TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC

ZVOLEN 2017

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 978-80-228-3024-9

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov zaoberajúcich sa problematikou telesnej výchovy a športu. V poradí už ôsme vydanie zborníka je výsledkom pravidelne sa konajúcej konferencie na ÚTVŠ vo Zvolene. Obsahovo sa venuje rôznym tematikám z oblasti telesnej výchovy a športu, tréningového procesu, problémom a novinkám vo vyučovaní telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl, či rôznych vekových kategórií. Vydaný zborník obsahuje celkove 34 prác na 369 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 konferenčného zborníka vedeckých prác ďakujeme aj recenzentom zborníka a všetkým prispievateľom.

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

Zostavovatelia

OBSAH

THE INFLUENCE OF DANCING ON THE LEVEL OF SELECTED COORDINATION PROPERTIES FOR MALE AND FEMALE SPORT´S BALLROOM DANCERS …….....8
Wiesława Pilewska, Paweł Matczak, Michaela Slováková

O NIEKTORÝCH PODMIENKACH PÔSOBENIA ŠPORTU A TELESNEJ VÝCHOVY AKO PROSTRIEDKU UTVÁRANIA MORÁLNE-CHARAKTEROVÝCH VLASTNOSTÍ MLADEJ GENERÁCIE 24
Zlata Androvičová

VSTUPNÝ MONITORING STATICKEJ ROVNOVÁHY ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU 35
Baisová Karin

ÚROVEŇ DRŽANIA TELA ŽIAKOV FUTBALOVÝCH TRIED 43
Elena BENDÍKOVÁ , Andrej GLONČÁK

ANALÝZA TEORETICKÝCH VÝCHODÍSK PREJAVOV AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA A VYBRANÝCH OSOBNOSTNÝCH DIMENZIÍ V NIEKTORÝCH KOLEKTÍVNYCH ŠPORTOCH 56
Mária Gregáňová, Karol Görner

MIESTO TURISTIKY A ŠPORTOVO POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV V OKRESE BREZNO 70
Jaroslav Kompán, Peter Mandzák, Michaela Zajaková

NOVÉ MOŽNOSTI APLIKÁCIE VZDELÁVACIEHO PROGRAMU DOFE VO VYSOKOŠKOLSKOM VZDELÁVANÍ PROSTREDNÍCTVOM ŠPORTU A OUTDOOROVÝCH AKTIVÍT 84
Jaroslav Kompán

ŽIVOTNÍ STYL HRÁČŮ VÝKONNOSTNÍHO KUŽELKÁŘSKÉHO SPORTU.....93
Markéta Kastnerová, Vladislav Kukačka, Zuzana Musilová

POHYBOVÝ PROGRAM PRE SENIOROV A JEHO VPLYV NA ZNÍŽENIE RIZIKA NÁSTUPU OBEZITY 104
Anna Lukáčová, Martin Kružliak

ODLIŠNOSTI TRÉNINGOVÉHO ÚČINKU NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ V LEZENÍ NA SKALE A UMELEJ STENE 113
Peter Mandzák

ZMENY V ÚROVNI PLAVECKEJ SPÔSOBILOSTI ŠTUDENTOV TELESNEJ VÝCHOVY NA FF UMB 121
Mandzáková Martina

POSTOJE ŽIAKOV 4. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V OKRESE ZVOLEN K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V ČASE 133
Peter Mesiarik

POHYBOVÁ AKTIVITA AKO PREVENCIA ZDRAVIA U ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY 159
Michal Marko

ÚČINNOSŤ TEMATICKÉHO CELKU KONDIČNÉ CVIČENIE NA STREDNEJ ŠKOLE 174
Natália Smoleňáková, Matej Kmeť

OBĽÚBENOSŤ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY DETÍ ZÁKLADNEJ ŠKOLY PRE ŽIAKOV SO SLUCHOVÝM POSTIHNUTÍM 181
Dagmar Nemček

ÚČINOK 10-TÝŽDŇOVÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU ZAMERANÉHO NA PRESNOSŤ FORHENDU A BEKHENDU STARŠÍCH ŽIAKOV V TENISE 191
Juraj Nemček, Šimon Krajčovič

POHYBOVÝ REŽIM A STRAVOVACIE NÁVYKY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL 206
Barbora Novotná – Naďa Novotná

ŠPORTOVO-REKREAČNÁ AKTIVITA ŽIAKOV VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL STREDOSLOVENSKÉHO REGIÓNU 214
Barbora Novotná

POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTNÍM STYLU STUDENTEK JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH 228
Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Zuzana Píchová

VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH HIER V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ 239
Štefan Adamčák, Anna Kozaňáková

ÚČINOK HRAVÝCH AKTIVÍT VYUŽÍVAJÚCI GLOBÁLNY POLOHOVÝ SYSTÉM NA ZMENU POSTOJOV ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL 249
Štefan Adamčák – Miroslav Nemec

NÁVRH TESTOV VHODNÝCH PRE URČENIE CIEĽOVÝCH SKUPÍN V GEOTURIZME (Z POHĽADU ICH FYZICKÝCH LIMITOV) 258
Jana Hlaváčová, Barbara Hlavňová, Mário Molokáč

NÁVRH POSTUPU TESTOVANIA TURISTICKÝCH A ŠPORTOVÝCH MOBILNÝCH APLIKÁCIÍ VYUŽITEĽNÝCH V GEOTURIZME 264
Barbara Hlavňová, Dana Tometzová, Slavomír Drevko

ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE U MLADŠÍCH ŽIAKOV 274
Miroslav Nemec, Rastislav Kollár

POROVNANIE ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ SENIOROV PROSTREDNÍCTVOM TESTU DYNAMICKEJ ROVNOVÁHY 285
Kružliak Martin

VPLYV GYMNASTICKEJ PRÍPRAVY NA ÚROVEŇ ROZVOJA VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ U MLADÝCH TENISTOV.....293
Michaela Slováková, Henrieta Lokšová

ÚROVEŇ VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI 5 – 6 ROČNÝCH DETÍ V ATLETICKEJ A TENISOVEJ PRÍPRAVKE 301
Tomáš Willwéber

ÚROVEŇ VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI DETÍ V MLADŠOM ŠKOLSKOM VEKU V ATLETICKEJ PRÍPRAVKE 309
Tomáš Willwéber

VPLYV POHYBOVÉHO PROGRAMU NA TELESNÝ ROZVOJ A SILOVÉ SCHOPNOSTI ŠTUDENTIEK STREDNEJ ŠKOLY 318
Robert Rozim, Roman Kamas, Michal Marko

VÝVINOVÉ TENDENCIE TELESNÉHO ROZVOJA ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLE 327
Robert ROZIM, Elena BENDÍKOVÁ

ROZVOJ RÝCHLOSTNO-SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ STARŠÍCH ŽIAČOK VO VOLEJBALE 336
Jaroslav Popelka

ÚROVEŇ VOLEJBALOÝCH ZRUČNOSTI ŽIAKOV ZÁKLANÝCH ŠKÔL 345
Jaroslav Popelka

MORÁLNE UVAŽOVANIE ŠPORTOVCOV 352
Attila Rácz

ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI Z HĽADISKA TEMPERAMENTU, LATERALITA, ÚROVEŇ EMOCIONALITY A ZVLÁDANIA KONFLIKTOV U SLOVENSKÝCH VRCHOLOVÝCH PRETEKÁROV V JUDO 358
M. Sližik, L. Pašková, K. Longová, Ľ. Šiška , J. Bordáni

THE INFLUENCE OF DANCING ON THE LEVEL OF SELECTED COORDINATION PROPERTIES FOR MALE AND FEMALE SPORT´S BALLROOM DANCERS

[1]Wiesława Pilewska,

[2]Paweł Matczak

[3]Michaela Slováková

[1´2]Faculty of Physical Education, Kazimierz Wielki

University Bydgoszcz

Poland

[3]Matej Bel University

Faculty of Arts

Department of Physical Education and Sports

Banská Bystrica

Slovak Republic

ABSTRACT

The goal of this thesis was to determine the existence of specific influence of dancing on the changes of selected coordination properties for male and female sport's ballroom dancers.

Materials: C-S class sports dance couples took part in the research. Research group of 18 people forming 9 couples. Age of the respondents rages from 16 to 24.

Method: In order to determine the level of motor coordination, samples determining skill level were used, such as: high frequency movements, simultaneous movements, maintenance of dynamic body equilibrium and kinaesthetic movement differentiation. Tests were carried out before and after physical activity which was a simulated final round of Latin American dance in accordance with FTS regulations.

Results: Under the influence of effort, the tested properties have shown different dynamics. In the group of male dancers who underwent the influence of physical effort certain dysfunctions have been observed: concerning the ability to maintain high movement frequency (by 3.71% on average), the level of dynamic balance (by 1.65% on average), the level of kinaesthetic differentiation of movement (by 3.38 % on average). In the group of female dancers: the level

of dynamic balance (by 11.19%) on average, the level of kinaesthetic differentiation of movement (by 20.54% on average).
Key words: ballroom dancing, Latin American Style, coordination skills

WPŁYW WYSIŁKU TANECZNEGO NA POZIOM WYBRANYCH WŁAŚCIWOŚCI KOORDYNACYJNYCH TANCERZY SPORTOWEGO TAŃCA TOWARZYSKIEGO

STRESZCZENIE

Celem pracy było ustalenie istnienia wpływu specyficznego wysiłku tanecznego na zmiany poziomu wybranych właściwości koordynacyjnych tancerzy sportowego tańca towarzyskiego.
Materiał: W badaniach uczestniczyły C-S klasowe sportowe pary taneczne. Grupa liczyła 18 osób tworzących 9 par. Wiek badanych zawierał się w przedziale 16-24 lata.
Metoda: W celu określenia poziomu koordynacji ruchowej posłużono próbami określającymi poziom zdolności: wysokiej częstotliwości ruchów, sprzężenia ruchów, zachowania równowagi dynamicznej oraz kinestetycznego różnicowania ruchów. Próby przeprowadzano przed i po obciążeniu wysiłkiem fizycznym jakim była symulowana runda finałowa tańców latynoamerykańskich – zgodna z przepisami FTS.
Wyniki: Badane właściwości pod wpływem wysiłku wykazywały różną dynamikę. W grupie tancerzy pod wpływem obciążenia wysiłkiem fizycznym odnotowano dysfunkcję: zdolności wysokiej częstotliwości ruchów (średnio o 3,71%), poziomu równowagi dynamicznej (średnio o 1,65%), poziomu zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów (średnio o 3,38%). W grupie tancerek: poziomu równowagi dynamicznej (średnio o 11,19%), poziomu zdolności kinestetycznego różnicowania (średnio o 20,54%).
Słowa kluczowe: taniec towarzyski, styl latynoamerykański, zdolności koordynacyjne

WSTĘP

Z perspektywy dążenia do uzyskiwania odpowiednich wyników, w każdej dyscyplinie sportu dominują określone aspekty sprawności motorycznej. Taniec sportowy jest jedną z tych, w których technika wykonania poszczególnych elementów stanowi podstawę sukcesu w rywalizacji sportowej, a jednym z celów jego kształcenia jest doskonalenie umiejętności wprowadzania natychmiastowej korekty w sytuacjach najmniejszego odstępstwa od zaprogramowanej formy ruchu [1,2].

W tańcu, ciało stanowi istotę przekazu treści w postaci złożonych oraz trudnych do wykonania ruchów. Wielką rolę w ich odtwarzaniu odgrywają informacje zewnętrzne oraz wrażenia pochodzące z własnego organizmu [3,4] decydujące o perfekcji wykonania tańca, dlatego wiele z wyodrębnionych składowych zdolności koordynacyjnych ma potencjalny wpływ na jego jakość.

Zdolność szybkiej reakcji o poziomie której świadczy czas, jaki upływa od momentu zadziałania sygnału do zakończenia ściśle określonego ruchu, [5] pozwala na szybkie zainicjowanie i wykonanie działania ruchowego. Występujące w tańcu reakcje kompleksowe tej właściwości, charakteryzują działanie sportowe w złożonej sytuacji, polegające na konieczności szybkiego reagowania na wiele sygnałów m.in. muzykę, pozycję i zachowanie partnera, przemieszczanie się tańczących oraz warunki do prezentacji choreografii. Zdolność ta w znacznym stopniu zależy od doświadczenia tancerzy oraz umiejętności antycypacji czynności własnych, współpartnera i przeciwników (prezentujących się jednocześnie par tanecznych).

Zdolnością celowego koordynowania ruchów części ciała, pojedynczych ruchów i faz między nimi jest umiejętność sprzężenie (łączenia). W tańcu zapewnia ona celową organizację ruchów prowadząc do integracji przestrzennych, czasowych oraz dynamicznych parametrów ruchu i podporządkowania zadaniu ruchowemu realizowanemu przez całe ciało (np. powiązanie ruchów ramion, nóg, tułowia, głowy a także współdziałanie przy realizacji ruchu z partnerem) pod kątem osiągnięcia zamierzonego celu działania. Jak podaje Starosta [6] poziom tej zdolności zależy w dużym stopniu od doświadczenia sportowca oraz od jego inwencji, wymaga wysokiego poziomu inteligencji motorycznej. Istotną rolę odgrywają tutaj informacje kinestetyczne oraz optyczne. Nie bez znaczenia jest także udział procesu antycypacji.

Fundamentalną zdolnością w tańcu jest zdolność rytmizacji, która pozwala na uchwycenie, zapamiętanie, odtworzenie i realizowanie dynamicznych zmian ruchu w uporządkowanym, powtarzającym się cyklu [5]. W tańcu przejawia się ona zarówno koniecznością dostosowania do rytmu zewnętrznego (muzyki) jak i przyjęcia rytmu wewnętrznego wynikającego m.in. ze specyfiki formy ruchu. Uzewnętrznia się w czasie (zwolnienia lub przyspieszenia), sile (napięcie i rozluźnienie), formie (obroty, pivoty, kroki i figury taneczne) oraz przestrzeni (kierunek oraz zakres ruchu). Związaną z omawianą właściwością, jest także umiejętność kontynuacji czynności ruchowej (tańca) po wytrąceniu z rytmu (zjawisko często obserwowane na turniejach tanecznych). Podstawowa rola

w omawianej zdolności przypada jednoczesnemu przetwarzaniu informacji wizualnych i akustycznych (decydują one o efektywności motorycznej), istotne są także informacje kinestetyczne i dotykowe.

Procesy przetwarzania informacji akustycznych, optycznych, często też dotykowych oraz kinestetycznych są podstawą zdolności dostosowania (przestawienia), która jest w dużej mierze zależna od nastawienia na działanie, dokładnego i szybkiego postrzegania zmian sytuacji oraz dotychczasowych doświadczeń ruchowych, pozwalając na zastosowanie wielu alternatywnych programów działania [5]. W tańcu zdolność ta pozwala na wdrożenie optymalnego programu działań ruchowych oraz jego przestawiania w przypadku zmiany sytuacji.

Wyznaczająca możliwości wykonania maksymalnej liczby ruchów całym ciałem lub wybraną jego częścią bez ograniczenia czasowego jest zdolność wysokiej częstotliwości, która zależy ona od ruchliwości procesów nerwowych (szybkie przechodzenie ze stanu pobudzenia do stanu hamowania i odwrotnie) [5]. Według Zimmermanna [7], ma także swoje miejsce w odnoszeniu sukcesów sportowych w tańcu. W dyscyplinie tej to muzyka a dokładnie turniejowe tempo poszczególnych tańców oraz rozliczenia rytmiczne figur i kroków tanecznych wyznaczają częstotliwość ruchów, dodatkowo występujące w choreografiach przyspieszenia ruchu oraz jego zatrzymania mające podkreślać akcje taneczne wymagają wysokiego poziomu omawianej właściwości.

Precyzyjne postrzeganie siły, czasu i przestrzeni podczas przebiegu określonej czynności motorycznej pod kątem najkorzystniejszego rozwiązania całego zadania ruchowego to zdolność kinestetycznego różnicowania ruchów. Proces ten przebiega w trzech zakresach: siłowym (wielkości napięcia mięśniowego), przestrzennym i czasowym [8]. Wysoki poziom rozwoju tej zdolności umożliwia wykonywanie ruchów dokładnych w czasie i przestrzeni przebiegających według zasady: „maksymalny efekt przy najmniejszym wysiłku” [9]. Istotą tej zdolności jest ocena i przetwarzanie informacji o kątowej pozycji w stawach (komponenty przestrzenne), o stanie napięcia zaangażowanych mięśni (komponenty siłowe) oraz prędkości ruchów (komponenty czasowe). To właśnie zdolność kinestetycznego różnicowania ruchów warunkuje w tańcu dużą dokładność zarówno pojedynczych faz cyklu ruchowego, jak i złożonych zadań ruchowych. Wyspecjalizowane wrażenia i spostrzeżenia nazywane „czuciem”, odnoszą się do czucia partnera, czucia parkietu, przestrzeni do zagospodarowania ruchem, czucia przeciwnika (tańczących jednocześnie par tanecznych). Właściwość ta ma decydujące znaczenie w harmonii

i płynności wykonywanych ruchów [9]. Realizowanie ruchów w sposób lekki i przyjemny dla oka świadczy o wysokim poziomie funkcjonowania centralnego układu nerwowego, precyzyjnego różnicowania ruchu, a tym samym optymalnego wkładu siły, w tym też zdolności rozluźniania mięśni [10]. Podobnie jak w gimnastyce czy łyżwiarstwie figurowym, tak i w tańcu wysoki poziom zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów jest warunkiem wirtuozerii, wyrazu artystycznego i ekspresji ruchów [11]. „Wrażenia kinestetyczne stanowią tutaj podstawę dokładnego, złożonego i pięknego wykonania programu, przy czym cała uwaga, wzrok, dotyk skupione są na ocenie sytuacji taktycznej i wyborze odpowiedniego działania. Tancerze nie martwią się już tym, jak wykonać wybrane działanie, ponieważ to zapewnia tzw. sprzężenie wewnętrzne" [12,13]. Warto w tym miejscu dodać, iż do szczegółowych odmian zdolności różnicowania zaliczane jest również pojęcie zdolności do rozluźniania mięśni bez przejawiania na wysokim poziomie której, niemożliwe byłoby osiągnięcie znaczącego sukcesu w sporcie [5].

Sportowy taniec stawia wysokie wymagania poziomowi rozwoju zdolności orientacji czasowo – przestrzennej tancerzy. Poziom tej zdolności umożliwia określenie pozycji ciała oraz jej zmian w trakcie ruchu ciała w przestrzeni i w czasie w odniesieniu do ustalonej przestrzeni działania (np. sali tanecznej) lub poruszającego się obiektu (np. partner, pozostałe pary taneczne), łącząc w sobie postrzeganie i działanie motoryczne. Orientacja w przestrzeni trwale łączy się również z postrzeganiem czasowych parametrów ruchu i ich zmian. „Poziom i rozwój zależy od szybkości oceny i kontroli przestrzennych warunków działania, która dokonuje się na podstawie współdziałania wielu analizatorów, głównie wzrokowego i słuchowego. W określonych sytuacjach wiodącą rolę przyjmują jednak inne sygnały np. dotykowe i procesy psychiczne jak np. antycypacja" [5].

Ważnym elementem dla efektywności działalności tanecznej jest zdolność zachowania równowagi [14,15,16] umożliwiająca „utrzymanie zrównoważonej pozycji ciała (równowaga statyczna) oraz zachowanie lub odzyskanie tego stanu (równowaga dynamiczna) w czasie czynności ruchowej, lub też bezpośrednio po jej wykonaniu" [5]. U podstaw tej zdolności leżą głównie informacje pochodzące z analizatorów dotykowych, kinestetycznych, optycznych

i przedsionkowego, przy czym w równowadze statycznej lub w czasie bardzo powolnych ruchów główną rolę spełnia analizator kinestetyczny, natomiast utrzymanie postawy ciała w pionie w szybkich ruchach warunkuje analizator przedsionkowy – zmysł równowagi [5].

Przejawia się ona zawsze równocześnie z takimi zdolnościami jak: orientacja przestrzenna, różnicowanie ruchu oraz szybkość reakcji [6].

Znaczenie poziomu rozwoju zdolności koordynacyjnych dla efektywności działalności sportowej w tańcu towarzyskim jest niepodważalne [17,18,19]. W dyscyplinie tej, w trakcie rywalizacji sportowej wymagana jest jednakże nie tylko racjonalna koordynacja ruchów w przestrzeni, ale także realizacja tychże ruchów w warunkach wzmożonego wysiłku fizycznego w ściśle określonym czasie. Co więcej zwraca się szczególną uwagę na wpływ narastającego zmęczenia na utrzymanie wysokiej efektywności koordynacji ruchów tancerzy oraz kształtu struktury rywalizacji sportowej [20,21,22]. W dyscyplinie tej istnieją szczególne wymagania dotyczące sprawności fizycznej, wśród których wyróżnia się odmienne wymogi względem partnera i partnerki, a także nieodzowność współpracy pomiędzy osobami tworzącymi parę taneczną [23].

Niniejsza praca poświęcona ustaleniu wpływu wysiłku tanecznego na poziom wybranych właściwości koordynacyjnych, posiadać może znaczenie w doskonaleniu formuły specjalistycznego przygotowania fizycznego oraz rozwijać praktyczne zalecenia dotyczące treningu sportowego.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach uczestniczyły sportowe pary taneczne z Toruńskiego Klub Tanecznego Dance & Dance. Grupa liczyła 18 osób tworzących 9 par. Wiek badanych zawierał się w przedziale 16-24 lata. Cała grupa prezentowała turniejową grupę wiekową powyżej 15 lat. Dwie pary specjalizowały się w stylu latynoamerykańskim, pozostałe pary w obydwu stylach (w stylu standardowym oraz latynoamerykańskim). W grupie par stylu standardowego znajdowały się trzy pary posiadające klasę taneczną „C", dwie rywalizujące w „pierwszej klasie krajowej - A", oraz dwie pary z najwyższą klasą taneczną „S". W stylu latynoamerykańskim: dwie pary z klasą „C", dwie rywalizujące w klasie „B", dwie pry klasy „A", trzy pary z klasą „S". W grupie ustalono kolejność, według prezentowanego poziomu sportowego w stylu latynoamerykańskim „od najlepszej do najsłabszej" (tab.1.)

Tabela 1. Lista par wraz z reprezentowanymi klasami w stylu latynoamerykańskim (kolejność ustalona według posiadanej klasy oraz ratingu portalu tanecznego *danceposrtinfo.net)*

L.p.	Partner, partnerka inicjały – imię nazwisko, klasa LA	LA/klasa
1.	F.K. & M.K (S)	1348
2.	P.M. & M.Ch. (S)	1314
3.	M.D., W.W. (S)	1229
4.	P.B. & E.K. (A)	1228
5.	A.J. & P.Z. (A)	1178
6.	A.K.& O.G. (B)	1231
7.	M.L & A.L. (B)	1093
8.	J.R & W.Sz .(C)	1127
9.	A.R &, M.S. (C)	1047

W celu określenia poziomu rozwoju wybranych właściwości koordynacyjnych wykorzystano następujące próby [24]:

- „boczny step-test" – do określenia poziomu zdolności wysokiej częstotliwości ruchów;
- „przekładanie laski gimnastycznej" – do określenia poziomu zdolności sprzężenia ruchów;
- „obroty na listwie ławeczki gimnastycznej" – do określenia poziomu zdolności zachowania równowagi dynamicznej;
- „skok na linię" – do pomiaru poziomu zdolności kinestetycznego różnicowania.

Próby określające poziom wybranych właściwości koordynacyjnych wykonywane były przed obciążeniem wysiłkiem fizycznym, który stanowiła symulowana runda finałowa oraz po wysiłku. W rundzie finałowej tancerze tańczyli kolejno po sobie 5 tańców stylu latynoamerykańskiego. Czas prezentacji każdego tańca wynosił 1 minutę 30 sekund. Wyniki badań poddano standardowej obróbce statystycznej. Obliczono średnią arytmetyczną M, odchylenie standardowe σ, współczynnik zmienności V – zinterpretowany wg klasyfikacji Boguckiego oraz istotność różnic [25].

WYNIKI

W grupie tancerek odnotowywano znaczną zmienność uzyskiwanych rezultataów w próbie wysokiej częstotliwości ruchów (boczny step-test) przed obciążeniem wysiłkiem oraz dużą zmienność uzyskiwanych wyników bezpośrednio po wysiłku. Pomimo odnotowywanych indywidualnych różnic rezultatów przed i po wysiłku, średnie arytmetyczne były takie same a różnice nieistotne statystycznie (tab.2).

Tabela 2. Charakterystyka liczbowa wyników próby „boczny step-test" określającej poziom częstotliwości ruchów grupy C-S klasowych tancerek tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Boczny step-test	M [liczba/20s]	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności różnic
przed symulacją rundy finałowej	46	8,86	30-54	19%	0,04
po symulacji rundy finałowej	46	9,71	28-61	21%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Największy indywidualny regres wyników po wysiłku – w stosunku do rezultatów „sprzed" – wynosił 17%. Tancerki prezentujące wysoki poziom taneczny (miejsca 2-4 w rankingu – tabela 1) w próbie po obciążeniu, częściej prezentowały stabilność omawianej właściwości.

Grupę tancerzy (partnerów) charakteryzowała duża zmienność uzyskiwanych rezulataów zarówno w przedwysiłkowej jak i powysiłkowej próbie „boczny step-test" (tab.3). W stosunku do wyników sprzed wysiłku, odnotowano pogorszenie osiąganych rezultatów średnio o 3,71% (różnica nieistotna statystycznie). Tancerze z pierwszej połowy rankingu tanecznego (miejsca 1-5 z rankingu – tabela 1) w warunkach narastającego zmęczenia prezentowali wysoki poziom stabilności omawianej właściwości – w stosunku do tancerzy prezentujących niższy poziom sportowy.

Tabela 3.Charakterystyka liczbowa wyników próby „boczny step-test" określającej poziom częstotliwości ruchów grupy C-S klasowych tancerzy tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Boczny step-test	M [liczba/20s]	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności różnic
Częstotliwości ruchów przed symulacją rundy finałowej	56,6	10,96	28-65	19%	0,23
Częstotliwości ruchów po symulacji rundy finałowej	58,7	9,77	32-67	16%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Tabela 4. Charakterystyka liczbowa wyników próby „przekładanie laski gimnastycznej" określającej poziom zdolności sprzężenia ruchów grupy C-S klasowych tancerek tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Próba „przekładanie laski gimnastycznej"	M [s]	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności różnic
przed symulacją rundy finałowej	6,32	0,98	5-7,9	15%	0,05
po symulacji rundy finałowej	6,28	0,72	5,5-7,5	11%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Grupę tancerek, w próbie „przekładanie laski gimnastycznej" oceniającej zdolności sprzężenia ruchów, charakteryzowała znaczna zmienność uzyskiwanych rezultatów przed oraz bezpośrednio po obciążeniu wysiłkiem (tab.4). Po realizacji rundy finałowej stylu latynoamerykańskiego, nie odnotowano znaczących zmian (średnio o 0,63% lepsze rezultaty) z różnicą nieistotną statystycznie.

Tabela 5. Charakterystyka liczbowa wyników próby „przekładanie laski gimnastycznej" określającej poziom zdolności sprzężenia ruchów grupy tancerzy C-S klasowych tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Próba „przekładanie laski gimnastycznej"	M [s]	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności różnic
przed symulacją rundy finałowej	6,73	1,66	5,05-10,3	25%	0,47
po symulacji rundy finałowej	6,67	1,20	5-8,6	18%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Grupa tancerzy, w próbie „przekładanie laski gimnastycznej", prezentowała dużą zmienność uzyskiwanych rezultatów, przed wysiłkiem oraz znaczną zmienność bezpośrednio po wysiłku. Podobnie jak w grupie żeńskiej po realizacji rundy finałowej stylu latynoamerykańskiego, nie odnotowano znaczących zmian (średnio o 0,89% lepsze rezultaty) z różnicą nieistotną statystycznie (tab.5). Odnotowany indywidualny największy regres wynosił 52%, w stosunku do rezultatów sprzed wysiłku.

Tabela 6. Charakterystyka liczbowa wyników próby „obroty na listwie ławeczki gimnastycznej" określającej poziom zdolności równowagi dynamicznej grupy C-S klasowych tancerek tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Próba „obroty na listwie	M [liczba	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności
przed symulacją rundy finałowej	6,88	1,20	5-9	17%	1,75
po symulacji rundy finałowej	6,11	1,37	4-9	22%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Grupę tancerek, w próbie „obroty na listwie ławeczki gimnastycznej” – oceniającej zdolność zachowania równowagi dynamicznej, charakteryzowała znaczna zmienność wyników uzyskiwanych przed obciążeniem wysiłkiem oraz duża zmienność po wysiłku (tab.6). Po realizacji rundy finałowej odnotowano pogorszenie rezultatów średnio o 11,19% (różnica była nieistotna statystycznie). Największy odnotowany indywidualny regres wyniósł 37%.

Tabela 7. Charakterystyka liczbowa wyników próby „obroty na listwie ławeczki gimnastycznej” określającej poziom zdolności równowagi dynamicznej grupy C-S klasowych tancerzy tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Próba „obroty na listwie	M [liczba	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności
przed symulacją rundy finałowej	6,66	1,41	5-10	21%	0,12
po symulacji rundy finałowej	6,55	1,64	4-10	25%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Osiągane rezultaty przez tancerzy, w próbie „obroty na listwie ławeczki gimnastycznej”, cechowała duża zmienność (tab.7). Wysiłek spowodował dysfunkcję zdolności średnio o 1,65% (statystycznie nieistotne). Największy indywidualny regres zdolności wyniósł 28%.

Tabela 8. Charakterystyka liczbowa wyników próby „skok na linię” określającej poziom zdolności kinestetycznego różnicowania C-S klasowych tancerek tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Próba „skok na linię”	M [cm]	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności
przed symulacją rundy finałowej	4,38	3,6	0,5-12,5	82%	0,05
po symulacji rundy finałowej	5,28	4,7	1-17,5	88%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Grupę żeńską w próbie „skok na linię" oceniającej zdolność kinestetycznego różnicowania, cechowała bardzo duża zmienność uzyskiwanych rezultatów (zarówno przed jak i po wysiłku) (tab.8). W stosunku do rezultatów osiąganych przed wysiłkiem, odnotowano regres rezultatów średnio wynoszący 20,54% (różnica nieistotna statystycznie). Największy odnotwany indywidualny regres rezultatów wyniósł 3400%.

Tabela 9. Charakterystyka liczbowa wyników próby „skok na linię" określającej poziom kinestetycznego różnicowania C-S klasowych tancerzy tańca sportowego, stylu latynoamerykańskiego

Próba „skok na linię"	M [cm]	SD	Min-Max	V%	Współczynnik istotności
przed symulacją rundy finałowej	2,95	2,2	1-8	67%	0,01
po symulacji rundy finałowej	3,05	2,4	0,5-9	70%	

* istotne statystycznie na poziomie 0,05

** istotne statystycznie na poziomie 0,01

Bardzo duża zmienność rezultatów uzyskiwanych w próbie „skok na linię" zarówno przed jak i bezpośrednio po obciążeniu wysiłkiem charakterystycznym dla rundy finaowej cechowała grupę partnerów (tab.9). W stosunku do osiągnięć sprzed wysiłku, odnotowano ich pogorszenie, średnio wynoszące 3,38% (różnica nieistotna statystycznie). Największy indywidualny regres rezultatów wyniósł 500%.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Analiza uzyskanych wyników badań pokazała charakter zmian poziomu wybranych właściwości koordynacyjnych spowodowanych wysiłkiem fizycznym charakterystycznym dla rundy finałowej stylu latynoamerykańskiego. Badane właściwości koordynacyjne pod wpływem wysiłku wykazywały różną dynamikę. W wielu przypadkach nie odnotowano bardzo znacznego stopnia ich dysfunkcji, co można tłumaczyć dobrą adaptacją badanych do specyficznego wysiłku tanecznego (C-S klasowe pary taneczne), potwierdzając jednocześnie wcześniejsze opinie o znaczącym wpływie tańca na rozwój wysokiego poziomu koordynacji

ruchowej. Zwrócić uwagę należy również na fakt, iż w trakcie turnieju sportowcy zazwyczaj tańczą wiele rund eliminacyjnych. Odnotowywane (w niniejszej pracy) wielkości dysfunkcji właściwości koordynacyjnych należałoby zatem wielokrotnie pomnożyć – tyle ile rund eliminacyjnych tańczy para na turnieju tanecznym.

1. W grupie tancerzy pod wpływem obciążenia wysiłkiem fizycznym odnotowano dysfunkcję:
    - zdolności wysokiej częstotliwości ruchów (średnio o 3,71%),
    - poziomu równowagi dynamicznej (średnio o 1,65%),
    - poziomu zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów (średnio o 3,38%).
2. W grupie tancerek pod wpływem obciążenia wysiłkiem fizycznym odnotowano dysfunkcję:
    - poziomu równowagi dynamicznej (średnio o 11,19%),
    - poziomu zdolności kinestetycznego różnicowania (średnio o 20,54%).

   Grupa męska (tancerzy) wykazywała zatem tendencje do mniejszej dysfunkcji wybranych zdolności koordynacyjnych pod wpływem specyficznego wysiłku tanecznego jakim była symulowana runda finałowa stylu latynoamerykańskiego.
3. Grupa tancerzy uzyskiwała lepsze średnie rezultaty w testach zdolności wysokiej częstotliwości ruchu i zdolności sprzężenia ruchów w próbach przed obciążeniem wysiłkiem i po obciążeniu. Tancerki adekwatnie w testach zdolności kinestetycznego różnicowania. W teście zachowania równowagi dynamicznej tancerki uzyskały lepsze średnie wyniki w próbie przedwysiłkowej, tancerze zaś w próbie powysiłkowej.
4. Analizując wyniki badań zauważono również, iż lepsze rezultaty w testach częściej osiągali tancerze i tancerki prezentujący wysoki poziom taneczny.

BIBLIOGRAFIA

1. Calvo-Merino B., Grèzes J., Glaser D.E., Passingham R.E., Haggard P., Seeing or Doing? Influence of Visual and Motor Familiarity in Action Observation. Current Biology, 2006, 16(19), 1905–1910.
2. Osiński W., Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania. Monografie, AWF Poznań 1993.
3. Brown S., Martinez M.J., Parsons L.M., The Neural Basis of Human Dance. Cerebral Cortex, 2006, 16(8), 1157– 1167.

4. Calvo-Merino B., Glaser D.E., Grèzes J., Passingham R.E., Haggard P, Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers. Cerebral Cortex, 2005, 15(8), 1243–1249.
5. Raczek J., Mynarski W., Ljach W., Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. AWF, Katowice, 2003. Shaping and diagnosis of coordination motor abilities. Handbook for teachers, trainers and students. Katowice: AWF Katowice.
6. Starosta W. (1994) Koordynacja ruchowa człowieka, (w:) Motoryczność człowieka jej struktura, zmienność i uwarunkowania, Osiński W (red.), Wyd. AWF Poznań.
7. Zimmermann K: Wesentliche koordinative Fähigkeiten für Sportspiele. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982; 31(6): 439–443.
8. Wołk R., Zdolność różnicowania kinestetycznego a szybkość motorycznego uczenia się. [W:] Zastosowanie metod statystycznych w badaniach naukowych I. Kraków – StatSoft 2001, 195–208.
9. Starosta W., Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Instytut Sportu, Warszawa 2003, 28–39.
10. Rynkiewicz T., Starosta W., Struktura zdolności motorycznych oraz jej globalne i lokalne przejawy. Monografie 354. AWF, Poznań 2003.
11. Karpińska A., Możliwości kształtowania zdolności motorycznych przez taniec współczesny. Nowa Medycyna, 2000, 12, 91–93.
12. Czajkowski Z., Sprzężenie zwrotne w nauczaniu i stosowaniu nawyków czuciowo-ruchowych. Sport Wyczynowy, 1998, 9– 10, 39–55.
13. Raczek J., Mynarski M., Z badań nad strukturą koordynacyjnych zdolności motorycznych. Antropomotoryka, 1991, 5, 3–19, 40.
14. Pilewska W., Pilewski R., Dmitruk K., Wielkość parametrów posturograficznych w procesie utrzymania równowagi tancerek tańca współczesnego, [w]: Sport a dobrostan. Uniwersytet M. Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2008, rozdział X, s.101-107.
15. Pilewska W., Pilewski R., Napierała M., Rozwój funkcji układu równowagi zawodników i zawodniczek tańca sportowego/[w]: Rehabilitation and tourism activity – key issues. Rehabilitacja a aktywność turystyczna – podstawowe zagadnienia.

University of Economy In Bydgoszcz. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu 2010, s. 83-92.

16. Pilewska W., Pilewski R., Napierała M., /Poziom rozwoju równowagi, jako jedno z kryteriów sprawności specjalnej tancerzy i tancerek sportowego tańca/[w]: Rehabilitation and tourism activity – key issues. Rehabilitacja a aktywność turystyczna – podstawowe zagadnienia. University of Economy In Bydgoszcz. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu 2010, s. 93-101.
17. Fostiak D., Koordynacja ruchowa u zawodników uprawiających technicznie złożone dyscypliny sportu. Praca doktorska, AWF, Poznań 1994.
18. Pilewska W., Sawczyn S., Normatywny poziom specjalnych zdolności koordynacyjnych zawodników sportowego tańca towarzyskiego jako podstawa ich indywidulanej oceny. [w:] Rocznik Naukowy AWFiS Gdańsk, tom XII „Indywidualizacja w procesie treningu sportowego". AWFiS w Gdańsku 2002, s. 283-291.
19. Starosta, W. [2001]: Podstawowe zdolności koordynacyjne, ich struktura i znaczenie dla odnoszenia sukcesów w sportowych tańcach turniejowych. W: Sport gimnastyczny i taniec w badaniach naukowych. AWF Gdańsk , 18-31.
20. Соронович І., Пілевська В., Дяченко А., Фотуйма О., Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура 2012, Випуск 15. с. 142-150. p-ISSN: 2078-3396
21. Соронович И., Чайковский Е., Пилевская В., Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности в спортивных танцах с учетом различий подготовленности партнеров. Физическое Воспитание Студентов 2013 06. Учредители: Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины; издательство Хгади. Главный редактор: Ермаков С.С. s.78-87.
22. Soronovich I.M., Chaikovsky E.V., Pilevskaya V., Features of functional support of competitive activity in sportsdance given the differences prepared by partners. *Physical education of students,* 2013, no.6, pp.78 87.
23. Pilewska W., Uwarunkowania treningu w sportowym tańcu towarzyskim. Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz 2016.

24. Raczek J., Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, Katowice 2003.
25. Arska-Kotlińska M., Bartz J., Wieleński D., Wybrane zagadnienia statystyki dla studiujących wychowanie fizyczne. Wydanie III zmienione i uzupełnione, AWF, Poznań 2002.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

danceposrtinfo.net dostępność: 3.11.2015:22.30

ADDRESS FOR CORRESPONDENCE

1. Wiesława Pilewska, e- mail: wikapi@vp.pl, mobile phone:+48500093450
2. Paweł Matczak, e-mail: pawelmatczak92@gmail.com, mobile phone:+48884323135
3. Michaela Slováková, e-mail:michaela.slovakova@umb.sk, mobile phone: +4210908148868

O NIEKTORÝCH PODMIENKACH PÔSOBENIA ŠPORTU A TELESNEJ VÝCHOVY AKO PROSTRIEDKU UTVÁRANIA MORÁLNE-CHARAKTEROVÝCH VLASTNOSTÍ MLADEJ GENERÁCIE

Zlata Androvičová

Katedra spoločenských vied Fakulty ekológie a environmentalistiky Technickej univerzity vo Zvolene

ABSTRAKT

Zainteresovaní odborníci z oblasti športu a telesnej výchovy dobre vedia, že športovanie si vyžaduje – predpokladá, ale súčasne i rozvíja mnohé morálne-charakterové vlastnosti človeka. Vo všeobecnosti je táto pravda nespochybniteľná. Lenže otázky, z ktorých niektoré nastolil už Aristoteles, keď porovnával spartský a aténsky spôsob výchovy mladých, si žiadajú konkrétnejšiu analýzu: aké športovanie, aká telesná výchova a za akých podmienok sú schopné rozvíjať aj morálne-charakterové vlastnosti mladej generácie? A aké podmienky, v ktorých sa dnes ocitá mladý človek, ale aj celá oblasť športu a telesnej výchovy, maria či v lepšom prípade znižujú efektivitu tohto vzájomného pôsobenia fyzickej a etickej kultúry?

Kľúčové slová: fyzická kultúra, etická kultúra, morálne-charakterové vlastnosti, športujúca mládež

ABSTRACT

Interested professionals in sports and physical education are well aware that sport requires, assumes and at the same time develops many moral-character qualities of man. In general, this is undeniable. But the questions Aristoteles posed when he was comparing the Spartan and Athenian ways of educating young people, ask for more detailed analysis: what kind of sport, physical education and under which conditions are able to develop the moral-character qualities of the young generation? And what are the conditions (living conditions of current youth as well as the conditions connected with current sport) that lessen the effectiveness of this interaction of physical and ethical culture?

Key words: physical culture, ethical culture, moral-character qualities, sporting youth

ÚVOD

Už starovekí Gréci vedeli, že pre vývoj osobnosti je potrebné rozvíjať rovnako duševné ako i fyzické schopnosti človeka. Antický ideál harmonicky rozvinutej osobnosti vyjadroval pojem kalokagathia. Aristoteles i ďalší myslitelia, napr. Platón či dramatik Euripides, ba aj Sokrates, ktorý sám *„pěstoval gymnastiku a tanec „až do neskorého stáří“* (Olivová, 1985, s. 136), venovali pozornosť aj otázke vzájomnej súvislosti medzi rozvojom duševných a fyzických schopností mládeže. Aristoteles napr. kritizoval spôsob výchovy dospievajúcej generácie mladých Sparťanov, v ktorom dominoval „telesný dril“ na úkor rozvoja duševných vlastností chlapcov a dievčat, a poukázal i na taký jeho dôsledok, že Sparťania takto nedosiahli ani očakávané výsledky v rozvoji fyzickej zdatnosti. V knihe Politika, v ôsmej kapitole venovanej výchove, konkrétne v štvrtej časti s názvom Gymnastika, píše: „*Sparťania ... tým, že priveľmi zaťažujú mládež fyzicky, robia ju divokou, ako keby práve toto najväčšmi prispievalo k udatnosti. A predsa ... vychovávateľ nesmie sledovať len jednu jedinú cnosť a nie najprv práve túto. Ba aj keby sa to smelo, ani tak nedosiahne svoj cieľ. ...lebo nemalým svedectvom toho, aké škody to pôsobí, je toto: medzi víťazmi na olympijských hrách by sa sotva našli dvaja alebo traja, ktorí zvíťazili ako mládenci a aj ako muži, pretože tvrdým tréningom v mladosti vyčerpali svoju silu.*“ (Aristoteles, 1988, s. 263-265). Olivová vo svojej nádherne ilustrovanej knihe o športe v starovekom svete „doplňuje“ Aristotelovu kritiku spartskej výchovy mládeže, chlapcov i dievčat, o ďalší neblahý dôsledok: „*Někdy od konce 7. či počátku 6. století* (t.j. po tom, čo v Sparte zaviedli výchovu obmedzenej na fyzickú stránku – poznámka autorky) *začal totiž soustavně klesat počet Sparťanů.“* Popri vojnách ďalším dôvodom bol *„i trvalý pokles porodnosti. Spartské dívky byly sice cvičeny, aby rodily silné a zdravé potomstvo, ale počet dětí ve Spartě byl velmi nízký. Průměrně jedno až dvě děti na rodinu.“* (Olivová, 1988, s.102). A ako píše, súveká lekárska veda vo svojom celku tiež odsudzovala jednostrannú špecializáciu (Olivová, 1985, s. 139).

Aj keď sú rozdiely medzi našou dobou a antickým svetom obrovské - a to sa netýka len oblasti športu a výchovy, viaceré problémy predsa len akoby vo svojich podstatných kontúrach „odolávali“ zmenám času a doby. Čo sa mení, sú predovšetkým podmienky. A tie pravdaže vplývajú i na „podstatné kontúry“ danej oblasti. Dnes dobre vieme, rovnako ako to vedeli už niektorí myslitelia starovekého Grécka, že športovanie si jednak vyžaduje - predpokladá určité morálne-charakterové vlastnosti človeka, ale z druhej strany tiež aj mnohé z nich rozvíja. Vo všeobecnosti je to nespochybniteľná pravda. No otázky, z ktorých viaceré nastolil už Aristoteles, si vyžadujú konkrétnejšiu analýzu: aké športovanie, aká telesná

výchova a za akých podmienok sú schopné rozvíjať spolu s rozvojom telesnej zdatnosti aj morálne-charakterové vlastnosti mladej generácie? A aké sú to podmienky a okolnosti, v ktorých sa dnes ocitá športujúci - cvičiaci mladý človek, ale aj celá oblasť športu a telesnej výchovy, ktoré vzájomnému pôsobeniu rozvoja fyzickej a morálnej kultúry u mladého človeka bránia či v lepšom prípade znižujú jeho efektivitu?

Cnosti, rozvíjané športovaním.

Pedagogika si šport a fyzické cvičenie všíma ako prostriedok kultivácie človeka, najmä u mladej generácie. A šport v sebe túto potenciu má: môže rozvíjať také morálne-charakterové vlastnosti, ktoré uplatní aj v živote i v profesii. Odborníci v oblasti telesnej výchovy mládeže poznajú širokú škálu vlastností a schopností, ktoré u mladých ľudí i detí pomáha rozvíjať pravidelné športovanie. Psychológia ich nazýva „morálne-charakterové vlastnosti", etika sa postupne vracia k pojmu „cnosti", ktorým etika dané vlastnosti označovala až do 19. storočia. Počas 20. stor. bol etický pojem cnosti „vytlačený" zo slovníka etiky psychologickými výrazmi. Podobne, ako bola do značnej miery etika „vytlačená" psychológiou. A to je na škodu veci, lebo psychológia a etika skúmajú človeka z rôznych aspektov: psychológia hlavne z hľadiska psychických determinánt jeho osobnosti, života a konania, zatiaľ čo etika sa zameriava na priestor jeho slobodného konania, na to, čo je v moci samotného človeka robiť či nerobiť, a hľadá (aj s pomocou ostatných vied o človeku a rešpektujúc ich poznatky, vrátane psychologických) možnosti, ako by mohol človek žiť a konať lepšie – alebo aspoň správnejšie. Obe disciplíny, etika i psychológia, sú pri práci s mladými potrebné a vzájomne nenahraditeľné. Napríklad športový tréner, neznalý etiky a opierajúci sa čisto o psychológiu, môže ospravedlňovať nemorálne správanie športovca odvolaním sa na jeho temperament: „Veď je to cholerik!" Lenže férové správanie je v moci každého temperamentu, čo etike potvrdí aj psychológia.

Šport teda môže rozvíjať mnoho cností: sebadisciplínu, vytrvalosť, sústredenosť, cieľavedomosť, usilovnosť a celkovo zodpovedný postoj k rozvoju vlastných schopností, motivovať k sebarozvoju tým, že vyvoláva obdiv k dobrým výkonom – poskytuje vzory. Rozvíja aj schopnosť spolupráce (najmä, no nielen kolektívne športy), disponuje človeka k solidarite i k schopnosti podriadiť sa spoločnému cieľu, prispieť vlastnými silami k jeho dosiahnutiu. Rozvíja solidaritu, ale aj dôležitú schopnosť zniesť prehru, zdvihnúť sa a opäť začať. Rovnako aj vedomie, že nič nie je zadarmo, že odmenu – radosť, úspech atď. si treba zaslúžiť (to má spoločné napr. s učením sa hre na hudobný nástroj). Pestuje schopnosť

radovať sa i znášať námahu či bolesť. Popri tom všetkom rozvíja aj zodpovedný postoj k zdraviu a v nemalej miere vzťah ku kráse. Avšak šport a telesná výchova tak nepôsobia automaticky. A tak je namieste otázka, za akých podmienok fyzická kultúra ovplyvňuje etickú – morálnu kultúru človeka priaznivo a za akých sa tento jej potenciál naplňuje nedostatočne alebo aj vôbec nie?

DISKUSIA

Podmienky: vonkajšie – celospoločenské a vnútorné - vnútro-športové i vnútro-klubové.

Celospoločenské podmienky a ich vplyv na oblasť športu i výchovy, ba celej kultúry, sú dnes často predmetom oprávnenej kritiky. Ako uvádza Rácz, „*Šport je ... vo svojej podstate výrazne závislý od spoločenských pomerov vládnucich v danej kultúre a v danej dobe.*“ (Rácz, 2014, s.279). Ide o podmienky ekonomické i politické, ale aj o podmienky, ktoré predstavuje aktuálna morálna kultúra spoločnosti. To ovplyvňuje aj oblasť telesnej výchovy a športu. Sme svedkami toho, ako sa súbežne so snahami o hospodárske a politické využitie (zneužitie) športu objavuje tendencia k inštrumentalizácii športovcov na „tovar“ či „predmet zábavy“. Vzniká nebezpečenstvo, že pri hodnotení športovej činnosti (nielen vo vrcholovom športe) sa celkom zabudne na humanistickú zásadu, podľa ktorej je každý človek vždy aj účelom, nikdy nie iba prostriedkom, ako to sformuloval jeden zo zakladateľov humanistickej etiky, novoveký filozof I. Kant. Používané kritériá hodnotenia činnosti športovcov či klubov sú niekedy pokrivené, zredukované, orientované len na víťazstvo, úspech, s ktorým sa spája finančný zisk. Sú teda mimo etické, a nezriedka priam nemorálne. Ekonomicky sa súčasný (najmä) vrcholový šport dostal do područia zákona dopytu a ponuky, čo robí zo športovca moderného gladiátora. Celospoločenská identifikácia so športovým výkonom má aj politický význam, z čoho plynie, že športový neúspech sa zvykne považovať i za neúspech politický. Aj tu platí antické „beda porazeným“ (najmä trénerom, ktorých ihneď vymenia). Médiá podporujú komercionalizáciu športu natoľko, že doň zasahujú v jeho neprospech. Snažia sa modifikovať herné pravidlá, nehovoriac o diktáte vysielacích časov, ktoré nerešpektujú ani vonkajšiu (počasie) ani vnútornú prírodu - tú v človeku (jeho biorytmy, fázy najvyššej výkonnosti počas dňa, atď.). Ako uvádza Skoblík, v športovej oblasti „*Etické samozrejmosti pomaly zanikajú*“ (Skoblík, 2017).

Mnohé z týchto javov, sprevádzajúcich súčasný šport, majú dlhšiu históriu, než by sa nám videlo. Pozrime na staroveké Grécko, na odkaz ktorého nadviazal moderný šport. V klasickom období Grécka (od konca 4. stor. p. n. l. až do ovládnutia gréckych polis

Macedónskou ríšou r. 338 p. n. l.) síce jadro výchovy tvoril ideál kalokagathie a „*Gymnasia se stávala hlavním střediskem telesné i duševní výchovy*.“ (Olivová, 1985, s. 125). Lenže profesionálny šport už vtedy, v období svojho vzniku, a najmä v nasledujúcom období helenizmu, čelil podobným negatívam ako i dnes. Profesionálnych športovcov vyraďoval šport z normálneho života, neboli spôsobilí vykonávať žiadne povolanie a „*podle svědectví antických autorů jich nebylo možno využít ani ve válce, protože byli vycvičeni příliš jednostranně.“* (Olivová, 1985, s. 143). Motívom k tomu stať sa profesionálnym športovcom bolo už vtedy nie harmonický rozvoj seba samého, ale bohatstvo a lepší sociálny status. Lebo i vtedy, tak ako dnes, šport prinášal profesionálnym športovcom *„v prvé řade bohatství“* a otváral im cestu *„do vyšších společenských kategorií*.“ (Olivová, 1985, s. 143). Podobnosti medzi starovekom a dneškom nachádzame aj na strane fanúšikov. V helenizme, po strate samostatnosti gréckych polis, už väčšina gréckeho obyvateľstva stratila príležitosť získať telesnú výchovu. Nemožnosť aktívne športovať z nich „*činila nadšené diváky*“ (tamže). A podobnosť nachádzame aj v probléme s korupciou. Olivová píše, že „*... na 112. olympijských hrách roku 332 Atéňan Kallippos podplatil svého protivníka a ten mu přenechal vítezství. Když se záležitost prozradila, odmítali Atéňané zaplatit za Kallippa pokutu a byli proto z účasti na hrách vyloučeni*.“ (Olivová, 1985, s. 144). A ako dnes, aj v tých časoch nežiaduce javy sprevádzajúce šport vyvolali znepokojenie a kritiku: „*Pod dojmem fanatického zaujetí diváků pro zápasy a pod dojmem objevující se korupce ve sportu ozývaly se stále častější, otevřenejší a varovnější hlasy, namířené v prvé řadě proti atletice z povolání.*“ (Olivová, 1985, s. 144). Dnes si síce nerobíme žarty z tých, čo skončili za víťazom ako v antike, no hodnota víťazstva sa akcentuje natoľko, až zaniká hodnota športu ako „víťazstva nad sebou samým“.

Pozrime bližšie na charakter našej morálnej kultúry spoločnosti, ktorá tiež výrazne vplýva na výchovu i šport. V našej západnej morálnej kultúre prevláda, ako vyplýva z výskumov viacerých sociálnych filozofov i sociológov (G. Lipovetski, Ch. Taylor) orientácia na individuálnu sebarealizáciu, ktorá často nadobúda podoby individualizmu, hedonizmu a konzumerizmu. A to ovplyvňuje životný štýl a preferované hodnoty rodín a detí. Fyziológ a kondičný tréner V. Bielik v rozhovore pre časopis „.týždeň“ poukázal na pokles celkovej zdatnosti, obratnosti a vytrvalosti detí u nás a v celom západnom svete. Trénovaní mladí športovci dnes dosahujú len také parametre, aké v minulosti (pred cca 30 rokmi) predstavovali bežný štandard u detí, ktoré sa športu nevenovali (Olšovský, Gdovinová, 2017, s.21). Naše deti sa veľmi málo pohybujú. Napríklad, rodičia, aby ušetrili čas i z obáv

o bezpečnosť potomkov, všade vozia svoje deti autom a to má následky nielen pre ich telesnú kondíciu, ale aj pre ich morálny vývoj: prichádzajú o príležitosť nadobudnúť vlastné sociálne skúsenosti s rovesníkmi po ceste zo školy či do školy, z tréningu či na tréning, nadviazať trvalejšie priateľstvá či naučiť sa riešiť spory. Svet našich detí je „preorganizovaný“ – rodičmi, školou, klubom... A keďže k preferovaným hodnotám spoločnosti patrí aj úspech v kariére, rodičia dajú dieťa radšej na jazykový či počítačový kurz. Isteže je veľa zodpovedných rodičov, ktorí sa snažia viesť dieťa k zdravému životnému štýlu, aj k morálnym hodnotám. No objektívne im na to veľa času neostáva. A zmenil sa i charakter rodiny. Dnešné rodiny už nie sú mnohopočetným (viacgeneračným, viacdetným) spoločenstvom, v ktorých si deti spontánne rozvíjali svoje sociálne kompetencie, vrátane empatie a súcitu, asertivity i schopnosti kompromisu, spolupráce i sociálnej taktiky presadenia sa. Sú to podľa štatistík stále viac rodiny neúplné, rodiny jedináčikov atd. Teda nielen fyzické, ale aj morálne - hodnotové predpoklady dieťaťa, získané z domu, s ktorými prichádza na hodinu telesnej výchovy či na tréning, sú iné než pred polstoročím. Tým ťažšia je úloha trénera či učiteľa. Často je to práve športový kolektív, v ktorom dieťa prvýkrát pocíti silu kolektívnej akcie, radosť zo spoločného diela, i radosť z intenzívnejšieho pohybu. No negatívne vplyvy celospoločenských podmienok v oblasti športu a fyzickej kultúry môžu aj ohroziť vývoj mladej generácie. Dieťa sa ešte len stáva človekom, osobnosťou. Človek je mnohostranná bytosť, má stránku telesnú, v športe zvlášť dôležitú, ale aj psychickú, rozumovú, citovú, individuálnu i sociálnu atď. Človek žije v čase: má prítomnosť i budúcnosť, aj nejakú minulosť. V žiadnej ľudskej činnosti nemá byť nič z toho obetované. A preťažovanie talentovaných ledva odrastených detí je totálnym ignorovaním ich života a budúcnosti. Ako si poradí s vlastným životom „jednorozmerný človek“ (výraz H. Marcuseho), ktorému nedovolili rozvinúť ostatné stránky jeho osobnosti?

Zmeniť celospoločenské podmienky športu a výchovy nie je v moci ani športovcov, ani učiteľov telesnej výchovy, trénerov či rodičov športujúcich detí, ba ani v moci tých, ktorí sa zaoberajú „politikou športu“ či reprezentujú jednotlivé športové kluby a organizácie. Môžu sa len snažiť o ich „usmerňovanie“ ako jedni z mnohých aktérov na scéne spoločenského vývoja, ktorý sa i tak veľmi často uberá k takej svojej budúcej podobe, ktorú nik z jeho aktívnych účastníkov, súčasných generácií, ani nechcel, ani nepredpokladal, o ktorú sa nik nesnažil, ale vznikla z interakcie mnohých snáh a úsilí. V čom ale môžu uspieť lepšie, to je snažiť sa, aby negatívne vplyvy čo najmenej deformovali lokálne prostredie športovania mladých ľudí. Práve v lokálnom prostredí športových aktivít, činností a interpersonálnych

vzťahov sa odkrýva väčší priestor na to, aby sa spoločným úsilím všetkých zainteresovaných týmto vplyvom bránilo, aby sa aspoň čiastočne „neutralizovali“. V lokálnych podmienkach je z hľadiska rozvoja cností u mladého športovca dôležitý najmä ľudský faktor a charakter interpersonálnych vzťahov v kolektíve, jeho étos. Ľudský faktor zahrňuje aj úroveň odbornosti, aj psychologickú, pedagogickú a tiež vlastnú morálnu „vybavenosť“ všetkých, ktorí s mladými športovcami pracujú, od trénerov a učiteľov až po organizátorov či športových lekárov a rodičov.

Učitelia telesnej výchovy a tréneri.

Sú to hlavné osoby, zodpovedné za to, aby bol lokálny priestor športovania mládeže „ochránený“ pred negatívnymi vplyvmi širšieho prostredia. Nevynímajúc zasahovanie rodičov (hoci tí sú súčasťou lokálneho prostredia), ktorí nezriedka tiež sťažujú prácu trénerovi či učiteľovi (nielen) telesnej výchovy. V prvom rade ide o odbornosť a osobnú morálku učiteľa či trénera. Odbornosť je podmienka nevyhnutná, bez nej môže byť tréning či cvičenie zdraviu škodlivé a nebezpečné. Osobná morálka je zas podmienkou dostatočnou, bez nej ani odbornosť nezaručí, že v danom prípade bude športovanie aj prostriedok pestovania cností. No nejde o idealistickú požiadavku, aby bol učiteľ či tréner „dokonalým človekom“. Ide o také jeho morálne kvality, ktoré vyplývajú z úsilia o naplnenie princípu fair play a zo špecifík práce s mladými ľuďmi, dôležitých pre výchovnú činnosť všeobecne, ktoré dobre poznáme z pedagogiky. Lebo každá práca s mládežou má aj výchovný potenciál. Ako uvádza Valjent, tu nie sú podstatné nejaké psychologické osobitosti, sociálnu rolu učiteľa telesnej výchovy môžu dobre plniť jedinci „ *s různou strukturou osobnosti či temperamentu“* (Valjent, 2014,s.328). Dôležitá je jeho etická a morálna disponovanosť, napr. zmysel pre spravodlivosť, schopnosť sebareflexie, skutočný záujem (o prácu i zverencov). Rovnako zmysel pre mieru, vrátane miery v kritike i pochvale či nárokoch na žiaka alebo mladého športovca. A táto miera sa neurčuje matematicky, ale je u každého rôzna, žiada si individuálny prístup. Ak sú napríklad príliš zdôrazňované nejaké požiadavky, výkonostné alebo morálne, konanie učiteľa/trénera môže viesť k opaku toho, čo chcel dosiahnuť: *„Např. neúměrná náročnost v požadavcích může vést až k puntičkářství a pedantství, neúměrná přímost a upřímnost až do beztaktnosti, neúměrné snížení požadavků až k neprincipiálnosti, nadměrná aktivita může přivést studenty až k vleklé pasivitě ...*“ (Valjent, 2014,s.328)

Učiteľ či tréner sú hlavné osoby, ovplyvňujúce morálny étos v družstve , skupine, triede. Sú tí, ktorí napriek nepriaznivým sociálnym či materiálnym podmienkam môžu naučiť deti rešpektovať princíp fair play. Bez aktívneho, zmysluplného presadzovania tohto princípu sa

pozitívne pôsobenie športu na morálku mladých obracia na svoj protiklad. Potom sa môže stať priestorom, kde sa deti stretnú s podvádzaním, šikanovaním (ako aktéri či obete), s posmechom alebo ponížením, s pätolizačstvom či vyvyšovaním. Morálny étos v športujúcom kolektíve detí a mládeže je oveľa dôležitejší, než akékoľvek materiálne „injekcie" do vybavenia telocvične či športoviska. Je dôležitejší ako športový úspech, za ktorý by boli nejaké financie navyše. To, na čo deti, žiaci mimoriadne citlivo reagujú, je čestnosť a spravodlivosť. Presnejšie, citlivo reagujú na nečestnosť a nespravodlivosť. A aj o tom je princíp fair play. Kódex športovej etiky definuje fair play nasledovne:

1. „Fair play znamená omnoho *viac než len iba rešpektovanie pravidiel; nesie v sebe aj pojmy priateľstva, rešpektovania druhého* a športového ducha. *Je to spôsob myslenia, nie iba správania.* Tento pojmový obsah zahŕňa problematiku *boja proti podvádzaniu*, umenia pôsobiť ľsťou aj pri rešpektovaní pravidiel, *dopingu, násilia (a to ako fyzickému, tak aj verbálnemu), nečestným výhodám, nerovnosti šancí, nadmernej komercializácií a korupcii.*
2. Fair play má pozitívny obsah. Kódex chápe šport ako spoločensko – kultúrnu činnosť, ktorá je prínosom pre spoločnosť a priateľstvo medzi národmi *za podmienky, že prebieha čestne.* Šport je rovnako pokladaný za činnosť, ktorá *pokiaľ prebieha poctivo, umožňuje človeku, aby sám seba lepšie poznal, lepšie sa prejavoval a zdokonaľoval sám seba*, dosiahol rozkvet, získal a preukázal svoje schopnosti; šport je *prostriedkom spoločenskej interakcie, zdrojom radosti a potešenia, prinášajúce blaho a zdravie*. Šport so svojou širokou škálou klubov a dobrovoľných pracovníkov *dáva človeku príležitosť, aby sa začlenil a našiel svoje príslušné miesto v spoločnosti.* Okrem toho môže prispieť i k rozvoju citlivejšieho prístupu k životnému prostrediu." (kurzívou zvýraznené autorkou). (Kódex športovej etiky, 1992)

„Kódex" okrem toho, že jasne vymedzuje a konkretizuje aj zodpovednosť vlád, organizácií i jednotlivcov, za dodržiavanie tohto princípu, upozorňuje i na základnú podmienku jeho účinnosti: *„A bude účinný iba v prípade, že každý z tých, ktorí vstupujú do športového sveta, na seba vezme zodpovednosť, ktorú tento kódex vymedzuje."* (Kódex športovej etiky, 1992).

No ak ľudia nemajú „*v úcte svoje vlastné telo a osobnosť, ak sú odhodlaní ísť za svojím cieľom (v živote i športe) za každú cenu*" (Oborný, 2001, s. 107), budú takéto pravidlá neúčinné. Princíp fair play nie je „Písmo sväté", treba rátať aj s jeho flexibilitou, možnosťami zmien, ktorým podlieha i samotný pojem cti, i celá morálna kultúra a spoločnosť. No táto flexibilita nemá nič spoločného „*s totálnym mravným a myšlienkovým konformizmom, ktorý*

podlieha tzv. módnym trendom v športe“ (Oborný, 2001, s. 112), za ktoré sa maskujú honba za úspechom, slávou a ziskom na úkor harmonického rozvoja človeka.

Mladí ľudia zvyčajne správne chápu a oceňujú základ športového étosu, ktorým je fair play. Výskum postojov stredoškolákov k športovaniu, uskutočnený J. Michalom, ukázal, že značná časť respondentov (47,83% dievčat – prváčok) zastávalo názor, „*že pohybová aktivita vychováva k fair play*“ (Michal, 2014, s.179). Možno to interpretovať pesimisticky (Prečo tak málo?), ale i optimisticky. Prikláňam sa k pozitívnej interpretácii. A to preto, lebo v pozadí tohto výsledku je cítiť osobnú skúsenosť, ktorú respondentky získali v kontaktoch s takými učiteľmi či trénermi, u ktorých princíp fair play tvoril základ ich práce. Prikláňam sa k nej, lebo aj iné výskumy ukázali, že v hodnotení učiteľov telesnej výchovy ich zverencami výrazne prevažuje pozitívne nad negatívnym. Napr. Valjentov výskum o názoroch na rozdiely medzi učiteľmi telesnej výchovy a učiteľmi ostatných predmetov: od 101 respondentov získal vyše 125 odpovedí, ktoré uviedli rozdiely priaznivé pre učiteľov telesnej výchovy (medzi nimi 6 krát názor, že učitelia telesnej výchovy sú „férovejší“), oproti tomu „ *Názor, že se učitelé TV se odlišují od ostatních učitelů ve smyslu záporných vlastností, byl vysloven celkem 25 x (8,9 %)*“ (Valjent, 2014, s.330).

Omyly v etickom hodnotení športovej činnosti.

Napriek vyjadrenému optimizmu považujem za potrebné upozorniť ešte na niektoré omyly, s ktorými sa stretávame v športovej etike i v etickom hodnotení športovej činnosti. Najčastejšou z nich je *„motivačný omyl“* (Skoblík, 2017). Je to jeden z omylov morálneho hodnotenia, typický pre tzv. etiky úmyslu, pri ktorom sa čin, konanie posudzuje len podľa úmyslov (motívov a predstavovaných cieľov), ba nezriedka sa pomocou tohto „okliešteného“ kritéria posudzujú aj morálne normy. Ľudová múdrosť poukazuje na nedostatočnosť hodnotenia čisto na základe úmyslov v porekadle „Cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami“. Psychológia morálky nám k tomu hovorí, že konajúci človek vždy koná z jeho hľadiska s dobrým úmyslom, podľa vlastného subjektívneho presvedčenia robí v danej chvíli to najlepšie, čo sa dá. Napríklad, aj zločinec v situácii páchania zločinu si myslí, že robí to najlepšie z možného. Preto je kritérium úmyslov vágne a nedostatočné, aj keby dotyčný o nich neluhal – iným či sebe. Pri etickom hodnotení konania je potrebné zvažovať všetky jeho zložky, nielen úmysly, ale aj prostriedky, dôsledky, ba aj okolnosti konania. To samozrejme neznačí, že by sme mali úmysly ignorovať, najmä nie vtedy, ak ide o dorastajúcu generáciu. Dobrý učiteľ telesnej výchovy dokáže oceniť snahu a snaživosť aj menej

talentovaných a menej úspešných žiakov. Je potešujúce, že takých učiteľov telesnej výchovy je väčšina (Valjent, 2014, s. 326-333).

Druhou častou chybou v etickom uvažovaní v oblasti športu je *formalistický omyl*, s ktorým sa dnes často stretávame aj v iných oblastiach spoločenského života. Poznáme ho napr. z formalistického uplatňovania práva, keď sú kvôli nedodržaniu procedurálneho postupu často na slobodu prepustení zločinci, ktorí k vražde, za ktorú boli zadržaní, pridajú hneď na druhý deň po prepustení ďalšiu. Podobne sa aj v športovej etike či etickom hodnotení športovej činnosti často spochybňuje správnosť nejakej morálnej normy len na základe toho, že pri jej tvorbe nebol dodržaný diskurzívny postup, t. j. že sa pri jej prijatí nemohli vyjadriť všetci, ktorých sa norma týka. Nebudem zachádzať do podrobností pravidiel etického vyjednávania, ako ich dôkladne zargumentoval J. Habermas, K.O. Apel a ďalší predstavitelia diskurzívnej etiky. Poznamenám len, že keby sme toto kritérium povýšili ako jediné, museli by sme odmietnuť aj všetky elementárne mravné normy (Nezabiješ! Nepokradneš! atd.), ktoré po tisícročia regulujú interpersonálne vzťahy a svojím pôsobením (cez morálne presvedčenie väčšiny) chránia človeka lepšie, než zákon. Z čisto formalistického hľadiska by sme ich mohli ignorovať na základe argumentu, že sme neboli prítomní pri ich prijatí, hoci sa vzťahujú i na nás.

Veľmi častou chybou etického uvažovania je *naturalistický omyl* – keď sa usudzuje z faktu („čo je“) na záväzok („čo má byť“). Že sa tak nedá usudzovať, zdôvodnil ešte novoveký filozof a etik D. Hume, venoval mu pozornosť aj I. Kant a v 20. storočí ho podrobil naturalistický dôkladnej kritike etik H. Moore. Stručné vysvetlenie poskytne príklad: z toho, že je pohyb zdraviu prospešný, ešte nevyplýva povinnosť pestovať ho. V hodnotovom uvažovaní vždy vstupuje do hry popri fakte aj hodnota. Súvzťažnosť medzi faktom a hodnotou sa dá vyjadriť skôr podmieňovacím spôsobom než imperatívom: „Ak chceš byť zdravý, pohybuj sa“ a nie „Musíš sa pohybovať!“ Podmieňovací spôsob odkazuje aj k presvedčivým spôsobom komunikácie, ktoré sú oveľa efektívnejšie, najmä pri mladých ľuďoch, než striktné príkazy bez zdôvodnenia.

ZÁVER

Cieľom príspevku bolo poukázať na niektoré podmienky, za ktorých šport a telesná výchova pôsobia ako prostriedok rozvoja cností – morálne-charakterových vlastností mladého športovca. Šport tak totiž nepôsobí automaticky. K významným faktorom toho, aby tak pôsobil, patrí schopnosť aktérov lokálneho prostredia športovej činnosti ochrániť ho pred

negatívnymi vplyvmi vonkajšieho, celospoločenského prostredia a utvoriť kvalitnú morálnu atmosféru – étos priamo v klube, kurze, športovej organizácii či na hodinách telesnej výchovy. Základom toho je úsilie o dodržiavanie a realizáciu princípu fair play a morálne kvality osobnosti trénera či učiteľa telesnej výchovy. Je potešiteľné, že takých učiteľov je väčšina.

LITERATÚRA

ARISTOTELES. 1988. *Politika*. Bratislava : Pravda.

KÓDEX ŠPORTOVEJ ETIKY: *„TEN KTO HRÁ ČESTNE JE VŽDY VÍŤAZOM" (FAIR PLAY – THE WINNING WAY)* Rada Európy MSL – 7 (92) 11. In: http://www.ucps.sk/KODEX_SPORTOVEJ_ETIKY (citované dňa 21. 9. 2017)

MICHAL, J. 2014. Záujmy a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám. In: *Telesná výchova a šport v živote človeka.* Zvolen : TU vo Zvolene, ISBN 978-80-228-2684-6, s. 172-189.

OBORNÝ, J. 2001. *Filozofické a etické pohľady do športovej humanistiky*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, ISBN 80-968252-7-5.

OLIVOVÁ, V. 1985. *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha : Artia.

OLŠOVSKÝ, F., GDOVINOVÁ, D. 2017. Neviem, kde nechal Maslow pohyb. In: *.týždeň*, č. 35, r.2017 z 28.8.2017, ISSN 1336-653X, s. 20-22.

RÁCZ, A. 2014. Vybrané formy diskriminácie v športe v kontexte kultúry 21. storočia. In: *Telesná výchova a šport v živote človeka.* Zvolen : TU vo Zvolene, ISBN 978-80-228-2684-6, s. 278-283.

SKOBLÍK, J. 2002. Etika sportu. In: Morálka v křesťanské praxi. Praha : Pastorační středisko při Arcibiskupství pražském. ISBN 80-238-9071-9, s. 45-48. In: http://www.pastorace.cz/Knihovna/10-Etika-sportu.html (citované dňa 20.9.2017)

VALJENT, Z. 2014. Odlišuje se učitel tělesné výchovy od učitelů jiných předmětů? In: *Telesná výchova a šport v živote človeka.* Zvolen : TU vo Zvolene, ISBN 978-80-228-2684-6, s. 326-333.

KONTAKT

Zlata Androvičová e-mail: androvicova@tuzvo.sk

Katedra spoločenských vied FEE TU vo Zvolene

Masarykova 24. 96053 Zvolen

VSTUPNÝ MONITORING STATICKEJ ROVNOVÁHY ŠTUDENTOV UNIVERZITY TRETIEHO VEKU

Baisová Karin
Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

INPUT MONITORING OF STATIC BALANCE OF THE STUDENTS THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

ABSTRAKT

Autor sa v príspevku zaoberá monitorovaním statickej rovnováhy u seniorov – študentov Univerzít tretieho veku, pochádzajúcich zo siedmich krajín Európy. Ide o vstupné testovanie – predvýskum pomocou najdostupnejšieho testu „Plameniak“ – stoj na jednej nohe.
Kľúčové slová: monitorovanie statickej rovnováhy, seniori, Univerzita tretieho veku

ABSTRACT

In the article, author monitors seniors' balancing abilities. All of the tested seniors are students at the Universities of the Third Age based in the seven european countries. The initial test comprised of the most common flamingo exercise - standing on one leg.
Keywords: monitoring of static balance, seniors, Universities of the Third Age

ÚVOD

Pre ľudí v seniorskom veku je dôležitá komunikácia a socializácia v rámci rovnakej vekovej skupiny, vytváranie spoločenstiev a komunít s cieľom zdieľania vlastných osudov, problémov, vízií a cieľov. Taktiež udržiavanie zdravia a správneho životného štýlu prispôsobeného každému jednotlivcovi podľa jeho možností a potrieb, spojeného s každodenným pohybom je nemenej dôležité. Vytyčovanie cieľov, či už krátkodobých alebo dlhodobých, má priaznivý vplyv na prežívanie občas „prázdnych“ dní. Tento proces sa vysoko cenní v spolupôsobnosti so životným elánom seniora (Lipnická, 2010,s.15). Aj z týchto dôvodov sa seniori stretávajú v rámci rôznych kultúrnych, spoločenských, či športových akcií. Jednou z nich je Medzinárodná športová olympiáda študentov Univerzít tretieho veku, ktorá združuje každoročne väčší počet študentov. Sily si tu v športových

disciplínach merajú zástupcovia krajín Európy. Aj tento spôsob zapájania sa do verejného života je pre zástupcov seniorskej vekovej kategórie motiváciou byť stále fit a v dobrej kondícii.

Je známe, že počas starnutia a s pribúdajúcim vekom sa rovnováhová schopnosť zhoršuje, pretože dochádza k oslabeniu zrakového a kinestetického aparátu, k degeneratívnym zmenám vo vestibulárnom aparáte vnútorného ucha, znižuje sa svalová sila, čím je schopnosť udržať stabilitu u starších ľudí náročnejšie. Taktiež je výkon s tomto smere ovplavnený aj hmotnosťou a výškou jedinca, kde jedinci s nižšou výškou a hmotnosťou majú lepšiu rovnováhovú schopnosť. Podobne platí, že čím väčšia plocha opory, tým lepšia stabilita – jedinec s väčšou stopou má predpoklady k lepšej stabilite. Na základe doterajších poznatkov je známe, že pohlavie nie je pre rovnováhovú schopnosť rozhodujúce a podstatné.

Pravidelným cvičením a využívaním špeciálnych stabilizačných a rovnováhových cvičení a pomôcok prispievame k samostatnosti a istote seniorov pri pohybe, k udržiavaniu celkovej kondície jednotlivcov a predchádzame pádu, pošmyknutiu s nepríjemnými následkami (Baisová – Kružliak, 2014).

Súčasťou programu už spomínanej olympiády pre seniorov – študentov Univerzít tretieho veku boli aj súťaže týkajúce sa dôležitej koordinačnej pohybovej schopnosti aj pre túto vekovú kategóriu – rovnováhe.

Súťažilo sa pomocou testov statickej a dynamickej rovnováhy. V rámci statickej rovnováhy sa jednalo o stoj na jednej nohe (výdrž) – Plameniak.

CIEĽ

Cieľom predvýskumu bolo zistiť na základe testu statickej rovnováhy úroveň rovnovážnej pohybovej schopnosti u seniorskej vekovej kategórie, s následnou komparáciou jednotlivcov a krajín navzájom. Taktiež na základe štatistických výsledkov určíme krajinu s najlepšími a najhoršími nameranými hodnotami.

METODIKA

Skúmaným súborom boli seniori – účastníci 6. ročníka Medzinárodnej športovej olympiády študentov Univerzít tretieho veku zo siedmich krajín Európy. Zo 140 športovcov sa dobrovoľne merania zúčastnilo 88 respondentov s priemerným vekom 66,5 roka u žien a 63,2 roka u mužov. Z celkového počtu bolo 26 mužov – 29,55% a 62 žien – 70,45%, pričom sa merania nezúčastnili ženy z Turecka a muži z Ruska a Poľska. Dôvodom boli zdravotné

problémy, odmietnutie testovania a tiež dohrávanie finálových kôl súťaží, ktoré bežali súčasne s našim meraním.
Najpočetnejšími účastníkmi meraní z pohľadu krajín boli študenti z Ukrajiny, Slovenska a Poľska.
Meranie sme realizovali v septembri 2016 u študentov Univerzity tretieho veku z Turecka (Ankara), Poľska (Lubsko), Česka (Bruntál), Ruska (St. Petersburg a Samara), Litvy (Druskininkai), Ukrajiny (Lutsk a Kyjev), Slovenska (Zvolen).
Organizátorom podujatia bolo Centrum ďalšieho vzdelávania na TU vo Zvolene v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu na TU vo Zvolene.

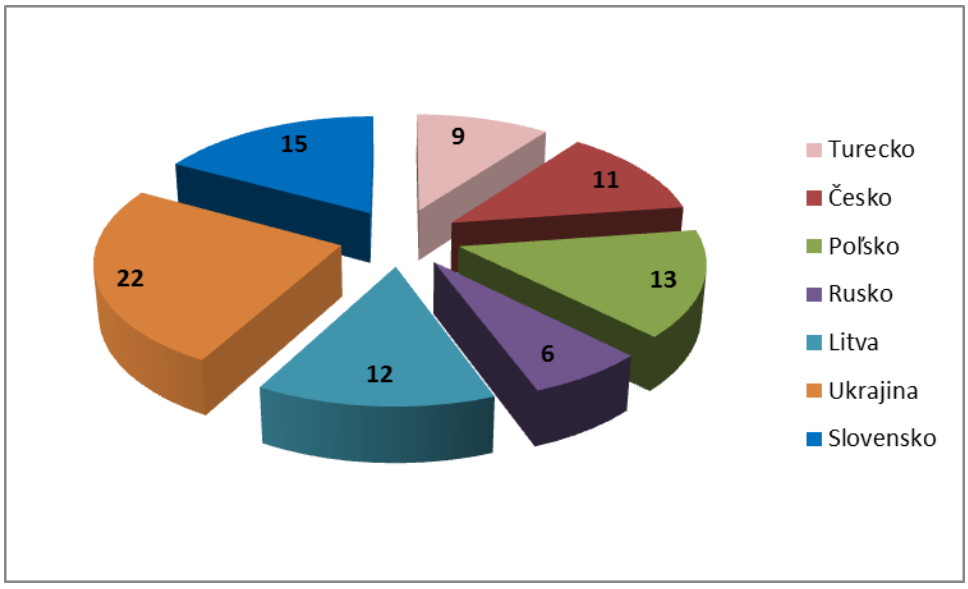
Pre meranie zvolenej koordinačnej schopnosti sme volili jednoduchý test statickej rovnováhy (Plameniak), ktorý sme použili pre všetky merania podľa nasledovných pokynov a popisu:

Plameniak - test statickej rovnováhy
Popis: Testovaný sa postaví na ľubovoľnú nohu a chodidlom druhej nohy sa oprie o koleno z jeho vnútornej strany. Na povel sa snaží vydržať v tomto postoji bez dotyku nohy o zem čo najdlhší čas. Paže môžu byť v upažení a môže s nimi vyrovnávať zaujatú polohu. Každý má len jeden pokus, ktorý končí uvoľnením pokrčenej nohy do stoja.
Namerané hodnoty sme zapísali do súťažných zápisných hárkov všetkým účastníkom.

Výsledky meraní boli spracované a vyhodnotené na Katedre matematiky a deskriptívnej geometrii na TU vo Zvolene v spolupráci s RNDr. Vladimírom Vacekom.
Pre naše porovnávanie sme zo štatistických metód použili v práci aritmetický priemer, smerodajnú odchýlku a v grafickom znázornení sme uviedli aj interval spoľahlivosti.

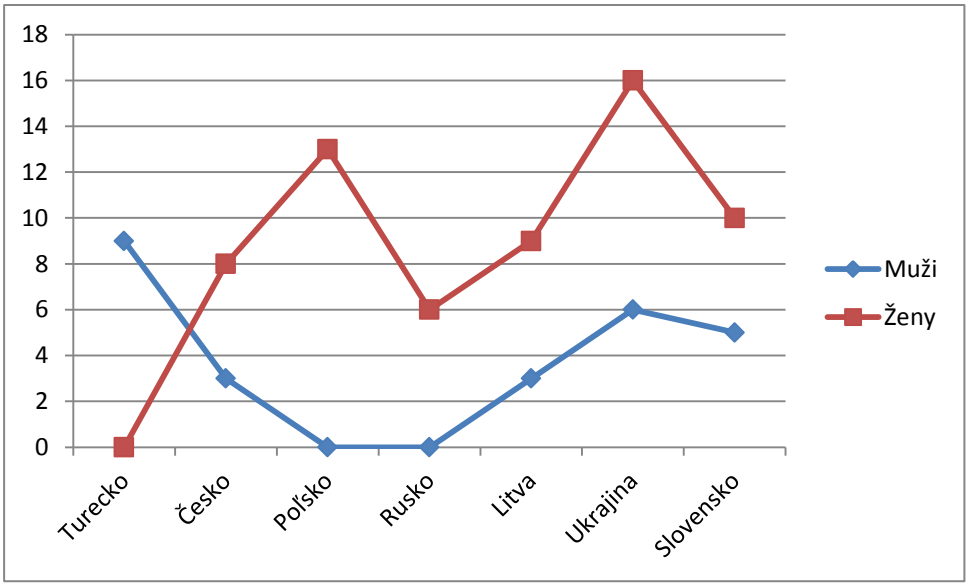
VÝSLEDKY

Skúmaný súbor respondentov tvorilo 88 seniorov. Najpočetnejšie zastúpenie mali respondenti Ukrajiny v počte 22 seniorov, Slovenska – 15 seniorov a Poľska – 13 seniorov. Najmenej početná bola skupina seniorov z Ruska – 6 – obr. 1.



Obrázok 1 Skúmaný súboru z pohľadu štátnej príslušnosti

Ak by sme rozdelili účastníkov na základe pohlavia, najpočetnejšou skupinou u mužov boli Turecký seniori, pred Ukrajinskými a Slovenskými seniormi. V skupine žien sa testovania – súťaže zúčastnilo najviac senioriek z Ukrajiny, Poľska a Slovenska – obr. 2.



Obrázok 2 Skúmaný súbor z pohľadu pohlavia a štátnej príslušnosti

Keďže Slovensko bolo usporiadateľskou krajinou, je samozrejmé, že sa objavuje v oboch prípadoch na popredných priečkach. Celkové počty účastníkov iných krajín však boli taktiež vyššie, no tejto súťaže sa nezúčastnili všetci z dôvodu účasti na finálových kolách iných

disciplín, či turnajov, alebo zo zdravotných dôvodov, prípadne súťaž – meranie odmietli (celkový počet účastníkov olympiády bol 136 seniorov zo siedmich krajín Európy).

Plameniak - test statickej rovnováhy

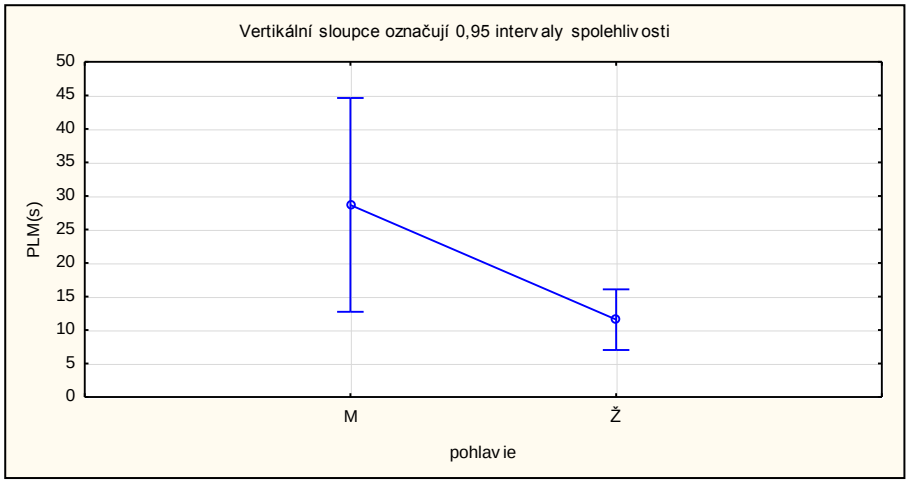
Pri vyhodnotení meraní sme zistili, že pri teste statickej rovnováhy bol priemerný výkon u testovaných mužov lepší o 17,11s., čo je v porovnaní so študentkami o 40,30 % lepšie. Môžeme konštatovať, že v našom predvýskmume sa nepotvrdzuje fakt, že vo väčšine prípadov sa s lepšími výsledkami stretávame u ženskej populácie v porovnaní s mužskou. Vysvetlením je nameraný výkon troch mužov z Turecka, ktorí dosiahli v porovnaní s priemerom (28,66s) vysoko nadpriemerné výkony (107s, 123s, 149s), čím sa výrazne odkláňajú od ostatných respondentov, a tým aj od súboru žien. Najlepší výkon bol u mužov 149s a u žien 96,9s. Naopak najhorší výkon u mužov bol 2,7s a u žien 1,8s.

Tab. 1 Výsledky testu statickej rovnováhy (Plameniak) v meranom súbore podľa pohlavia

pohlavie			
	aritmetický priemer	smerodajná odchýlka	N
M	28,66	39,49	26
Ž	11,55	17,83	62

Potvrdenie štatistických výsledkov z tabuľky 1 znázorňuje aj obrázok 3.

Rozdiely vo výkonnosti pri porovnaní výsledkov súborov mužov a žien hovoria o homogénnejšej skupine žien, kde je rozptyl výkonov menší v porovnaní s mužmi. Priemer výberového súboru mužov je takmer trojnásobne vyšší – lepší v porovnaní so ženami.



Obrázok 3 Interval spoľahlivosti pre priemerné hodnoty testu statickej rovnováhy

Pri porovnávaní meraní a výpočte priemerného výkonu sme zistili, že vzhľadom na štátnu príslušnosť jednotlivcov sú priemerné hodnoty pri mužoch najlepšie u Turkov (54,28s) a najhoršie pri Čechoch (4,66s). U žien sú najlepšie hodnoty dosiahli Ukrajinky (18,56s) a najhoršie Slovenky (6,13s).

Pri meraniach mužov nám celkové výsledky skreslili, ako sme už spomenuli, tri merania pri Turkoch, kde traja respondenti dosiahli časy nad 100s, pričom ďalší najlepší čas pri mužoch z iných krajín bol 45,9s, čo je len 31% času najlepšieho výkonu. Celkove môžeme konštatovať, že respondenti z Turecka dosiahli výrazne vyššie hodnoty ako ostatní respondenti z iných krajín. Rozdiel dosiahnutého času medzi najlepším a najhorším výkonom pri Turkoch bol 144s a rozdiel u ostatných respondentov z ostatných krajín bol 43,8%. Pri ženách sme vyrovnané výkony zaznamenali pri respondentkách z Ukrajiny, Ruska a Poľska, pričom ostatné krajiny mali síce nižšie hodnoty priemerného výkonu, ale s malými odchýlkami. Rozdiel medzi najlepšími a najhoršími priemermi troch najlepších krajín bol 5,88s. a u troch najhorších krajín bol 1,96s.

Tab. 2 Výsledky testu statickej rovnováhy (Plameniak) v meranom súbore podľa pohlavia a štátnej príslušnosti

pohlavie	krajina	Plameniak (s)		
		aritmetický priemer	smerodajná odchýlka	N
M	CZ	4,66	1,14	3
M	TUR	54,28	57,16	9
M	LIT	17,70	18,68	3
M	UKR	15,68	19,23	6
M	SVK	19,08	14,41	5
Ž	CZ	5,26	2,92	8
Ž	RUS	14,28	10,37	6
Ž	LIT	7,22	4,82	9
Ž	PL	12,68	23,54	13
Ž	UKR	18,56	25,75	16
Ž	SVK	6,13	6,50	10

ZÁVER

Na základe meraní úrovne statickej rovnováhy u respondentov sme zistili aktuálny stav vybranej statickej koordinačnej schopnosti, ktorú je potrebné aj v seniorskom veku udržiavať a precvičovať, pretože so zvyšovaním veku sa schopnosť zhoršuje až stráca. Proces sa ale dá zastaviť a dokonca výkony zlepšiť pravidelným pohybom, ktorého súčasť tvoria aj cvičenia zamerané na balansovanie a nácvik stability. Vhodným prostriedkom na zdokonalenie ale aj zatraktívnenie cvičení je využívanie balančných pomôcok – gymnastických lôpt (fit lôpt), Bosu lôpt (pologuľa), overbalov, balančných podložiek, masážnych lôpt, trampolínok, kladiniek atď.

V rámci Univerzity tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene je zaradený do ponuky predmetov aj predmet Šport pre zdravie, ktorý je u seniorov obľúbený. Súčasťou jeho ročného programu sú aj hodiny zamerané na nácvik, rozvoj a udržiavanie rovnováhovej schopnosti v prospech bezpečného pohybu seniorov nielen v teréne, ale aj pri bežnej chôdzi. Aj z toho dôvodu nás zaujímala úroveň statickej rovnováhy v seniorskej kategórii zahraničných študentov vo forme predvýskumu. Máme k dispozícii merania, ktoré možno porovnať so vstupnými meraniami seniorov, ktorí nastupujú na UTV a vybrali si predmet Šport pre zdravie. Výsledky teda tvoria základ a prvú časť etapy meraní vekovej kategórie seniorov, kde máme v pláne porovnávať výkony seniorov zaradených do programu v rámci spomínaného predmetu na Univerzite tretieho veku a seniorov bez zaradenia do programu. Taktiež budeme pokračovať v meraní účastníkov ďalších športových olympiád študentov Univerzít tretieho veku.

Aktuálne výsledky nám ukázali, že v teste statickej rovnováhy – test Plameniak sme zistili značné rozdiely priemerných výkonov jednotlivých krajín, čo spôsobili enormne nadpriemerné výsledky troch respondentov z Turecka. Porovnanie ostatných účastníkov testovania neukázali značné rozdiely a môžeme konštatovať, že všetky ostatné výkony v tomto teste sa pohybovali v priemere okolo 14,3 s. Priemerné výkony žien boli na úrovni 15,2s. – dosiahli lepšie výkony v porovnaní s mužmi.

LITERATÚRA

1. Baisová, K. - Kružliak, M. 2014. Pohybové aktivity pro seniory. (Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk). Volyně : Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola, 2014. 66 s. ISBN 978-80-86837-60-4

2. Schmidtová, J. - Vacek, V. 2013. Applied Statistics. Zvolen: TUZVO, 2013. ISBN 978-80-228-2496-5

KONTAKT

Mgr. Karin Baisová, PhD.
Technická univerzita vo Zvolene
Ústav telesnej výchovy a športu,
T.G.Masaryka 24, Zvolen
karin.baisova@tuzvo.sk tel: 0903 680 880

ÚROVEŇ DRŽANIA TELA ŽIAKOV FUTBALOVÝCH TRIED

Elena BENDÍKOVÁ[1] , Andrej GLONČÁK[2]

[1,2] Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta, Banská Bystrica

ABSTRAKT

Príspevok prezentuje parciálnu úlohu prieskumu s cieľom poukázať na aktuálny stav držania tela u žiakov futbalových tried, vzhľadom ku skutočnosti, že poruchy držania tela sú veľmi rozšírené vo všetkých vekových skupinách, ale vzostupnú tendenciu za posledné dve desaťročia možno badať aj u školskej populácie, preto sme pozornosť z hľadiska prípravy prevencie sa zamerali na zistenie stavu úrovne držania tela a jednotlivých segmentov tela štandardizovanou metódou u uvedených probandov mesta L .Mikuláš, kde celkový súbor tvorilo 17 žiakov. Nami realizovaný prieskum signifikantne celkovo poukazuje ($p < 0,01$) na chabé držanie tela žiakov futbalových tried, ktoré sme signifikantne zaznamenali u 82 % a 18 % žiakov malo nesprávne držanie tela. V jednotlivých hodnotených oblastiach sme známku 3signifikantne ($p < 0,01$) zaznamenali v oblastiach III. (Tvar brucha a sklon panvy), IV. (Celkové zakrivenie chrbtice) a V. (Výška pliec a postavenie lopatiek), ktorá mala aj najvyššie percentuálne (76 %, $p < 0,01$) zastúpenie u žiakov. Uvedené parciálne rezultáty sú súčasťou grantu: *VEGA 1/0242/17 „Pohybová aktivita ako prevencia funkčných porúch oporného a pohybového systému stredoškolákov“.*

Kľúčové slová: futbalové triedy, držanie tela, žiak

LEVEL OF POSTURE OF FOOTBALL CLASSES PUPILS

ABSTRACT

The article presents a partial role of a survey, in order to point out a current state of body posture among pupils of football classes, due to the fact that disorders of body posture are very widespread in all age groups, but an upward tendency over the last two decades can be seen in a school population, therefore an attention, in terms of preparation of prevention was focused on finding the state of the level of body posture and individual segments of the body by using a standardized method for stated probands of a town of L. Mikuláš, as the monitored group consisted of 17 pupils. The realized survey significantly points out ($p < 0,01$) a poor body posture of the pupils of football classes, which we significantly recorded among 82 %

and 18 % of the pupils had incorrect body posture. In individual evaluated areas, we recorded by mark 3 significantly ($p < 0.01$) in the areas III. (Shape of an abdomen and inclination of a pelvis), IV. (Total curvature of a spine) and V. (Height of shoulders and position of blades), which also had the highest percentage (76 %, $p < 0.01$) representation among the pupils. *This article is a part of the grant task: VEGA 1/0242/17 „Physical activity as prevention of functional disorders related to the musculoskeletal system of secondary school students".*
Key words: football classes, posture, pupil

ÚVOD

V súčasnosti dochádza k zníženiu stimulačných faktorov k pohybovej aktivite, čím sa znižuje kvalita pohybového režimu človeka, ktorá s vekom, ako uvádzajú Freedson, Ewenson (1991) má ešte aj zostupnú tendenciu. Uvedené skutočnosti sa opierajú o životný štýl súčasného človeka, ktorého kvalita je ovplyvnená mnohými objektívnymi a subjektívnymi faktormi (Labudová, Tóthová, 2007; Labudová, Nemček, Antala, 2012; Dobay, 2015; Rozim, Marko, 2015). Z uvedeného môžeme konštatovať, že jedným z faktorov, ktoré zvyšujú kvalitu života sú aj pohybové aktivity realizované vo voľnom čase človeka (Bánhidi, Hamilton, Dobay, 2005; Dobay, 2007; Mosonyi, Könyves, Fodor, Müller, 2013; Müller et al., 2013; Labudová, Nemček, Kraček, 2012; Nemček, 2014; Nemček, Belás, 2014; Bácsné Bába 2015a, b; Labudová, Nemček, Kraček, 2015; Rozim a kol., 2015; Müller et al., 2016; Nagy, Müller, 2016a, b).

Najpopulárnejším športom vo svete je bezpochyby futbal (Bácsné Bába, 2016a, b). Týka sa to diváckej sledovanosti, ale aj počtu registrovaných členov v národných futbalových zväzoch (Bácsné Bába, 2014), nevynímajúc ani Slovensko, má futbal popri ľadovom hokeji jedno z prioritných postavení v záujmoch detí a mládeže. Futbal patrí k športom (športovým hrám), ktorý v porovnaní s inými nie je náročný na materiálne vybavenie, čo umožňuje najmä mladým chlapcom venovať sa mu, buď v rámci riadeného tréningu vo futbalových triedach, kluboch, alebo počas vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy, t. z. v rámci organizovaného a neorganizovaného voľného času pre radosť alebo zábavu.

Dôležitým faktorom negatívne ovplyvňujúci kvalitu držania tela je svalová nerovnováha, ktorá vzniká pri športovej činnosti. Každá športová hra, zvlášť pri vysokých (tréningových) objemoch a intenzitách prináša so sebou aj určité riziká, v podobe jednostranného zaťažovania a preťažovania organizmu športovcov i žiakov. Na základe poznatkov o negatívnych dôsledkoch jednostranného fyzického zaťažovania existuje v súčasnosti snaha,

čo najefektívnejšie kompenzovať práve jednostranné (tréningové) zaťaženie (Bácsné Bába, Nagy, 2014). . Pri dosahovaní čo najvyššej výkonnosti, ktorý však vo väčšie prípadov nie je v rámci (tréningového, vyučovacieho) procesu dostatočne kompenzovaný (Nagy, Bácsné Bába, 2014a, b). Vo futbale (ale aj v ďalších športovch) je vo vzťahu k opornému a pohybovému systému vážnym problémom svalová nerovnováha, ktorá predstavuje nepomer funkčnosti medzi posturálnymi a fázickými svalovými skupinami (Véle, 2006; Bendíková, 2011), ktoré uvádzajú medzi školskou mládežou aj Kanásová (2004), Kopecký (2004), Bendíková, Stacho (2010), Kanásová, Šimončičová (2011), Łubkowska, Troszczyński (2011a,b), Żukowska et al., 2014a, b; Łubkowska et al. (2016). Podľa Baťalíka (2009) je svalová nerovnováha u futbalistov spôsobená typickým držaním tela - predklonom s pokrčenými kolenami pri hre, ako aj jednostrannou záťažou dolných končatín a obzvlášť dominantnej dolnej končatiny, ktoré ako uvádza autor sa prenášajú cez panvu na trup a horné končatiny. Vnútorná strana stehna – adduktory , ktoré ako uvádza Michalko (2002) sa podieľajú na švihu dolnej končatiny vpred a vzad, ovplyvňujú držanie tela v stoji a pri chôdzi a podieľajú sa na vonkajšej rotácii bedrového kĺbu. Významne sa zapájajú v krokovom mechanizme aj pri udržiavaní rovnováhy vo vzpriamenom postoji. Taktiež sa výrazne podieľajú na držaní panvy v horizontálnej rovine. Pri ich poruche dochádza k chybnému držaniu tela s negatívnymi dôsledkami na ekonomiku pohybu, okrem iného. Už podľa počtu svalov s tendenciou k ochabovaniu a skracovaniu je zrejmé, že sa jedná o komplexnú problematiku, ktorá si vyžaduje systematický a odborný postup riešenia. Zároveň Hošková, Matoušová (2015) uvádzajú tieto najčastejšie príčiny výskytu nesprávneho držania tela:

- ✓ nedostatočné zaťažovanie pohybového systému (sedavý spôsob života),
- ✓ asymetrické zaťažovanie pohybového systému bez kompenzácie,
- ✓ chronické preťažovanie nad hranicou vymedzenou kvalitou svalov,
- ✓ zmeny pohybových stereotypov vplyvom choroby alebo zranenia.

CIEĽ

Cieľom parciálneho prieskumu bolo zistiť aktuálny stav úrovne držania tela žiakov futbalových tried a rozšíriť poznatky v danej problematike.

METODIKA

Nami sledovaný súbor tvorilo celkovo 17 žiakov adolescentného veku jednej základnej školy mesta L. Mikuláš, kde sa jednalo o žiakov futbalových tried. Priemerný vek žiakov bol 15,65 rokov, priemerná telesná výška 174,65 cm, priemerná telesná hmotnosť 66,59 kg a priemerné BMI 21,88. Priemerná hodnota indexu WHR predstavovala hodnotu 0,86. Primárnu charakteristiku súboru prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru (n = 17)

Trieda	n	vek	TV/cm	TH/kg	BMI	WHR
IX.B	17	15,65	174,65	66,59	21,88	0,86

Legenda: n – početnosť, TV – telesná výška, TH – telesná hmotnosť, BMI – Body mass index, WHR - Waist to Hip Ratio

Prieskum sa uskutočnil v troch na seba nadväzujúce etapy (január 2017), kde z hľadiska metód získavania údajov bola použitá štandardizovaná metóda držania tela Thomas - Klein modifikovaná Mayerom (Hošková, Matoušová, 2005) pre účely telovýchovnej praxe. Z hľadiska stupňov držanie tela sa rozdeľuje do 4 stupňov: 1. Výborné, 2. Dobré, 3. Chabé, 4. Nesprávne, kde každý stupeň držania tela má 5 znakov a hodnotí sa známkou (1 až 4):

1. Držanie hlavy a krku, 2. Tvar hrudníka, 3. Tvar brucha a sklon panvy, 4. Celkové zakrivenie chrbtice, 5. Výška pliec a postavenie lopatiek.

Klasifikácia držania tela:

I.	Výborné držanie tela	5 bodov
II.	Dobré (takmer dokonalé) držanie tela	6 – 10 bodov
III.	Chabé držanie tela	11 – 15 bodov
IV.	Nesprávne držanie tela	16 – 20 bodov

Pri hodnotení postavenia dolných končatín sme vychádzali pri varozite zo vzdialenosti medzi vnútornou stranou kolenných kĺbov, zatiaľ čo pri valgozite medzi vzdialenosťou vnútorných členkov v stoji. Na vyhodnotenie kvalitatívnych stupňov držania tela sme použili Chí – kvadrát test na 1 % ($p < 0,01$) hladine štatistickej významnosti. Ďalej sme použili metódy logickej analýzy a syntézy s využitím induktívnych a deduktívnych postupov, porovnávania a zovšeobecnenia a porovnané s dostupnou literatúrou.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vychádzajúc z čiastkového cieľa a úloh práce, prezentujeme časť výsledkov, ktoré sú predmetom ďalšieho exaktnejšieho sledovania a spracovania. Prezentované výsledky nemožno generalizovať, ale potrebné je ich chápať v celkových súvislostiach ako orientačné a východiskové vzťahu k zdraviu. Na základe zistených údajov a následnej analýzy výsledkov možno povedať, že držanie tela u žiakov futbalových tried je na nízkej a veľmi znepokojujúcej úrovni. Dôležité je zdôrazniť následky nesprávneho držania tela či už z pohľadu negatívneho vplyvu na fyziologické procesy v organizme, ale aj z pohľadu zvýšeného rizika výskytu bezkontaktných zranení pri športových hrách. Aktuálnu úroveň a kvalitu držania tela u žiakov deviateho ročníka prezentuje tab. 2,

Tabuľka 2 Hodnotenie držania tela u žiakov (n = 17)

Úroveň držania tela / body	5 bodov	6 - 10 bodov	11 - 15 bodov	16 - 20 bodov
I. Dokonalé držanie tela	-	-	-	-
II. Dobré držanie tela	-	-	-	-
III. Chabé držanie tela	-	-	82 % ($p < 0,01$)	-
IV. Nesprávne držanie tela	-	-	-	18 %

kde sme signifikantne (Chi = 6,639; $p < 0,01$) zistili, že 82 % (n = 14) žiakov má chabé držanie tela a 18 % (n = 3) žiakov má nesprávne držanie tela. Výborné a dobré držanie tela sme pri danej skupine nezaznamenali.

Výsledky jednotlivých častí držania tela prezentujeme v tab. 3, kde sme zistili nasledovné.

