt, že diagnostika je nevyhnutnou súčasťou riadenia telovýchovného procesu v športových hrách pri zisťovaní výkonových predpokladov žiakov. V minulosti sa diagnostikou techniky v športových hrách vo volejbale zaoberali autori (Majerský, 1984; Popelka, 2009; Popelka – Krajčovičová, 2009; Popelka, 2010a). Pri diagnostike pohybových zručností nás zaujíma (Kasa, 2006) predovšetkým stupeň osvojenia niektorej zručnosti.

CIEĽ

Cieľom nášho príspevku bolo analyzovať a porovnať vybrané kinematické charakteristiky tenisového podania u dvoch vybraných žiačok základnej školy.

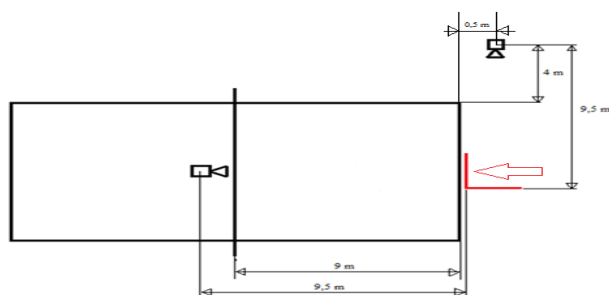
METODIKA

Pre náš výskum sme si vybrali dve žiačky 9. ročníka zo Základnej školy Staškov v školskom roku 2015/2016. Prvá žiačka sa venuje volejbalu v rámci krúžku od 8. ročníka. Druhá žiačka prišla do kontaktu so športovou hrou volejbal len v rámci telesnej a športovej výchovy.

Kinematickú analýzu sme rozdelili do nasledovných etáp:

1. Príprava hardwaeru, priestoru a probandov,
2. Kalibrácia priestoru – kalibrovanie tyč v rovine X a Y,
3. Zhotovenie záznamu,
4. Kalibrácia záznamu,
5. Trekovanie záznamu,
6. Analýza získaných výsledkov

Na zhotovenie záznamu sme použili dve kamery Sony s frekvenciou 120 obr./s., ktoré snímali pohyb vybraných objektov zo sagitálnej a frontálnej roviny. Tieto sme umiestnili do výšky 0,9 m (obr. 7). Prvý statív sme postavili 0,5 m za koncovú čiaru a 4 m od postrannej čiary. Druhý statív sme umiestnili 9,5 m od koncovej čiary a 4,5 m od postrannej čiary dovnútra ihriska. Kinematickú analýzu sme spracovali v programoch Quintic – biomechanic a Kinovea pre dvojdimenzionálne zobrazenie pohybu.



Obrázok 1. Usporiadanie kamier

Popis testovacej metódy:

Pri porovnaní tenisového podania, sme sa zamerali na nasledovné kľúčové fázy pohybu. Základné postavenie, nadhod, rotácia ramien, úder. V rámci uvedených fáz sme vyhodnocovali priestorové charakteristiky (uhly, dĺžka, dráha pohybu) a časové (trvanie pohybu, a jednotlivých fáz). Probandky vykonali tri podania, z ktorých sme pre potreby analýzy použili tie, ktoré predstavovali ich priemerný výkon. Aby sme dosiahli čo najpresnejšie merania, využili sme označenie priesečníkov kĺbov na tele probandiek.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V tabuľke 1, uvádzame súhrn a porovnanie priestorových a časových ukazovateľov kvalitatívnej stránky techniky tenisového podania u sledovaných probandiek.

Tabuľka 1. Porovnanie kinematických charakteristík podania probandiek

	Sledované kinematické charakteristiky	Sledované probandky	
		T1	T2
Časové charakteristiky podania	Časové trvanie podania	0,96s	1,76s
	Prípravná fáza základné postavenie(kontakt nohy s podložkou - vypustenie lopty)	0,36 s	0,84 s
	Fáza nadhodu (vypustenie lopty letová fáza lopty – náprah - úder)	0,60s	0,96s
	Fáza úderu (z pozície náprahu – úder)	0,24 s	0,20 s
Priestorové charakteristiky podania	Výška nadhodu	219 cm	298m
	Výška lopty v momente úderu	194 cm	2,13m
	Uhol trupu v údere	89°	104°
	Uhol trupu v náprahu	124°	119°
	Vertikálny posun ťažiska v prípravnej fáze (zač. pohybu - nadhod)	8,4cm	12,61 cm
	Uhol lakti pri kontakte ruky s loptou	159°	127°
	Vzletový uhol lopty	37°	49°
	Dĺžka trajektórie letu lopty v nadhode	87,8	220cm

Probandka T1 si zvolila podanie z jedného kroku, čo jej umožňuje pri ideálnych podmienkach udeliť lopte väčšiu hybnosť. Základný postoj žiačky pred nadhodím lopty je ideálny, rovnako aj prenášanie hmotnosti tela zo zadnej nohy na prednú. Ľavá noha je v ideálnej polohe, t.j. je vytočená kolmo na smer úderu vo vzdialenosti 47,04 cm.



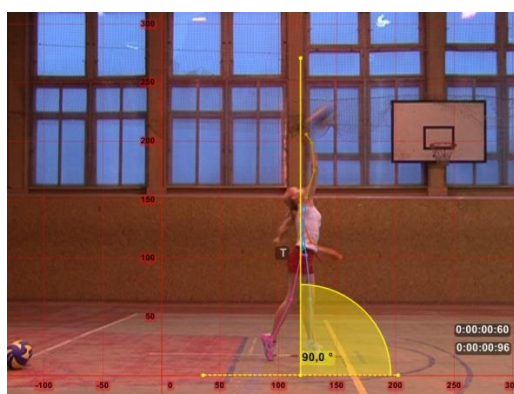
Obrázok 2. Prípravná fáza T1

Obrázok 3. Fáza nadhodu T1

Tesne pred nahodením lopty a dokročením ľavej nohy, však nedochádza k natočeniu zadnej - pravej nohy približne do 45° uhla v pravo od smeru úderu. To môže zapríčiniť, že rotácia bokov a hornej časti je mierne zablokovaná, čo v konečnom dôsledku znemožňuje hráčke vykonať efektívny náprah. Hráčka si vyhadzuje loptu nad pravé plece dvomi rukami, ale nadhod je príliš nízky. Dĺžka trajektórie nadhodenej lopty po úder dosahuje len okolo 88 cm. Dosahuje výšku len 219 cm nad podložkou.



Obrázok 4. Fáza náprahu T1



Obrázok 5. Fáza úderu (pred osou) T1

Niektoré zdroje uvádzajú (Zapletalová – Přidal – Laurenčík, 2007), že hráčka si má pri tenisovom podaní nadhodit' loptu nad plece do výšky 1 – 2 m. Ak si hráčka loptu vyhadzuje dvomi rukami, tento nadhod by mal byť ešte vyšší. V tomto prípade sa domnievame, že nízke nadhodenie lopty spôsobilo nedostatok času na dosiahnutie optimálneho náprahu. Časové charakteristiky v Tabuľke 1 potvrdzujú, veľmi krátky čas na prípravu náprahu (0,60s). Probandka tak v úvodnej fáze úderu musela vyvinúť vyššie svalové úsilie. Pohyb pravej paže je ideálne vedený do náprahu so zápästím vytočeným vzad. Pred úderom natáča trup a pažu k lopte, samotný úder je vykonaný takmer vystretou pažou zozadu do stredu lopty.