Tabuľka 3 Hodnotenie jednotlivých častí držania tela u žiakov (n = 17)

Hodnotenie/oblasti	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
1	12 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
2	71 %**	71 %**	29 %	24 %	6 %	53 %**
3	18 %	29 %	59 %**	53 %**	76 %**	47 %
4	0 %	0 %	12 %	24 %	18 %	0 %
Spolu	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Legenda: I. Držanie hlavy a krku, II. Tvar hrudníka, III. Tvar brucha a sklon panvy, IV. Celkové zakrivenie chrbtice, V. Výška pliec a postavenie lopatiek, VI. Hodnotenie DK, ** - ($p < 0,01$)

V oblasti I. hodnotenie držania hlavy krku sme známkou 1 ohodnotili 12 % (n = 2) žiakov, u ktorých bola hlava vzpriamená a uhol medzi bradou a krkom bol 90°, známkou 2 sme ohodnotili 71 % (n =12) ($p < 0,01$) žiakov, kedy hlava bola mierne nachýlená vpred a známkou 3 sme ohodnotili 18 % (n = 3) žiakov siedmeho ročníka, u ktorých bola hlava sklonená dopredu.

V oblasti II. hodnotenie tvaru hrudníka sme známkou 2 sme ohodnotili 71 % (n = 12) ($p < 0,01$) žiakov, teda hrudník bol u žiakov mierne sploštený. Známkou 3 sme ohodnotili 29 % (n= 5), u ktorých bol hrudník plochý. V tejto súvislosti je dôležité poukázať na skutočnosť, že prevalencia asymetrie trupu je už u detí vo veku 8 – 14 rokov (Tisovský a kol., 2004). Zároveň postavenie hrudníka zohráva dôležitú úlohu najmä pri respirácii, ale aj pri uložení jednotlivých vnútorných orgánov v hrudnom koši, ktorý plní ochrannú funkciu.

V oblasti III. hodnotenie tvaru brucha a sklon panvy sme známkou 2 kedy brucho mierne prominuje ohodnotili 29 % (n = 5) žiakov. Známkou 3 sme ohodnotili 59 % (n = 10) ($p < 0,01$) žiakov, ich brucho bolo chabé a prominujúce. 12 % (n = 2) žiakov sme ohodnotili známkou 4, kedy brucho tvorilo najviac prominujúcu časť.

Fyziologické, prirodzené zakrivenie chrbtice v sagitálnej a laterálnej rovine má svoje opodstatnenie či už z hľadiska zdravotného, ekonomického a estetického. V oblasti IV. hodnotenie celkového zakrivenia chrbtice sme známkou 2 ohodnotili 24 % (n = 4) žiakov u ktorých sa vyskytovali znaky zväčšeného alebo zmenšeného zakrivenia chrbtice. Známkou 3 kedy je chrbtica zväčšene alebo zmenšene zakrivená, sme ohodnotili 53 % (n = 9) ($p < 0,01$) žiakov. U 24 % (n = 4) žiakov sa vyskytovalo značne zväčšené zakrivenie chrbtice, teda sme ich ohodnotili známkou 4.

V oblasti V. hodnotenie výšky pliec a postavenia lopatiek sme 6 % (n = 1) žiakov ohodnotili známkou 2, kedy sa u žiakov vyskytovali znaky nesúmernosti pliec a lopatky mierne odstávali avšak boli v rovnakej výške. Známkou 3 sme ohodnotili 76 % (n = 13) ($p < 0,01$) žiakov, u ktorých sa vyskytovala nerovnaká výška pliec. Známkou 4, kedy je výrazná asymetria pliec a odstávajúce lopatky sme ohodnotili 18% (n = 3) žiakov. Zároveň v tejto súvislosti sme si všimli u týchto žiakov odstávajúce lopatky a ramená, ktoré boli vytlačené dopredu, čo sú podľa Labudovej, Vajcikovej (2009) typické príznaky guľatého chrbta, ako jedno z bežných

oslabení chrbtice. Spočiatku sa môže jednať iba o funkčnú chybu, ktorá môže časom prerásť do štrukturálnej poruchy. Preto je dôležité ešte pred dozrievaním chrbtice (asi do 12. až 13. roku dieťaťa) aktívnym svalovým úsilím chrbticu vyrovnať, a tým aj predĺžiť. Hlavnou príčinou vonkajšieho prejavu odstávajúcich lopatiek je ochabnutosť lopatkového svalstva a rombických svalov, ktoré sú preťahované relatívne silnejšími prsnými svalmi (Bendíková, Stacho, 2010).

V oblasti VI. Hodnotenie dolných končatín sa vyskytovala varozita a u 53 % (n = 9) ($p < 0,01$) žiakov neprekračovala odchýlka 3cm. U 47 % (n = 8) žiakov bola odchýlka od 3 do 5 cm. Pri tejto skupine sa nevyskytovala valgozita.

V súvislosti s riešenou problematikou nadobúda veľkú významnosť práve vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Práve vyučovanie v školskom prostredí by bolo vhodné poskytnutie priestoru a času edukácii žiakov (budúcich futbalistov) s problematikou a možnosťami odstraňovania svalovej nerovnováhy aj s praktickými ukážkami jednotlivých cvičení. Ďalšou alternatívou je vytvorenie potreby realizácie prevencie samoúčelnosti u žiakov, ktorá by sa mala prejaviť práve v ich neskoršom životnom štýle. Dôležitá je v tejto súvislosti práve erudovanosť (schopnosť diagnostikovať funkčný stav oporného a pohybového systému) telovýchovného pedagóga (učiteľa, trénera, spolupráca s odborným lekárom, fyzioterapeutom, či učiteľom ZTV) s následnou realizáciou cvičení, či pohybových programov s intenciou na ich fyziologickú podstatu. Černický, Král, Neupauerová (2015) vo svojom výskume zameranom na zistenie úrovne držania tela u žiakov futbalových tried zistili, že chybné držanie tela sa vyskytlo u 68,42 % žiakov. Následne jedinci podstúpili fázu trojmesačného cvičenia a výskyt chybného držania tela klesol na 57,89 % dôležité je však poznamenať, že nie všetci cvičili podľa programu pravidelne. Avšak 94,73 % probandov uviedlo, že majú pocit zlepšenia držania tela. Ďalej zistili, že až 21 % žiakov šiesteho ročníka futbalovej triedy má lekárom diagnostikované chybné držanie tela. Grabara (2012) sa vo svojom výskume venovala analýze držania tela mladých futbalistov v porovnaní s jedincami, ktorí netrénujú pravidelne. Zistila, že jedinci, ktorí pravidelne trénujú majú nižší BMI index. Ďalej však zistila, že hráči futbalu mali zvýšenú asymetriu panvy, ktorú odvodňuje najmä dominantným používaním určitých svalových skupín pri tréningu. V danej skupine sa nevyskytovala asymetria hrudníka a ramien a uvádza, že takáto asymetria je charakteristickejšia pre športy ako hádzaná alebo hokej. Ďalej sa venovala tvaru chrbtice, ktorá sa odlišovala najmä v jej lumbálnej časti. Zaujímavé je, že futbalisti mali nižšie hodnoty uhla lumbálnej lordózy, napriek tomu, že u futbalistov je charakteristické zvýšenie uhla

lumbálnej lordózy. Kanásová, Šimoničičová (2015) uskutočnili výskum u žiakov piateho ročníka futbalových tried zameraný na zistenie miery skrátenia svalov a následne podrobilo skupinu šesť týždňovému kompenzačnému plánu, ktorý bol zaradený do tréningového procesu. Tento plán bol zameraný na m. rectus femoris, m. iliopsoas, m. tensor fascia latae, flexory kolien a m. quadratus lumborum. V prvom kvalitatívnom stupni sa nevyskytoval žiadny proband ani pred a ani po absolvovaní kompenzačného plánu. V druhom kvalitatívnom stupni pri prvom meraní zaradili 37,5 % probandov avšak po absolvovaní kompenzačného plánu zaradili 87,5 % probandov do druhej kvalitatívnej skupiny. Do tretieho kvalitatívneho stupňa zaradili pri prvom meraní 50 % probandov a po kompenzačnom programe klesol počet probandov v tejto skupine na 12,5 %. Do štvrtej kvalitatívnej skupiny pri prvom meraní zaradili 12,5 % a po absolvovaní kompenzačného plánu do tejto skupiny nezaradili ani jedného žiaka. Malátová, Matějková (2011) vo svojom prieskume odhalili výraznú svalovú nerovnováhu v oblasti panvy. Medzi najviac skrátené svaly patrili flexory bedrového kĺbu, hlboké svaly krku a svalové skupiny zadnej strany stehna. Najviac oslabené bolo brušné svalstvo. Následne sa preukázalo, že futbalisti, ktorí absolvovali kompenzačný program čiastočne odstránili svalovú nerovnováhu a takisto zlepšili funkčné schopnosti svalových skupín. S uvedením súhlasí aj Bussey (2010) a dopĺňa, že u športovcov s laterálnou dominanciou jednej strany tela častejšie dochádza k vzniku svalovej nerovnováhy.

ZÁVER

Naše 82 % (n = 14) ($p < 0,01$) žiakov malo chabé držanie tela a 18 % (n = 3) žiakov nesprávne držanie tela. Pri tejto triede sme až 59 % (n = 10) ($p < 0,01$) žiakov v oblasti tvaru brucha a sklonu panvy ohodnotili známkou 3 a vo oblasti hodnotenia výšky pliec a postavenia lopatiek sme touto známkou ohodnotili 76 % (n = 13) ($p < 0,01$) žiakov. V oblasti hodnotenia držania hlavy a krku tvorila známka 2 najdominantnejšie hodnotenie. V tejto oblasti sa nevyskytla známka 4. Pri hodnotení tvaru hrudníka bola známka 2 najčastejšie u žiakov v deviatom ročníku. V oblasti hodnotenia tvaru brucha a sklonu panvy sme žiadneho žiaka neohodnotili známkou 1 a najčastejšie sa vyskytujúca známka bola 3. Rovnako pri hodnotení celkového zakrivenia chrbtice sme žiadneho žiaka neohodnotili známkou 1. Známka 3 bola takisto najčastejšia sa vyskytujúca. Známka 3 bola najčastejšie sa vyskytujúca aj v oblasti hodnotenia výšky pliec a postavenia lopatiek. V oblasti hodnotenie dolných končatín sme žiadneho žiaka neohodnotili známkou 1 a 4. Známkou 2 bola dominantná u žiakov v deviatom ročníku.

LITERATÚRA

1. BÁCSNÉ BÁBA É. 2014. Challenges to Professional Football Companies and their Answers with Particular Regard to Organizational Changes. DANUBE: Law and economics review, (2), p. 105.-126.
2. BÁCSNÉ BÁBA É.; NAGY I. Z. 2014. The organizational adaptation of football enterprises. *ANNALS OF THE UNIVERSITY OF ORADEA ECONOMIC SCIENCE,* XXIII(1.) p. 1173-1183.
3. NAGY, I. Z., BÁCSNÉ BÁBA, E. 2014a. Adaptation of professional Football Enterprises in Europe. *Michelberger Pál (szerk.) MEB 2014 : Management, Enterprise and Benchmarking in the 21st Century*. 413 p. Budapest: Óbudai Egyetem Keleti Károly Gazdasági Kar, 2014. p. 337-360. ISBN 978-615-5460-06-7
4. NAGY, I. Z.; BÁCSNÉ BÁBA É. 2014b._Organizational Changes of Professional Football Companies. *Journal on legal and economic issues of central europe* 5(2) p. 102-111.
5. BÁCSNÉ BÁBA É. 2015a. Sportszervezetek működési kereteinek változása. KÖZÉP-EURÓPAI KÖZLEMÉNYEK (No. 28) VIII. évf. (1.), p. 151-161.
6. BÁCSNÉ BÁBA É. 2015b. Examination of the organizational frameworks of sports enterprises in the light of good german practices. APSTRACT - Applied studies in agribusiness and commerce, 9(1-2), p. 41-46.
7. BÁCSNÉ BÁBA É. 2016a. Futballvállalkozások lehetséges szervezeti formái nemzetközi jó gyakorlatok alapján - esettanulmány a Manchester United FC-ról (Az angol példa). TAYLOR: Gazdálkodás- és szervezéstudományi folyóirat: a virtuális intézet közép-európa kutatására közleményei 8(2. no. 23), p. 95-102.
8. BÁCSNÉ BÁBA É. 2016b. Szervezeti struktúra jellemzői spanyol labdarúgó kluboknál. Műszaki és menedzsment tudományi közlemények 2016/1.:(1.) Paper 576a1603dab68. 9 p.
9. BÁNHIDI, M.; HAMILTON, N.; DOBAY, B. 2005. *International survey on biking habits of university students,* In Magyar Sporttudományi Szemle : V. Országos sporttudományi kongresszus. ISSN 1586-5428.,6 évf., 23.szám, 2005/3., Kiadó: Magyar Sporttudományi Társaság, 13 p.
10. BAŤALÍK, J. 2009. *Je možné zvýšiť výkonnosť bez toho, aby som viac trénoval?* [online], [citované 14.01.2011]. http://www.ba3um.estranky.sk/clanky/futbal_predchadzanie-zraneniam/je-mozne-zvysit-vykonnost-bez-toho_-aby-som-viac-trenoval_

11. BENDÍKOVÁ, E., STACHO, K. 2010. Vplyv kompenzačných cvičení na rozvoj pohyblivosti chrbtice u žiakov II. stupňa ZŠ. In *Studia kinantropologica*, 11(1), s. 35 - 41.
12. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2011. 141 s.
13. BUSSEY, D. M. 2010. Does the demand for asymmetric functional lower body postures in lateral sports relate to structural asymmetr of the plevis. In *Journal of Science and Medicine in Sport.* 2010, 13(3). [online] [cit. 2017-01-03]. <http://www.jsams.org/article/S1440-2440(09)00085-1>
14. ČERNICKÝ, M.; KRÁL, Ľ.; NEUPAUEROVÁ, N. 2015. Ako zlepšiť držanie tela a mobilitu chrbtice u detí. In *Zdravotnícke listy,* 3(3). [cit. 3. 1. 2017]. http://fz.tnuni.sk/uploads/media/Vol.3_No.3_Edicna_seria_FYZIOTERAPIA.pdf
15. DOBAY, B. 2007. Szlovákia sportturisztikai adottságai s annak hatása az iskolai tanterv által szervezett táborozásokra, Magyar Sporttudományi Szemle, 8. évf.31. sz. 2007/ 3, VI. Országos Sporttudományi Kongresszus, Program és előadás kivonatok, Kiadó: Magyar Sporttudományi Társaság, Published by the Hungarian Society of Sport Science, 18. p.
16. DOBAY, B. 2015. *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori rekreációs sporttevékenységekre Dél-Szlovákiában*. Komárom : Kompress Kiadó, 90p.
17. FREEDSON, P.S.; EWENSON, S. 1991. Familial Aggregation in Physical Activity. In *Research Quarterly*, 62(4), p. 384.
18. GRABARA, *M. 2012. Analysis of body posture between young football players and their untrained peers. In : Human movement* [online]. 2012, vol. 3, no. 3 [cit. 2016-11-10]. http://awf.wroc.pl/files_mce/INNE%20JEDNOSTKI/Human%20Movement/2012/human_movement_13_2_.pdf
19. HOŠKOVÁ, B.; MATOUŠKOVÁ, M. 2005. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 135 s.
20. KANÁSOVÁ, J. 2004. Muscular imbalance in 10 – 12-year-old pupils and possibilities of its influence within the school physical education lessons. Svalová nerovnováha u 10 – 12 ročných žiakov a možnosti jej ovplyvnenia v rámci školskej telesnej výchovy. In *Acta Facultatis Pedagogicae Nitriensis Universitatis Konstatntini Philosophii*. Nitra : PF UKF, 2004, s. 42- 47.

21. KANÁSOVÁ, J.; ŠIMONČIČOVÁ, L. 2011. Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie. In *Šport a rekreácia 2011*, zborník vedeckých prác, UKF PF KTVŠ, s. 52 – 57.
22. *KANÁSOVÁ, J.; ŠIMONČICOVÁ, L. 2015. Ovplyvňovanie skrátených svalov kompenzačnými cvičeniami u mladých futbalistov. In Pohyb a kvalita života. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, 2015. s. 164 – 171.*
23. KOPECKÝ, M. 2004. Posture Assessment in Children of the School Age Group (7-15 Years of Age) in the Olomouc Region. *In Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34(2), p. 19-29.
24. LABUDOVÁ, J.; TÓTHOVÁ, D. 2007. Opinions to physical activity in elderly with selected internal impairments. *Sport and Health Magazine*, 8(14), 7-9.
25. LABUDOVÁ, J.; VAJCZIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu.* Bratislava : SZ RTVŠ, 2009.
26. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D., ANTALA, B. 2012. *Pohyb pre zdravie*. Bratislava : END.
27. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D., KRAČEK, S. 2012. *Teória športu pre všetkých. Netradičné náčinie a náradie*. Bratislava: ICM Agency, 188 s.
28. LABUDOVÁ, J.; NEMČEK , D.; KRAČEK, S. 2015. *Šport na každý deň*. Bratislava: END. ISBN 978-80-89324-16-3.
29. ŁUBKOWSKA, W.; TROSZCZYŃSKI, J. 2011a. *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.
30. ŁUBKOWSKA, W.; TROSZCZYŃSKI, J. 2011b. *Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej u dzieci z bocznym skrzywieniem kręgosłupa.* In: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku,* vol. 15, p. 149-153.
31. LUBKOWSKA, W., POŁEĆ, J., SZARK-ECKARDT, M., ŻUKOWSKA, H. 2016. Subjective assessment of kinesitherapy as an element of comprehensive rehabilitation process of subjects with lower spine pain. In *Journal of Education, Health and Sport,* 6 (2), 255-266.
32. MALÁTOVÁ, R.; MATĚJKOVÁ, V. 2011. Svalové dysbalance vyskytující se u fotbalistu a možnosti kompenzace. In *Studia Kinanthropologica : vědecký časpos pro*

kinantropologii. 12(1). České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogocká fakulta, 2010. s. 34-41.

33. MICHALKO, J. 2002. *Adduktory stehna a ich poruchy u futbalistov*. [online], [citované 14.01.2011]. Dostupné na internete: <http://korzar.sme.sk/c/4656336/adduktory-stehna-a-ich-poruchy-u-futbalistov.html>
34. MOSONYI, A.; KÖNYVES, E.; FODOR, I.; MÜLLER, A. 2013. Leisure activities and travel habits of College students int he light of a survey. In *Apstract*, 7(1), p. 3-57.
35. MÜLLER, A. et al. 2013. Fitnesz trendek a rekreációban. In *Acta Academiae Agriensis*. *XL*., p. 25-35.
36. MÜLLER, A.; BÍRÓ, M.; RÁTHONYI-ODOR, K.; RÁTHONYI, G.; SZÉLES-KOVÁCS, G.; BODA, E.; MACRA-OSORHEAN, M. D.; ANDRAS, A. 2016. Economic impacts of sports events. In *STUDIA UNIVERSITATIS BABES-BOLYAI EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE* LXI: (4) p. 85-95.
37. NAGY, Z.; MÜLLER, A. 2016a. The role of the pulse measurement in the students' differentiated education applied in PE. In *Physical Activity, Health and Prevention*: *International Scientific Conference,* 2016a, B. Bystrica: Matej Bel University, Faculty of Arts, p. 5-14.
38. NAGY, Z.; MÜLLER, A. 2016b. The quantification of derivation in the volleyball thematic unit. In *Trendek és eredmények a biológiai kutatás és oktatás terén.* Komárno: Selye János Egyetem Tanárképző Kara, 2016b, p. 55-62. ISBN 978-80-8122-197-2
39. NEMČEK, D. 2014. Manažment aktivít športu pre všetkých v súčasnosti. In *Starogrécka kalokagatia a jej odkaz pre súčasnosť.* Bratislava: Kalokagatia na Slovensku, o.z., SAŠŠ a RA Santal, s. 7-13.
40. NEMČEK, D.; BELÁS, M. 2014. Využitie severskej chôdze v školskej telesnej a športovej výchove. In *Telesná a športová výchova - základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti a športy v prírode*. Bratislava : Národné športové centrum v spolupráci s FTVŠ UK, p. 138 - 158.
41. ROZIM, R.; MARKO, M. 2015. Motivačné aktivity vo vyučovaní telesnej výchovy u študentov stredných škôl v Žilinskom regióne. In *Pohyb a kvalita života*. Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie. KTVŠ PF UKF Nitra: EQUILIBRIA, s.r.o., Košice, 2015.

42. ROZIM, R.; MARKO, M.; ŠMÍDA, L. 2015. Pohybový program na rozvoj rýchlostných a rýchlostno - silových schopností pre žiakov 4. ročníka základnej školy. In Telesná výchova a šport v živote človeka. Zvolen : TU univerzita, s. 276-297.
43. TISOVSKÝ, P.; DEČO P.; REHÁK, L. a kol. 2004. Prevalencia asymetrii trupu u detí vo veku 8 – 14 rokov v Bratislave. In *Lek. obzor*, 53(9), p. 341–343.
44. VÉLĚ, F. 2006. *Kineziológie, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha : Triton, 2006, 375 s.
45. ŻUKOWSKA, H.; SZARK-ECKARDT, M.; MUSZKIETA, R.; IERMAKOVA T. 2014a. 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*. 2014a; (7), p. 50-60.
46. ŻUKOWSKA, H.; YERMAKOV, S.; SZARK-EKARDT, M.; MROZKOWIAK, M. 2014b. *Cechy postawy ciała w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej chłopców z klas pierwszych ze środowiska wiejskiego.* Visnik Černigivs'kogo Nacional'nogo Pedagogičnogo Universitetu. Seria Pedagogični Nauki. Fizične Vihovannâ ta Sport, 2014b, 118(1), p. 119-122.

ANALÝZA TEORETICKÝCH VÝCHODÍSK PREJAVOV AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA A VYBRANÝCH OSOBNOSTNÝCH DIMENZIÍ V NIEKTORÝCH KOLEKTÍVNYCH ŠPORTOCH

Mária Gregáňová – Karol Görner

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

ABSTRAKT

Autorka v práci analyzuje teoretické východiská prejavov agresívneho správania a vybraných osobnostných dimenzií v niektorých kolektívnych športoch. V práci sme sa zamerali na štúdium a následnú analýzu a komparáciu dostupných literárnych prameňov
V záveroch autorka analyzuje výber výskumnej vzorky pre porovnanie celkovej agresivity a jednotlivých druhov agresivity v rôznych druhoch športu, pričom ako hlavnú výskumnú metódu použije štandardizovaný psychologický dotazník B-D-I (The Buss – Durkee Hostility Inventory), Dotazník výkonovej motivácie D-M-V (Pardel, Maršálová a Hrabovská, 1992) a Osobnostný inventár KUD (B. Miglierini, J. Vonkomer, SR) na zistenie základných dimenzií osobnosti. Výskumnú vzorku budú tvoriť športovci hrajúci kolektívne športy a to konkrétne hokej, futbal, basketbal a volejbal v rámci extraligových súťaží z rôznych klubov na Slovensku.

Kľúčové slová: kolektívne športy, agresivita, tréningový proces, štruktúra osobnosti

ABSTRACT

Author analyses theoretical background of aggressive behaviour and selected personality dimensions in chosen collective sports. The thesis focused on study, analysis and comparison of available literary sources. Conclusion analyses the selection of examined sample to compare overall aggression and particular aggression types in various kinds of sport. Standardised psychological questionnaire B-D-I (The Buss – Durkee Hostility Inventory), Questionnaire of performance motivation (Pardel – Maršálová – Hrabovská, 1992) and Personality Inventory KUD (B. Miglierini, J. Vonkomer, SR) will be the main methods to detect and examine basic personality dimensions. The sample will contain of elite

athletes of collective sports – ice hockey players, soccer players, basketball players and volleyball players of various elite clubs in Slovakia.
Key words: aggression, collective sports, structure of personality, training process

ÚVOD

Ľudská agresivita je v súčasnej dobe veľmi aktuálnou témou. Na poli vedeckom i verejnom (laickom) sa vedie mnoho búrlivých diskusií o vzrastajúcej agresivite, najmä mládeže a dospelých. O tom, že sa zvyšuje, niet je pochýb. Spoločnosť je týmto faktom veľmi pobúrená. Hoci je táto téma na popredných priečkach rebríčka aktuálnych problémov, vie sa o nej v podstate málo. Agresia a jej súvislosti sú témou veľmi širokou a pestrou a väčšina ľudí si neuvedomuje, že to, čo vidíme v spoločnosti, je len špička pomyselného ľadovca. V súčasnej modernej dobe je šport výrazným fenoménom a hrá v našom každodennom živote stále dôležitejšiu úlohu. Športové podujatia pútajú pozornosť desiatok tisíc fanúšikov na tribúnach a prostredníctvom médií ďalšie milióny divákov či poslucháčov na celom svete.

Športové prostredie a šport, ako obľúbená ľudská aktivita, sa zdá byť zaujímavým poľom pre výskum agresívneho správania. Výskum medzi športovou činnosťou a agresivitou jedinca, športovcami, trénermi, je jednou z ciest umožňujúcich lepšie pochopenie, kontrolu a využitie agresivity v živote človeka a preto sme si zvolili práve tému práce zameranej na skúmanie agresivity v kolektívnych športoch (hokej, futbal, basketbal a volejbal). Do určitej miery sklon k agresivite môže ovplyvniť aj osobnostný profil človeka a celková štruktúra osobnosti. Agresívnym správaním a jej porovnaním medzi jednotlivými druhmi športu sa na Slovensku zaoberalo málo autorov, skôr nájdeme zdroje zo zahraničia a aj to bol jeden z ďalších dôvodov pre výber tejto témy.

METODIKA

V práci sme využili predovšetkým metódy štúdia a následnej vecnej analýzy a komparácie dostupných literárnych prameňov.

VÝSLEDKY

Willwéber (2016) konštatuje, že životný štýl a rozšírené možnosti dnešnej doby mali za následok dehonestáciu pohybovej aktivity, či už u dospelej populácie, ale aj u detí. Spontánna pohybová aktivita bola nahradená modernými sedavými aktivitami a prirodzená denná dávka pohybu sa vytratila.

Autori Jandourek (2001), Škodáček – Černovský (2004), Martinek (2009) a Dobrôtka (1999) sa zhodujú v názore, že slovo agresia je odvodené od latinského slova „*agreddi*“, 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 tendenciu presadzovať sám seba , svoje záujmy a ciele bezohľadne, nemilosrdne až brutálne. My súhlasíme s názorom, že agresivita je určitá vlastnosť, povahový rys. Definícia agresivity predstavuje nepríjemnú 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“.

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 uspokojenie potreby (reakcia na frustráciu); biologicky akákoľvek fyzická reakcia alebo hrozba akciou, ktorú jednotlivec zmenšuje slobodu alebo genetickou spôsobilosť iného jednotlivca“.

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 (Jandourek, 2007).

Hnev sa prejavuje stavom podráždenia z dôvodu nemožnosti dosiahnuť vopred stanovený cieľ. Táto emócia má svoju subjektívnu, kognitívnu, vegetatívnu a motorickú zložku (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.

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 uspokojenie 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).

Základné rozdelenie agresie a jej klasifikácia podľa Heretika (2000): altruistická, hostilná, sociálna a verbálna.

Výrost – Slaměník (2008) uvádzajú delenie agresie na afektívnu, inštrumentálnu a šikanovanie (tyranizovanie).

Biologické faktory agresivity

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 monoaminooxidázy (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

delikvektov oproti kontrolnému súboru. U skupiny probandov s ďalším (opakovaným) delikventným prejavom bol tento rozdiel ešte markantnejší.

Psychologické faktory agresivity

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 Dennom (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, správnou výchovou sa dajú usmerniť tak, že tento handicap v dospelosti nenastane. Rozmaznávanie a nedostatočná socializácia teda môže vrodenú nízku agresivitu ešte utlmiť.

Na šport možno pozerať 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.

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 Slepičky (2006) agresie prejavované 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.

Význam majú podľa Hošeka (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 podmieňuje 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 (zistil 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.

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 násilia, 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 súpera, 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.

Biely jazdec - hráč, ktorý sa snaží o odplatu za "zlo" vynútené na ňom.

Mávač vlajky - hráč, ktorý sa skrz svoje správanie na ľade snaží nadchnúť svoj tím.

Osobný pomstiteľ - hráč, ktorého "minulosť" zahŕňa nejaký konflikt s členom súpera.

Vzájomné ničenia - hráč, ktorý je známy pre vyhľadávanie násilných konfliktov na ľade (povesť, ktorá je pravdepodobne dobre zaslúžená) ako zdroj zastrašovacieho prostriedku k podobnému hráčovi súpera.

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 neznamená 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.

Volejbal si podľa Singeho a kol. (2013) 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 kombinácií s úzkou blízkosťou bránkovej čiary bude slúžiť na zvýšenie emócie a prípadne zvýšiť šancu pre agresívne spávanie (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 „agreddi", 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).

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. Agresivita závisí aj od biologických faktorov a podľa výskumov Orelanda a kol. (1999) a Alma a kol. (1996) sa prejavom zníženého množstva monoaminooxidázy v krvi preukázalo zvýšené agresívne správanie.

Nové delenie agresie nám prináša aj Výrost – Slaměník (2008) uvádzajú delenie agresie na afektívnu, inštrumentálnu a šikanovanie (tyranizovanie).

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. 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.

ZÁVER

Na základe preštudovaných literárnych prameňov sa vo výskume zameriame na športovcov hrajúcich najvyššiu národnú súťaž v kontaktných športoch (hokej, futbal, basketbal), nekontaktného športu (volejbal) z vybraných klubov na Slovensku, ktorí sa nachádzajú v určitom stave zo získaných údajov z BDI štandardizovaného psychologického dotazníka, Osobnostného inventára KUD a Dotazníka výkonovej motivácie DMV jednorázovo za určité časové obdobie február, marec, apríl.

Návrh výskumnej činnosti, ako aj celá jeho realizácia bude uskutočňovaná v zmysle rešpektovania etických zásad podľa Hendla (2004).

Na zisťovanie údajov a dát použijeme B-D-I štandardizovaný psychologický dotazník, Osobnostný inventár KUD (vyd. Kudličková,1968) a Dotazník výkonovej motivácie DMV.

Distribúciu u dotazníkov zabezpečíme osobne. Pred samotnou distribúciou dotazníka prostredníctvom osobného rozhovoru s trénermi zabezpečíme súhlas na zrealizovanie výskumu. Dotazníky budú vyhodnocované anonymne. Následne po získaní informácií z dotazníkov od všetkých športovcov z vybraných klubov na Slovensku hrajúcich najvyššiu

národnú súťaž, budú zistené údaje z dotazníkov štatisticky spracované a vyhodnotené v mesiacoch máj – júl 2017.

Dotazníky ktoré použijeme v našom výskume (dotazník B-D-I, dotazník výkonovej motivácie D-M-V a osobnostný inventár KUD - B. Miglierini, J. Vonkomer (SR) sú prierezové dotazníky a zamerané na viac faktorov, pričom pri práci s nimi sme sa riadili podľa Svobodu (2005).

Dotazník B-D-I

Dotazovanie prebehne vo forme osobnostných inventárov B-D-I, ktoré hráči vyplnia po zápase anonymne a bez prítomnosti trénerov. Skladá sa zo 75 položiek, na ktoré skúmaná osoba odpovedá formou áno- súhlasím, nie- nesúhlasím. Dĺžka testu trvá 20 minút. Oznamovacie vety sú svojím charakterom rozdelené do ôsmich kategórií: fyzická (priama) agresia, nepriama agresia, podráždenosť (popudlivosť), negativizmus, resentiment, podozrievavosť, verbálna agresia a pocit viny.

Dotazník B-D-I je rozdelený na dva faktory. Prvý je faktor hostility, do ktorého spadajú subtesty resentiment, podozrievavosť, podráždenosť a negativizmus. Druhý je faktor agresivity, ktorého súčasťou sú subtesty fyzická agresia, verbálna agresia a nepriama agresia. Subtest pocit viny sa hodnotí samostatne. Voľba týchto použitých kombinácií subtestov nám najlepšie umožní získať výsledky pre určenie miery agresivity u hráčov vybraných kolektívnych športov (basketbalistov, volejbalistov, hokejistov a futbalistov).

Dotazník výkonovej motivácie D-M-V

Pre tento výskum sme si zvolili slovenskú verziu Dotazníka výkonovej motivácie D-M-V autorov Pardela, Maršálovej a Hrabovskej (1992). Dotazník bol štandardizovaný na výberoch vysokoškolských a stredoškolských študentov. D-M-V obsahuje 52 položiek (prvá je inštrukčná, nevyhodnocuje sa), ktoré tvoria 3 škály:

1. škála motívu výkonu (MV)
2. škála anxiozity brzdiacej výkon (AB)
3. škála anxiozity podporujúcej výkon (AP)

Pri faktorových analýzach položiek D-M-V sa ukázala škála motívu výkonu ako heterogénnejšia ako škály anxiozity. V škále motívu výkonu môžeme identifikovať nasledujúce aspekty (Pardel, Hrabovská, Maršálová, 1992): aspekt výkonového správania,

aspekt ašpiračnej úrovne, aspekt vytrvalosti v práci a aspekt časovej orientácie do budúcnosti.

Škály anxiozity sú homogénnejšie v porovnaní so škálou motivácie výkonu. Škálu anxiozity brzdiacej výkon možno popísať ako sebapriznanie úbytku výkonu, stratu pohotovosti a aktivity v stavoch napätia v kritických, záťažových alebo nových situáciach. Škála anxiozity podporujúcej výkon vyjadruje súvislosť medzi miernym stavom napätia a mobilizáciou aktivity ako priaznivými podmienkami dobrého výkonu (Pardel, Hrabovská, Maršálová, 1992).

Osobnostný inventár KUD - B. Miglierini, J. Vonkomer (SR)

Osobnostný inventár KUD svojou štruktúrou umožňuje veľmi rýchlu orientáciu v základných dimenziách osobnosti normálneho jedinca. Je jeden z mála osobnostných dotazníkov vyvinutých u nás, založený na diagnostickej metóde E. Kudličkovej (1968), ktorá vychádzala z vlastnej logickej analýzy charakteristiky osobnosti a skúsenosti niekoľkých klinických psychológov. Dimenzie KUD sú dvojpólové a rozlišujeme päť základných dvojpólových osobnostných dimenzií:

1. Aktivita – Pasivita
2. Stabilita – Labilita
3. Dominancia – Submisia
4. Racionálnosť – Zmyslovosť
5. Extraverzia – Introverzia

Každá z uvedených vlastností bude podľa dosiahnutého hrubého skóre znamenať bod či miesto na vzdialenosti medzi vysokou a nízkou aktivitou, stabilitou, dominanciou, racionálnosťou či extraverziou. Dotazník bol skonštruovaný a štandardizovaný v roku 1964.

Pozostáva z 80 položiek, na ktoré respondenti majú možnosť voliť jednu z troch odpovedí: súhlasím, neviem, nesúhlasím. Ku každej dimenzii sú vypracované percentilové a deskriptívne normy získané na veľkých vzorkách. Zvlášť je venovaná pozornosť interpretácií výsledkov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

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.

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.

ČERMÁK, I. 1999. *Lidská agrese a její souvislosti (1. vyd.)*. Žďar nad Sazavou : 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.

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.

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.

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 psychológov, 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. 2001. *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2001. 288 s. ISBN 978-80-7367-269-0.

JONATA, J. 1999. *Agrese, tolerance a intolerance*. Praha : Grada Publishing, 1999. 220 s. ISBN 80-7169-889-X.

KARIKOVÁ, S. 2001. *Základy patopsychológie detí 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 Aminy 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.

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.

MALÁ, E. 1996. Agrese u dětí a adolescentú 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.

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.

PAVLOVSKÝ, P. a kol. 2009. *Soudní psychiatrie a psychologie.* Praha : Grada Publishing, a. s. , 2009. 226 s. ISBN 978-80-247-2618-2.

PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. 2009. *Pedagogický slovník.* Praha : Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

SEKOT, A. 2008. *Sociologické problémy sportu. 1. vyd*. Praha : Grada Publishing, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8.

SINGH, G. – BHOWMIK, A. K. – SINGH, K. V. 2013. *A comparison of sports aggression between basketballand 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.

ŠAFÁŘ, M. 2003. *Komparace agresivity ve vybraných sportovních skupinách*. Disertační práce: Olomouc.

ŠKODÁČEK, I. – ČERNOVSKÝ, K. 2004. Symptómy agresivity v osobnosti mladistvých In *Psychiatria*. 2004, roč. 11, č. 2, s. 65-69.

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.
WILLWÉBER, T. 2016. *Atletika : zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2016. s. 118-123. ISBN 978-80-89257-72-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

BLAHUTKOVÁ, M. – PACHOLÍK, V. 2011. *Psychologie sportu.* www.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 pomoci osobnostních dotazníků. *es. a sl.* č*ov. 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].

KONTAKT

Mária Gregáňová, Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB v Banskej Bystrici, Tajovského 40, mgreganova@umb.sk

MIESTO TURISTIKY A ŠPORTOVO POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV V OKRESE BREZNO

Jaroslav Kompán- Peter Mandzák - Michaela Zajaková

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

ABSTRAKT

V príspevku sa autori zaoberali odhaľovaním kvality života seniorov v kontexte analýzy voľnočasových pohybových aktivít v okrese Brezno. Keďže pohyb v prírode možno využívať ako vhodný prostriedok zdravého a aktívneho starnutia, v príspevku sa zameriavame na vzťah, štruktúre, dostupnosti tejto vekovej skupiny k turistike a pohybovým aktivitám v prírode. Veľmi zaujímavé výsledky sme zaznamenali z pohľadu štruktúry voľného času, zdravotného stavu a ponuke či možnostiam ktorými disponujú seniori.

Kľúčové slová: seniori, turistika, voľný čas, športovo pohybové aktivity

Abstract: In the contribution, the authors analyze leisure time activities in the way of life of seniors in Brezno district. As nature can be used as a suitable means of healthy aging, the contribution focuses on the relationship of this age group to tourism and physical activities in nature. Very interesting results have been observed from the perspective of the structure of leisure time, health condition and the offer or options available to seniors.

Key words: seniors, tourism, leisure, sports and physical activity,.

ÚVOD

Príspevok je riešený v rámci problematiky výskumnej úlohy VEGA 1/0490/17 „Miesto turistiky a športovo - pohybových aktivít v prírodnom prostredí v spôsobe života seniorov“.

Problematika kvality života seniorskej časti populácie sa dostala do pozornosti našej spoločnosti hlavne v roku 2012 vďaka Európskemu roku aktívneho starnutia. Na základe informácií Štatistického úradu SR k máju 2011 predstavoval na Slovensku podiel obyvateľov 65-ročných a starších 12,7 %. Aktuálna, každé dva roky zverejňovaná správa Európskej komisie a Eurostatu o demografických trendoch v Európskej únii však upozorňuje, že ak sa na Slovensku zachová súčasný trend demografického vývoja, v roku 2060 budú obyvatelia vo veku 65+ tvoriť už viac ako jednu tretinu jeho populácie (36,1 %). Znamená to, že takým

vysokým podielom obyvateľov tejto vekovej kategórie zaujme Slovensko v roku 2060 druhé miesto v rámci členských štátov únie, hneď po Poľsku (36,2 %). Európsky parlament a Rada vyhlásením roku 2012 za Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami vyzvali členské štáty únie, aby zmenili optiku nazerania na starnutie populácie. Predlžovanie života by nebolo možné bez obrovského úsilia zavŕšeného úspechmi v rôznych oblastiach. Globálne starnutie populácie by sa preto nemalo spájať iba s ekonomickou záťažou spoločnosti a problémami, ktoré s ním súvisia. Ľudia žijú dlhšie a miera pôrodnosti klesá. Stredná dĺžka života pri narodení bola v roku 2011 u mužov 72,2 roka a u žien 79,4 roka. (Juhaščíková-Štukovská a kol. 2012). Staroba a starnutie predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka, v rámci spoločnosti je potrebné riešiť priamy dosah týchto očakávaných demografických zmien v oblasti sociálnych služieb, systému zdravotnej starostlivosti, infraštruktúry a trhu práce. Tento populačný trend sa dá len mierne ovplyvniť a spoločnosť by sa naň mala ekonomicky a hlavne sociálne pripraviť.

Postavenie seniorov v európskej spoločnosti je ovplyvnené celkovou spoločenskou situáciou, ktorá súvisí s ekonomickými podmienkami, kultúrou každej krajiny i sociálnou starostlivosťou a vyspelosťou národa. Predlžovaním veku života prostredníctvom rozvoja biomedicínskych technológií, informačno-komunikačných zariadení i aplikáciou nových prístupov sa zlepšuje kvalita života jednotlivcov v každej spoločnosti. Stúpajúci počet osôb vyššieho veku kladie požiadavky na jednotlivé krajiny Európy, aby orientovali svoju sociálnu politiku na zlepšovanie sociálneho zabezpečenia a poskytovanie sociálnej starostlivosti tým, ktorí sú na pomoc odkázaní. Seniori tvoria rôznorodú sociálnu skupinu, a to z aspektu veku, preferovaného životného štýlu i z pohľadu sociálnej inklúzie. Súčasní seniori majú väčšie možnosti občianskej participácie na spoločenskom živote, môžu ďalej pracovať, vzdelávať sa, cestovať, venovať sa svojim záujmom i rodine. Ich schopnosti a zručnosti, skúsenosti i vedomosti môžu rozširovať, zveľaďovať a tiež aj odovzdávať iným generáciám vzájomným učením sa, priamym alebo nepriamym ovplyvňovaním sa. Bariéry, ktoré im v tom môžu brániť, sú často ekonomického a zdravotného charakteru. (Tokovská,-Šavrnochová,- Šolcová, 2014)

Problematikou kvality života seniorskej kategórie u nás rieši viacero autorov Bochek – Görner – Pyšná (2008); Klescht, (2010) atď. K rozvoju osobnosti seniora podľa Farkovej (2009) prispieva aj účasť na spoločenskom a kultúrnom dianí, aktívne trávený voľný čas, vzťahy a názory mladých ľudí na seniorov.

Každý z nás potrebuje voľný čas pre seba, na to aby mohol na chvíľu zabudnúť na starosti a povinnosti, aj napriek tomu, že obsahuje pozitívnu a negatívnu stránku, ktorá mu môže sťažiť správnu cestu socializácie a sebarealizácie čo je podstatné aj v seniorskom veku (Kratochvílová, 2004).

Hájek-Hofbauer- Pávková, (2008) uvádzajú pozitívne a negatívne prvky voľného času seniorov:

- aktívne využitie voľného času,
- zjednodušovanie záľub u seniorov,
- pomáhanie k rastu jedincov a ich skupiny,
- usilovanie sa k rozvoju individuálnych záujmov, aby tak dochádzalo k vzájomnej spolupráci.

Hofbauer (2004), rovnako Bochek – Görner – Pyšná (2008) hlavné prvky voľného času uvádzajú rekreáciu, zábavu, odpočinok, záujmovú činnosť, vzdelávaciu činnosť, prednáškovú činnosť, sociálne poradenstvo, dobrovoľnú spoločensky prospešnú činnosť, ale aj časové straty spojené s týmito činnosťami.

Každý z nás si sám vyberá spôsob akým využije svoj voľný čas. Domnievame sa, že u seniorov zohráva veľkú úlohu v ich životoch práca, ktorú počas produktívneho veku vykonávali. Či pracovali fyzicky, alebo nevykonávali manuálnu prácu. Aj podľa týchto skutočností si vyberajú, ako budú tráviť svoj voľný čas, či už aktívne alebo pasívne. Ďalším dôvodom prečo seniori trávia svoj voľný čas pasívne, je zdravotný stav, ktorý im neumožňuje vykonávať pohybové aktivity alebo turistiku. Keď porovnáme seniorov v mestách a na dedine zistíme, že seniori v mestách majú viacej voľného času na vykonávanie voľno-časových aktivít. Seniori na dedine mali fyzicky náročnejšie podmienky na život ako v meste, chovali zvieratá, starali sa o polia, na ktoré chodili kosiť a hrabať, starali sa o prácu v domácnostiach a v záhradách. Ďalšou možnosťou pre porovnanie aktívneho trávenia voľného času na dedine a v meste je čo daná obec, mesto, organizácie poskytujú pre seniorov. Tieto faktory ovplyvňujú výrazným spôsobom kvalitu života seniorov.

CIEĽ

Cieľom nášho príspevku bolo zistiť, aké miesto má turistika a športovo pohybové aktivity v prírodnom prostredí v rámci spôsobu života u seniorov v meste Brezno a jeho blízkom okolí.

METODIKA

Prieskum bol realizovaný na respondentoch – senioroch, ktorí mali nad 60 rokov. Prieskum bol realizovaný prostredníctvom vopred pripravených dotazníkov, v mesiacoch február - apríl 2017. Prieskum sa realizoval prostredníctvom skupinových (Denné centrum Prameň v Brezne), alebo individuálnych sedení v komunitných centrách a obecných úradoch (Michalová, Pohronská Polhora a Čierny Balog). Dotazník ako hlavná výskumná metóda obsahoval 21 otázok zoskupených do jednotlivých okruhov. Tieto okruhy boli zamerané na zistenie základných kvalitatívnych a kvantitatívnych údajov týkajúcich sa demografických aspektov, veku, pohlavia, bydliska, štruktúry voľného času, možnostiam a záujmom. V poslednom okruhu sme sa zamerali na záujem o pohybové aktivity v prírode a turistiku. Celkovo sa do prieskumu zapojilo 150 respondentov. Respondentov bolo 47 a respondentiek 103. V tabuľke 1 vidíme štruktúru obyvateľov SR ako aj celkové zastúpenie seniorov v okrese Brezno.

Tabuľka 1 Obyvateľstvo Banskobystrického kraja podľa vekových skupín (zdroj: ŠU SR)

Kraj / okres	Trvalo bývajúce obyv. spolu	Veková skupina								Index starnutia 1)
		0-14		15-64		65+		nezistená		
		abs.	v %	abs.	v %	abs.	v %	abs.	v %	
Banskobystrický kraj	**660 563**	**97 758**	**14,8**	**475 850**	**72,0**	**86 779**	**13,1**	**176**	**0,0**	**88,8**
Banská Bystrica	111 242	14 056	12,6	82 769	74,4	14 343	12,9	74	0,1	102,0
Banská Štiavnica	16 595	2 386	14,4	12 079	72,8	2 130	12,8	0	0,0	89,3
Brezno	64 196	9 286	14,5	45 964	71,6	8 938	13,9	8	0,0	96,3
Detva	32 896	4 455	13,5	23 789	72,3	4 647	14,1	5	0,0	104,3
Krupina	22 927	3 741	16,3	16 186	70,6	3 000	13,1	0	0,0	80,2
Lučenec	74 861	11 779	15,7	53 148	71,0	9 916	13,2	18	0,0	84,2
Poltár	22 545	3 306	14,7	16 044	71,2	3 189	14,1	6	0,0	96,5

Na spracovanie a vyhodnotenie údajov sme použili kvantitatívne a kvalitatívne metódy.

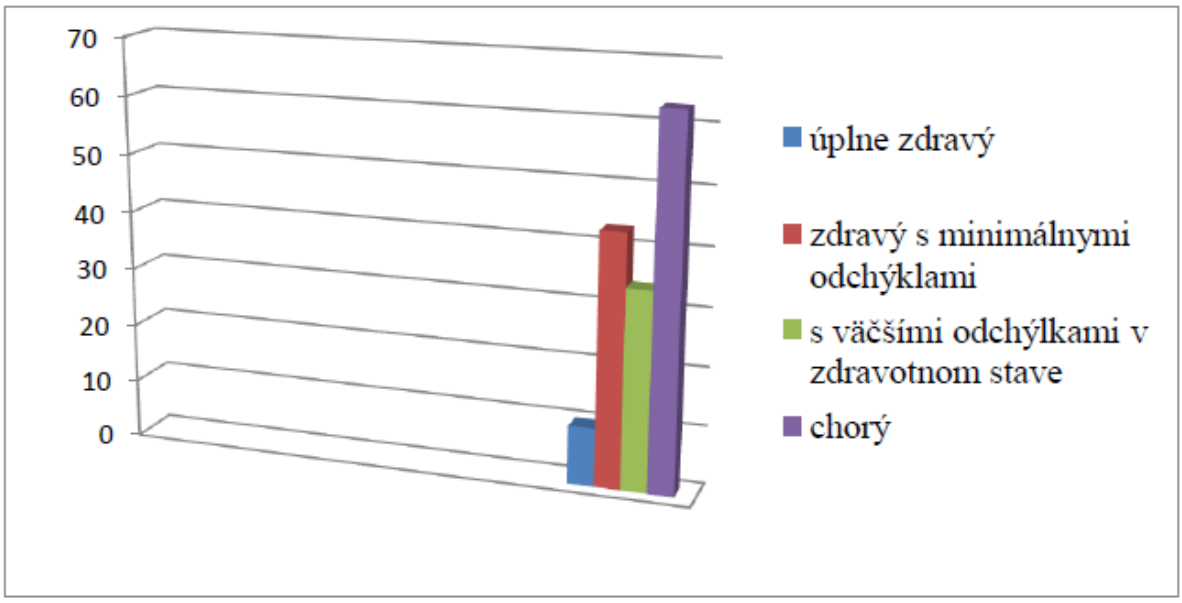
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Z odpovedí sa dozvedáme nasledujúce fakty o súbore respodentov.

Okrem základných demografických údajov v prvých otázkach sme sa dozvedeli, že z opýtaných respondentov žije v meste 58,66 % a na vidieku 41,33%. Tento údaj ovplyvňuje aj množstvo voľného času ktorým senior disponuje. So starobou sa rýchlejšie vyrovná človek v dôchodkovom veku, ktorý žije na dedine. Je viac zaneprázdnený starostlivosťou o

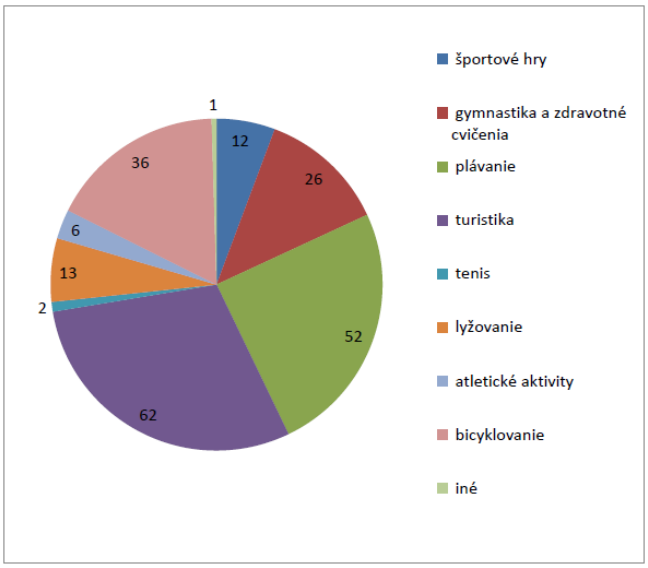
hospodárstvo, prácou v záhrade, okolo domácnosti. Respondenti žijúci v meste majú viac voľného času, ktorý môžu využiť na navštevovanie centier voľného času, kde môžu vykonávať rôzne záujmové činnosti.

Na obrázku 1 vidíme aj odpovede z pohľadu zdravotného stavu respondentov. Túto skupinu obyvateľov môžeme označiť ako zdravotne ohrozenú.



Obrázok 1 Zdravotný stav respondentov

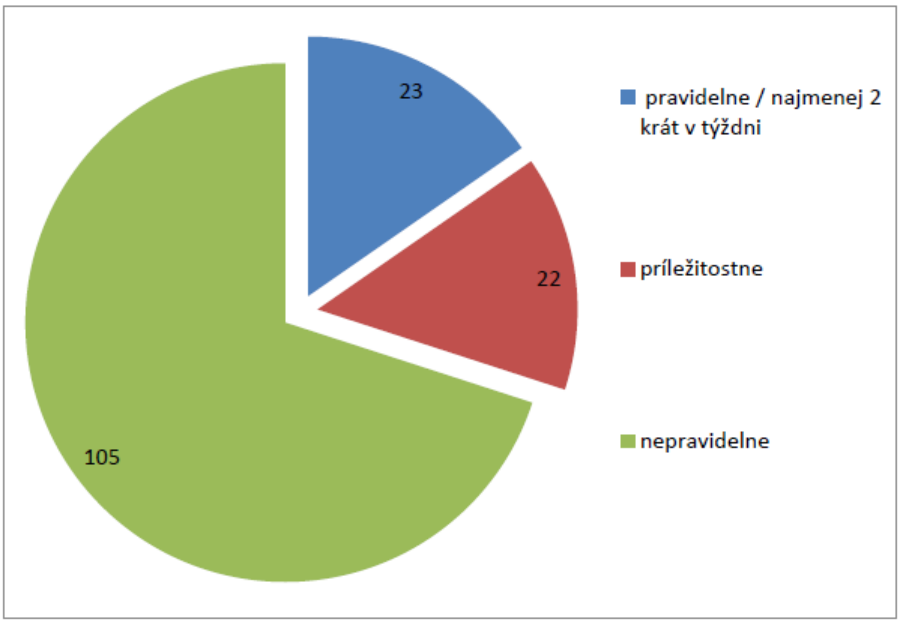
Vidíme, že za úplne zdravých sa označilo iba 6,66% respondentov, ktorí neuvádzajú žiadne zdravotné problémy a 28,66% sa zapísalo do skupiny zdravých ľudí s minimálnymi odchýlkami v zdravotnom stave. V tejto kategórii boli najčastejšie uvádzané zdravotné problémy ako len sluchové, len zrakové, alebo bolesti dolných končatín. Do skupiny s väčšími odchýlkami v zdravotnom stave sa zaradilo 22,66% respondentov. Táto kategória zahŕňa kombináciu zdravotných problémov napr. srdcovo cievne ochorenia a sluchové problémy. Až 42% reasponduviedlo stav chorý, do tohto stavu zaraďujeme seniorov, ktorý majú viacero zdravotných problémov. Tieto zdravotné problémy im bránia vykonávať ich obľúbené pohybové činnosti a aktivity. Ďalšie odpovede nám napovedajú o obľúbenosti pohybových aktivít v tejto cieľovej skupine. Samozrejme túto obľúbenosť ovplyvňujú aj podmienky a možnosti ponuky na aktivity v ich mieste bydliska.



Obrázok 2 Obľúbenosť pohybových a športových aktivít respondentov

Na obrázku 2 máme znázornené, ktorým aktivitám sa seniori najradšej venujú. Športovým hrám 8%, gymnastike a zdravotným cvičeniam 17,33%, plávaniu 34,66%, turistike 41,33%, tenisu 1,33%, lyžovaniu 8,66%, atletickým aktivitám 4%, bicyklovaniu 24%, iné 0,66%. Pri tejto otázke musíme zdôrazniť, že respondenti si mohli vybrať max. 3 odpovede.

Stretávam sa s názormi, že ľudia v minulosti sa viac venovali manuálnym prácam v domácnostiach a nemali tak veľa času venovať sa rôznym športom. Ide hlavne o seniorov žijúcich na vidieku. Seniori na vidieku označovali viacej možnosti prechádzky, turistiku, respondenti na dedinách hrávali futbal, bicyklovanie označilo nie veľké percento ľudí, nakoľko sa domnievame, že nie každý senior sa vie bicyklovať. V minulosti bolo problematické zaobstarať aj materiálno- technické športové vybavenie čo naopak nie je problém v dnešnej dobe. V meste aj v súčasnosti seniori navštevujú plavárne a vykonávajú zdravotné cvičenia či turistiku.



Obrázok 3 Pravidelnosť realizácie pohybových aktivít u seniorov

Z obrázku 3 nám vyplýva, že pravidelne pohybovú aktivitu vykonáva 15,33% respondentov, príležitostne 14,66% a nepravidelne 70% respondentov. Túto možnosť označilo najviac respondentov vzhľadom na ich vek a zdravotný stav. Menšie percento má ešte dostatok síl na pravidelné športovanie poväčšine sú to tí respondenti, ktorí v produktívnom veku nevykonávali fyzicky náročnú prácu.

Tabuľka 2 Spôsob realizácie pohybových aktivít

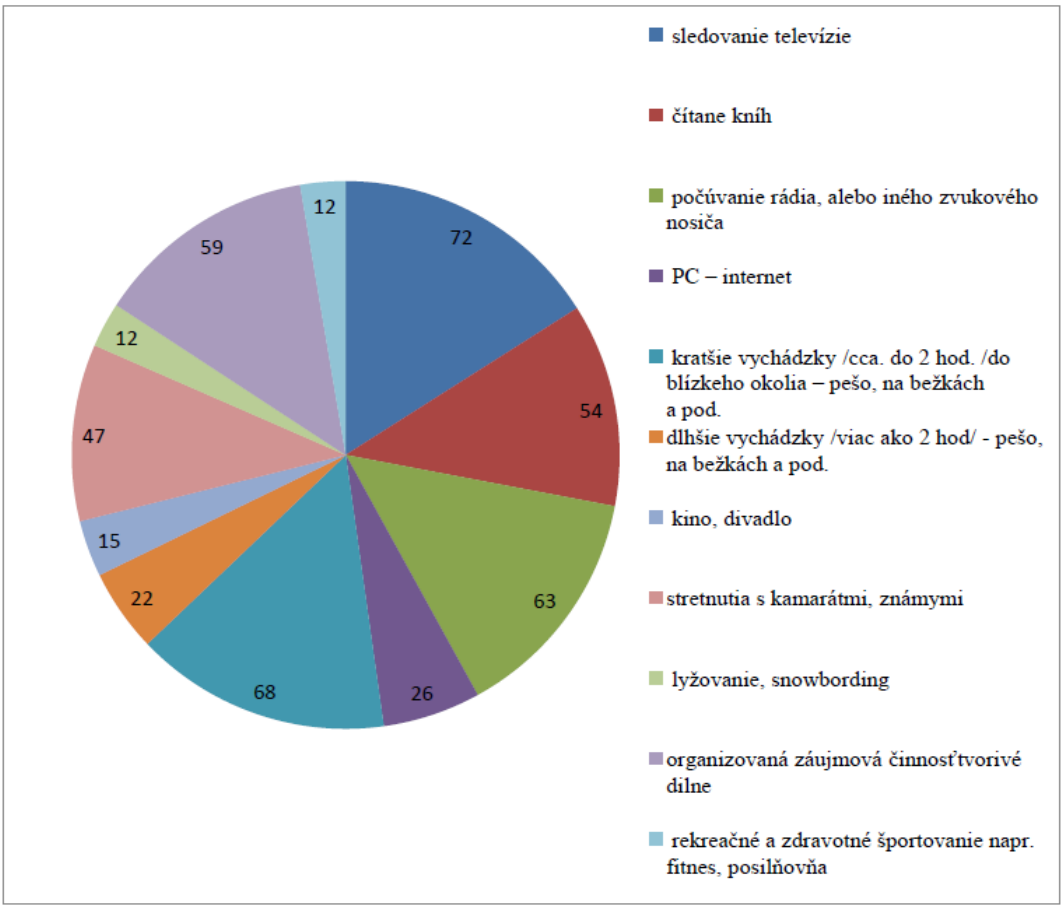
Spôsob	Počet respondentov
organizovane /v športovom klube, klube seniorov a pod./	87
neorganizovane /individuálne/	63

Z tabuľky 2 sme sa dozvedeli, že organizovane činnosť vykonáva 58% respondentov a neorganizovane 42% respondentov. Väčšina respondentov žijúcich na dedine realizujú uvedené aktivity neorganizovane, nakoľko nemajú také možnosti ako respondenti žijúci v meste, ktorí navštevujú voľno-časové centrá a vykonávajú činnosti organizovane.

Štruktúra voľnočasových aktivít nás zaujímala aj z pohľadu ročného obdobia. V letnom období televíziu pravidelne sleduje 54,66% respondentov, knihy číta v letnom období 42,66% respondentov, počúvanie rádia, alebo iného zvukového nosiča tvorí 42% respondentov, prácu s PC – internetom 17,33%, kratšie vychádzky /cca. do 2 hod. /do blízkeho okolia – pešo, bicyklom 52%, dlhšie vychádzky /viac ako 2 hod/ - pešo, bicyklom a pod. 14,66% kino,

divadlo 10%, stretnutia s kamarátmi, známymi 44,66%, kúpalisko, plaváreň 8% organizovaná záujmová voľno časová činnosť /športová: napr. tréning basketbalu, kultúrno-umelecká, napr. tanečný súbor a pod./ 10%, v horách 4%. Seniori sú v lete aktívnejší ako v zimnom období, nakoľko na nich vplýva zimné počasie horšie. Je zima, slnko skôr zapadá. Nakoľko nám vyšlo najväčšie percento chorých ľudí, aj od toho sa vyvíja trávenie voľného času v lete väčšie percento seniorov trávi svoj voľný čas pozeraním televízie, či už posedávaním na dvoroch v parkoch, pri počúvaní hudby, čítajú knihy, stretávajú sa so známymi, chodievajú na kratšie prechádzky. Nájdu sa aj takí, ktorí radi zavítajú na kúpalisko či na turistiku v náročnejších podmienkach vysokohorského prostredia.

Obrázok 6 ukazuje, ako trávia čas seniori v zimnom období. Sledovanie televízie zakrúžkovalo 72 respondentov, čítane kníh 54 respondentov, počúvanie rádia alebo iného zvukového nosiča 63 seniorov, PC –internet 26 seniorov, prechádzky v mieste bydliska kratšie vychádzky /cca. do 2 hod. /do blízkeho okolia – pešo, bicyklom 68 seniorov, dlhšie vychádzky /viac ako 2 hod/ - pešo, bicyklom a pod. 22 seniorov, kino, divadlo15 seniorov, stretnutia s kamarátmi 47 seniorov, lyžovanie snowbording 12 seniorov, organizovaná záujmová voľno časová činnosť tvorivé dielne 59 seniorov, rekreačné a zdravotné športovanie 12 seniorov. Podobne ako v predchádzajúcej otázke nám vyšlo najväčšie percento seniorov ktorý pozerajú televíziu, čítajú knihy, počúvajú rádio alebo navštevujú svojich známych. V zimnom období kde máme dlhé večere, seniori už po tme nemajú záujem zdržiavať sa mimo ich domova sa zaoberajú organizovanou záujmovou činnosťou napr. štrikujú, paličkujú, vyšívajú, v denných centrách vyrábajú rôzne ozdoby na Vianoce. Male percento navštevuje lyžiarske strediská, kino či fitnes centrá.



Obrázok 4 Štruktúra voľnočasových aktivít v zimnom období

V tabuľke 3 je zdokumentovné miesto, kde seniori najčastejšie trávia svoj voľný čas v letnom období. Najviac respondentov označilo možnosť vo svojom príbytku, vo svojich bytoch a domoch, druhé miesto označili seniori záhradkárstvo, na ďalších miestach sa umiestnili pri rodine na dedine, v horách či vodných plochách a menšie percento u rodiny v meste, nakoľko seniori trávia radšej voľný čas v lete na dedinách v horách, prechádzkami, zbieraním bylín a hríbov. Taktiež na dovolenky a liečebné pobyty seniori väčšie percento nechodí dôvodom sú zdravotné problémy. V okrese Brezno máme veľké percento ľudí, ktorí majú srdcovo cievne problémy. Títo seniori nemajú radi vysoké teploty, horúčavy v letnom období aj toto je jeden s dôvodov prečo netrávia svoj letný voľný čas na dovolenkách.

Najčastejšie miesto trávenia voľného času v letnom období:	
dom, byt	57
záhrada	34
vodná plocha (jazero, priehrada a pod.)	10
hory	14
dovolenkové a liečebné pobyty	13
u rodiny na dedine (prípadne u známych)	16
u rodiny v meste (prípadne u známych)	4
iné	2

Tabuľka 3 Prevažujúce miesto pobytu v rámci voľného času v letnom období

V tabuľke 4 uvádzame koľko respondentov trávi voľný čas aktívne. Je ich 87, čo je 58% a pasívne 63 respondentov z opýtaných, to predstavuje 42%. Podobné výsledky nám vyšli vzhľadom aj na zdravotný stav seniorov.

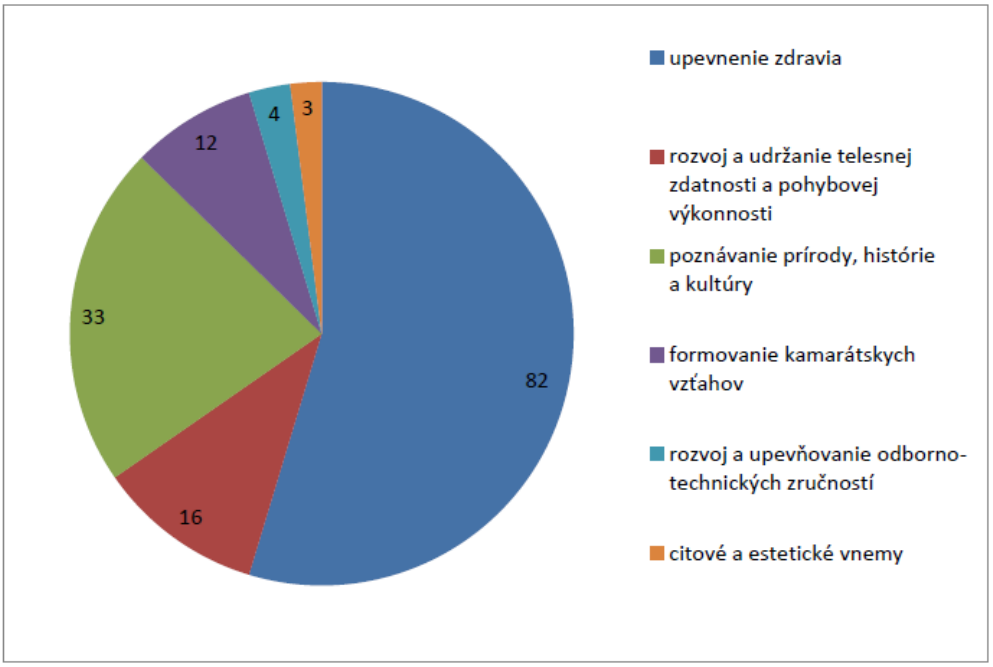
Aký je najčastejší spôsob Vášho trávenia voľného času:	
aktívne	87
pasívne	63

Tabuľka 4 Prevažujúce miesto pobytu v rámci voľného času v letnom období

Ktorá je Vaša obľúbená pohybová alebo športová aktivita v prírodnom prostredí?	
športové hry	13
bicyklovanie	34
prechádzky	21
turistika (bez rozdielu druhu – pešia, vysokohorská, vodná)	62
orientačné súťaže (hľadanie „pokladov“ podľa GPS)	9
plávanie	41
korčuľovanie kolieskové	4
záhradkárstvo	38
bežecké a jazdecké lyžovanie	4
rybárstvo	6
zbieranie lesných plodov	13
iné	5

Tabuľka 5 Obľúbenosť pohybových a športových aktivít v prírodnom prostredí

V tabuľke 5 sme vzhľadom na vek respondentov a ich zdravotný stav zistili, že najviac obľúbená pohybová alebo športová aktivita sú prechádzky, turistika a záhradkárstvo. Seniori v okrese Brezno vo voľnom čase radi navštevujú plaváreň na Mazorníku, ktorá im pomáha na regeneráciu, posilňovanie. V tabuľke môžeme vidieť postupnosť na ktorých priečkach sa uplatnili bicyklovanie, športové hry, orientačné súťaže, kolieskové korčule, pred ktorými majú ľudia v poproduktívnom veku rešpekt, nakoľko si nie sú už istí dobrou stabilitou a majú strach z pádu. Ako som už v predchádzajúcich tabuľkách spomínala, seniori sa venujú aj zberu lesných plodov a rybárstvu. Z uvedeného nám vychádza že 49% respondentov sa venuje turistickým aktivitám a 51% respondentov sa turistickým aktivitám nevenuje.



Obrázok 5 Dôvody realizácie voľnočasových aktivít respondentov

V obrázku 5 môžeme vidieť, že 54,66% tvoria seniori, ktorí sa venujú turistike z dôvodu upevnenie zdravia, 10,66% seniorom záleží na rozvoji a udržaní si telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, 22% seniorov zaujíma poznávanie prírody, histórie kultúry, 8% si popri turistike formujú kamarátske vzťahy, 2,66% sa turistike venujú z dôvodu rozvoja a upevňovania odborno-technických zručností 2% počas turistiky vnímajú citové a estetické vnemy.

Čo sa týka informácií o turistike a športovo pohybových aktivitách, opýtaní seniori v súčasnosti využívajú ako zdroj týchto informácií hlavne televíziu. Avšak sme zistili, že

seniorov až tak nezaujímajú poznatky k tejto problematike, nakoľko zakrúžkovali možnosť, že sa neinformujú. Menšina z respondentov sa o športových a pohybových aktivitách dozvedajú z rozhlasu, internetu, od známych, z tlače či od rodinných príslušníkov. Najväčšie percento seniorov sa venuje turistike z dôvodu upevnenia zdravia a poznávania prírody, histórie a kultúry. Formovanie kamarátskych vzťahov označilo menšie percento seniorov, nakoľko väčšina seniorov majú dlhoročných kamarátov.

ZÁVER

Hlavným cieľom tejto štúdie, bolo zistiť, ako trávi seniorská generácia v poproduktívnom veku v skúmanom regióne svoj voľný čas. Analyzovali sme do akej miery využívajú seniori svoj voľný čas v prospech turistiky a aktívneho pohybu v prírode. Taktiež nás zaujímalo množstvo ich voľného času počas víkendov a pracovného týždňa, ich zdravotný stav, ich obľúbené športové činnosti a pohybové aktivity, ktorým sa venujú v lete a v zime. Zisťovala som kde a akým spôsobom trávia svoj voľný čas a odkiaľ čerpajú informácie o športových aktivitách. Ďalším skúmaným javom boli dôvody, pre ktoré inklinujú k turistike, alebo ich tento fenomén neoslovuje a do akej miery sú zaradený do turistických organizácií a spolkov. Na základe výsledkov prieskumu sme zistile, že väčšina respondentov poproduktívneho veku má k dispozícii počas pracovného týždňa a víkendu denne 5 a viac hodín voľného času. Seniori majú dostatok voľného času nakoľko im nezaberá veľa času ich osobná hygiena, či práca v domácnostiach. Nie všetci ho však využívajú na pohybové aktivity. Väčšina opýtaných respondentov využíva svoj voľný čas aktívnym spôsobom, či už v prírode alebo vo voľno-časových centrách, či organizáciách ktoré sú určené pre túto vekovú kategóriu. Avšak mnohí respondenti trávia svoj voľný čas v domácom prostredí a venujú sa iným záľubám. Väčšina seniorov trávi svoj voľný čas v letnom období aktívne na rozdiel od zimných mesiacov, ktoré seniori trávia pasívnejšie, nakoľko na nich vplýva zimné počasie horšie. Zistila som, že v dotazníku najväčšie percento seniorov sa označilo za chorých, pretože v pokročilejšom veku sa už prejavujú rôzne ochorenia. Väčšie percento seniorov trávi svoj voľný čas pasívne a to hlavne pozeraním televízie, či relaxáciou na dvoroch, v parkoch, pri počúvaní hudby, čítaním kníh, stretávaním sa so známymi a pod. V okrese Brezno máme veľké percento ľudí, ktorí majú srdcovo cievne problémy, títo seniori ťažšie znášajú vysoké teploty v letnom období. Toto je jeden z dôvodov prečo netrávia svoj letný voľný čas na dovolenkách. Nájdu sa aj takí, ktorí radi zavítajú na kúpalisko či na turistiku v náročnejších podmienkach vysokohorského prostredia. V zimnom období seniori už po zotmení nemajú

záujem zdržiavať sa mimo ich domova sa preto venujú domácim prácam a záľubám často len pasívnou formou. Malé percento navštevuje lyžiarske strediská, kino či fitnes centrá.

So starobou sa rýchlejšie vyrovná človek v dôchodkovom veku, ktorý žije na dedine. Je viac zaneprázdnený starostlivosťou o hospodárstvo, prácou v záhrade, okolo domácnosti. Seniori žijúci v meste majú viac voľného času, ktorý môžu využiť na navštevovanie centier voľného času, kde môžu vykonávať rôzne záujmové činnosti. Seniori sa venujú aj zberu lesných plodov a rybárstvu. Väčšina seniorov preferujú krátkodobé turistické činnosti vzhľadom na ich vek a zdravotný stav. Z opýtaných seniorov sa menšie percento venuje turistike, tí ktorí sa turistike venujú preferujú pešiu turistiku a vysokohorskú. Dnes už iba malé percento seniorov má ešte dostatok síl na pravidelné športovanie. Poväčšine sú to tí seniori, ktorý v produktívnom veku nevykonávali fyzicky náročnú prácu. Väčšina seniorov žijúcich na dedine realizujú uvedené aktivity neorganizovane, nakoľko nemajú také možnosti ako seniori žijúci v meste, ktorý navštevujú voľno časové centrá a vykonávajú činnosti organizovane. Jeden z hlavných dôvodov, prečo sa seniori aj v pokročilom veku venujú turistike, sú rozvoj a udržiavanie telesnej zdatnosti. Za ďalšie príčiny považujeme poznávanie prírody a upevnenie zdravia. Dôvody, prečo sa turistike nevenujú, sú práve nedostatok času, motivácie a iné záujmy.

Poľský gerontológ Wojciech Pedich (2014) uvádza myšlienku:
„Problémom 19. storočia bolo dožiť sa staroby.
Problémom 20. storočia bolo starobu zabezpečiť.
Problémom 21. storočia bude naplniť ju obsahom.“
Aktívnym zapájaním sa seniorov do riešenia výziev, ktoré vyšší vek prináša, odovzdávaním skúseností mladším generáciám i rovesníkom, alebo ďalším vzdelávaním sa je možné do určitej miery zmierniť negatívne dopady starnutia. Zároveň zvyšujúce sa percento populácie v postporuktívnom veku by nás malo zaväzovať na zvyšovanie ponuky rôznych aktivít ktoré by toto ťažké obdobie života spravili príjemnejším a naplneným.

LITERATÚRA

BOCHENEK, M. – GÖRNER, K. – PYŠNÁ, J. 2008. *Czas wolny a turystyka na przykladzie dzieci i mlodziezy w Poludnoiwej czensci Podlasia*. In: POHYB, VÝCHOVA A ZDRAVÍ. Ústí nad Labem: UJEP FP – ÚZS, 2008, s. 138 – 148. ISBN 978-80-7044-978-3.

FARKOVÁ, M. 2009. *Dospělost a jej variabilita. Praha* : Grada,2009. 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.

HÁJEK, B – HOFBAUER, B. – PÁVKOVÁ, J. 2008. *Pedagogické ovlivňování voľného čas.* Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

HOFBAUER, B. 2004. Děti, mládež a voľný čas. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

JUHAŠČÍKOVÁ, I. – ŠTUKOVSKÁ, Z. a kol. 2012 *Obyvateľstvo Slovenskej republiky v kontexte Európskeho roku aktívneho starnutia*, Bratislava : Štatistický úrad Slovenskej republiky, 2012. 91 s. ISBN 978-80-8121-144-7

KLESCHT, V. 2010.*Mládněte i po 45*!. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2010. 256 s. ISBN 978-80-251-3172-5.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika voľného času. Bratislava* : Univerzita Komenského, 2004. 307 s. ISBN 80-2231-930-9.

PEDICH, V. 2014. Kognitívna aktivizácia. In VEJSADOVÁ, Vzdelávací kurz kognitívnej aktivizácie, 27.-31.1.2014, Bratislava.

TOKOVSKÁ, M. –ŠAVRNOCHOVÁ, M. – ŠOLCOVÁ, J. 2014. Trénovanie pamäti a pohybu. Banská Bystrica : PF UMB, 2014. 160 s. ISBN 978-80-557-0717-4

KONTAKT

PaedDr. Jaroslav KOMPÁN, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta
Univerzita Mateja Bela
Banská Bystrica
e-mail: Jaroslav.kompan@umb.sk

PaedDr.Peter Mandzák, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta
Univerzita Mateja Bela
Banská Bystrica
e-mail: peter.mandzak@umb.sk

NOVÉ MOŽNOSTI APLIKÁCIE VZDELÁVACIEHO PROGRAMU DOFE VO VYSOKOŠKOLSKOM VZDELÁVANÍ PROSTREDNÍCTVOM ŠPORTU A OUTDOOROVÝCH AKTIVÍT

Jaroslav Kompán

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

ABSTRAKT

Nové možnosti aplikácie vzdelávacieho programu DofE vo vysokoškolskom vzdelávaní prostredníctvom športu a outdoorových aktivít

Príspevok sa venuje problematike aplikácie vzdelávacieho programu „Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu“ (DofE) vo vysokoškolskom vzdelávaní prostredníctvom športu a outdoorových aktivít. na Univerzite Mateja Bela. Predstavujeme úspešný vzdelávací program „Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu“ (DofE) a jeho budúcu implementáciu do univerzitného kurikula za cieľom tvorby nových postupov a metodík pri vzdelávaní budúcich odborníkov v rámci uvedeného programu DofE. Kľúčovou súčasťou projektu sú aj oblasti šport a dobrodružná expedícia so zameraním na rozvoj zručností, samostatnosti a podpory zdravého životného štýlu. Cieľovou kategóriou sú pre nás mladí ľudia vo veku 14 až 24 rokov, ktorým projekt DofE dáva šancu rozvinúť svoje schopnosti a charakterové vlastnosti pre reálny život, naplniť svoj potenciál a pomôcť im uspieť v živote. Prínosom projektu má byť aj príručka pre vysokoškolských lektorov, študijné materiály pre študentov vysokých škôl, vedecké výstupy z overovania prínosov programu a vzdelávanie odborníkov v príslušnej oblasti.

Kľúčové slová: Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu, vzdelávací program, športová aktivita, dobrodružná expedícia

ÚVOD

Na Slovensku bolo za posledných päť rokov realizované niekoľko národných vzdelávacích programov ako napr. Telesná výchova a zvyšovanie záujmu detí a mládeže o pohybové a športové aktivity I a II. , Telesná výchova na primárnom stupni vzdelávania a zvyšovanie

záujmu detí o pohybové a športové aktivity ale aj projektmi ako "Zvýšenie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy" ktorých cieľom bolo zvýšenie záujmu mládeže o šport a telesnú a športovú výchovu či posilnenie vedomostí a kompetencií učiteľov. Ich dlhodobá udržateľnosť a účinnosť bola často kontroverzná a ovplyvniteľná zmenou politického spektra. Projekt o ktorom budeme písať je koncipovaný a realizovaný iným spôsobom avšak niektoré myšlienky a ciele sú spoločné. Na Slovensku sme zaznamenali príchod rokmi osvedčeného rozvojového programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (ďalej DofE) zameraného na osobnostný rozvoj mladých ľudí vo veku 14-24 rokov vo vybraných oblastiach. Medzi nimi sú aj oblasti športu a dobrodružnej outdoorovej expedície. Tento program na rozdiel od spomenutých v úvode prichádza „zdola“ prostredníctvom zanietených ľudí a mentorov. Školy ako centrá vzdelávania na všetkých stupňoch a učiteľmi sú prirodzenými miestnymi centrami ktoré sa môžu stať súčasťou programu. Našu odbornú komunitu určite zaujme vytvorená štruktúra a metodika dvoch kľúčových oblastí zamerania a to je športová aktivita a dobrodružná expedícia. Napriek tomu, že sa jedná o neformálny prístup, učitelia a školy pôsobiace v programe systémom miestnych centier v ňom zohrávajú kľúčovú rolu. Naším zámerom je implementácia programu Dofe do systému vysokoškolského vzdelávania čo ešte nebolo napriek viac ako 60 ročnej existencií realizované. Príspevok je doplnením riešenia problematiky nových trendov outdorových aktivít mládeže v rámci výskumného projektu KEGA 044UMB-4/2016 Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode (učebnica pre školy a odbornú verejnosť).

HISTÓRIA A FILOZOFIA PROGRAMU DOFE

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (skrátene DofE) je komplexný rozvojový program, ktorý dáva mladým ľuďom vo veku 14 až 24 rokov vo viac ako 140 krajinách po celom svete šancu rozvinúť svoje komplexné schopnosti a charakterové vlastnosti pre reálny život, naplniť svoj potenciál a pomôcť im uspieť v živote. Program je založený na myšlienke, že každý mladý človek má potenciál uspieť a rozvíjať sa pričom príležitosti formou vzdelávania mu v tom môžu len pomôcť. Medzinárodnú cenu vojvodu z Edinburghu založil v roku 1956 manžel britskej kráľovnej Alžbety II. princ Philip, vojvoda z Edinburghu (preto názov DofE – skratka Duke of Edinburgh), spoločne s nemeckým pedagógom a veľkým propagátorom zážitkovej pedagogiky Kurtom Hanhom a vedúcim prvej úspešnej expedície na vrchol Everestu lordom Huntom. Prvotným cieľom programu bolo poskytnúť britským chlapcom, z ktorých mnohí prišli počas druhej svetovej vojny o svojich otcov, možnosť pracovať na sebe a venovať sa

niečomu zmysluplnému, najmä v období medzi dokončením školskej dochádzky a nástupom na vojnu. Už dva roky po svojom založení (1956) bol program otvorený aj dievčatám a rýchlo sa rozšíril po celom svete. V roku 1980 sa posunutím horného vekového limitu na 24 rokov a zmenou niektorých kritérií ustanovil program DofE tak, ako je známy dnes. (Príručka pre vedúcich programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburgu, 2015) Základné štatistické informácie o projekte sú zhrnuté v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Základné charakteristiky programu DofE vo svete (zdroj: www.dofe.sk)

Štatistiky programu DofE.
Program je v súčasnosti dostupný vo viac než **140 krajinách sveta.**
Od založenia programu v roku 1956 sa ho zúčastnili **milióny mladých ľudí.**
Len počas roku 2014 sa do programu zapojilo viac než **1 milión 135 tisíc mladých ľudí.**
Každý deň sa do programu zapája priemerne **1205 nových účastníkov.**
Program úspešne dokončí priemerne **548 účastníkov každý deň.**
V roku 2011 účastníci programu prispeli dobrovoľnou prácou v dĺžke **viac ako 3,9 miliónov hodín** k rozvoju miestnych komunít po celom svete.
Na poskytovaní programu sa momentálne podieľa **viac ako 200 tisíc dobrovoľníkov.**

Slovenská Národná kancelária získala akreditovanú licenciu 30. marca 2016. Od apríla 2016 rozširuje svoju pôsobnosť programu do jednotlivých krajov a vytvára podmienky na fungovanie základného programu.

CIEĽ

Absencia vyvážených príležitosti pre mladých spolu s nedostatkom ocenenia od spoločnosti vedie k tomu, že mladí strácajú motiváciu a nerozvíjajú sa. Aj preto sme presvedčení, že zvýšenie motivácie a očakávaní spolu s vyváženým vzdelávaním a spoločenským uznaním môže dlhodobo zlepšiť životy mladých ľudí na Slovensku. Naším zámerom a cieľom je implementácia programu Dofe do systému vysokoškolského vzdelávania čo ešte nebolo

napriek viac ako 60 ročnej existencií nikde vo svete realizované. Vytvorenie metodiky, postupov a systému v rámci vysokoškolského vzdelávania otvorí úplne možnosti rozvoja a výskumu v programe DofE.

METODIKA

Základné princípy programu DofE

V programe DofE si mladí ľudia stanovujú individuálne ciele a výzvy v niekoľkých aktivitách a na ceste k ich splneniu posilňujú svoju zodpovednosť a vytrvalosť, poznávajú a prekonávajú sami seba a získavajú nové zručnosti, užitočné pre ďalší akademický aj pracovný život. Zapojením sa do programu sa navyše stávajú súčasťou medzinárodnej komunity. Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu je postavená na štyroch kľúčových oblastiach, do ktorých sa mladí ľudia zapájajú: rozvoj talentu, dobrovoľníctvo, šport a dobrodružná expedícia. Všetky oblasti majú tri úrovne náročnosti, od bronzovej až po zlatú. Za dosiahnutie každej z nich je mladý človek ocenený a motivovaný k ďalšiemu rozvoju. Hlavná podmienka zapojenia sa do programu je vek 14 až 24 rokov. Dve hlavné podmienky absolvovania sú zapojiť sa aspoň hodinu týždenne do zvolených aktivít vo všetkých 4 oblastiach programu a splniť si individuálne ciele pre každú oblasť programu. V DofE účastníci nesúťažia, ale každý musí prekonať sám seba“. (Príručka pre vedúcich programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburgu, 2015)

Oblasti rozvoja mladých ľudí v programe DofE

Rozvoj talentu. Každý v sebe skrýva iný talent. V programe sa preto každý účastník sám rozhodne, čo chce zlepšiť, alebo sa venuje tomu, čo ho najviac zaujme. Možností je veľa – hra na hudobný nástroj, jazyky, keramika, podnikanie, IT, prírodné vedy alebo rozvoj technických zručností.

Športová aktivita. Športom k zdraviu a pohode. V tejto oblasti programu mladý človek zlepšuje svoj športový výkon, fyzickú kondíciu, spozná radosť z pohybu a naučí sa dbať na zásady zdravého životného štýlu. Môže sa venovať tímovému športu a pri tom získať nových kamarátov alebo si zvoliť individuálny šport. Zámerom je zodpovedný prístup k hodnote svojho zdravia, podpora zdravého životného štýlu atď.

Dobrovoľníctvo. Celý život dávame a dostávame. Dobrovoľníctvo je jedným zo spôsobov, ako dávať a dostávať zároveň. Účastníci programu sa pri ňom zoznámia s ľuďmi, ktorých by

inak pravdepodobne nestretli, a naučia sa empatii, tolerancii a trpezlivosti. Naučia sa byť zodpovednejší a užitočný pre spoločnosť.

Dobrodružná expedícia. Vyústením programu je dobrodružná expedícia. Za hranice bežných zážitkov. Dobrodružná expedícia je výzvou k prekonaniu obáv z neznámeho a príležitosťou vyraziť s partou na niekoľko dní objavovať zaujímavé miesta na Slovensku a v zahraničí. Môže pršať, môže snežiť, ale dobre pripravenú skupinu nič také neprekvapí. Pobyt v prírode a preukázateľné zvládnutie odborno-technických zručností posúvajú mladého človeka v jeho rozvoji, podporujú zvýšenie sebavedomia a sebestačnosti. Zároveň spoznávajú krásy svojej domoviny a jej národné bohatstvo. Zámerom je zvýšenie osobného sebavedomia účastníkov programu, schopnosti rozhodovania a tímovej spolupráce prostredníctvom rôznych outdoorových aktivít. (Príručka pre vedúcich programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburgu, 2015).

Úrovne rozvoja účastníkov **v programe DofE**

Aby bolo absolvovanie Medzinárodnej ceny vojvodu z Edinburghu pre mladých ľudí ozajstnou výzvou, je dôležité, aby si svoje ciele stanovovali individuálne a každý si nastavil jemu zodpovedajúcu latku. Ak bude pre účastníka dosiahnutie jeho cieľa príliš ľahké, nedosiahne dostatočné uspokojenie z jeho splnenia. Na druhej strane príliš ťažké výzvy by mohli účastníka od plnenia programu odradiť. Preto má program tri úrovne s odlišnou náročnosťou – bronzovú, striebornú a zlatú. Je možné začať najľahšou, teda bronzovou úrovňou, alebo sa pustiť rovno do striebornej či zlatej úrovne.

Bronzová úroveň je určená mladým ľuďom od 14 rokov. Účastníci programu sa v nej zapoja do celkovo 4 oblastí: rozvoj talentu, športová aktivita, dobrovoľníctvo a dobrodružná expedícia. Prvým trom aktivitám sa venujú minimálne počas 3 mesiacov: Účastník si z nich vyberie najviac jednu, v ktorej si stanoví náročnejší cieľ, ktorému sa bude venovať o 3 mesiace dlhšie. Dobrodružná expedícia musí trvať aspoň 2 dni a 1 noc. K získaniu Bronzovej ceny vojvodu z Edinburghu je teda potrebných minimálne 6 mesiacov.

Strieborná úroveň je určená mladým ľuďom od 15 rokov. Účastníci programu sa v nej zapoja do celkovo 4 oblastí: rozvoj talentu, športová aktivita, dobrovoľníctvo a dobrodružná expedícia. Prvým trom aktivitám sa venujú minimálne počas 6 mesiacov; pokiaľ nie sú vlastníci Bronzovej ceny vojvodu z Edinburghu, vyberú si z nich najviac jednu, v ktorej si stanovia náročnejší cieľ, ktorému sa bude venovať o 6 mesiace dlhšie. Dobrodružná expedícia musí trvať aspoň 3 dni a 2 noci. Na získanie Striebornej ceny vojvodu z Edinburghu je teda

potrebných minimálne 6 mesiacov v prípade držiteľov Bronzovej ceny a minimálne 12 mesiacov v prípade, že účastník začne až touto úrovňou.

Zlatá úroveň je určená mladým ľuďom od 16 rokov. Účastníci programu sa v nej zapoja do celkom 5 oblastí: rozvoj talentu, športová aktivita, dobrovoľníctvo a dobrodružná expedícia a akcia s pobytom. Prvým trom aktivitám sa venujú minimálne po dobu 12 mesiacov; pokiaľ nie sú vlastníci Striebornej ceny vojvodu z Edinburghu, vyberú si z nich najviac jednu, v ktorej si stanovia náročnejší cieľ, ktorému sa budú venovať o 6 mesiacov dlhšie. Dobrodružná expedícia musí trvať aspoň 3 dni a 2 noci, akcia s pobytom minimálne 5 dní a 4 noci. K získaniu Zlatej ceny vojvodu z Edinburghu je teda potrebných minimálne 12 mesiacov v prípade držiteľov Striebornej ceny a minimálne 18 mesiacov v prípade, že účastník začne až touto úrovňou. (Príručka pre vedúcich programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburgu, 2015)

Implementácia programu do univerzitného prostredia

Tak ako bolo v cieli naznačené, našou snahou v rámci začínajúceho projektu je implementácia programu DofE do vysokoškolského prostredia a do univerzitného kurikula. Nejde nám len o zapojenie Univerzity ako miestneho centra, čo je už bežné aj vo svete. Vďaka projektu sa študenti a študentky univerzity môžu stať nielen účastníkmi a účastníčkami DofE, ale môžu sa vzdelávať v metodike tohto programu ako vedúci programu a školitelia expedícií.

Vzdelávanie budúcich lídrov projektu DofE v rámci vysokoškolského vzdelávania si vyžaduje inú organizáciu, metodiku a potupy ako v doterajšom neformálnom poňatí existencie projektu DofE. Na to je potrebná tvorba nových metodík a postupov aby záujemcovia z radov študentov o takýto predmet získali potrebné vedomosti a zručnosti. Tie sú potrebné vo všetkých kľúčových oblastiach nevynímajúc šport a dobrodružnú expedíciu. Po absolvovaní predmetu musia byť napríklad školitelia expedície schopný zvážiť vznikajúce bezpečnostné riziká a mieru schopností zverených účastníkov počas priebehu projektu.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici sa zapojila do programu DofE dvoma spôsobmi. Ako miestne centrum a ako realizátor projektu „The Award goes to Universities“. Univerzitnému projektovému tímu zloženému z odborníkov a pedagógov rôzneho zamerania sa podarilo v získať v roku 2016 v spolupráci s národnou kanceláriou získať grant na projekt „The Award goes to Universities“ od The Duke of Edinburgh's International Award Foundation. Jeho cieľom je vytvoriť podmienky a metodológiu pre trvalo udržateľný rozvoj a realizáciu DofE v univerzitnom prostredí na Slovensku. Prínosom má byť aj príručka pre

vysokoškolských lektorov, ako aj študijné materiály pre študentov vysokých škôl. Súčasťou projektu bude aj výskumné sledovanie prínosov programu DofE pre účastníkov a pre vedúcich programu. Tento postup môže byť inšpirujúci pre ďalšie univerzity u nás aj v zahraničí. Univerzita Mateja Bela z historického hľadiska má prepracovaný systém rozvoja jednotlivých kľúčových oblastí zachytených v DofE. Napríklad vzdelávanie a metodologické postupy vzdelávania v dobrovoľníctve (Brozmanová Gregorová et al. 2014) je priamo podchytené aj v poskytovaní celouniverzitného predmetu Service learning, na ktorého sa realizácií sa podieľa celouniverzitný tím.

ZÁVER

Osvedčený vzdelávací program DofE s históriou a filozofiou, zameraný na cielený osobnostný rozvoj mladých ľudí cez oblasť neformálneho vzdelávania je jednoznačným prínosom pre celú spoločnosť. Jeho základným ukazovateľom úspešnosti je štatistika uvedená v tabuľke 1. Práve nedostatočná miera vedomostí, zručností, postojov a nedostatok kvalitných príležitostí na vzdelávanie sa v oblasti mäkkých zručností a manažmentu patria medzi najväčšie bariéry rastu mladých ľudí na Slovensku. Pre našu telovýchovnú komunitu je prínosné a dôležité, aby sa pri formovaní budúcej osobnosti mladého človeka sa využívali prostriedky rozvoja cez šport a dobrodružnú expedíciu v prírodnom prostredí.

V závere príspevku by sme mohli zhrnúť a vymedziť kľúčové prínosy programu pre mladých ľudí:

- rozvoj nových schopností, ktoré môžu v budúcnosti uplatniť nielen na trhu práce,
- rozvoj schopnosti učiť sa z vlastných skúseností a zážitkov,
- možnosť dosiahnuť vo svojom voľnom čase niečoho pozitívneho a konštruktívneho,
- príležitosť splniť si sny, čeliť výzve a prekonať samého seba,
- zvýšenie sebadôvery a sebavedomia,
- rozvoj samostatnosti a zodpovednosti za seba i za druhých,
- rozvoj schopnosti pracovať v skupine,
- rozvoj schopnosti efektívne plánovať a rozhodovať sa, byť zodpovedný a spoľahlivý,
- vytvorenie si aktívneho postoja ku svetu okolo seba,
- nájdenie nových záujmov, priateľov a príležitostí,
- spoločenské ocenenie vynaloženého úsilia v podobe celosvetovo uznávaného certifikátu a jeho slávnostného predania.

Výsledky výskumov DofE ukázali, že účasť v programe prispieva k zlepšeniu školskej dochádzky a prospechu mladých ľudí, vyvoláva v nich celoživotný záujem o vzdelávanie, zvyšuje ich zamestnateľnosť, občiansku aktivitu či toleranciu k odlišnostiam a tiež hrá dôležitú úlohu v prevencii asociálneho a kriminálneho správania.

Zistená miera prínosov programu je hmatateľná aj pre zapojených mentorov a organizácie na Slovensku:

- príležitosť podpory osobnostného rozvoja mladých ľudí pomocou rokmi osvedčeného a celosvetovo zavedeného programu s merateľnými výsledkami a medzinárodnou prestížou,
- účinný nástroj pre individuálnu prácu s mladými ľuďmi od 14 rokov do 24 rokov,
- spojenie s prestížnou medzinárodnou značkou - zviditeľnenie na slovenskom webe programu, status miestneho centra programu potvrdený prestížnym certifikátom,
- možnosť v programe využiť činnosti, ktoré organizácia alebo škola s mladými ľuďmi už v nejakej forme vedie,
- možnosť ponúknuť mladým ľuďom vzdelávacie ciele, ktoré vychádzajú z ich vlastných záujmov a na ktorých plánovaní sa sami podieľajú,
- možnosť produktívne organizovať voľný čas mladých ľudí a podporovať ich osobnú a spoločenskú zodpovednosť,
- možnosť zdieľať s účastníkmi uspokojenie z dosiahnutých výsledkov,
- príležitosť zvýšiť touto skúsenosťou svoje organizačné a profesionálne schopnosti
- možnosť vytvorenia skupiny aktívnych učiteľov/dobrovoľníkov na organizácií a následné prepojenie s podobne zmýšľajúcou komunitou zapojenou do DofE na slovensku a v zahraničí,
- možnosť rozvinúť spoluprácu s ďalšími organizáciami a školami,
- možnosť podieľať sa na medzinárodných projektoch programu.

Univerzitné prostredie so svojou veľkou rozmanitosťou študijných odborov poskytuje liaheň budúcich odborníkov do radov vedúcich programu a školiteľov expedícií. Zároveň ponúka prax a preukázateľnosť zručností získaných aj univerzitným vzdelávaním. Tieto osobnostné kompetencie a zručnosti sú podstatou rozvoja aj oblasti športu. Športové hnutie a jeho rozvoj je postavené na dobrovoľníctve, prirodzených lídroch, mentoroch a osobnostiach. Veď ciele DofE sú veľmi podobné s osobnosťou športovca, ktorý v súčasnej dobe patrí medzi jediné pozitívne vzory pre deti a mládež na Slovensku.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

BROZMANOVÁ GREGOROVÁ, Alžbeta et al. 2014. Service learning. Inovatívna stratégia učenia (sa). [Vysokoškolská učebnica.] Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2014. 200 s. ISBN 978-80-557-0829-4

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Online: http//www.dofe.sk

Príručka pre vedúcich programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburgu. 2015. Bratislava : The Duke of Edinburh ś International Awar Slovensko, o.z., 2015. 112 s. ISBN 978-80-972071-5-1

The Award goes to Universities Online: http//www.dofe.umb.sk

KONTAKT

PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD. , 1976- Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. V pedagogickej, vedecko-výskumnej a praktickej činnosti sa venuje problematike outdorových športov a aktivít v prírode.

ŽIVOTNÍ STYL HRÁČŮ VÝKONNOSTNÍHO KUŽELKÁŘSKÉHO SPORTU

MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D., doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D., Mgr. Zuzana Musilová

Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

ABSTRAKT

Cílem šetření bylo zmapovat životní styl výkonnostních hráčů kuželek. Pro získání potřebných dat byla použita metoda dotazování, technika anonymního dotazníku. Dotazník se skládal z 22 otázek. Sběr dat proběhl v listopadu 2016, dotazník vyplnilo 91 osob. Po analýze získaných výsledků bylo zjištěno, že svalová zranění hráčů kuželek mohou nastat především nedostatečným rozcvičením jedince, nejčastějšími partiemi trpícími zraněním u kuželkářů jsou partie dolních končetin, konkrétně se jedná o stehenní sval. Respondenti považují svoji regeneraci a relaxaci za dostatečnou, ale životosprávě kuželkáři nevěnují příliš velkou pozornost.

Klíčová slova: kuželkářský sport, výživa, zranění, životospráva

ABSTRACT

The aim of research was to map the lifestyle of high level player of ninepin bowling. To obtain the necessary data it was used the methods of questioning, technique of anonymous questionnaire. The questionnaire was consisted of 22 questions. The data collection passed through in November 2016, 91 people filled in the questionnaire. It was found out after the data analysis, that the muscle injuries of ninepin bowling players may occur during sports mainly because of insufficient warm-up, the most loaded part is the area of lower limbs, specifically femoral muscle. The respondents take their regeneration and relaxation for sufficient, but they pay no attention to their lifetyle.

Keywords: ninepin bowling, nutrition, injury, lifestyle

ÚVOD

Kuželky jsou sport, který se hraje s koulí a devíti kuželkami. Rozběhová deska měří 5,5 m a náhozová deska měří 17,5 m. Kuželky jsou týmový sport, který se zpravidla hraje

v šestičlenných družstvech. Dorostenecké týmy hrají v družstvech tříčlenných. Kategorie jednotlivci je vypisována pouze na krajských nebo republikových přeborech a na mistrovstvích světa a Evropy. Způsob a náročnost provedení hodu lze v tomto sportu bez nadsázky přirovnat k silové atletické disciplíně, jakou je hod oštěpem. Provedení odhodu je ale realizováno zdola, nikoli shora a zaměřuje se na přesnost, nikoli délku. Kuželkářská koule váží necelé tři kilogramy pro kategorie dospělých a 2,2 kg pro žákovské kategorie. Cílem je provést odhod této koule nezbytnou razancí tak, aby trefila sestavu sražených kuželek s milimetrovou přesností. Provedení jednotlivého hodu v kuželkářském sportu není až tak fyzicky náročné jako v hodu oštěpem, ale při jednotlivých disciplínách jde však o několik desítek hodů po sobě, které musí být odehrány v určitém časovém limitu a hráč hledí i na přesnost provedení každého jednotlivého hodu, takže v konečném důsledku jde nejen o vysokou fyzickou, ale i psychickou zátěž. Provozování tohoto sportu není snadné a svědčí o tom i fakt, že při hře nad deset hodů lze výkony s průměrem šest z devíti možných považovat za velmi dobré. Dle statistiky úspěšnost hraní ovlivňují hráčské schopnosti jedince, ale také nezávislé vlivy na hru. Vlivy ovlivňující způsob tréninku mohou být přímé, kde máme na mysli parametry a stav sportoviště, kvalita a stav hracího materiálu, dále sportovní vybavení hráče a jeho herní zvyklosti. Na úspěšnost hraní působí i těžko předvídatelné vlivy, což může být divácká kulisa, klimatické prostředí v hale, přerušení nebo zasahování do hry a další. Na podobné vlivy musejí být jak hráči, tak i trenéři připraveni a musejí se naučit je zvládat. U kuželkářského sportu je velice důležitá, stejně jako v jiných sportech, právě spolupráce s trenérem. Hráč by ho měl vnímat od samého začátku, kdy začne provozovat kuželkářský sport. Vytvoří si tím dobré předpoklady pro úspěšné hraní tohoto náročného sportu (ČESKÁ KUŽELKÁŘSKÁ ASOCIACE, [online], 2017).

Při různých sportovních aktivitách je třeba se zamyslet, čemu se chceme věnovat a hlavně s jakým cílem. Dle našeho rozhodnutí je později nutné upravit naše stravovací návyky (KONOPKA, 2004). Výživa a příjem potravy jsou jedním z určujících faktorů schopnosti sportovce podat dobrý výkon. Důležitou roli hraje také příjem potravy během celého tréninkového období a při cestování na závody. Velikost energetického příjmu závisí na energetickém výdeji na vlastní sportovní výkon. Sportovci by měli sledovat jak vlastní tělesnou hmotnost, tak složení těla (MÁČEK, MÁČKOVÁ, 1997). Aby svaly plně využívaly svůj potenciál, potřebují dobré zásobování vitamíny, minerály i energeticky hodnotnými výživnými látkami. Nedostatek vitamínů a minerálních látek ve stravě se u sportovců, kteří tvrdě trénují, brzy projeví, protože nebudou schopni dosahovat minimálně tak dobrých

výkonů jako dříve. Velmi značně namáhané svaly, u kuželkářského sportu se to týká oblasti dolních končetin a zad, mohou potřebovat zvláštní antioxidační ochranu, jako jsou vitamíny C a E, beta-karoten a selen, a to vinou volných radikálů, které vznikají tehdy, pokud jsou svaly nuceny dosahovat až na hranice svých možností. To je jeden z důvodů, proč se řada sportovců rozhodne k požívání minerálních a vitamínových doplňků (AGERBO, ANDERSEN, 1997). Součástí aktivního sportovního života jsou i různé doplňky stravy. V souvislosti se snahou sportovce dosáhnout maximálního výkonu je nutná znalost o optimálních zdrojích energie (JIRKA, 1990). Významnou část je možné dodat formou běžné stravy, ale také právě v podobě doplňkové výživy. Hlavním cílem podávání doplňků stravy je podpořit samoléčebné schopnosti organismu (FOŘT, 2005). Je známé, že mnoho sportovců se bojí méně trénovat před závodem. Mají obavy o ztrátě sportovní formy, ale opak je pravdou. Odpočinkem zdatnost neztratíme, naopak získáme sílu a vytrvalost díky lépe energeticky zásobeným svalům. Odpočinek je velice důležitou součástí tréninkového programu, unavené svaly totiž potřebují čas na zotavení lehkých zranění, která se mohou objevit po náročném tréninku. Sportovci bohužel podceňují význam odpočinku. Ti, kteří sportují dennodenně, si zakládají na vážnější problémy, jako je neustálá únava, snížená výkonnost, ale také i větší zranění (CLARKOVÁ, 2000).

Pro dosažení lepších výsledků jedince a předcházení zranění je důležité dodržovat před sportovním výkonem tyto zásady: dostatečná spolupráce trenéra se sportovcem; přiměřené dávkování zátěže vzhledem k aktuálnímu stavu a únavě sportovce; zlepšování odolnosti – pevnosti a pružnosti pohybu svalů, šlach a vazů, které jsou při kuželkářském sportu nejvíce zatěžovány, pomocí posilovacích a protahovacích cvičení; dobrá sportovní sálová obuv – chrání před uklouznutím, umožňuje podporu nožní klenby; využití bandáže či tapingu; pravidelné dodržování pitného režimu; regenerace sil – neoddělitelná součást tréninkového plánu a odstraňování únavy, informovanost a využívání prostředků komplexní regenerace sil (tělesných i duševních, včetně relaxace) (PILNÝ, 2007).

METODIKA

Cílem šetření bylo zmapovat životní styl výkonnostních hráčů kuželek. Pro získání potřebných dat byla použita metoda dotazování, technika anonymního dotazníku. Dotazník se skládal z 22 otázek. Sběr dat proběhl v listopadu 2016, dotazníky byly rozeslány lidem online přes sociální síť a emailové adresy. Cílovou skupinou byli výkonnostní hráči kuželek, celkem dotazník vyplnilo 91 osob.

VÝSLEDKY

Tab. 1 - Pohlaví respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	39	42,9%
Muž	52	57,1%
Celkem	91	100%

Tab. 2 - Věk

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Do 14 let	0	0%
15-18 let	7	7,7%
19-24 let	31	34,1%
25-50 let	50	54,9%
Nad 50 let	3	3,3%
Celkem	91	100%

Tab. 3 - Subjektivně hodnocený zdravotní stav respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Výborný	29	31,9%
Spíše dobrý	57	62,6%
Spíše špatný	5	5,5%
Špatný	0	0%
Celkem	91	100%

Tab. 4 - Subjektivně respondenty hodnocená tělesná kondice

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Výborná	16	17,6%
Spíše dobrá	62	68,1%
Spíše špatná	13	14,3%
Špatná	0	0%
Celkem	91	100%

Tab. 5 - Délka provozování kuželkářského sportu

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně než 3 roky	4	4,4%
3-6 let	10	11,0%
6-10 let	25	27,5%
10 let a více	52	57,1%
Celkem	91	100%

Tab. 6 - Počet tréninků za týden

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vůbec netrénuji	15	16,5%
Jednou	40	44,0%
Dvakrát a více	36	39,6%
Celkem	91	100%

Tab. 7 - Soutěž, ve které respondenti působí.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
1. liga	34	37,4%
2. liga	14	15,4%
3. liga a níže	23	25,3%
Neregistrovaní	6	6,6%
Již nehraji žádnou soutěž	14	15,4%
Celkem	91	100%

Tab. 8 - Frekvence kouření respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, denně	14	15,4%
Ano, příležitostně	11	12,1%
Ne	66	72,5%
Celkem	91	100%

Tab. 9 - Frekvence konzumace alkoholu

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Denně	2	2,2%
Několikrát do týdne	18	19,8%
Většinou jen o víkendech	27	29,7%
Příležitostně	39	42,9%
Jsem abstinent/ka	5	5,5%
Celkem	91	100%

Tab. 10 - Přizpůsobení stravovacích návyků kuželkářskému sportu

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne	84	92,3%
Ano	7	7,7%
Celkem	91	100%

Tab. 11 - Dodržování pitného režimu

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, více jak půl litru	54	59,3%
Ano, ale méně jak půl litru	30	33,0%
Ne, nedodržuji	7	7,7%
Celkem	91	100%

Tab. 12 - Preferovaná strava před hrou

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Lehká jídla	36	39,6%
Kalorická jídla	4	4,4%
Stravu před hrou neřeším	51	56,0%
Celkem	91	100%

Tab. 13 - Časový odstup posledního jídla před hrou

	Absolutní četnost	Relativní četnost
1 hodinu	30	33,0%

2 hodiny	41	45,1%
3 hodiny a více	20	22,0%
Celkem	91	100%

Tab. 14 - „Myslíte si, že Váš životní styl a stravovací návyky mají vliv na celkový průběh Vaší hry v kuželkách?“

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Myslím, že ano	46	50,5%
Myslím, že ne	45	49,5%
Celkem	91	100%

Tab. 15 - Provádění rozcvičování před hrou

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rozcvičuji se, déle jak 10 minut	39	42,9%
Rozcvičuji se, méně než 10 minut	48	52,7%
Nerozcvičuji se vůbec	4	4,4%
Celkem	91	100%

Tab. 16 - Provádění strečinku po hře

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Strečink provádím, déle jak 10 minut	6	6,6%
Strečink provádím, méně než 10 minut	24	26,4%
Strečink neprovádím vůbec	61	67,0%
Celkem	91	100%

Tab. 17 - Přítomnost doplňkového sportu ke kuželkám

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne	32	35,2%
Ano	59	64,8%
Celkem	91	100%

Tab. 18 - „Postihlo Vás někdy nějaké zranění přímo při hraní kuželek? (např. vyvrknutí kotníku, natažení stehenního svalu, apod.)?“

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne	43	47,3%
Ano	48	52,7%
Celkem	91	100%

Tab. 19 - „Přihodilo se Vám zranění způsobené dlouhodobou hrací zátěží?“

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne	56	61,5%
Ano	35	38,5%
Celkem	91	100%

Tab. 20 – „Způsobilo Vaše zranění dlouhodobé přerušení Vaší herní činnosti?“ Odpovídali pouze ti, kteří již byli v minulosti zraněni – tedy 46 respondentů.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, déle jak 3 měsíce	15	32,6%
Ano, ale méně jak 3 měsíce	31	67,4%
Celkem	46	100%

Tab. 21- „Myslíte si, že Váš přístup k odpočinku a relaxaci je dostatečný?“

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, myslím si, že je dostatečný	65	71,4%
Ne, myslím si, že je nedostatečný	26	28,6%
Celkem	91	100%

Tab. 22 - Jakým způsobem nejraději relaxujete a odpočíváte?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vířivka, bazén	34	37,4%
spánek	76	83,5%
masáže	21	23,1%

jiné	16	17,6%

DISKUSE

Hlavním cílem šetření bylo zmapovat životní styl výkonnostních kuželkářů. Celkem se výzkumu zúčastnilo 91 kuželkářů, z toho 52 mužů a 39 žen. Dotazník vyplnilo 50 respondentů ve věku 25-50 let, dále 31 respondentů ve věku 19-24 let, 7 respondentů ve věku 15-18 let a 3 respondenti ve věku nad 50 let.

Jedna z otázek se zabývala tím, zda se kuželkáři před hrou dostatečně rozcvičují. Za dostatečné je považované rozcvičování delší než 10 minut, nicméně většina respondentů, tedy 52,7 % (48) odpověděla, že se před hrou rozcvičují, ovšem méně než deset minut. Kuželky jsou technickým, individuálním sportem a na rozdíl od kolektivních sportů jsou formy a možnosti rozcvičení dost omezené. Ale i přesto je v kuželkách rozcvičení nedílnou součástí. Jediným významem rozcvičky není pouze vhodné rozehřátí a připravení se na hru, ale také prevence před případnými zraněními. A právě tuto skutečnost si velmi málo lidí uvědomuje nebo je neprávem podceňována často i zkušenými hráči. Vždyť nejhorším trestem pro sportovce je nedobrovolná absence vinou zranění. Hráč by měl na dráhu nastoupit potřebně „rozehřátý“ na provozní teplotu. Zcela jistě se to pak pozitivně promítne i do jeho výkonu (ČESKÁ KUŽELKÁŘSKÁ ASOCIACE, [online], 2017). Více než polovině respondentů 52,7 % (48) se přihodilo zranění v průběhu hry. Celých 30 respondentů uvedlo, že jejich zranění se týkalo oblasti dolních končetin a konkrétně stehenního svalu. 8 respondentů uvedlo zranění kolene, dalších 6 zranění kotníku a zbylí 4 kuželkáři uvedli, že jejich zranění se týkala oblasti horních končetin, konkrétně lokte. Nerozcvičené a ztuhlé svaly jsou velmi náchylné k jakékoli deformační změně jejich struktury. V kuželkářském sportu se ve většině případů jedná o svaly dolních končetin, neboť jsou nejvíce zatěžovány. Případné natažení či natržení je dlouhodobým problémem a jeho náprava nemusí být vždy stoprocentní. (ČESKÁ KUŽELKÁŘSKÁ ASOCIACE,[online],2017). 35 kuželkářů odpovědělo, že je postihlo zranění způsobené dlouhodobou hrací zátěží. Většina uvedla, že se zranění týkalo především dolních končetin a konkrétně svalu stehenního a kolene. Nicméně respondenti uvedli také častou bolest zádového svalstva.

64,8 % (59) respondentů odpovědělo, že ke kuželkám provozují jiný doplňkový sport. Nejčastěji bylo uváděno plavání, fotbal a tenis. Ovšem často také respondenti uváděli další oblíbené sporty jako jsou florbal, cyklistiku či běh. Jelikož jsou kuželky velice jednostranným sportem, je obecně doporučováno provozovat i jinou doplňkovou pohybovou aktivitu.

Celých 71,4 % (65) respondentů si myslí, že je jejich přístup k relaxaci dostatečný. U otázky, jakým způsobem nejraději relaxují, uváděli mezi nejčastějšími způsoby regenerace vířivku, masáž, procházku či četbu. Ovšem nejčastější odpovědí způsobu relaxace byl spánek. Spánek je nejdůležitější a zvláštní forma regenerace. Důležitou formu má především ve stavu velmi silné únavy. Denně by měl být u dospělého sportovce zastoupen alespoň 8 až 9 hodinami. Spánek má být pravidelný, pokud možno ve stejnou dobu. Ke kvalitnímu spánku je třeba vytvořit optimální podmínky: ticho, dobře vyvětráno, rovné lůžko, spíše tvrdé. Spánek ovlivňuje i činnost bezprostředně před ním, to znamená, že poslední jídlo by nemělo být těžko stravitelné a činnost by měla být uklidňující (JIRKA, 1990).

Příjemné zjištění je, že většina respondentů, tedy 72,5 % (66) odpověděla, že cigarety nekouří vůbec. 15,4 % (14) respondentů odpovědělo, že cigarety kouří denně a zbývajících 12,1 % (11) kouří příležitostně. Nejvíce respondentů, tedy 42,9 % (39) odpovědělo, že požívají alkohol pouze příležitostně. Dalších 29,7 % (27) uvedlo, že požívají alkohol pouze o víkendech. Několikrát do týdne požívá alkohol 19,8 % (18) respondentů z 91 odpovídajících. 2,2 % (2) dokonce uvádí, že pijí alkohol denně a zbývajících 5,5 % (5) uvedlo, že jsou abstinenti. Celých 56 % (51) z 91 odpovídajících uvedlo, že stravu před hrou vůbec neřeší. Dalších 39,6 % (36) respondentů odpovědělo, že preferují před hrou spíše lehká jídla a zbylých 4,4 % (4) uvedlo, že preferují kalorická jídla, což je velice zajímavé zjištění. 50, 5 % (46) respondentů uvedlo, že si myslí, že životní styl a stravovací návyky mají vliv na průběh hry. Nicméně dalších 49,5 % (45) si myslí opak. Trenér srbské reprezentace Miloš Ponjavič upozorňoval, že životní styl je oblast, které se věnuje malá pozornost a přitom má v rámci tréninkového procesu významné místo (ČESKÁ KUŽELKÁŘSKÁ ASOCIACE,[online], 2017).

ZÁVĚR

Cílem šetření bylo zmapovat životní styl hráčů ve výkonnostním kuželkářském sportu. Z výsledků bylo zjištěno, že svalová zranění mohou nastat především nedostatečným rozcvičením jedince. Respondenti považují svoji regeneraci a relaxaci za dostatečnou. Nejčastějšími partiemi trpícími zraněním u kuželkářů jsou partie dolních končetin, konkrétně se jedná o stehenní sval. Z výsledků šetření lze konstatovat, že životosprávě kuželkáři nevěnují příliš velkou pozornost.

LITERATURA

AGERBO, P., ANDERSEN, H. *Vitamíny a minerály pro zdravý život.* 1. vyd. Praha: GradaPublishing, 1997.

CLARKOVÁ, N. *Sportovní výživa.* 1. vyd. Praha: GradaPublishing, spol. s r. o., 2000.

ČESKÁ KUŽELKÁŘSKÁ ASOCIACE [online].[cit.2017-07-13]. Dostupné z: <http://www.kuzelky.cz/>

FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví.* 1. vyd. Praha: GradaPublishing, a.s., 2005.

JIRKA, Z. *Regenerace a sport.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1990.

KONOPKA, P. *Sportovní výživa.* České Budějovice: KOPP nakladatelství, 2004.

MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J. *Fyziologie tělesných cvičení.* Praha: Nakladatelství ONYX, 1995.

PILNÝ, J. *Prevence úrazů pro sportovce.* 1. vyd. Praha: GradaPublishing, a.s., 2007.

KONTAKT

Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Dukelská 9, email: kastnerova@pf.jcu.cz.

POHYBOVÝ PROGRAM PRE SENIOROV A JEHO VPLYV NA ZNÍŽENIE RIZIKA NÁSTUPU OBEZITY

Anna Lukáčová, Martin Kružliak

Univerzita tretieho veku, Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene.

SENIOR MOTION PROGRAM AND ITS IMPACT ON REDUCING THE RISK OF OBESITY ACCENT

ABSTRAKT

V príspevku sa autori zameriavajú na riziká spojené s nástupom obezity, ktorá postihuje všetky vekové kategórie. Je dôsledkom zvyšovania kaloricky hodnotných potravín a znižovania pohybu. Narušenie rovnice prijímania a výdaja kalórií spôsobuje, že sa prebytočná energia hromadí a ukladá v organizme formou podkožného a telového tuku. Pohybový program pre seniorov, ktorý praktizujeme na hodinách telesnej výchovy u študentov Univerzity tretieho veku pri TU vo Zvolene, ponúka pohybové aktivity, ktoré pomáhajú pri udržiavaní celkovej fyzickej kondícii cvičiacich, ale aj pri znížení hmotnosti pri ich pravidelnom vykonávaní.

Kľúčové slová: Seniori, aktívny pohyb, pohybový program, obezita, prevencia.

ABSTRACT

In the contribution, the authors focus on the risks associated with the onset of obesity affecting all ages. It is the result of increasing calorie foods and decreasing movement. Disturbing the equation of calorie intake and discharge causes excess energy to accumulate and store in the body in the form of subcutaneous and body fat. The motion program for seniors, which is practiced in physical education classes at students of the Third Age University at TU in Zvolen, offers physical activities that help maintain the overall physical fitness of the trainees but also reduce weight in their regular exercise.

Key words: The elderly, active movement, motion program, obesity, prevention.

ÚVOD

Štíhlosť je fenomén, ktorý nás dennodenne ovplyvňuje. Kilečká navyše, ktoré nám dnes zavadzajú a obmedzujú v pohybe, boli pred niekoľkými generáciami považované za vkusné. Kto bol pri tele, bol jednoducho pekný. Až v polovici minulého storočia sa začala štíhlosť považovať za ideál krásy. Dnes vieme, že tučnota je zdravotná a estetická chyba, celospoločenský, celosvetový problém, ktorého sa treba čo najskôr zbaviť a účinne mu predchádzať. Nadváhou a obezitou na Slovensku trpí viac než 2 milióny ľudí. Viac ako 60% slovenskej populácie má nad hmotnosť alebo obezitu a tento trend rastie už od detského veku. Na Slovensku je podľa údajov v súčasnosti 65 % mužov s nadváhou, toto číslo bude stúpať, žien je o čosi menej. Pokiaľ však ide o obezitu, ženy vedú, hlavne po dosiahnutí 50. roku života. Svetová zdravotnícka organizácia stanovila pre celý svet cieľ znížiť počet obéznych osôb do roku 2025 na úroveň z roku 2010. Na dosiahnutie tohto cieľa nám ostáva 10 rokov.

DISKUSIA

Získať nadváhu nie je pre väčšinu zdravých ľudí problém v každom veku. Stačí zvýšiť príjem vysoko kalorických potravín, znížiť pohyb, zapojiť lenivosť a nadváha sa prejaví už o pár týždňov. Jednoducho povedané, narušíme rovnicu prijímania a vydávania kalórii, potrebných pre zdravý chod organizmu. Odborne definovaný termín hovorí o dominantnej príčine priberania na váhe ako nenápadnom zvyšovaní množstva kalórii, prijímaných pre organizmus formou stravy, alebo výživových doplnkov. Ak má telo dlhší čas zvýšený príjem a menší výdaj, kalórie sa ľahučko premieňajú na telesný tuk. Pri vzniku obezity hrajú tiež dôležitú úlohu stravovacie zvyklosti a silný vplyv má tiež ponuka potravín v obchodoch a ich reklama. Najpútavejšiu reklamu majú často najmenej zdravé potraviny. Nadmerná konzumácia vysoko energetickej stravy, mnohokrát ochudobnená o mikroživiny (vitamíny, minerálne látky), nás zahnala do stavu, kedy nedokážeme znášať následky. Jedenie je v neposlednom rade spoločenská záležitosť, príjemná činnosť, teší nás a zlepšuje náladu. Toto všetko vedie k objektívnej obezite, ktorú ťažko bez pomoci inej osoby (lekár, výživový poradca, kondičný tréner...) ťažko zvláda sám postihnutý človek. Sám ťažko definuje, kedy je obézny a kedy ešte nie je. Často sa stretávame so sebaklamom, že sa zmestím do starých nohavíc, košele sú mi akurát, len sa trošku praním zbehli, vypuklé bruško je len dôsledok stravy, ktorá nafukuje...

Podľa indexu doktora Broca, je normálna hmotnosť vypočítaná podľa vzorca: telesná výška v cm mínus 100. Zdravotné problémy vznikajú pri prekročení indexu o 20% normálnej váhy.

Je dôležité zohľadniť individuálne dispozície. Ľudia sú konštitučne odlišní, rôzne vysokí, rôzne ťažkí a tukové vankúšiky sa im ukladajú na rôznych častiach tela. Pri rozhodovaní schudnúť, je v nemalej miere dôležité, ako sa cítite. Normálne **množstvo tukového tkaniva** sa vyjadruje ako podiel tuku na celkovej telesnej hmotnosti. Horná hranica u mužov je 25% a u žien 30%. Najčastejšie používanou metódou hodnotenia obezity je index telesnej hmotnosti (Body mass index –BMI). Vypočíta sa ako podiel hmotnosti v kg a výšky v m^2 (napr. 70 kg : 1,7 m^2 = 24,2).

$$BMI = \frac{telesná\ hmotnosť\ (kg)}{(telesná\ výška\ v\ m)^2}$$

BMI	Hmotnosť	Zdravotné riziko
0 - 19,9	podváha	stredné
20 - 24,9	normálna hmotnosť	nízke
25 - 29,9	nadváha	stredné
30 - 39,9	obezita	vysoké
> 40	extrémna obezita	veľmi vysoké

Obr. 1 Body mass index –BMI

Jednoduchou a najľahšie realizovateľnou metódou na zistenie rizika nástupu obezity je meranie obvodu pása pomocou krajčírskeho metra, ktorým sa meria telesný obvod pása vo výške pupku. Je dôležité dbať na to, aby bol meter vodorovne s podlahou a aby sa meraný príliš nenadýchol alebo príliš nevydýchol. Ako praktické a nápomocné sa osvedčilo, meranie obéznych poležiačky. Namerané hodnoty je možné nasledovne vyhodnotiť podľa údajov, interpretovaných v obrázku č. 2.

Obr. 2 Určenie rizika obezity formou merania obvodu pása.

Pokiaľ sa už prepracujeme k samotnej obezite, mali by sme si uvedomiť základné informácie, čo obezita so sebou prináša a aké následky môže spôsobiť pre ľudský organizmus. **Tuční ľudia** sú chorľavejší a žijú kratšie. Komplikácie obezity bývajú častou príčinou smrti. Nadváha je rizikový faktor mnohých ochorení, najmä porúch látkovej premeny: žlčníkové kamene, aterosklerózu, choroby kĺbov a chrbtice, pohybového aparátu, cukrovka II. typu, infekcie kože, vysoký krvný tlak, sexuálne poruchy alebo opuchy. V snahe rýchlo schudnúť sme neustále posadnutí nízkoenergetickými diétami - striedaním jednej za druhou, telesná hmotnosť stále kolíše, v mnohých prípadoch dochádza k chronickému zápalu čreva, nerovnováhe enzýmov v tele, alebo rôznym potravinovým alergiám.

Obezita neprináša len zdravotné riziká, ale má veľký dopad aj na psychiku obézneho. Sebadôvera a sebaúcta s kilogramami navyše sa len ťažko vyrovnáva s kultom ideálu krásy, ktorý je v našej spoločnosti stále viac preferovanejší. U obéznych často prichádza k sociálnej izolácii a k zhoršeniu spoločenského postavenia. Tieto skutočnosti môžu viesť k vzniku depresie a úzkostných porúch. Obézne osoby sú zväčša diskriminované pri hľadaní zamestnania a tiež to majú ťažšie pri hľadaní životného partnera. U žien je diskriminácia v zamestnaní 16 krát vyššia, ako u mužov. Dochádza k podceňovaniu, menšiemu uplatneniu v spoločnosti a tak pacient trpí často depresiami a znižuje sa jeho kvalita života.

V pohybovom programe pre seniorov – študentov Univerzity tretieho veku pri TU vo Zvolene sme pripravili praxou overené pohybové aktivity, pomáhajúce znižovaniu telesnej hmotnosti, odbúravaniu tuku z organizmu, čo vedie k zlepšeniu celkového stavu organizmu a často aj k lepšeniu samotnej postavy cvičenca.

Medzi účinné pohybové aktivity vhodné pre seniorov môžeme zaradiť aeróbne cvičenia, pričom pri akejkoľvek pohybovej aktivite a fyzickom zaťažení staršieho organizmu je dôležité dbať na zníženie zdravotného rizika a to pri výbere pohybovej aktivity, ale aj pri voľbe jej intenzity. Najvhodnejším aeróbnym cvičení pre seniorský vek je chôdza – turistika, cvičenie vo vode, plávanie, cyklistika – cvičenie na orbitrackoch alebo cyklotrenažéroch, bežecké lyžovanie, nenáročné cvičenia a hry, pohyb spojený s hudbou – aerobik, zumba. Pri aeróbnom zaťažení v tejto vekovej kategórii hovoríme o nízkej až strednej intenzite zaťaženia, kde sa hodnoty srdcovej frekvencie pohybujú do 70% maxima. Ideálne je realizovať aeróbnu činnosť 2x do týždňa v trvaní 60 – 70 minút. Ak však chceme minimalizovať zdravotné riziko je vhodné absolvovať lekárske vyšetrenie vrátane záťažového testu, ktorý odhalí naše možnosti týkajúce sa maximálnej záťaže a srdcovej frekvencii, ktoré budú pre cvičiaceho bezpečné. Neodmysliteľnou súčasťou je rozcvičenie pred záťažou

v trvaní 10 – 15 minút – zahriatie organizmu a naťahovacie, prípadne aj uvoľňovacie a dýchacie cvičenia. Hlavná časť trvá 30-40 minút, kde sa striedajú pomalšie a rýchlejšie časti, z obsahovej stránky zamerané na silu, obratnosť, pohyblivosť, rovnováhu, alebo aerobik, zumbu, bicyklovanie, rýchla chôdza.....V závere je potrebné nechať 10 - 15 minút na ukľudnenie a relaxačné, či kompenzačné cvičenia (Štilec, 2004).

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

Low impact (nízky), ktorý je charakterizovaný zníženou záťažou kĺbov dolných končatín. Základným pravidlom je tu neustály kontakt jedného chodidla s podložkou.

High impact (vysoký), pre ktorý sú charakteristické poskoky, skoky, imitovaný beh a ich rôzne variácie. Nie je vhodný všeobecne pre ľudí s nedostatočnou kondíciou, s nadmernou telesnou hmotnosťou, chorobami pohybového aparátu, ženy v pokročilom štádiu gravidity.

High/Low impact (kombinovaný) - v praxi sa často stretávame s kombináciou oboch druhov aerobikov, s tzv. Hi-Lo Combo. Tento druh aerobiku spája v sebe vlastne všetky charakteristiky predchádzajúcich. Kombinovaný aerobik sa tak stáva bezpečným a zaujímavým zároveň.

Pri vekovej skupine seniorov využívame len prvky nízkeho aerobiku s obmedzením podrepov a výpadov.

Zumba Gold bola špeciálne vyvinutá pre tých, ktorým klasické hodiny Zumby z akýchkoľvek príčin nevyhovujú. Je odporúčaná ako forma pohybu pre seniorský vek. Predstavuje upravenú variantu Zumby – jednotlivé pohyby, rytmus a tempo sú prispôsobené tak, aby boli dostupné širokej škále účastníkov. Je určená pre seniorov, ľudí - s nadváhou, nedostatkom kondície alebo nejakým zdravotným deficitom, mamičky po pôrode a všetci tí, ktorí sa boja rýchlych a nápaditých choreografií Zumby Fitness. Zumba Gold je skvelým odrazovým mostíkom k zdraviu a vitalite. Okrem jedinečnej zábavy sa môžeme tešiť na celý rad sexi rytmov Salsy, Merengue, Cumbie, Reggaetonu, Flamenga,Tanga,či Rock & Rollu, v spojení so zmyselnými pohybmi brušných tancov, ktoré majú mnohé zdravotné pozitíva. Vplývajú na odbúravanie podkožného tuku, pohyblivosť kĺbov, bolesti chrbta a ocenia ich i ženy, ktoré majú bolestivú menštruáciu alebo sú v klimaktériu.

Ďalšie pohybové aktivity zamerané na znižovanie hmotnosti ponúkame v našom programe pre seniorov formou aeróbnych cvičení na rotopéde, cyklotrenažéri a orbitreku.

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

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

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

Rotopéd je určený predovšetkým pre domáci tréning, udržanie dobrej kondície, spevnenie tela a chudnutie. Rozhodne nie je určený pre intenzívny profesionálny tréning alebo pre vrcholových športovcov. Výhodou je cenová dostupnosť a široký sortiment výrobkov na trhu.

Rotopéd- tiež volaný stacionárny bicykel, umožňuje bicyklovať každý deň bez ohľadu na počasie, pričom pomáha upevniť zdravie a vyformovať si štíhlu postavu. Tréning na rotopéde by mal začať zľahka, s postupným zvyšovaním intenzity cvičenia. Pre vyformovanie svalstva sa odporúča cvičiť minimálne tridsať minút aspoň tri krát do týždňa. Závisí to však aj od telesnej hmotnosti cvičenca, ktorú pri pravidelnom cvičení vieme ovplyvniť, ale cvičenie by malo trvať viac ako 40 minút s miernou až strednou intenzitou.

Cvičenie na **orbitreku** má hneď niekoľko výhod. Počas cvičenia dochádza k zapojeniu viacerých skupín svalov. Okrem svalov dolných končatín, pracuje aj svalstvo chrbta, ramien a

paží. Orbitrek je na rozdiel od klasického behu šetrný ku kĺbom i chrbtici, nakoľko pohyb je plynulý a bez dopadov na tvrdý povrch. Nohy sa pri cvičení na eliptickom trenažéri pohybujú po elipsovitej dráhe.

Cvičenie na orbitreku má pozitívny vplyv na srdcovocievny systém a celkové zvyšovanie kondície a vďaka pravidelnému cvičeniu aj na znižovanie hmotnosti cvičiaceho. Tento prístroj ponúka viacero možností tréningu. Okrem pohybu vpred môžete zvoliť aj spätný chod, vďaka čomu ponamáhate aj iné svaly. Orbitrek je spravidla vybavený pohyblivými rukoväťami ako aj stabilným madlom či stabilnými rúčkami. Ak použijeme pohyblivé rukoväte, zapájame aj hornú časť tela, ak chceme precvičiť najmä nohy a sedacie svaly, potom si môžeme ruky pohodlne položiť na stabilné madlo alebo rúčky. Cviky a cvičebné zostavy si pripravíme tak, aby zaťažovali svaly striedavo a rovnomerne. Jednu cvičebnú zostavu cvičíme asi 3 až 4 týždne. Optimálna dĺžka intenzívneho cvičenia je 30 minút. Dôležité je zahriatie svalov a rozcvička v trvaní 10 až 15 minút pred tréningom. Prestávky medzi jednotlivými cvikmi vyplníme dychovými cvikmi. Cvičenie ukončíme strečingom a uvoľňovacími cvikmi. Cvičíme pravidelne 2 až 4 krát v týždni.

Základným kameňom športovej aktivity človeka v zrelom veku by malo byť kardio cvičenie. Aeróbny tréning prospieva srdcu, zmierňuje dýchavičnosť a posilňuje imunitný systém. Cvičenia po kvalitnom rozohriatí a rozcvičení pre túto vekovú kategóriu by mali trvať v rozsahu 30 – 40 minút miernou až strednou intenzitou, čo znamená pulzovú frekvenciu v rozsahu 105 – 128 tepov za minútu.

Doporučená srdcová frekvencia pre jedincov nad 60 rokov podľa Teplého a kol.(1995)

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

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

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

ZÁVER

Zvýšenie telesnej hmotnosti v každom veku spôsobí pre človeka neblahé dôsledky či už po telesnej, duševnej, či spoločenskej stránke. V každom veku by sme sa mali viac starať o svoje telo a nenechávať to na neskoršie obdobie. Dôsledky vývoja spoločnosti, dostatku financií a hlavne dostupnosť vysoko kalorických potravín dávajú predpoklad, že sa veľmi rýchlo naruší rovnováha príjmu a výdaja kalórií, ktoré človek vie vstrebať do svojho zažívacieho traktu formou potravy, poprípade výživovými doplnkami. Sedavý spôsob života sa udomácnil u všetkých vekových kategóriách, človek pohybovo zlenivel a tak sa celospoločensky častejšie stretávame s problémom obezity. Prevencia pre normálne fungujúci a ešte zdravý organizmus je dostupná prakticky pre každého, len treba zapojiť svoju vôľu a sebaovládanie. S výživovými poradcami a kondičnými trénermi to ide akosi ľahšie, preto sa snažme využiť každú možnosť, ako skvalitniť svoj život a nepodľahnúť nástupu ochorení spôsobených prejedaním sa a následnou obezitou. Ako zapojiť pohyb do aktívneho života ukazuje aj náš pohybový program pre seniorov, ktorý praktizujeme na hodinách telesnej výchovy v rámci štúdia na Univerzite tretieho veku pri TU vo Zvolene, ktorý sme podrobne rozpracovali v publikáciách „ Pohybové aktivity pro seniory´´ - 1. a 2. časť, ktoré Vám srdečne odporúčame.

LITERATÚRA

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.

LUKÁČOVÁ, A. Obezita – následok hojnosti v stravovaní. Liečivé rastliny, časopis o zdraví,

fytoterapii, výžive, prírodnej kozmetike. Herba, spol. s.r.o., 52. ročník, 3/2015, 118 s. ISSN 1335- 9878.

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

KONTAKT

Anna Lukáčová, Univerzita tretieho veku, TU vo Zvolene, mail: alu1@centrum.sk

Martin Kružliak, ÚTVŠ TU vo Zvolene, mail: kruzliak@tuzvo.sk

ODLIŠNOSTI TRÉNINGOVÉHO ÚČINKU NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ V LEZENÍ NA SKALE A UMELEJ STENE

Peter Mandzák

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

ABSTRAKT

Autor sa v príspevku venuje problematike rozvoja silových schopností v dvoch odlišných prostrediach tréningového procesu v lezení. Výsledky výskumu poukázali na vyšší prírastok silových schopností po sezóne, v ktorej bol aplikovaný tréning lezenia na umelej stene. Výnimku tvorila statická sila prstov, kde probandi preukázali lepšie výsledky po lezení v skalnom teréne. V sile brušných svalov sa nepreukázali významné rozdiely po aplikovaní oboch tréningových podnetov.

Kľúčové slová: Športové lezenie; lezenie na skale, lezenie na umelej stene, silové schopnosti; testovanie pohybových schopností

ABSTRACT

The author in this contribution deals development of strength abilities in two different environments of the training process in climbing. The results of the research have pointed to a higher increment of strength abilities after the season, in which he applied the training climbing on artificial wall. An exception consisted of a static force of the fingers, where probands demonstrated improved results after climbing on the rock. The strength of the abdominal muscles did not show significant differences after applying both training motives.

Key words: Sport climbing, climbing on rock, climbing on the artificial wall, strength abilities, testing of physical abilities

ÚVOD

Lezenie po skalách predstavuje pre mnohých ľudí viac dobrodružstvo, romantiku, snahu po splynutí s prírodou ako dosiahnutie športového výkonu. Preto je tento šport tak veľmi atraktívny. Ale len málokto sa dostane na úroveň, kde je veľmi náročné spojiť psychickú

odolnosť s fyzickými silami a odvahou. Práve tento fakt nám dáva možnosť vnímať lezenie z viacerých hľadísk. Športové lezenie na rozdiel od horolezectva, je smer lezenia, pri ktorom prevládajú fyzické problémy nad psychickými. Jedná sa prevažne o lezenie, kde sú cesty bezpečne zaistené istiacimi bodmi, pričom vzdialenosti medzi nimi sú pomerne malé (max. 4 m). Pády v takto upravených cestách sú relatívne bezpečné. V súčasnosti je tento spôsob lezenia veľmi populárny a umožňuje lezenie taktiež menej zdatným lezcom, ktorí sú menej skúsení a majú strach z pádu. Športové lezenie je spojené s odvahou riskovať, prekonávať sám seba, trénovať si pevnú vôľu a charakter. Jedným zo spôsobov nadobudnutia týchto atribútov je lezenie a príprava na cvičných skalách a umelých stenách. Tie nevyžadujú zdĺhavé prístupy pod skalné steny, riziko dlhého pádu, orientáciu v teréne, značné psychické zaťaženie. Skalní lezci sa vyznačujú tvrdou prípravou, aby nadobudli silové schopnosti a ľahšie prekonávali cesty, ktoré svojím charakterom vyžadujú zvládnuť fyzicky a technicky náročné pohybové variácie. Športové lezenie sa vyznačuje obrovskou variabilnosťou pohybov, a preto ho zaraďujeme medzi športy, ktoré sú náročné na rozvoj všetkých pohybových schopností. To do akej miery sú jednotlivé pohybové schopnosti zastúpené, závisí od lezeckej disciplíny, od charakteru lezeckej cesty, veľkosti, tvaru a rozmiestnenia chytov aj stupov, dĺžky cesty, ako aj profilu steny (Korcová, 2012).

PROBLÉM

Keďže lezenie je hlavne antigravitačný pohyb, rozvíjame ním predovšetkým silové schopnosti. Ide o schopnosť prekonávať pôsobenie gravitácie pomocou svalového úsilia. Vo všeobecnosti, silu dynamickú (výbušnú) využívame pri dynamickom pohybe medzi postupovými chytmi, na ktorý prirodzene nedočiahneme. Statická sila nám umožňuje fixovať, t.j. staticky udržať telo v danej polohe, držaním sa za chyt v priebehu dlhšieho časového momentu. Podľa Tefelnera (1999), športový lezec potrebuje silu v prstoch, a vo svaloch hornej časti tela. V prstoch potrebuje silu statickú a kontaktnú, vo svaloch hornej časti tela silu statickú, maximálnu a výbušnú. Jednotlivé silové režimy pôsobia pri lezení spoločne, navzájom sa dopĺňajú, prelínajú a vytvárajú celkový silový výkon. Jeho základom je statická sila prstov. Až po udržaní chytov, môžeme, pomocou maximálnej, alebo statickej sily svalov hornej časti tela, posúvať telo medzi chytmi. Výbušná sila a kontaktná sila prstov je nadstavba, potrebná pre dynamický štýl lezenia. Mimo tréning jednotlivých silových režimov je taktiež dôležitý rozvoj spolupráce svalov s CNS (nervovo svalová koordinácia) a medzi svalmi navzájom (medzi svalová koordinácia). Práve nervovo svalová a medzi svalová

koordinácia vysvetľujú, prečo najsilnejší lezec nemusí byť práve najlepší, prečo technika lezenia bude vždy dôležitejšia ako sila, alebo prečo je lezec po hodine nacvičovania krokov schopný vyliezť cestu, v ktorej na začiatku vynakladal veľké svalové úsilie bez úspechu prelezu. Podľa Glowacza a Pohla (1999) nie sila jednotlivých svalov, ale kvalita a spôsob ich práce lezcovi vytvorí športový úspech.

CIEĽ

Cieľom nášho skúmania je porovnať účinnosť rozvoja silových schopností lezením na skale a lezením na umelej stene lezcov vo veku 17 rokov.

METODIKA

Výskumný zámer sme realizovali na vzorke ktorú tvorili traja lezci, v tom čase študenti 3.ročníka na strednej škole v meste Banská Bystrica. Každý z probandov sa v čase výskumu aktívne venoval lezeniu na výkonnostnej úrovni. Nakoľko je lezenie športom veľmi individuálnym, nebolo možné vytvoriť väčšiu výskumnú skupinu lezcov danej kategórie a rovnakej výkonnosti. Okrem toho, aby sme zachovali rovnaké podmienky v ktorých sa výskum realizoval, všetci probandi realizovali svoju prípravu na lezeckej stene Pavúk v Banskej Bystrici a na vápencových skalách v lezeckej oblasti Jelenec pri Banskej Bystrici.

Tabuľka č. 1 Somatometrické ukazovatele

proband	vek	hmotnosť	výška
1	17	73	180
2	17	75	187
3	17	70	178

Výskum trval 24 mesiacov. Experimentálnym činiteľom boli lezecké tréningy realizované na odlišných tréningových povrchoch. V prvej etape výskumu išlo o testovanie pohybových schopností, ktoré boli rozvíjané lezením v skalnom teréne s obtiažnosťou ciest od 5 do 8 stupňa podľa medzinárodnej stupnice UIAA. V rámci prípravy probandi rozvíjali schopnosti voľným lezením v skalnom teréne štýlom OS, TR, PP, RP, AF v dĺžke 20 – 25m, 3 krát do týždňa, pričom v každom dni liezli v priemere do 240m (cca 12 – 15 ciest). Probandi si viedli lezecký denník, ktorým sme kontrolovali objem nalezených metrov. Počas letnej prípravy lezci nepoužívali žiadne iné tréningové metódy, ktoré by určitým spôsobom skresľovali efekt

lezenia na skalách. Testovanie v prvej etape bolo uskutočnené pred zahájením letnej lezeckej sezóny v mesiaci jún. Výstupné meranie sme naplánovali na posledný týždeň v mesiaci október.

Druhú etapu výskumu sme uskutočnili na konci novembra. Vstupné testovanie sme zrealizovali rovnakým spôsobom ako v prvej etape. Tréningy v zimnom období boli presunuté na indoorovú lezeckú stenu „Pavúk“ v Banskej Bystrici so sklonom 60° až 80°. Jediným tréningovým prostriedkom na rozvoj pohybových schopností bolo lezenie ciest rovnakej obtiažnosti a v rovnakom objeme, tak ako pri lezení na skalách v prvej etape výskumu, (t.j 3x v týždni, 3 hod., cca 240m/ t.j.). Výstupné merania boli uskutočnené v poslednom marcovom týždni.

Na testovanie pohybových schopností pre športové lezenie, sme použili upravenú testovú batériu podľa Neumana (2003). Z dôvodu rozsiahlosti testovania budeme v našom príspevku prezentovať len vybrané testy pre športové lezenie.

Zhyby na hrazde nadhmatom,

- zameranie: testovanie dynamickej sily horných končatín, - použité zariadenie: hrazda umiestnená v takej výške, aby sa i najvyšší testujúci vo vise nedotýkal zeme. Priemer hrazdy je 3-5 cm. - prevedenie: z kľudného visu, držaním nadhmatom, sa testovaný priťahuje do zhybu (brada sa musí dostať nad okraj hrazdy) a spúšťa späť do základnej polohy, - hodnotenie: počet samotných príťahov

Výdrž v zhybe nadhmatom obojruč,

- zameranie: testovanie statickej sily paží vo fixe - použité zariadenie: hrazda umiestnená v takej výške, aby sa i najvyšší testujúci vo vise nedotýkal zeme. Priemer hrazdy je 3-5 cm. - prevedenie: spraviť zhyb obojruč, bradu nad hrazdu, merať čas do doby, keď brada klesne pod hrazdu, - hodnotenie: počíta sa počet sekúnd

Vis na 2cm lištách v otvorenej polohe úchopu.

- zameranie: testovanie sily prstov a predlaktia - použité zariadenie: campus board - prevedenie: vis na lište (campus), držaním nadhmatom, sa testovaný priťahuje do zhybu - hodnotenie: počet sekúnd, počet zhybov

Ľah - sed za 1 min

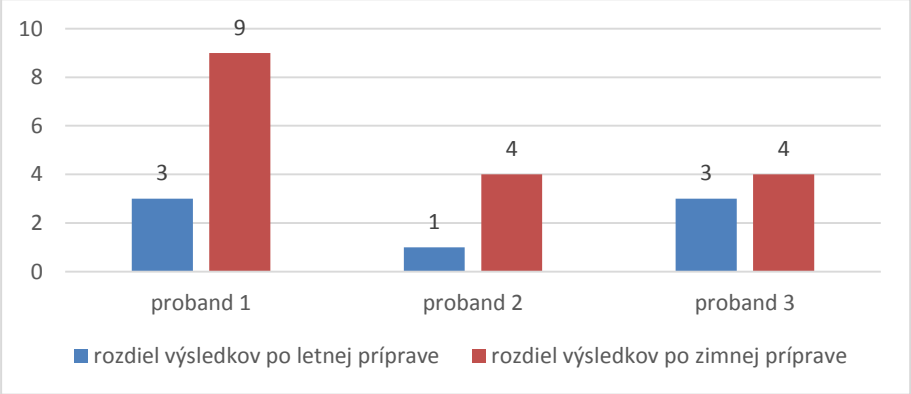
- zameranie: dynamická vytrvalosť v sile brušných, bedrovodriekových a stehnových svalov. - použité zariadenie: rebriny, žinienky - prevedenie: probandi za čo najkratší čas vykonávali sed-ľah - hodnotenie: počet sed - ľahov dosiahnutých za 1 minútu.

Výsledky sme vyhodnocovali využitím kazuistiky a základnými štatistickými ukazovateľmi.

VÝSLEDKY

Na základe výsledkov testu „zhyby na hrazde“ po lezeckej príprave, sme zistili pozitívny rozvoj silových schopností u všetkých probandov v oboch obdobiach prípravy. Pri porovnaní účinku lezenia na skale a lezeckej stene, môžeme konštatovať prírastok silových schopností u testovaných probandov v oboch obdobiach. Výraznejšie rozdiely sme zaznamenali po lezeckej príprave v zimnom období na lezeckej stene. Najlepšie prírastky sily sme zistili u probanda č.1. kde nastalo zlepšenie o 9 zhybov. U ostatných probandov došlo k zlepšeniu zhodne o 4 zhyby. Tomuto stavu prislúcha lezenie špecifickom sklone, ktorý výrazne ovplyvňuje silu horných končatín pričom technika lezenia nie je až taká potrebná. V letnej príprave, kde je lezenie zamerané prevažne na vyššiu mieru techniky lezenia (s výrazným použitím dolných končatín) sa prírastky silových schopností v uvedenom teste prejavili v nižšej miere. Výsledky z testu si vysvetľujeme tým, že lezenie na skale si vyžaduje vyššiu mieru technickej vyspelosti lezca, kde do pohybu sa zapája celé telo, bez ohľadu na kvalitu silových schopností horných končatín. Najvýraznejšie zmeny sa prejavili u probanda 1 a 3, kde zlepšenie nastalo len o 3 zhyby. Napriek tomu lezci preukázali nadpriemernú úroveň silových schopností oproti bežnej populácii už pri vstupnom testovaní. Priemerný počet zhybov u probandov na vstupných testovaniach bol 14 a na výstupe až 18.

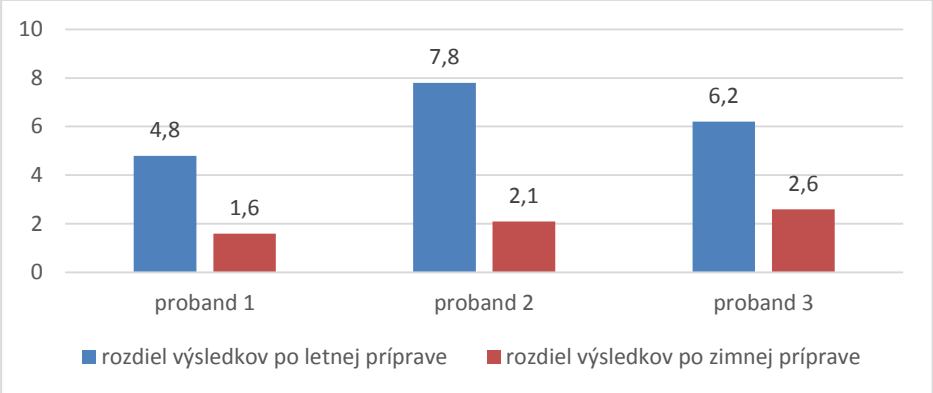
Výsledky porovnania priemerných hodnôt uvádzame v grafe 1.



Graf 1 *Porovnanie účinku lezeckej prípravy na výsledky v teste „Zhyby na hrazde - nadhmatom“*

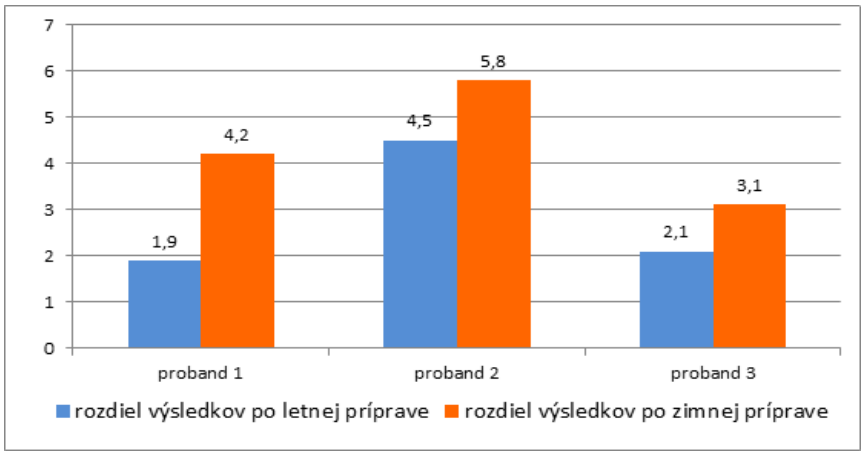
Výsledky testu „výdrž v zhybe - nadhmatom“ prezentujú statickú silu horných končatín sledovaných lezcov. Pri pohybe v skalnom teréne sa veľmi často využíva práve statická

vytrvalostno – silová schopnosť a rast výkonnosti lezca často závisí práve od nej. Výsledky vstupných a výstupných testov v oboch obdobiach nasvedčujú pozitívny vplyv oboch typov lezenia na zmeny v statickej sile horných končatín. Výraznejšie zmeny však vidieť po účinku lezenia na skalách, nakoľko cesty svojou variabilitou vyžadujú častejšie využívanie statických polôh, ktoré sú práve významné pre zvýšenie úrovne daných ukazovateľov. Najvýraznejší rozdiel výkonov medzi vstupným a výstupným meraním daného testu po letnej a zimnej príprave sme zaznamenali u probanda č.2 (5,7s). Rovnaká tendencia rastu bola preukázaná aj u probandov s nižšou úrovňou statickej sily, viď. Graf 2.



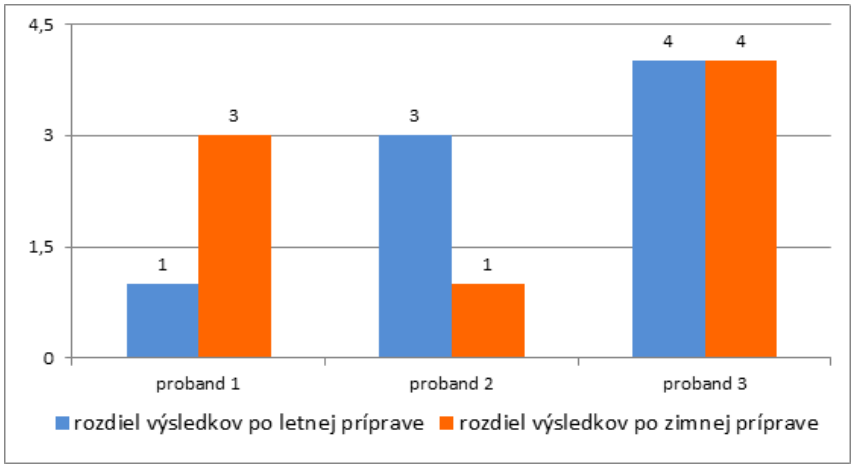
Graf 2 *Porovnanie účinku lezeckej prípravy na výsledky v teste „výdrž v zhybe - nadhmatom“*

Do batérie testov pre lezcov sme zaradili test vis na 2cm lište v otvorenom úchope. Jedná sa o najčastejšie objavujúci sa úchop pri lezení, ktorý je z pohľadu zranenia prstov na ruke najbezpečnejší a zároveň poukazuje na statickú silu kontaktnej plochy ruky pri lezení. Testovanie bolo realizované na tréningovom zariadení "campus board", kde mali všetci testovaní rovnaké podmienky. Výsledky potvrdili pozitívne zmeny a teda nárast statickej sily prstov, ktorá bola rozvíjaná prirodzene lezením. Najväčší prírastok sily vo vise na lište, preukázal proband č.2, kde rozdiel medzi vstupným a výstupným meraním dosiahol hodnotu 5,8 s. Ostatní probandi mali zlepšenie Pri porovnaní účinku lezenia na skale a na lezeckej stene sme dospeli ku konštatácii, že indorové lezenie na umelej lezeckej stene má väčší účinok na rast statickej sily prstov. Lezenie na skalách predstavuje iný spôsob lezenia a využívania techniky ako je tomu na lezeckej stene. Na skale je lezec nútený využívať dolné končatiny, pričom sa paže odľahčujú. Na lezeckej stene sú cesty skôr silového charakteru pretože profily sú previslé. Zaťaženie je orientované hlavne na horné končatiny.



Graf 3 *Porovnanie účinku lezeckej prípravy na výsledky v teste „vis na 2 centimetrovej lište "*

V poslednom teste "ľah - sed" sme zisťovali zmeny v dynamickej vytrvalosti v sile brušných svalov. Výsledky testu preukázali zvýšenie úrovne silových schopností brušných svalov lezcov v oboch obdobiach. Výraznejšie rozdiely hodnôt medzi vstupným a výstupným meraním boli badateľné u probanda č.3 po letnej lezeckej príprave na skale. U ostatných boli rozdiely minimálne. Na základe toho konštatujeme, že charakter lezenia neovplyvňuje úroveň dynamickej vytrvalosti sily brušných svalov tak výrazne aby rozdiely boli významné.



Graf 4 *Porovnanie účinku lezeckej prípravy na výsledky v teste „ľah - sed "*

ZÁVER

V závere chceme poukázať na to, že výsledky vybraných testov pre športové lezenie dokazujú odlišnosti vo fyziologických účinkoch lezenia na človeka pri lezení na skale a na lezeckej stene. Pohyb lezca ovplyvnený špecifickosťou povrchov, odlišne ovplyvňuje rozvoj silových schopností predovšetkým hornej polovice tela. Potvrdzuje to aj fakt, že pri lezení na umelej

lezeckej stene lezec využíva výrazne väčšie percento sily ako pri pohybe na skale, kde je výrazne viac zapájaná práca nôh. Lezecká stena limituje parametre lezeckých ciest, kde je naviac vnímaná ich dĺžka. Preto sklony profilov steny, veľkosť, tvar, a počet chytov sú jediným možným riešením ako zvýšiť náročnosť silového alebo vytrvalostného tréningu v lezení. V príprave lezca je lezecká stena nenahraditeľnou tréningovou pomôckou v čase zimného obdobia, kedy sa najviac buduje silovo vytrvalostný fond. Rozvoj vyššie spomínaných schopností je v ďalšej časti prípravy v skalnom teréne dobrým východiskom pre budovanie a zdokonaľovanie lezeckej techniky.

LITERATÚRA

GLOWACZ, S. – POHL, W. 1999. Volné lezení. České Budejovice: Kopp, 1999. 255 s.

KORCOVÁ, L. 2012. Metodicko-didaktické postupy vyučovania športového lezenia formou boulderingu na lezeckej stene, Diplomová práca, Banská Bystrica: FHV, 2012, 64s.

MANDZÁK, P. 2006. Bouldering a jeho vplyv na telesnú zdatnosť a rozvoj vybraných pohybových schopností mládež. Banská Bystrica: PDF UMB, 2006.

NEUMAN, J. 2003. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. 1 Vyd. Praha: Portál, 2003, 160s. ISBN 80-7178-730-2

TEFELNER, R. 1999. Trénink sportovního lezce. Brno: Datis, 1999. 103 s.

KONTAKT

PaedDr. Peter Mandzák, Phd.
Filozofická Fakulta
Tajovského 40
Banská Bystrica 974 01
e-mail: peter.mandzak@umb.sk

ZMENY V ÚROVNI PLAVECKEJ SPÔSOBILOSTI ŠTUDENTOV TELESNEJ VÝCHOVY NA FF UMB

Mandzáková Martina

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

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo zistiť a porovnať zmeny v úrovni plaveckej spôsobilosti študentov zo študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“ na KTVŠ FF UMB. Zaznamenali sme štatisticky významné zlepšenie plaveckej spôsobilosti študentov všetkých študijných programov v testoch 100mP a 50m K po ukončení semestrálnej výučby. Najlepšie bodové hodnotenie pri porovnaní výsledkov dosiahnutých na konci semestrálnej výučby v plaveckom štvorboji získali študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“. Pre skvalitnenie vyučovacieho procesu a zlepšenie plaveckej spôsobilosti študentov sa potvrdil jednoznačný vplyv zvýšenej časovej dotácie hodín plávania pod odborným dohľadom.

Kľúčové slová: Plávanie, Plavecká spôsobilosť,

ABSTRACT

The aim of the research was to identify and compare changes in the level of swimming ability of students from the study programs " Physical Education" and " Physical Education and Sport" and " Physical Education in Combination" at KTVŠ FF UMB. We recorded a statistically significant improvement in the ability of students of all study programs in the 100mP and 50m K tests after winter term. The best point score when comparing the results achieved at the end of winter term in the swimming test (four *strokes)* was obtained by students of the study program "Physical Education". In order to improve the teaching process and improve students' swimming capability, the clear influence of the increased time of the swimming lesson under professional supervision was confirmed.

Key words: swimming, swimming ability

ÚVOD

Príprava a vzdelávanie odborníkov pre oblasť športu s najvyššou kvalifikáciou sa realizuje univerzitnou formou prípravy podľa zákona o vysokých školách. Podpora kvality vzdelávania v oblasti športu je jedným z cieľov Európskeho spoločenstva (Benčuriková, Labudová, Sakáčová, 2014).

Plávanie svojím mnohostranným uplatnením patrí medzi významné predmety učebného plánu fakúlt, ktoré sa zameriavajú na prípravu odborníkov v oblasti vyučovania telesnej výchovy, trénerskej, metodickej a organizačnej činnosti (Bence, 1996).

Na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici, na Katedre telesnej výchovy a športu je povinný predmet „Plávanie“ súčasťou študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a študijných programov „Telesná výchova v kombinácii“ v bakalárskom stupni štúdia. Predmet „Plávanie“ je ako povinný predmet v učebnom pláne našej fakulty zaradený do vyučovania. Študenti sa s ním stretávajú v rámci zimného semestra v druhom roku štúdia, s trojhodinovou týždennou a teda tridsaťdeväť hodinovou semestrálnou dotáciou. Pre študentov uvedených študijných programov je úspešné absolvovanie predmetu „Plávanie“ povinné. Cieľom predmetu je aby študenti po jeho ukončení ovládali plaveckú terminológiu a vedeli popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe, vedeli správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky, vedeli správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne. Ďalej, aby technicky správne plávali aj s príslušným štartovým skokom a obrátkou, vedeli aplikovať primeraný postup pre individuálne osvojenie a zdokonalenie si plaveckých zručností a plaveckých spôsobov a vedeli vizuálne posúdiť základné nedostatky v technikách jednotlivých plaveckých spôsobov. Previerkou plaveckej spôsobilosti je záverečný plavecký 4 - boj. Splnením kreditových podmienok študenti preukazujú primeranú plaveckú pripravenosť pre budúce povolanie učiteľa, alebo trénera plávania. Na všetkých stupňoch škôl, kde sa realizujú hodiny plávania v rámci telesnej výchovy hodnotíme u žiakov a študentov úroveň plaveckej spôsobilosti. Macejková (2014) definuje plaveckú spôsobilosť ako určitú mieru zvládnutia plaveckého pohybového návyku, ktorá má nezastupiteľné miesto zo zdravotne preventívneho hľadiska. Monitorovanie úrovne plaveckej spôsobilosti je v praxi potrebné z dôvodu záchrany ľudského života. Termín plavecká spôsobilosť je vhodnejšie používať, ako plavecká výkonnosť, lebo proces vyučovania plávania sa zameriava skôr na nácvik a zdokonalenie plaveckých zručností a techniky jednotlivých plaveckých spôsobov. Nie na športový tréning.

Úroveň získavania plaveckej spôsobilosti v podmienkach súčasného vzdelávania nie je optimistická. Nedostatočné materiálno-technické vybavenie, nízka hodinová dotácia, nesúlad požiadaviek výkonového štandardu a obsahu má za následok nedostatočne osvojené plavecké zručnosti. Tým je negatívne ovplyvnená rýchlosť nácviku a kvalita osvojených plaveckých spôsobilostí. Z uvedených dôvodov sa proces nácviku plaveckých spôsobov a zručností presúva do športových klubov a súkromných plaveckých škôl, kde sú vytvorené primerané podmienky na zabezpečenie rozvoja plaveckej spôsobilosti. V súvislosti s tým nie je možné celoplošne porovnávať plaveckú spôsobilosť žiakov a študentov a tým sa stráca reálny prehľad o plaveckej spôsobilosti (Mandzák, 2014).

Monitoringom plaveckej spôsobilosti študentov sa zaoberali prevažne vysokoškolskí pedagogóvia, ktorí výsledky svojich výskumov publikovali (Macejková, (2012), Macejková, Benčuriková (2014) Mandzák, (2010), Mandzáková, (2010), Bence, (1996), Kalečík, (2003)..). Prevažná väčšina z nich poukazuje na stagnujúcu úroveň plaveckej spôsobilosti študentov vysokých škôl s profiláciou na telesnú výchovu a trénerstvo. Samozrejme je to dôsledok neustáleho poklesu praktických hodín výučby plávania, ktorý od roku 2000 klesol na KTVŠ FF UMB trojnásobne z počtu 78 praktických hodín plávania pod odborným dohľadom na 26 výcvikových jednotiek pričom obsah učiva zostal nezmenený.

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť a porovnať úroveň plaveckej spôsobilosti študentov jednotlivých študijných programov s rozdielnou hodinovou dotáciou po ukončení semestrálnej výučby plávania.

CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo zistiť a porovnať obsah a realizáciu plávania v zameraní na rozvoj plaveckej spôsobilosti študentov 2. ročníka študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii na Katedre telesnej výchovy a športu, Filozofickej fakulty, Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

HYPOTÉZY PRÁCE

Predpokladáme, že vplyvom programu plávania dosiahnu študenti skúmaného súboru na konci semestrálnej výučby štatisticky významné zlepšenie.

Predpokladáme, že zvýšená dotácia hodín plávania u študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, bude mať pozitívny vplyv na úroveň plaveckej spôsobilosti študentov daného odboru.

ÚLOHY VÝSKUMU

- Uskutočniť vstupné a po skončení semestra výstupné testovanie plaveckej spôsobilosti výskumnej vzorky.
- Vyhodnotiť a porovnať výsledky vstupných a výstupných testov 100m prsia a 50m kraul v jednotlivých študijných programoch
- Vyhodnotiť plavecký 4 – boj a porovnať úroveň plaveckej spôsobilosti v jednotlivých študijných programoch

METODIKA

Výskumný súbor tvorili študenti 2. ročníka študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“, navštevujúci štúdium na Filozofickej fakulte Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, ktorí v zimnom semestri konkrétneho ročníka navštevovali povinný predmet „Plávanie“. Študenti, ktorí sa zúčastňovali na už spomínanom predmete boli vo veku 19 – 20 rokov, teda v období adolescencie. Súbor tvorilo 86 probandov, z toho bolo 70 mužov a len 16 žien. Keďže sa testovania zúčastnilo nízky počet žien v jednotlivých študijných programoch, neuvádzame ich výkony vo výsledkovej časti z dôvodu skreslenia výsledkov. Taktiež sa vo výsledkovej časti nezmieňujeme o výkonoch študentov, ktorí sa z nejakých dôvodov (zdravotných, ukončenie štúdia, atď.) nezúčastnili niektorého testovania. Z dôvodu skreslenia výsledkov sme zo súborov vyradili aktívnych plavcov. Výskumný súbor tvorilo 61 študentov. Konkrétne 17 študentov mužského pohlavia zo študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, 28 študentov rovnakého pohlavia zo študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a 16 študentov opäť mužského pohlavia zo študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“.

Výskum prebiehal v zimnom semestri v rámci akademického roka 2015/2016. Vstupné testy sme realizovali v prvom týždni semestra počas prvej hodiny vyučovania predmetu „Plávanie“. Vstupné testy tvorili len disciplíny 50mK a 100m P, ktoré študenti mali v rámci talentovej skúšky na katedru telesnej výchovy a športu, takže by ich mali ovládať. Počas semestra

študenti absolvovali 48 hodín plávania. Koncom semestra, začiatkom skúškového obdobia sme potom opäť realizovali výstupné testy plaveckej spôsobilosti. Testy, ktorými sme hodnotili plaveckú spôsobilosť skúmaného súboru na konci semestrálnej výučby v predmete „Plávanie“.

Plavecký štvorboj:

- 25 m motýlik
- 50 m znak
- 100 m prsia
- 50 m kraul

- plávanie pod vodou (muži – 25 m, ženy - 20m)

- preukázanie správnej techniky plaveckých spôsobov (motýlik, znak, prsia, kraul) na 25m s príslušným štartový skokom a plaveckou obrátkou podľa pravidiel plávania

Kritériá hodnotenia predmetu Plávanie

100% - 48% plavecký 4 – boj
40% technika plaveckých spôsobov (motýlik, znak prsia, kraul)
12% - 25m plávanie pod vodou

Testy sme uskutočnili v 25 m bazéne FF UMB, ktorý má 6 dráh vybavených štartovými blokmi, s maximálnou hĺbkou vody 4 m, minimálnou 1,3 m. Priemerná teplota vody a vzduchu bola 27 - 29°C. Počas realizácie plaveckých testov sme postupovali rovnako. Študenti plávali v určených dráhach, čas sme merali elektrickými stopkami s presnosťou na desatinu sekundy.

Za každý výkon v disciplíne plaveckého štvorboja mohol študent získať maximálne 12b (12%) podľa stupnice uvedenej v informačnom liste predmetu Plávanie. Za technické predvedenie mohol študent získať v každej disciplíne max. 10bodov – 10%.

Dosiahnuté výsledky sme podrobili logickej a štatistickej analýze. V práci sme v rámci opisných charakteristík deskriptívnej štatistiky použili z mier polohy aritmetický priemer (x) a z mier variability smerodajnú (štandardnú) odchýlku (SD). Normalita rozloženia dát bola vo všetkých štatistických analýzach overená Shapiro-Wilkovým testom. Na porovnanie signifikantnosti rozdielu medzi vstupnými a výstupnými meraniami bol vo všetkých skúmaných ukazovateľoch, teda v teste 100m prsia a 50m kraul použitý párový t-test. Na porovnanie rozdielov medzi jednotlivými študijnými skupinami bol použitý Mann-Whitneyho U test. Pravdepodobnosť chyby I. druhu bola vo všetkých analýzach nastavená na hodnotu α

= 0,05. Štatistická analýza bola realizovaná prostredníctvom počítačového programu IBM® SPSS® Statistics V19. Výsledky interpretujeme v texte a sprehľadňujeme v tabuľkách.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo zistenie vplyvu vyučovania plávania na zmeny plaveckej spôsobilosti študentov jednotlivých študijných programov.

Celý program a aj obsah výučby bol zameraný na metodiku nácviku štyroch plaveckých spôsobov v jednotlivých didaktických krokoch. Musíme však uviesť, že študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“ absolvovali už v prvom ročníku predmet „Predplavecký výcvik a hry vo vode“ v rámci, ktorého prebrali z dôvodu dostatočnej časovej dotácie aj nácvik plaveckého spôsobu znak. Preto sa v druhom ročníku venovali už len zdokonaľovaniu tohto plaveckého spôsobu. Ostatné dva študijné programy sa venovali nácviku štyroch plaveckých spôsobov.

Obsah plávania vyhodnocujeme vo všetkých študijných programoch v štyroch položkách – rozplávanie, vyplávanie, prvkové plávanie (plávanie iba pažami, iba nohami), technické cvičenia a súčet preplávaných metrov(Tab. 1). V rámci semestrálnej výučby naplávali študenti priemerne 12,83 km. Najviac naplávali študenti študijného programu „Telesná výchova a trénerstvo v počte 14,05km.

Tabuľka 1 Vyhodnotenie obsahu a realizácie plávania študentov 2.ročníka študijných programov TVJ, TV-TRE, TV-KOMB

	Rozpl./Vypl.	Prvkové plávanie	TC	Súčet km
TVJ	5,15 km	3,55 km	2,5 km	11,2 km
TV-TRE	6,3 km	4,65 km	3,1 km	14,05 km
TV-KOMB	5,55 km	4,5km	3,2 km	13,25 km

Legenda: TC – technické cvičenia

Zmeny úrovne plaveckej spôsobilosti študentov študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“

Pri porovnaní zmien plaveckej výkonnosti v teste 100m prsia, ktoré nastali po semestrálnom vyučovaní plávania v jednotlivých študijných programoch môžeme konštatovať štatisticky významné zlepšenie na hladine štatistickej významnosti 0,05 vo všetkých študijných

programoch. Najlepší výkon dosiahli študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“ tak pri vstupnom ako aj pri výstupnom testovaní. Môžeme skonštatovať, že sa potvrdil vplyv zvýšeného počtu kontaktných hodín plávania pod dohľadom učiteľa na vstupnú aj výstupnú úroveň výkonnosti pri porovnaní jednotlivých študijných programov. Najvýraznejšie zlepšenie vstupnej výkonnosti aj individuálny výstupný výkon v teste 100m P dosiahli študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“(TAB. 2).

Tabuľka 2 Zmeny úrovne plaveckej spôsobilosti študentov jednotlivých študijných programov v teste 100m prsia.

100P	**Učiteľstvo telesnej výchovy**		**Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo**		**Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii**	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
x	1:53	1:44	2:02	1:49	2:21	2:00
s	8,58	5,39	14,31	9,41	28,95	17,85
max.	2:10	1:55	2:29	2:10	3:30	2:30
min.	1:35	1:33	1:41	1:31	1:34	1:25
t-test	8,04*		9,10 *		4,55 *	

Legenda: x – aritmetický priemer, s – smerodajná odchýlka, max. – maximálna hodnota, min. - minimálna hodnota

*- štatistická významnosť na hladine 0,05

Pri porovnaní zmien plaveckej výkonnosti v teste 50m K sme opäť zaznamenali pozitívne zmeny plaveckej výkonnosti po semestrálnom vyučovaní plávania vo všetkých študijných programoch na hladine štatistickej významnosti 0,05. Študenti študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ dosiahli rovnaký priemerný výstupný čas 0:39sec. “(TAB. 3).

Najhorší aj najlepší individuálny výkon dosiahli študenti kombinačného štúdia, u ktorých sme zaznamenali opäť najvýraznejšie zlepšenie vstupnej úrovne plaveckej výkonnosti v teste 50mK.

Tabuľka 1 Zmeny úrovne plaveckej spôsobilosti študentov jednotlivých študijných programov v teste 50m kraul.

50K	Učiteľstvo telesnej výchovy		Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo		Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
x	0:45	0:39	0:44	0:39	0:48	0:41
s	6,63	4,44	5,96	5,37	8,50	6,79
max.	0:55	0:47	0:58	0:49	1:06	0:56
min.	0:33	0:32	0:37	0:31	0:31	0:28
t-test	8,79 *		10,64 *		6,78*	

Legenda: x – aritmetický priemer, s – smerodajná odchýlka, max. – maximálna hodnota, min. - minimálna hodnota

*- štatistická významnosť na hladine 0,05

Vyhodnotenie plaveckého 4 - boja študentov študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“

Pri výslednom hodnotení študenti museli preukázať plaveckú výkonnosť v štyroch plaveckých spôsoboch, správne technické predvedenie plaveckého spôsobu a plávanie pod vodou na 25m. V teste 25m plávanie pod vodou bolo hlavným kritériom preplávať určenú vzdialenosť bez nádychu, alebo vynorenia, študenti tento test môžu buď splniť na plný počet, teda 12 bodov, respektíve ak sa im určenú vzdialenosť nepodarí preplávať nezískajú ani bod a test nesplnia. Študenti všetkých študijných programov spomínaný test zvládli a teda získali zaň 12 bodov.

Najlepšie bodové hodnotenie pri porovnaní výsledkov dosiahnutých na konci semestrálnej výučby v plaveckom štvorboji získali študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“ s počtom bodov 79,59, čo vo výslednom hodnotení znamenalo známku „C“ teda dobre (priemerné výsledky) – 2. Vo všetkých testoch vynímajúc test 25m K (kde o 1sec. dosiahli lepší čas študenti trénerstva s TV) dosiahli študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“ najlepší priemerný výstupný čas. Opäť môžeme jednoznačne potvrdiť vplyv jednosemestrálnej výučby plávania v prvom ročníku na výstupné výkony študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, ktoré boli štatisticky významne lepšie oproti porovnávaným súborom študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy

v kombinácii“. Pri porovnaní výkonov v plaveckom štvorboji študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“ a študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ sa bodový rozdiel (3,16b) nepotvrdil štatisticky významne na hladine 0,05. Študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ dosiahli bodový zisk 76,43 bodov, čo vo výslednom hodnotení znamenalo známku D - uspokojivo (prijateľné výsledky) – 2,5. Študenti tohto študijného programu dosiahli najlepší čas v teste 25m M. Študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“ dosiahli bodový zisk 65,25 bodov, čo vo výslednom hodnotení znamenalo známku E dostatočne (výsledky spĺňajú minimálne kritériá) – 3. Najväčšie nedostatky v technickom predvedení plaveckých spôsobov u študentov vykazovali všetky študijné programy priemerne v plaveckom spôsobe motýlik následne v plaveckom spôsobe znak, kraul, prsia. Výnimku tvorili študenti kombinačného štúdia, ktorí dosiahli najnižšie bodové skóre za predvedenie technického zvládnutia plaveckého spôsobu prsia.

Tabuľka 4 Porovnanie dosiahnutých výsledkov plaveckého 4 – boja medzi študentmi študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“ .

Plavecký 4 - boj	**Učiteľstvo telesnej výchovy**		**Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo**		**Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii**	
	x	s	x	s	x	s
25m motýlik (čas sec.)	0:21	2,35	0:20	2,56	0:22	3,61
Výkon (body)	7,81	1,72	9,07	2,11	7,44	2,90
Technika (body)	7,44	1,46	7,61	2,54	5,62	1,99
Súčet bodov	15,25	2,91	16,68	4,23	13,06	4,25
50m znak (čas sec.)	0:51	6,18	0:53	7,08	0:54	7,69
Výkon (body)	9,29	3,44	8,25	3,71	7,25	4,78
Technika (body)	7,94	1,39	7	2,39	6,75	1,34
Súčet bodov	17,24	4,19	15,25	4,12	14	5,59
100m prsia(čas	1:44	5,39	1:49	9,41	2:00	17,85

min.)						
Výkon (body)	8,53	1,28	6,93	2,46	4,5	3,69
Technika (body)	8,90	0,78	8	2,09	6,88	1,36
Súčet bodov	17,41	1,80	14,93	4,12	11,38	4,66
50m kraul (čas sec.)	0:39	4,44	0:39	5,37	0:41	6,79
Výkon (body)	9,53	1,59	9,18	2,02	7,75	2,96
Technika (body)	7,88	0,99	8,14	1,41	7,06	2,02
Súčet bodov	17,41	2,32	17,32	3,04	14,81	3,94
25m pod vodou (body)	12	0	12	0	12	0
Celkový súčet bodov	**79,59**	9,16	**76,43**	13,44	**65,25**	14,47
Hodnotenie	C		D		E	
Mann – Whitney U-test	TV-TVTRE ns					
Mann – Whitney U-test			TVTRE - TVK*			
Mann – Whitney U-test	TV-TVK*					

Legenda: m – meter, x – aritmetický priemer, s – smerodajná odchýlka, ns – štatisticky nevýznamné zmeny na hladine 0,05,* - štatisticky významné zmeny na 5% hladine štatistickej významnosti

ZÁVER

Cieľom výskumu bolo zistiť a porovnať obsah a realizáciu plávania v zameraní na rozvoj plaveckej spôsobilosti študentov 2. ročníka študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ a „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“ po absolvovaní predmetu „Plávanie“ na Katedre telesnej výchovy a športu, Filozofickej fakulty, Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici v akademickom roku 2015/2016. Podľa stanovených úloh a neskôr dosiahnutých výsledkov sme náš cieľ postupne naplnili.

Zistili sme, že študenti všetkých študijných programov v rámci semestrálnej výučby naplávali priemerne 12 833 metrov. Celá výučba bola prevažne zameraná na metodiku nácviku jednotlivých plaveckých spôsobov. Zaznamenali sme štatisticky významné zlepšenie plaveckej spôsobilosti študentov všetkých študijných programov v testoch 100mP a 50m K po ukončení semestrálnej výučby, čím sme potvrdili stanovenú hypotézu. Najvýraznejšie zlepšenie sme zaevidovali u študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“, ktorí však dosiahli najhoršie priemerné výkony tak vo vstupných aj vo výstupných testoch. Potvrdil sa nám vplyv predchádzajúcej výučby plávania v počte 26 výcvikových jednotiek v prvom ročníku u študentov študijného programu Učiteľstvo telesnej výchovy“, ktorí dosiahli jednoznačne najlepšie priemerné výkony vo vstupných ako aj výstupných testoch na 100m P a 50m K.

Pri vyhodnotení výsledkov plaveckého štvorboja sa opäť potvrdil vplyv zväčšenej dotácie plávania u študentov študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“, ktorí dosiahli najlepšie bodové skóre oproti porovnávaným študijným programom. Tým môžeme potvrdiť stanovenú hypotézu. Rozdiel bodového skóre sa potvrdil štatisticky významne na hladine 0,05 štatistickej významnosti v prospech študentov študijných programov „Učiteľstvo telesnej výchovy“ a študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ v porovnaní so študentami kombinačného štúdia. Napriek tomu študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy“ dosiahli 79,59% úspešnosť čo zodpovedá priemernému výslednému hodnoteniu. Študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo“ získali 76,43 bodu s výsledným hodnotením uspokojivo a študenti študijného programu „Učiteľstvo telesnej výchovy v kombinácii“ získali v plaveckom 4 – boji priemerný celkový počet 65,25 bodu, čo zodpovedá hodnoteniu „E“.

Pre skvalitnenie vyučovacieho procesu a zlepšenie plaveckej spôsobilosti študentov sa potvrdil jednoznačný vplyv zvýšenej časovej dotácie hodín plávania pod odborným dohľadom.

LITERATÚRA

BENCE, M. 1996. Vplyv modifikovaného pohybového režimu na plaveckú spôsobilosť študentov telesnej výchovy. In *Zborník monografií.* Banská bystrica : TRIAN, 1996. 87 s. ISBN 80-8055-017-4.

BENČURIKOVÁ, Ľ. – LABUDOVÁ. J. – SAKÁČOVÁ. Z. 2014. Právne aspekty plaveckej výučby na školách. In *Plávanie – veda v praxi 2014.* Bratislava : STIMUL, 2014. 176 s. ISBN 978-80-8127-121-2, s. 171 – 176.

MACEJKOVÁ, Y. 2012. Teoreticko – empirické problémy výskumov plávania na Slovensku. In *Plávanie 2012.* Banská Bystrica : PARTNER, 2012. ISBN 978-80-89183-87-6, s. 5 – 15.

MACEJKOVÁ, Y. – BENČURIKOVÁ. Ľ. 2014. *Plávanie.* Bratislava : UK FTVŠ, 2014. 103 s. ISBN 978-80-8127-100-7.

MANDZÁK, P. 2010. Úroveň techniky plaveckého spôsobu kraul a jej vplyv na úroveň plaveckej spôsobilosti žiakov. In *Exercitatio corpolis – motus – salus.* ISSN 1337-7310, 2010, roč. 2, č. 1, s. 42 – 48.

MANDZÁK, P. 2014. Zmeny plaveckých zručností a plaveckej spôsobilosti na základných školách v stredoslovenskom kraji. In *Plávanie – veda v praxi 2014.* Bratislava : STIMUL, 2014. ISBN 978-80-8127-121-2, s. 112 – 118.

MANDZÁK, P. – MANDZÁKOVÁ. M. 2014. *Correction of errors and increasing the front crawl swimming technique efficiency of students of physical education and sport.* Poznan : Osrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji, 2014. 100 s. ISBN 978-83-62750-11-5.

MANDZÁKOVÁ, M. 2010. Úroveň plaveckej výkonnosti študentov telesnej výchovy KTVŠ FHV UMB. In *Exercitatio cospolis – motus – salus.* ISSN 1337-7310, 2010, roč. 2, č. 1, s. 49 – 54.

MERICA,M. 1997. Porovnanie plaveckej spôsobilosti študentiek Slovenskej technickej a Trnavskej Univerzity.In:Zborník“ teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov.“ FTVŠ UK, Bratislava,1997,s. 11 -13.

KONTAKT

PaedDr. Martina Mandzáková, Phd.
Filozofická Fakulta
Tajovského 40
Banská Bystrica 974 01
e-mail: martina.mandzakova@umb.sk

POSTOJE ŽIAKOV 4. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V OKRESE ZVOLEN K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V ČASE

Peter Mesiarik

ABSTRAKT

V príspevku sú prezentované výsledky výskumu zameraného na zistenie postojov žiakov 4. ročníkov ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove s odstupom piatich rokov, v rokoch 2017 v porovnaní s rokom 2012. Výskumný súbor tvorilo 544 žiakov z 8 mestských a 8 vidieckych základných škôl v školskom roku 2016/2017 a v školskom roku 2011/2012 553 žiakov. Zaujímalo nás ako sa zmenili postoje žiakov v uvedenej oblasti s odstupom 5 rokov. Ako základný výskumný nástroj bol použitý štandardizovaný postojový dotazník určený pre žiakov 4. stupňa základnej školy. Autor zistil, že u chlapcov a dievčat prevažujú s odstupom 5 rokov rovnako v roku 2012 aj v roku 2017 pozitívne a veľmi pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými. Žiaci mestských základných škôl mali pozitívnejšie postoje ako žiaci dedinských základných škôl.

Kľúčové slová: Postoje, telesná a športová výchova, základná škola.

ATTITUDE OF PUPILS 4TH CLASS OF PRIMARY SCHOOLS FOR THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION IN TIME

ABSTRACT

The paper presents the results of research aimed to determine attitudes of students 4th grade elementary school in the district elected to the physical education and sport apart five years, in 2017 compared to 2012. The sample consisted of 544 students from eight urban and eight rural primary schools in the school year 2016 / 2017 and 2011/2012 school year, 553 students. We wondered how the changed attitudes of students in this area apart five years. As a basic research tool was used standardized attitudinal questionnaire intended for pupils of grade 4 of primary school. The author found that boys and girls predominate apart five years both in 2012 and in 2017 a positive and very positive attitudes towards physical education and sport at the attitude indifferent. Pupils urban primary schools had more positive attitudes than students of village primary schools.

Key words: Attitudes, physical and sporteducation, primaryschool.

ÚVOD

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

Postoje patria do základného psychického uspôsobenia človeka. Človek sa s postojmi nerodí, ale vytvárajú sa na základe životnej skúsenosti. Každý jedinec si systém, alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe v priamej súčinnosti s ľuďmi, spoločnosťou, s jej inštitúciami. Napriek tomu, že postoje sú pomerne ustálené sústavy hodnotenia, predsa sa v živote človeka menia. V telovýchovnom procese zohráva dôležitú úlohu učiteľ telesnej a športovej výchovy, ktorý svojou odbornosťou a prístupom významne ovplyvňuje svojich žiakov k telesnej a športovej výchove ako aj k pohybovej aktivite a športu. Mnohokrát sa stane, že aj menej pohybovo zdatný žiak podá lepší výkon ako jeho technicky lepší spoluhráč. Rozdiel spočíva v postoji, t.j. v snahe, v bojovnosti, v nasadení pri plnení úloh.

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

Podľa Boroša – Ondriškovej – Živčicovej (1999) sú postoje pomerne trvalé charakteristiky jednotlivca, ktoré vyjadrujú jeho stanovisko (pozitívne či negatívne) k určitej oblasti skutočnosti, vyjadrujú nielen základnú poznávaciu orientáciu, ale aj hodnotový systém človeka a jeho snahovú zameranosť. V tomto zmysle sú postoje faktorom, ktorý silne ovplyvňuje správanie sa jednotlivca. Objektom postoja môže byť čokoľvek, čo človek registruje, alebo čím sa zaoberá v mysli. Predmety postojov môžu byť konkrétne alebo abstraktné, predmetmi môžu byť neživé veci, osoby alebo celé skupiny.

Nakonečný (1999) hovorí o postojoch ako o hodnotiacich vzťahoch, ktoré zakladajú určitú konatívnu pohotovosť, ktorej realizácia v príslušnom konaní však závisí od situačných

podmienok. Poliach (2003) uvádza, že postoje významne ovplyvňujú konanie v situáciách každodenného života. Uplatňujú sa všade tam, kde je dôležité a možné slobodné rozhodovanie (napr. nákupy, plánovanie voľného času, riešenie konfliktov ap.). Pojem postoj sa v iných disciplínach (napr. v sociológii, v ekonómii, v politológii) používa aj v širšom slova zmysle ako charakteristika celých skupín ľudí (napr. voličské postoje, zákaznícke postoje). Postoje sú taktiež v mnohom blízke osobným hodnotám a súvisia aj s vedomosťami, skúsenosťami a motiváciou.

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

Problematikou zisťovania postojov žiakov k telesnej výchove na základných a stredných školách sa v minulosti zaoberali napr. Antala – Dorošová (1996), Görner – Starší (2001), Bartík (2005,2006,2007a, 2007b, 2009a, 2009b), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Ludvíková (2010a, 2010b, 2010c), Mesiarik (2009, 2010, 2011), Michal – Kollár – Kružliak (2010) a Palička (2011a, 2011b).

Prevahu 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, 2007b, 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).

Tieto výskumy naznačili u žiakov 2. stupňa ZŠ už aj nárast indiferentných postojov k školskej TV a športu a dokonca prevahu indiferentních 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), Palička (2014) a Cipov–Adamčák (2015) zistili u chlapcov a dievčat ešte vyššiu prevahu indiferentných postojov nad pozitívnymi, pričom výraznejšiu prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi zistili u skupiny dievčat.

V Českej republike to boli napr. Rýgl (2003a, 2003b), v Českej republike a v Poľsku Górna (1997, 1998), Subramanian – Silverman (2007) na školách v USA, Stelzer – Ernest – Fenster – Langford (2004) na školách v Anglicku, Českej republike Rakúsku a USA. Postojmi študentov na slovenských vysokých školách sa zaoberal Šikula (1992), Michal (2002) a Pistlová – Sedláček (2008), na vysokých školách Sekot (2007b). U dospelej populácie v Českej republike napr. Zich – Ungr (1995) a Sekot (2007a).

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je umožniť žiakom osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

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

Podľa Mikuša – Bebčákovej – Modráka (2008) sa v oblasti kurikula pre základné a stredné školy uplatňuje dvojúrovňový participatívny model a to štátne kurikulum (Štátny vzdelávací program) a školské kurikulum (školské vzdelávacie programy). Zdôrazňujú zmenu hierarchie

zložiek učiva k vytváraniu hodnôt, postojov, schopností, zručností a vedomostí. Ďalej uvádzajú nové trendy v riadení telovýchovného procesu na školách: od vyučovania k učeniu sa; od pasivity žiaka k aktivite, tvorivosti a prežívaniu; od autoritárstva a dogmatizmu k humanizácii vyučovania; od učiteľa ako neomylnej autority k učiteľovi – poradcovi; od orientácie na priemerného žiaka k diferencovanému a individuálnemu prístupu k žiakovi; od hromadnej práce žiakov k práci skupinovej; od dôrazu na obsah učiva k dôrazu na celý vyučovací proces.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova by sa mala podieľať najmä na rozvíjaní pohybových, kognitívnych, komunikatívnych, učebných, interpersonálnych a postojových predmetových kompetencií (Bebčákováet al., 2009). Rozvíjanie postojových kompetencií by malo byť zamerané najmä na to, aby žiak mal zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, dokázal zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení i v živote, aby uznal kvality súpera, dodržiaval princípy fair-play, zapájal sa do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity, využíval poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

Na druhej strane súhlasíme s Hercigom (2009), ktorý zdôrazňuje, že telesná výchova bola a mnohokrát stále je na okraji záujmu verejnosti i pedagogického zboru a vedenia škôl, je potrebné implementáciu telesnej a športovej výchovy do školských vzdelávacích programov podporovať. Z jeho pohľadu je dôležitá podpora a realizácia didaktického procesu a podpora monitoringu a diagnostiky, čo je aj cieľom našej práce.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili žiaci 4. ročníkov všetkých šestnástich základných škôl v okrese Zvolen. Celkove bolo do výskumu zapojených 8 mestských a 8 vidieckych základných škôl. Celkový počet respondentov v roku 2017 bol 544 (Tabuľka 1) a upotrebiteľnosť dotazníkov bola 96,15 %. Všetkých 8 mestských základných škôl bolo plneorganizovaných. Z ôsmich vidieckych základných škôl bolo 5 plneorganizovaných a 3 boli organizované iba pre 1. stupeň (malotriedne). Výskum sme realizovali v šk. roku 2016/2017 v mesiaci február 2017.

Tabuľka 1 – Zloženie výskumnej vzorky žiakov ZŠ v okrese Zvolen – rok 2017 (šk. rok 2016/2017)

Pohlavie žiakov	Mestské ZŠ
Chlapci	267 49,08 %
Dievčatá	277 50,92 %
Spolu	544 100 %

Výber metód v danom výskume sme sa snažili vykonať tak, aby nám jednotlivé použité metódy poskytli podľa možností čo najviac kvalitných údajov pre analýzu daného problému a komparáciu výsledkov s inými výskumnými prácami v predmetnej oblasti skúmania. Pri použití výskumných metód vo výskume sme sa pridŕžali zásad a odporúčaní, ktoré uvádzajú Starší - Görner (1995), Katuščák (1998), Švec et al. (1998), Starší (1999), Sivák et al. (2000), Görner – Starší (2001), László (2003) a Mikuš - Bebčákováet al. (2004).

Hlavnou výskumnou metódou pri získavaní faktografického materiálu bol štandardizovaný postojový dotazník určený pre žiakov 4. ročníkov základných škôl podľa Sivák – Kršjaková - Sokol (2001), ale autori ho odporúčajú použiť aj žiakom nižších ročníkov ZŠ. Uvedený dotazník je rozdelený na tri dimenzie, kde každá obsahuje šesť položiek – výrokov (otázok), ktoré monitorujú kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Žiaci vyjadrovali svoje stanovisko ku každej položke.

Kvalita celkového postoja sa vyjadruje nasledovne:

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

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

0 – 2 body veľmi negatívny postoj

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

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

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

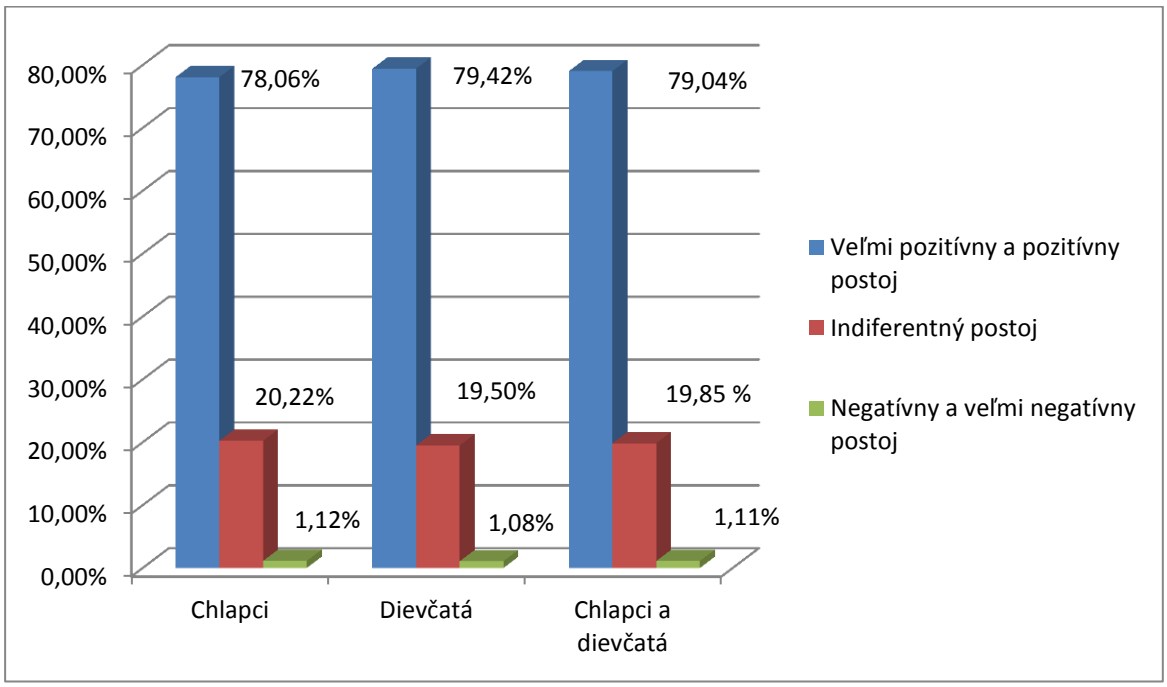
VÝSLEDKY

Výsledky výskumu a prehľad o orientácii postojov žiakov 4. ročníkov k telesnej a športovej výchove v roku 2017 na mestských (8) a vidieckych (8) základných školách v okrese Zvolen pre lepšiu prehľadnosť uvádzame v Tabuľke 2 a na Obrázku 1.

Tabuľka 2 – Postoje žiakov 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove rok 2017

Postoj žiakov	Chlapci	Dievčatá	Chlapci a dievčatá
Veľmi poz.	99 37,08 %	82 29,60 %	181 33,27 %
Pozitívny	111 41,58 %	138 49,82 %	249 45,77 %
Indiferentný	54 20,22 %	54 19,50 %	108 19,85 %
Negatívny	3	3	6

	1,12 %	1,08 %	1,11 %
Veľmi neg.	-	-	-
Spolu	267 49,06 %	277 50,94 %	544 100 %



Obrázok 1 – Postoje žiakov 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove rok 2017

V roku 2017 z celkového počtu 544 respondentov (267 chlapcov a 277 dievčat) 4. ročníkov šestnástich základných škôl v okrese Zvolen prejavilo k telesnej a športovej výchove veľmi pozitívny postoj 181 respondentov – 33,27 % a pozitívny postoj 249 respondentov – 45,77 %, čo predstavuje spolu 430 respondentov – 79,04 %. Indiferentný postoj prejavilo 108respondentov – 19,85 %.Negatívny postoj prejavili iba 6 respondenti – 1,11 % a veľmi negatívny postoj neprejavil ani jeden žiak.

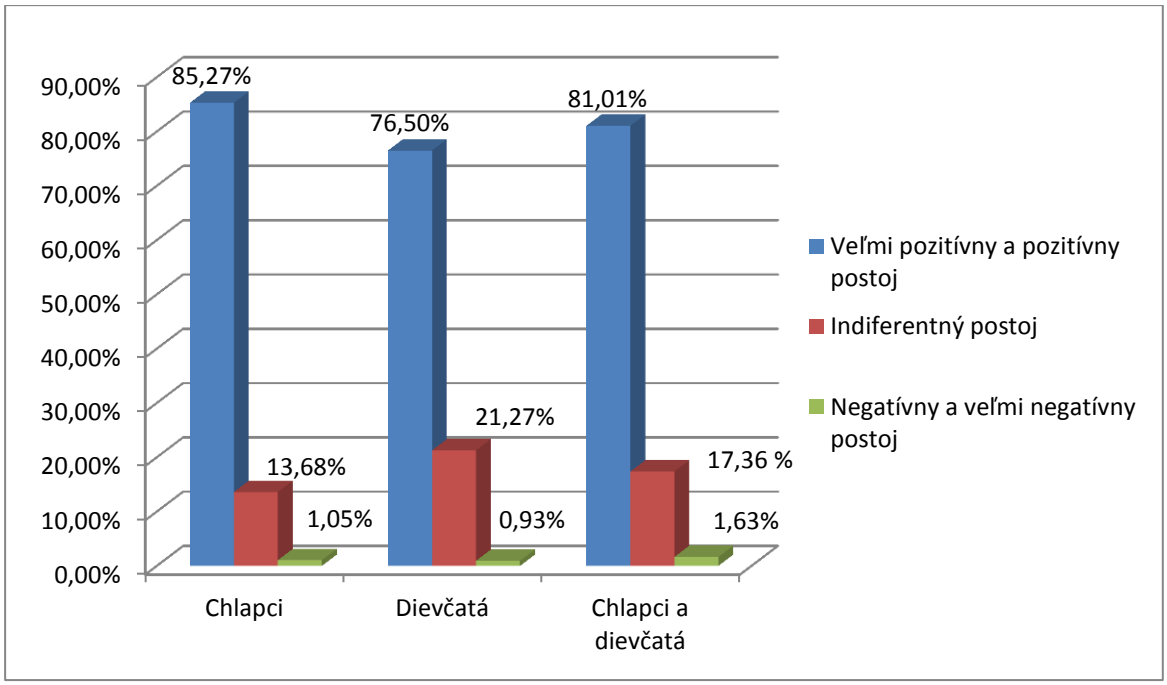
V porovnaní výsledkov v otázke postojov k školskej telesnej športovej výchove pre porovnanie uvádzame výsledky nášho výskumu, ktorý sme realizovali v roku 2012 (školský rok 2011/2012) v štvrtých ročníkoch na rovnakých základných školách v okrese Zvolen ako vo výskume v roku 2017 (školský rok 2016/2017). V roku 2012 bol o niečo vyšší počet respondentov + 9, čo predstavuje o 1,73 % viac respondentov v roku 2012 ako v roku 2017, čo je zanedbateľné.

V školskom roku 2011/2012 vo výskume prevyšovali chlapci nad dievčatami + 17 respondentov, v školskom roku 2016/2017 naopak prevyšovali dievčatá nad chlapcami + 10 respondentov.

Tabuľka 3 – Postoje žiakov 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove rok 2012

Postoj žiakov	Chlapci	Dievčatá	Chlapci a dievčatá
Veľmi poz.	103 36,14 %	74 27,61 %	177 32 %
Pozitívny	140 49,13 %	131 48,89 %	271 49,01 %
Indiferentný	39 13,68 %	57 21,27 %	96 17,36 %
Negatívny	3 1,05 %	4 1,49 %	7 1,27 %
Veľmi neg.	-	2 0,74 %	2 0,36 %
Spolu	285 51,54 %	268 48,46 %	553 100 %

V roku 2012 z celkového počtu 553 respondentov (285 chlapcov a 268 dievčat) 4. ročníkov šestnástich základných škôl v okrese Zvolen prejavilo k telesnej a športovej výchove veľmi pozitívny postoj 177 respondentov – 32 % a pozitívny postoj 271 respondentov – 49,01 %, čo predstavuje spolu 448 respondentov – 81,01 %. Indiferentný postoj prejavilo 96 respondentov – 17,36 %. Negatívny postoj prejavili iba 4 respondenti – 1,27 % a veľmi negatívny postoj prejavili iba dvaja žiaci – 0,36 %.



Obrázok 2 – Postoje žiakov 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove rok 2012

Z 553 respondentov (285 chlapcov a 268 dievčat) 4. ročníkov šestnástich základných škôl v okrese Zvolen prejavilo k telesnej a športovej výchove veľmi pozitívny postoj 243 respondentov – 43,94 % a pozitívny postoj 205 respondentov – 37,07 %, čo predstavuje spolu 448 respondentov – 81,01 %. Indiferentný postoj prejavilo 96 respondentov – 17,36 %. Negatívny postoj a veľmi negatívny postoj prejavilo iba 9 respondentov – 1,63 % a veľmi negatívny postoj neprejavil ani jeden žiak.

V Tabuľke 4 prinášame pre lepšiu orientáciu porovnania dosiahnutých výsledkov u žiakov 4. ročníkov ZŠ v skúmanej otázke zisťovania postojov k školskej telesnej a športovej výchove v rokoch 2012 a 2017, teda porovnanie v školských rokoch 2011/2012 a 2016/2017.
Výsledky výskumov realizovaných v uvedených rokoch sú veľmi podobné a výraznejšie zmeny sme nezaznamenali.
V porovnaní chlapcov a dievčat spoločne v roku 2012 preukázali žiaci 32 % veľmi pozitívnych postojov a v roku 2017 33,27 %, čo je o 1,27 % viac v roku 2017.

V roku 2012 preukázali žiaci 49,01 % pozitívnych postojov a v roku 2017 45,77 %, čo je pokles v roku 2017 o 3,24 %. V súčte veľmi pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov preukázali žiaci v roku 2017 (79,04 %) v porovnaní s rokom 2012 (81,01 %) iba mierny pokles kvality postojov a to o – 1,97 %.

Indiferentné postoje k telesnej a športovej výchove u žiakov zaznamenali v roku 2017 (19,85 %) mierny nárast v porovnaní s rokom 2012 (17,36 %) a to o – 2,49 %.

Negatívne postoje boli v oboch rokoch na zanedbateľnej úrovni a to v roku 2012 1,27 % a v roku 2017 1,11 %, čo predstavuje v porovnaní pokles o – 0,16 %. Veľmi negatívny postoj sa v roku 2017 dokonca ani neobjavil, pričom v roku 2012 ho vyjadrili iba dvaja žiaci (0,36 %).

Tabuľka 4 – Postoje žiakov 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove porovnanie rokov 2012 a rok 2017

Postoj žiakov	Rok 2012	Rok 2017	Rozdiel
Veľmi poz.	177 32 %	181 33,27 %	+ 1,7 %
Pozitívny	271 49,01 %	249 45,77 %	- 3,24 %
Indiferentný	96 17,36 %	108 19,85 %	+ 2,49 %
Negatívny	7 1,27 %	6 1,11 %	- 0,16 %
Veľmi neg.	2 0,36 %	-	+ 0,36 %
Spolu	553 100 %	544 100 %	-1,63 %

V Tabuľke 5 prinášame pre lepšiu orientáciu porovnania dosiahnutých výsledkov u samostatnej skupiny chlapcov 4. ročníkov ZŠ v skúmanej otázke zisťovania postojov k školskej telesnej a športovej výchove v rokoch 2012 a 2017, teda porovnanie v školských rokoch 2011/2012 a 2016/2017.

Tabuľka 5 – Postoje chlapcov 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove porovnanie rokov 2012 a rok 2017

Postoj žiakov	Rok 2012	Rok 2017	Rozdiel
Veľmi poz.	103 36,14 %	99 37,08 %	+ 0,94
Pozitívny	140 49,13 %	111 41,58 %	-7,55
Indiferentný	39 13,68 %	54 20,22 %	+ 6,54
Negatívny	3 1,05 %	3 1,12 %	-0,07 %
Veľmi neg.	-	-	-
Spolu	285 100 %	267 100 %	-6,32 %

V porovnaní samostatnej skupiny chlapcov v roku 2012 preukázali žiaci 36,14 % veľmi pozitívnych postojov a v roku 2017 37,08 %, čo je o 0,94 % viac v roku 2017.

V roku 2012 preukázali chlapci 49,13 % pozitívnych postojov a v roku 2017 41,58 %, čo je pokles v roku 2017 o 7,55 %. V súčte veľmi pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov preukázali žiaci v roku 2017 (78,66 %) v porovnaní s rokom 2012 (85,27 %) o niečo vyšší pokles kvality postojov a to o – 6,61 %. Tento rozdiel je však najvyšším rozdielom v rámci komparácie výskumov v rokoch 2012 a 2017.

Na základe výsledkov výskumu konštatujeme, že mierny pokles pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove od roku 2012 do roku 2017 sa prejavil naopak miernym nárastom indiferentných postojov o + 6,54 %, keď v roku 2012 chlapci prejavili 13,68 % a v roku 2017 20,22 % indiferentných postojov.

Negatívne postoje boli v oboch rokoch na zanedbateľnej úrovni a to v roku 2012 1,05 % a v roku 2017 1,12 %, čo predstavuje v porovnaní zanedbateľný pokles o – 0,07 %. Veľmi negatívny postoj k telesnej a športovej výchove sa v roku 2017 a v roku 2012 u chlapcov nevyskytol ani jeden.

V Tabuľke 6 prinášame pre lepšiu orientáciu porovnania dosiahnutých výsledkov u samostatnej skupiny dievčat 4. ročníkov ZŠ v skúmanej otázke zisťovania postojov

k školskej telesnej a športovej výchove v rokoch 2012 a 2017, teda porovnanie v školských rokoch 2011/2012 a 2016/2017.

Tabuľka 6 – Postoje dievčat 4. ročníkov mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove porovnanie rokov 2012 a rok 2017

Postoj žiakov	Rok 2012	Rok 2017	Rozdiel
Veľmi poz.	74 27,61 %	82 29,60 %	+ 1,99 %
Pozitívny	131 48,89 %	138 49,82 %	+ 0,93 %
Indiferentný	57 21,27 %	54 19,50 %	-1,77 %
Negatívny	4 1,49 %	3 1,08 %	-0,41 %
Veľmi neg.	2 0,74 %	-	- 0,74 %
Spolu	268 100 %	277 100 %	+ 3,25 %

Pokiaľ v porovnaní samostatnej skupiny chlapcov sme po piatich rokoch (2012-2017) dosiahli mierny pokles pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov, v samostatnejskupine dievčat sme dosiahli naopak nárast počtu prejavených pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove.

V porovnaní samostatnej skupiny dievčat v roku 2012 preukázali tieto27,61 % veľmi pozitívnych postojov a v roku 2017 29,60 %, čo je o 1,99 % viac v roku 2017.

V roku 2012 preukázali dievčatá 48,89 % pozitívnych postojov a v roku 2017 49,82 %, čo je mierny nárast v roku 2017 o 0,93 %. V súčte veľmi pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov preukázali žiaci v roku 2017 (76,50 %) v porovnaní s rokom 2012 (79,42 %) o niečo vyšší počet pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov a to o + 2,92 %.

Na základe výsledkov výskumu konštatujeme, že na rozdiel od chlapcov, kde bol mierny pokles pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a naopak mierny nárast indiferentných postojov, tak u dievčat naopak nastal mierny nárast pozitívnych postojov a súčasne aj mierny pokles indiferentných postojov – 1,77 % v porovnaní rokov 2012 a 2017.

Negatívne postoje boli v oboch rokoch na zanedbateľnej úrovni a to v roku 2012 1,49 % a v roku 2017 1,08 %, čo predstavuje v porovnaní zanedbateľný pokles o – 0,41 %. Veľmi negatívny postoj k telesnej a športovej výchove sa v roku 2017 nevyskytol u dievčat ani jeden a v roku 2012 iba u dvoch dievčat (0,74 %), čo predstavuje medziročný pokles sledovaných rokov o – 0,74 %.