Obrázok 6. Vzletový uhol lopty T1

Uhol v lakti v momente dotyku ruky s loptou dosahuje cca 159° , čo umožňuje udeliť lopte maximálne zrýchlenie. Napriek tomu, že lopta mala primeraný Vzletový uhol lopty dosahoval 37° .

Druhá probandka T2 si obdobne ako prvá zvolila tenisové podanie z jedného kroku. Z časového hľadiska malo trvanie 1,76s čo je o 0,79s dlhšie ako u probandky T1. Postavenie chodidiel v prípravnej fáze podania malo optimálnu vzdialenosť cca 48cm. Avšak pri prechode do tejto polohy (vykročení ľavou nohou, našliapnutím cez pätu chodidla) si znížila ťažisko, čo následne neskôr negatívne ovplyvnilo fázu nadhodu, zakrivením trajektórie letu lopty.



Obrázok 7. Prípravná fáza T2



Obrázok 8. Zníženie ťažiska v prípravnej fáze T2

Vertikálny rozdiel polohy ťažiska tela v najnižšej polohe (začiatok prípravnej fázy) a najvyššej polohe (vypustenie lopty – fáza nadhodu) je cca 12,61 cm. V rámci posúdenia techniky nadhodu lopty ľavou rukou, zisťujeme u probandky T2 nedostatočný prípravný pohyb pravej - podávajúcej paže.



Obrázok 9. Fáza nadhodu T2

Kým lopta opúšťa ľavú ruku, pravá je stále pokrčená pred telom. Z pohľadu časovej následnosti vedie pravú pažu do náprahu neskoro. Napriek uvedenému nesúladu viedla probandka ideálne vysoký lakť do náprahu, pričom poloha chodidiel pri nadhode bola vzhľadom k smeru podania dobre usporiadaná.

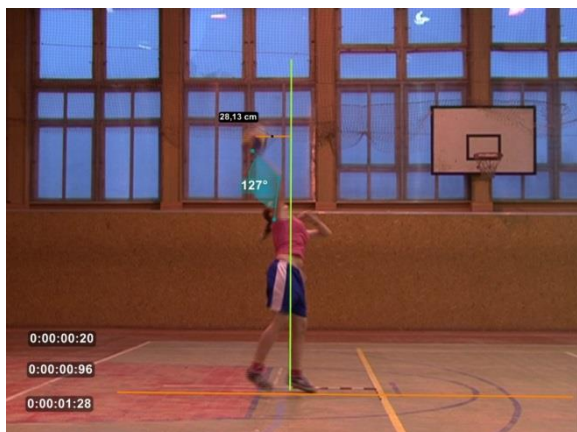


Obrázok 10. Fáza náprahu T2

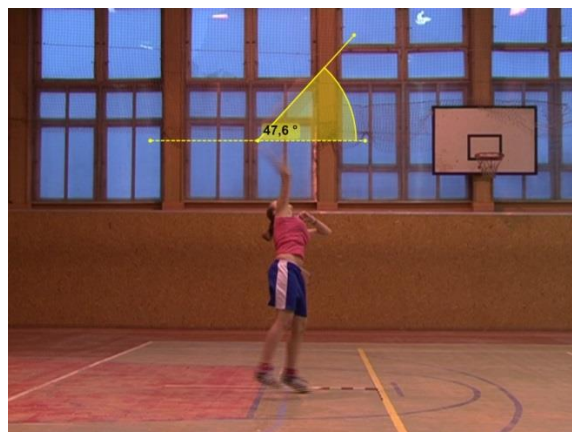


Obrázok 11. Fáza úderu (za osou) T2

Najvyšší bod nadhodenej lopty (kulminačný bod) bol vo výške 298 cm, čo pri tejto kvalite výkonnostnej úrovne považujeme za optimálne. Nadhod však smeroval za pravé rameno, čo spôsobilo to, že lopta dosiahla kulminačný bod skoro v úrovni pozdĺžnej osi probandky. Takto smerovaná trajektória lopty potom počas voľného pádu núti probandku výraznejšie znižovať ťažisko a v čelnom postavení k lopte nakláňať trup dozadu. Podľa Popelku (2010b), nesprávny nadhod úzko súvisí s ďalšou chybou pri pohybe podávajúcej paže a to podanie lopty s pokrčenou pažou, čím sa výrazne zníži účinok svihu paže. To sa potvrdilo aj nám, nakoľko samotný úder bol vykonaný pokrčenou pažou v lakti v uhle 127° , tesne za ramenom. Lopta bola zasiahnutá rukou viac zdola a zozadu a v momente úderu sa nachádzala až cca 23,8cm za osou tela probandky. Výška v ktorej došlo k úderu (kontakt ruky lopty) dosahovala 213cm.

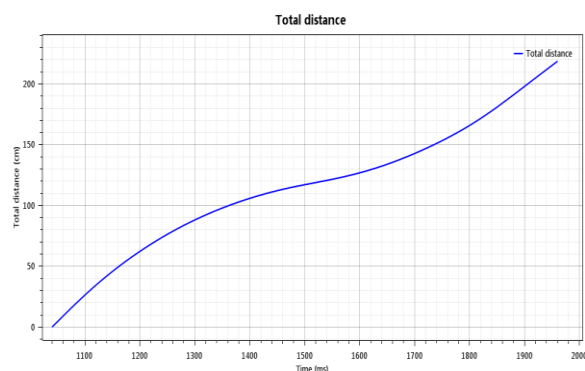
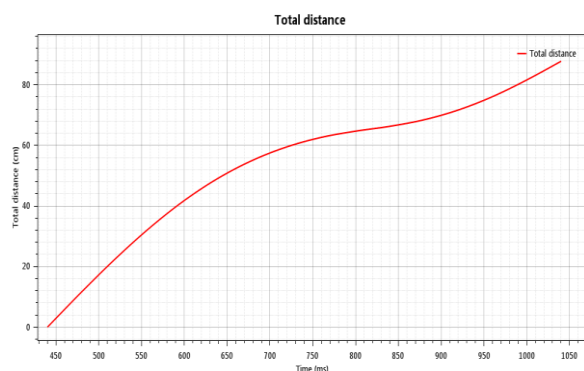


Obrázok 12. Úder (uhol v lakťovom kĺbe) T2



Obrázok 13. Vzletový uhol lopty T2

Výsledkom takto podaných lôpt vo všetkých analyzovaných pokusoch bol vysoký prelet lôpt ponad sieť, jej uhol vzletu dosahoval až $47,6^\circ$. Nedostatkem v technike podania bolo aj to, že v čase úderu do lopty stála probandka T2 vždy len na ľavej nohe.



Obrázok 14. Porovnanie trajektórie lopty vo fáze nadohodu probandiek T1 a T2

Kinematická analýza priestorových a časových charakteristík poukázala na odlišnosti v kvalite pohybu u oboch probandiek. Za najväčší nedostatok považujeme nedostatočne zvládnutú nadohodovú fázu. Kým u probandky T1 dosahoval nadohod nízku výšku, u probandky T2 smerovala lopta za pozdĺžnu os tela t.j. do záklonu. Rozdiely sme zaznamenali aj v dĺžke trajektórie nadohodenej lopty (Obrázok 14., Tabuľka 1.)

Popelka (2010b) považuje pri podaní práve nadohod za kľúčový moment úspechu podania a zároveň uvádza, že až v 46,9% robia žiaci túto chybu. Vo všeobecnosti konštatujeme, že probandka T2 urobila vyšší počet technických nedostatkov v podaní ako probandka T1.