DISKUSIA

U žiakov 4. ročníka základných škôl v okrese Zvolen sme zistili v roku 2012 prevahu veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými a postojmi negatívnymi. Takmer identické výsledky sme dosiahli aj vo výskume v roku 2017 a to iba s minimálnymi a zanedbateľnými rozdielmi. Podobné výsledky zistil u žiakov 1. stupňa na ZŠ v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch aj Bartík (2006, 2007a, 2009b), keď v realizovanom výskume napr. v roku 2006 veľmi pozitívny a pozitívny postoj k TV vyjadrilo 72,35 % žiakov, indiferentný postoj zaujalo 26,4 % žiakov a negatívny postoj prezentovalo iba 1,17 % žiakov. Prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentným a postojmi negatívnymi zistili na 2. stupni základných škôl v rôznych častiach Slovenska Bartík – Mesiarik (2011), Ludvíková (2010a, 2010b, 2010c), Mesiarik (2010, 2011) a Palička (2011a, 2011b).

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

Výsledky výskumov mnohých autorov taktiež hovoria o tom, že deti na 1. stupni základných škôl vykazujú väčšie množstvo pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako deti na 2. Stupni ZŠ, čo pripisujeme najmä tomu, že u detí na 1. stupni sa ešte prejavuje prirodzená hravosť a na druhej strane deti na druhom stupni majú širšie spektrum možností využitia voľného času najmä pasívnymi aktivitami (počítač, počítačové hry, komunikácia prostredníctvom internetu, mobil, chatovanie na sociálnych sieťach, SMS-kovanie).

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

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

Podľa Šimoneka (2010) Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky pri predkladaní nového Školského zákona (Zákon o výchove a vzdelávaní č. 245/2008), ktorý dnes už platí štvrtý rok, proklamovalo, že v tomto záväznom školskom dokumente podporilo oblasť Zdravie a pohyb tým spôsobom, že popri 2 povinných hodinách telesnej a športovej výchovy zaviedlo možnosť ďalších hodín TŠV v rámci školského vzdelávacieho programu. Výsledky prieskumu však nepotvrdili túto skutočnosť a až 83,33 % škôl v mestách a 88,24 % škôl na vidieku nezvýšilo popri povinných 2 hodinách počet hodín TŠV. Iba niečo vyše 16 % mestských a necelých 12 % vidieckych škôl využilo túto možnosť a pridalo 1 hodinu TŠV za týždeň.

Povinná školská telesná a športová výchova v súčasnom rozsahu týždenného (na väčšine škôl 2 hodine týždenne), mesačného, či ročného počtu hodín je nedostatočná a preto vo vytváraní pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu, ale aj k pohybu a športu ako celoživotnej aktivite vôbec má nezastupiteľnú úlohu okrem iných činností a aktivít aj nepovinná, či záujmová školská telesná výchova a šport. Dve vyučovacie hodiny týždenne

v povinnej školskej telesnej a športovej výchove na väčšine základných škôl predstavujú iba 90 minút hrubého času pre pohyb detí, čo je v týždennom programe detí žalostne málo. Práve záujmová školská telesná výchova a šport otvára pre dorastajúcu a dospievajúcu mládež podstatne širšie možnosti ich pohybového a športového vyžitia, aktívneho a zmysluplného využitia voľného času.

K vytváraniu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchovy a k skvalitneniu realizácie záujmovej školskej telesnej výchovy a športu by pomohlo podľa nášho názoru v súlade s odporúčaním Majerského et al. (2006) zavedenie do povinného úväzku učiteľa povinnej telesnej a športovej výchovy aj určitý počet hodín záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Tak je to napríklad vo Francúzsku uvádza Sýkora (1995). Týmto krokom by sa nielen zvýšila úroveň športových záujmových krúžkov, ale súčasne by sa vytvoril v učiteľskej profesii priestor pre uplatnenie a realizáciu ďalších absolventov telovýchovného vysokoškolského štúdia v praxi. Zvýšila by sa aj kvalifikovanosť zamestnancov, prípadne učitelia telesnej a športovej výchovy by mohli získať ďalší čiastočný úväzok a nemuseli by z existenčných dôvodov hľadať doplnkové zamestnanie v inej spoločenskej oblasti. Toto doplnkové zamestnanie mnohokrát nemá nič spoločné s telesnou výchovou a športom (podnikanie, poisťovníctvo, ale v mnohých prípadoch aj manuálna a fyzicky náročná práca). Školská telesná výchova a šport by mali podobne ako vo Francúzsku ako uvádza Sýkora (1995) tvoriť podľa nášho názoru aj na Slovensku dve vzájomne úzko súvisiace súčasti pôsobenia na výchovu, vzdelávanie a vývin žiakov. Sú to telesná a športová výchova ako povinný vyučovací predmet a záujmová športová činnosť žiakov na školách.

Zvyšujú sa aj nároky na učiteľov telesnej a športovej, ktorí by mali vo väčšej miere uplatňovať individuálny prístup, ovplyvňovať záujem žiakov o svoje zdravie, správne ich motivovať a viesť k individuálnej pohybovej aktivite mimo školy. Prioritou sa stáva vysoká profesionalita a osobný príklad. Zvýrazňuje sa požiadavka, aby telovýchovný pedagóg bol mládeži po celý svoj život vzorom, a to svojim výzorom, správaním a spôsobom života, čo robí túto profesiu veľmi náročnou.

Učiteľ v súlade so Štátnym vzdelávacím programom a najmä so Školským vzdelávacím programom školy, na ktorej vyučuje by si mal možnosť vybrať na hodinách telesnej a športovej výchovy také pohybové a športové aktivity, ktoré by boli v súlade so záujmom väčšiny žiakov, objektovým a materiálovým vybavením školy, klimatickými podmienkami, skúsenosťami učiteľa a pod.

ZÁVER

1. Zistili sme, že aj s odstupom 5 rokov (2012 – 2017) u žiakov 4. ročníkov na základných školách v okrese Zvolen prevažujú pozitívne postoje a veľmi pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými. Negatívne postoje a veľmi negatívne postoje žiaci prejavili iba ojedinele, prípadne vôbec.
2. Zistili sme, že aj s odstupom 5 rokov (2012 – 2017) žiaci mestských ZŠ v okrese Zvolen prejavili viac pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchov ako žiaci vidieckych ZŠ.
3. Zistili sme, že aj s odstupom 5 rokov (2012 – 2017) chlapci na mestských a vidieckych ZŠ v okrese Zvolen prejavili viac veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove ako dievčatá na mestských a vidieckych ZŠ.
4. Zistili sme s odstupom 5 rokov u skupiny dievčat mierny nárast pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove (+ 2,92 %) a naopak mierny pokles indiferentných postojov (-1,77 %), ako aj veľmi mierny pokles negatívnch postojov (-0,41 %) a negatívnych postojov (-0,74 %).
5. Zistili sme s odstupom 5 rokov u skupiny chlapcov mierny pokles pozitívnych a veľmi pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove (- 6,61 %) a naopak mierny nárast indiferentných postojov (+ 6,54 %), ako aj veľmi mierny pokles negatívnch postojov (-0,07 %). Negatívny postoj nebol zaznamenaný u chlapcov v oboch rokoch .

Uvedený výskum s touto tematikou by bolo vhodné do budúcnosti realizovať aj v iných okresoch a častiach Slovenska a zmapovať situáciu na väčšom území.

I keď výsledky výskumu nemôžeme zovšeobecňovať pre potreby praxe odporúčame:

1. Skvalitniť výchovno – vzdelávací proces v telesnej a športovej výchove, zavádzať netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce. V ďalšom období je dôležité zlepšiť aj priestorové a materiálne vybavenie škôl najmä na vidieckych malotriednych ZŠ. Toto vybavenie uvedených škôl pre potreby telesnej a športovej výchovy je na nedostatočnej úrovni.
2. Zvýšiť časovú dotáciu vo všetkých ročníkoch na základných školách a stredných školách v rámci Rámcových učebných plánov Štátneho vzdelávacieho programu na minimálne 3 hodiny povinnej telesnej a športovej výchovy týždenne.
3. Motivovať žiakov školy k pravidelnému pohybu a športovaniu zaraďovaním ich obľúbených pohybových a športových aktivít do obligatórnych a fakultatívnych

foriem školskej telesnej výchovy a športu. Z uvedeného dôvodu taktiež odporúčame učiteľom telesnej a športovej výchovy pravidelne zisťovať štruktúru týchto športových a pohybových záujmov u žiakov.

4. Vzhľadom k poklesu pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu najmä u žiakov vyšších ročníkov ZŠ snažiť sa viac zapojiť školskú mládež do pohybových a športových aktivít prostredníctvom športových krúžkov a súťaží na školách. Zvýšiť ponuku takýchto záujmových krúžkov najmä pre dievčatá a žiakov vyšších ročníkov na 2. stupni základných škôl.
5. Pre porovnateľnosť výskumov v rôznych častiach Slovenska odporúčame pri výskume postojov žiakov k telesnej a športovej výchove používať štandardizované postojové dotazníky.
6. Pri príprave budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy na vysokých školách odporúčame väčšiu hodinovú dotáciu netradičných športov a pohybových aktivít.

ZOZNAM LITERATÚRY

ADAMČÁK, Š. – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2013. Positions of primary schol pupils towards the physical and sports education and itschanges based on physical games compilation. Krakow: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 128 s.

ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P. 2014. Attitudes of primary schol pupils towards physical education in the city of Žilina and surroundings. In Journal of Health Sciences, 2014, 4(13), pp. 11-16.

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

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

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

BARTÍK, P. 2007a. Postoje žiakov k telesnej výchove na 1. stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách, Recenzovaný zborník vedecko* -

výskumných prác. Banská Bystrica: PF UMB v spolupráci s klubom TV UMB a Regionálnej pobočky SVSTV a Š v Banskej Bystrici, 2007a. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 46-56.

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

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

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

BARTÍK, P. 2009c. Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov ZŠ v stredoslovenskom regióne. In *Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou 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 *Exercitatio corpolis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences: slovenský časopis o vedách o športe.* Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310, roč. 3, č. 1, s. 97-104.

BEBČÁKOVÁ, V. et al. 2009. Učebné osnovy z predmetu Telesná a športová výchova pre ISCED 2. In *Športový edukátor*, Nitra: KTVŠ PF Univerzita Konštantína Filozofa. ISSN 1337-7809, 2009, roč. II., č. 1, s. 4–28.

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUDVIKOVÁ, M. 2010c. Postoje žiakov stredných škôl k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v štáte Virginia v USA. In *Pohybová aktivita v živote človeka - Pohyb detí.* Zborník

konferenčných recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská univerzita, 2010c. ISBN 978-80-555-0301-1. s.111-117.

MAJERSKÝ, O. et al. 2006. Podnety na inováciu učebných osnov telesnej výchovy na základných a stredných školách. *Telesná výchova a šport.* ISNN ISSN 1335-2245, 2006, roč. 16, č. 2, s. 2-6.

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

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

MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys sport´s football classe to physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*: Recenzovaný časopis vedeckých štúdií. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1338-0974, Vol. III., No. 2, s. 49-59.

MESIARIK, P. 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 športovejvýchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU –Telesná výchova a šport – prostriedokvy tvárania 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.

MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Telesná výchova a šport ,*vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: UMB, 2002. ISBN 80-8055-727-6, s. 50 - 55.

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. 2001. *Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ.* Bratislava: Perfekt, 2001. 37 s. ISBN 80-8046-123-6.

STARŠÍ, J. 1999. *Vedy o športe.* FHV UMB Banská Bystrica, 1999. 77 s. ISBN 80 – 8055-321 – 2.

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

SÝKORA, F. Školská telesná výchova a šport vo Francúzsku. *Telesná výchova a šport.* ISSN 1335-2245,1995, roč. 5, č. 4, s. 2-6.

SUBRAMANIAN, P. R. – SILVERMAN, S. 2007. Elektronické zdroje: Middle schol studen´s attitudes toward physical education. In: *Teaching and Teacher Education*, vol. 23, 2007 [cit. 24.11.2010], s. 602 – 611. Dostupné na internete: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ShoppingCartURL&method=add&_udi=B6VD84NDDT062&_acct=C000050221&_version=1&_userid=10&_ts=1302802977&md5=a34c79175136c4eb2cc6b1d1ed56706f

STELZER, J. – ERNEST, J. M. – FENSTER, M. J. – LANGFORD, G. 2004. Elektronické zdroje: Attitudes toward physical education: a study of high schol students from four countries Austria, Czech republic, England and USA. In: College Student Journal, jun, 2004 [cit.03.12.2011]. Dostupné na internete: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_38/ai_n6124562/pg_2/?tag=content;co11

ŠIKULA, T. 1992. Názory a postoje študentov Právnickej fakulty UK na výučbu telesnej výchovy v nových podmienkach štúdia za roky 1989 - 1990 a 1990 - 1991. In*Telesná výchova a šport.* ISSN 1335-2245, 1992, roč. 2, č. 3, s. 8 - 12.

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

ŠVEC, Š. et al. 1998. *Metodológia vied o výchove.* Bratislava: IRIS, 1998. 303 s. ISBN 80-88778-73-5.

VLADOVIČOVÁ, N. – NOVOTNÁ, N. 2005. Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác,* č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 173 - 179.

Zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) č. 245/2008

ZICH, F., UNGR, V. 1995. Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu. In *Telesná výchova a sport mládeže.* ISSN 0323-0449,1995, roč. 61, č. 3, s. 1-8.

Príloha – Postojový dotazník z telesnej výchovy pre žiakov 4. ročníka ZŠ

(Zdroj: Sivák, J. – Kršjaková, S. – Sokol, P. Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ (2001) odporúčaný Ministerstvom školstva Slovenskej republiky).

Milý žiak, žiačka,

dostal (a) si do rúk dotazník, ktorým chceme zistiť, čo si myslíš o školskej telesnej výchove a športe. Aj Tvoje odpovede nám pomôžu urobiť také zmeny, aby tento predmet bol pre žiakov zaujímavejší a obľúbenejší.

Za Tvoju snahu, ochotu a úprimné odpovede Ti vopred ďakujeme.

Pri vyplňovaní dotazníka postupuj takto:

1. Najprv si viackrát prečítaj jednotlivé vety.
2. Po prečítaní porozmýšľaj a podčiarkni jednu z možností:

- ak s tým, čo si prečítal (a) súhlasíš, podčiarkni **áno,**
- ak s tým, čo si prečítal (a) nesúhlasíš, podčiarkni **nie,**
- ak sa nevieš rozhodnúť, alebo nevieš odpovedať, podčiarkni buď **neviem, prípadne** ak to konštrukcia odpovede dovoľuje napíš buď **niekedy áno, alebo niekedy nie.**

Prosím vyplň!!!

Názov školy: **Ročník:**

Chlapec **Dievča**

1. Žiaci by mali mať telesnú výchovu každý deň.
   áno nie neviem
2. Cvičiť potrebujú žiaci, ktorí chcú byť športovcami.
   áno nie neviem
3. Cvičiť treba hlavne preto, aby sme boli zdravší.
   áno nie neviem
4. Upevniť zdravie sa dá i bez cvičenia.
   áno nie neviem

5. Telesná výchova je zbytočné unavovanie tela

   áno nie neviem

6. Cvičiť je pre žiakov rovnako dôležité, ako učiť sa čítať, písať, počítať.

   áno nie neviem

7. Keď sa na telesnej výchove naučím nové cvičenia, mám z toho vždy veľkú radosť.

   áno nie neviem

8. I keď som po telesnej výchove unavený (á), nevadí mi to a mám z toho príjemný pocit.

   áno nie niekedy áno niekedy nie

9. Ak na hodine telesnej výchovy nemôžem cvičiť, alebo ak nám odpadne hodina telesnej výchovy je mi to vždy veľmi ľúto.

   áno nie niekedy áno niekedy nie

10. Z cvičenia na hodinách telesnej výchovy mám skoro vždy strach.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

11. Telesná výchova je mojim najobľúbenejším predmetom.

    áno nie neviem

12. Na hodiny telesnej výchovy sa teším hlavne preto, lebo pri cvičení sa môžem vybehať i zasmiať bez toho, aby nás učiteľ upozorňoval, že vyrušujeme.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

13. Veľmi rád pomáham doma, chodím na nákupy, vynášam smeti.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

14. Rád organizujem rôzne hry (naháňačky, schovávačky, skákanie cez gumu a iné) i pre kamarátov – kamarátky.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

15. Svoj voľný čas najradšej využívam na bicyklovanie, na hry s loptou, na sánkovanie.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

16. Voľný čas využívam radšej na čítanie, ale i na pozeranie televízie.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

17. Veľmi sa teším na tie soboty a nedele, na ktoré plánujú rodičia výlet do prírody.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

18. Keď je zlé počasie, cvičím i doma v byte.

    áno nie niekedy áno niekedy nie

POHYBOVÁ AKTIVITA AKO PREVENCIA ZDRAVIA U ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

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

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá súčasným stavom zdravia, s intenciou na správne držanie tela u žiakov vybranej základnej školy v období pubescencie, vo vzťahu k pohybovej aktivite. Sledovaný súbor na žiakov deviateho ročníka (n = 35) poukázal na postavenie jednotlivých segmentov držania tela a celku v podobe rôznych funkčných a štrukturálnych porúch v oblasti oporného a pohybového systému, v rámci danej vekovej skupiny. Prezentované teoretické východiská z oblastí zdravia, správneho držania tela a výsledkov poukazujú na možnosť primárnej prevencie zdravia v oblasti oporného a pohybového systému.

Kľúčové slová: držanie tela, oporný a pohybový systém, pohybová aktivita, zdravie, žiak

PHYSICAL ACTIVITY AS HEALTH PREVENTION AMONG PRIMARY SCHOOL PUPILS

ABSTRACT

The study deals with the current state of the health, with the intention of the correct posture among pupils of the selected primary school during pubescence, in relation to the physical activity. By selecting the study group for the ninth grade pupils (n = 35), the significance of the impact of the physical activity on changes, in general related to the health and posture, in the form of the various functional and structural disorders of the skeletal and muscular system, within the age group. The presented theoretical basics of the health, correct posture and study results point to the possibility of the primary prevention of the health with the possibility of the functional and structural disorders of the skeletal and muscular system.

Key words: posture, muscular and skeletal system, physical activity, health, pupil

ÚVOD

Pohybová aktivita zaujíma strategické a rozhodujúce miesto, nielen v prevencii oporného a pohybového systému v životnom štýle detí a mládeže, avšak je aj neoddeliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu, kde teda platí – *„Bez pohybu to nepôjde“*, čo znamená, že jedinou prevenciou pri dlhotrvajúcej liečbe, chronických bolestí chrbtice, vznikajúcich na základe funkčných a degeneratívnych kĺbových zmien, je pohyb (Janda, Gilbertová, 1982; Rozim, 2004; Bendíková, 2014). No často už ani nestačí preferovanie schodov miesto výťahu, chôdze miesto auta a i., a tak je nutné, ale aj potrebné aktualizovanie, skvalitnenie, ako aj zaradenie vhodných cvičení na úpravu bolestí chrbtice, resp. správneho držania tela alebo posilnenie posturálneho svalstva (Blahušová, 1988; Brody, 1993; Modrák, 2005; Malá et al., 2008; Candotti et al., 2011; Syazwan et al., 2011; Bendíková, 2012; Lee et al., 2014; Lopata, 2014; Dewar et al., 2015; Kim et al., 2015; Quka, 2015). Základným predpokladom prevencie nesprávneho držania tela a zároveň aj bolestí, nielen v období pubescencie, je obzvlášť späté so školským prostredím, kde sedavý spôsob života v kombinácií s nesprávnym sedením v školských zariadeniach, domácnostiach, na verejných priestranstvách a i., neodmysliteľne zvyšuje riziko vzniku porúch oporného a pohybového systému, pričom obzvlášť detí a mládež v období pubescencie trávi v Spojených štátoch amerických sedavým spôsobom života neuveriteľných 462,6 minút (7,7 hodín) denne, čo sa následne aj negatívne odzrkadlí pri rozličných bolestiach častí chrbtice (Rozim, 2003; Belcher et al., 2010; Skemiene et al., 2011; Hakala et al., 2012; Duthey, 2013; Henschke et al., 2014; Katz, 2015; Azabagic et al., 2016). Etiológiu, resp. univerzálne faktory, ktoré ovplyvňujú aj vznik a výskyt porúch oporného a pohybového systému u detí školského veku, v závislosti od jednotlivých školských zariadení je možné rozdeliť do troch skupín: 1. Hmotnosť školskej tašky; 2. Dizajn nábytku, stoličiek; 3. Nesprávne sedenie (Tomlow et al., 2006; Masiero et al., 2008; Zailina et al., 2010; Ali et al., 2016). Frekvencia porúch oporného a pohybového systému závisí od veku, pohlavia a i., pričom bola a neustále je konštatovaná viacerými poprednými odborníkmi či autormi, ktorí sa zhodujú na vysokých, ba priam až alarmujúcich číslach, spojených s poruchami oporného a pohybového systému, ktorý predstavuje významný problém dnešnej, modernej spoločnosti, zväčša, ako aj výraznejšie sa prejavujúcej u detí a mládeže, konkrétne detí školského veku, no majú vplyv aj na stovky miliónov ľudí po celom svete (Ciklamíniová et al., 1990; Thurzová, 1991; Jonsson et al., 1999; Shrier et al., 2001; Mackenzie et al., 2003; Kanásová, 2004, 2006; Majerík, 2006, 2009; Salminen et al., 2007; Jurašková, Bartík, 2010; Labunová et al., 2012; Aggarwal et al., 2013; Acasandrei, Macovei, 2014; Bendíková, Šmída,

Rozim, 2014; Farioli et al., 2014; Popova et al., 2014; Walther et al., 2014; Mitova, 2015; Azabagic et al., 2016; Bendíková, 2016a,b; Ludwig et al., 2016; Noll et al., 2016).

Prevalencia aktuálnej úrovne oporného a pohybového systému u detí a mládeže sa výrazne odlišuje, no nielen z hospodárskeho hľadiska – rozvojové vs. rozvinuté krajiny, ale i účinnosti iných faktorov (ekonómia, zdravotníctvo a pod.), pričom podmienky oporného a pohybového systému, v podobe porúch sú prevládajúce, všadeprítomné, ale aj vyznačujúce sa významným problémom súčasnej, predimenzovanej spoločnosti, ktoré sa najčastejšie vyskytujú obzvlášť u detí a mládeže, v skratke detí školského veku, avšak majúc vplyv na stovky miliónov ľudí, nevynímajúc ani dospelých (Salminen et al., 2007; Holmes et al., 2009; Ferreira et al., 2011; Farioli et al., 2014; Singh et al., 2014; Azabagic et al. 2016). Rovnako, ako aj hospodárske hľadisko, tak i ekonomické je do značnej, negatívnej miery zasiahnuté, kde poruchy oporného a pohybového systému sú treťou najčastejšou príčinou výdavkov zdravotných systémov, kde v Austrálii sa výdavky v rokoch 1993 – 1994 vyšplhali na 3002 miliónov amerických dolárov, v severských krajinách (Dánsko, Švédsko, Nórsko, Fínsko a Island) sa odhaduje 2,7 % – 5,2 % hrubého domáceho produktu a nazaháľajú ani Spojené štáty americké, ktoré sú nútené každoročne investovať nielen milióny, ba dokonca miliardy, vo výške 250 miliárd amerických dolárov (Stellman, 1998; Mathers, Penm, 1999; DeFranco et al., 2009).

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť a poukázať na aktuálny stav oporného a pohybového systému s intenciou na držanie tela u žiakov vybranej základnej školy.

METODIKA

V súlade s cieľom a základnou požiadavkou štúdie, bola selekcia žiakov vybranej základnej školy v období pubescencie, pričom sa výskumu zúčastnilo 18 žiakov (n = 18) a 17 žiačok (n = 17) deviateho ročníka Základnej školy Radovana Kaufmana v Partizánskom, kde namerané hodnoty primárnej somatometrie výskumného súboru (n = 35) sú zaznamenané v tabuľke 1.

Tabuľka 2 Charakteristika súboru (n = 35)

Subjekty	**Merané hodnoty**				
	n	**v_1**	**h**	**v_2**	**BMI**
Žiaci deviateho ročníka	18	14,6	71,2	179,3	22,2
Žiačky deviateho ročníka	17	14,6	54,8	165,4	19,9

Legenda: n- Početnosť, $\mathbf{v_1}$ **-** Vek, **h -** Telesná hmotnosť (kg), $\mathbf{v_2}$ **-** Telesná výška (cm), **BMI -** Index telesnej hmotnosti

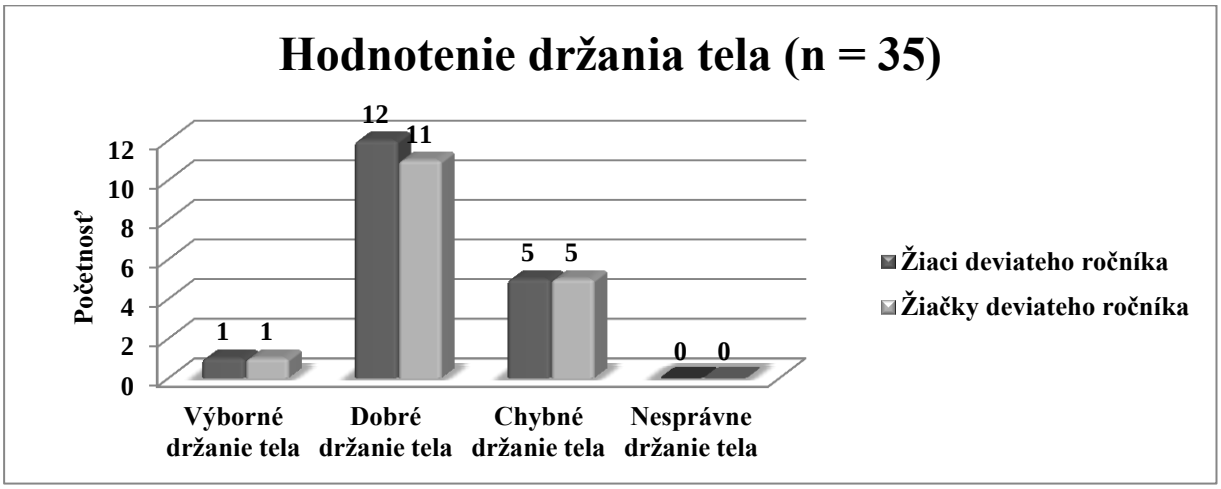
Charakter realizácie výskumu bol uskutočnený na základe vyššie spomínanej formy merania somatometrických ukazovateľov (Hošková, Matoušová, 2005; Selekman, 2012) a hodnotenia statickej formy, ktorou sa posudzujú odchýlky správneho držanie tela, kedy bola aplikovaná metóda podľa Kleina a Thomasa modifikovaná Mayerom, nakoľko náročnosť aplikovania či už z materiálneho alebo technického hľadiska nie je zložitá, čím sa dajú náležite klasifikovať aj jednotlivé typy držania tela (Srdečný, 1982; Hošková, Matoušová, 2005; Bendíková, 2011). Realizácia výskumu prebiehala v časovom intervale od 20.03.2017 – 24.03.2017, výhradne v priestoroch Základnej školy Radovana Kaufmana v Partizánskom, pričom časový výskumu bol striktne naplánovaný do jednotlivých dní, využívajúc zvlášť hodiny telesnej a športovej výchovy. Za účelom získavania potrebných výskumných poznatkov boli používané uvedené empirické metódy, ktorých využitie nie je jednostranné, ale opodstatnenie je možné nájsť aj v rôznych odvetviach zdravotnej telesnej výchovy a na hodinách telesnej a športovej výchovy, resp. športovej prípravy. Explikácia výsledkov výskumu sa vykonala pomocou kvalitatívnych a kvantitatívnych metód spracovania údajov, obzvlášť využívajúc klinickú kazuistiku (Švec, 1998) s využitím logickej analýzy pri rozbore zozbieraných informácií, resp. dát, doplnenú o syntézu, dôležitú súčasť tvorenia záverov, ako aj induktívne a deduktívne postupy, porovnávanie či zovšeobecňovanie. Údaje kvalitatívneho charakteru sa spracovali pomocou frekvenčných tabuliek a grafov, ktoré zodpovedajú najmä jednostupňovému triedeniu, obsahujúc aj početnosti jednotlivých skupín na základe pohlavia, pričom z kvantitatívnych metód sa aplikovali matematicko-štatistické, ako napríklad aritmetický priemer (±) a percentuálnu frekvenčnú analýzu (%), zisťujúc vyššie uvedenú početnosť, resp. frekvenciu jednotlivých skupín.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Hovoriac o absolútnej norme pre správne držanie tela, obzvlášť v období pubescencie nie je na mieste, keďže je nutné rešpektovať každú žijúcu osobnosť ako jedinečnú, kedy spomínané držanie tela s chôdzou sú tvoriace elementy ľudskej motoriky, čo si výskumný súbor (n = 35) ani neuvedomoval a danú skutočnosť, v podobe držania tela veľakrát nahrádzal odkukanou verziou od súčasných, pomýlených moderných trendov, predovšetkým do modiel moderného,

súčasného internetu. Avšak vypestovanie si návyku, v podobe správneho držania tela môže každá žijúca, mysliaca osobnosť, schopná predstavy, plnení ambície a pevnej vôle.

Úspešné posudzovanie a vyhodnotenie odchýlok správneho držania tela dopomohlo k zisteniu základných poznatkov, pričom aplikovaná metóda hodnotenia statickej formy podľa Kleina a Thomasa modifikovaná Mayerom zistila nelichotivé výsledky držania tela, kedy je možné z obrázku 1 vyčítať dominanciu dobrého držania tela u žiakov, resp. žiačok deviateho ročníka, v pomere 12 : 11 (6 – 10 bodov), ako aj chybného držania tela v rovnakom pomere 5 : 5 (11 – 15 bodov), čím je možné dosiahnutý výsledok zaradiť medzi alarmujúce, nakoľko už v období pubescencie je pozorovateľná skutočnosť, prejavujúcich sa funkčnými poruchami oporného a pohybového systému. Na počudovanie sa dnešnej, súčasnej tendencii pohybovej inaktivity, s následným vznikom, resp. prechodom ku sedavému spôsobu života detí a mládeže, najmä v období pubescencie sa nesprávne držanie tela (16 – 20 bodov) u výskumného súboru (n = 35) nevyskytlo, pričom správne držanie tela bolo v žalostnom pomere 1 : 1 (5 bodov).



Obrázok 1 Hodnotenie držania tela žiakov a žiačok deviateho ročníka (n = 35)

Celkové hodnotenie, resp. úroveň držanie tela v období pubescencie výskumného súboru (n = 40), sa vyznačuje tendenciou akcesu dobrého, resp. chybného držania tela spojenou obzvlášť s pohybovou inaktivitou. Zistenie akcesu chybného držania tela bolo pojednávané aj v susednej Českej republike, pričom u detí a mládeže sa vyskytla 33,0 % v 7 roku života, 40,8 % v 11 roku života a 40,6 % v 15 roku života (Kratěnová et al., 2005). Tiež existuje možnosť pripisovania chybného držania tela v období pubescencie k jednostrannému, resp. aj stereotypnému zaťaženiu oporného a pohybového systému v období pubescencie pri

pohybovej aktivite, v školskom prostredí (správne sedenie, nosenie až príliš ťažkých aktoviek a i.), rovnako aj všedných aktivitách (Bohr, 2000). Spomínané dobré a chybné držanie tela poukázalo na jednotlivé segmenty, resp. oblastí ľudského tela, ktoré sa vyznačujú najčastejšou odchýlkou držania tela, v podobe oblastí hlavy a krku, brucha a panvy, rovnako ako aj pliec a lopatiek pričom hodnotenie jednotlivých segmentov držania tela výskumného súboru (n = 35) sú prezentované v tabuľke 2 a tabuľke 3 (Hošková, Matoušová, 2005, Véle, 2006; Bendíková, 2012).

Tabuľka 2 Hodnotenie segmentov držania tela žiakov deviateho ročníka (n = 18)

Subjekty	**Merané hodnoty**							
	I.	**II.**	**III.**	**IV.**	**V.**	**Body**	**Známka**	**Hodnotenie**
1.	1	1	1	1	1	5	1.	Výborné držanie tela
2.	2	1	1	1	1	6	2.	Dobré držanie tela
3.	2	1	1	1	1	6	2.	Dobré držanie tela
4.	1	1	1	1	2	6	2.	Dobré držanie tela
5.	2	1	1	1	2	7	2.	Dobré držanie tela
6.	2	1	2	1	1	7	2.	Dobré držanie tela
7.	2	1	2	1	2	8	2.	Dobré držanie tela
8.	2	1	2	1	2	8	2.	Dobré držanie tela
9.	2	2	2	1	2	9	2.	Dobré držanie tela
10.	2	2	2	1	2	9	2.	Dobré držanie tela
11.	3	1	2	1	3	10	2.	Dobré držanie tela
12.	3	1	2	2	2	10	2.	Dobré držanie tela
13.	3	1	2	2	2	10	2.	Dobré držanie tela
14.	2	1	3	2	3	11	3.	Chybné držanie tela
15.	3	1	3	2	3	12	3.	Chybné držanie tela
16.	3	2	3	2	3	13	3.	Chybné držanie tela
17.	4	2	3	2	3	14	3.	Chybné držanie tela
18.	4	2	4	2	3	15	3.	Chybné držanie tela

Tabuľka 3 Hodnotenie segmentov držania tela žiačok deviateho ročníka (n = 17)

Subjekty	Merané hodnoty							
	I.	**II.**	**III.**	**IV.**	**V.**	**Body**	**Známka**	**Hodnotenie**
1.	1	1	1	1	1	5	1.	Výborné držanie tela
2.	1	1	1	1	2	6	2.	Dobré držanie tela
3.	1	1	2	1	1	6	2.	Dobré držanie tela
4.	2	1	1	1	1	6	2.	Dobré držanie tela
5.	2	1	2	1	1	7	2.	Dobré držanie tela
6.	2	1	2	1	1	7	2.	Dobré držanie tela
7.	2	1	2	1	2	8	2.	Dobré držanie tela
8.	3	1	1	1	2	8	2.	Dobré držanie tela
9.	2	2	2	1	2	9	2.	Dobré držanie tela
10.	1	2	1	2	3	9	2.	Dobré držanie tela
11.	2	2	2	2	2	10	2.	Dobré držanie tela
12.	3	1	3	1	2	10	2.	Dobré držanie tela
13.	1	3	3	1	3	11	3.	Chybné držanie tela
14.	3	1	3	2	3	12	3.	Chybné držanie tela
15.	3	2	3	1	4	13	3.	Chybné držanie tela
16.	3	2	4	2	3	14	3.	Chybné držanie tela
17.	3	3	3	3	3	15	3.	Chybné držanie tela

Dobré a chybné držanie tela žiakov a žiačok deviateho ročníka Základnej školy R. Kaufmana v Partizánskom bolo najčastejšie zapríčinené segmentom držania tela, v oblasti hlavy a krku, kedy sa jednalo o hlavu sklonenú dopredu, resp. držanie hlavy bolo predsunuté, čo je možný stav, resp. situácia prisudzujúca sa ergonomickému riešeniu školského prostredia (vybavenosť tried stoličkami, správne sedenie a i.), svalovou dysbalanciou, ale aj rozšírenými oslabeniami, zvlášť hlbokých flexorov krku (Bendíková, 2012, 2013). Výsledné hodnotenie tvaru hrudníka poukázalo na menšie odchýlky od normálu (Vařeková, Vařeka, 2001).

Oblasť tvaru brucha a sklonu panvy bolo u výskumného súboru (n = 35) náchylnou oblasťou, kde tvorilo nelichotivý výsledok, vyznačujúc sa oslabenými, resp. ochabnutými svalovými skupinami – m. rectus abdominis a m. transversus abdominis, no netreba zabúdať na chybný posturálny stereotyp. Zvýšená telesná hmotnosť v oblasti abdominálnej spôsobuje naklonenie

panvy dopredu, a následnú deformáciu chrbtice, kedy dochádza k nesprávnemu zafixovaniu stavcov a vytvorením aj zväčšenej driekovej lordózy (Bendíková, 2011, 2013).

Celkové zakrivenie chrbtice bolo predposlednou hodnotenou oblasťou, ktorá taktiež bola bez známky 4, pričom podstatne vyššie, ba najvyššie zastúpenie mala známka 1, vyznačujúca sa fyziologických rozmedzím zakrivenia v normálnych hraniciach, vyskytujúca sa až 23 krát. No i na vzdory potešujúcich zistení sa celkové zakrivenie chrbtice prejavilo vo zväčšenom, resp. zmenšenom, zvýraznenom a sploštenom zakrivení, kedy bol zistený zjavne guľatý (kyfotické držanie tela), ako aj plochý (hypolordotické držanie tela), pričom rovná chrbtica vo frontálnej rovine je aj rozšíreným indikátorom chybného držania tela (Vlach, 1986; Majerík, 2009). Spomínané zakrivenia chrbtice môžu prameniť v období pubescencie zo školských zariadení (nesprávne sedenie, nosenie až príliš ťažkých aktoviek so školskými potrebami a pod.) na základe čoho vznikol projekt – *„Prevencia chybného držania tela u školských detí“*, venujúci svoju pozornosť a pôsobisko na rôznorodé odvetvia, v rámci školskej inštitúcie, konkrétne správne sedenie, výber pracovného miesta, psychohygiena a pod. (Hubinák, 2011).

Posledná oblasť hodnotenia držania tela mala hodnoty známok 2, 3 a 4, pričom súmernosť pliec bola mierne narušená, resp. mierne odstávajúce lopatky boli najviac viditeľné, čo sa aj prejavilo v postavení lopatiek ako bočitosti chrbtice obdobne známej ako skoliotické držanie tela, pričom príčiny vzniku skoliotického držania tela boli charakteru oslabenia lopatkového a rombického svalstva, pod dominanciou silnejšieho svalstva (prsné), ako aj jednostranného a stereotypného zaťaženia oporného a pohybového systému, avšak nielen v školskom prostredí (správne sedenie), ale aj pri vykonávaní pohybovej aktivite, zapríčiňujúc vo frontálnej rovine konvexitu do strán, prejavujúc sa obzvlášť bočným vychýlením chrbtice, v podobe dvoch oblúkov – prvý sa vychyľuje do strany, pokiaľ druhý sa vracia späť do chrbtice (Bendíková, 2011, 2013).

Aktívny spôsob života, resp. pravidelná pohybová aktivita pozitívne ovplyvňuje aj zdravie detí a mládeže, slúži, aj ako prevencia rôznych funkčných a štrukturálnych porúch vo vzťahu k opornému a pohybovému systému, teda v oblasti držania tela (Labudová, 2012). Účinnosť pohybových programov, ale aj pravidelnej pohybovej aktivity na výskyt rôznych funkčných a štrukturálnych porúch vo vzťahu k opornému a pohybovému systému, a teda v oblasti držania tela nemusí mať zakaždým pozitívne výsledky, resp. zmeny, avšak predsa včasné, vhodné a pravidelné pôsobenie cielených cvičený (regeneračné, kompenzačné a pod.) môžu pozitívne zvýšiť v jednotlivých obdobiach (čím mladšie, tým lepšie) pravdepodobnosť zamedzenia výskytu spomínaných porúch oporného a pohybového systému (Bendíková et al., 2015).

ZÁVER

Vyššie spomínané zistenia, ako aj výsledky prieskumu poukazujú na nelichotivý novodobý fenomén, ktorý je spájaný s pohybovou inaktivitou, resp. sedavým spôsobom živote detí a mládeže, nevynímajúc obdobie pubescencie, kedy je potrebné uskutočňovať monitorovanie úrovne držania tela jednotlivých vývinových období a následne formovať a ovplyvňovať návyky, kde pohybová aktivita, konkrétne pravidelná je základom zdravého životného štýlu, ktorý pôsobí na ďalšie činitele ako výskyt civilizačných chorôb (obezita, cukrovka, infarkt a i.), správneho držania tela a pod.

LITERATÚRA

1. ACASANDREI, L. – MACOVEI, S. 2014. The Body Posture and Its Imbalances in Children and Adolescents. In *Science, Movement and Health.* ISSN 2285-7788, 2014, roč. 14, č. 2, s. 354-359.
2. AGGARWAL, N. et al. 2013. Low Back Pain and Associated Risk Factors among Undergraduate Students of a Medical College in Delhi. In *Education for Health*. ISSN 1357-6283, 2013, roč. 26, č. 1, s. 103-108.
3. ALI, A. et al. 2016. A Study of School Bag Weight and Back Pain among Primary School Children in Al-Ahsa, Saudi Arabia. In *Epidemiology.* ISSN 0917-5040, 2016, roč. 6, č. 1, s. 2-6.
4. AZABAGIC, S. et al. 2016. Epidemiology of Musculoskeletal Disorders in Primary School Children in Bosnia and Herzegovina. In *Materia Socio-Medica.* ISSN 1515-7680, 2016, roč. 28, č. 3, s. 164-167.
5. BELCHER, B. R. et al. 2010. Physical Activity in U.S. Youth: Effect on Race/ Ethnicity, Age, Gender and Weight Status. In *Medicine and Science in Sports and Exercise.* ISSN 1530-0315, 2010, roč. 42, č. 12, s. 2211-2221.
6. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch.* Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2011. 141 s. ISBN 978-80-557-0124-0.
7. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Oslabený oporný a pohybový systém žien a jeho úprava pohybovým programom.* Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2012. 99 s. ISBN 978-80-8141-019-2.

8. BENDÍKOVÁ, E. 2013. Držanie tela žiakov mladšieho školského veku. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu II. : zborník vedeckých prác*. ISBN 978-80-8084-9, 2013, s. 32-41.
9. BENDÍKOVÁ, E. 2014. Lifestyle, Physical and Sports Education and Health Benefits of Physical Activity. In *European Researcher.* ISSN 2219-8229, 2014, roč. 69, č. 2, s. 343-348.
10. BENDÍKOVÁ, E. – ŠMÍDA, L. – ROZIM. R. 2014. Level of Posture of Pupils in the Age of Elementary Schools. In *European Researcher.* ISSN 2219-8229, 2014, roč. 75, č. 5, s. 990-996.
11. BENDÍKOVÁ, E. et al. 2015. The Influence of Exercise Program on the Muscular System of Female Pupils in the Lessons of Physical Education and Sport. In *Sport Science.* ISSN 1840-3662, 2015b, roč. 8, č. 2, s. 70-75.
12. BENDÍKOVÁ, E. 2016a. Curricular Transformation of Education in the Field of Physical and Sport Education in Slovakia. In *European Journal of Contemporary Education*. ISSN 2304-9650, 2016a, roč. 18, č. 4, s. 410-417.
13. BENDÍKOVÁ, E. 2016b. Changes in the Posture of Students Due to Equipment-aided Exercise Programs that are Applied in Physical and Sport Education. In *Journal of Physical Education and Sport.* ISSN 1582-8131, roč. 16, č. 2, s. 281-286.
14. BLAHUŠOVÁ, E. 1988. Strečink ve školní tělesné výchově. In *Tělesná výchova mládeže.* ISSN 1210-7689, 1988, roč. 54, č. 5, s. 202-205.
15. BOHR, P. C. 2000. Efficacy of Office Ergonomics Education. In *Journal of Occupational Rehabilitation.* ISSN 1053-0487, 2000, roč. 10, č. 4, s. 243-255.
16. BRODY, L. 1993. Axling: A New Spin on Fitness. In *Shape.* ISSN 0744-5121, 1993, roč. 12, č. 4, s. 80-93.
17. CANDOTTI, T. C. et al. 2011. Effects of a Postural Program for Children and Adolescents Eight Months after Its End. In *Revista Paulista de Pediatria.* ISSN 0103-0582, 2011, roč. 29, č. 4, s. 49-54.
18. CIKLAMÍNIOVÁ, E. et al. 1990. *Sledovanie vybraných faktorov chybného držania tela u detí na území Slovenska.* Bratislava : ÚZV. 1990. 149 s.
19. DEFRANCO, J. et al. 2009. Musculoskeletal Disease in Children and Teenagers: Addressing and Emerging Epidemic. In *The Journal of Musculoskeletal Medicine.* ISSN 0899-2517, 2009, roč. 26, č. 2, s. 122-131.

20. DEWAR, R. et al. 2015. Exercise Interventions Improve Postural Control in Children with Cerebral Palsy. In *Developmental Medicine and Child Neurology.* ISSN 1469-8749, 2015, roč. 57, č. 6, s. 504-520.
21. DUTHEY, B. 2013. *Low Back Pain.* [online]. [citované 7.3.2017]. Dostupné na: <http: //www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP6_24LBP.pdf>.
22. FARIOLI, A. et al. 2014. Musculoskeletal Pain in Europe: The Role of Personal, Occupational and Social Risk Factors. In *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health.* ISSN 1795-990X, 2014, roč. 40, č. 1, s. 36-46.
23. FERREIRA, D, G. et al. 2011. Prevalence and Associated Factors of Back Pain in Adults from Southern Brazil. In *Brazilian Journal of Physical Therapy.* ISSN 1413-3555, 2011, roč. 15, č. 1, s. 31-36.
24. HAKALA, T, P. et al. 2012. Musculoskeletal Symptoms and Computer Use among Finnish Adolescents- Pain Intensity and Inconvenience to Everyday Life: A Cross-sectional Study. In *BMC Musculoskeletal Disorders.* ISSN 1471-2474, 2012, roč. 13, č. 41, s. 1471-1479.
25. HENSCHKE, N. et al. 2014. Musculoskeletal Conditions in Children and Adolescents Managed in Australian Primary Care. In *BMC Musculoskeletal Disorders.* ISSN 1471-2474, 2014, roč. 15, č. 164, s. 2-8.
26. HOLMES, M. G. et al. 2009. The Rising Prevalence of Chronic Low Back Pain. In *Archives of Internal Medicine.* ISSN 0003-9926, 2009, roč. 169, č. 3, s. 251-258.
27. HOŠKOVÁ, B. – MATOUŠOVÁ, M. 2005. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK.* Praha : Karolinum. 2005. 135 s. ISBN 80-7184-621-X.
28. HUBINÁK, A. 2011. *Pohybová aktivita a jej vplyv na držanie tela detí.* Ružomberok : VERBUM. 2011. 144 s. ISBN 978-80-8084-720-3.
29. JANDA, V. – GILBERTOVÁ, S. 1982. Sedavá zaměstnání a bolesti v zádech. In *Moderní řízení*. ISSN 0026-8720, 1982, roč. 17, č. 2, s. 75-78.
30. JONSSON, H. et al. 1999. Articular Hypermobility in Icelandic 12 Years Olds. In *Rheumatology*. ISSN 0315-162X, 1999, roč. 38, č. 10, s. 1014-1016.
31. KANÁSOVÁ, J. 2004. *Funkčné svalové poruchy u 10 – 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy* : dizertačná práca. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu v Bratislave, 2004. 129 s.
32. KANÁSOVÁ, J. 2006. *Držanie tela u 10 až 12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Nitra : PEEM. 2006. 69 s. ISBN 80-89197-60-4.

33. KATZ, I, S. 2015. *The Burden of Musculoskeletal Diseases in the United States.* Rosemont : United States Bone and Joint Initiative. 2015. 461 s. ISBN 978-0-9963091-0-3.
34. KIM, D. et al. 2015. Effect of an Exercise Program for Posture Correction on Musculoskeletal Pain. In *Journal of Physical Therapy Science.* ISSN 0915-5287, 2015, roč. 27, č. 6, s. 1791-1794.
35. KRATĚNOVÁ, J. et al. 2005. Rizikové faktory a prevalence vadného držení těla u dětí školního věku. In *Praktický lékař.* ISSN 0032-6739, 2005, roč. 85, č. 11, s. 629-634.
36. LABUDOVÁ, J. 2012. *Teória zdravia a podpora zdravia.* Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave. 2012. 180 s. ISBN 978-80-223-3264-4.
37. LABUNOVÁ, E. et al. 2012. *Hodnotenie kvality držania tela detí staršieho školského veku.* Prešov : Prešovská Univerzita v Prešove. 2012. 106. ISBN 978-80-555-0731-6.
38. LEE, S. et al. 2014. The Effect of Complex Training on the Children with All of the Deformities Including Forward Head, Rounded Shoulder Posture and Lumbar Lordosis. In *Journal of Exercise Rehabilitation.* ISSN 2288-176X, 2014, roč. 10, č. 3, s. 172-175.
39. LOPATA, P. 2014. The Impact of Compensation Exercises on the Muscle Imbalance at 15-Year-Old Students. In *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Czestochowie Kultura Fizyczna.* ISSN 1895-8680, 2014, roč. 13, č. 1, s. 151-159.
40. LUDWIG, O. et al. 2016. Age-dependency on Posture Parameters in Children and Adolescents. In *Journal of Physical Therapy Science.* ISSN 0915-5287, 2016, roč. 28, č. 5, s. 1607-1610.
41. MACKENZIE, W. G. et al. 2003. Backpacks in Children. In *Clinical Orthopaedics and Related Research.* ISSN 1528-1132, 2003, roč. 409, č. 1, s. 78-84.
42. MAJERÍK, J. 2006. *Zmeny funkčných porúch pohybového systému 15 – 17 ročných žiakov* : diplomová práca. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu v Bratislave, 2006. 86 s.
43. MAJERÍK, J. 2009. Svalová nerovnováha a držanie tela 16 - 17 ročných gymnazistov z hľadiska športovania. In *Telesná výchova a šport.* ISSN 1335-2245, 2009, roč. 19, č. 1, s. 18-25.
44. MALÁ, L. et al. 2008. Korekcia držania tela zdravotnou telesnou výchovou. In *Molisa 5 : medicínsko-ošetrovateľské listy Šariša.* ISBN 978-80-8068882-0, 2008, s. 137-143.

45. MASIERO, S. et al. 2008. Prevalence of Nonspecific Low Back Pain in Schoolchildren Aged between 13 and 15 Years. In *Acta Paediatrica.* ISSN 1651-2227, 2008, roč. 97, č. 2, s. 212-216.
46. MATHERS, C. – PENM, R. 1999. *Health System Costs of Injury, Poisoning and Musculoskeletal Disorders in Australia 1993-94.* Canberra : Australian Institute of Health and Welfare. 1999. 61 s. ISBN 0-642-38574-8.
47. MITOVA, S. 2015. Frequency and Prevalence of Postural Disorders and Spinal Deformities in Children of Primary School Age. In *Research in Kinesiology.* ISSN 1857-7679, 2015, roč. 43, č. 1, s. 21-24.
48. MODRÁK, M. 2005. *Korekcia oslabení oporno-pohybovej sústavy v zdravotnej telesnej výchove aplikáciou plaveckej výučby*. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. 2005. 66 s. ISBN 80-8045-375-6.
49. NOLL, M. et al. 2016. Back Pain Prevalence and Associated Factors in Children and Adolescents: An Epidemiological Population Study. In *Revista de Saúde Pública.* ISSN 0034-8910, 2016, roč. 50, č. 31, s. 1-10.
50. POPOVA, D. et al. 2014. Postural Disorders and Spinal Deformities in Children and Primary School Age. System for Screening, Examination, Prevention and Treatment. In *Activities in Physical Education and Sport.* ISSN 1582-8131, 2014, roč. 4, č. 2, s. 172-177.
51. QUKA, N. 2015. Intervention Programs Used Regarding Postural Deviations among Children. In *European Journal of Education and Applied Psychology.* ISSN 2310-5704, 2015, roč. 4, č. 1, s. 47-51.
52. ROZIM, R. 2003. Pohybová výkonnosť žiakov osemročného gymnázia v Banskej Bystrici. In *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a voľnom čase žiakov na základných školách : zborník vedeckých prác.* ISBN 80-8055-850-7, 2003, s. 125-130.
53. ROZIM, R. 2004. Monitoring pohybových aktivít žiakov 1. Stupňa ZŠ. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania : zborník vedeckých prác.* ISBN 80-8083-107-6, 2004, s. 389-392.
54. SALMINEN, J. J. et al. 2007. Risk Factors for Development of Non-specific Musculoskeletal Pain in Preteens and Early Adolescents: A Prospective 1-year Follow-up Study. In *BMC Musculoskeletal Disorders.* ISSN 1471-2474, 2007, roč. 46, č. 8, s. 1-8.

55. SELEKMAN, J. 2012. *School Nursing: A Comprehensive Text.* Philadelphia : F. A. Davis Company. 2012. 1184 s. ISBN 08-03-62209-0.
56. SHRIER, I. et al. 2001. Risk Factors for the Development of Low Back Pain in Adolescence. In *American Journal of Epidemiology.* ISSN 1476-6256, 2001, roč. 154, č. 3, s. 30-36.
57. SINGH, V. et al. 2014. Epidemiology of Low Back Pain. In *Neuromodulation.* ISSN 1525-1403, 2014, roč. 2, č. 3, s. 123-131.
58. SKEMIENE, L. et al. 2011. Computer Use and Musculoskeletal Complaints in the Lithuanian Adolescent Population. In *Central European Journal of Medicine.* ISSN 1895-1058, 2011, roč. 7, č. 2, s. 203-208.
59. SYAZWAN, A. et al. 2011. Poor Sitting Posture and a Heavy Schoolbag as Contributors to Musculoskeletal Pain in Children. In *Journal of Pain Research.* ISSN 1178-7090, 2011, roč. 4, č. 1, s. 287-296.
60. SRDEČNÝ, V. 1982. *Tělesná výchova zdravotně oslabených.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství. 1982. 256 s. ISBN 14-216-82.
61. STELLMAN, M. J. 1998. *Encyclopaedia of Occupational Health and Safety.* Geneva : International Labour Office. 1998. 4000 s. ISBN 978-92-210-9203-2.
62. ŠVEC, Š. et al. 1998. *Metodológia vied o výchove.* Bratislava : IRIS. 1998. 303 s. ISBN 80-88778-73-5.
63. THURZOVÁ, E. 1991. Funkčné svalové poruchy u detskej populácie. In *Telesná výchova a šport.* ISSN 1335-2245, 1991, roč. 14, č. 1, s. 23-28.
64. TOMLOW, S. et al. 2006. Trunk Muscle Activity in Different Modes of Carrying Schoolbags. In *Ergonomics.* ISSN 0003-6870, 2006, roč. 49, č. 2, s. 127-138.
65. VAŘEKOVÁ, R. – VAŘEKA, I. 2001. Vliv věku a pohlaví na výskyt svalových dysbalancí a držení těla u dětí školního věku. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy.* ISBN 80-85109-47-6, 2001, s. 280-281.
66. VÉLE, F. 2006. *Kineziologie, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy.* Praha : Triton. 2006. 375 s. ISBN 80-7254-837-9.
67. VLACH, O. 1986. *Léčení deformit páteře.* Praha : Avicenum. 1986. 214 s.
68. WALTHER, A. et al. 2014. Prevalence of Low Back Pain in Adolescence Athletes - an Epidemiological Investigation. In *Journal of Sports Medicine.* ISSN 1473-0480, 2014, roč. 35, č. 6, s. 684-689.

69. ZAILINA, H. et al. 2010. Neck, Upper Back and Lower Back Pain and Associated Risk Factors among Primary School Children. In *Journal of Applied Science*. ISSN 1812-5654, 2010, roč. 10, č. 5, s. 431-435.

ÚČINNOSŤ TEMATICKÉHO CELKU KONDIČNÉ CVIČENIE NA STREDNEJ ŠKOLE

Natália Smoleňáková, Matej Kmeť
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Jedným z cieľov telesnej a športovej výchovy (TŠV) je rozvoj telesnej kondície ako neoddeliteľnej súčasti zdravého životného štýlu jednotlivca. Predkladaný príspevok je zameraný na problematiku účinnosti tematického celku (TC) kondičné cvičenie na strednej škole. Výskum bol realizovaný na strednej škole v Banskej Bystrici na hodinách TŠV (n= 26, vek 17,5). Po absolvovaní TC sme u probandov zaznamenali štatisticky významné rozdiely v pohybovej výkonnosti v testoch skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, stoj na jednej nohe v podrepe s oporou chrbtom o stenu, výdrž v zhybe podhmatom a v teste hod plnou loptou u chlapcov testovanej vzorky.

Kľúčové slová: kondičné cvičenia, telesná a športová výchova

ABSTRACT

The aim of Physical Education & Sport is, except many others, development of physical fitness, as an integral part of a personal healthy lifestyle. Presented paper is focused on the issue of the effectiveness of the thematic unit "Conditioning exercises" at secondary school. The research was carried out at secondary school in Banská Bystrica (n = 26, age 17.5). Output testing presented statistically significant differences in motion performance in following tests, long jump, sit-up in 30 seconds, standing on one foot with the support of the back on the wall, pullups endurance and in medball throw test in the group of boys

Key words: Conditioning Exercises, Physical education & Sport

ÚVOD

Adolescencia je obdobie, v ktorom sa postupne upokojuje, ustaľuje telesný a duševný vývin jednotlivca. Adolescent sa postupne spoločensky zaraďuje medzi dospelých ako ich rovnocenný partner (Končeková 2002). Vstup do fázy adolescencie je z biologickej stránky

ohraničený pohlavným dozretím. Somatický vývin je ukončený, telo rastie ďalej, aj keď pomalšie a jeho tvar dostáva dospelú podobu. V adolescencii mohutnie svalstvo a výrazne narastá svalová sila u chlapcov. Chlapci dosahujú veľkú fyzickú výkonnosť najmä v športe. Dievčatá majú ladnejšie pohyby a rovnako sú práve v tomto období schopné dosahovať vrcholové športové výkony. (Vojtová, 2012). Od štrnástich rokov sa vývin sily značne zrýchľuje, a spomalenie nastáva až po osemnástom roku. Rastie sila a výkonnosť svalov. V porovnaní s chlapcami, adolescencia u dievčat nie je sprevádzaná výrazným produktom androgénov a preto ani výrazným rastom hmotnosti svalstva. Väčšia sila u chlapcov je výsledkom hlavne kvantitatívnych zmien. Výkony nešportujúcich chlapcov sa zlepšujú do 18. – 19. roku, potom sú prírastky už len malé (Feč- Feč, 2013). Posilňovanie ako najefektívnejšia forma rozvoja silových schopností s vysokým potenciálom pre udržiavanie dobrého zdravotného stavu počas celého života, si zasluhuje primerané postavenie aj v obsahu výučby telesnej a športovej výchovy (TŠV) na stredných školách. V TŠV, kde napomáhalo plniť najmä formatívne ciele edukačného procesu, má potenciál motivovať žiakov k pozitívnemu vzťahu k celoživotnej pravidelnej účasti na pohybových aktivitách (Lajčák, 2007). Problematikou kondičných cvičení v telovýchovnom procese sa zaoberalo viacero autorov (Leško, 2013; Burton 2013, Sibley, 2015; Šmela, 2009). Výsledky aplikovaných programov potvrdzujú, že žiaci si výrazne zlepšili nielen fyzickú zdatnosť, ale aj komunikačné a sociálne zručnosti. V predkladanom príspevku probandi absolvovali TC, ktorého súčasťou bol kruhový tréning, Crossfit a Tabata. Kruhový tréning je vhodný pre všetky skupiny populácie, často je chápaný ako intenzívna a náročná forma tréningu ale v skutočnosti je to spoľahlivá, efektívna a zábavná tréningová metóda cvičenia, vhodná aj pre začiatočníkov s nízkou úrovňou telesnej kondície. (Lawrence - Hope, 2011; Stacekovej, 2008). Vhodné v kruhovom tréningu je striedať cvičenie s náčiním nižšej hmotnosti a cvičenia s vlastnou hmotnosťou tela. Motiváciou pre športovcov je aj prispôsobený hudobný sprievod, ktorý je určený na správne udržanie tempa a dĺžky cvičenia (Jarkovská, 2010). Crossfit je pestrý, neustále sa meniaci funkčný tréningový program, vysokej intenzity s cieľom rozvoja celkového fitness, funkčnej svalovej sily a fyzickej pripravenosti jedinca. V rámci jedného tréningu dochádza k celkovému fyzickému rozvoju sily, rýchlosti, vytrvalosti, výbušnosti, koordinácie, rovnováhy, presnosti, kĺbovej pohyblivosti, odolnosti srdcovo – cievneho a dýchacieho systému (Rapanová, 2013; Crossfit, 2017). Tabata metóda je jednou z najefektívnejších, ale i najťažších a fyzicky i psychicky najnáročnejších metód vysoko intenzívneho interavalového tréningu (High Intensity Interval Training). Cvičebný program čo najvyššej intenzity, s

krátkymi intervalmi odpočinku je základom tréningu. Odborníci sa zhodujú na 7 - 8 opakovaniach v intervale 20 sekúnd cvičenia a 10 sekúnd odpočinku. Celkovo cvičenie trvá 4 minúty. Odporúča sa zamerať na komplexné cvičenia a ich správne prevedenie (Dzurko, 2016).

METODIKA

Cieľom prekladaného príspevku bolo overiť účinnosť zostaveného TC kondičné cvičenie na vybranej škole. Predpokladali sme, že zaznamenáme štatisticky významný rozdiel v rozvoji vybraných pohybových schopností v experimentálnom súbore (ES). Pedagogický experiment sme realizovali v školskom roku 2016/2017. ES tvorili žiaci a žiačky 3. ročníka strednej Spojenej školy Školská 7 v Banskej Bystrici (n= 26, vek 17,5). Kontrolný súbor tvorila k nim paralelná trieda 3. ročníka (n= 27), ktorý absolvoval TC podľa učebných osnov, vedený učiteľom TŠV. Navrhnutý TC bol aplikovaný v rámci výberového učiva TŠV. TC bol celý realizovaný intervalovou metódou, v ktorej sa striedal interval zaťaženia s intervalom odpočinku v závislosti od typu tréningu. Z dôvodu časovej dotácie vyučovacej hodiny TŠV sme obsah cvičení orientovali na rozvoj celkovej kondície a sily celého tela. Nakoľko probandi mali nedostatočne osvojené základné pohybové stereotypy a základné teoretické poznatky, hlavne o správnom držaní tela z predošlých hodín telesnej a športovej výchovy, museli sme najmä v prvých vyučovacích jednotkách dbať na správne prevedenie jednotlivých cvičení. Sústredili sme sa hlavne na správne držanie tela, správne dýchanie počas jednotlivých cvičení. Obsah, intenzita zaťaženia, organizácia a použité pomôcky boli v jednotlivých vyučovacích jednotkách aplikované diferencovane pre dievčatá a pre chlapcov, v priestoroch telocvične školy. ES absolvoval 10 vyučovacích jednotiek (t = 45 min). Pre získanie vstupných a výstupných údajov sme použili štandardizované testy pohybovej výkonnosti: skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 s, stoj na jednej nohe v podrepe s oporou chrbtom o stenu a hod plnou loptou obojručne spoza hlavy (Moravec a kol., 1996).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Účinnosť TC sa prejavila vo všetkých testoch, nakoľko nastalo štatisticky významné zlepšenie vo všetkých oblastiach rozvoja vybraných pohybových schopností vo všetkých sledovaných ukazovateľoch. V teste skok do diaľky z miesta sme medzi vstupnými a výstupnými hodnotami v ES zaznamenali rozdiel 6,6 cm u chlapcov ($t= 2,62$; $p<0,01$) a 9,1 cm u dievčat ($t= 2,70$; $p<0,01$). Porovnaním s priemernými hodnotami žiakov v Eurofite sú u

všetkých našich testovaných skupín nižšie. Vstupné merania ES zaznamenali o 4 % (dievčatá) a o 6 % (chlapci) horšie výsledky, aplikáciou TC nastalo zlepšenie o 5 % v skupine dievčat a o 3 % v skupine chlapcov. Dynamická sila brušného svalstva patrí k základným požiadavkám všeobecnej telesnej pripravenosti, preto sme do testovania zaradili aj test ľah – sed za 30 sekúnd. Vstupné ako aj výstupné testové hodnoty ES a KS zostali pod priemernou úrovňou výkonov ich rovesníkov v testovaní Eurofit (Moravec a kol., 2002). V ES sme dosiahli zmenu výkonnosti u chlapcov o 9 % ($t= 3,01$; $p<0,01$) a u dievčat o 10 % ($t= 2,65$; $p<0,01$), ale ani tento nárast výkonnosti nestačil na dosiahnutie priemernej výkonnosti podľa Eurofitu (Moravec a kol., 2002). Priemerné hodnoty v testovaní Eurofit sú pre chlapcov rovnakej vekovej kategórie 27,66 opakovaní (chlapci) a 23,51 opakovaní(dievčatá). Vo všetkých testovaných skupinách naši probandi dosiahli v porovnaní s Eurofitom podpriemerné výsledky. KS zaostala za priemernými výsledkami Eurofitu o 13 % (dievčatá) a až o 21 % (chlapci). V teste stoj na jednej nohe v podrepe s oporou chrbtom o stenu, zameranom na svalovú silu a vytrvalosť v sile svalstva dolnej časti tela sme v ES zaznamenali zlepšenie výkonnosti o 3,8 s u chlapcov ($t= 2,82$; $p<0,01$) a 3,3 s u dievčat ($t= 2,66$; $p<0,01$). V KS neboli zmeny štatisticky významné. V porovnaní s Topendsports (2017) sú výsledky probandov ES na spodnej hranici priemernosti, probandky ES sa svojimi výkonmi po aplikácii TC priblížili priemerným hodnotám výkonnosti. KS neboli zaznamenané rozdiely štatisticky významné. Hornú časť tela sme testovali testom výdrž v zhybe podhmatom, ktorý hodnotí statickú silová vytrvalosti horných končatín. V teste výdrž v zhybe podhmatom sme v skupine chlapcov zaznamenali zlepšenie o 3,1 s ($t= 2,64$; $p<0,01$) a u dievčat o 2,5 s ($t= 2,66$; $p<0,01$). Porovnanie s výsledky Eurofitu (Moravec a kol., 2002), v ktorom bolo otestovaných 2495 chlapcov a 1772 dievčat na Slovensku, prezentuje v tomto teste účinnosť nami zostaveného tematického plánu. V ES u chlapcov pri výstupných testoch môžeme konštatovať, že dosiahli o 8 % lepšie výsledky ako ich rovesníci v Eurofite. Zaznamenané zvýšenie výkonnosti dievčat však nebolo postačujúce na výsledky Eurofitu. Druhým testom zameraným na hornú časť tela, ktorým sme hodnotili dynamickú silu horných končatín, bol hod plnou loptou. V ES sme u chlapcov zaznamenali zlepšenie v priemere o 32 centimetrov ($t= 2,07$; $p<0,05$). Aj napriek zlepšeniu sa chlapci v porovnaní so svojimi rovesníkmi podľa testovania Topendsports nachádzajú v podpriemerných výsledkoch. V ES u dievčat sme nedosiahli štatisticky významné rozdiely vo výkonnosti, keďže dievčatá dosiahli priemerné zlepšenie len o 7,6 cm ($t= 1,2$) medzi vstupným a výstupným testovaním. V KS sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely medzi vstupným a výstupným testovaním.

ZÁVER

Náš predpoklad, že v experimentálnom súbore zaznamenáme štatisticky významné rozdiely medzi vstupným a výstupným testovaním sme potvrdili v testoch skok do diaľky z miesta (chlapci t= 2,62; p<0,01; dievčatá t= 2,70; p<0,01), ľah – sed za 30 sekúnd (chlapci t= 3,01; p<0,01; dievčatá t= 2,65; p<0,01), stoj na jednej nohe v podrepe s oporou chrbtom o stenu (chlapci t= 2,82; p<0,01; dievčatá t= 2,66; p<0,01), výdrž v zhybe podhmatom (chlapci t= 2,64; p<0,01; dievčatá t= 2,66; p<0,01) a v teste hod plnou loptou u chlapcov (t= 2,07; p<0,05). U dievčat nebola zmena výkonnosti v teste hod plnou loptou štatisticky významná. V KS sme u chlapcov nezaznamenali štatisticky významné zlepšenie výkonnosti ani v jednom z testov, u dievčat v KS sme dokonca zaznamenali, aj keď iba minimálne, zhoršenia výkonnosti vo všetkých hodnotených testoch okrem testu stoj na jednej nohe v podrepe s oporou chrbtom o stenu. Realizovaný TC kondičné cvičenie na strednej škole bol účinný z hľadiska pozitívnej, štatisticky významnej zmeny v rozvoji pohybových schopností žiakov. Čo v značnej miere ovplyvnila aj vyššia úroveň motivácie vo výstupných testoch, ktorú sme zaznamenali v priebehu testovania. Navrhnutý TC kondičné cvičenie, preukázal pozitívny účinok na rozvoj vybraných pohybových schopností. V praxi sa čoraz častejšie stretávame z koedukovaným spôsobom vyučovania aj v prostredí strednej školy. Zvolený TC je vhodné aplikovať vo vyučovaní chlapcov a dievčat súčasne. Výhodou sú aj minimálne požiadavky na materiálno – technické vybavenie školy. Vhodná sa javí aplikácia TC v letných mesiacoch a jeho realizácia vo vonkajšom prostredí, napr. na rozšírených "outdoorových" či "street workoutových" ihriskách, ktorých počet v slovenských mestách neustále narastá. Pri samotnej realizácii v praxi odporúčame doplniť jednotlivé stanovištia obrázkovú dokumentáciu a počet opakovaní, čo umožní eliminovať časové straty na jednotlivých stanovištiach, a predísť tak zbytočným prestojom alebo dezorganizácií vo vyučovacom procese, ktorého časová dotácia je viac než limitujúca.

LITERATÚRA

1. BURTON, E.M. 2013. Building the New School [online]. [cit. 03.05.2016]. The CrossFit Journal. Dostupné na internete: <https://journal.crossfit.com/
2. CROSSFIT. 2016. CrossFit Exercises. [online] [cit. 2017-17-01] Dostupné na internete: http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html

3. DZURKO, M. 2016. Tabata tréning a kruhový tréning u adolescentov ako determinant ich telesnej výkonnosti: diplomová práca. Prešov: Prešovská univerzita. 2016. 65s.
4. FEČ, R., FEČ, K. 2013. Teória a didaktika športového tréningu. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. 2013. 264s. ISBN 978-80-8152-087-7.
5. JARKOVSKÁ, H. 2010. Posilování – kondičný kruhový tréning. Praha : Grada. 2010. 144 s. ISBN 978-80-247-3056-1
6. KONČEKOVÁ, Ľ. 2002. Psychológia puberty a adolescencie. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied. 2002. 113 s. ISBN 80-8068-101-5.
7. LAJČÁK, V. 2007. Posilňovanie v školskej telesnej výchove. Prešov: Metodologicko-pedagogické centrum. 2007. 60s. ISBN 978-80-8045-475-3.
8. LAWRENCE, D., HOPE, R., 2011. The Complete Guide to Circuit Training (Coplete Guides). London: A. 2011. 288s. ISBN 978-140-8156-353.
9. LEŠKO, J. 2013. Netradične s CrossFitom. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum. 2013. 33s.
10. MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. 2002. Eurofit –Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2002. 180s. ISBN: 80-89075-11-8.
11. MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. 1996. Eurofit. Bratislava: UK. 1996. 180 s. ISBN 80-967487-1-8.
12. RAPANOVÁ, M. 2013. Obsah a metodika posilňovacích cvičení v školskej telesnej výchove so zameraním na Crossfit: diplomová práca. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. 2013 78s.
13. STACEKOVÁ, D. 2008. Fitness programy teorie a praxe. Metodika cvičení vo fitness centrech. Praha: Galén. 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.
14. ŠMELA, P.2009. Tvorba tematického celku fitnes jako výběrového učiva pro žáky střední školy: bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave
15. TOPENDSPORTS, 2017. Wall Sit Test. [online] [citované 2017-03-16] Dostupné na internete: http://www.topendsports.com/testing/tests/wall-sit.htm
16. TOPENDSPORTS, 2017. Overhead Medicine Ball Throw (forwards). [online] [citované 2017-03-16] Dostupné na internete: < http://www.topendsports.com/testing/tests/medicine-ball-throw-overhead.htm >

17. VOJTOVÁ, Z. 2012. Poradenské zručnosti pre prácu s adolescentmi. 1.vyd. Bratislava: MPC. 2012. 76 s. ISBN 978-80-8052-406-7.

KONTAKT

Mgr. Natália Smoleňáková, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
Email: natalia.smolenakova@umb.sk

OBĽÚBENOSŤ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY DETÍ ZÁKLADNEJ ŠKOLY PRE ŽIAKOV SO SLUCHOVÝM POSTIHNUTÍM

Dagmar Nemček

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

ABSTRAKT

V príspevku sa zaoberáme obľúbenosťou telesnej a športovej výchovy (TŠV) detí navštevujúcich druhý stupeň základnej školy (ZŠ) pre žiakov so sluchovým postihnutím (SP) v Bratislave. Na vzorke 36 detí (23 chlapcov a 13 dievčat) s priemerným vekom 13,6 rokov sme zistili, že TŠV je u žiakov predmet ani obľúbený ani neobľúbený. U chlapcov a u žiakov, ktorých šport je súčasťou ich spôsobu života sme zaznamenali výraznejšiu obľubu predmetu. Nezistili sme výrazné rozdiely v obľúbenosti TŠV z hľadiska výskytu SP. Odporúčame, aby sa vo vyučovaní TŠV viac prihliadalo na zaraďovanie obľúbených pohybových aktivít hlavne u dievčat a nešportujúcich žiakov špeciálnych ZŠ.

Kľúčové slová: obľúbenosť, telesná a športová výchova, špeciálna škola, pohlavie, športovanie vo voľnom čase, výskyt sluchového postihnutia.

ABSTRACT

The objective of the research was to find out the level of popularity of physical education (P.E.) in children attending secondary special school for pupils with hearing impairments (HI) in Bratislava. We analysed the data of 36 children (23 boys and 13 girls) with mean age 13,6 years. We found out higher popularity in boys and in pupils who are participating in sport in their leisure. No differences in popularity were found between pupils with HI and their hearing mates. We recommend implementing more popular physical activities in teaching process especially among girls and inactive pupils.

Key words: popularity, physical education, special school, gender, sport participation in leisure, hearing impairment occurrence.

ÚVOD

Žiak so sluchovým postihnutím je žiak, u ktorého je potrebné zabezpečiť ďalšie zdroje na podporu efektívneho vzdelávania. Použitie ďalších zdrojov umožní vytvoriť kvalitatívne

nové prostredie, zodpovedajúce potrebám žiakov, ktorí si vyžadujú špeciálny prístup vo vzdelávaní. Žiak so sluchovým postihnutím má špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby, ktoré sú u žiaka diagnostikované školským zariadením výchovného poradenstva a prevencie, spravidla centrom špeciálno-pedagogického poradenstva (ŠPÚ, 2009). Jednou z možností rozvoja a sebarealizácie jednotlivca so sluchovým postihnutím (ďalej SP) je nepochybne oblasť športu (Kisvetrová a kol. 2013; Kraček & Iskrová, 2014; Kurková, Scheetz & Stelzer, 2010). Šport môže mať rôzne formy. Od povinného školského športu v bežných i v špeciálnych školách, cez rekreačný šport osôb so zdravotným postihnutím až k výkonnostnej či vrcholovej úrovni športovania.

Pri výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením sa postupuje podľa vzdelávacích programov pre žiakov s jednotlivými druhmi postihnutia alebo poruchy v špeciálnych školách (ďalej ŠŠ), v špeciálnych triedach základných škôl a v rámci školskej integrácie (začlenenia) žiakov v základnej alebo v strednej škole. Transformáciou vzdelávania a zavedením štátneho vzdelávacieho programu v roku 2008 sa pre školy vytvorila báza na zrovnocenenie vzdelávania žiakov na rôznych stupňoch a typoch škôl. Súčasne sa ponúkol priestor na tvorbu školských vzdelávacích programov, ktoré sa spolu so štátnymi môžu modifikovať v obsahu vo vzťahu k individuálnym potrebám žiakov. Takéto trendy poskytuje aj vzdelávacia oblasť „Zdravie a pohyb“ a v rámci nej telesná a športová výchova (ďalej TŠV), zdravotná telesná výchova, integrovaná telesná a športová výchova (Labudová, 2011; Labudová, 2012). Predmet TŠV možno na ŠŠ pre žiakov so SP nahradiť predmetom zdravotná telesná výchova. Návrh schvaľuje riaditeľ školy po prerokovaní v pedagogickej rade (ŠPÚ, 2008). Cieľ predmetu TŠV je teda totožný s cieľom v bežných školách plniacich štátny vzdelávací program ISCED 2, čiže umožniť žiakom si osvojiť, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie (ŠPÚ, 2013; Kurková, 2010).

Problematika TŠV v špeciálnych školách nie je tak podrobne preskúmaná ako TŠV v bežných školách. Preto cieľom príspevku bolo rozšíriť poznatky v oblasti obľúbenosti telesnej

a športovej výchovy v špeciálnej škole pre žiakov so sluchovým postihnutím, diferencovane z hľadiska pohlavia, účasti na pohybových aktivitách vo voľnom čase a výskytu SP.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 36 detí (23 chlapcov a 13 dievčat) s priemerným vekom 13,6 rokov, navštevujúcich druhý stupeň špeciálnej základnej školy (ZŠ) pre žiakov so SP na Drotárskej ceste v Bratislave. 63,9 % detí výskumného súboru malo poruchu sluchu a 36,1 % bolo počujúcich detí, no s poruchami komunikácie, či učenia. 44,5 % žiakov sa aktívne zúčastňovalo na športových aktivitách vo svojom voľnom čase a 55,5 % nešportovalo.

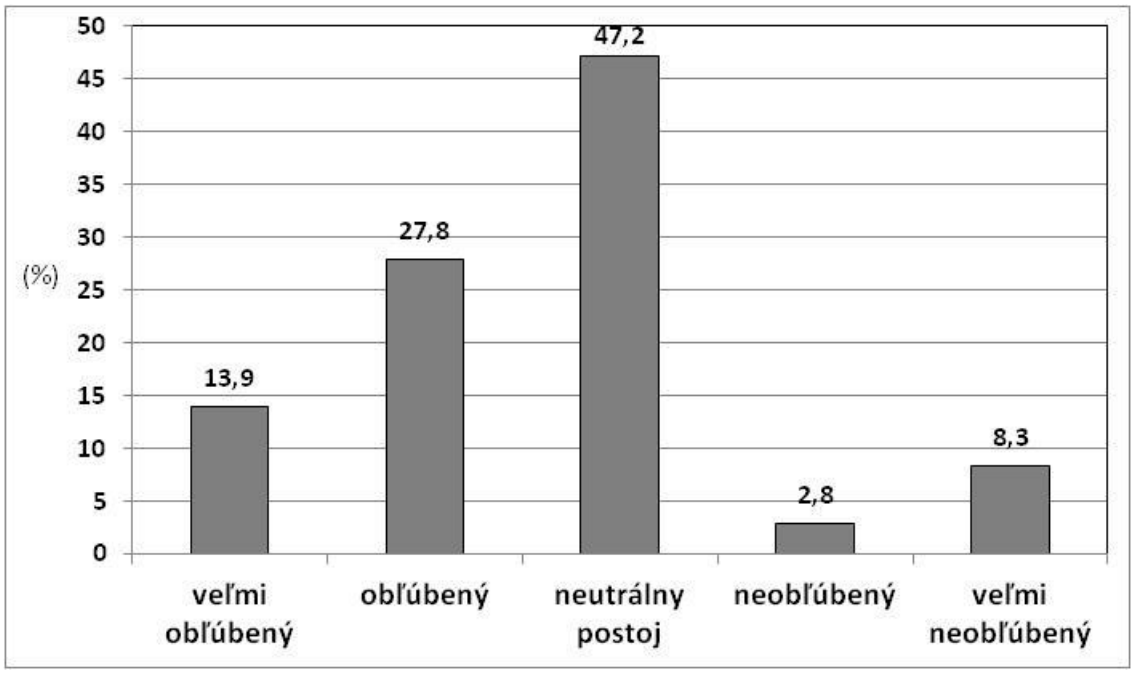
Hlavnou výskumnou metódou získavania údajov bol neštandardizovaný dotazník zostavený Antalom (2012), z ktorého sme spracovali jednu otázku týkajúcu sa obľúbenosti, resp. neobľúbenosti TŠV. Na 5 bodovej hodnotiacej škále žiaci hodnotili obľúbenosť resp. neobľúbenosť predmetu telesná a športová výchova, pričom bod 1 znamenal veľmi obľúbený predmet a bod 5 veľmi neobľúbený vyučovací predmet. Nižšie priemerné bodové skóre znamenalo vyššiu obľúbenosť predmetu a vyššie priemerné bodové skóre naopak nižšiu obľúbenosť predmetu. Súbor sme diferencovali z hľadiska pohlavia, športovania vo voľnom čase a výskytu SP. Vo výsledkoch výskumu prezentujeme priemerné hodnoty vyjadrených odpovedí a percentuálne znázornenie odpovedí v jednotlivých hodnotiacich škálach do grafov.

VÝSLEDKY

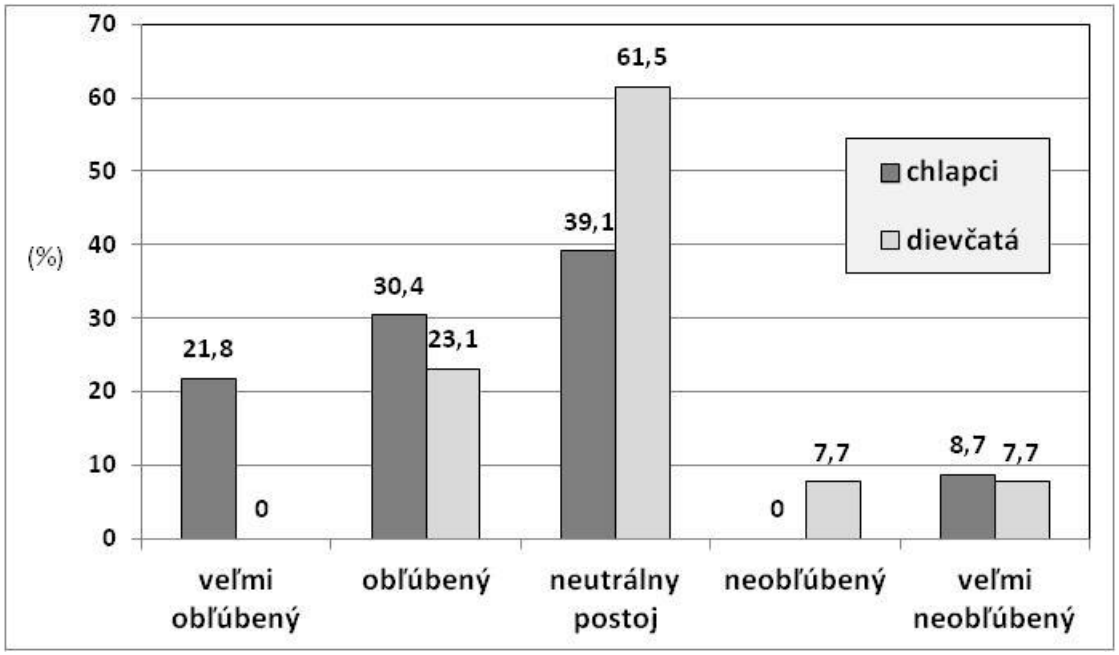
Analýza získaných výsledkov dokumentuje, že TŠV je v súbore detí navštevujúcich špeciálnu ZŠ pre žiakov so SP v Bratislave predmet ani obľúbený ani neobľúbený, nakoľko skoro polovica žiakov (47,2 %) zaujala k obľúbenosti tohto predmetu neutrálne stanovisko (obr. 1). Potešujúcim bolo ale zistenie, že pre 41,7 % žiakov druhého stupňa ŠŠ je TŠV predmet obľúbený (27,8 %) až veľmi obľúbený (13,9 %). Negatívne stanovisko zaujalo len 11,1 % žiakov, ktorí TŠV nemajú radi (2,8 %), dokonca ju až nenávidia (8,3 %). Priemerné skóre odpovedí dosiahlo u žiakov ŠŠ hodnotu 2,64 bodov.

Výsledky ďalej poukázali na rozdiely v obľúbenosti premetu TŠV z hľadiska pohlavia, keď sme u chlapcov ŠŠ zaznamenali výraznejšiu obľubu predmetu v porovnaní s dievčatami (obr. 2). Nadpolovičná väčšina chlapcov (52,2 %) sa vyjadrila, že TŠV je u nich obľúbený až veľmi obľúbený predmet, oproti dievčatám, ktoré až v 61,5 % zaujali práve neutrálny postoj v obľúbenosti, dokonca v 15,4 % prechovávajú odpor k tomuto predmetu. Dievčatá špeciálnej

školy pre žiakov so SP obľubujú predmet TŠV len v počte 23,1 %. Aj priemerné bodové skóre odpovedí poukázalo na vyššiu obľúbenosť v skupine chlapcov, ktoré dosiahlo hodnotu 2,43 bodov oproti dievčatám, ktoré daný predmet v priemere ohodnotili na 3,0 body.

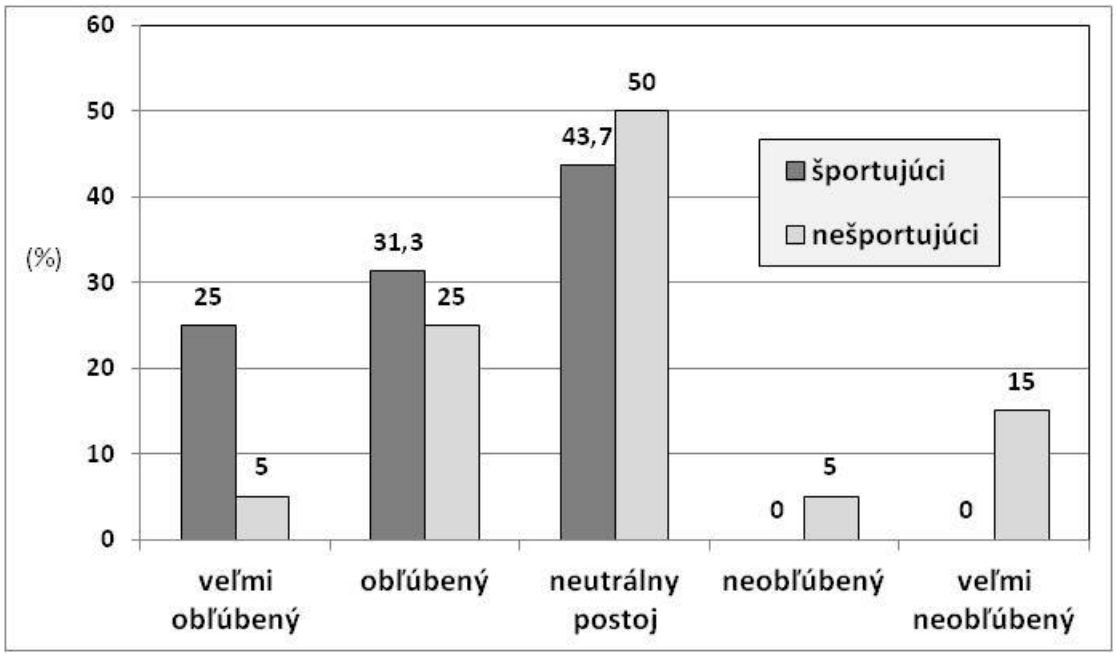


Obr. 1 Obľúbenosť TŠV u žiakov ŠŠ



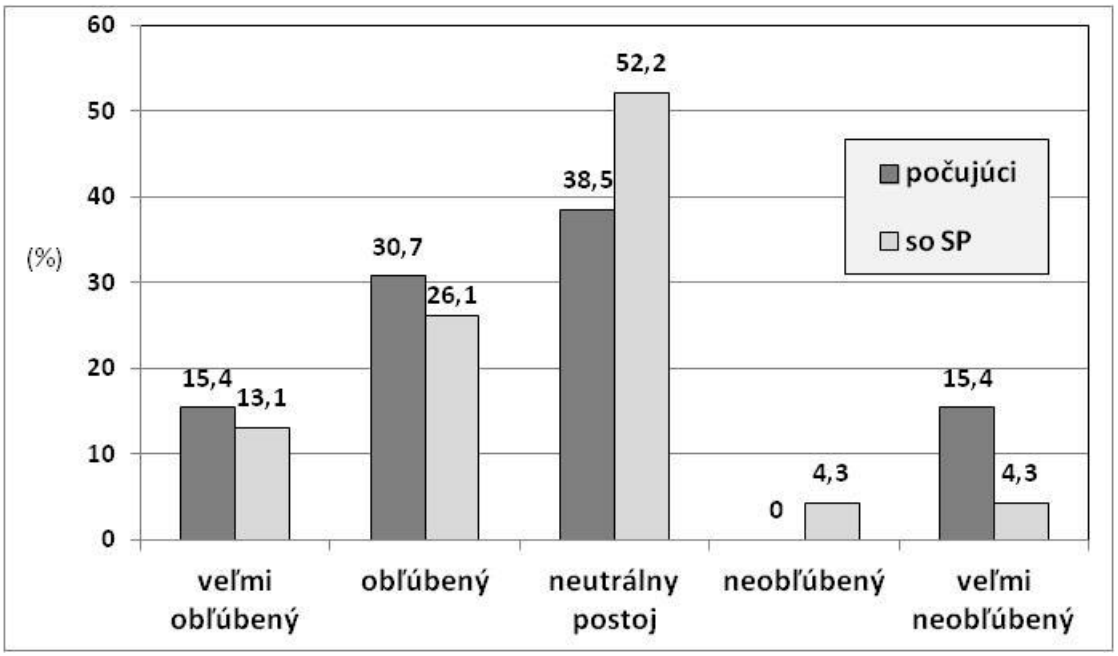
Obr. 2 Obľúbenosť TŠV u žiakov ŠŠ z hľadiska pohlavia

Výrazne sa prejavili aj rozdiely v obľúbenosti predmetu TŠV u žiakov ŠŠ z hľadiska športovania vo VČ, kedy práve pravidelne športujúci žiaci (56,3 %) obľubujú tento predmet viac ako nešportujúci žiaci (30 %), ktorí ho navyše v 5 % neobľubujú, ba dokonca 15 % nešportujúcich žiakov TŠV nenávidia (obr. 3). Neutrálny postoj k obľúbenosti TŠV zaujalo približne rovnaký počet športujúcich (43,7 %) i nešportujúcich (50 %) žiakov špeciálnej základnej školy. Aj priemerné bodové skóre odpovedí poukázalo na vyššiu obľúbenosť v skupine športujúcich žiakov, ktoré dosiahlo hodnotu 2,19 bodov oproti nešportujúcim, ktoré daný predmet ohodnotili v priemere na 3,0 body.



Obr. 3 Obľúbenosť TŠV u žiakov ŠŠ z hľadiska športovania vo VČ

Analýza obľúbenosti predmetu TŠV z pohľadu výskytu SP taktiež priniesla určité rozdiely, kedy počujúci žiaci ŠŠ v o niečo väčšom počte majú tento predmet radi, no na druhej strane ho 15,4 % počujúcich žiakov považuje za veľmi neobľúbený (obr. 4). Pre 15,4 % počujúcich detí je TŠV veľmi obľúbeným predmetom a pre 30,7 % obľúbeným oproti nepočujúcim spolužiakom, pre ktorých je v 13,1 % TŠV veľmi obľúbeným a pre 26,1 % obľúbeným predmetom. Väčšie rozdiely v percentuálnom zastúpení sú badateľné v neutrálnom stanovisku, kedy nadpolovičná väčšina nepočujúcich žiakov považuje TŠV za ani obľúbený ani neobľúbený predmet. Priemerné bodové skóre odpovedí počujúcich a nepočujúcich žiakov ŠŠ je skoro totožné, no predsa o niečo viac je TŠV obľúbenejšia u žiakov so SP (2,61 bodov) oproti ich počujúcim spolužiakom (2,69 bodov).



Obr. 4 Obľúbenosť TŠV u žiakov ŠŠ z hľadiska výskytu SP

DISKUSIA

Cieľom nášho výskumu bolo rozšíriť poznatky a analyzovať obľúbenosť TŠV na základnej ŠŠ pre žiakov so SP v Bratislave. Zistili sme, že žiaci ŠŠ vo väčšine považujú predmet TŠV za „ani obľúbený ani neobľúbený“. Bodové skóre obľúbenosti dosiahlo u týchto žiakov priemernú hodnotu 2,64 bodov. V porovnaní s výsledkami výskumu Antalu (2012) zisťujeme, že u našich respondentov je toto skóre vyššie oproti žiakom navštevujúcim druhý stupeň bežných škôl na Slovensku (1,92 bodov), čo znamenalo výrazne nižšiu spokojnosť žiakov ŠŠ v Bratislave. Tento výsledok môže byť spôsobený tým, že žiaci ŠŠ nedisponujú kvalitným vybavením pre tento predmet, nakoľko im chýba telocvičňa. Dokonca českí rovesníci vo výskume Hrabala & Pavelkovej (2010) dosiahli v tomto hodnotení najnižšie priemerné bodové skóre 1,65 bodov, čo znamenalo zároveň najvyššiu obľúbenosť vyučovacieho predmetu TŠV spomedzi našich respondentov i žiakov z výskumu Antalu (2012).

Ďalej sme našim výskumom zistili, že TŠV je obľúbenejším predmetom u chlapcov oproti dievčatám. Podobné výsledky zaznamenal v svojom výskume i Antala (2012). Zistil, že TŠV v bežných základných školách je obľúbenejší predmet u chlapcov ako u dievčat s tým rozdielom, že za obľúbený ho považovali dievčatá a chlapci približne v rovnakom počte. Chlapci s telesným postihnutím vo výskume Nemček & Bergendiovej (2013) až skoro o 30 %

obľubujú TŠV viac ako dievčatá. Intaktní chlapci zase považujú TŠV za veľmi obľúbený predmet vo väčšom počte (asi o 10 %) ako žiaci s TP vo výskume Nemček & Bergendiovej (2013). Keď porovnáme priemerné bodové skóre obľúbenosti TŠV chlapcov (n=417) navštevujúcich druhý stupeň slovenských základných škôl (Antala, 2012) zisťujeme, že naši chlapci zo ŠŠ obľubujú TŠV v menšej miere (2,43 bodov) ako chlapci z bežných základných škôl (1,64 bodov). Porovnaním obľúbenosti v skupine dievčat, sme dospeli k podobným zisteniam, kedy priemerné bodové skóre dievčat bežných ZŠ (n=400) bolo 2,19 bodov a našich dievčat až 3,0 bodov, čo znamenalo nižšiu obľúbenosť TŠV u našich dievčat oproti intaktným dievčatám. Pretože obľúbenosť vyučovacieho predmetu je často naviazaná na druh a stupeň osvojovaných pohybových zručností, odporúčame učiteľom viac akceptovať špecifikum pohybovej činnosti dievčat a nešportujúcich žiakov, venovať pozornosť kvalite nácviku športových činností, aby sa stali podnetom na voľno-časové športovanie (Bendíková, 2009).

Značne sa prejavili aj rozdiely v obľúbenosti predmetu TŠV u žiakov ŠŠ z hľadiska športovania vo VČ, kedy práve pravidelne športujúci žiaci obľubujú tento predmet viac ako nešportujúci žiaci. Podobne to bolo aj vo výskume Nemček & Bergendiovej (2013), kedy ich výsledky z hľadiska účasti športovania žiakov s telesným postihnutím vykazovali významnosť rozdielov v obľúbenosti TŠV na 5-percentnej hladine významnosti, kde práve aktívne športujúci žiaci veľmi obľubovali a obľubovali TŠV vo väčšej miere ako žiaci žijúci pasívnym spôsobom života, z ktorých až polovica zaujala neutrálne stanovisko k obľúbenosti. Učiteľ by mal získať včas informáciu o žiakoch, ktorí nešportujú vo voľnom čase a na vyučovacej hodine by im mal venovať viac pozornosti a dôslednejšie ich aktivizovať do pohybovej aktivity (Bendíková, 2011; Kurková & Nemček, 2016). Učitelia TŠV by mali podporiť snaživosť žiakov, najmä dievčat a nešportujúcich žiakov rôznymi formami a metódami realizovania učiva (Bendíková, 2014a, 2014b).

ZÁVER

Na základe výsledkov nášho výskumu konštatujeme, že TŠV je u žiakov navštevujúcich druhý stupeň špeciálnej ZŠ predmet ani obľúbený ani neobľúbený. U chlapcov ŠŠ sme zaznamenali výraznejšiu obľubu predmetu v porovnaní s dievčatami a tiež u žiakov, ktorých šport je súčasťou ich spôsobu života oproti nešportujúcim spolužiakom. Nezistili sme výrazné rozdiely v obľúbenosti TŠV z hľadiska výskytu SP (počujúci a nepočujúci).

Na základe výsledkov výskumu by sme odporučili učiteľom TŠV v ŠŠ, aby prihliadali viac na požiadavky žiakov so zdravotným postihnutím. Do obsahu vyučovania TŠV by mali o niečo častejšie zaraďovať aktivity, ktoré žiakov, hlavne dievčatá a nešportujúcich žiakov, motivujú k cvičeniu, športy, z ktorých majú tieto deti radosť a pôžitok, čím sa zvýši nie len celková obľúbenosť predmetu (Labudová, Nemček & Kraček, 2015), ale neskôr sa to môže prejaviť výberom konkrétnych športov vo voľnom čase, a tie sa súčasne s procesom socializácie stanú súčasťou ich pravidelného zapájania sa do pohybových aktivít (Dobay & Bendíková, 2017).

Výskum sa realizoval v rámci projektu VEGA č. 1/0726/17 pod názvom „Motivačný profil športovania rôznych skupín populácie a vplyv diferencovanej športovej aktivity na zlepšenie subjektívnej dimenzie kvality života“

LITERATÚRA

1. ANTALA, B. 2012. Obľúbenosť, významnosť, náročnosť telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : END, spol. s.r.o, s. 38-48.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2009. Školská telesná výchova a šport mládeže. In: *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 75(2), s. 11-14.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2011. The current health status and reasons for student absence in physical and sports education classes. In: *Physical education and sport*, 21(1), pp. 6-10.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2014(a). Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In: *European researcher: international multidisciplinary journal*, 69(2-2), pp. 343-348.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2014(b). Rodina podieľajúca sa na vytváraní vzťahu k športovej aktivite v životnom štýle mládeže z retrospektívneho pohľadu. In: *Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole : zborník z vedecko-odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, s. 113-124.
6. DOBAY, B. & E. BENDÍKOVÁ, 2017. Obľúbenosť telesnej výchovy u dospelých z retrospektívneho pohľadu. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VI. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok : VERBUM, s. 39-47.
7. HRABAL, V., & I. PAVELKOVÁ, 2010. *Jaký jsem učitel.* Praha: Portál.

8. KISVETROVÁ, H., P. KURKOVÁ, B. ŠVEJDÍKOVÁ & R. POPELKOVÁ, 2013. Používání sluchadla jako aspekt kvality života seniorské populace. In: Murgaš F. *Kvalita života 2013, Sborník příspěvků z medzinárodní conference*. Technical University in Liberec, Liberec, s. 53-62.
9. KRAČEK, S. & R. ISKROVÁ, 2014. Motivácia k športovej činnosti športovcov so zdravotným postihnutím. In: *Vedecké práce KPV a VS 2014. Vedecký zborník*. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, s. 188-195.
10. KURKOVÁ, P. 2010. *Vzdělávání žáků se sluchovým postižením z hlediska vedení ke zdravému životnímu stylu.* Olomouc: Palacky University in Olomouc, ISBN 978-80-244-2582-5.
11. KURKOVÁ, P. & D. NEMČEK, 2016. Attitudes of students with disabilities towards physical education lessons: reasons for their indifference and preference for leisure time activities. In: *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), pp. 222-229.
12. KURKOVÁ, P., N.A. SCHEETZ, & J. STELZER, 2010. Health and physical education as an important part of school curricula: A comparison of schools for the deaf in the Czech Republic and the United States. In: *American Annals of the Deaf*, 155(1), pp. 78–87.
13. LABUDOVÁ, J. 2011. Telesná výchova ľudí so zdravotným oslabením. In LABUDOVÁ, J. a kol. *Integrácia v telesnej výchove a športe*. Bratislava : ICM Agency, 2011, s. 7-53.
14. LABUDOVÁ, J. 2012. *Teória zdravia a podpora zdravia*. Bratislava: UK.
15. LABUDOVÁ, J., J. NEMČEK & S. KRAČEK, 2015. *Šport na každý deň*. Bratislava: END. ISBN 978-80-89324-16-3.
16. NEMČEK, D. & F. BERGENDIOVÁ, 2013. Obľúbenosť telesnej výchovy žiakov s telesným postihnutím. In: *Telesná výchova a šport*, 23(2), pp. 2-6.
17. ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, 2008. Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelávanie. Bratislava: ŠPÚ. Dostupné na: http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/isced2_spu_uprava.pdf
18. ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, 2009. Vzdelávací program pre deti a žiakov so sluchovým postihnutím. Bratislava: MŠ SR, ŠPÚ, 53 s. Dostupné na:

http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/vp_sp_isced_0_1_2_3_vp.pdf

19. ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, 2013. Plán hlavných úloh ŠPÚ na rok 2013. Bratislava: ŠPÚ, 59 s. Dostupné na: http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/organizacia-spu/plan_hlavnych_uloh_spu_2013.pdf

KONTAKT

Mgr. Dagmar Nemček, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu
Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky
Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9
814 69 Bratislava
e-mail: dagmar.nemcek@uniba.sk

ÚČINOK 10-TÝŽDŇOVÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU ZAMERANÉHO NA PRESNOSŤ FORHENDU A BEKHENDU STARŠÍCH ŽIAKOV V TENISE

Juraj Nemček – Šimon Krajčovič

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo posúdiť účinnosť 10-týždňového tréningového cyklu zameraného na presnosť forhendu a bekhendu v kategórii staršieho žiactva v tenise. Sledovaný súbor tvorilo 20 hráčov (12 chlapcov a 8 dievčat) vo veku 13 až 14 rokov. V experimentálnej skupine 10 hráčov sme aplikovali špeciálne cvičenia na presné umiestnenie loptičky do kurtu forhendom a bekhendom a 10 hráčov tvorilo kontrolný súbor. Údaje sme získali dvomi štandardizovanými testami. Zistili sme, že obe skupiny hráčov sa v presnosti forhendu aj bekhendu na konci testovacieho obdobia signifikantne zlepšili. Experimentálna skupina sa ale v porovnaní s kontrolnou signifikantne zlepšila vo výstupnom testovaní presnosti oboch úderov.

Kľúčové slová: presnosť forhendu, presnosť bekhendu, starší žiaci, testovanie presnosti tenisových úderov

ABSTRACT

The aim of the research was to evaluate the effect of 10-week training period aimed to accuracy of forehand and backhand in 13-14 year old children. The sample consisted of 20 tennis players (12 boys and 8 girls) in age category of 13 and 14 years. In the group of 10 players special exercise to accuracy of forehand and backhand were realised and 10 players consisted the control group. We used two standardised tests as a primary method. We found that players of both groups significantly improved accuracy of forehand and backhand after 10-week period. Experimental group comparing control group significantly improved accuracy of forehand and backhand in post tests.

Key words: accuracy of forehand, accuracy of backhand, 13-14 year old tennis players, testing the accuracy of tennis shots

ÚVOD

Pre vekovú kategóriu staršieho žiactva (11 až 14 ročných) vo všeobecnosti je charakteristické ďalšie vývojové a pohlavné dozrievanie, labilita neuroregulačných procesov (Bendíková, 2011, 2012). Sociálna adaptácia má charakter aktívneho spoločenského začleňovania. Deti sa vyznačujú citovosťou, schopnosťou bohatej percepcie, fantáziou. Robia len to, čo ich zaujíma a ťažko znášajú trest. Dievčatá sú vo vývoji o dva roky popredu pred chlapcami. Majú vyššiu hmotnosť tela, reagujú lepšie na abstraktné operácie (Nemček, 2008a, 2008b, 2008c). Je potrebná diferenciácia činností a prihliadanie na ich individualizáciu. V tomto období je predpoklad telovýchovnou činnosťou podporiť prirodzený biologický rozvoj organizmu (somatický, psychický, motorický) (Tóthová, 2006; Rozim & Bendíková, 2015). Kostná hmota sa rozvíja najviac počas adolescencie, a preto intenzívne cvičenie, najmä pred pubertou môže zvýšiť silu kostí detí. Rozvíjame všetky pohybové schopnosti, postupne je potrebné zvyšovať kondíciu prostredníctvom kondičných cvičení, kondičnou gymnastikou, bojových hier, vytrvalostných cvičení a príprava žiaka na zvýšenie športovej výkonnosti a upevnenie trvalého a aktívneho návyku k športu (Nemček a kol. 2008; Bendíková & Bendík, 2011) a preto je potrebné, aby rodičia a tréneri vytvorili pre deti takú atmosféru súťaže, aby deťom vydržala po celý časť láska nie len k tenisu, ale k športu všeobecne (Bendíková & Kostencka, 2013; Nemček & Labudová, 2015; Marko, Rozim & Bendíková, 2016; Smoleňáková & Bendíková, 2016). Preto úlohou rodičov, učiteľov i trénerov je vytvoriť vhodné podmienky a dávať impulzy k vysoko variabilným množstvám telesného pohybu (Bendíková & Dobrý, 2013; Bendíková a kol., 2016), v priebehu čoho dochádza ku zlepšovaniu pohybových schopností (Labudová, Nemček & Kraček, 2012; Labudová, Nemček & Antala, 2012; Bendíková, 2014a; 2014b; Labudová, Nemček & Kraček, 2009; Križan & Priklerová, 2016; Mačura & Urban, 2016; Přidal, 2016). Deti hrajú tenis, pretože majú radi šport a mimoriadny význam má u nich prvá skúsenosť s tenisom a kontakt so samotnou hrou (Labudová & Nemček, 2014; Nemček & Labudová, 2014).