ZÁVER

Analýzou techník tenisového podania a ich následným porovnaním konštatujeme, výskyt viacerých chýb. Základná kinematická analýza poukázala na nedostatky, ktoré je možné vhodným pôsobením odstrániť alebo minimálne zmierniť. Materiál uvedený v našom príspevku a pracovné verzie analyzovaných videí, možno okrem diagnostiky využiť ako didaktický materiál pri odstraňovaní nedostatkov technikách u žiakov na základných školách.

LITERATÚRA

1. BINOVSÝ, A. 2003. Funkčná anatómia pohybového systému. Bratislava : UK, 2003.
2. General Volleyball Information. [online]. [s.a.]. [cit. 2016-09-12]. Dostupné na: <http://y-coach.com/volleyball.html>
3. HANČÍK, V. - MAŠLEJOVÁ, D. - TOKÁR, J. 1994. *Teória a didaktika športovej špecializácie a zvoleného športu volejbal*. Bratislava : Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 137 s. ISBN 80-223-0584-7.
4. JANURA, M., ZAHÁLKA, F. 2004. Kinematická analýza človeka. Olomouc: UP, 2004, ISBN 80-244-0930-5
5. KASA, J. 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu, 153 s. ISBN 80-8075-134-X
6. KALICHOVÁ, M. a kol. 2011. Základy biomechaniky tělesných cvičení. MU Brno. 1 Vyd. 2011, 192 s. ISBN-13: 978-80-210-5551-3
7. LEHNERT, M. - ZHÁNĚL, J. 2006. Standarizace testů pohybových předpokladů ve volejbalu. In *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, roč. XVI, číslo 1, s. 39 – 42.
8. MAJERSKÝ, O. 1984. vyučovanie volejbalu na stredných školách v novom projekte telesnej výchovy. In: ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V. 1997. *Didaktika volejbalu*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 108 s. ISBN 80-967692-1-9
9. PARKER, S. 2008. Ľudské telo. Bratislava: Ikar, 256 s. ISBN 978-80-551-1731-7
10. POPELKA, J. 2009. Analýza technických chýb pri odbití obojručne zdola vo volejbale študentov KTVŠ FHV UMB. In *Mladá veda*, ISBN 978-80-8083-857-7, roč. 1, s. 158-164.
11. POPELKA, J. - KRAJKOVIČOVÁ, L. 2009. Chyby v technike odbitia obojručne zhora vo volejbale. In *Exercitatio Corpolis – Motus – Salus*, roč. 1, 2009, číslo 2, ISSN 1337-7310, s. 60 – 65.

12. POPELKA, J. 2010a. Chyby v technike podania zhora v čelnom postavení vo volejbale. In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis*, ISBN 978-80-557-0040-3, s. 160-166.
13. POPELKA, J. 2010b. The mistakes in underhand and overhand volleyball serving technique. In *Acta Universitatis Matthiae Belii : Physical education and sport* [CD-ROM]. Vol. II., No. 2. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela 2010, s 103-109. ISSN 1338-0974
14. SOBOTKA, V. 1995. *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 91 s. ISBN 80-210-1194-7
15. ZAPLETALOVÁ, E. - PŘIDAL, V. 1996. *Teória a didaktika volejbalu*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 108 s. ISBN 80-967456-1-1.
16. ŽHÁNĚL, J. - LEHNERT, M. - ČERNOŠEK, M. 2005. Diagnostika ve sportu. In *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, roč. XV, číslo 2, s. 48 – 51.

KONTAKT

Jaroslav POPELKA

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta

Univerzita Mateja Bela

Banská Bystrica

e-mail: Jaroslav.Popelka@umb.sk

Tel.: 048/ 446 7554

Peter Mandzák

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta

Univerzita Mateja Bela

Banská Bystrica

e-mail: peter.mandzak@umb.sk

Tel.: 048/ 446 7506

EFEKT VYUŽITIA MULTIMEDIÁLNYCH PROSTRIEDKOV VO VYUČOVANÍ ATLETIKY NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Robert ROZIM - Michal MARKO - Elena BENDÍKOVÁ

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

ABSTRAKT

Autori sa v príspevku zaoberajú možnosťami využitia multimediálnych prostriedkov vo vyučovaní atletiky na základnej škole. Poukazujú na ich prínos pri zvýšení efektivity vyučovania, ako aj na zlepšenie motivácie vo vyučovaní skoku do diaľky a pri vrhu guľou. Na základe zmien vo výkonnosti a v technike atletických disciplín, po absolvovaní inovatívneho programu, poukazujú na možnosti ich využitia na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Kľúčové slová: základná škola, multimediálne prostriedky, atletika, efektivita nácviku.

EFFECT OF USING MULTIMEDIA TOOLS FOR TEACHING ATHLETICS AT ELEMETARY SCHOOL

ABSTRACT

The authors of this contribution deal with the possibilities of using multimedia tools for teaching athletics at elementary school. They point to their contribution in increasing the efficiency of teaching and to improve motivation in teaching of long jump and shot put. Based on changes in performance and technology of athletic events after taking part in innovative program, the authors show how to use the tools during the lessons of Physical Education and Sports Education.

Key words: Athletics, Effectiveness of Training, Elementary School, Multimedia Tools.

ÚVOD

Začiatkom 90-tych rokov 20. storočia sa v oblasti využívania počítačov objavil nový, dovtedy nepoužívaný termín – multimédiá. Ide vlastne o spojenie viacerých druhov výstupov do jedného. Začali sa používať takzvané multimediálne aplikácie, ktoré na spúšťanie začali používať multimediálny softvér. Nástup multimédií zásadne zmenil využívanie počítačov. Už nešlo len o technológiu, ktorá je určená úzkej skupine používateľov ako boli a sú technici, ekonómovia, projektanti a vedeckí pracovníci. Práve vďaka multimédiám začala popularita počítačov narastať obrovskou rýchlosťou. Pre multimédiá je charakteristická interaktivita, práca s textom, zvukovými informáciami, s obrázkami, videom a animáciou. Všetko toto sa podarilo zlúčiť do jedného, a tak sa nám práca s multimediálnym súborom zdá veľmi jednoduchá a pohodlná (Palásthy, 2011).

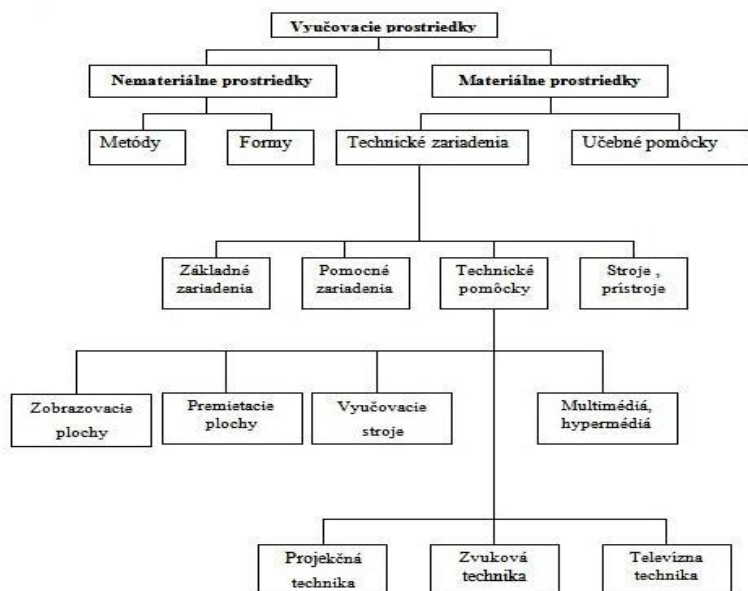
Multimediálne technológie (MT) sa stávajú bežnou súčasťou vybavenia na všetkých typoch škôl, ktoré si plne uvedomujú ich potenciál hlavne v oblasti podpory vzdelávacích stratégií a v aplikácií inovatívnych metód vyučovania. Implementácia uvedených technológií v našich školách zasahuje do viacerých vzdelávacích oblastí a mnoho škôl je vybavených informačno-komunikatívnymi technológiami (interaktívnymi tabuľami, projektormi, počítačmi, tabletmi, multimediálnymi výukovými pomôckami).

Priaznivá klíma vo vyučovacom procese znamená, že žiaci nemajú strach, trému, sú na vyučovaní aktívni, samostatní, rešpektovaní, učivu rozumejú, učiteľ nerobí protekciu, snaží sa, aby sa žiaci naučili čo najviac v škole a nie až doma, aby nerobili nudné, stereotypné činnosti, aby sa vyučovací proces približoval hre a nie namáhavej, nútenej práci. Skutočnosťou je, že klíma v každej jednej triede je odlišná. V niektorých pozitívna, ktorá vytvára prostredie plné pohody, v ktorom žiaci dosahujú vynikajúce výsledky, v iných negatívna, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje učebnú činnosť žiakov a vedie k strate motivácie. Jej sledovanie, včasné odhalenie nedostatkov a ich náprava môžu významnou mierou prispieť ku zvyšovaniu efektívnosti vyučovania (Petlák - Komora, 2003).

Vo výchovnovzdelávacom procese sa dosahujú tým lepšie výsledky, čím má poznávanie a získavanie vedomostí, ako aj nadobúdanie spôsobilostí viacmyslový a viac kódový charakter. Zvyšovanie efektívnosti ovplyvňujú všetky činitele vyučovacieho procesu: jeho ciele, podmienky, pravidlá – didaktické zásady, žiaci, učitelia, učivo, metódy, organizačné formy i materiálne prostriedky vyučovacieho procesu (Turek, 1997).

Vyučovací prostriedok môže byť svojou povahou nemateriálny alebo materiálny. Jeho funkcia tkvie v tom, že sprostredkuje študentom obsah vzdelávania, ktorý je determinovaný výchovnovzdelávacím cieľom (Driensky – Hrmo, 2004).

Multimédia sú oblasťou informačných a komunikačných technológií, ktorá je charakteristická zlúčením audiovizuálnych technických prostriedkov s počítačmi, či ďalšími zariadeniami. Ako multimediálny systém sa označuje súhrn technických prostriedkov (napr. osobný počítač, zvuková karta, grafická karta, kamera, mechanika CD-ROM, DVD, alebo BLUE RAY, rôzne druhy pamäťových kariet, príslušný obslužný software a ďalšie), ktorý je vhodný pre interaktívnu audiovizuálnu prezentáciu (Palásthy, 2011).



Obrázok 1 Rozdelenie

vyučovacích prostriedkov (zdroj Driensky – Hrmo, 2004)

Bjorgen - Nygren, (2010) charakterizujú multimediálne vzdelávanie ako „konceptiu realizácie procesu vyučovania a učenia sa pomocou racionálneho a komplexného uplatnenia celého zväzku tradičných i novodobých didaktických prostriedkov (pomôcok a metód).” Medzi základné charakteristické vlastnosti multimédií patria hypertext a interaktivita. Často dochádza k zamieňaniu termínov hypertext a hypermédia. Z informačného hľadiska definujeme hypertext ako množinu textových informácií. Prvkami tejto množiny sú informačné jednotky. Tieto jednotky sú medzi sebou prepojené do lineárnej, stromovej, sieťovej, pavučinovej štruktúry pomocou hyperliniek. Z týchto informačných jednotiek sa na

základe určitých pravidiel zostavujú informačné celky. Väzby medzi jednotlivými informačnými celkami umožňujú efektívny prístup k informáciám.

Multimediálne pomôcky môžeme charakterizovať, ako digitálny prostriedok zlučujúci formáty textových dokumentov, tabuliek, fotografií, videí, zvukov a iných formátov (Lewis, 2014).

Učebné pomôcky multimediálneho charakteru sú pre vzdelávanie veľmi užitočné. V telesnej výchove nám multimediálne pomôcky môžu slúžiť pri názorných ukážkach, čím sa dá jednoducho dodržať zásada názornosti (Dostál, 2009).

Z didaktického hľadiska nám multimediálna technika uľahčuje predstavivosť a skracuje proces učenia (Tináková, 2007).

Túto teóriu potvrdzuje aj výskum Pettyho (1996), ktorý zistil, že až 87% informácií sa získava zrakovými zmyslami.

Podstatou a obsahom atletiky sú prirodzené lokomócie ako sú beh, skákanie a hádzanie. Vďaka jej pestrosti a všestrannosti pohybových činností je jedným zo základných činiteľov všestranného telesného rozvoja u detí a mládeže (Čillík – Rošková, 2003).

Prostredníctvom behov, skokov a hodov rozvíjať základné pohybové schopnosti:

- rýchlostné schopnosti;
- aeróbnu vytrvalosť;
- výbušnú silu horných a dolných končatín;
- obratnosť;
- koordináciu.

Týmito pohybovými schopnosťami sa snažíme prispieť k celkovému telesnému rozvoju a zvýšeniu telesnej zdatnosti žiakov. Zvládnuť základy techniky behu, skoku do diaľky a do výšky a hodu kriketovou loptičkou a granátom. Osvojiť si základné poznatky o technike nacvičovaných disciplín, osvojiť si atletickú terminológiu a pravidiel súťaží. Zvládnuť zásady organizácie vyučovania, bezpečnosti pri výcviku a úrazovej zábrany pri nácviku a zdokonaľovaní učiva (Čillík – Rošková, 2003).

METODIKA

Cieľom výskumného sledovania bolo zistiť vplyv multimediálneho výukového programu na efektivitu nácviku techniky vo vrhu guľou a v skoku do diaľky u žiakov 8. ročníka základnej školy.

Výskum sme realizovali v dvoch etapách na Základnej škole Spojová v Banskej Bystrici a na Základnej škole v Dolnej Súči. Výskumný súbor tvorilo celkovo 49 žiakov – chlapcov zo štyroch ôsmackých tried. Žiakov sme rozdelili do dvoch skupín, výskumnej a kontrolnej, na každej škole. S prvou skupinou žiakov sme realizovali na Základnej škole v Dolnej Súči hodiny atletiky zamerané na nácvik skoku do diaľky. Na zvýšenie efektivity nácviku sme použili možnosti multimedialnej techniky na vizuálne znázornenie ukážky správnej techniky nácviku skoku do diaľky pomocou inštruktážneho videa (WWW TEACHPE – Your Free Resource for Physical Education and Sports Coaching. Pacey Jenny) a animácií



Obrázok 2 Filmový kinogram žiaka s najväčším zlepšením výkonu v skoku do diaľky (zdroj: Autor)

Na Základnej škole Spojová v Banskej Bystrici sme realizovali implementáciu multimedialných technológií na troch vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy so žiakmi 8.A a 8.B triedy. Na prvej hodine sme so žiakmi absolvovali nácvik vrhu guľou komplexnou metódou za účelom získania vstupných výskumných údajov o výkone a technike vrhu guľou. V komplexnom nácviku sme využili cvičenia zamerané na správne držanie gule, prípravné odhodové cvičenia a ukážku techniky vrhu guľou. Po nácviku nasledovala súťaž vo vrhu guľou. Žiaci mali dva pokusy a vrhali 3 kilogramovou guľou. Hodnotili sme najlepšie vydarené pokusy, pri ktorých sme hodnotili techniku vrhu. Na konci hodiny sme žiakom výskumnej skupiny zadali domácu úlohu, aby si pozreli našu videonahrávku z absolvovanej hodiny telesnej a športovej výchovy na servery YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=oR4AaWae8Mc>).