V priebehu 15 rokov sa tenis ako šport dramaticky zmenil. Stal sa agresívnejším, rýchlejším a tvrdším (Nemček, 2016). Schönbörn (2008) tvrdí, že priemerná dĺžka trvania bodu sa skrátila z 12,4 na 5,59 sekundy. Zredukoval sa aj celkový hrací čas z 294 na 101,46 minút. Z pohybového hľadiska rozlišujeme v tenise herné činnosti acyklického charakteru – tenisové údery a lokomočné činnosti, ktoré tenista vykonáva pred a po údere, čiže činnosti,

ktorými sa dostáva do základného, alebo úderového postavenia. Medzi základné tenisové údery v tenise patria forhend a bekhend.

Forhend je jednoručný tenisový úder, ktorý u hráča držiaceho raketu pravou rukou, začína na pravej strane tela. Pri tomto údere sa používa východné forhendové, polozápadné alebo západné držanie. Pri hraní forhendu s dolnou rotáciou sa používa kontinentálne (jednotné) alebo semikontinentálne držanie. Crespo & Miley (1998) uvádzajú, že forehand patrí medzi najdôležitejšie tenisové údery. V modernom tenise patrí medzi najpoužívanejšie údery a väčšina hráčov ho má ako svoju najväčšiu zbraň. V súčasnosti sa najlepším forhendom podľa Zlesáka (2012a, 2012b) môže pýšiť Novak Djokovič. Jeho úder má patričnú presnosť, razanciu, konzistenciu, nečitateľnosť, dokonalé zvládnutie maximálnej hornej rotácie a skvelú prácu nôh. Schönborn (2008) taktiež tvrdí, že pri úderoch je veľmi dôležitá plynulosť prevedenia celého pohybu. Hráč vykonáva náprah bez väčšej prestávky na konci náprahu a ihneď pokračuje do úderovej fázy. Forhend podľa rotácie rozlišujeme na priamy (hráč sa nesnaží o žiadnu rotáciu), s hornou rotáciou (drive, lift a topspin) a s dolnou rotáciou (Mečíř & Nakládal, 1995).

Bekhend je druhým najčastejšie používaným úderom v tenise. Hrá sa na ľavej strane tela u pravákov. Na rozdiel od forhendu má dve variácie. U väčšiny hráčov môžeme sledovať obojručný bekhend, avšak sú hráči napr. Federer, Wawrinka, Gasquet a iní, ktorí využívajú jednoručný bekhend. Rovnako ako forhend ho delíme na priamy bekhend, s hornou a dolnou rotáciou. Pri bekhende priamom sa odporúča východné bekhendové držanie rakety. Fázy úderu sú rovnaké ako pri forhende (Meruňka, 1986). Klimek (2010) uvádza, že bekhend so spodnou rotáciou sa úspešne používa pri vysoko odskakujúcich loptách, ku ktorým sa hráč nestihol postaviť. Veľa hráčov ho využíva najmä na zmenu rytmu, alebo pri ťažkých dobiehaných úderoch. Tento úder sa zahráva z vysokého náprahu a raketa je vedená šikmo zhora nadol a dopredu. Držanie rakety je kontinentálne.

CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo posúdiť účinnosť 10-týždňového tréningového cyklu zameraného na presnosť forhendu a bekhendu v kategórii staršieho žiactva v tenise. Predpokladáme, že vplyvom 10-týždňového tréningového cyklu sa signifikantne zlepší presnosť forhendu a bekhendu v experimentálnej skupine tenisových hráčov na konci experimentálneho obdobia oproti kontrolnej skupine tenisových hráčov staršieho žiactva.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo 20 hráčov (12 chlapcov a 8 dievčat) TK Slávia Agrofert STU Bratislava. Všetci hráči patrili do kategórie staršieho žiactva, čo v tenise predstavuje vek 13 až14 rokov. Priemerná telesná výška (TV) chlapcov bola 168 cm a dievčat 169 cm. Priemerná telesná hmotnosť (TH) chlapcov bola 51 kg a priemerná TH dievčat 49 kg. Každý z hráčov a hráčok trénoval minimálne 4-krát do týždňa. Priemerný športový vek (ŠV) hráčov predstavoval 7 rokov (tab.1). Všetci hráči sa aktívne zúčastňovali na turnajoch organizovaných Slovenským tenisovým zväzom.

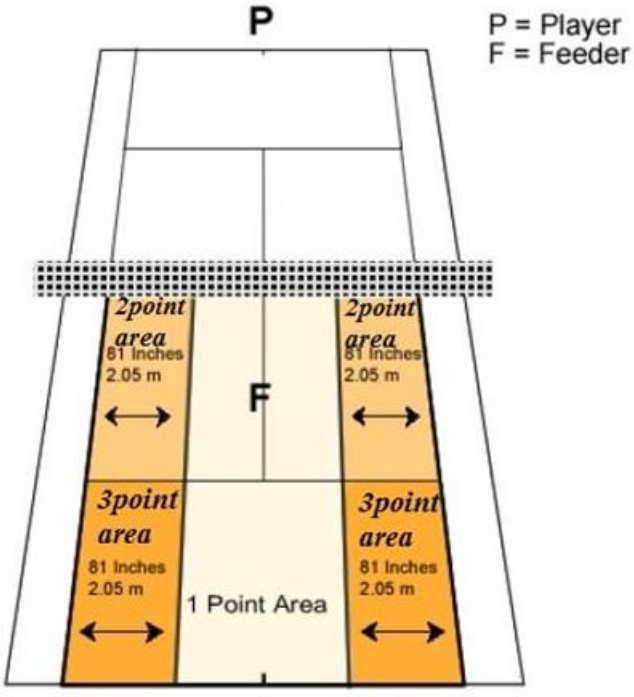
Tab. 1 Charakteristika súboru

Pohlavie	Priemerná TV [cm]	Priemerná TH [kg]	Priemerný ŠV
Chlapci	168	51	7
Dievčatá	169	49	7

Hráči absolvovali v dňoch 13. 12. 2015 – 4. 3. 2016 10-týždňový mezocyklus. Počet tréningových jednotiek v jednom mikrocykle bol 4, plus zápas počas víkendu. Dĺžka jednej tréningovej jednotky bola 90 minút. Hráčov sme rozdelili do dvoch skupín po 10 členov. Experimentálna skupina (EX) po vstupnom meraní absolvovala 10-týždňový mezocyklus, v ktorom sa 30 minút venovali cvičeniam zameraným na presné umiestnenie forhendu a bekhendu do vopred vyznačených území na tenisovom kurte. Kontrolná skupina (KO) nemala do tréningového procesu zahrnuté žiadne špeciálne cvičenia na presnosť spomínaných úderov. Tréningový proces vykonávali na rovnakých kurtoch, ako prebehlo testovanie.

Potrebné údaje sme získali dvomi štandardizovanými testami, ktorými sme chceli zistiť presnosť dvoch vybraných herných činností v tenise – forhendu a bekhendu. Testovanie sa uskutočnilo v hale na antukových kurtoch TK Slávia Agrofert STU Bratislava. Pri testovaní presnosti forhendu a bekhendu sme použili nahrávací stroj, na ktorom boli nastavené rovnaké hodnoty letu lopty (smer, rýchlosť, dĺžka). Každý hráč mal v rámci testovania 2 pokusy po 20 úderov. Na základe zahratých úderov sme každý úder bodovo ohodnotili podľa vopred naznačenej šablóny. Do úvahy sme brali lepší z celkového súčtu všetkých bodov z dvoch pokusov. Získané údaje sme zapísali do tabuľky. Po 10-týždňovom mezocykle sme vykonali výstupné testovanie, ktoré sa konalo na rovnakom mieste a s rovnakým postupom ako to vstupné.

Prvý test, ktorý sme použili, bol zameraný na komplexnejšie testovanie presnosti forhendu a druhý test na komplexnejšie testovanie presnosti bekhendu. Pri vykonávaní oboch testoch bol kurt bol rozdelený na 1-bodovú, dve 2-bodové a dve 3-bodové zóny (obr.1). Po rozdelení kurtu na zóny, tréner umiestnil nahrávací stroj 1 m za základnú čiaru, približne v polovici základnej čiary. Hráč stál za základnou čiarou na mieste, ktoré je na obrázku označené písmenom P (Player) v základnom tenisovom postavení zodpovedajúcom tenisovému úderu. Tréner, čiže zároveň aj examinátor, stál na kurte, na mieste, ktoré je na obrázku označené písmenom F (Feeder), spustil stroj a hráč sa snažil zahrať najprv 20 forhendov na druhú stranu tak, aby získal čo najviac bodov. Tréner si do tabuľky zaznamenával získané body hráča. Po skončení testu tréner zastavil stroj a zapísal si celkové skóre. Pri ďalšom testovaní sa hráč snažil zahrať 20 bekhendov na druhú stranu tak, aby taktiež získal čo najviac bodov. Po skončení testovania presnosti bekhendov tréner zastavil stroj a zapísal si celkové bodové skóre hráča. Potom sa testovanie opakovalo.



Obr. 1 Bodové rozdelenie kurtu pri testovaní presnosti forhendu a bekhendu (http://www.itftennis.com/home.aspx)

Pri spracovaní a vyhodnotení údajov sme použili základné matematicko-štatistické a logické metódy. Získané empirické údaje zo sledovaných motorických testov boli zaznačené

do tabuliek a následne spracované do grafov, ktoré naznačujú rozdiely zmien pri každom motorickom teste. Výsledky vstupných a výstupných testovaní sme charakterizovali pomocou mediánu, aritmetického priemeru, max. min. hodnoty a variačného rozpätia. Pre určenie štatistickej významnosti údajov bol použitý neparametrický Mann-Whitneyho U-test pre nezávislé súbory a Wilcoxonov T-test pre neparametrické porovnanie dvoch závislých súborov.

VÝSLEDKY

Tab. 2 Základné štatistické charakteristiky testovania presnosti forhendu EX

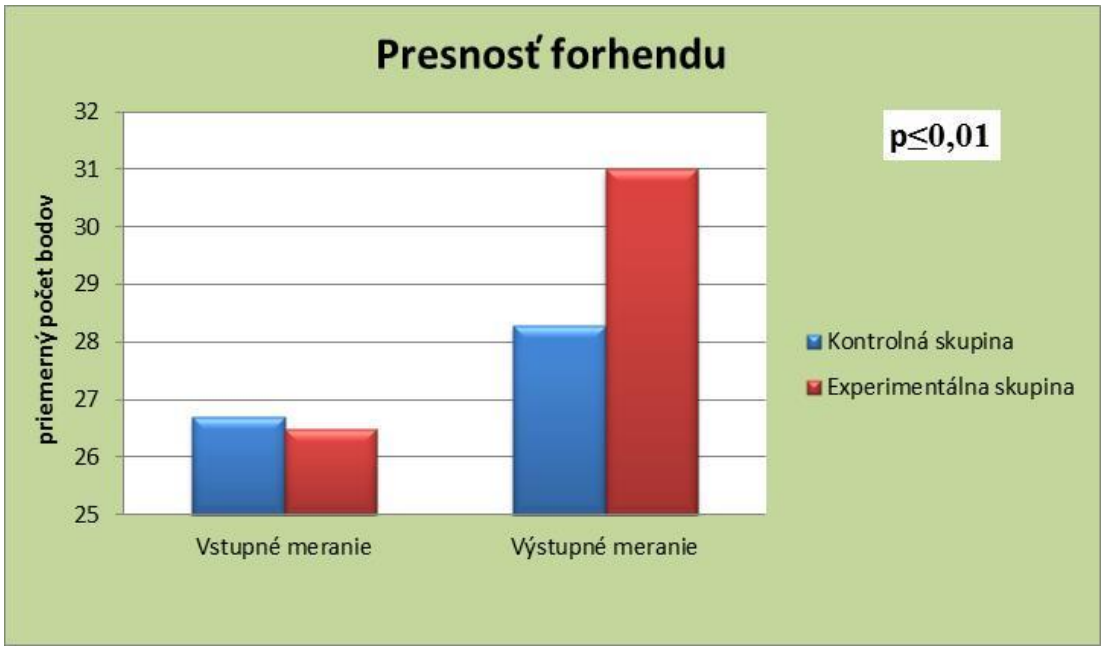
Zákl. štatist. charakteristiky	Vstup	Výstup
Suma	265	310
Medián	25,5	34
Minimum	24	27
Maximum	29	35
Variačné rozpätie	5	8
Priemer	26,5	31
T-test	$p \leq 0,01$	

V experimentálnej skupine vo vstupnom testovaní presnosti forhendu sme namerali najlepší výsledok u jedného hráča s dosiahnutým ziskom 31 bodov, ktorý zároveň zaznamenal aj najlepší výkon pri výstupnom testovaní, taktiež 31 bodov. Najväčšie zlepšenie sme zaznamenali u jedného hráča, ktorý sa na konci experimentálneho obdobia zlepšil o 9 bodov. Zhoršenie nenastalo u žiadneho hráča experimentálnej skupiny. Priemerný počet dosiahnutých bodov pri vstupnom testovaní presnosti forhendu bol 26,5 bodov a pri výstupnom to bolo 31,0 bodov. Zistili sme, že hráči experimentálnej skupiny sa v presnosti forhendu na konci testovacieho obdobia zlepšili na 1 % hladine významnosti (tab. 2).

Tab. 3 Základné štatistické charakteristiky testovania presnosti forhendu KO

Zákl. štatist. charakteristiky	Vstup	Výstup
Suma	267	283
Medián	27	30,5
Minimum	21	24
Maximum	30	34
Variačné rozpätie	9	10
Priemer	26,7	28,3
T-test	$p \leq 0,01$	

V kontrolnej skupine najlepší výkon pri vstupnom testovaní presnosti forhendu zaznamenal hráč s výkonom 30 bodov. Najlepšie skóre pri výstupnom testovaní presnosti forhendu bolo u hráča, ktorý získal 34 bodov. Najväčšie zlepšenie sme zaznamenali u hráča kontrolnej skupiny, ktorý sa zlepšil o 6 bodov. Naopak o 2 body sa zhoršil aj jeden hráč, čo sa v experimentálnej skupine nestalo. Priemerný počet dosiahnutých bodov kontrolnej skupiny pri vstupnom testovaní presnosti forhendu bol 26,7 a vo výstupnom testovaní 28,3 bodov. Zistili sme, že aj hráči kontrolnej skupiny, kde počas experimentálneho obdobia neboli implementované špeciálne cvičenia na rozvoj presnosti úderov, sa v presnosti forhendu na konci testovacieho obdobia taktiež zlepšili na 1 % hladine významnosti (tab. 3). Ďalej sme zistili, že vstupné hodnoty presnosti forhendu kontrolnej skupiny boli o niečo vyššie ako vstupné hodnoty experimentálnej skupiny, no na druhej strane výstupné hodnoty kontrolnej skupiny poukazujú na signifikantne nižšie bodové skóre presnosti forhendu oproti experimentálnej skupine hráčov staršieho žiactva ($p \leq 0,01$) (obr. 2).



Obr. 2 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt medzi EX a KO presnosti forhendu

V experimentálnej skupine najlepší výkon pri vstupnom testovaní presnosti bekhendu zaznamenal hráč so ziskom 31 bodov. Pri výstupnom testovaní získali najviac bodov dvaja hráči, ktorých skóre bolo 35 bodov. Najväčšie zlepšenie sme zaznamenali u hráča, ktorý sa zlepšil o 8 bodov. Zhoršenie sme rovnako ako v teste presnosti forhendu v experimentálnej skupine nezaznamenali. Priemerný počet dosiahnutých bodov vo vstupnom testovaní presnosti bekhendu bol 27,4 a vo výstupnom to bolo 32,2 bodov. Zistili sme, že hráči experimentálnej skupiny sa v presnosti bekhendu na konci testovacieho obdobia zlepšili na 1 % hladine významnosti (tab. 4).

Tab. 4 Základné štatistické charakteristiky testovania presnosti bekhendu EX

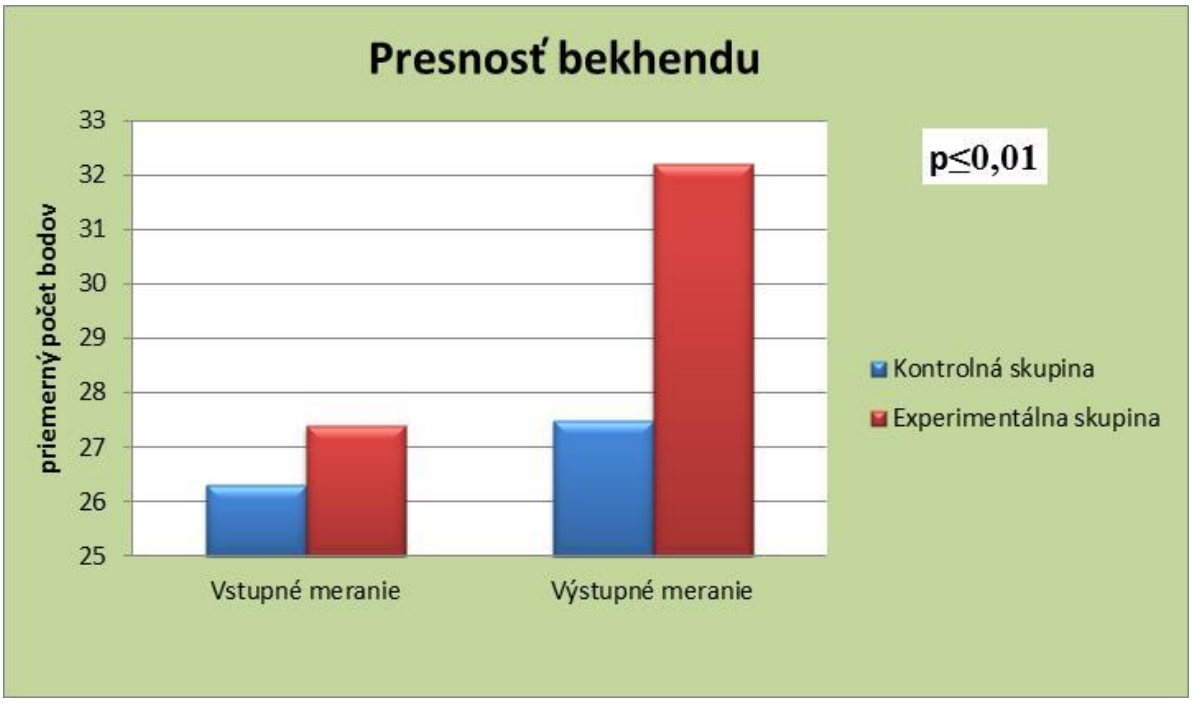
Zákl. štatist. charakteristiky	**Vstup**	**Výstup**
Suma	274	322
Medián	27,5	29,5
Minimum	25	29
Maximum	31	35
Variačné rozpätie	6	6
Priemer	27,4	32,2
T-test	p≤0,01	

Ďalšou analýzou výkonov jednotlivých tenisových hráčov kontrolnej skupiny sme zistili, že najlepší výkon pri vstupnom testovaní presnosti bekhendu dosiahol hráč s výkonom 30 bodov. Najlepšie skóre pri výstupnom testovaní presnosti bekhendu sa vyskytlo u toho istého hráča s dosiahnutým bodovým skóre 32 bodov. Najväčšie zlepšenie sme zaznamenali u hráča, ktorý sa zlepšil o 4 body a naopak o 2 body sa jeden tenisový hráč kontrolnej skupiny zhoršil. Priemerný počet dosiahnutých bodov kontrolnej skupiny pri vstupnom testovaní presnosti bekhendu bol 26,3 a vo výstupnom testovaní 27,5 bodov. Zistili sme, že aj hráči kontrolnej skupiny, kde počas experimentálneho obdobia neboli implementované špeciálne cvičenia na rozvoj presnosti úderov, sa v presnosti bekhendu na konci testovacieho obdobia taktiež zlepšili na 5 % hladine významnosti. (tab. 5).

Tab. 5 Základné štatistické charakteristiky testovania presnosti bekhendu KO

Zákl. štatist. charakteristiky	**Vstup**	**Výstup**
Suma	263	275
Medián	27	24,5
Minimum	23	24
Maximum	30	32
Variačné rozpätie	7	8
Priemer	26,3	27,5
T-test	$p \leq 0,05$	

Ďalej sme zistili, že vstupné i výstupné hodnoty kontrolnej skupiny boli nižšie oproti experimentálnej skupine a tiež sme zaznamenali, že po 10-týždňovom cykle sa experimentálna skupina v porovnaní s kontrolnou skupinou zlepšila na 1 % hladine štatistickej významnosti pri výstupnom testovaní presnosti bekhendu (obr. 3).



Obr. 3 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt medzi EX a KO presnosti bekhendu

DISKUSIA

Cieľom našej práce bolo posúdiť účinok 10-týždňového tréningového cyklu zameraného na zvyšovanie presnosti tenisových úderov – forhendu a bekhendu. Tenis je hra, v ktorej sa každý hráč snaží zahrať svoj úder čo najrazantnejšie a najmä najpresnejšie. Úlohou každého hráča je teda zahrať loptičku tak, aby danú hernú situáciu sťažil súperovi čo najviac. Podľa výskumu Blaška (2013) sú 1. a 2. podanie, forhend a bekhend najfrekventovanejšie herné činnosti vo vrcholovom tenise. Blaško (2013) uvádza, že u vrcholových hráčov je frekvencia výskytu forhendu a bekhendu na úrovni 17–18 %. Keďže sa tieto herné činnosti vyskytujú v zápasoch po podaní najčastejšie, je nevyhnutné aby ich dĺžka ale najmä presnosť boli zvládnuté na vysokej úrovni. U starších žiakov, ktorí sa zúčastňujú slovenských, alebo aj európskych turnajov najmä na antuke, vidieť snahu o čo najdlhšie výmeny (Nemček & Hrušovský, 2017). Z priameho pozorovania môžeme tvrdiť, že v tejto kategórii je frekvencia forhendu a bekhendu vyššia ako frekvencia podania. Hráči sa snažia si svoj útok pripraviť postupne. Na to však potrebujú v jednej výmene zahrať približne 5-6 úderov, čo je v prepočte cca 20-30 úderov za hru, pričom podáva tak 4-6krát za hru. Tréningová jednotka starších žiakov je zameraná najmä na tieto dve herné činnosti, pričom sa samozrejme nezabúda aj na ich rôzne variácie ako napr. údery s hornou alebo dolnou rotáciou, nabiehané údery s postupným prechodom na sieť a pod. To má za následok to, že vo vekovej kategórii

staršieho žiactva majú hráči lepšie zvládnutý forhend a bekhend ako podanie, volej, dropshot atď. Množstvo nami vybraných cvičení bolo konštruovaných tak, aby vždy z nich vyšiel nejaký víťaz. Cvičenia boli hrané buď na body, alebo sa hráč snažil splniť úlohu skôr, ako jeho protihráč. To mohlo motivovať hráčov k maximálnemu výkonu počas tréningu. Autori Kočíb & Jebavý (2012) testovali zahraničných tenistov rovnakej kategórie v testoch presnosti forhendu a presnosti bekhendu. V porovnaní s našimi hráčmi dosahovali ich hráči lepšie výsledky. Väčšina hráčov nášho klubu sa nezúčastňujú zahraničných turnajov, čo považujeme za veľkú nevýhodu. Hráčom chýba konfrontácia s európskou konkurenciou. Na slovenských turnajoch sa hráči celkom dobre poznajú, vedia čo na koho hrať, dokonca sa stáva, že si na daného súpera vôbec neveria resp. veria až prehnane, čo môže mať za následok zníženú kvalitu zápasu. Konfrontovať takýchto hráčov s európskymi by im mohlo dať nový impulz do ďalšej práce, zodpovednému pristupovaniu k tréningom a snahe podať vždy čo najlepší výkon.

Využívaním netradičných vizuálnych prostriedkov na zvyšovanie presnosti herných úderov z hľadiska senzomotoriky v juniorskom tenise sa venovali autori Nemček a kol. (2015). Zistili, že je možné signifikantne vplývať na zvyšovanie presnosti tenisových úderov napríklad zmenou pozadia tenisového kurtu, či zmenou farby tenisových loptičiek a tým následne zvyšovať úroveň herných činností jednotlivca v tenise (Nemček, Rimanová & Čižmarovič, 2014).

Rovnaké testy ako sme my, použil vo svojom výskume Lovecký (2010), ktorý však testoval juniorskú kategóriu tenisových hráčov. V teste za štandardných podmienok dosiahli juniori lepšie výsledky ako naši starší žiaci. Je to spôsobené tým, že v juniorskom tenise je úderová istota už na vyššej úrovni. Fyzické predpoklady, technické prevedenie úderov a najmä kontrola nad úderom umožňuje týmto hráčom zvládnuť zahrať väčší počet úderov za sebou do rovnakej zóny.

Na záver diskusie zamietame nami stanovenú hypotézu, v ktorej sme predpokladali signifikantne vyššie prírastky v oboch tenisových úderov v experimentálnej skupine tenisových hráčov staršieho žiactva, nakoľko aj kontrolná skupina sa na konci experimentálneho obdobia bez implementácie špeciálnych cvičení zameraných na presnosť tenisových úderov forhendu a bekhendu signifikantne zlepšila. Musíme ale podotknúť, že na konci testovacieho obdobia disponovala experimentálna skupina signifikantne presnejšími údermi oproti kontrolnej skupine.

ZÁVER

Na základe našich zistení odporúčame tenisovým trénerom staršieho žiactva vykonávať priebežné testovanie počas celého roka a pokúsiť sa aplikovať aj iné formy testov (napr. na predlžovanie tenisových úderov), no predovšetkým zapájať rôzne cvičenia na presnosť a dĺžku úderov do tréningového procesu.

Príspevok je jedným z výstupov výskumnej úlohy „Účinnosť športovej prípravy klubových a reprezentačných basketbalových družstiev v závislosti od veku a pohlavia“ ***Vedeckej a edukačnej grantovej agentúry č. 1/0529/16*** *Ministerstva školstva a Slovenskej akadémie vied riešenej na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave v období 2016-2018.*

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 131 s.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 119 s.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2014a. Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. In: *European researcher : international multidisciplinary journal*. Sochi : Academic publishing house Researcher, 69(2-2), p. 343-348.
4. BENDÍKOVÁ, E. 2014b. Kurikulárna transformácia telesnej výchovy vo vzťahu k zdraviu žiaka. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu III. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok : VERBUM, s. 17-30.
5. BENDÍKOVÁ, E. & BENDÍK, M. 2011. Športové aktivity v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku. In: *Akademický šport 2011. Zborník vedeckých prác*. Nitra : Slovenská poľnohospodárska univerzita, 175 s.
6. BENDÍKOVÁ, E. & DOBRÝ, L. 2013. Telesná výchova v asociácii so zdravotnými benefitmi pohybovej aktívnosti. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu II. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok : VERBUM, s. 23-31.
7. BENDÍKOVÁ, E. & KOSTENCKA, A. 2013. *Exercise routine as a conditions of early school age pupils´ health.* Bydgoszcz : Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, 149 s.

8. BENDÍKOVÁ, E., ŻUKOWSKA, H., SZARK-ECKARDT, M., & KRÁL, L. 2016. Zdravie a rizikové faktory v životnom štýle pubescentiek. In: *Zdravotnícke listy*, 4(1), s. 75-80.
9. BLAŠKO, J. 2013. *Kompletná analýzy herných činností tenistov na profesionálnej úrovni*. Diplomová práca, 75 s.
10. CRESPO, M. a D. MILEY, 1998. *Tenisový trénerský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého.
11. KLIMEK, P. 2010. Slajs, čop nebo bekhend se spodní rotací. In: *Tennis Arena*, č. 8, s. 48-50.
12. KOČÍB, T. & JEBAVÝ, L. 2012. *Herní dovednosti u základní čáry v tenise*. Praha: FTVS UK.
13. KRIŽAN, M. & PRIKLEROVÁ, S. 2016. Medzištátne súťaže v hádzanej. In: *Medzištátne súťaže v športových hrách. Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK v Bratislave, č. 24.* Bratislava : Univerzita Komenského, s. 59-80. ISBN 978-80223-4206-3.
14. LABUDOVÁ, J. & NEMČEK, D. 2014. Vývoj pojmu šport pre všetkých. In: *Telesná výchova a šport*, 24(4), s. 2-7.
15. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D. & ANTALA, B. 2012. *Pohyb pre zdravie*. Bratislava: END, 104.
16. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D. & KRAČEK, S. 2009. *Pohybová koordinácia v každom veku.* Bratislava: Slovenský zväz rekreačnej telesnej výchovy a športu, 76 s.
17. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D. & KRAČEK, S. 2012. *Teória športu pre všetkých. Netradičné náčinie a náradie*. Bratislava: ICM Agency, 188.
18. LOVECKÝ, O. 2010. *Obsah, zaměření a účinnost kondiční přípravy v přípravném období I a II u juniorů v tenise*. Diplomová práca, 88 s.
19. MAČURA, P. & URBAN, Ľ. 2016. Medzištátne basketbalové súťaže reprezentačných družstiev mužov. In: Medzištátne súťaže v športových hrách. *Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK v Bratislave, č. 24.* Bratislava : Univerzita Komenského, s. 5-58. ISBN 978-80223-4206-3.
20. MARKO M., ROZIM R. & BENDÍKOVÁ E. 2016. Selected internal and external factors determining successful shooting of free throws in basketball among youth players of Slovak national basketball team. *Sport Science 9*(2), 71-76.

21. MEČÍŘ, M. & NAKLÁDAL, R. 1995. *Tenis*. Bratislava : Nakladateľstvo Šport, 1995. 176 s. ISBN 80-7096-222-4.
22. MERUŇKA, L. 1986. *Tenis*. Bratislava : Šport, 1986. 280 s.
23. NEMČEK, D. 2008a. Comparison of body weight self-estimation between boys and girls – high school students. In: *Kinesilogy research trends and applications*. Zagreb: Croatian Academy of Sport Sciences and Arts, s. 529-531.
24. NEMČEK, D. 2008b. Body weight self-estimation in 15-18 year old girls. In: *Physical Education in Change*. Vierumäki: FIEP, 55.
25. NEMČEK, D. 2008c. Comparison of body weight self-estimation in active versus inactive women. In: *CESS Magazine*, 21(16), s. 6-7.
26. NEMČEK, D. & LABUDOVÁ, J. 2014. Pojmy a aktivity športu pre všetkých. In: *Rekreačný šport, zdravie, kvalita života II.* Košice : UPJŠ, s. 72-73.
27. NEMČEK, D. & LABUDOVÁ, J. 2015. *Súťaže v športe pre všetkých a v športe zdravotne postihnutých.* Bratislava: END, 89.
28. NEMČEK, D., LABUDOVÁ, J., ŠIMONEK, J., KRAČEK, S. & VALACHOVIČOVÁ, S. 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky*. Bratislava: ICM Agency, 84 s.
29. NEMČEK, J., 2016. Charakteristika medzištátnych súťaží reprezentačných družstiev dospelých a mládeže v tenise. *Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK v Bratislave, č. 24. Medzištátne súťaže v športových hrách*. Bratislava : Univerzita Komenského, s. 81-97. ISBN 978-80223-4206-3.
30. NEMČEK, J. & HRUŠOVSKÝ, L. 2017. Rozdiely v úspešnosti tenisového podania v štvorhrách mužov a žien na rôznych povrchoch dvorca grandslamových turnajov. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VI. Zborník vedeckých prác*. Ružomberok: VERBUM, 104-113.
31. NEMČEK, J., RIMANOVÁ, A. & ČIŽMAROVIČ, Š. 2014. Influence of sensory abilities to accuracy of selected playing skills in junior tennis In: *Sports, Physical Activity and Health. International Scientific Conference*. Bratislava : Slovenský olympijský výbor, s. 64.
32. NEMČEK, J., RIMANOVÁ, A., NEMČEK, D. & ČIŽMAROVIČ, Š. 2015. Rozvoj vybraných pohybových schopností v tenise za neštandardných vizuálnych podmienok a neštandardnými vizuálnymi prostriedkami. In: *Šport a športový tréning. Zborník*

vedeckých prác. Trenčín : Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, Fakulta zdravotníctva, s. 28-36.

33. PŘIDAL, V. 2016. Charakteristika medzištátnych súťaží reprezentačných družstiev dospelých a mládeže vo volejbale. In: Medzištátne súťaže v športových hrách. *Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK v Bratislave, č. 24.* Bratislava : Univerzita Komenského, s. 99-125. ISBN 978-80223-4206-3.
34. ROZIM, R. & BENDÍKOVÁ, E. 2015. Rozvoj základných lokomócií u detí predškolského veku. In *Telesná výchova a šport v živote človeka*. *Recenzovaný zborník vedeckých prác*. Zvolen : Technická univerzita, s. 298-309.
35. SCHÖNBÖRN, R. 2008. *Optimální tenisový trénink*. Olomouc : Univerzita Palackého, 234 s. ISBN 3-938509-11-2.
36. SMOLEŇÁKOVÁ, N. & BENDÍKOVÁ, E. 2016. *Vplyv modulu Zdravý životný štýl na zmeny úrovne vedomostí a pohybového režimu žiakov.* Žilina : IPV Inštitút priemyselnej výchovy, 88 s.
37. TÓTHOVÁ, D. 2006. Body weight self-estimation in women. In: *Journal of the Coimbra Network of Exercise Science*, 3(1), s. 50-54.
38. ZLESÁK, F. 2012a. Sedmihvězdičkový forhend Novaka Djokoviča. In *Tennis Arena,* č. 11-12, s. 84-87.
39. ZLESÁK, F. 2012b. Bekhend jako zbraň. In *Tennis Arena*, č. 7-8, s. 70-73.
40. http://www.itftennis.com/home.aspx

KONTAKT

Mgr. Juraj Nemček, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu
Katedra športových hier
Nábr. Arm. Gen. L. Svobodu 9
814 69 Bratislava
e-mail: juraj.nemcek@uniba.sk

POHYBOVÝ REŽIM A STRAVOVACIE NÁVYKY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Barbora Novotná – Naďa Novotná

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

ABSTRAKT

V príspevku sú spracované výsledky prieskumu stravovacích zvyklostí žiakov základných škôl a osemročného gymnázia. Analýza získaných údajov ukázala, že stravovacie zvyklosti respondentov nami sledovaného súboru sa nelíšia a väčšina z nich zodpovedá požiadavkám racionálneho stravovania. Výnimku tvorí konzumácia sladených nápojov. Objem pohybovej aktivity respondentov taktiež zodpovedá zdravotným požiadavkám pre primeraný vývin detí a mládeže.

Kľúčové slová: Pohybová aktivita, Stravovacie zvyklosti, Životný štýl detí a mládeže

ABSTRACT

In this article we process the exploration results of children and youth eating habits. Analysis of obtained data showed that eating habits of monitored group are similar and most of them respond to requests of rational eating. The exception is consumption of sweetened beverages. Volume of respondent´s physical activity also corresponds to the health requirements for adequate development of children and youth.

Key words: Physical activity, Eating habits, Lifestyle of children and youth.

ÚVOD

Kvalita života je mnohorozmerná a má svoje biologické, filozofické, sociologické, psychologické, ekonomické i politické aspekty. Pri jej charakterizovaní sa viacerí sa zhodujú v tom, že ide o „celkovú spokojnosť so životom a všeobecný pocit osobnej pohody“ (Ághová, 1993, s. 264). Ondrejkovič (2003) ju takisto definuje ako celkovú spokojnosť so životom a všeobecný pocit osobnej pohody, duševnej harmónie, ako aj životnej spokojnosti. Súvisí s integritou a vyspelosťou osobnosti, vzdelaním a inteligenciou, s otázkami zdravia,

hodnotového systému jednotlivca a spoločnosti. Ak to zhrnieme, tak pojem kvalita života má v sebe ukrytý pozitívny hodnotiaci pól. Kvalitu života odráža životný štýl.

Životný štýl charakterizujeme ako určité usporiadanie vlastných činností. Či sa jedná o zdravý, je závislé od toho ako sa sám o sebe dotýka zdravia jedinca. Ak jedinec dodržiava zásady, pravidlá a stanovené normy v závislosti s udržaním si dobrého zdravia môžeme hovoriť o jeho zdravom životnom štýle. Liba (2013, s. 15) sformuloval poznatky o zdravom životnom štýle tak, že sa podľa neho jedná o „súbor naučených, cieľavedomých, kontinuálnych, systematických činností, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie.“ Organizmus jedinca je každodenne zaťažovaný rôznymi okolnosťami, ktoré na neho vplývajú po stránke fyzickej, mentálnej i psychickej.

Dodržiavanie zdravého životného štýlu zahŕňa všetky dimenzie zdravia. Takýto prístup je možný iba vtedy, keď je jedinec voči svojej osobe zodpovedný, čím má možnosť napredovať k harmonickému životu a plneniu stanovených cieľov.

Podľa O´Dea (2014) môžeme za tri hlavné determinanty zdravého životného štýlu považovať zdravé stravovacie návyky, dennú pohybovú aktivitu a primeranú dĺžku spánku.

Každá živá hmota má jeden zo základných znakov, a tým je pohyb. Je to ich vonkajší prejav, v ktorom sa odrážajú životné funkcie. U človeka sa pohyb prejavuje v biologickej rovine, ktorú ešte dopĺňajú sociologická, psychologická, estetická, etická, ekonomická, filozofická a iné roviny.

Pohybová aktivita je akýsi súhrn pohybov, ktoré sú dôležité pre dosahovanie vymedzených cieľov, ale aj na dosiahnutie telesného a psychického rozvoja osobnosti. Keď je konkretizovaná v režimoch, má nezastupiteľnú hodnotu v zdravom životnom štýle. Podľa obsahu a zamerania pohybovú aktivitu delíme do niekoľkých skupín. Najčastejšie sa spája s pracovnou, umeleckou, športovou a spoločenskou činnosťou. Je základným spôsobom existencie človeka, a to nielen ako jeho mechanická lokomócia alebo prostý prejav svalových činností, ale ako výraz existenčnej potreby oduševneného tela. Podľa Hodaňa (2000) je to výrazový prostriedok aktívnej činnosti, sebarealizácie, je prejavom jeho pocitov či nálad, no tiež potrieb a komunikácie.

Ako vyplýva z uvedeného je pohybová aktivita dôležitým faktorom ovplyvňujúcim zdravie človeka.

Jedným z najsledovanejších ukazovateľov životného štýlu obyvateľstva sú jeho stravovacie zvyklosti. S ním súvisí problém, na ktorý upozorňujú významné zdravotnícke inštitúcie z celého sveta a to je problém obezity. Výskumy hovoria, že v česko-slovenskej populácii je

potvrdená nadváha u 13 % chlapcov a 12 % dievčat, obezita u 6 % chlapcov a 5,6 % dievčat (Hlavatá, 2007). V ľudskom chápaní je obézny ten, kto je tučný. Byť tučný znamená mať istú tukovú rezervu, tá môže byť v tele rôzne rozložená, avšak keď je tento tuk nahromadený v oblasti brucha, vtedy môžeme hovoriť o obezite (Křivohlavý, 2009). Podľa Libu a Petrasovej (2006) obezita nie je len zdravotný problém, ale aj psychosociálny, ktorý sa prejavuje najmä sociálnou diskrimináciou (odmietanie zo strany rovesníkov, nízke sebavedomie, sebaistota a sebaakceptácia, pocity menejcennosti...). Často sa stretávame s tým, že stravovanie je ovplyvňované dobou, v ktorej žijeme. S pribúdajúcou ponukou na trhu (nové druhy potravín a korenín, exotické ovocie a zelenina) sa nám naskytajú nové možnosti stravovania. Týmto spôsobom sa menia aj naše stravovacie návyky.

Odborníkov, zaoberajúcich sa životným štýlom detí a mládeže najčastejšie zaujíma, aký je objem a zameranie ich pohybovej aktivity a aké sú vlastne stravovacie zvyklosti súčasnej populácie detí a mládeže?

METODIKA

Hlavným cieľom výskumu, ktorý sme realizovali v školskom roku 2016/17 bolo zistiť a popísať, aké stravovacie návyky u žiakov v základných školách sú, a ako využívajú pohybovú aktivitu k svojmu zdravému telesnému vývinu.

Výskumnú vzorku tvorili žiaci základných škôl a osemročného gymnázia z viacerých regiónov Slovenska. Empirické údaje sme získali z oblasti stredného Gemera, Novohradu a Spišského regiónu. Konkrétne sa jednalo o okresy Revúca, Lučenec a Poprad. Dotazník sme rozposlali do viacerých základných škôl, ale pre získanie väčšieho počtu empirických údajov sme využili aj sociálne siete, kde sme o vyplnenie požiadali respondentov vo veku zodpovedajúcom veku žiakov nižšieho sekundárneho vzdelávania. Výskumnú vzorku tvoria žiaci vo veku od 10 do 16 rokov. Celkový počet je 300 respondentov.

Rozdelenie výskumnej vzorky podľa pohlavia je heterogénne a približne rovnaké. Výskumu sa zúčastnilo 157 chlapcov čo je 52,3 %a 142 dievčat čo je 47,7 % z celkového počtu 300 respondentov. Podľa veku sme výskumnú vzorku rozdelili do dvoch skupín. Prvá skupina sú respondenti vo veku od 10 do 12 rokov, druhá vo veku od 13 do 16 rokov. V prvej skupine bolo 72 respondentov, čo je 24 % a v druhej skupine bolo 228 respondentov, čo predstavuje 76 % z celkového počtu.

Ako nástroj na získanie potrebných empirických údajov o životnom štýle respondentov sme použili dotazník. Použitý dotazník bol anonymný a neštandardizovaný (Novotná, 2017).

Vybrali sme si ho preto, lebo „pomocou dotazníka sme za relatívne krátky čas získali početne rozsiahly súbor informácií. Dotazník sa skladal z troch častí. Prvá časť bola venovaná stravovacím zvyklostiam, druhá pohybovej aktivite a tretia časť bola všeobecná a týkala sa porozumenia pojmu zdravia. Celkovo dotazník obsahoval v prvej časti 12 položiek, v druhej 16 a v tretej 2 položky, čo je spolu 30 položiek, z toho 24 položiek bolo zatvorených, v 3 položkách sa naskytovala možnosť doplnenia vlastných slov, teda boli polouzavreté a téme dotýkajúcej sa zdravia sme jednu položku venovali čisto vyjadreniu vlastných názorov. V dvoch položkách sme respondentov požiadali o doplnenie údajov týkajúcich sa pitia tekutín počas dňa, ako aj konzumácie ovocia a zeleniny.

Pri spracovaní výsledkov prieskumu sme použili metódy zamerané na hodnotenie kvality a kvantity. Kvantitatívne metódy sme využili pri zisťovaní aritmetických priemerov, ako aj pri súčte jednotlivých odpovedí. Tiež sme tu využili výpočty percentuálnych hodnôt, čo boli základné matematické a štatistické metódy. Pri kvalitatívnych metódach sme využili metódu analýzy, syntézy a porovnávania.

VÝSLEDKY

Stravovacie zvyklosti

Pri spracovaní informácií o stravovacích zvyklostiach respondentov sme zistili, že počet respondentov, ktorí sa stravujú viac ako 3 krát za deň je v prepočte 281, čo tvorí 94 % z celkového počtu respondentov. Dva krát denne sa stravuje 6 % respondentov, čo nie je zdraviu práve prospešné.

Vzhľadom k bydlisku respondentov sa v skupine, ktorá prijíma potravu viac ako 3 krát denne, nachádza 230 respondentov žijúcich na vidieku, čo tvorí 77 % z celkového počtu 300 opýtaných.

Ďalej sme zistili, že:

- ✓ z celkového počtu 300 respondentov sa pravidelne naraňajkuje 126 opýtaných, čo je 42 %, raňajky prijíma aspoň 5 krát týždenne 43 respondentov, čo je 14,3 %,
- ✓ zriedka raňajkuje 107 respondentov, čo je v prepočte 35,7 % zo sledovaného súboru,
- ✓ neraňajkuje nikdy 24 opýtaných respondentov, čo tvorí 8 % z celkového počtu respondentov.

Raňajky sú považované za najdôležitejšie jedlo počas dňa. Na základe zistených skutočností môžeme teda povedať, že opýtaní respondenti sa raňajkám venujú primerane a je viac takých, ktorí raňajkujú viac ako 5 krát do týždňa.

Pri zisťovaní skutočností o desiatovaní sme dospeli k nasledovným údajom:

- ✓ pravidelne desiatuje 154 opýtaných respondentov, čo tvorí 51,3 % z celkového počtu 300 respondentov,
- ✓ aspoň 5 krát do týždňa desiatuje 60 respondentov, čo je 20 %,
- ✓ zriedka desiatuje 75 opýtaných, čo tvorí 25 % zo súboru,
- ✓ desiatej sa vyhýba a neje ju nikdy 11 opýtaných, čo tvorí 3,7 % z celkového počtu respondentov.

Najviac respondentov má desiatu z domu. Ich počet je 188. Desiatu si kupuje v obchode 85 respondentov a 21 respondentov si ju kupuje v škole v bufete. V tejto položke sme získali menej odpovedí, preto celkový počet respondentov sa od tých čo desiatujú líši.

Doma obeduje 207 respondentov a v školskej jedálni 139 respondentov. Pravidelne obeduje 260 opýtaných respondentov, čo je 86,7 %. Aspoň 5 krát týždenne sa naobeduje 27 respondentov a tí tvoria 9 % z celkového počtu. Zriedka obeduje 11 respondentov, čo je 3,7 % a neobedujú nikdy 2 respondenti, čo tvorí 0,6 % z celkového počtu 300 respondentov. Zistili sme, že viac respondentov, ktorí obedujú iba doma, žije na vidieku. Ich počet je 152, čo je 95 % a 5 %, z celkového počtu 160 tvoria respondenti, ktorí sa síce naobedujú doma, ale žijú v meste.

Pravidelne olovrantuje 89 respondentov, čo je 29,7 %. Aspoň 5 krát týždenne olovrantuje 45 respondentov. Tí tvoria 15 %z celkového počtu opýtaných respondentov. Zriedka olovrantuje 129 respondentov, čo je 43 % a 37 respondentov neolovrantuje nikdy. Tí dopĺňajú zostávajúcich 12,3 % z celkového počtu.

Na otázky, týkajúce sa večere, odpovedalo všetkých 300 respondentov. Zistili sme, že 197 respondentov večeria pravidelne. Tento počet predstavuje 65,7 % z celkového počtu opýtaných. Aspoň 5 x týždenne večeria 39 respondentov, čo je 13 %. Zriedka večeria 53 respondentov, teda 17,6 %, a 11 respondentov nevečeria nikdy. Tí tvoria 3,6 % z celkového počtu opýtaných.

Správnosť alebo vhodnosť stravovania sa dá posúdiť aj zo zistených údajov týkajúcich sa pitia tekutín, alebo jedenia ovocia a zeleniny. Podľa zistených skutočností môžeme povedať, že cez pracovné dni respondenti vypijú 7,1 pohárov tekutín za deň, a cez víkend vypijú o čosi viac a to je 8,13 pohárov za deň v priemere na jedného respondenta. Ak by sme však počet pohárov premenili na litre, tak by sa pri veľkosti pohára 2 dcl jednalo o dávky:

- ✓ 7,1 pohára x 2 dcl = 14,2 dcl čo sa rovná približne 1,5 litrom tekutín vypitých v jeden pracovný deň,

- ✓ ak ide o 8,13 pohára x 2 dcl = 16,26 dcl, tak respondenti v priemere na jedného vypijú cez víkend o 1,626 viac, čo je celkom zaokrúhlene 1,6 litrov.

Z údajov získaných od respondentov vieme, že obvykle počas dňa vodu pije 128 opýtaných, čo je 42,7 %, sirup pije 45, ktorí tvoria skupinu 15 %, džús pije 26 detí, čo je 8,6 %, mlieko pijú 3, čo predstavuje 1%, čaj pije obvykle počas dňa 40 respondentov, čo tvorí 13,3 % z opýtaných. Osobitnú skupinu ďalej tvoria tí, čo pijú kakao (0,7%), minerálku (7 %) a sladené nápoje ako Coca-cola, Fanta, Sprite, Kofola a pod. (11,7 %) z celkového počtu respondentov. Z tejto položky, ktorá sa týkala obvyklého pitia tekutín v priebehu dňa je vidieť, že najpočetnejšia skupina je tých, ktorí pijú vodu, no vo vysokej miere sú zastúpení aj tí, ktorí pijú sladené nápoje, čo sa práve neprejavuje ako najlepší ukazovateľ, nakoľko sladené nápoje obsahujú značný počet rôznych umelých sladidiel, kofeínu a iných zložiek, ktoré ovplyvňujú zdravý vývin detského organizmu a často vedú aj k obezite.

Z analýzy odpovedí na otázky, týkajúce sa konzumácie ovocia a zeleniny sme zistili, že:

v pracovné dni respondenti zjedia v priemere na jedného 1,75 kusov ovocia a 1,4 kusov zeleniny,

cez víkend je príjem ovocia na jedného respondenta 2,34 kusov a 1,62 kusov zeleniny. predstavy, čo asi tak majú z týchto druhov konzumovať mali k dispozícii obrázky, ktoré sa nachádzajú v dotazníku pri spomínanej položke.

Pohybový režim

Pre zdravý životný štýl je potrebné okrem správneho stravovania sa, mať aj dostatok pohybu. V tomto okruhu otázok sme sa pýtali, či respondenti pohybovú aktivitu vykonávajú v rámci hodín telesnej a športovej výchovy povinne alebo nepovinne, športujú v kluboch alebo oddieloch zaoberajúcich sa športovou činnosťou, alebo sa respondenti pohybovej aktivite vyhýbajú, teda ju nevykonávajú. Respondenti mohli uviesť viac možností v odpovedi. Získali sme 475 označených odpovedí, z ktorých športovú pohybovú aktivitu v rámci povinných vyučovacích hodín vykonáva 268 opýtaných, čo predstavuje 56,4 %. V rámci nepovinných hodín ju vykonáva 39 respondentov, čo je 8,2 %. V športovom klube či oddiele pohybovú aktivitu vykonáva 52 opýtaných, a tí predstavujú 10,9 % zo sledovaného súboru. Spoločne s rodinou alebo sám sa pohybovou aktivitou zaoberá 104 respondentov, čo svedčí o tom, že 21,9 % má pohyb v rámci voľna. Iba 12 respondentov pohybovú aktivitu nevykonáva a táto skupina predstavuje z uvedených odpovedí 2,5 %. Ak pohybovú aktivitu budeme charakterizovať podľa niekoľkých skupín rozdelili by sme ju nasledovne:

- ✓ ako súťažný šport ju vykonáva 100 respondentov,
- ✓ ako rekreačný šport 108,
- ✓ v rámci školy ako telesnú a športovú výchovu ju vykonáva 225 respondentov,
- ✓ zdravotnú telesnú výchovu má 60 opýtaných,
- ✓ zákaz telesnej a športovej výchovy zo zdravotných dôvodov má 5 opýtaných respondenti.

V percentuálnom zhodnotení súťažný šport vykonáva 20,1 %, rekreačný šport 21,7 %, cvičenie počas telesnej a športovej výchovy predstavuje 45,2 % v skupine, 12 % patrí skupine zdravotná telesná výchova a posledná je zákaz zo zdravotných dôvodov a tú tvorí 1 percento odpovedí respondentov.

Vyhodnotením týchto položiek môžeme skonštatovať, že pohybovú aktivitu v rámci školy vykonáva celkovo 295 respondentov čo je 98,3 % a zakázanú zo zdravotných dôvodov ju má len 5 opýtaných a tí predstavujú 1,7 percent z celkového počtu 300 respondentov. Súťažný a rekreačný šport vykonáva 208 opýtaných, čo nás smeruje k tomu, že respondenti v tomto veku sa pohybovej aktivite nevyhýbajú a okrem 53 opýtaných, ktorí ju nevykonávajú mimo hodín telesnej a športovej výchovy, čo tvorí 17,6 percent, sa pohybu venujú dostatočne.

ZÁVER

Cieľom realizovaného prieskumu bolo zistiť stravovacie návyky žiakov v základných školách a využívanie pohybovej aktivity pre vlastné zdravie. Aby sme mohli posúdiť aktuálny stav predmetných javov, bolo potrebné zrealizovať zistenia v školskej realite.

Zistenia týkajúce sa správnosti v rozdelení stravovania sa počas dňa sa ukázali ako vhodné. Je stále viac takých žiakov, ktorí potravu prijímajú viac ako 3 krát denne. Strava, ktorú žiaci prijmú sa javí ako zdravá a vyvážená, aj keď to nie je možné na základe prieskumu preukázať. Stravovanie sa v školských jedálňach je počtom nižšie, ako stravovanie sa doma.

Pohybová aktivita je stále najobľúbenejšou aktivitou respondentov vo voľnom čase. Najčastejšie ju vykonávajú počas školskej telesnej a športovej výchovy. Z toho vyplýva, že je dôležité venovať pozornosť kvalite telovýchovného procesu v tomto vyučovacom predmete, aby žiaci nestrácali záujem o športovo-rekreačné činnosti a tým si zvyšovali zdravotne orientovanú telesnú zdatnosť. Tým prispejú k skvalitňovaniu svojho zdravého životného štýlu.

LITERATÚRA

ÁGHOVÁ, Ľ. a kol. 1993. *Hygiena.* Učebnica pre lekárske fakulty.. Martin: Osveta, 1993,268s. ISBN 80-217-0515-9

HLAVATÁ, A. 2007. Obézne dieťa v ambulancii lekára pre deti a dorast. In: *Pediatria pre prax,* roč. 8, 2007, s. 12-16. ISSN 1336-8168

HODÁŇ, B. 2000. *Tělesná kultúra – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy.* 1. vydanie. Olomouc Univerzita Palackého, 2000. 124 s. ISBN 80-244-0201-7

KŘIVOHLAVÝ, J., 2009, *Psychologie zdraví*, 3. vydanie, Praha: Portál , 2009, 208 s. ISBN: 978-80-7367-568-4

LIBA, J. 2013. *Výchova k zdraviu v primárnej edukácii.* Prešov: Prešovská univerzita, PF, 2018. 285s. ISBN 978-80-555-1048-2

LIBA, J., PETRASOVÁ, A. 2006. *Stravovacie návyky žiakov mladšieho školského veku vo vzťahu k zdraviu*, 2. konference ŠKOLA A ZDRAVÍ 21, Brno, 2006.

NOVOTNÁ, B. 2017. *Vybrané determinanty životného štýlu vo vzťahu k zdraviu žiakov.* Dizertačný projekt. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta, 2017. 67 s. Nepublikované.

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

ONDREJKOVIČ, P. 2003. Kvalita života a každodennosť v živote z pohľadu spoločenských vied. In Zborník prispévkov zo VII. ročníka cyklu konferencií „Cesty demokracie vo výchove a vzdelávaní“. Bratislava : PdF UK, OZ Výchova – Veda – Vzdelanie – Výskum, 2003, s. 8-15. ISBN 80-88868-85-8.

KONTAKT

Mgr. Barbora Novotná
KTVŠ FF UMB
Tajovského 40
97400 Banská Bystrica

bnovotna@umb.sk

doc. Mgr. Naďa Novotná, PhD
KTVŠ FF UMB
Tajovského 40
97400 Banská Bystrica

nadezda.novotna@umb.sk

ŠPORTOVO-REKREAČNÁ AKTIVITA ŽIAKOV VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL STREDOSLOVENSKÉHO REGIÓNU

Barbora Novotná

Filozofická fakulta UMB, KTVŠ, Banská Bystrica, Slovenská republika

ABSTRAKT

V predloženom príspevku sú spracované výsledky prieskumu pohybových aktivít žiakov vybraných základných škôl. Kritériom zámerného výberu škôl bola nízka početnosť tried v škole. Výsledky prieskumu ukázali, že šport a pohybová aktivita sú najčastejšou náplňou voľného času respondentov. Príčiny nešportovania však vidia v nedostatku voľného času.

Kľúčové slová: Žiaci základných škôl, Pohybová aktivita, Voľný čas

ABSTRACT

In this article are processed the results of the survey of children´s and youth´s eating habits. The analysis of the data obtained showed that eating habits of respondents in our sample do not differ, and most of them correspond with requirements of rational eating. The exception is consuption of sweetened beverages. The physical activity of respondents meet as well the health requirements for adequate development of children and youth.

Key words: Physical activity, Eating habits, Lifestyle of children and youth

ÚVOD

Monitorovanie životného štýlu, jeho determinantov a rizikových faktorov je predmetom záujmu výskumov na celom svete. Dôležitosť tejto témy dokazuje aj množstvo autorov z celého sveta, ktorí sa ňou zaoberajú. Z domácich autorov je to napr. Junger (2000), Peráčková (2008), Paugschová – Jančoková (2008), Bendíková (2009), Görner (2014) a ďalší, zo zahraničných autorov je to napríklad McGinnis – Williams-Russo – Knickman (2002), Williams – Hayman – Daniels (2002), Bunc (2009), Kukačka (2011) a mnohí iní.

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).

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.

Ako vyplýva z uvedeného je pohybová aktivita 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. Podľa viacerých výskumov sa odporúčaná dávka dennej pohybovej aktivity na strednej úrovni pohybuje v rozmedzí 30 – 60 minút. Pohybová aktivita vykonávaná v tomto rozmedzí znižuje riziko chorôb a porúch, ktoré sú často dôsledkom nedostatočnej pohybovej aktivity.

Prevalencia civilizačných ochorení a hypokinetický životný štýl (Helm, 2001; Masoli et al., 2004; Willwéber, 2016) 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 (Adamčák, Nemec, Bartík, 2015; Bendíková, 2009; Soos a kol., 2010).

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 (Adamčák, Nemec, Bartík, 2017; Boržíková, 2006; Müller, 2005; Rozim, 2005; Chovanová, 2006, 2005; Williams, Hayman, Daniels, a kol., 2002).

Úrovňou pohybovej aktivity u detí na 1. stupni základných škôl sa zaoberala v Českej republike Miklánková et al. (2013). Vo výskume brali autori do úvahy vývinové špecifiká pre toto vekové obdobie. Z výsledkov vyplynulo zníženie dennej pohybovej aktivity v porovnaní s deťmi z materských škôl, rovnako počas pracovných aj víkendových dní. Autori si to vysvetľujú zmenou denného režimu detí, kde v dopoludňajších hodinách absentujú vychádzky a pohybové aktivity typické pre deti z materských škôl. Autori rovnako konštatujú, že povinná školská dochádza je obmedzujúcim faktorom v pohybových aktivitách detí a preto odporúčajú vyššie zastúpenie chôdze a behu počas pobytu v škole. Pozitívnych zistením je, že počas víkendových dní je pohybová aktivita výrazne vyššia ako počas pracovných dní.

Pre školopovinné deti je neraz jedinou príležitosťou na vykonávanie športovo rekreačnej aktivity školská telesná a športová výchova. Existuje mnoho pozitívnych ale aj negatívnych názorov na úroveň vyučovania telesnej a športovej výchovy v školách. V spoločnosti sú niektorí presvedčení, že hodiny telesnej výchovy na školách nespĺňajú svoj účel a je potrebné evaluovať obsahovú náplň vyučovania. Jednou z úloh učiteľa telesnej a športovej výchovy v základnej škole je však zatraktívniť rôzne formy pohybovej činnosti a priviesť deti k jej pravidelnosti.

CIEĽ PRIESKUMU

Cieľom prieskumu bolo zistiť zastúpenie športovo-rekreačných aktivít v režime dňa detí mladšieho školského veku vo vybraných základných školách stredoslovenského regiónu.

METODIKA A ORGANIZÁCIA PRIESKUMU

Na získanie potrebných údajov sme v prieskume použili dotazník, pri ktorom sme vychádzali z dotazníkov Kowalski, Crocker, Donen (2004); Werner et al.(2009); Klimešová, Neumannová, Šlachtová (2013); Nevolná (2014).Vytvorený dotazník celkovo pozostával zo štyroch častí. V prvej časti sme o probandoch, zapojených do prieskumu, získali základné údaje (vek, pohlavie, bydlisko, výška, hmotnosť, obvod bokov, obvod pása). Druhá časť dotazníka bola zameraná na prieskum stravovacích návykov žiakov (konzumácia potravy, ovocia, zeleniny, pitný režim). Z tejto oblasti sme respondentom položili 12 otázok. Tretia oblasť dotazníka bola zameraná na zistenie pohybovej aktivity u žiakov (pohybová aktivita v škole, aktivity vo voľnom čase, dochádzka do školy). V tejto oblasti sme položili respondentom 8 otázok. V štvrtej oblasti sme zisťovali informácie o spánkovom režime žiakov.

Prieskum sme uskutočnili u žiakov štvrtých ročníkov, ktorých vekové zloženie bolo v rozmedzí od 9 do 10 rokov. Dotazník sme distribuovali do vybraných škôl osobne v mesiacoch máj a jún 2017. Výber škôl bol cielený, kritériom bola veľkosť školy, t.j. vybrali sme školy s menším počtom tried v ročníkoch v menších mestách a obciach stredoslovenského regiónu. Celkovo sme rozdali 215 dotazníkov, z ktorých sme pre nesprávne a nekompletné vyplnenie 8 vyradili. Spracovali sme 204 dotazníkov, z toho 107 od chlapcov a 97 od dievčat. Niektoré položky dotazníka boli formulované tak, že si respondent mohol vybrať viacej možností ako odpoveď. Pri týchto položkách sme určovali početnosť odpovedí na konkrétnu možnosť.

Výsledky sme spracovali pomocou metód deskriptívnej štatistiky – početnosť a percentá a štatistickú signifikantnosť sme počítali Chí-kvadrát testom na 0,05 a 0,01 % hladine štatistickej významnosti.

Získane údaje sme ďalej analyzovali a vyvodili závery prieskumu.

Prieskum sme realizovali v rámci grantovej úlohy VEGA č. **1/0761/16.**

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Údaje o pohybovom režime detí sme zisťovali dotazníkom, v ktorom boli položky zamerané na aktívne a rekreačné športovanie, sedavé aktivity ako práca – hranie sa na počítači a aktivity venované učeniu. Taktiež sme zisťovali názory detí na niektoré stránky telovýchovného procesu v školách.

V úvodnej anamnéze sme sa zaujímali o subjektívne hodnotenie svojho zdravotného stavu, kondície a vzťahu k pohybovým aktivitám respondentov.

Väčšina respondentov hodnotí svoj zdravotný stav ako výborný (57,94% chlapcov a 58,76% dievčat). Rovnako výborne hodnotí svoju kondíciu 42,05% chlapcov a 58,76% dievčat.

Ako výborný uviedlo svoj vzťah k pohybovej aktivite 44,85% chlapcov a 46,4% dievčat. Na základe vypočítaného chi-kvadrátu boli odpovede respondentov na otázku, týkajúcu sa vzťahu k pohybovej aktivite, vyhodnotené ako štatisticky významné na 0,05 % hladine štatistickej významnosti.

Tab.1 Samohodnotenie zdravotného stavu

	chlapec		dievča		χ^2	p =0,055
Stupeň	%	n	%	n		
1	57,94	62	58,76	57	9,266	Štatisticky nevýznamné
2	23,36	25	27,83	27		
3	11,21	12	4,12	4		
4	0,93	1	6,18	6		
5	6,54	7	3,1	3		

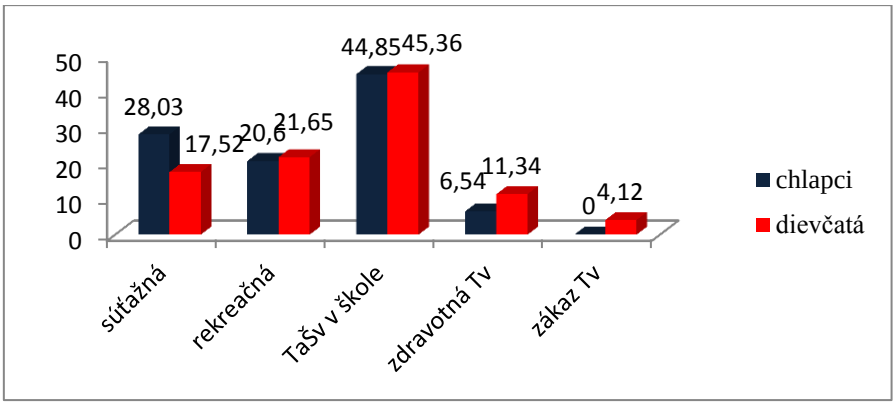
Tab.2 Samohodnotenie kondície

	chlapec		dievča		χ^2	p =0,856
	%	n	%	n		
1	42,05	45	58,76	57	1,332	Štatisticky nevýznamné
2	21,49	23	31,95	31		
3	16,82	18	5,15	5		
4	11,21	12	2,06	2		
5	8,41	9	2,06	2		

Tab.3 Samohodnotenie vzťahu k pohybovej aktivite

	chlapec		dievča		χ^2	p=0,03
	%	n	%	n		
1	44,85	48	46,4	45	15,825	*
2	23,36	25	28,86	28		
3	16,82	18	17,52	17		
4	10,28	11	1,03	1		
5	4,67	5	6,18	6		

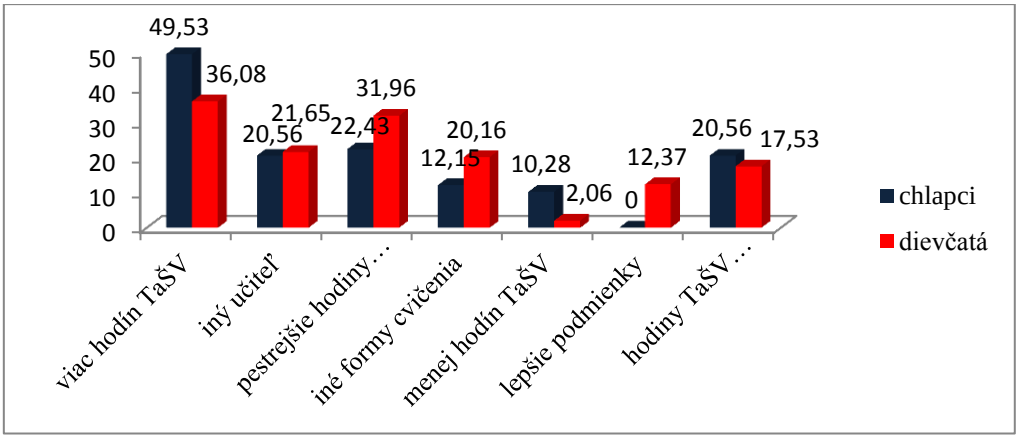
Zo súboru detí mladšieho školského veku, zapojených do nášho prieskumu, najväčšie percento respondentov najradšej vykonáva pohybovú aktivitu v rámci telesnej a športovej výchovy, teda v škole (44,85% chlapcov a 45,36% dievčat). Súťažne (výkonnostne) športuje a pravidelne trénuje alebo navštevuje športový krúžok viac chlapcov (28,3%) ako dievčat (17,52%). Tento nami zistený údaj je v zhode s výsledkami monitoringu stravovacích zvyklostí a výživových preferencií vybranej populácie detí Slovenskej republiky (SR) a hodnotenia expozície vybraných rizík spojených s konzumáciou jedál, ktorý uskutočnili všetky Regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR (2010) a tiež prieskumom Antalu a kol. (2014). Rekreačnej pohybovej aktivite, zameranej na niektorý šport sa venujú približne rovnako chlapci aj dievčatá (20,6% resp. 21,65%). Zdravotnú telesnú výchovu a zákaz telesnej a športovej výchovy v podstatne väčšom zastúpení uviedli dievčatá (spolu 15,46%) oproti chlapcom (6,54%). Na základe vypočítaného chi-kvadrátu boli odpovede respondentov na danú otázku vyhodnotené ako signifikantné na 0,01% hladine významnosti.



	chlapec		dievča		χ^2	$p=0,01$
	%	n	%	n		
Súťažná	28,03	30	17,52	17	20,738	**
Rekreačná	20,6	22	21,65	21		
TaŠV v škole	44,85	48	45,36	44		
Zdravotná TV	6,54	7	11,34	11		
Zákaz TV	0	0	4,12	4		

Obr.1 Zastúpenie pohybovej aktivity podľa zamerania

Vzhľadom k tomu, že respondenti uviedli školskú telesnú a športovú výchovu ako najčastejšie miesto vykonávania svojej pohybovej aktivity zaujímali nás návrhy, ako by hodiny telesnej a športovej výchovy vylepšili. Najčastejšou odpoveďou bolo zvýšiť počet vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy 49,53% chlapcov a 36,08% dievčat). Chlapci i dievčatá by ďalej uvítali pestrejšie hodiny telesnej a športovej výchovy (22,43% chlapcov, resp. 31,96% dievčat). Chlapci i dievčatá v ďalších odpovediach uvádzali, že by prijali zmenu učiteľa TaŠV, iné formy cvičenia. Dievčatá by tiež uvítali zlepšené podmienky pre TaŠV. Súčasné hodiny TaŠV vyhovujú viac chlapcom (20,56%) ako dievčatám (17,53%). Na základe vypočítaného chi-kvadrátu boli odpovede respondentov na danú otázku vyhodnotené ako signifikantné na 0,05% hladine štatistickej významnosti.



	chlapec		dievča		χ^2	p=0,053
	%	n	%	n		
Viac hodín TaŠV	49,53	53	36,08	35	9,107	*
Iný učiteľ	20,56	22	21,65	21		
Pestrejšie hodiny TaŠV	22,43	24	31,96	31		
Iné formy cvičenia	12,15	13	20,16	20		
Menej hodín TaŠV	10,28	11	2,06	2		
Lepšie podmienky pre TaŠV	0	0	12,37	12		
Hodiny TaŠV vyhovujú	20,56	22	17,53	17		

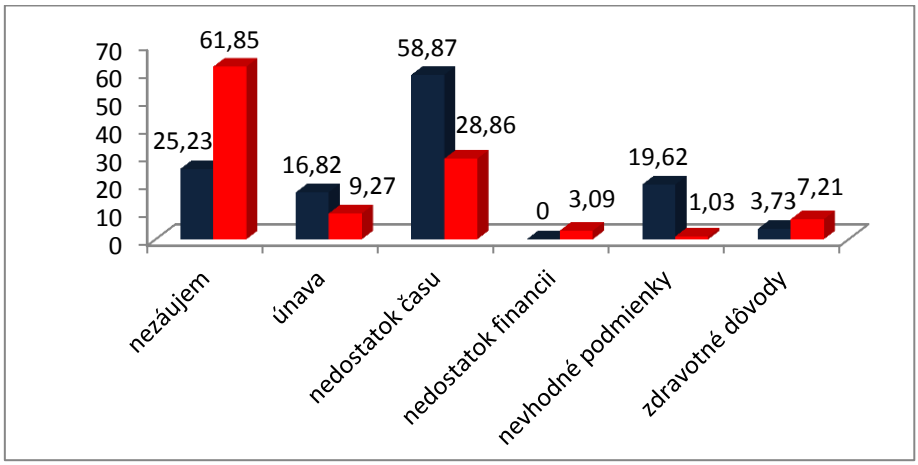
Obr.2 Odporúčania respondentov na vylepšenie hodín TaŠV

Pri hodnotení športovania ako rekreačných aktivít si respondenti mohli vybrať 3 odpovede z ponúkaných. Následne sme zistili, že hlavným dôvodom športovania u chlapcov i dievčat je mať dobrú náladu a byť zdravý (73,83% chlapcov a 58,76% dievčat). Ďalším najčastejšie uvádzaným dôvodom športovania chlapcov je uznanie v kolektíve (28,97%), potom pekná postava (26,16%), zmysluplné využitie voľného času 24,3%. U dievčat na druhom mieste dominuje ako motív športovania pekná postava (34,02%) a potom nasleduje vyplnenie voľného času, čo uviedlo 16,49%opýtaných dievčat. Celkovo kladne hodnotíme zdravotný motív športovania detí sledovaného súboru..

Tab.4 Dôvody športovania respondentov

	chlapec		dievča		χ^2	p=0,084
	%	n	%	n		
Dobrá nálada a zdravie	73,83	79	58,76	57	9,708	Štatisticky nevýznamné
Pekná postava	26,16	28	34,02	33		
uznanie v kolektíve	28,97	31	8,24	8		
využitie voľného času	24,3	26	16,49	16		
Iné	10,28	11	7,21	7		

Ako hlavný dôvod nešportovania uviedli chlapci nedostatok času (58,9%), kým dievčatá uviedli ako hlavný dôvod nešportovania nezáujem (61,9%). Druhým najčastejším dôvodom nešportovania chlapcov je nezáujem (25,2%) a u dievčat nedostatok času (28,9Tretím najčastejším dôvodom nešportovania chlapcov sú nevhodné podmienky pre športovanie (19,6%). %). Únavu (vyčerpanosť) ako dôvod nešportovania uviedli viac chlapci (16,82%) ako dievčatá (9,3%).



	chlapec		dievča		χ^2	$p_{=}0,124$
	%	n	%	n		
Nezáujem	25,23	27	61,85	60	10,025	Štatisticky nevýznamné
Únava	16,82	18	9,27	9		
Nedostatok času	58,87	63	28,86	28		
Nedostatok financií	0	0	3,09	3		
Nevhodné podmienky	19,62	21	1,03	1		
Zdravotné dôvody	3,73	4	7,21	7		

Obr.3 Dôvody nešportovania opýtaných

Pri zisťovaní informácií o náplni voľného času sme zistili niektoré rozdiely medzi chlapcami a dievčatami. Chlapci najčastejšie uviedli tieto 3 činnosti:

- hra na počítači 38,3%)
- hra vonku (31,8%)
- šport (29,9%)

Dievčatá uviedli 3 najčastejšie činnosti vo voľnom čase nasledovne:

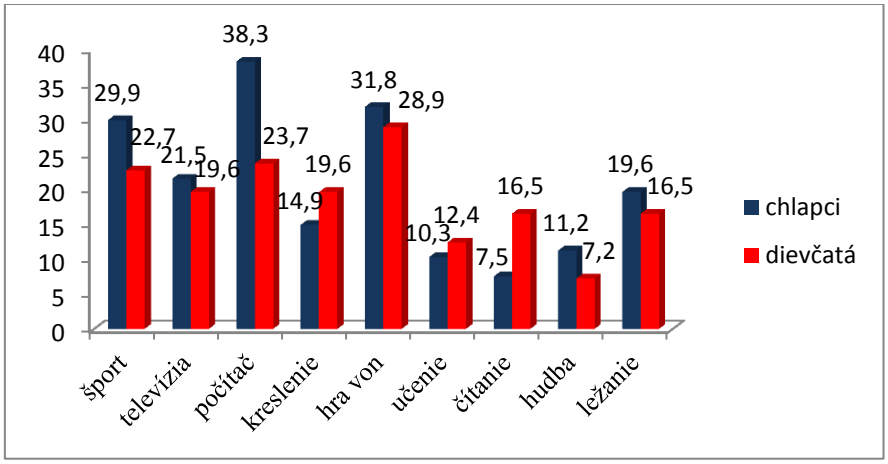
- hra vonku (28,9%)
- hry na počítači (23,7%)
- šport (22,7%).

Na základe vypočítaného chi-kvadrátu boli odpovede na danú otázku vyhodnotené ako štatisticky významné na 0,01% hladine štatistickej významnosti.

Ak môžeme predpokladať, že náplňou hry vonku je aj spontánna pohybová aktivita, podľa odpovedí chlapci aj dievčatá venujú najviac priestoru vo voľnom čase pohybovo-rekreačným aktivitám.

Porovnanie našich zistení z oblasti náplne voľného času s výskumom RÚVZ (2010) preukázalo zhodu. Viac respondentov nášho súboru trávi voľný čas rekreačným športovaním (pohybovou aktivitou) ako hrami na počítači. Zhodne výsledky sa ukázali iba v položke domáce úlohy, učenie. V našom súbore častejšie uvádzali ako náplň voľného času túto činnosť dievčatá.

Za zaujímavé považujeme zistenie, že respondenti uvádzali ako dôvod nešportovania nedostatok času, pritom vo voľnom čase sa vo veľkej miere venujú sedavým činnostiam – najčastejšie sa hrajú na počítači, alebo sledujú televíziu. Pomerne veľké percento chlapcov (19,6) a dievčat (16,5) ako náplň voľného času uviedlo aj pasívny oddych, ležanie.



	chlapec		dievča		χ^2	p=0,002
	%	n	%	n		
Šport	29,9	32	22,7	22	33,444	**
Sledovanie televízie	21,5	23	19,6	19		
Hra na počítači	38,31	41	23,7	23		
Kreslenie, písanie	14,95	16	19,6	19		
Hra von	31,8	34	28,9	28		
Učenie	10,3	11	12,4	12		
Čítanie	7,5	8	16,5	16		
Spev a hudba	11,2	12	7,2	7		
Oddych, ležanie	19,6	21	16,6	16		

Obr.4 Činnosti respondentov vo voľnom čase

Keďže pobyt vonku sa ukázal ako jedna z najčastejších náplní voľného času respondentov, zaujímal nás časový údaj tejto položky.

Tab.5 Čas strávený pobytom vonku počas pracovných dní

	chlapec		dievča		χ^2	p =0,169
	%	n	%	n		
Viac ako 2 hodiny	52,3	**56**	34,2	33	3,558	Štatisticky nevýznamné
1 - 2 hodiny	27,1	**29**	27,8	27		
Menej ako 1 hodinu	20,6	**22**	38,1	37		

Tab.6 Čas strávený pobytom vonku počas víkendu

	chlapec		dievča		χ^2	p= 0,012
	%	n	%	n		
Viac ako 3 hodiny	49,5	52	44,3	43	10,967	Štatisticky nevýznamné
2 - 3 hodiny	19,6	21	25,8	25		
1 - 2 hodiny	24,3	26	20,6	20		
Menej ako 1 hodinu	7,5	8	9,3	9		

Počas pracovných dní trávia respondenti - chlapci pobytom vonku najčastejšie viac ako 2 hodiny. Tento údaj uviedlo 52,3% chlapcov a 34,2% dievčat. Dievčatá trávia voľný čas pobytom vonku menej ako 1 hodinu častejšie (38,1%) ako chlapci (20,6%). Počas víkendu sa pobyt respondentov vonku predlžuje. Zhodne chlapci aj dievčatá uviedli tento údaj (viac ako 3 hodiny) najčastejšie, a to 49,5% chlapcov a 44,3% dievčat.

ZÁVER

Pohybová aktivita, ako jeden z determinantov zdravého životného štýlu je predmetom skúmania množstva odborníkov. Z ich prieskumov, ako aj z nášho, vyplýva, že respondenti mladšieho školského veku obľubujú pohybovú aktivitu avšak jej objem v pohybovom režime často nedosahuje požadovanú veľkosť. Neustále konštatujeme, že u detí pribúda sedavá činnosť, a preto považujeme za pozitívne zvýšenie počtu hodín telesnej a športovej výchovy v primárnej edukácií, pretože práve tie bývajú neraz jedinou možnosťou pohybovej aktívnosti detí.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š., NEMEC, M., BARTÍK,P. 2015. *Pohybové aktivity žiakov a žiačok základných škôl* 1. vyd. - Banská Bystrica : Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela - Belianum, 2015. 89 s. ISBN 978-80-557-1053-2

ADAMČÁK, Š., NEMEC, M., BARTÍK, P. 2017. Opinions of primary school students on taking part in sport activities in selected regions of Slovakia. In Journal of physical education and sport [elektronický zdroj]. Pitesti : Editura Universitatea din Pitesti, 2017. - ISSN 2247-8051. - online, vol. 17 (February 2017), art. no. 12, pp. 74-83

ANTALA,B. a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola.* Bratislava: NŠC, FTVŠ UK Bratislava, 2014, 343 s. ISBN 978-80-971466-1-0

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 *Těl. Vych. Sport Mlád.*, 2009, roč. 75, č.5, s.2-5. ISSN 1210-7689.

BÉREŠOVÁ, J.,OSTRIHOŇOVÁ, T., BÉREŠ, D. a kol. 2010. *Monitoring stravovacích zvyklostí a výživových preferencií vybranej populácie detí SR a hodnotenie expozície vybraných rizík spojených s konzumáciou jedál.* RÚVZ so sídlom v Rimavskej Sobote a UVZ SR Bratislava.

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. 2009. Aktivní životní styl a jeho možnosti při ovlivňování zdravotního stavu detí. In: *Health Education and Quality of Life*. České Budejovice: Jihočeská univerzita, 2009, s.59 - 64 ISBN 978-80-7394-180-2.

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.

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, *Telesnú výchova a šport na univerzitách*, SPU v Nitre, FZ a KI, Nitra. ISBN 80-8069-802-3, s. 58-66.

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.

KOWALSKI, K., CROCKER, P., DONEN, R. 2004. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology, University of Saskatchewan [cit. 2016.11.3] Dostupné na internete: http://www.performwell.org/index.php/find-surveyassessments/outcomes/health-a-safety/good-health-habits/physical-activity-questionnaire-for-children#

KUKAČKA, V. 2011. *Analýza životného štýlu študentov Jihočeskej univerzity v Českých Budejoviciach.* Bratislava: FTVŠ UK. Habilitačná práca, 2011. 197 s. Nepublikované

LABUDOVÁ, J. – RAMACSAY, 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.

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.

MCGINNIS, J. M. - WILLIAMS-RUSSO, P. - KNICKMAN, J.R. 2002. The Case for More Active Policy Attention to Health Promotion. *HealthAffairs21,* no. 2: 78-93.

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

MIKLÁNKOVÁ, L. 2013. Výchova dětí ke zdravému životnímu stylu – strategie, intervence, prevence. In: *Studia Kinanthropologica*. 2013, roč. 14, č. 1, s. 41-50, ISSN 1213-2101.

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.

NEVOLNÁ, T. 2014. *Zastúpenie záujmovo-rekreačnej telesnej výchovy u žiakov základných škôl a jej vplyv na utváranie zdravého životného štýlu*. Dizertačná práca, Banská Bystrica : UMB, 2014, 133 s., nepublikované.

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.

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.

PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiačok 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.

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

SOOS, I., ŠIMONEK, J., BIDDLE, S. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. *Tel.Vých.Šport,* 20, 2010, s.18 – 21.

WERNER, H. et al. 2009. Assessment of chronotype in four- to eleven-year-old children: reliability and validity of the Children´s Chronotype Questionnaire (CCTQ). Chronobiol Int. 26(5):992-1014.

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.

WILLWÉBER, T. 2016. *Effectiveness of the "IAAF kids' athletics project" in levelling changes of general physical performance among boys of early school age* In Journal of physical education and health : social perspective. - Opole : Opole University of Technology, 2016. - ISSN 2084-6002. - Vol. 5, no. 8 (2016), pp. 21-28.

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom

Mgr. Barbora Novotná

KTVŠ FF UMB

Tajovského 40

97400 Banská Bystrica

bnovotna@umb.sk

POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTNÍM STYLU STUDENTEK JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Zuzana Píchová

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

ABSTRAKT

Cílem práce bylo u souboru studentek Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích zjistit některé jejich názory a skutečnosti z oblasti pohybových a sportovních aktivit, které významně ovlivňují životní styl. U sledovaného souboru je zřetelný pozitivní vztah studentek k pohybovým aktivitám (86 %). Přestože 14 % sledovaného souboru hodnotí svůj vztah jako negativní nebo spíše negativní, pouze 5 % z tohoto souboru uvádí, že se nezabývají pravidelně žádnými pohybovými aktivitami. To ovšem znamená, že 9 % studentek ze sledovaného souboru se zabývá pravidelně alespoň 1x týdne nějakou pohybovou aktivitou, ač vykazují negativní vztah k pohybu. Možná je to účastí na povinné tělesné výchově či jiná aktivní pohybová činnost. Z hlediska motivačních aspektů k pohybovým aktivitám je zřetelný pozitivní vliv tělesných cvičení na psychický stav, což vykazuje 74 % sledovaných studentek. Ještě markantnější je očekávaný pozitivní vliv na tělesnou image. Tento jev pozitivně hodnotí 81 % sledovaných studentek.

Klíčová slova: studentky JU, pohybové aktivity, životní styl

ABSTRACT

The aim of the work was to find out some of their opinions and facts from the field of physical and sporting activities, which significantly influence the lifestyle of a group of students of the University of South Bohemia in České Budějovice. The observed file shows a clear positive relation of students to physical activities (86%). Although 14% of the monitored group evaluates their relationship as negative or rather negative, only 5% of this population states that they do not engage regularly in any physical activity. This, of course, means that 9% of the students in the group surveyed regularly engage in physical activity at least once a week, although they have a negative relation to movement. Perhaps this is participation in compulsory physical education or other active physical activity. From the point of view of motivational aspects to physical activities, the positive effect of physical exercises on the

mental state is evident, which is 74% of the students surveyed. Even more striking is the expected positive effect on the body image. This phenomenon is positively evaluated by 81% of students surveyed.
Key words: JU students, physical activities, lifestyle

ÚVOD

Životní styl většiny lidí na počátku 21. století je alarmující. V Evropě trpí nadváhou značná část populace (400 milionů Evropanů má nadváhu, 130 milionů Evropanů je obézních). Sedavý způsob života, který má pokračování i v době po zaměstnání, by měl být kompenzování aktivním pohybem (Kukačka, 2010). Sedavý způsob života spolu s nezdravým stravováním patří k hlavním příčinám většiny civilizačních chorob (srdeční onemocnění, hypertenze, diabetes mellitus 2.typu, obezita, osteoporóza). Z posledních odhadů vyplývá, že 2/3 osob má tělesnou aktivitu nedostatečnou, pouze necelá 1/3 se aktivně věnuje pohybu (Bašková a kol, 2009).

Nesprávných životním stylem vzniká spousta civilizačních chorob a nemocí, nejvíce obezita, infarkt myokardu, mrtvice, cukrovka, rakovina (Klescht, 2008). Změna životního stylu vyžaduje pevnou vůli a silnou motivaci. Někteří jednici navíc potřebují pomoc trenéra psychologa, psychoterapeuta, pedagoga, lékaře (Kukačka, 2009).

Genetická výbava člověka se za posledních 10 000 let prakticky nezměnila. Lidé dříve lovili zvěř a díky tomu vyvíjeli maximální fyzické nasazení. Museli uživit nejen sebe, ale i kmen a rodinu (Sekot, 2003). Nemocní jednici, kteří nebyli schopni takto fungovat, zemřeli. Takto se zachoval jen silný genom, který zaručil bezchybné fungování (Vurm, 2007). Vznik civilizačních nemocí je dle Bootha (2002) zapříčiněn vyřazením látkové přeměny z běžného chodu. Pokud se jedinec nepohybuje minimálně 30 minut denně (alespoň normální chůzí), v buňách neprobíhájí procesy detoxikace, které jsou důležité pro zachování zdraví. Nieman a Pederson (1999) uvádějí, že člověk, který se více jak 14 dní dostatečně nepohybuje, začíná se mu ukládat podkožní tuk v oblasti břicha. Tím se následně zvyšuje hladina krevního tuku a cukru a vytváří se ideální podmínky pro vznik kardiovaskulárních poruch.

Poslední výzkumy ukazují, že lidské tělo není na několikahodinové sezení v kanceláři uzpůsobeno. Naše genetická výbava je nastavena na denní fyzickou námahu, shánění potravy a lov, jako tomu bylo u pradávných lovců (Kukačka, 2009). Úmrtnost lidí, kteří nemají dostatek pohybu, je až o třetinu vyšší než u aktivních jedinců. Lidé, kteří doufají, že

racionální výživou a nedostatkem pohybové aktivity si zachovají dobré zdraví, se mýlí (Booth, 2002).

Charakteristický rysem dnešní doby se stává pokles pohybové aktivity a to má za následek velmi negativní dopad na zdraví celé společnosti. Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka (Čevelová a Čevela, 2010). Pravidelná pohybová činnost, ať už je prováděna rekreačně nebo sportovně, vyžaduje určitou motivaci, v podobě různých cílů. Primárním ženskou motivací je snížení tělesné hmotnosti, naopak muže motivuje zvýšení muskulatury, tedy svalové hmoty. Pocity a pozitivní nálada během pravidelného cvičení podmiňují psychologické motivy (Kukačka, 2010).

Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví a kondici, ale je důležité si uvědomit hodnoty socializační, komunikační, psychoregenerační, psychorelaxační, které působí na stav jednice a jsou prevencí proti stresu, nemocí a dalších negativních jevů. Cíleně prováděný pohyb by se měl proto stát důležitou a nezbytnou součástí stylu dnešního jednice (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Snížení fyzicky namáhavé práce v zaměstnání, ale i v mimopracovním čase, sedavý způsob trávení volného času vede v poslední době k výraznému poklesu pohybové aktivity v denním režimu lidí. Tomuto problému přispívá samozřejmě rozvoj dopravy a modernizace domácností (Bašková a kol, 2009).

Pokles pohybové aktivity se stává hlavním rysem současného životního stylu s negativním dopadem na celkové zdraví (Čeledová, Čevela 2010). Nedostatek tělesné zátěže často způsobuje vady držení těla, podílí se na vzniku chronických nemocí, jako je obezita, diabetes, osteoporóza apod (Kukačka, 2010).

S pohybovou aktivitou jsou spjaty všechny funkce lidského těla, i způsob chování (Měkota a Cuberek, 2007).

Zlepšení zdravotního stavu je hlavní motiv pro pravidelnost pohybové činnosti. Při analýze motivací bychom neměli zapomínat na motivaci přirozenou, která je neméně důležitá. Známe ji například od dětí. Ty jsou schopny sportovat a hýbat se celé hodiny bez jediné známky únavy. Přirozenost těchto aktivit ukazuje potřebu pro rostoucí a vyvíjející se organismu (Kukačka, 2010). Lidé, kteří pravidelně sportují a mají každodenní dostatečnou pohybovou aktivitu, si udrží poměrně vysokou úroveň tělesné zdatnosti po celý život (Osten, 2005).

Sportování by mělo sloužit jako účinný nástroj pro zvyšování fyzické kondice. Jedinci méně pohybové zdatní by neměli ve sportu spatřovat nepřekonatelnou překážku, ale zdroj plnohodnotného prožívání života (Mužík a Süss, 2009).

CÍL PRÁCE

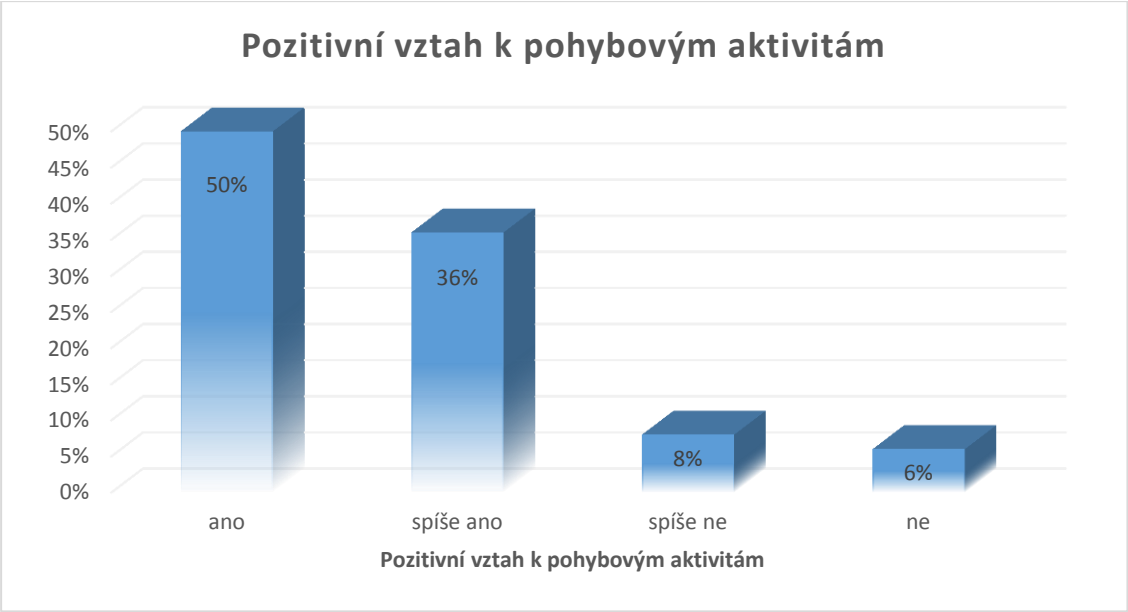
Cílem práce bylo zjistit na výzkumném souboru studentek Jihočeské univerzity názory na význam pohybových aktivit v jejich životním stylu.

METODIKA

Pro zjišťování pohybové aktivity v životním stylu studentek byl použit dotazník vlastní konstrukce. Dotazník měl 27 otázek. Tento dotazník byl rozeslán a 250 studentkám z celé Jihočeské univerzity – Pedagogická fakulta, Teologická fakulta, Zdravotně sociální fakulta, Ekonomická fakulta, Filozofická fakulta, Přírodovědecká fakulta, Zemědělská fakulta (40 dotazníků na fakultu), kromě Fakulty rybářství a ochrany vod. Osloveny byly studentky bakalářského, magisterského i inženýrského studia, denního i dálkového studia. Z celkového počtu mi bylo vráceno 212 dotazníků, z toho kompletně vyplněných 200. Celková návratnost dotazníků je 80 %. Výzkum proběhl na podzim v roce 2014. Srozumitelnost a jasnost otázek byla prověřena předvýzkumem. Pro tuto účelovou publikaci byly vybrány jenom některé ze zjištěných informací.

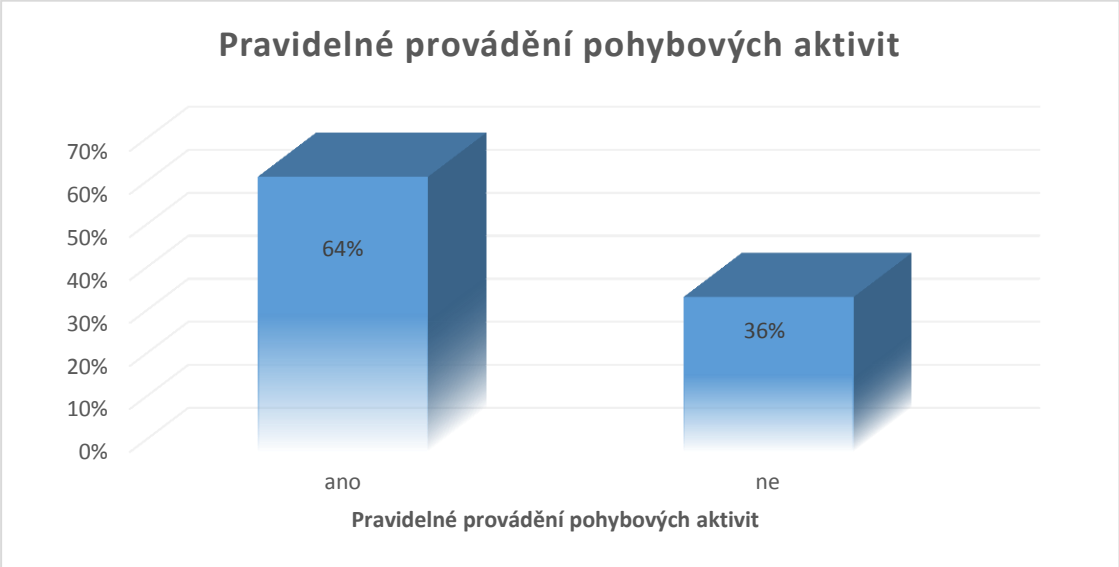
VÝSLEDKY

Z výzkumu je patrné, že 86 % studentek ze sledovaného souboru má pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, pouze 14 % uvedlo svůj vztah k těmto aktivitám jako negativní nebo spíše negativní.



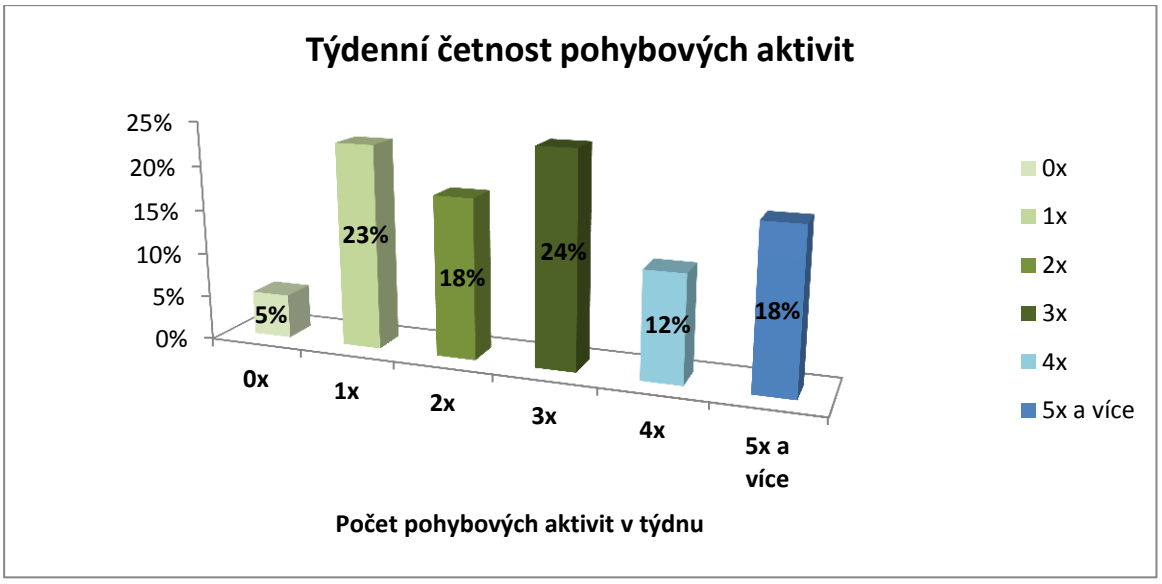
Graf 1 Pozitivní vztah k pohybovým aktivitám u studentek JU (n=200)

Přibližně dvě třetiny oslovených studentek JU se zabývají pohybovou činností pravidelně (64%). U ostatních studentek lze předpokládat nepravidelné nebo žádné provádění pohybových aktivit.



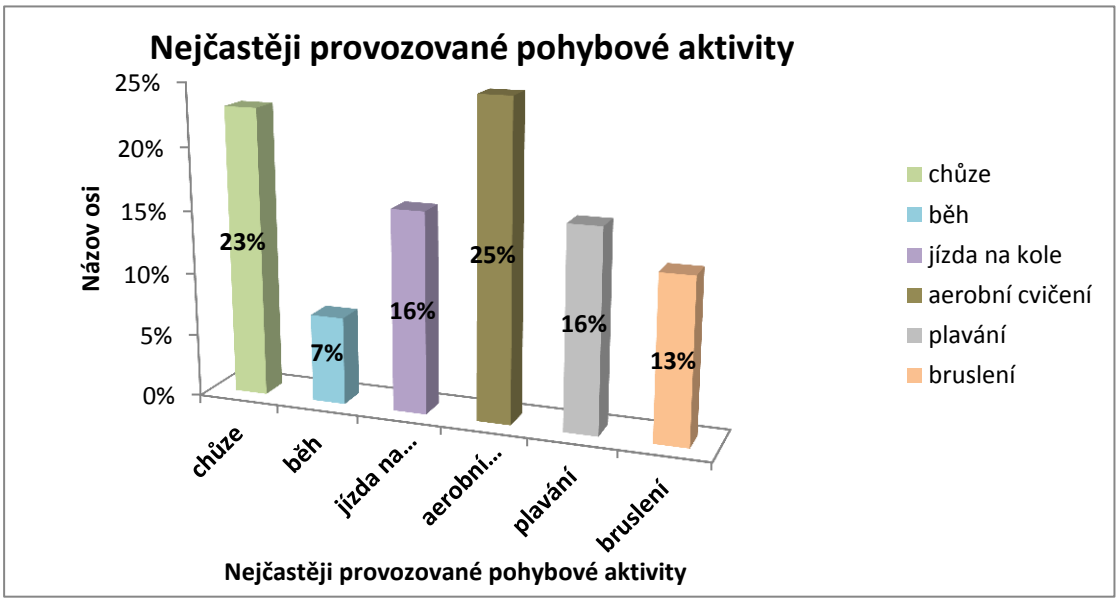
Graf 2 Pravidelné provádění pohybových aktivit u studentek JU (n=200)

Z hlediska četnosti (počtu) pohybových aktivit pravidelně prováděných v týdenním režimu převládá u pohybově aktivních dívek četnost 3x v týdnu (24 %), dále pak následuje z hlediska četnosti pravidelné provádění pohybové činnosti 1x za týden (23 %).



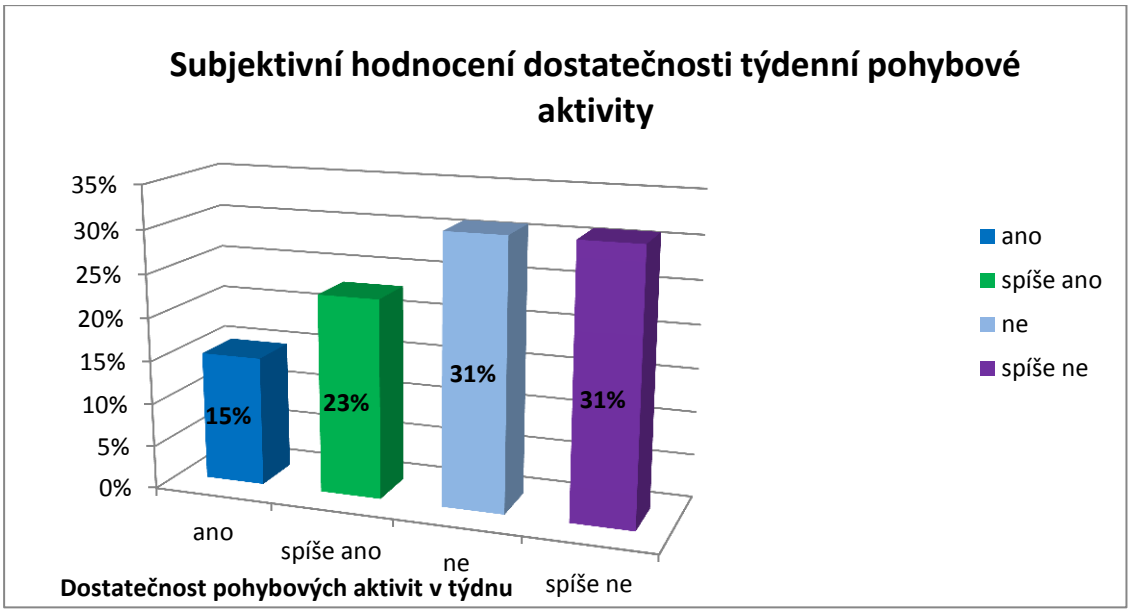
Graf 3 Týdenní četnost pohybových aktivit u studentek JU (n=200)

Z hlediska oblíbenosti lze označit za nejvíce populární aerobní cvičení a chůzi. Velmi oblíbená je i jízda na kole.