Žiakom sme pred prvou hodinou rozdali anketu zameranú na zistenie ich názorov na uplatnenie multimédií vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy so zameraním na atletiku. Na druhej hodine sme žiakov rozdelili do dvoch skupín. S experimentálnou skupinou žiakov sme uskutočnili nácvik techniky vrhu guľou, ktorý pozostával z cvičení zaznamenaných na

videozázname, ktorý si mohli žiaci pozrieť na (<https://www.youtube.com/watch?v=oR4AaWae8Mc>).

Žiakom sme ukázali cvičenie na tablete a následne ho žiaci sami vykonávali (osvedčila sa nám ukážka techniky v spomalenom zábere, kde sme im vysvetlili kľúčové fázy nácviku). Na poslednej hodine sme so žiakmi vykonali výstupné merania, kde sme im hodnotili výkon a techniku. Žiaci mali opäť dva pokusy a vrhali 3 kilogramovou guľou. Po tejto hodine sme žiakom rozdali druhú anketu.

Kontrolná skupina žiakov absolvovala rovnaké cvičenia ako experimentálna skupina s tým rozdielom, že všetky ukážky vykonával experimentátor bez využitia videonahrávky. Výstupné merania sme absolvovali na konci 3-hodinového cyklu, za tých istých podmienok, s 3 kilovou guľou a žiaci mali dva pokusy.

VÝSLEDKY

Vo výskumnej práci sme zisťovali obľúbenosť a možnosti využitia multimediálnych pomôcok v telesnej a športovej výchove, ako aj možnosti ich využitia pri nácviku techniky vybraných atletických disciplín. Pri posudzovaní vplyvu multimediálnych pomôcok na nácvik techniky vrhu guľou sme využili metódu porovnávania výskumnej a kontrolnej skupiny žiakov.

Potvrdil sa nám záujem žiakov, ako aj atraktivnosť multimediálnych pomôcok vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. Z výsledkov prvej ankety sme zistili, že až 76% opýtaných žiakov má pozitívny vzťah k telesnej a športovej výchove. Atletiku označilo 24% opýtaných žiakov za najatraktívnejší tematický celok. V otázke, aká je skúsenosť žiakov s využívaním multimediálnych pomôcok vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy sme zistili, že až 94% opýtaných nemalo skúsenosť s takouto formou využitia pomôcok vo vyučovaní.

Pritom až 36% žiakov si myslí, že využitie multimediálnych pomôcok, napríklad kamery, môže mať pozitívny vplyv na techniku a výkon v atletických disciplínach.

Pri zisťovaní názorov žiakov na využitie videonahrávky na vyučovacej hodine konštatujeme, že väčšina žiakov bola spokojná s vyučovacou hodinou a že im videonahrávka pomohla pri nácviku skoku do diaľky alebo pri nácviku vrhu guľou.

Pri zisťovaní názorov žiakov na ďalšie uplatnenie multimediálnych pomôcok na hodinách telesnej a športovej výchovy všetci žiaci odpovedali kladne.

Pri porovnaní vstupných a výstupných výkonov sa nám potvrdil predpoklad, že u experimentálnej skupiny žiakov dôjde po zaradení experimentálneho podnetu a didaktikom

pôsobení pomocou multimedialných učebných pomôcok k výraznejším zmenám výkonnosti, v porovnaní s výkonnosťou žiakov kontrolnej skupiny.

V skoku do diaľky (tabuľka 1) sme pri porovnaní atletickej výkonnosti žiakov experimentálnej skupiny ZŠ Dolná Súča zaznamenali zlepšenie o 0,40 m (9,97%) oproti vstupným meraniam.

Tabuľka 1 Porovnanie atletickej výkonnosti žiakov experimentálnej skupiny ZŠ Dolná Súča

Skok do diaľky (m)	ZŠ Dolná Súča	Š.ch.	Vstupné meranie n = 15	Výstupné meranie n = 15	rozdiel	
			(m)	(%)		
		x	3,61	4,01	0,40	9,97
		s	0,77	0,97	0,20	-
		min.	3,10	3,24	0,14	4,32
		max.	4,19	4,61	0,42	9,11

Pri porovnaní atletickej výkonnosti žiakov kontrolnej skupiny (tabuľka 2) ZŠ Dolná Súča sme zaznamenali zlepšenie iba o 0,16 m (4,48%), v porovnaní so vstupnými meraniami.

Tabuľka 2 Porovnanie atletickej výkonnosti žiakov kontrolnej skupiny ZŠ Dolná Súča

Skok do diaľky (m)	ZŠ Dolná Súča	Š.ch.	Vstupné meranie	Výstupné meranie	rozdiel	
			n = 17	n = 17	(m)	(%)
		x	3,41	3,57	0,16	4,48
		s	0,87	0,98	0,11	-
		min.	3,02	3,24	0,22	6,79
max.	4,02	4,21	0,19	4,51		

Pri hodnotení zmien v technike skoku do diaľky sme pri expertíznom posudzovaní skupinou odborníkov zaznamenali výrazné zlepšenie pri experimentálnej skupine žiakov.

Vo vrhu guľou (tabuľka 3) sme opäť pri porovnaní atletickej výkonnosti experimentálnej skupiny žiakov ZŠ Spojová v Banskej Bystrici zaznamenali zlepšenie o 1,69 m (24,85%) oproti vstupným meraniam.

Tabuľka 3 Porovnanie atletickej výkonnosti žiakov experimentálnej skupiny ZŠ Spojová Banská Bystrica

Vrh guľou (m)	ZŠ Spojová Banská Bystrica	Š.ch.	Vstupné meranie n = 8	Výstupné meranie n = 8	rozdiel	
					(m)	(%)
		x	5,11	6,80	1,69	24,85
		s	1,57	1,89	0,22	-
		min.	6,98	8,01	2,03	25,34
		max.	4,08	4,30	0,22	5,11

Pri porovnaní (tabuľka 4) atletickej výkonnosti kontrolnej skupiny žiakov ZŠ Spojová v Banskej Bystrici sme zaznamenali zlepšenie o 0,31 m (5,45%) oproti vstupným meraniam. Pri hodnotení zmien v technike vrhu guľou boli žiaci experimentálnej skupiny žiakov ZŠ Spojová v Banskej Bystrici výrazne lepší, v porovnaní s kontrolnou skupinou.

Tabuľka 4 Porovnanie atletickej výkonnosti žiakov kontrolnej skupiny ZŠ Spojová Banská Bystrica

Vrh guľou (m)	ZŠ Spojová Banská Bystrica	Š.ch.	Vstupné meranie n = 9	Výstupné meranie n = 9	rozdiel	
					(m)	(%)
		x	5,37	5,68	0,31	5,45
		s	1,84	2,01	0,17	-
		min.	8,66	8,44	0,22	2,54
		max.	3,67	4,51	0,84	18,61

ZÁVER

Odzrazom technického rozvoja spoločnosti je využívanie toho, čo nám moderná veda ponúka, teda aj využívanie modernej didaktickej techniky. Moderná technika svojou vizuálno-akustickou, informačnou a dynamickou dokonalosťou je schopná odovzdať informácie najširšieho charakteru.

Použitie multimedialnej techniky vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy so zameraním na vybrané atletické disciplíny v našom výskumnom sledovaní malo za následok výrazné zlepšenia experimentálnych súborov v technike a v náraste atletickej výkonnosti. Nemalou mierou sme prispeli aj k zefektívneniu a k zatraktívneniu hodín telesnej a športovej výchovy v triedach, kde výskumné sledovanie prebiehalo.

Na základe rozhovorov s vyučujúcimi je multimediálna technika na hodinách telesnej a športovej výchovy využívaná minimálne alebo vôbec.

Z našich výsledkov je evidentný prínos používania multimediálnych prostriedkov vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy a je hlavne na učiteľovi, aké prostriedky bude využívať na dosiahnutie cieľov tak, aby v žiakoch prebudil záujem o učebnú látku, záujem o zvyšovanie úrovne svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti.

V pedagogickej praxi je používanie multimediálnej techniky, ako učebnej pomôcky limitované hlavne jej kritickým nedostatkom, čo priamo úmerne v negatívnom smere ovplyvňuje aj množstvo hodín, na ktorých je využívaná. Tento nedostatok je možno tým najjednoduchším, čo možno riešiť zvýšením počtu hodín, na ktorých bude táto technika využívaná.

Na internete sa nachádza množstvo spracovaných záznamov zameraných na športové aktivity a je teda na každom pedagógovi, aký druh prípravy (pomôcky) na vyučovanie si zvolí. Spracovávanie záznamov vyhotovených samotnými žiakmi alebo záznamov získaných z internetu môže rozšíriť vedomosti z oblasti multimediálnej techniky a môže na žiakov pôsobiť motivujúco. Spojenie toho, čo žiakov baví a zaujíma a analýza ich dosiahnutých výkonov je veľmi lákavá. Prepojenie bežne prístupnej multimediálnej techniky s preberanou učebnou látkou dáva širšie možnosti a príležitosti pre sebavzdelávanie nielen samotných žiakov, ale aj učiteľov.

V našej práci sme sa zamerali na použitie multimediálnej techniky pri výučbe telesnej a športovej výchovy, pretože ako nám potvrdil zrealizovaný výskum, na hodinách telesnej a športovej výchovy venovaných rozvoju pohybovej aktivity nie sú používané žiadne prostriedky, ktoré by aspoň čiastočne motivovali žiakov k lepšiemu výkonu, k snahe zvyšovať jeho pohybový potenciál. Pri krátkej prezentácii bola použitá videotechnika a na samotných žiakoch a učiteľoch bolo vidieť ich záujem o niečo nové a netradičné.

V súčasnosti u nás ani nie je žiak, ktorý by nepoznal modernú techniku a jej vymoženosti. Prečo by sme im nemohli pomôcť niečím, čo je pre nich dôverne známe a blízke. Veď výchova a vzdelávanie slovenskej spoločnosti vytvára predpoklady pre ďalší rozvoj spoločnosti a úspešné adaptovanie sa v integrujúcom modernom európskom priestore.

LITERATÚRA

- BJORGEN, A. M. & NYGREN, P. (2010). Childrens Engagement in Digital Practices in Leisure Time and School. *Nordic Journal of Digital Literacy*, 5(2), 115-133.
- ČILÍK, I., ROŠKOVÁ, M. (2003). Základy atletiky. Vysokoškolské učebné texty. Banská Bystrica: FHV UMB, 2003. 148 s. ISBN 80-8055-846-9.
- DOSTÁL, J. (2009). Multimediálne, hypertextové a hypermediálne učebné pomôcky - trend súdobého vzdelávania. Časopis pre technickú a informačnú výchovu. 2009, Olomouc, Vydala Univerzita Palackého, Ročník 1, Číslo 2, s. 18 - 23. ISSN 1803-537X.
- DRIENSKY, D., HAMBALIK, A., HRMO, R.(1998). Materiálne didaktické prostriedky. Vyd. STU Bratislava, 1998, ISBN 227-1118-7.
- LEWIS, B. (2014). *Raising Children in a Digital Age: Enjoying the best, avoiding the worst*. Oxford: Lion Hudson.
- PETLÁK, E.- KOMORA, J. (2003). *Vyučovanie v otázkach a odpovediach*. Bratislava: IRIS, 2003, 165 s. ISBN 80-89018-48-3.
- PALÁSTHY, J. (2011). *Multimédiá I*. Orange o škole, 2011. Dostupné na internete: (http://www.oskole.sk/?id_cat=1008&clanok=17577).
- PETTY, G. (1996). *Moderní vyučování*. Praha : Portál, 1996. 380 s. ISBN 80-7178-070-7.
- ŠIMONEK, J. (1998). *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17-ročných chlapcov a dievčat*. 1. vydanie. Nitra: UKF, 1998. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.
- TAPSCOTT, D. (2009). *Growing up digital: how the net generation is changing your world*. New York, NY: McGraw-Hill.
- TINÁKOVÁ, K. (2007). *Komunikačné technológie vo vzdelávaní*. Elektronická príloha Ústavu inžinierskej pedagogiky a humanitných vied, Katedra inžinierskej pedagogiky a psychológie, Materiálovotechnologická fakulta STU, [online]. [2012-02-22]. Dostupné na internete : <http://www.mtf.stuba.sk/docs//internetovy_casopis/2007/2/tinakova1.pdf>.
- TUREK, I. (1998). *Zvyšovanie efektívnosti vyučovania*. 2. dopl. vyd. Bratislava: Edukácia, 1998. ISBN - 808879689X.

ÚROVEŇ ODRAZOVEJ VÝBUŠNOSTI V JUNIORSKOM VOLEJBALOVOM DRUŽSTVE NA ZAČIATKU PRÍPRAVNÉHO OBDOBIA

Jaroslav Popelka - Stanislav Azor

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

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene, Zvolen

ABSTRAKT

Autori sa v práci zaoberajú zisťovaním úrovne odrazovej výbušnosti v juniorskom volejbalovom družstve na začiatku prípravného obdobia. Hlavnou metódou zisťovania údajov bolo testovanie pomocou myotestu a vyhodnotenie sa realizovalo prostredníctvom logických, matematicko-štatistických metód a tiež vecnou analýzou. Na základe výsledkov môžeme skonštatovať, že tri hráčky (3,5,6) dosahovali významne lepšie výkony, rovnaký počet hráčok (11, 2, 9) dosahovalo významne podpriemernú úroveň a päť hráčok dosahovali v rámci svojho družstva priemernú výkonnosť. Priemer odrazovej výbušnosti v družstve bol 33,14 cm.