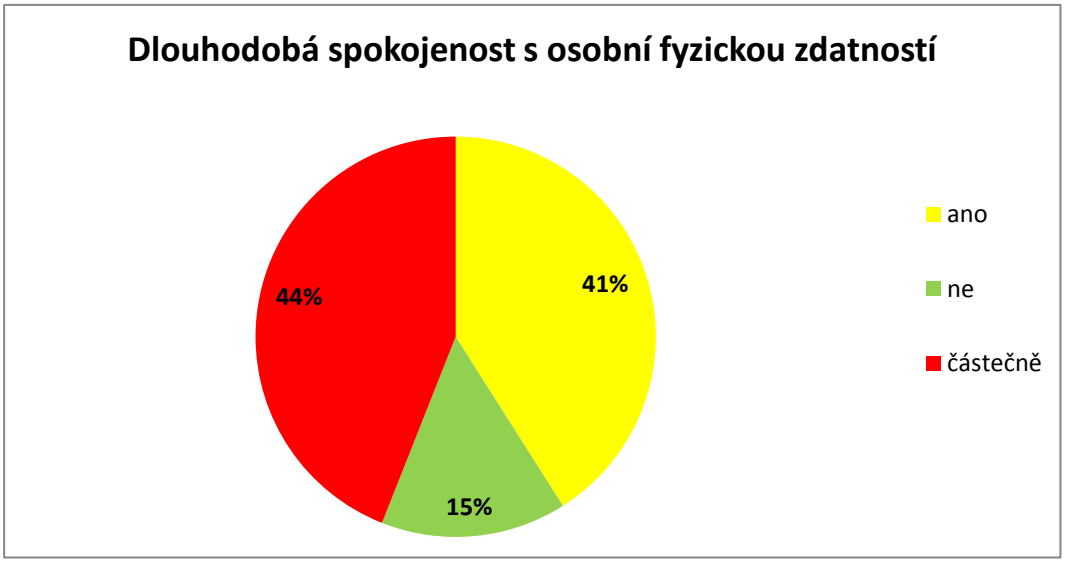
Graf 4 Nejčastěji provozované pohybové aktivity u studentek JU (n=200)

Z hlediska subjektivního hodnocení své pohybové aktivnosti během týdne pouze 38 % studentek považuje tuto aktivnost za dostačující. Ostatní – 62 % považují svou pohybovou aktivnost za nedostatečnou.



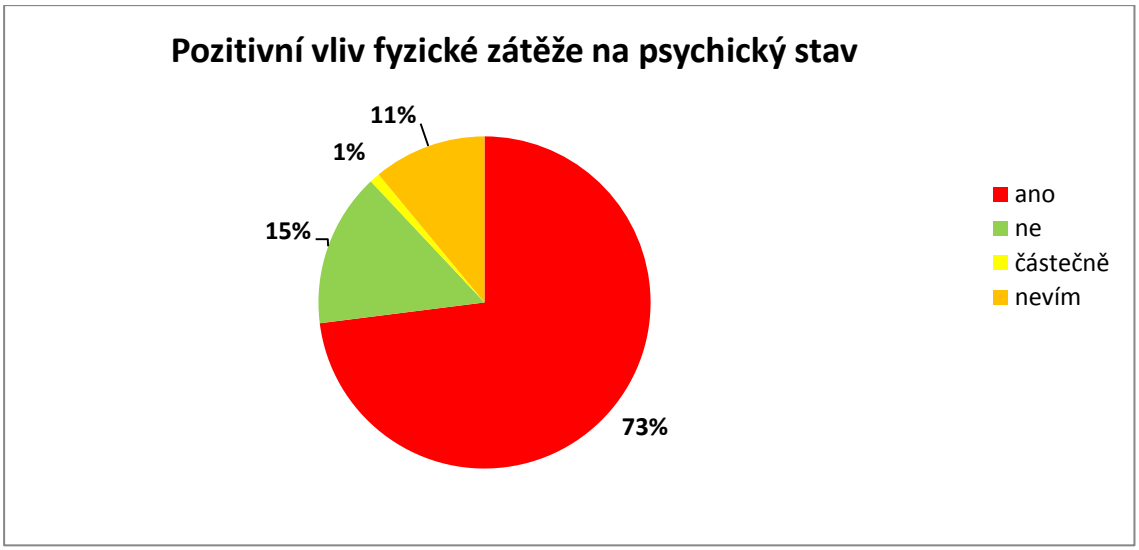
Graf 5 Subjektivní hodnocení dostatečnosti pohybových aktivit v týdnu (n=200)

Fyzická kondice je výsledkem pravidelného provádění tělesných cvičení, ale představa o jejím stavu může být značně subjektivní. Zcela nebo částečně je se svou kondicí spokojeno 85 % sledovaného souboru studentek JU. Ostatní studentky - 15 % jsou se svou kondicí nespokojeny.



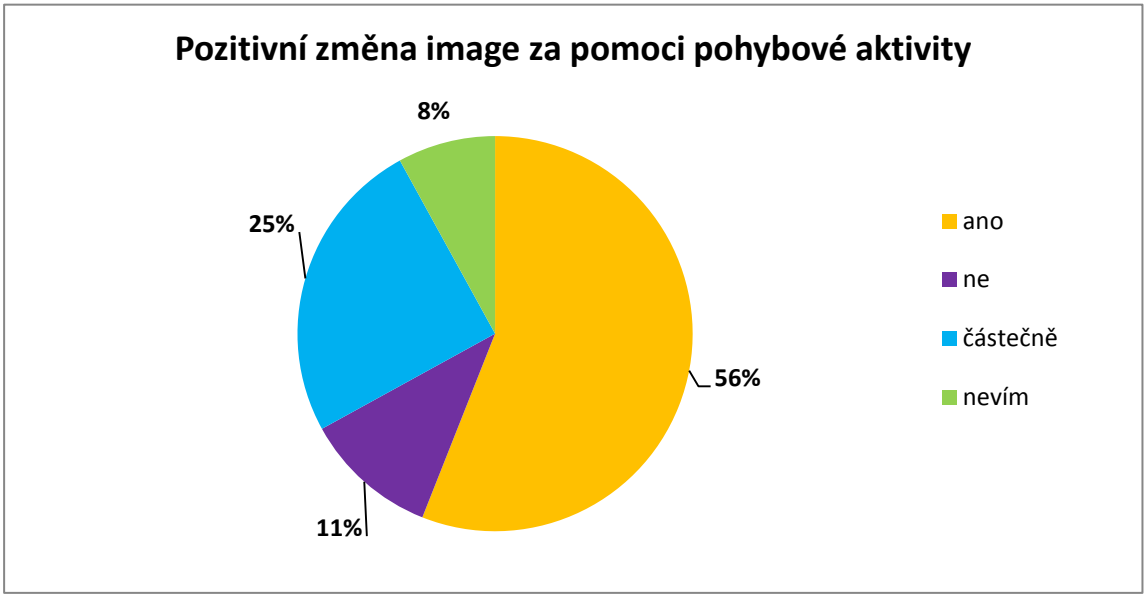
Graf 6 Dlouhodobá spokojenost s osobní fyzickou kondicí u studentek JU (n=200)

Jeden z pozitivních vlivů tělesných cvičení na celkový stav organismu je pozitivní vliv těchto cvičení na psychický stav. Tento psychofyziologické efekt pociťuje výrazně 73 % oslovených studentek. Pouze 15 % studentek tento efekt nevnímá.



Graf 7 Subjektivní hodnocení pozitivního vlivu fyzické zátěže na psychický stav u studentek JU (n=200)

Jednou z hlavních vnitřních motivací k pohybovým aktivitám je také pozitivní změna tělesné image. 81 % oslovených studentek si tuto změnu uvědomují.



Graf 8 Očekávané pozitivní změny tělesné image pomocí pohybové aktivity u studentek JU (n=200)

DISKUSE

Z hlediska pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám bylo zjištěno, že 86 % studentek má pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, pouze 14 % hodnotí svůj vztah jako negativní. Z toho

lze vyvodit, že studentky mají v dnešní době zájem o pohybové aktivity a pohyb všeobecně. Velmi podobných výsledků u zjišťování pozitivního stavu u studentek JU zjistila Růžičková (2013), která ve své práci ukazuje na 88 % kladný vztah studentek JU ke sportu a pohybu. Jedná se o podobnou hodnotu, velice vysoké a pozitivní číslo.

Z hlediska subjektivního hodnocení dostatečnosti pohybové činnosti výzkumu jsme zjistili, že pouhým 38 % studentkám se jeví jejich pohybová činnost dostatečná. Výzkum Růžičkové (2013) ukázal rozdílnost, kdy 64 % studentkám se jevila jejich pohybová činnost dostatečná. Tyto rozdílnosti jsou pravděpodobně dány subjektivním posuzováním pohybové dostatečnosti, která může chápána značně rozdílným způsobem.

Velmi pozitivním zjištěním je také skutečnost, že 18 % studentek vykazuje pravidelnou týdenní pohybovou aktivitu 5x a více, což odpovídá požadavku American college of sport medicine (1998).

95 % studentek uvedlo, že se alespoň 1x týdně pravidelně věnují pohybové aktivitě. Kukačka a Šamánek (2014) v jiné studii, která se týkala studentů JU, uvádějí pro stejnou aktivitu hodnotu 93% - téměř totožnou. Studie hodnotící účast na nějakém sportu či pohybové aktivitě u osob ve věku 16 let a starších ve Velké Británii a poukazuje na výrazně nižší okolo 40 %, zatímco u studentek JU 95 % (Khan et al., 2012).

Prezentovaná studie uvádí, že pouze 5 % studentek se neúčastní pravidelně pohybových aktivit. Kukačka a Šamánek (2014) zjistili u jiného souboru student JU velmi podobnou hodnotu na úrovni 7 %.

ZÁVĚR

U sledovaného souboru je zřetelný pozitivní vztah studentek k pohybovým aktivitám (86 %). Přestože 14 % sledovaného souboru hodnotí svůj vztah jako negativní nebo spíše negativní, pouze 5 % z tohoto souboru uvádí, že se nezabývají pravidelně žádnými pohybovými aktivitami. To ovšem znamená, že 9 % studentek ze sledovaného souboru se zabývá pravidelně alespoň 1x týdne nějakou pohybovou aktivitou, ač vykazují negativní vztah k pohybu. Možná je to účastí na povinné tělesné výchově či jiná aktivní pohybová činnost.

Z hlediska motivačních aspektů k pohybovým aktivitám je zřetelný pozitivní vliv tělesných cvičení na psychický stav, což vykazuje 74 % sledovaných studentek. Ještě markantnější je očekávaný pozitivní vliv na tělesnou image. Tento jev pozitivně hodnotí 81 % sledovaných studentek.

LITERATURA

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. 1998. Position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 30, pp. 975-991, ISSN 0195-9131.

BAŠKOVÁ, M. 2009. *Výchova ke zdraviu*. Martin: Osvěta, 2009, 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BOOTH, F. W. - CHAKRAVARTHY, M. V. - SPANDENBURG, E. E. 2002. Exercise and gene expression physiological regulation of the human genome through physical activity. *Journal of Physiology*, 543(2), pp. 399-411, ISSN 0022-3751.

ČELEDOVÁ, L. - ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví*: Vybrané kapitoly. Praha: Grada publishing, 128 s. ISBN 9788024732138.

KHAN, K. M. - THOMPSON, A. M. - BLAIR, S. N. 2012. Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet.* 380, 59-64.

KLESCHT, V. 2008. *Pět pilířů zdravého života aneb Jak být trvale zdráv díky wellness*. Brno: Computer Press, 176 s. ISBN: 978-80-251-2149-8

KUKAČKA, V. 2009. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita ZF, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

KUKAČKA, V. 2010. *Udržitelnost zdraví.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUKAČKA, V. - ŠAMÁNEK, P. 2014. Týdenní rozsah pohybových aktivit a jeho vztah k hodnotám BMI u studentů Jihočeské univerzity. *Studia kynanthropologica, Universitatis Bohemiae Meridionalis Budvicensis, Facultas Pedagogica*, 15(3), s. 183-188, ISSN 1213-2101.

MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ, D. a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MĚKOTA, K. - CUBEREK. R. 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

MUŽÍK, V. - SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.

NIEMAN, D. C.; PEDERSEN, B. K. 1999. *Exercise and immune function: recent developments.* Sports Medicine, Auckland, 27(2), p. 73-80,.

OSTEN, P. 2005 *Osobní trenér: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici.* 1. vyd. Praha: Grada, 192 s. ISBN 80-247-1133-8.

RŮŽIČKOVÁ, L. 2013. *Tělesná zdatnost u studentek Jihočeské univerzita*. Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

SEKOT, A. 2003. *Sport a společnost.* Brno: Paido, 191 s., ISBN 80-7315-047-6.

VURM, V. et al. 2007. *Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví.* 1. vyd. Praha: Triton, 152 s. ISBN 978-80-7254-997-9.

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

VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH HIER V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

Štefan Adamčák- Anna Kozaňáková

Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB v Banskej Bystrici, SR

Katedra telesnej výchovy a športu, Akadémia PZ v Bratislave, SR

ABSTRAKT

V našom prieskume sme sa zaoberali problematikou využitia pohybových hier v telovýchovnom procese materských škôl. V ankete sme obsiahli otázky, ktoré boli zamerané na vnímanie a využívanie pohybových hier. Takisto nás zaujímalo, ako deti tieto hry vnímajú, pretože v konečnom dôsledku oni sú skupina, na ktorú upriamujeme pozornosť a robíme to pre nich. Do našej ankety sa zapojilo 105 učiteliek, ktoré nám odpovedali na otázky, podľa ich presvedčenia, vedomia a priorít.

Kľúčové slová: Predprimárne vzdelávanie. Pohybové hry. Dieťa. Učiteľ.

ABSTRACT

In our survey we dealt with the issue of the use of motion games in the nursery process of nursery schools. In the survey, we included issues that focused on the perception and exploitation of gaming. We also cared about how children perceive these games, because ultimately they are a group that we pay attention to and do for them. 105 teachers were involved in our survey, answering questions, their conviction, consciousness, and priorities.

Key words: Pre-primary education. Motion games. Child. Teacher.

ÚVOD

Poznáme rôzne teórie, definície, a motivačné citáty o tom, ako je pohyb dôležitý v živote človeka. Existuje mnoho viet o pohybe, všetky sú v niečom pravdivé. Pohyb je jednoduchá, prirodzená činnosť. Ako povedal grécky filozof Aristoteles *„Život je pohyb.“* Táto krátka veta stačí na to, aby sme vystihli podstatu (Mazal, 2000). Pohyb je prirodzeným atribútom každého človeka, každý deň sa musí hýbať, aby mohol vykonávať činnosti. Preto materské školy musia apelovať na pohyblivosť detí. Práve učiteľky materských škôl majú jedinečnú možnosť od útleho veku byť vzorom práve v tejto oblasti ak sa to dieťaťu bude spájať s príjemnou skúsenosťou, tak po tom bude prahnúť aj mimo materskej školy. Odzrkadlí sa to na jeho duši, psychike, fyzike a zdraví. Možno práve v pohybovej aktivite

dieťa objaví svoj talent, svoju silnú stránku a vďaka tomu sa bude cítiť výnimočné a práve naším pričinením mu zmeníme celý život. Stačí správna motivácia a záujem narastie. Dieťa sa zabaví, a bez jeho vedomia sa zdokonalí jeho celkový vývoj nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke (Halmová – Šimonek – Veisová, 2002).

Každá činnosť v materskej škole má svoj význam. Takisto aj pohybové hry. Dieťa vníma, že je to význam zábavný. My dospelí vieme, že v pohybovej hre sa významov ukrýva viacej. Každý pedagóg musí hru pokladať ako základný pilier pre odovzdávanie vedomostí deťom. Učiť sa hrou je pre nich prirodzené, zábavné a zapamätateľné. Dieťa sa podvedome učí novým informáciám bez toho, aby mu bol tento úmysel vopred daný. Je to pre neho forma zábavy a dospelí mu môže určiť smer (Holécyobá – Klindová – Berdychová, 1966).

CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť využitie pohybových hier v telovýchovnom procese materských škôl.

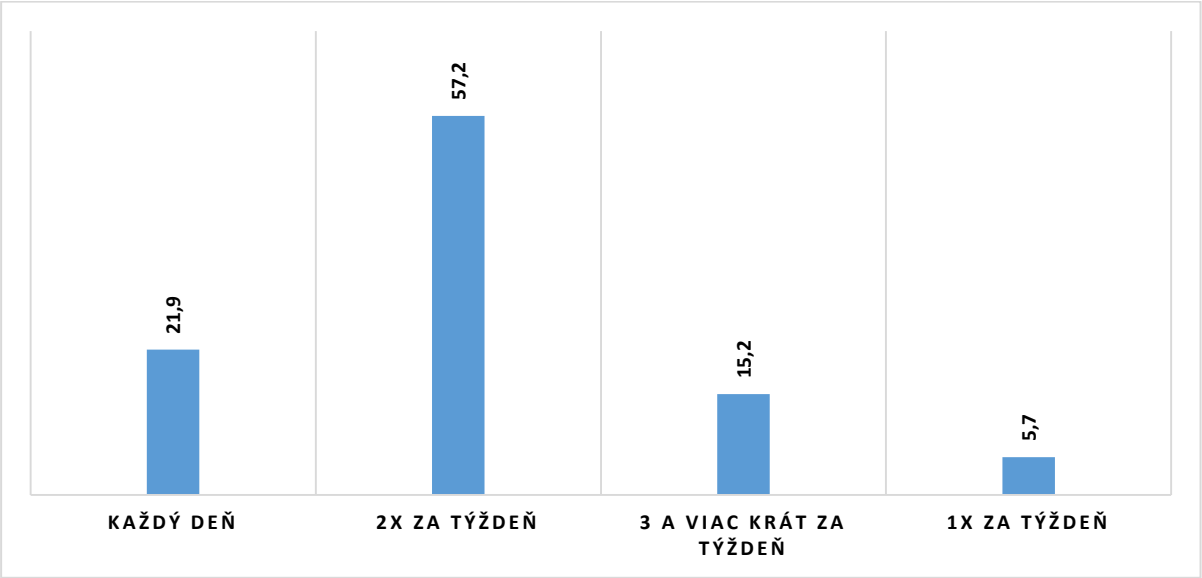
METODIKA

Prieskum bol realizovaný v materských školách v okrese Sabinov. Nosnou metódou bola anketa. Cieľovou skupinou boli učiteľky materských škôl. Prieskumu sa zúčastnilo 105 učiteliek z materských škôl. Z pohľadu veku zastúpenie učiteliek bolo nasledovné: 30 – 40 rokov 31,4%, do 30 rokov 27,6%, od 40 – 50 rokov 25,7% a 50 rokov a viac 15,2%. Z pohľadu dĺžky pedagogickej praxe boli učiteľky s praxou do 15 rokov v 53,8% a 46,2% bolo s praxou nad 15 rokov. Z pohľadu vzdelania 31,4% malo stredoškolské vzdelanie, prvý stupeň vysokoškolského vzdelania malo 35,2% a druhý stupeň vysokoškolského vzdelania malo 33, 3% dotazovaných učiteliek.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

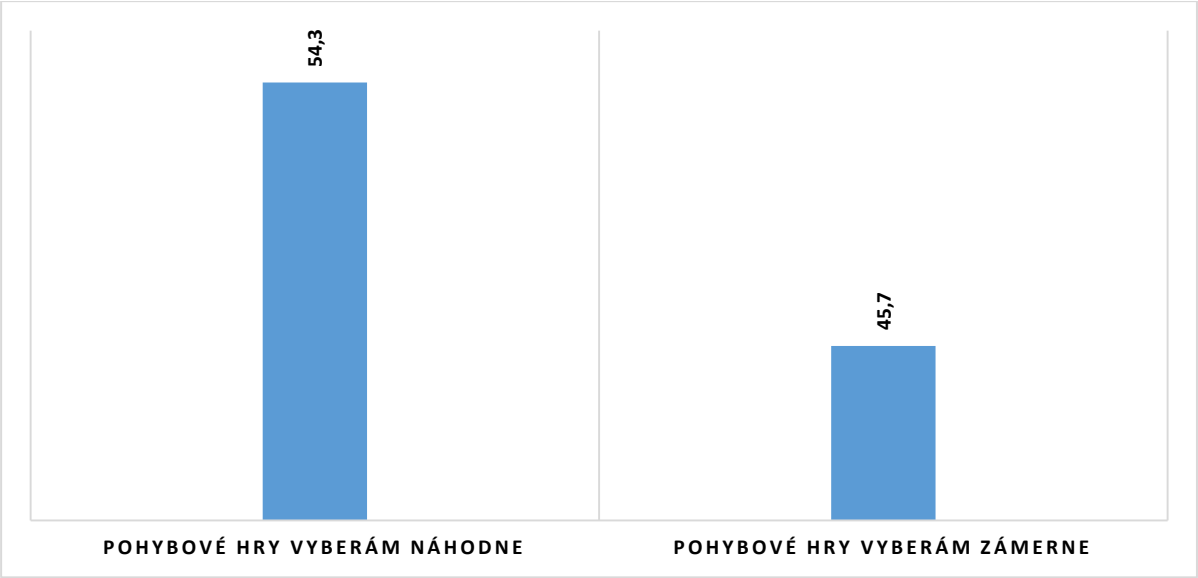
V prvej otázke nášho prieskumu sme zisťovali frekvenciu zaraďovania pohybových hier do telovýchovných chvíľok z pohľadu učiteliek. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že 57,2% učiteliek zaraďuje pohybové hry 2x týždenne do telovýchovných chvíľok. Každý deň sú pohybové hry zaradené u 21,9% učiteliek. O niečo nižšie percento (15,2%) zaraďuje pohybové hry 3 a viac krát týždenne. Zostávajúce percento uviedlo odpoveď 1x týždenne (Obrázok 1). Pre učiteľa v predškolskej výchove je nevyhnutné poznať širokú škálu cvičení a hier, ktoré sú pre rozvoj dieťaťa vhodné a podnetné, a ktorých častejším opakovaním sa

upevňujú pohybové zručnosti a rozvíjajú pohybové schopnosti nevyhnutné pre zdravý život dieťaťa“ (Novotná - Vladovičová, 2001).



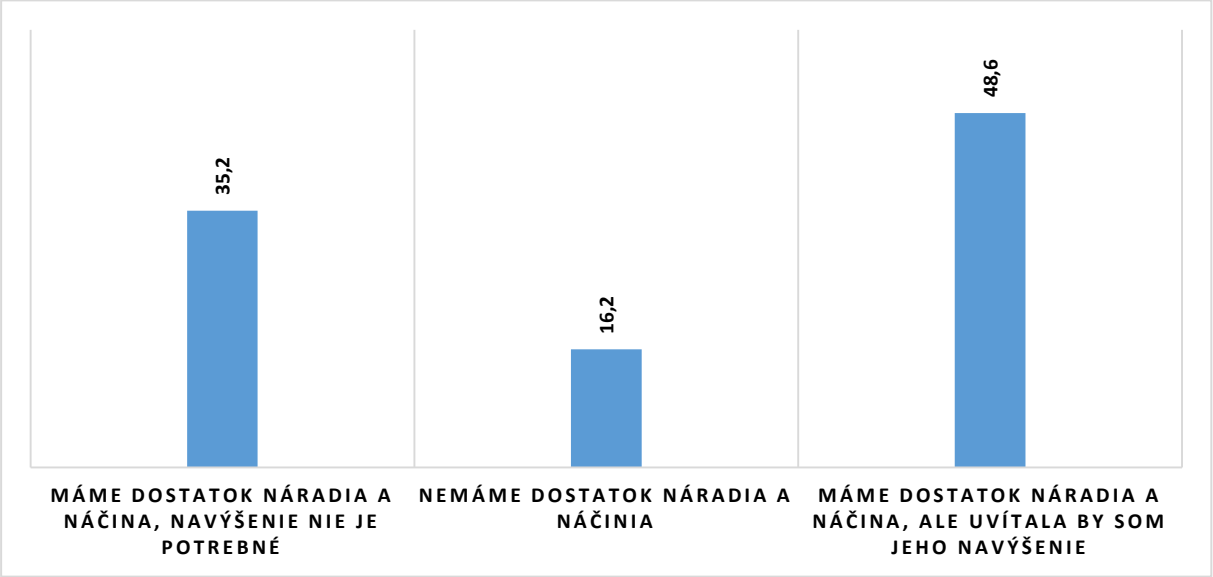
Obrázok 1 Frekvencia zaraďovania pohybových hier v telovýchovných chvíľkach z pohľadu učiteliek

V nasledujúcej otázke mali učiteľky zodpovedať, či výber pohybových hier je zámerný, alebo náhodný so zámerom rozvoja pohybových schopností, nakoľko ako uvádza Dugasová (2008), ide o *“zlatý vek“ pohybového vývoja detí najmä pre rozvoj všeobecných koordinačných schopností: rovnováhovej, reakčnej, rytmickej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačenej schopnosti.* Z výsledkov vyplýva, že u 54,3% učiteliek prevláda náhodný výber pohybových hier so zámerom rozvoja pohybových schopnosti a u 45,7% výber zámerný. Dosiahnuté percentuálne výsledky sme zaznamenali na Obrázku 2.



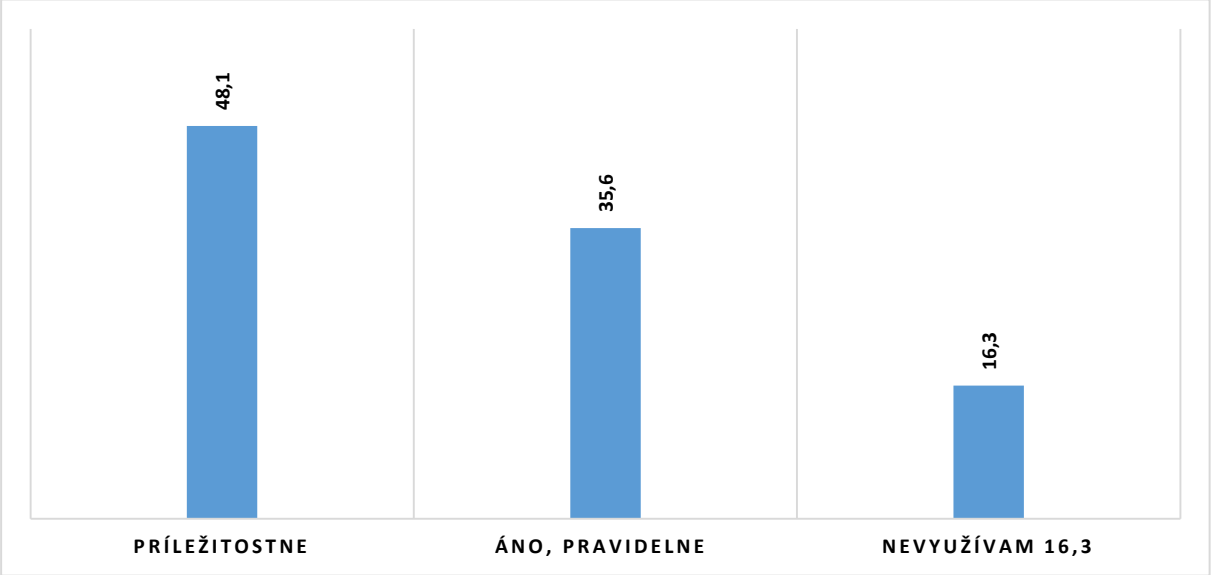
Obrázok 2 Výber pohybových hier so zámerom rozvoja pohybových schopností z pohľadu učiteliek

Viacero autorov zaoberajúcich sa problematikou pohybových hier napr. Murgačová (2006), Adamčák-Nemec (2010) odporúča pri realizácii pohybových hier využívať rôznorodé pomôcky, náradie resp. náčinie, preto sme v našom prieskume chceli taktiež zistiť aká je vybavenosť materských škôl z pohľadu pomôcok na realizáciu pohybových hier. Navýšenie pomôcok by privítalo 48,6 % učiteliek, a 35,2 % sú s vybavenosťou spokojné. Za nedostatočný počet pomôcok označili 16,2 % učiteliek (Obrázok 3).



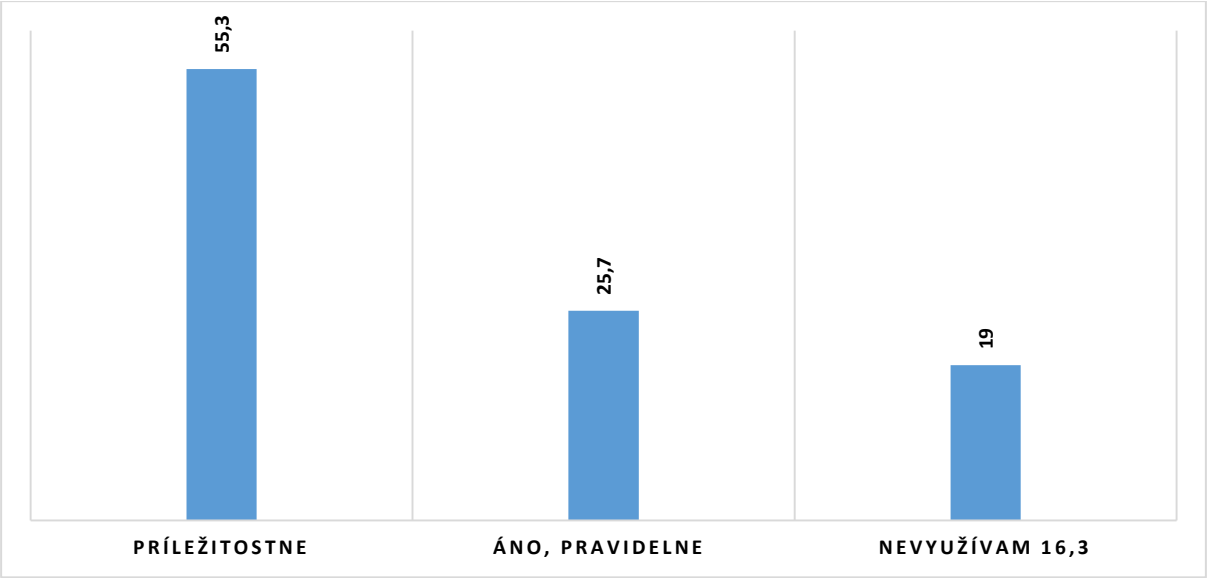
Obrázok 3 Vybavenosť materských škôl z pohľadu pomôcok na realizovanie pohybových hier z pohľadu učiteliek

Nasledujúca otázka (Obrázok 4) úzko súvisí s predchádzajúcou, nakoľko nás zaujímalo či učiteľky využívajú pri realizácii pohybových hier náčinie. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že 35,6% využíva náčinie pravidelne a 48,1% príležitostne. Negatívnu odpoveď sme zaznamenali až u 16,3%. Z nášho pohľadu považujeme za veľmi pozitívne ak učiteľky využívajú náčinie, pretože je to vhodný spôsob ako vzbudiť záujem u deti o danú pohybovú hru.



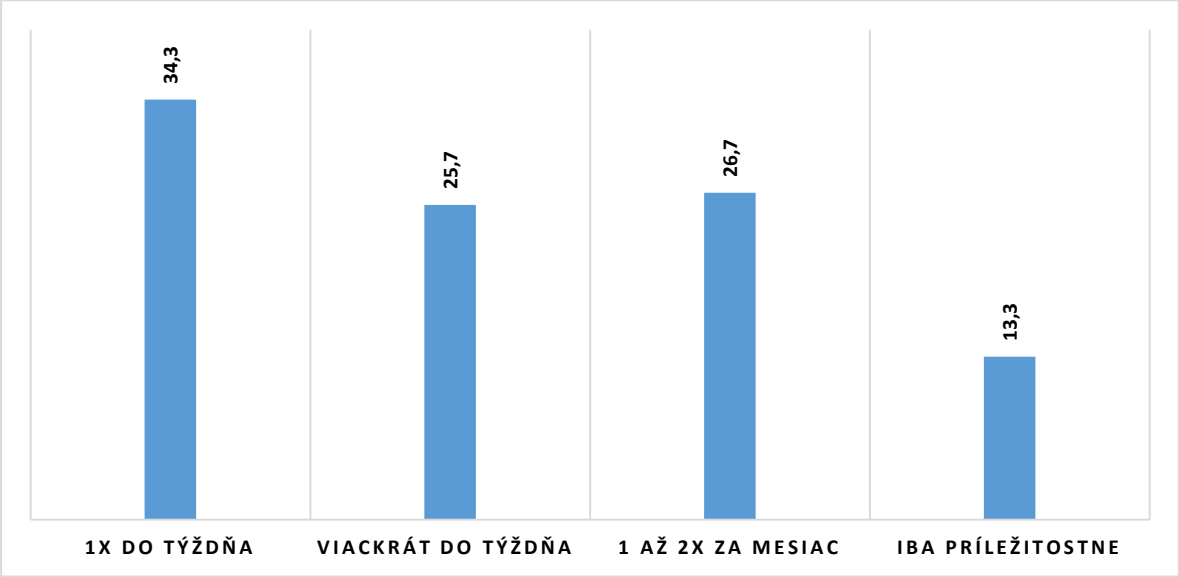
Obrázok 4 Využívanie náčinia pri realizácii pohybových hier učiteľkami

Nielen náčinie ale aj náradie je vhodný spôsob, ako vzbudiť záujem u deti o pohybovú hru. Preto sme sa učiteliek pýtali, či pri realizácii pohybových hier využívajú náradie. Pri tejto otázke sme najvyššie percento zaznamenali pri odpovedi „príležitostne“ a to u 55,3% učiteliek. Pravidelnosť sme zaznamenali u 25,7% a negatívnu odpoveď uviedlo 19% odpovedajúcich učiteliek (Obrázok 5).



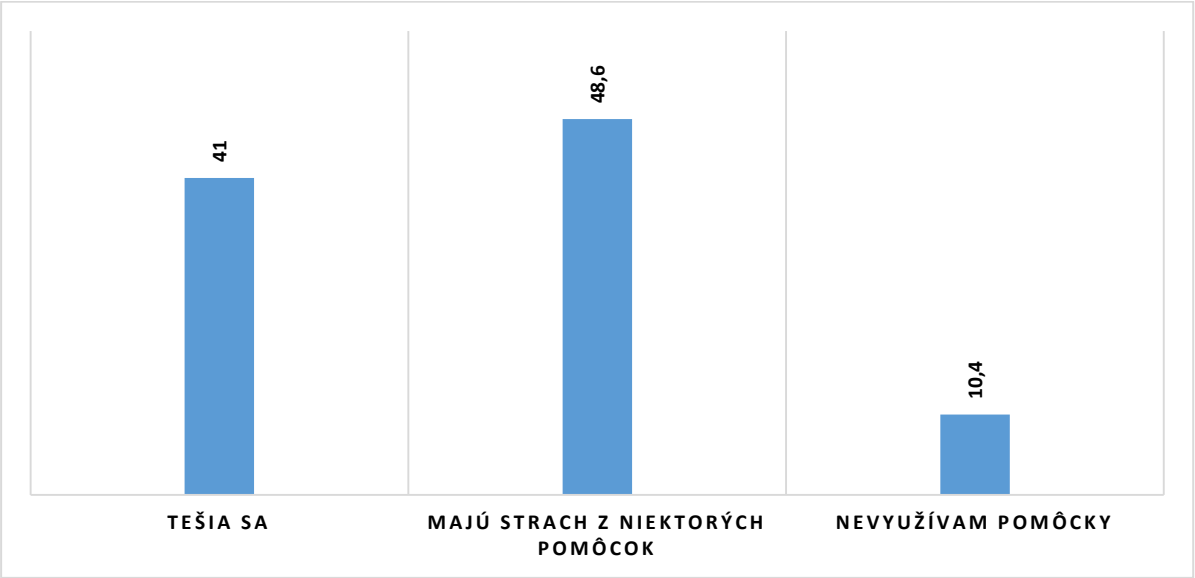
Obrázok 5 Vyžívanie náradia pri realizácii pohybových hier učiteľkami

V nasledujúcej otázke (Obrázok 6) sme zisťovali frekvenciu využívania náradia a náčinia pri realizácii pohybových hier učiteľkami. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že frekvencia využívania je u 34,3% učiteliek „1x do týždňa“, u 25,7% „viackrát do týždňa“ a „1 až 2x za mesiac“ 26,7%. Najnižšie percento (13,3%) sme zaznamenali pri odpovedi „ iba príležitostne“.



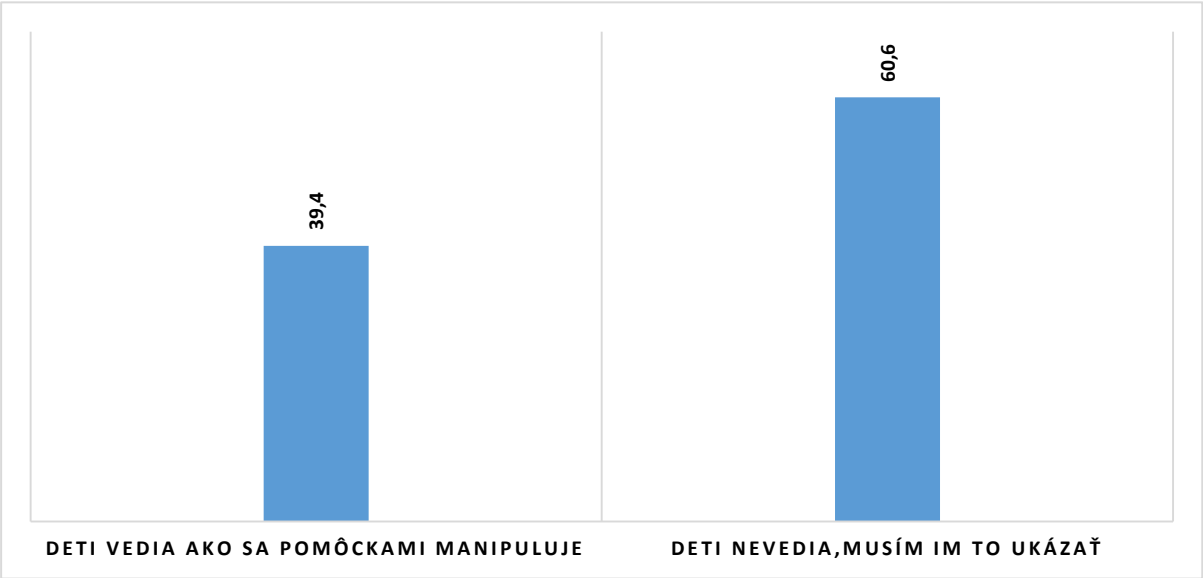
Obrázok 6 Frekvencia využitia náčinia a náradia pri realizácii pohybových hier učiteľkami

V siedmej otázke dotazníka sme zisťovali aké reakcie majú deti na pohybové hry s využitím pomôcok (náradia a náčinia). Prekvapilo nás, že až 48,6% deti pociťuje strach z niektorých pomôcok, na základe čoho si vysvetľujeme aj nízku frekvenciu zaraďovania pomôcok do pohybových hier v predchádzajúcej otázke. Radosť z pomôcok sme zaznamenali u 41% deti. Keďže10,4% učiteliek uviedlo, že pomôcky nevyužívajú, tým pádom nevieme usúdiť, aké reakcie by sme u konkrétnych deti zaznamenali (Obrázok 7).



Obrázok 7 Reakcia detí na pohybové hry s využitím pomôcok (náradie a náčinie) z pohľadu učiteliek

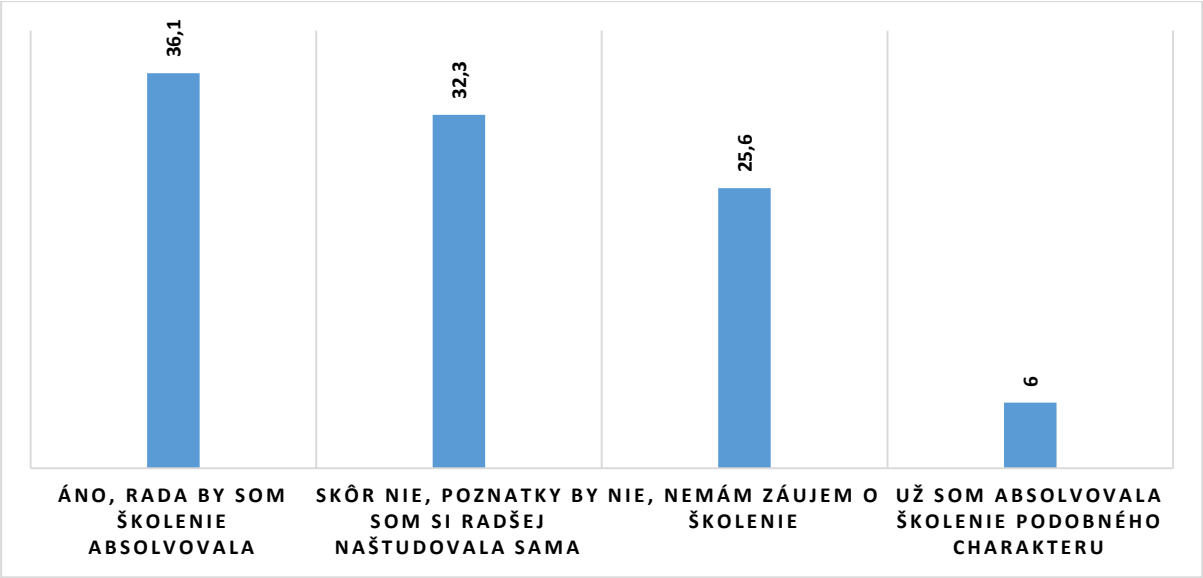
Následne sme chceli zistiť ako vedia deti pomôcky používať, pretože schopnosť používať pomôcky nám dáva informáciu aj o tom, akú pozornosť venujú učiteľky v manipulácii s týmito pomôckami. Je všeobecne známe, že nie každé dieťa vie hneď manipulovať s rôznorodými pomôckami. Až 60,6% učiteliek odpovedalo, že deťom musia najskôr ukázať ako sa s pomôckou manipuluje (obrázok 8).



Obrázok 8 Schopnosti detí používať pomôcky (náradie a náčinie) pri pohybovej hre z pohľadu učiteliek

Súhlasíme s názorom Blahutkovej - Ottmárovej, (2007), že ak by sa náradie a náčinie naozaj využívali často a opakovane od útleho veku detí, vedeli by tieto pomôcky lepšie používať aj v školskej telesnej výchove v primárnom vzdelávaní. Zároveň dodávajú, že vo vývoji všeobecných koordinačných schopností je potrebné rozlišovať situácie zamerané na zvýšenie všeobecnej pohybovej úrovne. Odporúčajú posilniť výučbu základných zručností a prehĺbiť nadobúdanie motoriky používaním zložitých štruktúr pohybového prejavu.

Poslednou otázkou našej ankety sme chceli zistiť, či by mali učiteľky záujem o školenie z problematiky využívania a realizácie pohybových hier v podmienka materskej školy. Ako môžeme vidieť na obrázku 9, o školenie je záujem iba 36,1% učiteliek, čo ale nepovažujeme za dostatočný prejav záujmu.



Obrázok 9 Záujem učiteliek o školenie so zameraním na problematiku využívania a realizácie pohybových hier v podmienkach materskej školy

Učiteľky sa skôr spoliehajú na samoštúdium a v prípade potreby si to naštudujú samé 32,3 % odpovedí. Myslíme si, že učiteľky sú motivované najmä kreditmi, a z uvedeného dôvodu ju nevyhľadávajú. Učiteľky, ktoré sú pred dôchodkom, pravdepodobne už ani nepovažujú za potrebné doškoľovať sa v tejto oblasti.

ZÁVER

Opierajúc sa o nadobudnuté výsledky prieskumu uvádzame nasledujúce odporúčania pre prax:

- Lepšie prehĺbiť poznatky v rámci telovýchovy v materskej škole prostredníctvom kurzov a školení zameraných na aplikáciu pohybových hier.
- Zvýšiť frekvenciu využívania pohybových hier. Zaraďovať častejšie pohybové hry, ktoré sa môžu využiť aj v rámci opakovania učiva, kde sa téma pohybovej hry prispôsobí. Pri pobyte vonku využiť čas na pohybovú aktivitu.
- Motivovať detí k pohybovej činnosti. Pripravovať pre deti hry, ktoré sú zaujímavé, obmieňajú sa, ale zároveň pre ne dostupné, aby ich neúspech neodradil. Takisto využívať častejšie náčinie a náradie pri týchto hrách a pomáhať im prekonať svoj strach.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADAMČÁK, Š. 2007. Zábavné činnosti s fitloptou.. In Těl. Vých. Sport Mlád., 73, 2007, č.1, s. 32-35

ADAMČÁK, Š. - NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská telesná a športová výchova. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010, 209s.

BLAHUTKOVÁ, M. - OTTMÁROVÁ, E. 2007. Hry s netradičným náčiním. Banská Bystrica: PF UMB, 2007, 35 s.

DUGASOVÁ, M. 2008. Fittbal ako motivačný činiteľ. In Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 141-144. ISBN 978-80-8045-515-6.

HALMOVÁ, N. – ŠIMONEK, J. – VEISOVÁ, M. 2002. Pohyb hrou. Bratislava: EDIT PRINT, Trnava, 2002. 58 s. ISBN 80-88954-19-3.

MURGÁČOVÁ, E. 2006. Fitlopty na hodinách telesnej výchovy. Pedagogické čítanie. Prešov: MPC, 2006.

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

NOVOTNÁ, N. - VLADOVIČOVÁ, N., 2001. Pohybové hry na 1. Stupni základnej školy. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2001. 60 s. ISBN 80-8055-492-7.

ÚČINOK HRAVÝCH AKTIVÍT VYUŽÍVAJÚCI GLOBÁLNY POLOHOVÝ SYSTÉM NA ZMENU POSTOJOV ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Štefan Adamčák – Miroslav Nemec

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

ABSTRAKT

V štúdii prezentujeme výsledky experimentu zameraného na pozitívnu zmenu postojov žiakov-chlapcov k telesnej a športovej výchove prostredníctvom hravých aktivít využívajúcich globálny polohový systém. Experimentálny súbor tvorilo 32 chlapcov z dvoch základných škôl navštevujúcich druhý stupeň. Experimentálny činiteľ tvorili štyri nami zostavené hry s využitím globálneho polohového systému. Postoje žiakov boli zisťované pomocou štandardizovaného postojového dotazníka od Siváka a kol. (2000) pred a po uskutočnení experimentu. Realizáciou experimentálneho činiteľa došlo po 6 týždňoch k pozitívny zmenám, ktoré sa prejavili v poklese indiferentných postojov o 15,62% a náraste pozitívnych postojov o18,75%. Zmeny v postojoch z aspektu štatistickej významnosti neboli signifikantne významné.

Kľúčové slová: globálny polohový systém, hravé aktivity, postoje, žiaci základných škôl.

ABSTRACT

In the study we present the results of an experiment aimed at positive change of attitudes of boys to physical and sport education through playful activities using the global positioning system. The experimental group consisted of 32 boys from two primary schools attending the second grade. Experimental factor was made up of four games made by us using a global positioning system. The attitudes of pupils were determined using a standardized attitudes questionnaire from Sivák et al. (2000) before and after the experiment. Implementation of the experimental factor transpired after 6 weeks in the positive change, which reflected 15.62% in indifferent attitudes and 18.75% in positive attitudes. Changes in attitudes from the aspect of statistical significance were not significant.

Key words: global positioning system, playful activities, attitudes, primary school pupils - boys.

ÚVOD

Klesajúca fyzická aktivita dospievajúcej populácie je jedným z početných problémov súčasnosti. Je nahrádzaná pasivitou - čas trávený pri televízore, počítači, a pod.. Ak zoberieme do úvahy skutočnosť, ktorú uvádza vo svojej štúdii Šimoneka (2006) a Verešová (2007), že školská telesná výchova je u viacerých detí jediným priestorom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu, je to jeden z dôvodov prečo je dôležité poznať ale aj formovať pozitívny postoja k telesnej a športovej výchove nielen zo strany učiteľov, ale aj rodičov, vychovávateľov či trénerov.

Zisťovať postoje žiakov k rôznym vyučovacím predmetom patrí podľa Pavelkovej-Škaloudovej-Hrabala (2004) medzi významné výskumné oblasti. Predovšetkým z dôvodu vzájomnému vzťahu medzi postojmi žiakov k predmetu a ich úspešnosťou v tomto predmete. Autori Bennett a kol. (2001) sa zamerali na zistenie príčin neúspešnosti študentov v predmete chémia a zistili, že primárnou príčinou podľa boli negatívne postoje k chémii u neprospievajúcich študentov.

Valjent-Flemr (2010), Beťák-Rozim (2014) a i. samotný proces formovania postojov žiakov k telesnej a športovej výchove chápu ako jeden z prvoradých cieľov telesnej výchovy a športovej výchovy. V praxi to znamená, že ak učiteľ pozná postoj žiaka k telesnej a športovej výchove uľahčí mu to plánovanie, organizáciu a aj samotné dosiahnutie vytýčených cieľov vyučovacej hodiny. Čačka (2010) uvádza, že pozitívne či negatívne postoje vznikajú na základe skúseností s uspokojovaním vlastných potrieb. Ich premena podľa Nakonečného (1999) je podmienená štyrmi faktormi:

- ✓ dôveryhodnosť zdroja informácie;
- ✓ atraktivita zdroja informácie;
- ✓ sila zdroja informácie;
- ✓ štýl, štruktúra a obsah informácie.

Všetky spomenuté faktory môže vo výraznej miere z pohľadu telesnej a športovej výchovy ovplyvniť učiteľ (telesnej a športovej výchovy) svojim prístupom, odborným vedením predmetu. Fairbrother (2000) zastáva názor, že žiaci alebo študenti sa učia len vtedy, keď sa učiť chcú a keď učivu rozumejú. Postoj k vzdelávaciemu predmetu (Pavelková- Škaloudová-Hrabal, 2010) – či už kladný alebo záporný je podľa chápaný ako jeden z ukazovateľov celkovej motivácie žiaka, ktorý vytvára predpoklad k realizácii efektívneho učenia. V žiakovom postoji k školskému predmetu sa odzrkadľuje to ako predmet vníma, ako ho prežíva, aké má

o ňom predstavy, ale aj to ako sa v danom predmete chová. Z uvedených faktov potom jednoznačne vyplýva, či je v danom predmete úspešný alebo neúspešný.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo na základe experimentu zistiť zmeny postojov žiakov základných škôl prostredníctvom hravých aktivít s využitím globálneho polohového systému, ktorý je riešený na KTVŠ FF UMB v Banskej Bystrici v rámci grantového projektu ***KEGA 002UMB-4/2014*** .

METODIKA

Nosnou metódou práce bol experiment, ktorého sa zúčastnilo 20 žiakov (chlapcov) 9. ročníka navštevujúci Základnú školu P. Križku v Kremnici a v školskom roku 2016/2017 a 12 žiakov (chlapcov) navštevujúci športový krúžok na II. Základnej škole A. H. Škultétyho vo Veľkom Krtíši. Experiment trval 6 týždňov v časovom horizonte od 14.3. 2017 do 28.4. 2017 vo Veľkom Krtíši a 6 týždňov od 14.1. - 18.2. 2016 na ZŠ P. Križku v Kremnici. Samotný experimentálny činiteľ tvorili 4 nami zostavené hry s využitím globálneho polohového systému realizované za pomoci smartfónov s modulom GPS. Pri realizácii hier využívajúcich globálny polohový systém sme využívali bezplatnú aplikáciu LocusMapfree.

Zmenu postojov sme zisťovali štandardizovaným postojovým dotazníkom od Siváka a kol. (2000). Dotazník pozostával z 51 položiek a bol aplikovaný pred začiatkom experimentu a po jeho ukončení. Odpoveďový formulár dotazníka pre žiakov bol vytvorený a spracovaný v programe TAP2 firmy Gamo Banská Bystrica. Pri spracovaní získaného faktografického materiálu sme použili matematicko-štatistické metódy (percentá, Chi-kvadrát), grafické metódy (obrázky) a kvalitatívne metódy. Postoje žiakov-chlapcov sme zároveň porovnávali s výskumami Görnera-Staršieho (2001), Bartíka (2009), Adamčáka-Kozaňákovej (2013), Adamčáka-Bartíka (2014), Adamčáka-Nemca (2015) a Adamčáka-Bartíka (2016).

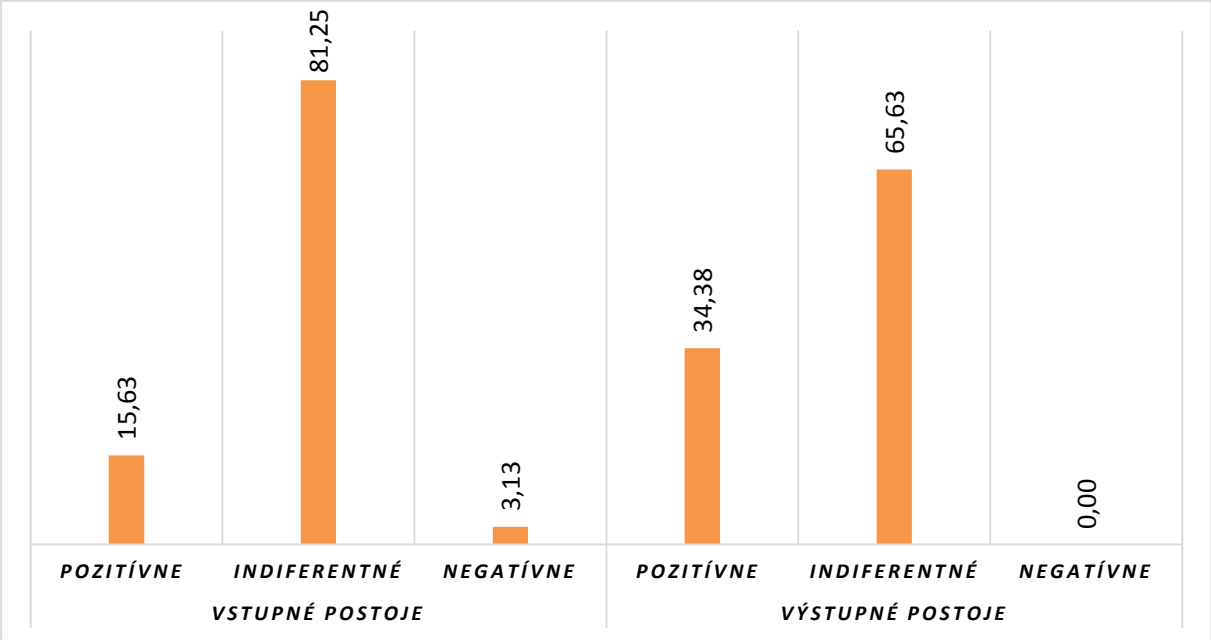
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vyhodnotením vstupných postojových dotazníkov sme zistili, že u chlapcov experimentálneho súboru dominovali indiferentné postoje s frekvenciou výskytu 81,25% (obrázok 1). Pozitívne postoje sme zaznamenali u 15,63% chlapcov a 3,13% (1 žiak) mal k telesnej a športovej výchove negatívny postoj. Absolvovaním 6 týždňového experimentu

sme v skúmanom súbore žiakov-chlapcov základných škôl zaznamenali nasledovné skutočnosti:

- ✓ vzrástol nám počet pozitívnych postojov na hladinu 34,38%, čo v porovnaní so vstupným zisťovaním predstavuje nárast 18,75%.
- ✓ klesla frekvencia indiferentných postojov na hladinu 65,63%, čo predstavuje pokles o 15,62%.
- ✓ po ukončení experimentu sme nezaznamenali žiadny negatívny postoj k telesnej a športovej výchove.

Napriek pozitívnym zmenám, ktoré nastali v postojoch chlapcov po aplikovaní experimentálneho činiteľa, sme z pohľadu komparácie postojov chlapcov pred a po experimente nezaznamenali štatisticky signifikantné rozdiely z pohľadu chi (p=0,150).



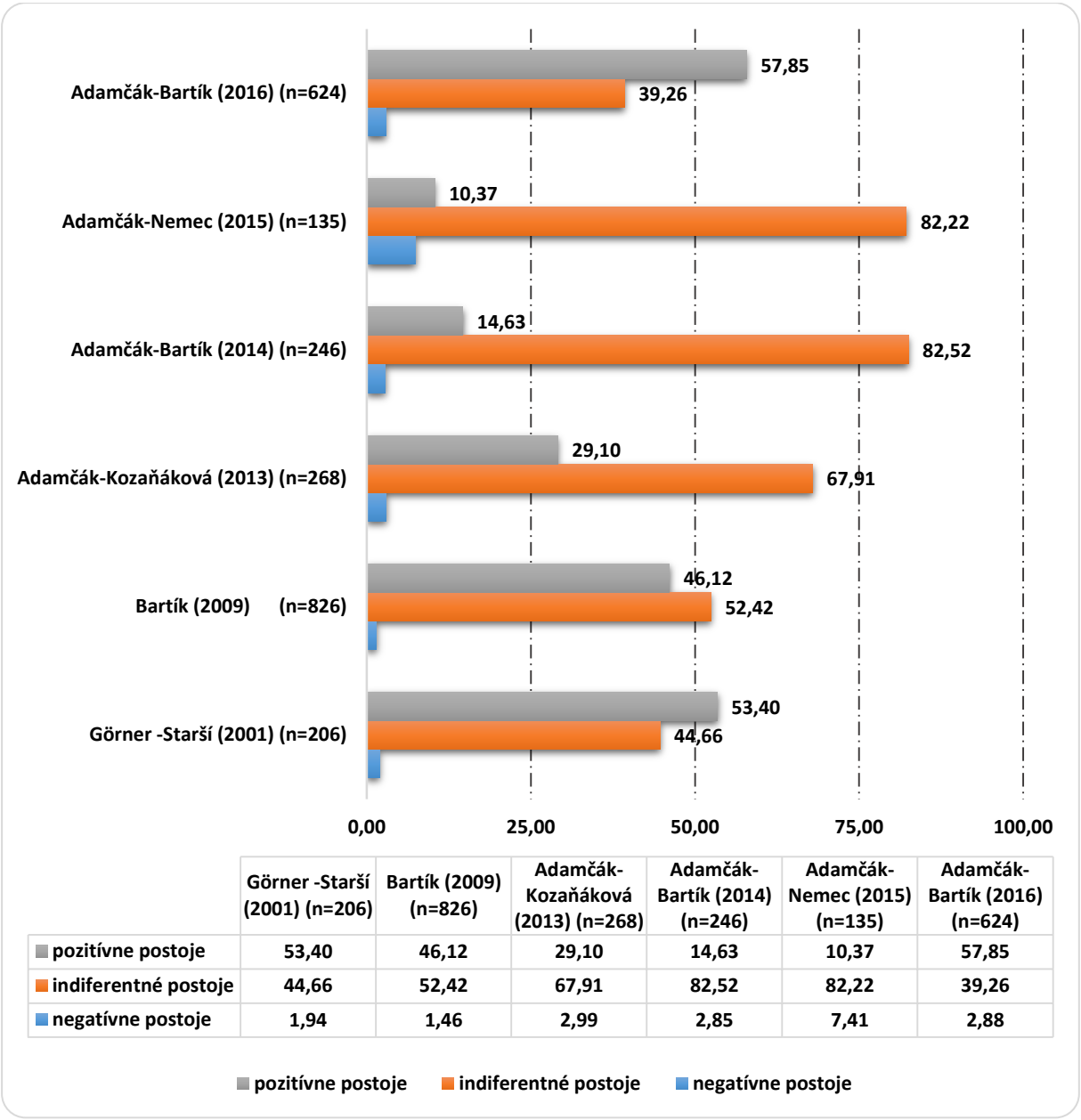
Obrázok 1 Postoje chlapcov k telesnej a športovej výchove počas experimentu

Z aspektu získaných bodov sme pri vyhodnotení postojového dotazníka zaznamenali tri nasledovné skutočnosti:

- ✓ priemer získaných bodov bol pri vyhodnotení vstupných postojov 54,94 bodov z maximálneho možného počtu 102 bodov, čo predstavuje 53,86%. Minimálny počet získaných bodov bol 30, maximálny 74 bodov.

- ✓ pri vyhodnotení výstupných postojov bol priemer získaných bodov 63,28 bodov z maximálneho možného počtu 102 bodov, čo predstavuje 62,04%. Minimálny počet získaných bodov bol 42, maximálny 88 bodov.
- ✓ porovnaním vstupných a výstupných meraní sme zaznamenali nárast počtu získaných bodov v postojov dotazníku v priemere o 8,34b, čo predstavuje priemerný nárast získaných bodov o 8,18%. Uvedená zmena bola štatisticky významná na hladine významnosti $p<0,01$.

Ako sme už uviedli aj pri zisťovaní vstupných ale aj výstupných postojov chlapcov sme zaznamenali výraznú dominanciu indiferentných postojov k telesnej a športovej výchove (vstup 81,25%, výstup 65,63%). Naše výsledky tak korelujú so zisteniami viacerých iných autorov, ktorí sa zaoberali problematikou postojov k školskej telesnej a športovej výchove na Slovensku (obrázok 2).



	Görner -Starší (2001) (n=206)	Bartík (2009) (n=826)	Adamčák-Kozaňáková (2013) (n=268)	Adamčák-Bartík (2014) (n=246)	Adamčák-Nemec (2015) (n=135)	Adamčák-Bartík (2016) (n=624)
pozitívne postoje	53,40	46,12	29,10	14,63	10,37	57,85
indiferentné postoje	44,66	52,42	67,91	82,52	82,22	39,26
negatívne postoje	1,94	1,46	2,99	2,85	7,41	2,88

Obrázok 2 Postoje chlapcov k telesnej a športovej výchove v iných výskumných šetreniach

Pokiaľ vo výskume z roku 2001, ktorý realizovali Görner-Starší prevládali u chlapcov pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými, ich frekvencia dosahoval úroveň 53,40%, tak už Bartík (2009) zistil, že mierne prevládali indiferentné postoje k telesnej a športovej výchove nad postojmi pozitívnymi. Ich frekvencia výskytu dosiahla hodnotu 52,42%. Na základe porovnania s ďalšími výskumami môžeme konštatovať, že hodnota indiferentných postojov aj u ďalších autorov dosahovala výrazne dominantnejšie hodnoty. Dokumentujú to výsledky výskumov Adamčáka-Kozaňákovej (2013), Adamčáka-Bartíka (2014) či

Adamčáka-Nemca (2015). V týchto výskumoch sa indiferentné postoje pohybovali v intervale 67 – 83%, zatiaľ čo pozitívne postoje len v intervale 10 – 30 %. Aj výskumné sledovanie Michala (2010) na prieskumnej vzorke 2074 chlapcov a 1943 dievčat poukazuje na fakt, že v regióne Banská Bystrica u žiakov dominovali indiferentné postoje s frekvenciou výskytu 64,5% a pozitívne dosiahli hodnotu 35,5%.

Výrazné odlišnosti však zaznamenávame pri porovnaní našich výsledkov so súborom Adamčáka-Bartíka (2016), ktorí naopak zaznamenali dominanciu pozitívnych postojov (57,85%) nad indiferentnými (frekvencia výskytu 39,26%) postojmi k telesnej a športovej výchove u 1606 žiakov základných škôl zo Stredoslovenského regiónu. Prieskum Beťáka-Rozima (2014) poukázal na skutočnosť, že u chlapcov stredných škôl v okrese Martin (n= 86) zaznamenali zhodne u 47,67% chlapcov, pozitívny a indiferentný postoj k telesnej a športovej výchove, pričom negatívny postoj dosiahol hodnotu 4,65 %.

Pri ďalšom porovnaním našich výsledkov z pohľadu frekvencie negatívnych postojov, je zrejmé, že v nami sledovanej skupine chlapcov, je táto frekvencia blízka hodnotám uvádzaných prakticky vo všetkých nami sledovaných výskumoch.

Uvedomujeme si však, že za istý limitujúci faktor pri porovnávaní postojov žiakov-chlapcov k telesnej a športovej výchove v rámci nášho výskumu s inými možno považovať nízky počet žiakov, na ktorých bol experiment realizovaný.

ZÁVER

Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme konštatovať, že experimentálny činiteľ pozitívne ovplyvnil postoje žiakov-chlapcov k telesnej a športovej výchove, nakoľko pred začatím experimentu sme zistili indiferentné postoje u 81,25% a pozitívne postoje u 15,63 % chlapcov. Po absolvovaní 6 týždňového experimentu zameraného na realizáciu hravých aktivít s globálnym polohovým systémom sme v skúmanom súbore žiakov-chlapcov základných škôl zaznamenali pokles indiferentných postojov o 15,62% a nárast pozitívnych postojov o 18,75%.

Uvedené zmeny v postojoch v rámci realizovaného výskumu však nepreukazujú štatistickú významnosť, avšak z pohľadu „získaných“ bodov v postojovom dotazníku sme v porovnaní vstupných a výstupných meraní zaznamenali nárast počtu získaných bodov o 8,34b čo predstavuje nárast o 8,18%. Práve tento nárast z pohľadu získaných bodov (z 54,94 na 63,28 bodov zo 102 možných) vykázal štatisticky významnú zmenu na hladine $p<0,01$.

Veríme, že naše výsledky rozšírili pohľad na zisťovanie, ale aj na možnosti ovplyvňovania postojov žiakov k školskej telesnej a športovej výchove, zároveň však k početnosti experimentálnej vzorky, považujeme výsledky nášho výskumu za východiskové pre ďalšie rozmernejšie výskumné šetrenia v tejto oblasti. Na základe našich zistení môžeme konštatovať a zároveň aj odporúčať, že spojenie IT technológií a pohybu je z pohľadu vyučovacieho procesu činnosť, ktorá žiakov výraznejšie motivuje a aktivizuje k realizácii pohybu. Dôležitým zistením je aj skutočnosť, že práve nami zvolený prístup k edukácia bol realizovaný v prírodnom prostredí a bez zvýšených nárokov na organizačné zabezpečenie.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ✓ 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, roč. 13, č.4, s. 11-16.
- ✓ ADAMČÁK, Š.-BARTÍK, P. 2016. Postoje žiakov základných škôl Slovenska k telesnej a športovej výchove In Vedecké práce KSSaP 2016, Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2016, s. 7-13.
- ✓ ADAMČÁK, Š.-NEMEC, M. 2015. Postoje žiakov 6. ročníkov k telesnej a športovej výchove v meste Banská Bystrica. In *Šport a rekreácia*, Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2015, s. 127-132.
- ✓ 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.
- ✓ ADAMČÁK, Š.-KOZAŇÁKOVÁ, A. 2013. *Positions of primary school pupils towards the physical and sports education and its changes based on physical games compilation.* Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 128 s.
- ✓ BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, 132 s.
- ✓ BENNETT, J.-GREEN, G.-WHITE, M. 2001. The development and use of aninstrument to assess students´ atiitude to the study of chemistry. International Journal of Science Education, roč. 23, č. 8, s. 833-845.

- ✓ BEŤÁK, B.-ROZIM, R. 2014. Postoj žiakov stredných škôl v okrese Martin k telesnej a športovej výchove. In Pohyb a zdravia XI, Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 37-43
- ✓ ČAČKA, O. 2000. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Jan Šabata, 2000, 377s.
- ✓ FAIRBROTHER, R. W. 2000. Strategies for learning. In M. Monk & J. Osborne (ed.): Good practice in science teaching, 7-24, Philadelphia: Open University
- ✓ GÖRNER, K.- STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu.* Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s.
- ✓ MICHAL, J. 2014. Postoje žiakov stredných škôl k pohybovým a športovým aktivitám. In Sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ . Praha : Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2014, s. 89-98.
- ✓ NAKONEČNÝ , M. 1999. Sociální psychologie. Praha : Academia, 1999, 288 s.
- ✓ PAVELKOVÁ, I.-ŠKALOUDOVÁ, A.-HRABAL, V. 2004. Analýza vyučovacích předmětů na základě výpovědí žáků. *Pedagogika, 55*, 1, s. 38-61.
- ✓ 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.
- ✓ VALJENT, Z.-FLEMR, L. 2010. Vybrané aspekty kvality života studentů technické univerzity. Kontakt, 2010, roč. 12 , 4, s. 414- 424.
- ✓ VEREŠOVÁ, M. 2007. Postoje, stereotypy, predsudky a ich zmeny. In *Sociálna psychológia.* Nitra: Enigma, 2007, s. 82 – 112

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

NÁVRH TESTOV VHODNÝCH PRE URČENIE CIEĽOVÝCH SKUPÍN V GEOTURIZME (Z POHĽADU ICH FYZICKÝCH LIMITOV)

HLAVÁČOVÁ Jana[1] - HLAVŇOVÁ Barbara[2] - MOLOKÁČ Mário[2]

[1] Technická univerzita v Košiciach, Rektorát, Katedra telesnej výchovy
[2] Technická univerzita v Košiciach, Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií, Ústav zemských zdrojov, Oddelenie geo a montánneho turizmu

ABSTRAKT

Cieľom predkladaného príspevku je navrhnúť jeden z možných postupov testovania fyzických limitov osôb rôznych vekových skupín. V základnom prieskume navrhujeme testovanie fyzických limitov geoturistov vo forme dvoch testov: UNIFIT a Ruffierová funkčná skúška, z dôvodu ich časovej nenáročnosti a prevedenia. Výsledky navrhovaných testov budú vstupnou bránou do výskumu, ktorého cieľom je definovanie nového členenia geoturistov z pohľadu ich fyzických limitov.

Kľúčové slová: geoturizmus, testovanie, fyzické limity, UNIFIT test, Ruffierová funkčná skúška

ABSTRACT

The goal of this contribution is to propose one of the possible ways to test the physical individual limits of different age groups. In the basic survey we are suggesting a testing of the physical limits of geotourists in form of two tests: The UNIFIT and The Ruffier Functional Test, due to their time efficiency and their design. The results of the proposed tests would be a gateway to research, which aim is to define a new geotourist classification in terms of their physical limits.

Key words: geotourism, testing, physical limits, UNIFIT test, Ruffier

ÚVOD

Geoturizmus je možné všeobecne považovať za turizmus, ktorý je založený na poznávaní technických, kultúrno-historických, geologických a geomorfologických lokalít s dôrazom na ich estetickú a historickú hodnotu. V súčasnosti je geologické dedičstvo záujemcom prezentované formou geologicky a banícky zameraných náučných lokalít, náučných

chodníkov, v múzeách, či v sprístupnených opustených banských dielach. Avšak hlavnú úlohu v prezentácii geoturizmu nielen na Slovensku zohrávajú geoparky [1,2]. Cieľom príspevku je rozšíriť segmentáciu trhu cestovného ruchu (geoturizmu) o nový merateľný parameter - fyzické limity a následne definovať členenie spotrebiteľov (turistov, geoturistov) podľa tohto parametra.

Kto je to geoturista?

Podľa Hoseho (2008) možno rozlíšiť dve základné skupiny geoturistov:

1. vzdelávajúci sa geoturisti - od predškolského veku po vysokoškolských študentov, ktorí sa venujú štúdiu geológie v rámci študijných programov.
2. rekreujúci sa geoturisti - jednotlivci alebo skupiny ľudí, ktorých predstava o ideálnom oddychu je návšteva miest s peknými výhľadmi na okolie, pozorovanie skamenelín, skalných odkryvov v teréne, či návšteva mineralogických lokalít [3].

Vo všeobecnosti možno povedať, že druhá skupina geoturistov (rekreujúci sa geoturisti) tvorí väčšinu návštevníkov geolokalít vo svete, napriek tejto skutočnosti je výskum v oblasti geoturizmu prevažne orientovaný na odbornú verejnosť.

Grant (2010) rozdelil geoturistov podľa ich stupňa vzdelania v oblasti geológie a príbuzných vied:

1. geo-expert – vzdelaný so záujmom o konkrétnu lokalitu;
2. geo-špecialista – majúci vzdelanie v oblasti geovied alebo príbuzných odborov;
3. geo-amatér – jedinec bez vzdelania, návšteva miesta je závislá od záujmu o konkrétnu oblasť;
4. zaujatý návštevník – jedinec bez záujmu o geoturizmus ako taký, avšak rád objavuje nové veci;
5. informovaný návštevník – návštevník so základnými informáciami o navštevovanej lokalite;
6. neinformovaný návštevník – návštevník bez akýchkoľvek informácií a očakávaní [4].

Členenie geoturistov z pohľadu ich fyzických limitov však doteraz nebolo publikované.

DISKUSIA

Neexistencia členenia geoturistických lokalít z pohľadu ich fyzickej náročnosti nám otvorila priestor pre realizáciu nového výskumu. Sledovaním fyzických limitov jednotlivcov podľa vopred zadefinovaných cieľových skupín nám umožní vytvoriť geoturistickú mapu s členením geolokalít podľa ich náročnosti.

Návrh testov vhodných pre určenie cieľových skupín v geoturizme

Pri meraní je potrebné si uvedomiť, že segmenty by mali spĺňať nasledujúce charakteristiky [5]:

1. *merateľnosť* – rozhodujúce je, či sa dá segment kvantifikovať, je možné identifikovať kupujúcich, ktorí patria do danej kategórie?;
2. *dostatočná početnosť* (adekvátna kúpna sila) – vieme definovať počet kupujúcich tvoriacich príslušný segment?;
3. *prístupnosť* – vieme skupinu tvoriacu segment kontaktovať a izolovať od ostatných trhov?, existujú distribučné kanály, ktoré k nim umožňujú prístup?;
4. *vhodnosť* – má definovaný segment o ponúkané produkty reálny záujem?, poznáme profil ideálneho zákazníka v geoturizme?;
5. *využiteľnosť,* – určuje hranicu, kedy je ešte vhodné spracovať efektívny marketingový program zameraný na príslušný trhový segment.

Pri rešpektovaní týchto charakteristík je možné pristúpiť k testovaniu fyzických limitov osôb rôznych vekových skupín, ktorého výstupom bude vytvorenie nového ukazovateľa charakterizujúceho cieľovú skupinu v geoturizme, zohľadňujúceho kritérium fyzických limitov.

Nami navrhovanými testami vhodnými pre určenie cieľových skupín v geoturizme (z pohľadu ich fyzických limitov) sú:

- ✓ UNIFIT test a
- ✓ Ruffierová funkčná skúška.

Test UNIFIT určený pre populáciu od 6 do 60 rokov umožňuje vyhodnocovať fyzickú zdatnosť dospelých aj vo vyššom veku. Obsahom testu je spoločný testový základ jednotný pre všetky vekové kategórie a pohlavia a rôzne alternatívy pre hodnotenie aeróbnej

vytrvalostnej schopnosti zohľadňujúcej vek, kondičnú úroveň testovaných osôb, prípadne podmienky testovania. Spoločný základ je následne doplnený o výberový test, ktorý charakterizuje typické motorické prejavy daného vekového obdobia. Súčasťou systému UNIFIT test 6-60 sú rôzne typy noriem pre individuálne hodnotenie a diagnostiku [6].

Testový základ:
A *Motorické testy*(pre všetky vekové kategórie)
T1. Skok do diaľky z miesta
T2. Ľah – sed
Alternatíva - prevedenie iba jednej alternatívy
T3.1 12 min. beh
T3.2 Vytrvalostný člnkový beh
T3.3. Chôdza na 2 km

voliteľné
T4.1 Člnkový beh 4 x 10 m do 14 r.
T4.2 Zhyby chlapci 15 – 30 r.
T4.2 Výdrž v zhybe dievčatá 15 – 30 r.
T4.3 Hlboký predklon v sede nad 30 r.

B *Somatické znaky*(TV, TH, podkožné riasy – súčet 3)

<u>Autormi vybraný testový základ:</u>

A *Motorické testy*
T1. Skok do diaľky z miesta
T2. Ľah – sed
T3.3. Chôdza na 2 km
B *Somatické znaky* (TV, TH, podkožné riasy – súčet 3)

Test Ruffierová funkčná skúška jednoducho a dostatočne spoľahlivo určí funkčný stav kardiovaskulárneho systému a pripravenosť organizmu na zaťaženie. Výsledok, ktorý testom získame je založený na srdcovej frekvencii. Kondičný test tak predstavuje spoľahlivý obraz

o stave kardiovaskulárneho systému a pripravenosti tela na fyzickú záťaž. Výsledný index vypovedá o kondícii každého testujúceho [7].

Navrhované testované skupiny:

- stredoškolská populácia,
- vysokoškolská populácia,
- populácia 30 – 40 ročných,
- populácia 40-50 ročných,
- seniori,
- rodiny s deťmi.

Z výsledkov testov získame informácie o fyzických limitoch jednotlivých cieľových skupín. Na ich základe bude možné vytvoriť hodnotiaci model, ktorého cieľom bude podľa vopred stanovených kritérií hodnotiť sledovanú geolokalitu s určením jej náročnosti a vhodnosti pre jednotlivé cieľové skupiny.

ZÁVER

Pohybová aktivita človeka je nenahraditeľným liekom a prostriedkom zachovania zdravia. Spojenie aktívneho pohybu s poznávaním objektov geologických a geomorfologických lokalít sa stáva dôležitou súčasťou aktívneho trávenia voľného času všetkých vekových skupín obyvateľstva. Našim cieľom je poskytnúť nadšencom geoturizmu možnosť výberu vhodnej geolokality z pohľadu ich fyzických limitov, čím sa dokážu vyhnúť lokalitám, ktorých zdolanie môže byť "nad ich sily". Navrhované testovanie fyzických limitov je základným výskumom, ktorý sa v budúcnosti bude rozširovať o ďalšie parametre. Finálnym výstupom výskumu bude hodnotiaci model geolokalít určujúci ich náročnosť.

LITERATÚRA

[1] HOSE, T., A. (2008). *Geological Society,* London: Special Publications, v. 300; p. 37-60.

[2] BIZUBOVÁ, Mária (2017). *Geoturizmus a novinky o náučných chodníkoch a geoparkoch*. [online]. [cit.2017-08-24]. Dostupné na: <http://www.fyzickageografia.sk/geovedy/texty/geoturizmus.pdf>.

[3] HOSE T.A. 2008. Towards a history of geotourism: definitions, antecedents and the future. In: Burek C.V., Prosser C (ed.) *The history of geoconservation,* London: Geological

Society, s. 37-60.
[4] GRANT C. 2010. Towards a typology of visitors to geosites. Paper presented at the Second Global - Geotourism Conference, Making Unique Landforms Understadable. Mulu, Sarawak, Malaysia, 17. - 20. April 2010.
[5] CIBÁKOVÁ, V. (2007). *Základy marketingu* (1. vyd.). Bratislava: Iura Edition.
[6] MĚKOTA, K. a kol. (2002). *Unifittest (6-60): manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice* (1. vyd.). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
[7] Ruffierová funkčná skúška [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: http://www.aos.sk/struktura/katedry/utv/ruffier.html

KONTAKT

Mgr. Jana Hlaváčová
Technická univerzita v Košiciach
Rektorát
Katedra telesnej výchovy
Letná 9
042 00 Košice
SR
e-mail: jana.hlavacova@tuke.sk

NÁVRH POSTUPU TESTOVANIA TURISTICKÝCH A ŠPORTOVÝCH MOBILNÝCH APLIKÁCIÍ VYUŽITEĽNÝCH V GEOTURIZME

HLAVŇOVÁ Barbara - TOMETZOVÁ Dana - DREVKO Slavomír

Technická univerzita v Košiciach, Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií, Ústav zemských zdrojov, Oddelenie geo a montánneho turizmu

ABSTRAKT

Cieľom predkladaného príspevku bolo navrhnúť postup testovania turistických a športových mobilných aplikácii využiteľných v geoturizme. Hlavnou úlohou testovania mobilných aplikácií bude vyskúšať ich presnosť a funkčnosť v teréne. Príspevok obsahuje prehľad najpoužívanejších turistických a športových mobilných aplikácii, výber ponúkaných merateľných parametrov testovaných mobilných aplikácii a navrhovaný postup ich testovania. Na základe výstupu testovania je možné tento výskum rozširovať o ďalšie parametre.

Kľúčové slová: geoturizmus, mobilné aplikácie, testovanie, turistika, šport

ABSTRACT

The aim of the paper was to propose a testing procedure of tourist and sports mobile applications that can be used for geotourism. The main objective of this mobile apps testing would be to test their accuracy and functionality in the terrain. The article provides an overview of the most downloaded tourist and sports mobile applications, a selection of the measurable parameters of the tested mobile apps, and the procedure proposal for their testing. The research could be extended by other measures based on the output of the testing.

Keywords: geotourism, mobileapps, testing, hiking, sport

ÚVOD

Ako stúpajú požiadavky turistov na kvalitu ponúkaných služieb a zážitkov v navštevovaných miestach, tak stúpajú požiadavky turistov aj na vývoj aplikácii, ktoré im priblížia charakter navštevovaných miest. Sú však tieto mobilné aplikácie spoľahlivé? Sú presné? Poskytujú účastníkom cestovného ruchu dostatok informácií? O aké informácie majú turisti záujem? Čo je ich hlavným cieľom pri návšteve konkrétneho miesta? To je len výber otázok, ktoré môžu byť cieľom poznávania turistických návykov. Navrhovaný postup testovania turistických

a športových mobilných aplikácii má za úlohu získať spätnú väzbu o využiteľnosti mobilných aplikácii v geoturizme a o ich presnosti a funkčnosti v teréne.

Prehľad najpoužívanejších platených a neplatených turistických a športových mobilných aplikácii na Slovensku

Web stránka www.appannie.com poskytuje každému registrovanému používateľovi prehľad najviac sťahovaných platených a neplatených aplikácií v rámci operačného systému iOS, ktoré sú členené do 25 kategórií (napr. Hry, Vzdelanie, Financie, Cestovanie, Počasie, Hudba, Nakupovanie, Zdravie a fitness atď.). Okrem týchto kategórií si používateľ vie zvoliť aj možnosť, ktorá hodnotí najčastejšie sťahované aplikácie bez ohľadu na kategóriu. V rámci kategórie „Health a Fitness“ je sťahovaných najviac turistických, bežeckých, cyklistických aplikácií a aplikácií určených na chôdzu. Používateľ si vie takýto rebríček najviac sťahovaných aplikácií pozrieť aj na základe rozdelenia na jednotlivé štáty. V rámci Slovenskej republiky v kategórii „Health and Fitness“ je zo 100 aplikácií 21 aplikácií určených cyklistom, chodcom a bežcom. Ostatné aplikácie sú zamerané na posilňovacie cvičenia, jógu, meditácie, dodržiavanie pitného režimu, kontrolu krvného tlaku, počítanie kalórií, spánkový režim a menštruačný kalendár. Najviac sťahovanou neplatenou aplikáciou zameranou na chôdzu, beh, turistiku, cyklistiku na Slovensku je Running, Walking and Biking vyvinutá spoločnosťou Endomondo (7.miesto v rebríčku). Hneď za ňou na 8. mieste je aplikácia Runtastic Running, Jogging and Walking Tracker. Na 10. mieste je to Walking for Weight Loss a na 11. mieste Runtastic Results Fitness. V prvej 20tke sa ešte umiestnili aplikácie ako Nike+ Run Club, Strava Running and Cycling GPS a Sports Tracker for All Sports. V rámci platených aplikácií sa medzi prvými 20. turistickými a športovými aplikáciami umiestnili Runtastic Road Bike GPS PRO (6. miesto), Runtastic Running Tracker PRO (9. miesto) a Runtastic Mountain Bike PRO (10. miesto). Zo všetkých 100 platených aplikácií v kategórii „Health and Fitness“ len 13 bolo zameraných na cyklistiku, turistiku, beh a chôdzu.Ostatné platené aplikácie v tejto kategórii boli zamerané napr. na cvičenia pre MMA bojovníkov, relaxáciu, posilňovanie, zdravý spánok a strečing [1]. Náhľad najviac sťahovaných iOs neplatených turistických a športových mobilných aplikácií na Slovensku je zobrazený na Obr. 1.

#	App	Free Rank	Grossing Rank	Category
1	Period Tracker: Period Ca... ABISHKKING	1 =	101 ▲1	Health and Fitness
2	Streaks Workout Crunchy Bagel	2 =	428 =	Health and Fitness
3	Fitness for weight loss: p... Grinasys	3 =	5 ▲1	Health and Fitness
4	Sweat: Kayla Itsines' Biki... Kayla Itsines	4 =	2 ▼1	Health and Fitness
5	Kalorické Tabulky Dine4Fit, a.s.	5 =	23 ▼5	Health and Fitness
6	Calorie Counter & Diet Tr... MyFitnessPal	6 ▲6	12 ▼4	Health and Fitness
7	Running, Walking and Bik... Endomondo.com	7 =	30 ▼5	Health and Fitness
8	Runtastic Running, Joggi... Runtastic	8 ▼2	17 ▼5	Health and Fitness
9	Mi Fit Anhui Huami	9 ▲2	500+ =	Health and Fitness
10	Walking for Weight Loss: ... Grinasys	10 ▼1	59 ▼3	Health and Fitness
11	Runtastic Results Fitness ... Runtastic	11 ▼1	16 ▼5	Health and Fitness
12	Fit recepty Petr Novak	12 ▲3	69 ▼3	Health and Fitness
13	Nike+ Run Club Nike	13 ▼5	66 ▼3	Health and Fitness
14	Sleep Timer - relaxing m... AppsYouLove	14 ▲6	15 ▼5	Health and Fitness
15	Strava Running and Cycli...			

Obr. 1 Najviac sťahované iOs neplatené turistické a športové mobilné aplikácie na Slovensku

Zdroj: www.appannie.com (2017), upravené autormi

Návrh zaradenia vybraných turistických a športových mobilných aplikácii do terénneho prieskumu

V súčasnosti mobilné telefóny disponujú veľkým počtom mobilných aplikácii zameraných na meranie jednotlivých parametrov v turizme i športe. Po pilotnej analýze funkcií dostupných platených a neplatených turistických a športových mobilných aplikácii na Slovensku navrhujeme do terénneho prieskumu zaradiť nasledovné (Obr.2):

Ikona a názov aplikácie	Operačný systém	Popis aplikácie
RuntasticRunning and Fitness	iOS, Android	Aplikácia sleduje chôdzu a beh a umožňuje vyhodnocovať jednotlivé ukazovatele. V rámci aplikácie je dostupný aj hlasový tréner. Pravidelní športovci si môžu nastaviť celoročný cieľ na behanie. Aplikácia ich bude v priebehu roka informovať o tom, čo musia spraviť pre to, aby svoj cieľ splnili. Runtastic má tiež vlastnú sociálnu oblasť, kde môžete napríklad sledovať najusilovnejších bežcov a sami sa môžete umiestniť v rebríčku.
Nike+ RunClub	iOS, Android	Ak sú zadané pri registrácii údaje ako hmotnosť, vek a výška, aplikácia poskytne reálnejšie výsledky, predovšetkým počet spálených kalórií, ale aj prejdenú vzdialenosť v režime merania akcelerometrom. Náročnejší používatelia si môžu zapnúť GPS. Aplikácia poskytuje možnosť spojenia sa s priateľmi a vzájomného porovnávania výsledkov. Dokáže automaticky uploadovať výsledky do Timeline časti Facebook účtu. V prípade aktívneho dátového balíka, sa celá trasa zaznamenáva do mapy. Nevýhodou je, že oproti programu Endomondo sa Nike+ Running špecializuje výlučne na beh a chôdzu, iné športy nezmeria. Výkony sú zaznamenávané v grafoch.

Stepz	iOS	Stepz je vhodná aplikácia na počítanie krokov. Poskytuje detailné štatistiky vzdialenostiach a o spálených kalóriach pri vykonanej aktivite užívateľa.
SportsTracker	iOS	Zaznamenáva spálené kalórie, vzdialenosť, priemernú rýchlosť a trasu na google mapách počas behu, jazdy na bicykli, počas chôdze, jazdy na kolieskových korčuliach, lyžovania, turistiky, veslovania a iných športov. Poskytuje informácie aj o prevýšení, grafrýchlosti a prevýšenia a graf srdcového tepu.
Running, Walking and Biking *by* ***Endomondo***	iOS, Android	Zobrazuje dobu trvania, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, tepovú frekvenciu, celkové prevýšenie a klesanie na trase počas rôznych typov športov. Hlasová spätná väzba v pravidelných intervaloch. Možnosť zdieľania výsledkov cez Facebook a Google+. V prípade dostupného signálu GPS zaznamenáva absolvovanú trasu na mape. Aplikácia poskytuje aj analýzu výkonov pomocou grafov.
NoomWalk	Android	Jednoduchá aplikácia, ktorá zobrazuje iba počet krokov. Poskytuje však prehľad krokov prejdených za deň, týždeň, za celý čas od začatia používania aplikácie a v rámci tejto aplikácie si používateľ môže písať aj poznámky.
Walk Mate	Android	Aplikácia, ktorá zaznamenáva počet prejdených krokov, trvanie trasy a jej dĺžku, spálené kalórie a ušetrené CO_2.
Samsung Health	Android	Aplikácia sleduje telesnú hmotnosť, hladinu glukózy v krvi, vzor spánku, srdcovú frekvenciu a mnohé ďalšie zdravotné parametre s cieľomzlepšiťcelkovýzdravotnýstavužívateľa (podľa voliteľných nastavení v osobných nastaveniach aplikácie). Aplikácia dokáže na základe príjmu potravy

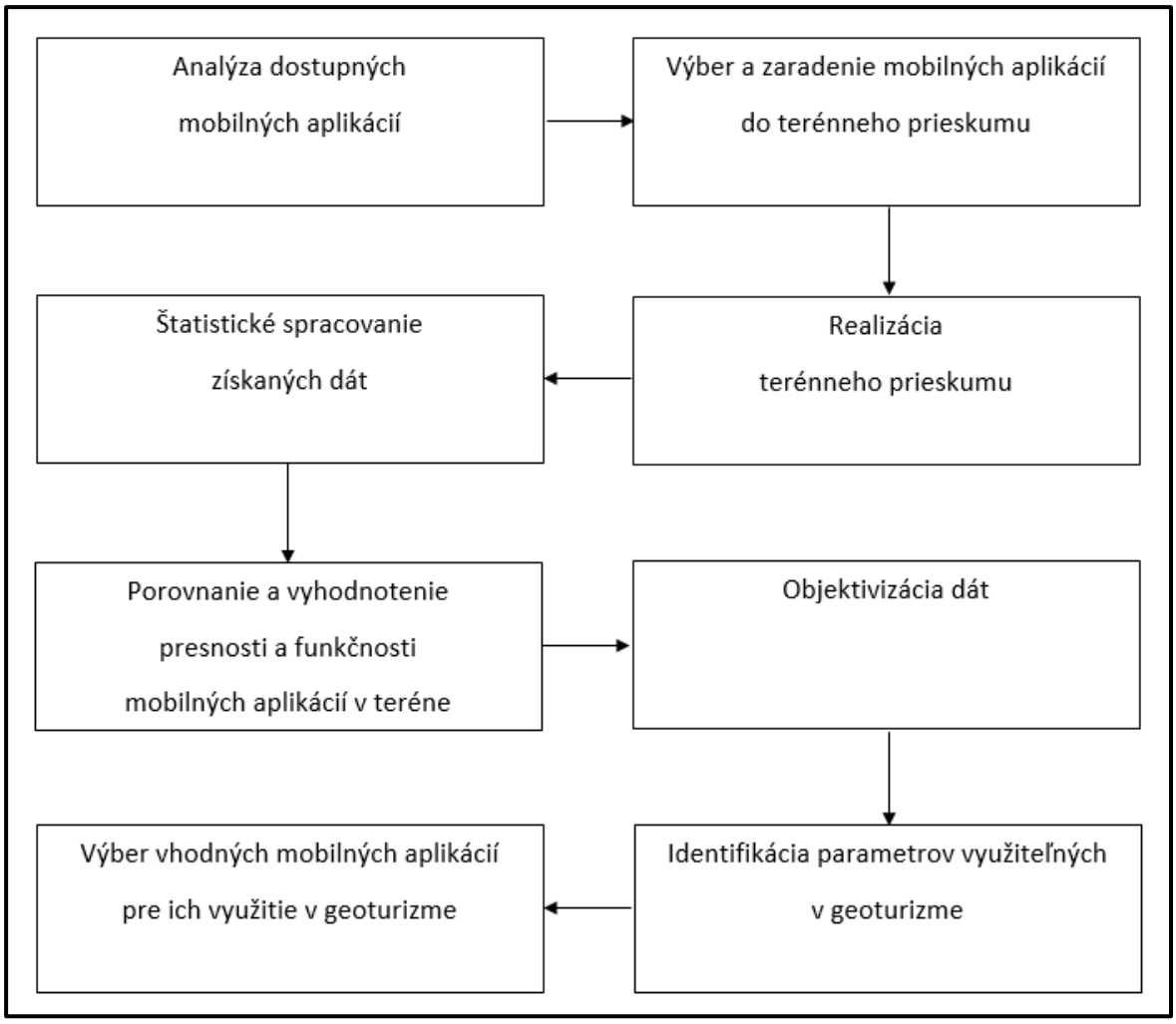
		a vody sledovať energetický príjem a výdaj užívateľa. Aplikácia umožňuje vyzývať užívateľa k dosiahnutiu stanovených cieľov (formou oznámení), dokáže rozpoznať, kedy užívateľ poľavil a pripomína sa k ďalšej aktivite. Rovnako dokáže rozpoznať vhodný čas na odpočinok a spánok. Aplikácia umožňuje podrobné sledovanie dosiahnutých krokov, vzdialeností prostredníctvom prehľadných grafov.
Accupedo + Pedometer	iOS, Android	Okrem počtu krokov aplikácia ráta prejdenú vzdialenosť, rýchlosť, počet spálených kalórii (tu je potrebné zadať vašu hmotnosť) a stav plnenia cieľa, preddefinovaná je hodnota 10 000 krokov denne. Accupedo dokáže merať aj beh. Grafy sú poskytnuté iba v platenej verzii.
Pedometer	Android	Aplikácia funguje v offline režime a zaznamenáva trvanie, dĺžku trasy, priemernú rýchlosť, počet krokov a kalórie.
Počasie	iPhone	Aplikácia zobrazujúca aktuálne počasie. Používateľ si v rámci tejto aplikácie vie vytvoriť zoznam miest, v ktorých chce počasie sledovať. Aplikácia poskytuje aj týždenný prehľad počasia.

Obr. 2 Vybrané športové a turistické mobilné aplikácie navrhované do terénneho prieskumu

Zdroj: vlastné spracovanie podľa [2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12]

Postup testovania

Postup testovania vybraných turistických a športových mobilných aplikácii využiteľných v geoturizme je grafický zobrazený na Obr. 3. Výber sledovaných parametrov je načrtnutý v Tab. 1.



Obr. 3 Náčrt postupu testovania vybraných mobilných aplikácii využiteľných v geoturizme

Zdroj: vlastné spracovanie

Tab. 1 Výber sledovaných parametrov vybraných turistických a športových mobilných aplikácii

Sledovaný parameter	Merná jednotka
Teplota vzduchu	^{o}C
Možnosť dažďa	%
Vlhkosť	%
Tlak	hPa
Vietor	km/h
Viditeľnosť	Km
UV index	
Šport	beh/turistika

Trvanie trasy	H
Dĺžka trasy	Km
Priemerná rýchlosť	km/h
Maximálna rýchlosť	km/h
Priemerné tempo	min/km
Maximálne tempo	min/km
Hydratácia	liter
Počet krokov	krok
Počet poschodí	poschodie
Kalórie	kcal
Minimálna nadmorská výška	m n.m.
Maximálna nadmorská výška	m n.m.
Celkové prevýšenie	m
Celkové klesanie	m
Zobrazenie trasy	obrázok
Náročnosť trasy	Likertova škála hodnotenia
Ušetrené CO^2	g
Možnosť pridávania fotografií z trás do mobilnej aplikácie	áno/nie
Možnosť zdieľania výstupu aplikácie na sociálnych sieťach	áno/nie

Zdroj: vlastné spracovanie

Samotné testovanie vybraných mobilných aplikácií využiteľných v geoturizme začína analýzou dostupných turistických a športových mobilných aplikácií. Druhým krokom je výber a zaradenie vhodných mobilných aplikácií do terénneho prieskumu. Tretím krokom testovania je samotná realizácia terénneho prieskumu. Terénny prieskum je vhodné realizovať v jednej z možných geolokalít na Slovensku (napr. Súľovské skaly). Štvrtým krokom je štatistické spracovanie dát. Nadobudnuté údaje získané z terénneho výskumu je potrebné spracovať a uložiť do elektronickej databázy. Následne je potrebné údaje podrobiť štatistickej a vecnej analýze. Na vyhodnotenie údajov je vhodné použiť základné metódy popisnej štatistiky. Piatym krokom testovania je porovnanie a vyhodnotenie presnosti a funkčnosti mobilných

aplikácií v teréne. Porovnanie je možné vykonať s existujúcimi internými zdrojmi Správ CHKO, s mapovými podkladmi Klubu slovenských turistov a podobne. Štatistické dáta získané terénnym prieskumom je potrebné ďalej objektivizovať, čím dosiahneme vylúčenie subjektívnej zložky pri posudzovaní sledovaných parametrov. Pre objektivizáciu dát navrhujeme využiť metódu multikriteriálneho rozhodovania - metódu AHP. Výstupom objektivizácie dát bude zostupné poradie parametrov využiteľných v geoturizme podľa ich dôležitosti. Posúdením existencie vybraných parametrov v jednotlivých turistických a športových mobilných aplikáciách je možné určiť, ktoré testované aplikácie sú využiteľné v geoturizme.

DISKUSIA

Na základe realizovaných analýz a zadefinovaných parametrov merania funkčnosti a využiteľnosti jednotlivých turistických a športových mobilných aplikácii v geoturizme navrhujeme pristúpiť k fyzickému testovaniu vybraných turistických a športových aplikácii v terénnom prieskume. Na základe získaných informácii bude možné analyzovať výstupy vybraných aplikácii, porovnať výstupy jednotlivých navrhovaných parametrov a následne vyhodnotiť presnosť a funkčnosť operačných systémov v teréne. Testované aplikácie je možné ďalej sledovať podľa vopred zadefinovaných cieľových skupín, vzhľadom na skutočnosť, že rovnakú trasu môžu zdolať rôzne cieľové skupiny s inými nameranými výstupmi.

ZÁVER

Športové a turistické mobilné aplikácie sa budú neustále vyvíjať. Nami navrhovaný postup testovania ich funkčnosti a presnosti v teréne je len základným výskumom, ktorý je možné neskôr dopĺňať o ďalšie parametre. Výskum je možné doplniť o preferencie turistov a následne navrhnúť mobilnú aplikáciu špecifickú pre potreby rozvoja geoturizmu na Slovensku. Aplikáciu, ktorá ponúkne geoturistom informácie o navštevovanej geolokalite, trase vedúcej k nej, dĺžke, náročnosti, prevýšení, spotrebe CO^2, spotrebe tekutín a pod.

LITERATÚRA

[1] App Annie - The App Analytics and App Data Industry Standard, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://www.appannie.com/en/

[2] Accupedo & Pedometer, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.corusen.aplus&hl=sk

[3] Samsung Health, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: http://www.samsung.com/sk/apps/samsung-health/

[4] Running, Walking and Biking by Endomondo, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.endomondo.android&hl=sk

[5] Sports Tracker, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://itunes.apple.com/us/app/sports-tracker-for-all-sports/id426684873?mt=8

[6] Nike+Run Club, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: http://apliblog.sk/beh-nike-runclub/

[7] Runtastic Running and Fitness, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: http://www.behame.sk/testy/test-aplikacie-ktore-zmenia-vas-telefon-na-sporttester

[8] Stepz, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://itunes.apple.com/sk/app/stepz-pedometer-step-counter-for-tracking-steps/id839671656?l=sk&mt=8

[9] Noom Walk, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.noom.walk&hl=sk

[10] Walkmate, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sonymobile.androidapp.walkmate&hl=sk

[11] Pedometer, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tayu.tau.pedometer&hl=sk

[12] Počasie, [online]. [cit.2017-09-14]. Dostupné na: http://iphone.skydocu.com/sk/pocasie/

KONTAKT

Ing. Barbara Hlavňová, PhD.
Technická univerzita v Košiciach
Fakulta baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií
Ústav zemských zdrojov
Oddelenie geo a montánneho turizmu
Letná 9
042 00 Košice
SR
e-mail: barbara.hlavnova@tuke.sk

ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE U MLADŠÍCH ŽIAKOV

Miroslav Nemec – Rastislav Kollár
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta,
Katedra telesnej výchovy a športu.

ABSTRAKT

V príspevku sme sa zamerali na analýzu úrovne rozvoja koordinačných schopností u mladých hráčov futbalového klubu MŠK Rimavská Sobota v kategórii U12 (mladší žiaci). Úroveň koordinačných schopností sme zisťovali prostredníctvom štyroch testov (T1: Udržiavanie pohybového rytmu, T2: Beh k métam, T3: Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť a T4: Odhad času na stopkách). Výsledky testov sme porovnali s normami (Šimonek, 2009), ktoré sú pridelené pre hráčov vo veku 12 rokov. Na základe realizovaného prieskumu je možné konštatovať, že z 13 skúmaných hráčov v priemere dosiahli iba 3 hráčov výkonnostnú úroveň a dvaja hráči optimálnu úroveň. Ostatní sa nachádzali na hraničnej úrovni (2x optimálna a 2x výkonnostná).

Kľúčové slová: futbal, testovanie, koordinačné schopnosti, mladší žiaci

ABSTRACT

In the paper, we focused on the analysis of the level of development of coordination skills of young players of the MŠK Rimavská Sobota football club in category U12 (younger pupils). The level of coordination skills were determined by four tests (T1: Rhythm Retaining, T2: Run to Meth, T3: Rise to Distance from Trunk to Precision, and T4: Estimate Time on Stopwatch). We compared the test results with the standards (Šimonek, 2009), which are allocated to players at the age of 12 years. Based on the survey conducted, it can be stated that of the 13 players surveyed on average achieved only 3 players performance level and 2 players the optimum level. The others were at the border level (2x optimal and 2x performance).

Key words: football, testing, coordination skills, young footballers

ÚVOD

V rámci všetkých pohybových aktivít človeka zohrávajú koordinačné schopnosti veľmi dôležitú úlohu, pretože sa významnou mierou podieľajú na ich riadení a regulácii. Môžeme ich teda ponímať aj ako predpoklady pre vykonávanie pohybových aktivít. Na základe uvedenej úlohy umožňujú to, že pohyb je realizovaný tak aby mal čo najúčelnejší priebeh a výsledok bol čo najkvalitnejší z pohľadu časovej, priestorovej a dynamickej štruktúry. Problematika koordinačných schopností futbalistov je považovaná v dnešnej dobe za veľmi aktuálnu a závažnú tému. Vyplýva to z faktu, že na koordinačné schopnosti futbalistu sú kladené čoraz vyššie nároky, pretože podmieňujú efektívne osvojenie racionálnej techniky a v zmysle už uvedenej riadiacej a regulačnej úlohy vytvárajú predpoklad vysokého športového výkonu. Najväčší rozvoj koordinačných schopností prebieha v mladšom školskom veku. Zvlášť v koordinačne náročných športoch (medzi ktoré je možné zaradiť aj futbal) je potrebné koordináciu pohybov výrazne rozvíjať na základe zámerného rozvoja koordinačných schopností v senzitívnych obdobiach. Optimálny, z pohľadu rozvoja koordinačných schopností, je možné považovať interval medzi siedmym až dvanástym rokom. Je to obdobie intenzívneho rozvoja pohybových centier mozgu. Už vo veku ôsmych rokov dosahuje rozvoj mozgu a hlavy u detí až 90 – 95 % hodnoty maxima. Celoživotný priebeh zmien koordinačných schopností má individuálnu podobu u každého jedinca. Výskumy ukazujú, že vhodná športová príprava pozitívne ovplyvňuje rozvoj pohybových schopností a zvyšuje tempo motorického učenia detí a mládeže (Šimonek, 2009).

Futbal predstavuje kondične náročnú športovú hru, ktorá je charakterizovaná opakovanými namáhavými činnosťami ako je vysoko intenzívny beh, napádanie, zmeny smeru a výskoky. Je dokázané, že vrcholový hráč futbalu počas stretnutia zrealizuje približne 1100 zmien pohybu a prebehne viac ako 12 kilometrov (Bangsboo, 2004). Moderný futbal je typický vysokým tempom hry a uplatňovaním širokej škály herných aktivít, ktoré futbalista vykonáva hraničnou rýchlosťou, mnohokrát v tesnom kontakte so súperom a v priestorovo-časovej tiesni. Vysoké tempo hry sa dosahuje nie iba prudkými, presnými a časovo najvhodnejšími prihrávkami, no tiež vďaka veľkému akčnému a pohybovému rádiusu súčasných hráčov a ich schopnosti absolvovať veľké množstvo behu vysokou intenzitou. Celé dokopy to vytvára predpoklady pre vznik tzv. topfutbalu, ktorý je založený na maximálnej výkonnosti jednotlivých hráčov, ktorí svoje pohybové a herné dispozície vkladajú v prospech fungovania tímu ako jednoliateho celku (Ivanka et. al, 2009).