Kľúčové slová: odrazová výbušnosť, rozvoj odrazovej výbušnosti, výkon

ABSTRACT

The authors of the work concerned with determining the level of reflective explosion in junior volleyball team at the beginning of a training period. The main method of surveys were using “myotest” testing and evaluation were carried out through logical, mathematical and statistical methods, as well as substantive analysis. Based on the results, we can conclude that three players (3,5,6) achieve significantly improved performance, player wore the same number (11, 2, 9) achieved significantly lower than average level of a five players wore achieve within its team average performance. Explosion in diameter reflecting team was 33.14 cm.

Key words: reflective explosiveness, reflecting the development of explosive power

ÚVOD

Rast hernej výkonnosti je dlhodobá záležitosť. Základom dlhodobého tréningu je považovaný ročný tréningový cyklus. Ročný tréningový cyklus sa vyvíja na základe úrovne stavov hráča

v troch na seba nadväzujúcich fáz. Jedná sa o fázy získavania, stabilizácie a dočasnej straty športovej formy (Přidal, Zapletalová, 2010). Vznik týchto rozdielnych fázových stavov organizmu hráča je zapríčinený rôznou činnosťou hráčov v jednotlivých obdobiach (Peráček, 1995). Na základe uvedených skutočností sa ročný tréningový cyklus delí na prípravné súťažné a prechodné obdobie.

Odrazová výbušnosť je špecifická schopnosť človeka prejavit' maximum sily v čo najkratšom čase. Je podmienená úrovňou rozvoja silových schopností a rýchlosťou nervovo-svalových úsilí (Doležalová, Lednický, 2007; Grmanová, 2006).

Přidal a Zapletalová (2003) uvádzajú pomerne samostatné zložky sily, ktoré sa vo volejbale podieľajú na rozvoji odrazovej výbušnosti a je preto potrebné dávať ich v tréningu do rôznych kombinácií: maximálna sila, výbušná sila, rýchlosť v sile a vytrvalosť v sile.

Odrazová výbušnosť sa rozvíja silovým anaeróbno – alaktátovým tréningom. Silový anaeróbny tréning si tak kladie za cieľ ovplyvniť maximálnu silu, výbušnú silu a sprostredkovať rýchlosť. Rýchla sila sa zabezpečuje prostredníctvom rozvoja výbušnej a maximálnej sily. Silový anaeróbno – alaktátový tréning má svoje nezastupiteľné miesto v prípravnom období, ale s jeho rozvojom a udržiavaním však musíme počítat' celoročne (Přidal, Zapletalová, 2003). Hlavné požiadavky pri rozvoji odrazových schopností – forma pohybu, podmienky a charakter realizácie a psychické zaťaženie by sa aj v tomto prípade mali čo najviac približovať súťažným podmienkam. Jednou z požiadaviek efektívneho využitia odrazovej výbušnosti je aj získanie určitej skokanskej zručnosti (Vanderka, 2006), ktorá sa prejavuje v schopnosti realizovať cvičenia skokanského – výbušného charakteru bez narušenia štruktúry pohybovej činnosti.

V praxi sa pri odrazovej výbušnosti dolných končatín využívajú rôzne metódy (Sedláček, Lednický, 2010; Vavák, 2011): metóda plyometrická, rýchlostná, izokinetická kontrastná. Pričom zaradenie jednotlivých cvičení na rozvoj odrazovej výbušnosti dolných končatín sa odporúča 2 – 4 krát do týždňa (McNelly, Sandlera, 2007; Přidal, Zapletalová, 2010), pričom merateľne zmeny sa dosahujú po 4 – 6 týždňoch (Sedláček, Lednický, 2010). Rozvoj odrazovej výbušnosti dolných končatín je ovplyvnený hráčskou funkciou (Lenhert, 2007; Vavák, 2011), pretože útoiaci hráči spravia za set viac výskokov, ako napríklad brániaci hráč libero. Podľa Zemkovej, Dzurenkovej a Pelikána (2002) je možné úroveň odrazovej výbušnosti tréningom zvýšiť až o 20 – 25 %.

Dôležitou úlohou rozcvičenia je rozohriatie organizmu s optimálnym zvýšením energetického výdaja. Pretože kvalita vykonania odrazovej činnosti závisí do veľkej miery od

neuroregulačných procesov, jej úroveň je ovplyvňovaná aj aktuálnym stavom organizmu (Bielik, Štulrajter, Jánošdeák, 2003).

CIEĽ

Cieľom príspevku zistenie úrovne odrazovej výbušnosti v juniorskom volejbalovom družstve na začiatku prípravného obdobia.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorilo 11 hráčov juniorského volejbalového družstva TJ Slávia Zvolen. Priemerný vek hráčov bol v čase testovania 16,5 roka. Výskum prebiehal v auguste 2016 v telocvični KTVŠ FF UMB na začiatku prípravného obdobia. Hlavnou metódou zisťovania bola metóda testovania pomocou myotestu. Pre výskum sme použili test pokrývajúci rýchlostné a silové schopnosti.

Test výbušnej sily dolných končatín (drep)

Proband stojí s rukami zaфіxovanými vbok na páse má pripevnený opasok spolu so zariadením Myotest pro, chodidlá sú na šírku ramien. Po akustickej signalizácii (prvom pípnutí) vykoná pomalý drep pokrčmo do úrovne, kedy je zadný stehenný sval vodorovný s podložkou a súčasne uhol medzi stehennou kosťou a tibiou dosahuje 90 stupňov. V tejto pozícii zastaví pohyb a čaká na signál (druhé pípnutie), následne sa čo najrýchlejšie odrazí čo najvyššie bez toho, aby kolená ťahal ku hrudníku, dolné končatiny musia byť vystreté, prikrčia sa až pri dopade. Proband vykoná tri pokusy, pričom hlavným kritériom hodnotenia výkonu je výška výskoku v cm, t.j. maximálna vertikálna výška dosiahnutá ťažiskom tela.

Vzhľadom k tomu, že naším cieľom bolo zistenie úrovne odrazovej výbušnosti v juniorskom volejbalovom družstve na začiatku prípravného obdobia, sme v rámci vecného spracovania a vyhodnotenia výskumu použili vecnú analýzu.

VÝSLEDKY

V obrázku 1 sú znázornené výsledky vstupného testovania odrazovej výbušnosti v juniorskom volejbalovom družstve na začiatku prípravného obdobia.

Analýzou výsledkov vstupného testovania sme zistili pomocou vecnej analýzy, že tri hráčky (3,5,6) dosahovali významne lepšie výkony v porovnaní so zvyškom skupiny. Najlepší výkon dosiahla hráčka (3) s výkonom 39,1 cm. Tri hráčky (11, 2, 9) dosahovali významne

podpriemernú úroveň, pričom hráčka (1) dosiahla výkon len 27,8 cm. Ďalšie hráčky dosahovali v rámci svojho družstva priemernú výkonnosť. Priemer odrazovej výbušnosti v družstve bol 33,14 cm.

Hráčky, ktoré dosahovali význame lepšie výsledky v porovnaní zo zvyškom skupiny sú 2 nahrávačky a jedna prihrávajúca smečiarke. Všetky tri sú priemerne nižšieho vzrastu a vzhľadom na ich posty, aj častejšie realizujú výskok počas zápasu ako hráčky iných postov. Pri smečiarke to je hlavne útok a blok, pri nahrávačkách realizácia nahrávky z výskoku a taktiež blok. Tieto hráčky dlhodobo trénujú a ich výhodou je, že počas posledných 2 sezón neutrpeli žiadne zranenie a preto mohli pravidelne trénovať. Ich výkonnosť tak dlhodobo neovplyvnil žiaden tréningový a herný výpadok.