Každé športové odvetvie, pohybový celok, alebo pohybová aktivita má svoje špecifické požiadavky na úroveň pohybových schopností. Úroveň pohybových schopností vo väčšine prípadov závisí od dedičnej výbavy, no ich rozvoj môžeme dosiahnuť tiež dlhodobým pôsobením externého prostredia a pohybových prostriedkov (Hajdúková - Uchál', 2009). Koordinačné schopnosti sú rozhodujúcim činiteľom pre zdokonaľovanie a nácvik technických zručností a v nemalej miere sú limitujúce pre kreatívny prejav hráčov futbalu. Je dokázané, že nízka miera cielenej prípravy mladých hráčov v oblasti rozvoja koordinačných schopností vedie neskôr k zníženiu kvality realizácie herných činností (technika) v dospelosti, čo má následne negatívny dopad aj na zníženie kreativity a tvorivosti. Z futbalových ihrísk sa, vplyvom minimalizovania prirodzených podnetov na rozvoj koordinácie v škole a voľnom čase u mládeže, postupne stále viac vytrácajú tvoriví a mysliaci hráči. Civilizačné vymoženosti sa tak paradoxne stávajú bariérou futbalovej kvality (Ivanka et al, 2009). Pri rozmanitých pohybových činnostiach je možné diferencovať rozličné stupne zvládania tempa, rýchlosti, presnosti a podobne. Zdokonalenie týchto činností vplýva na funkčnosť centrálnej nervovej sústavy a funkcie analyzátorov, ako je zrakový, vestibulárny, kinestetický. Centrálna nervová sústava tieto procesy reguluje a riadi. Koordinačné schopnosti pôsobia buď komplexne či v istej harmónii s kondičnými schopnosťami. Podporujú zvládnutie športovej techniky a slúžia na zosúladenie jednotlivých zložiek pohybu pri konkrétnych pohybových činnostiach. Podmieňujú tiež rýchlosť a efektivitu osvojenia pohybových zvykov (Henešová, 2014).

Koordinačné schopnosti sa oprávnene považujú za faktory, ktoré limitujú úspešnosť herného výkonu futbalistu. Zvýšenie technicko-koordinačnej pripravenosti hráča predstavuje podstatný spôsob ovplyvňovania rozvoja výkonnosti hráča futbalu. Koordinačné schopnosti súvisia s procesmi riadenia a regulácie pohybu a zo značnej miery stanovujú technickú kvalitu pohybovej a hernej činnosti. Vo futbale zohráva koordinácia jednu z dôležitých úloh a to v dvojakom zmysle: po prvé ako všeobecný základ hry, to znamená celková pohybová miera činností, ktorá kladie vysoké požiadavky práve na koordinačnú funkciu centrálnej nervovej sústavy a po druhé ako širší základ technickej stránky herných aktivít. V tomto spojení je možné ponímať techniku ako prejav špeciálnej koordinácie. Pre futbalovú hru sú typické neštandardné herné činnosti, ktoré musí hráč neprestajne prispôsobovať a meniť v harmónii s požiadavkami konkrétnej hernej situácie (Ivanka et al., 2009).

Objektivizovanie hodnotenia pohybovej výkonnosti u detí je jednou zo základných úloh športovej prípravy, ktorej sa deti pravidelne zúčastňujú v športových kluboch. Nás

zaujíma predovšetkým oblasť futbalu, tréningového procesu a jeho vplyvu na rozvoj pohybovej výkonnosti. Je dôležité posudzovať úroveň pohybových schopností, ich zmeny, ktoré sú považované za mieru, alebo obraz pôsobenia športového tréningu, no takisto za mieru rozvoja harmonickej osobnosti človeka. Motorickými testami sa nepriamo hodnotia pohybové schopnosti. Testy predstavujú validný indikátor pohybových schopností a z rezultátov testov, ktoré sa získajú v absolútnych hodnotách sa posudzuje úroveň pohybových schopností (Laczo et al., 2013). Hodnotením úrovne rozvoja koordinačných schopností sa vo svojich výskumoch zaoberali nasledovní autori:

- Kollath (2006), ktorý prezentuje, že obdobie mladšieho školského veku je najlepšie pre zvládnutie techniky a rozvoj koordinačných schopností. K rozvoju koordinačných schopností by mali futbalisti mať k dispozícii rozmanitú ponuku prípravných a herných cvičení.
- Dovalil (2009) pri svojich výskumoch dospel k záveru, že pre zlepšovanie koordinačných schopností detí v mladšom školskom veku sú najvhodnejšie akrobatické cvičenia, ako sú napríklad odrazy, preskoky, kotúle, cvičenia s náradím, cvičenia na trampolíne, cvičenia s pomôckami, ako je švihadlo, lopta, loptičky, skoky do vody, cvičenia spojené s prekonávaním prekážok a podobne.
- Šimonek (2009), ktorý zrealizoval testovanie koordinačných schopností na viacerých súboroch športovcov v rôznych vekových kategóriách a pokúsil sa stanoviť normy pre hodnotenie kvality úrovne rozvoja koordinačných schopností. Tieto sme aj my využili v našom výskume.

CIEĽ A METODIKA

Cieľom nášho príspevku bolo zistiť a analyzovať aktuálnu úroveň koordinačných schopností u hráčov futbalového klubu MŠK Rimavská Sobota v kategórii U12 (mladší žiaci). Naše zistenia následne konfrontovať s normami Šimoneka (2009). Na základe zisteného stavu chceme poukázať na možnosti ich ďalšieho rozvoja.

Výskumným súborom bolo 13 hráčov MŠK Rimavská Sobota U12 vo veku 12,3 rokov. Priemerná telesná výška bola 155,95 cm a priemerná hmotnosť 37,84 kg. Testovanie bolo realizované vo februári 2016. Testovanie prebiehalo za nasledovných podmienok: merania realizovali dve osoby, z ktorých jeden mal za úlohu merať čas a druhý sledovať správnosť absolvovania testu, testy sme realizovali v poradí podľa abecedy v prípravnej časti tréningovej jednotky po rozohriati a rozcvičení. V rámci výskumu sme na nadobudnutie

nevyhnutných informácií a údajov využili literárnu metódu, metódu pozorovania, motorické testy, metódu porovnania (normy Šimoneka, 2009) a kvantitatívne a kvalitatívne metódy spracovania výsledkov. Testovú bariéru tvorili nasledovné testy - T1 - Udržiavanie pohybového rytmu, T2 - Beh k métam, T3 - Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť a T4 - Odhad času na stopkách.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Ako sme už uviedli, rozhodli sme sa zistiť akú úroveň koordinačných schopností dosahujú mladý futbalisti v štyroch oblastiach. Jednotlivé kvality skúmaného súboru sme zároveň hneď porovnali s normami podľa Šimoneka (2009). Následne sme vyhodnotili kvality jednotlivých hráčov na základe spriemerovania ich úspešnosti v hodnotení podľa noriem.

T1 - Udržiavanie pohybového rytmu

V rámci tohto testu realizovali hráči hodnotenie kvality udržiavania pohybového rytmu prostredníctvom preskakovania cez švihadlo a následného opakovania a zisťovania odchýlky v nameranom čase. Zisťovali sme ním rytmickú schopnosť hráčov. Výsledky testu (tab. 1) poukázali, že celkovo súbor v priemere dosiahol optimálnu úroveň. Jeden hráč dosiahol minimálnu, päť hráčov optimálnu a sedem výkonnostnú úroveň.

Tabuľka 1 Udržiavanie pohybového rytmu

Hráč	Počet preskokov	Odchylka v čase	Hodnotenie podľa normy (Šimonek, 2009)
1	36	2,8	minimálna
2	32	0,05	výkonostná
3	30	0,38	optimálna
4	38	0,43	optimálna
5	30	0,31	výkonostná
6	34	0,05	výkonostná
7	40	0,47	optimálna
8	35	0,10	výkonostná
9	40	0,04	výkonostná
10	39	0,09	výkonostná

11	38	0,04	výkonostná
12	36	0,15	optimálna
13	36	0,11	optimálna
Priemer	**36**	**0,39**	**optimálna**

T2 - Beh k métam

Pri druhom teste mali hráči dva merané pokusy, pričom sa hodnotil lepší z nameraných výkonov. Test bol zameraný na priestorovo-orientačnú schopnosť. Výsledky testu (tab. 2) poukázali v priemere na výkonnostnú úroveň súboru, kde iba jeden hráč dosiahol úroveň nižšiu (optimálnu), ostaných dvanásť hráčov dosiahlo výkonnostnú úroveň. (Podľa normy výkonnosti pre 12 ročných chlapcov sú optimálne schopnosti pri nameranom čase od 8,96 sekúnd a výkonnostné pri nameranom čase od 7,45 sekúnd).

Tabuľka 2 Beh k métam

Hráč	Čas (s)	Hodnotenie podľa normy (Šimonek, 2009)
1	7,35	výkonostná
2	8,06	výkonostná
3	8,54	výkonostná
4	8,73	výkonostná
5	8,51	výkonostná
6	7,94	výkonostná
7	7,02	výkonostná
8	7,10	výkonostná
9	8,96	optimálna
10	7,48	výkonostná
11	7,69	výkonostná
12	6,84	výkonostná
13	7,59	výkonostná
Priemer	**7,83**	**výkonostná**

T3 - Skok do diaľky z miesta na presnosť

Prostredníctvom tohto testu sme zisťovali kvalitu kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín hráčov. Výsledky testu (tab. 4) poukázali v priemere na výkonnostnú úroveň súboru, kde štyria hráči dosiahli úroveň nižšiu (optimálnu), ostaných deväť hráčov dosiahlo výkonnostnú úroveň.

Tabuľka 3 Skok do diaľky z miesta na presnosť

Hráč	Najlepší výkon (cm)	Priemerná odchylka (cm)	Hodnotenie podľa normy (Šimonek, 2009)
1	184	-2,00	výkonostná
2	170	-1,67	výkonostná
3	150	+6,00	optimálna
4	117	-1,67	výkonostná
5	150	+5,11	optimálna
6	156	-0,17	výkonostná
7	170	-6,00	výkonostná
8	170	-4,67	výkonostná
9	138	+2,00	výkonostná
10	182	+5,31	optimálna
11	168	+5,00	optimálna
12	182	-1,17	výkonostná
13	166	-4,00	výkonostná
Priemer	**162**	**+0,49**	**výkonostná**

T4 - Odhad času na stopkách

Prostredníctvom odhadu času na stopkách sa zisťuje u hráčov futbalu kvalita časových parametrov. Výsledky testu (tab. 4) poukázali v priemere na optimálnu úroveň súboru, kde iba jeden hráč dosiahol úroveň vyššiu (výkonostnú), ostaných dvanásť hráčov dosiahlo optimálnu úroveň.

Tabuľka 4 Odhad času na stopkách

Hráč	Najlepší výkon (s)	Odchylka (s)	Hodnotenie podľa normy (Šimonek, 2009)
1	4,22	0,85	optimálny
2	4,81	0,19	výkonostná
3	5,00	0,42	optimálna
4	5,25	0,58	optimálna
5	4,92	0,41	optimálna
6	4,78	0,75	optimálna
7	5,06	0,50	optimálna
8	3,78	1,23	optimálna
9	4,34	0,88	optimálna
10	4,39	0,71	optimálna
11	5,13	0,63	optimálna
12	4,56	0,77	optimálna
13	4,37	0,60	optimálna
Priemer	**4,66**	**0,66**	**optimálna**

Vyhodnotenie jednotlivcov podľa normy (Šimonek, 2009)

Pri sumárnom vyhodnotení výsledkov kvality koordinačných schopností podľa noriem Šimoneka (2009) u jednotlivých hráčov (Tab. 5) sme zistili, že iba jeden hráč (č. 2) dosiahol vo všetkých štyroch hodnoteniach výkonnostnú úroveň. Dvaja hráči (č. 6 a 8) dosiahli trikrát výkonnostnú úroveň a hráč č. 3 naopak trikrát optimálnu úroveň. Iba u jedného hráča (č. 1) sme zaznamenali minimálnu úroveň (T1). Ostatní hráči dosiahli zhodne dvakrát optimálnu a dvakrát výkonnostnú úroveň (zaradili sme ich v priemere na tzv. hraničnú úroveň medzi optimálnou a výkonnostnou úrovňou).

Tabuľka 5 Vyhodnotenie jednotlivcov podľa normy (Šimonek, 2009)

Hráč	T1	T2	T3	T4	Priemer
1	minimálna	výkonostná	výkonostná	optimálna	optimálna
2	výkonostná	výkonostná	výkonostná	výkonostná	výkonostná

3	optimálna	výkonostná	optimálna	optimálna	optimálna
4	optimálna	výkonostná	výkonostná	optimálna	hraničná o/v
5	výkonostná	výkonostná	optimálna	optimálna	hraničná o/v
6	výkonostná	výkonostná	výkonostná	optimálna	výkonostná
7	optimálna	výkonostná	výkonostná	optimálna	hraničná o/v
8	výkonostná	výkonostná	výkonostná	optimálna	výkonostná
9	výkonostná	optimálna	výkonostná	optimálna	hraničná o/v
10	výkonostná	výkonostná	optimálna	optimálna	hraničná o/v
11	výkonostná	výkonostná	optimálna	optimálna	hraničná o/v
12	optimálna	výkonostná	výkonostná	optimálna	hraničná o/v
13	optimálna	výkonostná	výkonostná	optimálna	hraničná o/v
Priemer	**optimálna**	**výkonostná**	**výkonostná**	**optimálna**	**hraničná o/v**

ZÁVER

Z pohľadu nášho výskumu môžeme konštatovať, že sa nám podarilo naplniť náš zámer a zistili sme a analyzovali aktuálnu výkonnosť skúmaného súboru z pohľadu koordinačných schopností. V našej testovej batérii sme zaznamenali dvakrát optimálnu priemernú výkonnosť a dvakrát výkonnostnú priemernú úroveň celého súboru, čo môžeme považovať za kvalitný prejav koordinačných schopností. Iba jeden hráč (č. 2) dosiahol vo všetkých štyroch testoch výkonnostnú úroveň a iba jeden hráč dosiahol raz minimálnu úroveň (T1). V priemere dosiahli iba 3 hráčov výkonnostnú úroveň a dvaja hráči optimálnu úroveň. Ostatní sa nachádzali na hraničnej úrovni (2x optimálna a 2x výkonnostná). Domnievame sa, že uvedené zistenia poukazujú na kvalitnú úroveň rozvoja koordinačných schopností skúmaného súboru mladších žiakov MŠK Rimavská Sobota hrajúcich v kategórii U12.

Vzhľadom k našim zisteniam chcem prezentovať niektoré odporúčania, ktoré zabezpečia, aby nielen hráči nášho súboru, ale aj iný mladý hráči mohli dosahovať stále vyššiu kvalitu rozvoja koordinačných schopností. V prvom rade je potrebné si uvedomiť, že cvičenia, ktoré hráči dobre zvládnu a uskutočňujú takmer automaticky bez vedomej kontroly, prestávajú byť efektívnym prostriedkom rozvoja koordinačných schopností. Tréner z toho dôvodu musí zaraďovať nové, nezvyčajné, koordinačne komplikované cvičenia, čím zvýši efektivitu tréningu. Komplexným prostriedkom rozvoja koordinačných schopností sú predovšetkým akrobatické cvičenia, cvičenia s koordinačným rebríkom, cvičenia rovnováhy

(balančné taniere, balančná kolíska, FIT lopty, BOSU a podobne), rozmanité spôsoby preskokov, cvičenia s malou trampolínkou, žonglovanie s malými loptičkami, žonglovanie za sťažených podmienok a podobne.

Rozvoj koordinačných schopností u žiakov mladšieho školského veku sa musí predovšetkým zamerať na zdokonaľovanie orientácie v priestore a na zdokonaľovanie presnosti pohybov, teda na schopnosť rozlišovať časové, priestorové a dynamické charakteristiky. Hlavným predpokladom na rozvoj koordinácie je úmyselne a opakovane privádzať žiakov do situácií, v ktorých sa musia vysporiadať s rozlične zložitou a po stránke koordinačnej komplikovanou činnosťou. Cvičenia na rozvoj koordinačných schopností je vhodné zaradzovať na začiatku tréningovej jednotky, keď únava ešte nenarušuje jemnú koordináciu pohybov, keďže si takáto činnosť vyžaduje zvýšené nároky na centrálnu nervovú sústavu. Občas je možné tieto cvičenia zaradiť na záver, aby sa žiaci naučili uplatňovať jemnú koordináciu aj v sťažených podmienkach. Nemôžu sa zanedbávať ani dostatočne dlhé intervaly oddychu, aby bola zabezpečená takmer úplná regenerácia organizmu, lebo tieto cvičenia vyvolávajú rýchlo únavu analyzátorov a centrálnej nervovej sústavy

LITERATÚRA

- BANGSBOO, J. Fitnes training in footbal. Copenhagen : University of Copenhagen, 2004. 227 s.
- DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. Praha : Olympia, 2009. 354 s.
- HAJDÚKOVÁ, R.-UCHAĽ, J. Vplyv netradičných športov na rozvoj koordinačných schopností. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum Prešov, 2009. 96 s.
- HENEŠOVÁ, J. Rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2014. 60 s.
- IVANKA, M. et al. Agilita a jej rozvoj vo futbale. Bratislava : UFTS-sekcia vzdelávania, 2009. 64 s.
- LACZO, E. et al. Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže. Bratislava : Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť, 2013. 154 s.
- KOLLATH, E. Fotbal -technika a taktika. Praha : Grada, 2006, 243 s.
- KOLLÁR, R. Aktuálny stav vybraných koordinačných schopností mladých futbalistov. In Efektivita nových prístupov kondičného tréningu v športových hrách. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, 2011. - ISBN 978-80-8141-001-7. - S. 76-91.

- NEMEC, M. Príprava mladých futbalistov na školách a v oddieloch. Banská Bystrica : UMB FHV, 2002. 101 s.
- ŠIMONEK, J. Futbal. Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava : Peter Mučara-PEEM, 2009. 102 s.

KONTAKT

doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
miroslav.nemec@umb.sk
PaedDr. Rastislav Kollár, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
rastislav.kollar@umb.sk

POROVNANIE ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ SENIOROV PROSTREDNÍCTVOM TESTU DYNAMICKEJ ROVNOVÁHY

Kružliak Martin

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Testovanie rovnováhových schopností u seniorov nám umožňuje zistiť, ako sa organizmus vyrovnáva s procesom starnutia. Je dokázané, že s vekom sa znižuje celková schopnosť organizmu reagovať na náhle zmeny, spôsobené neštandardnými podmienkami. Program v rámci predmetu Šport pre zdravie na Univerzite tretieho veku na TU vo Zvolene ponúka cvičenia na rozvoj rovnováhových cvičení, ktoré pomáhajú k celkovému rozvíjaniu rovnováhových schopností. Na zistenie stavu sme urobili testové merania, dynamickej rovnováhy u seniorov 7 krajín, ktoré sa zúčastnili športovej olympiády.

Kľúčové slová: Test dynamickej rovnováhy, seniori, namerané hodnoty, najlepší výkon, najhorší výkon, priemerný výkon.

COMPARISON OF SENIOR THE ABILITY TO BALANCE THE TEST OF DYNAMIC BALANCE

ABSTRACT

Testing balancing abilities in seniors enables us to identify how the organism cope with the aging process. It is proven that with age, the overall ability of the body to respond to sudden changes caused by non-standard conditions is reduced. The Health Program at the University of the Third Age at TU in Zvolen offers an exercise program to develop equilibrium exercises that help to develop equilibrium skills overall. To determine the state, we made test measurements, dynamic balances in the seniors of the 7 countries that participated in the Olympic Games.

Keywords: Dynamic equilibrium test, test, seniors, measured values, best performance, worst performance, arithmetic mean.

ÚVOD

Rovnováha – stabilita patrí k základným pohybových zručnostiam. Je to vlastne schopnosť udržať stabilitu tela a jeho častí v podmienkach nestabilného prostredia. Zručnosť je síce vytváraná podvedome, ale je možné ju zdokonaľovať pomocou vhodných a veku primeraných cvičení. Rovnováha sa delí na statickú a dynamickú, pričom oba druhy majú značný vplyv na celkový pohyb a jeho vzhľad. Statická rovnováha je charakterizovaná udržaním stability tela v sede a v stoji, dynamická napríklad pri chôdzi, pokluse, behu a pod.

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

Počas starnutia a s pribúdajúcim vekom sa rovnováhová schopnosť zhoršuje, pretože dochádza k oslabeniu zrakového a kinestetického aparátu, k degeneratívnym zmenám vo vestibulárnom aparáte vnútorného ucha, zníženiu svalovej sily, čím je schopnosť udržať stabilitu u starších ľudí náročnejšie. Práve pravidelné cvičenie, ktorého súčasťou sú cviky na udržiavanie stability - rovnováhy napomáhajú nielen udržiavať telesnú kondíciu a samostatnosť človeka, ale zároveň znižujú riziko pádu a následného poranenia až vzniku zlomeniny. Cvičenia rovnováhy môžeme využívať kdekoľvek a kedykoľvek, aj v priebehu inej pohybovej aktivity a postupne zvyšovať náročnosť jednotlivých cvikov bez použitia pomôcok, alebo s použitím balančných pomôcok ako gumená polguľa – BOSU, overbally, fitlopty, balančné podložky, masážne lopty, či trampolínky, kladinky.....(Baisová, K., Kružliak, M. 2014).

Výskumy odborníkov v oblasti starnutia obyvateľstva jednoznačne dokazujú, že sa postupne zvyšuje vek dožitia, čím neustále narastá problém starnúcich ľudí, ktorí sa nechcú zmieriť s realitou, že už prekročili produktívny pracovný vek a pri svojich aktivitách by mali začať viac dbať na skutočnosť, že sa o seba treba starať s väčšou intenzitou, ako to robili v minulosti. Len fyzicky zdatní, primerane zdraví a správne namotivovaní sú schopní sa ešte

začleniť do aktívneho celospoločenského života a tak odovzdávať svoje bohaté životné skúsenosti mladšej generácii.

Technická univerzita vo Zvolene ponúka svojím seniorom v rámci štúdia na Univerzite tretieho veku študijný predmet Šport pre zdravie, kde sa na hodinách telesnej výchovy stretávajú s pohybovými programami, zameranými na rozvoj motorických schopností. Jedna časť pohybových programov je zameraná na rovnováhové cvičenia, ktoré sú pre ľudí vyššieho veku veľmi dôležité, preto sa touto problematikou v našom výskume chceme podrobnejšie zaoberať. Pre spoznanie reálneho stavu vekovej hranice seniorov sme v rámci športovej olympiády uskutočnili viacero meraní, ktoré nám ukázali stav a možnosti skvalitnenia našej práce v súčinnosťou vyučovania telesnej výchovy na Univerzite tretieho veku pri Technickej univerzite vo Zvolene.

CIEĽ

Cieľom práce bolo porovnať namerané hodnoty pri teste dynamickej rovnováhy, vypočítať základné štatistické ukazovatele (priemerný výkon, smerodajnú odchýlku a variačný koeficient) a zistiť krajinu s najlepšími a najhoršími nameranými hodnotami.

METODIKA

Meranie sme realizovali v septembri 2016 na vzorke 88 respondentov – študentov Univerzity tretieho veku, účastníkov 6. ročníka Športovej olympiády študentov tretieho veku, ktorej sa zúčastnilo 7 krajín (Poľsko - Lubsko, Česko – Bruntál, Rusko - St. Petersburg a Samara, Litva - Druskininkai, Ukrajina – Lutsk a Kyjev, Turecko – Ankara, Slovensko - Zvolen. Organizátorom podujatia bolo Centrum ďalšieho vzdelávania na TU vo Zvolene v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu na Tu vo Zvolene. Výsledky merania boli spracované a vyhodnotené na Katedre matematiky a deskriptívnej geometrii na TU vo Zvolene. Za správnosť štatistických výsledkov je zodpovedný RNDr. Vladimír Vacek.

Pre naše porovnávanie sme zo štatistických metód použili v práci priemerný výkon, smerodajnú odchýlku a variačný koeficient. V grafickom znázornení sme uviedli v práci aj interval spoľahlivosti.

Pre meranie koordinačných schopností sme použili test dynamickej rovnováhy (Baba) popísaný Štilcom, 2004, ktorí sme si pre naše podmienky čiastočne upravili.

Baba - test dynamickej rovnováhy – chôdza poslepiačky - testovaný sa posadí na stoličku v smere vytýčeného smeru, oči má previazané šatkou cez ktorú nevidí. Na pokyn sa

postaví, na mieste sa otočí o 360° a vykročí vpred. Má prejsť so zaviazanými očami vzdialenosť dlhú 4 m. Po absolvovaní 4 m vzdialenosti examinátor určí veľkosť odchýlky od zadaného smeru v centimetroch.

Pomôcky: stolička, meracie pásmo, samolepiaca páska, ceruzka, zápisový hárok.

VÝSLEDKY

Testovaný súbor tvorilo celkove 88 respondentov, z ktorých bolo 26 mužov – 29,55% a 62 žien – 70,45%, pričom sa merania nezúčastnili ženy (Turecko) a muži (Rusko a Poľsko).

Tab. 1 Celková početnosť meraného súboru

Názov štátu	Muži	Ženy	Spolu
Česká republika	3	8	11
Rusko	0	6	6
Turecko	9	0	9
Litva	3	9	12
Poľsko	0	13	13
Ukrajina	6	16	22
Slovensko	5	10	15
Spolu	**26**	**62**	**88**

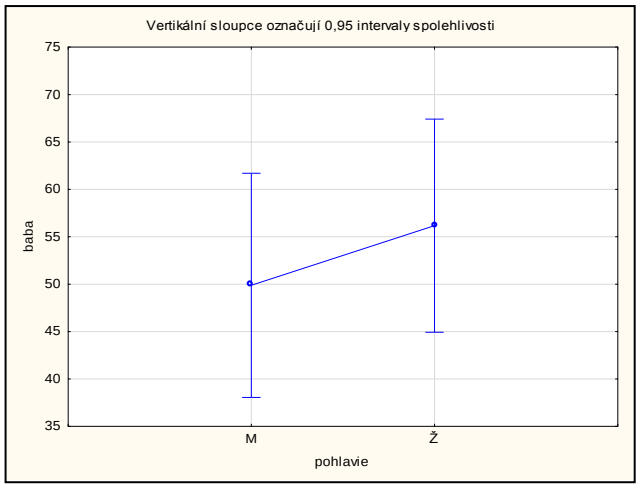
Baba - test dynamickej rovnováhy.

Pri meraní testu dynamickej rovnováhy sme zistili, že priemerný výkon pri mužoch bol 50 cm a pri ženách 56 cm od vytýčeného smeru, čo predstavovalo 12% rozdiel v prospech mužov. Najmenšiu odchýlku pri mužoch sme zaznamenali 10 cm a najväčšiu odchýlku 100 cm od vytýčeného smeru. Pri ženách sme najmenšiu odchýlku zaznamenali 5 cm a najväčšiu 200 cm.

Tab. 2 Vypočítané hodnoty priemerného výkonu, smer. odchýlky a var. koeficientu pri teste dynamickej rovnováhy (Baba) v meranom súbore

pohlavie	baba			N
	ar.priemer	sm.odch.	var.koef	

M	50	29	57	25
Ž	56	44	79	62



Graf 1 Interval spoľahlivosti pre priemerné hodnoty testu dynamickej rovnováhy

Pri porovnávaní nameraných výsledkov sme zistili, že najlepšie hodnoty priemerného výkonu môžeme sledovať pri respondentoch z Poľska – 42 cm, Turecka – 46 cm a Ruska – 47 cm. Najhoršie hodnoty sledujeme pri respondentoch z Ukrajiny – 67 cm, Česka – 58 cm a Litvy – 57 cm. Rozdiel medzi najlepšími hodnotami priemerného výkonu a najhoršími hodnotami bol 25 cm.

Tab. 3 Vypočítané hodnoty pre jednotlivé krajiny - Baba (muži – ženy)

krajina	baba			N
	ar.priemer	sm.odch.	var.koef	
CZ	58	42	73	11
RUS	47	25	53	6
TUR	46	26	56	8
LIT	57	39	70	12
POL	42	38	91	13
UKR	67	51	76	22
SVK	51	37	74	15

Tab. 4 Odchýlenie doprava, doľava u testovaného súboru (muži + ženy)

krajina	pohlavie	smer	N
CZ	M	Ľ	3
CZ	Ž	Ľ	4
CZ	Ž	P	4
RUS	Ž	Ľ	3
RUS	Ž	P	3
Tur	M	Ľ	5
Tur	M	P	3
Lit	M	Ľ	2
Lit	M	P	1
Lit	Ž	Ľ	3
Lit	Ž	P	6
Pol	Ž	Ľ	5
Pol	Ž	P	8
Ukr	M	Ľ	2
Ukr	M	P	4
Ukr	Ž	Ľ	7
Ukr	Ž	P	9
SVK	M	Ľ	2
SVK	M	P	3
SVK	Ž	Ľ	6
SVK	Ž	P	4

Pri teste dynamickej rovnováhy – baba a následnom štatistickom vyjadrení odchýlenia sa od udaného smeru sme v tejto etape výskumu nepoužili zaznamenané údaje pre ďalšie spracovanie, ktoré budeme riešiť v ďalších výskumoch, s prihliadnutím na vonkajšie podmienky merania, určenia dominanty pravej – ľavej hemisféry, či smeru otočenia respondenta počas testovania. Pre kompletné interpretovanie výsledkov uvádzame aspoň základné vyhodnotenie testovania.

Pri všetkých testovaných krajinách sme zistili, že sa respondenti rovnomerne vychýlili doprava aj doľava s rozdielom najviac troch respondentov (Poľsko - ženy doprava 8, doľava 5). V testovanom súbore Česko sme pri mužoch zaznamenali len odchýlenie vľavo – 3 respondenti. Interpretované výsledky nám ukázali na štatisticky rovnomerné rozloženie odchýlenia ako pri súbore mužov, tak aj pri súbore ženy. Súčasne sme nezaznamenali výrazné odchýlenie v súboroch jednotlivých krajín, s výnimkou spomínaného súboru Česko – muži, kde sme zaznamenali len odchýlenie doprava.

ZÁVER

Meranie dynamickej rovnováhy u seniorov pomáha zistiť aktuálny stav koordinačných schopností, ktoré sa so zvyšovaním veku strácajú. Vhodnými cvičeniami môžeme tento proces spomaliť, poprípade na určité obdobie zastaviť. Program zameraný na rozvoj motorických schopností v rámci predmetu Šport pre zdravie pre študentov Univerzity tretieho veku na TU vo Zvolene, ponúka cvičenia, ktoré sú pre vekovú kategóriu seniori primerané, zábavné, motivujúce a hlavne v praxi už niekoľko rokov overené. Vzhľadom k tomu, že máme na čo nadväzovať, využili sme možnosť otestovať si seniorov – účastníkov športovej olympiády z rôznych krajín a ich výkony štatisticky spracovať a navzájom porovnať. Výsledky tvoria prvú časť etapy meraní vekovej kategórie seniorov, kde máme v pláne porovnávať výkony seniorov zaradených do programu v rámci predmetu Športová výchova na Univerzite tretieho veku a seniorov bez zaradenia do programu. Taktiež budeme pokračovať v meraní účastníkov ďalších športových olympiád študentov Univerzít tretieho veku.

Aktuálne výsledky nám pri meraniach testu dynamickej rovnováhy – test baba ukázali, rovnomerné odchýlenie doprava a doľava u respondentov z jednotlivých krajín. Rozdiel nepredstavoval početnosť väčšiu ako 3 respondenti. Výnimku tvorili respondenti z Česka - muži, pri ktorých sme zaznamenali odchýlku len doľava. Výsledky ukázali, že priemerné výkony mužov (50 cm) a žien (56 cm) sú porovnateľné a nepredstavujú signifikantný rozdiel.

LITERATÚRA

Baisová, K., Kružliak, M. (2014): Pohybové aktivity pro seniory. (Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk). Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola Volyně, 2014, ISBN 978-80-86837-60-4, s. 66.

Schmidtová, J., Vacek, Vl. (2013): Applied Statistics, TUZVO Zvolen, 2013, ISBN 978-80-228-2496-5

KONTAKT

PaedDr. Martin Kružliak, PhD. kruzliak@tuzvo.sk tel: 0905 178 008

VPLYV GYMNASTICKEJ PRÍPRAVY NA ÚROVEŇ ROZVOJA VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ U MLADÝCH TENISTOV

Michaela Slováková, Henrieta Lokšová

Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Cieľom predloženého príspevku je prezentovať čiastkové výsledky našej práce, kde sme overovali vplyv gymnastickej prípravy na rozvoj vybraných pohybových schopností u tenistov. Nosnou výskumnou metódou bol jednoskupinový pedagogický experiment, pričom experimentálnu skupinu tvorili 12 – 14 ročne tenistky. Experimentálny činiteľ pozostával z nami vytvoreného programu z gymnastiky, ktorý bol zaradený do kondičných tréningových jednotiek hráčok tenisu. Na diagnostikovanie aktuálnej úrovne pohybových schopností sme využili testovú batériu odporúčanú Slovenským tenisovým zväzom. Na základe získaných a spracovaných údajov, môžeme konštatovať pozitívnu zmenu v úrovni sledovaných pohybových schopností u skúmaného súboru.

Kľúčové slová: pohybové schopnosti, pohybový program z gymnastiky, starší školský vek, tenis

ABSTRACT

The aim of this paper is to present the partial results of our work, where we have verified the influence of general gymnastic training on the development of selected physical abilities of tennis players. The supporting research method was a one-group pedagogical experiment, the experimental group consisted of 12 - 14 year olds. The experimental factor consisted of a program of gymnastics created by us, which was included in the fitness training units of tennis players. To diagnose the current level of physical abilities, we used the test battery recommended by the Slovak Tennis Federation. On the basis of the results obtained, we can see a positive change in the level of traveled motor skills.

Key words: movement skills, gymnastics movement program, elderly school age, tennis

ÚVOD

Tenis je hra so zložitým psychologickým pochodom v mysli hráčov, ktorí často spôsobuje väčšiu duševnú únavu ako telesnú. Je to príťažlivá hra, prinášajúca zdravý, ducha i telo osviežujúci pohyb, uvoľnenie v stupňujúcom sa kolobehu modernej doby a zároveň náročný šport na fyzickú kondíciu, psychickú odolnosť a intelekt. Pohyb hráča po ihrisku má charakter acyklických činností, ktoré sa neustále striedajú ako napríklad štarty a zastavenia, zmeny smeru pri behu, výpady, výskoky, skoky, obraty a pády. Jedným z dôležitých faktorov pri hre je rýchlosť reakcie a rýchlostné schopnosti tenistov, ktoré sú podmienené kvalitou riadenia pohybu, kvalitou skladby svalových vlákien a kooperácie svalových skupín, čím sa zaoberá vo svojej publikácii Vaverka a Černošek, 2007. Na jeden s mnohých limitujúcich faktorov v tenise poukazuje autor Schönborn (2008) a to na vysoké nároky na koordináciu ako za základný predpoklad rozvoja tenisovej techniky, a preto upozorňuje na dôležitosť cieleného rozvoja koordinačných schopností počas tréningového procesu. Jedná sa hlavne o pohyblivosť, obratnosť, orientáciu, rovnováhu, rytmickosť, reakciu a schopnosť spájať pohybové prvky v zložitejšie štruktúry. Pri tenisovej hre sa rozvíja vôľa, cieľavedomosť, rýchly odhad situácie, spoliehanie sa na svoju fyzickú pripravenosť, taktické myslenie, schopnosť dlhého sústredenia a hlavne vnútorný pokoj. Podobne Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010 vo svojej práci tvrdia, že bez aktívneho rozvíjania sily, rýchlosti, vytrvalosti a koordinácie nie je hráč tenisu komplexne pripravený a apelujú na naliehavosť zaraďovania kondičnej zložky do tréningového procesu. Zároveň Holm, 1982 sa zaoberal zisťovaním faktorov ovplyvňujúcich účinnosť tréningového procesu a výkonu hráča v zápase a nutnosťou vychádzať predovšetkým z rozboru hry, čím sa určuje súbor požiadaviek špecifických pre tenis. Pri tenise je nutné vedieť, že jedna zložka pomáha rozvíjať druhú a naopak pri nedostatočnom rozvoji jednej sa nedá uplatniť druhá. Pri absencii akejkoľvek, tréning nie je kompletný a stráca účinnosť a efektívnosť, tvrdí Janák, 2010. Na základe uvedených skutočností sme presvedčení o nutnosti zaradiť kondičnú zložku do tréningového procesu tenistov. V našom príspevku sa budeme zameriavať na vplyv gymnastickej prípravy ako súčasť kondičnej prípravy na rozvoj vybraných pohybových schopností u hráčok tenisu.

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo zistiť vplyv zaradenia gymnastického programu do kondičnej prípravy 12-14 ročných tenistov na rozvoj vybraných pohybových schopností potrebných v tenise.

METODIKA

Skúmaný súbor tvoria žiačky (n=8), ktoré sú aktívnymi, registrovanými hráčkami tenisu v kategórii mladšieho a staršieho žiactva z Tatranskej Lomnice vo veku 12 až 14 rokov. Hlavnou použitou metódou bol jednoskupinový pedagogický experiment. Experimentálny činiteľ tvoril gymnastický program zaradený dva krát do týždňa v trvaní 75 minút počas 12 týždňov, popri štandardných tréningových jednotkách zameraných na rozvíjanie techniky tenisu v rozsahu štyri krát do týždňa. Experiment prebiehal v tenisovej hale Tatranská Lomnica, ktorej súčasťou bola menšia telocvičňa slúžiaca práve na prípravu všeobecnej pripravenosti tenistov. Vstupné testovanie bolo vykonané 2.2.2017 v tenisovej hale Tatranská Lomnica a po ukončení experimentu za účelom zistenia účinnosti experimentálneho činiteľa bolo uskutočnené dňa 10.05.2017 výstupné meranie.

Aktuálnu úroveň vybraných pohybových schopností sme overovali prostredníctvom testov odporúčaných Slovenským tenisovým zväzom prelínajúcich sa s testami z Eurofitu (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002). V tomto príspevku prezentujeme len čiastkové výsledky nasledovných použitých testov:

1. Test rovnováhy „modifikovaný plameniak“ - faktor statickej rovnováhy.
2. Tanierový tapping - faktor frekvenčnej rýchlosti ruky.
3. Hlboký predklon s dosahovaním v stoji - faktor kĺbovej pohyblivosti trupu.
4. Hod plnou loptou – faktor výbušnej silovej schopnosti horných končatín a trupu.

Zároveň sme merali somatometrické ukazovatele experimentálnej skupiny dievčat.

Príspevok bol vypracovaný v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA (1/0761/16), 2016 – 2018.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Získané somatometrické údaje sme spracovali a môžeme konštatovať, že podľa kritérií pre európsku populáciu sú všetky hráčky experimentálnej skupiny v norme, keďže ich BMI sa pohybuje v rozmedzí medzi BMI 18 - 25 (viď. tab.1). Napriek tomu si však myslíme, že

hráčky LH, MS a NC by si mali strážiť svoju telesnú hmotnosť a jej úbytok by bol len v ich prospech.

Tabuľka 1 Úroveň telesného rozvoja

Meno	Vek	Výška vstup	Hmotnosť vstup	BMI vstup	Výška výstup	Hmotnosť výstup	BMI výstup
NC	13	163	64	22,8	165,5	62	22,8
MS	14	170	68	22,9	171	67	22,9
SM	13	145	35	17,1	147,3	37	17,1
TP	14	160	55	20,2	162,2	53	20,2
SP	14	162,5	52	18,7	165,3	51	18,7
NS	12	140	34	18,9	144	35	16,9
MA	13	160,8	53	19,1	165,4	52	19,1
LH	14	164,6	65	24,4	167,5	68	24,4

Na vyhodnotenie úrovne rozvoja statickej rovnováhy sme použili motorický test plameniak, pričom sme výsledné hodnoty zaznamenávali v sekundách. Pri vstupnom meraní dosiahli dievčatá experimentálneho súboru priemernú hodnotu 25,6 s a pri výstupnom meraní 32 s. Teda môžeme konštatovať, že vplyvom gymnastickej prípravy došlo k výraznému zlepšeniu úrovne statickej rovnováhy v priemere o 16,7% (viď. tab.2). Keďže maximálne hodnoty danej vekovej kategórie podľa normy stanovej Slovenským tenisovým zväzom predstavujú výdrž 50 – 60 s., odporúčame v navrhnutom programe ďalej pokračovať a tým progresívne rozvíjať schopnosť statickej rovnováhy.

Tabuľka 2 Vyhodnotenie úrovne rozvoja statickej rovnováhy

MENO	Vstup/s	Norma	Výstup/s	% prírastok
NC	25	min20-max60	30	+ 16,7%
MS	32	min20-max60	35	+ 9,3%
SM	26	min20-max60	32	+ 23%
TP	22	min20-max60	30	+ 36,3%

SP	30	min20-max60	38	+ 26,6%
NS	20	min20-max60	29	+ 45%
MA	25	min20-max60	32	+ 28%
LH	25	min20-max60	30	+ 16,7%

Úroveň rozvoja frekvenčnej rýchlosti sme zisťovali motorickým testom tanierový tapping, pričom sme zaznamenávali počet striedavých dotykov o 2 terče vykonávaných dominantnou rukou. V tabuľke 3 môžeme vidieť, že pri vstupnom meraní sme u našich probandiek zaznamenali v priemere 45,3 dotykov a pri výstupnom meraní priemerných 53 dotykov, čo môžeme vyhodnotiť ako 16,6%-tný progres. Minimálne zlepšenie len 6,4% nastalo u hráčky LH, ktorá mala zároveň najvyšší BMI a odporúčali sme jej sledovanie si telesnej hmotnosti, pričom sa domnievame, že aj tento faktor môže determinovať frekvenčnú rýchlosť. Najvýraznejšie zvýšenie úrovne uvedenej pohybovej schopnosti nastalo u hráčky MS a to až o 26,9%. Keďže vek medzi 12 – 14 rokom života predstavuje senzitívne obdobie rozvoja rýchlostných schopností, vhodným tréningom môžu dievčatá zvyšovať úroveň frekvenčnej rýchlosti aj naďalej.

Tabuľka 3 Vyhodnotenie úrovne rozvoja frekvenčnej rýchlosti

MENO	Vstup/počet	Výstup/počet	% prírastok
NC	48	56	+ 16,7%
MS	52	66	+ 26,9%
SM	45	55	+ 22,2%
TP	35	40	+ 14,2%
SP	42	48	+ 14,3%
NS	36	42	+ 16,7%
MA	58	67	+ 15,5%
LH	47	50	+ 6,4%

Testom hlboký predklon s dosahovaním v stoji sme diagnostikovali úroveň kĺbovej pohyblivosti trupu. Priemerná zaznamenaná hodnota pri vstupnom testovaní predstavuje 12,85 cm a pri výstupnom testovaní 15 cm, čo vplyvom experimentálneho činiteľa predstavuje priemerné zlepšenie o 46,2%. Na základe spracovaných údajov môžeme

konštatovať najvýraznejšie zvýšenie úrovne kĺbovej pohyblivosti trupu u hráčky MA, keď zo zápornej hodnoty -1cm, teda v predklone nedosiahla prstami ani na úroveň špičiek, vplyvom gymnastického programu nastalo zlepšenie o 3,5 cm (viď. tab.4). Ohybnosť a flexibilita je výrazne podmienená pohybovou aktivitou, ktorú jedinci aktuálne vykonávajú. Na základe empirického poznania vieme, že jej rozvíjanie je v mnohých športových odvetviach zanedbávané, čo má za následok nedostatočný rozsah pohybov, zníženie pružnosti svalových vlákien až náchylnosť k zraneniam. Preto odporúčame našim probandkám pokračovať v zaraďovaní gymnastického programu do tréningového procesu aj naďalej, aby nenastalo opätovné zníženie úrovne kĺbovej pohyblivosti, ale aby smerovalo k jej nárastu, prípadne k udržiavaniu úrovne kĺbovej pohyblivosti.

Tabuľka 4 Vyhodnotenie úrovne rozvoja kĺbovej pohyblivosti trupu

MENO	Vstup/cm	Výstup/cm	% prírastok
NC	13	15	+ 15,4%
MS	11	12	+ 9,1%
SM	15	17	+ 13,3%
TP	14	17	+ 24,4%
SP	13	15	+ 15,4%
NS	12	14	+ 16,7%
MA	-1	2,5	+ 250%
LH	12	15	+ 25%

Výbušnú silu horných končatín sme diagnostikovali motorickým testom hod plnou loptou obojruč spoza hlavy do diaľky. Na základe spracovaných výsledkov uvedených v tabuľke 5, sme zaznamenali pri vstupe priemernú hodnotu hodu 661,2 cm a pri výstupe 689,3 cm. Počiatočná dosahovaná úroveň výbušnej sily horných končatín predstavovala u štyroch hráčok priemernú, u troch nadpriemernú a len u jednej probandky podpriemernú úroveň sledovanej pohybovej schopnosti. Vplyvom zaradeného experimentálneho činiteľa do tréningového procesu môžeme konštatovať priemerné zlepšenie o 4,3%, čo v praxi znamená podľa normy Slovenského tenisového zväzu priemerného hodnotenia u štyroch a nadpriemerného tiež u štyroch dievčat. Zároveň sa domnievame, že dosahovanú úroveň

výbušnej sily horných končatín nášho skúmaného súboru ovplyvňuje jednak štandardná príprava tenistov počas celého tréningového obdobia a tiež náš aplikovaný gymnastický program, keďže obidve zložky prípravy tenistov zahŕňali pestré cvičenia aj s využitím medicinbalu.

Tabuľka 5 Vyhodnotenie úrovne rozvoja výbušnej sily horných končatín

MENO	Vstup/cm	Hodnotenie	Výstup/cm	% prírastok	Hodnotenie
NC	750	nadpriemer	770	+ 2,6%	nadpriemer
MS	745	nadpriemer	780	+ 4,7%	nadpriemer
SM	530	podpriemer	560	+ 5,7%	priemer
TP	690	priemer	720	+ 4,3%	priemer
SP	705	priemer	730	+ 3,5%	priemer
NS	600	priemer	620	+ 3,3%	nadpriemer
MA	590	priemer.	620	+ 5,1%	priemer
LH	680	nadpriemer.	715	+ 5,1%	nadpriemer

ZÁVER

Cieľom nášho výskumu, bolo zistiť či nami navrhnutý program z gymnastiky má vplyv na rozvoj úrovne vybraných pohybových schopností, ktorý bol aplikovaný do kondičnej prípravy mladých tenistov. Vyhodnotením získaných údajov sme zistili, že u experimentálneho súboru došlo u každej sledovanej pohybovej schopnosti k jej progresu.

Najvýraznejšie zmeny sa prejavili v rozvoji kĺbovej pohyblivosti a to v priemere až o 46,2%, čo sme aj prirodzene očakávali, keďže cvičenia na jej rozvoj boli samozrejmou a cielenou súčasťou nami zostaveného programu. Druhú najvýraznejšiu zmenu sme zaznamenali v rozvoji úrovni statickej rovnováhy, keď sa vplyvom experimentálneho činiteľa v priemere o 25,2% zvýšila jej úroveň. Aplikovaný pohybový program mal vplyv aj na rozvoj frekvenčnej rýchlosti ruky, keď na základe komparácie vstupných a výstupných hodnôt môžeme hovoriť o priemernom 16,6% zvýšení dosiahnutej úrovne. Aj pri sledovaní rozvoja úrovne výbušnej sily horných končatín sme pod vplyvom zaradenej gymnastickej prípravy do tréningového procesu ako súčasť kondičnej prípravy zaznamenali nárast v priemere o 4,3%.

Záverom na základe prezentovaných rezultátov môžeme konštatovať, že zrealizovaný výskum bol prínosom pre sledovaný súbor dievčat a prispel k rozvoju vybraných pohybových

schopností, čo sa v konečnom dôsledku veríme odzrkadlí aj v ich športovom výkone. Môžeme len odporúčať dbanie na systematickosť tréningu v jeho celistvosti a nepodceňovať žiadnu zo zložiek tréningového procesu a neponechávať ani riadenie kondičných tréningov na samotné hráčky prípadne ich rodičov, ale zabezpečiť erudovaného trénera.

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

BERNACÍKOVÁ, M., KAPOUNKOVÁ, K., NOVOTNÝ, J. A kol. 2010. Fyziologie Sportovních disciplín. Tenis. [cit.10.08.2017] ISSN 1802-128X.2011. Dostupný na www: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/raket-tenis.html>

HÖHM, J. 1982. *Tenis-technika,taktika,trénink*. Praha: Olympia,1982. 353s.

JANÁK, O. 2010. Komplexní tenisový trénink. Bakalárska práca, Masaryk University, Brno. [cit.11.09.2017] dostupné na internete: http://is.muni.cz/th/259635/fsps_b?info=1;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Djan%C3%A1k

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

SHÖNBORN, R.2008. *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého 2008. 240 s. ISBN 3-938509- 11-2

VAVERKA, F. & ČERNOŠEK, M. 2007. *Základné tělesné rozměry a tenis*, Olomouc: Univerzita Palackého, 2007.182 s. ISBN 978-80-244-1647-2

Slovenský tenisový zväz [cit.13.09.2017] dostupné na internete: https://www.stz.sk/reprezentacia-a-vrcholovy-tenis/testovanie-pohybovych-schopnosti-v-tenise

KONTAKT

Michaela Slováková, Univerzita Mateja Bela, Filozovická fakulta, Tajovského 12, 974 01 Banská Bystrica, mail: michaela.slovakova@umb.sk

ÚROVEŇ VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI 5 – 6 ROČNÝCH DETÍ V ATLETICKEJ A TENISOVEJ PRÍPRAVKE

Tomáš Willwéber

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

V príspevku prezentujeme výsledky všeobecnej pohybovej výkonnosti detí v predškolskom a v mladšom školskom veku s rôznou športovou špecializáciou. Súbor detí z atletickej prípravky tvorilo 29 probandov (15 chlapcov 14 dievčat), súbor detí z tenisovej prípravky predstavoval 30 probandov (15 chlapcov a 15 dievčat). Všetky získané výsledky meraní sme navzájom porovnali a vyhodnotili matematicko-štatistickými metódami, použili sme parametrický t-test pre nezávislé výbery. Môžeme konštatovať, že v súbore detí z atletickej prípravky sme zaznamenali vyššie priemerné hodnoty v teste skok do diaľky z miesta, hod loptou sponad hlavy z kľaku a vo vytrvalostnom člnkovom behu. V teste skok do diaľky z miesta sme zaznamenali štatisticky významný rozdiel na 5 % hladine významnosti. Súbor detí z tenisovej prípravky dosiahol priaznivejšie priemerné výsledky v teste vertikálny skok s obratom a v teste člnkový beh 4 x 10 m, nie však štatisticky významné.

Kľúčové slová: atletická prípravka, tenisová prípravka, 5 – 6 ročné deti, všeobecná pohybová výkonnosť

ABSTRACT

The paper presents the results of general physical performance of children in the preschool and early school years with various sports specialization. A set of children's athletic preparation consisted of 29 probands (15 boys and 14 girls), children set of tennis preparation consisted 30 probands (15 boys and 15 girls). All the results of measurements, we mutually compared and evaluated by statistical methods, we used parametric T- test for independent samples. We can say that in a set of children's athletic preparation we have seen above average in the test standing long jump, two-handed ball throwing for distance from a kneeling position and in endurance shuttle run. In the test standing long jump we saw a statistically significant difference at the 5 % significance level. Children set of tennis preparation average

achieved favorable results in rotational jump test and in the shuttle run test 4 x 10 m, but not statistically significant.
Key words: athletics preparation, tennis preparation, 5 – 6 years old children, general physical performance

ÚVOD

Jednou zo základných biologických potrieb človeka je pohyb a pohybová aktivita. To platí aj v súčasnosti, keď celospoločenské zmeny výrazne zasahujú takmer do všetkých oblastí ľudského života a nepriaznivo ovplyvňujú rozvoj pohybových schopností. Nedostatok pohybovej aktivity je aktuálnym problémom detí už v školskom veku. Pokiaľ chceme, aby telesná výchova viedla k všeobecnému a pozitívnemu rozvoju ľudského organizmu, musíme brať do úvahy všetky faktory ovplyvňujúce túto skutočnosť. Predovšetkým dostatočne motivovať deti k pohybu, vhodne reagovať na telesné zmeny pri vývoji, nezaťažovať nadmerne detský organizmus, zvoliť správne metódy a postupy.

Podľa Čillíka (2004) je pohybová aktivita jedným zo základných stimulátorov rozvoja detí, za predpokladu, že nie je nadmerná. Deti by si mali vytvoriť pozitívny vzťah k pohybu a športovým aktivitám, pretože vďaka telesnej činnosti a pohybu dochádza k upevňovaniu zdravia a tým aj vytváraniu zdravého životného štýlu, ktorý je nevyhnutný pre správne fungovanie ľudského organizmu.

Atletika pre deti poskytuje široký priestor pre rozvoj koordinačných schopností, ktoré sa významnou mierou podieľajú na rozvoji základných funkcií ľudského pohybu. K základným motorickým prejavom v atletike patria elementárne pohybové činnosti ako sú behy, skoky, hody a ich kombinácie. Prínos atletiky pre rozvoj základných pohybových schopností je neodškriepiteľný. Keďže už v predškolskom, ale najmä v mladšom školskom veku sa diferencujú pohyby a uplatňuje sa nadväznosť pohybov je vhodné už v tomto veku využívať široký zásobník atletických cvičení a hier. Atletika využíva také tréningové prostriedky, ktoré umožňujú získať cit na správne vykonanie (Doležajová – Koštial – Lednický, 2009).

Atletika pre deti je známa hlavne pod názvom IAAF Kids' Athletics, je to projekt, ktorý vznikol za podpory IAAF v deväťdesiatych rokoch minulého storočia. Vďaka inovatívnym prístupom v tréningu detí pridal atletike na atraktívnosti. Atletika pre deti využíva netradičné a veľmi zaujímavé náčinie, s ktorým majú deti možnosť vyskúšať si rôzne disciplíny atletiky zábavnou a hravou formou (Švachová, 2012).

Úlohou atletických krúžkov je „pôsobiť na všestranný telesný a duševný rozvoj osobnosti detí, vytvoriť návyk morálneho správania a konania, vytvoriť návyk pravidelne trénovať, podporiť zdravý rozvoj organizmu, získať základné hygienické návyky, získať základné návyky správnej životosprávy“ (Čillík, 2004, s. 30). Športová predpríprava má všeobecný a všestranný charakter a je zameraná na rozvoj pohybových schopností, hlavne rýchlosť a obratnosť, s využitím atletického náčinia pre deti.

Zháněl – Lehnert (2007) uvádzajú, že hra v tenise sa vyznačuje opakovanými, krátkodobými a intenzívnymi pohybovými činnosťami, s prerušovanými intervalmi odpočinku medzi hernými výmenami a pri striedaní strán. Schönborn (2008) konštatuje, že lokomócie sú v tenise vykonávané rovnako pred i po údere (napr. rôzne druhy behu so zmenou smeru, prechody z pohybu do zastavenia, rýchle štarty, cval stranou...)

Príspevok je súčasťou GÚ VEGA 1/0571/16 Vplyv tréningu na pohybové schopnosti, telesný a funkčný vývin 5 – 6 ročných detí.

CIEĽ

Cieľom výskumu je zistiť a porovnať úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti u detí vo veku 5 - 6 rokov, ktorí sa zúčastňujú atletickej a tenisovej prípravky.

METODIKA

Výskumu sa zúčastnili deti v období predškolského a mladšieho školského veku, ktoré navštevovali krúžok zameraný na atletickú prípravu a tenisovú prípravu. Sledované súbory predstavovali 29 detí v atletickej prípravke (15 chlapcov a 14 dievčat) a 30 detí v tenisovej prípravke (15 chlapcov a 15 dievčat). Priemerný decimálny vek ku dňu merania u atlétov predstavoval 5,8 ±0,51 roka, u tenistov predstavoval 5,71 ±0,64 roka. Testovanie na zistenie úrovne telesného vývinu a všeobecnej pohybovej výkonnosti bolo u atlétov vykonané 25. októbra 2016 a u tenistov 27. októbra 2016.

V obidvoch súboroch sme sledovali ukazovatele veku, telesného rozvoja (telesná výška, telesná hmotnosť a index telesnej hmotnosti). Na zistenie úrovne všeobecných pohybových schopností v súboroch atlétov a tenistov sme použili vybrané testy:

1. Vertikálny skok s rotáciou – (Šimonek, 2015)
2. Skok do diaľky z miesta – (Čillík et al., 2014)
3. Hod loptou sponad hlavy z kľaku – (Šimonek, 2015)
4. Člnkový beh 4 x 10 m – (Brown, 2001)

5. Vytrvalostný člnkový beh – (Čillík et al., 2014)

Test hod loptou sponad hlavy z kľaku, bol modifikovaný s využitím volejbalovej lopty, podľa Šimoneka (2015). Člnkový beh 4 x 10 m Brown (2001) odporúča pri diagnostikovaní výberu talentov v danej vekovej kategórii.

Na zistenie rozdielu výkonnosti a úrovne rozvoja všeobecných pohybových schopností v súboroch sme použili základné štatistické charakteristiky, ako sú maximum zaznamenaných hodnôt, minimum zaznamenaných hodnôt, aritmetický priemer, rozptyl a smerodajná odchýlka. Na zistenie štatistickej významnosti úrovne rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti a pohybových schopností sme použili t-test pre nezávislé výbery. Pri interpretácií výsledkov to boli metódy logickej analýzy a syntézy.

VÝSLEDKY

V obidvoch súboroch sme zisťovali hodnoty somatických parametrov, ako sú telesná výška, telesná hmotnosť a BMI (tabuľka 1).

V súbore detí navštevujúcich atletickú prípravku sme zaznamenali priemernú telesnú výšku 117,2 cm. Zaznamenali sme priemernú telesnú hmotnosť 19,82 kg. Index telesnej hmotnosti predstavoval hodnotu 14,43. V súbore detí navštevujúcich tenisovú prípravku sme zaznamenali priemernú telesnú výšku 118,7 cm. Zaznamenali sme priemernú telesnú hmotnosť 20,35 kg. Index telesnej hmotnosti predstavoval hodnotu 14,51. Z nameraných hodnôt vyplýva, že súbor detí navštevujúcich tenisovú prípravku bol priemerne vyšší o 1,5 cm, priemerne ťažší o 0,53 kg a mal vyššiu hodnotu BMI o 0,08. Aritmetické priemery a hodnoty variability naznačujú relatívne vysokú homogenitu v intersexuálnom sledovaní.

Tab.1 Charakteristika ukazovateľov veku, somatických parametrov v súbore atlétov a tenistov

		Decimálny vek	Telesná výška [cm]	Telesná hmotnosť [kg]	BMI [i]
Atléti (n = 29)	M	5,8	117,2	19,82	14,43
	SD	0,51	4,85	7,46	2,57
	X_{max}	6,59	123,5	24,65	16,12
	X_{min}	5,12	116,5	17,34	13,68
Tenisti (n = 30)	M	5,71	118,7	20,35	14,51
	SD	0,64	5,84	6,48	3,24
	X_{max}	6,68	124	23,72	16,31
	X_{min}	5,23	117,5	18,44	14,46

Tab.2 Hodnoty všeobecnej pohybovej výkonnosti sledovaných súborov

	VSsR [°]	**SDD[cm]**	**HLzK [cm]**	**4 x 10 m[s]**	**VČB [n]**
ATLETIKA					
M	237,86	111,45	339,31	15,24	15,52
SD	49,44	21,05	76,11	1,61	6,09
X_{max}	315	145	460	19,3	34
X_{min}	135	67	220	13,5	7
TENIS					
M	251,46	101,32	312,45	14,96	14,24
SD	51,23	20,65	86,32	1,32	5,98
X_{max}	330	136	395	17,3	28
X_{min}	150	53	186	13,1	10
ROZDIEL	13,6	10,13	26,86	0,28	1,28
PRIEMERU	5,72 %	9,09 %	7,92 %	1,84 %	8,25 %
p-hodnota	0,325	0,036*	0,156	0,238	0,098

Legenda: VSsR – vertikálny skok s rotáciou SDD – skok do diaľky z miesta
HLzK – hod loptou sponad hlavy z kľaku 4 x 10 m – člnkový beh 4 x 10 m
VČB – vytrvalostný člnkový beh * – štatistická významnosť $p < 0,05$

Na zistenie úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti sme pri testovaní sledovaných súborov, ktoré navštevovali atletickú a tenisovú prípravku využili vybrané testy kondičných schopností a test na zistenie koordinácie pohybu (tabuľka2).

V teste vertikálny skok s rotáciou zameranom na úroveň koordinácie tela evidujeme rozdiel medzi skupinou detí z atletickej prípravky a skupinou detí z tenisovej prípravky, kedy detí z atletickej prípravky dosiahli priemernú rotáciu výskoku 237,86° a detí z tenisovej prípravky 251,46°, čo predstavuje rozdiel o 13,6° (5,72 %). Prostredníctvom t-testu sme zistili, že rozdiel v nameraných hodnotách nie je štatisticky významný a preto nemôžeme tvrdiť, či dosahujú lepšiu výkonnosť detí z atletickej prípravky, alebo detí z tenisovej prípravky v danej vekovej kategórii. Napriek tomu lepšie hodnoty aritmetického priemeru dosiahli detí z tenisovej prípravky, oproti atlétom.

V teste skok do diaľky z miesta zameranom na výbušnú silu dolných končatín evidujeme rozdiel medzi skupinou detí z atletickej prípravky a skupinou detí z tenisovej prípravky, kedy detí z atletickej prípravky dosiahli 111,45 cm a detí z tenisovej prípravky 101,32 cm, čo predstavuje rozdiel o 10,13 cm (9,09 %), v prospech súboru detí z atletickej prípravky. Prostredníctvom t-testu sme zistili, že rozdiel v nameraných hodnotách je štatisticky významný a preto môžeme tvrdiť, že detí z atletickej prípravky dosahujú lepšiu výkonnosť, v porovnaní s detí z tenisovej prípravky v danej vekovej kategórii. Tento výsledok pravdepodobne vyplýva zo všestrannosti atletického tréningu, kde dominujú rôzne druhy poskokov, preskokov a jednoduchých skokanských cvičení.

V teste hod loptou spoza hlavy z kľaku zameranom na silu hornej časti tela rovnako evidujeme rozdiel medzi súborom detí z atletickej prípravky a súborom detí z tenisovej prípravky, kedy u detí z atletickej prípravky sme zaznamenali 339,31 cm a u detí z tenisovej prípravky 312,45 cm, čo predstavuje rozdiel o 26,86 cm (7,92 %), v prospech súboru detí z atletickej prípravky. Prostredníctvom t-testu sme zistili rozdiel v nameraných hodnotách, nie je však štatisticky významný a preto nemôžeme tvrdiť, či dosahujú lepšiu výkonnosť detí z atletickej prípravky, alebo detí z tenisovej prípravky v danej vekovej kategórii. Napriek tomu lepšie hodnoty aritmetického priemeru dosiahli deti z atletickej prípravky.

V člnkovom behu 4 x 10 m na zistenie bežeckej rýchlosti so zmenami smeru sme zaznamenali rozdiel medzi súborom detí z atletickej prípravky a súborom detí z tenisovej

prípravky, kedy detí z atletickej prípravky dosiahli 15,24 s a detí z tenisovej prípravky 14,96 s, čo predstavuje rozdiel o 0,28 s (1,48 %), v prospech súboru detí z tenisovej prípravky. Aplikovaním t-testu sme zistili rozdiel v nameraných hodnotách, avšak nie štatisticky významný a preto nemôžeme tvrdiť, či dosahujú lepšiu výkonnosť detí z atletickej prípravky, alebo detí z tenisovej prípravky v danej vekovej kategórii. Napriek tomu lepšie hodnoty aritmetického priemeru dosiahli detí z tenisovej prípravky, oproti detí z atletickej prípravky.

Vytrvalostný člnkový beh je posledný vykonaný test, v ktorom môžeme konštatovať rozdiel medzi skupinou detí z atletickej prípravky a skupinou detí z tenisovej prípravky, kedy skupina detí z atletickej prípravky dosiahla v priemere 15,52 odbehnutých úsekov a súbor detí z tenisovej prípravky v priemere 14,24 odbehnutých úsekov, čo predstavuje rozdiel o 1,28 úsekov (8,25 %), v prospech detí z atletickej prípravky. Prostredníctvom t-testu sme zistili, že rozdiel v nameraných hodnotách nie je štatisticky významný a preto nemôžeme tvrdiť, či dosahujú lepšiu výkonnosť detí z atletickej prípravky, alebo detí z tenisovej prípravky v danej vekovej kategórii. Napriek tomu lepšie hodnoty aritmetického priemeru dosiahli detí z atletickej prípravky, oproti deťom z tenisovej prípravky. Z hľadiska vecnej významnosti, sme však nezaznamenali významnosť v ani jednom vykonanom teste.

ZÁVER

V príspevku sme sa snažili zistiť a porovnať úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti u detí vo veku 5 – 6 rokov, ktorí sú na začiatku športovej prípravy a zúčastňujú sa atletickej prípravky a tenisovej prípravky. Aritmetické priemery a hodnoty variability somatických parametrov naznačujú relatívne vysokú homogenitu v sledovaných súboroch. Z analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že súbor detí z atletickej prípravky dosiahol vyššie priemerné hodnoty v teste hod loptou sponad hlavy z kľaku a vo vytrvalostnom člnkovom behu. V teste skok do diaľky z miesta dosiahli deti z atletickej prípravky priaznivejšie výsledky, v porovnaní so súborom detí z tenisovej prípravky, kedy sme zaznamenali priaznivejší výkon o 10,13 cm (9,09 %). Zmeny mohli byť spôsobené v osobitostiach všestrannosti športovej prípravy v atletickej predprípravе v danej vekovej kategórii, kedy v jednom z faktorov štruktúry športového výkonu dosahujú podstatne vyššiu výkonnosť. Získané výsledky sa nám potvrdili aj štatisticky, preto môžeme konštatovať, že deti navštevujúce atletickú prípravku dosahujú lepšiu výkonnosť, v porovnaní s deťmi v tenisovej prípravke v danej vekovej kategórii. V ostatných testoch sme síce zaznamenali rozdiely

v priemerných hodnotách medzi súborom detí z atletickej prípravky a súborom detí z tenisovej prípravky, nie však štatisticky a vecne významné. Súbor detí z tenisovej prípravky dosiahol priaznivejšie priemerné výsledky v teste vertikálny skok s obratom a v teste člnkový beh 4 x 10 m, nie však štatisticky významné.

LITERATÚRA

1. BROWN, J. 2001. *Sports talent: How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 299 s. ISBN 0-7360-3390-4.
2. ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 128 s. ISBN 80-8055-992-9.
3. ČILLÍK, I. et al. 2014. *General physical performance and physical development of the first grade pupils attending primary schools in Banská Bystrica.* Hradec Králové : Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-519-6. 77 p.
4. DOLEŽAJOVÁ, L. – KOŠTIAL, J. – LEDNICKÝ, A. 2009. Vplyv športovej špecializácie na úroveň a zmeny koordinačnej výkonnosti 11 – 15 ročných športovcov. In *Studia sportiva*, roč. 3, 2009, č. 1, s. 43- 53. ISSN 1802-7679.
5. MORAVEC, R. et al. 2002. *Eurofit: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.
6. ŠIMONEK, J. 2015. *Testy pohybových schopností.* Nitra : Pandan s.r.o., 2015. 194 s. ISBN 978-80-972003-0-5.
7. ŠVACHOVÁ, S. 2012. Účinnosť projektu „Atletika pre deti“ v mladšom školskom veku. In *Zborník prác z fakultného kola študentskej vedeckej aktivity 2012. Vedy o športe.*, Banská Bystrica : FHV UMB, 2012. ISBN 978-80-557-0394-7, s. 135-141.
8. SCHÖNBORN, R. 2008. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče.* Bílina : Ladislav Hrubý, 2008. 158 s. ISBN 859-4-315-0264-7.
9. ZHÁNĚL, J. – LEHNERT, M. 2007. Diagnostika výkonnostních předpokladů v tenise – cesta k objevení talentů? In *Identifikace sportovních talentů*, 2007. Praha : Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, ISBN 978-80-86317-49-6. s. 23-31.

KONTAKT

Mgr. Tomáš Willwéber e-mail: tomas.willweber@umb.sk

Tajovského 40, Banská Bystrica, 974 01

ÚROVEŇ VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI DETÍ V MLADŠOM ŠKOLSKOM VEKU V ATLETICKEJ PRÍPRAVKE

Tomáš Willwéber

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta,

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

V príspevku prezentujeme výsledky všeobecnej pohybovej výkonnosti detí vo veku 6 – 7 rokov, ktoré sme získali pomocou aplikácie testovacej batérie Eurofit a testu na identifikáciu talentovanej mládeže. Sledovaný súbor tvorilo 15 probandov, 10 dievčat a 5 chlapcov. Výskumné obdobie trvalo päť mezocyklov od 23. septembra 2015 do 24. februára 2016. Všetky získané výsledky vo vstupnom a výstupnom meraní sme navzájom porovnali a vyhodnotili matematicko-štatistickými metódami. Môžeme konštatovať, že vo výstupnom meraní sme v experimentálnej skupine zaznamenali vyššie priemerné hodnoty vo všetkých vykonaných testoch. Na základe vyhodnotenia získaných výsledkov pomocou matematicko-štatistických metód môžeme konštatovať, že v teste predklon s dosahovaním v sede, v teste skok do diaľky z miesta, v teste výdrž v zhybe a v teste člnkový beh 4 x 10 m sme zaznamenali štatisticky významné zmeny na hladine významnosti $p < 0,05$. Pri porovnaní s výsledkami výskumu Čillíka et al. (2014) sme zistili priaznivejšie výsledky pre náš súbor vo všetkých vykonaných testoch, okrem testu vytrvalostný člnkový beh.

Kľúčové slová: atletika pre deti, všeobecná pohybová výkonnosť, mladší školský vek, testová batéria EUROFIT

ABSTRACT

The study presents the results of general physical performance of 6 – 7 years old children. The results were obtained thanks to the application of Eurofit test batteries and test for identification talented children. The sample consisted of 15 probands, 10 girls and 5 boys. The research period lasted five mesocycles from 23th of September 2015 to 24th of February 2016. All results were compared and got from input and output measurements and they were evaluated by statistics methods. The experimental group achieved higher mean values in all realized tests during the output measurement. The significant changes ($p<0.05$) were monitored in sit and reach flexibility test, standing long jump test, bent arm hang test and

in 10 x 4 meter shuttle run test. The results were compared with results of research made by Čillík et al. (2014). The sample achieved better results in all tests except Endurance shuttle run (Beep Test).
Keywords: kids' athletics, general physical performance, early school age (early childhood), test battery EUROFIT

ÚVOD

Pohyb je efektívnym nástrojom prevencií proti civilizačným chorobám, ale taktiež môže do výraznej miery ovplyvniť subjektívne pocity. U detí môže mať pohybová aktivita vplyv i na rozvoj komunikačných schopností, rýchlejšie začlenenie do kolektívu a lepšie zvládanie školských povinností. Pohybová aktivita rovnako môže pôsobiť ako prevencia voči nežiaducim vplyvom a preto by mala byť neoddeliteľnou súčasťou života každého z nás.

Optimálne množstvo pohybovej aktivity je základným predpokladom pre fyzické a duševné zdravie dieťaťa (Kasa, 2000). Novotná (2016) uvádza, že pravidelná pohybová aktivita napomáha prevencií chorôb. Pohybová aktivita poskytuje viacero výhod, ako napr. zvyšovanie pohybovej výkonnosti, lepší spánok, sociálnu interakciu, zábavu a pod.

Všeobecný vývin a modelovanie základov budúcej výkonnosti sú hlavnými úlohami tréningu detí a mládeže. V tomto smere tréningu je nevyhnutné stanovovať obsah i štruktúru tréningu tak, aby podporovali a napomáhali prirodzenému vývoju športovca a súčasne aby budovali optimálne základy perspektívneho výkonnostného rastu jedinca (Feč – Feč, 2013).

Laczo (2003) poukazuje na to, že zvyšovanie účinnosti športovej prípravy mládeže vyžaduje objektívne odhalenie jej problémových oblastí. Podľa Rubickej (2009) je jedným zo základných východísk tréningu proces adaptácie, teda prispôsobenie sa a schopnosti organizmu optimálne reagovať na podnety z vonkajšieho prostredia.

Detská atletika poskytuje široký priestor pre rozvoj kondičných a koordinačných schopností, ktoré sa významnou mierou podieľajú na rozvoji základných funkcií ľudského pohybu. K základným motorickým prejavom v atletike patria elementárne pohybové činnosti ako sú behy, skoky, hody a ich vzájomné kombinácie. (Doležajová – Koštial – Lednický, 2009).

Projekt IAAF Kids' Athletics je všeobecným pedagogickým vyučovacím programom, ktorý je určený deťom zoznamujúcim sa s atletikou ako športovým odvetím a pripravujúcim sa na obdobie postupne riadeného atletického tréningu (Kaplan – Válková, 2009).

Projekt pozitívne ovplyvňuje prejav emotívnej stránky osobnosti dieťaťa pre jeho herné a kolektívne zameranie a rovnako eliminuje pocity sklamania a neúspechu (Švachová, 2013). Emočné možnosti sa od detstva neustále formujú, vďaka tomu slabšie deti, ktoré by neboli schopné preukázať dostatočnú spoločenskú agresivitu sa správnou výchovou dajú usmerniť a prejaviť (Gregáňová, 2017).

CIEĽ

Cieľom práce je zistiť zmeny úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti u detí mladšieho školského veku, ktorí sa zúčastňujú atletickej prípravky v rámci projektu „Atletika pre deti“ počas piatich mezocyklov.

METODIKA

Výskumu sa zúčastnili deti v období mladšieho školského veku, ktoré navštevovali krúžok zameraný na atletickú prípravu. Experimentálny súbor predstavoval 15 probandov, 10 dievčat a 5 chlapcov vo veku 6 – 7 rokov. Výskumné obdobie, ktoré sme sledovali trvalo päť mezocyklov a to od 23. septembra 2015 do 24. februára 2016. Atletický krúžok sa konal v priestoroch atletickej haly 2-krát do týždňa v trvaní 60 minút, celkovo 38 krát za sledované obdobie. Vstupné testy boli vykonané na začiatku uskutočnenia experimentálneho obdobia (7. októbra 2015) a výstupné po ukončení daného obdobia (24. februára 2016).

V tréningovom procese sme sa zameriavali na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti detí pomocou rôznych hier, naháňačiek a cvičení. Orientovali sme na optimálny a rovnomerný rozvoj kondičných a koordinačných schopností. Prostredníctvom súťaží sme sa snažili rozvíjať odhodlanie a zdravú súťaživosť jednotlivca, ale aj skupinovú a tímovú komunikáciu a spoluprácu. V projekte sme pracovali s atletickým náčiním (napr. penové prekážky, frekvenčný rebrík, penové oštepy...), ktoré je určené pre danú vekovú kategóriu s cieľom vyskúšať si princíp atletických disciplín a na chvíľu sa stať skutočnými malými atlétmi.

Na zistenie úrovne všeobecných pohybových schopností a účinnosti projektu „Atletika pre deti“ sme použili vybrané testy z testovej batérie UNIFIT a test, ktorý Brown (2001) odporúča na identifikáciu talentovanej mládeže:

1. Predklon s dosahovaním v sede (EUROFIT) – (Moravec et al., 2002)
2. Skok do diaľky z miesta (EUROFIT)

3. Ľah – sed za 30s (EUROFIT)

4. Výdrž v zhybe (EUROFIT)

5. Článkový beh 4 x 10 m – (Brown, 2001)

6. Vytrvalostný článkový beh (EUROFIT)

Absolvované tréningové zaťaženie sme vyhodnotili na základe všeobecných a špeciálnych tréningových ukazovateľov (tab. 1). Pri evidencií tréningov sme postupovali podľa nami upravených učebných osnov športovej prípravy v atletike pre športové triedy základných škôl a osemročné športové gymnáziá (Čillík, 2003). Za všeobecné ukazovatele sme si zvolili: rýchlostné cvičenia, vytrvalostné cvičenia, koordinačné cvičenia, posilňovacie cvičenia, pohybové hry, gymnastika. Medzi špeciálne tréningové ukazovatele sme zaradili: technika behu, technika skokov, technika hodov a vrhov.

Tabuľka 1 Objem zaťaženia vo všeobecných a špeciálnych tréningových ukazovateľoch v sledovanom súbore počas piatich mezocyklov

Mesiac (počet tréningov) / Ukazovatele	**RC**	**VC**	**KC**	**PC**	**PH**	**G**	**TB**	**TS**	**THV**	**Všeobecné / špeciálne ukazovatele (min) (%)**
September (3)	16	24	12	5	45	30	10	5	4	132 / 19 87,4% / 12,6%
Október (8)	46	68	52	27	89	63	32	24	9	345 / 65 84,2% / 15,8%
November (8)	79	51	43	45	78	42	33	22	23	338 / 78 81,1% / 18,9%
December (6)	62	38	45	37	42	23	24	20	16	247 / 60 80,5% / 19,5%
Január (6)	42	63	33	21	51	42	40	16	15	252 / 71 78,1% / 21,9%
Február (7)	72	44	58	31	45	36	32	26	22	286 / 80 78,2% / 21,8%
Spolu	**317**	**288**	**243**	**166**	**350**	**236**	**171**	**113**	**89**	**1600 / 373 81,1% / 18,9%**

Legenda:

RC – rýchlostné cvičenia	G – gymnastika
VC – vytrvalostné cvičenia	TB – technika behu
KC – koordinačné cvičenia	TS – technika skokov
PC – posilňovacie cvičenia	THV – technika hodov a vrhov
PH – pohybové hry	

Na zistenie zmien výkonnosti a úrovne rozvoja všeobecných pohybových schopností v experimentálnom súbore sme použili základné štatistické charakteristiky, ako sú maximum zaznamenaných hodnôt, minimum zaznamenaných hodnôt, aritmetický priemer, rozptyl a smerodajná odchýlka. Na zistenie štatistickej významnosti úrovne rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti a pohybových schopností sme použili párový t-test. Pri interpretácií výsledkov to boli metódy logickej analýzy a syntézy. Získané výsledky experimentálneho súboru boli porovnané z výsledkami výskumu Čillíka et al. (2014), ktorý bol zameraný na zistenie aktuálnej úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti a telesného vývinu žiakov 1. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2012/2013.

Na začiatku aplikácie experimentálneho obdobia sme zisťovali hodnoty somatických parametrov, ako sú telesná výška a hmotnosť. Vo vstupnom meraní sme zaznamenali v experimentálnej skupine priemernú výšku 119,5 cm u chlapcov a 117,8 cm u dievčat. Zaznamenali sme priemernú hmotnosť 19,45 kg u chlapcov a 21,19 kg u dievčat. U chlapcov bola vypočítaná hodnota BMI 13,7, u dievčat 15,25. Vo výstupnom meraní sme zistili zvýšenie priemernej telesnej výšky u chlapcov na hodnotu 123,7 cm (3,51 %) a telesnej hmotnosti na 21,36 kg (9,82 %). U dievčat sme zaznamenali zvýšenie priemernej telesnej výšky na hodnotu 121,3 cm (2,97 %) a telesnej hmotnosti na 23,63 kg (11,51 %).

VÝSLEDKY

V tabuľke 2 prezentujeme úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti zaznamenanej pri vstupnom a výstupnom testovaní experimentálnej skupiny, ktorá navštevovala atletickú prípravku v rámci projektu „Atletika pre deti“.

Tabuľka 2 Hodnoty všeobecnej pohybovej výkonnosti pri vstupnom a výstupnom meraní

	PRKL (cm)	SKOK (cm)	L-S (n)	VZH (s)	CBEH (s)	VBEH (n)
VSTUP						
Priemer	20,79	128,71	16,43	14,65	14,56	15,64
SD	4,21	16,12	5,49	14,48	1,09	8,57
Max	26	164	29	55,7	16,4	35
Min	12	107	10	1,2	12	7
VÝSTUP						
Priemer	*21,83	*130,83	*18,50	18,42	*14,27	19,67
SD	3,13	15,70	3,55	3,64	0,80	9,67
Max	27	156	25	23,5	15,5	32
Min	18	108	15	14,5	13,1	7
ROZDIEL PRIEMERU	1,37 / 5,02 %	4,83 / 1,65 %	2,27 / 12,60 %	7,19 / 25,71 %	0,49 / 2,01 %	5,51 / 25,75 %

Legenda: PRKL – predklon v sede
SKOK – skok do diaľky z miesta
L-S – ľah-sed
VZH – výdrž v zhybe
CBEH – člnkový beh 4 x 10 m
VBEH – vytrvalostný člnkový beh
Max – maximum
Priemer – aritmetický priemer
Min – minimum
SD – smerodajná odchýlka
n – počet pokusov
* – štatisticky významná signifikantnosť na hladine $p < 0,05$

V teste predklon s dosahovaním v sede zameranom na kĺbovú pohyblivosť trupu evidujeme zlepšenie experimentálnej skupiny zo vstupného merania 20,79 cm na hodnotu 21,83 cm vo výstupnom meraní, čo predstavuje nárast o 1,37 cm (5,02 %).

V teste skok do diaľky z miesta zameranom na výbušnú silu dolných končatín sme zaznamenali najdlhší pokus 164 cm a vo výstupnom meraní 156 cm. Vo vstupnom meraní dosiahli probandi priemerný výkon 128,71 cm, vo výstupnom meraní to bol nárast o 4,83 cm (1,65 %) na hodnotu 130,83 cm.

V teste ľah-sed zameranom na dynamickú a vytrvalostnú silu brušného a bedrovo-stehenného svalstva, naša experimentálna skupina dosiahla priemerný vstupný výkon 16,43

správne vykonaných cvikov za 30 s a výstupný výkon mal hodnotu 18,5 opakovaní za 30 s, čo predstavuje zlepšenie priemerného výkonu o 2,27 cvikov (12,6 %).

V teste výdrž v zhybe zameranom na statickú a vytrvalostnú silu svalstva horných končatín zisťujeme výrazné pozitívne zmeny. Zatiaľ čo pri vstupnom meraní sme v experimentálnej skupine zistili hodnotu priemerného výkonu 14,65 s, vo výstupe to bola hodnota 18,42 s, čo je výrazný nárast o 7,19 s (25,71 %).

V člnkovom behu na zistenie bežeckej rýchlosti so zmenami smeru sme zaznamenali vo vstupnom meraní priemerné hodnoty 14,56 s, vo výskumnom meraní boli zaznamenané hodnoty 14,27 s. Za základe výsledkov môžeme konštatovať pozitívne zlepšenie o 0,49 s, čo predstavuje 2,01 %.

Vytrvalostný člnkový beh je ďalší test, v ktorom môžeme konštatovať zlepšenie priemerných výkonov. Na začiatku experimentálneho obdobia sme vo vstupnom meraní zaznamenali priemernú hodnotu 15,68 odbehnutých úsekov, po ukončení výskumného sledovania sme vo výstupnom meraní zaznamenali priemerne 19,67 vykonaných úsekov, čo predstavuje nárast o 5,51 úsekov (25,75 %).

Z nadobudnutých výsledkov môžeme konštatovať, že najlepšie zlepšenie priemerných výkonov sme zaznamenali v teste vytrvalostný člnkový beh, kde bol zaznamenaný nárast o 5,51 úsekov (25,75 %). Ďalšie výrazné pozitívne zmeny sme zaznamenali v teste výdrž v zhybe kde nastalo priemerné zlepšenie o 7,19 s čo predstavuje 25,71 %.

ZÁVER

Výsledky práce dokumentujú zmeny úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti detí vo veku 6 – 7 rokov, ktoré navštevovali krúžok so zameraním na atletickú prípravu. Aplikovaním projektu „Atletika pre deti“ sme v súbore zaznamenali pozitívny nárast priemerných výkonov vo všetkých vykonaných testoch. Najväčšie prírastky priemerných výkonov boli zaznamenané v teste výdrž v zhybe (zlepšenie o 25,71 %) a v teste vytrvalostný člnkový beh, kde sme zaznamenali zlepšenie o 25,75 %. Na základe vyhodnotenia získaných výsledkov pomocou matematicko-štatistických metód môžeme konštatovať, že v teste predklon s dosahovaním v sede, v teste skok do diaľky z miesta, v teste ľah-sed a v teste člnkový beh 4 x 10 m sme zaznamenali štatisticky významné zmeny na hladine významnosti $p < 0,05$. V ostatných testoch nedošlo k významným rozdielom medzi vstupným a výstupným meraním, čo mohlo byť spôsobené nedostatočnou dĺžkou výskumného sledovania. Pri porovnaní s výsledkami výskumu Čillíka et al. (2014) ktorý bol zameraný na zistenie

aktuálnej úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti a telesného vývinu žiakov 1. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2012/2013 sme zistili priaznivejšie výsledky pre náš súbor vo všetkých vykonaných testoch, okrem testu vytrvalostný člnkový beh. Výskumom sme potvrdili, že už počas piatich mesiacov, pri frekvencii 2 tréningy po 60 min týždenne, sa dajú dosiahnuť pozitívne zmeny v úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti. Predpokladáme, že aplikovaním projektu dlhšiu dobu, ako päť mezocyklov môžeme dosiahnuť ešte výraznejšie prírastky v úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti.

LITERATÚRA

BROWN, J. 2001. *Sports talent: How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 299 s. ISBN 0-7360-3390-4.

ČILLÍK, I. 2003. *Učebné osnovy športovej prípravy v atletike pre športové triedy základných škôl a osemročné športové gymnázia*. Nové Zámky : CROCUS, Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2003. 170 s. ISBN 80-88992-51-6.

ČILLÍK, I. et al. 2014. *General physical performance and physical development of the first grade pupils attending primary schools in Banská Bystrica.* Hradec Králové : Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-519-6. 77 p.

DOLEŽAJOVÁ, L. – KOŠTIAL, J. – LEDNICKÝ, A. 2009. Vplyv športovej špecializácie na úroveň a zmeny koordinačnej výkonnosti 11 – 15 ročných športovcov. In *Studia sportiva*, roč. 3, 2009, č. 1, s. 43- 53. ISSN 1802-7679.

FEČ, R. – FEČ, K. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2013. 264 s. ISBN 978-80-8152-087-7.

GREGÁŇOVÁ, M. 2017. Prejavy agresívneho správania a vybraných osobnostných dimenzií vo vybraných kolektívnych športoch. In *Scientia Movens 2017 : sborník příspěvků z mezinárodní studentské vědecké konference,* 2017, s. 182-194. ISBN 978-80-87647-35-6.

KAPLAN, A. – VALKOVÁ, N. 2009. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha : Olympia, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

KASA, J. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.

LACZO, E. 2003. Vplyv špecifických tréningových podnetov na bioenergetické mechanizmy mladého organizmu. In *Zborník národného inštitútu športu.* Bratislava : Národný inštitút športu, 2003. s. 82 – 86. ISBN 80-7098-353-1.

MORAVEC, R. et al. 2002. *Eurofit: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.

NOVOTNÁ, B. 2016. Vybrané determinanty životného štýlu detí mladšieho školského veku. In Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác, 2016, s. 155-165. ISBN 978-80-228-2922-9.

RUBICKÁ, J. 2009. *Osobitosti športového tréningu detí a mládeže*. [online]. Bratislava : Združenie trénerov SBA, 2009. [cit. 2017.09.08.] Dostupné na internete: <http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.slovakbasket.sk%2FZT%2Ffiles%2FOsobnosti%2520%25C5%25A1portov%85K6%25A9ho%2520tr%25C3%25A9ningu%2520det%25C3%25AD%2520a%2520ml%25C3%25A1de%25C5%25BEe.pdf&ei=dcFlUdWUBJHntQalzoDQAw&usg=PHTAKDGjzdsd6gisdfGODBFLARVD67gfsg>.

ŠVACHOVÁ, S. 2013. *Vplyv projektu "Atletika pre deti" na zmeny úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti detí v mladšom školskom veku.* Krakov : Spolok Slovákov v Poľsku, 2013. 100 s. ISBN 978-83-7490-720-0.

KONTAKT

Mgr. Tomáš Willwéber
Tajovského 40
Banská Bystrica, 974 01
e-mail: tomas.willweber@umb.sk

VPLYV POHYBOVÉHO PROGRAMU NA TELESNÝ ROZVOJ A SILOVÉ SCHOPNOSTI ŠTUDENTIEK STREDNEJ ŠKOLY

Robert ROZIM – Roman Kamas - Michal MARKO

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Gymnázium Andreja Sládkoviča v Banskej Bystrici

ABSTRAKT

Autori sa v štúdii zaoberajú telesnou stavbou a silovými schopnosťami študentiek gymnázia. Poukazujú na pozitívny vplyv pohybového programu na telesný rozvoj a silové schopnosti študentiek. Program realizovali v rámci hodín telesnej a športovej výchovy a poukazujú na možnosti realizácie podobných pohybových programov.

Kľúčové slová: študentky strednej školy, pohybový program, rozvoj silových schopností

ABSTRACT

The authors of the study deal with the physical structure and strength abilities of the grammar school female students. They point to the positive effect of the physical program on the physical development and strength abilities of the female students. The program was realized within the physical and sport education classes and point out to the possibilities of realization of similar physical programs.

Key words: secondary school female students, physical program, development of strength abilities

ÚVOD

Viacero telesných aktivít a niektorých fyzických schopností, ktoré boli v minulosti nevyhnutné pre existenciu a prežitie, stratili v dnešnej modernej a pretechnizovanej spoločnosti význam. Fyzickú prácu vytláča dômyselná technológia. Preto čoraz v menšej miere používame svoje telo a svaly zaťažujeme stále menším výkonom (Šimonek & Zrubák, 1995).

V súčasnosti zaznamenávame významný nárast popularity rôznych posilňovacích cvičení a fitnessprogramov v radoch školskej ale aj mimoškolskej mládeže, ktorý do značnej miery odráža zmenu životného štýlu obyvateľstva (Tlapák, 2000).

Pri realizácii posilňovacích cvičení by mali študenky silové cvičenia vykonávať výlučne pod dohľadom skúseného telovýchovného pedagóga, ktorý ovláda zásady a princípy silového tréningu. Učiteľ telesnej výchovy pri vhodnom a systematickom výbere cvičení ich môže zaraďovať do posilňovacieho bloku vo vyučovacích jednotkách telesnej výchovy (Frömel; Novosad; Svozil, 1999).

Vhodný silový tréning pod odborným dozorom je pre mládež nielen bezpečný, ale aj prospešný (Kasa,2002.).

Zmeny v proporciách a vo vývoji jednotlivých tkanív ovplyvňujú vzpriamenú postavu (posturogenéza) (Bendíková& Stackeová, 2015).

Od 15 rokov môžeme realizovať komplexné posilňovacie programy s výnimkou maximálnej svalovej sily. Tie sú vhodné až po dosiahnutí zrelosti organizmu (z hľadiska kostného veku) asi okolo 17 roku (Hamar, 1998).

V tomto veku sú značné individuálne vývojové diferencie a dievčatá skôr dospievajú. Rozdiel v tzv. biologickom veku medzi jedincami rovnakého kalendárneho veku môže predstavovať až dva roky (Labudová, 1998).

Preto správny výber cvičení v tomto období napomáha k správnemu držaniu tela a súčasne je to jedna z posledných možností korekcií nesprávneho držania tela, pretože ukončenie zakrivenia chrbtice je totožné s obdobím konca adolescencie (Bendíková et al. 2015a,b).

Postupné vyrovnávanie všetkých rozdielov v rozvoji jednotlivých orgánov má za následok zosilnenie kostí, šliach, svalových vlákien, ďalej maximálnej výkonnosti dýchacieho a obehového systému.

METODIKA

Cieľom výskumu bolo prispieť k rozšíreniu poznatkov o vplyve pohybového programu na telesný rozvoj a silové schopnosti študentiek prvého ročníka Gymnázia Andreja Sládkoviča v Banskej Bystrici.

Výskumný súbor tvorilo spolu 36 študentiek. Experimentálny súbor sa skladal z 21 študentiek, ktorých vekový priemer bol 16,12 roka, telesná výška 165,76 cm a priemerná telesná hmotnosť 54,09 kg. Kontrolný súbor tvorilo 15 študentiek, ktorých priemerný vek bol 16,07 roka, telesná výška 168,73 cm a priemerná telesná hmotnosť 55,00 kg.

Pohybový program sme realizovali na dvoch vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy týždenne, počas 10 týždňov, v jednom tematickom cykle.

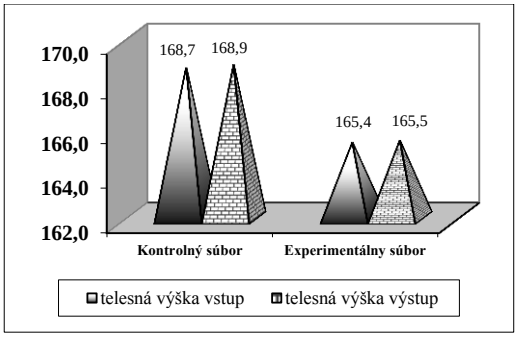
V našom výskume sme využili batériu motorických testov zameraných na testovanie silových a rýchlostno-koordinačných schopností podľa Moravca et al. (1990), doplnenú o vybrané testy z testovej batérie Eurofit (Moravec – Kampmiller – Sedláček et al., 1996).

Sledované parametre:

- telesná výška;
- telesná hmotnosť;
- BMI;
- Skok do diaľky znožmo z miesta;
- Ľah-sed (1 minúta);
- Výdrž v zhybe;
- Ručná dynamometria;
- Člnkový beh (10 × 5 m).

VÝSLEDKY

Vo výskumnej práci sme sa zamerali na zistenie poznatkov o vplyve pohybového programu na telesný rozvoj a silové schopnosti študentiek prvého ročníka Gymnázia Andreja Sládkoviča v Banskej Bystrici.

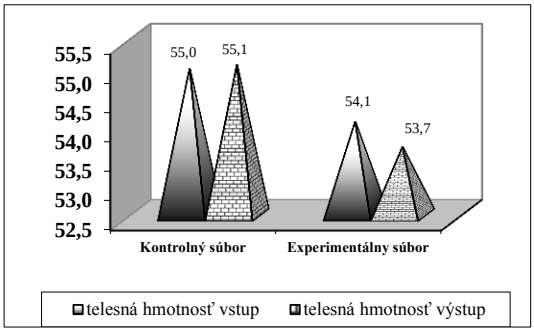


Obrázok 1 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt telesnej výšky (cm) študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

Pri hodnotení ukazovateľov telesného rozvoja (TV, TH, BMI) sme zaznamenali minimálne zmeny priemernej telesnej výšky (pri experimentálnom súbore 0,10 cm a 0,14 cm pri kontrolnom súbore (obrázok 1).

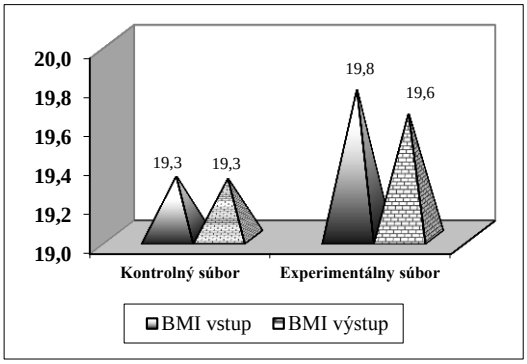
Pravidelná pohybová aktivita pôsobením experimentálneho činiteľa spôsobila zmeny priemernej telesnej hmotnosti študentiek štatisticky nevýznamné (obrázok 2).

V experimentálnom súbore sme zistili pokles telesnej hmotnosti o 0,43 (kg) a v kontrolnom súbore došlo k nárastu o 0,07 (kg).



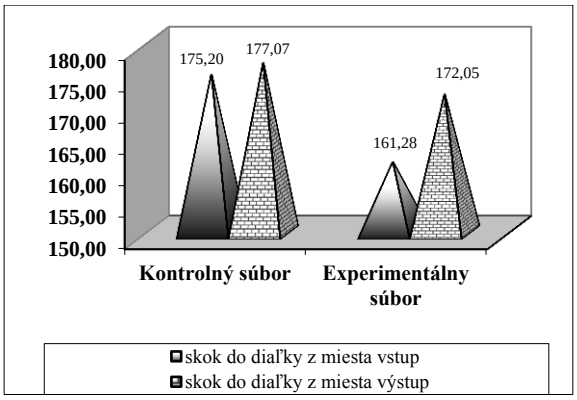
Obrázok 2 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt telesnej hmotnosti (kg) študentiek 1.ročníka GAS v Banskej Bystrici

Predpokladali sme, že vplyv posilňovacích cvičení sa najviac prejaví na zmenách silových schopností študentiek.



Obrázok 3 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt indexu BMI študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

Skokom do diaľky z miesta sme zisťovali vplyv posilňovacích cvičení na výbušnú silu dolných končatín. Rozdiel medzi priemernými vstupnými a výstupnými hodnotami experimentálneho súboru bol až 10,76 cm. Na základe toho usudzujeme, že aplikácia experimentálneho činiteľa mala výrazný vplyv (štatisticky významné prírastky na 5% hladine významnosti). V kontrolnom súbore sme zaznamenali len mierne zlepšenie (1,87 cm), ktoré nebolo štatisticky významné (obrázok 4).

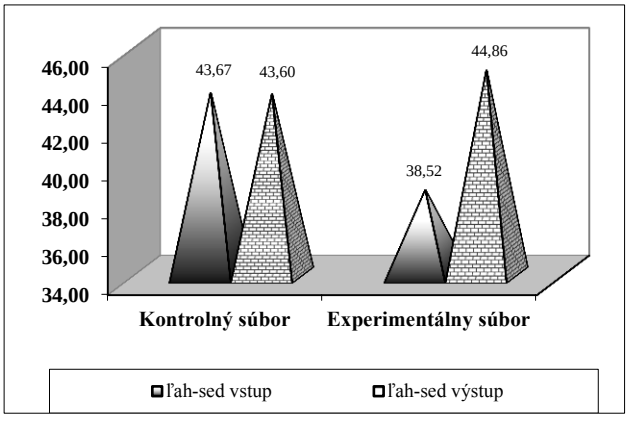


Obrázok 4 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt v skoku do diaľky z miesta v cm študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

Predpokladáme, že na rozvoji výbušnej sily dolných končatín participovali svaly dolných končatín a trupu. V samotnej skladbe posilňovacieho programu sme na precvičenie spomínaných svalových partií využívali hlavne drepy, výpady, flexie a extenzie na posilňovacích zariadeniach, či cvičenia na fitlopte.

Pri porovnávaní dosiahnutej úrovne pohybovej výkonnosti v skoku do diaľky z miesta, ktorú dosiahli naše respondentky s výkonnosťou 16- ročných dievčat stredných odborných škôl (Moravec et al., 1996) môžeme konštatovať, že bola obdobná. Experimentálny súbor (vstup 161 cm, výstup 172 cm) a kontrolný súbor (vstup 175 cm a výstup 177 cm).

Dynamickú a vytrvalostnú silu brušného a bedrovo-stehenného svalstva sme testovali pomocou motorického testu ľah – sed za 1 minútu.

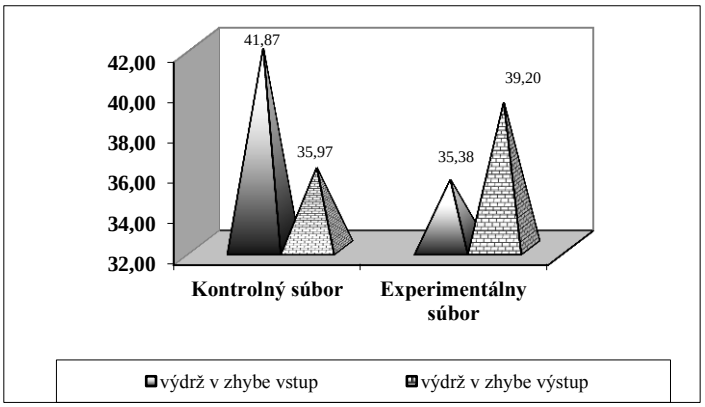


Obrázok 5 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt v teste ľah – sed za 1 minútu študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

Štatisticky významné zlepšenie na hladine 5% významnosti dosiahli respondentky experimentálneho súboru. Zlepšenie medzi vstupnými a výstupnými meraniami predstavovali v priemere až 6,3 opakovaní. Môžeme to opäť pripísať variabilite cvičení, zameraných na precvičenie brušného svalstva, ktoré mali významné zastúpenie aj v našom posilňovacom programe. V kontrolnom súbore sme nezaznamenali zlepšenie (obrázok 5).

Testovanie statickej a vytrvalostnej sily horných končatín sme realizovali štandardizovaným motorickým testom výdrž v zhybe.

V experimentálnom súbore dosiahli respondentky zlepšenie v priemere o 3,8 sekundy, čo z hľadiska štatistickej významnosti môžeme hodnotiť ako významné zlepšenie na hladine 5% významnosti. V kontrolnom súbore sme u niekoľkých študentiek zaznamenali výrazné zhoršenie výkonnosti vo výdrži v zhybe, ktoré v konečnom dôsledku v celkovom hodnotení súboru priniesli záporné zmeny v priemere o 5,9 sekundy (obrázok 6).



Obrázok 6 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt vo výdrži v zhybe v sekundách študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

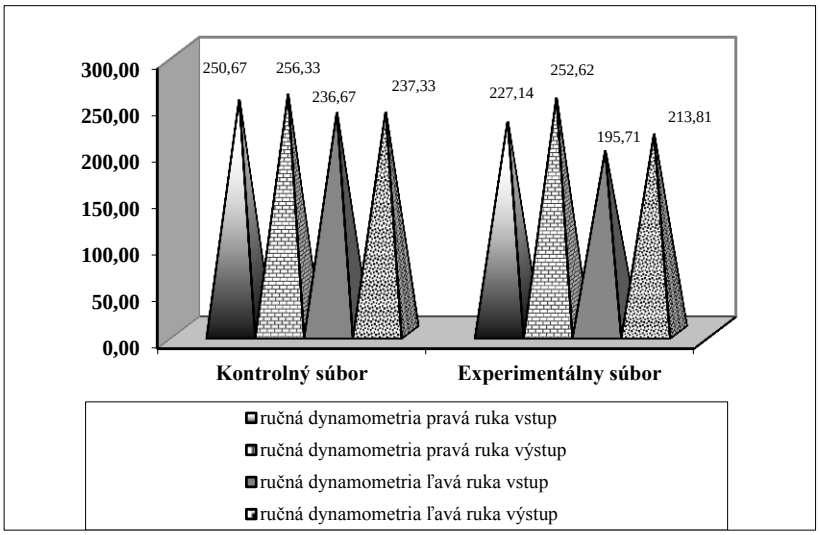
Aj napriek týmto výsledkom, môžeme pri porovnávaní úrovne pohybovej výkonnosti respondentiek experimentálneho aj kontrolného súboru v teste výdrž v zhybe s Moravcom et al. (1996) konštatovať, že bola na vyššej úrovni v porovnaní so školskou populáciou SR.

Testom ručná dynamometria sme zisťovali statickú silu pravej a ľavej ruky. Namerané priemerné hodnoty sme zaznamenali (obrázok 7).

Štatisticky významné zlepšenie sily pravej a ľavej ruky medzi vstupnými a výstupnými meraniami na hladine 5% významnosti sme zaznamenali len pri experimentálnom súbore. Pravá ruka (vstup: 227,14, výstup: 252,62) a ľavá ruka (vstup: 195,71 a výstup: 213,81).

Domnievame sa, že na týchto štatistických zmenách sa výrazne podieľali posilňovacie cvičenia, keďže práve tieto svalové partie patrili medzi najčastejšie precvičované. V kontrolnom súbore boli priemerné prírastky minimálne.

Pri porovnaní výsledkov, ktoré dosiahli respondentky v obidvoch súboroch s meraniami Moravca et al. (1996), môžeme potvrdiť, že boli na nižšej úrovni v porovnaní ako školská populácia v SR.



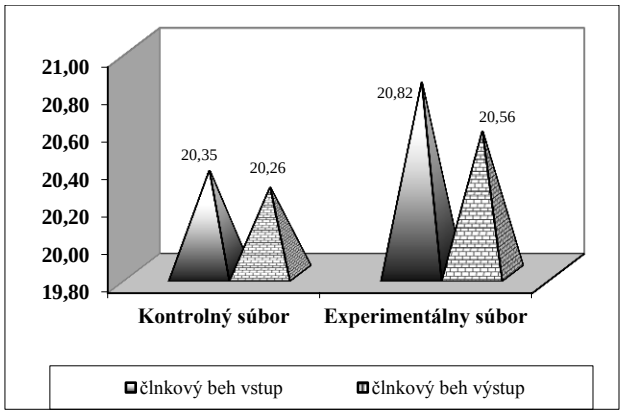
Obrázok 7 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt ručnej dynamometrie študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

Rýchlostno-koordinačné schopnosti sme testovali motorickým testom člnkový beh 10x5m.

Zmeny, ktoré dosiahli členky našich súborov môžeme hodnotiť ako štatisticky nevýznamné (experimentálny súbor 0,26 s a kontrolný súbor 0,09 s).

Z výsledkov dedukujeme, že pôsobenie experimentálneho činiteľa smerovalo viac k rozvoju silových schopností, ako k rozvoju rýchlostných a koordinačných schopností.

V porovnaní s meraniami Moravca et al. (1996), boli ukazovatele, ktoré dosiahli naše respondentky na približne rovnakej úrovni ako u reprezentatívneho súboru SR. Experimentálny súbor (vstup: 20,82, výstup: 20,56) a kontrolný (vstup: 20,35 a výstup: 20,26).



Obrázok 8 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt členkového behu 10x5 študentiek 1. ročníka GAS v Banskej Bystrici

ZÁVER

Zaznamenali sme vplyv 10-týždňového pohybového programu na telesnú zdatnosť a silové ukazovatele u študentiek 1. ročníka Gymnázia Andreja Sládkoviča v Banskej Bystrici. Konštatujeme pozitívne zmeny v rozvoji silových schopností študentiek experimentálneho súboru za aktívneho prístupu pedagóga. Osobnosť učiteľa, ako aj atraktívny výber pohybového programu považujeme pri úspešnej realizácii pohybových programov za rozhodujúce faktory.

LITERATÚRA

BENDÍKOVÁ, E. et al. 2015a. Vplyv pohybového programu v rámci telesnej a športovej výchovy na vybrané posturálne svalové skupiny žiačok. In Telesná výchova a šport v živote človeka. s. 99-110.

BENDÍKOVÁ, E. et al. 2015b. Zmena úrovne držania tela žiačok vplyvom pohybového programu v rámci telesnej a športovej výchovy. In Pohyb a kvalita života. s. 35-43.

BENDÍKOVÁ, E. & STACKEOVÁ, D. 2015. Vplyv pohybového programu s kompenzačným zameraním na pohyblivosť chrbtice u žiakov stredných škôl. In Hygiena. 60(1), s. 4-9.

FRÖMEL, K.; NOVOSAD, J.; SVOZIL, Z.1999. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita F. Palackého,1999, 173 s., ISBN 80-7067-945-X.

HAMAR, D.1998. Silový tréning detí a mládeže. In: Muscle and fitness. Roč. 7, 1998, č. 11, s. 37-38.

KASA, J.2002. Športová antropomotorika. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. S. 198. ISBN 80-968252-3-2.

LABUDOVÁ, J.1998. Úroveň niektorých ukazovateľov sily u mužov Slovenska. In: Zborník z výstupov grantového projektu č. 95/5195/23. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľstva SR. Bratislava: FTVŠ Univerzita Komenského, 1998, s. 60-64.

LINDQUIST CH, REYNOLDS KD, GORAN MJ (1999). Sociocultural determinants of physical activity among children. Am J Prev Med, 29: 309–312.

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

MORAVEC, R.; KAMPMILLER, T.; SEDLÁČEK, J. et al. 1996. Eurofit – telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport,1996,180 s.

ŠIMONEK, J. & ZRUBÁK, A. 1995. Kondičná príprava v športe. Bratislava: Univerzita Komenského, 1995.

TLAPÁK, P.2000. Diagnostika pohybového systému ve fitness. In: Diagnostika pohybového systému. Olomouc: Univerzita Palackého,2000, s.105-109,ISBN 80-244-0212-2.

TUREK, I. (1998). Zvyšovanie efektívnosti vyučovania. 2. dopl. vyd. Bratislava: Edukácia, 1998. ISBN - 808879689X.

VÝVINOVÉ TENDENCIE TELESNÉHO ROZVOJA ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Robert ROZIM - Elena BENDÍKOVÁ

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

ABSTRAKT

Autori sa v štúdii zaoberajú hodnotením telesného rozvoja žiakov základnej školy. Poukazujú na negatívny nárast vo vývine telesnej hmotnosti v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Moravca a kol. (1996) o 14,92 (%). V porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol. (1982) je to nárast telesnej hmotnosti až o 20,79 (%). Nadhmotnosť žiakov má nežiaduci vplyv na zdravie a pohybovú aktivitu.

Kľúčové slová: základná škola, telesná hmotnosť, vývin a hodnotenie

ABSTRACT

The authors of the study deal with the assessment of the physical development of primary school pupils. They point to the negative increase of the body weight, in comparison to the measurements of the population of Slovakia, according to Moravec et al. (1996), by 14,92 %. In comparison to the measurements of the population of Slovakia, according to Bláha et al., (1982), the increase of the body weight is up to 20,79 %. The overweight of the pupils has the unwanted effect on the health and physical activity.

Key words: primary school, body weight, development and assessment

ÚVOD

Všeobecné zákonitosti vývinu môžu byť v štádiu: vzostupnom (evolučnom), stabilizovanom alebo involučnom (slabnutie, degenerácia). Zmeny v spôsobe a kvalite života detí a mládeže - prehlbujúci sa sedavý životný štýl, zhoršujúci sa zdravotný stav, zvýšený výskyt obezity a nadváhy u detí a mládeže.

Výskumy poukazujú, že 70% školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi.

Pravidelnej organizovanej pohybovej aktivite sa venuje iba každý tretí žiak. U detí a mládeže dominuje sedavý spôsob života, ktorý prináša so sebou nárast obezity a nadváhy, chybného držania tela a ďalších porúch zdravia (Antala , 2010).

Analýza dlhodobého vývoja somatických ukazovateľov ukazuje, že v poslednom období vplyvom rozličných faktorov (dlhodobá relatívne dobrá výživa, sociálna a zdravotná starostlivosť) začína telesná výška a hmotnosť11- až 15-ročnej školskej populácie, predovšetkým dievčat, stagnovať (Zapletalová, 2011).

Relatívna telesná hmotnosť chlapcov a dievčat je podobná ako pred 25 rokmi. Súčasní chlapci sú zväčša vyšší len o 2 cm ako chlapci pred 20 rokmi, u dievčat sú rozdiely ešte menšie. Je prekvapivé, že napriek zmene životného štýlu našej školskej populácie je priemerná relatívna telesná hmotnosť(index BMI) našej školskej populácie ešte stále v vnorme. Avšak viaceré výskumy realizované na rozličných vzorkách populácie v rokoch 2011, 2012 hovoria už o výraznom náraste obezity detí a mládeže až na 9 % u chlapcov a 8 % u dievčat (Antala a kol., 2014)

METODIKA

Cieľom výskumného sledovania bolo zistiť longitudinálne zmeny telesného rozvoja žiakov a žiačok 4. ročníka základnej školy v Banskej Bystrici v období (1995, 2003. 2007, 2014).

Výskumný súbor tvorilo spolu 448 žiakov a žiačok, ktorých vekový priemer bol 10,68 roka. Žiakov sa zúčastnilo 207 a ich telesná výška bola 142,80 cm a priemerná telesná hmotnosť 36,93 kg. Žiačok bolo 241 a ich telesná výška bola 142,85 cm, priemerná telesná hmotnosť 36,76 kg.

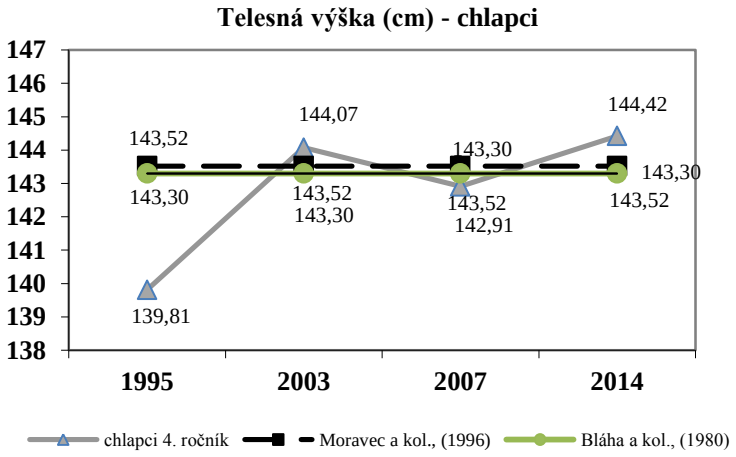
Na porovnanie údajov sme použili výsledky merania podľa Bláhu a kol. (1982) a merania telesnej výšky a telesnej hmotnosti z testovej batérie Eurofit (Moravec – Kampmiller – Sedláček et al., 1996).

VÝSLEDKY

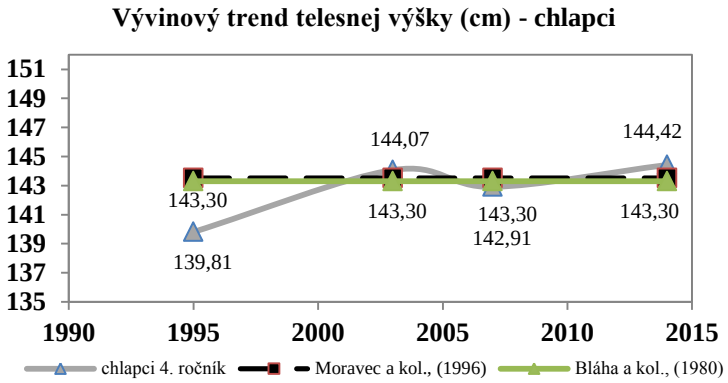
Vo výskumnej práci sme sa zamerali na zistenie dlhodobých zmien v telesnom rozvoji žiakov a žiačok 4. ročníka základnej školy v Banskej Bystrici.

Porovnaním priemernej telesnej výšky (142,80 cm) žiakov 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici v období 1995 až 2014 s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996) konštatujeme mierne zaostávanie o 0,72cm. Mierny nárast sme zaznamenali v roku 2014 a to o 0,90 cm (0,62%) (obr. 1).

Pri hodnotení vývinového trend telesnej výšky žiakov ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol., (1982) a Moravca a kol., (1996) konštatujeme tendenciu mierneho nárast telesnej výšky (obr. 2).



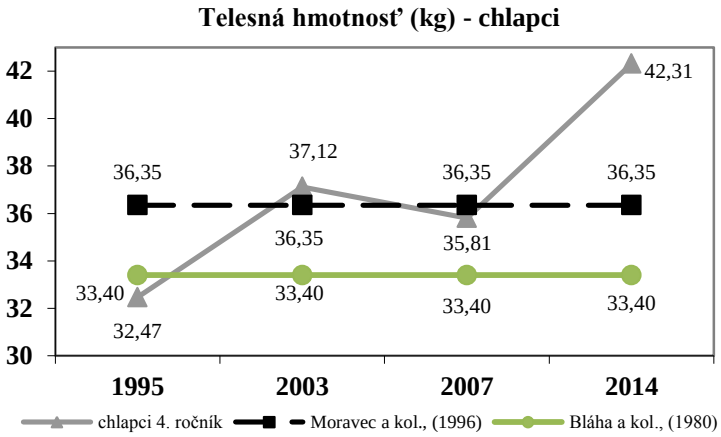
Obrázok 1 Porovnanie telesnej výšky žiakov ZŠ v Banskej Bystrici s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)



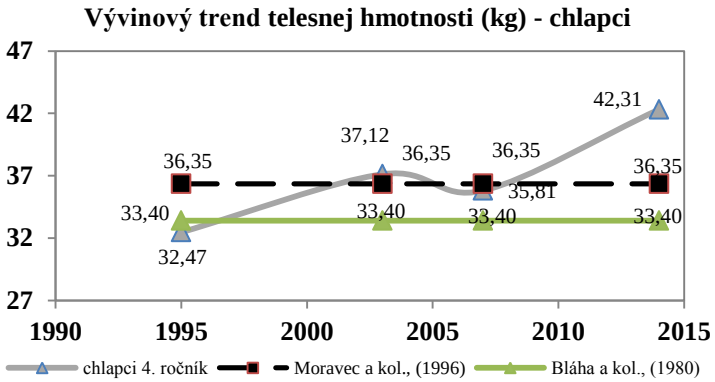
Obrázok 2 Vývinový trend telesnej výšky žiakov ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)

Pri porovnaní priemernej telesnej hmotnosti (36,93 kg) žiakov 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici v období 1995 až 2014 s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996) konštatujeme mierne zvýšenie o 0,58 kg. Výrazný nárast telesnej hmotnosti sme zaznamenali v roku 2014 a to o 5,96 kg (16,39%) (obr. 3).

Pri hodnotení vývinového trend telesnej hmotnosti žiakov ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol., (1982) a Moravca a kol., (1996) konštatujeme tendenciu výrazného nárast telesnej hmotnosti (obr. 4).



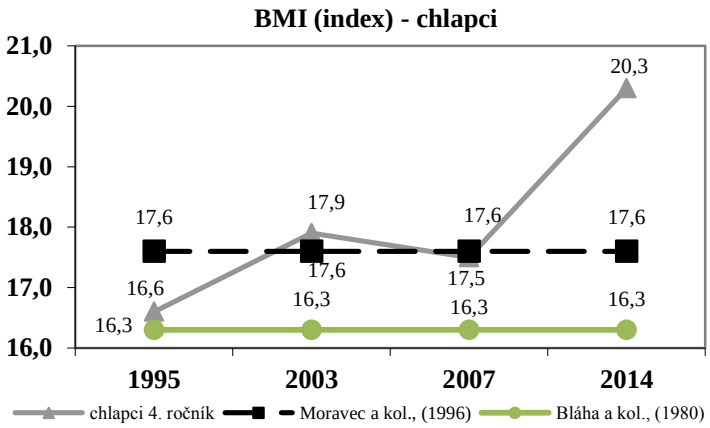
Obrázok 3 Porovnanie telesnej hmotnosti žiakov ZŠ v Banskej Bystrici s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)



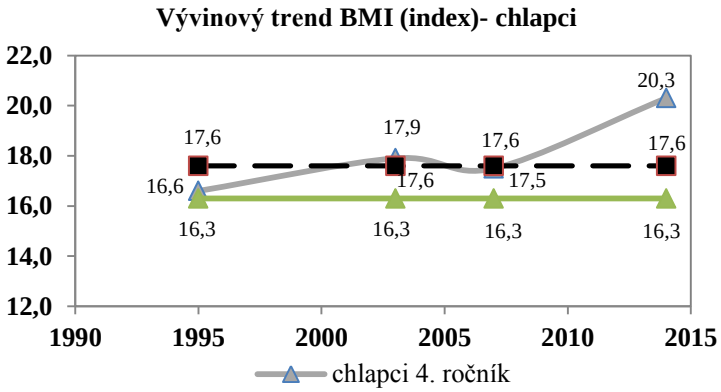
Obrázok 4 Vývinový trend telesnej hmotnosti žiakov ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)

Pri porovnaní priemerných hodnôt indexu BMI (18,1 index) žiakov 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici v období 1995 až 2014 s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996) konštatujeme zvýšenie o 0,5 index. Výrazný nárast BMI sme zaznamenali v roku 2014 a to o 2,7 index (15,34%) (obr. 5).

Pri hodnotení vývinového trend indexu BMI žiakov ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol., (1982) a Moravca a kol., (1996) konštatujeme tendenciu nárastu (obr. 6).



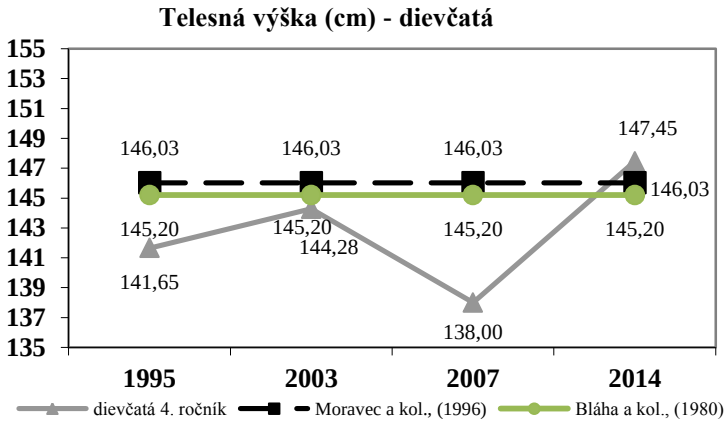
Obrázok 5 Porovnanie indexu BMI žiakov ZŠ v Banskej Bystrici s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)



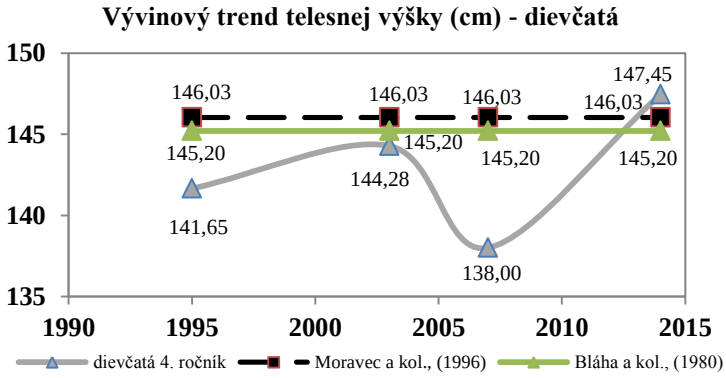
Obrázok 6 Vývinový trend indexu BMI žiakov ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)

Porovnaním priemernej telesnej výšky (142,85 cm) žiačok 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici v období 1995 až 2014 s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996) konštatujeme zaostávanie o 3,18cm. Mierny nárast sme zaznamenali v roku 2014 a to o 1,42 cm (0,97%) (obr. 7).

Pri hodnotení vývinového trend telesnej výšky žiačok ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol., (1982) a Moravca a kol., (1996) konštatujeme tendenciu mierneho nárast (obr. 8).



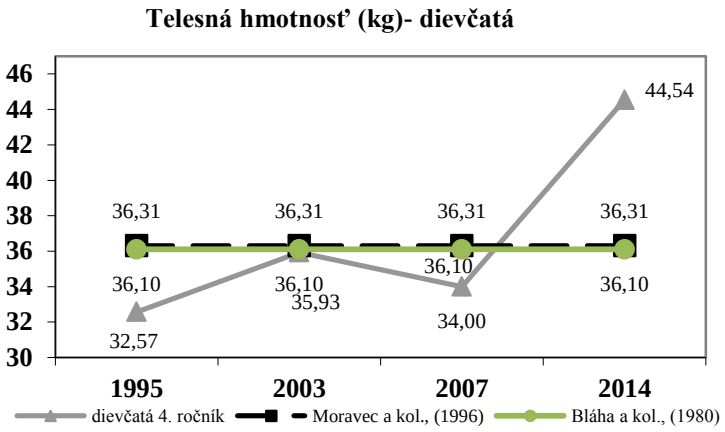
Obrázok 7 Porovnanie telesnej výšky žiačok ZŠ v Banskej Bystrici s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)



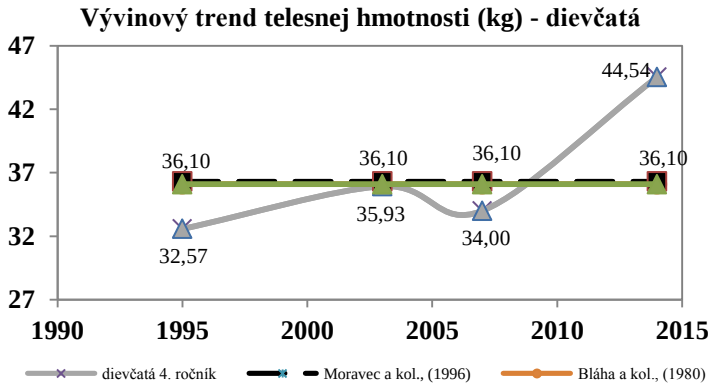
Obrázok 8 Vývinový trend telesnej výšky žiačok ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)

Pri porovnaní priemernej telesnej hmotnosti (36,93 kg) žiačok 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici v období 1995 až 2014 s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996) konštatujeme mierne zvýšenie o 0,45 kg. Enormne výrazný nárast telesnej hmotnosti sme zaznamenali v roku 2014 a to o 8,23 kg (22,65%) (obr. 9).

Pri hodnotení vývinového trend telesnej hmotnosti žiačok ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol., (1982) a Moravca a kol., (1996) konštatujeme tendenciu výrazného nárast telesnej hmotnosti (obr. 10).



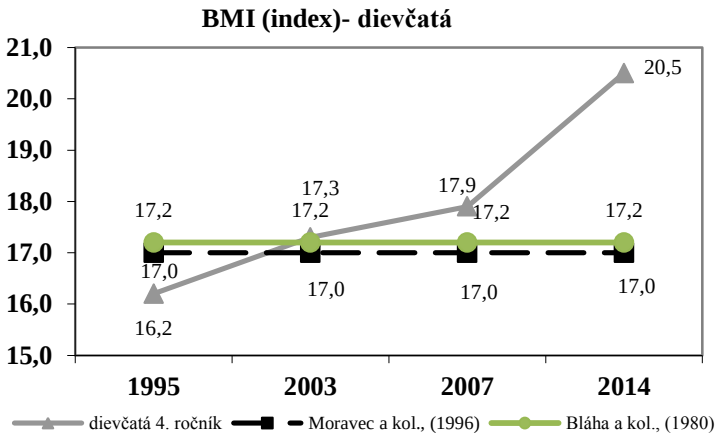
Obrázok 9 Porovnanie telesnej hmotnosti žiačok ZŠ v Banskej Bystrici s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)



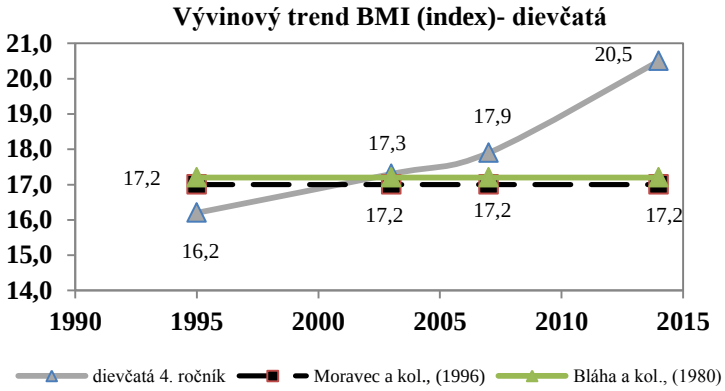
Obrázok 10 Vývinový trend telesnej hmotnosti žiačok ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)

Pri porovnaní priemerných hodnôt indexu BMI (18,0 index) žiačok 4. ročníka ZŠ v Banskej Bystrici v období 1995 až 2014 s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996) konštatujeme zvýšenie o 1 index. Výrazný nárast BMI sme zaznamenali v roku 2014 a to o 2,7 index (15,34%) (obr. 11).

Pri hodnotení vývinového trend indexu BMI žiačok ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR podľa Bláhu a kol., (1982) a Moravca a kol., (1996) konštatujeme tendenciu nárastu (obr. 12).



Obrázok 11 Porovnanie indexu BMI žiačok ZŠ v Banskej Bystrici s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)



Obrázok 12 Vývinový trend indexu BMI žiačok ZŠ v Banskej Bystrici v porovnaní s meraniami populácie SR (Bláha a kol., 1982; Moravec a kol., 1996)

ZÁVER

Nezapájanie sa detí a mládeže do telovýchovnej a športovej činnosti je odrazom nezdravého spôsobu života a tým aj zvýšeným rizikovým faktorom zdravia. Školská populácia žiakova žiačok 4. ročníkov prešla za desaťročie pozorovania výraznými somatickými zmenami. Oproti miernemu nárastu telesnej výšky sme zaznamenali neprimeraný nárast telesnej hmotnosti hlavne u žiačok. Považujem tento trend za výrazne negatívny a je potrebné sa ním celospoločensky zaoberať.

LITERATÚRA

ANTALA, B. (2010). Pohybová výkonnosť detí a mládeže z hľadiska zapájania sa do telovýchovnej a športovej činnosti. In: Kol. Záverečná správa výskumnej úlohy VEGA 1/0048/08 Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti u 7- až 18-ročnej školskej populácie na Slovensku. [On line]. www. minedu.sk. 2010a

ANTALA, B. a kolektív (2014). Telesná a športová výchova a súčasná škola. Bratislava : NŠC, 2014, 345 s. ISBN 978-80-971466-1-0.

BLÁHA P. a kol.1982. Antropometrie československé populace od 6 do 35 let (Československá spartakiáda 1980). Praha, 1982. s. 401.

FRÖMEL, K.; NOVOSAD, J.; SVOZIL, Z.1999. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita F. Palackého,1999, 173 s., ISBN 80-7067-945-X.

LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D. & ANTALA, B. 2012. *Pohyb pre zdravie*. Bratislava : END, 104 s.

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

MORAVEC, R. - SEDLÁČEK, J. - KAMPMILER, T a kol. (1996). EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku.Bratislava : SVSTVŠ, 1996. 180 s. ISBN 80-967487-1-8.

ZAPLETALOVÁ, Ľ. (2011). Changes in somatic parameters and motor performance of children and youth of Slovakia across the period of last 20 years. In Healthy active life style and physical education, (pp.110 – 115).

ROZVOJ RÝCHLOSTNO-SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ STARŠÍCH ŽIAČOK VO VOLEJBALE

Jaroslav Popelka

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

ABSTRAKT

Autor sa v práci zaoberá rozvojom rýchlostno-silových schopností starších žiačok vo volejbalovom družstve. Hlavnou metódou zisťovania údajov bolo testovanie a vyhodnotenie sa realizovalo prostredníctvom logických, matematicko-štatistických metód a tiež vecnou analýzou. Výsledky našej práce poukazujú na možnosť zaraďovania kondičných tréningov aj počas súťažného obdobia, aby si hráčky dokázali udržať, resp. opätovne nadobudnúť rýchlosto-silové schopnosti, ktoré z hľadiska výkonu vo volejbale limitujú športový výkon. Pozitívny prínos zaraďovania kondičných tréningov na rozvoj rýchlostno-silových schopností sme štatisticky významne ($p<0,05$) potvrdili. V závere autor vypracoval niekoľko odporúčaní pre prax.

Kľúčové slová: rýchlostno-silové schopnosti, staršie žiačky, volejbal

ABSTRACT

The author deals with the development of speed-power abilities of older pupils in a volleyball team. The main method of data acquisition was testing and evaluation using logical, mathematical and statistical methods as well as factual analysis. Results of this work suggest the possibility of assigning fitness training during the competition period so that the players can maintain or, respectively, re-acquire the speed-strenght abilities that, in terms of performance in volleyball, limit sporting performance. Their positive contribution to the speed-strenght abilities was significantly ($p<0.05$) confirmed. In conclusion, the author makes some recommendations for practice.

Key words: speed-strenght abilities, elderly pupils, volleyball

ÚVOD

S prejavom rýchlostných schopností zaraďujeme pohyby prevádzané vysokou až maximálnou rýchlosťou, pri nich sa zadaná úloha rieši niekoľkými sekundami a má rovnaký riadiaci, metabolický aj psychický základ. Silové schopnosti vyžadujú pomoc pohybu prekonávaním odporu a pri vytrvalostných schopnostiach, ktoré majú riadiaci, metabolický a psychický základ, si vyžaduje dlhotrvácnu pohybovú činnosť (Dovalil, 2002).

Rýchlostné schopnosti patria medzi pohybové schopnosti, ktoré sú s pomedzi všetkých schopností najviac geneticky podmienené (Konček, 1992; Feč, Feč,2013). Napriek tomu, že rýchlosť je geneticky významne determinovaná, je potrebné sa stále snažiť o jej zvýšenie (Vavák, 2011). Autori Petrič (2012) a Bedřich (2006) chápu rýchlostné schopnosti ako vnútorné predpoklady prevedenia pohybu vysokou až maximálnou rýchlosťou, alebo ako schopnosť začať a uskutočniť pohyb v čo najkratšom časovom úseku. Ďalší autori Grasgruber - Cacek (2008), Kuchen (1985) charakterizujú rýchlosť ako schopnosť čo najrýchlejšie vykonať danú úlohu. Tieto schopnosti sú vo veľkej časti podmienené geneticky a závisia prevažne na pomere počtu rýchlych svalových vlákien, ktoré v našich svaloch pracujú.

Podľa Vaváka (2011) patria rýchlostné schopnosti medzi veľmi dôležité schopnosti vo volejbale. Je podstatné, aby hráč čo najrýchlejšie zaujal správne postavenie v poli a vytvoril optimálne podmienky na útok.

Podľa Periča (2012) pri tréningu rýchlosti nie je možné cvičiť s maximálnou intenzitou po dlhú dobu. Musí trvať tak dlho, pokiaľ športovec udrží práve maximálnu rýchlosť, čo je v prípade malých detí asi 5-10 s. a u dospelých 15-20 s. Po tejto dobe dochádza k zníženiu intenzity. Rozvíjanie rýchlostných schopností (Vavák, 2011) zaraďujeme na začiatok tréningovej jednotky, kedy je prospešná kombinácia rýchlosti a súťažiových hier v akejkoľvek vekovej kategórii.

Silové schopnosti (Bedřich, 2006) sú súborom vnútorných predpokladov pre vyvinutie sily. Sila, ako schopnosť človeka, má za úlohu prekonávať alebo udržiavať vonkajší odpor pomocou svalového úsilia. Silové schopnosti (Moravec a kol., 2004)delíme podľa vonkajšieho prejavu, spôsobu uvoľňovania energie alebo podľa spôsobu využitia svalovej práce pri špecifických činnostiach delíme na maximálnu silu, rýchlu silu a vytrvalostnú silu.

Podľa Periča (2012) s posilňovaním s náročnejšími silovými tréningami môžeme začať až po ukončení puberty, a to vo veku 15-16 rokov. Do tej doby je vhodná silová príprava iba s dosahovaním malých hmotností. Podľa Vaváka (2011) sa rozvoj silových schopností môže zaraďovať do akéhokoľvek tréningového obdobia, pričom sa môžu rozvíjať už počas

aktívneho rozcvičovania, kombinovať s rozvojom aj iných pohybových schopností a dá sa rozvíjať v každom veku. Pri rozvoji silových schopností Votík (2003) odporúča využívať prirodzené cvičenia s prevažne s hmotnosťou tela, švihadlá, úpolové cvičenia, hry, preťahy, pretlaky, zápasy, odhody a hody plnou loptou, viacskoky, poskoky. Ďalej preferuje dynamickú, výbušnú silu, priemerne a citlivo posilňovanie svalstva trupu a to i krátkodobou výdržou (2-5 s) v určitej polohe. Z hľadiska športovej hry volejbal (Haník, 2014) najčastejšie využívame silu vo pri hre v poli, prihrávke alebo vykrývaní. Na udržanie potrebnej úrovne po celú dobu zápasu používame špeciálnu silovú vytrvalosť.

CIEĽ

Cieľom príspevku je rozvoj rýchlostno-silových schopností vo volejbalovom družstve starších žiačok.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorilo 11 hráčok žiackeho volejbalového družstva ŠK CVČ Brusno. Priemerný vek hráčok bol v čase výskumu 14,6 roka a s priemernou výškou hráčok 164 cm. Výskum prebiehal v mesiacoch január až február. Náš experimentálny program trval 7 týždňov, 4x do týždňa. Hlavnou metódou zisťovania bola metóda testovania pomocou štandardizovaných motorických testov: hod 1 kg loptou, výskok z miesta (blokársky výskok), výskok z rozbehu (smečiarsky výskok). Pre vyhodnotenie získaných údajov sme použili Wilcoxonov U test pre závislé výbery a deskriptívnu štatistiku. Významnosť sme zisťovali na štandardne používanej 5 % hladine ($p<0,05$). V rámci vecného spracovania a vyhodnotenia výskumu sme použili ako kritérium významnosti hodnotu smerodajnej odchýlky celej skupiny.

VÝSLEDKY

V tabuľke 1 sú znázornené výsledky vstupného a výstupného testovania v teste hod 1 kg loptou. Pri teste hodu 1 kg loptou sme zaznamenali štatisticky významný ($p < 0,05$) rozdiel medzi vstupným a výstupným testovaním, nakoľko hodnota $p = 0,003$.

Z individuálneho hľadiska sme analýzou zistili, že hráčky 2 a 3 boli v skupine významne lepšie vo vstupnom aj výstupnom testovaní. Vo výstupnom testovaní boli dve hráčky 5 a 11 významne horšie. Pri zisťovaní rozdielov medzi vstupným a výstupným testovaním môžeme konštatovať, že všetky hráčky sa zlepšili. Priemerne sa zlepšili o 61 cm pričom hráčka 8 sa

významne zlepšila v porovnaní s ostatnými hráčkami o 1,2 m. Hráčky 2 a 3, ktoré patrili medzi významne lepšie vo vstupnom a výstupnom testovaní sa zlepšili najmenej. Hráčka 2 len o 20 cm a hráčka 3 o 30 cm. Domnievame sa, že uvedené hráčky sa viac nezlepšili, nakoľko už na začiatku experimentu (testovania) ich výkonnosť oscilovala okolo ich maxima.

Tabuľka 1 Test hod 1 kg loptou

Hod 1 kg		
P.č.	**Vstup**	**Výstup**
1.	7,4	7,9
2.	9,4	9,6
3.	10,3	10,6
4.	9	9,5
5.	6,7	7,1
6.	7	7,9
7.	7	7,8
8.	7,8	9
9.	7	7,9
10.	7	7,8
11.	6,5	6,7

V tabuľke 2 sú znázornené výsledky vstupného a výstupného testovania v výskoku z miesta (blokársky výskok). V tomto teste sme zaznamenali štatisticky významný ($p < 0,05$) rozdiel medzi vstupným a výstupným testovaním, nakoľko hodnota $p = 0,003$.

Intraindividuálnou analýzou sme zistili, že hráčka 3 bola v skupine významne lepšia vo vstupnom aj výstupnom testovaní. Na druhej strane výkonnosti sa nachádza hráčka 11, ktorá bola významne horšia vo vstupnom aj výstupnom testovaní. Pri zisťovaní rozdielov medzi vstupným a výstupným testovaním môžeme konštatovať, že všetky hráčky sa zlepšili.

Tabuľka 2 Test výskoku z miesta

Výskok z miesta		
P.č.	**Vstup**	**Výstup**
1.	32	35
2.	34	38
3.	38	43
4.	36	40
5.	32	35
6.	36	40
7.	34	39
8.	28	33
9.	32	36
10.	30	34
11.	29	31

Priemerne sa zlepšili o 4 cm, pričom hráčky 3, 7 a 8 sa zlepšili významne a hráčka 11 sa v porovnaní so skupinou zlepšila nevýznamne. Hráčka 11 patrila aj v predchádzajúcom teste z hľadiska výkonnosti medzi najslabšie hráčky.

V tabuľke 3 sú znázornené výsledky vstupného a výstupného testovania v teste výskoku z rozbehu (smečiarsky výskok). V teste výskoku z rozbehu sme zaznamenali štatisticky významný ($p < 0,05$) rozdiel medzi vstupným a výstupným testovaním, nakoľko hodnota $p = 0,003$.

Tabuľka 3 Test výskoku z rozbehu

Výskok z rozbehu		
P.č.	**Vstup**	**Výstup**
1.	48	53
2.	55	59
3.	46	52
4.	41	46
5.	42	47

6.	44	50
7.	40	45
8.	38	43
9.	39	43
10.	38	44
11.	37	40

Z individuálneho hľadiska sme analýzou zistili, zistili, že hráčka 2 bola v skupine významne lepšia vo vstupnom aj výstupnom testovaní. Na druhej strany výkonnosti sa nachádza hráčka 11, ktorá bola významne horšia vo vstupnom aj výstupnom testovaní. Pri zisťovaní rozdielov medzi vstupným a výstupným testovaním môžeme konštatovať, že všetky sa zlepšili. Priemerne sa zlepšili o 5 cm, pričom hráčky 3, 6 a 10 sa zlepšili významne. Podobne ako v predchádzajúcich testoch, aj v tomto teste sa hráčka 11 v porovnaní so skupinou zlepšila nevýznamne.

DISKUSIA

Pri porovnaní jednotlivých vstupných a výstupných testoch zameraných na výbušnosť horných a dolných končatín sme zaznamenali niekoľko zmien výkonnosti vo výbušnosti horných a dolných končatín v skupine. Pri teste hodu 1 kg loptou sme zaznamenali priemerný nárast výkonu o 61 cm, čo predstavuje štatisticky významné ($p < 0,05$) zlepšenie skupiny. V teste výskoku z miesta sme zaznamenali priemerný nárast výkonu o 4 cm, čo predstavuje štatisticky významné ($p < 0,05$) zlepšenie skupiny. Pri teste výskoku z rozbehu sme zaznamenali priemerný nárast výkonu o 5 cm, čo predstavuje štatisticky významné ($p < 0,05$) zlepšenie skupiny.

Viacerí autori (McNelly, Sandlera, 2007; Přidal, Zapletalová, 2010, Popelka, Pavlović, 2015) uvádzajú, že tréning zameraný na rozvoj výbušnej sily je potrebné zaraďovať 2 – 4 krát do týždňa v prípravnom období. V našom výskume sme rozvoj výbušnej sily horných a dolných končatín realizovali 4x do týždňa. Taktiež rozvoj výbušnej sily dolných končatín prebiehal počas 7 týždňov v období január – február, kedy je z hľadiska organizácie súťaže vhodné zaradiť kondičný tréning, pričom merateľne zmeny sa dosahujú (Sedláček, Lednický, 2010) už po 4 – 6 týždňoch. Podľa Hubku (1970) je potrebné rešpektovať osobitosti ženského organizmu, najmä pri vytrvalostnom a silovom zaťažení. Zaťaženie musí u žien narastať pomalšie a súčasne nemožno očakávať také rýchle zvýšenie úrovne trénovanosti. Preto nás

priemerný nárast výkonnosti v blokárskom výskoku o 4 cm a smečiarskom výskoku o 5 cm prekvapil, nakoľko také zvýšenie výkonnosti sme v hlavnom súťažnom období neočakávali. Na druhej strane je to informácia pre trénera, že rozvoj týchto pohybových schopností bol v predchádzajúcom období športovej prípravy zanedbaný.

Pri podrobnejšej analýze sme zistili, že najlepšiu výkonnosť vo vstupnom aj výstupnom meraní mali hráčky 2 (smečiarka), 3 (smečiarka) a 4. (univerzál). Naopak najhoršie výkony dosahovala hráčka 11 (nahrávačka), ktorá počas výskumu zaznamenala aj najmenší prírastok výkonnosti vo všetkých motorických testoch. Domnievame sa, že uvedené zistenia vo výkonnosti hráčok sú spôsobené špecifickým charakterom zaťaženia v jednotlivých hráčskych funkciách, čo potvrdzujú viacerí autori (Lenhert, 2007; Vavák, 2011; Popelka, Pavlović, 2015). Vzhľadom k dosiahnutým výsledkom konštatujeme, že práve nami zaradený kondičný tréning počas súťažného obdobia mal pozitívny vplyv na rozvoj výbušnej sily dolných končatín.

ZÁVER

Výsledky našej práce poukazujú na možnosť zaraďovania kondičných tréningov aj počas súťažného obdobia, aby si hráčky dokázali udržať, resp. opätovne nadobudnúť rýchlosto-silové schopnosti, ktoré z hľadiska výkonu vo volejbale limitujú športový výkon. Pozitívny prínos zaraďovania kondičných tréningov na rozvoj rýchlostno-silových schopností sme štatisticky významne ($p < 0,05$) potvrdili. Nakoľko početnosť našej vzorky nie je veľká ($n = 11$), nemôžeme dosiahnuté výsledky zovšeobecňovať.

Vzhľadom k uvedeným zisteniam odporúčame:

- možnosť zaradiť v období prestávky v súťaži tréningy na rozvoj rýchlostno-silových schopností starších žiačok,
- kondičný tréning aplikovať počas 7 týždňov a 4x do týždňa,
- využívať motorické testy, resp. diagnostické nástroje na zisťovanie aktuálneho stavu hráčok.

LITERATÚRA

1. BEDŘICH, Ladislav. 2006. *Fotbal – rituální hra moderní doby.* Brno : Masarykova univerzita, 2006. 195 s. ISBN 80-210-3927-2
2. DOVALIL, J., a kol. 2002. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

3. FEČ, R. – FEČ, K. 2013. *Teória a didaktika športového tréning*. Košice : ústav telesnej výchovy a športu, 2013. 264 s. ISBN 978-80-8152-087-7
4. GRASGRUBER, P. – CACEK, J. 2008. *Sportovní geny*. Brno : Computer Press, 2008. 480 s. ISBN 978-80-251-1873-3
5. HANÍK, Z. a kol. 2014. *Volejbal – učebnice pro trénery mládeže*. Praha : Mladá fronta, 2014. 504 s. ISBN: 978-80-204-3380-0
6. HUBKA, J. 1970. *Volejbal – Učebné texty pre školenie trénerov III. tr.* Bratislava: Šport, 1970. 184 s
7. KONČEK, F. 1992. *Teória a didaktika športu*. Bratislava : UK, 1992. 230 s. ISBN 80-223-0523-5
8. KUCHEN, A. a kol. 1985. *Atletika – encyklopédia*. Bratislava : Šport, 1985. 304 s.
9. LENHERT, M. 2007. *Současné směry teorie a praxe sportovního tréninku* : habilitačná práca. Olomouc : Univerzita palackého, FTK, 2007. 139 s.
10. McNELLY, E. – SANDLER, E. 2007. *Power plyometrics: The Complete Program.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2007. 155 s. ISBN 1841262005
11. MORAVEC, R. a kol. 2004. *Teória a didaktika športu.* Bratislava : FTVŠ, 2004. 209 s. ISBN 80-89075-22-3
12. PETRIČ, T. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada publishing, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2
13. POPELKA, J – PAVLOVIĆ, R. 2015. The development of the explosive leg strength of the female volleyball team during the competition season. In *Sport scientific and practical aspects : international scientific journal of kinesiology*. Tuzla : Tuzla University, Faculty of physical education and sport, Vol. 12, 2015, no. 2, pp. 33-37. ISSN 1840-4561
14. PŘIDAL, V. – ZAPLETALOVÁ, L. 2010. *Volejbal – herný výkon – tréning – riadenie.* Bratislava : PEEM, 2010. 181 s. ISBN 978-80-8113-030-4
15. 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
16. VAVÁK, M. 2011. *Volejbal – kondiční příprava.* Praha: Garda Publishing, 2011. 224 s. ISBN 978-80-247-3821-5
17. VOTÍK, J. 2003. *Fotbal.* Praha : Grada Publishing, 2003. 140 s. ISBN 80-247-0463-3

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

ÚROVEŇ VOLEJBALOÝCH ZRUČNOSTI ŽIAKOV ZÁKLANÝCH ŠKÔL

Jaroslav Popelka

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

Stanislav Azor

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene, Slovensko

ABSTRAKT

Autori sa v predkladanej práci zaoberajú úrovňou volejbalových zručností žiakov 9. ročníkov základných škôl. Hlavnou metódou zisťovania údajov bolo testovanie a vyhodnotenie sa realizovalo prostredníctvom logických, matematicko-štatistických metód. Výsledky našej práce poukazujú na slabú úroveň zvládnutia základných herných činností vo volejbale a to predovšetkým pri odbití obojručne zdola a pri podaní zhora. V závere autori vypracovali niekoľko odporúčaní pre prax.

Kľúčové slová: herné činnosti jednotlivca, volejbal, žiaci

ABSTRACT

The authors deals with the level of volleyball skills of pupils of the 9th year of elementary schools. The main method of data acquisition was testing and evaluation using logical, mathematical and statistical methods as well as factual analysis. The results of our work point to a poor level of management of basic gambling activities in volleyball, especially in the case of forearm passing and serving. In conclusion, the authors makes some recommendations for practice.

Key words: individual game activities, volleyball, pupils

ÚVOD

Viacerí autori (Lehnert, Záhňel, 2006) poukazujú na fakt, že súčasťou riadenia telovýchovného procesu je diagnostika, pomocou ktorej môžeme získať informácie o úrovni výkonových predpokladov jednotlivých žiakov v športových hrách. V diagnostickej a kontrolnej práci učiteľa pri výučbe volejbalu majú žiaci okrem teoretických vedomostí a

výkonu v hre, preukázať aj technickú zručnosť zvládnutia základných herných činností jednotlivca. Pri hodnotení herných činností jednotlivca môžeme použiť odborné posudzovanie s pomocou hodnotiacej škály alebo testy (Zapletalová, Přidal, 1997). Pri diagnostike pohybových zručností nás zaujíma (Kasa, 2006) predovšetkým stupeň osvojenia niektorej zručnosti. V minulosti sa problematikou zisťovania technických zručností vo volejbale zaoberali autori (Popelka, 2009; Popelka, Krajkovičová, 2009), ktorí poukazujú na skutočnosť, že žiaci majú nesprávne osvojenú techniku základných herných činností jednotlivca vo volejbale.

Odbitie obojručne zhora (prstami) patrí medzi základné techniky vo volejbale. Používa sa pri prihrávaní vysoko a pomaly letiacich lôpt nad zemou tak, aby ju hráč mohol odohrať nad čelom. Samozrejme to neznamená, že sa nedajú týmto spôsobom zahrať aj nižšie letiace lopty (http://www.thinkquest.org/en/).

Medzi základné herné činnosti jednotlivca vo volejbale zaraďujeme odbitie zhora (prsty), odbitie zdola (bager) a podanie. Odbitie prstami je technika odbitia vo volejbale, ktorá sa začína učiť v školskej telesnej výchove ako prvá. Dôvodom je možnosť týmto spôsobom odbitia realizovať prihrávku, nahrávku a v prípravných hrách aj podanie (Zapletalová, 1997). Podľa Zapletalovej a Přidala (1996) žiadnym iným spôsobom ako prstami, nie je možné dosiahnuť takú presnú výšku, dĺžku a rýchlosť odbitia.

Odbitie obojručne zdola alebo odbitie nazývane aj „bager“ sa vo volejbale najviac využíva pri obrane v poli a pri príjme podania (Popelka, 2007). Odbitie alebo prihrávka obojručne zdola patrí medzi základné herné činnosti jednotlivca vo volejbale, ktorou hráč prihráva loptu čo najpresnejšie na nahrávača, aby ju mohol nahrať na najefektívnejší útok. Základným technickým predpokladom pre správnu prihrávku obojručne zdola sú morfologické predpoklady, pohyb, kontakt s loptou a „potlačenie“ lopty (Paolini, 2000). Pri nácviku a zdokonaľovaní odbitia obojručne zdola je potrebné venovať dostatočnú pozornosť vzhľadom na to, že ak si žiaci nevedia prihrať loptu od súpera, stráca hra zmysel a tiež snaha nacvičiť ďalšie herné činnosti (Zapletalová, Přidal, 1996).

Podanie je jedinou hernou činnosťou vo volejbale, ktorá sa vykonáva za štandardných podmienok (Hančík, Mašlejová, Tokár, 1994; Zapletalová, Přidal, 1996). Je prvou formou útoku s ktorou sa hráč snaží získať bod priamo z podania alebo podať tak, aby sme skomplikovali súperovi založenie útoku (http://www.helium.com/items/112025-volleyball-serving-techniques-become-a-serving-sensation). Podľa Popelku (2010) je nadhod kľúčovou fázou úspechu podania zhora.

CIEĽ

Cieľom práce bolo zistiť aktuálny stav úrovne volejbalových zručností žiakov 9. ročníkov v základnej škole Lendak.

METODIKA

Úroveň volejbalových zručností sme zisťovali v šk. roku 2016/2017 na Spojenej škole Lendak u žiačok a žiakov 9. ročníka na hodinách telesnej a športovej výchovy za pomoci učiteľov. Výskumnú vzorku tvorili štyri triedy deviatych ročníkov, čo predstavuje 79 žiakov Spojenej školy Lendak. Z toho bolo 45 dievčat a 34 chlapcov. Pred testovaním zručností sa žiaci rozcvičili štandardným spôsobom. Na zistenie úrovne volejbalových zručností žiakov sme použili štandardizované testy odbitia obojručne zhora o stenu, odbitie obojručne zdola o stenu a test istoty podania podľa Zapletalovej a Přidala (1997). Pri posudzovaní štatistickej významnosti rozdielov medzi skupinou chlapcov a dievčat boli údaje získané z štandardizovaných testov vyhodnotene z-testom na 5% hladine štatistickej významnosti. Aby sme mohli žiakov kategorizovať do rôznych výkonnostných úrovní, zaznamenávali sme ich výkony podľa noriem výkonnosti (hodnotiacej škály) podľa Zapletalovej a Přidala (1997).

Normy herných zručností uvádzame v tabuľke 1.

Tab. 1 Normy herných zručností

Výkon	Odbitie obojručne zhora	Odbitie obojručne zdola	Podanie
Výborný	21 - 40	12 a viac	7 – 10
Dobrý	10 - 20	5 – 11	5 – 6
Slabý	9 a menej	4 a menej	3 a menej

VÝSLEDKY

Porovnanie techniky odbitia obojručne zhora uvádzame v tabuľke 2.

Tab. 2 Porovnanie odbitia obojručne zhora

Výkon	Chlapci %	Dievčatá %	Z - test
Výborný	37,5	35	0,39
Dobrý	34,4	22,5	-0,45
Slabý	28,1	42,5	1,56

Porovnaním techniky odbitia obojručne zhora sme v žiadnej hodnotiacej škále nezistili štatisticky významné ($p > 0,05$) rozdiely medzi chlapcami a dievčatami. Napriek tomu môžeme konštatovať, že chlapci aspoň čiastočne boli lepší v tejto technike odbitia. Predovšetkým v škále „dobrý" boli chlapci v porovnaní s dievčatami o takmer 12% lepší. Aj v škále „slabý" boli chlapci v porovnaní s dievčatami o 1,4% lepší. Porovnanie dievčat a chlapcov v tomto teste nie je pre nás prekvapením, nakoľko sa vyučuje technický prístup vyučovania volejbalu a žiaci často odbíjajú loptu vo dvojiciach a nie o stenu. Pri testovaní si žiaci uvedomili, že ak nesprávne odbijú loptu na stenu lopta sa rovnako zle odrazí naspäť.

Porovnanie techniky odbitia obojručne zdola uvádzame v tabuľke 3. Porovnaním techniky odbitia obojručne zdola sme v hodnotiacej škále „výborný" zistili štatisticky významné ($p < 0,05$) rozdiely medzi chlapcami a dievčatami, v prospech dievčat.

Tab. 3 Porovnanie odbitia obojručne zdola

Výkon	Chlapci %	Dievčatá %	Z - test
Výborný	9,5	27,5	2,13
Dobrý	46,9	22,5	-1,22
Slabý	43,7	50	1,03

V hodnotiacich škálach „dobrý a slabý" sme nezistili štatisticky významné ($p > 0,05$) rozdiely medzi pohlaviami. Chlapci boli najčastejšie hodnotený škálou „dobrý" v 46,9% a dievčatá škálou „slabý až v 50%. Z uvedeného usudzujeme, že úroveň techniky odbitia obojručne zdola je u oboch pohlaví zvládnutá na slabej úrovni. Podľa Popelku (2007) sa táto technika najčastejšie používa pri obranných zásahoch v obrane v poli a pri príjme podania a preto sa

domnievame, že následné herné činnosti akými sú nahrávka a smeč (lob) sú v hre málo využívané vzhľadom k slabej úrovni osvojenia si tejto techniky.

Porovnanie techniky podania zhora uvádzame v tabuľke 4. Analýzou výsledkov podania zhora sme v škálach hodnotenia zistili štatisticky významný ($p < 0,05$) rozdiel len v škále „dobrý“, kde je rozdiel medzi pohlaviami 25,6% v prospech dievčat. V tento technike boli chlapci najčastejšie hodnotení škálou „slabý“ 47,2% a dievčatá škálou „dobrý“ v 48,2%. Vzhľadom na dosiahnuté výsledky v tomto teste sa aj v tomto prípade domnievame, že uvedená technika je u oboch pohlaví zvládnutá na slabej úrovni. Tiež si myslíme, že ak družstvo často nedokáže urobiť podanie v zmysle pravidiel, samotná hra stráca zmysel a samotná hra sa stáva pre žiakov nezáživnou.

Tab. 4 Porovnanie podania zhora

Výkon	Chlapci %	Dievčatá %	Z - test
Výborný	30,4	19	-1
Dobrý	22,6	48,2	2,35
Slabý	47,2	38,5	0

ZÁVER

V našej práci sme zisťovali úroveň osvojených základných herných zručností z volejbalu, ktorými sú odbitie obojručne zhora a zdola a podanie. Naším prieskumom sme zistili, že úroveň spomínaných techník je na slabej úrovni. Naše tvrdenie je podporované aj názormi ďalších autorov (Antala, 2012; Popelka, 2013), že žiaci nespĺňajú štandardy zo športových hier. Najslabšie zvládnutými technikami odbitia boli podanie zhora a odbitie obojručne zdola. Myslíme si, že ak družstvo nedokáže urobiť podanie v zmysle pravidiel, samotná hra stráca zmysel. V prípade, že lopta pri podaní prejde na súperovu stranu, ale príjem podania je často neúspešný ani následné herné činnosti akými sú nahrávka a smeč (lob) sú v hre málo využívané a samotná hra sa stáva pre žiakov nezáživnou a neatraktívnou. Medzi pohlaviami sme nezistili veľké rozdiely v jednotlivých herných činnostiach. Vzhľadom k uvedeným zisteniam navrhujeme:

- Klásť väčšiu pozornosť v nácviku podania zhora, najmä na kľúčové fázy podania ktorými sú správny nadhod, vedenie paže a samotný úder,

- Pri nácviku a zdokonaľovaní motivovať žiakov k činnosti predovšetkým vo využívaní vhodných metodicko-organizačných foriem. Využívať vo zvýšenej miere prípravné hry a súťaže.

LITERATÚRA

1. ANTALA, B. a kol.: 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Národné športové centrum. Bratislava. ISBN 978-80-89324-09-5
2. 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.
3. KASA, J. 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu, 153 s. ISBN 80-8075-134-X.
4. LEHNERT, M., ZAHÁŇEL, J. 2006. Standarizace testů pohybových předpokladů ve volejbalu. In *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, roč. XVI, číslo 1, s. 39 – 42.
5. Overhead Pass. [online]. [s.a.]. [Cit. 2017-09-010]. Dostupné na: http://library.thinkquest.org/C0122922/English/Training/Playing_Techniques/The_Pass/Overhead_Pass/overhead_pass.html
6. PAOLINI, M. 2000. *Volleyball from young players to champions*. Humana Editrice, 2000. 209 s.
7. POPELKA, J. 2007. Analýza obranných techník vo vrcholovom volejbale mužov. In *Telovýchovný proces na školách* [CD-ROM]. Banská Bystrica: PF UMB, 2007 [cit. 2009-06-11], ISBN 978-80-808/3-501-9, s. 186-196.
8. 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. 1s. 158-164.
9. POPELKA, J., KRAJKOVIČOVÁ, L. 2009. Chyby v technike odbitia obojručne zhora vo volejbale. In *Exercitatio Corpolis-Motus-Salus*, ISSN 1337-7310, roč.1, číslo 2, s. 60–65.
10. POPELKA, J. 2010. Chyby v technike podania zhora v čelnom postavení vo volejbale. In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis*. Bystrica : Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela, 2010, ISBN 978-80-557-0040-3, s. 160-166.

11. POPELKA. J.: 2013. Porovnanie taktického a technického prístupu vyučovania vo volejbale, na zmeny úrovne výkonnosti 13-14 ročných žiakov základných škôl. UMB. Banská Bystrica. 2013. ISBN 978-80-557-0570-5
12. Volleyball serving techniques: Become a serving sensation. [online]. [s.a.]. [Cit. 2017-09-9]. Dostupné na: http://www.helium.com/items/112025-volleyball-serving-techniques-become-a-serving-sensation
13. ZAPLETALOVÁ, Ľ., PŘIDAL, V. 1996. *Teória a didaktika volejbalu*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 1996. 108 s. ISBN 80-967456-1-1.
14. ZAPLETALOVÁ, L. 1997. Ako začať s výučbov volejbalu na školách? Časť 1. In *Športové hry*, roč. 2, 1997, číslo 1, s. 29 – 35.
15. ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V.: 1997. *Didaktika volejbalu.* Bratislava. Univerzita Komenského. Fakulta telesnej výchovy a športu. ISBN 967692-1-9

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

MORÁLNE UVAŽOVANIE ŠPORTOVCOV

Attila Rácz

Katedra spoločenských vied, Fakulta ekológie a environmentalistiky, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

V tomto texte sa venujem výskumom súvisiacim s morálnym uvažovaním a správaním v športe. Pokúsim sa poukázať na rozdiely medzi morálnym uvažovaním v športe (pri riešení špecifických športových dilem) a v bežných životných situáciách, ako aj stručne charakterizovať čím je typické morálne správanie športovcov.

Kľúčové slová: morálka, šport, fair-play

ABSTRACT

Moral reasoning of athletes

In this paper I deal with research related to moral reasoning and behavior in sport. I will try to point out the differences between moral thinking in sport (in solving specific sporting dilemmas) and in normal life situations, as well as briefly characterize the typical moral behavior of athletes.

Key words: morality, sport, fair-play

ÚVOD

Téme morálneho uvažovania v športe sa dlhodobo a systematicky vo svojich vedeckých štúdiách venujú americký vedci z Kalifornskej univerzity v Berkeley - David L. Shields a Brenda L. Bredemeierová. Vo svojom snáď najznámejšom článku uverejnenom v renomovanom vedeckom časopise *Journal of Genetic Psychology,* s názvom *„Game reasoning and interactional morality",* sa zamerali na rozdiel medzi morálnym uvažovaním v športe a mimo šport. Ich výskumu sa zúčastnili športovci aj nešportovci z približne sto vysokých škôl v USA. Zistili, že morálne uvažovanie v súvislosti s etickými dilemami v športe sa líši od bežného života (teda mimo športu) najmä egocentrickým zameraním, ktoré je zároveň spojené aj s akceptáciou väčšej miery agresivity.

Agresivita je v športe v rámci pravidiel prijateľná ba niekedy vyžadovaná. Dokonca môžeme byť svedkami toho, ako sa sami športovci v médiách niekedy vyjadrujú napr. nasledovne: „Nemyslel som na to, že by som chcel niekoho zraniť, proste som len chcel získať čo najlepšiu pozíciu pri záverečnom špurte peletónu...“, „Nemal by si sa snažiť niekoho zraniť, len ho udrieť tak silno, aby sa bál znovu prísť pred brankára pre puk...“ Agresivita je v športe bežne chápaná ako prostriedok na získanie konkurenčnej výhody, nie zámerný pokus o zranenie súpera. Ďalej autori hore spomínanej štúdie Shields a Brendemeierová zistili, že sa v športe, v porovnaní s bežným životom, presadzuje vo väčšej miere egocentrizmus a definujú tzv. *morálku v zátvorkách* (myslia tým špecifické morálne zdôvodňovanie v športe, pre ktoré je charakteristické zvýšený egocentrizmus a agresivita).

Autori Kavussanu, Boardley, Sagar a Ring vo svojej štúdii uverejnenej v časopise *Journal of sport* v roku 2013 venovanej antisociálnemu a prosociálnemu správaniu športovcov, potvrdzujú tzv. *morálku v zátvorkách* Bredemaierovej a Shieldsa. Vo svojom výskume realizovanom na študentoch univerzít preukázali, že antisociálne správanie k súperovi sa v rámci športu vyskytovalo častejšie než bežne k iným študentom na univerzite. Pričom antisociálne správanie študentov zahŕňalo napríklad snahu niekoho zraniť, fyzicky zastrašovať alebo ostro kritizovať. Zaujímavosťou ich výskumu je aj zistenie, že silnejšie antisociálne správanie voči svojim súperom vykazovali športovci v kontaktných športoch ako menej kontaktných. Naopak, ku svojim vlastným spoluhráčom sa športovci správali viac prosociálne ako bežne k iným študentom na univerzite.

Vo svojom článku z roku 2005 s názvom: *The sport behaviour of youth, parents and coaches: The Good, the Bad, and the Ugly,* autori Shields, Bredemeier, Lavoi a Power prezentujú pomerne pozoruhodné výsledky svojho výskumu, ktorý realizovali medzi mladými atlétmi, rodičmi a trénermi. Pomocou dotazníkovej metódy skúmali morálne správanie zhruba osemsto atlétov. Výsledky ich štúdie sú nasledovné: 10% atlétov uviedlo, že niekedy v súťaži podvádzalo, 13% priznalo, že sa snažili zraniť protivníka, 31% skúmaných športovcov priznalo, že sa hádali s rozhodcom, a 27% uviedlo, že hrali tzv. „bad sport“[1]. Čo nám vlastne výsledky ich výskumu naznačujú? Tak napríklad, ak by sme si predstavili súťaž medzi dvoma tímami hráčov určitej kolektívnej hry (napr. basketbal, volejbal, futbal alebo hokej), z ich štatistík vyplýva, že pravdepodobne bude minimálne jeden alebo viac hráčov na ihrisku podvádzať, alebo sa inak previní proti fair-play.

[1] „Bad sport“ je slangové označenie pre hráčov, ktorí nejakým spôsobom kazia hru iných hráčov.

Český Olympijský výbor v rámci publikácie *Olympismus* z roku 2005 zverejnil výskumy (dotazovaná bola pätnásťročná mládež) týkajúce sa hodnôt a princípov, ktoré si mladiství najviacej spájajú s olympijskými hrami (skúmali sa myšlienkové asociácie mládeže spojené s OH). Ako najčastejšia odpoveď bolo v dotazníkoch uvedené: „Súťaženie“ a „Druh športu“, naopak najmenej sa dotazovaným s olympijskými hrami spájala „Komercionalizácia“ a prekvapivo aj „Zúčastniť sa je viac ako víťaziť“. Samotný princíp „Fair-play“ sa bohužiaľ takisto objavil až na najnižších priečkach rebríčku myšlienkových asociácii spájaných s duchom OH. S OH si ho spája iba 11% žien a 3% opýtaných mužov. Autori sa tiež pýtali na reálne pôsobiace hodnotové princípy na OH, ale aj na žiaduce hodnotové princípy. Najväčší rozdiel medzi týmito dvoma kategóriami bol pri pojme „Cnosť“. Reálny význam tohto termínu (na základe odpovedí mládeže v dotazníku) nie je pre mládež jasný a mnohokrát vlastne ani nevie, čo si pod ním má predstaviť. Autori na základe výsledkov ich výskumu, konštatovali, že mladí športovci podhodnocujú dôležitosť fair-play a iných morálnych hodnôt na OH a komercionalizáciu nevnímajú ako negatívny aspekt úzko spojený s OH. Ďalší dotazník uvádzaný tiež v publikácií *Olympismus* sa vzťahoval k chápaniu princípu fair-play, v ktorej autori konštatujú, že princíp fair-play chápe mládež relatívne dobre. „Správnu odpoveď“ na otázky (teda v súlade s etickými zásadami fair-play) uviedlo 60-80% opýtaných. Ale paradoxne, doping by pre víťazstvo v OH bolo ochotných vziať z nich až 40% nešportujúcich a 30% športujúcich dotazovaných chlapcov. Autor tohto dotazníka Dovalil ďalej poznamenáva, že sa zrejme zmenil hodnotový rebríček športovcov a tradične uznávané morálne hodnoty sú posunuté až na „druhú koľaj“ - za posudzovanie čisto len športového výkonu.

Mimoriadne rozsiahly výskum, čo sa počtu respondentov týka, uskutočnili univerzitní vedci v Idaho. Skúmali morálne uvažovanie asi 72 000 športovcov, športovkýň a nešportujúcich v priebehu až 20 rokov. K výskumu použili dotazník „*HBVCI*“ špeciálne vytvorený pre skúmanie morálneho uvažovania v športe. Tento dotazník zisťuje, ako respondenti v špecifickom športovom kontexte chápu morálne dilemy spojené s individuálnym vnímaním čestnosti, spravodlivosti a zodpovednosti. Pre lepšiu ilustráciu si môžeme uviesť jednu otázku z uvedeného dotazníka: „*Vo futbale nie je dovolené hrať rukou. Jeden z hráčov síce prijal loptu hrudníkom, ale potom si ju zrazil na zem rukami. Rozhodca si to nevšimol. Mal by sa tento hráč priznať, alebo je to práca rozhodcu, registrovať fauly, a hráč nemusí nič hlásiť*?“ Autori tohto rozsiahleho výskumu zistili, že morálne uvažovanie športovcov je na nižšej úrovni než ich nešportujúcich kolegov, ďalej zistili, že dĺžka športovej kariéry má skôr

negatívny vplyv na morálne uvažovanie a tiež, že muži v dotazníkoch skórovali horšie v porovnaní so ženami. Žiaľ, v rámci toho istého výskumu autori zistili, že ženské morálne uvažovanie sa v priebehu dvadsiatich rokov neustále zhoršovalo. *„Zdá sa, že sú atlétky socializované do existujúceho kapitalistického režimu, komodifikovaného*[2] *modelu morálnej bezohľadnosti - menej sa znepokojovať starosťami o ostatných, viac sa starať o seba.“* – konštatujú záverom v tejto súvislosti autori tohto výskumu.[3]

Okrem už vyššie spomínaných aj desiatky ďalších výskumov[4] zachytávajú skutočnosť, že morálne uvažovanie športovcov je na nižšej úrovni ako uvažovanie ich nešportujúcich kolegov.

DISKUSIA

V súvislosti s uvedenými štúdiami sa nám otvára množstvo zásadných otázok. Základnou otázkou je samozrejme problém interpretácie výsledkov vyššie uvedených štúdií a najmä ich širších celospoločenských konzekvencii. Pretože stále sa množiace prehrešky športovcov sú okrem iného i dôsledkom globalizácie, profesionalizácie a komercionalizácie športu. S týmito procesmi je úzko spojená túžba po víťazstve za každú cenu a vysoká súťaživosť, pričom na osobnú zodpovednosť športovcov dodržiavať pravidlá je vyvíjaný enormný tlak, ktorému mnohí podľahnú.

Ako kľúčové sa tiež ukazujú otázky: do akej miery sa môžu odlišovať pravidlá v športe od morálnych noriem v športe? A či sa môžu líšiť morálne normy v športe od morálnych noriem platných v spoločnosti? Prax nám ukazuje, že oproti morálke každodenného života sa v športe tolerujú špecifické „morálne výnimky“ (napríklad fyzické napadnutie súpera v niektorých športoch, najproblematickejšie v tzv. stredne kontaktných športoch - futbal, hokej, basketbal) a zvýšený egocentrizmus. Ten sa môže prejavovať nielen zvýšenou snahou o dosiahnutie víťazstva (čiže uspokojenia vlastnej potreby), ale môže viesť k správaniu, ktoré nielenže bude v rozpore s myšlienkou fair-play, ale neraz môže viesť až k úmyselnému poškodzovaniu vlastného zdravia (doping) či zdravia ostatných hráčov (zvýšená agresivita).

[2] Premena či zmena toho čo normálne nie je tovarom (komoditou) na tovar, predmet zmeny, napr. vysokoškolské vzdelanie, ľudské telo, kultúrne dedičstvo a pod.

[3] http://www.webpages.uidaho.edu/center_for_ethics/Measurements/HBVCI/findings.htm.

[4] Pomerne podrobný a rozsiahly zoznam vedeckých štúdií venovaných tejto problematike je dostupný na: http://truecompetition.org/wp-content/uploads/2009/02/presidents-council-on-pesport061.pdf

ZÁVER

Mnohé vedecké štúdie ukázali, že niektoré morálne normy v športe (zvýšený egocentrizmus a agresivita) sa odlišujú od bežne platných noriem v spoločnosti, ďalej, že sa morálne uvažovanie a správanie v športe často nezhoduje so zásadami fair-play (t.j. morálnymi normami v športe). Takisto sa výskumami zistilo, že v špecifickom športovom kontexte športovci vykazujú horšie morálne uvažovanie (z hľadiska čestnosti, spravodlivosti a zodpovednosti) ako nešportovci. A keďže na fair-play najmä v rámci profesionálneho športu nie je kladený dostatočný dôraz, tak následne nie je ani striktne dodržiavané.

Konkrétnou alternatívou, ktorá by mohla viesť k zlepšeniu existujúcej situácie v športe, by mohla byť starostlivá výchova mládeže, v ktorej sa bude dbať na etické zásady športového zápolenia.[5] Pričom kľúčovými premennými by v tejto rovnici mali byť - psychologické hodnoty vytvárajúce charakter mladých ľudí: citlivé rozvíjanie empatie, morálneho uvažovania a myslenia v širších súvislostiach ako aj rozvíjanie hodnotovej orientácie motivácie.

LITERATÚRA

BREDEMEIER, B., SHIELDS, D. Game Reasoning and Interactional Morality. *Journal of Genetic Psychology* [online]. 1986, vol. 147, issue 2, s. 257-275

BREDEMEIER, B., SHIELDS, D. Sports and character development. *President´s council on physical fitness and sports* [online]. 2006, vol. 7, issue 1.

DOVALIL, J. a kol. *Olympismus*. Praha: Olympia. 2005. s.219. ISBN 80-703-387-17 .

KAVUSSANU, M., BOARDLEY, I., SAGAR, S., RING, CH. Bracketed Morality Revisited: How Do Athletes Behave in Two Contexts? *Journal of Sport* [online]. 2013, vol. 35, issue 5, s. 449-463.

SHIELDS, D., BREDEMEIER, B., LAVOI, N., POWER, C. The sport behavior of youth, parents, and coaches: The Good, the Bad, and the Ugly. *Journal of Research in Character Education* [online]. 2005, vol. 3, isssue 1.

[5] I keď je nevyhnutné si uvedomiť, že sa deti nevyhnú pôsobeniu médií a samotnej konfrontácii s realitou v profesionálnom športe (či už osobne alebo sprostredkovane).

KONTAKT

Mgr. Attila Rácz, PhD.
Katedra spoločenských vied
Fakulta ekológie a environmentalistiky
TU vo Zvolene
T.G. Masaryka 24
960 53 Zvolen
e-mail: racz@tuzvo.sk
tel.číslo: 0455206815

ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI Z HĽADISKA TEMPERAMENTU, LATERALITA, ÚROVEŇ EMOCIONALITY A ZVLÁDANIA KONFLIKTOV U SLOVENSKÝCH VRCHOLOVÝCH PRETEKÁROV V JUDO

M. Sližik[1], L. Pašková[2], K. Longová [3], Ľ. Šiška [4], J. Bordáni[5]

[1] Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica
[2] Katedra psychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica
[3] Katedra tancov a úpolov, Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave
[4, 5] Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína filozofa v Nitre

ABSTRAKT

V našej prierezovej štúdii, ktorá vznikla ako súčasť riešenia národného výskumného projektu VEGA 1/0931/16 "Psycho-fyziologická diagnostika stresu v rámci pred-štartových stavov v úpolových športoch", sa snažíme priblížiť jednotlivé druhy vybranej typológie osobnosti z hľadiska temperamentu, ako aj mieru laterality a úroveň emocionality a zvládania konfliktov u vrcholových pretekárov v judo. V metodológii naša práca popisuje získavanie potrebných údajov, výber a schému osobnostného dotazníka a doplňujúceho testu emocionálnej inteligencie a laterality. V závere vyhodnocuje zistené výsledky sledovaných probandov a odhaľuje širšie súvislosti takto získaných údajov vo vzťahu k dostupným teoretickým poznatkom z tejto problematiky. Výsledky tejto čiastkovej prierezovej štúdie slúžia ako objektivizované východisko pre riešenie širšieho výskumného zámeru zameraného na problematiku analýzy predštartových a štartových stavov u vrcholových pretekárov v úpolových športoch.

Kľúčové slová: temperament. osobnosť. judo. emocionálna stabilita, lateralita

ABSTRACT

In our scientific article, that was arose like part of national research program VEGA 1/0931/16 "The psycho-fyziological diagnostic of stress cosiderring pre – competing physical state in combat sports" we try to approach the different types of selected personality typology in terms of temperament as well as the level of laterality and level of emotionality and conflict management in the judo top racers. In the methodology, our work describes the acquisition of the necessary data, the selection and schema of the personality questionnaire and the complementary test of emotional intelligence and laterality. In conclusion, it evaluates the

observed results of the proband probes and reveals the broader context of the data thus obtained in relation to available theoretical knowledge from the subject. The results of this partial cross-sectional study serve as an objectified basis for solving a broader research project focusing on the problem of pre-start and start-up analysis of top racing martial arts athletes.
Key words: temperament, personality, judo, emotional stability, laterality

ÚVOD

Jednou z elementárnych otázok, psychológie športu je: „Why we are diferent? - Prečo sme všetci rôzni?“ (Jarvis, 1999). Podľa Hans J. Eysencka (1947) osobnosť predstavuje spojenie potenciálnych a skutočných vzorcov chovania organizmu, ktoré determinuje dedičnosť a prostredie. Pri samotnom vývoji osobnosti ide o súhru štyroch hlavných odvetví: kognitívne (inteligencia), konatívne (charakter), telesná oblasť (konštitúcia) a afektívne (temperament). Cloninger (2003) rozumie pod pojmom temperament tie zložky, ktoré sú dedičné, vývojovo stabilné, vzťahujú sa k emocionálnemu prežívaniu človeka a neovplyvnené socio-kultúrnym vývojom. Psychologický výklad a popis temperamentu zahŕňa viacero osobnostných rysov, ktoré sú vyjadrením pomeru medzi hlavnými faktormi osobnosti (Pašková, 2008). Dôležitým prínosom pre samotnú psychológiu je sústava štyroch temperamentných typov, ktorú zostavil Hippokrates: cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik. Hans J. Eysenck vo svojej teórii použil názvy tipov temperamentu práve z Hippokratovej teórie (Cakirpaloglu, 2012). Špecifickou vlastnosťou temperamentu je emocionalita, ktorá sa odzrkadľuje v tzv. úrovni emocionálnej inteligencie (Blahutková & Sližik, 2014). Náročný tréningový program zvyšovania výkonnosti vedie k zvyšovaniu aktivačnej úrovne športovca. Prostredníctvom zvýšenej úrovne aktivácie sa pri športovej činnosti mobilizujú všetky sily organizmu, predovšetkým jeho energetické zdroje (Slepička & Hošek & Hátlová, 2006). Iránsky autori Boostani & Boostani & Rezaei (2013) uvádzajú, že samotná psychológia je jedným z hlavných súťažných elementov. V praxi to znamená, že ak chce mať vrcholový pretekár v judo vysokú mieru úspešnosti a dlhodobej výkonnosti, musí venovať psychologickým faktorom rovnakú pozornosť ako kondičnej a technickej príprave. Športový výkon v judo je podobne ako v iných úpolových športoch závislý na množstve faktorov (somatické, motorické, fyziologické, technické, taktické, psychologické), ktoré pôsobia na rôznych úrovniach a rôznou intenzitou (Reguli et.al. 2014). Tie, ktoré najviac ovplyvňujú športový výkon označujeme ako limitujúce faktory. Významný podiel závislosti na športovom výkone v bojových umeniach a športoch majú práve psychologické faktory, ako napr.: emocionálna

stabilita, koncentrácia pozornosti, ale aj anxiozita, stres, schopnosť zvládania konfliktov (Vít, M., Blahutková, M., & Reguli, Z., 2008). Ich vzťah k športovému výkonu v judo však zatiaľ nebol jednoznačne a komplexne dokázaný, aby mohli byť uvedené faktory považované za typické práve pre tento olympijský bojový šport (Reguli et.al. 2014).

METODIKA

Cieľom čiastkovej štúdie VEGA 1/0931/16 "Psycho-fyziologická diagnostika stresu v rámci pred-štartových stavov v úpolových športoch" bolo charakterizovať štruktúru osobnosti z hľadiska temperamentu u aktívnych vrcholových pretekárov judo. Taktiež prostredníctvom štandardizovaných psycho-diagnostických metód zistiť mieru emocionality a emocionálneho potenciálu pre šport, zvládania konfliktov a lateralty. Prostredníctvom takto získaných údajov môžeme definovať dominujúci typ temperamentu ako aj prevahu niektorého zo superfaktorov extroverzie a introverzie u nami sledovaných probandov a na základe tejto štruktúry typológie osobnosti budeme môcť hľadať relevantné korelácie vo vzťahu k prežívaniu pred-štartových a štartových stavov. Testovanie probandov prebiehalo v dvoch časovo nesúbežných etapách: v prvej etape sme použili Eysenckov osobnostný dotazník, ktorým sme identifikovali dominujúci typ a štruktúru temperamentu, a v druhej etape boli aplikované vybrané subtesty emocionality (EMI - emocionálnej odolnosti a emocionálneho predpokladu pre šport) a subtest komunikácie a laterality. Výskumný súbor našej štúdie tvorilo spolu 11 vrcholových judistov (z toho bola 1 žena a 10 mužov) všetci boli aktívni pretekári a boli súčasne členmi štátnej reprezentácie SR. Ich tréningový proces pozostával prevažne z dvojfázovej prípravy a pravidelne sa zúčastňovali na domácich a medzinárodných pretekoch. V oboch etapách získavania diagnostického údajov sme použili elektronickú formu štandardizovaných dotazníkov, ktoré naši probandi vypĺňali samostatne pod našim odborným dohľadom. Získané údaje sme vyhodnocovali štandardným spôsobom prostredníctvom hrubého skóre a percentuálneho vyjadrenia pomeru jednotlivých superfaktorov temperamentu. Získané výsledky sme sa snažili na základe subjektívneho pozorovania porovnať s teoretickými faktami súčasnej vedy. Pre sumarizáciou výsledkov sme použili metódy základnej deskriptívnej štatistiky. Pomocou Eysenckového kríža sme graficky vyhodnotili percentuálny pomer dominujúceho superfaktoru pre každého sledovaného jednotlivca.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

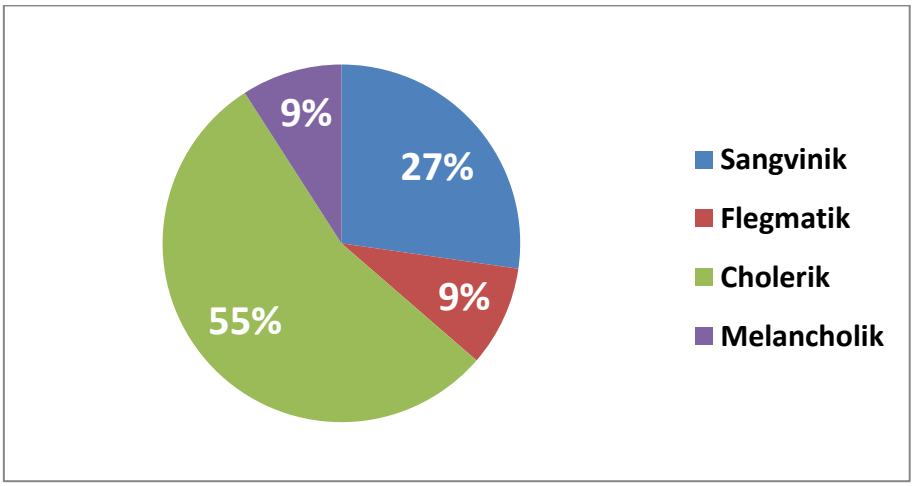
V prvej časti vyhodnocovania našich výsledkov sme sa zamerali na sumarizáciu údajov získaných prostredníctvom osobnostného dotazníka vypovedajúcich o dominancii superfaktotov a štruktúre temperamentu nami sledovaných pretekárov judo. Na základe vyhodnotenia štandardizovaného osobnostného dotazníka sme vyhotovili tabuľku 1, v ktorej je znázornený sumárny percentuálny pomer extraverzie / inroverzie a stability / lability u nami sledovaných probandov. Zistením týchto hodnôt percentuálneho zastúpenia jednotlivých superfaktorov sme mohli zadefinovať dominaciu temperamentu u sledovaných pretekárov, ako východisko pre teoretickú predikciu možných prejavov správania sa a reakcii počas predštartových a štartových stavov v súťaži.

Tabuľka 3 Sumárny percentuálny pomer sledovaných superfaktorov temperamentu

Kód probanda	Extraverzia	Introverzia	Stabilita	Labilita	Osobnostný typ
č. 1	64%	36%	48%	52%	cholerik
č. 2	88%	12%	48%	52%	cholerik
č. 3	56%	44%	52%	48%	sangvinik
č. 4	44%	56%	72%	28%	flegmatik
č. 5	72%	28%	60%	40%	sangvinik
č. 6	64%	36%	28%	72%	cholerik
č. 7	64%	36%	20%	80%	cholerik
č. 8	84%	16%	48%	52%	cholerik
č. 9	52%	48%	88%	12%	sangvinik
č. 10	48%	52%	24%	76%	melancholik
č. 11	76%	24%	32%	68%	cholerik

V tabuľke 1 máme možnosť vidieť, že u deviatich z 11 probandov dominuje extraverzia. Probandi číslo 4 a 10 sú na hranici introverzie a extraverzie. Najvyššiu hodnotu extraverzie viac ako 80% dosiahli probandi číslo 2 a 8. Priemerný percentuálny podiel extraverzie v našom prieskumnom súbore je 64,73% a introverzie 35, 27% . V uvedenej tabuľke taktiež môžeme vidieť, že sedem z 11 probandov je prevažne emocionálne nestabilných. Probandi číslo 1, 2 a 8 disponujú iba miernou prevahou lability, naopak probandi číslo 6, 7 a 10 disponujú percentuálne veľmi vysokou mierou lability, viac ako 70% hrubého skóre. Pričom nami zistený priemerný pomer emocionálnej stability je 47,27% oproti priemernému percentuálnemu skóre 52,73% emocionálnej lability. Extroverti podľa Gregora (2013)

vnímajú svoje okolie intenzívne zameriavajú sa na kontakt s ľuďmi a realitou, vyjadrujú svoje prežívanie a radi hovoria. Čerpajú energiu z ľudí a objektov v sociálnom a fyzikálnom prostredí. V športovom prostredí pretekárov judo sme spozorovali, že extroverti sa cítia dobre v kolektíve, preferujú spoločné tréningové jednotky skôr ako individuálne, komunikujú medzi sebou a radi sa porovnávajú a súťažia, taktiež radi absolvujú rôzne formy „sparingových campov“, riadené zápasy a pod. Na súťaži sa rýchlo adaptujú na prípadné zmeny (náhla zmena váhovej kategórie, zmeny organizačných pokynov a pod.). V zápasoch sú impulzívny a často aktívne vyjadrujú nesúhlas s verdiktami rozhodcov. Priamo v súboji majú dominantný extroverti väčší sklon ku faulovaniu a agresívnym prejavom správania. Extrovertný judista otvorene víta zmeny v tréningových jednotkách (napr. zmeny trénovaných útočných kombinácií alebo rôzne zmeny taktických variant) tým sa modelovanie tréningových jednotiek môže stať o niečo zaujímavejším aj pre trénera.



Obrázok 10 - Pomer dominujúcich typov temperamentu v nami sledovanom súbore

V obrázku 1 môžeme vidieť grafické znázornenie podielu dominancie jednotlivých tipov temperamentu medzi nami sledovanými judistami, pričom najväčšie zastúpenie až 55% majú dominujúci cholerici. Osobnostný typ cholerik sme zistili u 6 z 11 testovaných probandov. Ako dominujúcich sangvinikov sme diagnostikovali 3 zo sledovaných judistov, čo predstavuje hodnotu 27%. osobnostný tip flegmatik a melancholik sa v našom prieskumnom súbore vyskytoval len raz.

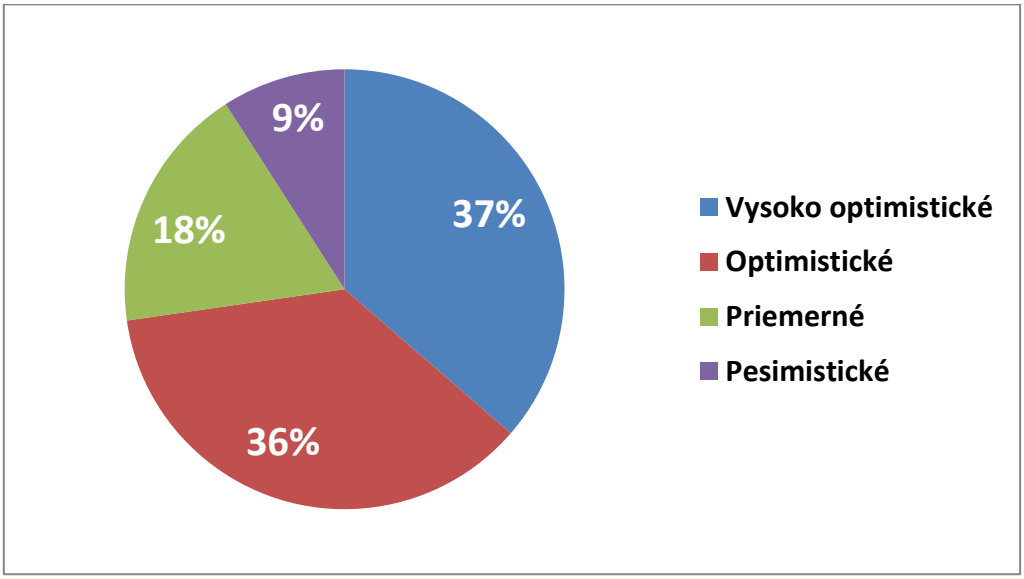
Pri výkone cholerikovi stačí malé zaťaženie aby napätie vystúpilo no rýchlo zase klesá a postačuje mu relatívne krátka zotavovacia fáza a už nastáva superkompenzačný efekt (Gregor, 2013). Pri špecializovaných tréningových jednotkách judo u cholerika často pozorujeme nabudenie hlavne pri simulácii súťažných zápasov. Toto nabudenie má sklon

pretaviť sa až do agresie, ktorá však trvá len krátko a pri ďalšom zápase na ňu títo pretekári zabúdajú. Pretekári cholerického typu temperamentu sa dokážu rýchlo namotivovať na výkon no už po prvom neúspechu (prehratom zápase) sa môžu prejaviť agresívnym správaním a obviňovaním zo svojho neúspechu všetkých navôkol (tréner, rozhodcovia, iný pretekári). Melancholikovi podľa Gregora (2013) stačí malé zaťaženie, superkompenzačný efekt je veľmi dlhý a spolu s flegmatikom znášajú lepšie regeneráciu. Tieto typy znášajú aj monotónnejšie formy regenerácie. Regenerácia by mala byť však často opakovaná pričom pri flegmatikovi dostatočne „intenzívna“ a na druhej strane pri melancholikovi relatívne menej intenzívna no časovo primeraná aby bola efektívna (Gregor, 2013). V špecializovaných tréningoch judo sme spozorovali, že proband s melancholickým typom temperamentu subjektívne nepotrebuje až taký objem z hľadiska počtu tréningových jednotiek a vyhovuje mu skôr individuálnejší prístup. Pri športovej záťaži flegmatika Gregor (2013) uvádza, že tento typ temperamentu potrebuje na vyvolanie odozvy organizmu vysoké zaťaženie, dlhú zotavovaciu fázu a superkompenzačný efekt má dlhšie trvanie ako u sangvinika. U probanda s týmto typom temperamentu sme pozorovali, že sa relatívne pomaly zahrieva (aktivuje) no vyhovujú mu dlhšie typy tréningových jednotiek. V teste EMI konkrétne v subtestoch: emocionálna odolnosť a emocionálny predpoklad pre šport, sme zistili, že u probandov s vyššou mierou extraverzie bola väčsina miernych optimistov a v subteste emocionálneho predpokladu pre šport boli probandi na priemernej až strednej úrovni. Domnievame sa, že judista s vyššou emocionálnou odolnosťou dokáže lepšie zvládať negatívne predštartové a štartové stavy.

Tabuľka 4 Sumárne výsledky testu emocionality a komunikácie – EMI

Kód probanda	Sebapoňatie a myslenie	Emocionálna odolnosť	Emocionálny potenciál pre šport
č.1	priemerné	stred	pesimizmus až negativizmus
č.2	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý
č.3	pesimistické	stred	pesimizmus až negativizmus
č.4	vysoko optimistické	stred	veľmi dobrý
č.5	vysoko optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý
č.6	optimistické	stred	veľmi dobrý
č.7	priemerné	mierny optimizmus	priemer
č.8	vysoko optimistické	stred	veľmi dobrý
č.9	vysoko optimistické	stred	veľmi dobrý
č.10	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý
č.11	optimistické	mierny optimizmus	veľmi dobrý

V tabuľke 2 sú zobrazené sumárne výsledky, ktoré dosiahli naši probandi v subteste EMI. V dimenzii sebapoňatie a myslenie sme sledovali parametre na tejto škále: vysoko optimistické, optimistické, priemerné, pesimistické a katastrofizmus. Pričom iba u probanda č. 3 nám vyšlo pesimistické sebapoňatie a myslenie. Až 8 sledovaných probandov dosiahlo optimistické alebo vysoko optimisticke skóre v dimenzii sebapoňatie a myslenie. Sumárne výsledky v dimenzii sebapoňatia a myslenia uvádzame v grafickom zobrazení v obrázku 2, z ktorého je zrejmé, že u nami sledovaných probandov dominuje optimizmus a vysoký optimizmus. V subteste EMI sme taktiež skúmali hodnoty emocionálnej odolnosti. Pričom u 5 z nami sledovaných judistov dosiahlo v tomto subteste hodnotu „mierny optimizmus“. Zvyšných 6 probandov dosiahlo priemernú hodnotu „stred“. V subteste EMI sme sa taktiež zameriavali aj na emocionálny potenciál pre šport. U probandov číslo 1 a 3 sa prejavil pesimizmus až negativizmus. Probandovi číslo 7 vyšla priemerná hodnota. U ostatných ôsmich probandov sa prejavil veľmi dobrý emocionálny potenciál pre šport. V nasledovnom obrázku 2 môžeme vidieť, že takmer tri štvrtiny opýtanych o sebe zmýšľa optimisticky až vysoko optimisticky. Z celkového počtu sledovaných probandov 18% dosiahlo priemerné skóre a iba 9% získalo skóre na úrovni pesimizmu. Pričom ani jeden z nami sledovaných judistov nedosiahol úroveň katastrofizmu.



Obrázok 11 Grafické znázornenie zastúpenia pozitívneho sebapoňatia a myslenia

Tabuľka 5 Sumárne výsledky komunikačnej typológie

Kód probanda	Direktívne konanie	Obchodnícke konanie	Zmierlivé konanie	Ústupčivé konanie
č. 1	15%	40%	25%	20%
č. 2	25%	40%	10%	25%
č. 3	0%	35%	40%	25%
č. 4	15%	55%	5%	25%
č. 5	10%	45%	25%	20%
č. 6	20%	25%	20%	35%
č. 7	10%	40%	25%	25%
č. 8	30%	45%	15%	10%
č. 9	20%	45%	5%	30%
č. 10	20%	30%	25%	25%
č. 11	35%	30%	10%	25%

Z tabuľky 3 sa dozvedáme, že väčšina probandov ma najvyššie skóre v komunikačnej typológii „obchodnícke konanie“ a to v priemere 39,09%. To znamená, že títo probandi sú v komunikácii presvedčivý, ľahko si získajú druhých na svoju stranu a majú schopnosť vyvolať u druhých dôveru. V komunikačnom type „direktívne konanie“ sme zistili priemerné hrubé skóre 18,18%. Ľudia u ktorých prevláda direktívne konanie, ako u probanda číslo 11, veria vo vlastný úspech, dávajú najavo o čo majú záujem a idú za svojím vytýčeným cieľom. V komunikačnom type „zmierlivé konanie“ sme u našich probandov zistili priemerné hrubé skóre 18,64%. U nami sledovaných probandov prevláda zmierlivé konanie iba u probanda čislo 3. Jedinci s prevahou zmierlivého konania dokážu ostatným porozumieť a naladiť sa na ich vlnovú dĺžku. U probanda číslo 6 ako u jediného z nami sledovaných probandov prevláda komunikačný typ „ústupčivé konanie“. Znamená to, že ľudia s prevažujúcim ústupčivým konaním sú trpezlivý a svoje ciele si plnia postupne, pomaly a bez nátlaku.

Tabuľka 6 Výsledky testu emocionality a komunikácie – subtest riešenia konfliktov

Kód probanda	Vyhýbanie	Súperenie	Kompromis	Prispôsobenie	Spolupráca
č. 1	64%	64%	64%	64%	84%
č. 2	48%	76%	52%	36%	68%
č. 3	80%	48%	76%	80%	80%
č. 4	72%	68%	64%	76%	60%
č. 5	60%	68%	60%	60%	76%
č. 6	76%	56%	84%	72%	92%
č. 7	60%	64%	76%	60%	76%
č. 8	32%	72%	80%	56%	92%
č. 9	56%	64%	76%	72%	76%
č. 10	80%	48%	72%	72%	52%
č. 11	56%	76%	60%	52%	56%

Tabuľka 4 znázorňuje sumárne výsledky subtestu riešenia konfliktov. Uvedené údaje o zistenom hrubom skóre nám odhaľujú predpoklad ako reagujú naši probandi v konfliktných situáciach. V škále „vyhýbanie sa konfliktom“ sme zistili celkové priemerné skóre 62,18%, čo znamená, že naši probandi sa vo väčšej miere snažia konfliktom vyhýbať. Toto zistenie však plne nekorešponduje so zistenou typológiu temperamentu u našich probandov. V škále „súperenie“ sme zaznamenali priemerné hrubé skóre 64%, čo nám prináša predpoklad, že títo probandi, ktorí sa do konfliktu dostanú, väčšinou sa snažia druhu stranu poraziť. V situáciách, v ktorých sa dá využiť kompromis a získať tak niečo rýchlo pre obidve strany, naši probandi získali hrubé skóre 69,45%. V škále „prispôsobenie“ majú všetci probandi okrem čísla 2 hodnoty nad 50%. Celkový priemer v tejto škále bol 63,64%. Na základe uvedených hodnôt môžeme predpokladať, že naši probandi sa pri riešení konfliktov dokážu prispôsobiť aj druhej strane. Najväčší percentuálny priemer hrubého skóre získali probandi v škále „spolupráca“, a to 73,81%. Z toho vyplýva, že testovaní probandi sa najviac snažia o perspektívnu spoluprácu a obojstranný úžitok. Z výsledkov získaných v subteste riešenia konfliktov môžeme dedukovať, že nami sledovaný súbor vrcholových športovcov v konfliktných situáciách najčastejšie využívajú riešenie konfliktu spoluprácou.

Tabuľka 7 Sumárne výsledky testu laterality

Kód probanda	Pravohemisférovy typ	Ľavohemisférový typ	Vyrovnaný, zmiešaný typ
č. 1		x	
č. 2		x	
č. 3			x
č. 4			x
č. 5		x	
č. 6			x
č. 7			x
č. 8		x	
č. 9		x	
č. 10			x
č. 11			x

V tabuľke 5 uvádzame vyhodnotenie testu laterality. Z výsledkov môžeme vidieť, že ani jeden zo sledovaných probandov nepatrí do pravo-hemisféroveho typu. Päť probandov sa na základe diagnostikovaného hrubého skóre radí medzi ľavo-hemisférové typy. Je pre nich charakteristické, že pri uvažovaní si všímajú hlavne detaily, veci analyzujú jednotlivo a svoje ciele dosahujú pomocou etapovitých a plánovitých spôsobov. Sú rozhodný a je u nich viditeľná istá forma agresie. Práve určitá forma agresie môže byť v judo pri zápasoch

nápomocná. Nemôže to však byť prehnaná agresia. Ostatných 6 probandov sa výškou hrubého skóre zaradilo do kategórie „vyrovnaný, zmiešaný typ“. Tento typ sa vyznačuje dispozíciou ponímať veci v celku aj v detailoch. Vyrovnané, zmiešané typy sa rýchlo prispôsobujú novým činnostiam. Môže u nich nastať rozpor medzi intuíciou a ideami. Rýchla prispôsobivosť novým situáciám môže byť pre vrcholových pretekárov judo výhodou, na druhej strane rozpor medzi intuíciou a ideami v nesprávny moment môže znamenať aj prehru v zápase.

ZÁVER

V prvej etape nášho prieskumu sme prostredníctvom štandardizovaného Eysenckového osobnostného dotazníka modifikovaného Gurským (2005) zistili, že dominujúcim superfaktorom u nami sledovaných probandov je extraverzia. Medzi nami sledovanými judistami prevláda faktor extraverzie nad introverziou v priemernom pomere 64,73% ku 35,27%. V nami sledovanom súbore bolo až 9 z 11 judistov dominantne extravertov. Priemerný pomer emocionálnej stability a lability bol 47,27% ku 52,73%. Medzi nami sledovanými probandami boli 4 s vyšším skóre emocionálnej stability a 7 s vyššou mierou emocionálnej lability. Ako osobnostný typ temperamentu prevládal v našom súbore cholerik. Do tohto typu sa na základe získaného skóre zaradilo 6 probandov (55%). Sangvinický typ temperamentu dominoval u 3 probandov (27%) a dominantný flegmatik a melancholik sa v našom súbore nachádzal iba jeden krát. Pomocou testu emocionality a komunikácie sme zistili, že 5 probandov dosahuje v emocionálnej odolnosti hodnotu „mierny optimizmus“. Zvyšným šiestim probandom vyšla „stredná hodnota“ emocionálnej odolnosti. Veľmi dobrý emocionálny potenciál pre šport dosiahlo 8 nami sledovaných judistov. U probandov číslo 1 a 3 sa prejavil pesimizmus až negativizmus a probandovi číslo 7 vyšla priemerná hodnota emocionálneho potenciálu pre šport. Prostredníctvom subtestu komunikácie a riešenia konfliktov sme zistili, že väčšina nami sledovaných probandov pri komunikácii využíva obchodnícke konanie, čo značí, že pri komunikácii sú presvedčivý a vedia si získať druhých na svoju stranu. Subtest riešenia konfliktov nám ukázal predpoklad ako by reagovali naši probandi v konfliktných situáciách. Výsledky ukázali, že naši probandi sa najčastejšie spoliehajú na spoluprácu, ktorá prináša dlhodobé výhody obom stranám. Testom laterality sme zistili, že ani jeden z probandov nepatrí do skupiny pravo-hemisféroveho typu. Pričom 5 zo sledovaných probandov patrí do skupiny ľavo-hemisférový typ, tento typ sa vyznačuje detailistickým uvažovaním, plánovitosťou plnenia cieľov, rozhodnosťou a určitou mierou

agresie. Ostatných 6 probandov sa na základe hrubého skóre zaradilo do skupiny „vyrovnaný, zmiešaný typ“. Vyrovnané, zmiešané typy sa rýchlo prispôsobujú novovzniknutým situáciam a môže u nich dôjsť ku konfliktu medzi ideami a intuíciou. Na veci sa pozerajú v celku aj detailne.

Na základe prezentovaných výsledkov konštatujeme, že zistenie typológie temperamentu pomocou štandardizovaných testov, pomáha relevantne odhaliť štruktúru osobnosti z hľadiska jej rysov, ktorá môže byť dôležitou doplňujúcou informáciou pre trénera z hľadiska psychologickej zložky prípravy na vrcholné podujatie. Pomocou objektívnych diagnostickým metód dostáva tréner obraz o charaktere a emocionálnom prežívaní svojho pretekára, ktorý je často skreslený alebo častokrát ťažko rozpoznateľný. Pre emocionálne stabilných pretekárov (flegmatik, sangvinik) odporúčame časté variovanie tréningového procesu, nabúravanie stereotypov, postupné zvyšovanie intenzity. Tieto typy zvládajú zaťaženie veľmi dobre (predovšetkým sangvinik), preto odporúčame aby tréner, myslel aj na možné riziká z pretrénovania, ktoré môžu vzniknúť nadmernou záťažou. Pre emocionálne nestabilných pretekárov (cholerik, melancholik) odporúčame vybrať vhodný typ komunikácie a individuálnejší prístup v tréningovom procese a taktiež počas ich vedenia na súťaži. V tréningovom procese na tieto typy temperamentu netreba vyvíjať príliš veľký nátlak. Na súťažných podujatiach odporúčame venovať týmto typom temperamentu zvýšenú pozornosť prípadne ich povzbudiť pochvalou a pozitívnym prístupom k výkonu bez ohľadu na jeho výsledok. Na základe zistenej miery emocionálnej odolnosti odporúčame hľadať ideálne formy pred-štartových „rituálov“, ktoré môžu pomôcť pri zvládaní negatívnych vplyvov asténických emócii počas pred-štartových a štartových stavov. Emocionálny predpoklad pre šport nám odhaľuje možnosť efektívnejšieho výberu talentovanej mládeže pre danú disciplínu.

LITERATÚRA

BLAHUTKOVÁ, M., & SLIŽIK, M. 2014. *Vybrané kapitoly z psychologie športu*. Brno: Masarykova Univerzita.

BOOSTANI, H. M., & BOOSTANI, A. M., & REZAEI, A. M. 2013. *Sport Psychology in Professional Karate Athletes*. Give psychological guidelines in order to improve their act in the competitions, (USA).

CAKIRPALOGLU, P. 2012. *Úvod do Psychologie osobnosti.* Praha: Grada Grand Publishing.

GREGOR, T. 2013. *Psychológia športu.* Bratislava: Mauro Slovakia.

GURSKÝ, T. 2005. *Psychológia športu - učebné texty pre trénerov*. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK.

JARVIS, M. 1999. *Sport psychology*. New York: Routledge.

PAŠKOVÁ, L. 2008. *Výkonová motivácia.* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Občianske združenie Pedagóg.

REGULI, Z., VÍT, M., ČIHOUNKOVÁ, J., ŠENKÝŘ, J. & MACHÁT, J. 2014. Struktura sportovního výkonu v úpolových sportech. In: Struktura sportovního výkonu. Brno: Masarykova univerzita, s. 107-117, ISBN 978-80-210-6695-3.

SLEPIČKA, P., & HOŠEK, V., & HÁTLOVÁ, B. 2006. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

SLIŽIK, M., & PAŠKOVÁ, L. 2010. *Vplyv športovej aktivity na emocionálny komponent subjektívnej pohody adolescentov*. In Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis, Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied.

VÍT, M., BLAHUTKOVÁ, M., & REGULI, Z. 2008. Typical Manners and Psychological Reactions of University Students in Model Self-defence Situation. In 2nd International Conference of Experts - Researchers on Martial Arts and Humanists. ISBN 978-83-7338-369-2.

ZEMKOVÁ, E., & SLIŽIK, M., & LONGA, J., MIKLOVIČ, P., et al. 2006. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Univerzita Komenského.

ZUSKOVÁ, K., et al. 2010. *Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie športu*. Prešov: Prešovská univerzita.

KONTAKT

PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD.

e-mail: miroslav.slizik@umb.sk

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozovická fakulta UMB

Tajovského 40, Banská Bystrica 974 04, Slovenská republika

Názov TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

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

Recenzenti prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen
doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica
doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica

Vydavateľ VTU vo Zvolene

Tlač ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie prvé, november 2017
Počet strán 369
Náklad 60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.
Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3024-9