Hráčky, ktoré dosahovali význame horšie výsledky v porovnaní zo zvyškom skupiny sú libero, univerzálna hráčka a blokárka. Pri hráčke hrajúcej na poste libero, je z hľadiska realizácie hernej činnosť výška výskoku takmer zanedbateľná. Využíje ju len pri špecifických obranných situáciách, ktoré sa v hre vyskytujú zriedka a teda dôraz sa kladie na iné herné a výkonostné kvality. Ďalšie dve hráčky, ktoré dosahovali výrazne horšie výsledky výskok v hre využívajú. Ide o dve najmladšie hráčky družstva a zároveň jedna z nich – s najhorší výsledkom, utrpela v druhej polovici predchádzajúcej sezóny úraz – zlomeninu členku. Máme za to, že toto zranenie a tým spôsobený výpadok v tréningu malo vplyv na jej výsledok testu odrazovej výbušnosti.

Hráčka	1	27,8
Hráčka	2	28,5
Hráčka	3	39,1
Hráčka	4	29,1
Hráčka	5	37,9
Hráčka	6	37,9
Hráčka	7	31,9
Hráčka	8	32,8
Hráčka	9	28,7
Hráčka	10	35,6
Hráčka	11	35,2
priemer		33,14 cm

	nadpriemer
	podpriemer
	priemer

Obrázok 1 Výsledky vstupného testovania odrazovej výbušnosti

DISKUSIA

Viacerí autori (McNelly, Sandlera, 2007; Přidal, Zapletalová, 2010) uvádzajú, že tréning zameraný na rozvoj výbušnej sily je potrebné zaraďovať v prípravnom období 2 – 4 krát do týždňa. Pričom rozvoj odrazovej výbušnosti v prípravnom období nadväzuje na rozvoj maximálnej sily. Ďalší autori uvádzajú (Sedláček, Lednický, 2010), že rozvoj výbušnej sily dolných končatín je potrebné vykonávať niekoľko týždňov, pričom merateľne zmeny sa dosahujú po 4 – 6 týždňoch. Podľa Hubku (1970) je potrebné rešpektovať osobitosti ženského organizmu, najmä pri zaťažení vytrvalostného a silového charakteru. Zaťaženie musí narastať pomalšie a súčasne nemožno očakávať také rýchle zvýšenie úrovne trénovanosti ako u mužov.

Pri podrobnejšej analýze sme zistili, že rozdiel medzi najvyšším a najnižším výskokom v testovaní je 11,3 cm. Domnievame sa, že uvedený rozdiel môže byť spôsobený špecifickým charakterom zaťaženia v jednotlivých hráčskych funkciách, čo potvrdzujú viacerí autori (Lenhert, 2007; Vavák, 2011). Najslabšiu odrazovú výbušnosť mala hráčka (1), ktorej špecializácia je blok. Avšak jej trénovanosť ovplyvnilo zranenie (zlomenina členkového kĺbu), pre ktoré vynechala 2 mesiace v druhej polovici súťaže. Naopak najvyššiu odrazovú výbušnosť mala hráčka (3), ktorá je smečiarka.

ZÁVER

Výsledky práce poukazujú na aktuálnu úroveň výbušnej sily dolných končatín hráčok juniorského volejbalového družstva TJ Slávia Zvolen na začiatku prípravného obdobia. Tieto výsledky sú podkladom pre trénera, na prípravu prípravného obdobia, ktorého cieľom bude rozšírenie celkových funkčných možností organizmu hráčok a zvýšeniu ich odolnosti voči hernému zaťaženiu. Na základe výsledkov môžeme skonštatovať, že tri hráčky (3,5,6) dosahovali významne lepšie výkony, rovnaký počet hráčok (11, 2, 9) dosahovalo významne podpriemernú úroveň a päť hráčok dosahovali v rámci svojho družstva priemernú výkonnosť. Priemer odrazovej výbušnosti v družstve bol 33,14 cm.

LITERATÚRA

- BIELIK, V. – ŠTULRAJTER, V. – JÁNOŠDEÁK, J. 2003. Vplyv pohotovostnej dráždivej masáže na odrazovú výbušnosť u basketbalistov. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava: FTVŠ UK, roč. 8, 2003, č. 3, s.31 – 33. ISSN 1335-2245
- DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A. 2007. Cvičenia na rozvoj výbušnej sily dolných končatín. In *Telesná výchova a šport. Metodická príloha*. Bratislava : FTVŠ UK, roč. 17, 2007, č. 1, s. 1 – 4. ISSN 1335-2245
- GRMANOVÁ, K. 2006. Rozvoj rýchlostno–silových schopností karatistov metódou plyometrie. In *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tanec, fitness, a úpoly na zdokonaľovanie človeka*. Bratislava : FTVŠ UK, 2006, s 80 – 85. ISBN 80-89197-47-7
- HUBKA, J. 1970. *Volejbal – Učebné texty pre školenie trénerov III. tr.* Bratislava: Šport, 1970. 184 s.
- LENHERT, M. 2007. *Současné směry teorie a praxe sportovního tréninku* : habilitačná práca. Olomouc : Univerzita palackého, FTK, 2007. 139 s.
- McNELLY, E. – SANDLER, E. 2007. *Power plyometrics: The Complete Program*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2007. 155 s. ISBN 1841262005
- PERÁČEK, P. 1995. *Futbal. Riadenie – plánovanie – tréning*. Bratislava : Peter Mačura, 1995. ISBN 80-9674-560-3
- PŘIDAL, V. – ZAPLETALOVÁ, L. 2003. *Volejbal. Herný výkon – tréning, riadenie*. Bratislava . FTVŠ UK, 2003. 180 s. ISBN 80-88901-85-5
- PŘIDAL, V. – ZAPLETALOVÁ, L. 2010. *Volejbal – herný výkon – tréning – riadenie*. Bratislava : PEEM, 2010. 181 s. ISBN 978-80-8113-030-4
- SEDLÁČEK, J. – LEDNICKÝ, A. 2010. *Kondičná atletická príprava*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2010. 168s. ISBN 978-80-89075-34-8.
- VANDERKA, M. 2006. Teoretické východiská a možnosti využitia plyometrie v kondičnej príprave športovcov. In *Vedecký zborník Atletika*. Bratislava : ICM Agency, 2006, s. 196 – 206. ISBN 80-89257-01-1
- VAVÁK, M. 2011. *Volejbal – kondiční příprava*. Praha: Garda Publishing, 2011. 224 s. ISBN 978-80-247-3821-5.
- ZEMKOVÁ, E. – DZURENKOVÁ, D. – PELIKÁN, H. 2002. Odrazové schopnosti mladých rockenrolistov. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava : FTVŠ UK, roč. 7, 2002, č. 3, s.18 – 20. ISSN 1335-2245

KONTAKT

Jaroslav POPELKA

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta

Univerzita Mateja Bela

Banská Bystrica

e-mail: jaroslav.popelka@umb.sk

Tel.: 048/ 446 7554

Stanislav Azor

Ústav telesnej výchovy a športu

Technická univerzita vo Zvolene

96001 Zvolen

e-mail: azor@tuzvo.sk

Názov TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

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

Recenzenti Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica
Doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica
Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen

Vydavateľ VTU vo Zvolene

Tlač ÚTVŠ TU vo Zvolene

Vydanie prvé, november 2016

Počet strán 448

Náklad 60 výtlačkov

Táto publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.

Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-2922-9